



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

**PSİKOTERAPİSTLERDE TÜKENMİŞLİĞİN,  
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK, STRESLE BAŞA ÇIKMA MEKANİZMASI,  
KONTROL ODAĞI VE KİŞİLİK EĞİLİMLERİ İLE İLİŞKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**BÜŞRA DİLARA GÖRGÜLÜ**

**İSTANBUL, 2022**



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

**PSİKOTERAPİSTLERDE TÜKENMİŞLİĞİN,  
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK, STRESLE BAŞA ÇIKMA MEKANİZMASI,  
KONTROL ODAĞI VE KİŞİLİK EĞİLİMLERİ İLE İLİŞKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**BÜŞRA DİLARA GÖRGÜLÜ  
(200133056)**

**Danışman  
(Dr. Öğr. Üyesi, Filiz Kumova)**

**İSTANBUL, 2022**

05/07/2022

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Tezli yüksek lisans öğrencisi 200133056 numaralı Büşra Dilara GÖRGÜLÜ'nün hazırladığı “Psikoterapistlerde Tükenmişliğin Psikolojik Sağlık, Stresle Başa Çıkma Mekanizması, Kontrol Odağı ve Kişilik Eğilimleri İle İlişkisi” konulu Yüksek Lisans tezi ile ilgili Tez Savunma Sınavı, 05/07/2022 Salı günü saat 13:00’da yapılmış, sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin **Kabulüne 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 Filiz KUMOVA (Danışman) | KABUL |
| 2. Prof. Dr. Şaziye Senem BAŞGÜL          | KABUL |
| 3. Dr. Öğr. Üyesi Zeynep TEMEL YILDIZ     | 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.

Büşra Dilara Görgülü

## TEŞEKKÜR

Yüksek lisansımın ilk gününden itibaren tüm derslerini keyifle dinlediğim, tez döneminde desteğini esirgemeyen danışmanım sayın Dr. Filiz KUMOVA'ya, ders dönemi ve tez dönemini beraber geçirdiğim ve bu süreci kolaylaştıran canım dönem arkadaşlarıma, tez döneminde sağladıkları tolerans ve bana kattıkları her deneyim için başta sayın Prof. Dr. Senem BAŞGÜL olmak üzere Güneş Çocuk ekibine, her dönem desteklerini hissettiğim ve bu dönemde benim kadar stres yaşayan, bana inanılmaz sabır, destek ve hoşgörü gösteren annem Bircan GÖRGÜLÜ, babam Hakan GÖRGÜLÜ ve kardeşim Ömer GÖRGÜLÜ'ye , yol göstericiliğine güvendiğim ve akıl danışabildiğim teyzem Melek KARACA'ya, sabrını ve desteğini benden esirgemeyen dayım Sezai KARACA'ya, bu dönemde varlıkları ve sevgileriyle yanımda olan kuzenlerime ve dostlarıma sonsuz teşekkür ve sevgilerimi sunuyorum.

Büşra Dilara Görgülü

# **PSİKOTERAPİSTLERDE TÜKENMİŞLİĞİN, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK, STRESLE BAŞA ÇIKMA MEKANİZMASI, KONTROL ODAĞI VE KİŞİLİK EĞİLİMLERİ İLE İLİŞKİSİ**

**Büşra Dilara Görgülü**

## **ÖZET**

Bu araştırmada, psikoterapistlerde tükenmişlik ile psikolojik sağlamlık, stresle başa çıkma mekanizmaları, kontrol odağı ve kişilik eğilimleri arasındaki ilişkiler ve ilgili değişkenlerin psikoterapistlerin tükenmişliği üzerindeki yordayıcı gücü incelenmiştir. Araştırmaya 23-59 yaş arasında toplam 279 psikoterapist katılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, tükenmişliğin duygusal tükenme ve duyarsızlaşma boyutları; psikolojik sağlamlık, olumlu baş etme mekanizmaları -kendine yardım, yaklaşım ve uyum sağlama-, dışadönüklük, duygusal denge, uyumluluk, sorumluluk eğilimleri ile negatif; olumsuz baş etme mekanizmaları -sakınma-kaçınma ve kendine ceza- ve dış kontrol odaklılık ile ise anlamlı pozitif korelasyon göstermiştir. Duygusal tükenme ve duyarsızlaşma ile değişime açıklık eğilimi arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Tükenmişliğin kişisel başarı boyutu ile ise psikolojik sağlamlık, olumlu baş etme mekanizmaları -kendine yardım, yaklaşım ve uyum sağlama-, dışadönüklük, duygusal denge, uyumluluk, sorumluluk ve değişime açıklık eğilimleri arasında pozitif; olumsuz baş etme mekanizmaları -sakınma-kaçınma ve kendine ceza- ve dış kontrol odaklılık arasında da anlamlı negatif ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Araştırma bulguları ayrıca, duygusal tükenmenin, duygusal denge eğilimi ile başa çıkma mekanizmalarından kendine ceza ve kendine yardım; duyarsızlaşmanın, duygusal denge, psikolojik sağlamlık, kendine yardım ve dış kontrol odaklılık, kişisel başarının da dışadönüklük, uyumluluk ve deneyime açıklık eğilimleri ile psikolojik sağlamlık, yaklaşım baş etme mekanizması ve kontrol odağı tarafından anlamlı olarak

yordandığını ortaya koymuştur. Bunun yanı sıra, psikoterapistlerin tükenmişliği; deneyim süresi, gelir, yaş ve medeni durum gibi sosyo-demografik değişkenler kapsamında da incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar, literatür bulgular çerçevesinde tartışılmış ve gelecek çalışmalar için önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Psikoterapistlerde Tükenmişlik, Kontrol Odağı, Psikolojik Sağlık, Stresle Başa Çıkma Mekanizmaları, Kişilik Eğilimleri

# **THE RELATIONSHIP OF BURNOUT WITH RESILIENCE, STRESS COPING MECHANISMS, LOCUS OF CONTROL AND PERSONALITY TENDENCIES IN PSYCHOTHERAPISTS**

**Büşra Dilara Görgülü**

## **ABSTRACT**

In the present study, the relationship of burnout in psychotherapists with resilience, coping mechanism, locus of control and personality tendencies, and the predictive power of those mentioned variables on burnout were examined. 279 psychotherapists between the ages of 23-59 participated in the study. The results revealed that emotional exhaustion and depersonalization dimensions of burnout were negatively correlated with psychological resilience, positive coping mechanisms-self-help, approach and accommodation- extraversion, emotional stability, conscientiousness and agreeableness tendencies whereas they both showed positive correlations with external locus of control and negative coping mechanisms-avoidance and self-punishment. However, there was not a significant relationship between openness to experience tendency and both emotional exhaustion and depersonalization. Furthermore, result yielded a significantly positive correlation between personal accomplishment dimension of burnout and psychological resilience, positive coping mechanisms- self-help , approach and accommodation-, extraversion, emotional stability, agreeableness, conscientiousness and openness to experience tendencies whereas significant negative relationships were found between personal accomplishment and external locus of control and negative coping mechanisms-avoidance and self-punishment-. Moreover, the results showed that emotional stability tendency, self-punishment and self-help coping mechanisms significantly predicted emotional exhaustion; whereas emotional stability, psychological resilience, self-help coping mechanism and external locus of control were found out to be significant predictors of depersonalization. Regarding the predictive relations of personal



accomplishment, extraversion, agreeableness, openness to experience tendencies, psychological resilience, approach coping mechanism and locus of control were identified as significant predictors. Furthermore, psychotherapists' burnout was explored in terms of socio-demographic features; such as income, age and marital status. The results were also discussed within the framework of the previous literature findings suggestions were made for future studies.

**Keywords:** Psychotherapists' Burnout, Locus of Control, Psychological Resilience, Stress Coping Mechanisms, Personality Tendencies

## ÖNSÖZ

Bu çalışmanın amacı psikoterapistlerde tükenmişliğin, psikolojik sağlamlık, stresle başa çıkma mekanizması, kontrol odağı ve kişilik eğilimleri ile ilişkinin incelenmesidir. Yapılan bu çalışma ile tükenmişlik yaşamakta olan psikoterapistlerin, tükenmişlik seviyelerini azaltmaya veya yaşanabilecek olası tükenmişliği önlemeye yönelik tedavi ya da eğitim programlarının geliştirilmesine katkı sağlanması ve bunu yaparken de dolaylı yoldan, toplum ruh sağlığını korumak adına yapılan programlar için de faydalı bir başlangıç referansı oluşturulması amaçlanmıştır.

Temmuz, 2022

Büşra Dilara Görgülü

## İÇİNDEKİLER

|   |      |
|---|------|
| ÖZET.....   | v    |
| ABSTRACT.....   | vii  |
| ÖNSÖZ.....  | ix   |
| TABLO LİSTESİ.....  | xii  |
| SEMBOLLER VE KISALTMALAR.....   | xiii |
| GİRİŞ.....  | 1    |
| BİRİNCİ BÖLÜM.....  | 6    |
| 1. KURAMSAL ÇERÇEVE.....  | 6    |
| 1.1. TÜKENMİŞLİK KAVRAMI.....   | 6    |
| 1.1.1. Tükenmişlik Modelleri.....   | 8    |
| 1.1.1.1. Cherniss Tükenmişlik Modeli.....   | 8    |
| 1.1.1.2. Edelwich ve Brodsky Tükenmişlik Modeli.....  | 9    |
| 1.1.1.3. Pearlman ve Hartman Tükenmişlik Modeli.....  | 9    |
| 1.1.1.4. Meier Tükenmişlik Modeli.....  | 10   |
| 1.1.1.5. Maslach Tükenmişlik Modeli.....  | 10   |
| 1.1.2. Maslach Tükenmişlik Modeli Boyutları.....  | 12   |
| 1.1.2.1. Duygusal Tükenme.....  | 12   |
| 1.1.2.2. Duyarsızlaşma.....   | 13   |
| 1.1.2.3. Kişisel Başarı.....  | 15   |
| 1.1.3. Tükenmişlik Belirtileri.....   | 16   |
| 1.1.4. Tükenmişlik ile İlgili Çalışmalar.....   | 17   |
| 1.1.5. Psikoterapistlerde Tükenmişlik ile İlgili Çalışmalar.....                              | 20   |
| 1.2. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK.....  | 23   |
| 1.2.1. Tükenmişlik ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkiyi Konu Alan Çalışmalar.....     | 26   |
| 1.3. BAŞA ÇIKMA MEKANİZMALARI.....  | 27   |
| 1.3.1. Tükenmişlik ile Başa Çıkma Mekanizmaları Arasındaki İlişkiyi Konu Alan Çalışmalar..... | 29   |
| 1.4. KONTROL ODAĞI.....   | 32   |
| 1.4.1. Tükenmişlik ile Kontrol Odağı Arasındaki İlişkiyi Konu Alan Çalışmalar.....            | 35   |

|  |            |
|--|------------|
| 1.5. KİŞİLİK EĞİLİMLERİ VE TÜKENMİŞLİK İLİŞKİSİ .....  | 37         |
| 1.6. AMAÇ .....  | 43         |
| <b>İKİNCİ BÖLÜM .....</b>  | <b>46</b>  |
| <b>2. 2. YÖNTEM.....</b>   | <b>46</b>  |
| 2.1. KATILIMCILAR .....  | 46         |
| 2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI .....   | 51         |
| 2.2.1. Demografik Bilgi Formu (EK 2) .....   | 51         |
| 2.2.2. Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ) (EK 3).....  | 52         |
| 2.2.3. Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği (EK 4) .....  | 52         |
| 2.2.4. Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi (EK 5).....   | 53         |
| 2.2.5. Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ) (EK 6) .....   | 53         |
| 2.2.6. Kontrol Odağı Ölçeği (KOÖ) (Ek 7) .....   | 54         |
| 2.3. UYGULAMA.....   | 55         |
| <b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM .....</b>  | <b>56</b>  |
| <b>3. ANALİZ VE BULGULAR .....</b>   | <b>56</b>  |
| 3.1. VERİ ANALİZİ .....  | 56         |
| 3.2. SONUÇLAR .....  | 56         |
| 3.2.1. Betimleyici İstatistikler ve Güvenilirlik Analizleri .....  | 56         |
| 3.2.2. Korelasyon Analizler .....  | 59         |
| 3.2.3. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizleri.....  | 60         |
| 3.2.4. Çok Değişkenli Varyans Analizleri (MANOVA) .....  | 63         |
| 3.2.4.1. Yaş ve Medeni Durumun Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma ve Kişisel Başarı Üzerindeki Etkisi .....             | 64         |
| 3.2.4.2. Gelir Düzeyi ve Deneyim Süresinin Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma ve Kişisel Başarı Üzerindeki Etkisi ..... | 66         |
| <b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM .....</b>  | <b>68</b>  |
| <b>4. TARTIŞMA .....</b>   | <b>68</b>  |
| <b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>  | <b>78</b>  |
| <b>KAYNAKÇA .....</b>  | <b>81</b>  |
| <b>EKLER.....</b>  | <b>136</b> |

## TABLO LİSTESİ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Tablo 1</b> Katılımcıların Yaş Dağılımları.....  | <b>47</b> |
| <b>Tablo 2</b> Katılımcıların Öğrenim Durumu Dağılımları .....  | <b>47</b> |
| <b>Tablo 3</b> Katılımcıların Gelir Seviyesi Dağılımları .....  | <b>47</b> |
| <b>Tablo 4</b> Katılımcıların Danışan Sayılarının Dağılımları .....   | <b>48</b> |
| <b>Tablo 5</b> Katılımcıların Çalıştıkları Kurum Türü Dağılımları .....   | <b>48</b> |
| <b>Tablo 6</b> Katılımcıların Sosyal Destek Seviyesi Dağılımları.....   | <b>49</b> |
| <b>Tablo 7</b> Katılımcıların İş Yeri Memnuniyeti Dağılımları .....   | <b>49</b> |
| <b>Tablo 8</b> Katılımcıların Deneyim Süresi Dağılımları .....  | <b>49</b> |
| <b>Tablo 9</b> Katılımcıların Çalıştıkları Özellikli Grup Dağılımları.....  | <b>50</b> |
| <b>Tablo 10</b> Katılımcıların Çalıştıkları Danışan Profillerinin Dağılımları .....   | <b>50</b> |
| <b>Tablo 11</b> Katılımcıların Psikoterapi Yönelimlerinin Dağılımları .....   | <b>51</b> |
| <b>Tablo 12</b> Araştırma Değişkenlerinin Ortalama, Standart Sapma, Minimum -<br>Maksimum ve İç Tutarlılık Cronbach Alfa Katsayı Değerleri.....   | <b>57</b> |
| <b>Tablo 13</b> Maslach Tükenmişlik Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Puan Seviyesi<br>Dağılımı .....  | <b>58</b> |
| <b>Tablo 14</b> Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlar .....   | <b>59</b> |
| <b>Tablo 15</b> Duygusal Tükenme Boyutunun Araştırmadaki Bağımsız Değişkenler<br>Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları .....   | <b>61</b> |
| <b>Tablo 16</b> Kişisel Başarı Boyutunun Araştırmadaki Bağımsız Değişkenler Tarafından<br>Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....  | <b>62</b> |
| <b>Tablo 17</b> Duyarsızlaşma Boyutunun Araştırmadaki Bağımsız Değişkenler<br>Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları .....  | <b>63</b> |
| <b>Tablo 18</b> Yaş ve Medeni Durumun Duygusal Tükenme, Kişisel Başarı ve<br>Duyarsızlaşma Üzerindeki Etkisine İlişkin İki Yönlü Çok Değişkenli Varyans<br>Analizi (MANOVA) Sonuçları .....               | <b>65</b> |
| <b>Tablo 19</b> Ekonomik Gelir ve Deneyim Süresinin Duygusal Tükenme, Kişisel Başarı<br>ve Duyarsızlaşma Üzerindeki Etkisine İlişkin İki Yönlü Çok Değişkenli Varyans<br>Analizi (MANOVA) Sonuçları ..... | <b>66</b> |

## SEMBOLLER VE KISALTMALAR

|               |   |
|---------------|---|
| $\beta$       | : Beta değeri                                 |
| $df$          | : Serbestlik derecesi                         |
| $p$           | : Anlamlılık düzeyi                           |
| $N$           | : Kişi sayısı                                 |
| $\bar{x}$     | : Ortalama                                    |
| <b>COPE</b>   | : Başa ıkma Tutumlarını Değerlendirme leği |
| <b>F</b>      | : F istatistiği                               |
| <b>KOÇ</b>    | : Kontrol Odağı leği                        |
| <b>KPSÖ</b>   | : Kısa Psikolojik Sağlamlık leği            |
| <b>MANOVA</b> | : Çok Değişkenli Varyans Analizi              |
| <b>MT</b>    | : Maslach Tükenmişlik leği                  |
| <b>SPSS</b>   | : Statistical Package for Social Sciences     |
| <b>SS</b>     | : Standart sapma                              |
| <b>VIF</b>    | : Variance inflation factor                   |

## GİRİŞ

Tükenmişlik kişinin meslek hayatında yaşamış olduğu kronik stresin sonucudur ve üç boyut olarak ele alınmaktadır. Bu boyutlar duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı hissidir (Maslach ve ark., 1997). Yaşanan tükenmişliğin, kişinin hem kişisel ve sosyal hem de mesleki alanlardaki fonksiyonelliği bozduğu görülmektedir (Maslach, 1998). Özellikle hizmet verilen kişilerle sürekli ilişki ve iletişim halinde olan meslek gruplarında yoğun olarak deneyimlenen tükenmişlik, kişinin mesleki işlevselliğini düşürmektedir. Psikoterapistler de meslekleri gereği çok fazla kişi ile sık olarak görüşmekte ve duygusal emek harcamaktadırlar. Bu durum psikoterapistlerin tükenmişlik yaşamaları açısından riskli bir grup olduklarını düşündürmektedir. Literatürde, psikoterapistlerde yaşanan tükenmişliğin ağırlıklı olarak demografik ve örgütsel değişkenler üzerinden ele alındığı görülmektedir (örn.; Lim ve ark., 2010; Rupert ve Kent, 2007; Vredenburgh ve ark., 1999). Buna karşın, psikoterapistlerin tükenmişlikleri ile ilişkili kişisel özellikleri ve içsel kaynakları üzerine az sayıda çalışma yapılmıştır. Yabancı kaynaklarda kişilik eğilimleri, başa çıkma mekanizmaları, kontrol odağı ve psikolojik sağlamlık ile psikoterapistlerde tükenmişliğin incelendiği bazı çalışmalar olmasına karşın (örn.; Bakker ve ark., 2006; Fothergill ve ark., 2004), bildiğimiz kadarıyla yurt içi literatürde psikoterapistlerin tükenmişlikleri ile kişilik eğilimleri, kontrol odağı ve başa çıkma mekanizmaları arasındaki ilişkileri ele alan herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Psikolojik sağlamlık konusuna ilişkin ulusal literatürde ise bildiğimiz kadarı ile sadece Cebbar (2021), psikologlarda psikolojik dayanıklılık ile tükenmişlik arasındaki ilişkiyi ele alan bir çalışma yapmış, çalışma sonucunda da psikolojik sağlamlık ile tükenmişlik arasında anlamlı negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada, Cebbar (2021)'in çalışmasından farklı olarak, daha fazla sayıda katılımcının yer aldığı bir örneklem ile psikolojik sağlamlığın, tükenmişliğin boyutlarını yordama gücü de incelenmiştir.

Psikolojik sağlamlık literatürde, tükenmişlik ile ilişkili bir faktör olarak ele alınmaktadır. İyimserlik ve benlik saygısı özellikleri psikolojik sağlamlığın inşasında önemli rol oynamaktadırlar (McKergow, 2009). İyimser kişiler, olaylar karşısında sakin kalabilmekte ve olayların olumlu yönlerini görme eğilimi göstermektedirler. Kişinin stresli durumlardan kolayca sıyrılabilmesi, sorunlara esnek çözümler üretebilmesi ve mantıklı yaklaşabilmesi, psikolojik sağlamlığının yüksek oluşuna işaret etmektedir ve bu özellikler, literatürde tükenmişlik için koruyucu faktörler olarak değerlendirilmiştir (Tugade ve Fredrickson, 2004). Stresli durumlar karşısında dayanıklı kalabilen ve sorunları çözebilen kişiler, kendilerine uygun başa çıkma mekanizmaları geliştirmektedirler. Sorunlar karşısında kullanılan başa çıkma mekanizmaları stresi ertelemeye veya yaklaşıma/sorunu çözmeye yönelik davranışları içermektedir. Stresi ertelemeye yönelik mekanizmaların kısa süre için etkili olduğu fakat uzun vadede tükenmişlik seviyesini arttırdığı görülmektedir (Cruz ve Puentes Suárez, 2017). Psikoterapistler ise sorunlarının niteliği, şiddeti, kişilik eğilimleri ve sosyo-kültürel seviyeleri bakımından oldukça geniş bir yelpazede çeşitlilik gösteren birçok danışan ile çalışmaktadırlar. Danışanlar, hayatlarındaki sıkıntıları ve olumsuz yaşam olaylarını seanslarda paylaşmakta ve terapistlerinden duygusal destek beklemektedirler. Danışanların terapi süreçleri uzun sürebilmekte, bu süreçte danışanlar sürecin yapısı gereği zaman zaman hayal kırıklığına uğrayabilmekte ve bu durumu terapistlerine yansıtabilmektedirler. Psikoterapistlerin ise danışanların bu duygularını taşıyabilmeleri ve terapi sürecini devam ettirmeleri gerekmektedir (Bugental, 1964). Psikoterapist, bu yoğun duygu alışverişı sırasında strese girmekte, stresi yönetmekte uzun süreli zorluk çektiğinde ise tükenmişlik yaşamaktadır (Grover, 2018; Larson ve ark., 1978). Stresle başa çıkmada, terapistlerin psikolojik dayanıklılığı ve başa çıkma mekanizmaları kilit rol oynamaktadır. Yapılan araştırmalarda psikolojik sağlamlığın ve başa çıkma mekanizmalarının tükenmişlik açısından ortaya konulan önemi göz önünde bulundurularak (örn.; Cushway ve Tyler, 1994; Fothergill ve ark., 2004; Nimmawitt, 2020; Sim ve ark., 2016), bu çalışmada psikoterapistlerin tükenmişliği ile psikolojik sağlamlık ve başa çıkma mekanizmalarının araştırılmasının faydalı olacağı düşünülmüştür.



Tükenmişliği ele alan çalışmalarda göz önünde bulundurulması gereken başka bir kavram da kişinin kontrol odağıdır. Kontrol odağı, kişilerin hayattaki motivasyon ve beklentileri ile şekillenmektedir. Yaşadıkları olaylar hakkında kontrol sahibi olduğunu düşünen kişilerin baskın kontrol odağı iç kontrol odağı iken yaşananların şans, kader gibi nedenlerden kaynaklandığını düşünen kişilerin baskın kontrol odağı ise dış kontrol odağıdır (Rotter,1966). Baskın kontrol odağı iç kontrol odağı olan kişiler, hayatlarındaki olumsuz gidişata karşı önlem almakta, çaba harcamaya devam etmekte, kendilerine hedefler koymakta ve hareketlerini, hayat düzenlerini buna göre ayarlamaktadırlar (örn.; Cunningham, 1991; Gale ve ark., 2008; James ve ark., 1965). Bu kişilerin iş memnuniyetlerinin daha yüksek, iş streslerinin de daha düşük olduğu bildirilmiştir (örn.; Bernardi, 1997; Chen ve Silverthone, 2008; Hsu, 2011). Yaşamları üzerinde herhangi bir etkilerinin olmadığını düşünen kişiler ise, olumsuz gidişatı değiştirmek için aksiyon almamakta, çaresizlik hissetmekte ve depresyona sürüklenebilmektedirler (Prociuk ve ark., 1976; Yu ve Fan, 2016). Yapılan araştırmalarda da dış kontrol odağı baskın kişilerin tükenmişliği daha sık yaşadığı görülmüştür (örn.; Pavalache-Ilie ve Ursu, 2016; Rahim, 1995; St-Yves, 1989). Kontrol odağı kavramı kültürden kültüre değişim de gösterebilmektedir. Kollektivist toplumlarda, iç kontrol odağı baskın kişi, çevresindeki insanlarla iletişim kurarak, onlarla beraber hareket ederek olaylar üzerinde kontrol sahibi olabileceğini düşünürken, bireysel toplumlarda iç kontrol odağı baskın kişiler, birlikte hareket etmeyi diğer kişilere bağımlılık olarak algılamakta ve ancak çözüme yönelik bireysel aksiyon alabildiklerinde kontrolü kendilerinde görmektedirler (Triandis, 1995). Yapılan araştırmalarda aynı zamanda kontrol odağının zaman içinde değişebileceği ve alınan eğitimin, çevrenin, aile tutumlarının ve önemli yaşam olaylarının da kontrol odağının değişmesinde etkili olduğu bulunmuştur (örn.; Cain, 1994; McLaughlin, 1977). Kültürden kültüre değişebilmekte olan kontrol odağı algısının, Türkiye'deki psikoterapistlerin tükenmişliği ile ilişkisinin araştırılmasının önemli olacağı düşünülmüştür. İç kontrol odağı baskın kişilerin tükenmişlik seviyelerinin göreceli olarak daha düşük oluşu ve baskın kontrol odağının değiştirilebilir olduğu göz önünde bulundurulduğunda, psikoterapistlerin kontrol odağının tükenmişlikle ilişkisinin incelenmesinin, tükenmişliği önleyici tedbirler alınmasına katkı sağlayabileceği değerlendirilmiştir.

Kişilik eğilimleri de kişinin çevresi ile ilişkisini, olaylara bakış açısını, sorunlara yaklaşımlarını etkilemekte ve kişilerin hareketlerini şekillendirmektedir (Burger, 2006). Literatürde tükenmişliğin kişilik eğilimleri ile ilişkisini inceleyen araştırmalarda ön plana çıkan kişilik modelinin Büyük Beşli Modeli olduğu görülmektedir (Matz ve ark., 2016). Söz konusu modelde beş ana kişilik eğilimi ele alınmaktadır; “Duygusal Denge” (bu eğilimi yüksek kişiler duygusal olarak dengeli, istikrarlı tepkiler veren ve mantıklı davranan kişilerdir-Costa ve McCrae, 1980), “Dışadönüklük” (neşeli olma, çevreye karşı iletişime açıklık ve çevresindeki insanlara karşı daha pozitif davranma- Bowling ve ark., 2005; Lau ve ark., 2006), “Sorumluluk” (görevi tamamlama ve başarı odaklılık, çalışkanlık- Barrick ve Mount, 1993), “Uyumluluk” (işbirlikçi tavırlar sergileme, güvenilirlik ve paylaşımcılık- Digman, 1990) ve “Değişime Açıklık” (merak, yaratıcılık ve yeni fikirlere açıklık- Costa ve McCrae, 1992). Kişilik ve tükenmişlik arasındaki ilişkileri ele alan çeşitli çalışmalarda, kişilik eğilimlerinden duygusal dengenin tükenmişliği yordayan en önemli özellik olduğu ortaya konmuştur (örn.; Deary ve ark., 1996; Hills ve Norvell, 1991). Yapılan bir dizi çalışmada, dışa dönüklük eğilimi (örn.; Francis ve ark., 2004; Morgan ve de Bruin, 2010; Zellars ve ark., 2000) ve sorumluluk düzeyi yüksek kişilerin (örn.; Divinakumar, 2019; Eissa, 2020; Morgan ve de Bruin, 2010) daha az tükenmişlik yaşadığı bulunmuştur. Uyumluluk ve deneyime açıklık kişilik eğilimleri ile tükenmişlik ilişkisini konu alan çalışmalarda ise tutarlı sonuçlar elde edilememiştir. Yapılan bazı araştırmalarda uyumluluk eğilimi ile tükenmişliğin her üç boyutu arasında anlamlı ilişki bulunmasına (örn.; Kim ve ark., 2007; Zopiatis ve ark., 2010) karşın, bazı diğer araştırmalarda uyumluluk eğiliminin tükenmişliğin boyutlarından sadece kişisel başarı hissi (örn.; Lamb, 2009) veya duyarsızlaşma boyutu ile (örn.; Çetin ve Hazır, 2012; Pishghadam ve Sahebjam, 2012) ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Deneyime açıklık eğilimi ile tükenmişlik arasında da anlamlı bir ilişki bulan çalışmalar olduğu gibi (örn.; Pérez-Fuentes ve ark., 2019; Storm ve Rothmann, 2003; Zellars ve ark., 2000), anlamlı bir ilişki tespit edemeyen çalışmalar da mevcuttur (örn.; Çetin ve Hazır, 2012; Divianakumar ve ark., 2019). Bahse konu kişilik eğilimleri ile tükenmişlik arasındaki ilişkilere ilişkin bulunan çelişkili sonuçların olası nedeni olarak, araştırma örneklemi her ne kadar hizmet sektöründe çalışan meslek gruplarından seçilmiş olsa da aynı sektördeki mesleklerin ve mesleki gerekliliklerinin

farklılaşabilmesi gösterilmiştir (örn.; Adams ve ark., 2017; Schooley ve ark., 2016). Bu kapsamda da hangi kişilik eğilimlerinin psikoterapistlerin tükenmişliği ile ilişkili olduğunu anlamının önemli olduğu, bunun ayrıca psikoterapistlik mesleğini seçecek kişiler için rehber de oluşturabileceği düşünülmüştür.

Bu çalışmada, psikoterapistlerde dış kontrol odağı, kişilik eğilimleri, psikolojik sağlamlık, başa çıkma mekanizmaları ile tükenmişliğin üç boyutu; duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı hissi arasındaki korelasyonel ve yordayıcı ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bunun yanı sıra, tükenmişliğin, katılımcıların sosyodemografik özelliklerine (yaş, medeni durumu, gelir seviyesi, deneyim süresi vb.) göre farklılık gösterip göstermediği de incelenmiştir. Bu araştırmanın bulguları ile alan yazında göreceli olarak daha az ele alınan psikoterapistlerde tükenmişlik konusu kapsamında literatüre katkı sağlanması hedeflenmiştir. Çalışmamızın, psikoterapistlerde tükenmişlik ile ilişkili faktörleri tespit ederek, danışan ruh sağlığına önemli ölçüde olumsuz yansımaları olabilecek tükenmişliğin önlenmesine ilişkin tedbirlerin alınmasını, dolayısı ile de toplum ruh sağlığının korunmasını da destekleyeceği düşünülmüştür. Aynı zamanda bu değişkenlerin tükenmişlikle ilgili olarak ele alınması, insanları anlama ve onlara yardımcı olmayı hedefleyen bir meslek grubu olan psikoterapistlere klinik anlamda da faydalı olabilecektir.

## BİRİNCİ BÖLÜM

### 1. KURAMSAL ÇERÇEVE

#### 1.1. TÜKENMİŞLİK KAVRAMI

Tükenmişlik kavramı literatürde farklı kişiler tarafından, farklı kuramlar üzerinden ele alınmaktadır. Sözlükte tükenmişlik “iş üzerinde fazla vakit harcamanın sebep olduğu sürekli ve aşırı yorgunluk hissi” şeklinde tanımlanmaktadır (Simpson ve ark., 1993, s. 25). Tükenmişlik kavramını, literatüre ilk olarak Freudenberger (1974) kazandırmıştır. Freudenberger, tükenmişliği; “kişinin kendini işine adanması fakat hizmet sağladığı kişiye karşı artan hizmet verme isteğinin zaman geçtikçe karşılanamayacak boyuta gelmesi ve kişiyi tüketmesi” olarak tanımlamaktadır (Freudenberger, 1974, s.161).

Tükenmişlik kavramının literatüre girmesinden itibaren ilgili konu üzerine birçok araştırma yapıldığı ve yeni tanımlamalar oluşturulduğu görülmektedir (örn.; Daley, 1979b; Mattingly, 1977; Shubin, 1978). Örneğin, Cardinell (1981), tükenmişliği orta yaş krizinin bir belirtisi olarak ele almaktadır. Cardinell (1981)’e göre kişi ilerleyen yaşlarda mesleğinin sınırları olduğunu, mesleki anlamda mevki ve olanak olarak daha fazla ilerleyemeyeceğini fark etmektedir. Mesleğinin sınırlılığından dolayı potansiyelini gerçekleştiremediğini düşünen kişi de orta yaş krizine girmektedir. Tükenmişlik ise bu krizin bir semptomudur. Pines (2000) ise analitik bir perspektiften tükenmişliği tanımlamaktadır. Bu tanıma göre kişi, seçtiği meslek ile hayatını anlamlandırabileceğini düşünmekte, bu sebeple de insanlara yardım edebileceği ve kendini kahraman olarak görebileceği meslekleri seçmeye eğilim göstermektedir. Kendiliklerini meslekleri üzerinden tanımlamaya çalışan kişilerin, meslekleri hakkında beklentileri de yüksektir. Beklentileri karşılanmayan veya mesleği ile beklediği uyumu yakalayamayan kişiler, kendilerini ve kimliklerini sorgulamaya başlarlar. Kendini sorgulayan kişi de hayattaki amacından emin olamamakta ve yaşanan kafa karışıklığı kişiyi tükenmişliğe sürüklemektedir. Storlie (1979) ise, insanların mesleki hayatları süresince güç koşullarla karşı karşıya

kaldıklarını ve bu koşullarla baş etmekte zorlandıklarını düşünmektedir. Storlie (1979)'a göre kişi, meslek hayatında yaşanan bu yüzleşmelerin sonucunu kabullenemezse, bu süreç kişinin kendini korumaya almasıyla sonuçlanır. Kişi işini yapmaya devam ederken işin inceliklerini görmezden gelmeye, duygularını göstermemeye ve bir otomat gibi davranmaya başlar. Storlie bu durumu “profesyonel otizm” olarak adlandırmaktadır (Storlie, 1979, s. 2018). Suran ve Sheridan (1985), tükenmişlik kavramını psikologlar üzerinden ele almışlardır. Psikologların meslek yaşantılarında dört evreden geçtiklerini bildirmektedirler. Bu evreleri; 1) Kimliğe karşı rol çatışması, 2) Yeterlilik hissine karşı yetersizlik, 3) üretkenliğe karşı durağanlık, 4) Yeniden inanma/tekrar adamaya karşı hayal kırıklığı olarak tanımlamışlar, bu dört evrenin her birinin tükenmişlik sürecinde önemli rol oynadığını ve bu aşamaların her birinden ayrı ayrı tatmin edici bir sonuçla çıkamayan kişinin tükenmişlik yaşadığını belirtmişlerdir.

Tükenmişlik kavramının anlaşılması günümüzde oldukça önem taşımaktadır. Yapılan çalışmalarda özellikle hizmet sektöründe çalışan profesyonellerin bu durumdan etkilendiği görülmüştür (örn.; Bayram ve ark., 2012; Borritz ve ark., 2006; Golembiewski, 1984; Lizano, 2015; Morse ve ark., 2012; Pines ve ark., 1981; Zastrow, 1984). Günümüzde ise profesyonel hayat, kişilerin yaşamında önemli bir yer kaplamakta ve tükenmişlik yaşayan kişi sayısı artmaktadır (Kok ve ark., 2021; Lloyd ve ark., 2002; Tipa ve ark., 2019; West ve ark., 2016). Yapılan araştırmalar, tükenmişlik seviyesindeki bu artışa, artan çalışma saatleri, hizmet talebi ve rekabet ortamının neden olduğunu göstermektedir (örn.; Jeung ve ark., 2018; Weber ve Jaekel-Reinhard, 2000). Tükenmişlik kavramı kişisel, örgütsel ve ilişkisel olarak ele alınmaktadır (Cherniss,1980). Bu yüzden de tükenmişlik, sadece profesyonel kişiyi etkilemekle kalmamakta hizmet alan kişiyi ve hizmet ilişkisini de etkilemektedir. Etkilenen ilişkiler, verilen hizmetin ve gösterilen performansın da düşüşüne neden olmaktadır (Argentero ve ark., 2008; Humborstad, 2007; Vahey ve ark., 2004; Yagil, 2006). Ruh sağlığı alanında çalışan profesyonellerde ortaya çıkan tükenmişlik, terapi sürecini yarıda kesmek, gerekli yetkinliği gösterememek vb. etik konuları da gündeme getirebilmektedir (Koocher ve Keith, 2008; Rupert ve ark., 2015; Simionata ve ark., 2019). Terapistlerin yaşadığı tükenmişlik sadece kendilerini değil, terapi görmekte

olan kişiyi ve dolaylı olarak bu kişinin çevresini de etkilemektedir. Yapılan çalışmalarda, psikoterapistler yaşadıkları tükenmişliğin, terapide kurulan terapötik bağı olumsuz etkilediği ve terapistin yetkinliğini düşürdüğü bildirilmiştir (örn.; Farber ve ark., 1982; Zarzycka, 2021). Aynı zamanda tükenmişlik yaşayan kişiler, tükenmişlik yaşamayan kişilere kıyasla daha çok işi bırakma niyeti bildirmişlerdir, bu da terapistin yarıda bırakılması anlamına gelmektedir (örn.; Alwood ve ark., 2020; Delgadillo ve ark., 2018; Ledingham ve ark., 2019). Tükenmişlik yaşayan psikoterapistlerde empati seviyesinin ve rehberlik etme kabiliyetinin düştüğü de görülmüştür (örn.; Bearse ve ark., 2013; Mivshek ve Schriver, 2022). Aynı zamanda yapılan araştırmalarda, tükenmişlik yaşayan kişinin hatırlama, odaklanma ve algılamaya ile ilişkili de problem yaşadığı tespit edilmiştir (örn.; Fred ve Scheid, 2018; Kakiashvili ve ark., 2013; Koutsimani ve ark., 2021). Psikoterapistin yetkinliğini arttıran danışana odaklanabilme, onunla empati kurabilme gibi özelliklerin yaşanan tükenmişlik sonucunda körelmesi, ancak buna rağmen sürecin devam etmesi, danışan ruh sağlığının olumsuz etkilenme ihtimali ile birlikte uygulamayı etik açıdan da riske sokmaktadır (Wilkinson ve ark., 2017). Bu nedenle psikoterapistlerin tükenmişliği ile ilişkili faktörlerin araştırılmasının ve bu konuda önleyici tedbirler alınmasının söz konusu profesyoneller için olduğu kadar, toplumun ruh sağlığı açısından da önem arz ettiği düşünülmüştür.

### **1.1.1. Tükenmişlik Modelleri**

#### **1.1.1.1. Cherniss Tükenmişlik Modeli**

Cherniss Modeli (1980) hizmet sektöründe çalışan kişinin iş ile ilgili kişisel beklentileri ve işin gereklilikleri arasında bir etkileşim olduğunu ileri sürmektedir. Bu modele göre beklenti ve gereklilikler ile ilgili hem kişisel hem de örgütsel faktörler devreye girmekte (örneğin, kişinin kendisini iş için yeterli olarak görmemesi, mesai saatlerinin fazlalığı vb.), bahse konu beklentiler ve gerekliliklerin arasında deneyimlenen uyum derecesinin düşük olması sonucunda stres ortaya çıkmakta, deneyimlenen uzun süreli yüksek stres de kişinin tükenmişlik yaşamasına neden olmaktadır. Tükenmişlik sonucunda kişiler motivasyonlarını kaybetmekte ve etkili hizmet verememektedirler. Cherniss Modeline göre kişi, stresörlere uyum sağlayarak

veya olumsuz tutum sergileyerek tükenmişlik ile başa çıkmaya çalışmaktadır (Cherniss, 1980).

#### 1.1.1.2. Edelwich ve Brodsky Tükenmişlik Modeli

Edelwich ve Brodsky Modeli (1980), tükenmişliğin sadece tükenmişliği yaşayan kişiyi etkilemediğini, bu hissin bir salgın gibi kişinin etrafındaki diğer kişileri de etkilediğini belirtmiştir. Kişinin iletişimde olduğu meslektaşları ve hizmet verdiği kişiler de bu durumu hissetmektedirler. Tükenmişliğin etkisi bu yüzden daha yıkıcı olmakta ve araştırılması büyük önem taşımaktadır. Stresin ve tükenmişliğin meslektaşlar, danışanlar arasında aktarıldığını destekleyen çalışmalar da bulunmaktadır (örn.; Alkær sig ve ark., 2018; Cherniss, 1980; Nori ve ark., 2019; Schwartz ve Will, 1953). Edelwich ve Brodsky (1980), tükenmişliğin meslekte yaşanan dört evreden sonra ortaya çıktığını öne sürmüşler ve bu evreleri; 1) Heves/Coşku, 2) Durgunluk, 3) Hayal Kırıklığı, 4) Hissizlik olarak adlandırmışlardır. Bu evrelerin ilk aşaması olan “Coşku” hali, kişinin mesleğine, çalışmalarına ve süpervizörlerine karşı büyük beklentiler içerisinde olma durumudur. İkinci aşama olan “Durgunluk” evresinde kişi, beklentilerinin gerçekleşmemesi durumu ile yüzleşmekte ve eskisi kadar motive bir şekilde işlerine odaklanamamaktadır. Üçüncü aşama olan “Hayal kırıklığı” evresinde ise kişi amacını sorgulamaya başlamakta, hizmet verdiği kişilere dair inancını kaybetmektedir. Hizmet alan kişilerde gelişme gözlemleyemeyen hizmet veren, kendi becerilerini olumsuz olarak değerlendirmekte ve hizmet alan kişilere karşı olumsuz reaksiyon geliştirmektedir. Dördüncü aşama olan “Hissizlik” evresinde de kişi, kendisini işinden duygusal olarak uzaklaştırmaktadır. Bu evrelerin sonucunda kişi tükenmişlik yaşamaktadır (Cyr ve Dowrick, 1991; Edelwich ve Brodsky, 1980).

#### 1.1.1.3. Pearlman ve Hartman Tükenmişlik Modeli

Pearlman ve Hartman (1980), tükenmişliği kişinin işinde kendini yorgun hissetmesi, düşük iş performansı göstermesi, kendine ve etrafındakilere kızgın olması olarak tanımlamışlar ve ilerleyen yıllarda bu tanımları genişleterek üç bileşenli bir tükenmişlik modeli geliştirmişlerdir (Pearlman ve Hartman, 1982). Bu modelde tükenmişlik, kişinin kronik duygusal strese karşı verdiği tepki olarak açıklanmaktadır.

İlk bileşen duygusal ve fiziksel tükenme, ikinci bileşen düşük iş üretkenliği, üçüncü bileşen ise aşırı duyarsızlaşmadır. Bu modelde, tükenmişliğe neden olan dört faktörden bahsedilmektedir. Bu faktörler kişinin strese karşı ne derece savunmasız olduğu, kişinin stresi algılayış biçimi, karşılaştığı stresörlere karşı tepkisi, son olarak da bu üç faktörün etkisi ile kişinin nasıl hissettiğidir (Pearlman ve Hartman, 1982; Meltzer ve Huckabay, 2004).

#### 1.1.1.4. Meier Tükenmişlik Modeli

Meier Tükenmişlik Modelinde (1983), tükenmişliğin tekrarlayan iş yaşantılarıyla ortaya çıktığı öne sürülmüştür. Modelde tükenmişliğe neden olan dört unsur bulunmaktadır. 1) İşyerinde desteklenmeye ve ödüllendirilmeye dair düşük, cezalandırılmaya dair yüksek beklentiye sahip olmak, 2) Ceza veya ödül konularında kontrol sahibi olduğunu düşünmemek, 3) Çalıştığı işe dair kendinde yetkinlik görmemek, 4) Bağlamsal ortam (kişinin deneyimlerinden oluşan ve beklentilerini oluşturan ortam). Bu dört unsurun birleşmesi ile tükenmişlik ortaya çıktığı öne sürülmüştür.

#### 1.1.1.5. Maslach Tükenmişlik Modeli

Günümüzde en yaygın kullanılan tükenmişlik tanımı ise Maslach ve Jackson (1981) tarafından yapılmıştır (Miller ve ark., 1988; Schaufeli ve Enzmann, 1998; Weber ve Jaekel-Reinhard, 2000). Maslach ve Jackson Tükenmişlik Modeli (1981), hizmet sektöründe çalışan profesyonellerin, yardım talebi olan kişilerle yakın temasta kalarak ve bu kişilerle birlikte uzun zaman geçirerek mesleklerini sürdürdüklerine dikkat çekmektedir. Hizmet alan kişiler çeşitli problemlerini (fiziksel, sosyal ve psikolojik) çözmeleri için profesyonellere başvurmaktadırlar ve her kişinin problemi ile bu problemlerin çözümleri farklılık göstermektedir. Kişi özelinde farklı çözüm yolları bulmaya çalışan profesyoneller de fazla efor sarf etmekte ve zaman harcamaktadırlar. Söz konusu modele göre bu tempoda ve yoğunlukta çalışmak, hizmet sektöründe çalışan uzmanlar için kronik bir stres haline gelmekte ve gün geçtikçe daha yıpratıcı olmaktadır. Deneyimlenen kronik stres de tükenmişliğe sebep olmaktadır.



