

NEGATİF DUYGULANIM VE ÇABA GEREKTİREN KONTROL MİZAÇ
ÖZELLİKLERİ İLE PSİKOTERAPİSTLERİN TÜKENMİŞLİĞİ ARASINDAKİ
İLİŞKİDE ÖZ BİLİNCİN DÜZENLEYİCİ ROLÜNÜN İNCELENMESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

TOBB EKONOMİ VE TEKNOLOJİ ÜNİVERSİTESİ

MERVE KARTAL

KLİNİK PSİKOLOJİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

AĞUSTOS 2024

Bu Yüksek Lisans Tezinin Yüksek Lisans derecesi için gereken tüm koşulları yerine getirdiğini onaylarım.

Prof. Dr. Serdar SAYAN
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Müdürü

Bu çalışmayı okuduğumu ve çalışmanın kapsam ve içerik olarak Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Programı'nda bir Yüksek Lisans Tezi olabilecek yeterlilikte olduğuna kanaat getirdiğimi onaylıyorum.

Yüksek Lisans Tezi Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi İlknur DİLEKLER ALDEMİR
(TOBB ETÜ, Psikoloji)

Yüksek Lisans Tezi Jürisi Üyeleri

Doç. Dr. İsmail Volkan GÜLÜM
(TOBB ETÜ, Psikoloji)

Doç. Dr. İrem METİN ORTA
(Atılım Üniversitesi, Psikoloji)

Yüksek Lisans Tezi içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada her türlü kaynağa eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

Merve KARTAL

ÖZ

NEGATİF DUYGULANIM VE ÇABA GEREKTİREN KONTROL MİZAÇ ÖZELLİKLERİ İLE PSİKOTERAPİSTLERİN TÜKENMİŞLİĞİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ BİLİNCİN DÜZENLEYİCİ ROLÜNÜN İNCELENMESİ

KARTAL, Merve

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi İlkur DİLEKLER ALDEMİR

Bu çalışma, psikoterapistlerin mizaç özellikleri ile tükenmişlikleri arasındaki ilişkiyi ve öz bilincin bu ilişkide düzenleyici bir rol oynayıp oynamadığını incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın örneklemini Türkiye’de yaşayan 115 kadın ve 12 erkek, toplam 127 psikoterapistten oluşmaktadır. Katılımcılara sırasıyla demografik bilgi formu, Yetişkin Mizaç Ölçeği, Maslach Tükenmişlik Ölçeği ve Öz Bilinç Ölçeği çevrim içi bir platform üzerinden iletilmiştir. Çalışmada öz bilincin mizaç ve tükenmişlik arasındaki ilişkide düzenleyici olması; yani düşük öz bilinç düzeyinde mizaç özellikleri ile tükenmişlik arasındaki ilişkinin anlamlı olması, yüksek öz bilinç düzeyinde ise bu ilişkinin anlamsız olması beklenmektedir. Korelasyon analizleri beklendiği üzere, tükenmişliğin çaba gerektiren kontrol ve deneyim süresi ile negatif, negatif duygulanım ve öz bilinç ile pozitif yönlü anlamlı ilişkiler gösterdiğini ortaya koymuştur. Düzenleyici model analizleri, negatif duygulanım ve çaba gerektiren kontrolün tükenmişlikle ilişkisinde öz bilincin düzenleyici bir rol oynamadığını göstermiştir. Bu sonuçlar, psikoterapistlerin tükenmişlikleri ile ilişkili farklı değişkenlerin araştırılmasının tükenmişlik önleme ve azaltma müdahalelerinin geliştirilmesi için önemli olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Negatif Duygulanım, Çaba Gerektiren Kontrol, Öz Bilinç, Tükenmişlik, Psikoterapistler

ABSTRACT

EXAMINING THE REGULATORY ROLE OF SELF-CONSCIOUSNESS IN THE RELATIONSHIP BETWEEN NEGATIVE AFFECTIVENESS AND EFFORTFUL CONTROL TEMPERAMENT TRAITS AND BURNOUT OF PSYCHOTHERAPISTS

KARTAL, Merve

Master of Science, Clinical Psychology

Supervisor: Asst. Prof. İlknur DİLEKLER ALDEMİR

This study aims to examine the relationship between therapists' temperament traits and burnout, and whether self-consciousness plays a moderating role in this relationship. The sample of the study consists of 127 therapists (115 women and 12 men) living in Turkey. Participants were provided with a demographic information form, Adult Temperament Questionnaire, Maslach Burnout Inventory, and Self-Consciousness Scale through an online platform. It is expected that self-consciousness would act as a moderator in the relationship between temperament and burnout; specifically, it is anticipated that the relationship between temperament traits and burnout would be significant at low levels of self-consciousness, but insignificant at high levels of self-consciousness. Correlation analyses, as expected, revealed that burnout was significantly negatively correlated with effortful control and years of experience, and positively correlated with negative affect and self-consciousness. The moderation model analyses indicated that self-consciousness did not play a moderating role in the relationship between negative affect and burnout, nor in the relationship between effortful control and burnout. These results suggest that investigating different variables related to therapists' burnout is important for the development of interventions aimed at preventing and reducing burnout.

Key Words: Negative Affect, Effortful Control, Self-Consciousness, Burnout, Psychotherapist



Her zaman yanımda olan aileme ...

TEŞEKKÜR SAYFASI

Öncelikle tecrübeleriyle bana yol gösteren, tüm yoğunluğuna ve güzel bebeğinin dünyaya gelişinin zorluklarına rağmen benden desteğini hiçbir zaman esirgemeyen tez danışmanım Dr. İlknur Dilekler Aldemir'e,

Bu süreçte bana maddi manevi destek olan ve hep yanımda olduğunu hissettiren annem Hediye KARTAL'a ve babam Ahmet Rasim KARTAL'a, tüm süreci benimle birlikte heyecanla takip eden ve her anımda destekleyen canım kardeşim Ayşegül KARTAL ACET'e ve yeteri kadar yanında olamadığım küçük kardeşim Ceylin KARTAL'a,

Ne zaman düşsem beni ayağa kaldıran ve motive eden hayatımdaki her zorlukta ve başarıda yanımda olan ve bana benden çok inanan dostlarım Elif BULUR'a ve Alara DELETİOĞLU'na, bu süreçte evimizde hep yanında olamadığım ev arkadaşım Gözde GÖKALP'e, sadece sınıf arkadaşı değil bir aile olduğumuzu hissettiren tüm yüksek lisans sınıf arkadaşlarım BİR GRUP TERAPİST'e ve burada sayamadığım diğer tüm arkadaşlarıma,

Sadece akademik hayat da değil gerçek hayatta da bana mentörlük yapan ve bu sürece girme cesaretimi ve vizyonumu lisans hayatımdan başlayarak işleyen Yeşim ÜZÜMCÜOĞLU ZİHNİ hocama,

Süpervizyon, tez süreci, seanslar ve projelerle ile geçen bu yoğun dönemde yaşadığım tüm aksiliklere ve hayatımı değiştiren ameliyat sürecime rağmen beni hep güçlü hissettiren bedenime,

Ve her zaman içimdeki heyecanı ve merakı canlı tutan küçük Merve'ye teşekkür ediyor ve ikimize de şefkatle kocaman sarılıyorum.

İÇİNDEKİLER

İNTİHAL SAYFASI.....	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR SAYFASI	vii
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar LİSTESİ	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiii
BÖLÜM I	1
GİRİŞ	1
BÖLÜM II.....	5
KURAMSAL ARKAPLAN.....	5
2.1. Mizaç	5
2.1.a. Kişilik ve Mizaç Özellikleri Benzerlik ve Farklılıklar	8
2.1.b. Yetişkin Mizaç Modeli.....	10
2.2. Tükenmişlik.....	13
2.2.a. Tükenmişlik ile İlgili Çalışmalar.....	18
2.2.b. Kişilik, Mizaç ve Tükenmişlikle İlgili Çalışmalar	22
2.3. Öz Bilinç	25
2.3.a. Öz Bilinç ile İlgili Çalışmalar.....	30
2.4. Çalışmanın Amacı ve Önemi	34
BÖLÜM III	37
YÖNTEM.....	37
3.1. Katılımcılar.....	37

3.2. İşlem	39
3.3. Veri Toplama Araçları	39
3.3.a. Demografik Bilgi Formu	39
3.3.b. Yetişkin Mizaç Ölçeği.....	40
3.3.c. Maslach Tükenmişlik Ölçeği.....	41
3.3.d. Öz Bilinç Ölçeği.....	42
3.4. Verilerin Analizi.....	43
BÖLÜM IV	47
BULGULAR	47
4.1. Veri Temizleme.....	47
4.2. Araştırma Değişkenlerine Dair Betimsel İstatistikler	48
4.3. Hipotezlerin Test Edilmesi.....	48
4.3.a. Kategorik Değişkenlerin Tükenmişlik Üzerindeki Etkisinin İstatistikleri.....	49
4.3.b. Sürekli Değişkenler Arasındaki Korelasyon Değerleri.....	50
4.3.c. Düzenleyici Değişken Analizleri.....	51
BÖLÜM V.....	59
TARTIŞMA	59
5.1. Sosyodemografik Özelliklerin Psikoterapistlerin Tükenmişliği ile İlişkisi	59
5.2. Mizaç Özellikleri ve Öz Bilinç Değişkenlerinin Psikoterapistin Tükenmişliği ile İlişkisi.....	64
5.3. Çaba Gerektiren Kontrol ve Negatif Duygulanım Mizaç Özelliklerinin Tükenmişlik ile İlişkisinde Öz Bilincin Düzenleyici Etkisi.....	68
5.4. Araştırmanın Güçlü Yönleri.....	70
5.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	72
5.6. Gelecek Çalışmalar için Öneriler ve Klinik Çıkarımlar.....	73
BÖLÜM VI	77

SONUÇ	77
KAYNAKÇA	79
EKLER.....	101



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Katılımcılara İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	38
Tablo 4.1. Araştırma Değişkenlerine Dair Betimsel İstatistikler	48
Tablo 4.2. Kategorik Değişkenlerin Tükenmişlik Üzerindeki Etkisinin İstatistikleri	49
Tablo 4.3. Sürekli Değişkenler Arasındaki Korelasyon Değerleri	50



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 4.1. Negatif Duygulanım ve Tükenmişlik Arasındaki İlişkide Öz Bilincin Düzenleyici Rolüne Dair Kavramsal Model	52
Şekil 4.2. Negatif Duygulanım ve Tükenmişlik Arasındaki İlişkide Öz Bilincin Düzenleyici Rolünün Test Edilmesi Sonucu Elde Edilen Basit Eğri Grafiği.....	54
Şekil 4.3. Çaba Gerektiren Kontrol ve Tükenmişlik Arasındaki İlişkide Öz Bilincin Düzenleyici Rolüne Dair Kavramsal Model	55
Şekil 4.4. Çaba Gerektiren Kontrol ve Tükenmişlik Arasındaki İlişkide Öz Bilincin Düzenleyici Rolünün Test Edilmesi Sonucu Elde Edilen Basit Eğri Grafiği	57

KISALTMALAR LİSTESİ

BDA	: Bebek Davranış Anketi
BBKM	: Büyük Beşli Kişilik Modeli
BBMM	: Büyük Beşli Mizaç Modeli
ÇGK	: Çaba Gerektiren Kontrol
MTE	: Maslach Tükenmişlik Envanteri
ND	: Negatif Duygulanım
ÖBÖ	: Öz Bilinç Ölçeği
YMÖ	: Yetişkin Mizaç Ölçeği

BÖLÜM I

GİRİŞ

Psikoterapi alanında, bireysel özellikler ile profesyonellerin karşılaştığı duygusal zorluklar arasındaki etkileşimin derinlemesine anlaşılması önemli görülmektedir. Bu çalışma, terapistlerin mizaç özellikleri (negatif duygulanım ve çaba gerektiren kontrol) ile tükenmişlik arasındaki ilişkiyi araştırmayı ve aynı zamanda öz bilincin bu ilişkilerde düzenleyici bir rol oynayıp oynamadığını incelemeyi amaçlamaktadır.

Biyolojik olarak kökleşmiş ve nispeten istikrarlı bireysel farklılıklar kümesi olan mizaç, insanların çevrelerine nasıl tepki verdiklerini ve duygularını nasıl yönettiklerini etkilemektedir (Rothbart ve Bates, 2006). Ruh sağlığı çalışanları ile yapılan bir çalışmada katılımcıların %44.9'unun ikincil travma sendromu belirtileri gösterdikleri ve %25.4'ünün ise yüksek seviyelerde ikincil travma yaşadıkları görülmüştür (Zara ve İçöz, 2015). Profesyonellerin sürekli duygusal olarak zorlayıcı durumlarla karşı karşıya kaldığı psikoterapi bağlamında, mizaç, tükenmişliği nasıl deneyimledikleri ve bununla nasıl başa çıktıkları konusunda kritik bir rol oynayabilir. Tipik olarak duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı duygusunun azalmasıyla tanımlanan tükenmişlik, terapistler arasında hem refahlarını hem de sağladıkları bakımın kalitesini etkileyen önemli bir endişe kaynağı olabilmektedir (Maslach ve Leiter, 2016).

Literatür, yüksek negatif duygulanım gibi belirli mizaç özelliklerinin tükenmişlikle olumlu yönde ilişkili olduğunu ileri sürmektedir. Yüksek negatif duygulanıma sahip bireylerin stres ve duygusal yorgunluk yaşama olasılığı daha yüksektir ve bu da onları tükenmişliğe karşı daha savunmasız hale getirmektedir (Langelaan vd., 2006). Tersine, dikkat ve davranışı düzenleme yeteneğini içeren çaba gerektiren kontrol gibi özellikler, duygusal düzenlemeyi ve dayanıklılığı artırarak tükenmişliğe karşı koruma sağlayabilir (Evans ve Rothbart, 2007). Ancak, bu ilişkiler farklı değişkenlerden de etkilenebilmektedir. Örneğin, öz bilinçteki bireysel farklılıklar mizaç özelliklerinin tükenmişliği nasıl etkilediğine etki edebilir.

Bir bireyin kendi düşüncelerine ve duygularına odaklanma eğilimini içeren öz bilinç, psikolojik işleyişte ikili bir rol oynayabilir. Bir yandan öz farkındalığı ve kişisel gelişimi teşvik edebilir; diğer yandan, özellikle öz bilincin genel öz bilinç alt boyutu, artan kaygı ve azalan refah gibi olumsuz sonuçlarla ilişkili olabilir (Fenigstein vd., 1975). Bu çalışmada, psikoterapi bağlamında, kendine dair farkındalığın mesleğin parçası olduğu bir yerde, öz bilincin tükenmişliği etkilemek için mizaç özellikleriyle nasıl etkileşime girdiğini anlamının önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışma, öz bilincin mizaç özellikleri ile tükenmişlik arasındaki ilişkiyi düzenlediğini varsaymaktadır. Özellikle, düşük öz bilinç seviyelerinde, negatif duygulanım ve çaba gerektiren kontrol ile tükenmişlik arasındaki ilişkinin anlamlı olması beklenirken, yüksek öz bilinç seviyelerinde bu ilişkinin azalması ya da anlamsız olması beklenmektedir.

Bu çalışmadan elde edilen bulguların, bireysel farklılıkların terapistler arasında tükenmişliğe katkıda bulunduğu mekanizmalara ilişkin değerli iğrrler sağlayacağına inanılmaktadır. z bilincin düzenleyici rolünü belirleyerek, bu araştırma tükenmişliği azaltmayı ve terapistlerin refahını iyileştirmeyi amaçlayan müdahalelere bilgi sağlayabilir. Bu iğrrler, meslekte sağlıklı öz farkındalığı ve duygusal düzenleme stratejilerini teşvik etmenin önemini vurgulayarak, gelecekteki terapistlerin eğitimi için de öngörüler sağlaması beklenmektedir.

Bu amaçla, ilerleyen bölümlerde öncelikle mizaç ile ilgili tanımlar, etiyolojisi ve ilgili ampirik bulgular gözden geçirilmiştir. Daha sonra, tükenmişlik kavramı tanıtılmış ve mizaç özellikleri ile tükenmişlik arasındaki olası ilişkiler açıklanmıştır. z bilinç değişkeninin seviyelerinin tükenmişlikle beklenen ilişkileri ve düzenleyici değişken olarak beklenmesinin nedenleri alan yazından örneklerle açıklanmıştır. Tezin amacı ve kapsamına dair açıklamalardan sonra, bölümler çalışmanın yöntemi, istatistiksel analizlerin sonuçları ve bu sonuçların tartişılmasıyla devam etmektedir.



BÖLÜM II

KURAMSAL ARKAPLAN

2.1. Mizaç

Mizaç farklı araştırmacılar tarafından çeşitli şekillerde tanımlanmaktadır. Örneğin, mizaç literatürünün öncüleri olan Thomas ve Chess (1977), mizacı davranış tarzı veya davranışın stilistik bileşeni olarak kavramsallaştırmaktadırlar (Goldsmith vd., 1987). Bu araştırmacılar özellikle bireyin davranış biçimindeki bireysel farklılıklara odaklanmaktadır (Thomas ve Chess, 1977). Buss ve Plomin (1984) tarafından yapılan bir diğer tanım ise mizacın, yaşamın erken dönemlerinde ortaya çıkan bir dizi kalıtsal kişilik özelliği olduğunu belirtmektedir. Bu tanımların yanı sıra, Goldsmith ve arkadaşları (1987) duygulara odaklanmış ve bu terimi birincil duyguların ifade edilmesindeki bireysel farklılıklar olarak kavramsallaştırmışlardır.

Mizaç bireyin genetik, biyolojik ve nörobilişsel faktörlerinin kavramsallaştırılmasıdır (Rothbart, 2004; Rueda vd., 2005). Mizaç olarak bilinen gelişmemiş tepkisel ve düzenleyici sistem yoluyla başkalarıyla ve genel olarak dünyayla etkileşime girmeye başlayan insan yavrusu bu kendisine özel mizaç yoluyla aile ve çevre ile ilişki kurmaya başlamaktadır (Eisenberg vd., 2005; Posner ve Rothbart, 2000; Rothbart ve Rueda, 2005). Bu ilişkiler ve uyaranlar yoluyla beyin plastisitesini, öz düzenleme kapasitesini şekillendirmeye başlamakta ve şekillendirmeye devam etmektedir (Cicchetti ve Posner, 2005). Bu araştırmada

Rothbart ve meslektaşlarının nöro-bilişsel gelişim teorisinde belirtilen mizaç kavramından yararlanılacaktır.

Diğer mizaç teorisyenlerine benzer şekilde Rothbart da bireysel farklılıkların nispeten istikrarlı ve büyük ölçüde biyolojik olduğunu öne sürmekte (Rothbart ve Derryberry, 1988) ve mizacı tepkisellik ve öz düzenlemedeki bireysel farklılıklar olarak tanımlamaktadır (Rothbart, 1981). Rothbart'ın mizaç teorisinde iki ana yapı olduğu görülmektedir. Bunlardan ilki davranışsal, endokrin, otonomik ve merkezi sinir sistemi yanıtının uyarılabilirliğini ifade eden reaktivitedir ve bu yanıt eşik, gecikme, yoğunluk, yükselme süresi ve iyileşme süresi aracılığıyla değerlendirilmektedir. İkinci yapı ise dikkat, yaklaşma, kaçınma ve engelleme süreçleriyle ilgili öz düzenleme olarak karşımıza çıkmaktadır. Ayrıca, öz düzenleme seviyesini arttırmak veya azaltmak reaktivite düzenlenmesini mümkün kılmaktadır (Goldsmith vd., 1987).

Rothbart (1986), bebek mizacını değerlendirmek için 3, 6 ve 9 aylık 46 bebekle boylamsal bir çalışma yürütmüş ve mizacın altı boyutunu araştırmıştır. Bu boyutlar bebek mizacına yönelik, aktivite düzeyi, gülümseme ve kahkaha, sınırlamalardan rahatsızlık duyma, yatıştırılabilirlik (sıkıntının iyileşme parametresi), korku, sakinlik ve vokal aktivite boyutları olarak gözlemlenmiştir. Yatışabilirlik boyutu ölçüm puanları bir günden diğer güne istikrar göstermemesi sebebi ile karıştırıcı olabileceği düşünülerek sonraki analizlerin dışında bırakılmıştır. Daha sonra geri kalan beş boyut temel alınarak Bebek Davranış Anketi (BDA) geliştirilmiştir. BDA'nın yanı sıra gelişimsel literatüre dayanarak, Rothbart yukarıda bahsedilen beş boyutu kapsayan birkaç ana boyut önermektedir (Rothbart, 1986). İlk boyut, sıkıntı deneyimi, sıkıntının ifadesi ve davranışsal ve dikkatten kaçınmayı ifade

eden negatif tepkisellik boyutu olarak karşımıza çıkmaktadır. İkinci boyut ise pozitif tepkisellik olup, pozitif duygulanımın deneyimlenmesi ve ifade edilmesi yoluyla sergilenmektedir. Gülümseme, gülme ve nesnelere yönelme pozitif tepkiselliği yansıtırken, sınırlamalardan duyulan korku ve sıkıntı negatif tepkiselliği yansıtmaktadır. Mizacın üçüncü boyutu davranışsal engellemedir ve sınırlamalardan, engellemelerden rahatsızlık duyma ile ilişkili görülmektedir. Alışılmadık ya da yoğun uyarılarla ön plana çıkmakta, ilk yılın ikinci yarısında başlayıp okul öncesi yıllarda da devam etmektedir Korku aynı zamanda negatif tepkiselliğin yanı sıra davranışsal engellemeyle de ilişkili olarak gözlemlenmektedir. Son olarak, çaba yoluyla dikkati odaklama ve kaydırma kapasitesi potansiyel dördüncü boyuttur ve yaşamın ilk yılının sonunda gelişmeye başlamaktadır.

Rothbart ve meslektaşları, bebeklerde mizaç değerlendirmesi üzerine modellerini okul öncesi çocuklar (Rothbart vd., 2001), küçük çocuklar (Putnam vd., 2006) ve yetişkinler (Evans ve Rothbart, 2007) gibi farklı yaş gruplarında genişletmiştir. Bu çalışmalara bağlı olarak mizacın yapısı ve alt düzey yapıları (örneğin korku), yaş grubundan bağımsız olarak negatif duygulanım, aciliyet ve çaba gerektiren kontrol olmak üzere en az üç ana boyutta formüle edilebilmektedir (Rothbart ve Bates, 2006). Bununla tutarlı olarak, 15 temel mizaç özelliği içeren Çocuk Davranış Anketi'nin alt ölçekleri (Rothbart vd., 2001), negatif duygulanım (öfke/hayal kırıklığı, rahatsızlık, korku, üzüntü ve yatışabilirlik), aciliyet (aktivite düzeyi, dürtüsellik, yüksek yoğunluklu zevk ve utangaçlık) ve çaba gerektiren kontrol (dikkatli odaklanma, engelleyici kontrol, düşük yoğunluklu zevk ve algısal hassasiyet) olarak karşımıza çıkmaktadır.

Özetle, mizaca ilişkin tüm teorilerin farklı boyutları olduğu görülmektedir

ancak hepsi mizacın biyolojik bir temele ve göreceli bir kararlılığa sahip olduğunu, ayrıca çevreyle etkileşim içinde olduğunu kabul etmektedir (Goldsmith vd., 1987). Dolayısıyla çocuk mizacının, bir sonraki bölümde incelenecek olan çevreyle etkileşimi nedeniyle yetişkin mizacını ve kişiliğini anlamada önemli bir faktör olduğu ileri sürülebilir (Rothbart vd., 2000).

2.1.a. Kişilik ve Mizaç Özellikleri Benzerlik ve Farklılıklar

Bu kısımda çalışmanın değişkenlerinin daha iyi anlaşılması adına kişilik ve mizaç özellikleri arasındaki ilişkinin açıklanması amaçlanmıştır. Daha önce ilgili tanımlar verilirken belirtildiği gibi mizaç biyolojik temellidir yani yaşamın ilk dönemlerinden itibaren görülmektedir (Rothbart vd., 2000), ve zaman içinde ve durumlar karşısında istikrar gösterir (Prior vd., 2000). Her bireyin deneyimini etkiler ve deneyiminden etkilenir. Diğer bir deyişle mizaç ile her kişinin deneyimi arasında çift yönlü bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Bu çift yönlülük nedeniyle kişilik bazı araştırmacılar tarafından bu ilişkinin sonuçlarından biri olarak görülmektedir (Rothbart vd., 2000).

Mizaç ve çevre arasındaki ilişkiye benzer şekilde Caspi (s.312, 1998) kişilik ve çevre arasındaki ilişkiye vurgu yaparak şunu ileri sürmüştür: “Kişilik özellikleri dolayısıyla örgütsel yapılardır; bireylerin çevresel talepleri ve yeni gelişimsel zorlukları karşılamak için davranışlarını nasıl organize ettiklerini etkilerler.” Kişilik, sosyal etkileşimler, kültürel faktörler ve bireysel yaşantılarla şekillenmektedir (McCrae & Costa, 2008). Bu düşünceye dayanarak şunu söylemek mümkün değildir. Mizaç ve kişilik arasındaki fark katı ve kesindir (McCrae vd., 2000). Kişilik, mizaç üzerine inşa edilen, çevresel etkiler ve yaşantılarla şekillenen, daha karmaşık bir

yapıdır. Kişilik, bireyin düşünce, duygu ve davranışlarının yaşam boyu değişip gelişen ancak belli dönemlerde nispeten kalıcı bir örüntüsünü oluşturur (Caspi, Roberts ve Shiner, 2005). Başka bir deyişle mizaç ve kişilik kapsamlı bir şekilde yakınsak yapılar olarak görülebilmektedir (Goldsmith vd., 1987). Ayrıca mizaç, hem kişiliğin başlangıç yapısı (Digman ve Shmelyov, 1996; Prior vd., 2000) hem de kişilik yapısını anlamak için birincil unsur olarak görülmektedir (Digman ve Shmelyov, 1996; Rothbart vd., 2000). Ancak kişilik, zamanla deneyimlerin ve öğrenmelerin yani çevreyle etkileşimlerin etkisi ile birleşip değiştiği için daha detaylı bir gelişimdir ve daha olgun, genişletilmiş özellikler içermektedir (Goldsmith vd., 1987; Prior vd., 2000). Sonuç olarak, mizacın kişiliğin gelişiminde temel bir biyolojik kök oluşturması nedeniyle (Goldsmith vd., 1987) yetişkin kişilik özelliklerinin mizaç özellikleri temelinde ortaya çıktığı söylenebilir (Rothbart vd., 2000).

Evans ve Rothbart (2007) mizacı kişiliğin bir alt alanı olarak görmektedir. Benzer şekilde mizaç ile ilgili çalışan araştırmacılar mizacın kişiliğin bir bileşeni olduğunu kabul etmektedirler (Goldsmith vd., 1987). Mevcut görüş, mizacın, dikkat süreçleri gibi bireysel farklılıkları kapsadığı yönündedir (Rothbart ve Bates, 2006). Shine ve Deyoung (2011), kişilikte mizaçtan çok daha geniş bir yelpazedeki bireysel farklılıkların söz konusu olduğunu belirtmektedirler. Araştırmacılara göre kişilik belirli bilişleri, inançları ve değerleri içerdiğinden mizacın ötesindedir (Evans ve Rothbart, 2007).

