T.C. KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANLARINDA SIKINTIYA DAYANMA KAPASİTELERİ VE PROFESYONEL YAŞAM KALİTELERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ-ŞEFKAT DÜZEYLERİNİN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Gamze CECO

KOCAELİ 2022

T.C. KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANLARINDA SIKINTIYA DAYANMA KAPASİTELERİ VE PROFESYONEL YAŞAM KALİTELERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ-ŞEFKAT DÜZEYLERİNİN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Gamze CECO

Doç. Dr. Yıldız ÖZTAN ULUSOY

KOCAELİ 2022

T.C. KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANLARINDA SIKINTIYA DAYANMA KAPASİTELERİ VE PROFESYONEL YAŞAM KALİTELERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ-ŞEFKAT DÜZEYLERİNİN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tezi Hazırlayan: Gamze CECO

Tezin Kabul Edildiği Enstitü Yönetim Kurulu Karar ve No: 05.07.2022/20

KOCAELİ 2022

ÖNSÖZ

Öncelikle tezim için verdiği katkılar kadar yüksek lisans sürecimin tam da beklediğim gibi geçmesini sağlayan, bana yol gösteren, nezaketine, bilgi birikimine gıpta ile baktığım çok değerli danışmanım Doç. Dr. Yıldız ÖZTAN ULUSOY'a bu yolda beni yalnız bırakmadığı, ilham verdiği için çok teşekkür ediyorum.

Görüşlerinden faydalandığım, tezime katkı sunan kıymetli jüri üyelerim Doç. Dr. Zeynep AYDIN SÜNBÜL ve Doç. Dr. Tuğba SARI'ya çok teşekkür ederim.

Hem ders döneminde korkulu rüyamız olan İstatistik dersini keyifle anlamamızı sağlayan hem de tezimde istatistik kısmında bana yol gösteren kıymetli hocam Doç. Dr. Fatih KEZER'e çok teşekkür ederim.

Hayatımın her alanında desteğini, sevgisini hissettiğim, hayattaki sığınağım olan canım aileme; anneme, babama, ablama ve biricik kardeşime çok teşekkür ederim, sizleri çok seviyorum.

Yüksek lisans sürecinde tanışma fırsatı bulduğum, çok az bir zaman geçirmiş olmamıza rağmen ve bu yaştan sonra yeni dostluklar kurmanın imkansız olduğunu düşünürken dostlukları, samimiyetleri ile beni haksız çıkaran canım arkadaşlarım İsmail Hakkı Çalışkan, Büşra Koçyiğit ve Hilal Şeyma Yağcı'ya birlikte geçirdiğimiz zamanları keyifli kıldıkları her an için teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖNSÖZ ..... **i**
İÇİNDEKİLER ..... **ii**
ÖZET ..... **v**
ABSTRACT ..... **vi**
SİMGE VE KISALTMALAR ..... **vii**
TABLOLAR DİZİNİ ..... **viii**
ŞEKİLLER DİZİNİ ..... **ix**
GİRİŞ **1**

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR **11**
1.1. PROFESYONEL YAŞAM KALİTESİ **11**
1.1.1. Mesleki Tatmin **12**
1.1.2. Şefkat Yorgunluğu **13**
1.1.3. Tükenmişlik **16**
1.1.4. İkincil Travmatik Stres **18**
1.2. PROFESYONEL YAŞAM KALİTESİ İLE İLİŞKİSİ ARAŞTIRILAN DEĞİŞKENLER **20**
1.2.1. Sıkıntıya Dayanma Kapasitesi **20**
1.2.2. Öz-Şefkat **22**
1.2.2.1. Öz-nezaket **24**
1.2.2.2. Ortak İnsanlık Hali **25**
1.2.2.3. Bilinçli Farkındalık **26**
1.3. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR **27**
1.3.1.Profesyonel Yaşam Kalitesi ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar **27**
1.3.2.Profesyonel Yaşam Kalitesi ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar **30**
1.3.3.Sıkıntıya Dayanma Kapasitesi ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar **32**
1.3.4.Sıkıntıya Dayanma Kapasitesi ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar **35**
1.3.5.Öz-şefkat ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar **37**
1.3.6.Öz-şefkat ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar **40**

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM **43**
2.1. ARAŞTIRMA MODELİ **43**
2.2. KATILIMCILAR **45**
2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI **48**
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu **49**
2.3.2. Sıkıntıya Dayanma Ölçeği **49**
2.3.3. Öz-Duyarlık Ölçeği **50**
2.3.4. Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği **52**
2.4. VERİLERİN TOPLANMASI **53**
2.5. VERİLERİN ANALİZİ **54**

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR **56**

3.1.SIKINTIYA DAYANMA KAPASİTESİ, ÖZ-ŞEFKAT DÜZEYİ, PROFESYONEL YAŞAM KALİTESİNE İLİŞKİN BETİMSEL İSTATİSTİKLER 56
3.2.SIKINTIYA DAYANMA - ÖZ-ŞEFKAT - PROFESYONEL YAŞAM KALİTESİ ARASINDAKİ KORELASYONA İLİŞKİN BULGULAR 59
3.3.ARACILIK ANALİZİ VARSAYIMLARININ TEST EDİLMESİNE İLİŞKİN BULGULAR 60
3.4.SIKINTIYA DAYANMA KAPASİTESİ İLE MESLEKİ TATMİN ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ-ŞEFKATİN ARACILIK ROLÜNE İLİŞKİN BULGULAR 64
3.5.SIKINTIYA DAYANMA KAPASİTESİ İLE ŞEFKAT YORGUNLUĞU ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ-ŞEFKATİN ARACILIK ROLÜNE İLİŞKİN BULGULAR 66
3.6.SIKINTIYA DAYANMA KAPASİTESİ İLE TÜKENMİŞLİK ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ-ŞEFKATİN ARACILIK ROLÜNE İLİŞKİN BULGULAR 69
3.7.MESLEKİ TATMİN, ŞEFKAT YORGUNLUĞU VE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN CİNSİYETE GÖRE İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR 71
3.8.MESLEKİ TATMİN, ŞEFKAT YORGUNLUĞU VE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN EĞİTİM DÜZEYİNE GÖRE İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR 72
3.9.MESLEKİ TATMİN, ŞEFKAT YORGUNLUĞU VE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN MESLEKİ DENEYİME GÖRE İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR 73
3.10.MESLEKİ TATMİN, ŞEFKAT YORGUNLUĞU VE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN KURUM TÜRÜNE GÖRE İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR 74
3.11.MESLEKİ TATMİN, ŞEFKAT YORGUNLUĞU VE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN KURUM KADEMESİNE GÖRE İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR 75
3.12.MESLEKİ TATMİN, ŞEFKAT YORGUNLUĞU VE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN HİZMET VERİLEN BİREY SAYISINA GÖRE İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR 76
3.13.MESLEKİ TATMİN, ŞEFKAT YORGUNLUĞU VE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN ÇALIŞILAN BÖLGENİN SOSYO-EKONOMİK DÜZEYİNE GÖRE İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR..... 77
3.14.MESLEKİ TATMİN, ŞEFKAT YORGUNLUĞU VE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN TRAVMA VAKALARI İLE ÇALIŞMA DURUMUNA GÖRE İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR 79
3.15.MESLEKİ TATMİN, ŞEFKAT YORGUNLUĞU VE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN ZOR ZAMANLARDA BAŞVURULAN AKTİVİTELERE GÖRE İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR..... 80
3.16.MESLEKİ TATMİN, ŞEFKAT YORGUNLUĞU VE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN SÜPERVİZYON ALMA DURUMUNA GÖRE İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR 82
SONUÇ VE ÖNERİLER..... 83
KAYNAKÇA 109
EKLER..... 126

EK-1 ETİK KURUL İZNİ 126
EK-2 MEB İZNİ..... 127
EK-3 SIKINTIYA DAYANMA ÖLÇEĞİ İZNİ 128
EK-4 ÖZ-DUYARLIK ÖLÇEĞİ İZNİ..... 128
EK-5 ÇALIŞANLAR İÇİN YAŞAM KALİTESİ ÖLÇEĞİ İZNİ..... 128
EK-6 BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU 129
EK-7 KİŞİSEL BİLGİ FORMU 130
EK-8 SIKINTIYA DAYANMA ÖLÇEĞİ 132
EK-9 ÖZ-DUYARLIK ÖLÇEĞİ..... 133
EK-10 ÇALIŞANLAR İÇİN YAŞAM KALİTESİ ÖLÇEĞİ 134
ÖZGEÇMİŞ..... 135

ÖZET

Araştırmanın amacı, okul psikolojik danışmanlarının sıkıntıya dayanma kapasiteleri ile profesyonel yaşam kaliteleri bileşenleri olan mesleki tatmin, şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkide öz-şefkat düzeylerinin aracılık rolünün ve profesyonel yaşam kalitelerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini 235'i kadın, 56'sı erkek toplam 291 okul psikolojik danışmanı oluşturmaktadır. Veriler araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu", "Sıkıntıya Dayanma Ölçeği", "Öz-Duyarlık Ölçeği" ve "Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği" aracılığıyla toplanmıştır. Veriler SPSS paket program aracılığı ile analiz edilmiştir, analizlerde betimsel istatistikler, pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı, process macro aracılığı ile bootstrap temelli regresyon analizi, bağımsız gruplar için t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Yapılan analizlerin sonucunda; katılımcıların sıkıntıya dayanma kapasitelerinin öz-şefkat ve mesleki tatmin düzeyleri ile pozitif, şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik ile negatif yönlü anlamlı ilişkiler gösterdiği; öz-şefkat düzeylerinin mesleki tatmin ile pozitif, şefkat yorgunluğu ve tükenmişlikle negatif yönlü anlamlı ilişkiler içinde olduğu; mesleki tatmin düzeylerinin şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik düzeyleri ile negatif yönlü anlamlı ilişkilere sahip olduğu; şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik düzeylerinin ise pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Aracılık analizlerine göre; sıkıntıya dayanma kapasitesi ile mesleki tatmin, şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkide öz-şefkat düzeyinin aracılık rolü anlamlı olarak tespit edilmiştir. Okul psikolojik danışmanlarının mesleki tatminlerinin deneyime, süpervizyon alma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı; şefkat yorgunluğu düzeylerinin deneyime, zor zamanlarda başvurdukları aktivitelere göre farklılaştığı ve tükenmişlik düzeylerinin mesleki deneyime, kurum türüne, çalıştıkları bölgenin sosyo-ekonomik düzeyine, zor zamanlarda başvurdukları aktivitelere göre anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir.

anahtar kelimeler: psikolojik danışman, profesyonel yaşam kalitesi, mesleki tatmin, şefkat yorgunluğu, tükenmişlik, sıkıntıya dayanma, öz-şefkat

ABSTRACT

The aim of the study was to examine the mediating role of self-compassion in the relationship between distress tolerance and professional quality of life components (compassion satisfaction, compassion fatigue and burnout) in school counselors. The participants were 291 school counselors (235 women and 56 men). Data collection instruments are "Personal Information Form", “The Distress Tolerance Scale”, “Self Compassion Scale” and “Professional Quality of Life Scale (ProQOL)”. The data were analyzed with the SPSS package program, descriptive statistics, pearson product-moment correlation coefficient, bootstrap-based regression analysis via process macro, independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA) were used. As the result of the analyzes; it was found that the distress tolerance was positively correlated with self-compassion and compassion satisfaction and negatively correlated with compassion fatigue and burnout. Self-compassion levels were positively correlated to compassion satisfaction and negatively correlated to compassion fatigue and burnout. Compassion satisfaction was negatively correlated with compassion fatigue and burnout. Compassion fatigue and burnout levels were found to have a positive and significant relationship. According to mediation analysis; The mediating role of self-compassion level was found to be significant in the relationship between the distress tolerance and compassion satisfaction, compassion fatigue and burnout. Compassion satisfaction of counselors differed significantly according to their supervision status and professional experience. The levels of compassion fatigue differed significantly according to professional experience and the activities they prefer in testing times. The burnout levels were related to professional experience, type of institution, socio-economic level of the region they worked in and the activities they prefer in testing times.

key words: counselors, distress tolerance, self-compassion, professional quality of life, compassion satisfaction, compassion fatigue, burnout

SİMGE VE KISALTMALAR

ACA: American Counseling Association (Amerikan Psikolojik Danışmanlık Derneği)
ANOVA: Analysis of Variance (Tek Faktörlü Varyans Analizi)
APA: American Psychological Association (Amerikan Psikoloji Derneği)
BİLSEM: Bilim ve Sanat Merkezi
ÇİYKÖ: Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği
MBCL: Mindfulness Based Compassionate Living (Mindfulness Temelli Şefkatli Yaşam)
MBCT: Minfulness Based Cognitive Therapy (Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi)
MBSR: Mindfulness Based Stress Reduction (Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı)
MEB: Milli Eğitim Bakanlığı
ÖDÖ: Öz-Duyarlık Ölçeği
PDR: Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
RAM: Rehberlik ve Araştırma Merkezi
SDÖ: Sıkıntıya Dayanma Ölçeği
SPPS: Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı)
TSSB: Travma Sonrası Stres Bozukluğu
WHOQOL: World Health Organization Quality of Life (Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi)