Stres ise; çevresel değişiklikler ve kişinin bu değişikliklere gösterebildiği uyum kapasitesi arasındaki etkileşimli ilişki olarak tanımlanmaktadır (Kasl, 1984). Pek çok kişi tarafından stres araştırmalarının öncüsü kabul edilen Selye stresi; vücudumuzun, dışarıdan veya içeriden kaynaklanan değişime ve baskıya tepkisi olarak tanımlamıştır. Vücut, stres sayesinde kendini olası tehlikelere karşı korumakta ve gösterdiği tepkiden sonra rutin düzenine dönmeye çalışmaktadır (Everly ve ark., 1981; Selye, 1950). Selye (1946), vücudun strese verdiği reaksiyonları “Genel Uyum Sendromu” olarak adlandırmıştır. Genel Uyum Sendromu üç aşamadan meydana gelmektedir. “Alarm” aşaması; kişinin uyum sağlayamadığı veya ilk defa karşılaştığı uyarılara ani bir şekilde maruz kaldığı aşamadır. Bu aşamada vücut, uyarılara karşı tepki vermekte ve hormon salgılamaktadır. İkinci aşama ise “Direnç” aşamasıdır. “Direnç” aşaması; kişinin bu yeni uyarana karşı uyum sağlamaya çalıştığı veya yeni uyarandan uzaklaşmak için harekete geçtiği aşamadır. Son aşama ise “Tükenme” aşamasıdır. Tükenme aşaması; uyarının kişinin vücudunda yarattığı değişikliklerin azalmaması, yeni uyarana uyum sağlayamaması durumunda kişinin direncinin kırıldığı aşamadır (Baum ve ark., 1981; Selye, 1946). Lazarus (1966) ise psikolojik stres tanımını yapmıştır. İnsanların yalnızca fiziksel uyarılarla karşılaştıklarında değil, psikososyal uyarılar ile karşılaştıklarında da stres yaşadıklarını öne sürmüştür. Psikososyal uyarılar ile kastedilen, kişilerin yaşantılarını algılayış biçimleridir. Bir kişi işten ayrılmayı stresli olarak değerlendirirken, diğer bir kişi gündelik iş yükünü stresli olarak değerlendirebilmektedir (Kasl ve Cobb, 1970; Lazarus, 1966). Psikososyal stresörler, fiziksel stresörlere göre daha önce veya daha sonra kişinin stresini tetikleyebilmekte veya etkisi fiziksel stresörlere göre daha uzun sürebilmektedir. Söz konusu durum da kişinin beklentisinden kaynaklanmaktadır. Örneğin, kişi kalabalık bir ortama girdiğinde stres yaşıyorsa, kalabalık bir ortamla karşılaşmayı beklediğinde de stres yaşayabilmektedir (Baum ve Greenberg, 1975). Yapılan söz konusu stres ve tükenmişlik tanımları, iki kavram arasındaki ilişkiyi gözler önüne sermektedir.

Tükenmişlik kavramı, Maslach ve Jackson’ın geliştirdiği tükenmişlik Modeline kadar kronik stres ve bu stresin neden olduğu duygusal tükenme üzerinden ele alınmıştır (Pines ve Keinan, 2005; Savicki ve Cooley, 1983). Bu kapsamda, Tükenmişlik literatüründe ortak kabul gören boyutun duygusal tükenme boyutu

olduğu görülmektedir (Abos ve ark., 2019; Gaines ve Jermier,1983; Güven ve Sezici, 2016). Tükenmişlik ile ilgili kurgulanan diğer modeller, tükenmişliğin duygusal tükenme boyutu ile başlayıp semptomların ortaya çıkışıyla tükenmişlik seviyesinin arttığını öne sürmüştürler (Golembiewski ve Munzenrider, 1984; Wright ve Bonett, 1997). Maslach ve Jackson (1981) ise tükenmişliği, “Duygusal Tükenme”, “Duyarsızlaşma” ve “Kişisel Başarı” olarak adlandırdıkları üç boyut üzerinden ele almışlardır. İlgili modele göre bu üç boyut, aralarında ilişki bulunmakla beraber birbirinden bağımsızdır ve bir sıralamaları yoktur. Örneğin, bazı durumlarda duyarsızlaşma ile başlayan süreç, kişisel başarıda düşüş hissi ile devam ederken, bazı durumlarda kişi duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarıda düşüş hissini aynı anda yaşayabilmektedir (Lee ve Astforth, 1990; Maslach, 1982).

### **1.1.2. Maslach Tükenmişlik Modeli Boyutları**

#### **1.1.2.1. Duygusal Tükenme**

Kişi iş hayatında birçok stresörle karşılaşmaktadır. Zamanının çoğunu işinde geçiren kişi için bu durum kronik stres haline dönüşmektedir. Duygusal tükenme, kişinin kronik stresle başa çıkamaması durumunda yaşadığı yoğun kaygı ve yorgunluk hissini ifade etmektedir (Maslach ve ark., 1998). Yapılan çalışmalar, insanlarla derin ilişkiler kurmak ve duygusal emek harcamak zorunda kalan meslek dallarının tükenmişliği daha çok yaşadığını göstermiştir (örn.; Brotheridge ve Lee, 2002; Farber ve Heifetz, 1982; Heiman, 1981; Jayaratne ve ark., 1986; Koçak ve Gürsoy, 2018; Mengenci, 2015; Yıldırım ve Erul, 2013; Yıldız, 2011). Bunun nedenini Freudenberg (1974), hizmet alan kişilerin çözüme ulaşma ihtiyacı, gösterdikleri sabırsız tutumlar, gittikçe artan talepleri, hizmet veren kişilerin bu ihtiyaçları karşılayabilmek için gösterdikleri aşırı çaba, hizmet verme isteklerinin gittikçe artması, verilen hizmetin bir zorunluluk haline getirilmesi, çalışılan kurumun artan istekleri ve kişinin içsel kaynaklarını bu amaçlarla harcaması olarak açıklamıştır. Tüm kaynaklarını ortaya koyduğu halde, gelen talepleri karşılayamadığını hisseden kişi kendisini başarısız olarak değerlendirmekte, bu da kişinin yetersiz hissetmesine yol açarak yoğun stres yaşamasına neden olmaktadır. Yaşanan bu yoğun stres ve yetersizlik hissi kişinin duygusal olarak tükenmesine yol açmaktadır (Hobfoll, 1988). Günümüzde ise bu tanım kullanılmakla birlikte, tükenmişliğin çalışan özellikleri,

kişilerarası bağlam ve işin kendi özellikleri ile etkileşim halinde ortaya çıktığı ve kronik stres ile beraber bu kavramların da göz önünde bulundurulması gerektiği düşünülmektedir (Gaines ve Jermier, 1983; Seidler ve ark., 2014). İç kaynaklarını harcayan kişiler, hizmet alan kişilerin ve çalıştıkları kurumların çabalarını görmediklerini ve takdir edilmediklerini düşünürler. Takdir edilmedikleri ve çabalarının değer görmediği bir işe gitmek gün geçtikçe zorlayıcı bir hal alırken, kendilerini halsiz ve depresif hissetmelerine yol açar (Cordes ve Dougherty, 1993). Meslek hayatında kendini yorgun ve tükenmiş hisseden kişiler, ruh hallerini kişisel hayatlarına da yansıtmakta, olası herhangi bir olumsuzluğa karşı tolerans gösterememektedirler. Bu kişiler, aileleriyle veya yakın çevreleriyle beraber vakit geçirmek yerine yalnızlığı tercih ederek olası olumsuz durumları ortadan kaldırmaya çalışmaktadırlar. Kişinin yaşadığı duygusal tükenmişlik, kişilerarası ilişkilerini de etkilemektedir (Lacy ve Chan, 2018; Seppala ve King, 2017; Shapiro ve ark., 2015). Bu nedenle duygusal tükenme daha kolay fark edilmekte ve daha çok bildirilmektedir (Shirom, 1989). Buna karşın, çok sayıda teorisyen ve araştırmacı, tükenme kavramını yalnız duygusal tükenme boyutu ile ele almanın yeterli olmadığını, tükenmişliği, duyarsızlaşma ve kişisel başarı boyutlarıyla beraber ele alarak tanımlamak gerektiğini belirtmişlerdir (örn.; Belcastro ve ark., 1983; Fimian ve Blanton, 1987; Green ve ark., 1991; Maslach ve ark., 2001; Pierce ve Molloy, 1989).

#### 1.1.2.2. Duyarsızlaşma

Çalışan kişiler, işte sarf ettikleri çabanın fark edilmediğini düşündüklerinde ve çalışmalarının olumlu sonuçlarına ilişkin beklentileri karşılanmadığında, kendilerini etkisiz hissetmektedirler. Bu nedenle de olumsuz bir durumla karşılaştıklarında durum üzerinde kontrol sahibi olmadıklarını düşünmekte ve çaresizlik hissetmektedirler. Çaresizlik hissi ile baş edemeyen kişi, kendini korumak için işine ve etrafındaki kişilere karşı duyarsızlaşma geliştirmektedir (Cordes ve ark., 1997). Duyarsızlaşma aslında kişinin psikolojisini korumak adına geliştirdiği bir savunma mekanizmasıdır (Maslach ve Goldberg, 1998). Tükenmişliğin duyarsızlaşma boyutunu deneyimleyen kişi, emeklerinin karşılığını veya sonucunu görememekte ve bu durumda çalıştığı kuruma karşı öfke duymaktadır. Bu da kişinin öfkesini işine yansıtmasına, işlerini geciktirmeye başlamasına ve eskisi kadar çaba göstermemesine ve idealizm kaybına

yol açmaktadır (Jackson ve Schuler, 1983). İdealizm kaybı yaşayan ve çalıştığı kuruma karşı öfke duyan kişi de bu olumsuz hislerini hizmet vermekte olduğu kişilere yansıtmakta, bu kişileri biricik ve özel kılan özellikleri görmezden gelerek onları birer nesne haline getirmektedirler (Leiter and Maslach, 1988). Böylece bu kişilere karşı daha umursamaz davranabilmekte ve sorunları kişiselleştirmeyerek süreci kendileri için daha yönetilebilir kılmaktadırlar (Maslach and Leiter, 2017). Bu şekilde hizmet verdikleri kişileri ve meslektaşlarını mekanikleştirip, duygusal olarak uzak kalarak kendilerini korumaya çalışmaktadırlar (Cordes ve ark., 1997). Duyarsızlaşma yaşayan kişinin tutum ve tavırlarında birtakım değişiklikler görülebilmektedir. Bu bireylerin işlerini yaparken az sayıda kişi ile iletişim kurdukları, kurdukları ilişkileri de samimiyet kurmadan ve minimum seviyede devam ettirdikleri, karşısındaki kişilerden kötülük bekledikleri, onların ihtiyaçlarını, hislerini görmezden geldikleri ve onlara karşı kırıncı tavırlar sergileyebildikleri görülmektedir (Maslach ve Jackson, 1981). Bu davranışları sergilemelerinin nedeni, ilişki kurdukları kişi sayısı ve ilişki derinliği arttıkça işlerin daha karmaşık hale geleceğine, daha fazla performans sergilemeleri gerekeceğine ve bu nedenle içsel kaynaklarının tüeneceğine/yetmeyeceğine inanmalarıdır (Wright ve Bonett, 1997). Hizmet verdikleri kişilerle iletişimi en düşük seviyede tutmaları, hizmet alan kişileri ve bu kişilerin ihtiyaçlarını anlamalarını zorlaştırmakta, hizmet alan kişilerden olumsuz geribildirim almalarına neden olmakta ve bu durum duyarsızlaşma yaşayan kişilerin meslekteki işlevselliklerini düşürmektedir. Aldıkları olumsuz geribildirimler kişilerin kendilerine bakış açılarını da olumsuz etkilemekte, kendilerini başarısız olarak değerlendirmeye ve kendi yeteneklerini sorgulamaya başlamaktadırlar (Maslach, 1993). Bunun yanı sıra, kişiler çalıştıkları kurumlarda yaptıkları iş ile ilgili kontrol sahibi hissetmediklerinde, insiyatif almalarına izin verilmediğinde ve kendilerini kısıtlanmış hissettiklerinde, kurumun çalışanlarına ve çalışanların becerilerine güvenmediğini düşünürler, bu da kendilerine olan güvenlerini sarsmakta ve yeteneklerini sorgulatmaktadır. Tüm bu olumsuz deneyimlerden de kendilerini duyarsızlaşma ile korumaya çalışmaktadırlar (Hollet-Haudebert ve ark., 2011).

### 1.1.2.3. Kişisel Başarı

Bu boyut literatürde, “Düşük Kişisel Başarı Hissi” ve “Kişisel Başarısızlık” olarak da karşımıza çıkmaktadır (örn.; Aras ve Karakiraz, 2013; Budak ve Sürgevil, 2005; Guenette ve Smith, 2018; McManus ve ark., 2002). Tükenmişliği yoğun olarak yaşayan kişi, kendini başarısız olarak değerlendirmektedir (Janssen ve ark., 1999). Maslach (2003, s.189)’un makalesinde, tükenmişlik boyutlarından biri olan kişisel başarı boyutundan, Türkçe’de yetersizlik hissi anlamına gelen “sense of inefficacy” olarak bahsettiği görülmektedir (Maslach, 2003, s.189). Hizmet alan kişilerle arasına mesafe koyan uzmanlar, hizmet verdikleri kişilerin dertlerini ve ihtiyaçlarını yeterince anlayamamakta ve onlara gerekli çözümleri sunamamaktadırlar. Bu da işlevselliklerinin düşmesine neden olmaktadır. İşlevselliğin düşmesiyle beraber de bu kişiler, mesleki yeterliliklerini ve yeteneklerini sorgulamaya başlamaktadırlar. Hem mesleki anlamda hem de ilişkisel anlamda kendilerini yeterli görmeyen uzmanlar, kişisel başarısızlık hissetmektedir (Cordes ve Dougherty, 1993).

Duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı boyutları arasındaki ilişki ise üç boyutun da karşı tarafa yetememe ve talepleri karşılayamama durumunda ortaya çıkması ile açıklanabilir. Duygusal tükenme, kişinin içsel kaynaklarının (örn: empati kurma, duygusal destek sağlama, psikolojik dayanıklılık) iş taleplerini karşılayamadığı uzun süreli stres yaşadığı bir noktada, kişisel başarıda düşüş hissi de kişi yeteneklerinin, becerilerinin veya zekasının işte istenen performansı gerçekleştirmesine yetmediğini düşündüğünde, kendi yetkinliklerini değerlendirmesi ile ortaya çıkmaktadır. Duyarsızlaşma ise kişilerin kendilerini bahse konu bu deneyimlerden korumak amacı ile oluşturdukları fonksiyonel olmayan bir savunma mekanizması işlevi görmektedir (Maslach, 1993). Maslach (2003) kişisel başarı hissini, duygusal tükenme ve duyarsızlaşma boyutlarıyla ilişkili olarak ortaya çıkabileceği gibi, bahse konu iki boyuttan bağımsız bir boyut olarak da gelişmiş olabileceğini öne sürmüştür. Bu boyutlar birbirleri ile ilişkili olarak ortaya çıkmakta fakat aralarında öncelik sırası bulunmamaktadır. Örneğin kişi kendisine verilen iş ile ilgili bilgi sahibi olmadığında ve yeteneklerinin yetersiz olduğunu düşündüğünde kişisel başarı hissi azalmakta, bu stresi tolere edemediği noktada da duygusal tükenme başlamaktadır (Koeske ve Koeske, 1989).

Jackson ve arkadaşları (1987), kişisel başarıda düşüş hissinin pekişmesine neden olan etkenlerden birinin de yapılan işin takdir edilmemesi olduğunu, bu kapsamda bu boyutta kişinin iç kaynakları kadar dış kaynakların da önem taşıdığını öne sürmüşlerdir. Bireyler, dışarıya verdikleri izlenimi bilmek ve kendilerine dair geribildirim almak istemektedirler. Aldıkları geri bildirimlere göre hatalarını düzeltebilecekleri veya davranışı devam ettirerek başarıya ulaşabilecekleri inancına sahiplerdir. Bu sayede kişi, kendi hareketlerini değiştirerek olumlu veya olumsuz sonuçlara ulaşmakta ve olaylar üzerinde kontrol sahibi olduğunu düşünmektedir (Cordes ve ark., 1997). Buna karşın kişi, sonuçları değiştirebileceğine dair inancını kaybettiğinde ve gösterdiği emeğin sonucu etkilemediğine inandığında başarılı olmaya dair beklentisini de kendisine olan saygısını da kaybetmektedir (Leiter ve Maslach, 1988).

### **1.1.3. Tükenmişlik Belirtileri**

Tükenmişlik bir anda ortaya çıkan bir olgu değildir. Kişiler mesleğe başladıklarında hem kendileri hem de meslek alanları ile ilişkili birtakım beklentileri bulunmaktadır. İdeallerine ve hedefledikleri konuma ulaşmak için çaba gösterdikleri zaman uzadıkça, yorgun düşmekte ve bazı semptomlar ortaya çıkarmaktadırlar (Freudenberger, 1989). İdeali olan kişiler için meslekleri, kişiliklerinin bir parçasını oluşturmaktadır. Bu nedenle bu kişiler, çalıştıkları kurumun taleplerinden bağımsız olarak ideallerine ulaşabilmek için daha fazla çalışmaktadırlar. Gereğinden fazla iş yükünün altına giren kişi, süreç içerisinde bu çalışma temposunu devam ettirmekte zorlanmakta ve ideallerine ulaşabileceği inancını kaybetmektedir. Bu da kişinin hem fiziksel hem duygusal olarak yorgun düşmesine ve tükenmişlik semptomlarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Greenglass ve ark., 2001; Phillips, 2020; Wen ve ark., 2016). Tükenmişlik Belirtileri her kişi için farklı şekillerde ve farklı yoğunlukta ortaya çıkmakla beraber, bu belirtilerin literatürde üç ana başlık altında toplandığı görülmektedir. Bunlar; Fiziksel Belirtiler, Psikolojik Belirtiler ve Davranışsal Belirtilerdir (Kahill, 1988; Schaufeli ve ark., 2009).

Kişide en çok ön plana çıkan duygusal belirtiler; ani öfke patlamaları, endişeli ruh hali, sürekli sinirlilik hali, tahammülsüzlük ve depresif duygu durumudur. Tükenmişlik yaşayan kişi yeniliklere açık değildir, değişimi tolere edemez.

Karşılaştığı ufak bir terslik karşısında ağlama nöbetlerine tutulabilir (Freudenberger, 1974; Kahill, 1988). Toleransı düşen kişi, diğer insanlarla olan ilişkilerini devam ettirmekte zorlanmakta ve yalnızlığı tercih etmektedir. Bu durum insanlarla ilişkilerinin bozulmasına neden olmakta ve kişiyi bunalıma sürükleyebilmektedir (Maslach, 1986).

Kişi stres ile ilk karşılaştığında vücutta birtakım değişiklikler meydana gelmekte, kişinin vücudu önce enerji toplayıp ardından da bu enerjiyi kullanarak tükenmişlik sırasında yaşadığı strese karşı yanıt vermeye çalışmaktadır. Harcanan enerji nedeni ile vücut yorulmakta, bu yorgunluk ise çeşitli fiziksel belirtilerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Forney ve ark., 1982). Tükenmişliğin en çok görülen fiziksel belirtileri; kronik baş ağrısı, nefes alıp vermede güçlük, uyku kalitesinde bozulma, tansiyon olarak sıralanmaktadır. Kalp rahatsızlıkları, mide ülseri, kabızlık ve ishal gibi bazı belli başlı fiziksel hastalıklar da tükenmişliğin bir semptomu olarak ortaya çıkabilmekte, kişinin yaşam kalitesini düşürmekte, hatta bazen yaşamı tehdit edecek boyutlara ulaşabilmektedir (Belcastro, 1982; Kyriacou ve Sutcliffe, 1978).

Davranışsal/tutumusal belirtiler ise kişinin duyarsızlaşma evresinde yaşadığı değişiklikler olarak ortaya çıkmaktadırlar (Cordes ve ark., 1997). Tükenmişlik yaşayan kişi, insanlardan uzaklaşmakta, karşısındaki insanlara kaba ve kırıcı davranmaktadır. Etrafı ile eskisi kadar ilgili değildir. İşine odaklanmakta zorluk yaşamakta, yaptığı işe özen göstermemektedir (Armstrong, 1979; Jackson ve Maslach, 1982).

#### **1.1.4. Tükenmişlik ile İlgili Çalışmalar**

Maslach (1978), hizmet sektöründe çalışan uzmanların, yardım talep eden kişilerle daha fazla ve birebir vakit geçirmek durumunda kaldıkları için tükenmişlik yaşama ihtimallerinin yüksek olduğunu belirtmiş ve Tükenmişlik modelini bu temel üzerine kuramsallaştırmıştır. Tükenmişlik literatürünün de genel olarak hizmet sektöründe gerçekleştirilen araştırmalar üzerinden şekillendiği görülmektedir (örn.; Brookings ve ark.,1985; Çoban ve Özbeşler, 2016; Hamberger ve Stone, 1983; Jenaro ve ark., 2007). Hizmet sektöründe uzman kişiler, yardım arayan kişilerin sorunlarını çözme kaygısı taşımaktadırlar. Uzmanların, hizmet alan kişilere karşı olumsuz

tavırlarına neden olan tükenmişliğin boyutlarından duyarsızlaşma ise hizmet sektörünün birincil sorunlarından biri olarak görülmektedir. Bu nedenle de tükenmişlik, hizmet sektörü için çalışılması gereken önemli bir konu olarak değerlendirilmiştir (Pines ve Maslach, 1980; Justice ve ark., 1981).

Hizmet sağlama etkileşimlerinde, hizmetin nitelikleri ve hizmet alan kişinin özellikleri tükenmişliğin açıklanmasına katkıda bulunmaktadır. Hizmetin nitelikleri olarak hizmet alan kişi ile yüz yüze görüşme, sık veya aralıklı görüşme örnek gösterilebilir. Bu nitelikler, hizmet veren kişi ile hizmet alan kişi arasındaki temas yoğunluğunu belirlemektedir (Burke ve Greenglas, 1989; Cordes ve Dougherty, 1993; Daley, 1979; Savicki ve Cooley, 1982; Rupert ve Morgan, 2005). Tükenmişlik ile ilişkili hizmet alan kişilerin özellikleri ise meslek grubuna göre farklılaşmaktadır. Örneğin, sınıfın akademik seviyesinin ve sınıfta özel eğitim gereksinimi duyan öğrencinin bulunup bulunmamasının öğretmenlerde tükenmişlik ile ilişkili olduğu gösterilmiştir (örn.; Gold, 1985; Talmor ve ark., 2005; Zabel ve Zabel, 1982). Psikoterapistlerde ise danışanın agresif tutumlarının, intihar eğiliminin bulunup bulunmamasının ve sınırdurum kişilik bozukluğu özelliklerine sahip olup olmamasının, tükenmişlik düzeyi ile ilişkili olduğu bulunmuştur (örn.; Fortener, 2000; Miller ve ark., 2011; Rupert ve Morgan, 2005).

Yapılan araştırmalarda, mesleki olarak hem hizmet alan kişilerle hem de çalışılan kurumla olan etkileşimde, tükenmiş ile ilişkili diğer bir faktörün de hizmet verenin geribildirim alması olduğu tespit edilmiş, hizmet verdiği kişilerden olumlu geri dönüş alan ve kurum tarafından takdir edilen kişilerin daha düşük seviyede tükenmişlik yaşadıkları görülmüştür (örn.; Cemaloğlu ve Şahin, 2007; Giesbers ve ark., 2021; Sexton ve ark., 2018; Turnipseed, 1987; Vanyperen ve ark., 1992). Bunun yanı sıra, iş yerindeki rol karışıklığının da kişinin tükenmişlik yaşamasına yol açabildiğini ve düşük düzey tükenmişlik ile kişinin görev tanımının netleştirilmesi arasında pozitif ilişki bulunduğunu gösteren bir dizi araştırma da bulunmaktadır (örn.; Capel, 1987; Doğan ve ark., 2016; Karacaoğlu ve Çetin, 2015; Schwab ve Iwanicki, 1982).

Tükenmişlik ile demografik değişkenlerin ilişkisi incelendiğinde ise; cinsiyet ile tükenmişlik düzeyleri arasında ilişkiyi araştıran çalışmaların çelişkili sonuçlara ulaştıkları görülmektedir. Bazı çalışmalarda, kadınların duygusal tükenme



seviyelerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu (örn.; Budak ve Sürgevil, 2005; Lau ve ark., 2005) diğer bazı çalışmalarda ise erkeklerin de duyarsızlaşma ve kişisel başarı seviyelerinin kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur (örn.; Greenglass ve ark., 1998; Lau ve ark., 2005; Ören ve Türkoğlu, 2006). Buna karşın yapılan bazı çalışmalarda ise tükenmişlik düzeyinde cinsiyete bağlı anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (örn.; Aksu ve Baysal, 2005; Benbow ve Jooley, 2002; Bilgen ve Genç, 2014; Naktiyok ve Karabey, 2005; Platsidou ve Agalotis, 2008). Lau ve arkadaşları (2005), cinsiyet ile tükenmişlik düzeyi arasındaki anlamlı farklılığın kültürden kaynaklanabileceğini bildirmişlerdir. Yapılan çalışmalarda, yaş ile tükenmişlik arasında anlamlı negatif bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Söz konusu bulgular araştırmacılar tarafından, yaş arttıkça, kişinin hayat tecrübesinin de arttığı, bu kapsamda gerek iş yükünün gerekse duygusal yüklerin ne şekilde yönetebileceğini öğrendiği, bu sayede de tükenmişlik seviyesinin düştüğü şeklinde yorumlanmıştır (örn.; Ardıç ve Polatçı, 2008; Cook ve Banks, 1993; Schwatz ve ark., 2007). Medeni durum ve tükenmişlik ile ilgili yapılan çalışmalarda ise tutarsız bulgulara ulaşılmıştır. Bazı çalışmalar bekar kişilerin özellikle duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutlarında daha fazla tükenmişlik yaşadığını ortaya koyarken (örn., Canadas- De la Fuente, 2018; Heus ve Diekstra, 1999; Küçüksüleymanoğlu, 2008), bazı çalışmalarda da evli kişilerin daha fazla tükenmişlik yaşadığı bulunmuştur (örn.; Güllüce ve İşcan, 2010, Mousavy ve Nimehchisalem, 2014; Oğuzberk ve Aydın, 2008). Bekar kişilerin tükenmişlik seviyesini yüksek bulan araştırmacılar, bu durumu evli kişilerin sosyal desteğe zahmetsiz bir şekilde ulaşabilmesine ve olayları yargılanma endişesi taşımadan anlatabilecekleri birinin bulunmasına bağlamışlardır (örn.; Küçüksüleymanoğlu, 2008). Evli kişilerin tükenmişlik düzeyini yüksek bulan çalışmalar ise bu kişilerin kendilerinden başka eşlerine karşı da sorumluluk duyduklarını, maddi kaygılarının arttığını, tükenmişlik yaşasalar dahi kendilerini işe gitmek zorunda hissettiklerini ve dolayısıyla da tükenmişlik düzeylerinin arttığını öne sürmüşlerdir (örn.; Güllüce ve İşcan, 2010). Meslekte geçirilen süre de tükenmişlik ile ilişkilendirilmekte ve yapılan araştırmalar meslekte geçirilen süre arttıkça, tükenmişlik düzeyinin azaldığını göstermektedir (örn.; Capel, 1987; Kaya ve ark., 2010; Patrick ve Lavery, 2007; Otacıoğlu, 2008). İşe başladığı ilk yıllarda sorunlarla etkin bir şekilde başa çıkamayan kişilerde işi bırakma görülebilmektedir. Meslekte ilerledikçe birey,

zorlukları tanımlayabilmekte ve bu zorlukların üstesinden gelmek için çözüm yolları geliştirmektedir. Meslekte geçirilen zaman arttıkça stres azalmakta ve başa çıkma mekanizmaları etkin bir şekilde kullanılabilir. Bu nedenle deneyim süresi arttıkça tükenmişlik seviyesi azalmaktadır (Forlin 2001; Maslach ve Jackson, 1981).

Aşağıdaki bölümlerde detayları açıklandığı üzere; sosyodemografik değişkenlerin yanı sıra tükenmişlikle ilişkili olduğu düşünülen ve genel olarak 'kişinin içsel kaynakları' olarak isimlendirilen; psikolojik sağlamlık, kontrol odağı, kişilik eğilimleri, başa çıkma mekanizmaları gibi değişkenler de uluslararası literatürde bir dizi araştırmaya konu olmuştur (Fuqua ve Couture, 1986; McIntyre, 1984; Moumeni ve ark., 2010; Wallace ve ark., 2010; West ve ark., 2020).

#### **1.1.5. Psikoterapistlerde Tükenmişlik ile İlgili Çalışmalar**

Psikoterapistler, meslek yaşamları boyunca psikolojik destek sağlamak amacıyla birçok stresörle karşı karşıya kalmaktadırlar. Psikoterapistlerin karşılaştığı stresörlere örnek olarak, psikoterapi sürecinin yönetimi, danışanlar ile güçlü ve sağlıklı terapötik bağ kurma ve bu bağı sürdürme, danışanların zorlu yaşam deneyimlerinin çözüm sürecinde ve duygu düzenleme sorunlarında onlara destek olmak gösterilebilir (Hellman ve ark., 1987). Deneyimlenen stresli meslek yaşantısı psikoterapistlerin tükenmişlik yaşamalarına neden olmaktadır (Ratliff, 1988). Demir (2019)'in yaptığı çalışmada, literatürdeki benzer bazı araştırma sonuçlarına (Birinci ve Erden, 2016; Caldwell ve ark., 2006; Demir 2019; Yiu-kee ve Tang, 1995) paralel olarak, ruh sağlığı alanında çalışan psikolog, psikiyatrist ve hemşireler arasında duygusal tükenmişlik ve duyarsızlaşma seviyeleri en yüksek meslek grubunun hemşireler, en düşük duygusal tükenmişlik ve duyarsızlaşma seviyeleri olan meslek grubunun ise psikologlar olduğu ortaya konmuştur. Bunun nedeni olarak hemşirelerin daha fazla hasta yüküne sahip olmaları, daha çok insanla temasta bulunmaları ve psikologların tükenmişliğin bilincinde olup bununla alakalı eğitim hayatlarında bilgi edinmiş olmaları gösterilmektedir (Birinci ve Erden, 2016; Demir 2019; Yiu-kee ve Tang, 1995).

Yapılan araştırmalarda psikoterapistlerde tükenmişlik ile ilişkili olası birçok değişken incelenmiştir (Acker, 2008; Dupree ve Day, 1996; Senter ve ark., 2010; Wallace ve ark., 2010). Literatürde bu ilişkili faktörlerin ağırlıklı olarak, yaş, medeni

durum, meslekte geçirilen zaman, danışan grubu, çalışılan saat, çalışılan yerin türü gibi sosyodemografik değişkenler olduğu görülmektedir (örn.; Çam, 1998; Farber ve Heifetz,1982; Havle ve ark., 2008; Pines ve Maslach, 1978; Raquepaw ve Miller, 1989). Yapılan çalışmalarda, hizmet sektörü genelindeki araştırma bulgularına paralel olarak, psikoterapistlerde tükenmişlik seviyesinin yaş arttıkça düştüğü gösterilmiştir (örn.; Ackerley ve ark.,1988; Hardiman ve Simmonds, 2013; Ersan, 2021). Yine psikoterapistlerle yapılan çoğu çalışmada tükenmişlik düzeyinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur (örn.; Leiter ve Harvie, 1996; Naisberg ve ark., 1991; Raquepaw ve Miller, 1989). Buna karşın, az sayıda da olsa farklı bulgulara ulaşan bazı çalışmalar bulunmaktadır (Havle ve ark., 2008; Tanıkyan, 2008). Örneğin; Havle ve arkadaşlarının (2008)'de yaptığı çalışmada erkek psikiyatristlerin kişisel başarı hissi düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Psikoterapistlerde yapılan çalışmalarda, tükenmişlikleri ile anlamlı ilişkisi bulunan değişkenler olarak danışan sayısı, danışan grubu, meslekte geçirilen süre de görülmektedir (örn.; Çam, 1998; Hellman ve Morison, 1987; Savicki ve Cooley, 1987). Örneğin; Raquepaw ve Miller (1989) vaka yükü ile tükenmişlik düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulamamakla beraber, psikoterapistin vaka sayısından duymuş olduğu memnuniyetin duygusal tükenme ve duyarsızlaşma düzeyleri ile negatif, kişisel başarı hissi ile de pozitif korelasyon gösterdiğini bildirmiştir. Farklı bazı çalışmalarda da söz konusu çalışma bulguları ile örtüşen şekilde, psikoterapistin danışanlarıyla seanslarını stresli olarak tanımlaması durumunda, danışan sayısı ile tükenmişliğin duyarsızlaşma boyutu arasında pozitif ilişki olduğu ortaya konulmuştur (örn.; Farber, 1983; Farber ve Heifetz, 1982; Raquepaw ve Miller, 1989; Skorupa ve Agresti, 1993). Bahse konu araştırmalarda, stresli olarak tanımlanan seanslardaki danışanların; şizofreni hastası, dirençli, intihara veya suça meyilli kişiler oldukları bildirilmiştir. Bir dizi çalışmada da bahse konu zorlu danışanlar ile çalışan psikoterapistlerden süpervizyon desteği alanların tükenmişlik seviyelerinin, süpervizyon desteği almayanlara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir (örn.; Ackerley ve ark., 1988; Gam ve ark., 2016; Ratliff, 1988). Psikoterapistlerde, çalışılan yer tipinin de tükenmişliği etkilediği görülmektedir (örn.; Ackerley,1988; Çelebi, 2016; Havle ve ark, 2008). Örneğin; Ackerley ve arkadaşları (1988)'nın yaptıkları

çalışmada, kamuda çalışan psikoterapistlerin, özel muayenehanede çalışan psikoterapistlere göre daha fazla tükenmişlik yaşadıkları, özel muayenehanede çalışanların daha yüksek düzeyde kişisel başarı ve daha düşük seviyede duyarsızlaşma ile duygusal tükenme deneyimledikleri görülmüştür. Havle ve arkadaşlarının (2008)'de yaptığı çalışmada da Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesinde çalışan psikiyatristlerin duygusal tükenmişlik düzeylerinin diğer hastanelerde çalışan psikiyatristlere göre yüksek olduğu bulunmuştur. Söz konusu literatür bulguları kapsamında, çalışmamızda tükenmişlik seviyesinin çeşitli sosyodemografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğinin de keşifsel olarak incelenmesinin faydalı olabileceği düşünülmüştür.

Yukarıda da özetlendiği üzere, literatürde psikoterapistlerde yaşanan tükenmişliğin ağırlıklı olarak yaş, cinsiyet, medeni durum vb. demografik ve danışan nitelikleri, iş yeri türü, süpervizyon gibi psikoterapi süreci ile ilişkili betimleyici faktörler üzerinden ele alındığı görülmektedir (örn.; Çelebi, 2016; Rupert ve Kent, 2007; Oğuzberk ve Aydın, 2008; Vredenburg ve ark., 1999). Buna karşın, psikoterapistlerin tükenmişlikleri ile ilişkili kişisel özellikleri ve içsel kaynakları üzerine görece daha az sayıda çalışma yapılmıştır. Detayları aşağıdaki bölümlerde açıklanacağı üzere, uluslararası literatürde kişilik eğilimleri, başa çıkma mekanizmaları, kontrol odağı ve psikolojik sağlamlık ile psikoterapistlerde tükenmişliğin incelendiği bazı çalışmalar olmasına karşın (örn.; Deary ve ark., 1996; Fothergill ve ark., 2004; Sandoval, 1993; Vega, 2010), bildiğimiz kadarıyla yurt içi literatürde psikoterapistlerin tükenmişlikleri ile kişilik eğilimleri, kontrol odağı ve başa çıkma mekanizmaları arasındaki ilişkileri ele alan herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Psikolojik sağlamlık konusuna ilişkin ulusal literatürde ise yine bildiğimiz kadarı ile sadece Cebbar (2021)'in, psikologlarda psikolojik dayanıklılık ile tükenmişlik arasında anlamlı negatif ilişki olduğunu gösterdiği çalışması bulunmaktadır. Bu çalışmada, Cebbar (2021)'in çalışmasından farklı olarak psikolojik sağlamlığın, tükenmişliğin boyutlarını yordama gücü de incelenmiştir. Araştırmamızın sonuçlarının; ilgili kavramları konu alan çalışma sayısının görece azlığından kaynaklanan literatürdeki bahse konu eksiklikleri giderme konusunda katkı

sağlayacağı ve psikoterapistlerin tükenmişliğini önleme adına yapılacak programlara referans olabileceği düşünülmüştür.

## 1.2. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Kişiler gündelik hayatlarında kişiden kişiye değişiklik gösteren birçok olumlu ve olumsuz durumla karşılaşmaktadırlar. Kişinin hayatında yaşanan her değişim, kişinin stres seviyesini arttırmakta ve stresör diye adlandırılmaktadır (Cryer ve ark, 2003). Kişilerin karşılaştıkları stresörlerin yoğunluğu ve maruz kalınan zaman dilimi değişmekte, buna bağlı olarak da kişilerin gösterdikleri tepkiler de çeşitlilik göstermektedir. Bazı kişiler kısa süreli ve hafif stresörlere şiddetli tepkiler verirken, bazıları da daha yoğun veya daha uzun süreli stresörlere maruz kalmalarına rağmen ilgili durumlara daha kolay adapte olabilmektedirler (Friborg ve ark., 2003). Söz konusu stresörler, sadece olumsuz hayat olayları ve şartlarından oluşmamaktadır. Kişinin hayatında farklılığa sebep olan her durum kişinin stres yaşamasına neden olmaktadır. Çünkü kişi yeni her duruma alışmak ve ayak uydurmak zorundadır. Bu durumlara örnek olarak; çocuk sahibi olmak, piyangodan yüksek miktarda para kazanmak, yeni bir işe girmek vb. durumlar da verilebilir (Holmes ve Rahe, 1967). Yeni duruma adapte olabilen kişi, bunu yapabilmek için yeni yetenekler, yeni bir bakış açısı geliştirmekte ve bu yeni kazanımların etkisiyle eskisinden daha iyi bir duruma gelebilmektedir (Tyler ve Ellison, 1994). Bu iyiye gitme hali, stresörle karşılaşan kişinin direnç göstermesini sağlayan bir kişilik eğilimi olarak düşünülmekte ve Kobasa tarafından “psychological hardiness/resilience” olarak adlandırılmaktadır (Kobasa, 1979). Kelimenin kökeni latince “resiliens”tir. Bir nesnenin eğilip bükülmemesi, elastik olması ve eski haline geri dönebilmesi anlamına gelmektedir (Smith ve ark., 2010). Psikoloji literatürüne bakıldığında, araştırmacıların resilience kelimesinin somut anlamından etkilendiği ve bu kelimeyi, stresten kurtulup sağlıklı hale dönme olarak kavramsallaştırdıkları görülmektedir (Carver, 1998). Ulusal literatürde resilience kelimesi; kendini toparlama gücü (Terzi, 2006), psikolojik dayanıklılık (Kararımak, 2006; Tümlü ve Receptoğlu, 2013), yılmazlık (Kaner ve Bayraklı, 2010), psikolojik sağlık (Durak, 2021) olarak Türkçeye çevrilmiştir. Bu çalışmada ise ilgili kavram psikolojik sağlık olarak adlandırılmıştır.

Psikolojik sağlamlık kavramının kesin ve kabul edilmiş bir tanımı bulunmamaktadır (Kararımak, 2006). Yapılan tanımlarda ise benzer noktalar olduğu görülmektedir; “var olan zorluğu kabul edip üstesinden gelmeyi ve rutin hale dönmeyi sağlayan, etkileşimli kişisel yapı” değerlendirmesi, genel olarak yapılan tanımların ortak noktası olarak nitelendirilmiştir (Connor ve Davidson, 2003; Pooley ve Cohen, 2010; Rutter,1987; Werner, 1993). Psikolojik sağlamlığın etkileşimli bir yapı olarak değerlendirilmesinin sebebi, kişinin çevresinden etkilenmesidir. Bu çevresel etmenler; kişinin yetiştirilme biçimi, bakım verenin tutumları, ebeveynlerin değerleri, inanışları ve kişinin çevresindeki insanlarla ilişkileri olarak tanımlanmaktadır (Kobasa ve ark., 1982; Masten ve Coatsworth, 1998). Eski tarihli araştırmalar psikolojik sağlamlığın doğuştan gelen kişisel bir yapı olduğunu savunsa da (örn.; Butler, 1997; akt. Grafton ve ark., 2010), yapılan daha yeni tarihli araştırmalara göre doğuştan gelen yapı, psikolojik sağlamlığın oluşumunda rol oynasa da çevre ile etkileşimin de psikolojik sağlamlığın gelişimine katkı sağladığını ortaya koymuştur (örn.; Brooks, 2006; Deater-Deckard, 2005; Kuntz ve ark., 2017). Yapılan çalışmalar, psikolojik sağlamlığın gelişmesinde erken çocukluk tecrübelerinin de önemli rol oynadığını göstermiştir (örn.; Masten, 2001; Reynolds ve Ou, 2003; Sciaraffa ve ark.,2018). Örneğin, Masten (2001), psikolojik sağlamlığın oluşumunda, ebeveynlerin verdikleri tepkilerin ve çocukların olayları yorumlama biçimlerinin de etkili olduğunu göstermiştir. Stresli yaşam olayları karşısında ebeveynin çocuğa sorunu çözmek için fırsat vermesi, çocuğun çözüm yolu geliştirebilmesine olanak tanımaktadır. Buna karşın ebeveynin stresli yaşam olayları karşısında aşırı kaygılanması, çocuğunun yerine problemleri çözmeye çalışması, çocuğun çözüm yolu üretme becerisini geliştirememesine ve ileriki dönemlerde de zorluklar karşısında panik yaşamasına neden olmaktadır (Ginsburg ve ark., 2005; Moore ve ark., 2004). Kişi farklı etkin çözümler geliştiremediğinde, stresörleri değerlendirme süreci ve stresörlerin etkileri uzun sürmekte, bu da kişinin psikolojik sağlamlık seviyesinin düşük olduğuna işaret etmektedir (Khosbasa ve Maddi, 1999). Bir dizi araştırmada çocuğun yetiştiği ailenin sosyoekonomik düzeyinin, ebeveynlerin çocuğu yetiştirme biçimlerinin, kişilerin olayları algılama biçimlerinin ve bulunulan ortamın psikolojik sağlamlığı etkilediği gösterilmiştir (örn.; Khoshaba ve Maddi, 1999; Kobasa ve ark., 1982; Masten ve Coatsworth, 1998).

