



ANALYSIS OF HOW COUNSELORS COPE WITH NEGATIVE THOUGHTS AND STRESS

PSİKOLOJİK DANIŞMANLARDA OLUMSUZ DÜŞÜNME VE STRESLE BAŞAÇIKMANIN İNCELENMESİ

Nergüz BULUT SERİN*, L. Filiz ÖZBAŞ**, Oğuz SERİN***

ÖZET:

Bu araştırmanın amacı, okul psikolojik danışmanlarının, olumsuz otomatik düşünceleri ve stresle başa çıkma stratejileri lisansüstü eğitim yapıp yapmama durumuna, medeni durumlarına, meslekte çalışma süresine, çalışma ortamından memnun olup olmamalarına göre anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını incelemesidir. Araştırmanın örneklemini, İzmir il merkezi ve ilçelerindeki ilköğretim ve ortaöğretim okullarında görev yapan 141 okul psikolojik danışmanı oluşturmuştur. Araştırma verileri, Kişisel bilgi formu, Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (SBÖ) ve Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ-G) ile elde edilmiştir. Çalışmada Gruplar arasında farkın olup olmadığını belirlemek için ikili değişkenler için “t” testi, ikiden fazla değişkenler için ise “F” testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgularda, okul psikolojik danışmanlarının Problem Çözme, Destek Arama, Kaçınma, Olumsuz Otomatik Düşüncelerinde medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Psikolojik danışmanların lisansüstü eğitim yapıp yapmamalarına, meslekte çalışma sürelerine ve çalışma ortamından memnun olup olmamalarına göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Anahtar sözcükler: stres, başa çıkma, olumsuz otomatik düşünce, okul psikolojik danışmanı.

ABSTRACT: The aim of this study is to analyze whether there is a significant difference in the strategies school counselors employ to cope with negative automatic thoughts and stress according to their level of education, marital status, period of working, and satisfaction with the office atmosphere. The population of the research consisted of 141 psychological counselors working at state primary and middle schools in the province of Izmir, Turkey. Data was obtained with a Personal Information Form, a Coping with Stress Scale (CSS), and the Automatic Thoughts Questionnaire-Revised ATQ-R. To determine whether there was a difference between the groups, the “t” test was conducted for double variables and the “F” test for three or more variables. In the data obtained, there was a significant difference in school counselors’ problem solving, support seeking, avoidance, and automatic negative thoughts according to their marital status. There was not a significant difference according to their education level, period of working, or satisfaction with the office atmosphere.

Keywords: coping with stress, negative automatic thoughts, school counselors

1. INTRODUCTION

The school counselors at schools are obliged to be well-qualified in terms of professional knowledge and skills and personal characteristics (Kendrick, Chandler and Hatcher, 1994). According to Ültanır (1998), the development of guidance services along with the psychological counseling in education field has been put in practice by assigning “names”, “roles” and “status” of the school counselors, and by the fact that these educational and personal guidance are conducted by the expert personnel. Unrealistic thoughts, avoidance, wrong decision and constant delay are all hinders before the struggle against stress (Aysan, 1998).

In recent years, many research findings depict their strategies individuals in their stressful life use in order to cope with their stress have many positive effects on their psychological health (Anshel, Williams and Hodge 1997; Asarnow and Horton, 1990; Aydın and İmamoğlu, 2001; Aysan, 1988; Clark and Hovanitz, 1989; Forlin, 2001; Nagel and Brown, 2003; Rolf and Ulrich 2001). According

* Assoc. Prof. Dr.: Cyprus International University, Faculty of Education, Department of Guidance and Psychological Counseling, Nicosia, Northern Cyprus, Mersin 10, Turkey. nserin@ciu.edu.tr

** Assoc. Prof. Dr.: Cyprus International University, Faculty of Education, English Language Teaching, Nicosia, Northern Cyprus, Mersin 10, Turkey. fozbas@ciu.edu.tr

