



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**PSİKOLOGLARDA DAYANIKLILIK, ALGILANAN SOSYAL  
DESTEK VE BAZI DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİN  
EŞDUYUM YORGUNLUĞU İLE İLİŞKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ELİF KIRMIZIKAYA**

**İSTANBUL, 2022**



FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI

**PSİKOLOGLARDA DAYANIKLILIK, ALGILANAN  
SOSYAL DESTEK VE BAZI DEMOGRAFİK  
ÖZELLİKLERİN EŞDUYUM YORGUNLUĞU İLE  
İLİŞKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ELİF KIRMIZIKAYA  
(200133041)**

**Danışman  
(Dr. Öğretim Üyesi, Nevin Kılıç)**

**İSTANBUL, 2022**



FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ  
TEZ ONAY FORMU

24/06/2022

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Tezli yüksek lisans öğrencisi 200133041 numaralı Elif KIRMIZIKAYA'nın hazırladığı "Psikologlarda Dayanıklılık, Algılanan Sosyal Destek ve Bazı Demografik Özelliklerin Eşduyum Yorgunluğu İle İlişkisi" konulu Yüksek Lisans tezi ile ilgili Tez Savunma Sınavı, 24/06/2022 Cuma günü saat 11:00'da yapılmış, sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin **Kabulüne Oy Çoğunluğu/Oy Birliği** ile karar verilmiştir.

**Düzeltilme verilmesi halinde:**

Adı geçen öğrencinin Tez Savunma Sınavı .../.../20... tarihinde, saat ...:... da yapılacaktır.

**Tez adı değişikliği yapılması halinde:** Tez adının .....

.....

şeklinde değiştirilmesi uygundur.

**Jüri Üyesi**

**Karar**

1. Dr. Öğr. Üyesi Nevin KILIÇ (Danışman)

KABUL

2. Prof. Dr. Ayşe Pınar VURAL

KABUL

3. Doç. Dr. Selma ARIKAN

KABUL

\*2. Danışman varsa doldurulması gerekmektedir.

## ETİK BİLDİRİM

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bağlı olduğum üniversite veya bir başka üniversitedeki başka bir çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

Elif Kırmızııkaya

## TEŞEKKÜR

Bu tezin yazılmasında katkılarını esirgemeyen değerli Dr. Öğr. Üyesi Nevin KILIÇ hocama, lisans eğitimim boyunca her zaman yol gösterici olan, bizleri sadece akademiye değil aynı zamanda hayata hazırlayan değerli hocam; Prof. Dr. Ayşe AYÇIÇEĞİ DİNN'e, Klinik Psikoloji alanında başarıları ile bilinen ve bu alanı sevdiiren, her daim ufuk açıcı bilgilerle ilham kaynağı olan ve her zaman desteklerini yakından hissettiğim değerli hocalarım Dr. Öğr. Üyesi Zeliha BABAYİĞİT, Dr. Öğr. Üyesi İlke Kadioğlu SIENKIEWICZ'e teşekkürlerimi sunarım.

Sadece tez yazım sürecimde değil hayatım boyunca desteklerini hissettiğim, bana yol gösteren, eğitim hayatım boyunca bana çeşitli fırsatlar tanıyan, değerli hissettiren çok kıymetli ailem; Muharrem KIRMIZIKAYA, Şehnaz KIRMIZIKAYA ve Pakize Zeynep KIRMIZIKAYA'ya teşekkürlerimi sunuyorum.

Psikoloji alanına dair hayranlığımı genişleten, akademiye birlikte çalışma yürüttüğümüz ve bu yolda birlikte büyüdüğümüz değerli meslektaşlarım ve kıymetli dostlarım Rumeysa GÜNGÖR, Saliha ŞAHİNTÜRK, Hafize ÇOBAN ve Kübra TOPAL'a teşekkürlerimi sunarım.

Lise döneminden bu yana her zor anımda "elimden ne gelirse yaparım" diyerek desteğini esirgemeyen, yaşama sevincini ve hayat keşfini onunla öğrendiğim, benim için yerinin çok ayrı olduğu sevgili Öğr. Gör. Ayşe Betül GENÇ'e teşekkürlerimi sunarım.

Ve son olarak var olmanın dayanılmaz yorgunluğuna varlığı ile neşe katan, dokunduğu yerleri güzelleştiren, desteğini yürekte hissettiğim, değerli meslektaşım, kıymetli dostum, Büşranur EKİNCİ'ye teşekkürlerimi sunarım.

Elif Kırmızııkaya

# **PSİKOLOGLARDA DAYANIKLILIK, ALGILANAN SOSYAL DESTEK VE BAZI DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİN EŞDUYUM YORGUNLUĞU İLE İLİŞKİSİ**

**Elif Kırmızııkaya**

## **ÖZET**

Bu araştırmanın amacı, Türkiye’de psikologların eşduyum yorgunluğu, eşduyum memnuniyeti ve tükenmişlik durumlarının; algılanan sosyal destek ve psikolojik dayanıklılık açısından incelenmesidir. Araştırmaya 209’u kadın, 40’ı erkek olmak üzere toplam 249 psikolog katılmıştır. Çalışmada Demografik Bilgi Formu, Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Algılanan Sosyal Destek Ölçeği kullanılmıştır. Anket formları sıra etkisini önlemek amacıyla farklı sıralarda çeşitli bağlantılar ile çevrimiçi olarak psikologlara ulaştırılmıştır.

Çalışmada elde edilen verilerin analizi için SPSS 24.0 programı ve PROCESS MACRO eklentisi kullanılmıştır. Eşduyum yorgunluğu, eşduyum memnuniyeti, tükenmişlik ile algılanan sosyal destek ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Korelasyon Analizi yapılmıştır. Sonuçlara göre Eşduyum yorgunluğunun, tükenmişlik ile pozitif yönde, eşduyum memnuniyeti, psikolojik dayanıklılık ve algılanan sosyal destek ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Psikologların eşduyum yorgunluğu, eşduyum memnuniyeti ve tükenmişlik puanlarının sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek üzere Bağımsız Örnek t testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmıştır. Sonuçlar eğitim düzeyine göre eşduyum yorgunluğu puanlarının farklılaştığını göstermektedir. Çalışılan kurum türüne göre ise tükenmişlik puanları farklılaşmaktadır. Psikologların eşduyum yorgunluğu, eşduyum memnuniyeti ve tükenmişlik puanlarının hangi değişkenler tarafından yordandığını belirlemek amacıyla Stepwise yöntemi ile Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır.

Analiz sonucunda kendilik algısı faktörünün eşduyum yorgunluğunu yordadığı; gelecek algısı, sosyal kaynaklar, sosyal yeterlilik ve özel insan desteğinin eşduyum memnuniyetini yordadığını; gelecek algısı, kendilik algısı ve sosyal yeterliliğin ise tükenmişliği yordadığı bulunmuştur. Eşduyum yorgunluğu ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkide, psikolojik dayanıklılığın aracı rolünü incelemek amacıyla PROCESS Macro eklentisi ile Model 4 incelenmiştir. Eşduyum yorgunluğu ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın tam aracı rol oynadığı gözlenmiştir. Mevcut çalışmanın bulguları, psikologlarda algılanan sosyal destek ve psikolojik dayanıklılığı artırmanın, eşduyum yorgunluğu ve tükenmişlikten etkili bir şekilde koruyabileceğini göstermiştir. Araştırmanın bulguları literatür ışığında değerlendirilmiştir.

**Anahtar kelimeler:** Eşduyum yorgunluğu, eşduyum memnuniyeti, tükenmişlik, psikolojik dayanıklılık, algılanan sosyal destek,

**RELATIONS OF COMPASSION FATIGUE WITH RESILIENCE,  
PERCEIVED SOCIAL SUPPORTS, AND SOME  
DEMOGRAPHIC FEATURES OF PSYCHOLOGIST**

**Elif Kırmızııkaya**

**ABSTRACT**

The aim of this research is to determine the compassion fatigue, compassion satisfaction and burnout status of psychologists in Turkey; In terms of perceived social support and resilience. A total of 249 psychologists, 209 women and 40 men, participated in the study. Demographic Information Form, Professional Quality of Life Scale, The Resilience Scale for Adults, Perceived Social Support Scale were used in the study. Questionnaires were delivered to participants online via various links in different orders in order to prevent the sequence effect.

SPSS 24.0 program and PROCESS MACRO extension were used for the analysis of the data obtained in the study. Correlation Analysis was conducted to examine the relationship between compassion fatigue, compassion satisfaction, burnout, perceived social support and resilience. According to the results, it is found that compassion fatigue is positively correlated to burnout and negatively correlated to compassion satisfaction, resilience and perceived social support. Independent Sample t-test and One-Way Analysis of Variance were performed in order to examine whether the compassion fatigue, compassion satisfaction, and burnout scores of psychologists differ according to some sociodemographic variables. According to the results, compassion fatigue differs according to education level while Burnout differs according to the type of institution employed. Multiple Linear Regression Analysis was performed with the Stepwise method to determine which variables predicted the compassion fatigue, compassion satisfaction and burnout scores of psychologists. As a result of the analysis, it was found that the self-perception predicted compassion fatigue; future perception, social resources, social

competence and significant other support predicted compassion satisfaction; It was found that future perception, self-perception and social competence predicted burnout. In order to examine the mediating role of resilience in the relationship between compassion fatigue and perceived social support, Model 4 was examined with the PROCESS Macro extension. Resilience is full mediation in the relationship between compassion fatigue and perceived social support. The findings of the current study showed that increasing the perceived social support and resilience of psychologists can effectively protect against compassion fatigue and burnout. The findings of the study were evaluated in the light of the literature.

**Keywords:** Compassion fatigue, compassion satisfaction, burnout, resilience, perceived social support

## ÖNSÖZ

Bu çalışmanın temel amacı ülkemizde psikologların yaşadığı eşduyum yorgunluğunu anlamak, eşduyum yorgunluğu ile ilişkili olan kavramları incelemek ve psikologların refahına katkıda bulunabilecek faktörleri belirlemektir. Bu doğrultuda ülkemizde hali hazırda çalışmakta olan psikologlar araştırmaya katılım sağlamıştır. Literatürde eşduyum yorgunluğu, dayanıklılık ve algılanan sosyal desteğin bir arada incelendiği bir çalışma bulunmamaktadır. Bu çalışma ile literatürdeki boşluğun doldurulması amaçlanmıştır. Ayrıca çalışmada eşduyum memnuniyeti ve tükenmişlik kavramlarının ele alınması, psikologların mesleki yaşantısına dair genel bilgi edinilmesini sağlamıştır. Görece yeni olarak nitelendirebileceğimiz eşduyum yorgunluğu kavramı ile yapılmış bu çalışmanın, ileride yapılacak diğer çalışmalara yol göstereceği düşünülmektedir.

Haziran, 2022

Elif Kırmızııkaya

## İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	v
ABSTRACT .....	vii
ÖNSÖZ.....	ix
TABLO LİSTESİ .....	xiii
ŞEKİL LİSTESİ.....	xv
KISALTMALAR .....	xvi
GİRİŞ .....	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	5
1. KURAMSAL ÇERÇEVE .....	5
1.1. EŞDUYUM YORGUNLUĞU .....	5
1.1.1. Eşduyum Yorgunluğunu Açıklayan Modeller .....	6
1.1.1.1. Eşduyum Stresi ve Yorgunluğu Modeli.....	7
1.1.1.2. Profesyonel Yaşam Kalitesi Modeli .....	9
1.1.2. Eşduyum Yorgunluğu İle İlişkili Kavramlar .....	10
1.1.2.1. Eşduyum Memnuniyeti (Tatmini) .....	10
1.1.2.2. Tükenmişlik .....	11
1.1.2.3. Travma Sonrası Stres Bozukluğu .....	11
1.1.2.4. İkincil Travmatik Stres.....	12
1.1.2.5. Karşı Aktarım (Countertransference).....	13
1.1.3. Eşduyum Yorgunluğu Belirtileri .....	13
1.1.4. Eşduyum Yorgunluğu Neden Önemli .....	14
1.2. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK .....	16
1.2.1. Psikolojik Dayanıklılık Tanımı .....	16
1.2.2. Psikolojik Dayanıklılık ve Eşduyum Yorgunluğu.....	19
1.3. ALGILANAN SOSYAL DESTEK.....	21
1.3.1. Algılanan Sosyal Destek Kavramı .....	21
1.3.2. Sosyal Destek Kaynakları.....	23

1.4. AMAÇ VE HİPOTEZLER .....	26
<b>İKİNCİ BÖLÜM .....</b>	<b>28</b>
<b>2. YÖNTEM .....</b>	<b>28</b>
2.1. KATILIMCILAR .....	28
2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI .....	28
2.2.1. Demografik Bilgi Formu .....	28
2.2.2. Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği .....	29
2.2.3. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği .....	30
2.2.4. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği .....	30
2.3. UYGULAMA .....	31
2.4. VERİLERİN ANALİZİ .....	31
2.5. BULGULAR .....	32
2.5.1. Sosyodemografik ve Mesleki Profil Özelliklerine Ait Bulgular .....	32
2.5.2. Ölçeklerin Güvenirlik Katsayıları ve Betimleyici İstatistik Bulguları .....	36
2.5.3. Korelasyon Analizi Bulguları .....	39
2.5.4. Cinsiyete Göre Bağımlı Değişkenler Arasındaki Farklar .....	42
2.5.5. Süpervizyon Durumuna Göre Bağımlı Değişkenler Arasındaki Farklar .....	43
2.5.6. Eğitim Durumuna Göre Bağımlı Değişkenler Arasındaki Farklar .....	44
2.5.7. Çalışma Ortamına Göre Bağımlı Değişkenler Arasındaki Farklar .....	47
2.5.8. Bağımlı Değişkenlere Ait Regresyon Analizi .....	51
2.5.9. Aracılık Analizi .....	58
2.5.10. Açık Uçlu Sorulara Verilen Yanıtlar .....	59
2.6. BULGULARIN ÖZETİ .....	61
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>63</b>
<b>3. TARTIŞMA VE SONUÇ .....</b>	<b>63</b>
3.1. EŞDUYUM YORGUNLUĞU İÇİN ÖNERİLER .....	69
3.2. ÇALIŞMANIN SINIRLILIKLARI .....	70

<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>72</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>84</b>
<b>EK 1.....</b>	<b>84</b>
<b>EK 2.....</b>	<b>85</b>
<b>EK 3.....</b>	<b>87</b>
<b>EK 4.....</b>	<b>88</b>
<b>EK 5.....</b>	<b>90</b>



## TABLO LİSTESİ

### Sayfa

Tablo 1. Katılımcıların Sosyodemografik Değişkenler Açısından Dağılımı.....	33
Tablo 2. Psikologlarda Mesleki Profil Dağılımı.....	34
Tablo 3. Kullanılan Ölçeklerin ve Alt Boyutlarının İç Tutarlılık Güvenirlik Katsayıları.....	37
Tablo 4. Kullanılan Ölçeklerin Alt Boyut ve Genel Toplam Puanlarının Betimleyici İstatistik Değerleri.....	38
Tablo 5. Ölçek ve Alt Boyutların Korelasyon Analizi Sonuçları.....	40
Tablo 6. Bağımlı Değişkenlerin Cinsiyete Göre Bağımsız Örnek t-Testi ile Karşılaştırılması.....	43
Tablo 7. Bağımlı Değişkenlerin Süpervizyon durumuna Göre Bağımsız Örnek t-Testi ile Karşılaştırılması.....	44
Tablo 8. Eşduyum Yorgunluğu Puanlarının Eğitim Düzeyi Açısından Welch Testi ile Karşılaştırılması.....	45
Tablo 9. Eşduyum Memnuniyeti Puanlarının Eğitim Düzeyi Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması.....	46
Tablo 10. Tükenmişlik Puanlarının Eğitim Düzeyi Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması.....	47
Tablo 11. Eşduyum Yorgunluğu Puanlarının Çalışma Ortamı Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması.....	48
Tablo 12. Eşduyum Memnuniyeti Puanlarının Çalışma Ortamı Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması.....	49
Tablo 13. Tükenmişlik Puanlarının Çalışma Ortamı Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması.....	50
Tablo 14. Psikologların Eşduyum Yorgunluğu Puanının Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Toplam Puanı ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Toplam Puanı Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	51
Tablo 15. Psikologların Eşduyum Memnuniyeti Puanının Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Toplam Puanı ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Toplam Puanı Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	52
Tablo 16. Psikologların Tükenmişlik Puanının Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Toplam Puanı ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Toplam Puanı Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	53

Tablo 17. Psikologların Eşduyum Yorgunluğu Puanının Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyutları ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	54
Tablo 18. Psikologların Eşduyum Memnuniyeti Puanının Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyutları ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	55
Tablo 19. Psikologların Tükenmişlik Puanının Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyutları ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	57
Tablo 20. Psikologların Algılanan Sosyal Destek Puanının Eşduyum Yorgunluğu Puanı Üzerinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracılık Etkisi.....	58
Tablo 21. Karşılaşılan Güçlüklerin Sıklığı.....	60
Tablo 22. Psikologların İhtiyaçları.....	60

## ŞEKİL LİSTESİ

### Sayfa

Şekil 1. Eşduyum Stresi ve Yorgunluğu Modeli.....	7
Şekil 2. Profesyonel Yaşam Kalitesi Modeli.....	9
Şekil 3. Psikolojik Dayanıklılık Aracı Modeli.....	27
Şekil 4. Psikolojik Dayanıklılık Değişkeninin Aracılık Modeli.....	59

## KISALTMALAR

APA	: Amerikan Psikoloji Birliği
Bkz.	: Bakınız
ÇBASDÖ	: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği
PDÖ	: Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği
SS	: Standart Sapma
OR	: Ortalama
TPD	: Türk Psikologlar Derneği
TSSB	: Travma Sonrası Stres Bozukluğu
YÖK	: Yükseköğretim Kurulu

## GİRİŞ

Amerikan Psikoloji Birliği (APA) Sözlüğüne göre: “Psikolojinin bir ya da birden fazla dalında, üniversitede psikoloji lisansı almış veya doktora düzeyinde psikoloji eğitimi almış kişiler” psikolog olarak tanımlanmaktadır. Psikologlar klinikler, laboratuvarlar, okullar olmak üzere çeşitli ortamlarda çalışabilirler. Bu alanlarda çalışan psikologların bağımsız olarak işlerini yürütebilmesi için resmi sertifikalara veya profesyonel lisans eğitimine ihtiyaç vardır (APA, 2022).

Türk Psikologlar Derneği’nin (TPD, 2011) tanımına göre: “Psikologlar, bireyin bireysel ve toplumsal tutum, davranış, düşünce ve duygu durumlarını inceleyen; davranışın ve zihinsel süreçlerin bilimsel tanım ve açıklamalarını temel alan meslek mensuplarıdır”.

Psikologların mesleki gelişimleri incelendiğinde; 1970’li yıllarda psikolojik hizmetlere talebin artması sonucunda, psikologların yaşadığı mesleki problemler göze çarpmaktadır. Bu problemlerin çözümünü kolaylaştırmak amacıyla 1976 yılında “Psikologlar Derneği” kurulmuştur. 1992 yılından itibaren psikoloji biliminin ne olduğu, meslek tanımının ve yeterliliklerinin ne olması gerektiği gibi konularda çalışan dernek, günden güne daha çok tanınmaya başlamıştır. 1994 yılında “Türk Psikologlar Derneği” adını alan dernek günümüzde de bu isimle faaliyetlerine devam etmektedir (TPD, 2021).

YÖK Atlas (2021) verilerine göre her yıl 12.000 öğrenci psikoloji bölümünü tercih etmektedir. Türkiye’de psikologların çalışma alanları içerisinde en yaygın olanı klinik psikoloji olsa da; endüstri, spor, özel eğitim, sivil toplum kuruluşları gibi birçok alanda psikologlar kendilerine yer bulabilmektedir (Şahin, 2006). Psikoloji lisansı alan binlerce kişinin, ülkemizdeki birçok alanda farklı kurumlarda çalışmalarına rağmen, psikolojinin ve uzmanlık alanlarının standart bir tanımı bulunmamaktadır (TPD, 2008). Mesleki sınır tanımlarının belirsiz kalması, mesleki örgütlenmenin getirdiği dayanakların olmaması ve psikologları koruyan hakların olmaması karşılaşılan bu problemlerin çözümünü zorlaştırmaktadır.

Psikolojik hizmetlere olan talebin gitgide arttığı şu günlerde danışanlar problemlerini çözmek amacıyla sosyal medya üzerinden psikolog arayışında bulunabilmektedir. Ne yazık ki psikoloji ile yakınlığı bulunmayan bazı ruhsatsız kişiler kendilerini psikolog olarak tanıtır çeşitli faaliyetlerde bulunmaktadır. Psikolog olmayan insanlardan alınan bu bilinçsiz hizmet ile ortaya çıkan mağduriyetler sosyal medyada sıklıkla karşımıza çıkmaktadır.. Herhangi bir sorunla karşı karşıya kalan danışanın haklarını koruma altına alan standart koşulların bulunmadığı bilinmektedir. Meslek yasasının olmaması sebebiyle de mağduriyetlerin giderilmesi zorlaşmaktadır. 1990, 1992, 1996, 1999 ve 2001 yılları arasında TPD'nin hazırladığı meslek yasası tasarımları parlamentoya iletilmiş ancak dönemin değişen siyasi şartları sebebiyle sonuç alınamamıştır (Şahin, 2006)

Psikolojik sağlık hizmetleri ile ilgili, hem meslektaşlarını hem kamuoyunu korumak amacıyla Türk Psikologlar Derneği; etik çerçeveleri gözeterek ve uygun standartların belirlendiği mesleki çalışmalarını yürütmeye devam etmektedir. Bu durumun en yakın somut örneği ise 2021 Aralık ayında yeniden düzenlenen meslek yasa tasarısıdır. Umuyoruz ki Türk Psikologlar Derneği'nin ülkemizin geleceği için çabaladığı meslek yasası mücadelesi zaferle sonuçlanır.

Hizmet sektöründe çalışan diğer meslektaşları gibi direkt insanla teması olan bu meslek dalında, yaşanan sorunlarla psikologların verimleri düşebilmektedir. Psikologların, mesleklerini icra ederken yaşadıkları verim düşmesi ile ilgili literatürdeki araştırmalara bakıldığında tükenmişlik kavramı göze çarpmaktadır. Tükenmişlik; bireylerin çalışma ortamında deneyimlediği, kişisel başarıda düşme, duyarsızlaşma ve duygusal tükenme üç alt boyutundan oluşan, kronik duygusal durumlara verilen yanıt olarak tanımlanmaktadır (Freudenberger, 1974; Maslach, 2003). Danışanların getirdiği sorunların bir bakışta çözülememesi psikologlarda olumsuz duygular oluşturmaktadır. Olumsuz duyguların eşlik ettiği çalışma deneyimi ise uzun süreli strese yol açmakta ve kişinin tükenmişlik yaşamasına sebep olmaktadır (Maslach vd., 1997). Tükenmişlik, etkileri ve sonuçları bakımından göz ardı edilemez bir konu olmakla birlikte; psikologların yaşadığı eşduyumu yorgunluğu kavramının da tükenmişlik kadar önemli olabileceği düşünülmektedir.

Eşduyum yorgunluğu: Bireyin değer verdiği bir kişinin yaşamış olduğu travmaya yardım etme veya yardım etmeyi istemesinden dolayı meydana gelen stres olarak tanımlanmaktadır (Figley, 1995). Profesyonel destek alanında çalışan psikologlar bireylerin korku, acı ve ıstırap veren hikayelerini dinlerler. Hizmet verdikleri kişileri önemsedikleri için benzer acıyı kendileri de hissedebilirler (Figley, 1995). Eşduyum yorgunluğu, diğer her tür yorgunluk gibi, başkalarının acılarına katlanma kapasitemizi veya ilgimizi azaltır (Figley, 1995). Bu nedenle eşduyum yorgunluğunun farkında olmak, hizmet sektöründe, hassas konularla çalışan tüm bireyler için önemli olduğu düşünülmektedir.

Türkiye’de literatür incelendiğinde eşduyum yorgunluğu ile yapılmış araştırmaların büyük çoğunluğunun örneklem grubunun hemşireler olduğu görülmektedir. Oysa yabancı literatürdeki çalışmalara bakıldığında, araştırma sonuçları eşduyum yorgunluğunun, psikologlar gibi ruh sağlığı uzmanlarında da bulunabileceğini ileri sürmüştür (Aukstinaityte ve Zajanckauskaite-Staskeviciene, 2010, aktaran Turgoose ve Maddox, 2017). Son yıllarda birçok alanda faaliyet gösteren psikologların; eşduyum yorgunluğu yaşayıp yaşamadığını belirlemek; bu yorgunluğun getirmiş olduğu olumsuzluklara müdahale etmek açısından önemlidir. Daha da önemlisi bazı insanların bu yorgunluğu yaşarken bazı insanların yaşamamasında etkili olan faktörlerin belirlenmesi, psikologların bilinçlenmesine ve koruyucu yönlerinin geliştirilebilmesine zemin hazırlayacaktır.

Eşduyum yorgunluğunda koruyucu faktörlerden biri psikolojik dayanıklılık (Resilience) kavramıdır. Araştırmalar, psikolojik dayanıklılığın ruh sağlığı çalışanlarında eşduyum yorgunluğunun ve tükenmişliğin yıkıcı etkilerini azaltmada önemli rol oynayabileceğini göstermiştir (Burnett ve Wahl, 2015; Jo, 2021).

Eşduyum yorgunluğu ile ilişkili bir diğer koruyucu kavram ise algılanan sosyal destektir. Küçük yaştaki çocuklar ve onların aileleri ile çalışan ruh sağlığı pratisyenlerinde yapılan bir çalışmada eşduyum yorgunluğu riskini azaltmada öz bakım stratejilerinin ve sosyal desteğin önemli olduğu vurgulanmaktadır (Punihani, 2019)

Eşduyum yorgunluğunda koruyucu faktörlerin neler olduğunun belirlenmesi, hem psikologların hem de onların hizmet verdiği kişilerin yararı düşünüldüğünde üzerinde durulması gereken bir konudur. Özellikle “kendilerini koruyan herhangi bir meslek yasası olmayan” psikologların ne hissettikleri konusunda bilgi sahibi olmaları, gerektiğinde yaşadıkları olumsuzluklara çözüm bulabilmeli ve yaptıkları işin hizmet kalitesini düşürmemek adına atılan her bir adım önemli olacaktır.