TABLOLAR DİZİNİ

Sayfa

Tablo 1: Şefkat Yorgunluğu Belirtileri 14
Tablo 2: Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler 47
Tablo 3: Ölçekler ve Alt Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler 57
Tablo 4: Sıkıntıya Dayanma-Öz-Şefkat-Mesleki Tatmin-Şefkat Yorgunluğu-Tükenmişlik Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları 59
Tablo 5: Değişkenlere İlişkin Basıklık-Çarpıklık Değerleri 61
Tablo 6: Sıkıntıya Dayanma ve Mesleki Tatmin Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolüne İlişkin Bootsrapping Sonuçları 66
Tablo 7: Sıkıntıya Dayanma ve Şefkat Yorgunluğu Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolüne İlişkin Bootsrapping Sonuçları 68
Tablo 8: Sıkıntıya Dayanma ve Tükenmişlik Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolüne İlişkin Bootsrapping Sonuçları 70
Tablo 9: Mesleki Tatmin, Şefkat Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin T Testi 71
Tablo 10: Mesleki Tatmin, Şefkat Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin T Testi 72
Tablo 11: Mesleki Tatmin, Şefkat Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Deneyime Göre İncelenmesine İlişkin Anova Sonuçları 73
Tablo 12: Mesleki Tatmin, Şefkat Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Çalışılan Kurum Türüne Göre İncelenmesine İlişkin T Testi 75
Tablo 13: Mesleki Tatmin, Şefkat Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Çalışılan Kurum Kademesine Göre İncelenmesine İlişkin Anova Sonuçları.... 76
Tablo 14: Mesleki Tatmin, Şefkat Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Hizmet Verilen Birey Sayısına Göre İncelenmesine İlişkin Anova Sonuçları .. 77
Tablo 15: Mesleki Tatmin, Şefkat Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre İncelenmesine İlişkin Anova Sonuçları 78
Tablo 16: Mesleki Tatmin, Şefkat Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Travma ile Çalışma Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin T Testi 79
Tablo 17: Mesleki Tatmin, Şefkat Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Zor Zamanlarda Başvurulan Aktiviteye Göre İncelenmesine İlişkin Anova Sonuçları 80
Tablo 18: Mesleki Tatmin, Şefkat Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Süpervizyon Alma Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin T Testi 82

ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa

Şekil 1: Profesyonel Yaşam Kalitesi Diyagramı 12
Şekil 2: Öz-Şefkatin Üç Bileşeni 24
Şekil 3: Sıkıntıya Dayanma ve Mesleki Tatmin Düzeyi Arasındaki İlişkide Öz-Şefkat Düzeyinin Aracı Rolüne İlişkin Model..... 44
Şekil 4: Sıkıntıya Dayanma ve Şefkat Yorgunluğu Düzeyi Arasındaki İlişkide Öz-Şefkat Düzeyinin Aracı Rolüne İlişkin Model..... 44
Şekil 5: Sıkıntıya Dayanma ve Tükenmişlik Düzeyi Arasındaki İlişkide Öz-Şefkat Düzeyinin Aracı Rolüne İlişkin Model..... 45
Şekil 6: Değişkenlere İlişkin Saçılım Grafiği Matrisi 61
Şekil 7: Artık Değer ve Yordanan Değere (Mesleki Tatmin) İlişkin Saçılım Grafiği 62
Şekil 8: Artık Değer ve Yordanan Değere (Şefkat Yorgunluğu) İlişkin Saçılım Grafiği 62
Şekil 9: Artık Değer ve Yordanan Değere (Tükenmişlik) İlişkin Saçılım Grafiği 63
Şekil 10: Sıkıntıya Dayanma ve Mesleki Tatmin Düzeyi Arasındaki İlişkide Öz-Şefkat Düzeyinin Aracı Rolü..... 65
Şekil 11: Sıkıntıya Dayanma ve Şefkat Yorgunluğu Düzeyi Arasındaki İlişkide Öz-Şefkat Düzeyinin Aracı Rolü..... 67
Şekil 12: Sıkıntıya Dayanma ve Tükenmişlik Düzeyi Arasındaki İlişkide Öz-Şefkat Düzeyinin Aracı Rolü..... 69

GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, araştırmanın amacı, önemi, varsayımlar, sınırlılıklar ve tanımlar yer almaktadır.

Problem Durumu

İnsana yardım meslekleri psikoloji, psikiyatri, psikolojik danışmanlık, hemşirelik, doktorluk, sosyal hizmet, eğitim-öğretim alanlarını da kapsayan bireysel ve grupla çalışılabilen sağlık ve eğitim hizmetleri olarak tanımlanmıştır (APA, ty). Vakitlerinin önemli bir bölümünü hizmet verdiği kişilerle geçiren bu kişilerin işlerinin bağlamı hizmet verdikleri kişi ile kurdukları ilişkidedir. Vakitlerinin çoğunluğunu bilgisayar başında geçiren bilgisayar programcıları veya karmaşık yapılar tasarlamakla meşgul olan mimarlar gibi meslek gruplarının aksine doğrudan insanlarla ilişki içindelerdir (Brockman, 2012: s. 1). Psikolojik danışman/terapist ile danışan arasındaki etkileşim sonucunda ortaya çıkan psikolojik ortam terapötik ilişki olarak tanımlanır (Hackney ve Cornier, 2008: s. 26). Bu ilişkinin diğer ilişki türlerinden ayrıldığı yer ortak bir amaç etrafında şekillenmesidir. Psikolojik danışma literatüründe psikolojik danışman ve danışan arasında gelişen, ortak bir amaca yönelik bu ilişkiye terapötik iş birliği denilmektedir. Elkins (2009, s. 82) acı çeken danışanı iyileştiren şeyin teori ve teknikler olmadığını, terapinin insani boyutu ve danışan ile terapist arasında birlikte çalışırken oluşan buluşmaların olduğunu vurgulayarak terapötik ilişkinin önemini özetlemiştir.

Psikoterapötik çalışmanın getirdiği bazı streslerin olduğunu aktaran araştırmacılar ise, bu streslerin verilen hizmetin kalitesi üzerindeki doğrudan etkilerinin olduğunu, tükenmişlik yaşayan bir terapistin hevesli, dikkatli ve etkili olmasından söz edilemeyeceğini vurgulamıştır (Hellman vd., 1986: s. 197). Yaptıkları çalışmada terapötik çalışmanın streslerini terapötik ilişkinin sürdürülmesi, planlamada zorluklar, mesleki anlamda şüphe duyma, işe aşırı dahil olma ve kişisel tükenme olmak üzere 5 alanda gruplandırmışlardır. Bu beş stres faktörü terapistin çok fazla verdiği, çok az aldığı ve etkililik hakkındaki şüphelere karşı savunmasız kaldığı durumla alakalıdır (Hellman vd., 1986: s. 203).

İyi psikolojik danışmanların ayırt edici özellikleri ilgi, şefkat, güven, bağlılık ve yetkinliktir. İlgili ve şefkatli olmalarının profesyonel anlamda bu mesleği yapmadan önce de mevcut olduğu varsayılır. Güven, bağlılık ve yetkinlik özellikleri ise hem bölümü okurken hem de okul sonrasında gelişir (Cormier, 2016: s. 212). Psikolojik danışmanlar terapötik ilişkinin gereği olarak danışanlarına genellikle şefkat gösterirken; bu şefkati kendilerine yöneltip geliştirmeleri için onları destekleme eğilimindedir. Bununla beraber psikolojik danışmanlar danışanlarına gösterdikleri şefkati kendilerine uygulamakta yetersiz olabilmektedirler (Patsiopoulos ve Buchanan, 2011: s. 301).

Figley'in (1995: s. 1) bakım vermenin bedeli (cost of caring) olarak özetlediği şefkat yorgunluğu (compassion fatigue) psikolojik yardım verenlerde ortaya çıkma ihtimali fazla olan bir kavramdır. Danışanların korku, acı, ızdırap hikayelerini dinleyen terapistler benzer şekilde danışanlarının aktardığı acı, ızdırap, korku gibi duygularını deneyimleyebilirler. Bunun yanında en etkili terapistler de bu yansıtmaya karşı en savunmasız olanlardır, empatiyi hissetme ve yansıtma kapasitesi geniş olan terapistlerin şefkat yorgunluğu yaşama riskleri de fazladır (Figley, 1995 s. 1; Neff ve Germer, 2018: s. 138). Şefkatin anlamının acıya katlanmak olduğunu söyleyen Figley (2002b: s. 1434), şefkat yorgunluğunun başkasının acılarına dayanmaya dair ilgiyi ya da kapasiteyi azalttığını belirtmiştir. Terapistlerin şefkat yorgunluğu yaşamalarının klinik hatalara, yanlış yargılara sebep olabileceğini; bu nedenle insana yardım eden mesleklerde şefkat yorgunluğuna dair farkındalıklarını arttırmak ve önleyici çalışmalar yapmanın etik bir zorunluluk olduğunu belirtmektedir. Aksi takdirde şefkatli psikoterapistlerin ve danışanların kaybedileceğini aktarmıştır. Bunun yanında Maslach (2003: s. 191) tükenmişlik yaşayan psikolojik danışmanların sıkıntılarını tolere edemeyip bunu danışanlarına yansıttıkları, danışanlara karşı empati düzeylerinin düştüğünü, profesyonel olmayan davranışlar (seanslara geç gelme, kaçınma gibi) sergilediklerini belirtmiştir. Cormier (2016: s. 235) bu düşünceleri destekler şekilde, danışanlarla kurulan özel yardım bağlantısı yoluyla onlara yönelik günlük şefkat ve empati egzersizlerinin yorucu olabileceğini ve ortaya çıkmaya başlayan şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik belirtilerine dikkat edilmediğinde danışmanı yetersizliğe sürükleyebileceğini belirtmiştir.

Literatürde, terapist ve danışmanların fiziksel ve psikolojik kaynaklarının tükenmesi potansiyeline karşı panzehir olarak öz-bakıma bağlılık vurgulanmaktadır. Özellikle meslekte yeni olan danışmanlar için tükenmişliğe karşı erken uyarı işaretlerini görmeleri, yaşam dengelerini izlemeleri ve herhangi bir dengesizlik olduğunda bunu ihmal etmemeleri önemlidir. Öz-bakım sadece psikolojik danışmanın refahı için değil danışanların iyiliği açısından da kritik bir kavramdır. Şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik yaşayan danışmanların, danışanlarına yardım konusundaki etkililikleri tehlikeye girer. Profesyonellerin önceden etkili şekilde sergiledikleri performansları bazı durumlarda bozulma noktasına gelebilir. Öz-bakım uygulamaları kapsamında ele alınan düzenli beslenme, fiziksel aktivite, stres yönetimi, yeterli dinlenme gibi aktiviteler fiziksel sağlığı korumasının yanında şefkat yorgunluğu ve tükenmişliğin önlenmesine katkı sağlar (Cormier, 2016: s. 236).

Germer ve Neff (2018: s. 138) bakım verenlerde (doktor, hemşire, terapist, öğretmen, sosyal hizmet uzmanı vb.) oluşabilecek bir risk faktörü olarak empatik rezonans kavramını ele almışlardır. Empatik rezonans, bakım verilen kişinin acısını ve sıkıntısını kendi sıkıntısıymış gibi benimsemektir. Bu durumla baş etme süreci de bakım veren kişiyi tükenme ve şefkat yorgunluğuna sürükleyebilir. Tükenmişliğe ve şefkat yorgunluğuna karşı önerilen öz-bakım faaliyetlerinin faydalı bir uygulama olmasına karşın; bu aktivitelerin mesai dışında yapılmaya yönelik olması nedeniyle etkileşim süreci içerisinde yaşanan empatik rezonansa karşı etkili olamayacağı, öz-bakım uygulamalarından ziyade öz-şefkat uygulamalarının daha faydalı olacağı araştırmacılar tarafından vurgulanmaktadır. Bakım verenler öz-şefkati uyguladıklarında aynı empatik rezonans sistemi tekrar devreye girer ve bakım verilen kişi bakım veren kişinin sakinleşmesinden etkilenerek daha sakinleşmiş ve rahat hisseder (Germer ve Neff, 2018: s. 139).

Öz-şefkat, acı ve sıkıntı veren durumlar karşısında onlardan kaçmak yerine; bu durumların nezaket, anlayış ve ortak insanlık duygularını içeren farkındalıkla ele alındığı kullanışlı bir duygu düzenleme stratejisi olarak görülebilir (Neff, 2003b: s.225). Şefkat yorgunluğunun panzehri olarak öz-şefkat becerilerinin önemini vurgulayan Germer (2009: s. 182), öz-şefkatin yanında şefkat yorgunluğu ile baş etmenin bir diğer yolu olarak soğukkanlı olmayı önermektedir.