*** Assoc. Prof. Dr.: Cyprus International University, Faculty of Education Department of Computer and Instructional Technology Teacher Education Nicosia, Northern Cyprus, Mersin 10, Turkey. e-posta: oserin@ciu.edu.tr

to the cognitive model of depression, individuals who are prone to depression are more likely to activate negative automatic thoughts, which reinforce further depressive underlying beliefs and assumptions. As the negative automatic thoughts become more severe, the level of depression increases (Beck et al., 1979)

School counselors and counselor educators are aware of the strong influence the principal exerts on a school's counseling program and also of the need to make graduating school counselors aware of their future supervisors' views of the counselor's role (Fitch, Newby and Ballestero, 2001). School counselor outcome data aimed at improved student learning are receiving increased amounts of attention and reflect trends within the school counseling profession and the larger educational community (Paisley and Hayes, 2003).

Psychological consultants are to have been well-equipped with both professional knowledge and skills and personal features required for his job to be implemented effectively (Eisenberg and Harris, 1984). Consultants should have ability that can perform this employ in point of both professional knowledge and skill and personal specialities (Eisenberg and Delanay, 1993).

Effective counselors have qualities such as having emotional determination and emphatic understanding, being free of prejudice, willingness to listen to and understand others, and not having anti-social or hostile feelings (Ültanır, 2001). According to Wentzel (2003), the social and emotional development of counselors is highly important. In his opinion, influential counselors and educators are individuals who are able to establish positive relationships and manage classes efficiently. They have a very important role in students' developing a positive identity.

Research shows us that counselors face many problems while working (Can 2002; Kepçeoğlu 1987; Kulaksızoğlu 1990; Yeşilyaprak 2000) and that the problems encountered affect counselors' lives, job satisfaction and burnout levels (Demir 1998; Doğan 1996; Gökçakan and Özer, 1999; Özdayı 1990; Sevim and Hamamcı, 1999; Siviş 2005; Solmuş 2010; Koç, 2001; Uslu, 1999). In his research conducted on counselors, Koç (2001) pointed out that if and when counselors perceive problems in their jobs negatively; this can decrease their job satisfaction in time.

The roles of counselors in services and application of curricula is increasing progressively (Fitch, Newby& Ballestero, 2001). Influential counselors are defined as people who can see themselves as a whole with their short-comings and positive qualities, who are equipped with necessary knowledge required by their profession and who can be good role models with their healthy behavioral patterns. In this context counselors are expected to be individuals with healthy character traits who are, first of all, able to develop themselves as individuals, who can derive satisfaction out of what they are doing, and therefore, are able to use effective coping strategies. Factors which affect counselors' life satisfaction are: sex, age, marital status, whether the knowledge and skills acquired at university were considered to be satisfactory or not, duration of work life, level of education, and satisfaction with the office atmosphere.

Research on counselors in Turkey explored the emotional quotients, communication and empathy skills of counselors (Alper, 2007), their life satisfaction, automatic thinking and coping with stress levels (Bulut, 2007), psychodrama, problem solving (Hamamcı and Esen Çoban, 2009), empathy skills and burnout levels (İkiz, 2006; 2009).

Programs to prevent hostility and violence in schools focus on interpersonal communication skills, emotion and anger management, problem solving and conflict resolution (Korkut 2004). In order for school counselors to be able to apply these programs, they are expected to be individuals who can solve their own problems, and cope with their stress and negative situations. In this context, this research aims to analyze the variables in the strategies of counselors to cope with their negative thoughts and stress.

1.1. Aim of Research

The aim of this research is to analyze whether there is a difference between counselors who use different strategies to cope with negative automatic thoughts and with stress according to their level of higher education, marital status, work period, and job satisfaction.

2. METHODOLOGY

2.1. Research Design

This research is performed by descriptive type of associational model. Descriptive approach, which is widely used, aims to describe the relevant cases. However, screening models are research approaches that aim to describe an existing case as it is (Karasar, 2009).

