Sosyal Bilimler Dergisi / The Journal of Social Sciences

Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 7, Sayı: 44, Şubat 2020, s. 562-576

ISSN: 2149-0821 Doi Number: <http://dx.doi.org/10.29228/SOBIDER.41556>

Mehmet Vehbi POLAT

Doktora Öğrencisi, mvpolat@hotmail.com

DEĞER ODAKLI MANEVİ GÜÇLENME PROGRAMININ ÖĞRETMENLERİN TÜKENMİŞLİKLE BAŞA ÇIKMALARI İLE İLİŞKİSİ¹

Özet

Araştırmanın amacı, “Değer Odaklı Manevi Güçlenme Programı”nın, öğretmenlerin tükenmişlikle başa çıkmaları üzerindeki etkisini ortaya koymaktır. Araştırmada; deney ve kontrol grublu, ön test ve son test ölçümlü deneysel bir desen kullanılmıştır. Araştırmaya 35’i deney ve 35’i kontrol grubunda olmak üzere farklı branş ve kıdemde olmak üzere, toplamda 70 öğretmen katılmıştır. Deney grubuna on bir oturumlu, “Değer Odaklı Manevi Güçlenme Programı” uygulanmıştır. Bu süreçte, kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. Deney ve kontrol grubuna uygulama öncesi ve sonrasında Başa Çıkma Stratejileri ölçeği uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre deney grubunun başa çıkma düzeyi, kontrol grubuna göre anlamlı bir şekilde yükselmiştir. Aynı zamanda, deney grubunun uygulama sonrası başa çıkma düzeyi, uygulama öncesine göre anlamlı bir şekilde artmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, “Değer Odaklı Manevi Güçlenme Programı”nın, öğretmenlerin tükenmişlikle başa çıkmalarında etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Maneviyat, Manevi Güçlenme, Tükenmişlik, Başa Çıkma.

¹Bu makale halen devam etmekte olan “Manevi Güçlenmenin Öğretmenlerin Tükenmişlik Hisleri, Sabır, Şükür Tutumları ve Günlük Sorunlarla Başa Çıkmaları İle İlişkisi” isimli doktora tezimizden yola çıkılarak kaleme alınmıştır. Aynı zamanda makaleye ilişkin içerikler 27-30 Haziran 2019 tarihleri arasında Üsküp-Makedonya’da gerçekleştirilen 5. Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresi’nde (INCSOS-International Congress on SocialSciences) sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

RELATIONSHIP OF VALUE-FOCUSED SPIRITUAL EMPOWERMENT PROGRAM WITH TEACHERS COPING WITH DEPLETED

Abstract

The aim of this research is to demonstrate the impact of the "Value-Oriented Spiritual Empowerment Program" on Teachers coping with burnout. In the study; An experimental pattern with experimental and control group, pre-test and final test Measurement was used. A total of 70 teachers participated in the study, including 35 in the experiment and 35 in the control group, in different branches and seniority. Eleven sessions, "Value-Oriented Spiritual Empowerment and Maintenance Program" was applied to the experimental group. In this process, no action was taken to the control group. The experiment and control group was applied to the Coping Strategies scale before and after the application. According to the research findings, the level of coping of the experimental group increased significantly compared to the control group. At the same time, the level of coping after the application of the experimental group has increased significantly compared to before the application. According to the results of the research, it was concluded that the Value-Oriented Spiritual Empowerment Program was effective in dealing with burnout for teachers.

KeyWords: Spirituality, Spiritual Empowerment, Burnout, Coping

GİRİŞ

Öğretmenlik en stresli mesleklerden biridir. Mesleğin stresinden kaynaklı olarak ortaya çıkan tükenmişlik ve tükenmişlikle birlikte ortaya çıkan fizyolojik ve psikolojik sorunlar, öğretmenliğin niteliğini zayıflatmaktadır. Öğretmenlerde gözlenen tükenmişlik duygusal, düşünsel ve fizyolojik boyutlarda hissedilen tükenmişlikle karakterizedir. Yüksek iş stresi insanlarda iş doyumsuzluğu, iş devamsızlığı ve işten ayrılma gibi sonuçlara neden olmaktadır. Öğretmenlik mesleğinin stresi ile psikolojik (anksiyete ve depresyon), fizyolojik (yüksek tansiyon, baş ağrıları) veya davranışsal olarak (alkol ve sigara alımı, uyku problemleri) bazı davranışlar gözlenebilmektedir (Tuğrul ve Çelik 2002: 2-3). Tükenmişlikle beraber öğretmenlerde; öğrencilere karşı olumsuz davranışlar, sınıf içi sorunlara hoşgöründe azalma, derse hazırlık davranışlarında azalma, düşük iş performansı, iş devamsızlıkları, işten ayrılmak isteme gibi istenmedik davranışlar görülebilir. Bunun yanında öğretmenlerde baş ağrıları, ülser gibi fiziksel sorunlara ek olarak depresyon, öfke, öğrencilere ve mesleğe yönelik olumsuz tutumların gelişmesine neden olabilmektedir.

Ülkemizdeki durum incelendiğinde, öğretmenlerin meslek seçimi, ekonomik koşullar, boş zaman etkinlikleri ve iş koşulları dikkate alınırsa yüksek düzeyde tükenmişlik göstermeleri beklenebilir. Tükenmişliğin yol açtığı bilişsel, duyuşsal sonuçlar ve istenmedik davranışlar, gerek eğitim ortamına, gerek öğrencilere, ailelere ve sonuçta tüm topluma yansımaktadır. Dolayısıyla öğretmenlerde yaygın görülen tükenmişlik sadece onlarda değil, ülkenin eğitim sisteminde de sorunlara yol açan bir durumdur. (Cemaloğlu ve Şahin2007: 468).

Tükenmişlik algısına sahip olan bireylerin bu duygudan kurtulmaları için gerekli olan en etkili yöntem, kişinin eğitilmesi ve bazı yönetsel uygulamaların birlikte yapılması şeklindedir

(Özyolcu 2015: 32). Yani bireylerin yaşadığı tecrübelerden kaynaklı ve yoğun iş hayatından dolayı ortaya çıkan tükenmişliğin azaltılması ve ortadan kaldırılması için bireye bir takım desteklerin verilmesi gerekmektedir.