Bireyin iş ile alakalı algısı çalışma ortamı ile karşılıklı ilişki içindedir. Psikolojik danışmanların işlerini anlamlandırma biçimleri, işe dair memnuniyetlerini, bağlılıklarını ve performanslarını etkiler (Lindholm, 2003: s. 126). İş ile alakalı stres ve tükenmişlik yaşayan danışmanlar bu anlamı farklı şekilde yapılandırıp kendilerine özel bir kişisel bakım planına ihtiyaç duyacaklardır (Coaston, 2017: s. 286). Literatürde sıklıkla vurgulanan terapistlerin öz-bakım uygulamalarının bir yönü de öz-şefkat uygulamalarıdır (Patsiopoulos ve Buchanan, 2011: s. 301). Araştırmacılar; terapistin iyilik halinin sağlanması, işle ilgili stres düzeyinin azaltması ve tükenmişliğin olası negatif-zayıflatıcı etkilerine karşın koruyucu bir faktör olarak öz-şefkat uygulamalarının önemini vurgulamaktadır (Barnett vd., 2007: s. 607; Coaston, 2017: s. 286).

Şefkat odaklı terapi yaklaşımının kurucusu Gilbert'a (2009: s. 199) göre bu yaklaşımın temel kaygılarından biri insanların şefkat ve öz-şefkat yolu ile iç huzur, güvenlik ve dinginliğini sağlayabilmeleri için şefkatli zihin eğitimini kullanmaktır. Şefkatin özellikleri arasında duyarlı olma, iyi olmaya yönelik ilgi, yargısız bir tutum, empati, sıkıntıya dayanma, sempati öğelerini göstermektedir. Bu özelliklerden sıkıntıya dayanma kavramını; karmaşık ve yüksek seviyelerdeki duygulardan korku ve kaygı duyup kaçınma, bastırma, görmezden gelme, inkar etme yerine bu yaşanan duyguları kontrol altında tutabilme, onlarla kalabilme, onlara tahammül edebilme becerisi olarak tanımlamıştır. Danışan, terapistin hem danışanın hem kendi duygularını tutabildiğini deneyimlerken; terapist, danışanın yaşadığı duygular karşısında korkup şok olmaz. Şefkatli davranış yolu ile sıkıntı hafifletilerek, gelişime ve büyümeye odaklanılır (Gilbert, 2009: s. 203-204).

ACA etik kodlarında danışmanların fiziksel, duygusal veya zihinsel sorun kaynaklı bir yetersizlik yaşamaları ihtimaline karşın kendilerini gözlemlemeleri ve bu gibi durumların yaşanması halinde profesyonel hizmet sunmaktan kaçınmaları gerektiği belirtilmektedir. Yaşadıkları sıkıntılar mesleki yetersizlik boyutuna ulaştığı zaman yardım almaları ve durumu çözene kadar danışma hizmetlerini sınırlandırmaları, ara vermeleri veya sonlandırmaları önerilir (2014, ACA: s. 9). Ülkemizde ise Milli Eğitim Bakanlığının yayınlamış olduğu Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Etik Yönetmeliği'nde rehber öğretmen/psikolojik danışmanların

verdikleri hizmetleri en verimli şekilde sunabilmeleri için iyilik halinin korunmasının önemi vurgulanarak, iyilik halini olumsuz yönde etkilenmesine sebep olan bir durum yaşamaları halinde gerekli tedbirleri almaları gerektiği belirtilmiştir (MEB, 2020: s.3).

Araştırmacıların çoğu tükenmişliğin ve ikincil travmatik stresin olumsuz belirleyicilerine odaklanırken nispeten azı psikolojik danışmanların ve diğer yardım profesyonellerinin üzerinde etkili olabilecek olumlu/koruyucu faktörleri incelemiştir (Browning vd., 2019: s. 52). Okul psikolojik danışmanlarının karşılaştıkları durumlar, vakalar, içinde bulundukları çalışma ortamları ve danışanlarla kurdukları ilişkiler, ilgilendikleri danışan-öğrenci sayısı, evrak yükleri göz önüne alındığında tükenmişlik, şefkat yorgunluğu, stres ve sıkıntı yaşama riskleri vardır ve bu durum psikolojik danışmanların danışanlara, öğrencilere yönelik verdikleri hizmetlerin kalitesini etkileyebilir. Bu durumu fark edip önlem almalarının etik bir gereklilik olduğu göz önüne alındığında mesleki tatmini sağlamalarında, tükenmişlik ve şefkat yorgunluğunu önlemelerinde öz-şefkat ve sıkıntıya dayanma kapasitelerinin koruyucu bir faktör olarak rol alabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmada bütün bu faktörler göz önüne alınarak okul psikolojik danışmanlarının sıkıntıya dayanma kapasiteleri ve profesyonel yaşam kaliteleri (şefkat yorgunluğu, tükenmişlik, mesleki tatmin) arasındaki ilişkide öz-şefkat düzeylerinin aracılık etkisi incelenmiştir.

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın temel amacı okul psikolojik danışmanlarının sıkıntıya dayanma düzeyleri ile profesyonel yaşam kaliteleri (şefkat yorgunluğu, tükenmişlik ve mesleki tatmin) arasındaki ilişkide öz-şefkat düzeylerinin aracılık rolünün incelenmesidir. Buna ek olarak okul psikolojik danışmanlarının mesleki tatmin, şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenlere (cinsiyet, mesleki deneyim, süpervizyon alma durumu, travma vakası ile çalışma durumu vs.) göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığının araştırılması amaçlanmaktadır.

Alt Problemler

Okul psikolojik danışmanlarının sıkıntıya dayanma düzeyleri ile öz-şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Okul psikolojik danışmanlarının sıkıntıya dayanma düzeyleri ile profesyonel yaşam kaliteleri (mesleki tatmin, tükenmişlik, şefkat yorgunluğu) arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Okul psikolojik danışmanlarının öz-şefkat düzeyleri ile profesyonel yaşam kaliteleri (mesleki tatmin, tükenmişlik, şefkat yorgunluğu) arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Okul psikolojik danışmanlarının sıkıntıya dayanma kapasiteleri ile profesyonel yaşam kaliteleri (mesleki tatmin, tükenmişlik, şefkat yorgunluğu) arasındaki ilişkide öz-şefkat düzeylerinin aracılık etkisi var mıdır?

Okul psikolojik danışmanlarının mesleki tatmin, şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik düzeyleri; cinsiyete, eğitim düzeyine, mesleki deneyime, kurum türüne, kurum kademesine, hizmet verilen birey sayısına, çalışılan bölgenin sosyoekonomik düzeyine, travma vakaları ile çalışma durumuna ve süpervizyon alma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın Önemi

Danışanlarının hayatlarındaki çaresizlik ve sıkıntılara tanık olmak psikolojik danışmanlar için şefkat yorgunluğu, ikincil travma, tükenmişlik gibi riskler barındırır. Danışmanın kendi ihtiyaçlarını, öz-bakımlarını göz ardı edip sürekli olarak danışanlarının durumlarına odaklanmaları, genellikle danışmanın yetersizlik yaşaması ile sonuçlanır (Lawson vd., 2007: s. 5). Buna karşın iyilik halini sağlayabilmiş danışmanlar kişisel ve profesyonel yaşamlarında dengeyi deneyimleyerek danışanlarına yönelik yüksek kalitede terapötik hizmetler sunabilmek için hazırdır. Bu iyilik hali sürecinde stres yaşasalar da bu stres faktörlerini bölümlere ayırabilme yeteneğine sahiptir. Stresli bir danışmanı sıkıntılı bir danışmandan ayıran özellik stresli danışmanın stresini danışma odasına ve danışma sürecine yansıtmama becerisidir (Lawson vd, 2007: s. 13).

Psikolojik danışmanlarla ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, araştırmaların çoğunun tükenmişliğin ve ikincil travmatik stresin olumsuz belirleyicilerine odaklanırken nispeten azının psikolojik danışmanların ve diğer

yardım profesyonellerinin üzerinde etkili olabilecek olumlu/koruyucu faktörleri incelediği dikkat çekicidir (Browning vd., 2019: s. 52). Tükenmişliğin önemli nedenlerinden birinin mevcut kaynaklarla stresin nedenlerini ortadan kaldıramamak olması (Sağlam Arı ve Çına Bal, 2008: s. 132), algılanan stres, stresle başa çıkma ve tükenmişliğin ilişki içinde olduğunu gösteren çalışmaların olması (Kim ve Lambie, 2018: s. 279), sıkıntıya dayanma kapasitesi düşük olan kişilerin bu duyguları yok etmek için büyük bir çaba göstermesi ve bu mümkün olmadığında tüm dikkatlerini yaşadıkları olumsuz duygulara odaklayarak işlevselliklerinin önemli ölçüde bozulması sonucunda tükenmişlik yaşamalarının ihtimal dahilinde olması (Simons ve Gaher, 2005: s. 84) gibi faktörler sıkıntıya dayanma kapasitesinin tükenmişlik ve şefkat yorgunluğu ile ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

Yapılan araştırmalarda öz-şefkatin stresli durumlarla başa çıkma konusunda koruyucu bir faktör olarak ortaya çıkması (Leary vd., 2007: s. 901; Neely vd., 2009: s. 95), öz-şefkat odaklı düşüncelerin kendini yatıştırıcı özelliklerinin, nörolojik "savunma-tehdit sistemlerini" devre dışı bırakarak sakinleşmeye hizmet ettiği (Wang, 2005: s. 111) göz önüne alındığında; öz-şefkatin sıkıntıya dayanma kapasitesi ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Deneysel araştırmalar incelendiğinde; öz-şefkat uygulamalarının öğretilebilir olduğu, algılanan stresi ve işe bağlı tükenmişliği azaltmada etkili olabileceği görülmektedir (Shapiro vd., 2005: s. 170). Figley'in (2002b: s. 1440) belirttiği gibi psikolojik yardım verenlerde ortaya çıkma riski yüksek olan şefkat yorgunluğuna karşı sıkıntıya tolerans gösterebilmenin hayati önemi bulunmaktadır, stres yönetimi ve kendini yatıştırma teknikleri yaşanan şefkat yorgunluğuna karşı bir tedavi planı olarak kritik role sahiptir. Figley'e göre şefkat yorgunluğu yaşayan terapistlerin klinik hatalara, yanlış yargılara sebep olabileceği riski nedeniyle şefkat yorgunluğundan korunmak ve öz-bakım uygulamaları etik bir zorunluluktur ve terapistlerin, danışmanların şefkat yorgunluğuna karşı bilinçlendirilmesi gerekir, aksi takdirde danışanlar ve şefkatli psikoterapistlerin kaybedilme riski vardır. Figley'in bu ifadelerinden anlaşılabileceği gibi psikolojik danışmanların da risk grubu içinde olduğu şefkat yorgunluğuna karşı hem koruyucu faktör olarak hem de müdahale yöntemi olarak sıkıntıya dayanma kapasiteleri ve öz-şefkatlerinin önemli rolünün olabileceği düşünülmektedir.

ACA'nın psikolojik danışmanların yetersizliğine odaklanılan modelinden; danışmanların güçlü yönlerinin ele alındığı önleme perspektifine geçilmesi yönündeki önerisine rağmen (Lawson vd., 2007: s. 6) nispeten az sayıda çalışma profesyonel yaşam kaliteleri ile ilgili olarak psikolojik danışmanların güçlü yönlerini incelemiştir (Browning vd., 2019: s. 58). Benzer şekilde bilinçli farkındalık uygulamaları yoluyla öz-şefkati attırmayı amaçlayan çalışmaların psikolojik danışmanların şefkat yorgunluğu yaşamalarından kaynaklanan yetersizlikleri önlemede yardımcı olabileceği, böylelikle profesyonel anlamda daha etkin olabileceklerini vurgulayan araştırmacılar; öz-şefkat uygulamalarının psikolojik danışman eğitimi ve mesleki gelişimin içerisinde yer almasının kritik bir öneme sahip olduğunu belirtmişlerdir (Coleman vd., 2016: s. 6). Bu açıdan bakıldığında psikolojik danışmanların öz-şefkat düzeyinin profesyonel yaşam kalitesi ile ilgili olabileceği, şefkat yorgunluğu ve tükenmişliğe karşı koruyucu bir faktör olarak rol oynayabileceği ve mesleki tatminlerini olumlu anlamda etkileyebileceği düşünülmektedir.