Literatür incelendiğinde eşduyum yorgunluğunun tam zıttı olan “Eşduyum Memnuniyeti” kavramı da dikkat çekmektedir. Kısaca yardım etmekten dolayı duyulan mesleki tatmin (Stamm, 2010) olarak ifade edebileceğimiz bu kavramla Türkiye’de psikologların mesleki memnuniyetinin araştırılması hedeflenmiştir.

Alanyazında psikologlarda psikolojik dayanıklılık ve algılanan sosyal desteğin birlikte incelendiği bir çalışma bulunmadığı gözlemlendiğinden bu tez ile literatürdeki boşluğu doldurmak amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda, psikologların eşduyum yorgunluğu, eşduyum memnuniyeti ve tükenmişlik durumlarını araştırmak, bu kavramlar ile algılanan sosyal destek ve dayanıklılık arasında bir ilişki olup olmadığını belirlemek hedeflenmiştir. Bunun yanında demografik özelliklerle ilgili sorular eklenerek psikologların çalıştığı kurumlar açısından eşduyum yorgunluğu ve eşduyum memnuniyeti puanlarında farklılık olup olmadığına bakılması planlanmıştır. Eşduyum yorgunluğu ile birlikte eşduyum memnuniyeti ve tükenmişliğin incelenmesi, endüstri alanında psikologların yaşamlarına çok boyutlu bakabilme olanağı sağlanacaktır. Bu hedefler doğrultusunda; birinci bölümde tez konusunun değişkenleri olan eşduyum yorgunluğu, eşduyum memnuniyeti, tükenmişlik, psikolojik dayanıklılık ve algılanan sosyal destek kavramları açıklanıp literatürdeki araştırmalar incelenecektir. İkinci bölümde araştırmanın yöntemine, katılımcılara, veri toplama araçlarına, uygulamaya ve verilerin analiz sonuçlarına yer verilecektir. Üçüncü bölümde ise araştırma bulguları gözden geçirilerek literatür ışığında sonuçlar tartışılacaktır.

# BİRİNCİ BÖLÜM

## 1. KURAMSAL ÇERÇEVE

### 1.1. EŞDUYUM YORGUNLUĞU

“Compassion Fatigue” kavramının Türkçe tercümesinde eşduyum yorgunluğu (Yeşil vd., 2010), şefkat yorgunluğu (Hablemitoğlu ve Özmete, 2012) ve merhamet yorgunluğu (Şirin ve Yurttaş, 2015) gibi çeşitli kavramlarının kullanıldığı gözlenmiştir. Eşduyum yorgunluğunu ölçmek amacıyla kullanılan Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin uyarlama çalışmasında da bu kavramın eşduyum olarak çevrildiği görülmektedir (Yeşil vd., 2010). “Compassion” kavramı şefkat, merhamet anlamlarında kullanılsa da “compassion fatigue” kavramının anlamı düşünüldüğünde eşduyum kelimesini kullanmanın, içeriği daha doğru yansıtacağı kanaatine varılmış ve bu doğrultuda tez boyunca eşduyum kelimesinin kullanılması tercih edilmiştir.

Eşduyum Yorgunluğu kavramı ilk olarak Joinson (1992) tarafından acil serviste çalışan hemşirelerle yapılan bir çalışmada kullanılmıştır. Bu çalışmada eşduyum yorgunluğu tükenmişliğin bir unsuru olarak ele alınmıştır. Diğer tükenmişliklerden farklı olarak eşduyum yorgunluğunu, bakım veren meslek gruplarının yaşadığı ifade edilmiştir. Bu varsayım, bakım veren meslek gruplarında “her zaman biraz daha fazlasını verebilirim” düşüncesinin ön planda olması sebebiyle öne sürülmüştür. Joinson, eşduyum yorgunluğunu önlemenin ilk adımı olarak bakım veren kişilerin kendi duygusal ihtiyaçlarına uyum sağlamalarını önermektedir.

Joinson'dan sonra en kapsamlı tanımı Figley yapmıştır. 1983 yılında eşduyum yorgunluğunun, tükenmişliğin bir parçası olduğunu ve ikincil kurbanlaşmaya (secondary victimization) benzediğini ifade etse de, sonradan bu tanımı güncelleyip tükenmişlikten ayırmıştır. İkincil Travmatik Stres olarak adlandırdığı bu yeni tanımda Travma Sonrası Stres Bozukluğu yaşayan danışanlarla çalışan profesyonellerin yaşadığı zorlukları belirtmektedir. İkincil Travmatik Stres

kavramının bazı yönlerden etiketlemeye neden olabileceği düşüncesi ile olumlu bir çağrışım olduğunu düşündüğü eşduyum yorgunluğu olarak yeniden isimlendirme yapmıştır (Figley, 1995).

Eşduyum yorgunluğu, birey için önemli bir diğer kişinin yaşadığı travmatize edici olayları bilmekten kaynaklanan doğal davranış ve duygudur. Travmaya uğramış birine yardım etme ya da yardım etmeyi istemekten kaynaklanan stres olarak tanımlamaktadır (Figley, 1995). Literatür incelendiğinde eşduyum yorgunluğunun benzer şeyler ifade etmesine rağmen birden çok tanımlamalara sahip olduğu gözlenmiştir. Bu sebeple yazının devamında literatürde yer almış çeşitli tanımlara yer verilmiştir.

Worley (2005), eşduyum yorgunluğunu, bireylere empatik bakım sağlarken şefkatli yaklaşan kişilerde gözlenen; özellikle duygusal, fiziksel ve yapılan iş ile ilgili meydana gelen değişiklikler olarak ele almıştır. Showalter (2010), Eşduyum yorgunluğunu kayıp yaşamış bireylerle yakın temas sonrası ilişkiden doğabilecek bir tür duygusal tükenme olarak belirtmiştir.

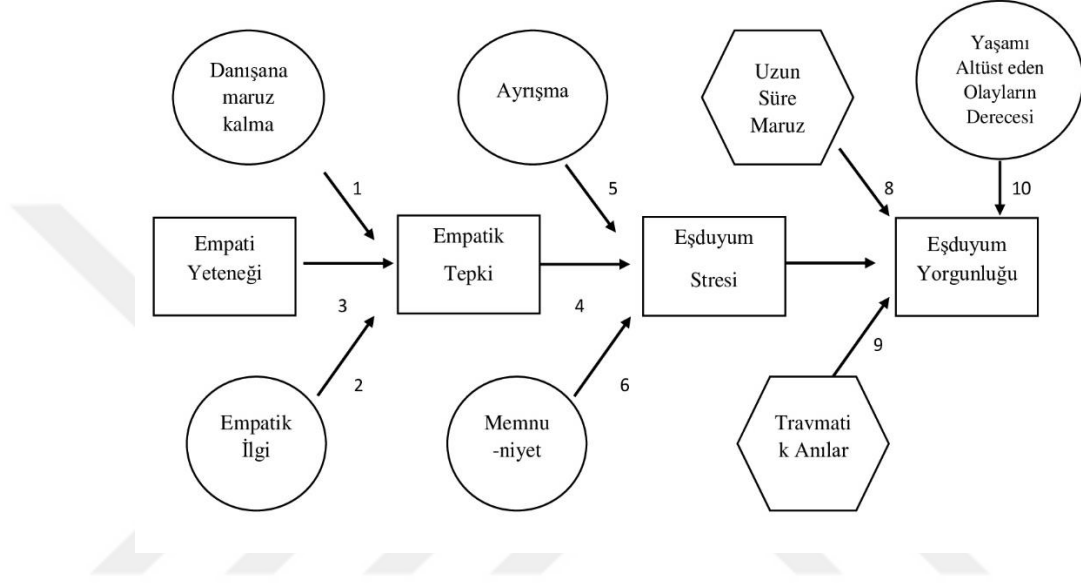
McHolm (2006) ise eşduyum yorgunluğunu, genellikle hastaların iyileştiğini görmenin olumlu sonuçlarını deneyimlemeden, acı çekenlere uzun bir süre boyunca yüksek düzeyde enerji ve şefkat vermekten kaynaklanan yorgunluk olarak belirtmiştir. Bakım veren kişilerin şefkati fazla göstermesi ile harcadıkları enerji kişinin baş etme sınırını geçince, yaşanan yorgunluk eşduyum yorgunluğunu meydana getirmektedir (Coetzee ve Klopper, 2010). Aynı zamanda eşduyum yorgunluğu, bireylerin bakım vermesi sonucunda yaşanan bir bedel olup zamanla gelişen bir gerginliktir (Thomas ve Wilson, 2004). Bakım veren kişilerin ödedikleri bu bedel zaman içinde diğer insanların acılarına dair ilginin azalmasına sebep olabilmektedir (Figley, 2002b).

### **1.1.1. Eşduyum Yorgunluğunu Açıklayan Modeller**

Figley (1995) eşduyum yorgunluğunun nasıl geliştiğini açıklamak için bir model ortaya koymuştur. İlk olarak 1995 yılında oluşturulan bu model zamanla revize edilmiş, yeni model eşduyum yorgunluğunu önlemek için yol gösterici olmuştur (Figley, 2002b). Bu modele göre Figley (1995) iyi bir terapötik ilişki ve

etkili müdahale için gerekli olan empatinin, eşduyum yorgunluğu geliştirmede önemli rol oynadığını öne sürmüştür.

#### 1.1.1.1. Eşduyum Stresi ve Yorgunluğu Modeli



**Şekil 1** Eşduyum Stresi ve Yorgunluğu Modeli (Figley, 2022b).

**1) Danışana maruz kalma:** Danışanın veya bakım verilen kişinin duygusal durumuna ve acılarına doğrudan maruz kalma durumudur. Başkalarının acılarına doğrudan maruz kalmanın bedeli yüksektir.

**2) Empatik İlgi (ilişki):** İhtiyacı olan insanlara ilgili hizmeti verme motivasyonudur. Bu motivasyon olmadığında, sadece empati yeteneğinin varlığı yerine getirilen hizmeti yeterli kılmamaktadır. Yeterli ilgi ve yeterli empati ile bakım sağlamak yüksek kalitede hizmet verebilmek demektir.

**3) Empati Yeteneği:** Empatik Yetenek, bakım verilen kişilerin başkalarının acısının farkına varma yeteneğidir. Özellikle terapötik ilişkiye yardımcı olması empatik yanıtın (tepkinin) oluşmasını sağlamaktadır. Bununla birlikte verilen bakımın bedeli olarak eşduyum yorgunluğuna yol açabilmektedir.

**4) Empatik Tepki:** Empatik tepki terapistin veya bakım verenin empatik anlayış ile acı çeken kişiye yardımcı olmak için ne derece çaba gösterdiğini belirtmektedir. Danışanın bakış açısına, duygularına düşüncelerine ve davranışlarına ilişkin iç görüşü ile ilişkilidir. Terapist danışanı anlamaya çalışıp, empatik tepki oluştururken danışanın yaşadığı incinme, korku, öfke veya diğer duyguları deneyimleyebilir. Terapötik ilişkinin sağlanması açısından yararlı olsa da bedelleri çok fazla tartışılmamıştır.

**5) Ayrışma:** Eşduyum stresini azaltan veya önleyen diğer etkidir. Terapistin seans aralarında danışanın getirdiği süregelen acıdan kendisini ne kadar uzaklaştırabileceği anlamına gelmektedir. Bakım veren kişilerin kendi hayatlarını yaşayabilmelerine devam etmesi için gerekli olan, seans ile ilgili duygu ve düşünceleri geride bırakması için rasyonel bir çaba gerekmektedir. Ayrışma aynı zamanda terapistin öz bakımın önemini kabul etmesi ve bilinçli bir öz bakım programı yürütmesidir.

**6) Memnuniyet:** Terapistin danışanına yardım etme çabasından ne derece memnun olduğu ile ilişkili olan bu kavram eşduyum stresini azaltan ve önleyen bir faktördür. Danışana verilen hizmet konusunda memnuniyet duygusuna sahip terapist, hem kendisinin hem danışanın sorumluluklarının nerede başlayıp nerede bittiği hususunda bilinçli olmalı ve farkındalık için çaba göstermesi gerekmektedir.

**7) Eşduyum Stresi:** Eşduyum stresi danışana verilen empatik tepkiden kaynaklanan duygusal enerjinin hissedilmesi ve danışanın acısını dindirmek için verilen hizmetin oluşturduğu strestir. Her stres gibi fazlasının yaşam kalitesi üzerinde olumsuz etkisi olabilmektedir. Eşduyum stresinin kontrol edilememesi diğer faktörlerle birleşince eşduyum yorgunluğu yaşanmasına sebep olabilmektedir.

**8) Uzun Süre Maruz Kalma:** Danışanın getirdiği acıya ilişkin bakım vermenin, uzun sürmesi sonucunda hissedilen sorumluluk

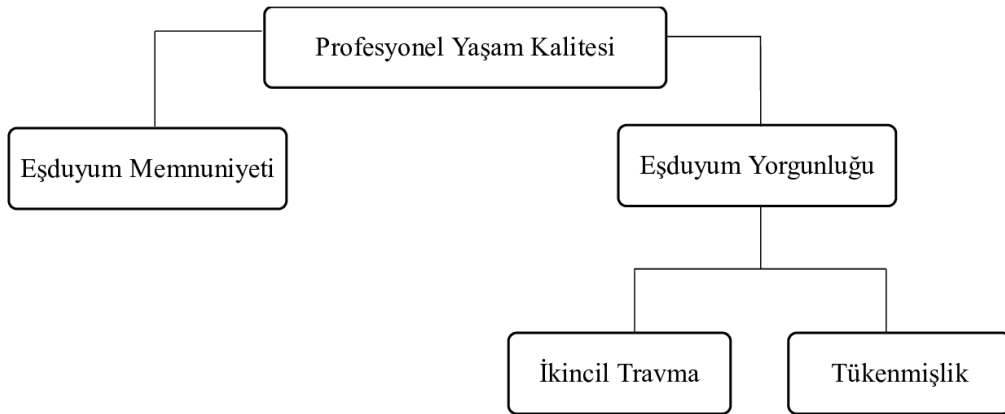
duygusudur. En az günlük olmak üzere haftalık tatil vermek hem danışanlara empatik yaklaşıma hem de profesyonel destek hizmetine ara vermeyi kapsamaktadır.

**9) Travmatik Anılar:** Travmatik anılar, TSSB semptomlarını ve depresyon anksiyete gibi belirtileri tetikleyen anıları içermektedir. Bu anılar özellikle üzgün ve acı çeken danışanlar ile zaman zaman tehditkar davranan danışanlarla yaşanan deneyimlerden kaynaklanabilmektedir.

**10) Yaşamı altüst eden olayların derecesi:** Yaşam bozulması günlük rutin yaşam sorumlulukları yönetmede meydana gelen beklenmedik değişiklikleri içermektedir. Örneğin hastalık, sosyal statü değişiklikleri, kişisel sorumluluk değişiklikleri gibidir. Bu tür değişiklikler normalde dayanılabilir düzeyde olmasına rağmen, diğer faktörlerle bir araya geldiğinde terapistin veya bakım verenin eşduyum yorgunluğu yaşama olasılığını arttırmaktadır.

Figley'in modeli; eşduyum yorgunluğunun temel faktörü olarak empatinin üzerinde durması, yorgunluğun gelişimini bir süreç olarak ele alması, ve gelişimi önleyebilecek faktörleri de ele alması sebebi ile alana öncülük eden bir modeldir (Coetzee ve Klopper, 2010).

#### 1.1.1.2. Profesyonel Yaşam Kalitesi Modeli



## **Şekil 2** Profesyonel Yaşam Kalitesi Modeli (Stamm, 2008).

Stamm (2008) tarafından geliştirilen profesyonel yaşam kalitesi modeli; başkalarına yardım etmenin getirdiği olumlu (eşduyum memnuniyeti) veya olumsuz (eşduyum yorgunluğu) etkiyi ele almaktadır. Bakım veren ile bakım verilen arasındaki ilişkide; bakım veren kişinin, kişisel ve iş ortamının kendisine etkisini incelemektedir. Bu modele göre bireylerin çalışma ortamı ve bakım veren kişinin kişisel yaşantısı eşduyum memnuniyeti ve eşduyum yorgunluğu gelişimini etkilemektedir. Modelde eşduyum yorgunluğu iki farklı boyuttan oluşmaktadır. Bunlar: Tükenmişlik ve İkincil Travma Yaşantısıdır. Tükenmişlik; hayal kırıklığı, öfke ve depresyon ile ilgilidir. Stamm (2010) iş yerinde yaşanan bazı travmaların doğrudan olabileceğini bazı travmaların ise ikincil travma olabileceğini belirtmiştir. İkincil travma, korku ve işle ilgili travmanın neden olduğu olumsuz duygu olarak belirtilmiştir.

### **1.1.2. Eşduyum Yorgunluğu İle İlişkili Kavramlar**

#### **1.1.2.1. Eşduyum Memnuniyeti (Tatmini)**

Eşduyum memnuniyeti (Compassion Satisfaction) bazı çalışmalarda “mesleki tatmin”, bazı çalışmalarda ise “merhamet doyumunu” olarak ele alınmıştır (Nas, 2021; Pehlivan ve Güner, 2017; Şeremet ve Ekinci, 2021) ancak bizim çalışmamızda “Eşduyum Memnuniyeti” kavramının kullanılması tercih edilmiştir.

Figley (1995) eşduyum yorgunluğu kavramını açıklarken şefkatin, yardım etmenin ve empatinin getirdiği olumsuz sonuçlara odaklanmıştır. Stamm (2010) ise olaya farklı bir bakış açısı sunarak şefkatin her zaman olumsuzluklar getirmeyeceğini, bazen koruyucu faktör olarak kendini gösterebileceğini ifade etmiştir. Bu düşüncesini de “Eşduyum Memnuniyeti” olarak kavramsallaştırmıştır. Eşduyum memnuniyeti; işinizi iyi yapabilmenin verdiği zevktir (Stamm, 2010). Mesleğinizi yaparken başkalarına yardım etmenin zevkli olduğunu hissetmek eşduyum memnuniyetine örnek olarak verilebilir. Eşduyum memnuniyeti, eşduyum yorgunluğunun tersi olarak düşünülebilir. Yapılan çalışmalarda iki kavram birbiri ile negatif yönlü ilişkili bulunmuştur (Collins ve Long, 2003; Conrad ve Kellar-Guenther, 2006).

### 1.1.2.2. Tükenmişlik

Stamm (2010) tükenmişliği eşduyum yorgunluğun bileşeni olarak ele alsa da bazı araştırmalar bu iki kavramı ayrı ayrı tanımlamıştır. Tükenmişlik, enerjide azalma, başarısızlık, içsel olarak isteklerin yerine getirilememesi ve bu durumun sonucunda meydana gelen yıpranma olarak tanımlanmaktadır (Freudenberger, 1974). Özellikle bakım veren bireylerde sık görülen duygusal tükenme hissi (Maslach ve Jackson, 1981), duyguları, tutumları, beklentileri içeren psikolojik bir deneyim olup bireylerde çeşitli sorunlara yol açmaktadır (Maslach vd., 2009).

Eşduyum yorgunluğu ve tükenmişlik, zihinsel, fiziksel ve psikolojik tükenme ile sonuçlanan ve birbiri ile yakından ilişkili kavramlardır (Pehlivan ve Güner, 2017). Ancak eşduyum yorgunluğu tükenmişlik gibi meşgul olmaktan değil, acı çeken bireylere uzun süre boyunca yüksek düzeyde enerji ve şefkat vermekten, genellikle hastaların iyileştiğini görmenin olumlu sonuçlarını deneyimleyememekten kaynaklanır (McHolm, 2006). Tükenmişlik tanımları daha çok çevresel stres faktörlerine işaret ederken, eşduyum yorgunluğunun tanımları yaşanan durumun ilişkisel doğasını ele almaktadır (Potter vd., 2010). Ayrıca eşduyum yorgunluğu ani gelişirken, tükenmişlik işlerinden bunalmış hisseden ve olumlu değişim sağlayamayan çalışanların kademeli olarak yıpranması durumudur (Figley, 1995).

Eşduyum yorgunluğu, hem tükenmişliğin hem de karşı aktarımın aksine, çaresizlik ve kafa karışıklığı duygusuyla ilişkilidir, yaşanan kafa karışıklığı sebebiyle bireylerde çevrelerindeki kişilerden izole olma durumu gözlenmektedir (Figley, 2002b). Eşduyum yorgunluğu, tükenmişlik gibi, bakım veren çalışanın etkili hizmetler sunmasına, kişisel ve profesyonel ilişkileri sürdürme becerisine olumsuz yansiyabilir. (Collins ve Long, 2003). Tükenmişlik yaşayan bireylerde iş veya kariyer değişimi gerekebilir ancak eşduyum yorgunluğunda bu yorgunluk fark edilip tedavi sağlanabilir (Figley, 2002b).

### 1.1.2.3. Travma Sonrası Stres Bozukluğu

DSM-5'e göre Travma sonrası Stres Bozukluğu; doğal afet, kaza, tecavüz, savaş veya terör eylemi gibi travmatik olayı deneyimleyen veya bu olaylara tanık

olan kişilerde görülen, bireylerin duygudurumlarında değişiklikler görülen psikiyatrik bozukluktur (APA,2013).

Eşduyum yorgunluğu belirtileri itibari ile TSSB'ye benzese de travmadan duygusal olarak etkilenme derecesi açısından TSSB'den farklılaşmaktadır (Figley,2002b). TSSB deneyimleyen kişiler yaşadıkları semptomlara yol açan olayları hatırlayabilirler ancak eşduyum yorgunluğunun yaşandığı çoğu zaman fark edilmez ancak kişinin hayatını değiştirebilecek etkiye sahiptir (Flarity vd., 2013).

TSSB ile Eşduyum yorgunluğu arasındaki fark travmatize edici olaya ne şekilde maruz kalındığı ile ilişkilidir. TSSB'de acıyı çeken kişi, birincil deneyime sahip olan kişidir ve bu sebeple yorgunluk belirtileri göstermektedir. Eşduyum yorgunluğunda ise birey, travmaya doğrudan maruz kalmayıp bir başkası tarafından deneyimlenen travmatize edici bir olay hakkında bilgi edinmektedir. Bunun sonunca bireyin yaşadığı yorgunluk belirtileri eşduyum yorgunluğuna işaret etmektedir (Figley, 1995). Eşduyum yorgunluğu, bakım verilen (danışan veya hasta) kişilerle kurulan empati ile birlikte travmaya maruz kalmanın bir sonucu olarak tanımlanmıştır (White, 2006).

İki kavram arasındaki bir diğer fark ise günümüzde TSSB'yi tedavi etmek için kullanılan çok sayıda müdahalenin olması ancak eşduyum yorgunluğunu tedavisinde yalnızca sınırlı müdahalelerin olduğudur (Flarity vd., 2013).

#### 1.1.2.4. İkincil Travmatik Stres

İkincil travmatik stres kavramı literatürde eşduyum yorgunluğu yerine kullanılabilir. Figley (1995) ikincil travmatik stres kavramı ile eşduyum yorgunluğunu kastettiğini belirtmiş ve tanımını bu şekilde yapmıştır ancak daha sonraları etiketleme/damgalama nedeniyle eşduyum yorgunluğu kavramının kullanılmasını tercih etmiştir. White (2006) ise bu iki kavramı ayırtmak için eşduyum yorgunluğunda empati kurarak travmaya maruz kalan birine bakım vermektен kaynaklanan yorgunluktan bahsederken; sadece TSSB belirtilerinin varlığını ikincil travmatik stres olarak tanımlamıştır. Meadors vd. (2010) da benzer şekilde, iki kavramın farklılaştığı noktanın isimlerinden yola çıkarak, empati olup olmaması ve yardım etme isteğinin bulunup bulunmaması olduğunu belirtmişlerdir.

İkincil travmatik stres tanımı empatiyi içermemekte ve travma geçirmiş bir kişiye yardım etme arzusu gerektirmemektedir. Bu nedenle ilgili travma yaşantısını bilmekten veya duymaktan kaynaklanabileceğini belirtmişlerdir.

#### 1.1.2.5. Karşı Aktarım (Countertransference)

Karşı aktarım psikoterapi içerisinde kullanılan en eski tanımlardan biridir ve bilinen en eski tanımı da Freud tarafından yapılmıştır. Freud'a göre karşı aktarım danışanın terapi içindeki aktarımına karşılık, terapistin danışana karşı bilinçdışı geliştirdiği düşünce, duygu ve fantezilerdir (Freud, 1912). Klasik psikanalitik kuramda, terapistin danışana yönelik algılarında çarpıtmalar görülebilirken, bazen danışana karşı mantıksız tepkiler ve davranışlar olarak kendini gösteren durum karşı aktarım olarak anlaşılmaktadır (Cooper-White, 2014). Günümüzde ise karşı aktarımın oluşması, ilişki sonucunda meydana gelen ve kaçınılmaz bir durum olarak görülmektedir (Danacı Esen, 2009).

Karşı aktarım içerik itibariyle eşduyum yorgunluğuna benziyor gibi gözükse de aslında farklı durumları ifade etmektedir. Figley'e göre (2002b), karşı aktarım empati ve travmadan bağımsız olarak gerçekleşen, geçmiş yaşantıları ve aile ilişkilerini içeren bir çeşit bağlanmadır. Kanter (2007) bu ayrımı iki kavram arasındaki farklılığı anlamaya çalışırken yapılan önyargı olarak değerlendirse de tersini düşünen araştırmacılar da vardır. Berzoff ve Kita (2010), karşı aktarımın terapi içinde gelişimi gözlemlenmek adına bir araç olarak kullanılabileceğini ifade ederken; eşduyum yorgunluğunun profesyonel kimlik üzerinde etkili olduğundan bahsetmişlerdir. Eşduyum yorgunluğu daha çok bakım deneyimlerine dayanır, zamanla gelişir, tükenme ve işten kaçınma ile sonuçlanabilir (Berzoff ve Kita, 2010).

#### 1.1.3. Eşduyum Yorgunluğu Belirtileri

Eşduyum yorgunluğunu iyileştirmenin ve önleyebilmenin ilk adımı, bu yorgunluğun ortaya çıkardığı belirti ve semptomlarını tanımaktır (Bride vd., 2007). Eşduyum yorgunluğu, empatik yaşantıdan kaynaklanan duygusal ve fiziksel yorgunluğu içerir (Figley, 2002a). En sık görülen semptomlar; fiziksel ağrılar, iştah

değişiklikleri, uyku bozuklukları ve günlük aktivitelere karşı ilgi kaybıdır (Lahad, 2000).