Maslach ve Leiter'in iş-birey uyumu modelinde, iş yükü, kontrol, ödül, çevre, adalet ve değerler olarak belirtilen, iş yaşamının altı alanını değiştirmek için gerekli olan yönetsel girişimlerin başarılı olabilmesi için de kişiye gerekli bireysel beceri ve davranışları sağlayacak eğitimsel girişimlerde bulunulması gerektiği ifade edilmiştir(Maslach ve Leiter1997: 7).

Bu bağlamda öğretmenlere dönük eğitimsel girişimlerde, kendi özünün farkına varmasını sağlayacak, sabır kavramını zorluklara karşı zorunlu bir katlanma şeklinde değil de, çözüm yönünde irade ortaya koymayı gerektiren bir eylem olarak görmesine yardımcı olacak, dışsal motivasyon yerine içsel motivasyonu harekete geçirecek, içerik itibarıyla manevi güçlenme yönelimli etkinliklere yer verilmesi, öğretmenlerin günlük sorunlarla başa çıkmalarına katkı sağlayacaktır.

Bu araştırmada, Altındağ Hacı Bayram Ortaokulunda görev yapan öğretmenlere uygulanan “Değer Odaklı Manevi Güçlenme Programı”nın², onların başa çıkma düzeylerini ne şekilde etkilediği sorusuna yanıt aranmıştır. Bu nedenle araştırmanın temel çıkış noktasını “Değer Odaklı Manevi Güçlenme Programı”nın, öğretmenlerin tükenmişlikle başa çıkmadaki etkisini ortaya koymak oluşturmaktadır.

1. Kuramsal Çerçeve

1.1. Tükenmişlik kavramı

Tükenmişlik kavramıyla ilgili farklı zamanlarda farklı tanımlamalar yapılmıştır. Tükenmişlik kavramı ilk olarak Freudenberger (1974) tarafından tanımlanmıştır. Kendisi tükenmişliği, başarılı olamama, yorulma, enerjiyi ve gücü aşırı bir şekilde kullanmak olarak açıklamıştır.

Tükenmişlik, hem birey hem de örgütler açısından iş hayatını önemli ölçüde tehdit eden bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. “İngilizce’ de “job burnout” ya da “staff burnout” olarak tanımlanan kavram Türkçe’ de “tükenmişlik - tükeniş sendromu - mesleki tükenmişlik ” kavramları ile ifade edilmektedir (Maslach 2003: 25).

Diğer araştırmacılar tükenmişlik kavramını çalışan insanların çalıştıkları işe karşı ilgilerini kaybetme (Maslach, 1976; Maslach ve Jackson, 1981) ve işten psikolojik olarak uzaklaşma ve ayrılma hali olarak açıklamışlardır.

Freudenberger ve Richelson’ a göre tükenmişlik, kişinin kendini bitmiş hissetmesi, fiziksel ve zihinsel kaynaklarını tüketmesi veya kişinin toplumun değerlerinin beklediği bazı gerçek olmayan isteklere varmak için çok fazla çaba göstererek kendini tüketmesidir(Maslach, 1986).

²Bu programda yer alan temalar, Prof. Dr. Öznur Özdoğan'ın “Mutluluğu Seçiyorum” (Ankara: Özdenöze Yay., 2009) adlı çalışmasında yer alan temalardan derlenerek hazırlanmıştır.

Maslach (1982)'a göre “tükenmişlik sendromu”, baş edilemeyen stres sonucu ortaya çıkmaktadır (Işıkhani 2004: 12). Tükenmişlik, uzun süre işle ilgili stres yapıcılara maruz kalınması sonucunda ortaya çıkan duygusal, zihinsel ve fiziksel tükeniştir (Yiğit 2000: 25).

1.2. Başa çıkma

Bireylerin yaşamış olduğu tecrübeler ilerleyen dönemlerde psikolojik septematolojinin yaşanmasına neden olmakla birlikte iki kavram arasında yakın bir ilişkinin olduğunu da göstermektedir. Stres aynı zamanda bireylerin psikolojik sorunlar yaşamalarına ve bazı ruhsal sıkıntıların görülmesine neden olmaktadır. Bu nedenle stres ile ilgili yapılan çoğu çalışmada depresif sıkıntıların başlaması zemin hazırladığı belirtilmiştir (Kupersmidt, Shaninfar ve Voegler, 2002: 12).

Compas ve arkadaşları (2001) başa çıkma kavramını, stresli durumlar karşısında bireylerin bilişsel, duygusal ya da davranışsal olarak düzenleme çabasında bulunarak cevap vermesi olarak tanımlanmıştır.

Baş çıkma kavramı ile ilgili olarak yapılan ilk araştırmalarda ise psikolojik çatışma ve korku ile ilişkili bir durumdan kaynaklanan stres durumu ya da olumsuz bir olaya karşı cevap verme biçimi olarak tanımlanmıştır (Endler ve Parker 1990: 845).

Bu konuda ilk çalışmaları yapan ve daha sonraki pek çok çalışmaya öncülük eden Lazarus ve Folkman (1984) başa çıkma kavramını, birey ve çevresi arasında sıkıştırılmış bilişsel ve davranışsal boyutları olan süregelen bir süreç olarak tanımlamaktadır. Bu süreçte kişi o anki durumu, çevresi ve yaşadığı durum (tehdit, kayıp veya fayda) arasındaki ilişkiyi değerlendirmektedir.

Baş çıkma ile ilgili olarak ilk çalışma Lazarus ve Folkman (1984) tarafından gerçekleştirilmiştir. Aynı zamanda Lazarus ve Folkman'ın başa çıkma modelinde olaylar hakkında nedensellik ve bireylerin bilişsel değerlendirmelerine dikkat çekilmiştir. Geliştirilen bu modelde iki tip değerlendirme bulunmaktadır. Birincil değerlendirme, olayın önem derecesi ile alakalı olmakla birlikte olumlu ya da olumsuz, tehlikeli ya da tehlikesiz olup olmadığı ile ilgilidir. Kısacası birincil değerlendirme durumun ciddiyeti ve tehlikesi ile alakalıdır. İkincil değerlendirme ise stres ile baş etme seçeneklerin değerlendirilmesini içermektedir. Bu değerlendirmede problem odaklı başa çıkma, duygusal adaptasyon ve anlam temelli başa çıkma gibi başa çıkma çabaları yer almaktadır (Eryücel 2013: 5).