Bu iki kavram arasında ki farklılıkları özetleyecek olursak, mizaç doğuştan gelirken, kişilik çevresel etkilerle gelişmekte ve değişmektedir. Mizaç daha sabit bir yapıya sahipken, kişilik zamanla daha fazla değişiklik gösterebilen bir yapıdır. Mizaç daha dar ve biyolojik temelli bir kavramken, kişilik daha geniş ve hem biyolojik hem

çevresel faktörlerle şekillenen bir yapı olarak görülmektedir.

Grist ve McCord (2010), okul öncesi çocuklarda bireysel ayrılıkları mizaç ve kişilik ölçümleriyle karşılaştırmış ve mizaç boyutlarından negatif duygulanım, aciliyet (yaklaşım/çevreye ilgi) ve çaba gerektiren kontrol ile kişilik özelliklerinden nevrotiklik, dışadönüklük ve sorumluluk arasında sırasıyla anlamlı düzeyde ilişki gözlemlemişlerdir. Böylece bulgular çocuklukta bireysel farklılıkların mizaç kuramının yanında kişilik kuramıyla da yeterli düzeyde açıklanabileceğini göstermektedir (Grist ve McCord, 2010). Evans ve Rothbart (2007), yukarıda bahsedilen mizaç ve kişilik arasındaki ilişkiye dayanarak Beş Büyük Kişilik Modeline paralel bir Yetişkin Mizaç Modeli önermişlerdir. Bir sonraki bölümde bu çalışmaya temel olarak alınan bu model anlatılmaktadır.

2.1.b. Yetişkin Mizaç Modeli

Evans ve Rothbart (2007), korku gibi kavramsal olarak oluşturulan mizaç yapıları arasındaki hiyerarşik ilişkileri ve mizaç yapıları (örneğin negatif duygulanım) ile Büyük Beşli Kişilik Modeli (BBKM) arasındaki ilişkileri araştırmışlardır. Sonuç olarak, kişilik modelleriyle ilişkilendirilen bir yetişkin mizaç modeli yapısı ortaya çıkartmışlardır.

BBKM, insan kişiliğini beş ana boyut altında tanımlayan yaygın bir teorik çerçevedir. Bu beş boyut: Dışadönüklük (Extraversion), bireyin sosyal olarak dışa dönüklüğünü ve enerjisini; Uyumluluk (Agreeableness), başkalarıyla iş birliği yapma ve uyum sağlama eğilimini; Sorumluluk (Conscientiousness), düzen, disiplin ve başarıya yönelik motivasyonu; Nevrotiklik (Neuroticism), bireyin duygusal istikrarını ve stresle başa çıkma yetisini; Deneyime Açıklık (Openness to Experience)

ise, yeniliğe ve yeni fikirlere olan açıklığını ifade etmektedir (McCrae ve Costa, 1987). Bu model, ilk olarak 1980'lerde Paul Costa ve Robert McCrae tarafından geliştirilmiş ve geniş çapta kabul görmüştür. Modelin geçerliliği ve güvenilirliği üzerine yapılan çalışmalar, kişiliği anlamada güçlü bir çerçeve sunduğunu göstermektedir (McCrae ve Costa, 1987; Goldberg, 1993).

Büyük Beşli Kişilik Modeli (BBKM) ve Beş Faktörlü Mizaç Model (BFMM) yapıları belirgin bir şekilde birbiri ile ilişkili olduğundan (McCrae ve John, 1992), Evans ve Rothbart (2007) genellikle modeli Büyük Beşli/BFMM (Big Five/FFM) olarak adlandırmışlardır. Evans ve Rothbart (2007), Dışa Dönüklük/Aciliyet, Bağlılık, Çaba Gerektiren Kontrol, Negatif Duygulanım ve Duyusal Hassasiyet olarak etiketlenen faktörlerden oluşan beş faktörlü bir yetişkin mizaç modeli geliştirmiştir. Daha sonra geliştirdikleri mizaç modeli ile BBKM arasındaki ilişkiyi test edip yetişkin mizacının BBKM ile yüksek oranda korelasyon gösterdiğini gözlemlemişlerdir. Sonuçta kişilik özellikleri modeliyle ilişkili yetişkin mizaç modeli ortaya çıkmıştır (Evans ve Rothbart, 2007).

Yetişkin mizaç modelinin beş boyutunun her birinin kendi boyutları vardır. Yetişkin mizacının ilk boyutu olan negatif duygulanım, potansiyel olarak rahatsız edici uyananlarla ilişkilidir. Bu boyut, hem agresif negatif duygulanımın (hayal kırıklığı, saldırganlık kontrolü ve sosyal öfke) hem de agresif olmayan negatif duygulanımın (korku, rahatsızlık ve üzüntü) yönlerini kapsamaktadır negatif duygulanım, negatif duyguyu daha güçlü ve daha sık deneyimleme ve negatif duygulara maruz kaldığında daha güçlü tepkiler verme eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Eisenberg ve Fabes, 2006).

İkinci boyut olan dışadönüklük/aciliyet, potansiyel olarak ilgi çekici uyananlar

ve pozitif etkilerle ilgilidir. Bu alan, sosyalliği, yüksek yoğunluklu zevki ve pozitif duygulanımı değerlendirmektedir. Üçüncü boyut olan çaba gerektiren kontrol, engelleyebilme kontrolü, aktivasyon kontrolünü ve çaba gerektiren dikkati içerir. Çaba gerektiren kontrol, dikkati odaklama ve istenen kanallara kaydırma yeteneği ile ilişkili davranış yönleriyle ilgilidir. Duyusal hassasiyet dördüncü boyut olarak genel algısal duyarlılığı, çağrışımsal duyarlılığı ve duygusal algısal duyarlılığı içermektedir. Bireyin çevresindeki düşük yoğunluklu ipuçlarına (nötr veya duygusal) duyarlı olma derecesi veya çevredeki ortamlarla doğrudan ilişkili olmayan kendiliğinden bir fikrin bilincinde olma derecesidir. Son olarak, bağıllık boyutu başkalarıyla ilgilenmeyi içermektedir. Bu boyut duygusal empatiyi, empatik suçluluğu ve sosyal yakınlığı içermektedir. Sonuç olarak, Rothbart'ın mizaç modeli aynı zamanda duygu ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilere odaklanan ve hem reaktif hem de düzenleyici kontrol süreçlerini ve bununla ilişkili yaklaşma ve kaçınma tepkilerini içeren nörobiyolojik bir modeldir (Evans ve Rothbart, 2007).

Evans ve Rothbart'a (2007) göre yetişkin mizaç boyutları ile beş faktörlü kişilik modeli birbiriyle ilişkilidir. Örneğin, BBKM'nin nevrotilik boyutu, yetişkin mizacının negatif duygulanım boyutu ile pozitif yönde ve çaba gerektiren kontrol boyutuyla negatif olarak ilişkilendirilmiştir. Ayrıca yetişkin mizacının dışadönüklük boyutu ile BBKM'nin alt boyutu dışadönüklük birbiriyle pozitif yönde ilişkilirken, yetişkin mizacının çaba gerektiren kontrol boyutu ile BBKM'nin vicdanlılık boyutu pozitif yönde ilişkili görülmektedir. Son olarak, yetişkin mizaç boyutlarından duyusal hassasiyet, BBKM'nin zeka/açıklık boyutu ile ilişkilidir ve bağıllık ise BBKM'nin uyumluluk boyutu ile ilişkili olarak belirtilmektedir.

2.2. Tükenmişlik

Psikoterapistlerin hayatlarının önemli bir sürecini geçirdiği ve hayatlarında önemli rol oynayan işleriyle olan etkileşimlerin negatif yönlerinin doğrudan sonucu olarak ortaya çıkan zorluklar, bu çalışmanın ana konularından biri olmuştur. Bireylerin iş hayatında karşılaştıkları artan çalışma saatleri, beklenen yüksek performans ve düşük ücret gibi değişkenler sebebiyle zihinsel ve fiziksel kaynaklarında bir düşüş yaşadıkları ve sonuç olarak daha yüksek stres seviyeleri ve artan aşırı yorgunluk seviyeleri ile karşılaştıkları görülmektedir (Maslach, v.d., 2001; Angerer, 2003; Maslach ve Leiter, 2016).

Tükenmişlik 1970-1980 yılına kadar bilimsel araştırmalarda sık karşılaşılan bir konu olmamasına rağmen daha sonraki yıllarda literatürde pek çok araştırmaya konu olmuştur. Tükenmişlik sendromunu “mesleki bir tehlike” olarak tanımlayan Freudenberger (1974), 1974 yılında bu konuyu akademik literatürde ele alan ilk kişi olmuştur. Freudenberger'e (1974, s.159) göre tükenmişlik, “alaycılık, olumsuzluk, düşünce katılığı, mutsuzluk, can sıkıntısı, psikosomatik semptomlar ve profesyonellerin imkânsız hedefler peşinde koşarken yıpranmasına neden olan bir durum” olarak görülmelidir.

Tükenmişlik yaygın olarak kullanılan bir kavram olup birçok farklı teorik açıklaması bulunmaktadır. Pines ve Kafry (1978) tükenmişliği, iş taleplerinin ve mesleki baskıların kişinin başa çıkma becerilerini zedelediği ve stresörlere karşı tolerans düzeyini azalttığı noktada yaşanan kopma sonucu sıkıntı olarak yaşanan bir dizi semptom olarak kavramsallaştırmıştır. Cherniss (1980) iş tükenmişliğini, çalışanların aşırı taleplere maruz kaldıklarında ya da işlerinden tatmin

olmadıklarında, çabalarını işlerinden geri çekmeleri durumu olarak tanımlamıştır. Zhou ve Wen'e (2007) göre iş yerinde yaşanan tükenmişlik, birçok meslekte farklı belirtilerle ortaya çıkan ve genellikle iş tükenmişliği veya personel tükenmişliği olarak adlandırılan, birey merkezli negatif belirtiler grubudur.

Tükenmişlik terimi, ilk olarak Freudenberger (1974) tarafından ortaya atılmış ve tükenmişlikle ilgili ilk çalışmalar ruh sağlığı çalışanları örnekleminde yoğunlaşmıştır (Caldwell, 1984; Evans ve Villavisaniz, 1997; Schaufeli, 2003). Maslach ise tükenmişlik üzerine yaptığı çalışmalarla ve özellikle tükenmişliğe ilişkin geliştirdiği ölçekle (Maslach, 1979) en çok atıfta bulunulan araştırmacılardandır. Maslach ve Jackson (1981, s.99) tükenmişliği “bir tür 'insan işi' yapan bireyler arasında sıklıkla ortaya çıkan duygusal tükenmişlik ve sinizm sendromu” olarak tanımlamıştır. Maslach ve Jackson (1981) tarafından tükenmişlik, bireylerin işleri gereği diğer insanlarla uzun süreler boyunca yoğun bir şekilde etkileşime girmeleri gerektiğinde ortaya çıkan kronik ve çözülmemiş stresin aşırı bir biçimi olarak sınıflandırılmıştır. Bu yoğun katılım, duygusal tükenme ve hayal kırıklığı olarak ortaya çıkabilmektedir ve kişinin etrafındakilere (öğrenciler, müşteriler, iş arkadaşları, danışanlar vb.) karşı ilgi ve saygı duygusunu kaybetmesine yol açabildiği görülmektedir. Tükenmişlik, işyerlerindeki kişilerarası ilişkilerin uzun süreli strese neden olması sonucu ortaya çıkan bir durum olarak da tanımlanmaktadır. Tükenmişlik, kişinin çalışma ortamıyla yoğun meşguliyetiyle karakterize olması bakımından depresyondan farklı bir kavram olarak ele alınmaktadır. Tükenmişlikten mustarip olan bireyler, negatif duygu deneyimlerini, işlerini yaptıkları çevreye yükledikleri için işlerini sevmemeye başlamaktadırlar (Maslach vd., 2001). Tükenmişlik araştırmalarının en popüler isimlerinden biri olarak kabul edilen

Maslach (1981), konuyu üç boyutta (duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı algısında düşüş) incelemiş ve üç boyutlu bir model geliştirmiştir. Aynı zamanda, gelecekteki araştırmalara yardımcı olması için oldukça güvenilir bir envanter derlemiş ve günümüzde birçok araştırmada kullanılan Maslach Tükenmişlik Envanteri anketini ortaya çıkartmıştır.

Üç bileşenli tükenmişlik modeli geniş çapta kabul edilmesine rağmen, duygusal tükenme, çok sayıda araştırmacı tarafından tükenmişlik deneyiminin en önemli bileşeni olarak kabul edilmektedir (Boles v.d., 1997; Babakus v.d., 2012; Kemp v.d., 2013). Duygusal tükenme, işten duygusal ve psikolojik olarak tükenmişlik ve fiziksel olarak tükenmişlik hissini ifade etmektedir (Lambert vd., 2015). Maslach (2003) modeline göre tükenmişliğin başlangıç aşamasını temsil eden bu boyut, enerji eksikliği ve günlük yaşam ve çalışma yaşamına karşı isteksizlik olarak kendini göstermektedir. Literatürde tükenmişliğin en kritik ve belirleyici boyutu olarak ifade edilen duygusal tükenme, içsel bir boyut olarak sınıflandırılmakta ve sürekli profesyonel yüz yüze ilişkiler içinde olan (Maslach, 1981) ve stresle başa çıkamayan bireylerde kaçınılmaz olarak daha sık görülmektedir (Tuğrul ve Çelik, 2000). Mesleki tükenmenin bu boyutunda bireyler yorgunluk, enerji eksikliği ve duygusal olarak yıpranmışlık duygularıyla karşı karşıya kalmaktadır. Duygusal tükenme yaşayan bir birey, sıklıkla hizmet verdiği kişilere karşı geçmişte olduğundan daha az duyarlı ve sorumlu olma duygusuyla karşılaşmaktadır (Leiter ve Maslach, 1988).

Duygusal tükenme, mesleki stres faktörlerinin birleşik etkisini değerlendirmek için kullanılabilecek ayırt edici bir kriterdir (Kemp vd., 2013). Duygusal tükenmenin strese bağlı sağlık sonuçlarıyla daha güçlü bir korelasyona sahip olduğu ve diğer iki boyuttan herhangi birinden daha yaygın görüldüğüne dair

buldular elde edilmiştir (Lee ve Ashforth, 1993, 1996; Wright ve Bonett, 1997; Maslach ve Leiter, 2016). Örneğin, kronik yorgunluk, baş ağrıları, mide-bağırsak sorunları, kas gerginliği, hipertansiyon, soğuk algınlığı/grip atakları ve uyku bozuklukları da genellikle stresle bağlantılı olan tükenme belirtileri olarak görülmektedir (Kahill, 1988). Yalnızca duygusal tükenmişlik değil duyarsızlaşma da bazı çalışmalarda psikosomatik belirtilerle ilişkilendirilmiştir (Jourdain ve Chênevert, 2010).

Diğer yandan, tükenmişlik yaşayan bireyler sadece fiziksel olarak tükenmekle kalmaz, aynı zamanda psikolojik olarak da işlerinden koparlar, bu da onların motivasyon seviyelerini ve birey olarak kim olduklarını anlamalarını etkiler (Maslach ve Leiter, 2016). Psikolojik veya duygusal geri çekilme, bireyin duygusal kaynaklarının tükenmesiyle ilişkili bir durumdur. Tükenmişlik süreçlerine ilişkin açıklamalardan biri, bireyin tükenmişlik yaşamasını engelleyen sosyal destek ve özerklik gibi kaynaklardan mahrum bırakıldığı Tükenmişlikte Kaynakların Korunması Modelidir. Kaynakların yoksunluğunda, stres seviyesi ve iş yükü artar ve bu durum çoğu zaman tükenmişlik belirtilerinin yanı sıra iş kaybı ve devamsızlık oranlarının artması ve iş tatmininin azalmasıyla sonuçlanır (Lee ve Ashforth, 1996). Kaynakların Korunması Model'ine göre birey, kaynakları biriktirerek ve bu kaynaklara yatırım yaparak, yaşamındaki potansiyel stres nedenlerine karşı savunmasını geliştirir (Hobfoll, 1989). Fakat, bu kaynakların azaldığı gerçeğiyle karşı karşıya kalan birey, daha fazla kaynak kaybetmemek ve tükenme sürecini önlemek için yoğun çaba gösterir. Bunun sonucunda aktif başa çıkma becerilerinden vazgeçer ve elindeki kaynaklardan en iyi şekilde yararlanmak için savunmacı bir duruş benimser (Hobfoll, 2001).

Tükenmişliğin duyarsızlaşma olarak bilinen kişilerarası formu, bireyin işine ve çalışma arkadaşlarına karşı negatif bir tutum sergilemesi ve faaliyetten uzaklaşmaya başlaması olarak tanımlanmaktadır. Birey, tükenmişliğe tepki olarak gelişen kayıtsızlık tutumuyla birlikte bilişsel mesafeyi kullanır. Bunun bir nedeni muhtemelen mesafe koymanın yorgunluğa anında verilen bir tepki olmasıdır (Maslach vd., 2001). Duyarsızlaşma, diğer bir deyişle sinizm, karamsar bir bakış açısının yanı sıra etkinliklerden vazgeçme eğiliminin artmasıyla karakterizedir (Cole vd., 2012). Ayrıca Ibid ve Collins (1977), tükenmişlik hissedilen çalışanların, sorunlarını çözmek için sıklıkla “kitabına uyuyormuş gibi” davranmaya başvurduklarını, bunun da duyarsızlaşmanın klasik bir davranış özelliği olduğunu belirtmektedirler. Duyarsızlaşma geliştiğinde, bireyler mevcut durumları ile başkalarına yapabilecekleri potansiyel katkılara ilişkin orijinal beklentileri arasındaki uyumsuzluğu fark etmeye başlarlar. Bu, yetersizlik duygularına yol açar ve bu da kişisel başarılarına ilişkin öz değerlendirmelerin daha düşük olmasına yol açabilir (Lewin ve Sager, 2007). Bu faktör bireyin kendisi hakkında negatif değerlendirme yapma eğilimi ile ilgilidir. (Maslach, 2003). Duyarsızlaşma, yetersizlik duygusuyla olduğu kadar işteki başarı ve üretkenlik eksikliğiyle de ilgilidir. Maslach’ın kuramına göre kişinin kişisel başarı düzeyine ilişkin kendi değerlendirmesinde bir azalma, duyarsızlaşmanın sonuçlarından biridir (Maslach vd., 2001).

Birey, içinde bulunduğu koşullar ile hizmet verdiği kişilerin beklentileri arasındaki farklılığın farkına vardığında kendisi hakkında daha karamsar bir düşünceye sahip olma eğilimi göstermektedir. Birey bahsedilen sebeplerin yanı sıra bu beklentileri karşılayamadığında takdir edilmediğine yönelik düşünceler geliştirebilir bu da başarı duygusundaki düşüşü pekiştirebilir. Gerçekleştirilmemiş

başarı beklentileri, rollerdeki karışıklık ve azalan öz yeterliliğin hepsi bu durumda rol oynamaktadır (Lewin ve Sager, 2007). Kronik olarak zorlu ve bunaltıcı bir ortamda çalışması gerekiyorsa kişinin kendi yeterliliğine ilişkin algısının azalması da mümkün gözükmemektedir (Maslach vd., 2001). Azalan yeterlik duygusu, depresyonla, işteki beklentiler karşısında duyulan rahatsızlıkla bağlantılıdır; dahası, destek eksikliği ve profesyonel anlamda gelişme fırsatının olmaması bu durumu daha da kötüleştirebilmektedir (Maslach, 1998). Tükenmişlik yüksek boyutlara ulaştığında birey, eylemlerinin bir fark yarattığına inanmayı bırakmakta ve denemekten vazgeçmektedir. Başka bir deyişle kişisel başarı boyut öğrenilmiş çaresizlikle de ilişkilendirilebilir bir boyut olarak ele alınmaktadır (Singh vd., 1994). Öte yandan bazı yazarların görüşlerine göre, kişisel başarı duygusunun azalması ile ilgili boyut, duygusal tükenmişlik ve duyarsızlaşma boyutundan farklı bir işlev üstlenmekte ve sonuç olarak bireyin kendi profesyonel etkililiği ile yani kendi benliğiyle ilgili algısını da temsil etmektedir. Tükenmişliğin bu negatif yönlerinin yanı sıra, eğer bireylere yeterli kaynaklar sağlanırsa (profesyonel destek ve gelişme fırsatları vb.) (Maslach, 1998), görevlerini yetkin bir şekilde yerine getirebileceklerini ve işleriyle bağlantılı hedeflerine ulaşmada başarılı olabileceklerini hissedecek şekilde gelişebilecekleri görülmektedir (Lee ve Ashforth, 1996; Koeske ve Koeske, 1993).

2.2.a. Tükenmişlik ile İlgili Çalışmalar

Tükenmişlik literatüründe genellikle hedef kitle, insana hizmet meslekleri olan öğretmenler, akademisyenler ve ruh sağlığı çalışanları olarak seçilmiştir çünkü bu meslekler, hizmet veren ile hizmeti alan arasında doğrudan insan etkileşimini gerektirmektedir. Tükenmişliğe ilişkin ilk araştırmalar tükenmişliğe yatkınlığa yol

açan faktörlere odaklanmış daha sonrasında ise sonuçları ve nasıl önlenebileceğine dair çalışmalarla devam etmiştir (Maslach ve Pines, 1977).

Türkçe literatürde Havle ve arkadaşlarının (2008) 226 psikiyatrist ile yaptığı araştırmada tükenmişlik kavramı cinsiyet, medeni durum, çalışma süresi ve çalışma ortamı açısından incelenmiştir. Araştırma, erkeklerin, evli ve deneyimli psikiyatristlerin daha fazla kişisel başarı duygusu yaşadıklarını, daha az deneyimli psikiyatristlerin ise daha fazla duyarsızlaşma yaşadıklarını göstermektedir. Ayrıca duygusal tükenmenin eğitim ve araştırma hastanelerinde kamu hastanelerine göre daha yaygın olduğu ortaya konulmuştur.

Ackerley ve arkadaşlarının (1988) çalışmasında lisanslı ve doktora düzeyindeki 562 psikologdan oluşan bir örnekleme katılımcıların Maslach Tükenmişlik Envanteri'ne verdikleri yanıtlar, örneklemin üçte birinden fazlasının yüksek düzeyde hem duygusal tükenme hem de duyarsızlaşma yaşadığını bildirdiğini göstermiştir. Bu örneklemden tipik olarak tükenmiş psikoterapistler genç, düşük bir gelire sahip, bireysel psikoterapiyle daha az ilgilenen (grup psikoterapisi ve aile psikoterapileri vb. alanlarla ilgilenen), terapötik ortamda kontrol eksikliği hissi yaşayan ve danışanlara karşı aşırı bağlılık hissedenlerdi. Bu çalışmada uzman psikoterapistlerde tükenmişlik deneyimi ve belirtileri, psikoterapinin kalitesini, terapötik ittifakı ve tedavinin gidişatını etkileyen bir değişken olarak bulunmuştur.

Lim ve arkadaşlarının 2010'da Maslach Tükenmişlik Envanteri kullanılan ruh sağlığı çalışanları üzerine olan 15 araştırmayı dahil ettikleri meta-analiz çalışmasının sonuçları yaş ve çalışma ortamı değişkenlerinin duygusal tükenme ve duyarsızlaşmanın en önemli göstergeleri olduğunu göstermektedir. Yaş değişkeninin duygusal tükenme ve duyarsızlaşma ile negatif ilişkili olduğu görülmüştür. Kişisel

başarı düzeyi açısından ise yaş ve çalışma saati değişkenleri pozitif korelasyonlu düşük düzeyde anlamlı göstergeler olduğu görülmüştür. Benzer şekilde, Maslach ve Pines'in (1977) çeşitli kreşlerden 83 okul öncesi öğretmeni ile yaptığı araştırmada, yalnızca yaş, cinsiyet ve eğitim düzeyi gibi temel demografik bilgilerin değil, aynı zamanda fiziksel ortam, vaka yükü, çalışma ortamı gibi çalışma ortamının yapısına ilişkin faktörlerin de olduğu sonucuna varılmıştır. Tükenmişliğin ortaya çıkmasında çalışma saatleri ve idari yapının önemli rol oynadığı görülmektedir.

Yang ve Hayes'in 2020 yılında psikoterapistlerde tükenmişliğin sebep ve sonuçlarına odaklandıkları çalışmalarında son on yılda psikoterapistler arasındaki tükenmişliğin risk faktörlerine ve etkilerine odaklanan 44 nicelik ve nitel çalışmanın kapsamlı bir incelemesi yapılmıştır. Çalışmada tükenmişliği etkileyen faktörler arasında algılanan iş kontrolü, psikoterapistlerin iş yükünün doğası, karşı aktarım tepkileri, süpervizyon desteği ve psikoterapistlerin zihinsel sağlık geçmişi yer almaktadır. Çalışmada tükenmişlik ve psikoterapistin demografik faktörleri hakkındaki araştırma literatürü göz önüne alındığında, öz bakım yapmanın (aşırı çalışmamak, kendisi için psikoterapi desteği almak ve danışanlarla olan sınırları korumak (örneğin, oturumlar arasında telefon temasını sınırlamak)), kadın, beyaz, çocuğu olmayan, 35 yaşından genç veya 5 yıldan az mesleki deneyimi olan, ileri eğitim derecelerine sahip ve bu konuda uzman olan klinisyenler için daha fazla önemi olabileceği görülmüştür.

Norcross ve Prochaska, kadın psikoterapistlerin yaklaşık %80'inin önceki üç yıl içinde en az bir yüksek sıkıntı dönemi geçirdiğini bulgulamışlardır. Yaklaşık %16'sı işle ilgili nedenlerle yüksek kaygı yaşamaktadırlar (Norcross ve Prochaska, 1986). Ayrıca bulgular, kadın psikoterapistlerin kişisel terapiye girme oranlarını, aynı

sıkıntı dönemlerini yaşayan kadınların oranıyla karşılaştırdıklarında psikoterapistlerin sadece %28'inin terapiyi seçtiğini, oysa sıradan nüfusun %43'ünün bunu seçtiğini göstermektedir (Norcross ve Prochaska, 1986).

Diğer bir meta-analiz çalışmasında ise kişilik faktörlerinin tükenmişlik gelişimindeki etkisine odaklanılmıştır. Bu çalışma, kişilik ile MTE'nin üç boyutu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma bulgularına göre, özsaygı, öz-yeterlik, kontrol odağı, duygusal istikrar, dışadönüklük, vicdanlılık, uyumluluk, pozitif duygulanım, negatif duygulanım, iyimserlik, proaktif kişilik ve dayanıklılık özelliklerinden her biri tükenmişlik ile anlamlı ilişkiler göstermektedir. Ayrıca regresyon analizi, temel öz değerlendirmelerin, Beş Faktör Modeli kişilik özelliklerinin ve pozitif ve negatif duygulanımın tükenmişlik boyutlarının her birindeki varyansı anlamlı düzeyde açıkladığını göstermektedir. Bu çalışma sonuçları incelendiğinde çalışan kişiliğinin tükenmişlikle ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır (Alarcon vd., 2009). Tükenmişlik için yatkınlık oluşturan kişilik özellikleri üzerine yapılmış bir başka araştırmada ise mükemmeliyetçiliğin etkileri incelenmiştir. D'Souza ve arkadaşlarının (2011) 87 klinik psikologla yaptığı kontrol düzeyinin mükemmeliyetçilikle ilişkilendirildiği çalışma, yüksek düzeyde mükemmeliyetçiliğin klinik psikoloğun stres koşullarını daha katı bir şekilde değerlendirmesine ve dolayısıyla tükenmişliğin artmasına neden olduğunu ortaya koymuştur.