Literatürde, kişinin psikolojik sağlamlığının yüksek olmasında üç faktör ön plana çıkmaktadır. “Kişinin yaşam olaylarını etkileyebileceğine dair inancının olması”, “İçinde bulunduğu kurum, ilişki ve aktivitelere kendini adanması”, “Değişime karşı heyecan duyması ve meydan okuması”dır. Bu özellikler “Kontrol”, “Adanmışlık” ve “Meydan okuma” olarak adlandırılmaktadır (Kobasa, 1979). Kontrol sahibi olduğunu düşünen insanlar geleceklere dair plan yaparlar ve umutlu olurlar. Olumsuz bir durumla veya başarısızlıkla karşılaştıklarında, bu durumu değiştirmek için yeni yollar denerler. Bu sayede de stresörlerle başa çıkma yolları geliştirebildikleri ve yeni şartlara kolayca adapte olabildikleri görülmektedir (Holt ve ark., 1987; Kobasa, 1982; Maddi ve ark., 2006). Diğer bir özellik olan adanmışlık ise kişinin kendini bir yere ait hissetme, kendini tanıma, etrafındaki kişilere ve ilişkilerine güvenme yeteneğidir (Kobasa,1982). Adanmışlıkları yüksek insanlar sahip oldukları işe, amaçlarına, buldukları gruplara bağlıdırlar. Amaçları doğrultusunda karşılına çıkan zorluklarla mücadele etmeye hazırdırlar. Bu zorluklarla mücadele ederken, çevrelerinden destek göreceklere inanırlar. Bu inanç da kendilerine ve çevrelerine güven duygularını pekiştirmektedir (Crowley, 1997; Kobasa, 1982). Adanmışlıkları düşük kişiler ise kendilerini yalnız hissetmekte ve tek başlarına zorluklarla mücadele edecek gücü kendilerinde bulamamaktadırlar (Kobasa,1979). Üçüncü özellik olan meydan okuma eğilimi ise kişinin değişimlere hazır ve istekli olmasıdır. Kişi değişimlere açıktır ve bu sayede birçok yeni uyararla karşılaşmaktadır. Yeni uyarılarla karşılaşması, tepki repertuarını genişletmektedir. Bu da kişinin zorluklarla kolayca baş edebilmesini ve bu durumdan haz almasını sağlamaktadır (Maddi, 2006; Williams ve ark, 1992). Bu üç özelliğe sahip olmak, kişinin psikolojik sağlamlığının yüksek seviyede olmasını sağlamaktadır. Psikolojik sağlamlığın yüksek olması, kişinin ruh sağlığını ve sergilemekte olduğu performansını olumlu anlamda etkilemektedir (Davydov ve ark., 2010; Jang ve ark., 2018; Samani ve ark., 2007; Walpita ve Arambepola, 2020) Bu yüzden de psikolojik sağlamlık kavramını değerlendirmek ve üzerine çalışmalar yapmak, hem bireysel ve toplum ruh sağlığı adına ve hem de organizasyonel verimliliği arttırabilmek adına önem taşımaktadır (Friborg ve ark., 2005).

### **1.2.1. Tükenmişlik ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkiyi Konu Alan Çalışmalar**

Literatürde, tükenmişlikle ilişkili olan diğer bir parametrenin de psikolojik sağlamlık olduğu görülmektedir. Çok sayıda çalışma, psikolojik sağlamlığın tükenmişliğe karşı savunmasızlığı azalttığını doğrulamaktadır (örn.; Cooke ve ark., 2013; Ersezgin ve Tok, 2019; Lebares ve ark., 2018; Rich ve Rich, 1987). Psikolojik sağlamlık ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi ele alan uluslararası çalışmalar çoğunlukla hizmet sektöründe çalışan doktorlar ve hemşireler ile (örn.; Carlotto ve ark., 2014; Collins, 1996; McCranie ve ark., 1987; Wong ve Olusanya, 2017) gerçekleştirilmişken, yurt içi çalışmalarda ise ilgili kavramların ilişkisinin, çoğunlukla öğretmenler üzerinden ele alındığı görülmüştür (örn.; Erkutlu, 2012; Gönen, 2020; Karacabey ve Bozkuş, 2019; Ocak ve Güler, 2017). Yapılan araştırmalarda, psikolojik sağlamlık ile tükenmişliğin duygusal tükenme ve duyarsızlaşma boyutları arasında negatif, kişisel başarı boyutu ile arasında da pozitif anlamlı ilişki bulunduğu gösterilmiştir (örn.; Arrogante ve Zaldivar, 2017; Karacabey ve Bozkuş, 2019; O'Connor ve ark., 2020; Özçetin ve ark., 2019; Shakir ve ark., 2020). Psikolojik sağlamlık, bireyin duygusal dayanıklılığını arttırarak duygusal tükenmenin azalmasını sağlamak ve kişinin diğer insanlara karşı duyduğu bunalma hissini de azaltarak duyarsızlaşmanın artmasının önüne geçmektedir (Klinoff ve ark., 2018). Psikolojik sağlamlık seviyesi yüksek olan kişiler, stresli durumlarda bu sorunların üstesinden gelmek, uyum sağlamak ve olumlu duygular yaşamak için gerekli enerjiye sahiptirler. Diğer yandan psikolojik sağlamlık seviyesi düşük kişiler ise yoğun yorgunluk, ilgisizlik ve olumsuz duygular yaşamaktadırlar. Psikolojik sağlamlığı yüksek kişilerin, bahse konu özellikleri, tükenmişliğe karşı koruyuculuk sağlamaktadır (Vicente de Vera García ve Gabari Gambarte, 2019).

Uluslararası literatürde, psikoterapistlerin tükenmişliği ile psikolojik sağlamlığı arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar da diğer meslek grupları üzerinde yapılan benzer çalışmalara paralel olarak psikolojik sağlamlık ile duygusal tükenme ve duyarsızlaşma arasında negatif, kişisel başarı hissi ile arasında da pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (örn.; Arrogante ve Zaldivar, 2017; Ebling ve Carlotto, 2012) ancak, psikoterapistler ile yapılan araştırma sayısı, diğer meslek grupları ile



yapılan araştırma sayısına göre kısıtlıdır. Ulusal literatürde ise bildiğimiz kadarı ile konuya ilişkin olarak psikoterapistler ile yapılmış tek bir araştırma (Cebbar, 2021) bulunmaktadır. Cebbar (2021)'ın yaptığı bu çalışma sonucunda da psikolojik sağlamlık ile tükenmişlik arasında anlamlı negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte Cebbar (2021), çalışmanın pandemi dönemi başında yapıldığını ve psikoterapistlerin tükenmişliğinin olağandışı durumdan etkilenmiş olabileceğini, gelecek çalışmaların da bu durumu göz önünde bulundurması gerektiğini belirtmiştir. Pandeminin büyük ölçüde sonlanmış olduğu göz önünde bulundurularak, Türkiye'deki psikoterapistlerin tükenmişliği ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkisinin incelenmesinin, literatürdeki boşluğu doldurmaya fayda sağlayacağı ve psikoterapistlerin tükenmişliğine yönelik önleme çalışmalarında yol gösterici olabileceği düşünülmüştür.

### 1.3. BAŞA ÇIKMA MEKANİZMALARI

Başta çıkma mekanizmaları kavramı, Lazarus (1966)'un psikolojik stresi tanımlaması ve kavramsallaştırması ile beraber literatüre girmiş ve araştırmalara konu olmuştur (Lazarus, 1966). Stres terimi ilk olarak 17. Yüzyılda Robert Hooke'un araştırmalarında teknik olarak ele alınmıştır (Bartlett, 1972). Hooke, köprülerde yük taşınması ve doğal afetler sırasında meydana gelen gerilimi fark etmiş ve bu gerilimi stres olarak adlandırmıştır. Bu gerilimi azaltmak amacıyla köprü yapımında kullanılan metallerin özellikleri ve farklılıkları ile ilgilenmiştir (Hinkle,1973). Zaman içerisinde stres kavramı, insanları etkileyen bir kavram olarak ele alınmaya başlanmıştır. Selye (1950) stres kavramını, kişilerin dış dünyanın tehditlerinden kaçınmak ve hayatta kalmak amacıyla verdikleri fizyolojik tepkiler olarak tanımlamaktadır. Selye (1950)'nin teorisi, kişilerin stresörlere verdikleri bütün tepkileri stres ile ilişkilendirdiği ve kaygı, duygusal uyarılma gibi kavramları ayırtmadığı için eleştirilmiştir (Engel,1985). Aynı zamanda modern dünyaya geçiş ile beraber kişilerin karşı karşıya kaldıkları tehditlerin ve stresörlerin değiştiği görülmektedir. Modern toplumlarda, hayatta kalabilmek için yeni değerler belirlenmiştir. Bunlara örnek olarak kişinin iyi bir hayat sürebilmesi adına sınava girmesi, işe girmesi ve paranın içinde bulunduğu rekabet sistemi gösterilebilir (Tache ve Selye, 1985). Lazarus (1966) değişen ve gelişen çevrenin, kişinin karşılaştığı uyarınları da değiştirdiği ve kişinin

stres düzeyinin artmasının bu uyaranlara yüklediği anlamlarla ilişkili olduğu fikrini öne sürmüş ve Psikolojik Stres Teorisini oluşturmuştur. Psikolojik stres teorisinin merkezinde değerlendirme ve başa çıkma kavramları bulunmaktadır (Lazarus, 1993). Değerlendirme kavramı, kişinin yaşadığı durumun kendisi için önemini anlamak ve gelecek beklentilerini oluşturmak adına kilit bir rol oynamaktadır. Farklı kişilerin aynı ortamda bulunup aynı uyaranları deneyimesine rağmen farklı yoğunlukta ve sürelerde tepki göstermeleri, kişilerin değerlendirme süreçlerinin farklı olduğunu göstermektedir (Arnold, 1960; Lazarus ve Launier, 1978). Bu değişikliğin kaynağı, kişinin değerlendirme sürecini oluşturan amaçlar, inançlar, motivasyon kaynakları, genellenmiş beklentiler vb. bireysel farklılıklardır (Lazarus ve Launier, 1978). Lazarus ve Smith (1988) iki tür bilişsel değerlendirmenin olduğunu ileri sürmüştür; birincil değerlendirme ve ikincil değerlendirme. Birincil değerlendirme; kişinin, karşılaştığı uyarının kendisi için tehlike teşkil edip etmediğine ve eğer ilgili uyarın tehlikeli ise tehlikenin kendisini ne kadar etkileyeceğine ilişkin yaptığı değerlendirmedir. İkincil değerlendirme ise kişi uyarını tehlikeli olarak değerlendirdiyse, tehlikenin vereceği zararı önlemek veya kişinin uğradığı zararın üstesinden gelmek için yapabilecekleri ile ilgilidir. Burada kişi algıladığı stres ile başa çıkma yollarını değerlendirir (Lazarus,1993). Başa çıkma mekanizmaları kişilerin problemlere yaklaşırken bilinçli olarak tercih ettikleri, sergiledikleri tutum ve davranışlardır (Compas ve ark., 2001). Psikososyal stres, kısa süreli bir uyarın ile değil, daha ziyade geçmiş deneyimlere dayanan ve birbirini anımsatan birçok uyarın ile de bağlantılı olarak gelişen karmaşık bir olgudur. Bu yüzden kişinin başa çıkma mekanizmaları ele alınırken, kişinin geçmiş yaşantısı, uyarının özellikleri, kişinin birincil değerlendirmesi göz önünde bulundurulmalıdır çünkü kişinin algıları ve değerlendirmeleri, yaşamakta olduğu hayat ve deneyimlerle beraber değişmekte ve gelişmektedir. Bu nedenle başa çıkma mekanizmaları zamana yayılan bir süreç olarak düşünülmektedir (Mechanic 1978, akt. Rutter, 1987). Literatürde başa çıkma tutumları birçok şekilde sınıflandırılmıştır (Moos ve Billings, 1982). Söz konusu yaklaşımların çoğu, problemle yüzleşmeye yönelik davranışlar ve problemin etkisini azaltmak amacıyla kaçınmaya yönelik davranışlar arasında ayırım yapmaktadır (örn.; Aldwin, 1994; Brown ve Nicassio, 1987; Ripettoe ve Rogers, 1987). Lazarus ve Folkman (1984), başa çıkma stratejilerini problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma olarak iki başlık altında

toplamaı önermişlerdir. Problem odaklı başa çıkma; strese neden olan uyarana ortadan kaldırmaya ya da etkisini azaltmaya yönelik çözümler bulmaya yöneliktir ve harekete geçmeyi içermektedir. Duygusal odaklı başa çıkma ise strese neden olan uyarana varlığını değiştirmeye çabalama, uyarana ile ilgili duyguları ve düşünceleri değiştirmeye çalışma, strese neden olan uyarana yokmuş gibi davranma ve ertelemeyi içermektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Problem odaklı başa çıkma stratejilerinin, probleme yaklaşarak ilk başta stres düzeyinin artmasına neden olsa da uzun süreli çalışmalarda stres düzeyini azaltmada daha yararlı olduğu bildirilmiştir (örn.; Ben-Zur, 2009; McQueeney ve ark., 1997; Miller ve Mangan, 1983; Ptacek ve ark., 1992). Kişiler her zaman yalnızca duygusal odaklı başa çıkma stratejilerini veya problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanmamaktadırlar. Yaşanan stresin yoğunluğu ve süresine göre kullanılan baş etme mekanizması değişiklik gösterebilmektedir (Lazarus, 2006). Lazarus'un modeli, başa çıkma mekanizmalarına makroanalitik yaklaşımın bir örneğidir (Krohne, 2002). Başa çıkma stratejileri, makroanalitik yaklaşımla ele alındığında temel stratejiler üzerinde durulurken, mikroanalitik yaklaşımla ele alındığında karşılaşılan stresin özelliklerine (örn.; yoğunluğu, yaşandığı dönem ve koşullar) ve strese karşı kişinin sergilediği tutarlı ve tanımlanabilir davranışları üzerinde durulmaktadır (Livneh ve Martz, 2007). Mikroanalitik yaklaşımın, genellikle faktör-analitik yöntemini kullandığı bildirilmiştir. Mikroanalitik yaklaşım çokbileşenli yapıyı ölçerek anlamlı ve az sayıda değişken sayısına ulaşmayı hedeflemektedir. Başa çıkma mekanizmalarında ise spesifik ve çok sayıda olan davranışların, anlamlı ve tanımlanabilir olanları mikroanalitik yöntem ile ortaya çıkarılmaktadır (Büyüköztürk, 2002; Rohde ve ark., 1990). Bu nedenle başa çıkma mekanizmalarının faktörlerini ve alt boyutlarını değerlendirmek de başa çıkma mekanizmalarını anlayabilmek adına önem taşımaktadır.

### **1.3.1. Tükenmişlik ile Başa Çıkma Mekanizmaları Arasındaki İlişkiyi Konu Alan Çalışmalar**

Literatürde tükenmişlikle ilişkili diğer bir parametrenin de başa çıkma mekanizmaları olduğu görülmüştür (Bittner ve ark., 2011; Hastings ve Brown, 2002; Pejuřković ve ark., 2011; Vizoso ve ark., 2019;). Başa çıkma mekanizmaları literatürde farklı adlandırmalarla, farklı ölçeklerle ele alınmıştır (örn.; Dicle ve Ersanlı,

2015; Durak ve ark., 2011; Folkman ve ark., 1986; Özbay ve Şahin, 1997; Zuckerman ve Gagne, 2003). Kullanılan isimlendirmeler içinde problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma mekanizmalarının ön plana çıktığı görülmektedir (Baker ve Berenbaum, 2007; Heppner ve ark., 1995). Literatürde başa çıkma mekanizmalarının aktif/uyumlu ve pasif/uyumsuz olarak ayrıldığı da görülmektedir. Problem odaklı başa çıkma mekanizmaları, aktif başa çıkma; duygu odaklı başa çıkma mekanizmaları ise pasif başa çıkma olarak değerlendirilmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Yapılan çalışmalarda problem odaklı başa çıkma mekanizmalarının tükenmişlik ile negatif ilişkisi olduğu bulunurken, duygu odaklı başa çıkma mekanizmalarının tükenmişlik ile pozitif korelasyon gösterdiği tespit edilmiştir (örn.; Çakır, 2006; Taycan ve ark., 2014). Zuckerman ve Gagne (2003)'ün geliştirdiği ilgili envantere 5 alt boyut bulunmaktadır; “Kendine Yardım”, “Yaklaşım”, “Uyum Sağlama”, “Kaçınma”, “Kendine Ceza”. “Kendine Yardım”, “Yaklaşım” ve “Uyum Sağlama” alt boyutları uyumlu başa çıkma mekanizmaları ile “Sakinme-Kaçınma”, “Kendine Ceza” alt boyutlarını ise uyumsuz başa çıkma mekanizmaları ile ilişkilendirmiştir.

Yapılan araştırmalarda, Duygu Odaklı/uyumsuz başa çıkma mekanizması olarak tanımlanan kaçınma, tükenmişlik ile pozitif bir ilişki gösterirken; problem odaklı/uyumlu başa çıkma mekanizmalarının ise tükenmişlik ile negatif bir ilişki gösterdiği bulunmuştur (örn.; Etzion ve Pines, 1986; Simoni ve Paterson, 1997; Thornton, 1992). Jenaro ve arkadaşları (2007) tarafından insani hizmetler alanında (öğretmenler, terapistler) yapılan çalışmada, uyumlu başa çıkma mekanizmaları ile tükenmişliğin kişisel başarı boyutu arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Bu konuda yapılan diğer çalışmalar ise uyumsuz başa çıkma mekanizmaları ile duyarsızlaşma boyutu arasında güçlü pozitif ilişki olduğunu göstermiştir (örn.; Benzur ve Yağıl, 2005; Wolfradt ve Engelmann, 1999). Duygusal Tükenmişlik ile uyumsuz başa çıkma mekanizmaları arasında pozitif bir ilişki bulunmuş (örn.; Chan ve Hui, 1995; Ceslowitz, 1989; Gibbons, 2010; Madigan ve ark., 2020) olmakla birlikte, kişiyi etkileyen çevresel faktörlerin de uyumlu başa çıkma mekanizmaları ve duygusal tükenme arasındaki ilişkiyi etkilediğini ileri süren bazı çalışmalar da mevcuttur (örn.; Ito ve Brotheridge, 2003).

Yapılan yurt dışı literatür taramasında, diğer meslek grupları ile yapılan araştırmalara kıyasla, psikoterapistlerin tükenmişliği ile başa çıkma mekanizmaları arasındaki ilişkiyi ele alan sınırlı sayıda çalışma olduğu (örn.; Cushway ve Tyler, 1994; Hannigan ve ark., 2004; Wilkerson ve Bellini, 2006) görülmüştür. Söz konusu araştırma bulguları arasında da bazı çelişkiler bulunmaktadır. Örneğin; Thornton (1992)'in psikologların tükenmişliği ile başa çıkma mekanizmaları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, pasif başa çıkma mekanizmalarının tükenmişliğe doğrudan etkisinin olmadığı, fakat yaşanan tükenmişliği arttırdığı, bunun yanı sıra pasif başa çıkma mekanizmalarından kaçınma ve uzaklaşmanın, diğer araştırmaları (Rohman,1987; akt., Thornton, 1992 , Leiter ve Harvie, 1996; Ackerley ve ark.,1998) da destekleyecek şekilde, tükenmişlik ile arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunduğu ortaya konulmuştur. Rohman (1987)'in bir grup psikolog ile yaptığı çalışmada, pasif başa çıkma mekanizmaları ile duyarsızlaşma ve duygusal tükenme boyutları arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Huebner (1992)'in, okul psikologları ile yaptığı çalışmada da tükenmişlik ile problem odaklı başa çıkma mekanizmaları arasında anlamlı negatif, duygusal odaklı başa çıkma mekanizmaları ile arasında ise anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur. Wilkerson ve Bellini (2006)'in psikologlar ile yaptıkları çalışmada ise duygu odaklı başa çıkma mekanizmaları ile tükenmişlik arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunurken, problem odaklı başa çıkma mekanizmaları ile tükenmişlik arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir. Ulusal literatürde ise bildiğimiz kadarıyla söz konusu konuya ilişkin olarak psikoterapistler ile yapılmış herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Ulusal literatürün konuya ilişkin bakırlığı ve uluslararası literatürdeki bahse konu çelişkili bulgular göz önünde bulundurularak, çalışmamızda başa çıkma mekanizmaları-tükenmişlik ilişkisinin de incelenmesine karar verilmiştir. Bunun yanı sıra bu çalışma bulgularının, tükenmişlik ile negatif ilişki gösteren başa çıkma mekanizmalarının tespit edilerek, psikoterapistlerde tükenmişliği önleme ve azaltmaya yönelik olası programlarda, söz konusu başa çıkma mekanizmalarının geliştirilmesi adına referans oluşturabileceği de düşünülmüştür.

#### 1.4. KONTROL ODAĞI

Rotter, Kontrol Odağı kavramını ilk kez 1960'ta Sosyal Öğrenme Kuramı üzerinden geliştirmiştir (Rotter, 1960). Sosyal Öğrenme Kuramı, Rotter tarafından insan davranışındaki çeşitliliği anlamlandırmak üzere ele alınmış, Bandura (1969) tarafından ise geliştirilmiştir. Bandura'nın geliştirmiş olduğu Sosyal Öğrenme Kuramı'na göre kişiler, çevreleri ile etkileşim halindedirler. Kişi etrafını gözlemlemekte, etrafını şekillendirmekte ve etraftan öğrenmektedir. Etrafındaki kişilerin hareketlerini ve bu hareketlerin sonuçlarını gözlemleyerek, bu hareketleri tekrarlamayı veya bu hareketlerden kaçınmayı öğrenmekte, davranışlarının sonucunda elde ettiği ceza veya ödüle göre de davranış sıklığı değişmektedir (Bandura, 1969). Bununla birlikte Bandura (1999), insan davranışının sadece ödül veya ceza ile açıklanamayacağını, kişinin beklentilerinin de bu süreçte önemli bir rol oynadığını öne sürmüştür. Ödülün kişi için değeri ve cezanın caydırıcılığı, kişinin değerlendirmesine göre değişmektedir. Bu değerlendirmeler kişinin beklentilerini arttırmakta veya azaltmakta, kontrol odağı da kişinin kendi eylemleri ve neticeleri arasındaki nedensel ilişkiye dair genelleşen beklentilerinden ortaya çıkmaktadır (Bandura, 1999).

Kişinin kontrol odağı, yaşadığı olaylar üzerinde etkisinin olup olmadığına dair inancı doğrultusunda farklılaşmaktadır. Kontrol odakları; iç kontrol odağı ve dış kontrol odağı olarak ikiye ayrılmaktadır (Rotter, 1960). Kişide baskın olan bir kontrol odağı çeşidi olmak ile beraber, kontrol odağı kesin ve değişmez değildir (Lefcourt, 1982; Nowicki ve ark., 2018; Page ve Hook, 2003). Kontrol algısı kişinin nedenselliğe ilişkin beklentilerinden oluşan bir süreçtir. İç ve dış kontrol odağı kavramları, kişinin yaşantısındaki olası sonuçlarda kendi eylemlerinin katkısının olup olmadığına ilişkin yaygın beklentilerini ifade etmektedir (Burger, 2006). Kişinin baskın kontrol odağı, olaylara yaklaşımını ve davranışlarının motivasyon kaynağını açıklamak için kullanılmaktadır (Breet ve ark., 2010). Kişinin dış kontrol odağı baskın ise yaşadığı olayları ve elde ettiği sonuçları kader ve şans olarak değerlendirmekte, sonuçlarda kendisinin herhangi bir etkisi olduğunu düşünmemektedir. Kişinin iç kontrol odağı baskın ise de elde ettiği sonuçlara ilişkin sorumluluk almakta ve sonuçlar üzerinde etkili olabileceğini düşünmektedir (Lefcourt, 1991; Rotter, 1966).

Zaman içerisinde kişilerin baskın kontrol odakları değişim gösterebilmektedir (Konefal ve ark., 1992; Wolinsky ve ark., 2010; Wu ve ark., 2015). Özellikle yapılan bir dizi çalışmada, bireyin yaşının ilerlemesiyle birlikte baskın kontrol odaklarının, dış kontrol odağından iç kontrol odağına doğru değiştiği bildirilmiştir. Bunun nedeni olarak da bireyin yaşının ilerledikçe sorumluluklarının artması ve ailesinden bağımsız bir yaşamın farkına varması, dış kaynaklara bağımlılıklarının azalması gösterilmektedir (örn.; Çetinkale, 2006; Hopkin, 1983; akt. Breet ve ark., 2010; Yeşilyaprak, 1988). Çocuklar doğdukları ilk andan itibaren anne ve babalarını görür, onlarla ilişki kurarlar. Çocuk ve ebeveyn arasında kurulan bu ilişki “bağ” olarak adlandırılmaktadır. Çocukların kişilikleri, diğer insanlarla ve dünya ile kurdukları ilişkileri bu bağ niteliğine göre şekillenmektedir (Ainsworth, 1978; Bowlby, 1969). Ebeveyn ve çocuk arasındaki bağ, kişinin eğilimlerini ve ilişkilerini etkilediğine dair birçok araştırma bulunmaktadır (örn.; Ainsworth, 1979; Feeney ve Noller, 1990; Pascuzzo ve ark., 2013; Ranson ve Urichuk, 2008). Ebeveynlerin, oluşumunda katkıda bulunduğu diğer bir özellik de kişinin kontrol odağıdır. Anne-babanın inançları, kendi baskın kontrol odağının şekillendirdiği davranışları ve ebeveynlik tutumları da çocuğun baskın olarak sahip olduğu kontrol odağını belirlemektedir (örn.; Galejs ve Pease, 1986; McClun ve Merrell, 1998; Taris ve Bok, 1997). Hayatta başına gelen deneyimlerin dış güçlere, kadere ve şansa bağlı olduğunu düşünen ebeveynler, çocuklarına da bu inançları yansıtmakta ve onları bu doğrultuda yetiştirmektedirler. Diğer taraftan iç kontrol odağı baskın olan ebeveynler ise davranışlarının sonuçları olduğunu bilerek hareket etmekte ve çocuklarına da bu bilinci aşılamaktadırlar (Galejs ve Pease, 1986; Janssens, 1994; Morton, 1997; Ollendick, 1979). Örneğin baskın kontrol odağı olarak dış kontrol odağına sahip ebeveynler, çocuklarının mevcut problemlerinde sorumluluk almamakta “çocuğun mizacı bu” diyerek nedenleri dışsallaştırmaktadırlar. Baskın olarak iç kontrol odağına sahip ebeveynler ise “çocuğumla yeterince ilgilenemedim, evdeki kavgalar çocuğumuzu olumsuz olarak etkiledi” vb olası hareketlerinin bilincinde olup, sonuçları değiştirmek için hareketlerini değiştirmektedirler. Gözlemleyerek öğrenen çocuk için de baskın kontrol odağını geliştirirken ebeveynlerinin bu tutumları ona örnek oluşturmaktadır (Harris ve Nathan, 1973, s. 183). Çocukların kontrol odaklarını etkileyen diğer bir etmen de ailenin tutumlarıdır. Çocuğun sergilediği davranışlardan sonra o davranışa istikrarla

ödül vermek çocuğun davranışını pekiştirmekte ve çocuk o davranışı her gerçekleştirdiğinde ailesinden gelecek ödül adına bir beklentiye girmektedir. Ödül, çocuk için değerliyse bu davranışı daha çok sergilemektedir. Çocuğun davranışı sergilemesi ve ödüllendirilmesi arasında geçen sürenin, ödül ve davranış arasındaki ilişkinin anlaşılabilmesi için kısa olması ve çocuğun ne için ödüllendirildiğini bilmesi, sonuç ve davranış arasındaki bağlantıyı güçlendirmektedir. Çocuk bu şekilde, davranışları ile çevresini değiştirebileceğini ve şekillendirebileceğini fark etmektedir (Crandal ve ark., 1965; Wahler,1969). Ailenin sıcak ve ödüllendirici olması, çocuğun baskın kontrol odağı olarak iç kontrol odağını kullanmayı alışkanlık haline getirmesine yardımcı olmaktadır (Davis ve Phares, 1969; Krampen, 1989; MacDonald, 1971; Schechek ve ark., 1973). Yapılan çalışmalar baskın kontrol odağının ilerleyen yaşlarda, alınan eğitimlerle ve çevrenin etkisiyle değişebileceğini de göstermiştir (örn.; Galejs ve Pease, 1986; Gottesfeld ve Dozier, 1966; Harrow ve Terrante, 1969)

İç kontrol odağı yüksek kişiler, yaptıkları işlerin sorumluluklarını almakta, yaptıkları işin sonucunda elde ettikleri başarıyı da başarısızlığı da kabul etmektedirler. Başarısız oldukları durumlarda, yeni stratejileri denemeye ve yeni bakış açısı kazanmaya çalışmakta, bu sayede de aynı hatada tekrara düşmemeyi hedeflemektedirler (Andrisani ve Nestel, 1976). Aynı zamanda iç kontrol odağı yüksek olan kişiler seçme özgürlükleri olduğuna inanmakta ve kendilerini iyi hissedecekleri durumlara yönelmektedirler. İç kontrol odağı baskın olan kişiler, ayrıca yeniliklere açık, yeni insanlarla tanışmakta güçlük çekmeyen ve yaratıcı düşünceye yatkın kişilerdir (Diesterhaft ve Gerken, 1983; Pannells ve Claxton, 2008; Verme,2009). Dış kontrol odağı yüksek kişiler ise olaylar üzerinde kontrol sahibi olmadıklarını düşünmekte, olumsuz bir durum ile karşılaştıklarında, olaylar üzerinde etki sahibi olmadıklarını düşündükleri için de çaresizlik hissetmektedirler (Hiroto, 1974; Seligman, 1972). Bu durum karşısında kaderi veya karşılarındaki insanları suçladıkları ve hayata karşı öfkeli, insanlara karşı ise agresif tutumlar sergilemeye eğilimli oldukları görülmüştür (Arıca, 1995; Österman ve ark., 1999; Pittman, 1979; Wallace ve ark., 2012). Elde edilen sonuçlar üzerinde etkisi olmadığını düşünen kişiler ayrıca, gelecekleri hakkında umut da taşımamaktadırlar (Khumalo ve Plattner, 2019; Prociuk ve ark., 1976). Yapılan bir dizi çalışmada dış kontrol odağı yüksek kişilerin



davranış bozuklukları, performansta düşüş, ortama uyumsuzluk, düşük benlik saygısı, dikkat seviyesinde düşme ve depresyon belirtileri gösterdikleri bildirilmiştir (örn.; Benassi ve ark., 1988; Cauce ve ark., 1992; Jain ve Singh, 2015; Lunenburg ve Cadavid, 1992; Roddenbery ve Renk; 2010; Strauser ve ark., 2002).

#### **1.4.1. Tükenmişlik ile Kontrol Odağı Arasındaki İlişkiyi Konu Alan Çalışmalar**

Tükenmişlik ile kontrol odağı arasındaki ilişkiyi konu alan çalışmalar, iç kontrol odağı yüksek kişilerin daha düşük tükenmişlik seviyesine sahip olduğunu göstermiştir (örn.; Bitsadze ve Japaridze, 2016; Glogow, 1986; Schmitz ve ark., 2000; Sönmezgil, 2018). Bunun nedeni olarak, iç kontrol odağı yüksek olan kişinin hayatında çıkan olumsuzluklara karşı aksiyon alması ve olası istenmeyen sonuçlara engel olabilmesi; dış kontrol odağı baskın olan kişinin ise olumsuzluklara karşı savunmasız kalması gösterilmektedir (örn.; Bitsadze ve Japaridze, 2016; McIntyre, 1984; Meadow, 1981; Schmitz ve ark., 2000). İç kontrol odağı yüksek olan kişiler elde ettikleri başarıları kendi emekleri sayesinde kazandıklarını düşünürken dış kontrol odağı yüksek olan kişiler bunun sadece kaderden, şanstan ibaret olduğuna inanmaktadırlar. Bu da tükenmişliğin kişisel başarı alt boyutuyla oldukça ilişkilidir. Yapılan araştırmalarda da iç kontrol odağı yüksek olan kişilerin, kişisel başarı algısının da yüksek olduğu görülmektedir (örn.; McIntyre, 1984; Ng ve ark., 2006; Weiner ve ark., 1972). Aynı zamanda kişinin dış etkenleri kontrol edilebilir olarak görüp görmemesi de stresi, dolayısı ile de duygusal tükenmişliği etkileyen faktörlerden biridir. İç kontrol odağı baskın olan kişilerin, dış kontrol odağı baskın olan kişilere göre stresle daha iyi başa çıktıkları, dış kontrol odağı daha baskın olan kişilerin ise göreceli olarak daha yüksek güçten düşürücü kaygı deneyimledikleri ve engellenmeye tepki olarak da daha yoğun kendini cezalandırma başa çıkma mekanizmasını kullandıkları bildirilmektedir (örn.; Rubin, 1993; Schmitz, Neumann, Oppermann, 2000; Watson, 1967).

Psikoterapistler ile ilgili literatürde ise psikoterapistlerin, çalıştıkları kurumlarda, işleri üzerinde kontrol sahibi olduklarına inandıklarında kendilerini daha özgür hissettiklerini ve danışanlarına karşı daha olumlu davrandıklarını bildirdikleri (örn.; (Hannigan ve ark., 2004; Pines ve Maslach, 1978) görülmektedir. Yapılan

arařtırmalarda da terapinin sonucunda kendi çalıřmasının payı olduđunu dűřünen psikoterapistlerin daha dűřük seviyede duygusal tűkenmiřlik ve duyarsızlařma ile daha yűksek seviyede kiřisel bařarı hissi deneyimledikleri gűrűlműřtűr (űrn.; Ackerley ve ark., 1988; Gelso ve Perez-Rojas, 2017; Lee ve ark., 2011).

Yapılan alıřmalar ayrıca, kűltűrűn de kiřilerin kontrol odađını etkileyen űnemli bir deđiřken olduđunu gűstermiřtir (űrn.; Malikioti ve Ryckman, 1977; McGinnies ve ark., 1974; Mueller ve Thomas, 2001; Parsons ve Schneider, 1974; Spector ve ark., 2001). Örneđin, Gillin (1955) yaptıđı çalıřmada, bireysel toplumlardaki bireylerin, kendi hayatlarıyla ilgili kararları kendileri aldıklarını, aldıkları kararlarda ve davranıřlarında iddialı olduklarını ve kendilerine gűvenme eđilimlerinin de yűksek olduđunu bildirmiřtir. Chu (1966)'nın çalıřmasında ise kolektivistik toplumlardaki bireylerin ađırlıklı olarak boyun eđme, űstlerinin kararlarını uygulama, itaatkűr olma eđiliminde oldukları gűrűlműřtűr. Rotter (1975)'a gűre kaderci inanıřlara sahip kolektivistik kűltűrlerde yetiřen kiřilerin, baskın olarak dıř kontrol odađına sahip olmaları beklenmektedir. Bu gűrűş yapılan bazı çalıřmalarla da desteklenmiřtir (űrn.; Bond ve Tornatzky, 1973; Hsieh ve ark., 1969; Piřkin, 1996; Reits ve Groff, 1972; Scott ve Phelan, 1969). Örneđin; Piřkin (1996), ortaokula giden Tűrk ve İngiliz ocukların baskın kontrol odaklarını karřılařtırmıřtır. Sonuçlara gűre, kız çocuklarının kontrol odaklarında anlamlı farklılık bulunmazken, erkek çocuklarının karřılařtırılmasında İngiliz erkek çocuklarının, Tűrk erkek çocuklarına gűre baskın kontrol odaklarının iç kontrol odađı olduđu ve buna bađlı olarak daha fazla akademik bařarı elde ettikleri sonucuna ulařılmıřtır.

Literatűrde bildiđimiz kadarı ile psikoterapistlerde tűkenmiřlik ile kontrol odađı arasındaki iliřkiyi dođrudan ele alan herhangi bir arařtırma bulunmamaktadır, literatűrde, psikoterapistlerin tűkenmiřliđinin terapidaki kontrol hissi űzerinden deđerlendirildiđi gűrűlmektedir (űrn.; Ackerley ve ark., 1988; Lee ve ark., 2011). Terapi űzerindeki kontrol hissi, her ne kadar iç kontrol odaklılık ile iliřkili olsa da bu, baskın kontrol odađına iliřkin resmin sadece bir bűlűműnű oluřturmaktadır. Kontrol odađı ile ilgili çalıřmalar gűz űnűnde bulundurulduđunda, baskın kontrol odađı dıř kontrol odađı olan kiřilerin insanlara karřı sergilediđi agresif tutumun ve dűřük dikkat seviyesinin, psikoterapistlerin yetkinlikleri açısından űnemli űzellikler olduđu, bu

kapsamda kişisel başarı hissini etkileyebileceği düşünülmüş ve psikoterapistlerin tükenmişliği ile kontrol odağı ilişkisinin incelenmesinin literatürdeki bahse konu boşluğu doldurmaya fayda sağlayabileceği düşünülmüştür. Dış kontrol odağının tükenmişlik ile ilişkisi ve önemli yaşam olayları, eğitim programları gibi çeşitli etkenler ile kontrol odağının değiştirilebileceği yukarıda detaylı şekilde ele alınmıştır. Baskın kontrol odağının değiştirilebilir olduğu göz önünde bulundurulduğunda, psikoterapistlerin kontrol odağının tükenmişlikle ilişkisinin incelenmesinin, tükenmişliği önleyici tedbirler alınmasına katkı sağlayabileceği değerlendirilmiştir. Bunun yanı sıra kontrol odağı kavramının kültürden kültüre farklılık gösterebilen bir kavram olması da psikoterapistlerin tükenmişliği ile kontrol odağı ilişkisinin bir Türk örneklem ile incelenmesinin literatüre katkı sağlayabileceğini göstermektedir.

#### 1.5. KİŞİLİK EĞİLİMLERİ VE TÜKENMİŞLİK İLİŞKİSİ

Kişilik eğilimleri, sadece bireyin stresi değerlendirme sürecini ve stresle başa çıkma mekanizmalarını etkilemekle kalmamakta, aynı zamanda stresli durumların seçimi ve şekillendirilmesi açısından da oldukça önemli bulunmaktadır (Vollrath, 2001). Tükenmişlik ise kronik iş stresinin sonucu olarak görülmektedir (Pines ve Keinan, 2005). Bu kapsamda kişilik eğilimleri, literatürde pek çok farklı kavramla olduğu gibi stres yönetimi ile de ilişkili görülmüş (Hollahan ve Moos, 1985; Mroczek ve Almeida, 2004) ve kişilik eğilimleri ile stres yönetimi ilişkisini ele alan birçok araştırma yapılmıştır (örn.; Deary ve ark., 1996; Dumitru ve Cozman, 2012; Lim ve Choi, 2013; Nikrahan ve ark., 2011; Sharma, 2011).

Söz konusu araştırmalarda kişilik eğilimlerinin ağırlıklı olarak Beş Faktör Kişilik Modeli (Goldberg,1990) kapsamında incelendiği görülmektedir (Armon ve ark., 2012; Çiçek ve Aknar, 2019; Emilia ve ark., 2017; Sandoval,1993). Bu model literatürde “Büyük 5’li olarak adlandırılmaktadır (Judge ve Bono, 2000; McCrae ve Costa, 2013; Novikova, 2013). Costa ve McCrae (1992), Beş Faktör Kişilik Modelinin literatürde yaygın olarak kullanılmasının sebebini; modelin boylamsal çalışmalara dayanması, evrensel olması, cinsiyet ve yaş değişkenleri ile kalıtımı göz önünde bulundurmuş olmasına bağlamışlardır. Konuya ilişkin yapılan araştırmalarda da söz konusu modelin boyutlarının boylamsal çalışmalarda da kalıcılığını sürdürdüğü (örn.;

Rantanen ve ark., 2007; Robins ve ark., 2001; Soldz ve Vailant, 1999) kültürlerarası geçerliliğini koruduğu (örn.; Heine ve Buchtel, 2009; Montag ve Levin, 1994; Piedmont ve Chae, 1997; Somer ve Goldberg, 1999), yaş ve cinsiyet farklılıklarından etkilenmediği (örn.; Asendorpf ve Van Aken, 2003; Nguyen ve ark., 2005; Sır, 2016) ortaya konmuştur.

Beş Faktör Modeli; “Dışadönüklük (Extraversion)”, “Uyumluluk (Agreeableness)”, “Sorumluluk (Conscientiousness)”, “Duygusal Denge (Emotional Stability) ve “Deneyime Açıklık (Openness to Experience)” boyutlarından oluşmaktadır (Digman, 1990). Bu boyutların literatürde farklı adlandırmalarla ele alındığı görülmektedir. “Dışa Dönüklük”, sosyal uyum, sosyallik, iddialılık olarak (örn.; Fiske, 1949; Hogan, 1986); “Uyumluluk” sevilebilirlik, uymacılık (örn.; Fiske, 1949; Hogan, 1986; Peabody ve Goldberg, 1989), “Sorumluluk” kazanma isteği, süperego gücü, irade gücü (örn.; Cattell, 1957; Fiske, 1949; Lorr ve ark., 1986); “Duygusal Denge” nevroitiklik (Costa ve McCrae, 1980); “Deneyime Açıklık” ise zeka ve kültür olarak da (örn.; Cattell, 1957; Norman, 1963) isimlendirilmiştir. Bu çalışmada ilgili beş boyut “Dışa Dönüklük (Extraversion)”, “Uyumluluk (Agreeableness)”, “Sorumluluk (Conscientiousness)”, “Duygusal Denge (Emotional Stability)” ve “Deneyime Açıklık (Openness to Experience)” olarak adlandırılacaktır. Söz konusu kişilik eğilimlerini kısaca tanımlamak gerekirse;

“Duygusal Denge” nin yüksek oluşu, kişinin duygusal açıdan dengeli olmasını ve tutarlı tepkiler vermesini ifade ederken duygusal dengenin düşük oluşu nevroitiklik olarak adlandırılmakta ve duygusal dengesizlik anlamında kullanılmaktadır (Çelikbaş ve ark., 2019; Schmitt, 2007; Sığırı ve Gürbüz, 2011). Duygusal denge eğilimi yüksek kişiler sakin, kendilerinden emin, mantıklı davranabilen kişilerdir. Kişilerarası çıkan çatışmaları sakince ele alabilmekte ve düzeni sağlayabilmektedirler (Antonioni, 1998). Nevrotik kişiler ise stres yaşamaya ve olumsuz duyguları daha çok deneyimlemeye meyilli kişilerdir (Costa ve McCrae, 1992). Karşılaştıkları durumları genelde olumsuz bir bakış açısı ile yorumlamakta, gündelik yaşam olaylarında daha yoğun stres yaşamakta ve uyumsuz başa çıkma stratejilerini kullanmaktadırlar (Gross ve John, 2003; Gunthert ve ark., 1999).

“Dışadönüklük” eğilimi yüksek kişiler konuşkan ve sosyaldirler. Aktivite düzeyleri yüksektir (Argyle ve Lu, 1990; Tolea ve ark., 2012). Kişilerarası iletişimi ödüllendirici bulmakta (Watson ve Clark, 1997), genellikle kalabalık ve insanlarla etkileşim halinde bulunabilecekleri ortamları tercih etmekte (McCrae ve Costa, 1989; Costa ve McCrae, 1992), daha çok heyecan ve uyaran aramaktadırlar (Aluja ve ark., 2003). Dışa dönüklük eğilimi düşük olan kişiler ise içe dönük, sessiz, yalnızlığı tercih eden ve utangaç kişilerdir (Bove ve Mitzifiris, 2007).

“Uyumluluk” eğilimi yüksek kişiler, diğer insanlara karşı daha güler yüzlü davranırlar, yardımda bulunmaya ve iltifat etmeye yatkındırlar (Kiesler, 1983). Bu eğilimi yüksek düzeyde olan kişiler, işyerinde de yüksek düzeyde uyum göstermektedirler. Yapılan çalışmalar da bu kişilerin, meslektaşları ile yardımlaşarak çalıştıklarını, amirleri ile iyi iletişim kurduklarını ve bilgi paylaşımı yaptıklarını göstermektedir (örn.; Mount, Barrick ve Stewart, 1998; Witt ve ark., 2002). Uyumluluk eğilimi düşük kişiler ise daha saldırgan ve daha az işbirlikçi olma eğilimindedir (Purna ve Prawitasari, 2019).

“Sorumluluk” eğilimi yüksek bireyler karar verirken tüm olasılıkları göz önünde bulunduran, olaylar karşısında gerçekçi davranan ve yaptıkları işe bağlı kişilerdir (Costa ve McCrae, 1992). Bu kişiler dürtü kontrolüne sahip, geleneksel yaklaşım sahibi ve düzenlidirler (Roberts ve ark., 2005), çevrelerinin ve içinde buldukları durumun farkındadırlar, buldukları duruma göre plan yapabilmekte ve sorumluluk alabilmektedirler (Costa ve McCrae, 1992; Arthur ve Graziano, 1996). Yapılan araştırmalar, bu kişilerin işyerlerinde ve okul hayatlarında başarılı olduklarını (örn.; Dudley ve ark., 2006; Nofle ve Robins, 2007), sağlık durumlarının da farkında olmaları ve gerekli önlemleri alabilmeleri nedeni ile de yaşam sürelerinin de daha uzun olduğunu (örn.; Hill ve ark., 2011; Kern ve Friedman, 2008) ortaya koymuştur. Sorumluluk eğilimi düşük olan kişiler ise programlarına uymakta zorlanırlar, vaat ettikleri işleri zamanında yetiştiremeyebilirler ve güvenilmez olarak algılanmalarına yol açabilecek davranışlarda bulunabilirler (McCrae ve Löckenhoff, 2010).