Psikolojik danışmanlar ile yapılan araştırmalarda öz-şefkatin (Coaston, 2017; Dönmez, 2019; Karıncalı, 2021; Todd ve Chehaib, 2019), profesyonel yaşam kalitelerinin (mesleki tatmin, şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik) (Arslan, 2018; Browning vd., 2019; Burhan, 2021; Çabuk Aktaş, 2021; Emre, 2019; Hayes vd., 2004; İkiz, 2010; Kalay, 2021; Karaçam, 2019; Karaköse, 2012; Star, 2013; Tahincioğlu, 2018; Tuzcu, H., 2020; Türkücü, 2022) ve sıkıntıya dayanma kapasitelerinin (Pamuk ve Gökce, 2020) ayrı ayrı incelendiği çalışmalar olmakla birlikte tüm bu değişkenleri bir arada inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Alanyazındaki araştırmaların büyük çoğunluğunun değişkenler arası ilişkilerin test edildiği korelasyonel türde çalışmalar olduğunu aktaran Korkmaz (2018: s. 54) öz-şefkat değişkeninin özellikle aracı-düzenleyici değişken olarak ele alındığı kapsayıcı modeller ile çalışılmasının literatüre önemli katkılar sağlayabileceğini vurgulamıştır. Bakar (2020: s. 95, 96) okul psikolojik danışmanları ile yapılan mevcut çalışmaların sonuçları incelendiğinde; psikolojik danışmanların öz-şefkat düzeylerinin psikolojik iyi oluşlarına katkıda bulunduğunu ve bu psikolojik iyi olma halinin rehberlik hizmetlerinin kalitesini iyileştirebileceğini, bu konulara odaklanan nicel araştırmalara ihtiyaç olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde psikolojik danışmanların öz-şefkat uygulamalarını içeren farkındalık uygulamaları yoluyla öz-bakımlarını desteklemelerinin etik bir gereklilik

olduğunu belirten Friedman (2017: s. 7), bu durumun hem danışan hem danışman açısından faydasına olacağını ve bu kavramları inceleyen nicel çalışmalara ihtiyaç olduğunu vurgulamıştır.

Yukarıda belirtilen nedenlerle okul psikolojik danışmanlarının risk altında olduğu şefkat yorgunluğu ve tükenmişliğe karşı koruyucu işlevi olduğu belirtilen öz-şefkat ve sıkıntıya dayanma kapasiteleri arasındaki ilişkilerin, öz-şefkatin sıkıntıya dayanma ve profesyonel yaşam kaliteleri arasındaki ilişkide aracılık rolünün incelenmesinin tükenmişliği, şefkat yorgunluğunu önlemek için kritik önem taşıdığı belirtilen müdahale programları, önleyici çalışmalar (Kim ve Lambie, 2018: s. 290) için bir fikir sağlayabileceği, alanyazına katkı sunabileceği düşünülmektedir.

Varsayımlar

Araştırmaya katılan okul psikolojik danışmanlarının; Kişisel Bilgi Formu, Öz-Duyarlık Ölçeği, Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Sıkıntıya Dayanma Ölçeği'nde yer alan soru ve maddeleri durumlarını yansıtır şekilde, içtenlikle yanıtladıkları varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

Araştırmada incelenen değişkenlerin ölçümleri Öz-Duyarlılık Ölçeği, Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Sıkıntıya Dayanma Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

Araştırma Kocaeli ilinde okullarda çalışan psikolojik danışmanların cevapları ile sınırlıdır.

Araştırma verileri Covid-19 Pandemisi dönemine denk geldiği için çevrim içi olarak toplanmıştır, katılımcıların cevaplarında pandemi dönemi yaşantılarının etkileri olabilir.

Tanımlar

Profesyonel Yaşam Kalitesi: Kişinin mesleğinde yardım veren rolü ile yaptığı işe ilişkin hissettiği kalitedir (Stamm, 2010: s. 8).

Mesleki Tatmin: İşi iyi yapabilmekten duyulan haz, yapılan işle birlikte meslektaşlara, iş ortamına ve topluma katkı sunabilme becerisi hakkında olumlu hissetmek olarak tanımlanmıştır (Stamm, 2010: s. 12).

Şefkat Yorgunluğu: Travmatize olmuş kişilerle çalışanlarda o kişilerin acılarına tanıklık etmenin getirdiği bir durum olarak; travmatize olmuş hastalarla ilgili bir gerilim, meşguliyet, kaçınma, hissizleşme, hastayla ilgili aşırı uyarılma (anksiyete vb.) gibi belirtilerle nitelendirilen bir kavramdır (Figley, 2002b: s. 1435).

Tükenmişlik: İnsanlarla çalışan mesleklerde ortaya çıkabilecek duygusal yorgunluk, duyarsızlaşma, kişisel başarının azalması sendromu ile karakterize bir kavramdır. Bir tür iş stresi olarak kabul edilip kişide stresin bazı zararlı etkilerini gösterse de tükenmişliği ayıran nokta bu stresin yardım eden ve yardım alan arasındaki sosyal etkileşimin ürünü olmasıdır (Maslach, 2015: s. 2).

İkincil Travma: Önem verilen bir başkasının yaşadığı travmatik deneyimi bilmekten kaynaklanan doğal ve ardışık tepkiler, duygular, bu kişiye yardım etmeye yönelik isteğin doğurduğu stres olarak tanımlanmıştır (Figley, 1995: s.7). TSSB belirtilerinin (korku, uyku güçlüğü, hatırlatıcılardan kaçınma, görülen ani görüntüler) görüldüğü ikincil travma, birçok benzer özelliği paylaştığından üstlenilmiş travma ile ilgilidir (Stamm, 2010: s. 13).

Öz-Şefkat: Kişinin yaşadığı ızdırap karşısında kaçınmak veya kopmak yerine bu ızdıraba açık bir biçimde yaklaşarak kendini nezaketle iyileştirme arzusu üretme kapasitesidir. Aynı zamanda bireyin acılarına, başarısızlıklarına veya yetersizliklerine karşı yargıdan uzak bir anlayış gösterip bu deneyimlerini insan olmanın bir parçası olarak görmesini içerir (Neff, 2003a: s. 87).

Sıkıntıya Dayanma: Bireyin negatif psikolojik vaziyetleri deneyimleme ve bu durumlara karşı direnme gücü olarak tanımlanmıştır (Simons ve Gaher, 2005: s. 83).

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

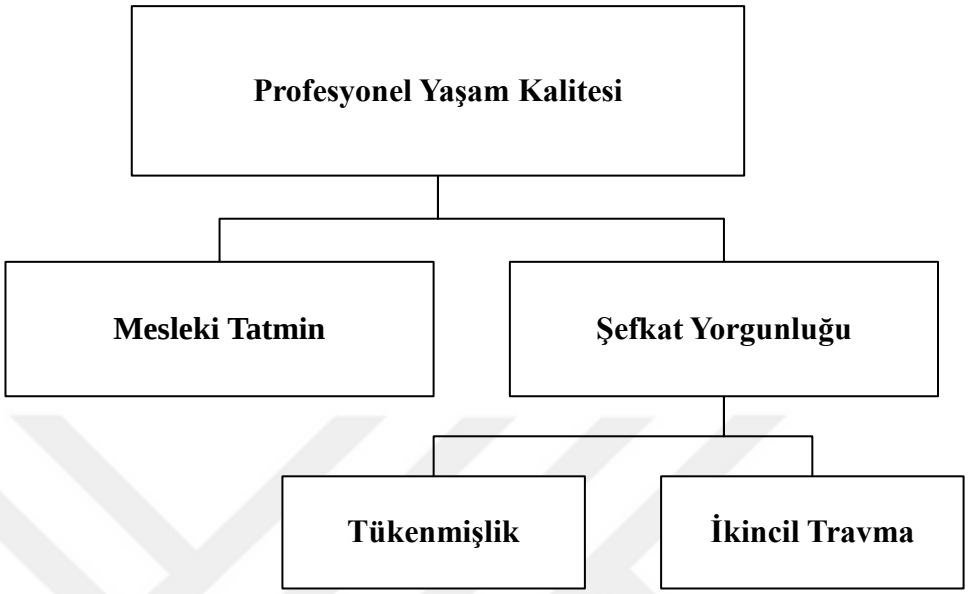
Bu bölümde araştırma kapsamında ele alınan kavramlar incelenmiş, bu kavramlarla ilgili araştırma sonuçlarına yer verilmiştir. Profesyonel yaşam kalitesi, sıkıntıya dayanma kapasitesi ve öz-şefkat ile ilgili kavramsal çerçeve, yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalar sunulmuştur.

1.1. PROFESYONEL YAŞAM KALİTESİ

Yaşam kalitesi, bireyin içinde bulunduğu kültür, değer sistemleri kapsamında; beklenti, norm ve kaygıları ile ilgili yaşamdaki pozisyonuna ilişkin algısı olarak tanımlanmaktadır (The Whoqol Group, 1998: s. 551). Bu tanım yaşam kalitesine ilişkin bireyin kültürel, sosyal, çevresel bağlama ilişkin öznel değerlendirmesini içermektedir. Bu bağlamda iş ve meslek yaşamı, yaşam kalitesi üzerinde etkili olabileceği gibi bazı meslek grupları yaptıkları işlerin sonucunda psikolojik olarak etkilenebilir ve bu da yaşam kalitelerine sirayet edebilir (Yeşil vd., 2010: s. 111).

Profesyonel yaşam kalitesi, bireyin yardım eden konumunda çalıştığı işi ile ilgili hissettiği kalite olarak tanımlanmıştır. Yardımcı/yardım eden rolü ile öğretmen, sağlık çalışanı, avukat, sosyal hizmet çalışanı, polis, din insanı, itfaiyeci, ulaşım görevlisi, afet görevlisi gibi diğer kişilere yardım sunan meslek grupları kast edilmektedir. Profesyonel yaşam kalitesinin olumlu ve olumsuz boyutları vardır. Olumlu boyutunu mesleki tatmin (compassion satisfaction) oluşturur, olumsuz yönünü şefkat yorgunluğu (compassion fatigue) oluşturmaktadır. Şefkat yorgunluğunun ise iki

boyutu vardır: tükenmişlik ve ikincil travma (Stamm, 2010: s. 8). Profesyonel yaşam kalitesinin boyutları Şekil 2'de gösterilmiş olup ayrıntılı olarak incelenmiştir.



Şekil 1. Profesyonel Yaşam Kalitesi Diyagramı (Stamm, 2010: s. 8)

1.1.1. Mesleki Tatmin (Compassion Satisfaction)

Kavramın Türkçe karşılığı olarak merhamet memnuniyeti (Denk, 2018; Yılmaz ve Üstün, 2018), mesleki tatmin-iş tatmini (Aydemir, 2021; Aydıntan ve Künye, 2020; Hablemitoğlu ve Özmete, 2012; Türkücü, 2022; Yeşil vd., 2010) gibi çevirilerin yapıldığı, ortak bir kullanım olmadığı görülmektedir. Bu araştırmada kavramın Türkçe karşılığı olarak mesleki tatmin ifadesi kullanılmıştır.

Profesyonel yaşam kalitesinin olumlu bileşenlerinden olan mesleki tatmin kavramı, işi iyi yapabilmekten duyulan haz, yapılan işle birlikte meslektaşlara, iş ortamına ve topluma katkı sunabilme becerisi hakkında olumlu duygular hissetmek olarak tanımlanmıştır (Stamm, 2010: s. 12). İş yaşamında pek çok zorlu süreçle karşılaşmanın çalışanlar için yaşam kalitelerini kötü yönde etkileyen bir etken olmasına karşın mesleki tatmin yaşam kalitesini iyi yönde etkileyen bir kavram olarak görülmektedir. Meslek mensubu kişi ihtiyacı olan birine yardım edebilmesinden

kaynaklanan, mesleğine ilişkin bir haz ve tatmin duygusu yaşar (Yeşil vd., 2010: s. 111).

Stamm'a göre (2010: s. 10) çalışma ortamı, yardım hizmeti sunulan kişi ve bireyin kendi çevresi kişinin mesleki tatmini ve şefkat yorgunluğu üzerinde etkilidir. Kötü bir çalışma ortamı şefkat yorgunluğunu arttırabildiği gibi kişi bu kötü çalışma ortamına rağmen diğer insanlara yardım edebilmesinden dolayı mesleki tatmin hissedebilir.

Mesleki tatmin kavramı için pozitif psikoloji temelinde bir model geliştiren Radey ve Figley (2007: s. 208) zorlu vakalarla çalışırken şefkat yorgunluğu, tükenmişlik gibi olumsuz durumlara odaklanmak yerine bu vakalardaki mesleki etkinliğine, tatminine odaklanmanın önemini vurgulamışlardır. Zorlu, travmatik vakalarla çalışırken olumsuzluklara odaklanmak, kişiyi kısıtlayıp potansiyelini sınırlandırırken; pozitif yönlere odaklanmak problem çözme yeteneğini geliştirip daha yaratıcı olmayı teşvik etmektedir. Bu düşünceden hareketle mesleki tatmini arttırmak için geliştirdikleri modele göre üç uygulamadan bahsetmişlerdir. Birbiri ile ilişkili bu üç uygulama; danışanlara ilişkin olumlu bir tutum içinde olma, stres yönetimine (şefkat stresi dahil) ilişkin kaynakları arttırma ve öz-bakımı arttırma olarak listelenmiştir. Araştırmacılar uygun bir anlayış, muhakeme ile bu üç unsurun uygulayıcılar için artan pozitiflik ve mesleki tatmin ile sonuçlanacağını vurgulamışlardır (Radey ve Figley, 2007: s. 211-212).