Stres ile başa çıkma modelinde birey algılamış olduğu durumların olumlu sonuca ulaşabilmesi için aralarındaki ilişkileri önemsemektedir. Aynı zamanda bireyin başa çıkma sonuçları da yine göstermiş olduğu çaba ile stres kaynağının uyum içerisinde olup olmadığına bakmaktadır (Folkman 1997: 1207).

Bireylerin yaşadıkları olumsuzluklar karşısında başa çıkmak için sergilemiş olduğu başa çıkma şekilleri, bireysel davranışları psikolojik açıdan kontrol etme durumu olarak değerlendirilmektedir (Endler vd., 2000: 846).

Endler ve Parker (1990) stres durumlarına karşı geliştirmiş olduğu başa çıkma stratejilerinde üç şekilde bireylerin başa çıkma stratejisine başvurduğunu belirtmiştir. Bunlar; problem odaklı, duygu odaklı ve kaçma-kaçınma stratejileri olarak belirtilmektedir.

Problem odaklı başa çıkma, bireyin karşılaştığı problemi çözmeye yönelik gerçekleştirilen eylemleri içermektedir. Duygu odaklı başa çıkma ise daha çok birey merkezli duygusal tepkileri kapsamaktadır. Kaçma-kaçınma odaklı başa çıkma stratejileri ise stresin kaynağından farklı aktiviteler ve bilişsel değişikliklerle kaçınma olarak tanımlanabilmektedir (Eryücel, 2013: 6-7).

1.3. Maneviyat

Günümüzde psikoloji literatürü içerisinde yeniden tanımlanma sürecinde olan maneviyat kavramı, Türkçe’de farklı anlamlarda kullanılmaktadır. Bu farklı anlamlar, bir taraftan maneviyatın çok boyutlu ve çok yönlü bir kavram olduğunu ortaya koymaktadır.

Aslen Arapça bir kelime olan maneviyat, Türk Dil Kurumu sözlüğüne göre iki anlama gelmektedir. Bunlardan ilki, “maddi olmayan, manevi şeyler” şeklindedir. Tanımda geçen manevi sözcüğünün anlamı ise “görülme, duyularla sezilebilen, soyut, ruhani, tinsel, maddi karşıtı” olarak verilmiştir. (Düzgüner 2013: 8). Maneviyat kelimesinin Türk Dil Kurumu sözlüğünde yer alan ikinci anlamı ise, “Yürek gücü, moral”dir (Toparlı 2005: 1339).

Maneviyat kavramı olarak bireysel tecrübe merkezli kavramsallaşmış görülmekte ve şu şekillerde tanımlanmaktadır: “Kutsalın öznel tecrübesi” (Vaughan 1991: 105), “Kişinin dünyada faaliyette bulunma şeklini etkileyen bir yüce güçle kurulan ilişki ve “bireysel varoluşsal anlam arayışı” (Doyle 1992: 302). Vaughan (1991) ise maneviyatı, hayatın aşkın boyutunun deneyimini ve varoluşun amaç ve anlam arayışı hissini içeren kutsalın sübjektif deneyimi olarak tanımlamıştır.

Literatürde maneviyat, bireysel tecrübe merkezli kavramsallaşmış görülmekte ve şu şekillerde tanımlanmaktadır: “Hayatın aşkın boyutunun deneyimini ve varoluşun amaç ve anlam arayışı hissini içeren kutsalın sübjektif deneyimi” (Vaughan 1991: 105), “Kişinin dünyada faaliyette bulunma şeklini etkileyen bir yüce güçle kurulan ilişkiye “bireysel varoluşsal anlam arayışı” (Doyle 1992: 302).

Maneviyat kavramının, son zamanlarda evrensel çağrışımı sebebiyle ile din kavramı ile örtüşen yönleri olmakla beraber nispeten ayrı bir kavram olarak ele alınmaya başlandığı görülmüyor. Genel olarak maneviyatın, kutsal olana ve evrene bağlı olma hissi; benliğin ve kişisel potansiyellerin gelişimi; anlam arayışı ve hayatın anlam ve amacı gibi konularla ilişkilendirildiği söylenebilir. Ancak maneviyatın tanımı noktasında bir uzlaşma olduğu söylenemez. Özellikle Avrupa ve Amerika’da maneviyat, son zamanlarda daha çok öne çıkan ve yeniden tanımlanma sürecine giren bir kavramdır.

Herhangi bir dine bağlı olmadığını, ancak kendisinin manevi tecrübeler yaşadığını, dolayısıyla da dindar değil, ancak manevi yönden güçlü olduğunu ifade eden kişilerin varlığı maneviyatın daha çok evrensel bir boyutta ele alınmasına neden olmuştur (Düzgüner 2013, s.3).

2. Araştırmanın Yöntemi

Bu çalışma, MEB öğretmenleri ile yapılan “Değer Odaklı Manevi Güçlenme Programı”nın uygulandığı deneysel bir çalışmadır. Yapılan işlemin etkililiğini test edebilmek amacıyla aynı koşullarda bulunan başka bir öğretmen grubu, kontrol grubu olarak belirlenmiş ve bu gruba herhangi bir işlem uygulanmamıştır.

Araştırmada sosyal bilimlerde sıkça kullanılan, öntest-sontest kontrol gruplu karışık (split-plot) desen kullanılmıştır. Bu desende karışık işlem gruplarına bağlı ilişkisiz ölçümlerin ve zamana bağlı olarak tekrarlı ölçümlerin olduğu iki faktör vardır. Deneysel işlemde uygulanan grup programının etkisine bağlı olan satır X sütun ortak etkisi ve satır ile sütun faktörlerinin temel etkilerini test etmek amaçlanmıştır. Araştırmanın modeline ilişkin Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Ön Test – Son Test Kontrol Gruplu Model

G ₁	R	O ₁₋₁	X ₁	O ₁₋₂
G ₂	R	O ₂₋₁	X ₂	O ₂₋₂

G₁: Farklı yöntemlerin uygulandığı grup

G₂: Farklı bir yöntemin uygulanmadığı grup

O₁₋₁: Deney grubunun ön test puanları

O₂₋₁: Kontrol grubunun ön test puanları

O₁₋₂: Deney grubunun son test puanları

O₂₋₂: Kontrol grubunun son test puanları

X₁: Deney grubu üzerine uygulanan program

X₂: Kontrol grubu üzerine uygulana program

Araştırma süreci boyunca deney grubunda bulunan öğretmenlere “Değer Odaklı Manevi Güçlenme Programı” uygulanmıştır.