“Deneyime Açıklık” eğilimi yüksek kişiler değişime ve farklı bakış açlarına açık, yeniliğe meraklı, ilgi alanları çeşitli, hayal gücü geniş, sanatsal faaliyetlere yatkın ve yaratıcı kişilerdir (Feist, 1998; Furnham ve Avison, 1997). Deneyime Açıklık

eğilimi düşük kişiler ise geleneklerine bağlı, değişime ayak uydurmayan, yeniliklerden kaçınan kişilerdir (Eldesouky, 2012).

Kişilik eğilimleri ile tükenmişlik ilişkisine bakıldığında en güçlü ilişkinin nevroitiklik ile olduğu bildirilmektedir (örn.; Goddard ve ark., 2004; Kim ve ark., 2009; Zellars ve ark., 2004). Nevrotiklik; kaygı, durumları olumsuz algılama ve kaygıyla başa çıkamama, kaçınma ve inkar mekanizmalarını kullanma ile ilişkili olduğundan, bu eğilimi yüksek kişiler duygusal tükenme ve kişiler arası ilişkilerinde de durumları olumsuz algılamalarından kaynaklı yüksek düzeyde duyarsızlaşma yaşamaktadırlar (örn.; Connor- Smith ve Flachsbart, 2007; Wearing ve Hart, 1996). Sürekli kaygı yaşama ve bunu yönetememe de kişisel başarı hissini düşürmektedir (Braithwaite, 2008; Deary ve ark., 1996; Piedmont, 1993). Bununla birlikte, beş kişilik eğiliminin hepsinin de tükenmişlikle bağlantılı olduğuna dair araştırma bulguları da bulunmaktadır (örn.; Buhler ve Land, 2004; Camcı ve Ercan, 2017; Kim ve ark., 2007; Morgan ve de Bruin, 2010).

Dışa dönüklük ile duygusal tükenme ve duyarsızlaşma arasında negatif, kişisel başarı arasında ise pozitif bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur (örn.; Bakker ve ark., 2006; Süren ve ark., 2016; Zellars ve ark., 2000). Dışa dönüklük eğilimi yüksek kişiler daha pozitif ve neşeli duygu durumu bildirmektedirler. Bu da kişinin duygusal tükenme yaşama ihtimalini düşürmektedir. Aynı zamanda dışa dönük kişiler diğer insanlarla daha fazla iletişim kurmakta ve kalabalıktan hoşlanmaktadırlar. İnsanlarla sohbet etmeyi sevmekte ve onları tanımaya çalışmaktadırlar. Bu özellikleri onların diğerlerine karşı duyarsızlaşmasını engellemektedir. Diğer insanlarla iletişim halinde olmak, insanları tanımayı ve anlamayı kolaylaştırmakta, bu da hizmet verdikleri kişilere karşı daha anlayışlı olmalarına yardımcı olmaktadır, buna paralel olarak kişisel başarı hislerinde de artış gözlenmektedir (Anderson ve ark., 2001; Costa ve McCrae, 1992; Zellars ve ark., 2000).

Yapılan çalışmalarda, sorumluluk eğilimi ile tükenmişliğin duygusal tükenme ve duyarsızlaşma boyutları arasında negatif, kişisel başarı ile arasında ise pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (örn.; Alarcon ve ark., 2009; Ghorpade ve ark., 2007; Süren ve ark., 2016; Swider ve Zimmerman, 2010). Sorumluluk eğilimi yüksek olan kişiler çalışkandır, güvenilir ve amaçlarına bağlıdır. İşe alımcılar sorumluluk

eğilimi yüksek olan kişileri işe almayı tercih etmektedirler (Alhendi ,2019; Newman ve Lyon, 2009). Bu kişiler, grup çalışmalarında sorumluluklarını yerine getirmekte ve işlerini takip etmektedirler. Bu yüzden işi sonuca ulaştırmakta ve yüksek kişisel başarı hissi deneyimleyebilmektedirler (Duckworth ve ark., 2012; Kertechian, 2018). İnsanların güvenini sağlamaları, destekleyici bir çevreye sahip olmalarını kolaylaştırmakta, bu sayede de bu eğilimi düşük olan kişilere kıyasla daha düşük düzeyde duygusal tükenme ve duyarsızlaşma yaşamaktadırlar (Barrick ve Mount, 1991; Costa ve McCrae, 1992).

Literatürde, deneyime açıklık ve uyumluluk eğilimleri ile tükenmişlik ilişkisi konusunda ise tam bir fikir birliği bulunmamaktadır (örn.; Bakker ve ark., 2006; Süren ve ark., 2016; Zellars ve ark., 2000). Örneğin; Piedmont (1993), deneyime açıklık eğilimi ile duygusal tükenme arasında anlamlı bir ilişki olmadığını, ancak söz konusu kişilik eğiliminin, duyarsızlaşma ve kişisel başarı boyutları ile aralarında pozitif bir ilişki bulunduğunu bildirmiştir. Benzer şekilde Kokkinos (2007), deneyime açıklık ile duygusal tükenme arasında anlamlı ilişki bulunmadığını, fakat deneyime açıklık eğiliminin duyarsızlaşma ile negatif korelasyon gösterdiğini bulmuştur. Süren ve arkadaşları (2016) ile Camcı ve Ercan (2017)'nin çalışmaları da bahse konu bulguları desteklemektedirler. Zopatis ve arkadaşları (2010) ise deneyime açıklık eğilimi ile tükenmişliğin üç boyutu arasında da anlamlı bir ilişki olmadığını bildirmişlerdir. Storm ve Rohman (2003)'in çalışmasında ise deneyime açıklık ile duyarsızlaşma ve duygusal tükenme arasında negatif, kişisel başarı ile arasında da pozitif bir ilişki bulunduğu görülmüştür. Uyumluluk eğilimine ilişkin olarak ise yapılan çalışmalarda, uyumluluk eğilimi ile duyarsızlaşma arasında negatif bir ilişki bulunduğu belirtilmiştir (örn.; Dinç ve ark., 2016; Hochwalder, 2006). Buna karşın duygusal tükenmişlik ve kişisel başarı ile uyumluluk arasında anlamlı bir ilişki bulamayan bazı çalışmalar (örn.; Zopatis ve ark., 2010) olduğu gibi uyumluluk eğiliminin duygusal tükenme ile negatif, kişisel başarı ile ise pozitif korelasyon gösterdiğini ortaya koyan bazı çalışmalar da bulunmaktadır (örn.; Alarcon ve ark., 2009; Deary ve ark., 1996; Mills ve Huebner, 1998; Süren ve ark., 2016).

Literatürde kişilik eğilimlerinin tükenmişlik üzerindeki yordayıcı gücünü ele alan çalışmaların sonuçlarında ise tutarsızlıklar bulunmaktadır (örn; Cano ve ark.,

2005; Kokkinos, 2007; Lue ve ark., 2010). Örneğin; Salami (2011)'in örnekleme akademisyenlerden oluşan çalışmasında, duygusal tükenme ile duyarsızlaşmanın; duygusal denge, uyumluluk ve sorumluluk eğilimleri tarafından negatif yönde, kişisel başarının ise duygusal denge, dışa dönüklük ve sorumluluk eğilimleri tarafından pozitif yönde yordandığı görülmüştür. Miner (2007) 'in yaptığı çalışmada ise duygusal dengenin duygusal tükenmeyi, deneyime açıklık eğilimlerinin de duygusal tükenmeyi ve duyarsızlaşmayı negatif yönde; dışa dönüklük eğiliminin ise kişisel başarı hissini pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Zellars ve arkadaşları (2000) ise duygusal denge ile duyarsızlaşma ve kişisel başarı hissi arasında yordayıcı ilişki bulamazken, Bakker ve arkadaşları (2020)'nin yaptığı çalışmada duygusal dengenin duyarsızlaşma ve kişisel başarıyı yordadığı görülmüştür.

Yukarıda detayları açıklandığı üzere gerek uluslararası gerekse ulusal literatürde tükenmişlik ile bahse konu kişilik eğilimleri arasındaki ilişkileri inceleyen birçok çalışma olmasına karşın, söz konusu çalışmalar içerisinde sadece psikoterapistleri konu alan çalışma sayısının sınırlı olduğu görülmektedir. Huebner ve Mills (1994), okul psikologları ile yaptıkları çalışmada, dışa dönüklük, uyumluluk ve sorumluluk eğilimleri ile tükenmişlik arasında anlamlı negatif ilişki olduğu, uyumluluk ve dışa dönüklük eğilimlerinin tükenmişliğin duyarsızlaşma boyutunu, dışa dönüklük ve sorumluluk eğilimlerinin de kişisel başarı boyutunu yordadığı bulunmuştur. Mills ve Huebner (1998)'in, okul psikologlarıyla yaptıkları başka bir çalışmada ise tükenmişlik ile duygusal denge ve uyumluluk eğilimleri arasında negatif, tükenmişlik ile dışadönüklük eğilimi arasında ise pozitif bir ilişki buldukları görülmüştür. Mills ve Huebner (1998) yapılan diğer çalışmaların aksine, dışadönüklük ile tükenmişlik arasında bulunan bu anlamlı pozitif ilişkiyi, dışadönüklük eğilimi yüksek düzeyde olan okul psikologlarının terapi verdiği öğrenci sayısının daha fazla olması ve psikoloğun daha fazla çaba sarf etmek zorunda kalması ile açıklamışlardır. Sandoval (1993)'ün okul psikologları ile yaptığı çalışmada ise yalnızca dışadönüklük kişilik eğilimi ile tükenmişlik arasında anlamlı negatif bir ilişki bulunduğu görülmüştür. Mills ve Huebner (1998), okul psikologlarının kişilik eğilimleri ile tükenmişlik arasındaki ilişkilerin çevresel etkenlerden (örn.; meslektaş ile ilişkiler, rol belirsizliği) etkilenebileceğini öne sürmüş ve çalışma bulgularındaki tutarsızlıkları bu sebebe



bağlamışlardır. Ulusal literatürde ise bildiğimiz kadarı ile psikoterapistlerin tükenmişliği ile ilgili kişilik eğilimleri arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışma bulunmamaktadır. Bu çalışmada, ilgili geçmiş çalışmalardan farklı olarak, örneklem yalnızca okul psikologlarından değil, çeşitli kurumlarda çalışan psikoterapistlerden oluşmaktadır. Dolayısıyla bu çalışmada hem örneklem çeşitliliğinin yüksek olması hem de yurt içinde benzer bir çalışma yapılmamış olması açısından, çalışmamızın psikoloji literatürüne katkı sağlayabileceği düşünülmüştür. Bunun yanı sıra hangi kişilik eğilimlerinin psikoterapistlerin tükenmişliği ile ilişkili olduğunu anlamanın, psikoterapistlik mesleğini seçecek kişiler için de önemli bir veri olabileceği değerlendirilmiştir.

#### 1.6. AMAÇ

Söz konusu bulgular ışığında bu çalışmada psikoterapistlerde, duygusal tükenme, duyarsızlaşma, kişisel başarı boyutları üzerinden tükenmişlik ile psikolojik sağlamlık, stresle başa çıkma mekanizmaları (kendine yardım, yaklaşım, uyum sağlama, sakınma/kaçınma ve kendine ceza), kontrol odağı (iç veya dış) ve değişime açıklık, dışadönüklük, uyumluluk, duygusal denge ve sorumluluk kişilik eğilimleri arasındaki korelasyonel ve yordayıcı ilişkilerin incelenmesi hedeflenmiştir.

Psikoterapistlerde tükenmişlik, özellikle ulusal literatürde çoğunlukla demografik ve kurumsal değişkenler ile birlikte ele alınmıştır. Bu çalışmada ise psikoterapistlerde tükenmişlik ile kişinin iç kaynakları olarak adlandırılan değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Psikoterapistlerin tükenmişliği ile kontrol odağı, başa çıkma mekanizmaları ve kişilik eğilimleri arasındaki ilişki bildiğimiz kadarıyla yurt içi literatürde ilk kez bu çalışmada incelenmiştir. Bunun yanı sıra literatürde, psikoterapistlerin tükenmişliği üzerine yapılan ulusal araştırmaların sayısı kısıtlıdır. Bu nedenle çalışmamızda elde edilen bulguların literatürdeki bahse konu boşluğu doldurmada katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

Çalışmamızdan elde edilen sonuçların, tükenmişlik yaşamakta olan psikoterapistlerin tükenmişlik seviyelerini azaltmaya veya yaşanabilecek olası tükenmişliği önlemeye yönelik tedavi ya da eğitim programlarının geliştirilmesinde katkı sağlayabileceği değerlendirilmiştir. Psikoterapistlerin tükenmişliğinin

önlenmesini veya iyileştirmesini sağlarken dolaylı yoldan toplum ruh sağlığını koruma adına yapılan programlar de için faydalı bir başlangıç referansı oluşturabileceği düşünülmüştür.

Bu araştırmanın amaçları göz önünde bulundurularak oluşturulan hipotezler aşağıda yer almaktadır:

Psikoterapistlerde;

- 1- Dışadönüklük, duygusal denge, sorumluluk, deneyime açıklık ve uyumluluk eğilimleri ile tükenmişliğin duygusal tükenme ve duyarsızlaşma boyutları arasında negatif, kişisel başarı hissi boyutu ile arasında da pozitif bir ilişki vardır.
- 2- Psikolojik sağlamlık ile tükenmişliğin duygusal tükenme ve duyarsızlaşma boyutları arasında negatif, kişisel başarı hissi boyutu arasında pozitif bir ilişki vardır.
- 3- Dış kontrol odaklılık ile tükenmişliğin duygusal tükenme ve duyarsızlaşma arasında pozitif, kişisel başarı boyutu ile arasında negatif bir ilişki vardır.
- 4- Başa çıkma mekanizmalarının kendine yardım, uyum sağlama, yaklaşım alt boyutları ile tükenmişliğin duygusal tükenme ve duyarsızlaşma boyutları arasında negatif, kişisel başarı hissi boyutu ile arasında pozitif bir ilişki vardır.
- 5- Başa çıkma mekanizmalarının kaçınma-sakinme, kendine ceza alt boyutları ile tükenmişliğin duygusal tükenme ve duyarsızlaşma boyutları arasında pozitif, kişisel başarı hissi boyutu arasında da negatif bir ilişki vardır.
- 6- Psikolojik sağlamlık, dış kontrol odaklılık, duygusal denge, deneyime açıklık, dışa dönüklük, sorumluluk ve uyumluluk eğilimleri tükenmişliğin üç boyutunu da anlamlı olarak yordayacaktır.
- 7- Başa çıkma mekanizmalarından kendine ceza, kendine yardım, yaklaşım, sakınma- kaçınma ve kendine ceza alt boyutları, tükenmişliğin üç boyutunu da yordayacaktır.
- 8- Daha yaşlı ve daha deneyimli olanların tükenmişlik seviyesi (üç boyut için de), genç ve daha az deneyimli olanlara kıyasla daha düşüktür.

Araştırmamıda ayrıca, duygusal tikenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı hissi düzeylerinin medeni durum, yaş vb sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı da keşifsel olarak incelenmiştir.

## İKİNCİ BÖLÜM

### 2. 2. YÖNTEM

#### 2.1. KATILIMCILAR

Hedef katılımcı grubu özellikli bir grup olduğundan, katılımcı sayısı güç analizi ile değil EPV (event per variable) 15 üzerinden hesaplanmış ve 225 katılımcıya ulaşılması hedeflenmiştir. Veriler, 10/03/2022-10/04/2022 tarihleri arasında, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Etik Kurulu'nun 10/03/2022 tarih ve 13/06 sayılı iznine (EK 1) istinaden, ulaşılabilirlik ve gönüllülük esasına göre toplanmıştır. Toplam 301 katılımcıdan veri toplanmış, ancak sekiz katılımcıya ait veriler, araştırma kriterlerini (en az bir danışan ile psikoterapi sürecini tamamlamış veya ilgili sürece devam ediyor olma) karşılamadığı için araştırmadan çıkarılmıştır. Gerçekleştirilen tekli ve çoklu uç değer analizleri sonucunda da 14 katılımcının verisi analizlere dahil edilmemiştir.

Çalışma örnekleminde 234 kadın (%83,9) ve 45 erkek (%16,1), toplamda 279 katılımcı bulunmaktadır. Katılımcıların %53,8'i (150 kişi) bekar, %46,2'si ise (128 kişi) evlidir. Katılımcıların %49,8'i İstanbul'da, %10,8'i Ankara'da ve yine %10,8'i İzmir'de, kalan %28,6'sı ise farklı 35 ilde yaşamaktadır. Katılımcıların %61,3'ü (171 kişi) klinik psikolog, %3,9'u (11 kişi) ise psikiyatrist olduğunu bildirmiştir. Süpervizyon desteği alan katılımcıların oranı %83,2 (232 kişi) iken süpervizyon desteği almayanların oranı %16,8'dir (47 kişi). Katılımcıların %76,0'sı (212 kişi) hayatının herhangi bir döneminde psikolojik destek aldığını belirtirken %24,0'ı (67 kişi) hiç psikolojik destek almadığını ifade etmiştir.

Katılımcıların yaş, öğrenim durumu, gelir seviyesi, danışan sayısı, çalıştıkları kurum türü, sosyal destek seviyesi, iş yeri memnuniyeti seviyesi, deneyim süresi, çalışılan özellikli grup türü, danışan profili ve psikoterapi yönelimi dağılımları sırası ile Tablo 1 – Tablo 11 arasında sunulmuştur.

**Tablo 1. Katılımcıların Yaş Dağılımları**

| Yaş            | N   | %    |
|----------------|-----|------|
| 30 yaş ve altı | 141 | 50,5 |
| 30 yaş üstü    | 138 | 49,5 |
| Toplam         | 279 | 100  |

Katılımcıların %50,5'i 30 yaş ve altında, %49,5'i ise 30 yaş üstündedir (Tablo 1).

**Tablo 2. Katılımcıların Öğrenim Durumu Dağılımları**

| Öğrenim Durumu | N   | %    |
|----------------|-----|------|
| Lisans         | 44  | 15,8 |
| Yüksek Lisans  | 207 | 74,2 |
| Doktora        | 28  | 10,0 |
| Toplam         | 279 | 100  |

Katılımcıların %15,5'i lisans, %74,2'si yüksek lisans, %10'u ise doktora mezunudur (Tablo 2).

**Tablo 3. Katılımcıların Gelir Seviyesi Dağılımları**

| Gelir Seviyesi | N   | %    |
|----------------|-----|------|
| Çok Kötü       | 5   | 1,8  |
| Kötü           | 19  | 6,8  |
| Fena Değil     | 114 | 40,9 |
| İyi            | 121 | 43,4 |
| Çok İyi        | 20  | 7,2  |
| Toplam         | 279 | 100  |

Katılımcıların %50,6'sı gelir seviyesinin iyi veya çok iyi olduğunu, % 8,6'sı gelirlerinin ortalamannın altında olduğunu, %40,9'u ise gelir seviyelerinin ortalama düzeyde olduğunu bildirmiştir (Tablo 3).

**Tablo 4. Katılımcıların Danışan Sayılarının Dağılımları**

| Danışan Sayısı | N   | %    |
|----------------|-----|------|
| 1-10           | 30  | 10,8 |
| 11-25          | 22  | 7,9  |
| 26-50          | 33  | 11,8 |
| 51-100         | 43  | 15,4 |
| 100+           | 150 | 53,8 |
| Boş bırakılmış | 1   | 0,4  |
| Toplam         | 279 | 100  |

Katılımcıların yaklaşık yarısı (%53,8'i) 100 ve üzerinde sayıda danışan ile psikoterapi yürütmüş olduklarını belirtmiştir (Tablo 4).

**Tablo 5. Katılımcıların Çalıştıkları Kurum Türü Dağılımları**

| Kurum Türü             | N   | %    |
|------------------------|-----|------|
| Devlet Hastanesi       | 14  | 5,0  |
| Özel muayenehane       | 85  | 30,5 |
| Özel Hastane           | 10  | 3,6  |
| Rehabilitasyon merkezi | 1   | 0,4  |
| Danışmanlık Merkezi    | 119 | 42,7 |
| Diğer                  | 50  | 17,9 |
| Toplam                 | 279 | 100  |

Katılımcıların %73,2'si özel muayenehane veya danışmanlık merkezinde çalıştığını ifade etmiştir. Katılımcıların %8,6'sı hastanede, %0,4'ü rehabilitasyon merkezinde çalışmaktadır (Tablo 5)

**Tablo 6. Katılımcıların Sosyal Destek Seviyesi Dağılımları**

| Sosyal Destek Seviyesi              | N   | %    |
|-------------------------------------|-----|------|
| Hiç memnun değilim                  | 2   | 0,7  |
| Memnun değilim                      | 10  | 3,6  |
| Ne hissettiğim konusunda kararsızım | 31  | 11,1 |
| Memnunum                            | 147 | 52,7 |
| Çok memnunum                        | 89  | 31,9 |
| Toplam                              | 279 | 100  |

Katılımcıların %84,6'sı, çevrelerinden aldığı sosyal destek seviyesinden memnun veya çok memnun olduklarını belirtmiştir (Tablo 6).

**Tablo 7. Katılımcıların İş Yeri Memnuniyeti Dağılımları**

| İş Yeri Memnuniyeti | N   | %    |
|---------------------|-----|------|
| Hiç memnun değilim  | 7   | 2,5  |
| Memnun değilim      | 16  | 5,7  |
| Kararsızım          | 28  | 10,0 |
| Memnunum            | 170 | 60,9 |
| Çok memnunum        | 58  | 20,8 |
| Toplam              | 279 | 100  |

Katılımcıların %81,7'si, iş yerlerinden memnun veya çok memnun olduklarını bildirmişlerdir (Tablo 7).

**Tablo 8. Katılımcıların Deneyim Süresi Dağılımları**

| Deneyim Süresi | N   | %    |
|----------------|-----|------|
| 1-11 ay        | 23  | 8,2  |
| 1-2 yıl        | 45  | 16,1 |
| 2-3 yıl        | 47  | 16,8 |
| 3-4 yıl        | 19  | 6,8  |
| 4-5 yıl        | 39  | 14,0 |
| 5-10 yıl       | 58  | 20,8 |
| 10+            | 48  | 17,2 |
| Toplam         | 279 | 100  |

Tablo 8’de görüldüğü üzere, 0-11 ay ve 3-4 yıl deneyim grupları hariç, katılımcıların deneyim süreleri dengeli dağılmıştır.

**Tablo 9. Katılımcıların Çalıştıkları Özellikli Grup Dağılımları**

| Çalışılan Özellikli Grup    | N   | %    |
|-----------------------------|-----|------|
| Özellikli grupla çalışmıyor | 198 | 71,0 |
| Yas                         | 10  | 3,6  |
| Mülteci/göç                 | 7   | 2,5  |
| Sağlık                      | 17  | 6,1  |
| Özel Gereksinim             | 8   | 2,9  |
| Diğer                       | 39  | 14,0 |
| Toplam                      | 279 | 100  |

Katılımcıların büyük çoğunluğu özellikli bir grupla çalışmadığını belirtirken (%71), %3,6’sı yas, %2,5’i mülteci/göç, %6,1’i sağlık, %2,9’u özel gereksinim ve %14’ü diğer özellikli gruplarla çalıştığını belirtmiştir (Tablo 9).

**Tablo 10. Katılımcıların Çalıştıkları Danışan Profillerinin Dağılımları**

| Danışan Profili | N   | %    |
|-----------------|-----|------|
| Çocuk/ergen     | 55  | 19,7 |
| Yetişkin        | 193 | 69,2 |
| Çift/Aile       | 4   | 1,4  |
| Diğer           | 27  | 9,7  |
| Toplam          | 279 | 100  |

Tablo 10’da görüldüğü gibi katılımcıların büyük çoğunluğu (%69,2) yetişkinlerle çalışmaktadır. En az çalışılan danışan kategorisinin ise %1,4 ile çift/aile olduğu belirtilmiştir.



**Tablo 11. Katılımcıların Psikoterapi Yönelimlerinin Dağılımları**

| <b>Psikoterapi Yönelimi</b> | <b>N</b> | <b>%</b> |
|-----------------------------|----------|----------|
| BDT                         | 87       | 31,2     |
| Şema Terapi                 | 20       | 7,2      |
| Psikodinamik Terapi         | 10       | 3,6      |
| Psikoanaliz                 | 26       | 9,3      |
| Varoluşçu                   | 8        | 2,9      |
| EMDR                        | 70       | 25,1     |
| Çözüm Odaklı Psikoterapi    | 3        | 1,1      |
| Dialektik Davranışçı Terapi | 1        | 0,4      |
| Oyun Terapisi               | 17       | 6,1      |
| Diğer                       | 37       | 13,3     |
| Toplam                      | 279      | 100      |

Tablo 11’de, katılımcıların en yoğun kullandığı iki psikoterapi yöneliminin sırası ile Bilişsel Davranışçı Terapi (%31,2) ve EMDR (%25,2) olduğu görülmektedir. Çalışmaya katılan psikoterapistlerin en az tercih ettiği psikoterapi yönelimleri ise Çözüm Odaklı Psikoterapi (% 1,1) ve Dialektik Davranışçı Terapi (%0,4) olmuştur.

## 2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Çalışmada, Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği, Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği, Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi, Maslach Tükenmişlik Ölçeği, Kontrol Odağı Ölçeği ve araştırmacılar tarafından hazırlanan demografik bilgi formu kullanılmıştır.

### 2.2.1. Demografik Bilgi Formu (EK 2)

Araştırmacılar tarafından hazırlanmış olan 20 soruluk demografik form ile katılımcılardan yaş, cinsiyet, medeni hal, süpervizyon desteği alıp almadıkları, psikoterapi yönelimleri, algıladıkları sosyal destek dereceleri vb. bilgiler toplanmıştır.

### **2.2.2. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) (EK 3)**

Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Smith ve arkadaşları tarafından (2008)'de oluşturulmuş, Doğan (2015) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış ve Türkçe 'ye uyarlanmıştır. Ölçek 6 maddeden oluşmaktadır (örnek madde: Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlattırım; kötü bir şeyler olduğunda bunu atlattım benim için zordur). 5'li Likert ölçek ile puanlanmaktadır (1- Hiç Uygun Değil, 2- Uygun Değil, 3- Biraz Uygun, 4-Uygun, 5- Tamamen Uygun). Ölçeğin 2.,4. ve 6.maddeleri ters puanlanmış maddelerdir. Ölçekten alınan yüksek puan, psikolojik sağlamlık seviyesinin yüksek olduğunu göstermektedir. Smith ve arkadaşları'nın (2008) geliştirdiği ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0,80 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlamasının Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0,83 olarak bulunmuştur.

### **2.2.3. Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği (EK 4)**

Baş Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği (COPE), 1989 yılında Carver, Sheier ve Weintraub tarafından geliştirilmiştir. İlgili ölçek, 60 madde ve 15 alt boyuttan oluşmaktadır. Zuckerman ve Gagne (2003) COPE ölçeğini yeniden ele almış ve revize ederek COPE-R ölçeğini oluşturmuşlardır. Revize edilen ölçek 40 madde ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Türkçe uyarlaması Dicle ve Ersanlı (2015) tarafından yapılmıştır. Kültüre uygun olarak revize edilen ölçek, 32 madde ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar; Kendine Yardım (örn.; Duygularımı ifade etmek için zaman ayırım, Yaklaşım (örn.; Bir şeyler yapacağım zaman adım adım ilerlerim), Uyum Sağlama (örn.; Bir şeyler kötü gözükse bile yaptığım işe olumlu bakmaya devam ederim), Sakınma-Kaçınma (örn.; Ortaya çıkan durum gerçekten olmamış gibi davranırım) ve Kendine Ceza (örn.; Bir problemi takıntı yapıp tekrar tekrar onu yaşarım)'dır. Alt ölçeklerden alınan yüksek puan, başa çıkmada bu tutumun yüksek oranda kullanıldığını ifade etmektedir. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Değerlendirme dördümlü Likert ("Asla Böyle Yapmam (1), "Çok Az Böyle Yaparım" (2), "Böyle Yaparım" (3)', "Çoğunlukla Böyle Yaparım" (4)) üzerinden yapılmaktadır. Orijinal ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları "Kendine Yardım" alt ölçeğinde ,92, "Yaklaşım" alt ölçeğinde ,84, "Uyum Sağlama" alt ölçeğinde ,82, "Sakınma- Kaçınma" alt ölçeğinde ,81, "Kendine Ceza" alt

ölçeğinde ise ,87 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlaması için Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları ise “Kendine Yardım” alt ölçeğinde ,97, “Yaklaşım” alt ölçeğinde ,99, “Uyum Sağlama” alt ölçeğinde ,98, “Sakinme- Kaçınma” alt ölçeğinde ,98, “Kendine Ceza” alt ölçeğinde ise ,98 olarak bulunmuştur.

#### **2.2.4. Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi (EK 5)**

Goldberg (1992), 100 maddelik büyük beşli kişilik envanterini geliştirmiştir. Goldberg’in oluşturmuş olduğu 100 maddelik ölçekten 30 madde, Vermulst ve Gerris (2005) tarafından seçilerek ölçeğin kısa formu oluşturulmuştur. Morsünbül (2014), ölçeğin kısa formunun Türkçe uyarlamasını yapmıştır. Ölçek yedili likert tipinde geliştirilmiştir ve 30 madde ile 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Her boyut 6 sorudan oluşmaktadır. Alt boyutlar; Dışa dönüklük (örn.; mesafeli), Uyumluluk (örn.; cana yakın), Sorumluluk (örn.; dağınık), Duygusal Denge (örn.; gergin) ve Deneyime Açıklıktır (örn.; hayal gücü geniş). Ölçekte 12 madde ters puanlanmaktadır. Alt boyutlardan alınan yüksek puanlar, ilgili kişilik eğiliminin yüksekliğine işaret etmektedir. İlgili alt boyutların orijinal ölçek Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları sırasıyla .81, .80, .86, .78 ve son olarak .73 olarak raporlanmıştır. İlgili alt boyutların Türkçe uyarlaması Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları ise sırasıyla .81, .73, .81, .72 ve son olarak .71 olarak raporlanmıştır.

#### **2.2.5. Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ) (EK 6)**

Araştırmada Maslach ve Jackson tarafından 1986 yılında geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Ergin (1993) tarafından yapılan Maslach Tükenmişlik Ölçeği (1986) kullanılmıştır. Bu ölçek üç alt boyuttan oluşmaktadır; “Duygusal Tükenme”, Duyarsızlaşma” ve “Kişisel başarı”. Ölçekte toplam puan bulunmamaktadır. Her alt boyut için ayrı puan hesaplaması yapılmaktadır. Duygusal Tükenmişlik (örn.; İşimden soğuduğumu hissediyorum) ve Duyarsızlaşma (örn.; Bazı danışanlara sanki insan değillermiş gibi davrandığımı fark ediyorum) olumsuz ifadelerden oluşurken, Kişisel Başarı boyutu (örn.; Danışanların sorunlarına en uygun çözüm yolunu bulurum) olumlu ifadelerden oluşmaktadır. Duygusal Tükenme ve Duyarsızlaşma boyutlarından alınan yüksek puanlar Duygusal Tükenme ve Duyarsızlaşma düzeylerinin yüksek olduğunu ifade ederken, Kişisel Başarı boyutundan alınan

yüksek puan düşük kişisel başarıyı ifade etmektedir. Ölçek 22 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin özgün formu 7’li, Türkçe uyarlaması ise 5’li Likert üzerinden değerlendirilmektedir (0- (Hiçbir zaman), 1-( Çok nadir), 2- (Bazen), 3- (Çoğu zaman), 4- (Her zaman). Orijinal ölçek çalışmasında Cronbach Alpha katsayıları “Duygusal Tükenme” (DT) için ,85, “Duyarsızlaşma” (D) için ,81, “Kişisel Başarı” için ,87 olarak ölçümlenmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında ölçek güvenirliği iç tutarlık ve tekrar test yöntemiyle hesaplanmıştır. İç tutarlık güvenirlik katsayıları “Duygusal Tükenme” (DT) için ,90, “Duyarsızlaşma” (D) için ,79, “Kişisel Başarı” için ,71 olarak ölçümlenmiştir.

#### **2.2.6. Kontrol Odağı Ölçeği (KOÖ) (Ek 7)**

Kontrol Odağı Ölçeği, 2002 yılında İhsan Dağ tarafından, Rotter (1966)’nın geliştirmiş olduğu İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeğinden daha kapsamlı bir ölçek oluşturmak amacı ile geliştirilmiştir. Ölçek, 47 madde (örn.; İnsan bugün yaptıklarıyla gelecekte olabilecekleri değiştirebilir, Bir insan istediği kadar akıllı olsun, bir işe başladığında şansı yaver gitmezse başarılı olamaz) ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt ölçekler; “Şansa İnanma”, “Kişisel Kontrol”, “Çabalamanın Anlamsızlığı”, “Kadercilik” ve “Adil Olmayan Dünya İnancı”dır. Ölçekte 22 adet tersten puanlanan madde bulunmaktadır. Kişisel Kontrol Boyutu 18 maddeden, Şansa İnanma Boyutu 11 maddeden, Çabalamanın Anlamsızlığı Boyutu 10 maddeden, Kadercilik Boyutu 3 maddeden, Adil Olmayan Dünya İnancı Boyutu ise 5 maddeden oluşmaktadır. Değerlendirme 5’li likert tipi ölçek üzerinden yapılmaktadır (Hiç uygun değil (1), Pek uygun değil (2), Uygun (3), Oldukça uygun (4), Tamamen uygun (5)). Ölçekten toplamından alınan yüksek puan, dış kontrol odağının baskın olduğunu göstermektedir. Çalışmamızda ölçek toplam puanı esas alınmıştır. Orijinal ölçeğin toplam puan Cronbach Alpha katsayısı, 83’tür. Ölçeğin Türkçe uyarlaması ölçek toplamı için Cronbach alfa katsayısı ,92 olarak bulunmuştur. Kişisel Kontrol alt ölçeği Cronbach alfa katsayısı ,87, Şansa inanma alt ölçeği Cronbach alfa katsayısı ,79, Çabanın anlamsızlığı alt ölçeği Cronbach alfa katsayısı ,76, Kadercilik alt ölçeği Cronbach alfa katsayısı ,74, Adil Olmayan Dünya İnancı alt ölçeği Cronbach alfa katsayısı,61’dir.

### 2.3. UYGULAMA

Araştırmaya katılan psikoterapistlere sosyal medya kanalları üzerinden (LinkedIn, Gmail, Instagram vb.), gönüllülük esasına göre ulaşılmış ve katılımcıların bilgilendirilmiş onamları alınmıştır. Ölçekler çevrimiçi olarak doldurulmuştur. Araştırmaya dahil olan psikoterapistler sırasıyla; Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği, Hızlı Büyük 5’li Kişilik Testi, Maslach Tükenmişlik Ölçeği ve araştırmacılar tarafından düzenlenen Demografik Bilgi Formunu doldurmuşlardır. Çalışmanın tamamlanması yaklaşık 20 dakika sürmüştür ve katılımcılardan herhangi bir kimlik bilgisi talep edilmemiştir.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### 3. ANALİZ VE BULGULAR

#### 3.1. VERİ ANALİZİ

Araştırmaya verileri SPSS (Statistical Package for Social Sciences) programı kullanılmıştır. Demografik bilgilerin incelenmesinde frekans analizi kullanılmıştır. Araştırma verileri korelasyon, çoklu doğrusal regresyon ve çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) kullanılarak incelenmiştir.

Araştırmada kullanılan sürekli değişkenlerin normallik varsayımını karşılayıp karşılamadığını incelemek için tek değişkenli uç değer analizi uygulanmış, yatıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinin -1,5 ile +1,5 arasında olup olmadığı (Tabachnick & Fidell, 2013) kontrol edilmiştir. Yapılan analizde Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği toplam puanı ile Sakınma-Kaçınma alt boyut puanının, Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi Uyumluluk ve Deneyime Açıklık alt boyut puanlarının, Maslach Tükenmişlik Ölçeği Kişisel Başarı ve Duyarsızlaşma alt boyut puanlarının dağılımlarının, normal dağılıma uygun olmadığı görülmüştür. Belirtilen değişken puanları, z puanına dönüştürülerek z puanları -3 ve +3 aralığı dışında kalan 12 katılımcının verileri araştırmadan çıkarılmış ve ilgili değişkenlerin normal dağılımı sağlanmıştır. Çoklu değişken uç değer analizi sonucunda ise iki katılımcının verileri daha araştırmadan çıkarılmıştır ( $df= 15$ , Mahalonobis kesme noktası 37,697,  $p= ,001$ ).

#### 3.2. SONUÇLAR

Bu bölümde yürütülen analizlerden elde edilen istatistiksel bulgulara yer verilmiştir.

##### 3.2.1. Betimleyici İstatistikler ve Güvenilirlik Analizleri

Araştırmada kullanılan ölçeklere ve alt boyutlarına ait ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler ile ilgili ölçeklerin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları Tablo 2’de yer almaktadır.

**Tablo 12. Araştırma Değişkenlerinin Ortalama, Standart Sapma, Minimum - Maksimum ve İç Tutarlılık Cronbach Alfa Katsayı Değerleri**

| Değişkenler   | Minimum | Maksimum | $\bar{x}$ | SS    | k  | Cronbach Alfa |
|---|---------|----------|-----------|-------|----|---------------|
| Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği   | 8       | 30       | 21,17     | 4,10  | 6  | 0,87          |
| Baş Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği Kendine Yardım Alt Boyutu  | 9       | 24       | 19,47     | 3,04  | 6  | 0,83          |
| Baş Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği Yaklaşım Alt Boyutu        | 14      | 28       | 22,10     | 3,33  | 7  | 0,81          |
| Baş Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği Uyum Sağlama Alt Boyutu    | 10      | 28       | 19,82     | 3,54  | 7  | 0,82          |
| Baş Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği Sakınma-Kaçınma Alt Boyutu | 6       | 17       | 9,21      | 2,51  | 6  | 0,68          |
| Baş Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği Kendine Ceza Alt Boyutu    | 6       | 24       | 12,46     | 4,05  | 6  | 0,90          |
| Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi Duygusal Denge Alt Boyut Puanı        | 9       | 41       | 25,34     | 6,94  | 6  | 0,82          |
| Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi Dışadönüklük Alt Boyut                | 10      | 42       | 27,80     | 7,06  | 6  | 0,85          |
| Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi Uyumluluk Alt Boyut Puanı             | 24      | 42       | 35,34     | 3,76  | 6  | 0,69          |
| Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi Sorumluluk Alt Boyut                  | 6       | 42       | 30,56     | 7,13  | 6  | 0,86          |
| Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi Deneyime Açıklık Alt Boyut            | 17      | 42       | 32,82     | 5,09  | 6  | 0,77          |
| Maslach Tükenmişlik Ölçeği Duygusal Tükenme Alt Boyut                 | 0       | 30       | 9,04      | 6,31  | 9  | 0,87          |
| Maslach Tükenmişlik Ölçeği Kişisel Başarı Alt Boyut                   | 12      | 32       | 24,08     | 3,99  | 8  | 0,77          |
| Maslach Tükenmişlik Ölçeği Duyarsızlaşma Alt Boyut                    | 0       | 11       | 2,11      | 2,48  | 5  | 0,66          |
| Kontrol Odağı Ölçeği  | 63      | 162      | 117,48    | 17,80 | 47 | 0,88          |

Araştırmada kullanılan ölçek ve alt ölçeklerin Cronbach Alfa katsayıları 0,66 ile 0,90 arasında değişmektedir ve yeterli düzeydedir (Tablo 12).

Araştırmada kullanılan Maslach Tükenmişlik Ölçeği alt boyutlarından elde edilen düşük, orta ve yüksek puanların dağılımına Tablo 13'te yer verilmiştir.

**Tablo 13. Maslach Tükenmişlik Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Puan Seviyesi Dağılımı**

| Değişkenler      | Seviye | N   | %    |
|------------------|--------|-----|------|
| Duygusal Tükenme | Düşük  | 241 | 86,4 |
|                  | Orta   | 35  | 12,5 |
|                  | Yüksek | 3   | 1,1  |
| Kişisel Başarı   | Düşük  | 0   | 0    |
|                  | Orta   | 14  | 5,0  |
|                  | Yüksek | 265 | 95,0 |
| Duyarsızlaşma    | Düşük  | 272 | 97,5 |
|                  | Orta   | 7   | 2,5  |
|                  | Yüksek | 0   | 0    |
| Toplam           |        | 279 | 100  |

Katılımcıların %86,4'ünün (241 kişi), duygusal tükenme düzeyinin düşük seviyede olduğu tespit edilmiştir. Duyarsızlaşma puanları da benzer dağılımdadır; katılımcıların %97,5'inin (272 kişi), duyarsızlaşma düzeyi düşük seviyededir. Katılımcıların %95'inin (265 kişi) kişisel başarı düzeyinin ise yüksek seviyede olduğu gözlemlenmiştir (Tablo 13).



### 3.2.2. Korelasyon Analizler

Araştırmada değişkenleri arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon analizi ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 4'te yer almaktadır.