2.2. Population and Sample

This research was conducted in the framework of a general scanning method. The population of the study consisted of counselors working in state primary and middle schools in the city center of the provincial capital of Izmir. The sample of the study comprised 141 randomly-selected school counselors of whom 112 (79.4%) were female and 29 (20.6%) of whom were male, all working in state primary and middle schools in the city center of the province of Izmir, Turkey.

2.3. Research Instruments

2.3.1. Coping Strategies Scale (CSS): It was developed by Amirkan (1990). It is a self-evaluative inventory adapted and tested for validity and reliability by Aysan (1994). It comprises three subscales entitled “Problem Solving”, “Seeking Social Support”, and “Avoidance”. The Cronbach Alpha reliability quotient of the scale was found to be .92. A high score, such as this, indicates that the defined quality has increased.

2.3.2. Automatic Thoughts Questionnaire- Revised ATQ-R which was developed by Howard and Hays was implemented. The validity and reliability test of the Automatic Thoughts Questionnaire, which was developed by adding ten positive sentences to the ATO-30 scale, was conducted by Bozkurt (1998). In this scale, that has Likert type of 5, there are 40 articles: 30 negative and 10 positive. In the reliability test conducted on high school students, the Cronbach Alfa coefficient of the scale was found to be ($r=.92$). The high score obtained from the score indicated that negative thoughts are high (Bozkurt, 1998).

2.4. Analysis of Data and Application

A frequency analysis was done relating to the distribution of the answers. Furthermore, the relationship between independent and dependent variables was analyzed. To determine whether there was a difference between the groups, the “t” test was conducted for double variables and the “F” test for three or more variables. In the study, the level of significance was accepted as .05.

3. RESULTS

This study analyzed whether there was a significant difference between school counselors’ strategies to cope with negative thoughts and stress according to their education level, marital status, period of working, and satisfaction with the office atmosphere.

Table 1: The Average Standard Deviation Values and t/F Test Results of Scores School Counselors Received from Scales according to Some Demographic Variables

		N	Mean	Std.Dev.	t/F	P
		Having Master's Degree /Not Having Master's Degree				
Problem Solving	Yes	15	16.33	3.92	.23	.81
	No	126	16.09	3.69		
Social Support	Yes	15	20.60	5.16	1.36	.17
	No	126	18.59	5.40		
Avoidance	Yes	15	18.70	3.40	.91	.36
	No	126	19.66	4.04		
ATO-R	Yes	15	83.33	8.28	.04	.96
	No	126	83.46	11.46		
		Marital Status				
Problem Solving	Married	86	16.55	3.85	1.76	.08
	Bachelor	55	15.43	3.38		
Social Support	Married	86	18.97	5.27	.46	.64
	Bachelor	55	18.54	5.61		
Avoidance	Married	86	18.86	3.56	2.64	.009*
	Bachelor	55	20.63	4.36		
ATO-R	Married	86	81.30	8.67	2,94	.004*
	Bachelor	55	86.80	13.58		
		Working Period				
Problem Solving	0-5	82	15.89	3.92	.39	.67
	6-10	42	16.50	3.30		
	11 & more	17	16.29	3.70		
	Total	141	16.12	3.70		
Social Support	0-5	82	18.12	5.61	1.60	.20
	6-10	42	19.76	4.65		
	11 & more	17	19.76	5.77		
	Total	141	18.80	5.39		
Avoidance	0-5	82	19.43	4.02	.14	.87
	6-10	42	19.59	4.14		
	11 & more	17	20.00	3.48		
	Total	141	19.55	3.97		
ATO-R	0-5	82	83.02	8.87	.14	.87
	6-10	42	83.97	12.19		
	11 & more	17	84.17	17.42		
	Total	141	83.44	11.13		
		Satisfaction with Work Atmosphere				
Problem Solving	Yes	48	15.27	3.08	2.05	.13
	Undecided	67	16.67	3.53		
	No	26	16.27	4.89		
	Total	141	16.12	3.71		
Social Support	Yes	48	17.85	5.36	1.77	.17
	Undecided	67	19.69	5.08		
	No	26	18.31	6.04		
	Total	141	18.80	5.39		
Avoidance	Yes	48	19.00	3.59	2.50	.08
	Undecided	67	19.35	4.16		
	No	26	21.07	3.95		
	Total	141	19.55	3.98		
ATO-R	Yes	48	83.66	10.88	.14	.87
	Undecided	67	82.97	11.52		
	No	26	84.26	10.96		
	Total	141	83.44	11.14		