Ön test, tema odaklı grup toplantılarından önce hem deney hem de kontrol grubuna uygulanmıştır. Son test ise uygulama sona erdikten sonra yine hem deney hem de kontrol grubuna uygulanmıştır. Son testten elde edilecek verilere dayalı olarak grup içi ve gruplar arası karşılaştırmalar yapılarak tema odaklı grup toplantılarının etkililiği belirlenmeye çalışılmıştır.

“Tema Odaklı Grup Toplantıları” Özdoğan’ın (2010) yaptığı çalışmaya göre temellendirilmiştir. Buna göre “Değer Odaklı Manevi Güçlenme Programı” çerçevesinde düzenlenen 11 tema odaklı grup toplantılarının her biri 45 dakika olarak planlanmıştır. Temalar için belirlenen başlıklar şu şekildedir: Niyet (tanışma), olumlu düşünme/ şükür, kendini bilme- özgüven-özsayı, maneviyat-hayatin anlam ve amacı, yaratan algısı ve öğrenme kavramı, stres yönetimi-sorunları içselleştirmeme-sabır, iç ve dış denetim odağı/irade, özveri, tövbe ve öze dönüş, mutluluk, değerlendirme. Oturumlar; temalar ekseninde görseller, videolar ve etkinliklerle desteklenmiştir.

Sonuç olarak bu araştırmada, Altındağ Hacı Bayram Ortaokulu’nda görev yapan öğretmenlere uygulanan değer odaklı grup toplantılarının, onların başa çıkma düzeylerini ne şekilde etkilediği sorusuna yanıt aranmıştır. Araştırmaya katılan öğretmenlere uygulanan “Değer Odaklı Manevi Güçlenme Programı” aşağıdaki gibidir:

1. Oturum: Niyet

2. Oturum: Olumlu Düşünme, Şükür

3. Oturum: Kendini Bilme, Özgüven, Özsaygı
4. Oturum: Maneviyat-Hayatın Anlam ve Amacı
5. Oturum: Yaratan Algısı ve Öğrenme Kavramı
6. Oturum: Stres Yönetimi, Sorunları İçselleştirmeme, Sabır
7. Oturum: İç ve Dış Denetim Odağı, İrade
8. Oturum: Özveri
9. Oturum: Tövbe ve Öze Dönüş
10. Oturum: Mutluluk
11. Oturum: Değerlendirme

.1. Veri toplama aracı

2.2.1. Kişisel bilgi formu

Deneklerin cinsiyet, yaş ve mesleki kıdemlerini belirlemeye yönelik kişisel bilgi formu oluşturulmuştur.

2.2.2. Başa çıkma ölçeği

Başa Çıkma Stilleri Ölçeği Kısa Formunun (BÇSÖ- KF) oluşturulma sürecinde iki çalışma gerçekleştirilmiştir. Birinci çalışma pilot çalışma niteliğinde olup en yüksek faktör yüklerine sahip maddeleri belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya 2007-2008 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde okuyan Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesinden 181 (110 kız, 62 erkek ve 9 cinsiyet belirtmeyen) öğrenci katılmıştır. Çalışma grubunun yaş aralığı 17-24 ($X = 19.49$, $S = 1.32$) arasındadır. İkinci çalışma ise BÇSÖ-KF'nin psikometrik özelliklerini belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmaya ise Gazi Eğitim Fakültesi ve Dış Hekimliği fakültesinden 275 (199 kız, 68 erkek ve 8 cinsiyet belirtmeyen) öğrenci katılmıştır. İkinci çalışmada yer alan katılımcıların yaş aralığı 17-27 ($X=20$, $S=2.04$) arasında değişmektedir.

2.2.3. Ölçek maddelerin oluşturulması

Başa çıkma araştırmalarında kullanılmak üzere kısa ve pratik bir araç sunmak amacıyla yapılan bu çalışmada, öncelikle Carver'in (Carver ve ark., 1989, 1993) daha önce arkadaşlarıyla birlikte geliştirdiği ölçeğin gözden geçirilmiş kısa formunun (Carver, 1997) uyarlanması amaçlanmıştır. Bununla ilgili yapılan ön çalışmada bazı maddelerin çalışmadığı görüldüğünden, doğrudan kısa formun uyarlanması yerine daha geniş bir madde havuzunun oluşturularak buradan kısa formun geliştirilmesinin uygun olduğuna karar verilmiştir. Bu nedenle Carver'ın izlediğine benzer bir yol takip edilmiştir. İlk olarak 60 maddelik Başa Çıkma Stilleri Ölçeği temel alınmış, bu ölçekte olmayan ve Carver'ın gözden geçirme çalışmasında eklediği kendini suçlama boyutuna ait iki madde ve bazı maddelerin alternatiflerinin de eklenmesiyle 73 maddelik bir havuz oluşturulmuştur. Ölçek maddelerinin İngilizceden Türkçeye çevirisi yapılmış, daha sonra psikolojik danışma alanında çalışan ve her iki dile de hâkim uzmanlarla görüşülerek son şekli verilmiştir. Ölçek maddeleri orijinalinde olduğu gibi 4'lü likert tipi olarak hazırlanmıştır. 1. Asla böyle bir şey yapmam, 2. Çok az böyle yaparım, 3. Orta derecede böyle yaparım, 4. Çoğunlukla böyle yaparım şeklinde puanlama yapılmaktadır. Birinci çalışmada en

yüksek faktör yüküne sahip olan ve boyutları en iyi temsil eden 30 madde belirlenmiştir. Ancak araçsal sosyal destek kullanma ve duygusal sosyal destek kullanma boyutları ayrılmadığı için bu boyutlardaki maddelere alternatif ikişer madde yazılarak toplamda 34 maddelik kısa ölçek formu oluşturulmuştur. İkinci çalışma 34 madde üzerinden yapılmış ve daha önce alternatif olarak yazılan maddelerden faktör yükü yüksek olan maddeler alınarak her bir boyutu temsil eden ikişer maddelik ve 14 boyuttan oluşan 28 maddelik kısa form oluşturulmuştur.