**Tablo 14. Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlar**

|                               | 1        | 2        | 3        | 4        | 5        | 6        | 7        | 8        | 9       | 10       | 11      | 12       | 13       | 14       | 15 |
|-------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|---------|----------|---------|----------|----------|----------|----|
| <b>1-Psikolojik Sağlamlık</b> | 1        |          |          |          |          |          |          |          |         |          |         |          |          |          |    |
| <b>2-Kendine Yardım</b>       | 0,146*   | 1        |          |          |          |          |          |          |         |          |         |          |          |          |    |
| <b>3-Yaklaşım</b>             | 0,310**  | 0,232**  | 1        |          |          |          |          |          |         |          |         |          |          |          |    |
| <b>4-Uyum Sağlama</b>         | 0,532**  | 0,192**  | 0,380**  | 1        |          |          |          |          |         |          |         |          |          |          |    |
| <b>5-Sakinme-Kaçınma</b>      | -0,324** | -0,134*  | -0,312** | -0,048   | 1        |          |          |          |         |          |         |          |          |          |    |
| <b>6-Kendine Ceza</b>         | -0,535** | -0,097   | -0,283** | -0,345** | 0,484**  | 1        |          |          |         |          |         |          |          |          |    |
| <b>7-Uyumluluk</b>            | 0,316**  | 0,213**  | 0,189**  | 0,414**  | -0,133*  | -0,185** | 1        |          |         |          |         |          |          |          |    |
| <b>8-Dışadönüklük</b>         | 0,362**  | 0,310**  | 0,186**  | 0,205**  | -0,313** | -0,295** | 0,281**  | 1        |         |          |         |          |          |          |    |
| <b>9-Sorumluluk</b>           | 0,263**  | 0,059    | 0,451**  | 0,117    | -0,128*  | -0,170** | 0,272**  | -0,017   | 1       |          |         |          |          |          |    |
| <b>10-Duygusal Denge</b>      | 0,554**  | 0,138*   | 0,216**  | 0,394**  | -0,351** | -0,578** | 0,184**  | 0,453**  | 0,075   | 1        |         |          |          |          |    |
| <b>11-Deneyime Açıklık</b>    | 0,209**  | 0,140*   | 0,286**  | 0,234**  | -0,094   | -0,084   | 0,361**  | 0,141*   | 0,285** | -0,027   | 1       |          |          |          |    |
| <b>12-Kontrol Odağı</b>       | -0,298** | -0,019   | -0,226** | -0,136** | 0,222**  | 0,399**  | -0,155** | -0,209** | -0,133* | -0,316** | -0,028  | 1        |          |          |    |
| <b>13-Duygusal Tükenme</b>    | -0,291** | -0,246** | -0,209** | -0,214** | 0,247**  | 0,350**  | -0,154*  | -0,239** | -0,119* | -0,319** | -0,029  | 0,242**  | 1        |          |    |
| <b>14-Kişisel Başarı</b>      | 0,484**  | 0,177**  | 0,444**  | 0,388**  | -0,318** | -0,338** | 0,414**  | 0,343**  | 0,251** | 0,316**  | 0,424** | -0,278** | -0,355** | 1        |    |
| <b>15-Duyarsızlaşma</b>       | -0,350** | -0,164** | -0,187** | -0,148*  | 0,245**  | 0,358**  | -0,162** | -0,246** | -0,119* | -0,366** | 0,008   | 0,289**  | 0,573**  | -0,301** | 1  |

*N=279, \* $p<0,05$ ; \*\* $p<0,01$*

Tablo 14’te görüldüğü üzere, tükenmişliğin duygusal tükenme boyutu, psikolojik sağlamlık, olumlu baş etme mekanizmaları -kendine yardım, yaklaşım ve uyum sağlama-, dışadönüklük, duygusal denge, uyumluluk, sorumluluk eğilimleri ile negatif; olumsuz baş etme mekanizmaları -sakinme-kaçınma ve kendine ceza- ve dış kontrol odaklılık ile ise anlamlı pozitif korelasyon göstermiştir (sırasıyla  $r = -0,291, p < 0,01$ ;  $r = -0,246, p < 0,01$ ;  $r = -0,209, p < 0,01$ ;  $r = -0,214, p < 0,01$ ;  $r = -0,239, p < 0,01$ ;  $r = -0,319, p < 0,01$ ;  $r = -0,154, p < 0,05$ ;  $r = -0,119, p < 0,05$ ;  $r = 0,247, p < 0,01$ ;  $r = 0,350, p < 0,01$ ;  $r = 0,242, p < 0,01$ ). Duygusal tükenme ile değişime açıklık eğilimi arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ( $p > 0,05$ ). Tükenmişliğin duyarsızlaşma boyutu ile araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilerin anlamlılığı ve yönü ise bahse konu bulgulara paralellik göstermiştir (sırasıyla  $r = -0,350, p < 0,01$ ;  $r = -0,164, p < 0,01$ ;  $r = -0,187, p < 0,01$ ;  $r = -0,148, p < 0,01$ ;  $r = -0,246, p < 0,01$ ;  $r = -0,366, p < 0,01$ ;  $r = -0,162, p < 0,01$ ;  $r = -0,119, p < 0,05$ ;  $r = 0,245, p < 0,01$ ;  $r = 0,358, p < 0,01$ ;  $r = 0,289, p < 0,01$ ;  $r > 0,05$ ). Tükenmişliğin kişisel başarı boyutu ile psikolojik sağlamlık, olumlu baş etme mekanizmaları -kendine yardım, yaklaşım ve uyum sağlama-, dışadönüklük, duygusal denge, uyumluluk, sorumluluk ve deneyime açıklık eğilimleri arasında pozitif; olumsuz baş etme mekanizmaları -sakinme-kaçınma ve kendine ceza- ve dış kontrol odaklılık arasında ise anlamlı negatif ilişki bulunduğu tespit edilmiştir (sırasıyla  $r = 0,484, p < 0,01$ ;  $r = 0,177, p < 0,01$ ;  $r = 0,444, p < 0,01$ ;  $r = 0,388, p < 0,01$ ;  $r = 0,343, p < 0,01$ ;  $r = 0,316, p < 0,01$ ;  $r = 0,251, p < 0,01$ ;  $r = 0,424, p < 0,01$ ;  $r = -0,318, p < 0,01$ ;  $r = -0,338, p < 0,01$ ;  $r = -0,278, p < 0,01$ ). Bunun yanı sıra, tükenmişliğin duygusal tükenme ve duyarsızlaşma boyutları kendi aralarında pozitif ( $r = 0,573, p < 0,01$ ), tükenmişliğin kişisel başarı boyutu ile de negatif (sırası ile  $r = -0,355, p < 0,01$ ;  $r = -0,301, p < 0,01$ ) korelasyon göstermiştir.

### 3.2.3. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizleri

Psikolojik sağlamlık, baş etme mekanizmaları (kendine yardım, uyum sağlama, sakinme-kaçınma, kendine ceza), uyumluluk, dışadönüklük, sorumluluk, duygusal denge eğilimleri ve kontrol odağının tükenmişliğin üç boyutu olan duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarıyı yordayıcı etkilerini araştırmak için

stepwise yöntemi ile üç ayrı Çoklu Doğrusal Regresyon analizi yürütülmüştür. Deneyime açıklık eğilimi ile duygusal tükenme ve duyarsızlaşma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığından, deneyime açıklık yordayıcı değişken olarak ilgili regresyon modellere dahil edilmemiştir. Analiz sonuçlarının geçerliliği ise bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki eş doğrusallık ve VIF (< 3) değeriyle kontrol edilmiş olup elde edilen verilerin geçerliliği doğrulanmıştır. Elde edilen bulgular, duygusal tükenmişlik için Tablo 5-a'da, kişisel başarı için Tablo 5-b'de ve duyarsızlaşma için Tablo 5-c'de sunulmuştur.

**Tablo 15. Duygusal Tükenme Boyutunun Araştırmadaki Bağımsız Değişkenler Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

| Bağımlı Değişken | Bağımsız Değişken | B      | B'nin Standart t Hatası | $\beta$ | %95 Güven Aralığı Alt Sınır | %95 Güven Aralığı Üst Sınır | Kısmi Korelasyon Katsayısı | t      | p     |
|------------------|-------------------|--------|-------------------------|---------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------|--------|-------|
|                  | Sabit             | 15,942 | 3,302                   | -       | 9,441                       | 22,443                      | -                          | 4,827  | 0,000 |
| Duygusal Tükenme | Kendine Ceza      | 0,379  | 0,104                   | 0,243   | 0,174                       | 0,584                       | 0,198                      | 3,638  | 0,000 |
|                  | Kendine Yardım    | -0,419 | 0,114                   | -0,201  | -0,644                      | -0,194                      | -0,200                     | -3,659 | 0,000 |
|                  | Duygusal Denge    | -0,137 | 0,061                   | -0,151  | -0,257                      | -0,017                      | -0,122                     | -2,242 | 0,026 |

$R^2_{Düz.} = 0,174$      $F(3,275) = 20,472$      $p = 0,000$ ,  $N = 279$

Bulgular incelendiğinde, modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu,  $F(3,275) = 20,472$ ;  $p < 0,001$ ) görülmüştür. Belirlilik katsayısı ise 0,174 olarak hesaplanmıştır. İlgili bulgulara göre, duygusal denge eğilimi ile kendine ceza ve kendine yardım başa çıkma mekanizmaları duygusal tükenmenin toplam varyansının %17,4'ünü açıklamaktadır. Kendine ceza puanındaki bir birimlik artış duygusal tükenme puanında 0,379 artışa yol açarken kendine yardım ve duygusal denge puanlarındaki birer birimlik artış duygusal tükenme puanında sırasıyla 0,419 ve 0,137 birimlik azalışa neden olmaktadır. Kendine ceza ve kendine yardım başa çıkma mekanizmaları ile duygusal denge eğilimi, diğer değişkenler sabit tutulduğunda, tek başına duygusal tükenme toplam varyansının sırası ile %3,9, %4 ve %1,5'ini açıklamaktadır (Tablo 15)

**Tablo 16. Kişisel Başarı Boyutunun Araştırmadaki Bağımsız Değişkenler Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

| Bağımlı Değişken | Bağımsız Değişken | B      | B'nin Standart Hatası | $\beta$ | %95 Güven Aralığı Alt Sınır | %95 Güven Aralığı Üst Sınır | Kısmi Korelasyon Katsayısı | t      | p     |
|------------------|-------------------|--------|-----------------------|---------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------|--------|-------|
| Kişisel Başarı   | Sabit             | 1,639  | 2,633                 | -       | -3,544                      | 6,823                       | -                          | 0,623  | 0,534 |
|                  | Psikolojik Sağlık | 0,240  | 0,051                 | 0,243   | 0,138                       | 0,341                       | 0,209                      | 4,660  | 0,000 |
|                  | Deneyime Açıklık  | 0,181  | 0,039                 | 0,230   | 0,104                       | 0,258                       | 0,207                      | 4,617  | 0,000 |
|                  | Yaklaşım          | 0,274  | 0,059                 | 0,229   | 0,158                       | 0,391                       | 0,208                      | 4,632  | 0,000 |
|                  | Uyumluluk         | 0,174  | 0,054                 | 0,164   | 0,068                       | 0,281                       | 0,145                      | 3,224  | 0,001 |
|                  | Dışadönüklük      | 0,064  | 0,028                 | 0,114   | 0,009                       | 0,119                       | 0,103                      | 2,303  | 0,022 |
|                  | Kontrol Odağı     | -0,022 | 0,011                 | -0,098  | -0,043                      | -0,001                      | -0,091                     | -2,030 | 0,043 |

$R^2_{\text{Düz}}=0,439$   $F(6,272)=37,258$   $p=0,000$ ,  $N=279$

Tablo 16’da görüldüğü üzere, model istatistiksel olarak anlamlıdır,  $F(6,272)=37,258$ ,  $p<0,001$ ); belirlilik katsayısı ise 0,439’dur. İlgili bulgulara göre, psikolojik sağlık, yaklaşım başa çıkma mekanizması, kontrol odağı, deneyime açıklık, uyumluluk ve dışa dönüklük eğilimleri kişisel başarının toplam varyansının %43,9’unu açıklamaktadır. Psikolojik sağlık, yaklaşım başa çıkma mekanizması, deneyime açıklık, uyumluluk ve dışa dönüklük eğilimlerindeki birer birimlik artış, kişisel başarı puanında sırası ile 0,24, 0,274, 0,181, 0,174 ve 0,064 birimlik artışa neden olurken, kontrol odağındaki bir birimlik artış, kişisel başarı puanını 0,022 birim azaltacaktır. Psikolojik sağlık, yaklaşım başa çıkma mekanizması, kontrol odağı, deneyime açıklık, uyumluluk ve dışa dönüklük eğilimleri, diğer değişkenler sabit tutulduğunda, tek başına kişisel başarı toplam varyansının sırası ile %4,4, %4,3, %1, %4,3, %2,1 ve %1,1’ini açıklamaktadır.

**Tablo 17. Duyarsızlaşma Boyutunun Araştırmadaki Bağımsız Değişkenler Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

| Bağımlı Değişken                       | Bağımsız Değişken    | B                                | B'nin Standart Hatası | $\beta$ | %95 Güven Aralığı Alt Sınır | %95 Güven Aralığı Üst Sınır | Kısmi Korelasyon Katsayısı | t      | p     |
|--|----------------------|----------------------------------|-----------------------|---------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------|--------|-------|
| Duyarsızlaşma                          | Sabit                | 5,060                            | 1,564                 | -       | 1,981                       | 8,139                       | -                          | -3,236 | 0,001 |
|  | Duygusal Denge       | -0,072                           | 0,024                 | -0,203  | -0,119                      | -0,026                      | -0,165                     | -3,056 | 0,002 |
|  | Kontrol Odağı        | 0,024                            | 0,008                 | 0,172   | 0,008                       | 0,040                       | 0,161                      | 2,978  | 0,003 |
|  | Psikolojik Sağlamlık | -0,104                           | 0,040                 | -0,170  | -0,184                      | -0,025                      | -0,140                     | -2,585 | 0,010 |
|  | Kendine Yardım       | -0,088                           | 0,045                 | -0,108  | -0,176                      | 0,000                       | -0,106                     | -1,970 | 0,050 |
| R <sup>2</sup> <sub>Düz.</sub> = 0,189 |                      | F(4,274) = 17,236 p=0,000, N=279 |                       |         |                             |                             |                            |        |       |

Analiz sonuçları incelendiğine, model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş ve belirlilik katsayısı 0,189 olarak belirlenmiştir ( $F(4,274)=17,236$ ;  $p<0,001$ ). İlgili bulgulara göre, duygusal denge, kontrol odağı, psikolojik sağlamlık ve kendine yardım başa çıkma mekanizması, duyarsızlaşmanın toplam varyansının %18,9'unu açıklamaktadır. Kontrol odağındaki bir birimlik artış, duyarsızlaşma puanında 0,024'lük artışa; duygusal denge, psikolojik sağlamlık ve kendine yardım başa çıkma mekanizmasındaki birer birimlik artış ise duyarsızlaşma puanında sırası ile 0,072, 0,104 ve 0,088 birimlik azalışa neden olmaktadır. Duygusal denge, kontrol odağı, psikolojik sağlamlık ve kendine yardım başa çıkma mekanizması, diğer değişkenler sabit tutulduğunda, tek başına kişisel duyarsızlaşma toplam varyansının sırası ile %2,7, %2,6, %2 %1,1'ini açıklamaktadır (Tablo 17)

### 3.2.4. Çok Değişkenli Varyans Analizleri (MANOVA)

Yapılan korelasyon analizinde, tükenmişliğin üç boyutunun, duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı, birbirleri ile ilişkili olduğu görülmüştür (Tablo 4). Tablo 4' te görüldüğü üzere, duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma ile pozitif ( $r= 0,573$ ,  $p< 0,01$ ), kişisel başarı ile de negatif ( $r= -0,355$ ,  $p< 0,01$ ) korelasyon göstermektedir. Bunun yanı sıra, duyarsızlaşma ile kişisel başarı arasında da negatif

( $r=0,301$ ,  $p < 0,01$ ) ilişki bulunmaktadır. Bu nedenle, katılımcıların duygusal tükenme, kişisel başarı ve duyarsızlaşma eğilimlerinin sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için, her boyut için ayrı tek veya iki yönlü varyans analizi (ANOVA) yapmak yerine, çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) yapılmasına karar verilmiştir. Yaş gruplarındaki katılımcı sayılarının mümkün olduğunca benzer olması için, katılımcılar 30 yaş ve altı ( $N= 141$ ) ile 30 yaş üstü ( $N= 138$ ) olmak üzere iki yaş grubuna ayrılmıştır. Aynı nedenden dolayı, deneyim süresi 1-11 ay ile 1-2 yıl, 3-4 yıl ile de 4-5 yıl olan katılımcı grupları birleştirilmiş, deneyim süresi 1 ay-2 yıl ( $N= 68$ ), 2-3 yıl ( $N= 47$ ), 3-5 yıl ( $N= 58$ ), 5-10 yıl ( $N= 58$ ) ve 10 yıl üstü ( $N= 48$ ) olarak beş grup üzerinden incelenmiştir. Gelir düzeyi açısından ise “iyi” ve “çok iyi”, “iyi” grubu ( $N= 140$ ), “fena değil”, “kötü” ve “çok kötü” de “diğer” grubu ( $N= 138$ ) altında toplanmıştır. Cinsiyetin (kadın 234 kişi, erkek 45 kişi), süpervizyon alıp ( $N= 232$ ) almamanın ( $N= 47$ ), alınan sosyal destekten duyulan memnuniyetin (çok memnun ve memnun 236 kişi, ortalama düzeyde memnun 31 kişi ve memnun olmayan 12 kişi) ve iş yeri memnuniyetinin (çok memnun ve memnun 228 kişi, ortalama düzeyde memnun 28 kişi ve memnun olmayan 23 kişi) tükenmişlik üzerindeki etkisi ise grup sayıları arasında yüksek fark bulunması nedeni ile incelenememiştir.

#### 3.2.4.1. Yaş ve Medeni Durumun Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma ve Kişisel Başarı Üzerindeki Etkisi

Duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı eğilimlerinin yaş ve medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığı iki yönlü çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) ile incelenmiştir. Çoklu varyans homojenliği Box's test of equality değerine bakarak kontrol edilmiş ve homojen olmadığı görülmüştür,  $p < 0,01$ . Bunun yanı sıra, ayrı ayrı bağımlı değişkenler bazında gruplar arası varyans homojenliğini incelemek için Levene's test of equality değeri kullanılmıştır. Kişisel başarı puanı için varyansların homojen olduğu görülürken ( $F(3, 275) = 0,99$ ,  $p > 0,05$ ); duygusal tükenme ( $F(3, 275) = 3,757$ ,  $p < 0,05$ ) ve duyarsızlaşma ( $F(3, 275) = 7,409$ ,  $p < 0,01$ ) için varyansların homojen dağılmadığı tespit edilmiştir.

Elde edilen bulgular Tablo 18'de yer almaktadır.

**Tablo 18. Yaş ve Medeni Durumun Duygusal Tükenme, Kişisel Başarı ve Duyarsızlaşma Üzerindeki Etkisine İlişkin İki Yönlü Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) Sonuçları**

| Çoklu Karşılaştırma |             | Değer | F        | Hipotez sd | Hata sd | p     | $\eta^2$ |
|---------------------|-------------|-------|----------|------------|---------|-------|----------|
| Intercept           | Hotelling's | 0,020 | 4535.614 | 3          | 273     | 0,000 | 0,980    |
|                     | Trace       |       |          |            |         |       |          |
| Yaş                 | Hotelling's | 0,041 | 3,742    | 3          | 273     | 0,012 | 0,039    |
|                     | Trace       |       |          |            |         |       |          |
| Medeni Durum        | Hotelling's | 0,028 | 2,576    | 3          | 273     | 0,054 | 0,028    |
|                     | Trace       |       |          |            |         |       |          |
| Yaş*Medeni Durum    | Hotelling's | 0,030 | 2,716    | 3          | 273     | 0,045 | 0,029    |
|                     | Trace       |       |          |            |         |       |          |

Yürütülen iki yönlü çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) sonucuna göre, yaşın duygusal tükenme, kişisel başarı ve duyarsızlaşma puanlarının doğrusal kombinasyonu üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür ( $F(3,273)= 3,742, p < 0,05, \eta^2= 0,039$ ). Buna karşın, medeni durumun duygusal tükenme, kişisel başarı ve duyarsızlaşma puanlarının doğrusal kombinasyonu üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır ( $F(3,273)= 2,576, p > 0,05, \eta^2= 0,028$ ). Bunun yanı sıra, yaşın ve medeni durumun etkileşim etkisinin de bu doğrusal kombinasyon üzerinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulgusu elde edilmiştir ( $F(3,273)= 2,716 p < 0,05, \eta^2= 0,029$ ).

Bahse konu etkinin her bir bağımlı değişken bazında da aynı olup olmadığı, üç ayrı iki yönlü varyans analizi (ANOVA) ile test edilmiştir. İki yönlü varyans analizi sonuçlarına göre, yaşın sadece duyarsızlaşma üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür ( $F(1,275)= 7,913, p < 0,01, \eta^2= 0,028$ ). 30 yaşından küçük olan katılımcıların duyarsızlaşma puanı ( $\bar{X}=2,61, SS= 2,75$ ), 30 yaşından büyük katılımcılarınkinden ( $\bar{X}=1,60, SS= 2,07$ ) anlamlı olarak yüksektir. Yaş ve medeni durumun etkileşim etkisinin ise sadece kişisel başarı üzerinde anlamlı etkisi olduğu tespit edilmiştir ( $F(1,275)= 6,756, p= 0,01, \eta^2= 0,024$ ). 30 yaşından küçük evli katılımcıların ( $\bar{X}=25,20, SS= 3,79$ ), bekar katılımcılardan ( $\bar{X}=22,79, SS= 4,23$ ) anlamlı olarak daha yüksek kişisel başarı puanına sahip olduğu bulunmuştur.

### 3.2.4.2. Gelir Düzeyi ve Deneyim Süresinin Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma ve Kişisel Başarı Üzerindeki Etkisi

Duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı eğilimlerinin gelir düzeyi ve deneyim süresine göre farklılaşp farklılaşmadığı iki yönlü çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) ile incelenmiştir. Çoklu varyans homojenliği için Box's test of equality değerine bakılmış ve homojen olduğu gözlemlenmiştir,  $p > 0,05$ . Bunun yanı sıra, gruplar arası varyans homojenliği ayrı ayrı bağımlı değişkenler bazında Levene's test of equality değeri kullanılarak incelenmiştir. Duygusal tükenme ( $F(9, 268) = 1,86$ ,  $p > 0,05$ ) ve kişisel başarı ( $F(9, 268) = 0,94$ ,  $p > 0,05$ ) için varyansların homojen olduğu görülürken; duyarsızlaşma puanı ( $F(9, 268) = 2,03$ ,  $p < 0,05$ ) için varyansların homojen olmadığı gözlemlenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 7'de yer almaktadır.

**Tablo 19. Ekonomik Gelir ve Deneyim Süresinin Duygusal Tükenme, Kişisel Başarı ve Duyarsızlaşma Üzerindeki Etkisine İlişkin İki Yönlü Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) Sonuçları**

| Çoklu Karşılaştırma           |                   | Değer | F        | Hipotez | Hata | p     | $\eta^2$ |
|-------------------------------|-------------------|-------|----------|---------|------|-------|----------|
|                               |                   |       |          | sd      | sd   |       |          |
| Intercept                     | Wilks' Lambda     | 0,021 | 4186.699 | 3       | 266  | 0,000 | 0,979    |
| Ekonomik Gelir                | Hotelling's Trace | 0,032 | 2,814    | 3       | 266  | 0,040 | 0,031    |
| Deneyim Süresi                | Wilks' Lambda     | 0,911 | 2,114    | 12      | 704  | 0,014 | 0,031    |
| Ekonomik Gelir*Deneyim Süresi | Wilks' Lambda     | 0,971 | 0,647    | 12      | 704  | 0,803 | 0,010    |

Yürütülen iki yönlü çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) bulgularına göre, ekonomik gelirin duygusal tükenme, kişisel başarı ve duyarsızlaşma puanlarının doğrusal kombinasyonu üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur ( $F(3, 266) = 2,814$ ,  $p < 0,05$ ,  $\eta^2 = 0,031$ ). Benzer şekilde, deneyim süresinin de duygusal tükenme, kişisel başarı ve duyarsızlaşma puanlarının doğrusal kombinasyonu üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu gözlemlenmiştir.



( $F(12, 704) = 2,114, p < 0,05, \eta^2 = 0,031$ ). Buna karşın, ekonomik gelir ve deneyim süresinin etkileşim etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ( $F(12, 704) = 0,647, p > 0,05, \eta^2 = 0,010$ ).

Bahse konu etkinin her bir bağımlı değişken için aynı olup olmadığı, üç ayrı iki yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. İki yönlü varyans analizi bulgularına göre, ekonomik gelirin sadece kişisel başarı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür ( $F(1, 268) = 6,094, p < 0,05, \eta^2 = 0,022$ ). Ekonomik geliri iyi olan katılımcıların kişisel başarı hissi düzeyinin ( $\bar{X} = 25,11, SS = 3,56$ ) diğer katılımcılarından ( $\bar{X} = 22,98, SS = 4,11$ ) daha yüksek olduğu bulunmuştur. Deneyim süresinin etkisi de sadece kişisel başarı üzerinde anlamlı bulunmuştur ( $F(4, 268) = 3,792, p < 0,05, \eta^2 = 0,054$ ). 1 ay-2 yıl arasında deneyime sahip katılımcıların ( $\bar{X} = 22,18, SS = 4,27$ ) kişisel başarı hissi düzeyinin, 10 yıldan fazla deneyime sahip katılımcılarına ( $\bar{X} = 25,68, SS = 3,08$ ) kıyasla daha düşük olduğu gözlemlenmiştir

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### 4. TARTIŞMA

Tükenmişlik kavramı, Freudenberg (1974)'in tanımı ile birlikte psikoloji literatürüne girmiş, yapılan araştırmalarla da tükenmişliğin hizmet sektörü alanında ve duygusal emek gerektiren işlerde çalışan kişiler için ciddi bir problem olduğu sonucuna ulaşılmıştır (örn.; Brotheridge ve Lee, 2002; Farber ve Heifetz, 1982; Heiman, 1981; Jayaratne ve ark., 1986; Koçak ve Gürsoy, 2018; Mengenci, 2015; Yıldırım ve Erul, 2013; Yıldız, 2011). Tükenmişlik ile demografik değişkenler ve çalışma koşulları (örn.; çalışma saatleri, süpervizyon desteği, kurum türü) arasındaki ilişki birçok araştırmaya konu olmuştur (örn.; Budak ve Sürgevil, 2005; Greenglass ve ark.,1998; Lau ve ark.,2005; Pines, 1997; Ören ve Türkoğlu, 2006). Buna karşın, duygusal emek gerektiren psikoterapistlik mesleğinde demografik değişkenler ve çalışma koşulları dışında, tükenmişlik ile ilişki olduğu gösterilen, psikolojik sağlamlık, kişilik eğilimleri, stresle başa çıkma mekanizmaları ile tükenmişlik ilişkisini konu alan çalışmaların sayısı kısıtlıdır (örn.; Ackerley ve ark.,1988; Cebbar, 2021; Leiter ve Harvie, 1996; Naisberg ve ark, 1991; Raquepaw ve Miller, 1989).

Bu çalışmada psikoterapistlerde, duygusal tükenme, duyarsızlaşma, kişisel başarı boyutları üzerinden tükenmişlik ile psikolojik sağlamlık, stresle başa çıkma mekanizmaları (kendine yardım, yaklaşım, uyum sağlama, sakınma/kaçınma ve kendine ceza), kontrol odağı (iç veya dış) ve değişime açıklık, dışadönüklük, uyumluluk, duygusal denge ve sorumluluk kişilik eğilimleri arasındaki korelasyonel ve yordayıcı ilişkiler incelenmiştir. Bunun yanı sıra, tükenmişlik düzeyinin, sosyodemografik değişkenlerden yaş, gelir düzeyi, medeni durum ve deneyim süresine göre farklılık gösterip göstermediği de araştırılmıştır. Bu araştırmanın bulguları ile alan yazında göreceli olarak daha az ele alınan psikoterapistlerde tükenmişlik konusu kapsamında literatüre katkı sağlanması hedeflenmiştir. Çalışmamızın, psikoterapistlerde tükenmişlik ile ilişkili faktörleri tespit ederek, danışan ruh sağlığına önemli ölçüde olumsuz yansıtımları olabilecek tükenmişliğin önlenmesine ilişkin

tedbirlerin alınmasını, dolayısı ile de toplum ruh sağlığının korunmasını da destekleyeceği düşünülmüştür.

Araştırma bulgularımızın geneli, aşağıda detayları açıklandığı üzere, korelasyonel ilişkiler açısından değerlendirildiğinde; literatürdeki çeşitli araştırmalarda da çelişkili bulgulara ulaşılmış olan değişime açıklık eğilimi ile duygusal tükenme ve duyarsızlaşma arasındaki ilişki dışındaki tüm ilişkilere ilişkin araştırma sonuçlarımızın gerek beklentilerimiz gerekse ilişkili literatür bulguları ile uyumlu olduğu görülmüştür. Bu kapsamda da bu çalışmada, gerçekleştirilmesine ilişkin olarak yukarıda detayları açıklanan hedeflerimize ulaşıldığı değerlendirilmiştir. Buna karşın, yordayıcı ilişkiler kapsamında ulaşılan bulgular, aşağıda bahsedildiği üzere, beklentilerimiz ile de değinilen literatür bulguları ile de kısmen örtüşmektedir. Literatürde bahse konu bireysel değişkenler ile tükenmişlik arasındaki ilişkiler ağırlıklı olarak korelasyonel ilişkiler üzerinden incelenmiş (örn.; Emilia ve ark., 2017; Fielding, 1982; McIntyre,1984; Sarıkaya, 2007; Seidman ve Zager; 1991) olup, ilgili yordayıcı ilişkileri konu alan araştırma sayısının korelasyonel çalışmalara kıyasla daha kısıtlı olduğu görülmüştür (örn.; Gibbons, 2010; Greenglass ve ark., 1990; Güveli ve ark, 2015). Bu kapsamda, gelecekte konuya ilişkin yordayıcı ilişkileri ele alan araştırma sayısının arttırılmasının faydalı olabileceği düşünülmüştür.

Maslach ve ark. (1997)'ın, tükenmişlik seviyeleri ile ilgili yapmış olduğu skalaya (Tablo 13) dayanarak örneklemimiz, tükenmişlik düzeyi düşük bir grup olarak değerlendirilmiştir. Söz konusu durum, katılımcılar tarafından bildirilen yüksek iş memnuniyeti ve algılanan sosyal destek seviyesi verileri ile de paralellik göstermektedir (Tablo 6, Tablo 7). Literatürde de tükenmişlik seviyesi ile iş memnuniyet ve algılanan sosyal destek arasında anlamlı negatif bir ilişki olduğu görülmüştür (örn.; Bilgin ve ark., 2011; Okumuş ve ark., 2013; Myhren ve ark., 2013; Onyett ve ark.,1997). Örneklem grubunun düşük duygusal tükenme seviyesine sahip olmasının, hem araştırmamızın önemli bir kısıtlılığı olduğu değerlendirilmiştir yapılmış hem de söz konusu durumun, yordayıcı ilişkiler açısından beklentimiz ve literatür bulguları ile çelişen araştırma bulgularımızı kısmen de olsa açıklayabileceği düşünülmüştür. Bu nedenle de yordayıcı ilişkiler açısından gelecekte tükenmişlik

düzeyi daha dengeli dağılan psikoterapist grupları ile aynı kapsamda bir dizi araştırma gerçekleştirilmesi önerilmektedir.

Her ne kadar gelişigüzel örneklem metodunun kullanılmış olması nedeni ile yüksek düzeyde tükenmişlik yaşayan psikoterapistlerin araştırmamıza katılım sağlamamış olması mümkünse de araştırma örneklemimizin düşük tükenmişlik düzeyine ilişkin bir diğer alternatif açıklamanın da katılımcılarımız arasında yüksek tükenmişlik seviyesine sahip olanların, söz konusu durumun yeterince farkında olmamaları veya bu durumu kabul etmek istememeleri nedeni ile tükenmişlik seviyelerini bildirmekten çekinmeleri ve ilişkili sorulara bu doğrultuda cevap vermiş olmaları olabileceği değerlendirilmiştir. Psikoterapistlerin tükenmişliği ile ilişkili yapılan çalışmalarda, psikoterapistlerin tükenmişliği, psikoterapistlik yetkinliğine ilişkin bir bozulma olarak gördükleri ve tükenmişlik yaşadıklarını bildirmekten çekindikleri bildirilmiştir (örn.; Witmer ve Young, 1996; Wood ve ark., 1985). Literatürdeki ilgili çalışmalar psikoterapistlerin, yaşadıkları tükenmişliğin, yetkinliklerini sınırlandırdığını, danışanlarına sundukları hizmetin kalitesini düşürdüğünü düşündüklerini, ayrıca bu koşullar çerçevesinde terapiyi devam ettirmenin, etik ilkelerin ihlali şüphesini de beraberinde getirdiğini ortaya koymuştur (Barnett ve ark., 2005; Simionato ve ark., 2019). Tükenmişlik yaşayan psikoterapistler ayrıca bu durumu bildirdiklerinde de meslek hayatlarını sınırlandırmak, ara vermek, profesyonel destek almak zorunda kalmakta, bu durum da maddi olarak da külfetli sonuçlara yol açmaktadır (Rauepaw ve Miller, 1989; Simionato ve ark., 2019; Skorupa ve Agresti, 1993).

Yapılan güvenilirlik analizleri sonucunda da çalışmamızda kullanılan tüm ölçeklerin güvenilirliğinin yeterli düzeyde olduğu görülmüştür (Tablo 2). Bu çalışmada, beklentimiz ile (Hipotez 1) kısmen örtüşecek şekilde psikoterapistlerde dışadönüklük, duygusal denge, sorumluluk ve uyumluluk eğilimleri ile tükenmişliğin duygusal tükenme ve duyarsızlaşma boyutları arasında anlamlı negatif, kişisel başarı hissi boyutu ile arasında da anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur. Buna karşın, kişilik eğilimlerinden deneyime açıklık ile de kişisel başarı arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunurken, duygusal tükenme ve duyarsızlaşma ile arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Deneyime açıklık ile duygusal tükenme ve duyarsızlaşma arasında

anlamli bir iliski bulunmamasina iliskin bulgular beklentimiz (Hipotez 1) ile celismektedir. Tikenmislik ile disadonukluk (Kokkinos, 2007; Suren ve ark., 2016; Taycan ve ark., 2013), duygusal denge (Brown ve ark., 2019; Kokkinos, 2007; Suren ve ark., 2016; Taycan ve ark., 2014) ve sorumluluk (Aydemir,2022; Divinakumar ve ark., 2019; Eissa, 2020) egilimi arasindaki iliskiyeye iliskin olarak elde edilen sonuclar literatur bulgulari ile paralellik gostermektedir. Uyumluluk ve degisime aciklik egilimleri ile tikenmislik iliskisine iliskin olarak ise literatur bolumunde de belirtildiği üzere, arastirma bulgulari celiskilidir. Literatürde, aksini ortaya koyan bazı arastirmalar (örn.; Suren ve ark., 2016; Zanninotto ve ark., 2018) da olmasına karşın, arastirma bulgularımıza paralel olarak uyumluluk egiliminin duyarsizlasma ve duygusal tikenme ile negatif, kisisel basari ile ise pozitif korelasyon gosterdigiini ortaya koyan bir dizi calisma (örn.; Kim ve ark., 2007; Zopiatis ve ark., 2010) da bulunmaktadır. Degisime aciklik ile iliskili olarak ise literatürde, yine benzer sekilde aksini ortaya koyan bazı arastirmalar (Joseph ve ark., 2011; Suren ve ark., 2016) da olmasına karşın, arastirma bulgularımıza paralel olarak deneyime aciklik egiliminin kisisel basari ile pozitif korelasyon gosterdigiini, ancak duygusal tikenme ve duyarsizlasma ile aralarında anlamlı bir iliskinin bulunmadığını ortaya koyan bir dizi calisma (örn.; Alarcon ve ark., 2009; You ve ark., 2015) da bulunmaktadır.

Arastirma bulgulari, beklentimize (Hipotez 6) paralel sekilde kisilik egilimlerinden duygusal dengenin duyarsizlasma ve duygusal tikenmeyi; uyumluluk, disa donukluk ve deneyime aciklik kisilik egilimlerinin de kisisel basariyi anlamlı olarak yordadigini ortaya koymustur. Buna karşın, sorumluluk ve duygusal dengenin kisisel basariyi; sorumluluk, disa donukluk, uyumluluk ve deneyime acikligın da duyarsizlasma ve duygusal tikenmeyi anlamlı olarak yordamamis olmasi, beklentimiz ile (Hipotez 6) örtüşmemektedir. Literatürde, duygusal denge (Salami, 2011) ve disa donukluk egilimine (örn.; Huebner ve Mills, 1994; Miner, 2007; Salami, 2011) iliskin arastirma bulgularimizi destekleyen nitelikte bazı arastirmalar bulunduğu gibi, arastirma bulgularımız ile celisen sonuclara ulasan arastirmalar (örn.; Bakker ve ark., 2020; Zellars ve ark., 2000) da mevcuttur. Literatürde genel olarak, gerek hizmet sektörü genelinde (örn. Bakker ve ark., 2006; Miner, 2007; Salami, 2011; Zellars ve ark., 2000), gerekse okul psikologları özelinde (örn.; Huebner ve Mills, 1994; Mills ve

Huebner, 1998; Sandoval, 1993) kişilik eğilimleri ile tükenmişlik arasındaki yordayıcı gücü ele alan çalışmaların sonuçlarında da tutarsızlık bulunmaktadır. Çalışmamızın literatür bölümünde de değinildiği üzere, kişilik eğilimleri ile tükenmişlik arasındaki ilişkiyi psikoterapistler özelinde inceleyen uluslararası araştırma sayısı kısıtlıdır; ulusal literatürde ise bildiğimiz kadarı ile konuyu ele alan herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Bu kapsamda araştırma bulgularımızın geçerliliğinin gelecekte ülkemizde ilgili konu üzerine yapılacak farklı araştırmalar ile test edilmesinin faydalı olacağı düşünülmüştür.

Beklentimiz (Hipotez 2) ile bağdaşan şekilde psikolojik sağlamlık ile tükenmişliğin duygusal tükenme ve duyarsızlaşma boyutları arasında negatif, kişisel başarı boyutu ile arasında ise pozitif ilişki bulunduğunu ortaya koyan sonuçlar elde edilmiştir. Söz konusu sonuçlar gerek hizmet sektörü genelinde (örn.; Bitmiş ve ark., 2013; Çayır, 2018; Erkutlu, 2012) gerekse kısıtlı sayıda araştırma yapılmış olsa da psikoterapistler (örn.; Arrogante ve Zaldivar, 2017; Cebbar, 2021; Ebling ve Carlotta, 2012;) özelinde, ilgili literatür bulguları ile uyumludur. Bunun yanı sıra çalışmamızda, beklentimiz (Hipotez 6) ile uyumlu şekilde psikolojik sağlamlığın duyarsızlaşmayı negatif yönde, kişisel başarıyı ise pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir. İlgili sonuçlar, duyarsızlaşma ve kişisel başarı açısından literatür bulguları (Ersezgin ve Tok, 2019; Kotze ve Lamb, 2012) ile de uyumludur. Literatürde belirttiğimiz üzere, psikoterapistlerin tükenmişliği ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi konu alan görece az çalışma bulunmasına (örn.; Ebling ve Carlotta, 2012; Cebbar, 2021), karşın, konuya ilişkin olarak psikoterapistlerin de içinde bulunduğu hizmet sektöründeki diğer meslek grupları (örn: hemşireler, öğretmenler, hekimler) üzerine yapılan bir dizi çalışma mevcuttur (Arrogante ve Zaldivar, 2007; Guo ve ark., 2018; Lamb, 2009). Hizmet sektörü genelinde yapılan araştırmalarda da psikolojik sağlamlığın duyarsızlaşma ve duygusal tükenmeyi negatif yönde, kişisel başarıyı ise pozitif yönde yordadığı görülmüştür (Gönen, 2020; Özçetin ve ark., 2019; Rich ve Rich, 1987). Psikolojik sağlamlığın duygusal tükenmeyi anlamlı olarak yordamamış oluşu ise beklentimiz (Hipotez 6) ile çelişmektedir. Söz konusu bulgu, literatürde hizmet sektörü genelindeki bahse konu araştırma sonuçları ile de çelişmektedir. Literatür ve beklentimiz ile uyumlu ilgili araştırma bulguları kapsamında psikolojik sağlamlığı

geliştirmenin tükenmişliğin önlenmesine katkıda bulunacağı ve sonuçların klinik uygulamalarda tükenmişlik önleme müdahaleleri için kaynak oluşturabileceği düşünülmüştür.

Beklentimizi (Hipotez 3) destekleyecek şekilde, çalışmamızda, psikoterapistlerin dış kontrol odaklılığı ile tükenmişliğin duygusal tükenme ve duyarsızlaşma boyutları arasında anlamlı pozitif, kişisel başarı boyutu ile arasında da anlamlı negatif bir ilişki bulunmuştur. Söz konusu bulgular hizmet sektörü genelinde dış kontrol odağı ile tükenmişlik ilişkisini inceleyen araştırma bulguları (örn.; Bitsadze ve Japaridze, 2016; Glogow, 1986; Schmitz ve ark., 2000; Sönmezgil, 2018) ile de uyumludur. Literatür bölümünde değinildiği üzere, psikoterapistlerde tükenmişliği ele alan çalışmalarda, psikoterapistlerin, çalıştıkları kurumlarda, işleri üzerinde kontrol sahibi olduklarına inandıklarında kendilerini daha özgür hissettiklerini ve danışanlarına karşı daha olumlu davrandıklarını bildirdikleri (örn.; Hannigan ve ark., 2004; Pines ve Maslach, 1978), terapinin sonucunda kendi çalışmasının payı olduğunu düşünen psikoterapistlerin de daha düşük seviyede duygusal tükenmişlik ve duyarsızlaşma ile daha yüksek seviyede kişisel başarı hissi deneyimledikleri görülmüştür (örn.; Ackerley ve ark., 1988; Gelso ve Perez-Rojas, 2017; Lee ve ark., 2011). Psikoterapistler özelinde kontrol hissi üzerinden şekillenen ilgili literatürde bildiğimiz kadarı ile doğrudan kontrol odağı-tükenmişlik ilişkisini ele alan herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Bu kapsamda, çalışmamızın ilgili bulgularının, hem psikoterapistlerde sözkonusu konuya ilişkin eğilimlerin, hizmet sektörü genelinde yapılan araştırmalar ile uyumlu olduğunu ortaya koyması açısından hem de literatürde kültürel farklılıkların önemli olduğu belirtilmiş olan bu konuya ilişkin olarak Türk örneklem ile gerçekleştirilmiş bir çalışma olması açısından önemli olabileceği düşünülmüştür.

Çalışmamızda ayrıca, beklentimizi kısmen destekleyecek şekilde (Hipotez 6), dış kontrol odağının sadece tükenmişliğin üç boyutundan ikisini, duyarsızlaşma ve kişisel başarıyı, yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Söz konusu sonuçlar, Maslach ve arkadaşları (2001)'nin derleme çalışmasındaki öngörülleri ile de uyumludur. Buna karşın, çalışmamızda dış kontrol odağının duygusal tükenmeyi anlamlı olarak yordamamış oluşu, beklentimiz ile de bahse konu literatür öngörülleri ile de

örtüşmemektedir. Araştırma bulgularımızdaki uyumsuzluğun örneklem farklılığından ve çalışmamızda kullanılan gelişigüzel örneklem metodunun sonuçlarımızın genellenebilirliğini kısıtlıyor oluşundan kaynaklanmış olabileceği düşünülmüştür. Bunun yanı sıra, bildiğimiz kadarı ile yurt içi literatürde, psikoterapistlerde tükenmişlik ile kontrol odağı arasındaki ilişkiyi konu alan herhangi bir araştırma bulunmamaktadır. Bu kapsamda, Türkiye’de gelecekte psikoterapistlerde dış kontrol odağının duygusal tükenmeyi yordamasına ilişkin olarak temsil kabiliyeti yüksek örneklemlemler ile farklı çalışmaların da yapılmasının faydalı olacağı değerlendirilmiştir.

Beklentimiz ile örtüşecek şekilde (Hipotez 4) başa çıkma mekanizmalarından kendine yardım, yaklaşım, uyum sağlama ile duygusal tükenme ve duyarsızlaşma arasında negatif, kişisel başarı ile arasında ise anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur. Baş etme mekanizmalarına ilişkin olarak beklentimiz ile uyumlu çıkan (Hipotez 5) diğer sonuçlar da başa çıkma mekanizmalarından sakınma-kaçınma ve kendine cezanın duygusal tükenme ve duyarsızlaşma ile pozitif, kişisel başarı ile de negatif korelasyon göstermiş olmasıdır. Kendine yardım, yaklaşım, uyum sağlama baş etme mekanizmaları, problem odaklı başa çıkma mekanizmaları ile ilişkilendirilirken, sakınma- kaçınma ve kendine ceza baş etme mekanizmaları ise duygusal odaklı başa çıkma mekanizmaları ile ilişkilendirilmektedir (Etzion ve Pines,1986; Simoni ve Peterson, 1997; Thornton, 1992). Uluslararası literatürde psikoterapistlerde tükenmişlik ile baş etme mekanizmaları arasındaki ilişkileri inceleyen bazı araştırmaların bulguları da araştırma sonuçlarımız ile paralellik göstermektedir (örn.; Ben-Zur ve Michael, 2007; Cushway and Tyler, 1994). Uluslararası literatürde söz konusu bulgular ile çelişkili sonuçlara ulaşan bazı araştırmalar da bulunmaktadır (örn.; Thornton, 1992; Wilkerson ve Bellini, 2006). Ulusal alan yazında ise bildiğimiz kadarı ile konuya ilişkin olarak psikoterapistler özelinde gerçekleştirilmiş herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Bu kapsamda da çalışmamızın hem literatüre katkıda bulunabileceği hem de tükenmişlik ile negatif ilişki gösteren başa çıkma mekanizmalarının tespit edilerek, psikoterapistlerde tükenmişliği önleme ve azaltmaya yönelik olası programlarda, söz konusu başa çıkma mekanizmalarının geliştirilmesi adına katkı sağlayabileceği düşünülmüştür.