*p<.05

There was not a significant difference in school counselors' Problem Solving ($t=.23$; $p>.05$); Seeking Social Support ($t=1.36$; $p>.05$); Avoidance ($t=.91$; $p>.05$); or Automatic Negative Thoughts ($t=.042$, $p>.05$) according to their educational level.

According to the marital status of the school counselors in the sample group, there was a significant difference in the Avoidance sub-dimension ($t=2.64$; $p<.05$) of ineffective coping strategies and negative automatic thoughts ($t=2.94$; $p<.05$).

There was not a significant difference in school counselors' Problem Solving ($F_{(2,138)}=.39$; $p>.05$); Seeking Social Support ($F_{(2,138)}=1.60$; $p>.05$); Avoidance ($F_{(2,138)}=.14$; $p>.05$).

There was not a significant difference in school counselors' Problem Solving, Seeking Social Support, Avoidance, or negative thoughts according to their satisfaction with work atmosphere.

4. DISCUSSION AND CONCLUSION

When all the findings of the research, and the findings obtained from the comparison between the specified variables and the points of the scales were assessed, there was not a significant difference in school counselors' Problem Solving, Seeking Social Support, Avoidance, or Negative automatic Thoughts according to whether they had master's Degrees. According to the marital status of school counselors who were in the sample group, there was a significant difference in the Avoidance sub-dimension, a non-effective strategy, and negative thoughts. Accordingly, those school counselors who said they were single had a higher level of Avoidance and negative thoughts than that of counselors who said they were married. In a study conducted on teachers, Bozkurt (2005) found that there was not a significant difference in coping with stress according to marital status.

There was not a significant difference in school counselors' Problem Solving, Seeking Social Support, Avoidance and negative thoughts according to their period of working. In the study conducted by İkiz (2010), it was found that the personal success level of those counselors who worked 6-10 years was higher than those who worked 0-5 years and those who worked 11-15 years. It can be deduced that the longer one works and hence, gains experience, the more advantageous it is in employing active strategies to cope with stress and to solve problems. Borg and Riding (1991) stated that teachers say they will continue teaching despite the stress involved (as cited in Nagel, 2003).

There was not a significant difference in school counselors' Problem Solving, Seeking Social Support, Avoidance, or negative automatic thoughts according to satisfaction with the work atmosphere. It was stated that a positive working atmosphere will enable counselors to derive more satisfaction from their work (Collins and Long, 2003). In similar studies to be conducted in the future, it is suggested that there be a bigger sample group and different variables. There have been various researches carried out in Turkey that have found out that the psychological consultants at primary/secondary schools encounter extensive amount of problems which have exhausted their professional satisfaction (Doğan, 1996; Gökçakan and Özer, 1999); Sevim and Hamamcı, 1999; Koç, 2001). This finding seems to agree with that of this research.

The following suggestions can be presented in parallel with the results of the research. At Psychological Counseling and Guidance Departments of Education Faculties, lessons to enable the students to acquire the coping strategies skills and to develop better professional efficiency can be placed in the curriculum and the syllabuses of both under and post graduate educations. Necessary precautions should be taken to lessen the professional fatigue of the school psychological counselors and provide a positive working environment. Besides, this research was conducted with the school psychological counselors working at the schools within the Province of İzmir. For that reason, generalization of the findings of this study is restricted to the population of the study. It is advised that similar studies can be conducted with psychological counselors working in different parts of the country with larger populations.