Tükenmişlik deneyiminden etkilenen bir diğer önemli faktör ise terapötik ittifaktır (Maslach, 1978). Psikoterapistlerle yapılan araştırmalarda da tükenmişliğin psikoterapistlerin terapötik süreci daha olumsuz bir bakış açısıyla değerlendirmesine neden olduğu ve bu durumun onların meslek değiştirme isteğine yol açtığı ortaya

çıkmiştir (Rupert ve Morgan, 2005).

Rzeszutek ve Schier'in (2014) çalışması sosyal desteğin tükenmişliğin en önemli yordayıcısı olduğunu ve algılanan sosyal desteğin psikoterapistler arasında tükenmişlik olasılığını azalttığını göstermiştir. Dreison ve arkadaşlarının 2016 yılında nitel çalışmaları derlediği tükenmişlik önleme çalışmaları hakkındaki meta-analiz çalışmasında ise ruh sağlığı çalışanlarında müdahalelerin hizmet sağlayıcı tükenmişliği üzerinde küçük ama pozitif bir etkisi olduğu görülmüştür. Bu müdahaleler organizasyonun yönlendirdiği, iş arkadaşı destek grupları, iş etiği ve öğretimi ve stres yönetimi çalışma grubu gibi desteklerin yanı sıra bireysel olarak çalışılan bilinçli farkındalık uygulamalarını da içermektedir. Düzenleyici değişken analizleri, duygusal tükenmeyi azaltmada kişiye yönelik müdahalelerin organizasyona yönelik müdahalelerden daha etkili olduğunu ve iş eğitimi/öğretiminin en etkili örgütsel müdahale alt türü olduğunu göstermektedir. Düşük tükenmişlik seviyelerine sahip olanlarda müdahalelerin de daha az etkili olduğu görülmüştür.

2.2.b. Kişilik, Mizaç ve Tükenmişlikle İlgili Çalışmalar

Mizaç özellikleri ve tükenmişlik ile ilişkili literatür incelendiğinde kısıtlı sayıda çalışma olduğu görülmüştür. Ancak Rothbart'ın teorisi göz önüne alındığında kişilik ve tükenmişlikle ilişkili çalışmalar da bize mizaç özellikleriyle tükenmişlik ilişkisine dair önemli ipuçları vermektedir.

Araştırmalara göre nevrozizm tükenmişlikle en güçlü ilişkiye sahip kişilik özelliğidir ve tükenmişliğin en iyi yordayıcılarından (Langelaan vd., 2006; Zellars vd. 2000; Vallerand vd., 2010). Yapılan çalışmalar, nevrozizmin duygusal tükenme ve duyarsızlaşma (sinizm) ile pozitif bir ilişkisi olduğunu göstermiştir. Bolger ve

Schilling (1991) ve Heppner ve arkadaşları (1995), nevrotiklikten yüksek puan alan bireylerin stresli bir ortamda daha fazla duygusal sıkıntı gösterdiklerini gözlemlemişlerdir. Bolger ve Schilling (1991) ve McCrae ve Costa (1986), bu bireylerin durumu inkar etmek, kendini aşağılamak için özeleştiri kullanmak ve bir duruma karşı alaycı tavırlar sergilemek gibi negatif başa çıkma stratejilerini kullanma olasılıklarının daha yüksek olduğunu öne sürmektedirler. Bu da çalışanların tükenmişliğe karşı savunmasız kalmasına yol açmaktadır (Bolger ve Schilling, 1991; McCrae ve Costa, 1986).

McCrae ve John (1992), tükenmişlik ve vicdanlılık arasındaki negatif ilişkiye katkıda bulunan vicdanlılığın iki yönünü tanımlamışlardır. İlk olarak, vicdanlılık konusunda yüksek puan alan bir birey, motivasyonel hedeflere ulaşma isteğini tanımlayan proaktif olarak görülmektedir. İkinci olarak, vicdanlılıkta yüksek puan alan bir kişi, dürtüsel davranışları kontrol altında tutma eylemini tanımlayan, kendini engelleyebilme becerisine sahiptir. Vicdanlılığın duygusal tükenme (De Vine, 2018; McCrae ve John, 1992; Kim vd., 2009) ve duyarsızlaşma (sinizm) (De Vine, 2018) ile negatif yönde ilişkili olduğuna dair çalışmalar da bulunmaktadır. De Vine'in (2018) çalışmasında beş faktörlü boyutlar ile tükenmişlik arasındaki ilişkiyi araştırmak için Maslach Tükenmişlik Envanteri ve Temel Özellikler Envanteri uygulanmış olup araştırmaya Güney Afrika'daki 127 yetişkin katılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin analizinde Pearson korelasyon katsayıları ve çoklu regresyon kullanılmıştır. Bu analizlerin incelenmeleri sonucu nevrotikliğin duygusal tükenme ve sinizm ile pozitif bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Vicdanlılık sonuçları, öz disiplin ve düzen yönünün duygusal tükenme ile negatif bir ilişkisi olduğunu göstermektedir.

Liu ve arkadaşlarının (2022) öğretmenler ile yürüttükleri araştırma da

tükenmişliğin duygusal tükenme ve duyarsızlaşma boyutları; vicdanlılık, açıklık, dışa dönüklük ve uyumluluk ile negatif yönde ilişkili bulunurken nevrotiklik ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Liu vd., 2022). Düşük kişisel başarı boyutu ise BBKM boyutlarıyla negatif ilişkilidir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre öğretmenler genel olarak iş tükenmişliği sorunu yaşamaktadır ve kişilik özelliklerinin iş tükenmişliği üzerinde önemli bir etkisi bulunmaktadır.

Swider ve Zimmerman'ın (2010) meta analiz çalışmasında araştırmacılar BBKM özellikleri, tükenmişliğin boyutları (duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı), devamsızlık, işten ayrılma ve iş performansı arasındaki ilişkiyi nicel çalışmaları araştırmaya dahil ederek incelemişlerdir. Bu çalışmada BBKM özelliklerinin beşinin de korelasyonları duygusal tükenme ile anlamlı düzeyde ilişkili görülmektedir. Sonuç olarak, tükenmişlik, BBKM ile işten ayrılma ve iş performansı arasındaki ilişkilere kısmen aracılık ederken, devamsızlıkla olan ilişkilere tam aracılık etmiştir.

Rzeszutek ve Schier'in 2014'de mizaç özellikleri, sosyal destek ve tükenmişlik ilişkisini inceledikleri çalışmalarında araştırmacılar Oldenburg Tükenmişlik Envanteri (Demerouti vd., 2001) ve Davranış-Mizaç Biçimsel Özellikler Envanteri'ni (Strelau ve Zawadzki, 1995) kullanmışlardır. Çalışma sonuçlarına göre, nevrotizm ile yüksek ilişki gösteren duygusal tepkisellik mizaç özelliği ile tükenmişlik arasında pozitif ilişki olduğu görülmüştür. Diğer yandan, dışadönüklük ile pozitif ilişki gösteren kıvraklık mizaç özelliği ile tükenmişlik arasında negatif ilişki olduğu görülmüştür.

Bu çalışmaların sonuçları ve araştırmacıların önerileri incelendiğinde, araştırmalarda ki örneklem büyüklüğünün arttırılması (De Vine, 2018), çalışanları iş

tükenmişliğine yatkın hale getirebilecek diğer bireysel farklılıkların (örneğin, genel zihinsel yetenek, değerler, kişilik araştırmalarını daha spesifik özelliklere genişletmenin vb.) araştırılması (Swider ve Zimmerman, 2010), nedensel çıkarımlar yapabilmek için boylamsal çalışmaların değerlendirilmesi (Bolger, 1991; Liu, 2022) ve yapılan çalışmalar ana etkilere halihazırda baktığı için aracı ve düzenleyici etkilere bakılmasını önermektedirler (Bolger, 1991; Liu, 2022).

2.3. Öz Bilinç

Kendine odaklanan dikkat çeşitli psikolojik teorilerde son derece önemli bir kavramdır ve içsel süreçlere, duygulara ve düşüncelere odaklanmanın ve onları anlamının önemi, Rogeryan terapi, bilişsel davranışçı terapi ve psikanaliz gibi birçok terapi yaklaşımında vurgulanmaktadır (Greenberg vd., 1994; Shedler, 2010; Wells ve Matthews, 1994). Psikoloji alanında yapılan araştırmalar, kendine odaklanmanın pozitif etkilerini kanıtlamış olup (Carver ve Scheier, 1978), yüksek düzeyde içsel öz-odaklı olan bireylerin, diğerlerine göre daha doğru ve dengeli öz-bilgiye ve daha iyi betimlenmiş öz-şemaya sahip olduğunu göstermektedir (Nasby, 1985; Scheier, 1980). Bu bireylerin kişisel özelliklerine uygun biçimde davranma olasılıklarının daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Baumeister ve Tice, 1988; Carver ve Scheier, 1978).

Duval ve Wicklund'un (1972) objektif öz-farkındalık teorisi, öz-farkındalık ile sosyal işlevsellik arasındaki ilişkiyi ve öz-odaklılığı araştıran pek çok çalışmaya öncülük etmektedir. Bu teoriye göre, bireyin dikkati geçici bir durum olarak ve temel olarak iki yönlüdür: ya bireyin iç dünyasına (içsel öz-farkındalık) ya da dış dünyasına

(dışsal öz-farkındalık) odaklanılmaktadır. Fenigstein ve arkadaşları (1975), objektif öz-farkındalık teorisine itiraz ederek bazı bireylerin sürekli kendileri hakkında düşündüklerini, bazılarının ise daha çok dış dünyaya odaklandıklarını ileri sürmektedirler. Goleman (1999) ifadesine göre, psikologlar öz bilinç kavramını üst biliş (metakognisyon); yani düşünce süreçlerinin farkında olmak veya başka bir deyişle kişinin duygularının farkında olması olarak tanımlamaktadırlar.

Kişinin düşüncelerine, duygularına, davranışlarına veya görünümüne odaklandığında; kendisi hakkında düşünürken, hayal kurarken, kendisini ilgilendiren kararlar alırken veya planlar yaparken kullandığı kendine odaklı dikkat süreci bu teoriler arası birleştirici bir nokta olmaktadır. Ancak önceki yaklaşımlar bireysel farklılıkları dikkate almamaktadır. Bazı kişiler sürekli kendilerini düşünmekte, davranışlarını dikkatle incelemekte ve düşünceleri üzerinde takıntı derecesine varacak kadar kafa yormaktadırlar. Diğer uçta ise öz bilinç eksikliği o kadar fazla olan kişilerdir ki, ne kendi güdülerini ne de başkalarına nasıl göründüklerini anlayamamaktadırlar (Fenigstein vd., 1975). Ayrıca öz bilinci yüksek ve düşük olan kişiler arasında aynanın, kameranın veya izleyicinin etkilerine duyarlılık açısından farklılıklar olabilmektedir (Duval ve Wicklund, 1972). Bu arka plan göz önüne alındığında, öz bilinçteki bireysel farklılıkların değerlendirilmesi önemli görülmüştür.

Bu nedenle, Fenigstein ve arkadaşları (1975), öz bilinçteki kalıcı bireysel farklılıklarla ilgilenmiş ve öz bilincin değişmez özelliklerini değerlendirmek amacıyla üç faktörlü bir ölçme aracı geliştirmişlerdir. Fenigstein (1979), öz bilinci "bireyin kendini başkalarının gözlemleyip değerlendirebileceği bir sosyal nesne olarak algılaması" olarak tanımlamaktadır. Scheir ve Carver (1985) ise, öz bilinci

"dikkatin kişinin gizli yönlerine, içsel duygu ve düşüncelerine yöneltilmesi veya kendini başkalarına sunma şekline odaklanma eğilimi" olarak ifade etmektedirler. Fenigstein ve arkadaşları (1975), öz bilincin özel öz bilinç, genel öz bilinç ve sosyal anksiyete olmak üzere üç bileşenden oluştuğunu ve öz bilincin psikolojik yönünün özel ve genel öz bilinç tarafından oluşturulduğunu belirtmektedirler.

Fenigstein ve arkadaşları (1975), bireylerin kendi duyguları ve eylemleri üzerinde aşağılayıcı bir şekilde derin düşündüklerinde, sağlıklı bir öz bilinç durumundan uzaklaştıklarını öne sürmektedirler. Davranışlara, kararlara ve benliğe aşırı odaklanma, Fenigstein ve arkadaşlarının (1975) özel öz bilinç tanımlarını doğrulamakta ve hem depresyon hem de negatif duygulanımın bir göstergesi olarak değerlendirilmektedir. Özel öz bilinç, bireyin özel duyguları, inançları ve motivasyon kaynakları gibi başkaları tarafından bilinmeyen gizli ve kişisel yönleri üzerinde derin düşünmesi ve bu yönlerine ilişkin farkındalık geliştirmesi eğilimini ifade etmektedir (Nystedt ve Ljungberg, 2002). Bireyin sürekli olarak kendini motive eden unsurları incelemesi buna bir örnek olarak gösterilebilir (Fenigstein vd., 1975).

Özel öz bilinç, kendini düşünme ve içsel öz-farkındalık olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır (Burnkrant ve Page, 1984; Piliavin ve Charng, 1988; Chang, 1998). Kendini düşünme, bireylerin davranışları hakkında düşünme eğilimini, içsel öz-farkındalık ise bireylerin duygusal durumlarına ilişkin pozitif ve tarafsız bir farkındalığa sahip olma eğilimini ifade etmektedir (Anderson vd., 1996; Chang, 1998b; Creed ve Funder, 1998). Anderson ve arkadaşları (1996), kendini düşünmeyi "özel öz bilincin negatif ve bunaltıcı, kendine güvensizlik ve kendini aşırı düşünme ile karakterize edilen yönü" olarak tanımlamaktadırlar. Burnkrant ve Page'in (1984) yaklaşımına dayanan araştırmalar arttıkça, her bir boyutun tanımlaması değişmekte

ve kendini düşünmenin negatif faktörlerle ilişkisi daha net bir şekilde ortaya konmaktadır. Yapılan tanımlamalar, daha pozitif ve uyumlu olan içsel öz-farkındalık ile daha negatif ve uyumsuz olan kendini düşünme arasındaki ayrımı netleştirmektedir (Anderson vd., 1996; Cacioppo ve Petty, 1982; Creed ve Funder, 1998; Watson vd., 1996).

Araştırmacılar, kendini düşünmenin genellikle negatif olduğunu, içsel öz-farkındalığın ise daha pozitif bir eğilim taşıdığını belirtmektedirler. Kendini düşünme, bireyin kendisine yönelik farkındalığını negatif ve kısıtlayıcı bir şekilde şekillendirirken, içsel öz-farkındalık daha tarafsız bir değerlendirme sağlamaktadır. İçsel öz-farkındalıkla oluşan kimlik anlayışı bireyin güçlü ve zayıf yönlerini keşfetmesine yardımcı olabilir ve böylece psikolojik sağlığı artıran ve geliştiren bir araç olarak görülebilir (Fenigstein ve Vanable, 1992). Dolayısıyla, Anderson ve arkadaşları (1996), ikinci faktörün daha dengeli bir öz-farkındalık sağladığını öne sürmektedirler. Öz bilinç alt boyutları ile ilgili olarak Fenigstein ve arkadaşları (1975), genel öz bilincin bireyin sosyal bir odak olarak kendisi hakkındaki takıntılarıyla ilişkilendirildiğini ve özel öz bilincin ise bireyin kendi hakkında derinlemesine düşünmesi olarak ancak negatif bir davranış biçimi olarak tanımlandığını ifade etmektedirler.

Genel öz bilinç, bireyin sosyal bir obje olarak farkındalığı, yani fiziksel görünüm, eylemler ve konuşma gibi başkaları tarafından görülebilir yönlerinin farkında olma eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Fenigstein vd., 1975; Davis ve Franzoi, 1999). Özel öz bilinçte olduğu gibi, ölçeğin alt boyutlarına yönelik yapılan araştırmalar, genel öz bilincin de kendi içinde iki alt boyuta ayrıldığını ortaya koymaktadır (Anderson vd., 1996; Watson vd., 1994; Mittal ve Balasubramanian,

1987). Stil bilinçliliği, kişinin bireysel davranış stilleriyle ilişkili eğilimlerini, görünüm bilinçliliği ise, bireyin fiziksel görünümü ve çekiciliği hakkında sahip olduğu farkındalık ve eğilimlerini ifade etmektedir (Nystedt ve Ljungberg, 2002).

Sosyal anksiyete, bireyin sosyal ortamlarda diğerleri tarafından nasıl değerlendirildiği konusunda aşırı kaygı yaşama eğilimi olarak tanımlanmakta ve genellikle negatif değerlendirilme korkusundan kaynaklanmaktadır. Bu durum, bireyin başkalarının varlığında hissettiği huzursuzluğu ifade etmektedir (Fenigstein vd., 1975). Sosyal anksiyeteye yönelik çağdaş yaklaşımlar, belirli bir izlenim yaratma motivasyonlarının yanı sıra bu izlenimi oluştururken başarısız olma ihtimaline karşı yaşanan kaygının sosyal anksiyetenin temelinde olduğunu belirtmektedir (Schlenker ve Leary, 1982). Yapılan araştırmalarda, sosyal anksiyetenin ortaya çıkmasında genel öz-bilincin temel ön koşul olabileceği belirtilmektedir (Bogels vd., 1996; Buss, 1980; McEwan ve Devins, 1983, Schlenker ve Leary, 1982). Özel ve genel öz bilinç unsurları, farklı öz bilinç türlerini yansıtırken, sosyal anksiyete ise bireyin öz bilinçle verdiği tepkiyi ifade etmektedir (Fenigstein vd., 1975).

Goleman'a (1996) göre, duygusal öz bilinç seviyesi yüksek olan bireyler, duygularının kendileri ve günlük yaşamları üzerindeki etkilerini anlamakta, temel değerlerine bağlı kalmakta ve karmaşık durumlarda geniş bir perspektiften bakarak en uygun hareket şeklini tahmin edebilmektedir. Bu kişiler aynı zamanda genellikle kendi güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olmakta, geliştirmeleri gereken alanları kolayca belirlemekte ve bu konuda yapıcı eleştiri ve geri bildirim almak için açık bir tutum sergilemektedirler. Sonuç olarak, öz bilinç kişinin düşünce, duygu ve davranışlarıyla ilişkili görülmektedir.

2.3.a. Öz Bilinç ile İlgili Çalışmalar

Duval ve Wicklund'un teorisi tarafından oluşturulan laboratuvar araştırması, hem dikkati kendine yönlendiren uyaranların (aynalar ve kameralar) etkilerini hem de dikkati benlikten uzaklaştıran motor aktivite ve dış dikkat dağıtıcıların etkilerini incelemektedir (Duval ve Wicklund, 1972). Bu manipülasyonların sonucunda, saldırganlık (Scheier vd., 1974), atıfta bulunma (Duval ve Wicklund, 1973) ve benlik saygısı (Ickes vd., 1973) gibi çok çeşitli davranışların etkilendiği görülmektedir.

Atıflarla ilgili yapılan araştırmalarda, özel öz bilinç alt ölçeğinden yüksek puan alan bireylerin düşük alanlara göre, kişisel başarılarına yönelik daha içsel, kontrol edilebilir ve kararlı yüklemeler yaptıkları görülmektedir (Bribe ve Vallerand, 1990). Aynı zamanda, sosyal etkileşimlerde duygularındaki farklılıkları daha detaylı algılayabildikleri gözlemlenmiştir. (Jaimovich, 1999).

Yurtkoru ve Taştan (2018) araştırmalarında üniversite öğrencileri ile çalışmış ve öz-bilincin bireylerin geleceğe dair beklentilerindeki rolünü daha iyi anlamak için 280 katılımcıyla öz bilinç kavramı genel, özel ve sosyal anksiyete boyutlarıyla geleceğe ilişkin pozitif beklentiler kavramı ise pozitif gelecek yönelimi, sağlık-yaşam kalitesi, meslek-kariyer beklentileri ve kişisel başarı-yeterlilik boyutlarıyla ölçülmüştür. Analiz sonuçları geleceğe ilişkin beklentilerin tüm boyutlarında özel öz-bilincin pozitif anlamlı bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur.

Creed ve Funder (1998), içsel öz-farkındalık ile kendini düşünme arasındaki ilişkiyi Beş Faktörlü Kişilik Envanteri ile incelemiştir. İçsel öz-farkındalık, dışa dönüklük, sorumluluk ve uyumluluk ile pozitif bir ilişki gösterirken, kendini düşünme nörotizm ile pozitif, dışa dönüklük, sorumluluk ve uyumluluk ile ise negatif bir ilişki göstermiştir. Araştırmacılar, katılımcıların sadece kendi kendilerine verdikleri

bilgilere dayanmamış, aynı zamanda katılımcıların arkadaşlarının görüşlerini de alarak nasıl algılandıklarını belirlemiştir. Kendini düşünme alt boyutundan yüksek puan alanlar, arkadaşları tarafından kaygılı, düşmanca duygulara sahip ve kendi duygu ve motivasyonlarını diğerlerine yansıtan bireyler olarak algılanmışlardır. Düşük puan alanlar ise daha fazla sosyal beceriye sahip, neşeli ve güvenilir olarak algılanmıştır. Yüksek içsel öz-farkındalık özelliğine sahip bireyler, arkadaşları tarafından, etkileşimlerinin farkında olan, estetik bir izlenim bırakmaktan hoşlanan ve tavsiye verme eğilimi gösteren kişilikler olarak algılanmıştır. Ancak, düşük düzeyde içsel öz-farkındalığa sahip bireyler kendine küçümseyen, engelleyen ve suçu başkalarına yansıtma eğiliminde olan kişiler olarak algılanmıştır. Katılımcıların başkaları tarafından nasıl algılandığı cinsiyete göre de değişiklik göstermiştir. Yüksek içsel öz-farkındalığa sahip kadınlar pozitif terimlerle algılanırken, yüksek içsel öz-farkındalığı olan erkekler ise rahatsız edici bulunmuş, kendilerini diğerleriyle karşılaştırma eğiliminde oldukları ve kaygılı oldukları şeklinde algılanmışlardır.

Literatürde öz bilinç yapısının psikopatolojilerle ilişkisini inceleyen araştırmaların çelişkili bulguları olduğu görülmektedir. Özel öz bilinç depresyonun ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde bir neden olarak öne sürülürken (Hull vd., 1991; Ingram, 1990; Ingram ve Smith, 1984; Pyszczynski ve Greenberg, 1987; Smith ve Greenberg, 1981; Wood vd., 1990), sosyal anksiyetenin ortaya çıkışında genel öz-bilincin ön koşul olabileceği belirtilmektedir (Bogels vd., 1996; Buss, 1980; Hope ve Heimberg, 1988; McEwan ve Devins, 1983; Saboonchi vd., 1999; Smith vd., 1983).

Belfer ve Glass (1992) çalışmasında, agorafobik bireylerin içsel beden hislerine ve otonomik uyarılmaya aşırı dikkat ettiklerini ve böyle bir uyarılmayı tanımlamak için etkili duygusal bir etiketleme repertuarına sahip olmadıklarını öne

sürmektedir. Bu araştırmada 30 agorafobiye sahip katılımcı, 30 basit fobiye sahip katılımcı ve 30 kontrol grubu katılımcının, beden bilinçliliği, otonomik farkındalık, öz bilinç ve rahatlama kaynaklı anksiyete ile ilgili yatkınlık ölçümleri karşılaştırılmaktadır. Sonuç olarak, agorafobik bireyler, içsel beden hislerine daha fazla dikkat ettiklerini, uyarıldıklarında otonomik semptomların farkında olduklarını ve kaygılı olduklarında kontrolü kaybetmekten ve negatif sosyal tepkilerden daha fazla korktuklarını bildirmektedirler. Gruplar arası, özel veya genel öz bilinçte herhangi bir farklılık görülmemiştir.

Wells (1985), tehdit edici bir durumla karşı karşıya kaldıklarında, öz bilinci yüksek olan kişilerin, düşük olan kişilere göre daha yüksek kaygı göstereceği hipotezini araştırmıştır. Kendine odaklanma eğiliminin sürekli kaygıyla pozitif yönde ilişkili olacağı ve tehdit edici bir durumda artan endişeyle ilişkili olacağı öngörülmüştür. Kaygı deneyimi ile dikkatin yönü arasındaki ilişki, kendine odaklanma eğiliminin bir ölçüsü olarak bir öz bilinç ölçeği kullanılarak araştırılmıştır. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinin, Durumluk Kaygı ölçeğinde yüksek puan alan 30 kadın ve 34 erkek lisans öğrenci çalışmaya katılmıştır. Araştırmada kadınların kaygı puanları erkeklere göre anlamlı derecede daha yüksek görülmektedir. Özel öz bilinç ile kaygı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Alkal ve arkadaşları (2019) çalışmalarında öz bilinç psikoeğitim programının üniversite öğrencileri üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırmacılar, deney grubundaki öğrencilere 10 oturumdan oluşan, her biri 90 dakika süren öz-farkındalık psiko-eğitim programını uygulamışlardır. Kontrol grubundaki öğrencilere ise herhangi bir müdahale yapılmamıştır. Katılımcıların öz bilinç seviyeleri, 'Öz bilinç Ölçeği' kullanılarak belirlenmiştir. Verilerin analizinde, karmaşık desenler için iki

yönlü ANOVA analizi ve farklılığın kaynağını belirlemek için Bonferroni testi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, uygulanan psiko-eğitim programının deney grubundaki katılımcıların özel ve genel öz bilinç seviyelerini artırmada etkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca, on hafta sonra yapılan izleme ölçümlerinde, bu etkinin öz bilinç bağlamında devam ettiği bulgusuna varılmıştır.

Bu açıklama ve bulgular, öz bilinçle ilgili bir çelişkiye işaret etmektedir. Öz bilinç, çeşitli psikolojik değişkenlerle yakından ilişkili görülmektedir (Buss, 1980; Fenigstein Scheier ve Buss, 1975; Trapnell ve Campbell, 1999). Öz bilinç, bir yandan sahip olunabilecek değerli bir özellik olarak görülmektedir: Birey, çevresine ve farklı durumlara nasıl tepki vereceği konusunda içgörü sahibi olacak ve kendini diğer insanlara daha doğru bir şekilde ifade edebilecektir (Buss, 1980). Ancak, yüksek düzeyde öz bilincin, özellikle genel öz bilincin, genellikle düşük benlik saygısı, yüksek sosyal kaygı düzeyleri ve duygu düzenleme zorlukları gibi olumsuz sonuçlarla ilişkili olduğu çalışmalar da bulunmaktadır (Buss, 1980; Carver ve Scheier, 1981; Fenigstein Scheier ve Buss, 1975; Trapnell ve Campbell, 1999). Öte yandan, özel öz bilincin, daha fazla iç gözlem ve kendini yansıtmaya eğilimine yol açabildiği, bu durumun da bazı durumlarda faydalı olabildiği ancak iyi yönetilmezse ruminasyon ve ilgili psikolojik zorluklara da katkıda bulunabildiği görülmüştür (Trapnell ve Campbell, 1999). Sonuç olarak, öz bilinç iki ucu keskin bir kılıçtır; dengeli olduğunda öz-farkındalık ve kişisel gelişimi teşvik edebilirken, aşırıya kaçtığında olumsuz psikolojik sonuçlara yol açabileceği görülmektedir. Bu paradoks nedeniyle, öz bilinç ve sonuçları hakkında daha doğru bir anlayış geliştirmek önemlidir gibi görünmektedir (Creed ve Funder, 1998).