Eşduyum yorgunluğunun diğer belirtileri olarak; bir şeyleri unutmak veya kaybetmek, dikkat süresinin kısalığı, sık yaşanan ağrılar, direncin düşük olması gibi klasik stres kalıplarının eşlik ettiği belirtiler olduğu da gözlenmiştir (Joinson, 1992). Uyku bozuklukları, konsantrasyon güçlüğü, yüksek irkilme tepkisi, ajitasyon veya sinirlilik duyguları, veya aşırı uyanıklık (Figley, 1995) geri çekilme ve görevden kaçınma (Figley, 2002b), üretkenliğin azalması, iş yerinden daha fazla izin alma (Pffiferling ve Gilley, 2000) ve yoğun öfke (Joinson, 1992) gibi semptomlar eşduyum yorgunluğunun belirtileri olarak ele alınmıştır.

Jenkins ve Warren (2012) yoğun bakım hemşireleri ile yaptıkları çalışmada eşduyum yorgunluğu belirtileri olarak duyarsızlaşma, empati kaybı, yetersiz muhakeme ve iş performansında azalma olduğunu belirtmişlerdir. Coetzee ve Klopper (2010) benzer şekilde eşduyum yorgunluğunun belirtileri arasında; güç kaybı, iş veriminde ve iş performansında azalma, duyarsızlaşma, duygusal olarak bunalmış hissetme, dikkatin zayıflaması, can sıkıntısı ve konsantre olma yeteneğinin bozulması olduğunu aktarmışlardır. Eşduyum yorgunluğunu önleyebilmek için bu semptomları tanımak önemlidir (Can, 2018).

#### **1.1.4. Eşduyum Yorgunluğu Neden Önemli**

Eşduyum yorgunluğu, ruh sağlığı danışmanları ve sağlık hizmetleri çalışanı olmak üzere çeşitli alanlarda çalışan hizmet personelleri arasında varlığını kanıtlamıştır (Udipi vd., 2008). Belirtilerinde de aktarıldığı gibi eşduyum yorgunluğunu önleyebilmenin ilk adımı ise onu tanımadır. Başkalarının yaşadığı stresi tanımak kolay olsa da insanın kendisinde yaşadığı stresin farkına varması her zaman kolay olmamaktadır (Cross, 2016). Yardım alanında çalışan insanlar, travma deneyimlemiş zorlu yaşam olaylarını tecrübe eden kişilere hizmet verirken, kendileri de bu yaşam olaylarının olumsuzluklarından etkilenebilirler (Valent, 2002). Psikologlar, insanların acılarını anlamak ve onlara yardımcı olmak amacıyla bireylerin travma, kaygı, ağrı, depresyon veya başka türden sıkıntılı deneyimleri

dinlediğinde, çoğu zaman bu duyguları kendi içlerinde hissetme eğiliminde olurlar (Dehlin ve Lundh, 2018).

Bakım veren kişiler için tetikleyici olaylar kaçınılmaz olduğundan ve çoğu birey kendi eşduyum yorgunluğunu tanımakta güçlük çektiğinden; eşduyum yorgunluğu bakım veren bireylerde duygusal yıkıma sebep olabilmektedir (Joinson, 1992). Diğer yandan, terapistin görev sırasında eşduyum yorgunluğunu hissetmesi, terapistin görevi ile ilgili deneyimlerini daha iyi tanımlamasını sağlamaktadır (Figley, 1995). Çok sayıda araştırma, kendi duygularımızı yargılayıcı olmayan bir şekilde kabul etmemizin sağlığımız için iyi olabileceğini göstermektedir (Cameron ve Payne, 2011). Bu noktada eşduyum yorgunluğunun farkına varmanın önemli olduğu düşünülmektedir. Travmatize olmuş ve duygusal açıdan zorlayıcı insanlarla veya durumlarla günlük olarak uğraşmak çok fazla enerji gerektirir ve bu durumlarla çalışmak son derece zordur (Sage 2017). Araştırmalar, terapide danışan-danışman ittifakının sağlanmasında; danışanı anlama, empati kurma becerisi ve yardım etmenin yer aldığını göstermektedir (Figley ve Nelson, 1989). Bakım veren profesyonellerin görev ve sadakat duyguları fazladır, ancak hem zihinsel hem de fiziksel olarak dengenin sağlanabilmesi gerekir (Sage 2017). Denge sağlanamadığı takdirde eşduyum yorgunluğu belirtileri ortaya çıkabilir. Örneğin terapistler daha sinirli olabilir ve profesyonel ilişkileri zayıflayabilir (Ganor ve Inbar, 2003). Sawyer (2020) psikolojik danışmanlarla yaptığı çalışmada danışmanların yaklaşık %60'ının eşduyum yorgunluğu için yüksek veya aşırı yüksek bir risk taşıdığını belirtmiştir. Eşduyum yorgunluğunun bakım veren profesyonelin yanı sıra işyeri üzerinde de olumsuz etki yaratarak üretkenliğin azalmasına, daha fazla izin almaya neden olabileceğini göstermiştir (Pffifferling ve Gilley, 2000; Mcholm,2006). Kişisel bir alandan örgütsel bağlama yayılan bu yorgunluk sürekli izleme gerektirebilir (Bride vd., 2007). Mesleki tatminle de doğrudan ilişkisi bulunan eşduyum yorgunluğunu önleyebilmek için koruyucu faktörlerin belirlenmesi önemlidir. Bu sebeple bir sonraki başlıkta psikolojik dayanıklılık ve algılanan sosyal destek kavramlarını ele alınacaktır.

## 1.2. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

### 1.2.1. Psikolojik Dayanıklılık Tanımı

Yüzyıllardır psikoloji normal olmayan, istisnai insan deneyimlerine ve patolojiye odaklanmıştır. Pozitif psikoloji ise bu duruma zıt bir görüş ortaya koyarak koruyucu, önleyici ve geliştirici özellikleri ön planda tutmuştur. Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) bu durumu şu şekilde açıklamıştır: “Nasıl ki içinde yüzdüğü suyun farkında değilse bir balık, insan da içindeki umut, sevgi, keyif ve güvene sahipken yaşamında bu olayların farkında olmayabilir, oysa yaşamı sağlayan koşullar tam olarak bunlardır.” Psikoloji literatürünün “o an daha yoğun yaşanan ve çözülmesi gereken bir problem” olarak görülen patolojiye odaklanması da bu sebeple açıklanabilir. Oysa Psikoloji alanı sadece hastalığa odaklanmaktan ziyade insan davranışını bilimsel yöntemlerle daha iyi anlamaya çalışan bir alandır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Pozitif Psikoloji, bireylerin ve toplulukların gelişmesine izin veren faktörleri keşfetmeyi ve teşvik etmeyi amaçlar (Sheldon vd., 2000). Olumlu, yalnızca olumsuzun bir tamamlayıcısı olmayıp aynı zamanda insani ve toplumsal gelişimin temellerini keşfetmeye yönelen, kötü şeyleri onarmakla meşgul olmakla beraber aynı zamanda olumlu nitelikler inşa etmeye doğru yönelen bir süreçtir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Salanova vd., 2016). Pozitif psikoloji; iyi oluş, akış, psikolojik dayanıklılık bilgelik, güçlü yanlar gibi kavramlara odaklanmıştır (Hefferon ve Boniwell, 2015). Bu çalışmada pozitif psikolojinin odaklarından biri olan psikolojik dayanıklılık kavramı ele alınmıştır. Dayanıklı bir psikolog olmak danışanlarla çalışmamız için gerekli olan enerjiyi üretme ile; sağlıklı yaşamla, kendi sağlığımızla ilgilidir. (Skovholt, 2012). Bu doğrultuda çalışmanın devamında psikologların sağlıklı yaşamını etkileyen psikolojik dayanıklılığın çeşitli tanımları özetlenip, eşduyum yorgunluğu ile psikolojik dayanıklılığın arasındaki ilişki literatürdeki çeşitli çalışmalarla incelenecektir.

“Resilience” kavramının Türkçe çevirisine bakıldığında aynı anlamda kullanılan birden fazla kelime ile karşılaşmaktayız. Psikolojik dayanıklılık (Basım ve Çetin, 2011), yılmazlık (Savi Çakar vd., 2014), psikolojik sağlamlık (Kararımak,

2010), psikolojik esneklik (Öcel, 2017), kendini toparlama gücü (Terzi, 2005) bunlardan birkaçıdır. Basım ve Çetin (2011) yürüttükleri bir ön çalışmada psikiyatri ve psikoloji alanlarından, farklı üniversitelerdeki 23 akademisyene “resilience” kavramının Türkçe karşılığı olarak kullanılan kelimelerden (dayanıklılık, psikolojik dayanıklılık, yılmazlık, toparlanma gücü, dirençlilik vb.) en uygun olanını yedili ölçek üzerinden değerlendirmelerini istemişlerdir. Çalışmadan alınabilecek en yüksek puan 161 iken; psikolojik dayanıklılık kavramının 121 puan ile en yüksek puana sahip olması sebebi ile “resilience” kavramının karşılığı olarak “psikolojik dayanıklılık” kullanılmasına karar verilmiştir. Bu doğrultuda, bu çalışmada da psikolojik dayanıklılık teriminin kullanılması tercih edilmiştir.

APA Psikoloji Sözlüğü’ne göre (2022) psikolojik dayanıklılık; zorlu yaşam deneyimlerine başarılı şekilde uyum sağlama süreci olup; iç ve dış uyaranlara karşı zihinsel, duygusal, davranışsal esneklik ile uyum sağlamanın sonucu olarak tanımlanmıştır. Karakaş (2017) Psikoloji Sözlüğü’nde; psikolojik dayanıklılığı zorlukların üstesinden gelme yeteneği olarak açıklamış ve bu terimin hem söz konusu süreci hem de sonucu ifade ettiğini belirtmiştir.

Literatür incelendiğinde psikolojik dayanıklılığın ortak bir tanımının bulunmadığı, çeşitli tanımlarla açıklandığını görmekteyiz. Bunlara örnek vermek gerekirse: Kayıp, zorluk veya sıkıntı ile karşı karşıya kalınmasına rağmen etkili başa çıkma ve uyum (Tugade ve Fredrickson, 2004), olumsuz yaşam olaylarının üstesinden gelebilmek ve bu olaylara adapte olabilmek (Doğan, 2015), zorlu koşullara başarılı bir şekilde uyum sağlama süreci (Masten vd., 1990), önemli bir tehdide veya olumsuzluğa maruz kalmaya ve bu maruz kalmaya rağmen iyi sonuçların elde edilmesine dayanır (Luthar vd., 2000).

Masten ve arkadaşlarına göre (1990) literatürde psikolojik dayanıklılık, üç farklı türde olayı tanımlamak için kullanılmıştır:

Yüksek risk durumuna rağmen iyi sonuçlar elde etmek,

Tehdit altında olduğunda bile sürekli yeterli olmak,

Travmanın iyileşmesi veya üstesinden gelinmesidir.

Henry (1999) dayanıklılığın, yüksek risk, kronik stres veya uzun süreli veya şiddetli travmaya rağmen başarılı uyum, olumlu işlevsellik veya yeterlilik kapasitesi olarak tanımlandığını öne sürmektedir. Bazı insanlar strese ve zorluklara yenik düşerken, diğerleri yaşamsal tehlikelerin üstesinden gelir. Ancak, psikolojik dayanıklılık bireyin sabit bir özelliği olarak görülemez, dayanıklılık, riske yanıt olarak bireysel farklılıklarla ilgilidir (Rutter, 1987)

Literatürde psikolojik dayanıklılık, kavramının ilk kullanıldığı dönemlerde, sadece bazı bireylerde görülen ve olağanüstü bir özellik olarak tanımlanırken, zamanla her insanda bulunması gereken bir özellik olarak ele alınmıştır (Gerçek ve Yılmaz Börekçi, 2019). Gelişimsel olarak bakıldığında, psikolojik dayanıklılık; çocukların yaşamlarında, kendi iç dünyalarında, dış dünya ile ilişkilerinde ve çevrelerinde gelişen olaylara karşı uyarlanabilir sistemler olarak değerlendirilmiştir (Yates ve Masten, 2004). Bu temel sistemler biyolojik ve kültürel olarak evrim sürecinde insan gelişimine yardımcı olmak ve en önemlisi insanın hayatta kalmasını sağlamak için gerçekleştiği düşünülmektedir.

Yaşamlarının bir noktasında zorluklarla başarılı bir şekilde başa çıkan kişiler, durumları farklı olduğunda diğer stres faktörlerine olumsuz tepki verebilirler. Bunun sebep, koşullar değiştiğinde, psikolojik dayanıklılığın da değişmesidir (Rutter, 1987). Psikolojik dayanıklılık, genellikle içsel iyi olma veya etkili olma durumları açısından tanımlanan davranışsal uyumla ilgilidir (Masten vd., 1990) ve oldukça doğal olarak meydana gelen bir durumdur. Evrimsel bakış açısıyla bir felaketten sonra hızlı toparlanma, bir sonraki zorluğa geçmeyi sağlayacağından psikolojik dayanıklılığın genetik bir donanıma sahip olduğu düşüncesi vardır (Lemay ve Ghazal, 2001).

Dayanıklı olmak, bir kişinin zorluk veya sıkıntı yaşamayacağı anlamına gelmemektedir. Bireylerin olumsuz veya risk olarak değerlendirebileceğimiz bağlamdaki yaşantılara olumlu uyum gösterebilmesini ifade etmektedir (Masten vd., 2009). Böylelikle literatürde psikolojik dayanıklılığa dair bir soru ortaya çıkmaktadır. Dayanıklılık sadece belirli kişilerde bulunan bir özellik midir ? Çalışmalar incelendiğinde psikolojik dayanıklılık yalnızca bazı insanların sahip olduğu bir kişilik özelliği değildir. Hem bireysel hem de çevresel faktörlere bağlı olan dinamik bir tepkidir (Fraser vd., 1999). Bu doğrultuda psikolojik dayanıklılığın, herkesin

öğrenip geliştirebileceğini, davranışları, düşünceleri ve eylemleri içerdiğini, ancak gelişimi için zamanın gerekli olduğu belirtilmelidir (APA, 2020). Dayanıklı olabilmek için, bazı risklere maruz kalmalı ve bu risklere başarılı bir şekilde uyum sağlanmalıdır (Fraser vd., 1999). Bir özellik bir durumda risk oluşturabilirken, başka bir durumda koruyucu faktör olabilir. Bu sebeple bir duruma her zaman risk ya da her zaman koruyucu şeklinde özellikler atfetmekten uzaklaşmalı, koşullara ve sonuçlara bakarak belirli süreçlere odaklanılmalıdır (Rutter, 1993).

APA'nın internet sitesi dayanıklılık tanımında (2022) insanların olumsuzluklara ne kadar iyi uyum sağladıklarına ilişkin faktörlere katkı sağlayan üç şeyden bahsetmiştir. Bunlar:

bireylerin dünyayı görme ve dünyayla ilişki kurma biçimleri,  
sosyal kaynakların mevcudiyeti ve kalitesi,  
belirli başa çıkma stratejileridir.

Daha dayanıklı olmak, kişinin yalnızca zor koşulların üstesinden gelmesine yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda kişisel büyüme ve gelişmeyi sağlar. (APA, 2020). Özellikle travmatik olayların sonuçlarını olumlu yöne çevirme ve travmadan sonra bireylerin hayata devam edebilme becerisini içermektedir (Salanova vd., 2016). Bu bağlamda “eşduyum yorgunluğu ile psikolojik dayanıklılık arasında ilişki olabilir mi ?” , psikolojik dayanıklılık eşduyum yorgunluğunu önleyebilmek için bir koruyucu faktör olabilir mi?”, “eşduyum yorgunluğunun üstesinden daha kolay gelebilmeyi sağlayabilir mi?” gibi sorular akla gelmektedir. Bu sorulara cevap bulabilmek amacıyla eşduyum yorgunluğu ve psikolojik dayanıklılık faktörleri ile yapılmış çalışmalara yer verilmiştir.

### **1.2.2. Psikolojik Dayanıklılık ve Eşduyum Yorgunluğu**

Burnett ve Wahl (2015) afet acil durum müdahale ekipleri ile yaptıkları çalışmada; psikolojik dayanıklılık ile eşduyum yorgunluğu arasında negatif ilişki, eşduyum memnuniyeti ile dayanıklılık arasında pozitif ilişki bulmuşlardır. Eşduyum yorgunluğu ile tükenmişlik arasındaki ilişkide ise psikolojik dayanıklılığın kısmi aracı rol oynadığını aktarmışlardır.

Alharbi ve arkadaşları (2020) Suudi Arabistan'da yoğun bakım hemşireleri ile yaptıkları çalışmada hemşirelerin demografik özellikleri ve psikolojik dayanıklılığın eşduyum yorgunluğu ile ilişkisine bakmışlardır. Eşduyum yorgunluğunu yordayan faktörlerden birinin psikolojik dayanıklılık olduğunu belirtmişlerdir.

Jo ve diğerleri (2020) tarafından Kore'de ölümcül hastalığa sahip kişilere gönüllü bakım veren bireylerde eşduyum yorgunluğu, psikolojik dayanıklılık, depresyon ve anksiyete düzeyleri incelenmiştir. Bu çalışmaya göre psikolojik dayanıklılık ile kaygı/depresyon ilişkisinde hem eşduyum yorgunluğu hem de eşduyum memnuniyetinin aracı rolü bulunmaktadır. Eşduyum yorgunluğunu azaltma ve psikolojik dayanıklılığı artırmanın, bakımevi gönüllülerinde kaygı ve depresyonun önlenmesinde yardımcı olabileceği belirtilmiştir.

Labrague ve los Santos (2021) tarafından hemşirelerle yapılan çalışmada COVID-19 döneminde hemşirelerde eşduyum yorgunluğu, iş tatmini ve işten ayrılma niyeti ile hemşirelerin bakım kalitesi arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolünü incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik dayanıklılık; eşduyum yorgunluğu ile bakım kalitesi arasındaki ilişkiye tam olarak aracı etki göstermiş, eşduyum yorgunluğu ile iş tatmini arasındaki ilişkide kısmen aracılık etmiştir.

David (2012) son altı ay içinde travma mağdurları ile rutin çalışan lisansüstü düzeydeki klinisyenlerde, eşduyum yorgunluğu ve dayanıklılık ilişkisini incelemiştir. Araştırma bulgularına göre psikolojik dayanıklılık ile eşduyum yorgunluğu, tükenmişlik ve eşduyum memnuniyeti arasında ilişki bulunmuştur.

Literatürde psikologların hem eşduyum yorgunluğu hem de psikolojik dayanıklılık durumları ile çalışılmış bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple göreceli yeni bir konu olarak nitelendirebileceğimiz bu alanda farklı meslek gruplarında yapılmış araştırmalar örnek verilmiştir. Genel olarak çalışmalarda psikolojik dayanıklılık, eşduyum yorgunluğunun olumsuz etkisine karşı koruyucu bir faktör olarak tanımlanmıştır. Ancak dayanıklılık sadece bireysel bağlamda değil sosyal bağlamda da yer alabilmektedir (Rutter, 1993). Dolayısıyla bu bölümün

devamında eşduyum yorgunluğunda koruyucu faktör olduğu düşünölen bir diğler kavram olan algılanan sosyal destek ele alınacaktır.

### 1.3. ALGILANAN SOSYAL DESTEK

#### 1.3.1. Algılanan Sosyal Destek Kavramı

Bireye odaklanılan bir alanda toplum ve çevrenin etkisi göz ardı edilemez. Geçmişten günümüze sosyolojik ve psikolojik çalışmalar, bireyle birlikte çevreyi de ele almanın gerekliliğini ortaya koymuşlardır. Bandura, Erikson, Vygotsky gibi bilim insanlarının oluşturdukları kuramlarda bu etkiyi yakından görmekteyiz. Son yıllarda Psikoloji çalışmalarında hem bireyi etkileyen hem de toplumsal bir kavram olan, sosyal destek kavramı dikkat çekmektedir. Kişisel ilişkiler alanında temel yapı taşı olan sosyal destek kavramı (Vangelisti, 2009); zorlu yaşam olayları için koruyucu bir faktör olduğu görüşü ile çeşitli çalışmalarda yer almıştır. Bu çalışmada da sosyal destek kavramının çeşitli tanımlarına yer verilip, algılanan sosyal destek kavramının yer aldığı çeşitli araştırmalar ele incelenecektir.

Sosyal destek kavramının ana gelişim noktasında Kurt Lewin'in "Alan Kuramı" bulunmaktadır. Bu kurama göre kişinin davranışları, kişilik özelliklerinden ve bulunduğu toplumsal çevrenin özelliklerinden ayrı düşünölemez. Sistemde insan her türlü etkiye açıktır ve bireyler birbirleri ile etkileşim içerisindedir (Özakkaş, 2018). Bu sebeple birey, bir davranışı değiştirmek istiyorsa öncelikle psikolojik çevresinde yenilikler yapmalıdır. Bu bağlamda, sosyal destek kavramını bireyin psikolojik çevresine dahil edilmesi yararlı olacaktır. (Yıldırım, 1997). Hobfoll (1989), bireylerin sosyal gruba veya birbirlerine karşı sevgi, ilgi ve bağlılık duygusu geliştirildiğine inanılan, sosyal bir sistem içindeki ilişkileri ve etkileşimleri sosyal destek olarak tanımlanmıştır (akt. Norris ve Kaniasty, 1996).

Alan kuramına benzer olarak Gestalt yaklaşımına göre de insan hem bireysel, hem de sosyal bir varlık olup birey ile çevre sürekli etkileşim halindedir. Bu etkileşime göre bireyde gerçekleşen değişim çevreyi, çevrede gerçekleşen değişim bireyi etkilemektedir (akt. Daş, 2021).

Kahn ve Antonucci (1980), sosyal desteğin üç unsurdan oluştuğunu öne sürmüşlerdir. Bunlar: Duygulanım, onaylama ve yardımdır. Duygulanımın içinde sevgi ve saygı ifadeleri bulunmaktadır. Onaylama, bireylerin varlığının kabul edilmesi ve desteklenmesini içerir. Yardım ise para, bilgi, zaman dahil olmak üzere insanlara doğrudan ulaşan yardımı içermektedir.

Shumaker ve Brownell (1984) sosyal desteği “ destek sağlayan kişi ile destek alan kişinin arasındaki, destek alan bireyin refahını arttırmaya yönelik olarak algılanan değiş tokuş” olarak tanımlamışlardır. Bu tanım diğerler tanımlardan farklı olarak değiş tokuş, karşılıklılık ve kişilerin algısının dahil edildiği genişletilmiş bir tanımdır.

Cobb (1976) sosyal destek kavramını üç çeşit bilgi olarak tanımlamıştır.

1. Bilgi özneyi önemsendiğine ve sevildiğine inandıran bilgilerdir
2. Bilgi kişinin kendisine saygı duyulduğuna ve değer verildiğine inanmasına yol açan bilgilerdir.
3. Bilgi ise özneyi bir iletişim ve karşılıklı yükümlülük ağına ait olduğuna inandıran bilgilerdir.

Cobb'a (1976) göre bu şekilde tanımlanan sosyal destek mekanizması krizle baş etmeyi ve değişime uyum sağlamayı kolaylaştırmaktadır. Bu düşüncüyü; potansiyel kriz anlarında, tehdit edici durumlarla baş etme sürecinin modellendiği, bilişsel stres ve başa çıkma stratejileri modeli de desteklemektedir (Lazarus ve Launier, 1978).

Cohen ve Wills (1985) sosyal desteğin bireyin iyilik hali üzerindeki etkisinde, temel etki ve tampon etki olarak adlandırılan iki farklı süreç olduğu görüşündedir. Temel etki modelinde anlatılmak istenen şey şudur: Bireyin sosyal çevresinde olumlu insanlarla tanışması kişisel iyileşmeyi de olumlu etkilemektedir. Eğer bu olumlu sosyal destekten yoksun kalınırsa bireylerde, psikolojik veya fiziksel rahatsızlık olasılığı artabilmekte, ekonomik veya yasal sorunlar gibi olumsuz deneyimler yaşanabilmektedir. Tampon etki modeline göre ise, zorlu yaşam olayları ile başa çıkmada, sosyal destek tampon işlevi görüp koruyucu faktör olarak yer almaktadır. Hem hayvan hem insan çalışmaları da aynı türün diğer üyelerinin

varlığının, bir tür stres altında birey üzerinde sağladığı koruyucu etkiye dair kanıtlar sağlamıştır (Kaplan vd., 1977).

Sosyal destek kavramı ile ilgili çalışmalarda, işlevlerine göre farklı sosyal destek terimleri ile karşılaşmaktayız. Araştırmacılara göre iki ana sosyal destek türü bulunmaktadır. Bunlar: Algılanan sosyal destek ve alınan sosyal destektir (Eagle vd., 2019). Algılanan sosyal destek, sosyal bağlantıların algılanan varlığına ve yeterliliğine işaret ederken; alınan sosyal destek ise gerçekleşen yardım davranışını, desteğin miktarı ve kalitesine odaklanmaktadır (Barrera, 1986). Algılanan sosyal destek bir ilişkinin yararlı olup olmadığına ve ne ölçüde yardımcı olduğuna ilişkin bir değerlendirmeyi içerir (Schaefer vd., 1981). Araştırmalar algılanan sosyal desteğin, alınan sosyal desteğe göre psikolojik sağlığa daha tutarlı şekilde ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur (Norris ve Kaniasty, 1996; Schaefer vd., 1981). Bu tez çalışmasında da algılanan sosyal destek kavramı ve ölçeği ele alınmıştır.

### **1.3.2. Sosyal Destek Kaynakları**

Cohen ve Wills (1985) inceledikleri çeşitli araştırmalarda kullanılan sosyal destek kavramlarını dört kategoride ele almıştır

- 1) Duygusal/ Saygınlık Desteği: Bireyin kişisel kusurlarına rağmen kabul edildiği, saygı gördüğü, kendi kişiliklerinin ve deneyimlerin değerli olduğunu içeren destek türüdür. İçerdiği anlam itibarıyla bu destek türü duygusal destek olarak da adlandırılmıştır.
- 2) Bilgi Desteği: Problem davranışları tanımlama, anlama ve bu davranışlarla baş etmeye yardımcı olan destek türüdür. Bilişsel rehberlik olarak da adlandırılmıştır.
- 3) Araçsal Destek: Maddi kaynakları, mali yardımları ve ihtiyaç duyulan hizmetleri içeren destek türüdür. Maddi destek veya somut destek olarak da adlandırılmıştır.
- 4) Yaygın Destek: Başkalarıyla vakit geçirmek, sosyal ortamlarda arkadaşlığı içeren bu destek stresi azaltabilmekte ve olumlu ruh halini hissetmeyi kolaylaştırmaktadır. Aidiyet olarak da adlandırılmıştır.