2.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın fenomenolojik deseni, Ankara İli Altındağ İlçesi'nde bulunan Hacıbayram Ortaokulu'nda görev yapan öğretmenler üzerinde yürütülmüştür. Öğretmenlerin 35'i deney, 35'i kontrol grubunu oluşturmuştur. Araştırma için kontrol ve deney grubuna üye seçiminde gönüllülük ilkesi dikkate alınmıştır. Öntest uygulandıktan sonra teste cevap veren 70 kişi rastgele iki gruba ayrılarak deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin frekans dağılımı aşağıdaki tabloda verilmiştir

Tablo 2. Katılımcıların Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişkenler		Deney Grubu		Kontrol Grubu	
Cinsiyet	Kadın	27	77,1	30	85,7
	Erkek	8	22,9	5	14,3
Yaş	20-26	3	8,6	3	8,6
	27-33	7	20,0	7	20,0
	34-40	10	28,6	10	28,6
	41-47	9	25,7	8	22,9
	48-54	3	8,6	5	14,3
	55 ve üzeri	3	8,6	2	5,7
Mesleki Kıdem	1-5 yıl	7	20,0	6	17,1
	6-10 yıl	10	28,6	13	37,1
	11-15 yıl	11	31,4	9	25,7
	16 ve üzeri	7	20,0	7	20,0

Tablo 2 incelendiğinde deney grubunda yer alan öğretmenlerin %77,1'inin kadın %22,9'unun ise erkeklerden oluştuğu görülmektedir. Ayrıca deney grubunda bulunan öğretmenlerin yaş dağılımlarına bakıldığında %8,6'sı 20-26, %20'si 27-33, %28,6'sı 34-40, %25,7'si 41-47, %8,6'sı 48-54 ve %8,6'sı 55 ve üzeri yaş aralığında olduğu görülmektedir. Deney grubunda yer alan öğretmenlerin mesleki kıdemleri incelendiğinde %20'si 1-5 yıl, %28,6'sı 6-10 yıl, %31,4'ü 11-15 yıl, %20'si de 16 ve üzeri mesleki kıdeme sahip oldukları

tespit edilmiştir. Kontrol grubunda yer alan öğretmenlerin %85,7'si bayan %14,3'ü erkeklerden oluşmaktadır. Kontrol grubunda bulunan öğretmenlerin yaş dağılımlarına bakıldığında %8,6'sı 20-26, %20'si 27-33, %28,6'sı 34-40, %22,9'u 41-47, %14,3'ü 48-54, %5,7'si ise 55 ve üzeri yaşa sahip oldukları görülmektedir. Kontrol grubunda yer alan öğretmenlerin mesleki kıdemlerine bakıldığında %17,1'i 1-5 yıl, %37,1'i 6-10 yıl, %25,7'si 11-15 yıl ve %20'si 16 ve üzeri mesleki kıdeme sahip olduğu görülmektedir.

2.4. Verilerin analizi

Araştırmanın ana uygulamasında kullanılan ölçekler gerekli etik ve uygulama izinleri alındıktan sonra Ankara İli Altındağ İlçesinde bulunan Hacıbayram Ortaokulu'nda görev yapmakta olan öğretmenlere elden dağıtılmıştır. Katılımcılara araştırma konusu hakkında bilgi verilerek yeterli süre içinde ölçekleri doldurmaları istenmiştir.

Öğretmenlerin ölçek sorularına verdikleri cevaplar doğrultusunda elde edilen bilgiler istatistiksel paket programlar aracılığı ile analiz edilmiştir. Öncelikli olarak anket sorularının normal dağılımları belirlenmiş ve bu doğrultu da parametrik testlerin yapılmasına karar verilmiştir. Ölçeğe ilişkin normallik sonuçları Tablo 3'de gösterilmiştir.

Tablo 3. Araştırmada Kullanılan Başa Çıkma Ölçeğine İlişkin Deney ve Kontrol Grubunda Bulunan Öğretmenlerin Ön-Test ve Son-Test Normallik Sonuçları

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Deney Grubu Ön Test	,104	35	,200*	,960	35	,227
Kontrol Grubu Ön Test	,118	35	,200*	,962	35	,265
Deney Grubu Son Test	,112	35	,200*	,970	35	,432
Kontrol Grubu Son Test	,126	35	,173	,963	35	,262

Yapılan normallik analizi sonucuna göre araştırmaya katılan öğretmenlerin verdikleri cevaplar doğrultusunda cevapların normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir ($p>0,05$).

2.5. Güvenirlik analizi

Bilimsel araştırmalarda kullanılan güvenilirlik, herhangi bir şeyin tutarlı ve istikrarlı bir biçimde ölçülmesi olarak ifade edilmektedir. Bilimsel araştırmalarda kullanılan güvenilirlik analizinde genellikle Cronbach's Alpha katsayısı dikkate alınmaktadır. Analiz sonucunda elde edilen Cronbach's Alpha katsayısının genellikle 0,7'den büyük olması beklenmektedir. Araştırmada kullanılan başa çıkma ölçeğine ilişkin güvenilirlik analiz sonucu Tablo 4'de gösterilmiştir.

Tablo 4. Ölçeklerin Güvenirlik Sonuçları

Gruplar	Soru Sayısı	Cronbach's Alpha
Deney Grubu Ön Test	28	,890
Kontrol Grubu Ön Test	28	,882
Deney Grubu Son Test	28	,756
Kontrol Grubu Son Test	28	,864

Tablo 4'deki değerler incelendiğinde araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlik düzeylerinin kabul edilebilir seviyede olduğu tespit edilmiştir.

2.6. Bulgular

Araştırmanın bu kısmında öğretmenlerin ölçeklere verdikleri cevaplara ilişkin istatistiksel analizlere yer verilmiştir.