Çalışmanın bulguları ayrıca beklentimizle (Hipotez 7) kısmen örtüşerek kendine cezanın duygusal tükenmeyi pozitif yönde, kendine yardımın ise hem duygusal tükenmeyi hem de duyarsızlaşmayı negatif yönde yordadığını göstermiştir. Bunun yanı sıra, yaklaşım başa çıkma mekanizmasının da kişisel başarıyı pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Söz konusu bulgular, hizmet sektörü genelinde, başa çıkma mekanizmaları ile tükenmişlik ilişkisini inceleyen araştırma sonuçları ile de uyumludur (örn.; Anderson, 2000; Jenaro ve ark., 2007). Buna karşın çalışmamızda, duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarının, bahse konu başa çıkma mekanizmaları dışındaki diğer baş etme mekanizmaları tarafından anlamlı olarak yordanmadığının bulunması beklentimiz ile de genel olarak duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin tükenmişliği pozitif yönde, problem odaklı başa çıkma stratejilerinin ise negatif yönde yordadığını gösteren literatür bulguları (örn.; Jenaro ve ark., 2007; Leiter, 1991; Wilkerson, 2009) ile de uyumlu değildir. Bu kapsamda, yukarıda tükenmişlik ile baş etme mekanizmaları arasındaki yordayıcı ilişkileri ele alan araştırma sayısının artırılmasının faydalı olacağı düşünülmüştür.

Çalışmamızda ayrıca tükenmişliğin yaş, medeni durum, gelir ve deneyim süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Cinsiyetin, süpervizyon alıp almamanın, alınan sosyal destekten duyulan memnuniyetin ve iş yeri memnuniyetinin tükenmişlik üzerindeki etkisi ise grup sayıları arasında yüksek fark bulunması nedeni ile incelenememiştir. Araştırma bulguları, yaş ve yaş-medeni durum etkileşiminin tükenmişlik üzerinde etkili olduğunu, 30 yaşından küçük olan katılımcıların duyarsızlaşma puanının, 30 yaşından büyük katılımcılarınkinden; 30 yaşından küçük evli katılımcıların kişisel başarı hissi puanlarının da aynı yaş grubundaki bekar katılımcılarınkinden anlamlı olarak daha yüksek olduğunu göstermiştir. Söz konusu bulgular, daha genç katılımcıların, daha yaşlı katılımcılara kıyasla daha yüksek düzeyde tükenmişlik yaşayacağına ilişkin beklentimiz (Hipotez 8) ve ilişkili literatür verileri (örn.; Bartz ve Maloney, 1986; Ersan, 2021; Huebner, 1992) ile uyumludur. Medeni duruma ilişkin farklılaşmanın olup olmayacağı ise literatürdeki çelişkili bulgular nedeni ile çalışmamızda keşifsel olarak incelenmiştir. Literatürde, belirtildiği üzere, araştırma bulgularımıza paralel olarak tükenmişlik düzeyinin medeni duruma göre farklılaşmadığını gösteren bir dizi araştırma mevcuttur (örn.; Asgari, 2012; Farshi

ve Omranzadeh, 2014; Helvacı ve Turhan, 2013). 30 yaş altı evli katılımcıların, aynı yaş grubundaki bekar katılımcılara göre daha yüksek düzeyde başarı hissi deneyimlemelerinin ise evlilik kurumunun sağladığı ilave sosyal destek ve sosyal desteğin de kişisel başarı hissini arttırdığını gösteren araştırma sonuçları (örn.; Gündüz, 2005; Polatçı, 2015; Taormina ve Law, 2000) ile açıklanabileceği düşünülmüştür.

Çalışmamızda ayrıca hem gelir düzeyinin hem de deneyim süresinin tükenmişlik üzerinde etkili olduğu, geliri iyi olan katılımcıların kişisel başarı hissi düzeyinin diğer katılımcılarından yüksek, 1 ay-2 yıl arasında deneyime sahip katılımcıların kişisel başarı hissi düzeyinin de 10 yıldan fazla deneyime sahip katılımcılarınkine kıyasla daha düşük olduğu bulunmuştur. Söz konusu bulgular, daha deneyimli katılımcıların, deneyim süresi daha az olan katılımcılara kıyasla daha düşük düzeyde tükenmişlik yaşayacağına ilişkin beklentimiz (Hipotez 8) ve ilişkili literatür verileri (örn.; Brewer ve Shepard, 2004; Farber, 1983; Kaya ve ark., 2010) ile uyumludur. Literatürdeki bulgular ayrıca gelir seviyesine ilişkin sonuçlarımızı da desteklemektedir (örn.; Martin ve Schinke, 1998; Şahin ve Şad, 2018).

Araştırmanın sonuçlarına dayanarak bu tez çalışmasının, özellikle Türkiye’de, psikoterapistlerin bireysel özellikleri ve içsel kaynaklarının tükenmişlik ile ilişkisini anlamaya yönelik yapılacak çalışmalar için önemli bir başlangıç noktası oluşturabileceği ve ruh sağlığı alanında çalışan kurumlarda psikoterapistlerin tükenmişliği nedeniyle oluşabilecek olumsuzlukları önlemeye yönelik programlara yeni bir perspektif katabileceği düşünülmektedir. Psikoterapistlerin tükenmişliği dolayısıyla ortaya çıkabilecek olası olumsuz durumlara örnek olarak; terapistin işten ayrılması, terapinin yarım bırakılması ve dolayısıyla danışan memnuniyetsizliği, terapistin terapötik ilişki kurmakta zorlanması ve duyarsızlaşma yaşaması, bu kapsamda da danışan ruh sağlığının ve dolayısıyla çevresinin olumsuz etkilenmesi gösterilebilir. Bahsedilen olumsuz durumları önleyebilmek adına psikoterapistlerin tükenmişliği ile ilişkili faktörleri değerlendirmek önem taşımaktadır. Bu çalışmanın sonuçlarından yola çıkılarak psikoterapistlerin psikolojik sağlamlık seviyesini arttırmaya ve stresle başa çıkma mekanizmalarını geliştirmeye yönelik önleme programları geliştirilebileceği düşünülmüştür. Bunun yanı sıra çalışmamızda ele

alınan kişilik eğilimlerinin psikoterapistlerin tükenmişliği ile ilişkili olduğunu anlamının önemli olduğu, gelecekte psikoterapistlik mesleğini seçecek kişilere de bu kapsamda fikir verebileceği düşünülmüştür. Aynı zamanda bu değişkenlerin tükenmişlikle ilgili olarak ele alınması, insanları anlama ve onlara yardımcı olmayı hedefleyen bir meslek grubu olan psikoterapistlere klinik anlamda da faydalı olabilecektir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Psikoterapistlerin tükenmişliği üzerine yapılan birçok çalışma bulursa da yapılan bu araştırmalar genelde psikoterapistlerin bireysel özellikleri ve iç kaynaklarından çok sosyodemografik değişkenlerin ve çalışma koşullarının etkisine odaklanmaktadır (örn.; Çam, 1998; Farber ve Heifetz,1982; Havle ve ark., 2008; Pines ve Maslach, 1978; Raquepaw ve Miller, 1989). Psikoterapistlerin tükenmişliğinin, terapötik ilişki ve sürecini, dolayısı ile de danışanların ruh sağlığını olumsuz etkileyebileceği göz önünde bulundurularak, psikoterapistlerin tükenmişliği ile ilişkili kişilik eğilimleri ve psikolojik yapıların araştırılmasının, tükenmişliği önleme ve toplum ruh sağlığını koruma adına yapılan programlar için faydalı bir kaynak oluşturabileceği düşünülmüştür. Bu kapsamda da çalışmamızda psikoterapistlerin tükenmişlik düzeyi ile psikolojik dayanıklılık, başa çıkma mekanizmaları, kişilik eğilimleri ve kontrol odağı arasındaki korelasyonel ve yordayıcı ilişkiler ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

Analiz sonuçlarına göre, beklentimize ve ilişkili literatür bulgularına göre, tükenmişliğin duygusal tükenme ve duyarsızlaşma boyutları; psikolojik sağlamlık, olumlu baş etme mekanizmaları, dışadönüklük, duygusal denge, uyumluluk, sorumluluk eğilimleri ile negatif; olumsuz baş etme mekanizmaları ve dış kontrol odaklılık ile ise anlamlı pozitif korelasyon göstermiştir Duygusal tükenme ve duyarsızlaşma ile değişime açıklık eğilimi arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Tükenmişliğin kişisel başarı boyutu ile ise psikolojik sağlamlık, olumlu baş etme mekanizmaları, dışadönüklük, duygusal denge, uyumluluk, sorumluluk ve değişime açıklık eğilimleri arasında pozitif; olumsuz baş etme mekanizmaları ve dış kontrol odaklılık arasında da anlamlı negatif ilişki bulunduğu tespit edilmiştir Araştırma bulguları ayrıca, duygusal tükenmenin, duygusal denge eğilimi ile başa çıkma mekanizmalarından kendine ceza ve kendine yardım; duyarsızlaşmanın, duygusal denge, psikolojik sağlamlık, kendine yardım ve dış kontrol odaklılık, kişisel başarının da dışadönüklük, uyumluluk ve deneyime açıklık

eğilimleri ile psikolojik sağlık, yaklaşım baş etme mekanizması ve kontrol odağı tarafından anlamlı olarak yordandığını ortaya koymuştur. Bunun yanı sıra, katılımcıların yaşlarının ve yaş-medeni durum etkileşiminin, gelir düzeylerinin ve deneyim süreslerinin tükenmişlik üzerinde anlamlı etkisi olduğu görülmüştür. 30 yaşından küçük katılımcıların duyarsızlaşma puanının, 30 yaşından büyük katılımcılarından anlamlı olarak yüksek olduğu ve 30 yaşından küçük evli katılımcıların, aynı yaş grubundaki bekar katılımcılara oranla daha yüksek kişisel başarı düzeyine sahip oldukları bulunmuştur. Gelirinin iyi düzeyde olduğunu ifade eden katılımcıların, diğer katılımcılara kıyasla daha yüksek kişisel başarı hissine sahip oldukları, 1 ay- 2 yıl arasında deneyime sahip katılımcıların kişisel başarı düzeyinin de 10 yıldan fazla deneyime sahip katılımcılara oranla daha düşük olduğu gözlemlenmiştir.

Araştırmada elde edilen bulgular neticesinde; psikoterapistlerin baskın kontrol odağının değiştirilmesi ve psikolojik sağlıklarının desteklenmesine yönelik programlar oluşturulabileceği ve bu programların psikoterapistlerde tükenmişliğin azalmasına yardımcı olabileceği değerlendirilmiştir. Bunun yanı sıra, literatürde, psikoterapistlerin tükenmişliği üzerine yapılan ulusal araştırmaların sayısı kısıtlıdır (örn.; Çam ve Baysal, 1997; Havle ve ark., 2008) ve ruh sağlığı alanında tükenmişlik üzerine yapılan çalışmalarda ağırlıklı olarak psikiyatri hemşireleri, sosyal hizmet uzmanları, psikiyatristler ve psikologların katılımcı olarak yer aldığı görülmektedir (Ebling ve Carlotto, 2012; Oğuzberk ve Aydın, 2008; Zaninotto ve ark., 2018), Çalışmamızda ise örneklem olarak psikoterapi hizmeti vermekte olan grupların tükenmişlik düzeyi ele alınmıştır. Bu nedenle de çalışmamızın literatürdeki bahse konu boşluğu doldurmada da katkı sağlayacağı değerlendirilmiştir. Psikoterapistlerin tükenmişliğinin deneyim süresi, gelir, yaş ve medeni hal gibi sosyodemografik değişkenler kapsamında incelenmesinin de araştırmamıza derinlik kattığı düşünülmüştür. Yukarıda bahsedilen niteliklerin alanyazına katkıda bulunacağı ve yapılacak çalışmalara fikir verebileceği düşünülmektedir.

Çalışmamızın en önemli kısıtlılıklarından biri katılımcılara gönüllülük esasına dayalı olarak ulaşılmamasının ve karşılaştırmalı analizlerde tükenmişlik boyutlarına ilişkin varyansların homojen olmayışının, çalışma sonuçlarının genellenebilirliğini

kısıtlıyor olmasıdır. Çalışmamızın diğer önemli kısıtlılığı ise örneklem grubunun tükenmişlik seviyesinin düşük olmasıdır. Araştırmamızın diğer bir kısıtlılığı ise tükenmişlik literatüründe önemli olduğu düşünülen süpervizyon desteği, algılanan sosyal destek ve iş yeri memnuniyeti değişkenlerindeki dağılımın karşılaştırmaya uygun olacak şekilde dengeli olmaması nedeni ile bahse konu değişkenlerin psikoterapistlerin tükenmişlik düzeyi üzerindeki etkisinin incelenememiş olmasıdır. Gelecekte psikoterapistlerin tükenmişlik düzeyi ile ilişkili kişilik eğilimlerini ve psikolojik yapıları, tükenmişlik düzeyleri dengeli dağılan ve temsil kabiliyeti daha yüksek örneklem grupları ile inceleyen farklı araştırmalar yapılmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

## KAYNAKÇA

- Abós, Á., Haerens, L., Sevil-Serrano, J., Morbée, S., Julián, J. A., García-González, L.** (2019). Does the level of motivation of physical education teachers matter in terms of job satisfaction and emotional exhaustion? A person-centered examination based on self-determination theory. *International Journal of Environmental Research And Public Health*, 16(16), 2839.
- Acker, G. M.** (2008). An examination of the relationships between workers and agencies characteristics and three outcome variables: Burnout, role stress, and intent to quit. *American Journal of Psychiatric Rehabilitation*, 11(4), 295-309.
- Ackerley, G. D., Burnell, J., Holder, D. C., Kurdek, L. A.** (1988). Burnout among licensed psychologists. *Professional psychology: Research and practice*, 19(6), 624.
- Adams, C. J., Hough, H., Proeschold-Bell, R. J., Yao, J., Kolkin, M.** (2017). Clergy burnout: A comparison study with other helping professions. *Pastoral Psychology*, 66(2), 147-175.
- Ainsworth, M. D. S.** (1979). Infant–mother attachment. *American Psychologist*, 34(10), 932.
- Ainsworth, M. D. S.** (1978). The bowlby-ainsworth attachment theory. *Behavioral and Brain Sciences*, 1(3), 436-438.
- Aksu, A., Baysal, A.** (2005). İlköğretim okulu müdürlerinde tükenmişlik. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 41(41), 7-24.
- Alarcon, G., Eschleman, K. J., Bowling, N. A.** (2009). Relationships between personality variables and burnout: A meta-analysis. *Work & Stress*, 23(3), 244-263.

- Aldwin, C. M.** (1994). *Stress, Coping and Development*. NY: Guildford.
- Alhendi, O.** (2019). Personality traits and their validity in predicting job performance at recruitment: a review. *International Journal of Engineering and Management Sciences*, 4(3), 222-231.
- Alkærsg, L., Kensbock, J., Lomberg, C.** (2018). The burnout epidemic—how burnout spreads across organizations. *Academy of Management*, 2018(1), 141.
- Allwood, C. M., Geisler, M., Buratti, S.** (2020). The relationship between personality, work, and personal factors to burnout among clinical psychologists: exploring gender differences in Sweden. *Counselling Psychology Quarterly*, 1-20.
- Aluja, A., Garcia, O., Garcia, L. F.** (2003). Relationships among extraversion, openness to experience, and sensation seeking. *Personality and Individual Differences*, 35(3), 671-680.
- Anderson, D. G.** (2000). Coping strategies and burnout among veteran child protection workers. *Child abuse & Neglect*, 24(6), 839-848.
- Anderson, C., John, O. P., Keltner, D., Kring, A. M.** (2001). Who attains social status? Effects of personality and physical attractiveness in social groups. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(1), 116.
- Andrisani, P. J., Nestel, G.** (1976). Internal-external control as contributor to and outcome of work experience. *Journal of Applied Psychology*, 61(2), 156–165.
- Antonioni, D.** (1998). Relationship between the big five personality factors and conflict management styles. *International Journal of Conflict Management*, 9(4), 336–355.
- Aras, M., Karakiraz, A.** (2013). Zaman temelli iş aile çatışması, düşük başarı hissi ve iş tatmini ilişkisi: Doktora yapan araştırma görevlileri üzerinde bir araştırma. *Siyaset, Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 1(4), 1-14.



- Ardıç, K., Polatçı, S.** (2008). Tükenmişlik sendromu akademisyenler üzerinde bir uygulama (GOÜ Örneği). *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 10(2), 69-96.
- Argentero, P., Dell’Olivo, B., Santa Ferretti, M.** (2008). Staff burnout and patient satisfaction with the quality of dialysis care. *American Journal of Kidney Diseases*, 51(1), 80-92.
- Argyle, M., Lu, L.** (1990). The happiness of extraverts. *Personality and individual differences*, 11(10), 1011-1017.
- Arıcak, O. T.** (1995). *Üniversite öğrencilerinde saldırganlık, benlik saygısı ve denetim odağı ilişkisi* (Doktora tezi). Marmara Üniversitesi.
- Armon, G., Shirom, A., Melamed, S.** (2012). *The Big Five Personality Factors as Predictors of Changes Across Time in Burnout and Its Facets*. *Journal of Personality*, 80(2), 403–427.
- Armstrong, K. L.** (1979). How to avoid burnout: A study of the relationship between burnout and worker, organizational and management characteristics in eleven child abuse and neglect projects. *Child Abuse & Neglect*, 3(1), 145-149.
- Arrogante, O., Aparício-Zaldivar, E.** (2017). Burnout and health among critical care professionals: The mediational role of resilience. *Intensive and Critical Care Nursing*, 42, 110-115.
- Arthur Jr, W., Graziano, W. G. (1996). The five-factor model, conscientiousness, and driving accident involvement. *Journal of Personality*, 64(3), 593-618.
- Asgari, A. (2012). The effects of gender and marital status on burnout of English teachers in Iran. *Pertanika Journal of Social Sciences, Humanities*, 20(3), 635-644.
- Asendorpf, J. B., Van Aken, M. A. (2003). Validity of Big Five personality judgments in childhood: A 9 year longitudinal study. *European Journal of Personality*, 17(1), 1-17.

- Baker, J. P., Berenbaum, H. (2007). Emotional approach and problem-focused coping: A comparison of potentially adaptive strategies. *Cognition and Emotion*, 21(1), 95-118.
- Bakker, A. B., Sanz-Vergel, A. I. (2020). Burnout. *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences: Clinical, Applied, and Cross-Cultural Research*, 411-415.
- Bakker, A. B., Van Der Zee, K. I., Lewig, K. A., Dollard, M. F. (2006). The relationship between the big five personality factors and burnout: A study among volunteer counselors. *The Journal of Social Psychology*, 146(1), 31-50.
- Bandura, A.** (1969). Social-Learning Theory of Identificatory Processes. *Handbook of socialization theory and research* (3.Baskı, s. 213- 262) içinde. Chicago: Rand McNally.
- Bandura, A.** (1999). Social cognitive theory: an agentic perspective. *Asian Journal of Social Psychology*, 2(1), 21–41.
- Barnett, J. E., Johnston, L. C., & Hillard, D.** (2005). Psychotherapist Wellness as an Ethical Imperative. In L. VandeCreek & J. B. Allen (Eds.), *Innovations in clinical practice: Focus on health & wellness* (ss. 257–271). Professional Resource Press/Professional Resource Exchange.
- Bartlett, R. G.** (1972). What direction in bridge building? *Highway Research Board Special Report*, (132).
- Bartz, C., Maloney, J. P.** (1986). Burnout among intensive care nurses. *Research in Nursing & Health*, 9(2), 147-153.
- Barrick, M. R., Mount, M. K.** (1993). Autonomy as a moderator of the relationships between the Big Five personality dimensions and job performance. *Journal of Applied Psychology*, 78(1), 111–118.
- Barrick, M. R., Mount, M. K.** (1991). The big five personality dimensions and job performance: a meta-analysis. *Personnel Psychology*, 44(1), 1-26.

- Baum, A., Greenberg, C. I.** (1975). Waiting for a crowd: The behavioral and perceptual effects of anticipated crowding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 32(4), 671–679.
- Baum, A., Singer, J. E., Baum, C. S.** (1981). Stress and the environment. *Journal of Social Issues*, 37(1), 4-35.
- Bayram, N., Aytac, S., Dursun, S.** (2012). Emotional labor and burnout at work: a study from Turkey. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 65, 300-305.
- Bearse, J. L., McMin, M. R., Seegobin, W., Free, K.** (2013). Barriers to psychologists seeking mental health care. *Professional Psychology: Research and Practice*, 44(3), 150.
- Belcastro, P. A.** (1982). Burnout and its relationship to teachers' somatic complaints and illnesses. *Psychological Reports*, 50(3), 1045-1046.
- Belcastro, P. A., Hays, L. C., Gold, R. S.** (1983). Maslach Burnout Inventory: Factor structures for samples of teachers. *Psychological Reports*, 53(2), 364-366.
- Benbow, S. M., Jolley, D. J.** (2002). Burnout and stress amongst old age psychiatrists. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 17(8), 710-714.
- Ben-Zur, H.** (2009). Coping styles and affect. *International Journal of Stress Management*, 16(2), 87–101.
- Ben-Zur, H., Michael, K.** (2007). Burnout, social support, and coping at work among social workers, psychologists, and nurses: The role of challenge/control appraisals. *Social Work in Health Care*, 45(4), 63-82.
- Ben-Zur, H., Yağil, D.** (2005). The relationship between empowerment, aggressive behaviours of customers, coping, and burnout. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 14(1), 81-99.

- Bernardi, R. A.** (1997). The Relationships Among Locus Of Control, Perceptions Of Stress And Performance. *Journal of Applied Business Research (JABR)*, 13(4), 1–8.
- Bilgen, S., Genç, S.** (2014). Sınıf öğretmenlerinin ve ilköğretim matematik öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri. *International Journal of Educational Researchers*, 5(1), 1-9.
- Bilgin, R., Emhan, A., Bez, Y.** (2011). Sosyal hizmet kurumu çalışanlarında iş memnuniyeti, tükenmişlik ve depresyon: Diyarbakır ili alan araştırması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10 (38) , 210-228 .
- Birinci, G. G., Erden, G.** (2016). Yardım çalışanlarında üstlenilmiş travma, ikincil travmatik stres ve tükenmişliğin değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 31(77), 11-30.
- Bitmiş, M., Sökmen, A., Turgut, H.** (2013). Psikolojik dayanıklılığın tükenmişlik üzerine etkisi: Örgütsel özdeşleşmenin aracılık rolü. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 15 (2), 27-40.
- Bitsadze, M., Japaridze, M.** (2016). Locus of control in Georgian teachers and its relation to teacher burnout. *Problems of Management in the 21st Century*, 11(1), 8-15.
- Bittner, J. G., Khan, Z., Babu, M., Hamed, O.** (2011). Stress, burnout, and maladaptive coping. *Bulletin of the American College of Surgeons*, 96(8), 17-22.
- Bond, M. H., Tornatzky, L. G.** (1973). Locus of control in students from Japan and the United States: Dimensions and levels of response. *Psychologia: An International Journal of Psychology in the Orient*, 16(4), 209–213.
- Borritz, M., Rugulies, R., Bjorner, J. B., Villadsen, E., Mikkelsen, O. A., Kristensen, T. S.** (2006). Burnout among employees in human service work: design and baseline findings of the PUMA study. *Scandinavian Journal of Public Health*, 34(1), 49–58.

- Bove, L., Mitzifiris, B.** (2007). Personality traits and the process of store loyalty in a transactional prone context. *Journal of Services Marketing*, 21(7), 507–519.
- Bowlby, J.** (1969). Attachment and loss: volume I: attachment. In *Attachment and Loss: Volume I: Attachment* (1-401) içinde. London: The Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis.
- Bowling, N. A., Beehr, T. A., Swader, W. M.** (2005). Giving and receiving social support at work: The roles of personality and reciprocity. *Journal of Vocational Behavior*, 67(3), 476-489.
- Braithwaite, M.** (2008). Nurse burnout and stress in the NICU. *Advances in Neonatal Care*, 8(6), 343-347.
- Breet, L., Myburgh, C. ve Poggenpoel, M.** (2010). The relationship between the perception of own locus of control and aggression of adolescent boys. *South African Journal of Education*, 30(4), 511–526.
- Brewer, E. W., Shapard, L.** (2004). Employee burnout: A meta-analysis of the relationship between age or years of experience. *Human Resource Development Review*, 3(2), 102-123.
- Brookings, J. B., Bolton, B., Brown, C. E., McEvoy, A.** (1985). Self-reported job burnout among female human service professionals. *Journal of Organizational Behavior*, 6(2), 143-150.
- Brooks, J. E.** (2006). Strengthening resilience in children and youths: Maximizing opportunities through the schools. *Children & Schools*, 28(2), 69-76.
- Brown, G. K., Nicassio, P. M.** (1987). Development of a questionnaire for the assessment of active and passive coping strategies in chronic pain patients. *Pain®*, 31(1), 53-64.
- Brotheridge, C. M., Lee, R. T.** (2002). Testing a conservation of resources model of the dynamics of emotional labor. *Journal of Occupational Health Psychology*, 7(1), 57.

- Budak, G., Sürgevil, O.** (2005). Tükenmişlik ve tükenmişliği etkileyen örgütsel faktörlerin analizine ilişkin akademik personel üzerinde bir uygulama. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 20(2), 95-108.
- Bugental, J. F. T.** (1964). The person who is the psychotherapist. *Journal of Consulting Psychology*, 28(3), 272–277.
- Buhler, K. E., Land, T.** (2004). Burnout and personality in extreme nursing: An empirical study. *Archives Suisses de Neurologie et de Psychiatrie*, 155(1), 35-42.
- Burger, J. M.** (2006). Kişilik. Kaknüs Yayınları.
- Burke, R. J., Greenglass, E. R.** (1989). Psychological burnout among men and women in teaching: An examination of the Cherniss model. *Human Relations*, 42(3), 261-273.
- Büyüköztürk, Ş.** (2002). Faktör Analizi: Temel Kavramlar ve Ölçek Geliştirmede Kullanımı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 32 (32), 470-483.
- Cain, R. A.** (1994). Perception of power/control among African Americans: A developmental approach. *The Western Journal of Black Studies*, 18(3), 164–174.
- Caldwell, B. A., Gill, K. J., Fitzgerald, E., Sclafani, M., Grandison, P.** (2006). The Association of Ward Atmosphere with Burnout and Attitudes of Treatment Team Members in a State Psychiatric Hospital. *American Journal of Psychiatric Rehabilitation*, 9(2), 111–129.
- Camcı, Y., Ercan, L.** (2017). Psikolojik danışmanların kişilik özellikleri ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 402(9), 402-429.
- Cañadas-De la Fuente, G. A., Gómez-Urquiza, J. L., Ortega-Campos, E. M., Cañadas, G. R., Albendín-García, L., De la Fuente-Solana, E. I.** (2018). Prevalence of burnout syndrome in oncology nursing: a meta-analytic study. *Psycho-oncology*, 27(5), 1426-1433.

- Cano-García, F. J., Padilla-Muñoz, E. M., Carrasco-Ortiz, M. Á.** (2005). Personality and contextual variables in teacher burnout. *Personality and Individual Differences*, 38(4), 929-940.
- Capel, S. A.** (1987). The incidence of and influences on stress and burnout in secondary school teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 57(3), 279-288.
- Cardinell, C. F.** (1981). Burnout? Mid-life crisis? Let's understand ourselves. *Contemporary Education*, 52(2), 103.
- Carlotta, M. S., Queirós, C., Dias, S., Kaiseler, M.** (2014). Hardiness and Burnout Syndrome: a cross-cultural study among Portuguese and Brazilian nurses. *Temas em Psicologia*, 22(1), 121-132.
- Carver, C. S.** (1998). Resilience and thriving: Issues, models, and linkages. *Journal of Social Issues*, 54(2), 245-266.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., Weintraub, J. K.** (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Cattell, R. B.** (1957). *Personality and motivation structure and measurement*. World Book Company.
- Cauce, A. M., Hannan, K., Sargeant, M.** (1992). Life stress, social support, and locus of control during early adolescence: Interactive effects. *American Journal of Community Psychology*, 20(6), 787-798.
- Cebbar, E.** (2021). *Psikologlarda psikolojik dayanıklılığın; ikincil travmatik stres, somatizasyon ve tükenmişlik ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi.
- Cemaloğlu, N., Şahin, D. E.** (2007). Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(2), 463-484.
- Ceslowitz, S. B.** (1989). Burnout and coping strategies among hospital staff nurses. *Journal of Advanced Nursing*, 14(7), 553-557.

- Chan, D. W., Hui, E. K.** (1995). Burnout and coping among Chinese secondary school teachers in Hong Kong. *British Journal of Educational Psychology*, 65(1), 15-25.
- Chen, J. C., Silverthorne, C.** (2008). The impact of locus of control on job stress, job performance and job satisfaction in Taiwan. *Leadership & Organization Development Journal*, 29(7), 572-582.
- Cherniss, C.** (1980). Professional Burnout in Human Service Organization. Greenwood.
- Chu, G. C.** (1966). Culture, personality, and persuasibility. *Sociometry*, 29(2), 169-174.
- Collins, M. A.** (1996). The relation of work stress, hardiness, and burnout among full-time hospital staff nurses. *Journal of Nursing Staff Development: JNSD*, 12(2), 81-85.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., Wadsworth, M. E.** (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87-127.
- Connor, K. M., Davidson, J. R.** (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82.
- Connor-Smith, J. K., Flachsbart, C.** (2007). Relations between personality and coping: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(6), 1080-1107.
- Cook, B. B., Banks, S. R.** (1993). Predictors of job burnout in reporters and copy editors. *Journalism Quarterly*, 70(1), 108-117.
- Cooke, G. P., Doust, J. A., Steele, M. C.** (2013). A survey of resilience, burnout, and tolerance of uncertainty in Australian general practice registrars. *BMC Medical Education*, 13(1), 1-6.



- Cordes, C. L., Dougherty, T. W.** (1993). A review and an integration of research on job burnout. *Academy of Management Review*, 18(4), 621-656.
- Cordes, C. L., Dougherty, T. W., Blum, M.** (1997). Patterns of burnout among managers and professionals: A comparison of models. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial*, 18(6), 685-701.
- Costa, P. T., McCrae, R. R.** (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 668–678.
- Costa Jr, P. T., McCrae, R. R.** (1992). Four ways five factors are basic. *Personality and Individual Differences*, 13(6), 653-665.
- Costa, P. T., McCrae, R. R.** (1988). Personality in adulthood: A six-year longitudinal study of self-reports and spouse ratings on the NEO Personality Inventory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(5), 853–863.
- Crandall, V. C., Katkovsky, W., Crandall, V. J.** (1965). Children's beliefs in their own control of reinforcements in intellectual-academic achievement situations. *Child Development*, 91-109.
- Crowley, B. J.** (1997). *The relationship between hardiness and responses to life events in adulthood*. University of North Texas.
- Cruz, D. M., Puentes Suárez, A.** (2017). Relationship between different dimensions of the Burnout syndrome and the coping strategies implemented by security guards at a private corporation from Tunja (Col). *Psicogente*, 20(38), 268-281.
- Cunningham, A. J., Lockwood, G. A., Cunningham, J. A.** (1991). A relationship between perceived self-efficacy and quality of life in cancer patients. *Patient Education and Counseling*, 17, 71-78.
- Cushway, D., Tyler, P. A.** (1994). Stress and coping in clinical psychologists. *Stress Medicine*, 10, 35–42.

- Cryer, B., McCraty, R., Childre, D.** (2003). Pull the plug on stress. *Harvard Business Review*, 81(7), 102-107.
- Cyr, C., Dowrick, P. W.** (1991). Burnout in crisisline volunteers. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 18(5), 343-354.
- Çakır, İ.** (2006). *Polislerin iş stresi ve bazı değişkenlere göre stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi), Çukurova Üniversitesi.
- Çam, O.** (1998). Ruh sağlığı alanında çalışanlarda tükenmişlik sürecinin irdelenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 14(3), 283-290.
- Çam, O., Baysal, A.** (1997). Psikiyatrist ve psikologlarda tükenmişlik sendromu. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 13 (1), 59-74.
- Çayır, H.** (2018). *Hekimlerin psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeylerinin farklılaşmasında bazı demografik değişkenlerin aracılık rolü üzerine bir araştırma: İzmir ili Tire ilçesi örneği* (Yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi.
- Çelebi, E.** (2016). *Yaşlı ve çocuk grupları ile çalışan psikologlarda mesleki tükenmişlik, psikolojik iyi oluş ve yaşam kalitesi düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi.
- Çelikbaş, B., Özdemir, H., Tatar, A.** (2019). Genç yetişkinlerde benlik saygısının yordanmasında beş faktör kişilik modeli'nin rolünün incelenmesi. *İnsan ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 2 (2), 281-296.
- Çetin, F., Hazır, K.** (2012). Örgütsel Bağlamda Tükenmişlik Tepkisinin Gelismesinde Kişilik Özelliklerinin Rolü/The Role of Personality on the Rise of Burnout Response in the Organizational Context. *Business and Economics Research Journal*, 3(2), 65.
- Çetinkale, E.** (2006). *11. sınıf öğrencilerinin denetim odakları, problem çözme becerileri ve algılanan ana-baba tutumları arasındaki ilişkinin cinsiyet*

ve akademik alan değişkenleri açısından incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi.

- Çiçek, B., Aknar, A.** (2019). Kişilik özelliklerinin tükenmişlik ve presentizm davranışları üzerindeki etkisi. *Third Sector Social Economic Review*, 54(3), 1234-1258.
- Çoban, M. A. İ., Özbeşler, C.** (2016). Hastanelerde çalışan sosyal hizmet uzmanlarında tükenmişlik ve iş doyumunu. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 1(2), 90-109.
- Dağ, İ.** (2002). Kontrol Odağı Ölçeği (KOÖ): Ölçek geliştirme, güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), 77-90.
- Daley, M. R. (1979a). 'Burnout': Smoldering problem in protective services. *Social Work*, 24(5), 375-379.
- Daley, M. R. (1979b). Preventing Worker Burnout in Child Welfare. *Child Welfare*, 58(7), 443-450.
- Davis, W. L., Phares, E. J.** (1969). Parental antecedents of internal-external control of reinforcement. *Psychological Reports*, 24(2), 427-436.
- Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review*, 30(5), 479-495.
- Deary, I. J., Agius, R. M., Sadler, A. (1996). Personality and stress in consultant psychiatrists. *International Journal of Social Psychiatry*, 42(2), 112-123.
- Deary, I. J., Blenkin, H., Agius, R. M., Endler, N. S., Zealley, H., Wood, R. (1996). Models of job-related stress and personal achievement among consultant doctors. *British Journal of Psychology*, 87(1), 3-29.
- Deater-Deckard, K., Ivy, L., Smith, J. (2005). Resilience in gene-environment transactions. Handbook of resilience in children (s. 49-63) içinde. Springer, Boston, MA.

- Delgadillo, J., Saxon, D., Barkham, M. (2018). Associations between therapists' occupational burnout and their patients' depression and anxiety treatment outcomes. *Depression and Anxiety*, 35(9), 844-850.
- Demir, A. G. (2019). *Bir ruh sağlığı ve sinir hastalıkları hastanesinde alışanlarda iş doyumunu ve tukenmişlik arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Beykent niversitesi.
- de Vera Garcıa, M. I. V., Gambarte, M. I. G. (2019). Relationships between the dimensions of resilience and burnout in primary school teachers. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 12(2), 189-196.
- Dicle, A.N., Ersanlı, K. (2015). Başa ıkma tutumlarını değerlendirme leğinin turkeye uyarlama geçerlik ve güvenirlik alışması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(16), 111-126.
- Diesterhaft, K., Gerken, K. (1983). Self-concept and locus of control as related to achievement of junior high students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 1(4), 367-375.
- Digman, J. M. (1990). Personality structure: Emergence of the five-factor model. *Annual Review of Psychology*, 41(1), 417-440.
- Din, M., Bitlisli, F., etinceli, E., Aydın, S. Z. (2016). ğretim elemanlarının tukenmişliğinde beş faktör kişilik özelliklerinin etkisi: suleyman demirel niversitesi meslek yüksekokulları rneği. Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi 4 (9), 44-69.
- Divinakumar, K. J., Bhat, P. S., Prakash, J., Srivastava, K. (2019). Personality traits and its correlation to burnout in female nurses. *Industrial Psychiatry Journal*, 28(1), 24–28.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağamlık leği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik alışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.

- Doğan, A., Demir, R., Türkmen, E.** (2016). Rol belirsizliğinin, rol çatışmasının ve sosyal desteğin tükenmişliğe etkisi: devlet ve vakıf üniversitelerinde çalışan akademik personelin tükenmişlik düzeylerinin karşılaştırılması. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 30(1), 37-67.
- Duckworth, A. L., Weir, D. R., Tsukayama, E., Kwok, D.** (2012). Who does well in life? Conscientious adults excel in both objective and subjective success. *Frontiers in Psychology*, 3, 356.
- Dudley, N. M., Orvis, K. A., Lebiecki, J. E., Cortina, J. M.** (2006). A meta-analytic investigation of conscientiousness in the prediction of job performance: Examining the intercorrelations and the incremental validity of narrow traits. *Journal of Applied Psychology*, 91(1), 40–57.
- Dumitru, V. M., Cozman, D.** (2012). The relationship between stress and personality factors. *Human and Veterinary Medicine*, 4(1), 34-39.
- Dupree, P. I., Day, H. D.** (1996). Psychotherapists' job satisfaction and job burnout as a function of work setting and percentage of managed care clients. *Psychotherapy in Private Practice*, 14(2), 77-93.
- Ebling, M., Carlotto, M. S.** (2012). *Burnout syndrome and associated factors among health professionals of a public hospital. Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 34(2), 93–100.
- Edelwich, J., Brodsky, A.** (1980). *Burn-out: Stages of Disillusionment in the Helping Professions*. Human Sciences Press.
- Eissa, G.** (2020). Individual initiative and burnout as antecedents of employee expediency and the moderating role of conscientiousness. *Journal of Business Research*, 110, 202-212.
- Eldesouky, L.** (2012). Openness to experience and health: A review of the literature. *The Yale Review of Undergraduate Research in Psychology*, 5, 24-42.

- Emilia, I., Gómez-Urquiza, J. L., Cañadas, G. R., Albendín-García, L., Ortega-Campos, E., Cañadas-De la Fuente, G. A.** (2017). Burnout and its relationship with personality factors in oncology nurses. *European Journal of Oncology Nursing*, 30, 91-96.
- Engel, B. T.** (1985). Stress is a noun! No, a verb! No, an adjective. T. Field, P. McCabe ve N. Schneiderman (Ed.), *Stress and Coping* (s. 3-12) içinde. Lawrence Erlbaum Associates.
- Ergin, C.** (1993). Doktor ve Hemşirelerde Tükenmişlik ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Uyarlanması. R. Bayraktar ve İ. Dağ (Ed.) VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları. Ankara VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Düzenleme Kurulu ve Türk Psikologlar Derneği Yayını.
- Erkutlu, H. V.** (2012). Impact of psychological hardiness and self-monitoring on teacher burnout. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2012(43), 186-197.
- Ersan, Ç.** (2021). *Psikologların iş doyumları ve tükenmişlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Ersezgin, R., Tok, E. S. S.** (2019). Algılanan iş stresi, psikolojik dayanıklılık, başa çıkma stilleri ve öz-duyarlılığın tükenmişlik düzeyini yordayıcı etkisi. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(36), 1-36.
- Etzion, D., Pines, A.** (1986). Sex and culture in burnout and coping among human service professionals: A social psychological perspective. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 17(2), 191-209.
- Everly, G. S., Rosenfeld, R., Allen, R. J., Brown, L. C., Sobelman, S. A., Wain, H. J.** (1981). *What Is Stress?* Springer.
- Farber, B. A.** (1983). Psychotherapists' perceptions of stressful patient behavior. *Professional Psychology: Research and Practice*, 14(5), 697–705.

- Farber, B. A., Heifetz, L. J. (1982). The process and dimensions of burnout in psychotherapists. *Professional Psychology, 13*(2), 293–301.
- Farshi, S. S., Omranzadeh, F. (2014). The effect of gender, education level, and marital status on Iranian EFL teachers' burnout level. *International Journal of Applied Linguistics and English Literature, 3*(5), 128-133.
- Feeney, J. A., Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*(2), 281–291.
- Feist, G. J. (1998). A meta-analysis of personality in scientific and artistic creativity. *Personality and Social Psychology Review, 2*(4), 290-309.
- Fielding, M. A. (1982). *Personality and situational correlates of teacher stress and burnout* (Yüksek Lisans Tezi). University of Oregon.
- Fimian, M. J., Blanton, L. P. (1987). Stress, burnout, and role problems among teacher trainees and first-year teachers. *Journal of Occupational Behaviour, 8*(2), 157-165.
- Fiske, D. W. (1949). Consistency of the factorial structures of personality ratings from different sources. *The Journal of Abnormal and Social Psychology, 44*(3), 329–344.
- Forney, D. S., Wallace-Schutzman, F., Wiggers, T. T. (1982). Burnout among career development professionals: preliminary findings and implications. *Personnel & Guidance Journal, 60*(7), 435-438.
- Fred, H. L., Scheid, M. S. (2018). Physician Burnout: Causes, consequences, and (?) cures. *Texas Heart Institute Journal, 45*(4), 198–202.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues, 30*(1), 159-165.
- Freudenberger, H. J. (1989). Burnout: Past, present, and future concerns. *Loss, Grief & Care, 3*(1-2), 1-10.
- 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.
- 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.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., DeLongis, A.** (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of personality and social psychology*, 50(3), 571.
- Forlin, C.** (2001). Inclusion: Identifying potential stressors for regular class teachers. *Educational Research*, 43(3), 235-245.
- Fortener, R. G.** (2000). *Relationship between work setting, client prognosis, suicide ideation, and burnout in psychologists and counselors* (Doktora tezi). The University of Toledo.
- Fothergill, A., Edwards, D., Burnard, P.** (2004). Stress, burnout, coping and stress management in psychiatrists: findings from a systematic review. *International Journal of Social Psychiatry*, 50(1), 54-65.
- Francis, L. J., Louden, S. H., Christopher J. F. Rutledge.** (2004). Burnout among Roman Catholic Parochial Clergy in England and Wales: Myth or Reality? *Review of Religious Research*, 46(1), 5-19.
- Furnham, A., Avison, M.** (1997). Personality and preference for surreal paintings. *Personality and Individual Differences*, 23(6), 923-935.
- Fuqua, R., Couture, K.** (1986). Burnout and locus of control in child day care staff. *Child Care Quarterly*, 15(2), 98-109.
- Gaines, J., Jermier, J. M.** (1983). Emotional exhaustion in a high stress organization. *Academy of Management Journal*, 26(4), 567-586.
- Gale, C. R., Batty, G. D., Deary, I. J.** (2008). Locus of control at age 10 years and health outcomes and behaviors at age 30 years: The 1970 British Cohort Study. *Psychosomatic Medicine*, 70, 397-403.



- Galejs, I., Pease, D.** (1986). Parenting beliefs and locus of control orientation. *The Journal of Psychology, 120*(5), 501-509.
- Gam, J., Kim, G., Jeon, Y.** (2016). Influences of art therapists' self-efficacy and stress coping strategies on burnout. *The Arts in Psychotherapy, 47*, 1-8.
- Gelso, C. J., Perez-Rojas, A. E.** (2017). Inner experience and the good therapist. In L. G. Castonguay & C. E. Hill (Eds.), *How and why are some therapists better than others? Understanding therapist effects* (s. 101–115). American Psychological Association.
- Ghorpade, J., Lackritz, J., Singh, G.** (2007). Burnout and personality: Evidence from academia. *Journal of Career Assessment, 15*(2), 240-256.
- Gibbons, C.** (2010). Stress, coping and burn-out in nursing students. *International Journal of Nursing Studies, 47*(10), 1299-1309.
- Giesbers, A., Schouteten, R., Poutsma, E., van der Heijden, B., van Achterberg, T.** (2021). Towards a better understanding of the relationship between feedback and nurses' work engagement and burnout: A convergent mixed-methods study on nurses' attributions about the 'why' of feedback. *International Journal of Nursing Studies, 117*, 103889.
- Gillin, J.** (1955). National and regional cultural values in the United States. *Social Forces, 107*-113.
- Ginsburg, G. S., Grover, R. L., Ialongo, N.** (2005). Parenting behaviors among anxious and non-anxious mothers: Relation with concurrent and long-term child outcomes. *Child & Family Behavior Therapy, 26*(4), 23-41.
- Glogow, E.** (1986). Research note: Burnout and locus of control. *Public Personnel Management, 15*(1), 79-83.
- Goddard, R., Patton, W., Creed, P.** (2004). The importance and place of neuroticism in predicting burnout in employment service case managers. *Journal of Applied Social Psychology, 34*(2), 282-296.
- Gold, Y.** (1985). Does teacher burnout begin with student teaching. *Education, 105*(3), 254–257.