Sosyal destek kaynağı fark etmeksizin, bireyler üzerinde olumlu etkiler ortaya çıkarmakta ve bireylerin iyi oluşları ile ilişkili olmaktadır (Berkman, 1995).

Sosyal destek ebeveyn, arkadaş, eş, iş arkadaşı gibi çeşitli kişiler tarafından sağlanabilmektedir (Abbey vd., 1985; Zimet vd., 1988). Berkman'a göre (1995), sosyal desteğin kaynağı fark etmeksizin, bireyler üzerinde olumlu etkisi bulunmaktadır. Bu görüşün aksini savunan çalışmalar da vardır. Örneğin Cohen ve Syme (1985) sosyal desteğin olumlu etkisi olduğu kadar olumsuz etkisinin olabileceğini de belirtmişlerdir. Bir kriz anında arkadaş desteğinin, yardım etme fikirleri ile birlikte olumsuz duruma ilişkin manipülatif tavsiyelerde bulunması bu duruma örnek olarak verilebilir (Abbey vd., 1985).

Alsubaie ve arkadaşları (2019) tarafından, üniversite öğrencilerinde sosyal destek kaynaklarının depresyon ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmada; aile ve arkadaşlardan alınan sosyal desteğin depresif belirti riskini azaltmada ve yaşam kalitesini artırmada önemli rolü olduğu ortaya çıkmıştır.

Baruch-Feldman ve arkadaşları (2002) Trafik polislerinde aile, iş arkadaşları ve süpervizörler dahil olmak üzere farklı kaynaklardan alınan destek türlerine göre tükenmişlik ve iş tatminini incelemişlerdir. Çalışmanın bulgularına göre; sosyal desteğin kaynağına bağlı olarak sonuçların değiştiği ortaya çıkmıştır. Aile desteği, tükenmişlikle daha yakından ilişkilirken, süpervizör desteği, memnuniyet ve üretkenlikle ilgili bulunmuştur.

Ariapooran (2014) tarafından yürütülen bir çalışmada; İranlı hemşirelerin eşduyum yorgunluğu ve tükenmişlik puanları ile algılanan sosyal destek arasında ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Çalışmanın bulgularına göre sosyal desteğin tüm alt boyutları (aile, arkadaş, özel insan) ile tükenmişlik arasında negatif ilişki ve eşduyum yorgunluğu ile algılanan sosyal desteğin sadece aile faktörü arasında negatif ilişki bulunmuştur. Tükenmişlik ve eşduyum yorgunluğunun yordanmasında algılanan sosyal destek faktörü anlamlı çıkmıştır. Yu vd. (2016) tarafından Çin'de onkoloji hemşirelerinde yapılan bir çalışmada kurumlardan alınan desteğin eşduyum yorgunluğu için koruyucu faktör olduğu ortaya çıkmıştır. Hong vd. (2022) tarafından huzurevlerinde çalışan bakım veren kişilerin algılanan sosyal destek ile ruh sağlığı

arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre sosyal destek, bakım verenlerin ruh sağlığını etkilemektedir. Ayrıca psikolojik dayanıklılığında ele alındığı bu çalışmada, psikolojik dayanıklılık, sosyal destek ve ruh sağlığı arasındaki ilişkide genel öz yeterliliğin düzenleyici etkisinde aracılık ettiği bulunmuştur. Yu ve Gui, (2022) tarafından acilde çalışan hemşirelerle yapılan bir araştırmada eşduyum yorgunluğu, eşduyum memnuniyeti, tükenmişlik ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre algılanan sosyal desteğin tüm boyutları, eşduyum memnuniyetini doğrudan arttırmış ve eşduyum yorgunluğuna karşı korumuştur.

Barr (2017) tarafından Avustralya’da yürütülen bir çalışmada yenidoğan yoğun bakım ünitesi hemşirelerinde eşduyum ve eşduyum memnuniyetinin, iş stresi ve sosyal desteğin etkileri incelenmiştir. Çalışma bulgularına göre iş stresi için kontrol edilen sosyal destek, tükenmişliği ve eşduyum memnuniyetini yordamıştır. Yakınlığa dayalı sosyal destek (özel insan faktörü), tükenmişlik ve eşduyum memnuniyetinin bireysel bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. İş stresinin eşduyum memnuniyeti ile ilişkisinde sosyal desteğin aracı rolü bulunmaktadır.

Yang ve Kim (2016) yürüttükleri çalışmada hemşirelerin iş doyumu, işten ayrılma niyeti ve eşduyum yorgunluğu arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Eşduyum yorgunluğu ile başa çıkmanın olumsuz yönde ilişkili olduğunu, ve sosyal desteğin iş tatmini ile olumsuz yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Hemşirelerin işten ayrılma niyetini kontrol etmede en önemli faktör iş tatmini olmuştur İş doyumu; iş yükü, problem odaklı başa çıkma, akran desteği, aile-arkadaş desteği ve eşduyum yorgunluğundan etkilenmiştir.

Yukarıda verilen bazı araştırma sonuçlarına göre eşduyum yorgunluğu, eşduyum memnuniyeti ve tükenmişlik, algılanan sosyal destek ile ilişkili kavramlardır. Literatürde dikkat çeken husus bu kavramların genellikle hemşirelerde ele alınmasıdır. Dolayısıyla bu tez çalışmasında psikolog örnekleminde algılanan sosyal desteğin eşduyum yorgunluğu, eşduyum memnuniyeti ve tükenmişlik üzerindeki etkisi incelenecektir. Bu sayede alanyazında boşluğun doldurulması ve hali hazırda bilmediğimiz yapılara ışık tutması hedeflenmiştir. Bir sonraki bölümde bu çalışmanın amaçları ve hipotezleri yer alacaktır.

#### 1.4. AMAÇ VE HİPOTEZLER

Bu araştırmanın amacı, psikologlarda eşduyum yorgunluğu, eşduyum memnuniyeti ve tükenmişlik düzeyinin; algılanan sosyal destek ve psikolojik dayanıklılık açısından incelenmesidir.

Bu doğrultuda çalışmanın problem ve hipotezleri şunlardır:

H1: Psikologlarda psikolojik dayanıklılık arttıkça eşduyum yorgunluğu azalmaktadır.

H2: Psikologlarda algılanan sosyal destek arttıkça eşduyum yorgunluğu azalmaktadır.

H3: Psikologlarda psikolojik dayanıklılık arttıkça eşduyum memnuniyeti artmaktadır.

H4: Psikologlarda algılanan sosyal destek arttıkça eşduyum memnuniyeti artmaktadır.

H5: Psikologlarda psikolojik dayanıklılık arttıkça tükenmişlik azalmaktadır.

H6: Psikologlarda algılanan sosyal destek arttıkça tükenmişlik azalmaktadır.

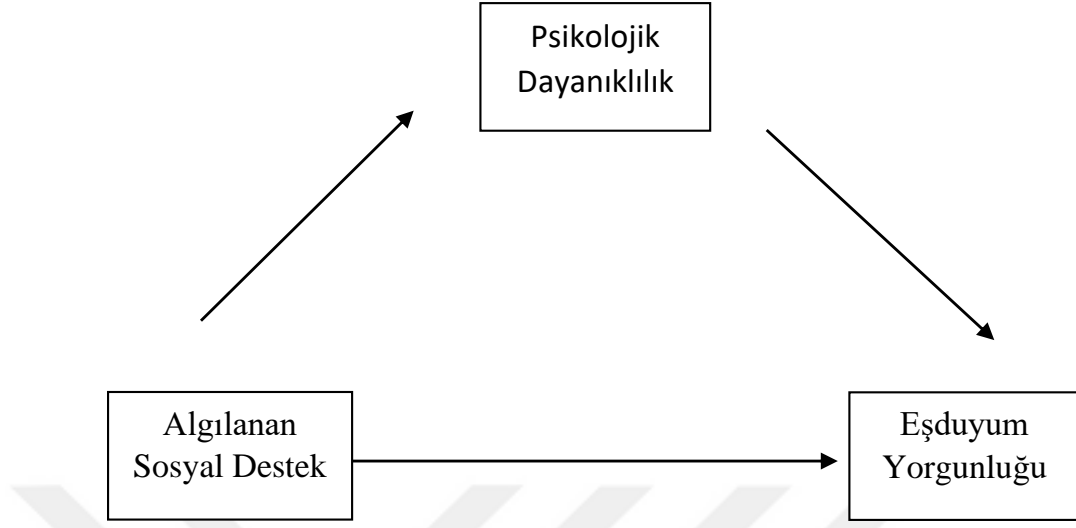
H7: Psikolojik dayanıklılık ve algılanan sosyal destek, eşduyum yorgunluğunu olumsuz yönde yordamaktadır.

H8: Psikolojik dayanıklılık ve algılanan sosyal destek, eşduyum memnuniyetini olumlu yönde yordamaktadır.

H9: Psikolojik dayanıklılık ve algılanan sosyal destek, tükenmişliği olumsuz yönde yordamaktadır.

H10: Eşduyum yorgunluğu ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılık aracı rol oynamaktadır.

Problem: Psikologlarda eşduyum yorgunluğu, eşduyum memnuniyeti ve tükenmişlik çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır? (Cinsiyet, eğitim düzeyi, süpervizyon durumu ve çalışılan kurum türü)



**Şekil 3** Psikolojik Dayanıklılık Aracı Modeli.

## İKİNCİ BÖLÜM

### 2. YÖNTEM

#### 2.1. KATILIMCILAR

Araştırmada örneklem grubunu 209'u kadın (%83,9) 40'ı erkek (%16,1) olmak üzere toplamda 249 psikolog oluşturmaktadır. Katılımcıların %62,7'si (n=156) bekar, %32,5'i (n=81) evli, %1,6'sı (n=4) boşanmış, %3,2'si (n=8) sevgili, flört, nişanlı seçeneklerini içeren diğer kategorisinde yer almaktadır. Katılımcıların yaş aralığı 21 ile 67 yaş aralığındadır. Katılımcıların %35,3'ü (n = 88) lisans, %59,8'i (n = 149) yüksek lisans, %4,8'i (n = 22) doktora düzeyinde eğitim görmektedir.

#### 2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmaya halihazırda çalışmakta olan psikologlar gönüllü olarak katılmışlardır. Psikologların eşduyum yorgunluğu, eşduyum memnuniyeti ve tükenmişlik düzeyini incelemek, bağımlı değişkenler ile algılanan sosyal destek ve dayanıklılık arasında bir ilişki olup olmadığını belirlemek amaçlanmıştır. Bu çalışma kapsamında Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği, Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği kullanılmıştır.

##### 2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan demografik formunda psikologların; cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, yaşadıkları şehir, algılanan gelir düzeyi gibi demografik özellikleri ile, çalıştığı kurum kategorisi, çalışılan uzmanlık alanı, çalışma süresi, süpervizyon durumu gibi, bağımlı değişkenler üzerinde etkisi olabileceği düşünülen mesleki profil soruları bulunmaktadır.

### 2.2.2. Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği

Çalışanlar için Yaşam Kalitesi Ölçeği (PROQOL) Stamm (2005) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte üç alt boyut bulunmaktadır. Birinci alt boyut eşduyum memnuniyeti, (Ölçek uyarlamasında bu kavram mesleki tatmin olarak kullanılsa da; giriş kısmında açıklandığı gibi bu çalışmada eşduyum memnuniyeti kavramı tercih edilmiştir.), ikinci alt boyut tükenmişlik, üçüncü alt boyut eşduyum yorgunluğunu ölçmektedir. 3, 6, 12, 16, 18, 20, 22, 24, 27 ve 30. maddeler eşduyum memnuniyeti boyutunu ölçmektedir. Eşduyum memnuniyeti alt boyutundan yüksek puan almanın anlamı, kişinin mesleğine duyduğu memnuniyet ve tatmin duygusunun yüksekliğini belirtir. Ölçekteki 1, 4, 8, 10, 15, 17, 19, 21, 26, 29. maddeler tükenmişlik düzeyini ölçmektedir. Tükenmişlik alt boyutundan alınan yüksek puan, kişinin tükenmişlik düzeyinin yüksek olduğunu belirtir. 2, 5, 7, 9, 11, 13, 14, 23, 25, 28. maddeler eşduyum yorgunluğunu ölçmektedir. Eşduyum yorgunluğu alt boyutundan alınan yüksek puan ise kişinin eşduyum yorgunluğu düzeyinin yüksek olduğunu, bireylerin eşduyum yorgunluğu belirtileri gösterebileceği belirtir.

Üç alt boyut birbiri ile ilişkili olmadığından ölçekte toplam puan kullanılmamaktadır. Ölçek alt boyutlarından alınan puanlar ayrı ayrı değerlendirilmektedir. Altılı likert tipinde (0=Hiçbir zaman 1=Nadiren 2=Bazı zamanlar 3=Sıkça 4=Sık Sık 5=Çok Sık) 30 maddeden oluşan ölçekteki 2, 5, 7, 9, 11, 13, 14, 23, 25 ve 28. maddeler ters maddelerdir ve çevrilerek puanlanmaktadır.

Orijinal ölçekte eşduyum memnuniyeti alt boyutunun Cronbach alfa katsayısı 0,87, tükenmişlik alt boyutunun Cronbach alfa katsayısı 0,72, eşduyum yorgunluğu alt boyutunun Cronbach alfa katsayısı 0,80'dir. Çalışanlar için Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin Türkiye'deki geçerlik ve güvenilirlik çalışması Yeşil ve ark (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin uyarlama çalışmasında eşduyum memnuniyeti alt boyutunun Cronbach alfa katsayısı 0,81, tükenmişlik alt boyutunun Cronbach alfa katsayısı 0,62, eşduyum yorgunluğu alt boyutunun Cronbach alfa katsayısı 0,83'tür. Bu çalışmadaki güvenilirlik analizi sonuçları Tablo 3'te gösterilmiştir.

### **2.2.3. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği**

Friborg ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilen ölçeğin ilk çalışmalarda beş alt boyutu bulunmaktadır. Daha sonra yapılan çalışmalar da ise ölçeğin altı boyutlu olmasının psikolojik dayanıklılık ölçümü için daha uygun olduğu belirtilip revize edilmiştir (Friborg vd., 2005). Bu altı boyut şunlardır: Gelecek algısı (4 madde) , sosyal yeterlilik (6 madde) , yapısal stil (4 madde) , aile uyumu (6 madde) , kendilik algısı (6 madde) , sosyal kaynaklar (7 madde).

Ölçeği uygularken yanlılıktan arındırmak amacıyla olumlu ve olumsuz seçeneklerin farklı tarafta olduğu beş seçenekli bir düzen oluşturulmuştur. Testin değerlendirme kısmı iki şekilde olup tercih uygulayıcıya bırakılmıştır. Bu çalışmada ölçekten alınan puan arttıkça psikolojik dayanıklılığın artması istendiğinden, cevaplar soldan sağa doğru (12345) olarak değerlendirilmiştir. Bu şekilde puanlama yapılırken ölçekteki 1, 3, 4, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 23, 24, 25, 27, 31, 33. maddeler ters kodlanmıştır.

Ölçeğin Türkiye’deki geçerlik ve güvenirlik çalışması Basım ve Çetin (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin uyarılama çalışmasında kendilik algısı alt boyutunun Cronbach alfa katsayısı 0,80, gelecek algısı alt boyutunun Cronbach alfa katsayısı 0,75, sosyal yeterlilik alt boyutunun Cronbach alfa katsayısı 0,82, aile uyumu için alt boyutunun Cronbach alfa katsayısı 0,86, sosyal kaynaklar alt boyutunun Cronbach alfa katsayısı 0,84, yapısal stil alt boyutunun Cronbach alfa katsayısı 0,76’dır. Toplam ölçeğin uyarılama çalışmasının çalışan örneklemini için Cronbach alfa katsayısı 0,86’dır.

### **2.2.4. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği**

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Zimmet ve diğerleri (1998) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek algılanan sosyal desteği; aile, arkadaş ve özel insan olmak üzere üç alt boyut üzerinden değerlendirmektedir. Algılanan desteğin türüne göre her bir alt boyutta dört madde, ölçekte toplam on iki madde bulunmaktadır. “Kesinlikle evet” ile “Kesinlikle hayır” arasında 7’li likert tipindeki ölçekte, alınan puan arttıkça algılanan sosyal desteğin yüksek olduğu ifade edilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 12; en yüksek puan ise 84’tür.

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması Eker ve Arkar (1995) tarafından yapılmıştır. Özel insan alt boyutuna ilişkin kültürel anlam karmaşası olması sebebiyle, aynı yazarlar tarafından 2001 yılında ölçekte bazı düzenlemeler yapılmıştır. Özel insan kavramını kullanmak yerine, aile ve arkadaşı dışlayan bir kişi (sözlü, nişanlı, komşu) kullanılmıştır. Ölçeğin uyarlama çalışmasında aile alt boyutunun Cronbach alfa katsayısı 0,80, arkadaş alt boyunun Cronbach alfa katsayısı 0,75, özel insan alt boyutunun Cronbach alfa katsayısı 0,82'dir. Ölçeğin uyarlama çalışmasının çalışan örnekleme için Cronbach alfa katsayısı 0,86'dır.

### 2.3. UYGULAMA

İlk aşamada ölçeklerin kullanım izinleri alınmış, sonrasında bilgilendirilmiş onam formu ile birlikte katılımcılara çevrimiçi olarak uygulanmıştır. Araştırma hakkında bilgi vermek, verilerin gizliliğini belirtmek ve katılımın gönüllüğü olduğuna dair onamlarını almak amacıyla bilgilendirilmiş onam formu katılımcılara sunulmuştur. Araştırmaya katılmadan önce uygulamanın süresi hakkında bilgi verilmiştir. Uygulama yaklaşık 15 dakika sürmüştür. Çalışmada sıra etkisini engellemek amacıyla, kullanılan ölçekler çeşitli şekilde sıralanarak katılımcılara farklı bağlantılar aracılığıyla ulaştırılmıştır. Psikologlara ulaşabilmek adına kartopu örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çalışan psikologların katılabilmesi için sosyal medya ve mail grupları üzerinden araştırmanın duyurusu yapılmıştır. Veri toplama işlemi Ocak 2022 ve Mart 2022 tarihleri arasında gerçekleşmiştir.

### 2.4. VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmada bağımsız değişken olarak; algılanan sosyal destek ve psikolojik dayanıklılık; bağımlı değişken olarak eşduyum yorgunluğu, eşduyum memnuniyeti ve tükenmişlik ele alınmıştır. Çevrimiçi olarak elde edilen verilerin analizi için Statistical Program for Social Sciences (SPSS) 24.0 versiyonu kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan ölçeklerin güvenirlik analizi yapılmış, Cronbach Alfa değerleri Tablo 3'te belirtilmiştir.

Örneklemin dağılımı ile ilgili fikir edinmek adına demografik değişkenlere dair betimleyici istatistikler incelenmiştir. Ölçek alt boyutları ve toplam puanları

oluşturulup, her bir ölçek ve ölçek alt boyutlarının dağılımına ilişkin normallik analizi yapılmıştır. 251 katılımcının bulunduğu çalışmada, üç katılımcının verdiği cevapların, aşırı değer olduğu ve seriye bozucu etki yaptığı gözlemlendiğinden dolayı veri setinden çıkartılmıştır. 249 kişiye ait ölçek puanların dağılımının normalliği incelenmiştir. Normal dağılım olup olmadığına karar verirken; histogram ve kutu grafiğine, eğiklik ve basıklık değerlerinin standart hatalarına bölünmesine, ortalama ve medyan kıyaslamasına, dikkat edilmiştir. İncelemeler sonucunda dağılımın normal olduğu varsayılarak parametrik analizler kullanılmıştır. Ölçeklerin toplam puanları ve alt boyutları arasındaki ilişkiler için Pearson Korelasyon Analizi, bağımlı değişkenlerin demografik özelliklere göre farklılaşmasını incelemek için Bağımsız örnek t Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmıştır. Psikologların eşduyumu yorgunluğu, eşduyumu memnuniyeti ve tükenmişlik düzeylerinin hangi değişkenler tarafından yordandığını belirlemek amacıyla Stepwise yöntemi ile Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Çoklu bağlantı sorununu incelemek amacıyla Varyans Büyütme Faktörü (VIF) değerlerinin 4 ve altı olduğu için modelde doğrusallık sorunu olmadığı varsayılmıştır (Hair vd., 2010). Eşduyumu yorgunluğu ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolünü incelemek amacıyla PROCESS Macro (Hayes, 2012) eklentisi ile Model 4 incelenmiştir.

## 2.5. BULGULAR

Bu bölümde çalışmanın hipotezlerinin test edildiği analiz sonuçları yer almaktadır. Demografik değişkenlerin sayısı ve yüzde dağılımları, ölçek toplam puanları, ölçek alt boyutlarına ilişkin betimleyici istatistikler ve korelasyon analiz sonuçları, ölçeklerin Cronbach Alfa güvenirlik katsayıları verilmiştir. Eşduyumu yorgunluğu, eşduyumu memnuniyeti ve tükenmişliği yordayan değişkenlere ait regresyon analizi sonuçları sunulmuştur.

### 2.5.1. Sosyodemografik ve Mesleki Profil Özelliklerine Ait Bulgular

Bu bölümde katılımcıların sosyodemografik özelliklerine ve mesleki profillerine ait bulgulara yer verilmiştir.

**Tablo 1. Katılımcıların Sosyodemografik Değişkenler Açısından Dağılımı**

Değişken	Kategori	n	%
Cinsiyet	Kadın	209	83,9
	Erkek	40	16,1
Medeni durum	Bekar	156	62,7
	Evli	81	32,5
	Boşanmış	4	1,6
	Diğer	8	3,2
Eğitim durumu	Lisans	88	35,3
	Yüksek Lisans	149	59,8
	Doktora	12	4,8
Şehir	Büyükşehir	205	82,3
	Şehir	23	9,2
	İlçe	21	8,4
Gelir Düzeyi	1- Çok Düşük	11	4,4
	2	47	18,9
	3	146	58,6
	4	42	16,9
	5-Çok Yüksek	3	1,2

Mevcut çalışmanın örneklem grubunun %83,9'u (209 kişi) kadın, %16,1'i (40kişi)'i erkek olmak üzere toplamda 249 psikolog oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş aralığı 21 ile 67 yaş aralığındadır (Ort. 30,41-SS.7,654). Katılımcıların %35,3'u (88 kişi) lisans, %59,8'u (149 kişi) yüksek lisans, %4,8'i (22 kişi) doktora düzeyinde olduklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların %82,3'ü (205 kişi) büyükşehirde, %9,2'si (23 kişi) şehirde, %8,4'ü (21 kişi) ilçede ikamet etmektedir. Katılımcıların %4,4 (11 kişi) çok düşük, %18,9'u (47 kişi) düşük, %58,6'sı (146 kişi) ortalama (3), %16,9'u (42 kişi) yüksek, %1,2'si (3 kişi) çok yüksek gelir düzeyine sahiptir.

**Tablo 2. Psikologlarda Mesleki Profil Dağılımı**

<b>Değişken</b>	<b>Kategori</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Süpervizyon Durumu	Geçmişte almadım, şu anda da almıyorum.	49	19,7
	Geçmişte almadım, şu anda alıyorum.	26	10,4
	Geçmişte aldım, şu anda almıyorum.	81	32,5
	Geçmişte aldım, şu anda da alıyorum.	93	37,3
Çalışılan Kurum	Yuva-Kreş	7	2,8
	Eğitim (ilk-orta-lise)	20	8
	Üniversite-Akademisyen	12	4,8
	Üniversite-Psikolog	6	2,4
	Danışmanlık-klinik merkezi	64	25,7
	Evden Çalışma (Home Office)	52	20,9
	Hastane	31	12,4
	Rehabilitasyon Merkezi	18	7,2
	Adliye	7	2,8
	Psikoteknik Değerlendirme Merkezi	9	3,6
	Sivil Toplum Kuruluşu	8	3,2
	Huzurevi	1	0,4
	Özel Şirket	1	0,4
	Diğer	13	5,2
Ağırlıklı Olarak Çalışılan Uzmanlık Alanı	Klinik görüşme	167	67,1
	Rehberlik ve danışmanlık	46	18,5
	İnsan Kaynakları	4	1,6
	Test Uygulayıcısı	17	6,8
	Akademi	8	3,2
	Diğer	7	2,8

Uzmanlık Alanının Yanında Çalışılan Başka Alan	Klinik görüşme	50	20,1
	Rehberlik ve danışmanlık	36	14,5
	İnsan Kaynakları	2	0,8
	Test Uygulayıcısı	38	15,3
	Akademi	23	9,2
	Spor Psikolojisi	1	0,4
	Yok	87	34,9
	Diğer	12	4,8
Ağırlıklı Olarak Çalışılan Grup-Çocuk	Evet	75	30,1
	Hayır	174	69,9
Ağırlıklı Olarak Çalışılan Grup-Ergen	Evet	89	35,7
	Hayır	160	64,3
Ağırlıklı Olarak Çalışılan Grup-Yetişkin	Evet	192	77,1
	Hayır	57	22,9
Ağırlıklı Olarak Çalışılan Grup-Aile	Evet	76	30,5
	Hayır	173	69,5
Ağırlıklı Olarak Çalışılan Grup-Çift	Evet	37	14,9
	Hayır	212	85,1

Psikologların %19,7'si (49 kişi) geçmişte süpervizyon alıyorken şu anda almamakta, %10,4'ü (26 kişi) geçmişte süpervizyon almayıp, şu anda almakta, %32,5'i (81 kişi) geçmişte süpervizyon alıp, şu anda almamakta, %37,3'ü (93 kişi) hem geçmişte hem şu anda süpervizyon almıştır.

Psikologların çalıştığı kurum kategorileri incelendiğinde; %2,8'i (7 kişi) yuva-kreşte, %8'i (20 kişi) ilköğretim ve ortaöğretimi içeren okullarda, %4,8'i (12 kişi) üniversitede akademisyen olarak, %2,4'ü (6 kişi) üniversitede psikolog olarak, %25,7'si (64 kişi) klinik/danışmanlık merkezinde, % 20,9'u (52 kişi) evden çalışarak

(Home Office), %12,4'ü (31 kişi) hastanede, %7,2'si (18 kişi) rehabilitasyon merkezinde, %2,8'si (7 kişi) adliyede, %3,6'sı (9 kişi) psikoteknik değerlendirme merkezinde, %3,2'si (8 kişi) sivil toplum kuruluşunda, %0,4'ü (1 kişi) huzurevinde, %0,4'ü (1 kişi) özel şirkette çalışmaktadır. %5,2'si bakanlıklar, cezaevleri, belediyeyi içeren diğer seçeneğini işaretlemiştir.