REFERENCES

- Alper, D. (2007). *Psikolojik danışmanlar ve sınıf öğretmenlerinin duygusal zeka düzeyleri-iletişim ve empati becerilerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Amirkan, J. (1990). A factor analytically derived measure of coping: the coping strategy indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (5), 1066-1074.
- Anshel, M. H., Williams, L. R., & Hodge, K. (1997). Cross-cultural and gender differences on coping style in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 141-156.
- Asarnow, J. R., & Horton, A. A. (1990). Coping and stress in families of child psychiatric inpatients: parents of children with depressive and schizophrenia spectrum disorders. *Child Psychiatry and Human Development*, 21 (2), 145-157.
- Aydın, B. ve İmamoğlu, S. (2001). Stresle başa çıkma becerisi geliştirmeye yönelik grup çalışması. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14, 41-52.
- Aysan, F. ve Harmanlı, Z. (2003). Yaşam doyumunu yordamada yaşam uyumu, öz yeterlik ve başa çıkma stratejileri. VII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, Malatya.
- Aysan, F. (1988). Lise öğrencilerinin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979) *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford.
- Bozkurt Bulut, N. (2005). İlköğretim öğretmenlerinde, stres yaratan yaşam olayları ve stresle başa çıkma tarzlarının çeşitli değişkenlerle ilişkisi. *Gazi Üniversitesi, Kastamonu Eğitim Dergisi*, 13 (2), 467-478.
- Borg, M. G., & Riding, R. J. (1991). Occupational stress and satisfaction in teaching. *British Educational Research Journal*, 17, 263-281.
- Bulut, N. (2007). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ile olumsuz otomatik düşünceleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (27), 1-13.
- Can, G. (2002). *Psikolojik danışma ve rehberlik*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Clark, A. A., & Hovanitz, C. A. (1989). Dimensions of coping that contribute to psychopathology. *Journal of Clinical Psychology*, 45, 28-26.
- Collins, S., & Long, A. (2003). Working with the psychological effects of trauma: Consequences for mental health-care workers-a literature review. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 10, 417-424.
- Demir, Ç. (1988). *Ortaöğretim kurumlarında görev alan rehber öğretmenlerin iş doyumu*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Doğan, S. (1996). Türkiye’de psikolojik danışma ve rehberlik alanında meslek kimliğinin gelişimi ve bazı sorunları. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (7), 30-40.
- Eisenberg, N., & Harris, J. D. (1984). Social competence: A developmental perspective. *School Psychology Review*, 13, 267-277.
- Eisenberg, S., & Delaney, D. J. (1993). Psikolojik danışma süreci (Çev. N. Ören, M. Takkaç) Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları: 2338, Ankara: Milli Eğitim Basımevi.
- Forlin, C. (2001). Primary school teachers job stress; Inclusive education; mentally handicapped children education. *Queensland*, 43 (3), 235-246
- Fitch, T. J., Newby, E., & Ballesterio, V. (2001). Future school administrators' perceptions of the school counselor's role. *Counselor Education and Supervision*, 41, 89-99.
- Gökçakan, Z. ve Özer, R. (1999). Doğu karadeniz bölgesinde görevli rehber öğretmenlerde tükenmişlik düzeyi, nedenleri ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. IV. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi Bildirileri, Eskişehir Anadolu Üniversitesi Yayınları: 107, 14-23.
- Gökçakan, Z., ve Özer, R. (1999). Doğu karadeniz bölgesinde görevli rehber öğretmenlerde tükenmişlik düzeyi, nedenleri ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. IV. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi Bildirileri, Eskişehir Anadolu University, Eskişehir, Türkiye.
- Hamamcı, Z. ve Esen Çoban, A. (2009). Psikodramanın psikolojik danışmanların problem çözme becerilerini algılama düzeyleri üzerine etkisi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 63-74.
- İkiz, F. E. (2006). *Empatik beceri eğitiminin danışmanların empatik eğilim, empatik beceri ve tükenmişlik düzeyleri üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- İkiz, F. E. (2009). İlköğretim okullarında çalışan psikolojik danışmanların empatik beceri ve empatik eğilim düzeylerinin incelenmesi. *Elementary Education Online*, 8 (2), 346-356.
- Kendrick, R., Chandler, J., & Hatcher, W. (1994). Job demands, stressors and the school counselor. *The school counselor*, 41, 365-369.
- Kepçeoğlu, M. (1987). Ülkemizde psikolojik danışma ve rehberlik uygulamalarının gelişimi ve belli başlı sorunlar. *H. Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2, 264 -272.
- Koç, Z. (2001). Rehberlik ve araştırma merkezlerinde görev yapan rehber öğretmenlerin iş doyumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 9 (2), 395-410.
- Korkut F. (2004). *İyilik hali çalışma kitabı*. Ankara: Anı yayınları.