Tablo 5 Deney ve Kontrol Grubunda Bulunan Öğretmenlerin Ön-Test Betimleyici Analiz Sonuçları

Gruplar	N	$\bar{X}$	S.S	Max	Min
Kontrol Ön Test	35	2,33	,25	2,75	1,79
Deney Ön Test	35	2,31	,26	2,71	1,64

Araştırmaya katılan öğretmenlerin uygulama öncesinde yapılan ön test betimleyici analiz sonuçlarına bakıldığında kontrol grubunda yer alan öğretmenlerin ortalama puanlarının deney grubunda yer alan öğretmenlere göre daha yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir. Buna göre bu sonuçlar doğrultusunda uygulama öncesinde kontrol grubunda yer alan öğretmenlerin deney grubunda yer alan öğretmenlere göre sorunlarla daha çok başa çıktığı yorumu yapılabilir.

Tablo 6 Deney ve Kontrol Grubunda Bulunan Öğretmenlerin Son-Test Betimleyici Analiz Sonuçları

Gruplar	N	$\bar{X}$	S.S	Max	Min
Kontrol Son Test	35	2,37	,24	2,79	1,82
Deney Son Test	35	3,38	,27	3,86	2,68

Araştırmaya katılan öğretmenlerin uygulama öncesinde yapılan son test betimleyici analiz sonuçlarına bakıldığında deney grubunda bulunan öğretmenlerin ortalama puanlarının kontrol grubunda bulunan öğretmenlere göre daha yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir.

Tablo 7’de Deney ve kontrol grubunda bulunan öğretmenlerin uygulama öncesi başa çıkma ölçeğine ilişkin puanların karşılaştırılması

Gruplar	N	$\bar{X}$	S.S	t	p
Kontrol Ön Test	35	2,33	,25	,302	,765
Deney Ön Test	35	2,31	,26		

Tablo 7 incelendiğinde uygulama öncesinde deney ve kontrol grubunda yer alan öğretmenlerin başa çıkma ölçeğine ilişkin ön test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (t: ,302, p>0,05).

Tablo 8’de Deney ve kontrol grubunda bulunan öğretmenlerin uygulama sonrası başa çıkma ölçeğine ilişkin puanların karşılaştırılması

Gruplar	N	$\bar{X}$	S.S	t	p
Kontrol Son Test	35	2,37	,24	15,114	,000
Deney Son Test	35	3,86	,27		

Tablo 8 incelendiğinde uygulama sonrasında deney ve kontrol grubunda yer alan öğretmenlerin başa çıkma ölçeğine ilişkin son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir (t: 15,114, p<0,05). Araştırmaya katılan öğretmenlerin ortalama puanları incelendiğinde “Değer Odaklı Manevi Güçlenme Programı” na dâhil edilen öğretmenlerin, ortalamalarının kontrol grubunda bulunan öğretmenlere göre daha yüksek çıktığı görülmektedir. Başka bir deyişle “Değer Odaklı Manevi Güçlenme Programı” na katılan öğretmenlerin katılmayan öğretmenlere göre başa çıkma düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 9. Deney Grubunda bulunan Öğretmenlerin Ön Test-Son Test Puanlarına İlişkin İlişkilendirilmiş T-Testi Sonucu

Gruplar	N	$\bar{X}$	S.S	t	p
Deney Ön Test	35	2,31	,26	15,862	,000
Deney Son Test	35	3,38	,27		

Tablo 9 incelendiğinde uygulama sonrasında deney grubunda yer alan öğretmenlerin başa çıkma ölçeğine ilişkin ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir (t: 15,862, p<0,05). Öğretmenlerin uygulama sonrasında ortalama değerleri incelendiğinde “Değer Odaklı Manevi Güçlenme Programı”na katılan öğretmenlerin başa çıkma düzeylerinde bir artışın olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle uygulamaya dâhil olan öğretmenlerin başa çıkma boyutunda uygulanan “Değer Odaklı Manevi Güçlenme Programı”nın etkili olduğu söylenebilir.

3. TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmada “Değer Odaklı Manevi Güçlenme Programı”nın zorlu koşullarda görev yapan öğretmenlerin, tükenmişlikle başa çıkmalarına etkisi ortaya konulmaya çalışılmış, araştırmaya katılan öğretmenlerin verdikleri cevaplar doğrultusunda yapılan istatistiksel analizler sonucunda şu bilgilere ulaşılmıştır:

- Deney ve kontrol grubunda bulunan öğretmenlerin başa çıkma stratejileri ile ilgili ölçeğe vermiş oldukları ortalama puanlar incelendiğinde araştırmaya katılan kontrol grubu öğretmenlerinin uygulama öncesinde ortalama puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Deney ve kontrol grubunda bulunan öğretmenlerin başa çıkma stratejileri ile ilgili ölçeğe vermiş oldukları ortalama puanlar incelendiğinde araştırmaya katılan deney grubu öğretmenlerinin uygulama sonrasında ortalama puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Deney ve kontrol grubunda bulunan öğretmenlerin değer odaklı manevi güçlenme programı uygulama öncesinde ön test puanlarının karşılaştırıldığı analizde iki grup arasında anlamlı bir farklılığın bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
- Deney grubunda bulunan öğretmenlerin değer odaklı manevi güçlenme programı uygulama öncesinde ve sonrasında başa çıkma stratejileri ölçeğine vermiş olduğu cevaplar karşılaştırıldığında ön test ve son test arasında anlamlı bir farklılığın olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda değer odaklı manevi güçlenme programı sonrasında deney grubunda bulunan ortalama puanlarının üst düzeyde arttığı gözlemlenmiştir (ort: 3,86).
- Deney ve kontrol grubunda bulunan öğretmenlerin değer odaklı manevi güçlenme programı uygulama sonrasında son test puanlarının karşılaştırıldığı analizde iki grup arasında anlamlı bir farklılığın olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Maneviyat, problem çözme ile stres etkenlerinin tesirine aracılık etmekte ve başa gelen olaya bir anlam duygusu vermektedir. Stresli bir yaşam olayının peşinden bir anlam çıkarma yetisi, başarılı başa çıkma, adaptasyon ve iyi oluşa ön ayak olabilir (Gallvd.,2005: 88).

Uygulama sonrası deney grubunun başa çıkma düzeylerinin uygulama öncesine göre anlamlı bir şekilde yükselmesi bulgusu, literatürde yer alan bu verileri destekler niteliktedir. Bu sonuç, Dicle (2012)’nin motivasyonel görüşme uygulamalarının engelli çocuklara sahip olan ailelerin başa çıkma tutumlarını incelediği araştırmasında yaptığı görüşmeler neticesinde anlamlı bir farklılığın olduğu sonucuyla da örtüşmektedir.