Psikologların ağırlıklı olarak çalıştıkları uzmanlık alanı incelendiğinde; %67,1'i (167 kişi) klinik görüşme, %18,5'i (46 kişi) rehberlik ve danışmanlık, %1,6'sı (4 kişi) insan kaynakları, %6,8'i (17 kişi) test uygulayıcısı, %3,2'si (8 kişi) akademi, %2,8'i (7 kişi) diğer alanlarda çalışmaktadır. Psikologların uzmanlık alanlarının yanında çalıştıkları başka alan olup olmadığı sorusuna %34,9'u (87 kişi) yok, %20,1'i (50 kişi) klinik görüşme, %14,5'i (36 kişi) rehberlik ve danışma, %15,3'ü (38 kişi) test uygulayıcısı, %0,8'i (2 kişi) insan kaynakları, %9,2'si (23 kişi) akademi, %0,4'ü (1 kişi) spor psikolojisi, %4,8'i (12 kişi) fotoğrafçılık, adli görüşme, nöropsikoloji, özel eğitim cevaplarını vermiştir. Psikologların çalıştıkları gruplara bakıldığında çocuk ile çalışanların %30,1'i (75 kişi) evet, %69,9'u (174 kişi) hayır, ergen ile çalışanların %35,7'si (89 kişi) evet, %64,3'ü (160 kişi) hayır, yetişkin ile çalışanların %77,1'i (192 kişi) evet, %22,9'u (57 kişi) hayır, aile ile çalışanların %30,5'i (76 kişi) evet, %69,5'i (173 kişi) hayır, çift ile çalışanların %14,9'u (37 kişi) evet, %85,1'i (212 kişi) hayır cevabını vermiştir.

### **2.5.2. Ölçeklerin Güvenirlik Katsayıları ve Betimleyici İstatistik Bulguları**

Bu bölümde çalışmada kullanılan ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları ve ölçeklere ait betimleyici bulgulara yer verilmiştir.

**Tablo 3. Kullanılan Ölçeklerin ve Alt Boyutlarının İç Tutarlılık Güvenirlik Katsayıları**

Toplam Puanlar	Cronbach's Alfa	k
Eşduyum Yorgunluğu	0,80	10
Eşduyum Memnuniyeti	0,88	10
Tükenmişlik	0,70	10
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	0,89	33
Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	0,90	12
Yapısal Stil Alt Boyutu Puanı	0,59	4
Gelecek Algısı Alt Boyutu Puanı	0,74	4
Aile Uyumu Alt Boyutu Puanı	0,78	6
Kendilik Algısı Alt Boyutu Puanı	0,75	6
Sosyal Yeterlilik Alt Boyutu Puanı	0,74	6
Sosyal Kaynaklar Alt Boyutu Puanı	0,74	7
Aile Desteği Alt Boyutu Puanı	0,89	4
Arkadaş Desteği Alt Boyutu Puanı	0,92	4
Özel İnsan Desteği Alt Boyutu Puanı	0,97	4

\*k=madde sayısı

Araştırmada 249 kişinin katıldığı ölçeklerin güvenilirlik analizi sonuçlarına göre Çalışanlar için Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin 10 maddelik Eşduyum Yorgunluğu alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı 0,80, 10 maddelik Eşduyum Memnuniyeti alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı 0,88, 10 maddelik Tükenmişlik alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı 0,70'tir. 33 maddelik Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin iç tutarlılık katsayısı 0,89'dur. Dayanıklılık ölçeğinin; 4 maddelik yapısal stil alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı 0,59, 4 maddelik gelecek algısı alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı 0,74, 6 maddelik aile uyumu alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı 0,78, 6 maddelik kendilik algısı alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı 0,75, 6 maddelik sosyal yeterlilik alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı 0,74, 7 maddelik sosyal kaynaklar alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı 0,74'tür. 12 maddelik Çok Boyutlu Algılanan

Sosyal Destek Ölçeği'nin iç tutarlılık katsayısı 0,90'dır. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin 4 maddelik aile desteği alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı 0,89, 4 maddelik arkadaş desteği alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı 0,92, 4 maddelik özel insan desteği alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı 0,97 olarak bulunmuştur.

**Tablo 4. Kullanılan Ölçeklerin Alt Boyut ve Genel Toplam Puanlarının Betimleyici İstatistik Değerleri**

Toplam Puanlar	En Küçük Değer	En Büyük Değer	Ortalama	Standart Sapma
Eşduyum Yorgunluğu	0	40	12,16	6,330
Eşduyum Memnuniyeti	10	45	34,13	6,802
Tükenmişlik	4	40	20,58	6,015
PDÖ	67	163	125,7	15,86
ÇBASDÖ	21	84	66,62	13,80
Yapısal Stil	6	20	14,38	3,164
Gelecek Algısı	4	20	15,39	3,197
Aile Uyumu	7	30	20,74	4,592
Kendilik Algısı	10	30	22,52	4,009
Sosyal Yeterlilik	13	30	23,40	3,923
Sosyal Kaynaklar	14	35	29,17	4,054
Aile Desteği	4	28	22,94	5,005
Arkadaş Desteği	5	28	23,72	4,484
Özel İnsan Desteği	4	28	19,95	8,458

PDÖ: Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, ÇBASDÖ: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Çalışmada tanımlayıcı istatistiklerine göre psikologların Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği Eşduyum Yorgunluğu alt boyutu için puan ortalaması 12,16, standart sapması 6,330, en düşük puan 0 iken, en yüksek puan 40'tır. Eşduyum

Memnuniyeti alt boyutu için puan ortalaması 34,13, standart sapması 6,802, en düşük puan 10, en yüksek puan 45, Tükenmişlik alt boyutu için puan ortalaması 20,58, standart sapması 6,015, en düşük puan 4 iken, en yüksek puan 40 olarak belirlenmiştir.

Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği toplam puan ortalaması 125,7, standart sapması 15,86, ölçek toplamında en düşük puan 67, en yüksek puan ise 163'tür. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Yapısal Stil alt boyutu puan ortalaması 14,38, standart sapması 3,164, en düşük puan 6, en yüksek puan 20'dir. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Gelecek Algısı alt boyutu puan ortalaması 15,39, standart sapması 3,197, en düşük puan 4, en yüksek puan 20 olarak elde edilmiştir. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Aile Uyumu alt boyutu puan ortalaması 20,74, standart sapması 4,592, en düşük puan 7, en yüksek puan 30'dur. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Kendilik Algısı alt boyutu puan ortalaması 22,52, standart sapması 4,009, en düşük puan 10, en yüksek puan 30'dur. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Sosyal Yeterlilik alt boyutu puan ortalaması 23,40, standart sapması 3,923, en düşük puan 13, en yüksek puan 30'dur. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Sosyal Kaynaklar alt boyutu puan ortalaması 29,17, standart sapması 4,054, en düşük puan 14, en yüksek puan 35 olarak bulunmuştur.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği toplam puan ortalaması 66,62, standart sapması 13,80, ölçek toplamında en düşük puan 21, en yüksek puan ise 84'tür. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Aile Desteği alt boyutu puan ortalaması 22,94, standart sapması 5,005, en düşük puan 4, en yüksek puan 28'dir. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Arkadaş Desteği alt boyutu puan ortalaması 23,72, standart sapması 4,484, en düşük puan 5, en yüksek puan 28'dir. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Özel İnsan Desteği alt boyutu puan ortalaması 19,95, standart sapması 8,458, en düşük puan 4, en yüksek puan 28 olduğu belirlenmiştir.

### **2.5.3. Korelasyon Analizi Bulguları**

Bu bölümde araştırmada kullanılan ölçeklerin toplam puanları ve alt boyutları arasındaki ilişkilere ait Pearson Korelasyon Analizi bulgularına yer verilmiştir.

**Tablo 5. Ölçek ve Alt Boyutların Korelasyon Analizi Sonuçları**

Değişken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	-												
2	-,239**	-											
3	,566**	-,537**	-										
4	-,319**	,512**	-,575**	-									
5	-,156*	,266**	-,326**	,632**	-								
6	-,124	,316**	-,391**	,604**	,283**	-							
7	-,294**	,460**	-,543**	,721**	,406**	,539**	-						
8	-,124	,227**	-,233**	,623**	,405**	,196**	,170**	-					
9	-,345**	,383**	-,525**	,759**	,407**	,402**	,627**	,292**	-				
10	-,238**	,368**	-,422**	,710**	,423**	,270**	,446**	,277**	,485**	-			
11	-,229**	,428**	-,377**	,780**	,699**	,334**	,469**	,468**	,433**	,510**	-		
12	-,139*	,289**	-,296**	,572**	,689**	,245**	,298**	,568**	,263**	,288**	,641**	-	
13	-,185**	,282**	-,240**	,499**	,733**	,202**	,311**	,235**	,363**	,311**	,652**	,486**	-
14	-,074	,113	-,230**	,428**	,836**	,210**	,321**	,200**	,316**	,354**	,416**	,276**	,378**

\*p<0,05; \*\*p<0,01 (1:Eşduyum Yorgunluğu; 2: Eşduyum Memnuniyeti; 3:Tükenmişlik; 4:PDÖ Toplam; 5:ÇBASÖ Toplam; 6:Yapısal Stil; 7: Gelecek Algısı; 8: Aile Uyumu; 9:Kendilik Algısı; 10:Sosyal Yeterlilik; 11: Sosyal Kaynaklar; 12: Aile Desteği; 13: Arkadaş Desteği; 14: Özel İnsan Desteği

Pearson Korelasyon analizi sonuçlarına Tablo 3'te yer verilmiştir. Tablo incelendiğinde Eşduyum Yorgunluğu puanı ile Eşduyum Memnuniyeti puanı ile arasında negatif yönlü, anlamlı, zayıf düzeyde ilişki ( $r = -0,239$ ;  $p < 0,01$ ), Tükenmişlik puanı ile arasında pozitif yönlü, anlamlı, orta düzeyde ilişki ( $r = 0,566$ ;  $p < 0,01$ ), Psikolojik Dayanıklılık puanı arasında negatif yönlü, anlamlı, orta düzeyde ilişki ( $r = -0,319$ ;  $p < 0,01$ ), Algılanan Sosyal Destek puanı ile arasında negatif yönlü, anlamlı zayıf düzeyde ilişki ( $r = -0,156$ ;  $p < 0,05$ ), Gelecek Algısı alt boyutu ile arasında negatif yönlü, anlamlı, orta düzeyde ilişki ( $r = -0,294$ ;  $p < 0,01$ ), Kendilik Algısı alt boyutu ile arasında negatif yönlü, anlamlı, orta düzeyde ilişki ( $r = -0,345$ ;  $p < 0,01$ ), Sosyal Yeterlilik alt boyutu ile arasında negatif yönlü, anlamlı, zayıf düzeyde ilişki ( $r = -0,238$ ;  $p < 0,01$ ), Sosyal Yeterlilik alt boyutu ile arasında negatif yönlü, anlamlı, zayıf düzeyde ilişki ( $r = -0,229$ ;  $p < 0,01$ ), Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Aile alt boyutu ile arasında negatif yönlü, anlamlı, zayıf düzeyde ilişki ( $r = -0,139$ ;  $p < 0,05$ ), Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Arkadaş alt boyutu ile arasında negatif yönlü, anlamlı, zayıf düzeyde ilişki ( $r = -0,185$ ;  $p < 0,01$ ) bulunmaktadır. Eşduyum Yorgunluğu ile Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Yapısal Stil alt boyutu arasında ( $r = -0,124$ ;  $p > 0,05$ ), Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Aile Uyumu alt boyutu arasında ( $r = -0,124$ ;  $p > 0,05$ ), Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Özel İnsan alt boyutu arasında ( $r = -0,74$ ;  $p > 0,05$ ) anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Sonuçlara göre birinci ve ikinci hipotez doğrulanmıştır.

Eşduyum Memnuniyeti ile Tükenmişlik puanı ile arasında negatif yönlü, anlamlı, orta düzeyde ilişki ( $r = -0,537$ ;  $p < 0,01$ ), Psikolojik Dayanıklılık puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, orta düzeyde ilişki ( $r = 0,512$ ;  $p < 0,01$ ), Algılanan Sosyal Destek puanı ile arasında pozitif yönlü, anlamlı orta düzeyde ilişki ( $r = 0,266$ ;  $p < 0,01$ ), Yapısal Stil alt boyutu arasında pozitif yönlü, anlamlı, orta düzeyde ilişki ( $r = 0,316$ ;  $p < 0,01$ ), Gelecek Algısı alt boyutu ile arasında pozitif yönlü, anlamlı, orta düzeyde ilişki ( $r = 0,460$ ;  $p < 0,01$ ), Aile Uyumu alt boyutu arasında pozitif yönlü, anlamlı, zayıf düzeyde ilişki ( $r = 0,227$ ;  $p < 0,01$ ), Kendilik Algısı alt boyutu ile arasında pozitif yönlü, anlamlı, orta düzeyde ilişki ( $r = 0,383$ ;  $p < 0,01$ ), Sosyal Yeterlilik alt boyutu ile arasında pozitif yönlü, anlamlı, orta düzeyde ilişki ( $r = 0,368$ ;  $p < 0,01$ ), Sosyal Kaynaklar alt boyutu ile arasında pozitif yönlü, anlamlı, orta

düzeyde ilişki ( $r= 0,428$ ;  $p<0,01$ ), Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Aile alt boyutu ile arasında pozitif yönlü, anlamlı, orta düzeyde ilişki ( $r= 0,289$ ;  $p<0,01$ ), Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Arkadaş alt boyutu ile arasında pozitif yönlü, anlamlı, orta düzeyde ilişki ( $r= 0,282$ ;  $p<0,01$ ) bulunmuştur. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Özel İnsan alt boyutu arasında ( $r= 0,113$ ;  $p>0,05$ ) anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Sonuçlara göre 3. ve 4. Hipotez doğrulanmıştır.

Tükenmişlik puanı ile Psikolojik Dayanıklılık puanı arasında negatif yönlü, anlamlı, orta düzeyde ilişki ( $r= -0,575$ ;  $p<0,01$ ), Algılanan Sosyal Destek puanı ile arasında negatif yönlü, anlamlı orta düzeyde ilişki ( $r= -0,326$ ;  $p<0,05$ ), Yapısal Stil alt boyutu ile arasında negatif yönlü, anlamlı, orta düzeyde ilişki ( $r=-0,391$ ;  $p<0,01$ ), Gelecek Algısı alt boyutu ile arasında negatif yönlü, anlamlı, orta düzeyde ilişki ( $r= -0,543$ ;  $p<0,01$ ), Aile Uyumu alt boyutu ile arasında negatif yönlü, anlamlı, orta düzeyde ilişki ( $r= -0,525$ ;  $p<0,01$ ), Kendilik Algısı alt boyutu ile arasında negatif yönlü, anlamlı, orta düzeyde ilişki ( $r= -0,525$ ;  $p<0,01$ ), Sosyal Yeterlilik alt boyutu ile arasında negatif yönlü, anlamlı, orta düzeyde ilişki ( $r= -0,422$ ;  $p<0,01$ ), Sosyal Kaynaklar alt boyutu ile arasında negatif yönlü, anlamlı, orta düzeyde ilişki ( $r= -0,377$ ;  $p<0,01$ ), Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Aile alt boyutu ile arasında negatif yönlü, anlamlı, zayıf düzeyde ilişki ( $r= -0,240$ ;  $p<0,05$ ), Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Özel İnsan alt boyutu ile arasında negatif yönlü, anlamlı, zayıf düzeyde ilişki ( $r= -0,230$ ;  $p<0,01$ ) bulunmaktadır. Sonuçlara göre 5. ve 6. Hipotez doğrulanmıştır.

#### **2.5.4. Cinsiyete Göre Bağımlı Değişkenler Arasındaki Farklar**

Bu bölümde psikologlarda Eşduyum yorgunluğu, eşduyum memnuniyeti ve tükenmişlik puanlarının, cinsiyete göre farklı olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan Bağımsız Örnek t Testi analiz bulgularına yer verilmiştir.

**Tablo 6. Bağımlı Değişkenlerin Cinsiyete Göre Bağımsız Örnek t-Testi ile Karşılaştırılması**

Değişken	Kategoriler	Kişi Sayısı	Ortalama	Standart Sapma	t	Serbestlik Derecesi	p
Eşduyum Yorgunluğu	Kadın	209	12,26	6,309	0,583	247	0,560
	Erkek	40	11,62	6,491			
Eşduyum Memnuniyeti	Kadın	209	34,27	6,619	0,743	247	0,458
	Erkek	40	33,40	7,741			
Tükenmişlik	Kadın	209	20,78	5,870	1,215	247	0,226
	Erkek	40	19,52	6,706			

Çalışmada psikologların Eşduyum Yorgunluğu, Eşduyum Memnuniyeti ve Tükenmişlik puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için yapılan Bağımsız Örnek t-Testi sonucuna göre; Eşduyum Yorgunluğu, Eşduyum Memnuniyeti ve Tükenmişlik puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir,  $t(247) = 0,583$ ;  $p > 0,05$ ,  $t(247) = 0,743$ ;  $p > 0,05$ ,  $t(247) = 1,215$ ;  $p > 0,05$ . Bu sonuçlara göre cinsiyetin Eşduyum Yorgunluğu, Eşduyum Memnuniyeti ve Tükenmişlik puanları üzerinde etkili olmadığı söylenebilir.

#### **2.5.5. Süpervizyon Durumuna Göre Bağımlı Değişkenler Arasındaki Farklar**

Bu bölümde psikologlarda Eşduyum yorgunluğu, eşduyum memnuniyeti ve tükenmişlik puanlarının, süpervizyon alma durumuna göre farklı olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan Bağımsız Örnek t Testi analiz bulgularına yer verilmiştir.

**Tablo 7. Bağımlı Değişkenlerin Süpervizyon durumuna Göre Bağımsız Örnek t-Testi ile Karşılaştırılması**

Değişken	Kategoriler	Kişi Sayısı	Ortalama	Standart Sapma	t	Serbestlik Derecesi	p
Eşduyum Yorgunluğu	Süpervizyon Alan	119	12,30	6,297	0,338	247	0,736
	Süpervizyon Almayan	130	12,03	6,381			
Eşduyum Memnuniyeti	Süpervizyon Alan	119	34,81	6,424	1,519	247	0,130
	Süpervizyon Almayan	130	33,50	7,098			
Tükenmişlik	Süpervizyon Alan	119	20,23	5,504	-0,877	245,803	0,382
	Süpervizyon Almayan	130	20,90	6,452			

Çalışmada psikologların Eşduyum Yorgunluğu, Eşduyum Memnuniyeti ve Tükenmişlik puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için yapılan Bağımsız Örnek t-Testi yapılmıştır. Süpervizyon alma durumu “geçmişte aldım/almadım, şu anda alıyorum/alıyorum” olarak dört seçenekli sorulmuştur ancak kategorilerin dağılımının analiz için yeterli olmaması sebebiyle şu anda süpervizyon alıp almama durumuna göre 2 kategori halinde düzenlenip analiz yapılmıştır. Bağımsız Örnek t-Testi sonucuna göre; Eşduyum yorgunluğu, Eşduyum Memnuniyeti ve Tükenmişlik puanlarının şu anda süpervizyon alıp almama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir,  $t(247)=0,338$ ;  $p>0,05$ ,  $t(247)=1,519$ ;  $p>0,05$ ,  $t(247)=-0,877$ ;  $p>0,05$ . Bu sonuçlara göre süpervizyon almanın Eşduyum Yorgunluğu, Eşduyum Memnuniyeti ve Tükenmişlik puanları üzerinde etkili olmadığı söylenebilir.

#### **2.5.6. Eğitim Durumuna Göre Bağımlı Değişkenler Arasındaki Farklar**

Bu bölümde psikologlarda Eşduyum yorgunluğu, eşduyum memnuniyeti ve tükenmişlik puanlarının, eğitim durumuna göre farklı olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan ANOVA ve Welch Testi bulgularına yer verilmiştir.

**Tablo 8. Eşduyum Yorgunluğu Puanlarının Eğitim Düzeyi Açısından Welch Testi ile Karşılaştırılması**

Eğitim Düzeyi	Kişi Sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma
Lisans	88	13,22	5,203
Yüksek Lisans	149	11,98	6,867
Doktora	12	6,500	3,205
Toplam	249	12,16	6,330

Robust Testi	F	Serbestlik Derecesi 1	Serbestlik Derecesi 2	p
Welch	6,368	2	37,513	0,000

$p < 0,05$

Eşduyum Yorgunluğu puanlarında varyanslar homojen olmadığından Welch Testi uygulanmıştır. Psikologların Eşduyum Yorgunluğu puan ortalamalarının eğitim düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi için yapılan Welch Testi sonucuna göre eğitim düzeyi lisans olan psikologların Eşduyum Yorgunluğu puan ortalaması (13,22), eğitim düzeyi yüksek lisans olan psikologların Eşduyum Yorgunluğu puan ortalaması (11,98), eğitim düzeyi doktora ve üstünde olan psikologların Eşduyum Yorgunluğu puan ortalaması (6,500), arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir, Welch (2-37,513)=19,367;  $p < 0,05$ . Yapılan Tamhane's T2 çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre farklılığın doktora düzeyinde eğitim seviyesindeki kişilerden kaynaklandığı, eğitim seviyesi lisans olan psikologların Eşduyum Yorgunluğu puan ortalamasının diğer kişilerden daha yüksek olduğu söylenebilir.

**Tablo 9. Eşduyum Memnuniyeti Puanlarının Eğitim Düzeyi Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması**

Eğitim Düzeyi	Kişi Sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma
Lisans	88	32,95	6,990
Yüksek Lisans	149	34,58	6,744
Doktora	12	37,16	4,569
Toplam	249	34,13	6,802

Kaynak	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	262,940	2	131,470	2,884	0,058
Gruplar içi	112113,686	246	45,584		
Toplam	11476,627	248			

Psikologların Eşduyum Memnuniyeti puanlarının eğitim düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek için yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucuna göre; eğitim düzeyi lisans olan psikologların Eşduyum Memnuniyeti puan ortalaması (32,95), eğitim düzeyi yüksek lisans olan psikologların Eşduyum Memnuniyeti puan ortalaması (34,58),ile göre eğitim düzeyi doktora ve üstünde olan psikologların Eşduyum Memnuniyeti puan ortalaması (37,16), arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir,  $F(2,246) = 2,884$ ;  $p > 0,05$ .

**Tablo 10. Tükenmişlik Puanlarının Eğitim Düzeyi Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması**

Eğitim Düzeyi	Kişi Sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma
Lisans	88	21,31	5,639
Yüksek Lisans	149	20,34	6,239
Doktora	12	18,16	5,390
Toplam	249	20,58	6,015

Kaynak	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	126,261	2	63,131	1,755	0,175
Gruplar içi	8848,301	246	35,969		
Toplam	8974,562	248			

Psikologların Tükenmişlik puanlarının eğitim düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek için yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucuna göre; eğitim düzeyi lisans olan psikologların Tükenmişlik puan ortalaması (21,31), eğitim düzeyi yüksek lisans olan psikologların Tükenmişlik puan ortalaması (20,34), eğitim düzeyi doktora ve üstünde olan psikologların Tükenmişlik puan ortalaması (18,16), arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir,  $F(2,246) = 1,755$ ;  $p > 0,05$ .

### 2.5.7. Çalışma Ortamına Göre Bağımlı Değişkenler Arasındaki Farklar

Bu bölümde psikologlarda Eşduyum yorgunluğu, eşduyum memnuniyeti ve tükenmişlik puanlarının, çalışma ortamına göre farklı olup olmadığını incelemek amacıyla Stepwise yöntemi ile Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi bulgularına yer verilmiştir. Stepwise yöntemi, değişkenlerin analize ard arda eklenmesi veya çıkarılması ile, adım adım modeli iyileştirmeye yarayan bir yöntemdir (Güriş ve Astar, 2019).

**Tablo 11. Eşduyum Yorgunluğu Puanlarının Çalışma Ortamı Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması**

Kurum	Kişi Sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma
Eğitim	39	12,89	7,642
Klinik-Danışmanlık	70	11,45	6,016
Evden Çalışma (Home office)	52	11,90	5,657
Hastane	31	11,00	5,525
Diğer	57	13,38	6,662
Toplam	249	12,16	6,330

Kaynak	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	186,585	4	46,646	1,167	0,326
Gruplar içi	9750,989	244	39,963		
Toplam	9937,574	248			

Psikologların Eşduyum Yorgunluğu puan ortalamalarının çalışma ortamına göre farklılaşp farklılaşmadığının incelenmesi için yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucuna göre çalışma ortamı eğitim alanında olan psikologların Eşduyum Yorgunluğu puan ortalaması (12,89), çalışma ortamı klinik-danışmanlık alanında olan psikologların Eşduyum yorgunluğu puan ortalaması (11,45), çalışma ortamı ev (Home Office) olan psikologların Eşduyum Yorgunluğu puan ortalaması (11,90), çalışma ortamı hastane olan psikologların Eşduyum Yorgunluğu puan ortalaması (11,00), çalışma ortamı bu dört alan dışında kalan alanda çalışan psikologların Eşduyum Yorgunluğu puan ortalaması (12,16), arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir,  $F(4,244)= 1,167;p>0,05$ .

**Tablo 12. Eşduyum Memnuniyeti Puanlarının Çalışma Ortamı Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması**

Kurum	Kişi Sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma
Eğitim	39	34,46	7,085
Klinik-Danışmanlık	70	35,00	6,562
Evden Çalışma (Home office)	52	34,76	7,152
Hastane	31	33,00	5,645
Diğer	57	32,87	7,101
Toplam	249	34,13	6,802

Kaynak	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	207,563	4	51,891	1,124	0,346
Gruplar içi	11269,063	244	46,185		
Toplam	11476,627	248			

Psikologların Eşduyum Memnuniyeti puan ortalamalarının çalışma ortamına göre farklılaşp farklılaşmadığının incelenmesi için yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucuna göre çalışma ortamı eğitim alanında olan psikologların eşduyum memnuniyeti puan ortalaması (34,46), çalışma ortamı klinik-danışmanlık alanında olan psikologların eşduyum memnuniyeti puan ortalaması (35,00), çalışma ortamı ev (Home Office) olan psikologların Eşduyum Memnuniyeti puan ortalaması (34,76), çalışma ortamı hastane olan psikologların Eşduyum Memnuniyeti puan ortalaması (33,00), çalışma ortamı bu dört alan dışında kalan alanda çalışan psikologların Eşduyum Memnuniyeti puan ortalaması (32,87), arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir,  $F(4,244)= 1,124;p>0,05$ .