- Kulaksızoğlu, A. (1990). Rehber ve psikolojik danışmanların algıladıkları mesleki sorunlar. I. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi Bildiriler, 1, 307-313.
- Nagel, L., & Brown, S. (2003). The abcs of managing teacher stress. *Clearing House*, 76 (5), 255-259.
- Özdayı, N. (1990). Resmî ve özel liselerde çalışan öğretmenlerin iş tatmini ve iş streslerinin karşılaştırmalı analizi. Yayınlanmamış doktora tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Paisley, P. O., & Hayes, R. L. (2003). School counseling in the academic domain: Transformation in preparation and practice. *Professional School Counseling*, 6, 198-204.
- Rolf, V. D., & Ulrich, W. (2001). Teaching psychological aspects: Job stres. *British Journal of Educational Psychology*, 71 (2), 243- 260.
- Solmuş, T. (2010). İş yerinde duygularımız, stres ve iş doyumunu. www.kariyerakademi.net. Erişim Tarihi: 24 Mart 2010.
- Sevim, S. A. ve Hamamcı, Z. (1999). Psikolojik danışmanların meslek doyumları ve mesleki yeterlilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (12), 39-46.
- Siviş, R. (2005). *The effect of a reminiscence group counseling program on the life satisfaction of older adults*. Unpublished doctoral dissertation, Middle East Technical University, Ankara.
- Uslu, M. (1999). *Eğitim kurumlarında çalışan psikolojik danışmanların ve rehber uzmanların iş doyum ve tükenmişlik düzeylerinin danışmanların denetim odağı ve bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Ültanır, E. (1998). 2000’li yıllara girerken ülkemiz eğitim kurumlarında psikolojik danışma ve rehberliğin gelişiminde alınan kararların önem ve etkileri. *Millî Eğitim Dergisi*, 139, 52-57.
- Vacc, N. A., & Loesch, L. C. (1994). *Counseling as a profession* (2nd. ed.) Muncie, IN: Accelerated Development.
- Wentzel, K. R. (2003). Sociometric status and adjustment in middle school: A longitudinal study. *Journal of Early Adolescence*. 23(1), 5-28.
- Yeşilyaprak, B. (2000). *Eğitimde rehberlik hizmetleri* Ankara: Nobel Publishing.