2.4. Çalışmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmada psikoterapistlerin negatif duygulanım ve çaba gerektiren kontrol mizaç özelliklerinin işlerine dair tükenmişlikleri ile ilişkisinde öz bilincin düzenleyici rolü incelenecektir. Psikoterapistler halkın ruh sağlığı için çalışan bir meslek grubudur ve tükenmişlik durumları kendi ruh sağlıkları için önemli bir nokta olmakla birlikte toplum için de önem arz etmektedir. Bu sebeple bu çalışmada psikoterapistlerin tükenmişlik seviyelerini yordayıcı bazı değişkenler ele alınacaktır.

Önceki bölümlerde detaylı şekilde anlatılan alan yazın incelendiğinde bireysel özelliklerin tükenmişlikle ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Mizaç bireylerin doğumdan itibaren getirdikleri bir özellik olması sebebiyle her bireyin hayatını farklı şekillerde etkilemektedir (Evans ve Rothbart, 2007). Kişilik özellikleri, olgunlaşmanın yanı sıra, çevreyle etkileşim sonucunda da şekillenir. Dolayısıyla, mizaç kişiliğin gelişiminde biyolojik bir temel oluşturduğundan, yetişkinlikteki kişilik özelliklerinin mizaç özelliklerinden türediği söylenebilir. Bazı mizaç özellikleri tükenmişlikle negatif yönde ilişkiliyken bazıları ise pozitif yönde ilişkili bulunmaktadır. Bu araştırmanın, psikoterapistlerde tükenmişliği etkileyen bireysel farklılıkların daha iyi anlaşılmasına yardımcı olması beklenmektedir.

Duygusal tükenme içinde olan çalışanların işten erken çıkma, geç gelme, sürekli izin alma, iş yerinden uzaklaşmak gibi davranışlar sergilediği gözlenmektedir (Kaçmaz, 2005). Bu sebeple tükenmişliği yüksek psikoterapistlerin verdikleri psikoterapi hizmetinin de bu tükenmişlikten negatif yönde etkilenebileceği seanslara geç gelme, erteleme ve işlerinden uzaklaşma gibi davranışlar sergileyebileceği düşünülmektedir. Bu çalışmada bu gibi olumsuz sonuçları önlemek için hangi

değişkenlerin önemli olduğunun anlaşılması amaçlanmaktadır.

Araştırmanın olası sonuçlarının, psikoterapist adaylarının eğitim süreçlerinde de dikkate alınması önemli görülmektedir. Bu sebeple bu süreçlerde koruyucu olabilecek değişkenler varsa bunların da keşfedilmesi amaçlanmaktadır. Örneğin, süpervizyon desteği ile gelişmesi beklenen öz bilinç kavramının tükenmişlikle ilişkisinin anlaşılmasının önemli olabileceği düşünülmektedir (Wheeler ve Richards, 2007; Lohani ve Sharma, 2023). Bilican ve Soygüt'ün (2015) yaptığı bir çalışmada Türkiye'deki psikoterapistlerin yurtdışındaki meslektaşlarına kıyasla süpervizyon alma oranları daha düşük bulunmuştur. Bu da ülkemizde ki eğitim programlarına süpervizyon içerikleri eklemenin ve psikoterapistleri tükenmişlikten koruyucu özelliklere uygun içerikler tasarlamının gerekli olabileceğini göstermektedir.

Aynı zamanda, araştırma öz bilincin tükenmişlikle ilişkili bir kavram olup olmadığını inceleyecek ve psikoterapistlerde öz bilinci artırmanın olası sonuçlarına dair bilgiler verecektir. Bu amaçla, negatif duygulanım ve tükenmişlik arasında pozitif yönlü, çaba gerektiren kontrol ile tükenmişlik arasında negatif yönlü ilişkiler beklenmekle birlikte öz bilincin düşük düzeylerinde bu ilişkilerin anlamlı olması beklenirken yüksek öz bilinç düzeylerinde bu ilişkilerin anlamsız olması beklenmektedir. Sonuç olarak, yapılan araştırma sonucunda mizaç özelliklerinin tükenmişlik üzerindeki etkilerinin öz bilinç aracılığıyla düzenlenip düzenlenmediğinin anlaşılması hedeflenmektedir. Söz konusu bilgi ve amaçlar doğrultusunda bu araştırmanın hipotezleri aşağıdaki şekilde sıralanmaktadır:

H1) Negatif duygulanım mizaç özelliği ile tükenmişlik arasında pozitif yönlü bir ilişki beklenmektedir.

H1.a. Öz bilincin düşük düzeylerinde negatif duygulanım mizaç özelliği ile

tükenmişlik arasındaki ilişkinin anlamlı olması beklenmektedir.

H1.b. Öz bilincin yüksek düzeylerinde negatif duygulanım mizaç özelliği ile tükenmişlik arasındaki ilişkinin anlamsız olması beklenmektedir.

H2) Çaba gerektiren kontrol mizaç özelliği ile tükenmişlik arasında negatif yönlü bir ilişki beklenmektedir.

H2.a. Öz bilincin düşük düzeylerinde çaba gerektiren kontrol mizaç özelliği ile tükenmişlik arasındaki ilişkinin anlamlı olması beklenmektedir.

H2.b. Öz bilincin yüksek düzeylerinde çaba gerektiren kontrol mizaç özelliği ile tükenmişlik arasındaki ilişkinin anlamsız olması beklenmektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma sırasında kullanılmış olan yöntemle ilgili bilgilere yer verilmektedir. Bu kapsamda katılımcılar, kullanılan ölçme araçları, işlem, verilerin toplanması ve analizine değinilmektedir.

3.1. Katılımcılar

Bu çalışmaya 133 katılımcı katılmıştır. Katılım için kriter psikoloji, tıp veya psikolojik danışmanlık ve rehberlik (PDR) alanında lisans eğitimini tamamlamış ve aktif olarak psikoterapi hizmeti veriyor olmaktır. Veri temizleme aşamasından sonra, 7 katılımcının verileri çalışma örneklemine uygun olmaması sebebiyle dışlanmıştır. Sonuç olarak, veri analizi, kalan 126 katılımcının verileriyle gerçekleştirilmiştir.

Örneklem, 115 kadın, 11 erkek psikoterapist katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların yaş aralığı 23-47 arasındadır ($M = 29.00$, $SD = 4.73$). Örneklemdeki üniversite mezunu psikoterapistlerden oluşmaktadır ve lisans mezunu ($N = 20$), yüksek lisans veya doktora eğitimi almış ya da almakta olan lisansüstü ($N = 106$) katılımcılar bulunmaktadır. Katılımcılardan başka işte çalıştığını belirtenler akademisyenlik ($N = 11$), eğitim sektörü ($N = 19$) ve diğer işler ($N = 7$) gibi farklı işlerde çalışmaktadırlar. Örneklem psikoterapist olarak deneyim süresi 0-2 yıl ($N = 56$), 2-5 yıl ($N = 41$), 5-10 yıl ($N = 19$) ve 10 yıl ve üzeri ($N = 9$) şeklindedir.

Katılan psikoterapistlerin ortalama haftalık seans süresi 15 saattir.

Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Kadın	115	91.2
	Erkek	11	8.8
Eğitim Düzeyi	Lisans	20	15.8
	Lisansüstü	106	84.2
Güncel Süpervizyon	Alma	72	57.1
	Almama	54	42.9
Geçmiş Süpervizyon	Alma	103	81.7
	Almama	23	18.3
Güncel Terapi	Alma	45	35.7
	Almama	81	64.3
Geçmiş Terapi	Alma	88	69.8
	Almama	38	30.2
Başka Bir İşte Çalışma Durumu	Çalışma	37	29.3
	Çalışmama	89	70.7

Tablo 3.1. Katılımcılara İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

3.2. İşlem

Bu çalışma için TOBB Ekonomi ve Teknoloji Üniversitesi İnsan Araştırmaları Değerlendirme Kurulu'ndan 2023-30 kayıt numaralı tez çalışması adına etik kurul onayı alınmıştır (Ek-1). Veri toplama işleminde çevrimiçi anket platformu olan Qualtrics kullanılmıştır. Katılımcılara ölçeklere geçmeden önce aydınlatılmış onam formu üzerinden araştırmanın amacı, kimlerin katılabileceği, çalışmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu ve bilgilerinin gizliliği hakkında bilgi verilmiştir (Ek-2). Araştırmaya katılmaya gönüllü olan katılımcılar sırasıyla demografik bilgi formu, Yetişkin Mizaç Ölçeği, Maslach Tükenmişlik Ölçeği ve Öz Bilinç Ölçeği doldurmuşlardır. Ölçeklerin doldurulması ortalama 18 dakika sürmüştür.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma katılımcılarına sırasıyla demografik bilgi formu, Yetişkin Mizaç Ölçeği, Maslach Tükenmişlik Ölçeği ve Öz Bilinç Ölçeği uygulanmıştır.

3.3.a. Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, lisans eğitiminden mezun olduğu program, mesleki deneyim süresi, süpervizyon alıp almadığı, kendi terapisinden geçip geçmediği ve farklı bir iş ile ilgilenip ilgilenmediğine dair bilgi alınması için araştırmacı tarafından demografik bilgi formu oluşturulmuştur (Ek-3).

3.3.b. Yetişkin Mizaç Ölçeği

Ölçek bireyin mizaç özelliklerini tespit etmek için Evans ve Rothbart (2007) tarafından Fizyolojik Tepkiler Anketinden (Derryberry ve Rothbart, 1988) uyarlanmıştır. "Yetişkin Mizaç Anketi'nin boyutlarından olan negatif duygulanım boyutuna "kolayca korkuya kapılırim" maddesi, çaba gerektiren kontrol boyutuna "çoğu zaman sonuçlandıramadığım planlar yaparım" maddesi, dışadönüklük boyutuna "genellikle çok konuşmayı severim" ve uyaranlara duyarlılık boyutuna ise "hafif koku ve parfümleri sık sık fark ederim" maddeleri örnek olarak verilebilir (Ek-4). Genel boyutlar (negatif duygulanım; çaba gerektiren kontrol; dışadönüklük; uyaranlara duyarlılık) faktör ölçeklerine işaret ederken, alt yapılar (korku, üzüntü, rahatsızlık, hayal kırıklığı, engelleyici kontrol, aktivasyon kontrolü, dikkat kontrolü, sosyallik, yüksek haz, pozitif duygulanım, nötr algısal duyarlılık, duygusal algısal duyarlılık, çağrışımsal duyarlılık) ölçek maddelerine işaret etmektedir. Evans ve Rothbart'ın (2007) çalışmasında iç tutarlılıklar sırasıyla negatif duygulanım, çaba gerektiren kontrol, dışadönüklük ve uyaranlara duyarlılık boyutları için .81, .78, .75 ve .85 olarak bulunmuştur. Bu ölçekte 77 madde bulunmaktadır ve 1 (son derece doğru değil) ile 7 (son derece doğru) arasında değişen 7'li Likert tipi bir ölçektir. 26 madde negatif duygulanım, 19 madde çaba gerektiren kontrolü, 17 madde dışadönüklük ve 15 madde uyaranlara duyarlılığı ölçmektedir.

Ölçek 2014 yılında Gölcük ve Kazak Berument tarafından 17-73 yaş arası (M = 28.22) 269 katılımcı ile yapılan çalışmayla birlikte Türkçeye uyarlanmış olup hiçbir faktöre yüklenmeme, yüklendiği faktöre teorik olarak uymama ve iki faktöre birden yüklenme gibi sebeplerden dolayı 38 madde ölçekten çıkarılmıştır ve kalan maddeler geçerlilik ve güvenilirlik şartlarını sağlamaktadır. Ölçek 7'li likert tipinde (1: Son

derece yanlış, 7: Son derece doğru) olup negatif duygulanım alt boyutu 11 madde, dışadönüklük alt boyutu 9 madde, uyaranlara duyarlılık alt boyutu 11 madde, çaba gerektiren kontrol alt boyutu 8 madde olmak üzere toplam 39 madde ve 4 boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin geçerlilik güvenirlik çalışmasında elde edilen Cronbach alfa değerleri dışadönüklük alt boyutu için .71, negatif duygulanım alt boyutu için .73, uyaranlara duyarlılık alt boyutu için .69 ve çaba gerektiren kontrol alt boyutu için .65 olarak bulunmuş ve orta düzey güvenirlik olduğu belirtilmiştir. Bizim çalışmamızda ise Cronbach alfa değerleri ölçeğin bütünü için .65, dışadönüklük alt boyutu için .76, negatif duygulanım için .81, uyaranlara duyarlılık için .56 ve çaba gerektiren kontrol için .67 olarak bulunmuştur bu sonuçlar ölçek çalışmasında olduğu gibi orta düzey güvenirlik ifade etmektedir.

3.3.c. Maslach Tükenmişlik Ölçeği

Maslach ve Jackson tarafından 1981’de geliştirilmiş 5’li likert tipinde (1: Hiçbir zaman, 5: Her zaman) bir ölçektir. 9 madde duygusal tükenme, 5 madde duyarsızlaşma ve 8 madde kişisel başarı olmak üzere üç alt boyutu olup toplam 22 maddeden oluşmaktadır. Kişisel başarıya dair maddelere “Bu işte kayda değer birçok başarı elde ettim”, duygusal tükenme ile ilgili maddelere “Yaptığım iş sayesinde insanların yaşamına katkıda bulunduğuma inanıyorum.” ve duyarsızlaşma ile ilgili ise “İşim gereği karşılaştığım insanlara ne olduğu umurumda değil.” maddeleri örnek olarak verilebilir (Ek-5). Maslach ve Jackson’ın (1981) orijinal çalışmasında Cronbach alfa değerleri 25 maddelik ölçeğin tamamı için .83, duygusal tükenme alt ölçeği için .86, kişisel başarı alt ölçeği için .74 ve duyarsızlaşma alt ölçeği için .72 olarak rapor edilmiştir. Test-tekrar test güvenirlik katsayıları 2-4 hafta aralığında

duygusal tükenme alt ölçeği için .82, kişisel başarı alt ölçeği için .68 ve duyarsızlaşma alt ölçeği için .60 olarak bulunmuştur.

Maslach Tükenmişlik Ölçeği'nin ülkemizdeki geçerlilik ve güvenirlik çalışması 1992'de yapılmış olup ölçeğin Cronbach alfa değerleri; duygusal tükenme alt boyutu için .83, duyarsızlaşma alt boyutu için .72, ve kişisel başarı alt boyutu için .67 olarak bulunmuştur. Ölçekte kişisel başarı alt boyutu diğer alt boyutlardan farklı olarak pozitif ifadelerin yer aldığı maddeleri içermektedir ve bu maddeler tersine puanlanmaktadır. Duygusal tükenme ve duyarsızlaşma puanlarındaki yükselme ve kişisel başarı puanındaki azalma tükenmişliğin artışı göstermektedir (Ergin,1992). Bizim çalışmamızda ise Cronbach alfa değerleri ölçeğin bütünü için .80, duygusal tükenme alt boyutu için .83, duyarsızlaşma alt boyutu için .71 ve kişisel başarı alt boyutu için .71 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada tükenmişlik düzeyi toplam puan hesaplanarak ölçülmüştür.

3.3.d. Öz Bilinç Ölçeği

Fenigstein ve diğerleri tarafından 1975'de geliştirilmiş ve Mittal ve Balasubramanian (1987) tarafından revize edilmiş 5'li likert tipinde (0: Hiç uygun değil, 4: Tamamen uygun) bir ölçektir. Ölçek 8 madde özel öz bilinç, 7 madde genel öz bilinç ve 4 madde sosyal anksiyete olmak üzere üç alt boyutu olup ölçek toplam 19 maddeden oluşmaktadır (Ek-6). Aynı zamanda, ölçek ikisi özel öz bilinç (kendini düşünme ve içsel öz-farkındalık), ikisi genel öz bilinç (stil bilinçliliği, görünüm bilinçliliği) ve birisi ise sosyal anksiyete alt boyutlarına ait olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır. Cronbach alfa değerleri kendini düşünme alt boyutu için .99, içsel öz-farkındalık için .98, stil bilinçliliği için .99, görünüm bilinçliliği için 1.00 ve

sosyal anksiyete alt boyutu için .99 olarak bulunmuştur (Mittal ve Balasubramanian, 1987).

Ülkemizdeki geçerlilik ve güvenilirlik çalışması 2007 yılında 740 üniversite öğrencisi ile yapılmış olup Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı incelenmiştir. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları ölçeğin bütünü için .79, kendini düşünme alt boyutu için .84, içsel öz-farkındalık için .87, stil bilinçliliği için .89, görünüm bilinçliliği için .91 ve sosyal anksiyete alt boyutu için .87 olarak bulunmuştur (Öveç, 2007). Ölçeğin test-tekrar test çalışmasından elde edilen bulgulara göre güvenilirlik katsayılarının beş alt boyut için sırasıyla .94, .92, .96, .91 ve .94 olduğu görülmektedir. Mevcut çalışmada ise Cronbach alfa değerleri ölçeğin bütünü için .71, özel öz bilinç alt boyutu için .44, kendini düşünme alt boyutu için .22, içsel öz-farkındalık için .63, genel öz bilinç alt boyutu için .59, stil bilinçliliği alt boyutu için .81, görünüm bilinçliliği alt boyutu için .29 ve sosyal anksiyete alt boyutu için .73 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada öz bilinç düzeyi alt boyutlarının düşük güvenilirlik katsayıları dikkate alınmış ve toplam puan hesaplanarak ölçülmüştür.

3.4. Verilerin Analizi

Gerekli örneklem büyüklüğü, G*Power (Faul vd., 2009) programı kullanılarak hesaplanmış olup G*Power'a göre, örneklem büyüklüğünün en az 119 olması gerektiği hesaplanmıştır. Bu çalışmanın örneklem büyüklüğü $N = 127$ 'dir. Ayrıca, G*Power ile yapılan hesaplamalar mevcut örneklem büyüklüğü ile, çalışmanın gücünün yüksek olduğunu göstermiştir ($1 - \beta = .95$).

Bu araştırma tasarımı korelasyonel ve kesitsel (kesitsel çalışma; yordayıcı

değişkenin ve sonuç değişkeninin aynı zaman aralığında ölçüldüğü bir araştırma olarak planlanmıştır. Ölçekler internet (Qualtrics) ortamında tek oturumda katılımcılara iletilmiştir. Katılımcı seçimi için basit rastgele örnekleme stratejilerinden kartopu ya da zincirleme örnekleme (Patton, 1990) prosedürleri uygulanmıştır. Elde edilen veriler IBM SPSS 23.0 yazılımı ile analiz edilmiştir.

Öncelikle veriler taranarak temizlenmiştir. Veri temizleme aşamasından sonra Cronbach alfa değerleri hesaplanarak ölçek özellikleri analiz edilmiştir. Buna göre, ölçek bütününden elde edilen değerlerin Maslach Tükenmişlik Envanteri ve Öz Bilinç Ölçeği için genel kabul gören .70 değerinden yüksek olduğu görülmüştür (Tabachnick ve Fidell, 2007). Yetişkin Mizaç Ölçeğinde ise çalışmada ele alınan negatif duygulanım alt boyutunun güvenilirliğinin genel kabul edilen değerlere uygun olduğu ancak çaba gerektiren kontrol alt boyutunun .67 Cronbach Alpha katsayısı ile nispeten düşük düzeyde güvenilirlik gösterdiği görülmüştür. Öz Bilinç Ölçeği alt boyutlarında ise genel kabul gören değerlere uygun olmayan Cronbach Alpha değerlerine rastlanmış ve bu konu tartışma bölümünde daha detaylı şekilde ele alınmıştır.

Daha sonra, örneklem özellikleri, frekans ve ortalama değer hesaplanarak incelenmiştir. Sosyodemografik form aracılığıyla ölçülen değişkenlerin bağımlı değişken açısından değerlendirilmesi için grup karşılaştırmaları ve korelasyon analizleri yapılmıştır. Örneklem özelliklerinin belirlenmesi sonrası düzenleyici model analizi yapılmadan önce çoklu regresyonun varsayımları (Tabachnick ve Fidell, 2007) kontrol edilmiştir. Ölçek puanlarının normallik varsayımını kontrol etmek üzere çarpıklık ve basıklık değerlerinin kabul edilebilir değerler arasında olup olmadığına bakılmıştır. Eş varyans varsayımı, regresyonla standartlaştırılmış

artıkların ve regresyonla standartlaştırılmış tahmin değerlerinin dağılım grafiğine bakılarak kontrol edilmiştir. Son olarak korelasyon analizi yapılarak ve VIF değerleri hesaplanarak çoklu bağlantının olmadığı varsayımı kontrol edilmiş, yordayıcı değişkenler arasında .7'den yüksek bir korelasyon katsayısı ve 3'ten yüksek bir VIF değeri görülmemiştir. Analizler sonucu varsayımların karşılandığı görülmüştür (Tabachnick ve Fidell, 2007). Varsayım kontrolünün ardından PROCESS makro aracılığıyla “Düzenleyici Rol” analizi Model 1 uygulanmıştır (Hayes, 2013).





BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde, çalışmanın amacına yönelik olarak yürütülen istatistiksel analizler sonucunda ortaya çıkan bulgulardan bahsedilmektedir. Bu analizler sırasıyla Veri Temizleme, Araştırma Değişkenlerine Dair Betimsel İstatistikler ve Hipotezlerin Test Edilmesi başlıkları altında ayrıntılandırılmıştır.

4.1. Veri Temizleme

Araştırma verisi analiz edilmeden önce taranmış ve temizlenmiştir. Eksik değerler incelenirken 133 katılımcıdan 1 katılımcının Öz Bilinç Ölçeğini doldurmadığı fark edildiği ve 2 katılımcının güncel olarak terapi vermediği belirlendiği için veriden çıkartılmıştır. Yüz otuz katılımcı için değişkenlerin normallik sayıltıları ortalama, medyan, çarpıklık ve basıklık değerleri ve Kolmogorov-Smirnov, Shapiro-Wilk testleri incelenmiştir. Aynı zamanda ölçeklerin ortalamaları kullanılarak Z puanı ile uç değer içerip içermedikleri kontrol edilmiştir. Tükenmişlik, mizaç özellikleri ve öz bilinç değişkenlerinden en az ikisinde uç değer olarak görülen 4 katılımcı analizlerin dışında bırakılmış ve nihai analizler geriye kalan 126 katılımcıdan oluşan veri seti üzerinden yapılmıştır.

Daha sonra, verilerin normallik sayıltıları tekrar kontrol edilmiş ve çarpıklık ve basıklık değerlerinin tamamının -1 ile +1 arasında olduğu görülmüştür. Tabachnik

ve Fidell'in (2007) belirttiği gibi -1,5 ile +1,5 arasındaki çarpıklık ve basıklık değerleri kabul edilebilir olarak değerlendirilebilmektedir. Hiyerarşik regresyon analizi yapılırken Cook, Leverage ve Mahalanobis Uzaklığı hesaplanarak çok değişkenli aykırı değerler incelenmiştir. Buna göre herhangi bir katılımcının çıkartılması gerekmediği görülmüştür.

4.2. Araştırma Değişkenlerine Dair Betimsel İstatistikler

Değişkenler ile ilgili betimsel istatistikler, ortalamaları, standart sapmaları, çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 4.1'de sunulmaktadır.

Ölçekler	Min.	Maks.	Ort.	SS	Çarpıklık	Basıklık
MTE ortalama puan	22	110	2.09	.37	.27	-.32
YMÖ / Çaba Gerektiren Kontrol	8	56	5.21	.78	-.54	.18
YMÖ / Negatif Duygulanım	11	77	4.15	.90	.07	-.42
ÖBÖ ortalama puan	19	95	3.45	.35	-.01	-.44

Not. MTE: Maslach Tükenmişlik Envanteri, YMÖ: Yetişkin Mizaç Özelliği, ÖBÖ: Öz Bilinç Ölçeği

Tablo 4.1. Araştırma Değişkenlerine Dair Betimsel İstatistikler

4.3. Hipotezlerin Test Edilmesi

Çalışmaya ait hipotezlerin test edilebilmesi amacıyla, çalışma değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek ve düzenleyici değişken analizine hazırlık sürecinde kontrol değişkenlerinin belirlenmesi amacı ile sürekli değişkenler için korelasyon analizi; kategorik değişkenler için ise bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Son olarak model testi yürütülerek düzenleyici değişken analizi yapılmıştır.

4.3.a. Kategorik Değişkenlerin Tükenmişlik Üzerindeki Etkisinin İstatistikleri

Model testi yapılmadan önce iki kategoriye sahip kategorik değişkenler arası fark olup olmadığının anlaşılması için t-testine geçmeden önce gruplarda normallik varsayımları ve varyansların homojenliği Levene testi ile incelenmiş alınan puanların varyanslarının homojen olduğu ve verilerin normal dağılıma sahip olduğu görülmüştür. Kategorik değişkenlerin düzeylerinin tükenmişlik üzerinde farklı etkilerinin olup olmadığını test etmek amacıyla t-test yapılmıştır. Analizler, katılımcıların cinsiyetleri, eğitim durumları, süpervizyon ve terapi alma durumları ve başka bir işte çalışma durumları arasında tükenmişlik puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını ortaya çıkarmıştır (bkz. Tablo 4.2.).

Değişkenler		n	Ort.	SS	t	df	p
Cinsiyet	Kadın	115	2.09	.37	-.23	124	.81
	Erkek	12	2.12	.43			
Eğitim Düzeyi	Lisans	20	2.06	.44	-.35	124	.72
	Lisansüstü	106	2.10	.36			
Güncel Süpervizyon	Alma	72	2.11	.37	.56	124	.57
	Almama	54	2.07	.38			
Geçmiş Süpervizyon	Alma	103	2.06	.36	-1.74	124	.09
	Almama	23	2.22	.38			
Güncel Terapi	Alma	45	2.04	.32	-1.12	124	.26
	Almama	81	2.12	.40			
Geçmiş Terapi	Alma	88	2.12	.37	1.20	124	.23
	Almama	38	2.03	.38			
Başka Bir İşte Çalışma Durumu	Çalışma	37	2.08	.39	-.17	124	.86
	Çalışmam a	89	2.09	.36			

Tablo 4.2. Kategorik Değişkenlerin Tükenmişlik Üzerindeki Etkisinin İstatistikleri

4.3.b. Sürekli Değişkenler Arasındaki Korelasyon Değerleri

Sürekli değişkenler arasındaki ilişkileri araştırmak için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Bu amaçla yaş ve deneyim süresi ile araştırma değişkenleri korelasyon analizine dahil edilmiştir (bkz. Tablo 4.3.).