**Tablo 13. Tükenmişlik Puanlarının Çalışma Ortamı Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması**

Kurum	Kişi Sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma
Eğitim	39	20,25	5,757
Klinik-Danışmanlık	70	19,52	5,780
Evden Çalışma (Home office)	52	19,61	5,961
Hastane	31	20,93	5,366
Diğer	57	22,78	6,438
Toplam	249	20,58	6,015

Kaynak	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	412,031	4	103,008	2,935	0,021
Gruplar içi	8562,531	244	35,092		
Toplam	8974,562	248			

Psikologların Tükenmişlik puan ortalamalarının çalışma ortamına göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi için yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucuna göre çalışma ortamı eğitim alanında olan psikologların tükenmişlik puan ortalaması (20,25), çalışma ortamı klinik-danışmanlık alanında olan psikologların tükenmişlik puan ortalaması (19,52), çalışma ortamı ev (Home Office) olan psikologların tükenmişlik puan ortalaması (19,61), çalışma ortamı hastane olan psikologların tükenmişlik puan ortalaması (20,93), çalışma ortamı bu dört alan dışında kalan alanda çalışan psikologların tükenmişlik puan ortalaması (22,78), arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir,  $F(4,244)=2,935;p<0,05$ . Yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre farklılığın diğer kategorisini işaretleyen kişilerden kaynaklandığı söylenebilir.

### 2.5.8. Bağımlı Değişkenlere Ait Regresyon Analizi

Bu bölümde psikologlarda Eşduyum yorgunluğu, eşduyum memnuniyeti ve tükenmişlik puanlarının, algılanan sosyal destek ve psikolojik dayanıklılık açısından yordanmasına ilişkin Çoklu incelemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi bulgularına yer verilmiştir

**Tablo 14. Psikologların Eşduyum Yorgunluğu Puanının Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Toplam Puanı ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Toplam Puanı Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	$\beta$	t	p
Eşduyum Yorgunluğu	Sabit	28,158	3,050		9,231	0,000
	Psikolojik dayanıklılık	-0,127	0,024	-0,319	-5,286	0,000

$R^2= 0,098$ ;  $F(1,247) = 27,942$ ;  $p = 0,000$

Psikolojik Dayanıklılık ve Algılanan Sosyal Destek toplam puanlarının, Eşduyum Yorgunluğu Puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(247) 9,231$ ;  $p<0,01$ ) bulunmuştur. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanına ait eğim parametresi ( $t(247)=-5,286$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan F testi sonucuna göre ( $F(1,247)=27,942$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,098 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre psikologların Eşduyum Yorgunluğu puanının yaklaşık %10'u Psikolojik Dayanıklılık tarafından açıklanmaktadır. Psikolojik Dayanıklılık puanındaki 1 birimlik artış Eşduyum Yorgunluğu puanını 0,127 birim azaltacaktır.

**Tablo 15. Psikologların Eşduyum Memnuniyeti Puanının Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Toplam Puanı ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Toplam Puanı Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	$\beta$	t	p
Eşduyum Memnuniyeti	Sabit	6,527	2,971		2,197	0,029
	Psikolojik dayanıklılık	0,219	0,023	0,512	9,365	0,000

$R^2 = 0,260$ ;  $F(1,247) = 87,704$ ;  $p = 0,000$

Psikolojik Dayanıklılık ve Algılanan Sosyal Destek toplam puanlarının, Eşduyum Memnuniyeti puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Stepwise yöntemi ile sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(247) = 2,197$ ;  $p < 0,05$ ) bulunmuştur. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanına ait eğim parametresi ( $t(247) = -9,365$ ;  $p < 0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan F testi sonucuna göre ( $F(1,247) = 87,704$ ;  $p < 0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,260 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre psikologların Eşduyum Memnuniyeti puanının yaklaşık %26'sı Psikolojik Dayanıklılık tarafından açıklanmaktadır. Psikolojik Dayanıklılık puanındaki 1 birimlik artış Eşduyum Memnuniyeti puanını 0,219 birim arttıracaktır.

**Tablo 16. Psikologların Tükenmişlik Puanının Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Toplam Puanı ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Toplam Puanı Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	$\beta$	t	p
Tükenmişlik	Sabit	47,983	2,503		19,170	0,000
	Psikolojik dayanıklılık	-0,218	0,020	-0,575	-11,033	0,000
$R^2= 0,327$ ; $F(1,247) = 121,735$ ; $p = 0,000$						

Psikolojik Dayanıklılık ve Algılanan Sosyal Destek toplam puanlarının, Tükenmişlik puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(247)= 19,170$ ;  $p<0,001$ ) bulunmuştur. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanına ait eğim parametresi ( $t(247)= -11,033$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan F testi sonucuna göre ( $F(1,247)=121,735$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,327 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre psikologların Tükenmişlik puanının yaklaşık %33'ü Psikolojik Dayanıklılık tarafından açıklanmaktadır. Psikolojik Dayanıklılık puanındaki 1 birimlik artış Tükenmişlik puanını 0,218 birim azaltacaktır.

**Tablo 17. Psikologların Eşduyum Yorgunluğu Puanının Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyutları ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	$\beta$	t	p
Eşduyum Yorgunluğu	Sabit	24,438	2,157		11,330	0,000
	Kendilik Algısı	-0,545	0,094	-0,345	-5,781	0,000

$R^2 = 0,116$ ;  $F(1,247) = 33,424$ ;  $p = 0,000$

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği alt boyutları ve Algılanan Sosyal Destek Ölçeği alt boyutlarının, Eşduyum Yorgunluğu puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(247) = 11,330$ ;  $p < 0,01$ ) bulunmuştur. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Kendilik Algısı alt boyutuna ait eğim parametresi ( $t(247) = -5,781$ ;  $p < 0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan F testi sonucuna göre ( $F(1,247) = 33,424$ ;  $p < 0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,098 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre psikologların Eşduyum Yorgunluğu puanının yaklaşık %12'si, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Kendilik Algısı alt boyutu tarafından açıklanmaktadır. Kendilik Algısı alt boyutundaki 1 birimlik artış Eşduyum Yorgunluğu puanını 0,545 birim azaltacaktır.

**Tablo 18. Psikologların Eşduyum Memnuniyeti Puanının Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyutları ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	$\beta$	t	p
Eşduyum Memnuniyeti	Sabit	7,149	2,886		2,477	0,014
	Gelecek Algısı	0,680	0,135	0,320	5,028	0,000
	Sosyal Kaynaklar	0,451	0,114	0,269	3,967	0,000
	Özel İnsan Desteği	-0,122	0,049	-0,152	-2,514	0,013
	Sosyal Yeterlilik	0,247	0,114	0,143	2,177	0,030
$R^2 = 0,286$ ; $F(4,244) = 25,849$ ; $p = 0,000$						

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği alt boyutları ve Algılanan Sosyal Destek Ölçeği alt boyutlarının, Eşduyum Memnuniyeti puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(244) = 2,477$ ;  $p < 0,05$ ) bulunmuştur. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Gelecek Algısı alt boyutuna ait eğim parametresi ( $t(244) = 5,028$ ;  $p < 0,001$ ), Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Sosyal Kaynaklar alt boyutuna ait eğim parametresi ( $t(244) = 0,269$ ;  $p < 0,001$ ), Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Özel İnsan alt boyutuna ait eğim parametresi ( $t(244) = -2,514$ ;  $p < 0,05$ ) ve . Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Sosyal Yeterlilik alt boyutuna ait eğim parametresi ( $t(244) = 2,177$ ;  $p < 0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan F testi sonucuna göre ( $F(4,244) = 25,849$ ;  $p < 0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,286 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre psikologların Eşduyum Memnuniyeti puanının yaklaşık %29'u Gelecek Algısı, Sosyal Kaynaklar, Özel İnsan, Sosyal Yeterlilik alt boyutları tarafından açıklanmaktadır. Bu sonuca göre diğer boyutlar sabit tutulduğunda

Gelecek Algısı alt boyutundaki 1 birimlik artış Eşduyum Memnuniyeti puanını 0,680 birim arttıracak, Sosyal Kaynaklar alt boyutundaki 1 birimlik artış Eşduyum Memnuniyeti puanını 0,451 birim arttıracak, Özel İnsan alt boyutundaki 1 birimlik artış Eşduyum Memnuniyeti puanını 0,122 birim azaltacak, Sosyal Yeterlilik alt boyutundaki 1 birimlik artış ise Eşduyum Memnuniyeti puanını 0,247 birim arttıracaktır.



**Tablo 19. Psikologların Tükenmişlik Puanının Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyutları ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	$\beta$	t	p
Tükenmişlik	Sabit	43,901	2,094		20,964	0,000
	Gelecek Algısı	-0,592	0,125	-0,315	-4,733	0,000
	Kendilik Algısı	-0,375	0,102	-0,250	-3,674	0,000
	Sosyal Yeterlilik	-0,245	0,091	-0,160	-2,699	0,007
$R^2= 0,362$ ; $F(3,245) = 47,938$ ; $p = 0,000$						

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği alt boyutları ve Algılanan Sosyal Destek Ölçeği alt boyutlarının, Tükenmişlik puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t(245)= 20,964$ ;  $p<0,05$ ) bulunmuştur. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Gelecek Algısı alt boyutuna ait eğim parametresi ( $t(245)= -4,733$ ;  $p<0,001$ ), Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Kendilik Algısı alt boyutuna ait eğim parametresi ( $t(245)= -3,674$ ;  $p<0,001$ ) ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Sosyal Yeterlilik alt boyutuna ait eğim parametresi ( $t(245)= -2,699$ ;  $p<0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan F testi sonucuna göre ( $F(3,245)=47,938$ ;  $p<0,001$ ) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,362 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre psikologların Tükenmişlik puanının yaklaşık %36'sı Gelecek Algısı, Kendilik Algısı ve Sosyal Kaynaklar alt boyutları tarafından açıklanmaktadır. Bu sonuca göre diğer boyutlar sabit tutulduğunda Gelecek Algısı alt boyutundaki 1 birimlik artış Tükenmişlik puanını 0,592 birim azaltacak, Kendilik Algısı alt boyutundaki 1 birimlik artış Tükenmişlik puanını 0,375 birim azaltacak, Sosyal Yeterlilik alt boyutundaki 1 birimlik artış ise Tükenmişlik puanını 0,245 birim azaltacaktır.

### 2.5.9. Aracılık Analizi

Bu bölümde psikologlarda Eşduyum yorgunluğu ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkide, psikolojik dayanıklılığın aracı rolüne ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

**Tablo 20. Psikologların Algılanan Sosyal Destek Puanının Eşduyum Yorgunluğu Puanı Üzerinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracılık Etkisi**

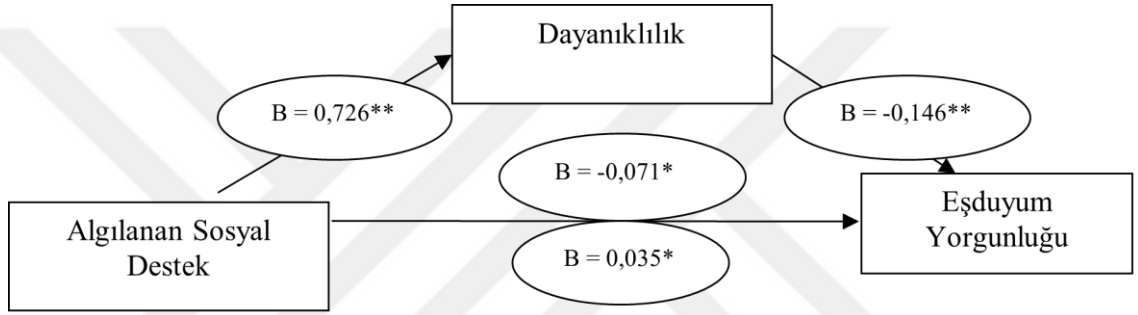
Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	R <sup>2</sup>	F	p	B	T	Güven Aralığı %95
ASD	PD	0,3996	164,3775	0,000	0,7265	12,8210	[0,6149,0,8381]
ASD	EY	0,0243	6,1405	0,0139	-0,0714	-2,4780	[-0,1282,-0,0147]
ASD	EY	0,1051	14,4481	0,000	0,0350	0,9793	[-0,1563,-0,0625]
PD							

Not: ASD=Algılanan Sosyal Destek, PD= Psikolojik Dayanıklılık, EY= Eşduyum Yorgunluğu

Aracılık analizi için Hayes (2012) tarafından oluşturulmuş “Hayes Process Makro” eklentisi SPSS’e eklenmiş Bootstrap yöntemiyle test yapılmıştır. Çalışmada 5000 yeniden örnekleme kullanılmıştır. Hayes tarafından geliştirilen kılavuzdan “Model 4” kullanılmış (bkz. Şekil 3). Sonuçlar incelendiğinde Algılanan Sosyal Destek ile Eşduyum Yorgunluğu arasındaki ilişkide, Psikolojik Dayanıklılığın aracı rolünün olduğu gözlenmiştir. Sonuçlar hem p değerlerinin anlamlı olması hem de güven aralığı değerlerinin arasında sıfır olmamasına dikkat ederek değerlendirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre Algılanan Sosyal Destek ile Psikolojik Dayanıklılık arasında pozitif yönlü, anlamlı ilişki B=0,0726, p<0,001, [0,6149,0,8381] bulunmuştur. Psikolojik Dayanıklılığın yaklaşık %40’ı Algılanan Sosyal Destek tarafından açıklanmaktadır. Algılanan Sosyal Destek ile Eşduyum Yorgunluğu arasında negatif yönlü, anlamlı ilişki B=-0,0714, p<0,05, [-0,1282,-0,0147] bulunmuştur. Eşduyum Yorgunluğunun yaklaşık %2’si Algılanan Sosyal Destek tarafından açıklanmaktadır. Aracı değişken Psikolojik Dayanıklılığın modele dahil olmasıyla birlikte sonuçlar incelendiğinde pozitif yönlü, anlamlı ilişki

$B=0,0350$ ,  $p<0,05$ ,  $[-0,1563,-0,0625]$  bulunmuştur. Aracı değişken analize dahil edildiğinde Eşduyum Yorgunluğunun yaklaşık %10'u açıklanmaktadır. Sonuçlara göre 10. Hipotez doğrulanmıştır.

Algılanan sosyal destek ve eşduyum yorgunluğu arasında 0,71 olan etki, psikolojik dayanıklılığın modele dahil edilmesiyle 0,35'e düşmekte ve model anlamsız olmaktadır ( $p>0,05$ ). Bu sonuca göre algılanan sosyal destek ile eşduyum yorgunluğu arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın tam aracı rolünün olduğunu göstermektedir.



**Şekil 4** Psikolojik Dayanıklılık Değişkeninin Aracılık Modeli.

#### 2.5.10. Açık Uçlu Sorulara Verilen Yanıtlar

Bu araştırmada istatistiksel olarak analiz edilmeyen ancak katılımcıların yaygın görüşlerine ulaşmak amacıyla iki açık uçlu soru sorulmuştur. İlk soru “İşinizi yaparken karşılaştığınız güçlükler nelerdir ?” ikinci soru ise “İşinizi kolaylaştıracak, size katkısı olacak nelere ihtiyaç duyuyorsunuz ?” sorusudur. Bu sorular ile psikologların hali hazırda yaşadığı problemlere dair fikir edinilmesi amaçlanmıştır.

**Tablo 21. Karşılaşılan Güçlüklerin Sıklığı**

Güçlük	Sıklık
Yetersizlik	37
Ekonomik Kaygılar	31
Ast Üst İlişki Problemleri	18
Meslek Sınırlarının Belirsizliği	18
Yoğun Çalışma	18
Terapi Beklentileri	16
Ailelerin Müdahaleleri	15
Terapideki Duygusal Yük	15
Fiziksel Şartlar (Oda,ofis vb.)	10
Danışanların Terapiyi yarıda bırakması	10

**Tablo 22. Psikologların İhtiyaçları**

İhtiyaçlar	Sıklık
Süpervizyon	62
Eğitim	51
Sosyal Destek/ Meslektaş Desteği	25
Meslek Yasası	23
Maddi İyileşme	21
Halkın bilinçlendirilmesi	10
Fiziksel Şartlar (Oda,ofis vb.)	10

Psikologların cevapları incelendiğinde psikoloji alanında sıklıkla karşılaşılan güçlükler şunlardır: Yetersizlik, ekonomik kaygılar ast üst ilişki problemleri, meslek sınırlarının belirsizliği, yoğun çalışma saatleri, ailelerin beklenti ve müdahaleleri, ve danışanların getirdiği zor olaylara karşı hissedilen yorgunluk. Bunların dışında eğitim ve süpervizyon ücretleri, danışanların terapiyi bırakması, mesleğin yeterli değeri görmemesi, dizilerden yansıyan psikolog imajı ile beklentilerin uyuşmaması, ücret isteme konusunda başarısızlık, asistan ihtiyacı, meslek yasasının bulunmaması yer almaktadır. Katılımcıların belirttiği problemler incelendiğinde en sık tekrarlanan güçlüğü yetersiz hissetme olduğu görülmektedir.

Psikologların kendilerine katkısı olabileceğini düşündükleri ihtiyaçlarında sıklıkla dile getirilenler şunlardır: Süpervizyon almak, Eğitim ücretlerinin düşürülmesi, Akran/meslektaş desteğinin olması, meslek yasası, maddi iyileşme, halkın bilinçlendirilmesi gibi düşünceler yer almaktadır. Katılımcıların mesleki olarak en çok ihtiyaç duyduğu şey süpervizyon ve eğitimidir.

## 2.6. BULGULARIN ÖZETİ

- Eşduyum yorgunluğu, psikolojik dayanıklılık ve algılanan sosyal destek ile negatif yönde ilişkilidir.
- Eşduyum memnuniyeti, psikolojik dayanıklılık ve algılanan sosyal destek ile pozitif yönde ilişkilidir.
- Tükenmişlik, psikolojik dayanıklılık ve algılanan sosyal destek ile negatif yönde ilişkilidir.
- Eğitim düzeyini doktora olarak belirten psikologların eşduyum yorgunluğu, eğitim düzeyini lisans ve yüksek lisans olarak bildirenlere göre daha düşüktür.
- Psikologlarda kendilik algısı eşduyum yorgunluğunu yordamaktadır.
- Gelecek algısı, sosyal kaynaklar, sosyal yeterlilik ve özel insan desteği eşduyum memnuniyetini yordamaktadır.

- Gelecek algısı, kendilik algısı ve sosyal yeterlilik tükenmişliği yordamaktadır.
- Eşduyum yorgunluğu ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılık tam aracılık yapmaktadır.



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### 3. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın temel amacı ülkemizde psikologların yaşadığı eşduyum yorgunluğunu anlamak, eşduyum yorgunluğu ile ilişkili olan kavramları incelemek ve psikologların refahına katkıda bulunabilecek faktörleri belirlemektir. Bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlar literatür bulguları ile birlikte tartışılarak ele alınmaktadır.

Psikologlar çalışma alanları itibariyle kendilerinde yıpranmaya yol açabilecek çeşitli durumlarla karşılaşmaktadır. Nasıl ki insan fiziksel yorgunluk yaşadığında enerjisi düşüyor, odaklanamama gibi sorunlar ortaya çıkıyorsa; zihinsel yorgunluk olarak ifade edebileceğimiz eşduyum yorgunluğunda da diğer yorgunluklar gibi başkalarına katlanamama ve ilgi gösterememe gibi sorunlar ortaya çıkmaktadır (Figley, 2002b). Zaman zaman bu yıpranmalar fiziksel semptomlar olarak kendini belli etse de, insanın zihinsel olarak kendi içinde deneyimlediklerini fark edebilmesi her zaman kolay olmamaktadır. Dolayısıyla yapılan işin kalitesi ve yapılan işten duyulan memnuniyet, bireylerin psikolojik dayanıklılığı ve çevreden algıladıkları sosyal destekleri de eşduyum yorgunluğunu fark etmede önemli kavramlar olarak karşımıza çıkmaktadır.

Araştırmanın örneklem grubunu halihazırda Türkiye’de çalışmakta olan psikologlar oluşturmaktadır. Psikologların cinsiyete göre dağılımına bakıldığında, kadın sayısının erkek sayısına oranla daha fazla olduğu görülmektedir. Türkiye’de bulunan toplam psikolog sayısına dair bir veri bulunmamakla birlikte YÖK ATLAS ile psikoloji bölümleri incelendiğinde; kadın öğrenci sayısının, erkek öğrenci sayısına oranı oldukça fazla olduğu görülmektedir (YÖK,2021). Yabancı literatürdeki çalışmalar incelendiğinde de cinsiyet dağılımı bakımından benzer bir tablo ile karşılaşmaktayız (Craig ve Sprang, 2010; Cuartero ve Campos-Vidal, 2019; Ray vd., 2013; Udipi vd., 2008). Cinsiyet dağılımı ile birlikte katılımcıların eğitim

düzeylerine göre dağılımı incelendiğinde eşitsizlik göze çarpmaktadır. Ülkemizde 2020-2021 yılı öğrenim düzeyine göre öğrenci sayısı incelendiğinde; lisans döneminde yaklaşık dört milyon kişi bulunurken, yüksek lisans döneminde yaklaşık 343 bin, doktora da ise yaklaşık 106 bin kişi bulunmaktadır. Bu dağılımdan yola çıkarak araştırmada psikologların lisans, yüksek lisans ve doktora düzeyi kategorilerinde eşit dağılım göstermemesi olağan kabul edilmiştir (YÖK,2021).

Araştırmanın analiz sonuçları incelendiğinde; Eşduyum yorgunluğu ile Eşduyum Memnuniyeti, Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik Dayanıklılık arasında negatif yönlü; tükenmişlik arasında pozitif yönlü ilişki bulunmaktadır. Çalışmadaki hipotezler desteklenmiş ve sonuçları literatürdeki araştırmalar ile uyumludur (Alharbi vd., 2020; Alkema vd., 2008; Burnett ve Wahl, 2015b; Cao vd., 2021; Collins ve Long, 2003; Cuartero ve Campos-Vidal, 2019; Saleem ve Hawamdeh, 2022). Psikolojik dayanıklılık ve algılanan sosyal destek puanları ile eşduyum memnuniyeti arasında pozitif yönlü bir ilişki, tükenmişlik puanı ile negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlar yapılan diğer araştırmalar ile benzerdir (Burnett, 2017; Burnett ve Wahl, 2015; Cuartero ve Campos-Vidal, 2019; Jo vd., 2020).

Psikologların eşduyum yorgunluğu, eşduyum memnuniyeti ve tükenmişlik puanlarında; cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmediği bulunmuştur. Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde farklı sonuçlar gözlenmektedir. Cinsiyet açısından farklılık olan çalışmalar bulunmakla birlikte (Showalter, 2010; Sprang vd., 2007); cinsiyet açısından anlamlı farklılık bulunmayan çalışmalar da literatürde yer almaktadır (Alharbi vd., 2020; Craig ve Sprang, 2010; Ray vd., 2013). Bu çalışmada da herhangi bir fark bulunamamıştır. Bu durumun çeşitli sebepleri olabilir. Çalışmadaki örneklem grubunun eşit dağılım göstermemesi, psikoloji alanında kadın çalışanların sayısının daha fazla olması olasılıklar arasında ele alınabilir. Diğer yandan eşduyum yorgunluğu yaşamının, toplumsal cinsiyet rollerinden bağımsız olarak gerçekleştiği ve her normal insanda bulunan empati ve yardım etme isteği sonucunda oluştuğu da düşünülebilir.

Örneklem grubunda yer alan psikologlarda süpervizyon alıp almamanın; eşduyum yorgunluğu, eşduyum memnuniyeti ve tükenmişlik üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratmadığı bulunmuştur. Literatür incelendiğinde

süpervizyon almanın, eşduyum yorgunluğunu azalttığına dair çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin Kapoulitsas ve Corcoran (2015) tarafından yapılan bir çalışmada süpervizyon almanın psikolojik dayanıklılığın artmasında önemli rol oynadığı ve bu sebeple eşduyum yorgunluğunu azalttığı belirtilmiştir. Tutarsız sonuçlar dikkate alındığında, çalışmanın örneklem grubunun yüksek lisans seviyesinde olması ve süpervizyon süreleri hakkında bilgi alınmadığı göz ardı edilmemelidir. Ülkemizde psikologların süpervizyona dair bakış açısının ne olduğu, süpervizyonların kalitesi, süresi ve içeriği konusunda daha sağlıklı yorumlar yapabilmek için farklı çalışmalara ihtiyaç vardır.

Psikologların eşduyum yorgunluğu puanlarının eğitim düzeyine göre değişimi incelendiğinde eğitim düzeyi arttıkça eşduyum yorgunluğu puanları azaldığı görülmektedir. Çeşitli çalışmalar ele alındığında araştırma sonucu literatür sonuçları ile uyumlu değildir. Patel (2018) yaptığı çalışmada doktora seviyesindeki psikologların eşduyum yorgunluğu puanlarının, yüksek lisans seviyesindeki psikologların eşduyum yorgunluğu puanlarına göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Çalışmaya katılım sağlayan doktora ve üstü düzeyindeki psikolog sayısının, yüksek lisans ve lisans düzeyindeki psikolog sayısına göre daha az olması sonuçlardaki tutarsızlığın sebeplerinden biri olabilir. Diğer yandan psikologların içinde bulunduğu ülke koşulları ele alınarak, eğitim seviyesi yükseldikçe psikologların sınırlarını daha iyi belirledikleri ve korudukları yorumu da yapılabilir. Tükenmişlik ve eşduyum memnuniyeti ise eğitim düzeyine göre farklılaşmamaktadır. Türkiye’de psikologların eşduyum memnuniyeti ve tükenmişlik puanlarında, eğitim seviyesinin etkili bir faktör olmadığı söylenebilir.