Extended Abstract

Okul psikolojik danışmanların, okul hizmetleri ve okul programlarının uygulanmasında ki danışman roller giderek artmaktadır (Fitch, Newby & Ballestero, 2001). Etkili psikolojik danışmanlar, Kendisini olumlu ve olumsuz özellikleri ile bir bütün olarak kabul edebilen, mesleğinin gerektirdiği bilgilerle donanık ve sağlıklı davranış örüntüleri ile iyi bir model olan kişi olarak ifade edilmektedir (Eisenberg ve Delanay, 1993). Bu bağlamda, okul psikolojik danışmanlarının, öğrencilerin, değişen yaşam koşullarına uyum sağlamasına yardımcı olurken, öncelikle birey olarak kendisini geliştirebilen, yaptığı işten doyum alabilen, üretken, dolayısı ile etkin başa çıkma stratejilerini kullanabilen, sağlıklı kişilik özelliklerine sahip birey olması beklenmektedir. Ülkemizde psikolojik danışmanlarla ilgili yapılan çalışmalarda, psikolojik danışmanların duygusal zeka düzeyleri, iletişim ve empati becerileri (Alper, 2007), yaşam doyumunu, otomatik düşünme ve stresle başa çıkma düzeyleri (Bulut, 2007), psikodrama ve problem çözme (Hamamacı & Esen Çoban, 2009), empati becerileri ve tükenmişlik düzeyleri (İkiz, 2006; 2009) ilişkilerinin araştırıldığı görülmüştür. Okullarda saldırganlık ve şiddeti önleme programlarının, kişiler arası iletişim becerileri, duyu ve öfke yönetimi, problem ve çatışma çözme üzerine odaklandığı görülmektedir (Korkut, 2004). Okullarda, çalışan psikolojik danışmanların bu programları uygulayabilmesi için, öncelikle kendi problemlerini çözebilen, stresleriyle başa çıkabilen, olumsuz duyu durumları ile başa çıkabilen bireyler olmaları beklenmektedir. Bu bağlamda, bu çalışmada, psikolojik danışmanların, olumsuz düşünceleri ve stresle başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırmanın amacı, okul psikolojik danışmanlarının, olumsuz otomatik düşünceleri ve stresle başa çıkma stratejileri, lisansüstü eğitim yapıp yapmama durumuna, medeni durumlarına, meslekte çalışma süresine, çalışma ortamından memnun olup olmamalarına göre farklılaşma olup olmadığının incelenmesidir. Araştırma genel tarama modelinde yapılan bir çalışmadır. Araştırmanın evrenini İzmir il merkezinde bulunan devlet ilköğretim ve ortaöğretim okullarında görev yapan psikolojik danışmanlar oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise İzmir il merkezinde ilköğretim ve ortaöğretim okullarında görev yapan ve random yolu ile seçilen 112 (% 79.4) kadın ve 29 (% 20.6) erkek olmak üzere toplam 141 okul psikolojik danışmanı oluşturmuştur. Veri toplama araçları olarak, Amirkan (1990) tarafından geliştirilen, Aysan (1994) tarafından Türkçe’ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan Başa çıkma Stratejileri Ölçeği (BSÖ) kullanılmıştır. Ölçek bir kendini değerlendirme envanteridir. “Problem çözme”, “Sosyal Destek Arama” ve “Kaçınma” olmak üzere üç alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Alt ölçek toplam puanlarının