Lawson ve Myers'e göre (2011: s. 170); psikolojik danışmanların iyilik halini sağlamaya yönelik uygulamaları teşvik etmek, mesleki tatminlerini korumalarına, tükenmişlik ve şefkat yorgunluğundan kaçınmalarına yardımcı olma olanağı sunar ve bunu sağlamanın en iyi yolu öz-bakım uygulamalarını arttırmaktan geçmektedir.

1.1.2. Şefkat Yorgunluğu (Compassion Fatigue)

Türkçeye eşduyum yorgunluğu (Karaçam, 2019; Tuş Yiğit, 2019; Türkücü, 2022; Yeşil vd., 2010; Yılmaz, 2016), şefkat yorgunluğu (Burhan, 2021; Gürdil, 2014; Hablemitoğlu ve Özmete, 2012; Uslu ve Buldukoğlu, 2017), merhamet yorgunluğu (Aydemir, 2021; Çınarlı, 2019; Denk, 2018; Hür, 2018; Pehlivan, 2019; Pehlivan ve

Güner, 2018; Polat ve Erdem, 2017; Şeker, 2021; Yağcı Özen, 2020; Yaman, 2020; Yılmaz ve Üstün, 2018) olarak çevrilen kavram için ortak bir kullanım olmadığı görülmektedir. Bu araştırma kapsamında Türkçe karşılık olarak kavramı en iyi karşıladığı düşünülen şefkat yorgunluğu kullanılmıştır.

Kavramı geliştiren Figley şefkat yorgunluğunu; başkalarının acılarına tanıklık etmenin bir sonucu olarak, travmatize olmuş kişilerle ilgili bir gerilim, zihnin meşgul olması durumu, durumla ilgili sürekli tekrarlayan hatırlatıcı şeylerden kaçınma, uyuşturma, ilgilenilen kişiyle ilgili kalıcı uyarılma (anksiyete gibi) eğilimi olarak tanımlamış, şefkat yorgunluğunun başkalarının acılarına tanıklık etme ve ilgi kapasitesini daralttığını belirtmiştir (Figley, 2002b: s. 1435). Şefkat yorgunluğunun belirtileri Tablo 1'de ayrıntılı olarak gösterilmiştir.

Tablo 1. Şefkat Yorgunluğu Belirtileri (Figley, 2002a: s.7)

Bilişsel	**Duygusal**	**Davranışsal**	**Ruhsal**	**İlişkisel**	**Bedensel**	**İşle İlgili**
Dikkat eksikliği	Öfke	Sabırsızlık	Amaç kaybı	Geri çekilme	Terleme	Motivasyon kaybı
Özgüvende düşüş	Depresyon	Huzursuzluk	Kendinden memnun olmama	Güvensizlik	Hızlı kalp atışı	Görevden kaçınma
İlgisizlik	Suçluluk	Uyku bozukluğu	Çaresizlik	Tolerans düşüklüğü	Nefes almada güçlük	Takdir eksikliği
Küçümseme	Hissizleşme	İştahta değişim	Yaşamın anlamını sorgulama	Yalnızlık	Ağrılar	Zayıf iş bağlılığı
Katılık	Korku	Bir şeyleri kaybetme	İnanç kaybı	Artan kişiler arası çatışmalar	Baş dönmesi	İşe gelmeme

Tablo 1'de görüldüğü gibi şefkat yorgunluğuna ilişkin belirtiler yedi alana ayrılıp incelenmiştir. Şefkat yorgunluğunun bilişsel, duygusal, davranışsal, ruhsal, ilişkisel, bedensel ve iş ile ilgili belirtilerini bilmek, hem şefkat yorgunluğuna dair önleyici çalışmalar için tedbir almak hem de bunlar ortaya çıktığında fark edip müdahalede bulunmak adına bir fırsat olabilir (Figley, 2002a: s. 7).

Şefkat yorgunluğunu, bireyin kendisini diğerlerine fazlaca adaması olarak tanımlayan Germer (2009: s. 182) bu terimin doğru bir adlandırma olmadığını, şefkatin kişiyi yoran bir yönü olamayacağını belirtmiştir. Şefkat yorgunluğunun aslında bağlanma yorgunluğu olduğunu, en kesin iki belirtisinin kendini vazgeçilmez sanmak ve yardım etmeye çalışılan kişiye duyulan küskünlük olduğunu aktarmıştır. Şefkat yorgunluğunun panzehri olarak öz-şefkati vurgulayan Germer'e göre, duygusal kaynakların tükendiği durumlarda kişi kendisine bir mola verip fiziksel, zihinsel, duygusal, ruhsal, ilişkisel anlamda, her şekilde kendisi ile ilgilenmesi gerekmektedir.

Figley (2002: s. 1438, 1439) şefkat yorgunluğunun hem belirtilerini önceden kestirebilmek hem de önlenmesine, etkilerinin iyileştirilmesine katkı sunabilecek bir model geliştirmiştir. Yapılması gereken beş çıkarımdan bahseden bu modelde ilk olarak terapistin şefkat yorgunluğuna sahip olduğu açıkça belliyse, şefkat yorgunluğuna ilişkin bir farkındalık sağlamak kritik öneme sahiptir. İkinci olarak terapisti travmatik stresörlere karşı duyarsızlaştırmak, bu yapılırken travmatik tepkileri varsa bunlarla ve etkileriyle terapisti yüzleştirmek travma ile çalışma konusunda terapistin yeterliğini arttıracaktır. Duyarsızlaştırma sonucunda travmatik stres kaynaklarına karşı istenmeyen duygusal tepkisellik önemli ölçüde azaltılmalı ya da ortadan kaldırılmalıdır. Üçüncü olarak maruz kalma kavramını ele alan Figley, doğru terapötik maruz bırakma dozunun zor olduğunu belirtip etkili bir yöntem olarak maruz kalma ile gevşeme egzersizlerini birleştirmeyi önermiştir. Dördüncü bir konu olarak şefkat yorgunluğunu önlemede sosyal desteğin önemini vurgulamıştır. Terapistlerde danışanlarına yardım ederken kendilerinin de insan olduğunu unutma eğilimi vardır, oysa nasıl bir doktor hastalanınca doktor arkadaşının desteğini arıyorsa terapist de şefkat yorgunluğu hissettiğini anladığında başka bir terapistin desteğine başvurmalı, kendi destek sistemini oluşturmalıdır. Destek sistemi hem sayı hem çeşitlilik olarak

arttırılmalı, kişide gerginlik ve stres kaynağı olan toksik ilişkiler de ayrıca ele alınmalıdır.

Şefkat yorgunluğu, ikincil travmatik stres ve tükenmişlik olmak üzere iki bileşene sahiptir. İlki tükenmişliğin karakteristik özellikleri olan bitkinlik, hayal kırıklığı, öfke ve depresyon gibi durumlarla alakalıdır. İkincil travmatik stres, korku ve işle alakalı travmanın neden olduğu olumsuz bir duygu olarak nitelendirilir, iş yerindeki bazı travmalar birincil travma olabileceği gibi bazı durumlarda işle ilgili travmalar hem birincil hem ikincil travmanın birleşimi şeklinde kendini gösterebilir. (Stamm, 2010: s. 8). Şefkat yorgunluğunun bileşenleri olan tükenmişlik ve ikincil travmatik stres kavramları aşağıda incelenmiştir.

1.1.3. Tükenmişlik (Burnout)

İlk olarak Freudenberger'in "mesleki bir tehlike" olarak nitelendirdiği tükenmişlik kavramı; kurumlardaki personel üzerinde güç, enerji ve kaynaklara yönelik aşırı taleplerin sonucunda meydana gelen başarısızlık, yıpranma ve yorulma durumu, personelin bu durum neticesinde artık çalışamaz duruma gelmesi olarak tanımlanmıştır (Freudenberger, 1974: s. 159, 160). Stamm (2010: s. 13) ise tükenmişlik kavramını şefkat yorgunluğunun alt boyutu olarak ele almaktadır. İş yaparken oluşan umutsuzluk ve zorluklarla bağlantılı olan tükenmişlik kavramı, ağır iş yükü ve destekleyici olmayan bir iş ortamı ile ilişkilendirilmektedir. İş ile ilgili gösterilen çabaların hiçbir fark yaratmadığı hissinin yaşanması olasılık dahilindedir.

Tükenmişliğin fiziksel belirtilerinin kolaylıkla anlaşılabileceğini söyleyen Freudenberger (1974: s. 160) bu belirtilerin somatik durumlarla kendini gösterdiğini, tükenmişlik yaşayan kişilerin bitkinlik hissi, baş ağrıları, mide-bağırsak rahatsızlıkları, uykusuzluk ve nefes darlığı gibi fiziksel semptomlar yaşadığını aktarmıştır.

Tükenmişliğin davranış boyutunda ani öfke, hüsran gibi tepkilerin olduğu, tükenmiş birinin duygularını tolere etmekte zorlandığı, kolayca ağlama, en ufak baskının çok ağır gelmesi gibi durumlar yaşanabildiği belirtilmektedir. Bunlara ek

olarak; kişinin şüpheci bir tutum geliştirip diğerlerinin ona zarar verebileceğini düşünmesi, aşırı şekilde sakinleştirici ilaçlara başvurması, değişime direnç göstermesi (değişim için enerjisi olmadığından), olumsuz tutuma olan yakınlığı, depresif hal, sosyal açıdan zayıflama gibi tükenmişliğin davranışsal boyutu ele alınmıştır (Freudenberger, 1974: s. 160, 161).

Tükenmişlik, insanlarla çalışan mesleklerde ortaya çıkabilecek duygusal yorgunluk, duyarsızlaşma, kişisel başarının azalması sendromu ile karakterize bir kavramdır. Bir tür iş stresi olarak kabul edilip kişide stresin bazı zararlı etkilerini gösterse de tükenmişliği ayıran nokta bu stresin yardım eden ve yardım alan arasındaki sosyal etkileşimin ürünü olmasıdır (Maslach, 2015: s. 2).

Tükenmişlik sendromu merkezinde duygusal olarak aşırı yüklenmenin ardından gelen duygusal tükenme modelini barındırır. Kişi duruma duygusal olarak aşırı dahil olmasının ardından diğer insanların duygusal talepleri karşısında bunalmış hisseder. Duygusal tükenme bu duruma verilen yanıttır. İnsanlar yorgun ve bitkin hisseder. Yeni bir güne başlayacak enerjiden yoksundur, duygusal kaynakları tükenmiş ve yenilenmek için başka kaynakları yokmuş gibi hisseder (Maslach, 2015: s. 3).

Tükenmişliğin duyarsızlaşma boyutunda ise birey diğerlerini paslı gözlüklerle görür, onlar hakkında kötü düşüncelere kapılır, onlardan en kötüsünü bekler ve aktif olarak onlardan nefret edebilir. Yardım eden konumunda olan kişi diğer insanları küçümseme, medeni-kibar davranmama, başkalarının taleplerini görmezden gelme veya uygun olan bakım, yardım, hizmeti sağlamama gibi durumlar içine girebilir (Maslach, 2015: s. 5).

Tükenmişliğin bir başka boyutu kişisel başarıda azalma hissidir. Bakım verenler hizmet verdikleri kişiler hakkındaki düşünceleri veya kötü davranışları konularında suçluluk ve sıkıntı hissederler. Bu kişilerin yetersizlik duygularının şiddeti kendi kendine verilen başarısızlık kararı ile sonuçlanabilir. Azalan benlik saygısı kişiyi depresyona sürükleyebilir, bazıları kişisel sorunlarından kaynaklandığını düşünüp terapi almaya uğraşırken; bazıları insanlarla stresli bir ilişki içinde oldukları işlerini değiştirmeyi tercih edebilir (Maslach, 2015: s. 7).

Tükenmişlik riski ile kimlerin karşı karşıya olduğu sorusuna yanıt olarak Freudenberger (1974, s:161, 162) insanlarla çalışan meslek gruplarının risk altında olduğunu belirterek hem iç hem dış kaynaklı baskılarla çok fazla kendinden verme sonucunda tükenme durumunun yaşandığını aktarmıştır. Freudenberger, tükenmişliğin bir diğer risk faktörü olarak da fazla rutine binen işleri vurgularken; monoton bir iş ortamının kişinin tükenmeye meyilli bir hale gelmesine sebep olduğunu belirtmiştir.

Tükenmişliğin; dikkat dağınıklığı, öfkeli olma, huzursuzluk, rahatsızlık, diğer insanlardan kaçınma, uyumakta güçlük çekme, sıkıntı veren düşünceler ile karakterize olduğunu aktaran Neff ve Germer (2018: s. 138) bakım veren kişinin yorgunluğunun, tükenmişliğinin zayıflık belirtisi olmadığını, aksine ilgili olduğunun bir belirtisi olduğunu vurgulamıştır.