Psikologların eşduyum yorgunluğu ve eşduyum memnuniyeti puanlarının, çalışma ortamına (kurum) göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmediği bulunmuştur. Tükenmişlik puanlarının ise farklılaştığı ve farklılığın diğer seçeneğini işaretleyen kişilerden kaynaklandığı belirlenmiştir. Diğer kategorisi incelendiğinde; Sosyal hizmet alanı, belediyeler, cezaevleri, bakanlıklar gibi kurumlar bu kategoride yer almaktadır. Bu alanlarda çalışan kişilerin psikoloji mesleğini akıllarında tasarladıkları gibi yerine getirememeleri veya kamu kurumunda çalışmanın getirdiği hiyerarşik düzen gibi etkilerin söz konusu olabileceği düşünülmektedir. Çalışma

ortamının incelenmesi ve örgütsel destek konularında detaylı çalışmalar yapmak, bu alana dair bilgilerimizin genişlemesine olanak sağlayacaktır.

Psikolojik dayanıklılık ve algılanan sosyal destek toplam puanlarının, eşduyum yorgunluğu puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi modeli sonuca göre psikologların Eşduyum Yorgunluğu puanının yaklaşık %10'u psikolojik dayanıklılık tarafından açıklanmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre Psikolojik dayanıklılık, eşduyum yorgunluğu için koruyucu bir faktördür. Alanyazında bu sonucu destekleyecek çalışmalar mevcuttur (Burnett, 2017; Burnett ve Wahl, 2015; Cao vd., 2021). Psikolojik dayanıklılık zorluklarla karşılaşıldığında uyum sağlamaya ve baş edebilmeye yardımcı olur. Sorun oluşmadan önce risk faktörlerini belirlemek ve önlem almak, psikologların hem bireysel hem mesleki açıdan gelişimini sağlayabilir. Özellikle travmaya maruz kalan psikologlar için müdahale yöntemlerinin belirlenmesi önemli görülmektedir. Dolayısıyla bu bulgu psikologların mesleki yaşantısına ışık tutabilmek açısından faydalı bulunmuştur.

Alt boyutlar incelendiğinde, Psikolojik Dayanıklılık ölçeği "Kendilik Algısı" alt boyutu, eşduyum yorgunluğunu yordamaktadır. Bu sonuca göre kişinin kendini algılama şekline göre yorgunluk yaşayıp yaşamayacağına dair fikir edinilebilir.

Kendilik algısı alt boyutundaki sorular incelendiğinde; beklenmedik bir olay olduğunda çözüm bulma, kişisel problemleri çözebilme ya da çözemeyeceğine dair inanç, kişinin yeteneklerin olduğuna ya da olmadığına dair inanç, kişinin kendi yargılarına ve kararlarına güvenip güvenmemesi, zor zamanlarda her şeyi umutsuz görmesi ya da başarıya götürecek iyi bir şey bulması, kişinin hayatındaki kontrol edemediği olaylar ile başa çıkmaya çalışması ya da kaygılanması yer almaktadır. Ondrejko ve Halamova (2022) tarafından yürütülen bir çalışmada Özeleştirici ile eşduyum yorgunluğu arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucunda özeleştirici puanının yüksek olduğu kişilerde eşduyum yorgunluğu puanları da yüksek bulunmuştur. Ayrıca öz eleştirinin eşduyum yorgunluğunu yordadığı bulunmuştur. Bu araştırma bulguları değerlendirildiğinde, kendilik algısı ve öz eleştiriden benzer sonuçlar elde edilmesi (kendilik algısı ile alakalı olması) dikkat çekmektedir. Kişinin kendisi ile ilişkisi sonucunda yorgunluk yaşaması aynı zamanda karşı aktarım

kavramını tekrar düşünmemizi gerektirir. Karşı aktarım ile eşduyum yorgunluğunun farklı dinamikler olduğu giriş kısmında açıklanmıştı ancak çalışma sonuçları gösteriyor ki ele aldığımız bu kavramlar ortak zemine sahip olabilir. Farklı meslek gruplarında yapılacak çeşitli çalışmalar ile kendilik ve eşduyum yorgunluğu ilişkisinin ele alınması, karşı aktarım ve eşduyum yorgunluğuna dair kavram karışıklığını gidermek adına önemli olacaktır.

Psikolojik dayanıklılık ve algılanan sosyal destek toplam puanlarının, eşduyum memnuniyeti puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi modeli sonuca göre psikologların eşduyum memnuniyeti puanının yaklaşık %26'sı psikolojik dayanıklılık tarafından açıklanmaktadır. Literatür incelendiğinde diğer çalışmalarla uyumlu çıkan, beklenen bir sonuçtur. Dayanıklılık insanı güçlendiren koruyucu bir faktör olup aynı zamanda eşduyum tatminini de (bazı çalışmalarda mesleki tatmin) olumlu yönde etkileyebilmektedir. Ölçeklerin alt boyutlarına dair analiz incelendiğinde, Psikolojik Dayanıklılık ölçeği "Gelecek Algısı", "Sosyal Kaynaklar", ve "Sosyal Yeterlilik" alt boyutu ile Algılanan Sosyal Destek Ölçeği "Özel İnsan Desteği" alt boyutunun eşduyum memnuniyetini yordadığı gözlenmiştir. Eşduyum yorgunluğunun yordayıcısı kendilik algısı iken, eşduyum memnuniyetini sosyal desteklerin yordaması olması dikkat çekicidir. Denilebilir ki kendimizle olan ilişkimizde tükenme yaşarken; dış dünya ve çevremizle olan ilişki eşduyum memnuniyetini arttırmaktadır. Psikologların süpervizyon dışında, çevreden destek görmesinin mesleki açıdan da önemli olduğu söylenebilir. Bu doğrultuda akran danışmanlığı, vaka paylaşımları, mesleki platformlara katılım gibi çeşitli teşvikler ile psikologların eşduyum yorgunluğunun azalması ve eşduyum memnuniyetinin artırılması sağlanabilir.

Psikolojik dayanıklılık ve algılanan sosyal destek toplam puanlarının, tükenmişlik puanı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi modeli sonuca göre psikologların tükenmişlik puanı, psikolojik dayanıklılık tarafından yordandığıdır. Alt boyutlar incelendiğinde psikologların tükenmişlik puanının yaklaşık %36'sı Psikolojik Dayanıklılık ölçeği alt boyutları "Gelecek Algısı", "Kendilik Algısı" ve "Sosyal Kaynaklar" alt boyutları tarafından

açıklanmaktadır. Gelecek algısı alt boyutunda; kişilerin gelecekteki hedefleri başarma ya da başaramama inancı, geleceğe dair belirsizlik ya da planlanma soruları yer almaktadır. Kendilik algısında, eşduyum yorgunluğunda olduğu gibi bireyin sorunlara çözüm bulabilme inancı, problemlerle baş edebilmeye dair inanç ve kişinin kendi yargılarına dair inançları yer almaktadır. Sosyal kaynaklar boyutunda; kişisel konuları hiç kimse ile tartışmama ya da aile/ arkadaş üyeleri ile tartışabilme, bireyin arkadaşlarının arasındaki ilişkilerin güçlü ya da zayıf olması gibi bireyin çevresi ile ilişkilerinin derecelendirildiği sorular yer almaktadır.

Çalışma sonuçları literatür ile uyumludur (Maslach vd., 2001; Taku, 2014). Hem kendiliğin hem de sosyal çevrenin tükenmişlik düzeyinde etkili olması tükenmişlik ile eşduyum yorgunluğunun farklı kavramlar olduğunu da göstermektedir. Öte yandan psikolojik dayanıklılık geliştirilebilen bir olgudur. Psikologlarda eşduyum yorgunluğu, eşduyum memnuniyeti ve tükenmişlik kavramlarının üçü ile de ilişkili bulunması, bu alanda dayanıklılığın nasıl geliştirilebileceğine dair çalışmalar yapılmasını gerekli kılmaktadır. Hem yorgunluğu azaltmak hem memnuniyeti arttırmak için psikolojik dayanıklılığı merkeze alarak bu yönde destek mekanizmaları oluşturmak önerilebilir.

Çalışmada oluşturulan aracılık modeli testi sonuçları incelendiğinde algılanan sosyal destek ile eşduyum yorgunluğu arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rol oynadığı gözlenmiştir. Ulaşabildiğimiz literatürde bu çalışma, üç kavramın birlikte ele alındığı ve aracılık etkisinin de incelendiği ilk çalışmadır. Psikolojik dayanıklılığın aracı rolü oynaması, psikologlarda eşduyum yorgunluğunu azaltmak için sosyal destek dışında da birçok yöntemi ele alabileceğimizi, koruyucu faktörleri arttırmak için çeşitli stratejiler geliştirilmesi gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Son olarak çalışmada nitel olarak analiz edilmeyen ancak mesleki açıdan yorum yapılmasının önemli olduğu iki açık uçlu soru bulunmaktadır. “İşinizi yaparken karşılaştığınız güçlükler nelerdir ?” ve “İşinizi kolaylaştıracak, size katkısı olacak nelere ihtiyaç duyuyorsunuz ?” soruları ile psikologların fikirlerine dair bilgi sahibi olunmuştur. Mesleki olarak yaşanan sorunlardan en dikkat çekenini “yetersizlik” yanıtıdır. Psikologların yetersiz hissetme sebeplerinin detaylandırılması yeni araştırmalarda dikkate alınması gereken bir konu olabilir. Psikologlar, meslek

yasasına duydukları ihtiyaçlarını bu çalışmada da gözle görülür şekilde ifade etmişlerdir. Bir diğer dikkat edilmesi gereken husus ise psikologların süpervizyon desteğine ihtiyaç duymalarıdır. Psikologlar süpervizyonun maddi olarak kendilerini zorladığını, ancak yetersizlik ve karşı aktarım durumlarında ise süpervizyona ihtiyaç duyduklarını belirtmişlerdir. Bu doğrultuda özellikle klinik psikologlar için ulaşılabilir süpervizyon desteği oluşturulması gerekmektedir. “Önce kendine sonra başkasına yardım” diyerek yola çıkılan bu alanda Türk Psikologlar Derneği’ne ulaşılabilir süpervizyon konusunda çalışma yapması önerilebilir.

Psikologlar için önemli sorunlardan birisi de mesleğin yeterli saygıyı ve değeri görmemesidir. Unutulmamalıdır ki değer görmediğini hisseden her psikolog hizmet verdiği kişilere de karşı aktarım ile bu olumsuzluğunu yansıtabilir. Bu nedenle sosyal yaşamda psikoloji alanına dair doğru anlatımlarla mesleğin itibarını korumak her psikoloğun görevi olmalıdır. Alan dışında yaşanan olumsuzlukları düzeltebilmek için de meslek yasası şarttır.

### 3.1. EŞDUYUM YORGUNLUĞU İÇİN ÖNERİLER

Eşduyum yorgunluğunu azaltmanın ve önlemenin ilk adımı, yorgunluğun getirdiği belirti ve semptomları tanımaktır, bir sonraki adım ise semptomları azaltmak veya ortadan kaldırmak için bir plan geliştirmektir (Figley ve Figley, 2017).

Adimando (2018) tarafından yapılan bir çalışmada öz farkındalık, öz bakım ve stres yönetiminin vurgulandığı eğitim verilmiş ve bu eğitimin eşduyum yorgunluğunun düşmesine katkı sağladığı bulunmuştur. Özellikle şirketlerde ve kamusal alanda çalışan psikologlarda yapılacak eğitimler eşduyum yorgunluğunu azaltmada faydalı olabilir. Eğitimlere yönelik bir çalışmada düzenli Mindfulness deneyiminin; Eşduyum Memnuniyetinin artırılmasına ve Eşduyum Yorgunluğunun azalmasına yardımcı olduğu bulunmuştur (Delaney, 2018; Zhang vd., 2021).

Menschner ve Maul (2016) travma ile çalışan sağlık çalışanlarının iyi oluşlarını yükseltmeye yardımcı olmak ve eşduyum yorgunluğunu önlemek için çeşitli önerilerde bulunmuşlardır. Genel sağlık durumu için yoga, meditasyon ve egzersiz yapmak; örgütsel uygulamalar için danışan sayısını belirli seviyede tutmak; eğitim içeriği olarak stres ve öz bakımın önemi konusunda farkındalık çalışmaları

düzenlemek ve son olarak kişisel refah için çalışanların süpervizyon ile kendi duygularını ele alması önerilmiştir.

### 3.2. ÇALIŞMANIN SINIRLILIKLARI

Bu çalışmada hali hazırda ülkemizde mesleki yaşamına devam eden psikologların Eşduyum Yorgunluğu, Eşduyum Memnuniyeti ve Tükenmişlik puanlarının Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik Dayanıklılık ile ilişkisi incelenmiştir. Alanyazında eşduyum yorgunluğu kavramının çoğunlukla hemşirelerle çalışıldığı gözlenmiştir. Bu sebeple psikologlarla yapılan bu çalışma, ülkemizde psikologların yaşadığı problemlere ışık tutması açısından önemlidir. Konu ile ilgili literatür incelendiğinde erken dönem çalışmaların daha çok problemlere odaklandığı, koruyucu önleyici kavramlarla oldukça geç çalışıldığı görülmektedir. Her ne kadar olumsuz sonuçları itibariyle eşduyum yorgunluğuna dair araştırmalar önem arz etse de eşduyum memnuniyeti kavramı ile de aynı düzeyde çalışmalar yapılması alan içerisinde psikologların refahını arttırmak adına yararlı olabilir.

Bu tez çalışmasının sınırlılıkları şunlardır:

1. Araştırmamız korelasyonel bir çalışmadır, dolayısı ile bulgular neden sonuç ilişkisi belirtmemektedir.
2. Çalışmanın örneklem grubunun eşit dağılmaması bağımlı değişkenlerin cinsiyete göre değerlendirilmesini zorlaştırmaktadır.
3. Çalışmadaki demografik değişkenler ele alındığında psikologların geçmiş travmalarına dair bilgi yer almamaktadır. Kişilerin yaşam öyküsünde travma bilgisi alınarak çalışmaya dahil edilebilir.
4. Bu çalışmada psikologların kendi terapilerinden geçip geçmediğine dair bilgi alınmamıştır. İleride yapılacak olan çalışmalarda bu durum dikkate alınarak eşduyum yorgunluğu açısından farklılık olup olmadığı incelenebilir.
5. Araştırmada kullanılan envanterlerin öz bildirim ölçekleri olduğu ve kişilerin anketi doldururken yanlı tercihler yapabileceği göz ardı edilmemelidir.
6. Çalışmada eşduyum yorgunluğu ve tükenmişliğe dair soruları cevaplarırken katılımcının içinde bulunduğu duygu durumunun cevaplar üzerinde etkili olabilir.

7. Bu çalışmada nicel analiz yöntemi tercih edilmiştir ancak psikologların mesleki yaşantısına dair daha detaylı bilgi edinebilmek için nitel araştırmalara da ihtiyaç vardır.



## KAYNAKÇA

- Abbey, A., Abramis, D. J., & Caplan, R. D. (1985). Effects of Different Sources of Social support and Social Conflict on Emotional Well-Being. *Basic and Applied Social Psychology*, 6(2), 111–129. [https://doi.org/10.1207/s15324834basp0602\\_2](https://doi.org/10.1207/s15324834basp0602_2)
- Adimando, A. (2018). Preventing and Alleviating Compassion Fatigue Through Self-Care: An Educational Workshop for Nurses. *Journal of Holistic Nursing*, 36(4), 304–317. <https://doi.org/10.1177/0898010117721581>
- Alharbi, J., Jackson, D., & Usher, K. (2020). Personal characteristics, coping strategies, and resilience impact on compassion fatigue in critical care nurses: A cross-sectional study. *Nursing & Health Sciences*, 22(1), 20–27. <https://doi.org/10.1111/nhs.12650>
- Alkema, K., Linton, J. M., & Davies, R. (2008). A Study of the Relationship Between Self-Care, Compassion Satisfaction, Compassion Fatigue, and Burnout Among Hospice Professionals. *Journal of Social Work in End-Of-Life & Palliative Care*, 4(2), 101–119. <https://doi.org/10.1080/15524250802353934>
- Alsubaie, M. M., Stain, H. J., Webster, L. A. D., & Wadman, R. (2019). The role of sources of social support on depression and quality of life for university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(4), 484–496. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1568887>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Arlington: American Psychiatric Publishing
- American Psychological Association. (2020, February 1). Building your resilience. <http://www.apa.org/topics/resilience>
- American Psychological Association. (2022). *Dictionary of Psychology* <https://dictionary.apa.org/>
- Ariapooran, S. (2014). Compassion fatigue and burnout in Iranian nurses: The role of perceived social support. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 19(3), 279–284. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24949067>
- Aukštinaitytė, R., & Zajančauskaitė-Staskevičienė, L. (2010). Relationship Between Experienced Compassion Outcomes, Burnout and Health-Related Behaviour among Psychologists. *Psichologija*, 42, 44–58. <https://doi.org/10.15388/Psichol.2010.0.2572>
- Barr, P. (2017). Compassion fatigue and compassion satisfaction in neonatal intensive care unit nurses: Relationships with work stress and perceived social support. *Traumatology*, 23(2), 214–222. <https://doi.org/10.1037/trm0000115>

- Barrera, M. (1986). Distinctions between social support concepts, measures, and models. *American Journal of Community Psychology*, 14(4), 413–445. <https://doi.org/10.1007/BF00922627>
- Baruch-Feldman, C., Brondolo, E., Ben-Dayan, D., & Schwartz, J. (2002). Sources of social support and burnout, job satisfaction, and productivity. *Journal of Occupational Health Psychology*, 7(1), 84–93. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.7.1.84>
- Basım, N. H., & Çetin, F. (2011). Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104–118.
- Berkman, L. F. (1995). The Role of Social Relations in Health Promotion. *Psychosomatic Medicine*, 57(3), 245–254. <https://doi.org/10.1097/00006842-199505000-00006>
- Berzoff, J., & Kita, E. (2010). Compassion Fatigue and Countertransference: Two Different Concepts. *Clinical Social Work Journal*, 38(3), 341–349. <https://doi.org/10.1007/s10615-010-0271-8>
- Bride, B. E., Melissa, A. E., Ae, R., & Figley, C. R. (2007). Measuring Compassion Fatigue. <https://doi.org/10.1007/s10615-007-0091-7>
- Burnett, H. J., & Wahl, K. (2015a). The compassion fatigue and resilience connection: A survey of resilience, compassion fatigue, burnout, and compassion satisfaction among trauma responders. *International Journal of Emergency Mental Health*, 17, 318–326. <https://doi.org/10.4172/1522-4821.1000165>
- Burnett, H. J., & Wahl, K. (2015b). The compassion fatigue and resilience connection: A survey of resilience, compassion fatigue, burnout, and compassion satisfaction among trauma responders. *International Journal of Emergency Mental Health*, 17, 318–326. <https://doi.org/10.4172/1522-4821.1000165>
- Burnett, H. J. (2017). Revisiting the Compassion Fatigue, Burnout, Compassion Satisfaction, and Resilience Connection Among CISM Responders. *SAGE Open*, 7(3), 215824401773085. <https://doi.org/10.1177/2158244017730857>
- Can, N. (2018). Caring for beginning counselors: The relationship between empathy, supervisory working alliance, resilience, wellness, and compassion fatigue among counselors-in-training (Order No. 10787831). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (2037210595). Retrieved from <https://www.proquest.com/dissertations-theses/caring-beginning-counselors-relationship-between/docview/2037210595/se-2?accountid=131577>
- Cameron, C. D., & Payne, B. K. (2011). Escaping affect: How motivated emotion regulation creates insensitivity to mass suffering. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(1), 1–15.

<https://doi.org/10.1037/a0021643>

- Cao, X., Wang, L., Wei, S., Li, J., & Gong, S. (2021). Prevalence and predictors for compassion fatigue and compassion satisfaction in nursing students during clinical placement. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2021.102999>
- Cobb, S. (1976). Social Support as a Moderator of Life Stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300–314. <https://doi.org/10.1097/00006842-197609000-00003>
- Coetzee, S. K., & Klopper, H. C. (2010). Compassion fatigue within nursing practice: A concept analysis. *Nursing and Health Sciences*, 12(2), 235–243. <https://doi.org/10.1111/j.1442-2018.2010.00526.x>
- Cohen, S., & Syme, S. L. (1985). Issues in the study and application of social support. *Social support and health*. (ss. 3–22). Academic Press.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Cohen, Underwood, L. G., & Gottlieb, B. H. (2000). Social support measurement and intervention : a guide for health and social scientists / edited by Sheldon Cohen, Lynn G. Underwood, Benjamin H. Gottlieb. Oxford University Press.
- Collins, S., & Long, A. (2003). Too tired to care? The psychological effects of working with trauma. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 10(1), 17–27. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2850.2003.00526.x>
- Conrad, D., & Kellar-Guenther, Y. (2006). Compassion fatigue, burnout, and compassion satisfaction among Colorado child protection workers. *Child Abuse & Neglect*, 30(10), 1071–1080. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2006.03.009>
- Cooper-White, P. (2014). Countertransference. *Encyclopedia of Psychology and Religion* (ss. 407–411). Springer US. [https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6086-2\\_9148](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6086-2_9148)
- Craig, C. D., & Sprang, G. (2010). Compassion satisfaction, compassion fatigue, and burnout in a national sample of trauma treatment therapists. *Anxiety, Stress and Coping*, 23(3), 319–339. <https://doi.org/10.1080/10615800903085818>
- Cross, A. (2016). Compassion fatigue: A personal perspective. *Emergency Medicine Australasia : EMA*, 28(1), 104–105. <https://doi.org/10.1111/1742-6723.12534>
- Cuartero, M. E., & Campos-Vidal, J. F. (2019). Self-care behaviours and their relationship with Satisfaction and Compassion Fatigue levels among social workers. *Social Work in Health Care*, 58(3), 274–290. <https://doi.org/10.1080/00981389.2018.1558164>
- Danacı Esen, A. (2009). Aktarım ve Karşı-Aktarım. *Adnan Menderes Üniversitesi*

*Tıp Fakültesi Dergisi*, 10(3), 55–58.

- Daş, C. (2021). *Geşalt Terapi Bütünleşmek ve Büyüme*. Altınordu Yayınları.
- David, D. P. (2012). Resilience as a protective factor against compassion fatigue in trauma therapists (Doctoral dissertation, Walden University).
- Dechant, K. M. (2018). Clinical supervision as a predictor of compassion fatigue in doctoral-level psychology graduate students (Order No. 10928777). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (2128304607). Retrieved from <https://www.proquest.com/dissertations-theses/clinical-supervision-as-predictor-compassion/docview/2128304607/se-2?accountid=131577>
- Dehlin, M., & Lundh, L.-G. (2018). Compassion fatigue and compassion satisfaction among psychologists: Can supervision and a reflective stance be of help? *Journal for Person-Oriented Research*, 95–107. <https://doi.org/10.17505/jpor.2018.09>
- Delaney, M. C. (2018). Caring for the caregivers: Evaluation of the effect of an eight-week pilot mindful self-compassion (MSC) training program on nurses' compassion fatigue and resilience. *PLOS ONE*, 13(11), e0207261. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0207261>
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93–102.
- Eagle, D. E., Hybels, C. F., & Proeschold-Bell, R. J. (2019). Perceived social support, received social support, and depression among clergy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(7), 2055–2073. <https://doi.org/10.1177/0265407518776134>
- Eker, D., & Arkar, H. (1995). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Faktör Yapısı, Geçerlik ve Güvenirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 45–55.
- Figley, C. E., & Nelson, T. S. (1989). Basic Family Therapy Skills, I: Conceptualization and Initial Findings. *Journal of Marital and Family Therapy*, 15(4), 349–365. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1989.tb00820.x>
- Figley, C. R. (1995). *Compassion Fatigue: Coping With Secondary Traumatic Stress Disorder In Those Who Treat The Traumatized* (23). Routledge.
- Figley, C. R. (Ed.). (2002a). *Treating compassion fatigue* (1st ed.). New York, NY: Brunner- Routledge.
- Figley, C. R. (2002b). Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self-care, *Journal of Clinical Psychology*, 58(11), 1433-1441 <https://doi.org/10.1002/jclp.10090>
- Figley, C. R., & Figley, K. R. (2017). *Compassion Fatigue Resilience* (E. M. Seppälä, E. Simon-Thomas, S. L. Brown, M. C. Worline, C. D. Cameron, & J. R. Doty (ed.); C. 1). Oxford University Press.