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1.Yaş	-					
2. Deneyim Süresi	.76**	-				
3. Çaba Gerektiren Kontrol	.16	.21*	-			
4. Negatif Duygulanım	-.33**	-.31**	-.22**	-		
5. Tükenmişlik	-.12	-.18*	-.23**	.37**	-	
6. Öz Bilinç	-.33**	-.37**	-.30**	.61**	.32**	-

Tablo 4.3. Sürekli Değişkenler Arasındaki Korelasyon Değerleri

Not. * $p < .05$. * * $p < .01$ *** $p < .001$

Korelasyon analizine göre yaşın ($r = -.12$, $p = .16$) tükenmişlik ile anlamlı düzeyde ilişkili olmadığı bulunmuştur. Bu, tükenmişlik puanlarının yaş değiştikçe artmadığı veya azalmadığı anlamına gelmektedir. Diğer yandan, deneyim süresi ($r = -.18$, $p = .03$) tükenmişlik ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur ve bu ilişkinin yönü negatiftir. Bu, deneyim süresi arttıkça tükenmişlik puanlarının azaldığı anlamına gelmektedir. Bu nedenle bu değişken düzenleyici değişken analizlerinde kontrol değişkeni olarak belirlenmiştir.

Mizacın çaba gerektiren kontrol alt boyutundan alınan puanlar tükenmişlik ile anlamlı ve negatif yönde ilişkili görülmüştür ($r = -.23$, $p < .01$). Bu anlamlı ve negatif

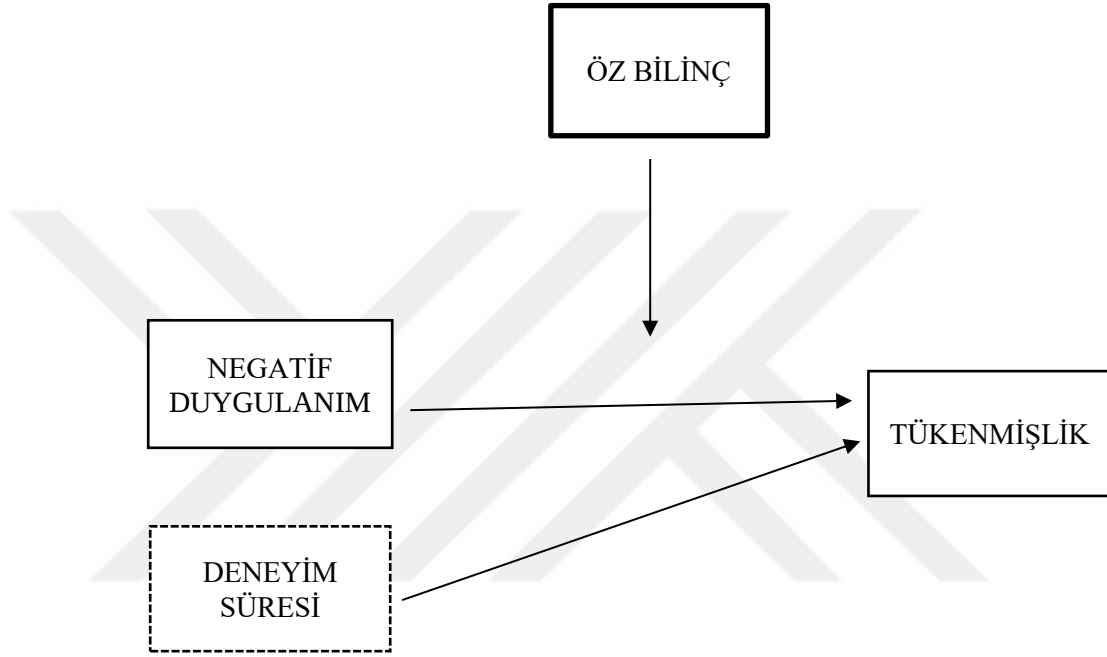
ilişki, çaba gerektiren kontrol puanları arttıkça tükenmişlik puanlarının azaldığı anlamına gelmektedir. Negatif duygulanım puanları ile tükenmişlik puanları arasında da anlamlı bir ilişki mevcuttur ($r = ,37, p < .01$) ve bu ilişkinin yönü pozitiftir. Bu sonuçlar negatif duygulanım puanları arttıkça tükenmişlik puanlarının da arttığı anlamına gelmektedir. Son olarak düzenleyici değişken olan öz bilinç ile tükenmişlik arasındaki ilişki incelenmiştir. Öz bilinç puanları ile tükenmişlik puanları arasında da anlamlı ve pozitif bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır ($r = ,32, p < .01$). Bu ilişki öz bilinç puanları arttıkça tükenmişlik puanlarının da arttığını göstermektedir.

4.3.c. Düzenleyici Değişken Analizleri

Çalışmanın bu bölümünde tükenmişlik ile negatif duygulanım ve çaba gerektiren kontrol arasındaki ilişkide öz bilincin düzenleyici rolü araştırılmıştır (bkz. Şekil 1). Bu doğrultuda Hayes'in (2013) geliştirmiş olduğu SPSS makro programı olan PROCESS v.4.2. eklentisi kullanılarak düzenleyici model hipotezleri test edilmiştir. Yapılan analizlerde; dolaylı etkiler bootstrap analizi yapılarak incelenmiştir. 5000 bootstrap örnekleme kullanılmış ve tahminler %95 güven aralığında hesaplanmıştır. %95 güven aralığı sıfır değerini içerdiği durumlarda dolaylı etkinin $p > .05$ düzeyinde anlamlı olmadığı görülmüştür. Etkileşim etkisinin anlamlı olması bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişkinin düzenleyici değişkene göre şekillendiğini göstermektedir (Hayes, 2013). Araştırma hipotezinde yer alan bağımsız, bağımlı ve düzenleyici değişkenin sayısı ve araştırma modelin uyumlu olması sebebiyle Hayes (2013) tarafından belirtilen “moderation model 1” kullanılarak toplam, doğrudan ve dolaylı etkilere ilişkin bulgular, %95 güven aralığında incelenmiştir. Bu düzenleyici modele ilişkin kavramsal modellerden

negatif duygulanım mizaç özelliği için olan model aşağıda aktarılmıştır (bkz. Şekil 4.1.).

Şekil 4.1. Negatif Duygulanım ve Tükenmişlik Arasındaki İlişkide Öz Bilincin Düzenleyici Rolüne Dair Kavramsal Model



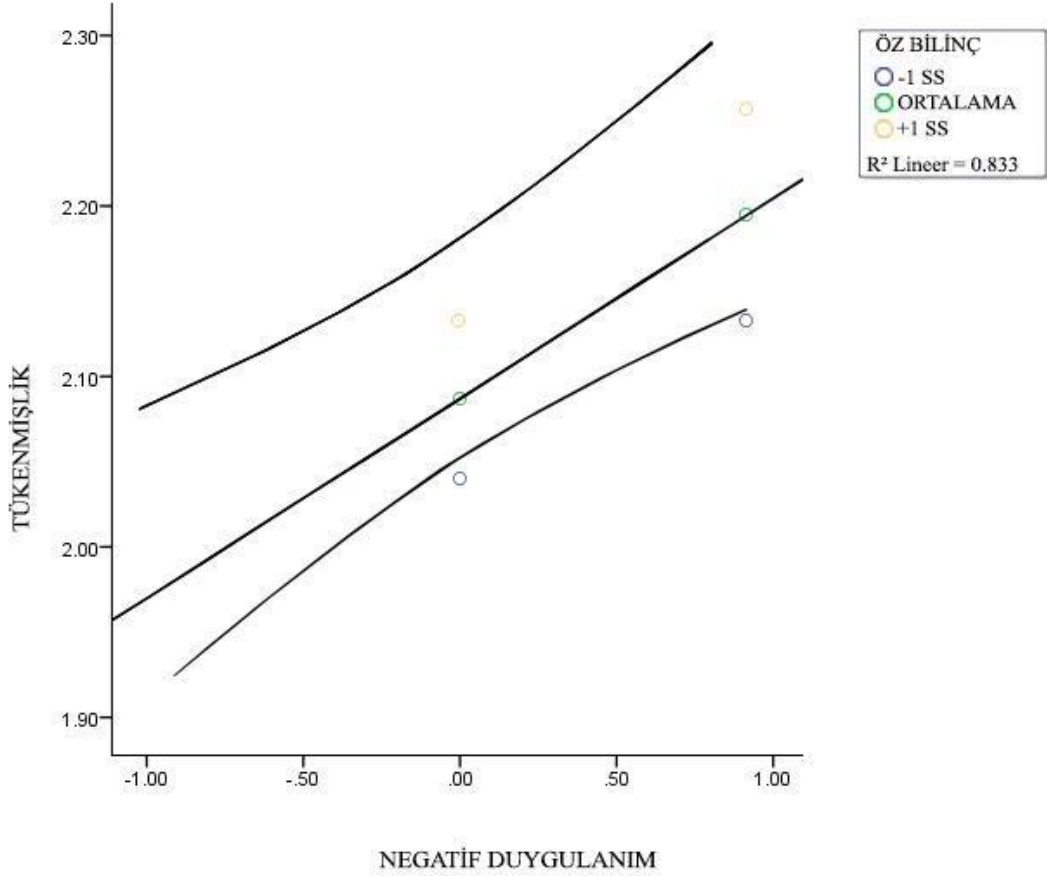
Şekil 4.1’de gösterilen model de negatif duygulanım mizaç özelliği bağımsız değişken, tükenmişlik bağımlı değişken, öz bilinç düzenleyici değişken ve deneyim süresi kontrol değişkenidir. Deneyim süresi kontrol edildiğinde bağımlı değişken ve bağımsız değişken arasındaki ilişkide öz bilincin düzenleyici rolü negatif duygulanım ve öz bilincin etkileşiminin test edilmesi yoluyla incelenmiştir.

Analiz sonuçlarına göre, negatif duygulanımın bağımsız değişken olarak test edildiği ilk modelde değişkenler arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmüştür ($F(4, 121) = 6.18, p < .001, R^2 = .1588$). Negatif duygulanımın tükenmişlik üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı değildir ($\beta = -.0489; t(121) = -.1636; p > .05; CI$

[-.6408, .5429]. Öz bilincin tükenmişlik üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı değildir ($\beta = -.0642$; $t(121) = -.1690$; $p > .05$; CI [-.8163, .6879]). Kontrol değişkeni olan deneyim süresinin tükenmişlik üzerindeki doğrudan etkisi de anlamlı değildir ($\beta = -.0004$; $t(121) = -.5649$; $p > .05$; CI [-.0020, .0011]). Negatif duygulanım ile tükenmişlik ilişkisinde öz bilincin düzenleyici rolünün anlamsız olduğu görülmektedir ($\beta = .0476$; $t(121) = .5585$; $p > .05$; CI [-.1211, .2163]). Bulgular H1.a. ve H1.b. hipotezlerinin karşılanmadığını göstermektedir.



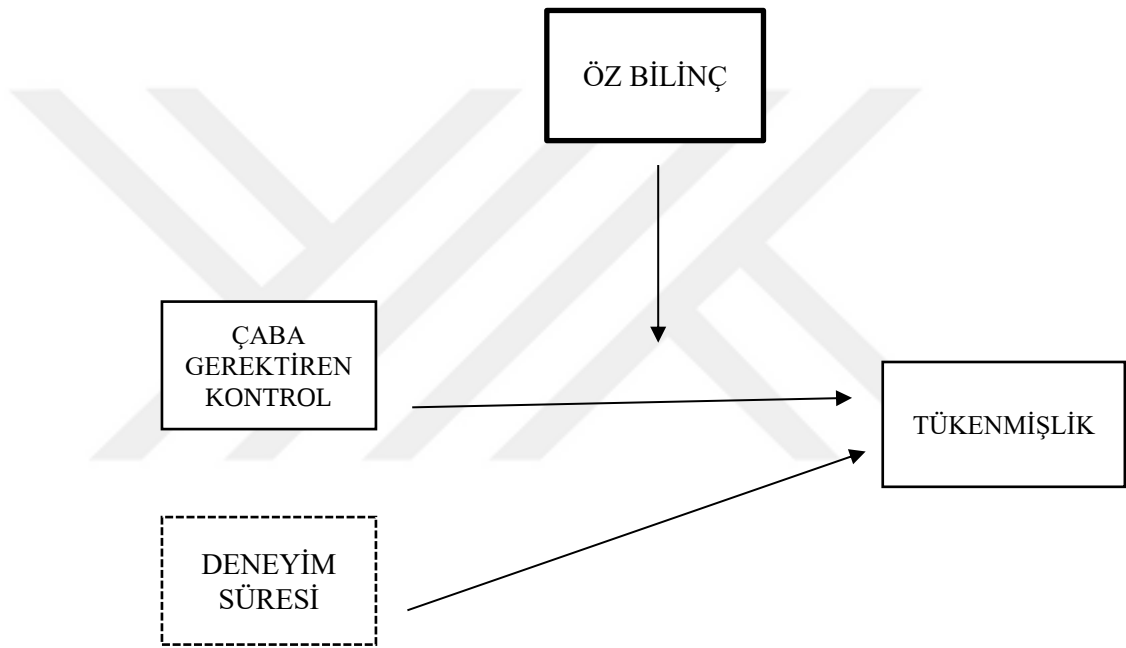
Şekil 4.2. Negatif Duygulanım ve Tükenmişlik Arasındaki İlişkide Öz Bilincin Düzenleyici Rolünün Test Edilmesi Sonucu Elde Edilen Basit Eğri Grafiği



Şekil 4.2’deki grafikte, negatif duygulanım ile tükenmişlik arasındaki ilişkide, öz bilinç olası bir düzenleyici olarak ele alındığında elde edilen basit eğriler görülmektedir. Grafik, öz bilinç düzeyleri -1 SS, ortalama ve +1 SS olarak ölçüldüğünde, tükenmişlik puanlarının negatif duygulanım seviyeleriyle nasıl değiştiğini göstermektedir. Görüldüğü üzere, öz bilincin farklı seviyelerini (-1 SS, ortalama, +1 SS) temsil eden çizgilerin paralel olduğu görülmektedir. Bu da öz bilincin negatif duygulanım ile tükenmişlik arasındaki ilişkiyi anlamlı şekilde değiştirmediğini göstermektedir. Grafikteki doğruların pozitif eğimi, negatif

duygulanım arttıkça tükenmişlik düzeylerinin de arttığını düşündürmektedir. Başka bir deyişle, bir bireyin düşük, ortalama veya yüksek öz bilince sahip olup olmamasına bakılmaksızın, negatif duygulanım ile tükenmişlik arasındaki ilişki tutarlı olarak pozitif yönlü olmaktadır.

Şekil 4.3. Çaba Gerektiren Kontrol ve Tükenmişlik Arasındaki İlişkide Öz Bilincin Düzenleyici Rolüne Dair Kavramsal Model

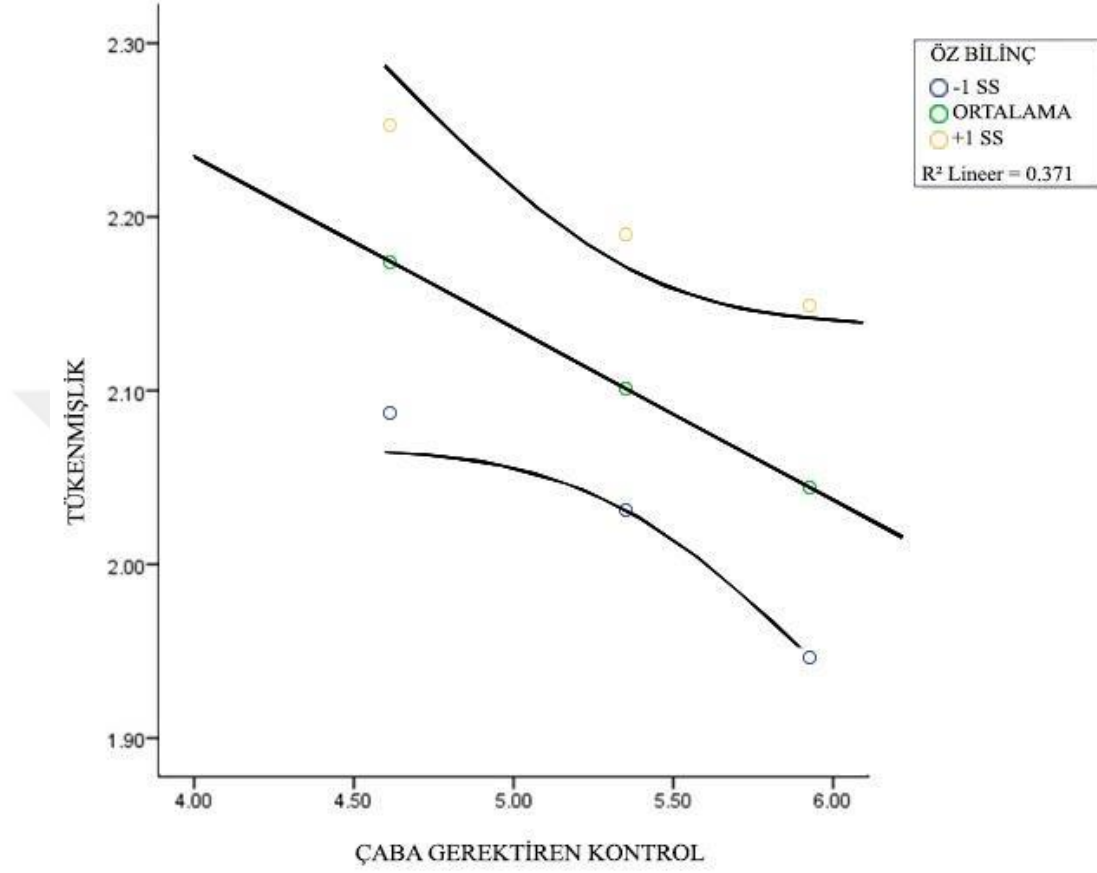


Şekil 4.2’de gösterilen model de çaba gerektiren kontrol mizaç özelliği bağımsız değişken, tükenmişlik bağımlı değişken, öz bilinç düzenleyici değişken ve deneyim süresi kontrol değişkenidir. Deneyim süresi kontrol edildiğinde bağımlı değişken ve bağımsız değişken arasındaki ilişkide öz bilincin düzenleyici rolü çaba gerektiren kontrolün ve öz bilincin etkileşiminin test edilmesi yoluyla incelenmiştir.

Analiz sonuçlarına göre, çaba gerektiren kontrolün bağımsız değişken olarak test edildiği ikinci model de anlamlı olarak bulunmuştur ($F(4, 121) = 4.48, p < .01$,

$R^2 = .1291$). Çaba gerektiren kontrolün tükenmişlik üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı değildir ($\beta = -.3338$; $t(121) = -.7921$; $p < .05$; CI $[-1.1681, .5005]$). Öz bilincin tükenmişlik üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı değildir ($\beta = -.1194$; $t(121) = -.1916$; $p < .05$; CI $[-1.3529, 1.1141]$). Kontrol değişkeni olan deneyim süresinin tükenmişlik üzerindeki doğrudan etkisi de anlamlı değildir ($\beta = -.0005$; $t(121) = -.5778$; $p > .05$; CI $[-.0020, .0011]$). Çaba gerektiren kontrol ile tükenmişlik ilişkisinde öz bilincin düzenleyici rolünün anlamsız olduğu görülmektedir ($\beta = .0759$; $t(121) = .6339$; $p > .05$; CI $[-.1611, .3129]$). Bulgular H2.a. ve H2.b. hipotezlerinin karşılanmadığını göstermektedir.

Şekil 4.4. Çaba Gerektiren Kontrol ve Tükenmişlik Arasındaki İlişkide Öz Bilincin Düzenleyici Rolünün Test Edilmesi Sonucu Elde Edilen Basit Eğri Grafiği



Şekil 4.4'deki grafik, çaba gerektiren kontrol ile tükenmişlik arasındaki ilişkiyi öz bilincin farklı seviyeleri açısından özetlemektedir. Grafik, öz bilinç düzeyleri -1 SS, ortalama ve +1 SS olarak ölçüldüğünde, çaba gerektiren kontrol ile tükenmişlik puanlarının nasıl değiştiğini göstermektedir. Burada, doğruların paralel olduğu gözlemlenmekte ve öz bilincin farklı seviyelerini temsil eden doğrular aşağıya doğru bir eğilim göstermektedir. Bu da çaba gerektiren kontrol ile tükenmişlik arasında negatif bir ilişki olduğu anlamına gelmektedir. Yani çaba gerektiren kontrol arttıkça tükenmişlik düzeyleri azalmaktadır. Özetle, öz bilincin çaba gerektiren

kontrol ile tükenmişlik arasındaki ilişki de düzenleyici bir rolünün olmadığı, yani çaba gerektiren kontrolün tükenmişlik üzerindeki etkisinin öz bilinç seviyelerine bakılmaksızın tutarlı ve negatif yönde olduğu görülmektedir.



BÖLÜM V

TARTIŞMA

Bu tez çalışmasında çaba gerektiren kontrol ve negatif duygulanım ile tükenmişlik arasındaki ilişkide öz bilincin düzenleyici rolünün araştırılması amaçlanmıştır. Bu bölümde, bu amaca ulaşmak için elde edilen bulgular, çalışmanın teorik ve klinik çıkarımları, gelecekteki yönelimleri, güçlü yönleri ve sınırlılıkları tartışılacaktır.

5.1. Sosyodemografik Özelliklerin Psikoterapistlerin Tükenmişliği ile İlişkisi

Sonuçlar, katılımcıların cinsiyetleri, yaşları, eğitim düzeyleri, başka bir işte çalışıp çalışmamaları, süpervizyon alıp almamaları ve terapi alıp almamalarının tükenmişlik puanları üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığını göstermiştir. Tükenmişlik risk faktörlerine ilişkin literatür, kadın olmak, genç olmak, ileri eğitim derecelerine sahip olmak ve süpervizyon ve terapi desteği almanın yüksek tükenmişlikle ilişkili olabileceğine dair sonuçların bulunduğunu göstermiştir (Havle vd., 2008; Ackerley vd., 1988; Lin vd., 2010; Yang ve Hayes, 2020). Bu örneklerin aksine mevcut çalışmada belirtilen değişkenlerin tükenmişlik puanları açısından farklılaşmadığı ancak mizaç özellikleri ve öz bilinç gibi psikolojik özelliklerin tükenmişlikle ilişkili olduğu görülmektedir. Bu da tükenmişliği açıklamada bireye dair psikolojik özelliklerin önemli olabileceğine işaret etmektedir.

Mevcut çalışmada tükenmişlik açısından cinsiyetler arası bir fark olmadığı görülmüştür. Farklı çalışmalar ise cinsiyetin tükenmişlik ile nasıl ilişkili olduğuna dair tutarsız bulgular üretmiştir. Psikoterapistler dışında diğer meslek kollarının da dahil edildiği bir meta analiz çalışmasında sonuçlar, kadın çalışanların tükenmişlik yaşama olasılığının erkek çalışanlara göre daha yüksek olduğu yönündeki genel inancı çürütmekte; bunun yerine, kadınların duygusal açıdan erkeklerden biraz daha fazla tükendiğini, erkeklerin ise kadınlardan biraz daha fazla duyarsızlaşma yaşadığını ortaya koymaktadır (Purvanova ve Muros, 2010). Bazı çalışmalar ise kadın psikoterapistlerin erkek psikoterapistlere göre daha fazla tükenmişlik yaşama eğiliminde olduklarını bulmuşlardır (D' Souza vd., 2011; Westwood vd., 2017). Ancak diyalektik davranışçı psikoterapi uygulayan terapistler üzerine yapılan bir çalışmada Jergensen (2018), erkeklerin kadınlara göre daha yüksek düzeyde tükenmişliğe sahip olduğunu belirtmiştir. Mevcut çalışma bulgusu, D'Souza ve arkadaşlarının (2011), klinik psikologların tükenmişliği ve Soncu'nun (2010) ruh sağlığı profesyonelleri arasındaki tükenmişlik üzerine yaptığı araştırmalar ile tutarlı görülmektedir. Ancak, bu çalışma örnekleminde cinsiyetler arası katılımcı sayısı 1/10 oranında olduğundan çalışmanın sonuçları cinsiyet değişkeni açısından dikkatli değerlendirilmelidir. Küçük örneklem grubuna sahip olan kategoride (erkekler), istatistiksel testlerin gücü düşük olabilir, bu da gerçekte var olan bir etkiyi tespit edememe olasılığını artırmaktadır. Bu durum, istatistiksel analizde Tip II hata (yanlış negatif) yapma riskini yükseltmekte; yani, aslında var olan bir farkı ya da etkiyi istatistiksel olarak anlamlı bulamama ihtimali artırmaktadır (Cohen, 1988). Dolayısıyla kadın ve erkek katılımcıların sayıları arasındaki fark mevcut çalışmada, tükenmişlik seviyeleri açısından gerçekte var olabilecek bir cinsiyet farkının

gözlemlenmesini engellemiş olabilir.

Alan yazında incelenen farklı çalışmalar psikoterapist yaşının tükenmişlik ile negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Ackerley, 1988; D'Souza vd., 2011; Lin vd., 2010; Yang ve Hayes, 2020). Warren ve meslektaşları (2013), 35 yaşın altındaki psikoterapistlerin daha ileri yaştaki psikoterapistlere göre daha yüksek duygusal tükenme ve duyarsızlaşma yaşadıklarını bulmuşlardır. Bu bulgulardan farklı olarak bu çalışmanın sonuçları, yaş ile tükenmişlik arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermiştir. Mevcut çalışmada yaş aralığının 23 - 47 ve yaş ortalamasının 29 olması görece genç bir örneklem ile çalışıldığını göstermektedir. Yaşam deneyimi, bilişsel yetenekler, stresle başa çıkma stratejileri gibi birçok faktör yaşla birlikte gelişmektedir (Baltes, 1987). Bu sebeple yaş ile birlikte gelişen bu gibi faktörlerin bu örneklemde yeteri kadar iyi temsil edilemediği düşünülmektedir. Örneklemde 30 yaşın altındaki katılımcıların yoğunlaşması, yaşın daha geniş bir yelpazede temsil edilmediği anlamına gelmektedir. Bu durumda, bu çalışmadan elde edilen bulgular, yalnızca 30 yaşın altındaki psikoterapistlerin özelliklerini ve davranışlarını yansıtmaktadır denebilir.