1.1.4. İkincil Travmatik Stres (Secondary Traumatic Stress)

İkincil travma, önem verilen bir başkası tarafından tecrübe edilmiş travmatize bir durum, olay hakkında bilgi sahibi olma karşısında verilen doğal bir sonuç, davranış ve duygular olarak tanımlanırken; ikincil travmatik stres ise travma yaşantısı olan birine yardımcı olma veya yardım etme arzusunun doğurduğu stres olarak tanımlanmaktadır (Figley, 1995: s. 7). Stamm (2010: s. 13) ikincil travmatik stresi şefkat yorgunluğunun bileşenlerinden biri olarak tanımlamıştır. İkincil travmatik stres işe bağlı olarak travmatik veya uç deneyimleri olan kişilere ikincil olarak maruz kalma durumuyla alakalıdır.

İkincil travmatik stres belirtileri hızlı başlar ve genellikle bir olayla ilişkilidir. İkincil travmatik stresin olumsuz etkileri kapsamında; korku, uyku problemleri, araya giren anlık görüntüler, travmatik deneyime dair anımsatıcılardan kaçınma gibi problemler sayılabilir (Stamm, 2010: s. 17). İkincil travmatik stres bozukluğunun başka birinin travmatik yaşantısına tanık olmakla ilgili olması ve travma sonrası stres bozukluğunun doğrudan travmayı yaşayan kişiyle ilgili olması dışında semptom olarak neredeyse aynıdır (Figley, 1995: s. 8; Stamm, 2010: s. 13). Bu belirtilerin yanı sıra

ikincil travmatik stres yaşayan kişilerde depresyon ve anksiyete belirtileri görülme ihtimali de vardır (Bride vd., 2004: s. 30).

İkincil travmatik stres yaşama riski altında olan meslek grubu olarak; insanlara doğrudan hizmet sağlayan meslekler, özellikle travmatik deneyimlerle çalışan terapistler vurgulanmaktadır. Bunun yanında empati becerisinin yüksek olması ve travmaya maruz kalma da ikincil travmatik stres için bir diğer risk faktörü olarak ele alınmaktadır (Bride vd., 2004: s. 30; Figley, 1995: s. 15).

Travma çalışanlarının ikincil travmatik strese karşı savunmasız olmalarının dört nedeni bulunmaktadır (Figley, 1995: s. 15-16). Empati travmaya maruz kalan kişilerle çalışmak için önemli bir enstrüman olmasına, danışanın travmasını anlamlandırmaya yardımcı olmasına karşın terapistin/danışmanın empati sürecinde etkilenmesi, travmatize olması tehlikesine sahiptir. Bir diğer faktör travma çalışanının kendi travmasını terapiye yansıtıp benzer travmaya sahip danışanına kendi travma deneyimi için kullandığı başa çıkma yollarını aşırı teşvik etme tehlikesidir. Kendi travmasıyla ilişkilendirdiği için çok az benzerlik olsa bile danışanı dikkatle dinlemeyi ihmal edip durumu aşırı genelleştirebilir ya da danışan için önerdiği çözüm kendisinde faydalı olmasına rağmen onda etkili olmayabilir hatta daha kötü etkileyebilir. Travma ile çalışan meslek mensuplarının çözülmemiş travmaları da bir diğer faktördür. Çözülmemiş travmaların bir danışanla çalışırken tetiklenme riski vardır, bu da işlevselliği önemli ölçüde etkiler. Son olarak çocuk travması ayrı bir etkendir, aynı zamanda terapistler için hassas bir durumdur. Polis, itfaiye, acil tıp çalışanları şefkat yorgunluğuna karşı en fazla savunmasız oldukları durum olarak çocuklarla ilgili vakaları bildirmişlerdir. Travma yaşayan çocuklarla sıklıkla çalışan bir meslek grubu olması sebebiyle travma çalışanlarının çocuklarla ilgili travmalara maruz kalma olasılığı daha fazladır.

Araştırmacıların ikincil travmatik stresin olumsuz etkilerini iyileştirmeye yönelik olarak sundukları stratejiler arasında travmatize olan danışanlara doğrudan hizmet verenlere yönelik eğitimin arttırılması, deneyimli travma uzmanlarının süpervizyonları/denetimleri arttırması, travma ile çalışanlara daha fazla destek verilmesi ve travma ile çalışanların, risk altında olan kişilerin öz-bakım

uygulamalarının arttırması gibi öneriler yer almaktadır (Pearlman ve Mac Ian, 1995: s. 564).

1.2. PROFESYONEL YAŞAM KALİTESİ İLE İLİŞKİSİ ARAŞTIRILAN DEĞİŞKENLER

1.2.1. Sıkıntıya Dayanma Kapasitesi

Sıkıntıya dayanma kapasitesi Simons ve Gaher (2005: s. 83, 84) tarafından olumsuz psikolojik halleri tecrübe etme ve bunlara dayanma gücü olarak kavramsallaştırılmıştır. Kavram, bilişsel ve fiziksel bir süreçlerin sonucu olabileceği gibi genelde duygusal deneyimlerin etkilerini hafifletmeye yönelik eylemlerle karakterize edilmiştir. Araştırmacılar sıkıntıya dayanmanın doğası gereği çok boyutlu olduğunu, bu boyutların ilk olarak olumsuz duygulara tahammül edebilmeye karşı kaçınma, ikinci olarak yaşadığı duygusal durumu kabul edilebilir olarak değerlendirebilmesine karşı kabul etmeyerek sıkıntıyla başa çıkma kapasitesini diğerlerine göre düşük olarak algılaması sonucu utanç duyması, üçüncü olarak duygu düzenlemeye karşı olumsuz duygulardan hızlıca uzaklaşmak için aşırı bir çaba sarf etmesi ve son olarak dikkati toplamaya karşı dikkatin olumsuz duygu tarafından emilmesi, işlevselliğin önemli oranda bozulmasıdır. Sıkıntıya dayanma kapasitesi düşük olanlar stres ve sıkıntı yaşadıklarında aşırı tepki verirler, sıkıntıyla baş edebilme yetenekleri zayıftır. Olumsuz duygusal durumlar karşısında kaçınmayı seçip bu durumları hızla düzeltmek için çeşitli yollar deneme eğilimindelerdir (Schmidt vd, 2011: s. 106).

Gilbert (2009: s. 203-204) sıkıntıya dayanma kavramını; karmaşık ve yüksek seviyelerdeki duygulardan korku ve kaygı duyup kaçınma, bastırma, görmezden gelme, inkar etme yerine bu yaşanan duyguları kontrol altında tutabilme, onlarla kalabilme, onlara tahammül edebilme becerisi olarak tanımlamıştır. Şefkat odaklı terapide bu becerinin kullanımını şu şekilde özetlemiştir: Danışan, terapistin hem

danışanın hem kendi duygularını tutabildiğini deneyimlerken; terapist, danışanın yaşadığı duygular karşısında korkup şok olmaz. Şefkatli davranış yolu ile sıkıntı hafifletilerek, gelişime ve büyümeye odaklanılır.

Sıkıntıya dayanma kapasitesi ile ilgili müdahale olarak üçüncü dalga davranış terapisi müdahaleleri (kabul ve kararlılık terapisi gibi) olumsuz düşüncelerin ve hislerin kişideki etkilerini azaltmak amacıyla genellikle kabul, bilinçli farkındalık, bilişsel ayrışma ve benzerleri gibi yöntemlere odaklanır (Hayes vd., 2004: s. 823). Terapilerde genellikle danışanın yaşadığı üzücü olay ve koşulların değiştirilmeye odaklanıldığını, kabul etmeye, anlam bulmaya ve sıkıntıyı tolere etmeye çok az dikkat edildiğini aktaran Linehan (2015: s. 416), Diyalektik Davranışçı Terapi (DDT)'nin acıya ustaca dayanmayı öğrenmenin yararlarını vurguladığına dikkat çekmiştir. Sıkıntıya dayanmanın ruh sağlığının temeli olmasının iki ana sebebinden birincisi acı ve sıkıntının yaşamın bir parçası olması, tamamen ortadan kaldırmanın mümkün olmamasıdır, ikincisi ise kişinin kendini değiştirmeye yönelik girişiminin bir parçası olmasıdır; aksi durumda kişi dürtüsel eylemlerle sıkıntı ve acıdan kaçınmaya çalıştıkça değişimden söz etmek mümkün olmayacaktır. DDT kapsamında ele alınan beceri eğitimi bir değişim müdahalesi olmakla beraber bilinçli farkındalık, sıkıntıya dayanma, kişiler arası etkililik, duygu düzenleme gibi becerilerin grup formatında öğretildiği bir modüldür (Brodsky ve Stanley, 2013: s. 133). Bunlardan bilinçli farkındalık ve sıkıntıya dayanma kabul odaklı beceriler olmakla beraber kişiler arası etkililik ve duygu düzenleme değişim odaklı becerilerdir (Linehan, 2015: s. 14).

DDT kapsamında ele alınan sıkıntıya dayanma becerileri modülünde temel amaç kişinin duygusal durumunu yargılamadan uzak bir biçimde değiştirmeye çalışmadan kabul etmesi, duygularını durdurmaya, kontrol etmeye çalışmadan kendi düşünce ve davranış kalıplarını gözlemlemesidir. Burada bahsedilen kabul onay anlamına gelmemektedir, krizlere tahammül ederek üstesinden gelme ve yaşamı şu anda olduğu biçimiyle kabul etmekle ilgilidir, aynı zamanda sıkıntıya dayanma modülünün iki alt boyutunu oluşturur (krizi atlatma becerileri ve gerçeklik kabul stratejileri) (Brodsky ve Stanley, 2013: s. 139; Linehan, 2015: s. 416). Krizi atlatma becerileri, işlevsel olmayan başa çıkma kalıpları karşısında uygulamaya dayalı davranış alternatifleri önererek kriz kötüleşmeden atlatabilmeyi hedefler. Krizi atlatma stratejileri durup

kendini gözlemleyerek dikkatli şekilde ilerleme, acı veren uyaran karşısında dikkati dağıtma, kendini yatıştırma teknikleri, anı iyileştirme, artı-eksi analizi yöntemiyle işlevsiz, dürtüsel davranışları durdurmaya yönelik yolları öğretmeyi içerir (Brodsky ve Stanley, 2013: s. 139; Linehan, 2015: s. 416, 417). Gerçeklik kabul becerileri, radikal kabul olarak adlandırılır, farkındalığa dayalı olması ve durumları olması gerektiği gibi değil olduğu gibi görmeyi nitelediği için sıkıntı toleransının merkezinde olan bir kavramdır. Radikal kabul olarak nitelendirilmesinin sebebi acı veren bir durumu kabullenmenin, kişinin varlığına aykırı bir durum olmasıdır (Brodsky ve Stanley, 2013: s. 142). Linehan (2015: 417,418), gerçeklik kabul becerilerinin amacının acı verici gerçeklerin hemen değiştirilmesinin mümkün olmadığı zamanlarda acıyı azaltmak ve özgürlüğü arttırmak olduğunu belirtmiştir. Gerçeklik kabul becerilerini gerçeklikle mücadeleden ve onaydan uzak olarak radikal kabul, kabulün ilk adımı olan ve gerçeğin olduğu gibi kabulünü seçmeyi temsil eden zihni değiştirme, inatçılığa karşı yaşamın en derin süreçlerine girmeyi içeren istekli olma, yüz kaslarının gevşeyip dudakların yukarıya kalkmasını ve öfkeyle sıkılan ellerin aksine gevşemiş ve avuç içlerinin yukarı baktığı durumu temsil eden yarım gülümseme-istekli eller ve son olarak düşünceleri dünya hakkındaki gerçeklerden ziyade beynin bir duyumu olarak, yani sadece düşünce olarak görmeyi içeren anlık düşünce farkındalığı olarak gruplandırmıştır.

1.2.2. Öz-Şefkat

Budist felsefe kavramı olarak doğu felsefi düşüncesinde yüz yıllardır var olan fakat batı psikolojisi açısından nispeten yeni bir kavram olarak tarif edilen öz-şefkat kavramı Türkçeye öz-anlayış (Alibekiroğlu vd., 2018; Barutçu Yıldırım ve Demir, 2017; Deniz vd., 2012; Dilmaç vd., 2009; Sarıçam ve Biçer, 2015; Tatlılıoğlu, 2010), öz-duyarlık (Akın vd., 2007; Aydın Sünbül, 2016; Dönmez, 2019; Karıncalı, 2021; Korkmaz, 2018; Özcan, 2021) ve öz-şefkat (Akdeniz, 2020; Aktaş, 2017; Alaloğlu, 2020; Andiç, 2013; Aydın Sünbül ve Aslan Gördesli, 2020; Aydıntan ve Künye, 2020; Bektaş, 2020; Candan, 2019; Demircan, 2021; Erol, 2021; Gülmüş, 2021; Kıcalı, 2015; Solak, 2020; Tuzgöl Dost ve Bayar, 2017; Uzun, 2018; Vardar, 2019; Vatan,

2019; Vural Yüzbaşı ve Künüroğlu, 2020; Yıldırım, 2018; Yıldırım ve Sarı, 2018) olarak çevrilmiş olup, ortak bir kullanım olmadığı görülmektedir. Bu araştırmada kavramın Türkçe karşılığı olarak kavramı en iyi karşıladığı düşünülen öz-şefkat kelimesi kullanılmıştır.