<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190464684.013.28>

- Flarity, K., Gentry, J. E., & Mesnikoff, N. (2013). The Effectiveness of an Educational Program on Preventing and Treating Compassion Fatigue in Emergency Nurses. *Advanced Emergency Nursing Journal*, 35(3), 247–258. <https://doi.org/10.1097/TME.0b013e31829b726f>
- Fraser, M. W., Galinsky, M. J., & Richman, J. M. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research*, 23(3), 131–143. <https://doi.org/10.1093/swr/23.3.131>
- Freud, Si. (1912). The Dynamics Of Transference. *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, 12, 97–108.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H., & Hjemdal, O. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 14(1), 29–42. <https://doi.org/10.1002/mpr.15>
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(2), 65–76. <https://doi.org/10.1002/mpr.143>
- Ganor, M., & Inbar, J. (2003). Trauma and Compassion Fatigue: Helping the Helpers. *Journal of Jewish communal service*, 79.
- Gerçek, M., ve Yılmaz Börekçi, D. (2019). “Resilience” Kavramına Örgüt Bağlamında Türkçe Karşılık Önerileri. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. <https://doi.org/10.35379/cusosbil.588230>
- Güriş, S. ve Astar, M. (2019). Bilimsel araştırmalarda SPSS ile istatistik. İstanbul: Der Yayınları
- Hablemitoğlu, Ş. ve Özmete, E. (2012). Sosyal çalışmacıların iş yaşamı kalitesi: şefkat yorgunluğu, tükenmişlik, stres kaynakları, iş tatmini ve kariyer olanakları . *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi* , 1 (1) , 171-213 . DOI: 10.1501/Asbd\_0000000013
- Hair, J. F., Black, B., Black, W. C., Barry, B. J., & Rolph, A. E. (2010). *Multivariate data analysis* (7th Editio). Pearson Education.
- Hayes, A.F. (2012). PROCESS : A Versatile Computational Tool for Observed Variable Mediation , Moderation , and Conditional Process Modeling 1.
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2015). *Pozitif Psikoloji Kuram, Araştırma ve Uygulamalar* (T. Doğan (ed.)). Nobel Yayınları.
- Henry, D. L. (1999). Resilience in maltreated children: implications for special needs adoption. *Child welfare*, 78(5), 519–540.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10501011>

- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44, 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.44.3.513>.
- Hong, Z., Zhou, W., Song, M., Wang, Y., Liu, S., & Zhang, L. (2022). Social support and mental health of caregivers in pension institutions: A mediated moderation model. *Current Psychology*, 41(3), 1395–1403. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00678-4>
- Jenkins, B., & Warren, N. A. (2012). Concept Analysis. *Critical Care Nursing Quarterly*, 35(4), 388–395. <https://doi.org/10.1097/CNQ.0b013e318268fe09>
- Jo, M., Na, H., & Jung, Y.-E. (2020). Mediation Effects of Compassion Satisfaction and Compassion Fatigue in the Relationships Between Resilience and Anxiety or Depression Among Hospice Volunteers. *Journal of Hospice & Palliative Nursing*, 22(3), 246–253. <https://doi.org/10.1097/NJH.0000000000000640>
- Jo, S. J. (2021). Factors Affecting Compassion Fatigue Among Nurses During the Global Covid-19 Pandemic: Through a Socio-Ecological Model. ProQuest Dissertations and Theses.
- Joinson, C. (1992). Coping with compassion fatigue. *Nursing*, 22(4), 116–121. <https://doi.org/10.1097/00152193-199204000-00035>
- Kahn, R. L., & Antonucci, T. C. (1980). Convoys over the Life Course: Attachment, Roles, and Social Support. İçinde *Life Span Development and Behavior* (ss. 253–286). *Academic Press*.
- Kanter, J. (2007). Compassion Fatigue and Secondary Traumatization: A Second Look. *Clinical Social Work Journal*, 35(4), 289–293. <https://doi.org/10.1007/s10615-007-0125-1>
- Kaplan, B. H., Cassel, J. C., & Gore, S. (1977). Social Support and Health. *Medical Care*, (15), 47–58. <https://doi.org/10.1097/00005650-197705001-00006>
- Kapoulitsas, M., & Corcoran, T. (2015). Compassion fatigue and resilience: A qualitative analysis of social work practice. *Qualitative Social Work*, 14(1), 86–101. <https://doi.org/10.1177/1473325014528526>
- Karairmak, Ö. (2010). Establishing the psychometric qualities of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC) using exploratory and confirmatory factor analysis in a trauma survivor sample. *Psychiatry Research*, 179(3), 350–356. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2009.09.012>
- Karakaş, S. (2017). Prof. Dr. Sirel Karakaş Psikoloji Sözlüğü: Bilgisayar Programı ve Veritabanı - [www.psikolojisoszlugu.com](http://www.psikolojisoszlugu.com) (sürüm: 5.2.0 / 2022)
- Labrague, L. J., & de los Santos, J. A. A. (2021). Resilience as a mediator between compassion fatigue, nurses' work outcomes, and quality of care

- during the COVID-19 pandemic. *Applied Nursing Research*, 61, 151476. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2021.151476>
- Lahad, M. (2000). Darkness over the abyss: Supervising crisis intervention teams following disaster. *Traumatology*, 6(4), 273–293. <https://doi.org/10.1177/15347656000600403>
- Lemay, R., & Ghazal, H. (2001). Resilience and positive psychology : Finding hope. *Child & Family*, 5(1), 10–21.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1997). The Maslach Burnout Inventory Manual. 191–217. <https://www.researchgate.net/publication/277816643>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Maslach, C. (2003). Job Burnout. *Current Directions in Psychological Science*, 12(5), 189–192. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.01258>
- Maslach, C., Leiter, M. P., & Schaufeli, W. (2009). Measuring Burnout. *The Oxford Handbook of Organizational Well Being*, April 2018, 1–25. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199211913.003.0005>
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425–444. <https://doi.org/10.1017/S0954579400005812>
- Masten, A. S., Cutuli, J. J., Herbers, J. E., & Reed, M. G. J. (2009). *Resilience in Development*. *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, (2 Ed.). <https://doi.org/10.1093/OXFORDHB/9780195187243.013.0012>
- McHolm, F. (2006). Rx for compassion fatigue. *Journal of Christian nursing: a quarterly publication of Nurses Christian Fellowship*, 23(4). <https://doi.org/10.1097/00005217-200611000-00003>
- Meadors, P., Lamson, A., Swanson, M., White, M., & Sira, N. (2010). Secondary Traumatization in Pediatric Healthcare Providers: Compassion Fatigue, Burnout, and Secondary Traumatic Stress. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 60(2), 103–128. <https://doi.org/10.2190/OM.60.2.a>
- Menschner, C., & Maul, A. (2016). Strategies for Encouraging Staff Wellness in Trauma. *Center for Health Care Strategies*.

- Nas, E. (2021). Pozitif Psikolojide Güncel Bir Kavram: Merhamet Doyumu. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar - Current Approaches in Psychiatry*, 13(4), 668–684. <https://doi.org/10.18863/pgy.852636>
- Norris, F. H., & Kaniasty, K. (1996). Received and perceived social support in times of stress: A test of the social support deterioration deterrence model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 498–511. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.3.498>
- Ondrejková, N., & Halamová, J. (2022). Prevalence of compassion fatigue among helping professions and relationship to compassion for others, self-compassion and self-criticism. *Health & Social Care in the Community*. <https://doi.org/10.1111/hsc.13741>
- Öcel, H. (2017). Meme Kanseri Tanısı Almış Çalışan Kadınlarda Damgalanma ve Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler: Psikolojik Esnekliğin Düzenleyici Rolü.
- Özakkaş, T. (2018). Alan Kuramının Diğer Psikanalitik Kuramlarla İlişkisi . *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi* , 1 (2) , 1-28 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/pub/bpd/issue/38757/450867>
- Patel, Ruchi, "Compassion Fatigue Among Mental Healthcare Providers and The Impact on Overall Wellbeing" (2018). Doctoral Dissertations. 456.
- Pehlivan, T., & Güner, P. (2017). Compassion Fatigue: The Known, Unknown. *Journal of Psychiatric Nursing*. <https://doi.org/10.14744/phd.2017.25582>
- Pfifferling, J. H., & Gilley, K. M. (2000). Overcoming Compassion Fatigue. *Family practice management*, 7, 39.
- Potter, P., Deshields, T., Divanbeigi, J., Berger, J., Cipriano, D., Norris, L., & Olsen, S. (2010). Compassion fatigue and burnout: Prevalence among oncology nurses. *Clinical Journal of Oncology Nursing*, 14(5). <https://doi.org/10.1188/10.CJON.E56-E62>
- Punihani, J. (2019). Compassion Fatigue in Mental Health Therapists: The Contributions of Self-care and Social Support - ProQuest. <https://www.proquest.com/docview/2231607560/807C494181B44161PQ/3?accountid=10673>
- Ray, S. L., Wong, C., White, D., & Heaslip, K. (2013). Compassion satisfaction, compassion fatigue, work life conditions, and burnout among frontline mental health care professionals. *Traumatology*, 19(4), 255–267. <https://doi.org/10.1177/1534765612471144>
- Rutter, M. (1987). Psychosocial Resilience And Protective Mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316–331. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>
- Rutter, M. (1993). Resilience: Some conceptual considerations. *Journal of Adolescent Health*, 14(8), 626–631. [https://doi.org/10.1016/1054-139X\(93\)90196-V](https://doi.org/10.1016/1054-139X(93)90196-V)

- Sage, L. (2017). Overcome compassion fatigue and burnout. *Journal of Nursing & Healthcare*, 2(2).
- Salanova, M., Gumbau Llorens, S., & Martinez, I. M. (2016). Toward And Applied Positive Psychology. *Psychologist Papers*, 37(3), 161–164.
- Saleem, T., & Hawamdeh, E. S. (2022). Counselor self-efficacy, spiritual well-being and compassion satisfaction/fatigue among mental health professionals in Pakistan. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02499-5>
- Savi Çakar, F., Karataş, Z., & Çakir, M. A. (2014). Yetişkin Yılmazlık Ölçeği: Türk Kültürüne Uyarlanması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32, 22–39.
- Sawyer, S. R. (2020). University of Nevada , Reno The Prevalence and Impact of Burnout , Adverse Childhood Experiences , and Other Factors in Predicting Compassion Fatigue A dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosoph.
- Schaefer, C., Coyne, J. C., & Lazarus, R. S. (1981). The health-related functions of social support. *Journal of Behavioral Medicine*, 4(4), 381–406. <https://doi.org/10.1007/BF00846149>
- Stamm B.H. (1998) Measuring compassion satisfaction as well as fatigue: developmental history of compassion fatigue and satisfaction test. In: *Treating Compassion Fatigue* (ed. Figley, C.R.), pp. 1–20. Taylor & Francis, London.
- Stamm, B. H. (2002). Measuring compassion satisfaction as well as fatigue: Developmental history of the Compassion Satisfaction and Fatigue Test. In C. R. Figley (Ed.), *Treating compassion fatigue* (pp. 107–119). New York: Brunner-Routledge
- Stamm, B. H. (2005). The ProQOL manual. Retrieved July, 16, 2007.
- Stamm, B. H. (2008). The ProQOL. Available at [www.proqol.org](http://www.proqol.org)
- Stamm, B. H. (2010). The Concise ProQOL Manual: The concise manual for the Professional Quality of Life Scale , 2 nd Edition. The Concise ProQOL Manual, March 2010.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Sheldon, K., Frederickson, B., Rathunde, K., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive Psychology Manifesto*.
- Showalter, S. E. (2010). Compassion Fatigue: What Is It? Why Does It Matter? Recognizing the Symptoms, Acknowledging the Impact, Developing the Tools to Prevent Compassion Fatigue, and Strengthen the Professional Already Suffering From the Effects. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine*, 27(4), 239–242.

<https://doi.org/10.1177/1049909109354096>

- Shumaker, S. A., & Brownell, A. (1984). Toward a Theory of Social Support: Closing Conceptual Gaps. *Journal of Social Issues*, 40(4), 11–36. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1984.tb01105.x>
- Skovholt, T. M. (2012). 2102\_Sağlamlığı\_ The Counselor’s Resilient Self.pdf. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 38(4), 137–146. <http://www.pdr.org.tr/dergi/index.php/PDRD/article/viewFile/353/285>
- Sprang, G., Clark, J. J., & Whitt-Woosley, A. (2007). Compassion Fatigue, Compassion Satisfaction, and Burnout: Factors Impacting a Professional’s Quality of Life. *Journal of Loss and Trauma*, 12(3), 259–280. <https://doi.org/10.1080/15325020701238093>
- Şahin Hisli, N. (2006). Türkiye’de Klinik Psikoloji: Varolan Durum, Sorunlar, Geleceğe Yönelik Öngörüler ve Öneriler. *Türk Psikoloji Bülteni*, 12(39), 28–47.
- Şeremet, G. G., ve Ekinçi, N. (2021). Sağlık Çalışanlarında Merhamet Yorgunluğu, Merhamet Memnuniyeti ve Merhamet Korkusu. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 330–344. <https://doi.org/10.21076/vizyoner.722874>
- Şirin M. , Yurttaş A. Hemşirelik Bakımının Bedeli: Merhamet Yorgunluğu. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*. 2015; 8(2): 123-130.
- Taku, K. (2014). Relationships among perceived psychological growth, resilience and burnout in physicians. *Personality and Individual Differences*, 59, 120–123. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.11.003>
- Terzi, Ş. (2005). Öznel İyi Olmaya İlişkin Dayanıklılık Modeli. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=nSz1uDkiCxwDEPpkIfwVPw&no=lyOdwbzEn0LLZBsZ0Gy9gA>
- Thomas, R. B., & Wilson, J. P. (2004). Issues and controversies in the understanding and diagnosis of compassion fatigue, vicarious traumatization, and secondary traumatic stress disorder. *International journal of emergency mental health*, 6(2), 81–92. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15298079>
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Turgoose, D., & Maddox, L. (2017). Predictors of compassion fatigue in mental health professionals: A narrative review. *Traumatology*, 23(2), 172–185. <https://doi.org/10.1037/trm0000116>
- Türk Psikologlar Derneği (2008) Psikologlar Meslek Yasa Tasarısı
- Türk Psikologlar Derneği (2011) <https://www.psikolog.org.tr/tr/kurumsal/tarihce/>

- Türk Psikologlar Derneği (2021). Psikologlar Meslek Yasa Tasarısı <https://www.psikolog.org.tr/tr/files/folder/psikologlar-meslek-yasasi-taslagimiz-2021-x773.pdf>.
- Udipi, S., Veach, P. M. C., Kao, J., & LeRoy, B. S. (2008). The psychic costs of empathic engagement: Personal and demographic predictors of genetic counselor compassion fatigue. *Journal of Genetic Counseling*, 17(5), 459–471. <https://doi.org/10.1007/s10897-008-9162-3>
- Valent, P. (2002). Diagnosis and treatment of helper stresses, traumas, and illnesses.(C. R. Figley (ed.); ss. 17–37).
- Vangelisti, A. L. (2009). Challenges in conceptualizing social support. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(1), 39–51. <https://doi.org/10.1177/0265407509105520>
- White, D. (2006). The Hidden Costs of Caring. *The Health Care Manager*, 25(4), 341–347. <https://doi.org/10.1097/00126450-200610000-00010>
- Worley, C. A. (2005). The art of caring: compassion fatigue. *Dermatology nursing*, 17(6), 416. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16463923>
- Yang, Y. H., & Kim, J. K. (2016). Factors Influencing Turnover Intention in Clinical Nurses: Compassion Fatigue, Coping, Social Support, and Job Satisfaction. *Journal of Korean Academy of Nursing Administration*, 22(5), 562. <https://doi.org/10.1111/jkana.2016.22.5.562>
- Yates, T. M., & Masten, A. S. (2004). Fostering the Future: Resilience Theory and the Practice of Positive Psychology. In: *Positive Psychology in Practice* (ss. 521–539). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9780470939338.ch32>
- Yeşil, A., Ergün, Ü., Amasyalı, C., Er, F., Nihal Olgun, N., & Aker, A. T. (2010). Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği Türkçe Uyarlaması Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. *Nöro Psikiyatri Arşivi*, 48(3), 1–1. <https://doi.org/10.4274/npa.5210>
- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan sosyal destek ölçeğinin geliştirilmesi, güvenilirliği ve geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(13).
- Yu, H., & Gui, L. (2022). Compassion fatigue, burnout and compassion satisfaction among emergency nurses: A path analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 78(5), 1294–1304. <https://doi.org/10.1111/jan.15034>
- Yu, H., Jiang, A., & Shen, J. (2016). Prevalence and predictors of compassion fatigue, burnout and compassion satisfaction among oncology nurses: A cross-sectional survey. *International Journal of Nursing Studies*, 57, 28–38. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2016.01.012>
- YüksekÖğretim Kurulu. <https://istatistik.yok.gov.tr/> Erişim Tarihi:10.12.2021
- YüksekÖğretim Kurulu ATLAS.<https://yokatlas.yok.gov.tr/>Erişim Tarihi:10.12.2021
- Zhang, L., Ren, Z., Jiang, G., Hazer-Rau, D., Zhao, C., Shi, C., Lai, L., & Yan, Y. (2021). Self-Oriented Empathy and Compassion Fatigue: The Serial

Mediation of Dispositional Mindfulness and Counselor's Self-Efficacy. *Frontiers in Psychology*, 11(January), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.613908>

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2)



## EKLER

### EK 1

#### BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Sizden katılmanızı istediğimiz bu çalışma Dr. Öğr. Üyesi Nevin KILIÇ danışmanlığında İstanbul Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı kapsamında Elif Kırmızııkaya tarafından yürütölmektedir.

Bu çalışma, psikologların eşduyum yorgunluğu düzeyi ile ilgili bilgi alma amacıyla hazırlanmıştır. Çalışmayı kabul etmeniz halinde size; Demografik Bilgi Formu, Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği uygulanacaktır. Uygulama yaklaşık 10 dakika sürecektir. Araştırma sürecinde sizden alınan bilgiler gizli tutulacaktır.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllölük esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, size en uygun gelen cevapları bütün soruları eksiksiz olarak içtenlikle cevaplamanızdır.

Bana araştırma ile ilgili yapılan tüm açıklamaları anlamış bulunmaktayım. Bu çalışmaya katılmayı kabul ediyorum. □

## EK 2

### DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

#### Katılımcının

**Cinsiyeti:** Kadın  / Erkek

**1. Yaş:**

**2. Çalıştığım şehir:** Büyükşehir  Şehir  İlçe

**3. Medeni durumunuz:** Evli  Bekar  Boşanmış

**4. Eğitim durumunuz:** Lisans  Yüksek Lisans  Doktora

**5. Çalıştığınız kurum hangi kategoride yer alır ?** Çocuk Yuvası-Kreş  Eğitim

(ilkokul-ortaokul-lise) Üniversitede Akademisyen  Üniversitede Psikolog

Evden Çalışma(Home office)  Danışmanlık Merkezi-Klinik  Rehabilitasyon

Merkezi  Psikoteknik Değerlendirme Merkezi  Sivil Toplum Kuruluşu

Adliye  Hastane  Huzurevi  Özel Şirket  Spor Kulüpleri  Diğer

(lütfen belirtiniz)

**6. Ağırlıklı olarak çalıştığınız uzmanlık alanı:**

Klinik Görüşme-Terapi  Rehberlik ve Danışmanlık  İnsan Kaynakları

Spor psikolojisi  Test uygulayıcısı  Akademi  Diğer (lütfen belirtiniz)

**7. Uzmanlık alanınızın yanında çalıştığınız başka alanlar var mı ?**

Klinik Görüşme-Terapi  Rehberlik ve Danışmanlık  İnsan Kaynakları

Spor psikolojisi  Test uygulayıcısı  Akademi  Diğer (lütfen belirtiniz)

**8. Ağırlıklı olarak çalıştığınız grup**

Çocuk  Ergen  Yetişkin  Aile  Çift  Diğer (lütfen belirtiniz)

**9. Çalışma Deneyimi sürenizi yazınız lütfen:**

**10. Süpervizyon alıp almadığınıza dair aşağıdaki seçeneklerinden kendinize**

**uygun olanı işaretleyiniz.**

Geçmişte almadım, şu anda da almıyorum.

Geçmişte almadım, şu anda alıyorum.

Geçmişte aldım, şu anda almıyorum.

Geçmişte aldım, şu anda da alıyorum.

**10. Gelir düzeyinizi nasıl değerlendirirsiniz? Çok düşük 1  2  3  4  5 Çok**

**Yüksek**

**11. İşinizi yaparken karşılaştığınız güçlükler nelerdir ?**

**12. İşinizi kolaylaştıracak, size katkısı olacak nelere ihtiyaç duyuyorsunuz ?**

### EK 3

## YETİŞKİNLER İÇİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ

1. Beklenmedik bir olay olduğunda... Her zaman bir çözüm bulurum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem
2. Gelecek için yaptığım planların... Başarılması zordur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Başarılması mümkündür
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır... Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tam bir günlük boş vaktim olduğunda
4. ...olmaktan hoşlanıyorum Diğer kişilerle birlikte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kendi başıma
5. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı... Benimkinden farklıdır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Benimkiyle aynıdır
6. Kişisel konuları ... Hiç kimseyle tartışmam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Arkadaşlarımla/Aile-üvelerimle tartışabilirim
7. Kişisel problemlerimi... Çözemem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nasıl çözebileceğimi bilirim
8. Gelecekteki hedeflerimi... Nasıl başaracağımı bilirim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nasıl başaracağımdan emin değilim
9. Yeni bir işe/projeye başladığımda ... İlerive dönük planlama yapmam, derhal işe başlarım	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Avrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim
10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak Önemli değildir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Çok önemlidir
11. Ailemle birlikteyken kendimi ... hissederim Çok mutlu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Çok mutsuz
12. Beni ... Bazı yakın arkadaşlarım/aile üvelerim cesaretlendirebilir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Hiç kimse cesaretlendiremez
13. Yeteneklerim... Olduğuna çok inanırım	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Konusunda emin değilim
14. Geleceğimin ... olduğunu hissediyorum Ümit verici	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Belirsiz
15. Şu konuda iyiyimdir... Zamanımı planlama	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Zamanımı harcama
16. Yeni arkadaşlık konusu ... bir şeydir Kolayca yapabildiğim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Yapmakta zorlandığım
17. Ailem şöyle tanımlanabilir ... Birbirinden bağımsız	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş
18. Arkadaşlarımla arasındaki ilişkiler ... Zayıftır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Güçlüdür
19. Yargılarıma ve kararlarıma ... Çok fazla güvenmem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tamamen güvenirim
20. Geleceğe dönük amaçlarım ... Belirsizdir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	İyi düşünülmüştür
21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar ... Günlük yaşamımda yoktur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Günlük yaşamımı kolaylaştırır
22. Yeni insanlarla tanışmak ... Benim için zordur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Benim iyi olduğum bir konudur
23. Zor zamanlarda, ailem ... Geleceğe pozitif bakar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Geleceği umutsuz görür
24. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında... Bana hemen haber verilir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bana söylenmesi bir hayli zaman alır
25. Diğerleriyle beraberken Kolayca gülerim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nadiren gülerim
26. Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem şöyle davranır: Birbirlerini desteklemez biçimde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Birbirlerine bağlı biçimde
27. Destek alırım Arkadaşlarımdan/aile üvelerinden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Hiç kimseden
28. Zor zamanlarda ... eğilimim vardır Her sevi umutsuzca gören bir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Beni başarıya götürebilecek iyi bir şey bulma
29. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için... Zordur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kolaydır
30. İhtiyacım olduğunda ... Bana vardım edebilecek kimse yoktur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Her zaman bana vardım edebilen birisi vardır
31. Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile) ... Başa çıkmaya çalışırım	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sürekli bir endişe/kavgi kaynağıdır
32. Ailemde şunu severiz ... İşleri bağımsız olarak yapmayı	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	İşleri hep beraber yapmayı
33. Yakın arkadaşlarım/aile üveleri ... Yeteneklerimi beğenirler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Yeteneklerimi beğenmezler

## EK 4

### ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ

Aşağıda 12 cümle ve her bir cümle altında da cevaplarınızı işaretlemek için 1'den 7 'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümle altındaki rakamlardan yalnız bir tanesini işaretleyiniz. Bu şekilde 12 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz.

Lütfen hiçbir cümleyi cevapsız bırakmayınız. Sizce doğruya en yakın olan rakamı işaretleyiniz.

**1. Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya çalışır.**

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

**2. İhtiyacım olan duygusal yardım ve desteği ailemden (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) alırım.**

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

**3. Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.**

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

**4. İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.**

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

**5. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.**

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

**6. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.**

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

**7. Sorunlarımı ailemle (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) konuşabilirim.**

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

**8. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.**

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

**9. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.**

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

**10. Kararlarımı vermede ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir.**

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

**11. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.**

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

**12. Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.**

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet



## EK 5

### ÇALIŞANLAR İÇİN YAŞAM KALİTESİ ÖLÇEĞİ

Yaptığımız işin veya mesleğin gereği olarak insanlara yardım etmek, onların yaşantısıyla doğrudan temasa geçmemizi sağlar. Duygularımız ya da yaşanan acıyı paylaşabilmemiz ve hissedebilmemiz yardım ettiğimiz kişinin olumlu ve olumsuz yaşantılarından veya durumundan etkilenecektir. Mesleğinizin özelliklerinden kaynaklanabilecek olumlu ve olumsuz deneyimleriniz hakkında sorular sormak istiyoruz. Lütfen, her soruyu içinde bulunduğunuz durumu göz önüne alarak değerlendiriniz. GEÇTİĞİMİZ SON BİR AYDAKİ duygu ve düşüncelerinizi dikkate alarak içinde bulunduğunuz durumu ne kadar sıklıkla yaşadığımızı aşağıdaki çizelgede 0 ile 5 arasındaki belirtilen rakamlardan herhangi birini seçerek yanıtlayınız. (Uygun kolonun altına X işareti koyarak)

<b>Çalışanlar YK</b>	Hiçbir Zaman (0)	Nadiren (1)	Bazı Zamanlar (2)	Sıkça (3)	Sık Sık (4)	Çok Sık (5)
1. Kendimi mutlu hissediyorum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. Yardım ettiğim kişiler zihnimi aşırı meşgul ediyor.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. İnsanlara yardım edebiliyor olmaktan memnun oluyorum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4. Başkalarıyla ilişki kurabildiğimi hissediyorum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. Ani ya da beklenmedik ses duyunca sıçırıyor ya da ürküyorum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. Başkalarına yardım ettikten sonra kendimi daha güçlü hissediyorum	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7. Yardım eden rolümle kendi özel hayatımı birbirinden ayırmakta zorlanıyorum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8.Yardım ettiğim kişinin yaşadığı çok acı bir olay uykumun bozulmasına neden oluyor.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9. Yardım ettiğim kişilerin yaşadığı stresin bana de geçebileceğini düşünüyorum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10.Yardım eden olarak kendimi kapana sıkışmış gibi hissediyorum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11. Yardım için yaptığım çalışmalarımın dolayı zaman zaman kendimi zorda hissediyorum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12. İşimi seviyorum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

13. Yardım eden olmamın sonucunda kendimi çökkün hissediyorum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14. Yardım ettiğim kişilerin başlarından geçen çok acı yaşantıları sanki kendim yaşıyormuş gibi hissettiğim oluyor.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15. Bana güç veren inançlarım var.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16. Bildiğim yardım yöntemlerini ne kadar çok kullanabilirsem o kadar iyi hissediyorum	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17. Her zaman olmak istediğim gibi bir insanım	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18. İşim beni tatmin ediyor.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19. Kendimi tükenmiş hissediyorum	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20. Yardım ettiğim kişiler ve onlara yaptığım yardımlarla ilgili olumlu düşünce ve duygular taşıyorum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
21. Yaptığım işin yoğunluğu veya yardım ettiğim kişilerin çokluğu gibi nedenlerle kendimi tükenmiş hissediyorum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
22. İşimde yaptıklarımla bir fark yaratabileceğime inanıyorum	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
23. Bana, yardım ettiğim insanların korku verici yaşantılarını hatırlattığı için çeşitli etkinlik ve durumlarda bulunmaktan kaçınıyorum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
24. Yardım edebildiğim durumlardan gurur duyuyorum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
25. Yardım etmemin sonucu olarak sıkıntı verici veya korkutucu düşüncelerim oluyor.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

26. Çalışma sisteminden dolayı kendimi çıkmaza girmiş gibi hissediyorum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
27. Yardım eden olarak kendimi “başarılı” hissediyorum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
28. Travma mağdurlarıyla yaptığım çalışmaların önemli bölümlerini hatırlayamıyorum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
29. Çok hassas bir insanım.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
30. Bu işi seçtiğim için mutluyum	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