Maneviyata bağlı olmanın, sağlığın daha iyi olmasına katkıda bulunan mekanizmalarını açıklamaya çalışan araştırmacılar, bu aracı mekanizmaları gruplara ayırmışlar ve maneviyatla ilişkili olmanın, yoğun stresli koşullar ve olaylara karşı daha etkin çözümleri desteklediğini, dolayısıyla maneviyatın başa çıkma sürecine katkısını dile getirmişlerdir. (Levin, 1996; Oman ve Thoresen, 2002).Araştırmamızda, “Değer Odaklı Manevi Güçlenme Programı” na katılanların, katılmayanlara göre başa çıkma düzeylerinin anlamlı bir şekilde yükselmesi bulgusu; literatürdeki bu verilerle örtüşmektedir.

Maneviyatın, uyum ve anlam arayışına cevap vermek suretiyle, insanların yaşamlarında karşılaştıkları stres etkenlerinin sağlıklı bir değerlendirmesine olanak sağlayacak zihinsel bir çerçeve meydana getirdiği, bu zihinsel çerçevenin, olumsuz yaşam olayları karşısında daha fazla psikolojik direnç sağladığı ifade edilmektedir(Dein ve Kımtır2014: 745).

İnancımızda ve Anadolu bilgelğinde sık sık vurgulandığı gibi, yaşanan olumsuz tecrübeler, yaratıcı-kul ilişkisinde ve ilahi mesajın öznesinde, acı çekirme gibi sığ bir yaklaşımdan çok öte, eğitsel bir değer olarak tanımlanır. Maneviyat, başa gelen olaya bir anlam duygusu vermek suretiyle bu eğitsel değerini içselleştirilmesini sağlar.

Bununla beraber maneviyat, bireyin kendini gerçekleştirme sürecinde güçlü yönlerini ve olumlu yaşam tarzlarını destekler. Bireyin kendisini üst seviyede ortaya koymasını, umutlu, güçlü ve barış içerisinde olmasını sağladığından, maneviyatın ruhsal ve bedensel sağlık üzerinde de olumlu etkileri bulunmaktadır (Hall 2006: 804). Maneviyatın ruhsal ve bedensel sağlık üzerindeki etkisi, son yıllarda bilim çevrelerince de kabul edilmekte ve bilimsel dergilerde de bu konuyla ilgili yayınlanmış araştırma ve makalelerin sayısı gün geçtikçe artmaktadır (Takmaz 2015, s.20).

Diğer taraftan yetişkin bireylerde meslek, hayatın anlamlandırılması için önemli bir kaynaktır. Bu sebeple öğretmenlerimizin mesleklerinde fiziksel olduğu kadar ruhsal olarak da sağlıklı olmaları; onların tükenmişlik yaşamamaları, ya da bu süreç içerisinde olumlu başa çıkma davranışları geliştirmeleri açısından önemlidir. Bu bağlamda manevi güçlenmenin öğretmenlerimize sunacağı destek, daha da anlam kazanacaktır.

Hayatın anlam ve amacı ile ilgili boşluğu doldurması, tercihlere, seçimlere yön vermesi, eylem ve davranışları etkilemesi hatta motive etmesi gibi özellikleri göz önünde tutulduğunda maneviyatın, insanı, kendi tekliğini aşarak diğer insan ve varlıklara yönelttiğini söylemek mümkündür. Dolayısıyla bu boyutuyla heyecan ve motivasyonu sürekli yüksek tutmayı gerektiren bir meslek olan öğretmenliğe ve öğretmenlerimize, bu çalışmanın katkısı olduğu kanaatindeyiz.

Ayrıca bazı araştırma bulgularından da (Şahin 2010, s.159) anlaşılacağı üzere öğretmenlerimizin yaşam doyumuna sahip olmalarına rağmen, mesleki tükenmişliklerini aşmakta zorlandıkları görülmektedir. Bu çalışmada yer alan temalar ve içerikler, öğretmenliğin sadece salt bir meslekten ibaret olmadığına, bir insanı diriltmenin tüm insanlığı diriltmekte eş değer olduğu evrensel ilkesi çerçevesinde, bu kutsal mesleğin manevi-işsel boyutuna vurgu yapmıştır. Çalışmanın, bu yönüyle de öğretmenlere farkındalık sağladığı söylenebilir. (Süleyman,37: “*Temalarda öğretmenliğin ayrıcalığını hissettiren vurgular beni etkiledi*”)

Yapılan araştırma sonrasında şu önerilerde bulunulmuştur:

Dünyanın en iyi üniversiteleri olarak bilinen üniversitelerin sözel bölümleri dışında tıp, mühendislik gibi sayısal bölümlerinde de maneviyat üzerine dersler verildiği görülmekte, bu üniversitelerin öğrenci kabullerinde öğrencinin akademik başarısı kadar maneviyat donanımı da aranan kriterler arasında yer almaktadır. Dolayısıyla gelecek nesillerin teminatı öğretmenlerimizin lisans eğitimlerinde bilişsel gelişime odaklı eğitimle beraber, ahlaki ve manevi gelişimlerini dikkate alan bütüncül bir bakış açısı geliştirilebilir.

Bu çalışmada gözlemlendiği üzere maneviyatın, öğretmenlerin tükenmişlikle başa çıkmalarındaki araştırma sonuçlarına yansıyan olumlu etkisinin yanında, stres, kaygı, depresyon, psikolojik dayanıklılık vs. de maneviyat etkilerinin kapsamlı olduğu düşünülmektedir. Literatürde de Hill (2005), bu kapsamlı etkiye vurgu yaparak maneviyatın farklı değerlendirme stratejileriyle incelenmesi ihtiyacından bahsetmiştir. Bu bağlamda öğretmenlerin bulunduğu farklı çalışma grupları belirlenerek temalar işlenebilir, farklı

değerlendirme stratejileri ile manevi güçlenmenin etkililiği ortaya konabilir. Anket tekniğinin, müdahaleli uygulamaların yanında, kaliteli boylamsal araştırmalar yapılarak sağlam bulguların ortaya çıkmasına katkı sağlanabilir.