Şefkat kavramı, bireyin kendisini duruma dahil etmeksizin diğerinin refahını amaçlayarak onun acısını hafifletme arzusu olarak kendini göstermektedir (Bierhoff, 2005: s. 148; Wispé, 1991: s. 20). Başkasının acısını hissedebilen kişi, onun ve kendi yaşadığı acının farklı olmadığını, insanların benzer deneyimlere sahip olduğunu, acı ve ızdırabın zorlu durumlara verilen insani tepkiler olduğunu fark eder (Wispé, 1991: s. 25). Buna paralel biçimde öz-şefkat; yaşanılan acı, sıkıntı karşısında kaçınma, görmezden gelmek yerine ona açık şekilde yaklaşıp bu sıkıntıları hafifleterek kendini nezaketle iyileştirme arzusu geliştirmeyi içerir. Buna ek olarak öz-şefkat; kişinin acı, yetersizlik, başarısızlıklarına karşı yargıdan uzak bir anlayış geliştirmesi, bu yaşadığı deneyimleri tüm insanların paylaştığı ortak bir deneyimin parçası olarak görebilmesini de kapsamaktadır (Neff, 2003a: s. 87).

Öz-şefkatin üç temel bileşeni vardır: kendini acımasızca yargılama ve öz-eleştiriye karşı öz-nezaket, yaşanan deneyimleri kendine özgü görmeye, izolasyona karşı ortak insanlık hali ve acı verici duygu ve düşüncelerle aşırı özdeşleşmeye karşı bilinçli farkındalık (Neff, 2003a: s. 89). Öz-şefkatin bu yönleri kavramsal olarak farklı olup değişik şekillerde deneyimlenseler de birbiri ile ilişki içindelerdir. Örneğin; bilinçli farkındalığın duruma tarafsız ve kabulcü duruşu öz-yargılamayı azaltır. Bu durumun tersi olarak; kişi kendini yargılamayı bıraktığı zaman kendi duygu ve düşüncelerine yönelik daha duru bir zihinle, bilinçli bir farkındalıkla yaklaşması kolaylaşır. Başka bir örnek olarak; çekilen acı ve başarısızlıkların diğerleri ile paylaşıldığının hissedilmesinin, kişinin kendini suçlama, yargılama eğilimini azaltması, tersi olarak da kendini daha az yargılayan kişinin yalnız olmadığını, yaşadığı deneyimlerin diğerleri tarafından paylaşıldığını hissetmesi olarak gösterilebilir (Neff, 2003b: 224-225).



Şekil 2: Öz-Şefkatin Üç Bileşeni (Neff ve Germer, 2018: s. 10)

Şekil 2'de öz-şefkatin bileşeni olan üç kavram olarak; öz-nezaket, ortak insanlık hali ve bilinçli farkındalık kavramlarının birbirleriyle iç içe geçen bir yapılarının olduğu, birbirleriyle ilişkili şekilde kavramsallaştırıldıkları görülmektedir. Bu üç kavram ayrıntılı olarak incelenmiştir.

1.2.2.1. Öz-nezaket (Öz-sevecenlik)

Öz-nezaket öz-yargılamanın tam tersidir. İşler istenilen şekilde gitmediğinde kişinin kendisini yargılama eğilimi vardır. Bu noktada öz-nezaket yaşanılan zorlu, acı, sıkıntı verici olaylara karşı sert ve eleştirel bir tutumla kendini yıpratmak yerine yaşanan acı, başarısızlık, yetersizlik durumlarında kendine karşı sıcak ve anlayışlı bir tutum geliştirmesini sağlar (Brown, 2010: s. 34; Germer, 2009: s. 82-83).

Batı kültürünün sıkıntı çeken başkalarına karşı nazik olmayı teşvik ederken kendine karşı nazik olmayı desteklemediğini aktaran Neff (2011: s. 41), batı kültürünün güçlü insanların kendi acıları karşısında sabırlı ve sessiz olmaları gerektiği mesajını sıklıkla verdiğini dile getirmiştir. Bu tür tutumların da zorluklarla uğraşırken en güçlü başa çıkma mekanizmalarından birini baltaladığı açıktır. Bireyin, çoğu kişinin normalleştirdiği kendini yargılama, aşağılamaya dayalı içsel yorumları susturup bunların kişiye nasıl zarar verdiğini görmesi, bu iç savaşı durdurup öz-

nezaket yoluyla kendi yetersizlik ve başarısızlıklarını anlamaya odaklı bir tutum geliştirmesi gerekmektedir (Neff, 2011: s. 42).

Öz-nezaket kişinin öz-yargılamayı durdurmasından fazlasını içerir, kendini aktif olarak teselli etmeyi (tıpkı bir arkadaşı teselli etmek gibi) gerektirir. Kişinin yaşadığı acıdan etkilenmesine izin vererek kendisine iyi gelecek, rahatlatacak şeyleri sorması, bu konuda adım atması gerekir. Eğer yaşadığı acı kişinin kendi yanlışından kaynaklanıyorsa, bu tam da öz-nezaketin devreye girmesi gereken bir zamandır (Neff, 2011: s. 42). Bunun yanında Neff'e göre (2011: s. 43) çocukluktan itibaren kendisine karşı nazik olmak yerine kendisini suçlaması öğretilen kişiler değişimin mümkün olmadığına inanabilir, ancak öz-nezaket becerisini geliştirmek düşünüldüğünden daha kolaydır.

1.2.2.2. Ortak İnsanlık Hali (Paylaşımların Bilincinde Olma)

Kişi bir talihsizlik yaşadığında bunun sadece kendisinin başına geldiğini, tek olduğunu hissedebilir. Buna ek olarak kendisini, yaşadığı bu talihsizliğin kaynağı olarak görmesi sonucunda bir utanç geliştirme eğilimindedir. Utanç kişiyi izole eder. Kişinin yoğun duyguları azaldığı zaman, duruma geniş bir açıdan baktığında bu olayların kişinin kendisinden bağımsız ("ben" ve "benim hatam yüzümden" değil) bir dizi nedenden kaynaklandığını görmesi muhtemeldir. Aynı durumun başkaları tarafından da deneyimlendiği, deneyimlerin paylaşıldığı hissi kişinin izole hissetmesinden, yalnızlık hissinden kurtulmasına yardımcı olur (Germer, 2009: s. 83).

Ortak insanlık, acı ve yetersizlik duygularının tüm insanların deneyimlediği bir şey olduğunu kabul ederek sadece "benim" başıma gelen bir şeyden ziyade herkesin yaşadığı bir şey olduğu idrakini içerir (Brown, 2010: s. 34). Kişinin yaşadığı durumu sadece kendisinin yaşadığını düşünüp izole hissetmesi yerine daha büyük bir insanlık deneyiminin parçası olarak görmesidir (Neff, 2003a: s. 89).

Birbirine bağlılık duygusu öz-şefkatin merkezinde yer alır, herkesin zaman zaman zorlanıp hatalar yaptığını, başarısız olduğunu kabul eder. İnsanların çoğu, her

şeyin yolunda gitmesi gerektiğine inanır, aksi durumda bir şeylerin yanlış olduğu yanılgısına düşme eğilimindelerdir. Böyle durumlarda insanlar rasyonellikten uzaklaşır, acı çekmekle kalmayıp kendini izole ederek yalnız hisseder. Fakat acının ortak bir deneyimin parçası olduğu hatırlandığında herkesin aynı acıyı deneyimlediği fark edilir ve kişi rahatlar. Koşullar, acının derecesi farklı olsa da yaşanan sıkıntı deneyimi aynıdır (Neff ve Germer, 2018: s. 10, 11).

Kendine acıma ile öz-şefkati ayıran şey, deneyimlerin tüm insanlık tarafından paylaşıldığını hatırlatan ortak insanlıktır. Kişi, kendine acıdığında "zavallı ben" düşüncesi ile kendini diğer insanlardan soyutlarken öz-şefkatle yaklaştığında herkesle ortak bir deneyim yaşadığının farkındadır, yalnız hissetmez aksine bu duygu onu rahatlatır (Neff, 2011: s. 62).

1.2.2.3. Bilinçli Farkındalık (Bilinçlilik)

Bilinçli farkındalığın işlevsel olarak tanımı Kabat-Zinn (2003: s. 145) tarafından; bilinçli, şimdiki anda ve yargıdan uzak bir şekilde deneyimin an be an ortaya çıkmasına dikkat ederek oluşan farkındalık olarak yapılmıştır. Bilinçli farkındalık kısaca anın bilincinde olmaktır. Bu, normal şartlarda düşünülmeyen, farkında olunmayan şeylere karşı kasıtlı olarak dikkat edilerek geliştirilen bir beceridir (Kabat-Zinn, 1990: s. 2). Neff (2003a: s. 89) bilinçli farkındalığı, kişinin acı verici duygu ve düşünceleri ile özdeşleşmeden dengeli bir şekilde tutması olarak tanımlamıştır. Brown'göre (2010: s. 34) bilinçli farkındalık, duyguları bastırmak veya abartılı şekilde yaşamak yerine olumsuz duygulara dengeli bir yaklaşım sergilemeyi içerir. Acıyı hem görmezden gelip hem ona karşı şefkat duymak imkansızdır, bilinçli farkındalık yoluyla kişiyi olumsuzluklara sürükleyen duygularla aşırı özdeşleşme engellenmiş olur.

Öz-şefkat ve farkındalığın iç içe olduğunu söyleyen Germer (2009: s. 83) farkındalığın kişiye acı veren duygu ve düşünceleri dengeli bir şekilde kabul etme yeteneği verdiğini aktarmıştır. Farkındalığın karşıt kavramı olarak aşırı özdeşleşme

durumunda duygusal tepkide kişi kendisini kaybeder, acı algısını daraltır. Bilinçli farkındalık bireyin acı içinde olduğu, kendini eleştirdiği, izole olduğu zamanları keşfetmesini sağlayarak bir çıkış yolu bulmasına yardımcı olur. Allen ve Knight'a göre (2005: s. 250) göre bilinçli farkındalık; sıkıntı veren duygu ve durumlarla başa çıkabilme duygusunu kolaylaştırdığı, sıkıntı toleransına yardımcı olduğu ve olumlu duygusal durumların hakim olmasına izin verdiği oranda, sosyal işlevsellik üzerinde faydalı bir etkiye sahip olmaktadır.

Neff (2011: s. 81), kişinin acı yaşadığını fark edip kendine şefkat göstermesi için öncelikle acı çektiğini kabul etmesi gerektiğini belirtmiştir. İnsanlar suçlu, kusurlu, yalnız, üzüntülü gibi hislere kapıldıklarında bu anları şefkatle yaklaşılacak anlar olarak görmekten ziyade kendini suçlama, acı veren durumun kendisine odaklanma eğilimindedir. Böyle olmasa bile sıkıntı veren durumu aşmaya yönelik hemen problem çözme moduna girmeye meyillidir, durumun farkına varıp acıya nazik, şefkatli bir yanıt verilmediği takdirde yaşanan acı kontrolsüz kalarak stresi, endişeyi arttıracaktır. Kişinin kendi ihtiyaçlarını ihmal edip tüm enerjisini dış problemlerin çözümüne odaklanması ise tükenme, bitkinlik ve bunalma ile sonuçlanacaktır.

1.3. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

1.3.1. Profesyonel Yaşam Kalitesi ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Bozgeyikli (2012: s. 649) yaptığı araştırmada psikolojik danışmanların çok yönlü rol ve becerileri ile alakalı mesleki tatmin, şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik düzeyleri ile öz-yeterlik algıları arasındaki ilişkileri incelemiştir. 142 psikolojik danışman ile yapılan araştırmanın bulgularına göre psikolojik danışma becerileri ile alakalı öz-yeterlik algısı ile çok yönlü roller ve mesleki tatmin arasında pozitif yönlü manidar bir ilişki, tükenmişlik ile şefkat yorgunluğu arasında negatif yönlü manidar

bir ilişki bulmuştur. Ayrıca psikolojik danışma becerilerinin çok yönlü rol ve becerilere ilişkin öz-yeterlik algılarının mesleki tatmin ve şefkat yorgunluğunu anlamlı şekilde yordadığı da araştırmanın bulguları arasındadır.

Psikolojik danışmanların tükenmişlik duygularının hangi durumlarda ortaya çıktığını incelemeyi hedefleyen bir nitel çalışmada psikolojik danışmanların işteki sorunları eve getirdiği, ailelerine vakit ayırmada zorlandıkları tespit edilmiştir. Katılımcılar, kendilerini yorgun hissettikleri durumlar olarak öğrencilerle alakalı zorlu vakalar, rehberlik ve psikolojik danışmayla ilgisiz işleri yapmak olarak belirtmişlerdir. Kendilerini stresli hissettiren durumları ise ailevi problemler yaşandıkları durumlar ve okul yönetiminin rehberlik servisinin işine müdahale ettiği durumlar olarak sıralayıp bedenlerinde bu durumu baş ağrısı şeklinde hissettiklerini aktarmışlardır. Son olarak psikolojik danışmanların kendilerini mesleki anlamda yetersiz olarak hissettikleri durumlar ise öfke, kriz ve travma durumları, danışan ile çalışırken istenilen ilerlemenin kaydedilmediği durumlar olduğu araştırma kapsamında ulaşılan sonuçlar arasındadır (Arslan, 2018: s. 1013, 1014).