Yapılan çalışmalar psikoterapistlerin deneyim süresi ve tükenmişlik ilişkisine dair tutarsız bulgular göstermektedir. Daha deneyimli psikoterapistlerin daha az tükenmişlik yaşadıklarını gösteren çalışmalar bulunmakla birlikte (Ackerley vd., 1988; Yang ve Hayes, 2020) psikoterapistler arasında daha uzun süre çalıştıkça tükenmişliğin arttığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Rossi vd., 2012; Lasalvia vd., 2009; Westwood vd., 2017). Ayrıca, tükenmişlik ile deneyim süresi arasında bir ilişki bulunmadığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Craig ve Sprang, 2010; Holman vd., 2018). Mevcut çalışmada ise deneyim süresinin

tükenmişlik ile negatif yönlü anlamlı bir ilişki gösterdiği görülmüştür. Bu psikoterapistin deneyim süresi arttıkça tükenmişliğinin azaldığı anlamına gelmektedir. Yapılan bazı çalışmalar, daha deneyimli bireylerin daha iyi stres yönetimi stratejilerine sahip olabileceklerini, edindikleri zengin deneyimlerinden faydalanabileceklerini ve kendilerine saygı, ödül ve azalan iş-aile çatışması sağlayan daha yüksek mesleki pozisyonlara sahip olabileceklerini belirtmektedirler (Stevanovic ve Rupert, 2004; Wang vd., 2014). Cushway ve Tyler (1994), daha deneyimli psikologların stresle daha iyi başa çıktığını ve daha genç meslektaşlarına göre daha az psikolojik semptom yaşadığını öne sürmektedir. Güncel bilgiler de zamanla psikoterapistlerin tükenmişliği etkili bir şekilde nasıl önleyeceklerini veya en aza indireceklerini öğrendikleri stratejiler geliştirebildiklerinin altını çizmektedir (Yang ve Hayes, 2020). Psikologların ne tür stratejilerden faydalandıklarına dair bulgular kapsamında Murtagh ve Wollersheim (1997), en sık kullanılan iki başa çıkma stratejisinin planlı problem çözme ve kontrol etme olduğunu göstermiştir. Bu açıdan değerlendirildiğinde mevcut çalışmanın bulguları deneyimli psikoterapistlerin tükenmişlikle başa çıkmak için daha fazla kişisel kaynaklara ve iş kaynaklarına sahip oldukları ve bunun sonucunda daha az tükenmişlik yaşadıklarına dair literatürü destekler niteliktedir.

Eğitim düzeyi ile tükenmişlik arasında herhangi bir ilişki bulunmadığına yönelik araştırmalar bulunmakla birlikte (Craig ve Sprang, 2010), yüksek eğitim seviyesine sahip psikoterapistlerin daha fazla tükenmişlik rapor ettiklerini ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır (Rossi vd., 2012; Vilaradaga vd., 2011; Warren vd., 2013). Örneğin Rossi ve arkadaşları (2012), lisansüstü eğitim almış psikoterapistleri bu dereceleri tamamlamamış olanlarla karşılaştırmış ve lisansüstü

eğitim almış psikoterapistlerin tükenmişlik puanlarının daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Mevcut çalışma bulguları eğitim düzeyi ile tükenmişlik arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını göstermektedir. Kaya ve arkadaşlarının (2023) yaptığı bir çalışmada Türkiye'de kariyerinin erken dönemindeki psikiyatri ve çocuk ve ergen psikiyatristlerinin yaklaşık üçte biri uzmanlık eğitimi aldıkları kurumda psikoterapi eğitimi alamadıkları, dörtte birinin süpervizyon olanaklarından yararlanamadığı ve yarısından fazlasının kişisel terapi süreçlerinden mahrum kaldığı görülmektedir (Kaya vd., 2023). Bu durum alınan eğitimin düzeyinin yanı sıra eğitimin içeriği ve niteliği gibi değişkenlerin de eğitimde etkili olabileceğini düşündürmektedir. Bu çalışmada da katılımcıların aldıkları eğitimin içeriği ve niteliği ile ilgili bilgi toplanmamıştır. Dolayısıyla bulguların eğitimle ilgili farklı değişkenlerden etkilenmiş olma ihtimali düşünülmektedir.

Akran desteği ile ilgili olarak Vıllardaga ve arkadaşları (2011), psikoterapistlerin meslektaşlarından ne kadar çok destek alırlarsa, duygusal tükenmelerinin o kadar az olduğunu ve kişisel başarı duygularının da o kadar fazla olduğunu bildirdiklerini bildirmişlerdir. Bu bulgu psikoterapistler için akran süpervizyonu gibi destekleri de içerebileceğinden önemli görülmektedir. Aynı şekilde süpervizör desteğinin tükenmişliği azaltmada etkili olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Gibson vd., 2009; Jovanovic' vd., 2016). Çalışmamız sonuçları süpervizyon desteği ile tükenmişlik arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir. Sonuçların, süpervizyon alıp almama ile ilişkisiz çıkması süpervizyon alanların süpervizyon niteliği, sıklığı, yönelimi gibi değişkenlerden etkileniyor olabilir ve bu gibi farklılıkların da ileri ki çalışmalarda araştırılması bu ilişkinin daha iyi anlaşılması adına önemli olabilir.

Ruh sağlığının bozulması, psikoterapistleri işle ilgili strese karşı özellikle savunmasız ve dolayısıyla tükenmişliğe karşı daha duyarlı hale getirebilmektedir. Psikoterapi almak da dahil olmak üzere öz bakımının, tükenmişliği azaltmak için özellikle önemli olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Norcross ve VandenBos, 2018; Yang ve Hayes, 2020). Çalışma bulgularımız psikoterapi alma ile tükenmişlik arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir. Ancak bu konuda alan yazında kısıtlı çalışmalar ve bulgular olması, çalışmamızda güncel olarak terapi almayan psikoterapistlerin alanların iki katı sayıda olması ve alınan terapinin ne kadar sürdüğü ve hangi yaklaşımla çalışıldığı gibi niteliksel bilgilerin alınmaması sebebi ile gelecek çalışmalarda daha detaylı incelenmesi önerilmektedir.

5.2. Mizaç  zellikleri ve  z Bilinç Değişkenlerinin Psikoterapistin Tükenmişliği ile İlişkisi

Analizlere göre yordayıcı değişkenlerin tümü tükenmişlik puanlarıyla ilişkili görülmüştür. Çalışmamızda kullanılan mizaç modeline göre yetişkin mizaç boyutları ile beş faktörlü kişilik modeli birbiriyle ilişkilidir. Örneğin, BBKM'nin nevrotiklik boyutu, yetişkin mizacının negatif duygulanım boyutu ile pozitif ve çaba gerektiren kontrol boyutuyla negatif olarak ilişkilendirilmektedir. Yetişkin mizacının çaba gerektiren kontrol boyutu ile BBKM'nin vicdanlılık boyutu pozitif yönde ilişkili görülmektedir (Evans ve Rothbart, 2007). Bu modeli kullanmamız ve mizaç özellikleri tükenmişlik ilişkisiyle ilgili kısıtlı çalışmalar olması sebebiyle, çalışma bulguları tartışılırken kişiliğin nevrotiklik ve vicdanlılık özellikleriyle ilgili çalışmalara yer verilecektir.

Literatürde nevroitikliğin tükenmişlikle pozitif yönde ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Bolger ve Shilling, 1991; De Vine, 2018; Langelaan vd., 2006; Liu vd., 2022; Zellars vd. 2000; Vallerand vd., 2010). Bu çalışmalarla uyumlu bir şekilde çalışmamızda da negatif duygulanım mizaç özelliği ile tükenmişliğin pozitif yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Negatif duygulanım puanları yüksek olan psikoterapistlerin tükenmişlik puanlarının da yüksek olduğu bulunmuştur. Vicdanlılıkla ilgili yapılan çalışmalar vicdanlılığın tükenmişlikle negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (De Vine, 2018; McCrae ve John, 1992; Kim vd., 2009; Liu vd., 2022). Bu vicdanlılık puanları yüksek bireylerin tükenmişlik puanlarının düşük olduğu anlamına gelmektedir. Çalışmamız bulguları bahsedilen bulgularla tutarlı olarak çaba gerektiren kontrol mizaç özelliği ile tükenmişliğin negatif yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğunu göstermektedir.

Mevcut çalışma bulguları öz bilincin tükenmişlik ile ilişkisinin pozitif yönlü ve anlamlı olduğunu göstermektedir. Ancak bu bulgunun nasıl yorumlanacağı konusunda farklı görüşler bulunabilir. Bazı çalışmalar öz bilinci pozitif ve değerli bir özellik olarak görürken (Buss, 1980; Jaimovich, 1999) bazı çalışmalar da öz bilincin psikopatolojilerle ilişkili olabileceğini söylemektedir (Belfer ve Glass, 1992; Buss, 1980; Creed ve Funder, 1998; Hull vd., 1991; Wells, 1985). Öz bilincin depresyon, kaygı, sosyal anksiyete ve fobiler gibi patolojilerle ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar (Belfer ve Glass, 1992; Buss, 1980; Creed ve Funder, 1998; Hull vd., 1991; Wells, 1985) göz önünde bulundurulduğunda stres ve kaygıyla ilişkili olan tükenmişlik kavramının da öz bilinçle ilişkili çıkması uyumlu gözükmektedir. Anderson ve arkadaşları (1996), "kendini düşünme"yi özel öz bilincin olumsuz ve bunaltıcı bir yönü olarak tanımlamaktadır; bu, kendine güvensizlik ve aşırı düşünme

ile karakterize edilmektedir. Burnkrant ve Page'in (1984) yaklaşımını temel alan araştırmalar, bu kavramın boyutlarını genişleterek negatif faktörlerle ilişkisini daha belirgin hale getirmiştir. Bu tanımlamalar, pozitif ve uyumlu olan içsel öz-farkındalık ile daha negatif ve uyumsuz olan kendini düşünme arasındaki farkı ortaya koymaktadır (Anderson vd., 1996; Cacioppo ve Petty, 1982; Creed ve Funder, 1998; Watson vd., 1996). Bu çalışmanın bulguları, öz bilinç ile ilgili literatüre katkı sağlamaktadır, çünkü öz bilinç genellikle patolojiler ve olumsuz duygularla ilişkilendirilmiştir. Bu araştırmada, tükenmişlik gibi olumsuz duygularla karakterize edilen başka bir değişkenin, öz bilinç ile pozitif bir ilişki göstermesi, bu alandaki literatüre yeni bir bakış açısı sunmaktadır.

Yapılan analizlerde Öz Bilinç Ölçeğinin özel öz bilinç (.44), kendini düşünme (.22), genel öz bilinç (.59) ve görünüm bilinçliliği (.29) alt boyutlarının iç tutarlılığının genel kabul görmüş eşik değerden (örneğin; Cronbach alfa < .70) düşük olduğu görülmüştür (Tabachnick ve Fidell, 2007). Gözlemlenen düşük güvenilirlik katsayıları için birkaç faktörün etkili olabileceği düşünülmektedir. Mevcut çalışma sonuçları incelendiğinde kullanılan ölçekte bahsedilen pozitif ve negatif alt boyutların olmasının ölçeğin güvenilirliği ile ilgili sorunları beraberinde getirebilmektedir. İlk olarak, bu alt boyutlardaki maddeler, hedeflenen yapı ile en uygun faktörlere yüklenmemiş olabilir. Bu yanıtlarda tutarsızlıklara yol açabilecek bir durum olabilmektedir. Bu durum, yapının karmaşıklığından kaynaklanıyor olabilmekte ve mevcut maddelerin, yapının birden fazla yönünü açıklaması (pozitif ve uyumlu olan içsel öz-farkındalık ile daha negatif ve uyumsuz olan kendini düşünme gibi) ya da farklı yönlerini yeterince açıklayamamasına yol açabilmektedir. İyi bir faktör analizi için gerekli örneklem büyüklüğünün en az 300 katılımcıyı içermesi gerektiği

düşünülmektedir (Comrey, 1973; Tabachnick ve Fidell, 2007). Mevcut çalışma, 126 katılımcıdan alınan verilerden oluşmaktadır bu sebeple faktör analizi yapılamamıştır.

Bir diğer olası açıklama, ölçeğin geliştirildiği orijinal popülasyon ile bu çalışmada kullanılan örneklem arasındaki kültürel veya bağlamsal farklılıklardır. Ölçek, genel popülasyon için geliştirilmiştir. Maddeler, bu yeni popülasyonda aynı şekilde karşılık bulmamış olabilir ve bu da güvenilirliği etkileyebilir. Türkiye’de yaşları 14-18 aralığındaki 424 lise öğrencisi ile yapılan bir çalışmada genel öz bilinç, özel öz bilinç ve sosyal kaygı alt boyutlarının Cronbach Alpha katsayıları sırasıyla .57, .56, .76 olarak bulunmuştur. Ölçeğin bütünü için güvenilirlik kat sayısı .77 olarak bulunduğu için toplam ölçeğin nispeten yüksek düzeyde güvenilirliği ve alt ölçeklerin düşük düzeyde güvenilirliği dikkate alınmış, sonuç olarak öz bilinç ölçeği öz bilinci değerlendirmek için çok boyutlu bir ölçüt yerine tek boyutlu bir ölçüt olarak kullanılmıştır (Çağlayan, 2012). Ancak yine Türkiye örnekleminde yapılan 205 üniversite öğrencisi katılımcının dahil olduğu bir başka çalışmada öz bilinç ölçeği ve alt boyutlarının güvenilirliğinin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları ölçeğin bütünü için .79, kendini düşünme alt boyutu için .84, içsel öz farkındalık için .87, stil bilinçliliği için .89, görünüm bilinçliliği için .91 ve sosyal anksiyete için .87 olarak bulunmuştur. Bu çalışma da yapılan test tekrar test çalışmasında da sonuçlar sırasıyla .94, .92, .96, .91, .94 olarak bulunmuştur (Köse, 2009). Buradan hareketle, örneklem özelliklerinin ölçek güvenilirliğini etkiliyor olabileceğine dair genel bir izlenim oluşmaktadır Bu çalışmada yer alan psikoterapist örneklemini eğitim düzeyi açısından homojen bir grubu yansıtmakta, kendi terapisine giden ve mesleki süpervizyon alan özel bir profesyonel gruptan oluşmaktadır. Bu sebeple, ölçeğin geliştirildiği genel popülasyondan farklı özellikler taşımaktadır. Sonuç olarak, öz bilinç kavramı ile ilgili

bu farklı bulguların daha iyi anlaşılması için farklı örneklem özellikleri ile araştırılması ve öz bilinç yapısını daha iyi açıklayan ölçüm araçlarının geliştirilmesi için çalışmalar yapılması gerekmektedir.

5.3. Çaba Gerektiren Kontrol ve Negatif Duygulanım Mizaç Özelliklerinin Tükenmişlik ile İlişkisinde Öz Bilincin Düzenleyici Etkisi

Bu araştırmada iki farklı mizaç özelliğinin tükenmişlikle ilişkisi iki farklı model tasarlanarak analiz edilmiştir. Bu modellere öz bilinç değişkeni düzenleyici ve deneyim süresi kontrol değişkeni olarak eklendiğinde negatif duygulanım ve çaba gerektiren kontrol ile tükenmişlik ilişkilerinde düzenleyici bir rolü olmadığı görülmektedir. Bu da araştırma hipotezlerinde belirtilen ilişkilerin aksine öz bilincin mizaç özellikleri ve tükenmişlik ilişkisini güçlendiren, zayıflatan ya da ilişkinin yönünü değiştiren bir etkisi olmadığını göstermektedir.

Alanyazın incelendiğinde bireysel özelliklerin tükenmişlikle ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Bolger ve Shilling, 1991; De Vine, 2018; Langelaan vd., 2006; Liu vd., 2022; Zellars vd. 2000; Vallerand vd., 2010; McCrae ve John, 1992; Kim vd., 2000). Bireyler tükenmişlik yaşadıklarında hizmet verdiği kişilere karşı geçmişte olduğundan daha az duyarlı ve sorumlu olma gibi duygular yaşayabilmektedirler (Leiter ve Maslach, 1988). McCrae ve Costa (1986), tükenmişlik yaşayan bireylerin durumu inkar etmek, kendini aşağılamak için özeleştiri kullanmak ve bir duruma karşı alaycı tavırlar sergilemek gibi negatif başa çıkma stratejilerini kullanma olasılıklarının daha yüksek olduğunu öne sürmektedirler. Bu da çalışanların tükenmişliğe daha açık olmalarına neden

olmaktadır (Bolger ve Schilling, 1991; McCrae ve Costa, 1986). Bu toplum ruh sağlığı için çalışan bir meslek grubu olan psikoterapistler için de geçerli bir durum olabilir. Negatif duygulanımı yüksek olan bireylerin yüksek tükenmişliğe sahip olduklarını gösteren çalışmalar bulunmaktadır (De Vine, 2018; Liu vd., 2022). Çalışmamız bulguları bu sonuçları destekler niteliktedir ve negatif duygulanım ve tükenmişlik ilişkisinin pozitif yönlü ve anlamlı olduğunu göstermektedir. Bu negatif duygulanımı yüksek psikoterapistlerin danışanlarına karşı daha az duyarlı ve sorumlu hissedebileceklerini düşündürmektedir.

aba gerektiren kontrol puanları yüksek olan bireylerin düşük tükenmişlik puanlarına sahip olduklarını söyleyen çalışmalar bulunmaktadır (De Vine, 2018; McCrae ve John, 1992; Kim vd., 2009; Liu vd., 2022). Çalışmamız bulguları bu sonuçları destekler niteliktedir ve çaba gerektiren kontrol ve tükenmişlik ilişkisinin negatif yönlü ve anlamlı olduğunu göstermektedir. aba gerektiren kontrol, dikkatin odaklanması ve istenen kanallara kaydırılması yeteneğiyle bağlantılı davranış yönleriyle ilgilidir (Evans ve Rothbart, 2007). aba gerektiren kontrol konusunda yüksek puan alan bir birey, hedeflere ulaşma motivasyonunu ve dürtüsel davranışları kontrol edebilme eylemini tanımlayan dikkati odaklama ve kontrol alanlarında da güçlü olacaktır.

z bilinç kişinin düşüncelerine, duygularına, davranışlarına veya görünümüne odaklanması; kendisi hakkında düşünürken, hayal kurarken, kararlar alırken veya planlar yaparken kullandığı kendine odaklı dikkat sürecidir (Fenigstein vd., 1975). Fenigstein ve arkadaşları (1975), bireylerin kendi duyguları ve eylemleri üzerinde aşağılayıcı bir şekilde derin düşündüklerinde, sağlıklı bir öz bilinç durumundan uzaklaştıklarını gözlemlemişlerdir. Bu da öz bilincin yüksek olmasının

her zaman pozitif bir anlama gelmeyeceğini düşündürmektedir. Öz bilincin tükenmişlik ve negatif duygulanım ile pozitif ilişkili olarak bulunduğu çalışma sonuçlarımız bahsedilen çalışmalarla uyumlu gözükmektedir.

Çalışma modellerinde, öz bilinç değişkeni düzenleyici bir değişken olarak analiz edilmiş ve negatif duygulanım üzerinde doğrudan bir etkisi olmadığı gözlemlenmiştir. Ancak, çaba gerektiren kontrol modelinde, öz bilincin tükenmişlik üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Korelasyon analizlerine göre, öz bilinç ile tükenmişlik arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Ayrıca, öz bilinç ile negatif duygulanım arasında güçlü bir pozitif ilişki ($p < .01$, $r = .61$) olduğu belirlenmiştir. Bulgular, modeller arasında öz bilincin doğrudan etkisinin farklılık göstermesinin ve modelin anlamlı olmamasının, negatif duygulanımla olan güçlü ilişkisinden kaynaklanabileceğini ve bu durumu istatistiksel olarak baskılama etkisinin olabileceğini düşündürmektedir. Aynı zamanda, öz bilinç; tükenmişlik, çaba gerektiren kontrol ve deneyim süresi ile de anlamlı ilişkilere sahiptir. Bu ilişkilerin tamamının anlamlı olması, model testi sonuçlarını etkileyebilecek bir faktör olabilir. Öz bilinç ve mizaç özellikleri arasındaki ilişkilerin daha iyi anlaşılması için gelecekteki çalışmaların bu bulguları dikkate alması önemlidir.

5.4. Araştırmanın Güçlü Yönleri

Kişilik ve tükenmişlikle ilişkili çalışmaların bize mizaç özellikleriyle tükenmişlik ilişkisine dair önemli ipuçları vermesi sebebiyle psikoterapistlerin iş tükenmişliğine yatkın hale getirebilecek diğer bireysel farklılıkların araştırılması (Swider ve Zimmerman, 2010) önemli görülmektedir. Alan yazın incelendiğinde

daha önce alan yazında geniş bir yer bulamamış olan psikoterapistin mizaç özelliklerinin bu araştırmada ele alınması araştırmanın güçlü bir yönü olarak görülmektedir. Ek olarak daha önceki çalışmalarda psikoterapistlerin mizaç özellikleri ile tükenmişlik arasındaki ilişkide öz bilincin düzenleyici rolünü inceleyen bir çalışma görülmemiştir ve bu çalışmanın bahsedilen boşluğu kapatmaya katkı sağlaması amaçlanmaktadır.

Öz bilinç kavramının çalışıldığı araştırmalarda öz bilinç boyutlarının farklı değişkenlerle farklı yönlü ilişkiler ortaya koyduğu görülmüştür. Bu öz bilincin ölçülmesi ile ilgili alan yazında bazı kavram tartışmalarına neden olmaktadır. Öz bilinç ile ilgili yapılan çalışmaların sonuçlarının tutarsız olduğu görüldüğünden çalışmamızın öz bilincin tükenmişlik, mizaç özellikleri, deneyim süresi, eğitim seviyesi ve yaş gibi değişkenlerle ilişkisinin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlaması beklenmektedir.

Daha önceki çalışmalara bakıldığında ruh sağlığı çalışanlarının deneyim süresi ile tükenmişlik ilişkilerini inceleyen araştırmaların bulgularının tutarsız olduğu görüldüğünden mevcut çalışmanın bu eksikliği gidermeye katkı sağladığı düşünülmektedir. Ayrıca, çalışmanın psikoterapistlerin çalışma pratiklerine dair süpervizyon, kendi terapilerine gitmeleri gibi değişkenleri incelemesi ve deneyim süresinin diğer değişkenlerle ilişkilerini ortaya koyması ve kontrol değişkeni olarak ele almasının alan da çalışan psikoterapistler için önemli olduğu düşünülmektedir.

5.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışmanın literatüre katkıları yanında sahip olduğu bazı sınırlılıklar da bulunmaktadır. İlk olarak, bu çalışma kesitsel bir çalışmadır. Bu sebeple, nedensel çıkarımlar yapılması uygun değildir. Psikoterapistlerin yaşamlarındaki yalnızca bir döneme ait bilgilerin alınmış olması da özellikle tükenmişlik çalışılan bu çalışmada sonuçları psikoterapistlerin tüm yaşamlarına genellemek için bir kısıtlılık olabilir.

Bunun yanında katılımcı yanıtlarının çevrimiçi bir platform olan Qualtrics üzerinden alınması, kişilerin cevaplarının kontrol edilebilirliğini azaltmış ve verilen cevapları etkilemiş olabilir. Örneğin, bu cevapları veren kişinin kendisinin yanıtlayıp yanıtlamaması, yanıtlarken soruları okuyarak ya da okumadan yanıtlaması veya dikkatini dağıtan bir ortamda olup olmaması gibi etkenler kontrol edilememiştir.

Örneklemin çoğunlukla kadın katılımcılardan oluşuyor olması bu açıdan yanlı bir örnekleme çalışıldığını göstermektedir. Mevcut çalışmada erkek katılımcılara ulaşılmakta zorlanılmasının ve erkek katılımcı sayısının önemli derecede daha az olmasının sebebinin psikoterapist meslek grubunun demografik yapısından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Psikoterapistlerin eğitim düzeyleri incelenirken lisans düzeyinde 20, lisansüstü düzeyde 106 katılımcı olduğu görülmüştür. Bu eğitim düzeyi ile ilişkili analizlerin genellenebilirliğini olumsuz etkilemektedir. Eğitim düzeyi ile ilişkili diğer bir sınırlılık ise daha önce de vurgulandığı üzere alınan eğitimlerin niteliğine dair bilgi alınmamasıdır.

Son olarak, öz bilinç ile ilgili analizler tartışılırken belirtildiği üzere Öz Bilinç Ölçeği alt boyutlarından bazılarının Cronbach Alpha katsayıları çalışmada geçerli görülen değerlerin altında bulunmuş ancak ölçeğin bütünü güvenilir aralıkta

bulunmuştur. Bu durum çalışma sonuçlarının geçerliliğini etkileyebilecek bir sorun olarak görüldüğünden ölçek tek boyutlu olarak kullanılmıştır. Ancak mizaç ile tükenmişlik arasındaki ilişki öz bilincin toplam puanı tarafından düzenlenmese de, alt boyutların düzenleyici rol oynama ihtimalleri bulunmaktadır. Bu çalışmada bu ilişkilerin test edilememiş olması temel bir kısıtlılık olarak değerlendirilmektedir.

5.6. Gelecek Çalışmalar için Öneriler ve Klinik Çıkarımlar

Bu araştırmada negatif duygulanım ve çaba gerektiren mizaç özelliklerinin tükenmişlikle ilişkisinde deneyim süresi kontrol edildiğinde öz bilincin düzenleyici bir rolü bulunmamıştır. Çalışmada cinsiyet, yaş, eğitim durumu, deneyim süresi, terapi alma ve süpervizyon alma gibi demografik değişkenler incelendiğinde yalnızca deneyim süresi tükenmişlikle ilişkili bulunmuştur ancak önceki çalışmalar bu değişkenlerle ilgili farklı sonuçlardan da bahsetmektedir. Bu sebeple, çalışma değişkenlerinin daha geniş örneklemlemlerle incelenmesi önemli görülmektedir. Aynı zamanda, alan yazında bahsedilen fiziksel ortam ve çalışma saatleri gibi farklı değişkenlerin ilişkilerinin incelenmesi psikoterapistlerin tükenmişliğini daha iyi anlamaya yardımcı olabilir. Ayrıca, çalışmadaki kadın ve erkek oranının birbirine yakın olmaması da göz önüne alındığında bundan sonraki çalışmalarda örnekleme kadın ve erkek katılımcı sayısının birbirine daha yakın olmasına dikkat edilmesi tükenmişlikteki cinsiyet farklarına dair daha güvenilir sonuçlar elde edilmesi için faydalı olabilir.

Çalışmada mizaç özelliklerinden negatif duygulanım ve çaba gerektiren kontrol ile çalışılmıştır. Ancak dışadönüklük ve uyaranlara duyarlılık gibi farklı

mizaç özellikleri de alan yazında araştırılmaktadır. Psikoterapistlerin farklı mizaç özelliklerinin mesleki yaşamlarına etkilerinin daha fazla araştırılması mizaç ve tükenmişlik ilişkisine dair karmaşık ilişkilerin açığa çıkarılmasına katkıda bulunabilir.

Öz bilincin ölçülmesinde alt boyutlarla ve örneklem özellikleriyle ilgili kavramsal tartışmalar düşünüldüğünde gelecek araştırmalarda doğrulayıcı faktör analizi ile ölçek yapısının yenide incelenmesi önerilmektedir. Geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı ile öz bilincin alt boyutlarının tükenmişlik için koruyucu ya da risk faktörü olup olmadığına dair ileri araştırmalar yapılması mevcut kısıtlılığı giderecek bir yaklaşım olarak önerilmektedir. Özetle, bu araştırmada öz bilinç kavramının farklı örneklem özellikleri ile araştırılması ve öz bilinç yapısını daha iyi açıklayan, öz bilincin tek boyutta ölçülebildiği ve daha güvenilir bir ölçme aracının geliştirilmesinin önemli olduğu görülmüştür.