yüksek olması, tanımlanan niteliğin arttığına işaret etmektedir. Veri toplama araçlarından, ikincisi, Kendall, Howard ve Hays (1989) tarafından geliştirilmiş olan, geçerlik, güvenilirlik çalışması Bozkurt (1998) tarafından yapılmış olan Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ-G) kullanılmıştır. Çalışmada bağımsız değişkenlere verilen yanıtların dağılımına ilişkin frekans analizi yapılmıştır. Gruplar arasında farkın olup olmadığını belirlemek için ikili değişkenler için “t” testi, ikiden fazla değişkenler için ise “F” testi uygulanmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır. Okul psikolojik danışmanlarının Problem Çözme, Sosyal Destek Arama, Kaçınma, Olumsuz Otomatik Düşüncelerinde eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Medeni durumlarına göre, etkin olmayan başa çıkma stratejilerinden Kaçınma alt boyutunda ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerinde anlamlı bir farklılaşma saptanmıştır. Meslekte çalışma sürelerine göre, Problem Çözme, Sosyal Destek Arama, Kaçınma, Yaşam Doyumu ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Çalışma ortamından memnun olup olmama durumuna göre, Problem Çözme, Sosyal Destek Arama, Kaçınma, Olumsuz Otomatik Düşüncelerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu çalışmanın bulguları birlikte değerlendirildiğinde, belirlenen bağımsız değişkenlerle, ölçeklerin puanları arasındaki karşılaştırmalarda elde edilen bulgulara bakıldığında, okul psikolojik danışmanlarının, stresle başa çıkma stratejilerinden Problem Çözme, Sosyal Destek Arama, Kaçınma ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerinde, lisansüstü eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Örneklem grubuna dahil edilen okul psikolojik danışmanlarının, medeni durumlarına göre, etkin olmayan başa çıkma stratejilerinden Kaçınma alt boyutunda ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerinde anlamlı bir farklılaşma görülmektedir. Buna göre bekar olduklarını belirten psikolojik danışmanlar, evli olduklarını belirten psikolojik danışmanlara göre, daha yüksek düzeyde kaçınma davranışına ve olumsuz düşünceye sahip bulunmuştur. Bozkurt (2005) öğretmenlerle yaptığı çalışmada, medeni durumun stresle başa çıkma tarzlarında anlamlı bir farklılaşma olmadığını bulmuştur. Okul psikolojik danışmanlarının stresle başa çıkma alt ölçeklerinden, problem Çözme, Sosyal Destek Arama, Kaçınma ve olumsuz düşüncelerinde meslekte çalışma sürelerine göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. İkiz (2010), çalışmasında 6-10 yıldır çalıştığını belirten psikolojik danışmanların 0-5 yıldır ve 11-15 yıldır çalıştığını belirten psikolojik danışmanlara oranla kişisel başarı düzeyi yüksek bulunmuştur. Öğretmenlerin meslekte çalışma süreleri arttıkça, deneyimin de artması, öğretmenleri, stresle başa çıkma problem çözmeye ve aktif yöntemleri kullanmada avantaj yarattığı düşünülebilir. Borg ve Riding (1991) incelemelerinde, öğretmenlerin çok stresli olmasına rağmen öğretmenlik yapmaya devam edeceklerini belirtmektedirler (Akt. Nagel, 2003). Okul psikolojik danışmanların çalışma ortamından memnun olup olmama durumuna göre, Okul psikolojik danışmanlarının Problem Çözme, Sosyal Destek Arama, Kaçınma, Olumsuz Otomatik Düşüncelerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Olumlu çalışma ortamının olması danışmanların görevlerini yaparken daha fazla doyum almasını da kolaylaştırdığı belirtilmektedir (Collins ve Long, 2003). Bu konuda yapılacak olan benzer çalışmalarda, daha geniş örneklem grubu ve farklı değişkenlerle çalışılması önerilmektedir. Araştırmanın genel sonuçları doğrultusunda şu öneriler sunulabilir. Eğitim Fakültelerinin Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim dallarında, lisans ve lisansüstü düzeyde, etkin başa çıkma stratejilerini kazandıracak ve mesleki yeterliliklerini artıracak ders programlarına yer verilebilir. Bu bağlamda, okul psikolojik danışmanların yetiştirilmelerinde yeterli düzeyde mesleki bilgi ve becerileri kazandırmaya yönelik ders programları, tüm üniversitelerin Eğitim Fakültelerinin Psikolojik Danışma ve Rehberlik bölümlerinde aynı düzeyde olacak şekilde düzenlenmelidir. Okul psikolojik danışmanların, meslekte tükenmişliği azaltmaya yönelik ve olumlu bir çalışma ortamı oluşturma konusunda gerekli önlemler alınmalıdır. Ayrıca bu çalışma İzmir il merkezinde görev yapan okul psikolojik danışmanlarla yapılmıştır. Bu nedenle bu çalışma bulgularının genellenmesi bu örneklem grubu ile sınırlıdır. Aynı araştırmanın daha geniş örneklem grubu ile farklı bölgelerde çalışan psikolojik danışmanlarla yapılması önerilebilir.