- Goldberg, L. R.** (1990). An alternative "description of personality": The Big-Five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1216–1229.
- Golembiewski, R. T.** (1984). An orientation to psychological burnout: probably something old, definitely something new. *Journal of Health and Human Resources Administration*, 7(2), 153–161.
- Golembiewski, R. T., Munzenrider, R.** (1984). Phases of psychological burn-out and organizational covariants: A replication using norms from a large population. *Journal of Health and Human Resources Administration*, 6(3), 290-323.
- Gottesfeld, H., Dozier, G.** (1966). Changes in feelings of powerlessness in a community action program. *Psychological Reports*, 19(3), 978–978.
- Grafton, E., Gillespie, B., Henderson, S.** (2010). Resilience: the power within. In *Oncology Nursing Forum* , 37(6), 698-705
- Gönen, T.** (2020). Psikolojik sağlamlığın tükenmişliğe etkisi: Özel okullarda çalışan öğretmenler üzerine bir araştırma. *Turizm Ekonomi ve İşletme Araştırmaları Dergisi*, 2 (1), 46-60.
- Green, D. E., Walkey, F. H., Taylor, A. J.** (1991). The three-factor structure of the Maslach Burnout Inventory: A multicultural, multinational confirmatory study. *Journal of Social Behavior & Personality*, 6(3), 453–472.
- Greenglass, E. R., Burke, R. J., Fiksenbaum, L.** (2001). Workload and burnout in nurses. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 11(3), 211-215.

- Greenglass, E. R., Burke, R. J., Ondrack, M. (1990).** *A Gender-role Perspective of Coping and Burnout. Applied Psychology, 39(1), 5–27.*
- Gross, J. J., John, O. P. (2003).** Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85(2), 348–362.*
- Grover, S. (2018).** " My candle burns at both ends, it will not last the night": psychotherapist burnout--causes and cures. *Issues in Psychoanalytic Psychology, 40, 103-112.*
- Guenette, J. P., Smith, S. E. (2018).** Burnout: job resources and job demands associated with low personal accomplishment in United States radiology residents. *Academic Radiology, 25(6), 739-743.*
- Guo, Y. F., Luo, Y. H., Lam, L., Cross, W., Plummer, V., Zhang, J. P. (2018).** Burnout and its association with resilience in nurses: A cross-sectional study. *Journal of clinical Nursing, 27(1-2), 441-449.*
- Gunthert, K. C., Cohen, L. H., Armeli, S. (1999).** The role of neuroticism in daily stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology, 77(5), 1087–1100.*
- Güllüce, A. Ç., İşcan, Ö. F. (2010).** Mesleki tükenmişlik ve duygusal zekâ arasındaki ilişki. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İİBF Dergisi, 5(2), 7-29.*
- Gündüz, B. (2005).** İlköğretim öğretmenlerinde tükenmişlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1(1), 153-166.*
- Güveli, H., Anuk, D., Oflaz, S., Güveli, M. E., Yildirim, N. K., Ozkan, M., Ozkan, S. (2015).** Oncology staff: burnout, job satisfaction and coping with stress. *Psycho-oncology, 24(8), 926-931.*

- Güven, Ö., Sezici, E.** (2016). Otel işletmelerinde işgörenlerin tükenmişlik düzeylerinin maslach tükenmişlik modeline göre incelenmesi. *Journal of Management and Economics Research*, 14 (2), 111-132.
- Hamberger, L. K., Stone, G. V.** (1983). Burnout prevention for human service professionals: Proposal for a systematic approach. *Journal of holistic Medicine*. 5(2), 149–162.
- Hannigan, B., Edwards, D., Burnard, P.** (2004). Stress and stress management in clinical psychology: Findings from a systematic review. *Journal of Mental Health*, 13(3), 235-245.
- Harris, S. L., Nathan, P. E.** (1973). Parents' locus of control and perception of cause of children's problems. *Journal of Clinical Psychology*, 29(2), 182-4.
- Harrow, M., Ferrante, A.** (1969). Locus of control in psychiatric patients. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(5), 582–589.
- Hastings, R. P., Brown, T.** (2002). Coping strategies and the impact of challenging behaviors on special educators' burnout. *Mental Retardation*, 40(2), 148-156.
- Havle, N., İlnem, M. C., Yener, F., Gümüş, H.** (2008). İstanbul'da çalışan psikiyatristlerde tükenmişlik, iş doyumunu ve bunların çeşitli değişkenlerle ilişkisi. *Düşünen Adam*, 21(1-4), 4-13.
- Heiman, M. F.** (1981). Burn-Out: Stages Of Disillusionment In The Helping Professions. Human Sciences Press.
- Heine, S. J., Buchtel, E. E.** (2009). Personality: The universal and the culturally specific. *Annual Review of Psychology*, 60, 369-394.
- Hellman, I. D., Morrison, T. L.** (1987). Practice setting and type of caseload as factors in psychotherapist stress. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 24(3), 427–433.
- Hellman, I. D., Morrison, T. L., Abramowitz, S. I.** (1987). Therapist experience and the stresses of psychotherapeutic work. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 24(2), 171–177.

- Helvacı, I., Turhan, M.** (2013). Tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi: Silifke’de görev yapan sağlık çalışanları üzerinde bir araştırma. *İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi*, 1(4), 58-68.
- Heppner, P. P., Cook, S. W., Wright, D. M., Johnson, W. C.** (1995). Progress in resolving problems: A problem-focused style of coping. *Journal of Counseling Psychology*, 42(3), 279.
- Heus, P., Diekstra, R. F. W.** (1999). Do teachers burn out more easily? A comparison of teachers with other social professions on work stress and burnout symptoms, *Understanding and preventing teacher burnout: A sourcebook of international research and practice* (s. 269–284) içinde. Cambridge University Press.
- Hill, P. L., Turiano, N. A., Hurd, M. D., Mroczek, D. K., Roberts, B. W.** (2011). Conscientiousness and longevity: An examination of possible mediators. *Health Psychology*, 30(5), 536–541.
- Hills, H., Norvell, N.** (1991). An examination of hardiness and neuroticism as potential moderators of stress outcomes. *Behavioral Medicine*, 17(1), 31-38.
- Hinkle Jr, L. E.** (1973). The concept of " stress" in the biological and social sciences. *Science, Medicine and Man*, 1(1), 31-48.
- Hiroto, D. S.** (1974). Locus of control and learned helplessness. *Journal of Experimental Psychology*, 102(2), 187–193.
- Hobfoll, S. E.** (1988). *The Ecology of Stress*. Hemisphere.
- Hochwalder, J.** (2006). An empirical exploration of the effect of personality on general and job-related mental ill health. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 34(9), 1051-1070.
- Hogan, R.** (1986). *Hogan Personality Inventory Manual*. Minneapolis.
- Holahan, C. J., Moos, R. H.** (1985). Life stress and health: personality, coping, and family support in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(3), 739.

- Hollet-Haudebert, S., Mulki, J. P., Fournier, C.** (2011). Neglected burnout dimensions: Effect of depersonalization and personal nonaccomplishment on organizational commitment of salespeople. *Journal of Personal Selling & Sales Management*, 31(4), 411-428.
- Holmes, T. H., Rahe, R. H.** (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213–218.
- Holt, P., Fine, M. J., Tollefson, N.** (1987). Mediating stress: Survival of the hardy. *Psychology in the Schools*, 24(1), 51-58.
- Hsieh, T. T., Shybut, J., Lotsof, E. J.** (1969). Internal versus external control and ethnic group membership: A cross-cultural comparison. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(1), 122–124.
- Hsu, Y. R.** (2011). Work-family conflict and job satisfaction in stressful working environments: The moderating roles of perceived supervisor support and internal locus of control. *International Journal of Manpower*, 32(2), 232- 248.
- Huebner, E. S.** (1992). Burnout among school psychologists: An exploratory investigation into its nature, extent, and correlates. *School Psychology Quarterly*, 7(2), 129.
- Huebner, E. S., Mills, L. B.** (1994). Burnout in school psychology. *Special Services in the Schools*, 8(2), 53–67.
- Humborstad, S. I., Humborstad, B., Whitfield, R.** (2007). Burnout and service employees' willingness to deliver quality service. *Journal of Human Resources in Hospitality & Tourism*, 7(1), 45-64.
- Ito, J. K., Brotheridge, C. M.** (2003). Resources, coping strategies, and emotional exhaustion: A conservation of resources perspective. *Journal of Vocational Behavior*, 63(3), 490-509.
- Jackson, S. E., Schuler, R. S.** (1983). Preventing employee burnout. *Personnel*, 60(2), 58-68.

- Jackson, S. E., Turner, J. A., Brief, A. P.** (1987). Correlates of burnout among public service lawyers. *Journal of Organizational Behavior*, 8(4), 339-349.
- Jain, M., Singh, S.** (2015). Locus of control and its relationship with mental health and adjustment among adolescent females. *Journal of Mental Health and Human Behaviour*, 20(1), 16.
- James, W. H., Woodruff, A. B., Werner, W.** (1965). Effect of internal and external control upon changes in smoking behavior. *Journal of Consulting Psychology*, 29(2), 184–186.
- Jang, I., Lee, S., Song, A., Kim, Y.** (2018). Influence of resilience and anger expression style on nursing work performance in emergency nurses. *Korean Journal of Occupational Health Nursing*, 27(4), 247-256.
- Janssens, J. M. A. M.** (1994). Authoritarian child rearing, parental locus of control, and the child's behaviour style. *International Journal of Behavioral Development*, 17(3), 485–501.
- Jayarathne, S., Chess, W. A., Kunkel, D. A.** (1986). Burnout: Its impact on child welfare workers and their spouses. *Social Work*, 31(1), 53-59.
- Jeung, D. Y., Kim, C., Chang, S. J.** (2018). Emotional labor and burnout: A review of the literature. *Yonsei Medical Journal*, 59(2), 187-193.
- Jenaro, C., Flores, N., Arias, B.** (2007). Burnout and coping in human service practitioners. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38(1), 80.
- Joseph, E. N., Luyten, P., Corveleyn, J., De Witte, H.** (2011). The relationship between personality, burnout, and engagement among the Indian clergy. *International Journal for the Psychology of Religion*, 21(4), 276-288.
- Judge, T. A., Bono, J. E.** (2000). Five-factor model of personality and transformational leadership. *Journal of Applied Psychology*, 85(5), 751- 765.

- Justice, B., Gold, R. S., Klein, J. P.** (1981). Life events and burnout. *The Journal of Psychology*, 108(2), 219-226.
- Kahill, S.** (1988). Symptoms of professional burnout: A review of the empirical evidence. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 29(3), 284–297.
- Kakiashvili, T., Leszek, J., Rutkowski, K.** (2013). The medical perspective on burnout. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 26(3), 401-412.
- Kaner, S., Bayraklı, H.** (2010). Aile yılmazlık ölçeği: Geliştirilmesi, geçerliği ve güvenilirliği. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 11(02), 47-66.
- Karacaoğlu, K., Çetin, İ.** (2015). İş yükü ve rol belirsizliğinin çalışanların tükenmişlik düzeyleri üzerine etkisi: AFAD örneği. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 5(1), 46-69.
- Karacabey, M. F., Bozkuş, K.** (2019). Psikolojik sağlamlığın, tükenmişlik, iş tatmini ve örgütsel bağlılığa etkisi: Suriyeli göçmenlerin Türkçe öğretmenleri üzerinde bir uygulama. *İş, Güç: Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 21(2), 91-110.
- Kararımak, Ö.** (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Kasl, S. V.** (1984). Stress and health. *Annual Review of Public Health*, 5(1), 319-341.
- Kaya, N., Kaya, H., Ayık, S. E., Uygur, E.** (2010). Bir devlet hastanesinde çalışan hemşirelerde tükenmişlik. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 401-419.
- Kern, M. L., Friedman, H. S.** (2008). Do conscientious individuals live longer? A quantitative review. *Health Psychology*, 27(5), 505–512.
- Kertechian, S. K.** (2018). Conscientiousness as a key to success for academic achievement among French university students enrolled in management



- studies. *The International Journal of Management Education*, 16(2), 154-165.
- Khoshaba, D. M., Maddi, S. R.** (1999). Early experiences in hardiness development. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(2), 106–116.
- Khumalo, T., Plattner, I. E.** (2019). The relationship between locus of control and depression: A cross-sectional survey with university students in Botswana. *South African Journal of Psychiatry*, 25, 1221.
- Kiesler, D. J.** (1983). The 1982 interpersonal circle: A taxonomy for complementarity in human transactions. *Psychological Review*, 90(3), 185- 214.
- Kim, H. J., Shin, K. H., Swanger, N.** (2009). Burnout and engagement: A comparative analysis using the Big Five personality dimensions. *International Journal of Hospitality Management*, 28(1), 96-104.
- Kim, H. J., Shin, K. H., Umbreit, W. T.** (2007). Hotel job burnout: The role of personality characteristics. *International Journal of Hospitality Management*, 26(2), 421–434.
- Klinoff, V. A., Van Hasselt, V. B., Black, R. A., Masias, E. V., Couwels, J.** (2018). The assessment of resilience and burnout in correctional officers. *Criminal Justice and Behavior*, 45(8), 1213-1233.
- Kobasa, S. C.** (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11.
- Kobasa, S. C.** (1982). The Hardy Personality: Toward a Social Psychology of Stress and Health. In G. Sanders, J. Suls (Ed.), *Social Psychology of Health And Illness* (s. 3-32) içinde. NJ: Erlbaum.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., Kahn, S.** (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168–177.
- Koçak, O., Gürsoy, G. M.** (2018). Duygusal emek ve tükenmişlik ilişkisi. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 7 (17), 161-181.

- Koeske, G. F., Koeske, R. D.** (1989). Construct validity of the Maslach Burnout Inventory: A critical review and reconceptualization. *The Journal of Applied Behavioral Science*, 25(2), 131-144.
- Kok, N., van Gorp, J., Teerenstra, S., van der Hoeven, H., Fuchs, M., Hoedemaekers, C., Zegers, M.** (2021). Coronavirus disease 2019 immediately increases burnout symptoms in ICU professionals: a longitudinal cohort study. *Critical Care Medicine*, 49(3), 419-427.
- Kokkinos, C. M.** (2007). Job stressors, personality and burnout in primary school teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 77(1), 229-243.
- Konefal, J., Duncan, R. C., Reese, M. A.** (1992). Neurolinguistic programming training, trait anxiety, and locus of control. *Psychological Reports*, 70(3), 819–832
- Koocher, G. P., Keith-Spiegel, P.** (2008). Ethics in psychology and the mental health professions: Standards and cases. Oxford University Press.
- Koutsimani, P., Montgomery, A., Masoura, E., Panagopoulou, E.** (2021). Burnout and Cognitive Performance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 2145.
- Kotzé, M., Lamb, S.** (2012). *The Influence of Personality Traits and Resilience on Burnout among Customer Service Representatives in a Call Centre.* *Journal of Social Sciences*, 32(3), 295–309.
- Krampen, G.** (1989). Perceived childrearing practices and the development of locus of control in early adolescence. *International Journal of Behavioral Development*, 12(2), 177–193.
- Krohne, H. W.** (2002). Stress and coping theories. *International Encyclopedia of the Social Behavioral Sciences*, 22, 15163-15170.
- Kuntz, J. R., Malinen, S., Näswall, K.** (2017). Employee resilience: Directions for resilience development. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 69(3), 223.

- Küçüksüleymanoğlu, E. R.** (2008). Eğitim fakültesi öğretim elemanlarının tükenmişlik düzeyleri. *Eurasian Journal of Educational Research*, (28), 101-112.
- Kyriacou, C., Sutcliffe, J.** (1978). Teacher stress: Prevalence, sources, and symptoms. *British Journal of Educational Psychology*, 48(2), 159-167.
- Lacy, B. E., Chan, J. L.** (2018). Physician burnout: the hidden health care crisis. *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, 16(3), 311-317.
- Lamb, S.** (2009). *Personality traits and resilience as predictors of job stress and burnout among call centre employees* [Doktora tezi]. University of the Free State.
- Larson, C. C., Gilbertson, D. L., Powell, J. A.** (1978). Therapist Burnout: Perspectives on a critical issue. *Social Casework*, 59(9), 563–565.
- Lau, B., Hem, E., Berg, A. M., Ekeberg, Ø., Torgersen, S.** (2006). Personality types, coping, and stress in the Norwegian police service. *Personality and Individual Differences*, 41(5), 971-982.
- Lau, P. S., Yuen, M. T., Chan, R. M.** (2005). Do demographic characteristics make a difference to burnout among Hong Kong secondary school teachers?. *Social Indicators Research*, 491-516.
- Lazarus, R. S.** (1966). *Psychological Stress and the Coping Process*. McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S.** (2006). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S.** (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44(1), 1-22.
- Lazarus, R. S., Folkman, S.** (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S., Launier, R.** (1978). Stress-Related transactions between person and environment. *Perspectives in Interactional Psychology*, 287–327.

- Lazarus, R. S., Smith, C. A.** (1988). Knowledge and appraisal in the cognition—emotion relationship. *Cognition & Emotion*, 2(4), 281–300.
- Lebares, C. C., Guvva, E. V., Ascher, N. L., O'Sullivan, P. S., Harris, H. W., Epel, E. S.** (2018). Burnout and stress among US surgery residents: psychological distress and resilience. *Journal of the American College of Surgeons*, 226(1), 80-90.
- Ledingham, M. D., Standen, P., Skinner, C., Busch, R.** (2019). “I should have known”. The perceptual barriers faced by mental health practitioners in recognising and responding to their own burnout symptoms. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, 10(2), 125-145.
- Lee, R. T., Ashforth, B. E.** (1990). On the meaning of Maslach's three dimensions of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 75(6), 743.
- Lee, J., Lim, N., Yang, E., Lee, S. M.** (2011). Antecedents and consequences of three dimensions of burnout in psychotherapists: A meta-analysis. *Professional Psychology: Research and Practice*, 42(3), 252–258.
- Lefcourt, H. M.** (1982). Locus of control: Current trends in theory and research (2. Baskı). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Lefcourt, H. M.** (1991). Locus of control. Academic Press.
- Leiter, M. P.** (1991). Coping patterns as predictors of burnout: The function of control and escapist coping patterns. *Journal of Organizational Behavior*, 12(2), 123–144.
- Leiter, M. P., Maslach, C.** (1988). The impact of interpersonal environment on burnout and organizational commitment. *Journal of Organizational Behavior*, 9(4), 297-308.
- Leiter, M. P., Harvie, P. L.** (1996). Burnout among mental health workers: A review and a research agenda. *International Journal of Social Psychiatry*, 42(2), 90-101.

- Lim, K. O., Choi, Y. T.** (2013). Study on University Students' Personality Types and Stress Management Techniques and Their Effect on Academic Burnout-Based on the MBTI Personality Assessment. *The Journal of the Korea Institute Of Electronic Communication Sciences*, 8(5), 785-790.
- Lim, N., Kim, E. K., Kim, H., Yang, E., Lee, S. M.** (2010). Individual and work-related factors influencing burnout of mental health professionals: a meta-analysis. *Journal of Employment Counseling*, 47(2), 86–96.
- Livneh, H., Martz, E.** (2007). An introduction to coping theory and research. Coping with chronic illness and disability (s. 3-27) içinde. Springer.
- Lizano, E. L.** (2015). Examining the impact of job burnout on the health and well-being of human service workers: A systematic review and synthesis. *Human Service Organizations: Management, Leadership & Governance*, 39(3), 167-181.
- Lloyd, C., King, R., Chenoweth, L.** (2002). Social work, stress and burnout: A review. *Journal of Mental Health*, 11(3), 255–265.
- Lorr, M., DeJong, J.** (1986). A short form of the interpersonal style inventory (ISI). *Journal of Clinical Psychology*, 42(3), 466-469.
- Lue, B. H., Chen, H. J., Wang, C.W., Cheng, Y., Chen, M. C.** (2010). Stress, personal characteristics and burnout among first postgraduate year residents: a nationwide study in Taiwan. *Medical Teacher*, 32(5), 400–407.
- Lunenburg, F. C., Cadavid, V.** (1992). Locus of control, pupil control ideology, and dimensions of teacher burnout. *Journal of Instructional Psychology*, 19(1), 13.
- Macdonald, A. P.** (1971). Internal-external locus of control: Parental antecedents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 37(1), 141–147.
- Maddi, S. R.** (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160-168.

- Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Lu, J. L., Persico, M., Brow, M.** (2006). The personality construct of hardiness, III: relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of Personality, 74*(2), 575–598.
- Madigan, D. J., Rumbold, J. L., Gerber, M., Nicholls, A. R.** (2020). Coping tendencies and changes in athlete burnout over time. *Psychology of Sport and Exercise, 48*, 101666.
- Malikiosi, M. X., Ryckman, R. M.** (1977). Differences in perceived locus of control among men and women adults and university students in America and Greece. *The Journal of Social Psychology, 103*(2), 177-183.
- Martin, U., Schinke, S. P.** (1998). Organizational and individual factors influencing job satisfaction and burnout of mental health workers. *Social Work in Health Care, 28*(2), 51-62.
- Maslach, C.** (1982). *Burnout: the Cost of Caring*. Prentice-Hall.
- Maslach, C.** (1986). Stress, burnout, and workaholism. R. R. Kilburg, P. E. Nathan, R. W. Thoreson (Ed.), *Professionals in distress: Issues, syndromes, and solutions in psychology* (s. 53–75) içinde. American Psychological Association.
- Maslach, C.** (1993). Burnout: A Multidimensional Perspective. In W. B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (Ed.), *Professional burnout: Recent developments in theory and research* (s. 19–32) içinde. Taylor & Francis.
- Maslach, C.** (1998). A multidimensional theory of burnout. *Theories of Organizational Stress, 68*(85), 16-25.
- Maslach, C.** (2003). Job burnout: New directions in research and intervention. *Current Directions in Psychological Science, 12*(5), 189-192.
- Maslach, C., Goldberg, J.** (1998). Prevention of burnout: New perspectives. *Applied and preventive Psychology, 7*(1), 63-74.

- Maslach, C., Jackson, S. E.** (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113.
- Maslach, C., Jackson, S. E., Leiter, M. P.** (1997). *Maslach Burnout Inventory*. Scarecrow Education.
- Maslach, C., Leiter, M. P.** (2017). Understanding burnout: New models. C. L. Cooper, J. C. Quick (Ed.), *The handbook of stress and health: A guide to research and practice* (s. 36–56) içinde. Wiley Blackwell.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., Leiter, M. P.** (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422.
- Masten, A. S.** (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227.
- Masten, A. S., Coatsworth, J. D.** (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205–220.
- Matz, S., Chan, Y. W. F., Kosinski, M.** (2016). Models of personality. In *Emotions and Personality in Personalized Services* (35-54) içinde. Springer, Cham.
- Mattingly, M. A.** (1977). Sources of stress and burn-out in professional child care work. *Child Care Quarterly*, 6(2), 127–137.
- McCrae, R. R., Costa Jr. P. T.** (1989). More reasons to adopt the five-factor model. *American Psychologist*, 44(2), 451–452.
- McCrae, R. R., Costa Jr, P. T.** (2013). Introduction to the empirical and theoretical status of the five-factor model of personality traits. T. A. Widiger & P. T. Costa, Jr. (Ed.), *Personality disorders and the five-factor model of personality* (s. 15–27) içinde. American Psychological Association.
- McCrae, R. R., Löckenhoff, C. E.** (2010). Self-regulation and the five-factor model of personality traits. R. H. Hoyle (Ed.), *Handbook of Personality and Self-Regulation* (s. 145–168) içinde. Wiley-Blackwell.

- McClun, L. A., Merrell, K. W.** (1998). Relationship of perceived parenting styles, locus of control orientation, and self-concept among junior high age students. *Psychology in the Schools, 35*(4), 381-390.
- McCranie, E. W., Lambert, V. A., Lambert, C. E.** (1987). Work stress, hardiness, and burnout among hospital staff nurses. *Nursing Research, 36*(6), 374–378.
- McGinnies, E., Nordholm, L. A., Ward, C. D., Bhanthumnavin, D. L.** (1974). Sex and cultural differences in perceived locus of control among students in five countries. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 42*(3), 451–455.
- McKergow, M.** (2009). Positivity: Groundbreaking research re-veals how to embrace the hidden strengths of positive emotions, overcome negativity and thrive. *InterAction, 1*(1), 89.
- McLaughlin, K. E.** (1977). Locus of Control Change in College Students: A Future Role for Student Development. <https://eric.ed.gov/?id=ED160933> adresinden 02.04.2022 tarihinde alınmıştır.
- McIntyre, T. C.** (1984). The relationship between locus of control and teacher burnout. *British Journal of Educational Psychology, 54*(2), 235-238.
- McManus, I. C., Winder, B. C., Gordon, D.** (2002). The causal links between stress and burnout in a longitudinal study of UK doctors. *The Lancet, 359*(9323), 2089-2090.
- McQueeney, D. A., Stanton, A. L., Sigmon, S.** (1997). Efficacy of emotion-focused and problem-focused group therapies for women with fertility problems. *Journal of Behavioral Medicine, 20*(4), 313-331.
- Meadow, K. P.** (1981). Burnout in professionals working with deaf children. *American Annals of the Deaf, 156*(1), 13-22.
- Meier, S. T.** (1983). Toward a theory of burnout. *Human Relations, 36*(10), 899-910.



- Meltzer, L. S., Huckabay, L. M.** (2004). Critical care nurses' perceptions of futile care and its effect on burnout. *American Journal of Critical Care, 13*(3), 202-208.
- Mengenci, C.** (2015). To examine relationship between job satisfaction, emotional exhaustion and emotional laboring. *Ege Academic Review, 15*(1), 127-140.
- Myhren, H., Ekeberg, Q., Stokland, O.** (2013). Job satisfaction and burnout among intensive care unit nurses and physicians. *Critical Care Research and Practice, 2013*, 1-6.
- Miller, G. D., Iverson, K. M., Kimmelmeier, M., MacLane, C., Pistorello, J., Fruzzetti, A. E., ... Crenshaw, K. Y.** (2011). A preliminary examination of burnout among counselor trainees treating clients with recent suicidal ideation and borderline traits. *Counselor Education and Supervision, 50*(5), 344–359.
- Miller, S. M., Mangan, C. E.** (1983). Interacting effects of information and coping style in adapting to gynecologic stress: Should the doctor tell all? *Journal of Personality and Social Psychology, 45*(1), 223–236.
- Miller, K. I., Stiff, J. B., Ellis, B. H.** (1988). Communication and empathy as precursors to burnout among human service workers. *Communication Monographs, 55*(3), 250–265.
- Mills, L. B., Huebner, E. S.** (1998). A prospective study of personality characteristics, occupational stressors, and burnout among school psychology practitioners. *Journal of School Psychology, 36*(1), 103–120.
- Miner, M. H.** (2007). Burnout in the first year of ministry: Personality and belief style as important predictors. *Mental Health, Religion & Culture, 10*(1), 17-29.
- Mivshek, M. E., Schriver, J. L.** (2022). Burnout and empathy in mental health professionals working in correctional settings, community settings, and with sex offenders. *Psychology, Crime & Law, 1-15*.

- Montag, I., Levin, J.** (1994). The five-factor personality model in applied settings. *European Journal of Personality*, 8(1), 1-11.
- Moore, P. S., Whaley, S. E., Sigman, M.** (2004). Interactions Between Mothers and Children: Impacts of Maternal and Child Anxiety. *Journal of Abnormal Psychology*, 113(3), 471–476.
- Moos, R. H., Billings, A. G.** (1982). Conceptualizing and measuring coping resources and processes. Goldberger & S. Breznitz (Ed.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*. New York: Free Press.
- Morgan, B., de Bruin, K.** (2010). The Relationship between the Big Five Personality Traits and Burnout in South African University Students. *South African Journal of Psychology*, 40(2), 182–191.
- Morse, G., Salyers, M. P., Rollins, A. L., Monroe-DeVita, M., Pfahler, C.** (2012). Burnout in mental health services: A review of the problem and its remediation. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 39(5), 341-352.
- Morsünbül, Ü.** (2014). Hızlı büyük beşli kişilik testi Türkçe versiyonu geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Düşünen Adam-Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 27(4), 316-322.
- Morton, T. L.** (1997). The relationship between parental locus of control and children's perceptions of control. *The Journal of Genetic Psychology*, 158(2), 216-225.
- Moumeni, K., Akbari, M., Atashzadeh Shourideh, F.** (2010). Relationship between resilience and burnout of nurses. *Teb va Tazkieh*, (74-75), 37-47.
- Mount, M. K., Barrick, M. R., Stewart, G. L.** (1998). Five-factor model of personality and performance in jobs involving interpersonal interactions. *Human Performance*, 11(2-3), 145-165.
- Mousavy, S., Nimehchisalem, V.** (2014). Contribution of gender, marital status, and age to English language teachers' burnout. *Advances in Language and Literary Studies*, 5(6), 39-47.

- Mroczek, D. K., Almeida, D. M.** (2004). The effect of daily stress, personality, and age on daily negative affect. *Journal of Personality*, 72(2), 355-378.
- Mueller, S. L., Thomas, A. S.** (2001). Culture and entrepreneurial potential: A nine country study of locus of control and innovativeness. *Journal of Business Venturing*, 16(1), 51-75.
- Naktiyok, A., Karabey, C. N.** (2005). İşkoliklik ve tükenmişlik sendromu. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 19(2), 179-198.
- Newman, D. A., Lyon, J. S.** (2009). Recruitment efforts to reduce adverse impact: Targeted recruiting for personality, cognitive ability, and diversity. *Journal of Applied Psychology*, 94(2), 298–317.
- Ng, T. W., Sorensen, K. L., Eby, L. T.** (2006). Locus of control at work: a meta-analysis. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 27(8), 1057-1087.
- Nguyen, N. T., Allen, L. C., Fraccastoro, K.** (2005). Personality predicts academic performance: Exploring the moderating role of gender. *Journal of Higher Education Policy and Management*, 27(1), 105-117.
- Nikrahan, G. R., Kajbaf, M. B., Nouri, A., Zarean, E., Naghshineh, E.** (2011). Assessment of the relationship between personality traits, coping styles with stress and stress level in pregnant women. *The Iranian Journal of Obstetrics, Gynecology and Infertility*, 14(5), 51-59.
- Nimmawitt, N., Wannarit, K., Pariwatcharakul, P.** (2020). Thai psychiatrists and burnout: A national survey. *PLoS ONE*, 15(4), 1-11.
- Noftle, E. E., Robins, R. W.** (2007). Personality predictors of academic outcomes: Big five correlates of GPA and SAT scores. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(1), 116–130.
- Nori, P., Bartash, R., Cowman, K., Dackis, M., Pirofski, L. A.** (2019). Is Burnout Infectious? Understanding Drivers of Burnout and Job Satisfaction

Among Academic Infectious Diseases Physicians. *Open Forum Infectious Diseases*, 6(4),92.

**Norman, W. T.** (1963). Toward an adequate taxonomy of personality attributes: Replicated factor structure in peer nomination personality ratings. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 66(6), 574–583.

**Nowicki, S., Ellis, G., Iles-Caven, Y., Gregory, S., Golding, J.** (2018). Events associated with stability and change in adult locus of control orientation over a six-year period. *Personality and Individual Differences*, 126, 85-92.

**Ocak, M., Güler, M.** (2017). Psikolojik sermayenin tükenmişlik üzerine etkisi: Görgül bir araştırma. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, (49), 117-134.

**O'Connor, P., Lydon, S., O'Dowd, E., Byrne, D.** (2020). The relationship between psychological resilience and burnout in Irish doctors. *Irish Journal of Medical Science*, 190(3), 1219-1224.

**Oğuzberk, M., Aydın, A.** (2008). Burnout in mental health professionals. *Journal of Clinical Psychiatry*, 11(4), 167-179.

**Okumuş, F. Mete, M. , Bakiyev, E., Kaçire, İ.** (2013). Umutsuzluk, tükenmişlik ve iş memnuniyeti kavramları arasındaki ilişkinin analizi: eğitim sektöründe bir uygulama. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12 (47), 191-202.

**Ollendick, D. G.** (1979). Parental Locus of Control and the Assessment of Children's Personality Characteristics. *Journal of Personality Assessment*, 43(4), 401–405.

**Onyett, S., Pillinger, T., Muijen, M.** (1997). Job satisfaction and burnout among members of community mental health teams. *Journal of Mental Health*, 6(1), 55–66.

**Otacıoğlu, S. G.** (2008). Müzik öğretmenlerinde tükenmişlik sendromu ve etkileyen faktörler. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(15), 103-116.

- Ören, N., Türkoğlu, H.** (2006). Öğretmen adaylarında tükenmişlik. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (16).
- Österman, K., Björkqvist, K., Lagerspetz, K. M., Charpentier, S., Caprara, G. V., Pastorelli, C.** (1999). Locus of control and three types of aggression. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 25(1), 61-65.
- Özbay, Y. ve Şahin, B.** (1997, Eylül 1-3). Stresle başa çıkma tutumları envanteri: geçerlik ve güvenirlik çalışması. IV. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi. Ankara, Türkiye.
- Özçetin, Y. S., Sarioğlu, G., Dursun, S. İ.** (2019). Onkoloji hemşirelerinin psikolojik sağlamlık, tükenmişlik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11, 147-164.
- Page, A. C., Hooke, G. R.** (2003). Outcomes for depressed and anxious inpatients discharged before or after group cognitive behavior therapy: a naturalistic comparison. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 191(10), 653-659.
- Pannells, T. C., Claxton, A. F.** (2008). Happiness, creative ideation, and locus of control. *Creativity Research Journal*, 20(1), 67-71.
- Parsons, O. A., Schneider, J. M.** (1974). Locus of control in university students from Eastern and Western societies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(3), 456-461.
- Pascuzzo, K., Cyr, C., Moss, E.** (2013). Longitudinal association between adolescent attachment, adult romantic attachment, and emotion regulation strategies. *Attachment & human development*, 15(1), 83-103.
- Patrick, K., Lavery, J. F.** (2007). Burnout in nursing. *The Australian journal of advanced nursing: a Quarterly Publication of the Royal Australian Nursing Federation*, 24(3), 43-48.
- Pavalache-Ilie, M., Ursu, G.** (2016). Burnout, locus of control and job satisfaction. A study on high school teachers. *Bull Transilvani*, 9(1), 167-72.

- Peabody, D., Goldberg, L. R.** (1989). Some determinants of factor representations of trait adjectives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(3), 552-567.
- Pejušković, B., Lečić-Toševski, D., Priebe, S., Tošković, O.** (2011). Burnout syndrome among physicians- the role of personality dimensions and coping strategies. *Psychiatria Danubina*, 23(4), 389–395.
- Pérez-Fuentes, M. D. C., Molero Jurado, M. D. M., Martos Martínez, Á., Gázquez Linares, J. J.** (2019). Burnout and engagement: Personality profiles in nursing professionals. *Journal of Clinical Medicine*, 8(3), 286.
- Perlman, B., Hartman, E. A.** (1980). An integration of burnout into a stress model. *ERIC*. Document Reproduction Service Number ED 190939.
- Perlman, B., Hartman, E. A.** (1982). Burnout: Summary and future research. *Human Relations*, 35(4), 283-305.
- Phillips, C.** (2020). Relationships between workload perception, burnout, and intent to leave among medical–surgical nurses. *JBIR Evidence Implementation*, 18(2), 265-273.
- Piedmont, R. L.** (1993). A longitudinal analysis of burnout in the health care setting: The role of personal dispositions. *Journal of Personality Assessment*, 61(3), 457-473.
- Piedmont, R. L., Chae, J. H.** (1997). Cross-cultural generalizability of the five-factor model of personality: Development and validation of the NEO PI-R for Koreans. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 28(2), 131-155.
- Pierce, C. M. B., Molloy, G. N.** (1989). The Construct Validity of the Maslach Burnout Inventory: Some Data from down under. *Psychological Reports*, 65(3\_suppl2), 1340–1342.

- Pines, A. M. (2000). Treating career burnout: A psychodynamic existential perspective. *Journal of Clinical Psychology, 56*(5), 633-642.
- Pines, A., Maslach, C. (1978). Characteristics of staff burnout in mental health settings. *Psychiatric Services, 29*(4), 233-237.
- Pines, A., Maslach, C. (1980). Combatting staff burn-out in a day care center: A case study. *Child Care Quarterly, 9*(1), 5-16.
- Pines, A.M., Aronson, E., Kafry, D.** (1981). Burnout: From tedium to personal growth. New York: Free Press.
- Pines, A. M., Keinan, G.** (2005). Stress and burnout: The significant difference. *Personality and Individual Differences, 39*(3), 625-635.
- Pishghadam, R., Sahebjam, S.** (2012). Personality and emotional intelligence in teacher burnout. *The Spanish Journal of Psychology, 15*(1), 227-236.
- Piskin, M.** (1996). *Self-esteem and locus of control of secondary school children both in England and Turkey*. University of Leicester.
- Pittman, N. L., Pittman, T. S.** (1979). Effects of amount of helplessness training and internal–external locus of control on mood and performance. *Journal of Personality and Social Psychology, 37*(1), 39–47.
- Platsidou, M., Agaliotis, I.** (2008). Burnout, job satisfaction and instructional assignment-related sources of stress in greek special education teachers. *International Journal of Disability, Development and Education, 55*(1), 61–76.
- Pooley, J. A., Cohen, L.** (2010). Resilience: A definition in context. *Australian Community Psychologist, 22*(1), 30-37.
- Polatçı, S.** (2015). Örgütsel ve sosyal destek algılarının yaşam tatmini üzerindeki etkisi: İş ve evlilik tatmininin aracılık rolü. *Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi, 11*(2), 25-44.
- Ptacek, J. T., Smith, R. E., Zanas, J.** (1992). Gender, appraisal, and coping: A longitudinal analysis. *Journal of Personality, 60*(4), 747-770.

- Prociuk, T. J., Breen, L. J., Lussier, R. J.** (1976). Hopelessness, internal-external locus of control and depression. *Journal of Clinical Psychology, 32*(2), 299–300.
- Purna, R. S., Prawitasari, J. E.** (2019). Trait Relations: Openness, Conscientiousness, Extraversion, Agreeableness, Neuroticism with teacher emotion regulation. *International Journal of Humanities and Social Science, 3*(9), 33-38.
- Rahim, M. A.** (1995). A comparative study of entrepreneurs and managers: stress, burnout, locus of control, and social support. *Journal of Health and Human Services Administration, 18*(1), 68–89.
- Ranson, K. E., Urichuk, L. J.** (2008). The effect of parent–child attachment relationships on child biopsychosocial outcomes: A review. *Early Child Development and Care, 178*(2), 129-152.
- Rantanen, J., Metsäpelto, R. L., Feldt, T., Pulkkinen, L. E. A., Kokko, K.** (2007). Long-term stability in the Big Five personality traits in adulthood. *Scandinavian Journal of Psychology, 48*(6), 511-518.
- Raquepaw, J. M., Miller, R. S.** (1989). Psychotherapist burnout: A componential analysis. *Professional Psychology: Research and Practice, 20*(1), 32–36.
- Ratliff, N.** (1988). Stress and burnout in the helping professions. *Social Casework, 69*(3), 147–154.
- Reitz, H. J., Groff, G. K.** (1972). Comparisons of locus of control categories among American, Mexican, and Thai workers. *Proceedings of the Annual Convention of the American Psychological Association, 7*(Pt. 1), 263–264.
- Reynolds, A. J., Ou, S. R. (2003). Promoting Resilience through Early Childhood. S, Luthar (Ed.), Resilience and vulnerability: Adaptation in the Context of Childhood Adversities (s.436-459) içinde. Cambridge.



- Rich, V. L., Rich, A. R. (1987). Personality hardiness and burnout in female staff nurses. *Image: The Journal of Nursing Scholarship*, 19(2), 63-66.
- Rippetoe, P. A., Rogers, R. W. (1987). Effects of components of protection-motivation theory on adaptive and maladaptive coping with a health threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 596–604.
- Roberts, B. W., Chernyshenko, O. S., Stark, S., Goldberg, L. R. (2005). The structure of conscientiousness: An empirical investigation based on seven major personality questionnaires. *Personnel Psychology*, 58(1), 103-139.
- Robins, R. W., Fraley, R. C., Roberts, B. W., Trzesniewski, K. H. (2001). A longitudinal study of personality change in young adulthood. *Journal of personality*, 69(4), 617-640.
- Roddenberry, A., Renk, K. (2010). Locus of control and self-efficacy: potential mediators of stress, illness, and utilization of health services in college students. *Child Psychiatry & Human Development*, 41(4), 353-370.
- Rohde, P., Lewinsohn, P. M., Tilson, M., Seeley, J. R. (1990). Dimensionality of coping and its relation to depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(3), 499–511.
- Rohman, C., (1987). *A study of burnout among psychologists* (Doktora Tezi). The State University of New Jersey.
- Rotter, J. B. (1960). Some implications of a Social Learning Theory for the prediction of goal directed behavior from testing procedures. *Psychological Review*, 67(5), 301–316.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1–28.
- Rotter, J. B. (1975). Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43(1), 56–67.

- Rubin, A. M. (1993). The effect of locus of control on communication motivation, anxiety, and satisfaction. *Communication Quarterly*, 41(2), 161-171.
- Rupert, P. A., Kent, J. S. (2007). Gender and work setting differences in career-sustaining behaviors and burnout among professional psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38, 88–96.
- Rupert, P. A., Miller, A. O., Dorociak, K. E. (2015). Preventing burnout: What does the research tell us? *Professional Psychology: Research and Practice*, 46(3), 168–174.
- Rupert, P. A., Morgan, D. J. (2005). Work setting and burnout among professional psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(5), 544.
- Rutter, M.** (1987). Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316–331.
- Samani, S., Jokar, B., Sahragard, N.** (2007). Effects of resilience on mental health and life satisfaction. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 13(3), 290-295.
- Sandoval, J.** (1993). Personality and burnout among school psychologists. *Psychology in the Schools*, 30(4), 321–326.
- Sarıkaya, P. (2007). *Tükenmişlik sendromunun kişilik özelliklerinden denetim odağı ile ilişkisi ve bir uygulama* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi.
- Savicki, V., Cooley, E. J. (1982). Implications of burnout research and theory for counselor educators. *Personnel & Guidance Journal*, 60(7), 415–419.
- Savicki, V., Cooley, E. J. (1983). Theoretical and research considerations of burnout. *Children and Youth Services Review*, 5(3), 227-238.
- Savicki, V., Cooley, E. (1987). The relationship of work environment and client contact to burnout in mental health professionals. *Journal of Counseling & Development*, 65(5), 249-252.

- Schaufeli, W., Enzmann, D. (1998). *The Burnout Companion to Study and Practice: A Critical Analysis*. CRC press.
- Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*, 14(3), 204-220.
- Scheck, D. C. (1973). Adolescents' perceptions of parent-child relations and the development of internal-external control orientation. *Journal of Marriage and the Family*, 35(4), 643-652.
- Schmitt, N. (2007). The interaction of neuroticism and gender and its impact on self-efficacy and performance. *Human Performance*, 21(1), 49-61.
- Schmitz, N., Neumann, W., Oppermann, R. (2000). Stress, burnout and locus of control in German nurses. *International Journal of Nursing Studies*, 37(2), 95-99.
- Schooley, B., Hikmet, N., Tarcan, M., Yorgancıoğlu, G. (2016). Comparing burnout across emergency physicians, nurses, technicians, and health information technicians working for the same organization. *Medicine*, 95(10), e2856.
- Schwab, R. L., Iwanicki, E. F. (1982). Perceived role conflict, role ambiguity, and teacher burnout. *Educational Administration Quarterly*, 18(1), 60-74.
- Schwartz, M. S., Will, G. T. (1953). Low morale and mutual withdrawal on a mental hospital ward. *Psychiatry*, 16(4), 337-353.
- Schwartz, R. H., Tiarniyu, M. F., Dwyer, D. J. (2007). Social worker hope and perceived burnout: The effects of age, years in practice, and setting. *Administration in Social Work*, 31(4), 103-119.
- Sciaraffa, M. A., Zeanah, P. D., Zeanah, C. H. (2018). Understanding and promoting resilience in the context of adverse childhood experiences. *Early Childhood Education Journal*, 46(3), 343-353.
- Scott, J. D., Phelan, J. G. (1969). Expectancies of unemployable males regarding source of control of reinforcement. *Psychological Reports*, 25(3), 911-913.