Bu çalışmada mizaç özellikleri ile tükenmişlik ilişkisinin öz bilinç ve deneyim süresi gibi değişkenlerden etkilenebileceğinin araştırılmasının sebebi tükenmişliğin değişmez bir kavram olmadığına anlaşılmaması ve çözümü için neler yapılabileceğine yönelik çalışmalara bilgi sağlanmasıdır. Mevcut çalışma psikoterapistlerin mizaç özellikleri ile tükenmişlik ilişkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Dreison ve arkadaşlarının 2016'da yaptığı meta-analiz, ruh sağlığı çalışanlarında tükenmişliği önlemeye yönelik müdahalelerin olumlu bir etkisi olduğunu göstermiştir. Düzenleyici değişken analizleri, duygusal tükenmeyi azaltmada bireysel müdahalelerin, organizasyonel müdahalelerden daha etkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu sebeple, gelecek çalışmaların psikoterapistlerin tükenmişliği ile ilişkili farklı bireysel değişkenleri incelemeleri ve tükenmişliğin azaltılmasına

yönelik müdahaleler geliştirmeleri önemli görölmektedir.

Tükenmişlik hem bireysel hem de mesleki düzeyde ciddi sonuçlara yol açabilir. Bu çalışmada, tükenmişlik ile mizaç özellikleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir ve bunun sonucunda bazı klinik çıkarımlar yapılabilmektedir. Çaba gerektiren kontrol ile tükenmişlik arasında negatif bir ilişki bulunması, daha fazla öz-denetim ve çaba gerektiren kontrol özelliklerine sahip psikoterapistlerin tükenmişlikten daha az etkilendiğini göstermektedir. Bu özellikler, psikoterapistler için koruyucu bir faktör olarak görölmektedir ve mesleklerini icra ederken daha fazla öz-denetim stratejileri geliştirmelerinin tükenmişliğı azaltabileceğine işaret etmektedir. Klinik eğitimlerde ve süpervizyonlarda, öz-denetim becerilerini artırmaya yönelik müdahalelerin faydalı olduğına dair çalışmalar bulunmaktadır (Dreison vd, 2016). Mevcut bulgular da bu müdahalelerin faydalı olacağını düşündürmektedir. Negatif duygulanım ile tükenmişlik arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu durum, negatif duygulanımın tükenmişlik için bir risk faktörü olabileceğini göstermektedir yani duygusal olarak daha negatif eğilimlere sahip psikoterapistlerin tükenmişlik yaşama olasılığının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Murtagh ve Wollersheim'in (1997) yaptıkları çalışma, psikologların danışanları ile ilişkili stres ve sıkıntılarını çözme de problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanmalarının faydalı olduğunu göstermektedir. Bu çalışma bulguları da psikoterapistlerin duygusal farkındalıklarını artırmaları ve negatif duygularla başa çıkmak için stratejiler geliştirmelerinin önemli olduğunu göstermektedir.

Çalışmada, öz bilincin tükenmişlik üzerindeki düzenleyici rolünün olmadığına bulunması, öz bilincin tek başına tükenmişliğı azaltmak için yeterli olmadığını düşündürmektedir. Bu bulgu, tükenmişlik müdahalelerinde sadece öz

bilinci artırmaya odaklanmanın yetersiz olabileceğini ve daha kapsamlı stratejilerin gerektiğini vurgulamaktadır. Psikoterapistler için mesleki eğitim programlarının, çaba gerektiren kontrolün dikkat gerektiren kontrol ve öz-denetim ve negatif duygulanımın olumsuz duyguları ile baş etme de kullanılabilecek duygu düzenleme becerilerine odaklanması faydalı olabilir. Ayrıca, tükenmişlik belirtilerinin tanınması ve yönetilmesi konusunda eğitim verilmesi, psikoterapistlerin mesleki yaşamlarında daha uzun süre psikolojik olarak sağlıklı kalmalarını sağlayacak bir önleme çalışması olabilir.

Bu çıkarımlar, psikoterapistlerin tükenmişlik riskini azaltmaya yönelik kişisel gelişim ve mesleki destek programlarının önemini vurgulamaktadır. Ayrıca, daha fazla araştırma yaparak bu ilişkilerin ve mekanizmaların derinlemesine incelenmesi, psikoterapistlerin ruh sağlığını korumaya yönelik daha etkili stratejilerin geliştirilmesine katkıda bulunabilir.

BÖLÜM VI

SONUÇ

Psikoterapistler toplumun ruh sağlığı için çalışan bir meslek grubudur ve tükenmişlik seviyeleri hem kendi ruh sağlıkları hem de toplum üzerinde dolaylı etkileri olabileceği için önemlidir. Bu sebeple, bu çalışmada psikoterapistlerin mizaç özelliklerinin tükenmişlikleri ile ilişkisinde öz bilincin düzenleyici bir rolü olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla yapılan analizlerde katılımcıların cinsiyetleri, yaşları, eğitim düzeyleri, başka bir işte çalışıp çalışmamaları, süpervizyon alıp almamaları ve terapi alıp almamaları ile tükenmişlik puanları arasında anlamlı ilişkiler bulunamamıştır. Bu analizler yapılırken psikoterapistlerin demografik bilgileri de incelenmiştir ve bulgular psikoterapistlerin çoğunlukla kadın, 30 yaş altı, lisansüstü eğitimini tamamlamış ve başka bir işte çalışmayan bireyler olduğunu göstermektedir. Ayrıca, çoğu psikoterapistin süpervizyon aldığı ve kendi terapisine gittiği görülmektedir.

Tükenmişliğin çaba gerektiren kontrol ve deneyim süresi ile negatif yönde anlamlı; negatif duygulanım ve öz bilinç ile pozitif yönlü anlamlı ilişkili olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda psikoterapistlerin çaba gerektiren kontrol mizaç özelliklerinin ve deneyim sürelerinin fazla olması tükenmişlikleri adına koruyucu bir faktör olarak görülmektedir. Ancak, negatif duygulanım mizaç özellikleri ve öz bilinç seviyelerinin yüksek olması ise risk faktörü olarak görülmektedir.

Mevcut çalışmada öz bilincin ölçülmesi ile ilgili ölçeğin güvenilirliğine dair eksiklikler görülmüştür. Bazı alt boyutların geçerli görülen güvenilirlik değerlerinin altında olması öz bilinç kavramının bu alt boyutlarında maddeler arası tutarlılık olmadığını düşündürmektedir. Maddelerin birbirinden farklı kavramları açıklaması öz bilincin pozitif veya negatif bir kavram olmasına dair yapılan tartışmaların bir nedeni olarak görülmüştür. Öz bilinçle ilgili bulguların dikkat çeken bir diğer yönü ise negatif duygulanım ve tükenmişlik gibi negatif duygularla ve sıkıntı yaşama ile ilişkili kavramlarla anlamlı ilişkiler göstermesi olmuştur. Bu çalışma alan yazına öz bilincin negatif duygularla ilişkili bir yönü olduğuna dair bilgi vermektedir. Ayrıca, öz bilinç alt boyutlarının güvenilirliğine ve öz bilinç kavramının içeriğine dair bilgiler de vermektedir.

Genel olarak, bu sonuçlar negatif duygulanım ve çaba gerektiren kontrol gibi mizaç özelliklerinin tükenmişlikle anlamlı ve dikkate değer bir ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu durum, psikoterapistlerin bireysel farklılıklarının tükenmişlikleriyle ne kadar ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Çalışmanın amacı, mizaç özellikleri ve tükenmişlik arasındaki ilişkide, öz bilinçle ilgili bireysel farklılıkların düzenleyici etkisini anlamaktı, ancak bu etki mevcut çalışmada gözlenmedi. Bu bulgular, psikoterapistlerin tükenmişliği ile ilişkili koruyucu ve risk faktörleri hakkında bilgi sağlamaktadır. Ayrıca, tükenmişlikle ilişkili olmayan faktörlerin anlaşılmasının da gelecek çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda, psikoterapistlerin mizaçları gibi bireysel özelliklerine yönelik müdahalelerin, tükenmişliklerini azaltmada daha etkili olabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Ackerley, G. D., Burnell, J., Holder, D. C., ve Kurdek, L. A. (1988). Burnout among licensed psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 19(6), 624–631. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.19.6.624>
- Akın A., Abacı R., Öveç Ü., (2007). The construct validity and reliability of the Turkish version of self-consciousness scale. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 40(2), 257-276. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000178
- Aksu, M., ve Temeloğlu, E., (2015). Effects Of Burnout On Employees Satisfaction A Research At 3 4 And 5 Star Hotels In Canakkale City Center. *International Journal of Business and Social Science*, 6(1), 219-230.
- Alarcon, G., Eschleman, K. J., ve Bowling, N. A. (2009). Relationships between personality variables and burnout: A meta-analysis. *Work ve Stress*, 23(3), 244-263. <https://doi.org/10.1080/02678370903282600>
- Alkal, A., Akça, M. Ş., ve Korkmaz, O. (2019). Öz Bilinç Psiko-Eğitim Programının Üniversites Öğrencilerinin Öz Bilinç Düzeylerine Etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(70), 569-582. <https://doi.org/10.17755/esosder.417877>
- Anderson, E. M., Bohon, L. M., ve Berrigan, L. P. (1996). Factor structure of the Private Self-Consciousness Scale. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 144–152. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_11
- Angerer, J. M. (2003). Job burnout. *Journal of Employment Counseling*, 40(3), 98–107. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1920.2003.tb00860.x>

- Baumeister, R. F., ve Tice, D. M. (1988). Metatraits. *Journal of Personality*, 56(3), 571–598. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1988.tb00903.x>
- Belfer, P. L., ve Glass, C. R. (1992). Agoraphobic anxiety and fear of fear: Test of a cognitive-attentional model. *Journal of Anxiety Disorders*, 6(2), 133–146. [https://doi.org/10.1016/0887-6185\(92\)90012-V](https://doi.org/10.1016/0887-6185(92)90012-V)
- Bilican, F. I., ve Soygüt, G. (2015). Professional Development Processes of Trainee and Experienced Psychotherapists in Turkey. *Turkish Journal of Psychiatry*, 26(4). <https://doi.org/10.5080/u8024>
- Bögels, S. M., Alberts, M., and de Jong, P. J. (1996). Self-consciousness, self-focused attention, blushing propensity and fear of blushing. *Personality and Individual Differences*, 21(4), 573–581. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(96\)00100-6](https://doi.org/10.1016/0191-8869(96)00100-6)
- Boles, J. S., Johnston, M. W., ve Hair Jr, J. F. (1997). Role stress, work-family conflict and emotional exhaustion: Inter-relationships and effects on some work-related consequences. *Journal of Personal Selling ve Sales Management*, 17(1), 17-28. <https://doi.org/10.1080/08853134.1997.10754079>
- Bolger, N., ve Schilling, E. A. (1991). Personality and the problems of everyday life: The role of neuroticism in exposure and reactivity to daily stressors. *Journal of Personality*, 59(3), 355-386. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1991.tb00253.x>
- Bolger, N., ve Schilling, E. A. (1991). Personality and the problems of everyday life: The role of neuroticism in exposure and reactivity to daily stressors. *Journal of Personality*, 59(3), 355-386. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1991.tb00253.x>

- Brière, N. M., ve Vallerand, R. J. (1990). Effect of private self-consciousness and success outcome on causal dimensions. *The Journal of Social Psychology*, 130(3), 325-332.
<https://doi.org/10.1080/00224545.1990.9924588>
- Burnkrant, R. E., ve Page, T. J. (1984). A modification of the Fenigstein, Scheier, and Buss Self-consciousness Scales. *Journal of Personality Assessment*, 48(6), 629–637. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4806_10
- Buss, A. H. ve Plomin, R. (1984). *Temperament: Early developing personality traits*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Buss, A. H. (1980). *Self-consciousness and social anxiety*. San Francisco: Freeman.
<https://lccn.loc.gov/79020890>
- Cacioppo, J. T., ve Petty, R. E. (1982). The need for cognition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 116–131. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.116>
- Caldwell, M. P. (1984). Stress/distress/burnout: A perspective for counseling and therapy. *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research ve Practice*, 40(4), 475–483.
- Carver, C. S., ve Scheier, M. F. (1978). Self-focusing effects of dispositional self-consciousness, mirror presence, and audience presence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(3), 324–332. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.36.3.324>
- Caspi, A. (1998). Personality development across the life course. In W. Damon (Eds.), *Handbook of child psychology* (Vol. 3). New York: J. Wiley.

- Caspi, A., Roberts, B. W., & Shiner, R. L. (2005). Personality development: Stability and change. *Annual Review of Psychology*, 56, 453-484.
- Chang, L. (1998a). Factor interpretations of the self-consciousness scale. *Personality and Individual Differences*, 24(5), 635-640.
- Chang, L. (1998b). The Self-Consciousness Scale in Chinese college students. *Journal of Applied Social Psychology*, 28(6), 550-561.
<https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1998.tb01719.x>.
- Cherniss, C. (1980). Staff burnout: Job stress in the human services.
- Cicchetti, D., ve Posner, M. I. (2005). Cognitive and affective neuroscience and developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 17, 569-575. Retrieved June 29, 2009, from the Proquest Psychology Journal database. <https://doi.org/10.1017/S0954579405050273>
- Cole, M. S., Walter, F., Bedeian, A. G., ve O'Boyle, E. H. (2012). Job burnout and employee engagement: A meta-analytic examination of construct proliferation. *Journal of management*, 38(5), 1550-1581.
DOI:10.1177/0149206311415252
- Craig, C. D., ve Sprang, G. (2010). Compassion satisfaction, compassion fatigue, and burnout in a national sample of trauma treatment therapists. *Anxiety, Stress, ve Coping*, 23(3), 319-339.
<https://doi.org/10.1080/10615800903085818>
- Creed, A. T., ve Funder, D. C. (1998). The two faces of private self-consciousness: self report, peer-report, and behavioral correlates. *European Journal of Personality*, 12(6), 411-431. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0984\(199811/12\)12:6<411::AID-PER317>3.0.CO;2-C](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0984(199811/12)12:6<411::AID-PER317>3.0.CO;2-C)

- Cushway, D., ve Tyler, P. A. (1994). Stress and coping in clinical psychologists. *Stress Medicine*, 10(1), 35-42. <https://doi.org/10.1002/smi.2460100107>
- Çağlayan Mülazım, Ö. (2012). The Role of gender, self-esteem, self-consciousness, and social self-efficacy on adolescent shyness. Master's thesis, Middle East Technical University.
- Davis, M. H., ve Franzoi, S. L. (1999). Self-awareness and self-consciousness. In V. J. Derlega, B. A. Winstead, ve W. H. Jones (Eds.), *Personality: Contemporary theory and research* (2nd ed., pp. 307–338). Nelson-Hall Publishers.
- De Pauw, S. S. W., Mervielde, I., ve van Leeuwen, K. G. (2009). How are traits related to problem behavior in preschoolers? Similarities and contrasts between temperament and personality. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 37, 309–325. <https://doi.org/10.1007/s10802-008-9290-0>.
- De Vine, K. J. B. (2018). The relationship between the Five-Factor Model facets and Burnout (Master's thesis, University of Johannesburg (South Africa)).
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., ve Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied psychology*, 86(3), 499. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.499>
- Derryberry, D., ve Rothbart, M. K. (1988). Arousal, affect, and attention as components of temperament. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 958–966. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.55.6.958>
- Digman, J. M., ve Shmelyov, A. G. (1996). The structure of temperament and personality in russian children. *Journal of personality and social psychology*, 71(2), 341-351. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.2.341>

- Dreison, K. C., White, D. A., Bauer, S. M., Salyers, M. P., ve McGuire, A. B. (2018). Integrating self-determination and job demands–resources theory in predicting mental health provider burnout. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 45, 121-130. <https://doi.org/10.1007/s10488-016-0772-z>
- D'souza, F., Egan, S. J., ve Rees, C. S. (2011). The relationship between perfectionism, stress and burnout in clinical psychologists. *Behaviour Change*, 28(1), 17-28. <https://doi.org/10.1375/bech.28.1.17>
- Duval, S., ve Wicklund, R. A. (1972). A theory of objective self awareness. Academic Press.
- Duval, S., ve Wicklund, R. A. (1973). Effects of objective self-awareness on attribution of causality. *Journal of Experimental Social Psychology*, 9(1), 17–31. [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(73\)90059-0](https://doi.org/10.1016/0022-1031(73)90059-0)
- Eisenberg, N., ve Fabes, R. A. (2006). Emotion Regulation and Children's Socioemotional Competence. In L. Balter ve C. S. Tamis-LeMonda (Eds.), *Child psychology: A handbook of contemporary issues* (2nd ed., pp. 357–381). Psychology Press.
- Eisenberg, N., Sadovsky, A., Spinrad, T. L., Fabes, R. A., Losoya, S. H., Valiente, C., et al. (2005). The relations of problem behavior status to children's negative emotionality, effortful control, and impulsivity: Concurrent relations and prediction of change. *Developmental Psychology*, 41(1), 193-211. Retrieved April 18, 2009, from the PsychARTICLES database. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.41.1.193>
- Ergin, C. (1992), “Doktor ve Hemşirelerde Tükenmişlik ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Uyarlanması”, Hacettepe Üniversitesi VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları, Ankara, ss.143–154.

- Evans, D. E., ve Rothbart, M. K. (2007). Developing a model for adult temperament. *Journal of Research in Personality*, 41, 868-888.
<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.11.002>.
- Evans, T. D., ve Villavisanis, R. (1997). Encouragement exchange: Avoiding therapist burnout. *The Family Journal*, 5(4), 342-345.
<https://doi.org/10.1177/1066480797054013>
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., ve Lang, A.-G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149-1160.
<https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- Fenigstein, A. (1979). Self-consciousness, self-attention, and social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 75–86. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.75>
- Fenigstein, A., ve Venable, P. A. (1992). Paranoia and self-consciousness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(1), 129. DOI: 10.1037//0022-3514.62.1.129
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., ve Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43(4), 522–527. <https://doi.org/10.1037/h0076760>
- Freudenberger, H. J. (1974). Syndrome de burnout. *J. Soc. Issues*, 30, 159-165.
- Gibson, J. A., Grey, I. M., ve Hastings, R. P. (2009). Supervisor support as a predictor of burnout and therapeutic self-efficacy in therapists working in ABA schools. *Journal of autism and developmental disorders*, 39, 1024-1030. <https://doi.org/10.1007/s10803-009-0709-4>

- Goldberg, L. R. (1993). The structure of phenotypic personality traits. *American Psychologist*, 48(1), 26-34.
- Goldsmith, H. H., Buss, A. H., Plomin, R., Rothbart, M. K., Thomas, A., ve Chess, S. (1987). What is temperament? Four approaches. *Child Development*, 58, 505-529. <https://doi.org/10.2307/1130527>
- Goleman, D. (1996). Emotional intelligence. Why it can matter more than IQ. *Learning*, 24(6), 49-50.
- Goleman, D. (1999). What makes a leader. *IEEE Engineering Management Review*, 27, 4-11. PMID: 10557873
- Greenberg, L. S., Elliott, R., & Lietaer, G. (1994). Research on experiential psychotherapy. In A. E. Bergin & S. L. Garfield (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (4th ed., pp. 509-539). Wiley.
- Grist, C. L., ve McCord, D. M. (2010). Individual differences in preschool children: temperament or personality?. *Infant and Child Development: An International Journal of Research and Practice*, 19(3), 264-274. <https://doi.org/10.1002/icd.663>
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (1st ed.). The Guilford Press.
- Havle, N., İlnem, M.C., Yener, F. ve Güöüş, H. (2008), “İstanbul'da Çalışan Psikiyatristlerde Tükenmişlik, İş Doyumu ve Bunların Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi”, *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 21(1-4), 4-13.

- Heppner, P. P., Cook, S. W., Wright, D. M., ve Johnson, W. C. (1995). Progress in resolving problems: A problem-focused style of coping. *Journal of Counseling Psychology*, 42(3), 279.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing Conservation of Resources theory. *Applied Psychology: An International Review*, 50(3), 337–370. <https://doi.org/10.1111/1464-0597.00062>
- Holman, D., Johnson, S., ve O'Connor, E. (2018). Stress management interventions: Improving subjective psychological well-being in the workplace. In E. Diener, S. Oishi, ve L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. doi: nobascholar.com
- Hope, D. A., ve Heimberg, R. G. (1988). Public and private self-consciousness and social phobia. *Journal of Personality Assessment*, 52(4), 626-639. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5204_3
- Hull, J. G., Reilly, N. P., ve Ennis, L. C. (1990). Self-consciousness, role discrepancy, and depressive affect. *Anxiety Research*, 2(3), 197-210. <https://doi.org/10.1080/08917779008249336>
- Ibid.; and Gary R. Collins, "Burn out: The Hazard of Professional Helpers," *Christianity Today*, 21 (April 1977), pp. 12-14.
- Ickes, W. J., Wicklund, R. A., ve Ferris, C. B. (1973). Objective self awareness and self esteem. *Journal of Experimental Social Psychology*, 9(3), 202–219. [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(73\)90010-3](https://doi.org/10.1016/0022-1031(73)90010-3)

- Ingram, R. E. (1990). Self-focused attention in clinical disorders: Review and a conceptual model. *Psychological Bulletin*, 107(2), 156–176. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.107.2.156>
- Ingram, R. E., ve Smith, T. W. (1984). Depression and internal versus external focus of attention. *Cognitive Therapy and Research*, 8, 139-151. <https://doi.org/10.1007/BF01173040>
- Jaimovich, S. (1999). How medical students view their relationships with patients: The role of private and public self-consciousness. *The Journal of Social Psychology*, 139(1), 5–13. <https://doi.org/10.1080/00224549909598357>
- Jergensen, K. (2018). Practice what you preach: An exploration of DBT therapists personal skill utilization in burnout prevention. *Clinical Social Work Journal*, 46(3), 187–199. <https://doi.org/10.1007/s10615-017-0633-6>
- Jourdain, G. and Chenevert, D. (2010) Job Demands-Resources, Burnout and Intention to Leave the Nursing Profession: A Questionnaire Survey. *International Journal of Nursing Studies*, 47, 709-722.
- Jovanović, N., Podlesek, A., Volpe, U., Barrett, E., Ferrari, S., Kuzman, M. R., ... ve Beezhold, J. (2016). Burnout syndrome among psychiatric trainees in 22 countries: Risk increased by long working hours, lack of supervision, and psychiatry not being first career choice. *European Psychiatry*, 32, 34-41. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2015.10.007>
- Kahill, S. (1988). Symptoms of professional burnout: A review of the empirical evidence. *Canadian Psychology*, 29, 284–297. <https://doi.org/10.1037/h0079772>

- Karatepe, O. M., Babakus, E., ve Yavas, U. (2012). Affectivity and organizational politics as antecedents of burnout among frontline hotel employees. *International Journal of Hospitality Management*, 31(1), 66-75. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2011.04.003>
- Kaya, H., Tasdelen, R., Ayık, B., ve Pinto da Costa, M. (2023). Türkiye'de psikoterapi eğitimi: Kariyerinin erken dönemindeki psikiyatristlerin deneyimleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 26(2), 84-90.
- Kemp, E., Kopp, S. W., ve Kemp Jr, E. C. (2013). Take this job and shove it: Examining the influence of role stressors and emotional exhaustion on organizational commitment and identification in professional truck drivers. *Journal of Business Logistics*, 34(1), 33-45. <https://doi.org/10.1111/jbl.12008>
- Kim, H. J., Shin, K. H., ve Swanger, N. (2009). Burnout and engagement: A comparative analysis using the Big Five personality dimensions. *International Journal of Hospitality Management*, 28(1), 96-104. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2008.06.001>
- Koeske, G. F., ve Koeske, R. D. (1993). A preliminary test of a stress-strain-outcome model for reconceptualizing the burnout phenomenon. *Journal of Social Service Research*, 17(3-4), 107-135. https://doi.org/10.1300/J079v17n03_06
- Köse, H. (2009). Dağcılar ve sedanterlerde öz bilinç ile depresyon, anksiyete ve stres ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Lambert, E. G., Hogan, N. L., Griffin, M. L., ve Kelley, T. (2015). The correctional staff burnout literature. *Criminal Justice Studies*, 28(4), 397-443. <https://doi.org/10.1080/1478601X.2015.1065830>

- Langelaan, S., Bakker, A. B., Van Doornen, L. J., ve Schaufeli, W. B. (2006). Burnout and work engagement: Do individual differences make a difference?. *Personality and Individual Differences*, 40(3), 521-532. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.07.009>
- Lasalvia, A., Bonetto, C., Bertani, M., Bissoli, S., Cristofalo, D., Marrella, G., ... ve PICOS-Veneto Group. (2009). Influence of perceived organisational factors on job burnout: survey of community mental health staff. *The British Journal of Psychiatry*, 195(6), 537-544. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.108.060871>
- Le Blanc P., Hox J. ve Schallfeli W. (2007). Take care! The evaluation of a team-based burnout intervention program for oncology care providers. *Journal of Applied Psychology*, 92, 213–227. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.92.1.213>
- Lee, R. T., ve Ashforth B. E., 1993. A longitudinal study of burnout among supervisors and managers: Comparisons between the Leiter and Maslach (1988) and Golembiewski et al. (1986) models. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 54 (3), pp. 369–398. <https://doi.org/10.1006/obhd.1993.1016>
- Lee, R. T., ve Ashforth, B. E. (1996). A meta-analytic examination of the correlates of the three dimensions of job burnout. *Journal of Applied Psychology*, 81(2), 123. DOI:10.1037/0021-9010.81.2.123
- Leiter, M. P., ve Maslach C., 1988. The impact of interpersonal environment on burnout and organizational commitment. *Journal of Organizational Behavior*, 9, pp. 297-308. <https://doi.org/10.1002/job.4030090402>

- Lewin, J. E. ve Sager J.K., 2007. A process model of burnout among salespeople: Some new thoughts. *Journal of Business Research*, 60, pp. 1216–1224.
<https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2007.04.009>
- Lim, N., Kim, E. K., Kim, H., Yang, E., ve Lee, S. M. (2010). Individual and work-related factors influencing burnout of mental health professionals: *A meta-analysis*. *Journal of Employment Counseling*, 47(2), 86-96. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1920.2010.tb00093.x>
- Liu, Z., Li, Y., Zhu, W., He, Y., ve Li, D. (2022, March). A meta-analysis of teachers' job burnout and big five personality traits. In *Frontiers in Education* (Vol. 7, p. 822659). Frontiers Media SA.
<https://doi.org/10.3389/feduc.2022.822659>
- Lohani, G., & Sharma, P. (2023). Effect of clinical supervision on self-awareness and self-efficacy of psychotherapists and counselors: A systematic review. *Psychological services*, 20(2), 291.
- Maslach C., Jackson S. E. (1979). *The measurement of experienced burnout*. Unpublished manuscript, Department of Psychology, University of California, Berkeley.
- Maslach, C. (1978). The client role in staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 34(4), 111-124. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1978.tb00778.x>
- Maslach, C. (1998). A multidimensional theory of burnout. *Theories of Organizational Stress*, 68(85), 16.
- Maslach, C. (2003). Job burnout: New directions in research and intervention. *Current Directions in Psychological Science*, 12(5), 189-192.
<https://doi.org/10.1111/1467-8721.01258>

- Maslach, C., ve Leiter, M. P. (2016). Burnout. In *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior* (pp. 351-357). Academic Press.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3>
- Maslach, C., ve Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World psychiatry*, 15(2), 103-111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Maslach, C., ve Pines, A. (1977). The burn-out syndrome in the day care setting. *Child Care Quarterly*, 6(2), 100–113. <https://doi.org/10.1007/BF01554696>
- Maslach, C., ve Jackson, S. E. (1981). The measurement of experience burnout. *Journal of Occupational and Behavioral Science*, 2, 99–113. DOI:10.1002/job.4030020205
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., ve Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- McCrae, R. R., ve Costa, P. T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 81. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.1.81>
- McCrae, R. R., ve John, O. P. (1992). An introduction to the Five Factor Model and its applications. *Journal of Personality*, 60, 175-215. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00970.x>

- McCrae, R. R., Costa, P. T., Ostendorf, F., Angleitner, A., Hřebíčková, M., Avia, M. D., Sanz, J., Sánchez-Bernardos, M. L., Kusdil, M. E., Woodfield, R., Saunders, P. R. ve Smith, P. B. (2000). Nature over nurture: temperament, personality, and life span development. *Journal of Personality and social psychology*, 78(1), 173-186. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.1.173>
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2008). The five-factor theory of personality. *Handbook of personality: Theory and research*, 3, 159-181.
- Mittal, B., ve Balasubramanian, S. K. (1987). Testing the dimensionality of the self-consciousness scales. *Journal of Personality Assessment*, 51(1), 53–68. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5101_5
- Murtagh, M. P., ve Wollersheim, J. P. (1997). Effects of clinical practice on psychologists: Treating depressed clients, perceived stress, and ways of coping. *Professional Psychology: Research and Practice*, 28(4), 361. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.28.4.361>
- Nasby, W. (1985). Private self-consciousness articulation of the self-schema, and recognition memory of trait adjectives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 704-709. DOI:10.1037/0022-3514.49.3.704
- Norcross, J. C., ve Prochaska, J. O. (1986). Psychotherapist heal thyself: I. The psychological distress and self-change of psychologists, counselors, and laypersons. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 23(1), 102–114. <https://doi.org/10.1037/h0085577>
- Norcross, J. C., ve VandenBos, G. R. (2018). Leaving it at the office: A guide to psychotherapist self-care (2nd ed.). The Guilford Press.