Çalışma grubunda ortaokulda görev yapan öğretmenler yer almaktadır. “Değer Odaklı Manevi Güçlenme Programı” okul öncesi, ilkokul, lise ve meslek liseleri, özel eğitim kurumlarında görev yapan öğretmenlerden oluşan gruplarda ön test-son test ve izleme şeklinde uygulanabilir.

Deney ve kontrol grubu yaş, cinsiyet, branş, mesleki kıdem, görev yapılan okulun niteliği açısından birebir eşitlenerek farklı değişkenlerin Değer Odaklı Manevi Güçlenme Programına etkisi incelenebilir.

KAYNAKLAR

- Carver, C. S., Spencer, S. M., and Scheier, M. F. (1998). Optimism, Motivation, And mental health. In: S. Friedman (Ed.), *Encyclopedia of Mental Health*, 1: 41–52.
- Cemaloğlu, N., Şahin, D.E. (2007).*Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Cilt:15 No:2 Kastamonu Eğitim Dergisi, 2(1): 465-484.
- Carver, C. S. (1997). *You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief COPE*. International Journal of behavioral medicine, 4 (1), 92-100.
- Compas, B. E., J. K. Connor-Smith, H. Saltzman, A. H. Thomsen, and M. E. Wadsworth. (2001). *"Coping With Stress During Childhood And Adolescence: Problems, Progress, and Potential in Theory And Research."* Psychological Bulletin 127(1): 87–127.
- Dein, S.,Kımtır N. (2014). *Din Maneviyat ve Depresyon: Tetkik ve Tedavi İçin Öneriler*, Ekev Akademi Dergisi, Yıl: 18 Sayı: 58.
- Dicle, A. N. (2012). *Motivasyonel Görüşme Uygulamalarının Engelli Çocuğa Sahip Ailelerin Başa Çıkma Tutumlarına Etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Doyle, D. (1992). *Have We Looked beyond the Physical and Psychosocial*. Journal of Pain and Symptom Management, 7: 302-311.
- Düzgüner, S. (2013). *Maneviyyat Algısı ve Diğerkâmlıkla İlişkisi (Kan Bağışı Örneğinde Türkiye ve Amerika Karşılaştırmalı Nitel Bir Araştırma)* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Din Psikolojisi Bilim Dalı, Konya.
- Endler, N.S. and Parker, J.D.A. (1990). *Multidimensional Assessment Of Coping: A Critical Evaluation*. Journal of Personality and Social Psychology, 58: ss. 844–854.
- Eryücel, S. (2013). *Yaşam Olayları ve Dini Başa Çıkma*(Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri(Din Psikolojisi) Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Folkman, S. (1997). *Positive Psychological States And Coping With Severe Stress*. Social Science and Medicine, 45(8): 1207-1221.

- Gall T, Charbonneau C, Clarke N, et al. (2005). *Understanding the nature and role of spirituality in relation to coping and health: aconceptual framework*. Can Psychol, 46(2): 88-104.
- Hall, J. (2006). *Spirituality at the beginning of life*. Journal of Clinical Nursing,15: 804- 810.
- Hill, P.C.,Pargament, K.I., Hood, R.W., McCullough, M.E., Sawyers, J.P., Larson, D.B., andZinnbauer, B.J. (2000). *Conceptualizing religion and spirituality: Points of commonality, points of departure*. Journal for the Theory of Social Behavior, 30, 51-77.
- Işıkhani V. (2004). *Çalışma Hayatında Stres ve Başa Çıkma Yolları*. Sandal Yayınları, Ankara.
- Kupersmidt, J. B., A. Shahinfar, and M. E. Voegler-Lee. (2002). "Children's Exposure To Community Violence." In *Helping Children Cope With Disasters and Terrorism*.
- Lazarus RS, Folkman S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Maslach, C. (2003). *Job burnout: new directions in research and intervention*. Current Directions in Psychological Sciences, 12(5): 25-69.
- Maslach, C. Ve Jackson, S.E. (1981). *The Measurement Of Experienced Burnout*. Journal Of Occupational Behavior, Vol. 2: 99-113.
- Maslach, C., Leiter, M.R. (1997). *The Truth About Burnout*. Jossey-Bass, San Francisco.
- Oman, D. and Thoresen, C.E. (2013). Din ve maneviyat sağlığı etkiler mi?(Çev. Çetin, Ö.). R. F. Paloutzian, and L.Crystal Park (Eds). *Din ve Maneviyat Psikolojisi Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları* içinde (s. 295-343). Çeviri Editörleri: Çapcıoğlu, İ. &Ayten, A. İstanbul: Phoneix Yayınları.
- Özdoğan, Ö. (2010). *İsimsiz Hayatlar Manevi ve Psikolojik Yaklaşımla Arınma ve Öze Dönüş*, (4. Baskı), Özdenöze yayınları, Ankara
- Özdoğan, Ö.(2009). *Mutluluğu Seçiyorum*, Özdenöze yayınları, Ankara
- Özyolcu, E. (2015). *Eğitim Yönetimi Temelinde Öğretmenlerin ve Yöneticilerin Aşırı İş Yükü, Tükenmişlik ve Sosyal Destek Durumlarının İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Yakın Doğu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Yönetimi ve Planlaması Ana Bilim Dalı, Lefkoşa.
- Şahin, E. (2010). *İlköğretim Öğretmenlerinde Yaratıcılık Mesleki Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu*(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Eğitim Programları ve Öğretim Bilim Dalı, Sakarya.
- Takmaz, Z. (2015). *Psikolojik Danışma Etkileşiminde Maneviyata Bakış: Nitel Bir Çalışma* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İstanbul.
- Toparlı, R. (Ed.) (2005). *Türkçe Sözlük*, Ankara: Türk Dil Kurumu
- Tuğrul, B. ve Çelik, E. (2002). *Normal Çocuklarla Çalışan Anaokulu Öğretmenlerinde Tükenmişlik*, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. S (12): 1-11.
- Vaughan, F. (1991). *Spiritual Issues in Psychotherapy*. Journal of Transpersonal Psychology, 23, 105-119.
- Yiğit, N. (2000). *Örgütsel Stres, Stres Kaynakları ve Verimliliğe Etkisi*(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.