- Seidler, A., Thinschmidt, M., Deckert, S., Then, F., Hegewald, J., Nieuwenhuijsen, K., Riedel-Heller, S. G. (2014). The role of psychosocial working conditions on burnout and its core component emotional exhaustion—a systematic review. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*, 9(1), 1-13.
- Seidman, S. A., Zager, J. (1991). A study of coping behaviours and teacher burnout. *Work & Stress*, 5(3), 205–216.
- Salami, S. O. (2011). Job stress and burnout among lecturers: Personality and social support as moderators. *Asian Social Science*, 7(5), 110.
- Seligman, M. E. (1972). Learned helplessness. *Annual Review of Medicine*, 23(1), 407-412.
- Selye, H. (1946). The general adaptation syndrome and the diseases of adaptation. *The Journal of Clinical Endocrinology*, 6(2), 117-230.
- Selye, H. (1950). Stress And The General Adaptation Syndrome. *The British Medical Journal*, 1(4667), 1383-1392.
- Senol-Durak, E., Durak, M., Elagöz, F. Ö. (2011). Testing the psychometric properties of the Ways of Coping Questionnaire (WCQ) in Turkish university students and community samples. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(2), 172-185.
- Senter, A., Morgan, R. D., Serna-McDonald, C., Bewley, M. (2010). Correctional psychologist burnout, job satisfaction, and life satisfaction. *Psychological Services*, 7(3), 190.
- Seppala, E., King, M. (2017). Burnout at work isn't just about exhaustion. It's also about loneliness. *Harvard Business Review*, 29, 2-4.
- Sexton, J. B., Adair, K. C., Leonard, M. W., Frankel, T. C., Proulx, J., Watson, S. R., Magnus, B., Bogan, B., Jamal, M., Schwendimann, R., Frankel, A. S. (2018). Providing feedback following Leadership WalkRounds is associated with better patient safety culture, higher employee engagement and lower burnout. *BMJ Quality & Safety*, 27(4), 261–270.

- Shakir, H. J., Cappuzzo, J. M., Shallwani, H., Kwasnicki, A., Bullis, C., Wang, J., Hess, R. M., Levy, E. I. (2020). Relationship of Grit and Resilience to Burnout Among U.S. Neurosurgery Residents. *World Neurosurgery*, 134, 224–236.
- Shapiro, J., Zhang, B., Warm, E. J. (2015). Residency as a social network: burnout, loneliness, and social network centrality. *Journal of Graduate Medical Education*, 7(4), 617-623.
- Sharma, H. K. (2011). Stress and relaxation in relation to personality. *Sage Open*, 1(2), 1-7.
- Shirom, A. (1989). Burnout in work organizations. C. L. Cooper, I. T. Robertson (Ed.), *International Review of Industrial and Organizational Psychology* (s. 25–48). John Wiley & Sons.
- Shubin, S. (1978). Burnout: the professional hazard you face in nursing. *Nursing*, 8(7), 22–27.
- Sıgır, Ü., Gürbüz, S. (2011). Akademik başarı ve kişilik ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Savunma Bilimleri Dergisi*, 10 (1), 30-48.
- Sır, N. Ş.** (2016). *Öğretmen adaylarının 5 faktör kişilik kuramına göre kişilik özelliklerinin belirlenmesi ve bazı değişkenlere göre incelenmesi*, [Doktora Tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Sim, W., Zanardelli, G., Loughran, M. J., Mannarino, M. B., Hill, C. E.** (2016). Thriving, burnout, and coping strategies of early and later career counseling center psychologists in the United States. *Counselling Psychology Quarterly*, 29(4), 382-404.
- Simionato, G., Simpson, S., Reid, C.** (2019). Burnout as an ethical issue in psychotherapy. *Psychotherapy*, 56(4), 470–482.
- Simoni, P. S., Paterson, J. J.** (1997). Hardiness, coping, and burnout in the nursing workplace. *Journal of Professional Nursing: Official Journal of the American Association of Colleges of Nursing*, 13(3), 178–185.

- Simpson, J., Weiner, J., Proffitt, M.** (1993). *Oxford English Dictionary*. Oxford University Press.
- Skorupa, J., Agresti, A. A.** (1993). Ethical beliefs about burnout and continued professional practice. *Professional Psychology: Research and Practice*, 24(3), 281–285.
- Smith, B. W., Tooley, E. M., Christopher, P. J., Kay, V. S.** (2010). Resilience as the ability to bounce back from stress: A neglected personal resource? *The Journal of Positive Psychology*, 5(3), 166-176.
- Soldz, S., Vaillant, G. E.** (1999). The Big Five personality traits and the life course: A 45-year longitudinal study. *Journal of Research in Personality*, 33(2), 208-232.
- Somer, O., Goldberg, L. R.** (1999). The structure of Turkish trait-descriptive adjectives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 431–450.
- Sönmezgil, C. A.** (2018). *Mesleki tükenmişliğin psikopatoloji, inanç ve kontrol odağı yönünden değerlendirilmesi*, [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Işık Üniversitesi.
- Spector, P. E., Cooper, C. L., Sanchez, J. I., O'Driscoll, M., Sparks, K., Bernin, P., Büssing, A., Dewe, P., Hart, P., Lu, L., Miller, K., De Moraes, L. F. R., Ostrognay, G. M., Pagon, M., Pitariu, H., Poelmans, S., Radhakrishnan, P., Russinova, V., Salamatov, V., . . . Yu, S.** (2001). Do national levels of individualism and internal locus of control relate to well-being: An ecological level international study. *Journal of Organizational Behavior*, 22(8), 815–832.
- Storlie, F. J.** (1979). Burnout: the elaboration of a concept. *AJN The American Journal of Nursing*, 79(12), 2108-2111.
- Storm, K., Rothmann, S.** (2003). The relationship between burnout, personality traits and coping strategies in a corporate pharmaceutical group. *SA Journal of Industrial Psychology*, 29(4), 35-42.

- Strauser, D. R., Ketz, K., Keim, J.** (2002). The relationship between self-efficacy, locus of control and work personality. *Journal of Rehabilitation*, 68(1), 20.
- St-Yves, A., Freeston, M. H., Godbout, F., Poulin, L., St-Amand, C., Verret, M.** (1989). Externality and burnout among dentists. *Psychological Reports*, 65(3), 755–758.
- Suran, B. G., Sheridan, E. P.** (1985). Management of burnout: Training psychologists in professional life span perspectives. *Professional Psychology: Research and Practice*, 16(6), 741–752.
- Süren, S., Örucü, E., İzci, Ç.** (2016). Banka çalışanlarında tükenmişlik ve beş büyük kişilik özellikleri arasındaki ilişki: Bir alan araştırması. *Yönetim ve Ekonomi: Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 23(1), 247-262.
- Swider, B. W., Zimmerman, R. D.** (2010). Born to burnout: A meta-analytic path model of personality, job burnout, and work outcomes. *Journal of Vocational behavior*, 76(3), 487-506.
- Şahin, S., Şad, B.** (2018). Otel çalışanlarının tükenmişlik düzeyinin yaşam doyumuna etkisi. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, 15(2), 461-480.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S.** (2013). Using multivariate statistics, 6th edn Boston. *Ma: Pearson*.
- Tachè, J., Selye, H.** (1985). On stress and coping mechanisms. *Issues in Mental Health Nursing*, 7(1-4), 3-24.
- Talmor, R., Reiter, S., Feigin, N.** (2005). Factors relating to regular education teacher burnout in inclusive education. *European Journal of Special Needs Education*, 20(2), 215-229.
- Taormina, R. J., Law, C. M.** (2000). Approaches to preventing burnout: The effects of personal stress management and organizational socialization. *Journal of Nursing management*, 8(2), 89-99.

- Tanıkyan, A.** (2008). *Ruh sağlığı alanında hizmet verenlerin çalışma ortamlarındaki tükenmişlik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi.
- Taris, T. W., Bok, I. A.** (1997). Effects of parenting style upon psychological well-being of young adults: exploring the relations among parental care, locus of control and depression. *Early Child Development and Care, 132*(1), 93-104.
- Taycan, O., Taycan, S. E., Çelik, C.** (2014). Relationship of burnout with personality, alexithymia, and coping behaviors among physicians in a semiurban and rural area in Turkey. *Archives of Environmental & Occupational Health, 69*(3), 159-166.
- Terzi, Ş.** (2006). Kendini Toparlama Gücü Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(26), 77-86.
- Thornton, P. I.** (1992). The relation of coping, appraisal, and burnout in mental health worker. *The Journal of Psychology, 126*(3), 261-271.
- Tipa, R. O., Tudose, C., Pucarea, V. L.** (2019). Measuring Burnout Among Psychiatric Residents Using the Oldenburg Burnout Inventory (OLBI) Instrument. *Journal of medicine and life, 12*(4), 354–360.
- Tolea, M. I., Terracciano, A., Simonsick, E. M., Metter, E. J., Costa Jr, P. T., Ferrucci, L.** (2012). Associations between personality traits, physical activity level, and muscle strength. *Journal of research in personality, 46*(3), 264-270.
- Triandis, H. G.** (1995). Individualism & Collectivism. Boulder: Westview.
- Turnipseed Jr, D. L.** (1987). Burnout among hospice nurses: an empirical assessment. *The Hospice Journal, 3*(2-3), 105-119.
- Tyler, P. A., Ellison, R. N.** (1994). Sources of stress and psychological well-being in high-dependency nursing. *Journal of Advanced Nursing, 19*(3), 469-476.



- 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
- Tümlü, G. Ü., Receptoğlu, E.** (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (3), 205-213.
- Vahey, D. C., Aiken, L. H., Sloane, D. M., Clarke, S. P., Vargas, D.** (2004). Nurse burnout and patient satisfaction. *Medical Care*, 42(2), 1157–1166.
- VanYperen, N. W., Buunk, B. P., Schaufeli, W. B.** (1992). Communal orientation and the burnout syndrome among nurses. *Journal of Applied Social Psychology*, 22(3), 173-189.
- Vega, V. P.** (2010). Personality, burnout, and longevity among professional music therapists. *Journal of Music Therapy*, 47(2), 155-179.
- Verme, P.** (2009). Happiness, freedom and control. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 71(2), 146-161.
- Vizoso, C., Arias-Gundín, O., Rodríguez, C.** (2019). Exploring coping and optimism as predictors of academic burnout and performance among university students. *Educational Psychology*, 39(6), 768-783.
- Vollrath, M.** (2001). Personality and stress. *Scandinavian Journal of Psychology*, 42(4), 335-347.
- Vredenburgh, L. D., Carlozzi, A. F., Stein, L. B.** (1999). Burnout in counseling psychologists: Type of practice setting and pertinent demographics. *Counseling Psychology Quarterly*, 12, 293–302.
- Wahler, R. G.** (1969). Oppositional children: A quest for parental reinforcement control. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 2(3), 159-170.
- Wallace, M. T., Barry, C. T., Zeigler-Hill, V., Green, B. A.** (2012). Locus of control as a contributing factor in the relation between self-perception and adolescent aggression. *Aggressive Behavior*, 38(3), 213-221.

- Wallace, S. L., Lee, J., Lee, S. M.** (2010). Job stress, coping strategies, and burnout among abuse-specific counselors. *Journal of Employment Counseling, 47*(3), 111-122.
- Walpita, Y. N., Arambepola, C.** (2020). High resilience leads to better work performance in nurses: Evidence from South Asia. *Journal of Nursing Management, 28*(2), 342-350.
- Watson, D.** (1967). Relationship between locus of control and anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology, 6*(1), 91-92.
- Watson, D., Clark, L. A.** (1997). Extraversion and its positive emotional core. *Handbook of Personality Psychology* (s. 767–793) içinde. Academic Press.
- Wearing, D. A. J., Hart, P. M.** (1996). Work and non-work coping strategies: their relation to personality, appraisal and life domain. *Stress Medicine, 12*(2), 93-103.
- Weber, A., Jaekel-Reinhard, A.** (2000). Burnout syndrome: a disease of modern societies? *Occupational Medicine, 50*(7), 512-517.
- Weiner, B., Heckhausen, H., Meyer, W.-U.** (1972). Causal ascriptions and achievement behavior: A conceptual analysis of effort and reanalysis of locus of control. *Journal of Personality and Social Psychology, 21*(2), 239–248.
- Wen, J., Cheng, Y., Hu, X., Yuan, P., Hao, T., Shi, Y.** (2016). Workload, burnout, and medical mistakes among physicians in China: A cross-sectional study. *Bioscience Trends, 10*(1), 27-33.
- Werner, E. E.** (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Development and psychopathology, 5*(4), 503-515.
- West, C. P., Dyrbye, L. N., Erwin, P. J., Shanafelt, T. D.** (2016). Interventions to prevent and reduce physician burnout: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet, 388*(10057), 2272-2281.

- West, C. P., Dyrbye, L. N., Sinsky, C., Trockel, M., Tutty, M., Nedelec, L., Carlasere, L. E., Shanafelt, T. D.** (2020). Resilience and burnout among physicians and the general US working population. *JAMA network open*, 3(7), e209385-e209385.
- Wilkerson, K.** (2009). An Examination of Burnout Among School Counselors Guided by Stress-Strain-Coping Theory. *Journal of Counseling & Development*, 87(4), 428–437.
- Wilkerson, K., Bellini, J.** (2006). Intrapersonal and organizational factors associated with burnout among school counselors. *Journal of Counseling & Development*, 84(4), 440-450.
- Wilkinson, H., Whittington, R., Perry, L., Eames, C.** (2017). Examining the relationship between burnout and empathy in healthcare professionals: A systematic review. *Burnout Research*, 6, 18–29.
- Williams, P. G., Wiebe, D. J., Smith, T. W.** (1992). Coping processes as mediators of the relationship between hardiness and health. *Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 237-255.
- Witmer, J. M., & Young, M. E.** (1996). Preventing counselor impairment: A wellness approach. *The Journal of Humanistic Education and Development*, 34(3), 141–155.
- Witt, L. A., Burke, L. A., Barrick, M. R., Mount, M. K.** (2002). The interactive effects of conscientiousness and agreeableness on job performance. *Journal of Applied Psychology*, 87(1), 164–169.
- Wolfradt, U., Engelmann, S.** (1999). Depersonalization, fantasies, and coping behavior in clinical context. *Journal of Clinical Psychology*, 55(2), 225-232.
- Wolinsky, F. D., Vander Weg, M. W., Martin R., Unverzagt, F. W., Willis, S. L., Marsiske, M. Tennstedt, S. L.** (2010). Does cognitive training improve internal locus of control among older adults? *Journals of*

*Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 65(5), 591-598.

- Wong, A. V. K., Olusanya, O.** (2017). Burnout and resilience in anaesthesia and intensive care medicine. *BJA Education*.
- Wood, B. J., Klein, S., Cross, H. J., Lammers, C. J., & Elliott, J. K.** (1985). Impaired practitioners: Psychologists' opinions about prevalence, and proposals for intervention. *Professional Psychology: Research and Practice*, 16(6), 843–850.
- Wright, T. A., Bonett, D. G.** (1997). The contribution of burnout to work performance. *Journal of Organizational Behavior*, 18(5), 491-499.
- Wu, C. H., Griffin, M. A., Parker, S. K.** (2015). Developing agency through good work: Longitudinal effects of job autonomy and skill utilization on locus of control. *Journal of Vocational Behavior*, 89, 102-108.
- Yagil, D.** (2006). The relationship of service provider power motivation, empowerment and burnout to customer satisfaction. *International Journal of Service Industry Management*, 17(3), 259- 268.
- Yeşilyaprak, B.** (1988). *Lise öğrencilerinin içsel ya da dışsal denetimli oluşlarını etkileyen etmenler* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi.
- Yıldırım, M. H., Erul, E. E.** (2013). Duygusal emek davranışının işgörelere tükenmişlik düzeylerine etkisi. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 5 (1), 89-99.
- Yıldız, E.** (2011). *Eğitimcilerde tükenmişlik (Rehber öğretmenler üzerine bir araştırma)* (Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi.
- Yiu-kee, C., Tang, C. S.** (1995). Existential correlates of burnout among mental health professionals in Hong Kong. *Journal of Mental Health Counseling*, 17(2), 220–229.
- You, X., Huang, J., Wang, Y., Bao, X.** (2015). Relationships between individual-level factors and burnout: A meta-analysis of Chinese

- participants. *Personality and Individual Differences*, 74, 139-145.
- Yu, X., Fan, G.** (2016). Direct and indirect relationship between locus of control and depression. *Journal of health psychology*, 21(7), 1293-1298.
- Zabel, R. H., Zabel, M. K.** (1982). Factors in burnout among teachers of exceptional children. *Exceptional Children*, 49(3), 261–263.
- Zaninotto, L., Rossi, G., Danieli, A., Frasson, A., Meneghetti, L., Zordan, M., Solmi, M.** (2018). Exploring the relationships among personality traits, burnout dimensions and stigma in a sample of mental health professionals. *Psychiatry Research*, 264, 327-333.
- Zarzycka, B., Jankowski, T., Krasiczyńska, B.** (2021). Therapeutic relationship and professional burnout in psychotherapists: a structural equation model approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 29(1), 250-259.
- Zastrow, C.** (1984). Understanding and preventing burn-out. *The British Journal of Social Work*, 14(1), 141-155.
- Zellars, K. L., Hochwarter, W. A., Perrewe, P. L., Hoffman, N., Ford, E. W.** (2004). Experiencing job burnout: The roles of positive and negative traits and states. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(5), 887-911.
- Zellars, K. L., Perrewe, P. L., Hochwarter, W. A.** (2000). Burnout in health care: The role of the five factors of personality. *Journal of Applied Social Psychology*, 30(8), 1570-1598.
- Zopiatis, A., Constanti, P., Pavlou, I.** (2010). Investigating the association of burnout and personality traits of hotel managers. International CHRIE Conference, Refereed Track, Richmond, USA.
- Zuckerman, M., Gagne, M.** (2003). The COPE revised: Proposing a 5-factor model of coping strategies. *Journal of Research in Personality*, 37(3), 169-204.

## **EKLER**

# EK 1

Evrak Tarih ve Sayısı: 21.03.2022-141



## FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU KARARI

|              |            |              |       |
|--------------|------------|--------------|-------|
| Karar Tarihi | 10/03/2022 | Karar Sayısı | 13/06 |
|--------------|------------|--------------|-------|

### KURUL ÜYELERİ

Prof. Dr. Fahameddin BAŞAR / Rektör Yardımcısı - Başkan  
Prof. Dr. Erol KILIÇ / Güzel Sanatlar Fakültesi-Dekan- Üye  
Prof. Dr. Esra AKGÜL / MYO- Müdür- Üye  
Prof. Dr. Hasan BACANLI / Eğitim Fakültesi-Üye  
Prof. Dr. İbrahim KOCABAŞ/ Eğitim Fakültesi-Dekan V.- Üye  
Prof. Dr. Fatma ALİSİNANOĞLU / Eğitim Fakültesi - Üye  
Prof. Dr. Sefa SAYGILI/ Edebiyat Fakültesi - Üye  
Dr. Öğr. Üyesi Eyup Sabri KALA / Hukuk Müşaviri - Raportör

Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu 10.03.2022 tarihinde saat 14:00'da toplanmış ve aşağıdaki karar alınmıştır.

### KARAR

**KARAR NO 2022-13/06** Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi Dilara Büşra GÖRGÜLÜ'ün "Psikoterapistlerde Tükenmişliğin Psikolojik Sağlamlık, Stresle Başa Çıkma Mekanizması, Kontrol Odağı ve Kişilik Eğilimleri ile İlişkisi" isimli projesinde kullanacağı anket ve ölçeklerinin etik yönden uygunluğuna,

Toplantıya katılan Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu üyelerinin oy birliği ile karar verildi.

*e-imzalıdır*

Prof. Dr. Fahameddin BAŞAR  
Başkan

*e-imzalıdır*

Prof. Dr. Hasan BACANLI  
Üye

*e-imzalıdır*

Prof. Dr. Erol KILIÇ  
Üye

*e-imzalıdır*

Prof. Dr. Sefa SAYGILI  
Üye

*e-imzalıdır*

Prof. Dr. İbrahim KOCABAŞ  
Üye

*e-imzalıdır*

Prof. Dr. Esra AKGÜL  
Üye

*e-imzalıdır*

Prof. Dr. Fatma ALİSİNANOĞLU  
Üye

Doküman No: E0.FR-201; İlk Yayın Tarihi: 07.03.2019; Revizyon Tarihi: 20.07.2020; Revizyon No: 01; Sayfa: 1 / 1

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

## EK 2

### Demografik Bilgi Formu

Lütfen aşağıdaki Katılımcı Bilgi Formunu doldurunuz.

1-) Cinsiyetiniz: K E

2-) Yaşınız: \_\_\_\_\_

3-) Medeni durumunuz nedir?

Bekar  Evli  Boşanmış  Dul

4-) Öğrenim durumunuz (son mezun olduğunuz okul):

Lisans  Yüksek lisans  Doktora

5-) Mesleğiniz (eğer birden fazla mesleğiniz varsa, örneğin öğrenci ve psikoterapist gibi, lütfen her iki seçeneği de işaretleyin).

Psikoloji lisans Öğrencisi  Öğrenci (diğer)  Klinik psikolog  Psikoterapist  
 Akademisyen (psikoloji)  Akademisyen (psikoloji dışı)  
 Psikolog  Psikiyatrist  Diğer (lütfen belirtiniz) \_\_\_\_\_

6-) Eğer Öğrenci iseniz;

Öğrenim gördüğünüz kurum:

Öğrenim Tipi:  Ön Lisans  Lisans  Yüksek lisans  Doktora

Bölüm:

Sınıf:

7-) Psikoterapi yapıyor musunuz?

Evet  Hayır

8-) Özellikli bir grupta çalışıyor musunuz?

Evet  Hayır

9-) Çalışıyorsanız hangi özellikli grupta çalışıyorsunuz?

Yas  Mülteci/göç  Sağlık  Özel Gereksinim  
 Diğer) \_\_\_\_\_

10-) Psikoterapi yapıyor iseniz, süpervizyon desteği alıyor musunuz?

Evet  Hayır



11-) Gelir seviyenizi tanımlar mısınız?

Çok iyi  İyi  Fena Değil  Kötü  Çok Kötü

Eğer psikoterapi yapıyorsanız lütfen aşağıdaki yanıtlayınız.

12-) Kaç yıldır psikoterapi yapıyorsunuz?

1-11 ay  1-2 yıl  2-3 yıl  3-4 yıl  4-5 yıl  5-10 yıl  10 yıldan fazla

13 -) Şimdiye kadar ortalama kaç danışanınız oldu? \_\_\_\_\_

14 -) Danışan profiliniz nedir?

Çocuk/ ergen  Yetişkin  Çift/Aile  Diğer(lütfen belirtin)  
\_\_\_\_\_

15-) Psikoterapi yöneliminiz nedir?

BDT  Şema Terapi

Psikodinamik Terapi  Psikoanaliz  Varoluşçu  EMDR  Çözüm Odaklı

Psikoterapi  Dialektik Davranışçı Terapi  Oyun Terapisi  Diğer (lütfen belirtin)  
\_\_\_\_\_

16-) Çalıştığınız kurumun türü nedir?

Devlet Hastanesi  Özel muayenehane  Özel Hastane  Rehabilitasyon merkezi

Danışmanlık Merkezi  Diğer(lütfen belirtin) \_\_\_\_\_

17-) Hayatınızın herhangi bir döneminde psikolojik destek aldınız mı?

Evet  Hayır

18-) Çevrenizden gördüğünüz sosyal desteği derecelendirebilir misiniz?

1- Aldığım sosyal destekten hiç memnun değilim

2- Aldığım sosyal destekten memnun değilim

3- Aldığım sosyal destek ile ilgili ne hissettiğim konusunda kararsızım

4- Aldığım sosyal destekten memnunum

5- Aldığım sosyal destekten çok memnunum

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

19-) İş dışındaki hayatınıza ilişkin memnuniyetinizi derecelendirebilir misiniz?

- 1- Hiç memnun değilim
- 2- Memnun değilim
- 3- Kararsızım
- 4- Memnunum
- 5- Çok memnunum

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

20-) Hangi şehirde yaşıyorsunuz? .....

## EK 3

### Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği

Aşağıda stresli zamanlarda kendinizi nasıl hissettiğinizi tanımlayan çeşitli ifadeler bulacaksınız. Bu ifadelerin bazıları size “**Tamamen Uygun**”, bazıları “**Hiç Uygun Değil**”, “**Uygun**” veya “**Uygun Değil**”, bazıları ise bu iki durumun arasında ve “**Biraz Uygun**” olarak görünecektir.

Aşağıdaki cümlelerde belirtilen durumlarla ilgili olarak size en doğru gelen cevabı işaretlemeniz ve hiçbir soruyu atlamamanız gerekmektedir. Lütfen her bir cümleyi dikkatli bir şekilde okuyun

|   | Hiç uygun değil | Uygun değil | Biraz uygun | Uygun | Tamamen uygun |
|---|-----------------|-------------|-------------|-------|---------------|
| 1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.      | 1               | 2           | 3           | 4     | 5             |
| 2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.*             | 1               | 2           | 3           | 4     | 5             |
| 3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.         | 1               | 2           | 3           | 4     | 5             |
| 4. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlattık benim için zordur.*        | 1               | 2           | 3           | 4     | 5             |
| 5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.                         | 1               | 2           | 3           | 4     | 5             |
| 6. Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.* | 1               | 2           | 3           | 4     | 5             |

## EK 4

### Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği COPE-R

Sevgili Arkadaşlar,

Aşağıdaki ölçek ile insanların kendisi için stres oluşturan olay ya da etkenlere karşı direnmesi ve bu durumlara karşı dayanma amacıyla gösterdiği bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerini araştırmayı amaçlamaktayız. Sizden ölçekteki maddeleri dikkatli bir şekilde okuyarak maddelerden görüşlerinize en uygun seçeneği (“**Asla Böyle Yapmam**” için 1’i, “**Çok Az Böyle Yaparım**” için 2’yi, “**Böyle Yaparım**” için 3’ü, “**Çoğunlukla Böyle Yaparım**” için 4’ü) işaretlemeniz ve tüm maddeleri eksiksiz doldurmanız istenmektedir. İşaretlediğiniz seçeneğin doğruluğu ya da yanlışlığı söz konusu değildir. Toplanılan veriler araştırmacılar tarafından araştırmanın amacı dışında kullanılmayacaktır. Aşağıda verilen maddeleri içtenlikle yanıtlayacağınızı umar, yardımlarınız için teşekkür ederiz. Saygılarımızla.

|    |   | Asla Böyle Yapmam | Çok Az Böyle Yaparım | Böyle Yaparım | Çoğunlukla Böyle Yaparım |
|----|---|-------------------|----------------------|---------------|--------------------------|
| 1  | Duygularımı ifade etmek için zaman ayırırım.                          | 1                 | 2                    | 3             | 4                        |
| 2  | Duygularımı - hislerimi açığa vurmaya çalışırım.                      | 1                 | 2                    | 3             | 4                        |
| 3  | Duygularımı başkalarıyla tartışırım.                                  | 1                 | 2                    | 3             | 4                        |
| 4  | Arkadaşımdan veya akrabalarımdan duygusal destek almaya çalışırım.    | 1                 | 2                    | 3             | 4                        |
| 5  | Ne hissettiğimi birileriyle paylaşıyorum.                             | 1                 | 2                    | 3             | 4                        |
| 6  | Bir durumla ilgili daha fazla bilgi almak için birileriyle konuşurum. | 1                 | 2                    | 3             | 4                        |
| 7  | Bütün gücümle yaptığım işe yoğunlaşıyorum.                            | 1                 | 2                    | 3             | 4                        |
| 8  | Problemi çözmek için farklı yolları denerim.                          | 1                 | 2                    | 3             | 4                        |
| 9  | Problemin üstesinden gelebilmek için hemen harekete geçerim.          | 1                 | 2                    | 3             | 4                        |
| 10 | Bir şeyler yapacağım zaman adım adım ilerlerim.                       | 1                 | 2                    | 3             | 4                        |
| 11 | Yapacağım işle ilgili bir strateji belirlemeye çalışırım.             | 1                 | 2                    | 3             | 4                        |

|    |  |                   |                      |               |                          |
|----|--|-------------------|----------------------|---------------|--------------------------|
| 12 | Adımlarımı düşünerek atarım.   | 1                 | 2                    | 3             | 4                        |
| 13 | Yaptığım işe başka şeylerin engel olmasını önlemek için yoğun çaba harcarım. | 1                 | 2                    | 3             | 4                        |
| 14 | Her durumda iyimser olmaya çalışırım.  | 1                 | 2                    | 3             | 4                        |
| 15 | Her ne üzerinde çalışırsam çalışayım olumlu duygularla yola çıkarım.         | 1                 | 2                    | 3             | 4                        |
| 16 | Bir şeyler kötü gözükse bile yaptığım işe olumlu bakmaya devam ederim.       | 1                 | 2                    | 3             | 4                        |
| 17 | Yeni fikirlere çabuk uyum sağlarım.  | 1                 | 2                    | 3             | 4                        |
|    |  | Asla Böyle Yapmam | Çok Az Böyle Yapırım | Böyle Yapırım | Çoğunlukla Böyle Yapırım |
| 18 | Ortaya çıkan durumun gerçekliğini kabullenirim.                              | 1                 | 2                    | 3             | 4                        |
| 19 | Bir şeyi daha olumlu göstermek için onu başka bir açıdan görmeye çalışırım.  | 1                 | 2                    | 3             | 4                        |
| 20 | Önemsediğim başka bir şeyler bulmaya çalışırım.                              | 1                 | 2                    | 3             | 4                        |
| 21 | Kendime “bu durumun gerçek olmadığını” söylerim.                             | 1                 | 2                    | 3             | 4                        |
| 22 | Ortaya çıkan durum gerçekten olmamış gibi davranırım.                        | 1                 | 2                    | 3             | 4                        |
| 23 | Ortaya çıkan durumla baş edemeyeceğimi kabul eder ve denemeyi bırakırım.     | 1                 | 2                    | 3             | 4                        |
| 24 | İstediğim şeyi almak için girişimde bulunmam.                                | 1                 | 2                    | 3             | 4                        |
| 25 | Başıma gelen bir işle ilgili başkalarını veya başka bir şeyi suçlarım.       | 1                 | 2                    | 3             | 4                        |
| 26 | Her şeyi unutmaya çalışırım.   | 1                 | 2                    | 3             | 4                        |
| 27 | Kendimi suçlarım.  | 1                 | 2                    | 3             | 4                        |
| 28 | Problemin kaynağı olarak kendimi görürüm.                                    | 1                 | 2                    | 3             | 4                        |
| 29 | Kendimi eleştirir veya azarlarım.  | 1                 | 2                    | 3             | 4                        |
| 30 | Bana sorun yaşatan şey zihnimi sürekli meşgul eder.                          | 1                 | 2                    | 3             | 4                        |
| 31 | Bir problemi takıntı yapıp tekrar tekrar onu yaşarım.                        | 1                 | 2                    | 3             | 4                        |
| 32 | Problemimi sürekli kara kara düşünürüm.                                      | 1                 | 2                    | 3             | 4                        |

## EK 5

### Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi

Aşağıda sizin kendinizi tanımlamanıza ilişkin 30 ifade bulunmaktadır. Lütfen her bir ifadenin sizi ne kadar tanımladığını, ifadenin yanında verilen kutucuğu işaretleyerek belirtiniz. Her ifade için yalnızca bir kutucuğu işaretleyiniz.

|                     | Tamamen Yanlış | Oldukça Yanlış | Biraz Yanlış | Ne Doğru Ne Yanlış | Biraz Doğru | Oldukça Doğru | Tamamen Doğru |
|---------------------|----------------|----------------|--------------|--------------------|-------------|---------------|---------------|
| 1. Hayal gücü geniş | 1              | 2              | 3            | 4                  | 5           | 6             | 7             |
| 2. Hırçın           | 1              | 2              | 3            | 4                  | 5           | 6             | 7             |
| 3. Dağınık          | 1              | 2              | 3            | 4                  | 5           | 6             | 7             |
| 4. Mesafeli         | 1              | 2              | 3            | 4                  | 5           | 6             | 7             |
| 5. Cana yakın       | 1              | 2              | 3            | 4                  | 5           | 6             | 7             |
| 6. Meraklı          | 1              | 2              | 3            | 4                  | 5           | 6             | 7             |
| 7. Gergin           | 1              | 2              | 3            | 4                  | 5           | 6             | 7             |
| 8. Dikkatli         | 1              | 2              | 3            | 4                  | 5           | 6             | 7             |
| 9. Sessiz           | 1              | 2              | 3            | 4                  | 5           | 6             | 7             |
| 10. Yardımsever     | 1              | 2              | 3            | 4                  | 5           | 6             | 7             |
| 11. Alıngan         | 1              | 2              | 3            | 4                  | 5           | 6             | 7             |
| 12. Tertipli        | 1              | 2              | 3            | 4                  | 5           | 6             | 7             |
| 13. İçte dönük      | 1              | 2              | 3            | 4                  | 5           | 6             | 7             |
| 14. Bilgili         | 1              | 2              | 3            | 4                  | 5           | 6             | 7             |
| 15. Nazik           | 1              | 2              | 3            | 4                  | 5           | 6             | 7             |
| 16. Kaygılı         | 1              | 2              | 3            | 4                  | 5           | 6             | 7             |
| 17. Dakik           | 1              | 2              | 3            | 4                  | 5           | 6             | 7             |

|                              |   |   |   |   |   |   |   |
|------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 18. Konuşkan                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 19. Yenilikçi                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 20. Birlikte çalışmayı seven | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 21. Utangaç                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 22. Uyumlu                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 23. Sanatçı ruhlu            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 24. Ürkek                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 25. Düzenli                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 26. Çekingen                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 27. Sistemli                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 28. Anlayışlı                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 29. Endişeli                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 30. Yaratıcı                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

## EK 6

### MASLACH TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ

Bu araştırmada değişik mesleklerden kişilerin iş ile ilgili tutumları incelenmektedir. Bu amaçla hazırlanan elinizdeki ankette, insanların işleriyle ilgili tutumlarını yansıtan ifadeler yer almaktadır. Sizden istenen, her bir ifadenin örneklemediği durumu ne kadar sıklıkla yaşadığınızı uygun yanıt aralığına çarpı (X) işareti koyarak belirtmenizdir.

|  | Hiçbir zaman             | Çok nadir                | Bazen                    | Çoğu zaman               | Her zaman                |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. İşimden soğuduğumu hissediyorum.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. İş dönüşü kendimi ruhen tükenmiş hissediyorum.                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Sabah kalktığımda bir gün daha bu işi kaldıramayacağımı hissediyorum.       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Danışanlarımın ne hissettiğini hemen anlarım.                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Bazı danışanlara sanki insan değilmiş gibi davrandığımı fark ediyorum.      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Bütün danışanlarla uğraşmak benim için gerçekten çok yıpratıcı.             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Danışanların sorunlarına en uygun çözüm yolunu bulurum.                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Yaptığım işten yıldığımı hissediyorum.                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Yaptığım iş sayesinde öğrencilerin yaşamına katkıda bulunduğuma inanıyorum. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Bu işte çalışmaya başladığımdan beri insanlara karşı sertleştim.           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Bu işin beni giderek katılaştırmasından korkuyorum.                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Çok şeyler yapabilecek güçteyim.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. İşimin beni kısıtladığımı hissediyorum.                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. İşimde çok fazla çalıştığımı hissediyorum.                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Danışanlara ne olduğu umurumda değil.                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



|  |                          |                          |                          |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <b>16.</b> Doğrudan doğruya danışanlarla çalışmak bende çok fazla stres yaratıyor.                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>17.</b> Danışanlarla aramda rahat bir hava yaratıyorum.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>18.</b> Danışanlarla yakın bir çalışmadan sonra kendimi canlanmış hissediyorum.                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>19.</b> Bu işte birçok kayda değer başarı elde ettim.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>20.</b> Yolun sonuna geldiğimi hissediyorum.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>21.</b> İşimdeki duygusal sorunlara serinkanlılıkla yaklaşıyorum.                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>22.</b> Danışanların bazı problemlerini sanki ben yaratmışım gibi davrandıklarımı hissediyorum. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## EK 7

### Kontrol Odağı Ölçeği

Bu anket, insanların yaşama ilişkin bazı düşüncelerini belirlemeyi amaçlamaktadır. Sizden, bu maddelerde yansıtılan düşüncelere ne ölçüde katıldığınızı ifade etmeniz istenmektedir.

Bunun için, her maddeyi dikkatle okuyunuz ve o maddede ifade edilen düşüncenin *sizin* düşüncelerinize uygunluk derecesini belirtiniz. Bunun için de, her ifadenin karşısındaki seçeneklerden sizin görüşünüzü yansıtan kutucuğa bir (X) işareti koymanız yeterlidir. “Doğru” ya da “yanlış” cevap diye bir şey söz konusum değildir.

Tüm maddeleri eksiksiz olarak ve i ç t e n l i k l e cevaplayacağınızı umuyor ve araştırmaya yardımcı olduğunuz için çok teşekkür ediyoruz.

|   | Hiç uygun değil | Pek uygun değil | Uygun | Oldukça uygun | Tamamen uygun |
|---|-----------------|-----------------|-------|---------------|---------------|
| 1. İnsanın yaşamındaki mutsuzlukların çoğu, biraz da şanssızlığına bağlıdır.                              |                 |                 |       |               |               |
| 2. İnsan ne yaparsa yapsın üşütüp hasta olmanın önüne geçemez.  |                 |                 |       |               |               |
| 3. Bir şeyin olacağı varsa eninde sonunda mutlaka olur.   |                 |                 |       |               |               |
| 4. İnsan ne kadar çabalarsa çabalasın, ne yazıkki değeri genellikle anlaşılmaz.                           |                 |                 |       |               |               |
| 5. İnsanlar savaşları önlemek için ne kadar çaba gösterirlerse gösterebilirler, savaşlar daima olacaktır. |                 |                 |       |               |               |
| 6. Bazı insanlar doğuştan şanslıdır.  |                 |                 |       |               |               |
| 7. İnsan ilerlemek için güç sahibi kişilerin gönlünü hoş tutmak zorundadır.                               |                 |                 |       |               |               |
| 8. İnsan ne yaparsa yapsın, hiç bir şey istediği gibi sonuçlanmaz.  |                 |                 |       |               |               |
| 9. Bir çok insan, raslantıların yaşamlarını ne derece etkilediğinin farkında değildir.                    |                 |                 |       |               |               |
| 10. Bir insanın halen ciddi bir hastalığa yakalanmamış olması sadece bir şans meselesidir.                |                 |                 |       |               |               |
| 11. Dört yapraklı yonca bulmak insana şans getirir.   |                 |                 |       |               |               |

| 12. İnsanın burcu hangi hastalıklara daha yatkın olacağını belirler.  |                 |                 |       |               |               |
|---|-----------------|-----------------|-------|---------------|---------------|
|   | Hiç uygun değil | Pek uygun değil | Uygun | Oldukça uygun | Tamamen uygun |
| 13. Bir sonucu elde etmede insanın neleri bildiği değil, kimleri tanıdığı önemlidir.  |                 |                 |       |               |               |
| 14. İnsanın bir günü iyi başladıysa iyi; kötü başladıysa da kötü gider.   |                 |                 |       |               |               |
| 15. Başarılı olmak çok çalışmaya bağlıdır; şansın bunda payı ya hiç yoktur ya da çok azdır.                                   |                 |                 |       |               |               |
| 16. Aslında şans diye bir şey yoktur.   |                 |                 |       |               |               |
| 17. Hastalıklar çoğunlukla insanların dikkatsizliklerinden kaynaklanır.   |                 |                 |       |               |               |
| 18. Talihsizlik olarak nitelenen durumların çoğu, yetenek eksikliğinin, ihmalin, tembelliğin ve benzeri nedenlerin sonucudur. |                 |                 |       |               |               |
| 19. İnsan, yaşamında olabilecek şeyleri kendi kontrolü altında tutabilir.   |                 |                 |       |               |               |
| 20. Çoğu durumda yazı-tura atarak da isabetli kararlar verilebilir.   |                 |                 |       |               |               |
| 21. İnsanın ne yapacağı konusunda kararlı olması, kadere güvenmesinden daima iyidir.  |                 |                 |       |               |               |
| 22. İnsan fazla bir çaba harcamasa da, karşılaştığı sorunlar kendiliğinden çözülür.   |                 |                 |       |               |               |
| 23. Çok uzun vadeli planlar yapmak her zaman akıllıca olmayabilir, çünkü bir çok şey zaten iyi ya da kötü şansa bağlıdır.     |                 |                 |       |               |               |
| 24. Bir çok hastalık insanı yakalar ve bunu önlemek mümkün değildir.  |                 |                 |       |               |               |
| 25. İnsan ne yaparsa yapsın, olabilecek kötü şeylerin önüne geçemez.  |                 |                 |       |               |               |
| 26. İnsanın istediğini elde etmesinin talihle bir ilgisi yoktur.  |                 |                 |       |               |               |
| 27. İnsan kendisini ilgilendiren bir çok konuda kendi başına doğru kararlar alabilir.   |                 |                 |       |               |               |
| 28. Bir insanın başına gelenler, temelde kendi yaptıklarının sonucudur.   |                 |                 |       |               |               |
| 29. Halk, yeterli çabayı gösterse siyasal yolsuzlukları ortadan kaldıracaktır.  |                 |                 |       |               |               |
| 30. Şans ya da talih hayatta önemli bir rol oynamaz.  |                 |                 |       |               |               |
| 31. Sağlıklı olup olmamayı belirleyen esas şey insanların kendi yaptıkları ve alışkanlıklarıdır.                              |                 |                 |       |               |               |

| 32. İnsan kendi yaşamına temelde kendisi yön verir.   |                 |                 |       |               |               |
|---|-----------------|-----------------|-------|---------------|---------------|
|   | Hiç uygun değil | Pek uygun değil | Uygun | Oldukça uygun | Tamamen uygun |
| 33. İnsanların talihsizlikleri yaptıkları hataların sonucudur.  |                 |                 |       |               |               |
| 34. İnsanlarla yakın ilişkiler kurmak, tesadüflere değil, çaba göstermeye bağlıdır.   |                 |                 |       |               |               |
| 35. İnsanın hastalanacağı varsa hastalanır; bunu önlemek mümkün değildir.   |                 |                 |       |               |               |
| 36. İnsan bugün yaptıklarıyla gelecekte olabilecekleri değiştirebilir.  |                 |                 |       |               |               |
| 37. Kazalar, doğrudan doğruya hataların sonucudur.  |                 |                 |       |               |               |
| 38. Bu dünya güç sahibi bir kaç kişi tarafından yönetilmektedir ve sade vatandaşın bu konuda yapabileceği fazla bir şey yoktur. |                 |                 |       |               |               |
| 39. İnsanın dini inancının olması, hayatta karşılaşacağı bir çok zorluğu daha kolay aşmasına yardım eder.                       |                 |                 |       |               |               |
| 40. Bir insan istediği kadar akıllı olsun, bir işe başladığında şansını yaver gitmezse başarılı olamaz.                         |                 |                 |       |               |               |
| 41. İnsan kendine iyi baktığı süreçte hastalıklardan kaçınabilir.   |                 |                 |       |               |               |
| 42. Kaderin insan yaşamı üzerinde çok büyük bir rolü vardır.  |                 |                 |       |               |               |
| 43. Kararlılık bir insanın istediği sonuçları almasında en önemli etkidir.  |                 |                 |       |               |               |
| 44. İnsanlara doğru şeyi yaptırmak bir yetenek işidir; şansın bunda payı ya hiç yoktur ya da çok azdır.                         |                 |                 |       |               |               |
| 45. İnsan kendi kilosunu, yiyeceklerini ayarlayarak kontrolü altında tutabilir.   |                 |                 |       |               |               |
| 46. İnsanın yaşamının alacağı yönü, çevresindeki güç sahibi kişiler belirler.   |                 |                 |       |               |               |
| 47. Büyük ideallere ancak çalışıp çabalayarak ulaşılabilir.   |                 |                 |       |               |               |