- Nystedt, L., ve Ljungberg, A. (2002). Facets of private and public self-consciousness: Construct and discriminant validity. *European Journal of Personality*, 16(2), 143–159. <https://doi.org/10.1002/per.440>
- Piliavin, J. A., ve Charng, H.-W. (1988). What is the Factorial Structure of the Private and Public Self-Consciousness Scales? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 14(3), 587-595. <https://doi.org/10.1177/0146167288143018>
- Pines, A., ve Kafry, D. (1978). Occupational tedium in the social services. *Social work*, 23(6), 499-507. <https://doi.org/10.1093/sw/23.6.499>
- Posner, M. I., ve Rothbart, M. K. (2000). Developing mechanisms of self-regulation. *Development and Psychopathology*, 12, 427-441.
- Prior, M., Sanson, A., Smart, D., ve Oberklaid, F. (2000). Pathways from infancy to adolescence. Australian temperament project 1983–2000. Melbourne, Australia: Australian Institute of Family Studies.
<https://doi.org/10.1037/e567532013-001>
- Purvanova, R. K., ve Muros, J. P. (2010). Gender differences in burnout: A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 77(2), 168–185. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2010.04.006>
- Putnam, S. P., Gartstein, M. A., ve Rothbart, M. K. (2006). Measurement of fine-grained aspects of toddler temperament: The Early Childhood Behavior Questionnaire. *Infant behavior and development*, 29(3), 386-401.
<https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2006.01.004>

Pyszczynski, T., ve Greenberg, J. (1987). Self-regulatory perseveration and the depressive self-focusing style: a self-awareness theory of reactive depression. *Psychological bulletin*, 102(1), 122.

<https://doi.org/10.1037/0033-2909.102.1.122>

Rossi, A., Cetrano, G., Pertile, R., Rabbi, L., Donisi, V., Grigoletti, L., ... ve Amaddeo, F. (2012). Burnout, compassion fatigue, and compassion satisfaction among staff in community-based mental health services. *Psychiatry research*, 200(2-3), 933-938.

<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2012.07.029>

Rothbart, M. K. (1986). Longitudinal observation of infant temperament. *Developmental Psychology*, 22(3), 356–365. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.22.3.356>

Rothbart, M. K. (2004). Temperament and the pursuit of an integrated developmental psychology. *Merrill-Palmer Quarterly*, 50(4), 492-505. <https://doi.org/10.1353/mpq.2004.0035>

Rothbart, M. K., ve Bates, J. E. (2006). Temperament. In N. Eisenberg, W. Damon, ve R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development* (6th ed., pp. 99–166). John Wiley ve Sons, Inc..

Rothbart, M. K., ve Rueda, M. R. (2005). The development of effortful control. In U. Mayr, E. Awh, ve S. Keele (Eds.), *Developing individuality in the human brain: A tribute to Michael I. Posner* (pp. 167-188). Washington, DC: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11108-009>

Rothbart, M. K., Ahadi, S. A., ve Evans, D. E. (2000). Temperament and personality: Origins and outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), 122–135. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.1.122>

Rothbart, M. K., Ahadi, S. A., Hershey, K. L., ve Fisher, P. (2001). Investigations of temperament at three to seven years: The Children's Behavior Questionnaire. *Child development*, 72(5), 1394-1408. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00355>

Rueda, M. R., Posner, M. I., ve Rothbart, M. K. (2005). The development of executive attention: Contributions to the emergence of self-regulation. *Developmental Neuropsychology*, 28(2), 573-594. https://doi.org/10.1207/s15326942dn2802_2

Rupert, P. A., & Morgan, D. J. (2005). Work Setting and Burnout Among Professional Psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(5), 544–550. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.36.5.544>

Rzeszutek, M., ve Schier, K. (2014). Temperament traits, social support, and burnout symptoms in a sample of therapists. *Psychotherapy*, 51(4), 574. <https://doi.org/10.1037/a0036020>

Schaufeli, W. B. (2003). Past performance and future perspectives of burnout research. *SA Journal of Industrial Psychology*, 29(4), 1-15. <https://hdl.handle.net/10520/EJC88982>

Shedler, J. (2010). The efficacy of psychodynamic psychotherapy. *American Psychologist*, 65(2), 98-109.

Scheier, M. F. (1980). Effects of public and private self-consciousness on the public expression of personal beliefs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 514–521. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.514>

Scheier, M. F., ve Carver, C. S. (1985). The Self-Consciousness Scale: A revised version for use with general populations. *Journal of Applied Social Psychology*, 15(8), 687–699. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1985.tb02268.x>

Schlenker, B. R., ve Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model. *Psychological Bulletin*, 92(3), 641–669. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.92.3.641>

Shiner, R. L., ve DeYoung, C. G. (2013). The structure of temperament and personality traits: A developmental perspective. *The Oxford handbook of developmental psychology*, 2, 113-141.

Singh, J., Goolsby, J. R., ve Rhoads, G. K. (1994). Behavioral and psychological consequences of boundary spanning burnout for customer service representatives. *Journal of marketing research*, 31(4), 558-569. <https://doi.org/10.2307/3151883>

Smith, T. W., ve Greenberg, J. (1981). Depression and self-focused attention. *Motivation and Emotion*, 5(4), 323–331. <https://doi.org/10.1007/BF00992551>

Smith, T. W., Ingram, R. E., ve Brehm, S. S. (1983). Social anxiety, anxious self-preoccupation, and recall of self-relevant information. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(6), 1276–1283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.6.1276>

Stevanovic, P., ve Rupert, P. A. (2004). Career-Sustaining behaviors, satisfactions, and stresses of Professional psychologists. *Psychotherapy*, 41(3), 301–309. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.41.3.301>

- Strelau, J., ve Zawadzki, B. (1995). The formal characteristics of behaviour—Temperament inventory (FCB—TI): Validity studies. *European Journal of Personality*, 9(3), 207-229. <https://doi.org/10.1002/per.2410090304>
- Swider, B. W., ve Zimmerman, R. D. (2010). Born to burnout: A meta-analytic path model of personality, job burnout, and work outcomes. *Journal of Vocational behavior*, 76(3), 487-506. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2010.01.003>
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2007). Using multivariate statistics (5th ed.). Pearson Education.
- Thomas, A., ve Chess, S. (1977). Temperament and development. New York: Brunner Mazel.
- Tuğrul, B., ve Çelik E., 2002. Normal çocuklarla çalışan anaokulu öğretmenlerinde tükenmişlik. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 12(12). 1-11.
- Vallerand, R. J., Paquet, Y., Philippe, F. L., ve Charest, J. (2010). On the role of passion for work in burnout: A process model. *Journal of Personality*, 78(1), 289-312. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00616.x>
- Vilardaga, R., Luoma, J. B., Hayes, S. C., Pistorello, J., Levin, M. E., Hildebrandt, M. J., ... ve Bond, F. (2011). Burnout among the addiction counseling workforce: The differential roles of mindfulness and values-based processes and work-site factors. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 40(4), 323-335. <https://doi.org/10.1016/j.jsat.2010.11.015>
- Warren, C. S., Schafer, K. J., Crowley, M. E. J., ve Olivardia, R. (2013). Demographic and work-related correlates of job burnout in professional eating disorder treatment providers. *Psychotherapy*, 50(4), 553–564. <https://doi.org/10.1037/a0028783>

- Watson, P. J., Hickman, S. E., Morris, R. J., Stutz, N. L., ve Whiting, L. (1994). Complexity of self-consciousness subscales: Correlations of factors with self-esteem and dietary restraint. *Journal of Social Behavior ve Personality*, 9(4), 761–774.
- Watson, P. J., Morris, R. J., Ramsey, A., Hickman, S. E., ve Waddell, M. G. (1996). Further contrasts between self-reflectiveness and internal state awareness factors of private self-consciousness. *The Journal of Psychology*, 130(2), 183-192. <https://doi.org/10.1080/00223980.1996.9915000>
- Wells, A., & Matthews, G. (1994). Attention and emotion: A clinical perspective. *Lawrence Erlbaum Associates*.
- Wells, A. (1985). Relationship between private self-consciousness and anxiety scores in threatening situations. *Psychological Reports*, 57(3, Pt 2), 1063–1066. <https://doi.org/10.2466/pr0.1985.57.3f.1063>
- Westwood, S., Morison, L., Allt, J., ve Holmes, N. (2017). Predictors of emotional exhaustion, disengagement and burnout among improving access to psychological therapies (IAPT) practitioners. *Journal of Mental Health*, 26(2), 172-179. <https://doi.org/10.1080/09638237.2016.1276540>
- Wheeler, S., & Richards, K. (2007). The impact of clinical supervision on counsellors and therapists, their practice and their clients. A systematic review of the literature. *Counselling and Psychotherapy Research*, 7(1), 54-65. <https://doi.org/10.1080/14733140601185274>
- Wood, J. V., Saltzberg, J. A., Neale, J. M., Stone, A. A., ve Rachmiel, T. B. (1990). Self-focused attention, coping responses, and distressed mood in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(6), 1027–1036. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.6.1027>

- Wright, T. A. ve Bonett, D. (1997) The Contribution of Burnout to Work Performance. *Journal of Organizational Behaviour*, 18(5), 491-499.
[https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-1379\(199709\)18:5<491::AID-JOB804>3.0.CO;2-I](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-1379(199709)18:5<491::AID-JOB804>3.0.CO;2-I)
- Yang, Y., ve Hayes, J. A. (2020). Causes and consequences of burnout among mental health professionals: A practice-oriented review of recent empirical literature. *Psychotherapy*, 57(3), 426. DOI:10.1037/pst0000317
- Yurtkoru, S., ve Taştan, S. (2018). Öz bilinç Algısının Olumlu Gelecek Beklentisine Etkisi: Pozitif Psikoloji ve Kaynak Odaklı Yaklaşım Arka Planı ile Bir Değerlendirme. *İşletme Bilimi Dergisi*, 6(2), 1-24.
<https://doi.org/10.22139/jobs.421835>
- Zellars, K. L., Perrewé, P. L., ve Hochwarter, W. A. (2000). Burnout in health care: The role of the five factors of personality. *Journal of Applied Social Psychology*, 30(8), 1570-1598. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2000.tb02456.x>
- Zhou, Y., ve Wen, J. X. (2007). The Burnout Phenomenon of Teachers under Various Conflicts. *Online Submission*, 4(1), 37-44.

EKLER

EK – 1: ETİK KURUL KARARI

Evrak Tarih ve Sayısı: 29.08.2023-E.46234



T.C.
TOBB EKONOMİ VE TEKNOLOJİ ÜNİVERSİTESİ
İnsan Araştırmaları Değerlendirme Kurulu

Sayı : E-27393295-100-46234
Konu : 2023-30 Numaralı Başvuru Hk.

29.08.2023

Sayın Dr. Öğr. Üyesi İlknur DİLEKLER ALDEMİR

İnsan Araştırmaları Değerlendirme Kurulu'na etik yönden değerlendirilmek üzere sunmuş olduğunuz 2023-30 kayıt numaralı " Dürtüsel Negatif Duygulanım ve Çaba Gerektiren Kontrol Mizaç Özelliklerinin Terapistin Tükenmişliği İle İlişkisinde Öz Bilincin Düzenleyici Rolü " başlığını taşıyan projeniz etik yönden uygun görülerek onaylanmasına karar verilmiştir. Bilgilerinizi rica ederiz.

Prof. Dr. Tayyibe Nur ÇAĞLAR
Kurul Başkanı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSPH029M5
Sığıtıcı Caddesi No:43 06560 Sığıtıcı/Ankara
Telefon No:(0312) 292-4000 Faks No:(0312) 287-1946
e-Posta:bilgi@etu.edu.tr İnternet Adresi:www.etu.edu.tr
Kep Adresi:tobbetu@hs01.kep.tr

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/tobb-universitesi-ebys>
Bilgi için: Duygu DÜZEL (Nimet Zorlu
Vekaletliyle)
Sekreter V.

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK – 2: TOBB EKONOMİ VE TEKNOLOJİ ÜNİVERSİTESİ

İNSAN ARAŞTIRMALARI İÇİN AYDINLATILMIŞ ONAM

FORMU

(Araştırmacının Açıklaması)

“Terapistin Dürtüsel Negatif Duygulanım ve Çaba Gerektiren Kontrol Mizaç Özelliklerinin Terapistin Tükenmişliği İle İlişkisinde Öz Bilincin Düzenleyici Rolü” başlıklı bir araştırma yapmaktayız. Sizin de bu araştırmaya katılmanızı öneriyoruz. Ancak hemen söyleyelim ki bu araştırmaya katılıp katılmamakta serbestsiniz. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayalıdır. Kararınızdan önce araştırma hakkında sizi bilgilendirmek istiyoruz. Bu bilgileri okuyup anladıktan sonra araştırmaya katılmak isterseniz formu imzalayınız.

Bu araştırma TOBB ETÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bölümü öğrencileri ve öğretim elemanları tarafından gerçekleştirilecektir. Bu araştırmayı yapmak istememizin amacı, terapistlerin tükenmişlik seviyelerinin ve nedenlerinin daha iyi anlaşılmasıdır. Bu çalışmaya katılımınız araştırmanın başarısı için önemlidir.

Eğer araştırmaya katılmayı kabul ederseniz, karşınıza çıkacak anket sorularını kendinize göre yanıtlamanız beklenmektedir.

Bu çalışmaya katılmanız için sizden herhangi bir ücret istenmeyecektir. Çalışmaya katıldığınız için size ek bir ödeme de yapılmayacaktır.

Bu çalışmaya katılmayı reddedebilirsiniz. Bu araştırmaya katılmak tamamen isteğe bağlıdır. Çalışmanın herhangi bir aşamasında onayınızı çekme hakkına da sahipsiniz.

(Katılımcının Beyanı)

Merve Kartal ve Dr. İlknur Dilekler tarafından TOBB ETÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Bölümünde bir araştırma yapılacağı belirtilerek bu araştırma ile ilgili yukarıdaki bilgiler bana aktarıldı. Bu bilgilerden sonra böyle bir araştırmaya “katılımcı” olarak davet edildim.

Eğer bu araştırmaya katılırsam araştırmacı ile aramda kalması gereken bana ait bilgilerin gizliliğine bu araştırma sırasında da büyük özen ve saygı ile yaklaşılacağı, araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi.

Bu araştırmaya katılmak zorunda değilim ve katılmayabilirim. Araştırmaya katılmam konusunda zorlayıcı bir davranışla karşılaşmış değilim. Araştırmanın yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden çekilebilirim. Ancak araştırmacıları zor durumda bırakmamak için araştırmadan çekileceğimi önceden bildirmemim uygun olacağının bilincindeyim.

Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir maddi sorumluluk altına girmiyorum. Bana da bir ödeme yapılmayacaktır.

Araştırma uygulamasından kaynaklanan nedenlerle herhangi bir sorunun ortaya çıkması halinde, sorunun çözülmesi ile ilgili gerekli müdahalenin yapılacağı

konusunda bana güvence verildi. Araştırma ile ilgili bir sorum olduğunda, Merve Kartal'a mail adresinden ulaşabileceğimi biliyorum.

Bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Kendi başıma belli bir düşünme süresi sonunda adı geçen bu araştırma projesinde “katılımcı” olarak yer alma kararını aldım. Bu konuda yapılan daveti büyük bir memnuniyet ve gönüllülük içerisinde kabul ediyorum.

Karşılıklı imzalanan bu form kağıdının bir kopyası bana verilecektir.

Katılımcı (Ad, soyad, adres,
telefon ve imza)

Araştırmacı (Ad, soyad, adres,
telefon ve imza)



EK - 3 SOSYO - DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Lütfen aşağıdaki soruları size uygun olacak şekilde doldurunuz. Soruları tüm içtenliğinizle doldurmanızı ve boş bırakmamanızı rica eder, katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Yaşınız:

Cinsiyetiniz:

Eğitim durumunuz?:

Lisansta mezun olduğunuzu bölüm?

Hangi terapötik oryantasyonla çalışmaktasınız?:

Terapist olarak deneyim süreniz nedir?:

Haftada kaç seans psikoterapi hizmeti veriyorsunuz?:

Daha önce süpervizyon aldınız mı?:

Yanıtınız evet ise en son ne zaman süpervizyon aldınız?:

Daha önce kendi terapinize gittiniz mi?:

Yanıtınız evet ise en son ne zaman kendi terapinize gittiniz?:

Terapi dışında yapmakta olduğunuz başka bir iş var mı?

Yanıtınız evet ise bu iş nedir?:

EK – 4: YETİŞKİN MİZAÇ ÖLÇEĞİ

Bu ankette, bireylerin kendilerini tanımlamak için kullanabilecekleri bir dizi ifade göreceksiniz. Burada doğru ya da yanlış cevap bulunmamaktadır. Her birey diğerlerinden farklıdır, ve bizim öğrenmeye çalıştığımız şey de bu farklılıklardır. Lütfen her ifadeyi dikkatlice okuyun ve bu ifadelerin sizi ne kadar doğru tanımladığıyla ilgili en doğru seçeneği daire içine alın.

(1: Son derece yanlış, 2: Oldukça yanlış, 3: Biraz yanlış, 4: Ne yanlış ne doğru, 5: Biraz doğru, 6: Oldukça doğru, 7: Son derece doğru)

1. Kolayca korkuya kapılıyorum.
2. Randevularıma sıklıkla geç kalırım.
3. Küçük hadiseler benim son derece mutlu olmama sebep olur.
4. Çoğu zaman sonuçlandıramadığım planlar yaparım.
5. Zar zor farkedilebilen görsel detaylar nadiren dikkatimi çeker.
6. Aşırı yüksek bir yerden aşağıya bakmak beni tedirgin hissettirir.
7. Müzik dinlerken duygusal tınların (tonların) sıklıkla farkındayım.
8. İnsanlarla etkileşime girmeyi gerektiren bir işten hoşlanmam.
9. Almak istediğim ürünün mağazanın stoğunda kalmamasını çok sinir bozucu buluyorum.
10. Tablo ve resimlerin duygusal yönlerini farketmeye meyilliyimdir.
11. Genelde çok konuşmayı severim.
12. Etrafımdaki kuş seslerinin sıklıkla farkındayım.
13. Asansör gibi kapalı ve küçük yerlerde kendimi rahatsız hissederim.
14. Sanırım bazen olayları sezgisel olarak anlıyorum.
15. Bazen küçük olaylar çok üzülmemi neden olur.
16. İçinde bulunduğum durum uygun değilse, kahkahamı tutmak benim için kolaydır.
17. Hemen hemen her gün, kısa da olsa çok mutlu olduğum anlar vardır.
18. Ne zaman oturmak ve bir şeyler için (örn:bir bekleme odasında) beklemek zorunda kalsam, huzursuz olurum.
19. İnsanların göz rengini nadiren fark ederim.

20. Sözümler kesildiğinde ya da dikkatim dağıldığında, dikkatimi önceden yaptığım şeye genellikle kolayca geri çevirebilirim.
21. Cızırtılı sesleri çok sinir bozucu bulurum.
22. Çok kişiyi kapsayan muhabbetleri severim.
23. Heyecanlı olduğum ve fikrimi ifade etmek istediğim zaman bile, sıram gelmeden konuşmamaya kolaylıkla dayanabilirim.
24. Muhtemelen hızlı ve çılgın bir festival yürüyüşünden hoşlanmam.
25. Bazen bir saatten daha uzun süre üzgün hissettiğim olur.
26. Kalabalık insan gruplarıyla sosyalleşmekten nadiren hoşlanırım
27. Bir şeyin yapılması gerektiğini düşünüyorsam, genellikle o şeyin üzerinde çalışmak için hemen harekete geçerim.
28. Rn'm görünürde bir sebep yokken panik ya da korku hissine kapılırım.
29. Hafif kokuların ve parfümlerin sıklıkla farkına varırım.
30. Genellikle yapılacak şeylerin zamanı gelmeden ben onları yapmış olurum (örneğin, faturaları ödemek, ödevi bitirmek gibi).
31. Bir odanın renk ve aydınlığının benim ruh halimi nasıl etkileyeceğinin çoğu kez farkındayım.
32. Gürültülü sesler bazen beni korkutur.
33. Kötü bir olaydan haberdar olduğumda, anında kendimi üzgün hissederim.
34. Boş zamanlarımda genellikle insanlarla birlikte olmaktan hoşlanırım.
35. Hava durumunun, ruh halimi nasıl etkilediğinin çoğu kez farkındayım.
36. Beni gerçekten mutlu hissettirmek için çok şey gerekir
37. Tuttuğum şeylerin dokusunun nadiren farkındayım.
38. Yaratıcı düşünceler bazen ben çaba göstermeden bana kendiliğinden gelir.
39. Uygunsuz olabilecek şakacı/eğlenceli davranışlarımı engellemek benim için kolaydır.

EK – 5: MASLACH TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ

İnsanların işleriyle ilgili bazı duygu ve düşüncelerini yansıtan ifadeler aşağıda yer almaktadır. Lütfen bu ifadelerin örneklediği durumları ne sıklıkla hissettiğinizi belirtiniz.

	Hiçbir zaman	Çok Nadir	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
İşimden soğuduğumu hissediyorum					
İş dönüşü kendimi ruhen tükenmiş hissediyorum					
Sabah kalktığımda bu işi bir gün daha kaldıramayacağımı hissediyorum					
İşim gereği karşılaştığım insanların ne hissettiğini hemen anlarım					
İşim gereği karşılaştığım bazı kimselere sanki insan değillermiş gibi davrandığımı hissediyorum					
Bütün gün insanlarla uğraşmak benim için gerçekten çok yıpratıcı					
İşim gereği karşılaştığım insanların sorunlarına en uygun çözüm yollarını bulurum					
Yaptığım işten yıldığımı hissediyorum					
Yaptığım iş sayesinde insanların yaşamına katkıda bulunduğuma inanıyorum					
Bu işte çalışmaya başladığımdan beri insanlara karşı sertleştim					
Bu işin beni giderek katılaştırmasından korkuyorum					
Çok şeyler yapabilecek güçteyim					
İşimin beni kısıtladığını hissediyorum					
İşimde çok fazla çalıştığımı hissediyorum					
İşim gereği karşılaştığım insanlara ne olduğu umurumda değil					
Doğrudan doğruya insanlarla çalışmak bende çok fazla stres yaratıyor					
İşim gereği karşılaştığım insanlarla aramda rahat bir hava yaratırım					

İnsanlarla yakın bir çalışmadan sonra kendimi canlanmış hissedirim					
Bu işte kayda değer bir çok başarı elde ettim					
Yolun sonuna geldiğimi hissediyorum					
İşimdeki duygusal sorunlara serinkanlılıkla yaklaşırım					
İşim gereği karşılaştığım insanların bazı problemlerini sanki ben yaratmışım gibi davrandıklarını hissediyorum					



EK – 6: ÖZ BİLİNÇ ÖLÇEĞİ

Bu ankette, bireylerin kendilerini tanımlamak için kullanabilecekleri bir dizi ifade göreceksiniz. Burada doğru ya da yanlış cevap bulunmamaktadır. Her birey diğerlerinden farklıdır, ve bizim öğrenmeye çalıştığımız şey de bu farklılıklardır. Lütfen her ifadeyi dikkatlice okuyun ve bu ifadelerin sizi ne kadar doğru tanımladığıyla ilgili en doğru seçeneği daire içine alın.

	Tamamen aykırı	Oldukça aykırı	Kararsızım	Oldukça uygun	Tamamen uygun
Her zaman kendimi anlamaya çalışırım					
Genellikle kendimin farkındayım					
Yapacağım işleri ne tarzda yapacağıma ilişkin kaygı yaşarım					
İnsanlara nasıl görüldüğümün bilincinde olurum					
Yeni ortamlara katıldığımda utangaçlığımı yenmem zaman alır					
Kendi hakkımda çok düşünürüm					
Genellikle içsel duygularıma karşı özenliyimdir					
Kendimi diğer insanlara nasıl sunacağıma ilişkin kaygı yaşarım					
Evden ayrılmadan önce yaptığım en son şeylerden birisi aynaya bakmaktır					

Birisi beni izlerken çalışmakta zorlanırım					
Sürekli beni motive eden şeyleri incelerim					
Duygularımdaki değişikliklere karşı dikkatliyimdir					
Genellikle diğer insanlarda iyi bir izlenim bırakmak için endişelenirim					
Genellikle dış görünüşümün farkındayım					
Çok kolay utangaçlığa kapılırım					
Bazı zamanlar dışarılarda bir yerlerden, kendimi izliyormuşum hissine kapılırım					
Bir problemi çözerken zihnimin nasıl çalıştığının farkında olurum					
Diğer insanların hakkımda ne düşündükleri beni endişelendirir					
Bir grup önünde konuşurken kendimi gergin hissederim					