Psikolojik danışman ve psikologların mesleki doyum, şefkat düzeyleri ve profesyonel yaşam kalitelerinin incelendiği bir araştırmada, özel sektörde çalışan katılımcıların mesleki doyumu ve profesyonel yaşam kaliteleri devlet okullarında çalışanlara göre yüksek, tükenmişlik düzeyleri ise düşük bulunmuştur. Psikolog ve psikolojik danışmanların iş yerlerinde değişime gittikçe şefkat yorgunluklarının azaldığı, çalışma ortamındaki gürültü düzeyi arttıkça mesleki doyumun azaldığı, profesyonel yaşam kalitesinin arttıkça mesleki doyum düzeyinin arttığı bulunmuştur. Ayrıca şefkat yorgunluğu ve umursamazlık düzeyleri arasında pozitif yönlü, şefkat yorgunluğu ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında negatif yönlü bir korelasyon olduğu da araştırma sonuçları arasındadır (Tahincioğlu, 2018: s. 53).

Katılımcılarını psikolojik danışmanlar ve öğretmenler oluşturan toplam 550 kişiyle yapılan, profesyonel yaşam kaliteleri, iş yerindeki stres kaynakları ve yaşam stillerini incelemeyi amaçlayan bir çalışmada iş yerindeki stres kaynaklarının öğretmenlerin ve psikolojik danışmanların iyi oluş düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu bulunmuştur. Stres kaynakları fazla olan katılımcıların iyi oluş düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur. Mesleki doyumu yüksek olan katılımcıların

iyi oluş düzeyleri daha yüksek, tükenmişlik düzeyi yüksek olan katılımcıların ise iyi oluş seviyeleri daha düşük bulunmuştur. Şefkat yorgunluğu düzeyi düşük olanların iyi oluş seviyeleri yüksek bulunmuştur (Emre, 2019: s.100, 101).

Stresli ve travmatik vakalarla karşılaşan psikolojik danışman ve rehber öğretmenlerin algıladıkları örgütsel desteğin ikincil travma deneyimleri üzerindeki etkisini anlamayı amaçlayan bir çalışmada; örgütsel desteğin artmasının psikolojik danışman ve rehber öğretmenlerin iş doyumlarını arttırırken ikincil travmatik stres düzeylerini azalttığı, buna ek olarak sorumlu olunan öğrenci sayısının arttıkça ikincil travmatik stres düzeyinin arttığı, görülmüştür (Özvanlıgil, 2020: s. 62).

Aydemir'in (2021: s. 64-66) okullarda çalışan psikolojik danışmanların mesleki tatmin, şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik seviyelerinin bazı değişkenler açısından incelenmesinin amaçlandığı araştırma kapsamında 363 psikolojik danışmana ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik danışmanların mesleki tatmin düzeyleri yüksek, tükenmişlik düzeyleri orta ve şefkat yorgunluğu düzeyleri orta düzey olarak tespit edilmiştir. Tükenmişlik ve şefkat yorgunluğu düzeyinin cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığı, kadınlarda daha yüksek olduğu, mesleki tatminin cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Mesleki tatmin, şefkat yorgunluğu ve tükenmişliğin medeni duruma, çocuk sahibi olmaya ve mesleki deneyime göre anlamlı olarak farklılık göstermediği de araştırmanın bulguları arasındadır.

Türkücü'nün (2022: s. 54-67) 393 psikolojik danışman ile yaptığı araştırmada katılımcıların otantiklik ve profesyonel yaşam kaliteleri arasındaki ilişkide sakin benliğin aracılık rolü incelenmiştir. Buna ek olarak psikolojik danışmanların profesyonel yaşam kalitelerinin cinsiyet, deneyim, kurum, süpervizyon alma durumuna göre farklılaşma durumu incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, psikolojik danışmanların otantiklik ile mesleki tatmin arasındaki ilişkide ve otantiklik ile tükenmişlik arasındaki ilişkide sakin benlik kısmi aracı role sahipken; otantiklik ile şefkat yorgunluğu arasındaki ilişkide aracılık rolü anlamsızdır. Profesyonel yaşam kalitesini oluşturan şefkat yorgunluğu, mesleki tatmin ve tükenmişlik seviyeleri cinsiyet ve kuruma göre farklılaşmamaktadır. Şefkat yorgunluğunun deneyime göre

anlamlı şekilde farklılaştığı, mesleki tatmin düzeylerinin de süpervizyon alma durumuna göre anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir.

1.3.2. Profesyonel Yaşam Kalitesi ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

188 travma terapistinin ikincil travma düzeylerini incelemek amacı ile yapılan bir araştırmada deneyimsiz ve kişisel travma geçmişi olan terapistlerin işten daha fazla olumsuz etkilendiğini ortaya koymuştur. Araştırmacılar bu durumların önlenmesinde daha fazla eğitime, desteğe ve süpervizyona ihtiyaç olduğunu belirtmişlerdir (Pearlman ve Ian, 1995: s. 564).

253 psikolojik danışman adayı ve psikolojik danışmanın öz-bakım düzeyleri, son yaşam değişiklikleri ile şefkat yorgunluğu, mesleki tatmin ve tükenmişlik düzeyleri ilişkisini incelemek amacı ile yapılan araştırma sonucunda son yaşam değişikliklerinin tükenmişlik ve şefkat yorgunluğunu etkilediği, mesleki tatminin tükenmişliği etkilediği ve şefkat yorgunluğunu etkilemediği bulunmuştur. Ayrıca tükenmişlik ile şefkat yorgunluğu arasında olumlu ve manidar bir ilişki olduğu tespit edilen bulgular arasındadır. Demografik değişkenlerde ise kadınların erkeklerden daha fazla şefkat yorgunluğu yaşadığı bulunmuştur. Okullarda çalışan psikolojik danışmanların tükenmişlik seviyeleri özel muayene ve hastanede çalışanlara oranla yüksek çıkmıştır. Okul ortamında çalışanların öz-bakım uygulama seviyeleri özelde çalışanlara göre daha düşük bulunmuş, öğrenci olmayan katılımcıların yaşla ve öz-bakım uygulamalarına artan katılımla beraber daha yüksek düzeyde mesleki tatmine sahip oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca okulda çalışan katılımcılarda öz-bakım ile mesleki tatmin arasında negatif yönlü bir ilişki elde edilmiştir (Star, 2013: s. 98-111).

Thomas (2013: s. 374) 171 lisanslı klinik sosyal hizmet uzmanı ile gerçekleştirdiği araştırmada katılımcıların kişisel sıkıntı düzeyleri ve empati düzeyleri ile şefkat yorgunluğu, tükenmişlik ve mesleki tatminleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda kişisel sıkıntının arttıkça şefkat yorgunluğu ve

tükenmişlik seviyelerinin de arttığı, mesleki tatminin ise azaldığı kanısına tespit edilmiştir.

391 genetik danışman ile yapılan bir araştırmada tükenmişlik ve şefkat yorgunluğu düzeylerinin öğrencilere süpervizyon verme durumuna göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda süpervizyon deneyimi azaldıkça ikincil travmatik stres düzeylerinin yükseldiği, süpervizörlerin kendine güven düzeyinin azaldıkça mesleki tatminlerinin de azaldığı, süpervizör olarak tecrübesi az olanların veya daha az güvene sahip olanların şefkat yorgunluğu geliştirme riski altında olduğu bulunmuştur. Araştırmacılar özellikle tecrübesiz süpervizörler arasında şefkat yorgunluğu ve tükenmişliğin önlenmesi için süpervizyon ve destek eğitiminin önemini vurgulamıştır (Allsbrook vd., 2016: s. 1296).

54 okul psikolojik danışmanı ve bilişsel davranışçı psikoterapist ile yapılan bir araştırmada psikolojik danışman ve terapistlerin öz-şefkat, şefkat yorgunluğu, iyi oluş ve tükenmişlik arasındaki ilişkileri ölçülmüştür. Araştırma sonucunda öz-şefkat ve iyi oluş ölçütlerini yüksek olarak belirten danışmanların ve bilişsel davranışçı psikoterapistlerin şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Günümüzde pek çok stresli meslek grubunda şefkat yorgunluğu ve tükenmişliğin bulunduğunu söyleyen araştırmacılar öz-şefkat uygulamalarının-pratiklerinin, okul psikolojik danışmanlarının bu semptomları yönetmelerine ve profesyonel yaşam kalitelerini iyileştirmelerine yardımcı olabileceğini belirtmişlerdir (Beaumont vd, 2016b: s. 20)

Psikolojik danışman adaylarının kariyer danışmanlığı kursunu tamamlamadan önce ve sonra, mesleki değerleri, mesleki bağlılıkları ve profesyonel yaşam kalitelerinin incelendiği bir araştırma sonucunda; mesleki değerle ilgili olarak kariyerlerinde denge, destek, yardım ve dürüstlüğü önemserken güç, rekabet, risk almaya daha az değer verdikleri bulunmuştur. Kariyer danışmanlığı kursu süresince mesleki katılım seviyeleri artmıştır. Profesyonel yaşam kaliteleri açısından bakıldığında; mesleki tatminlerinin orta seviyede, tükenmişlik düzeylerinin ve şefkat yorgunluğu düzeylerinin düşük seviyede olduğu görülmüştür (Blount vd., 2018: s. 67, 68).

Browning ve arkadaşları (2019: s. 58-60) 98 psikolojik danışmanla yürüttükleri araştırmada psikolojik danışman tükenmişliği ve mesleki tatminin yordayıcıları olarak şükran, umut ve günlük manevi deneyimlerin etkilerini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda sükran ve günlük manevi deneyimin tükenmişliği olumsuz yönde anlamlı bir şekilde yordadığı, yaş arttıkça tükenmişlik seviyelerinin azaldığı, umudun mesleki tatminin anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Öğrenci hizmetleri alanında çalışan 559 katılımcıyla yapılan bir araştırmada, profesyonel yaşam kalitesi ve öz-bakımın katılımcılar üzerindeki sağlık etkisi incelenmiştir. Sağlıkla ilgili yaşam kalitesinin şefkat yorgunluğu (ikincil travmatik stres ve tükenmişlik) ile negatif yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğu, bilinçli farkındalık temelli öz-bakım ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğu araştırma bulguları arasındadır. Araştırmacılar kuruluşların stres faktörlerini azaltma ve öz-bakımı teşvik eden bir ortam geliştirmelerini temel alan politikalara yönelmelerinin önemini vurgulamışlardır (Jackson Preston vd., 2021: s. 172-175).

1.3.3. Sıkıntıya Dayanma Kapasitesi ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Akça'nın yürüttüğü (2016: s. 87-89) zihinsel yetersizlikten etkilenen ve normal gelişim gösteren çocuğa sahip olan ebeveynlerin sıkıntıya dayanma kapasiteleri, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini karşılaştırmayı amaçlayan araştırma kapsamında nicel veriler için 184 katılımcıyla, nitel veriler için 140 katılımcıyla çalışma yürütülmüştür. Zihinsel yetersizliğe sahip çocukların ebeveynlerinin normal gelişim gösteren çocukların ebeveynlerine kıyasla sıkıntıya dayanma kapasitelerinin düşük olduğu, depresyon, anksiyete ve stres seviyelerinin daha yüksek olduğu, katılımcıların tümünün sıkıntıya dayanma kapasiteleri arttıkça depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin düştüğü bulunmuştur. Son olarak zihinsel yetersizliğe sahip çocukların ebeveynlerinin maddi sıkıntılar yaşadıkları, aile içi olumsuz ilişkiler, çocuklarının engeliyle alakalı yaşadıkları problemler ve bu problemlerle baş etme

tarzlarının kısmen işe yaradığı, desteğe ihtiyaç duydukları da araştırmacı tarafından belirtilen bir diğer sonuçtur.

Algılanan stres ve sıkıntıya dayanma kapasitesi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık ve bilişsel esnekliğin aracı rolünü incelemeyi amaçlayan bir araştırmada 417 üniversite öğrencisi ile çalışılmıştır. Araştırma sonucunda algılanan stres seviyesi ve bilişsel esnekliğin negatif yönlü, manidar bir ilişki gösterirken, bilişsel esneklik ve bilinçli farkındalığın pozitif yönlü, manidar bir ilişki gösterdiği tespit edilmiştir. Buna ek olarak, sıkıntıya dayanma kapasitesi ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönlü manidar bir ilişki olduğu araştırma sonuçları arasındadır. Son olarak araştırma kapsamında ele alınan, algılanan stres ve sıkıntıya dayanma kapasitesi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık ve bilişsel esnekliğin aracı rolüne ilişkin oluşturulan model istatistiksel olarak anlamlı çıkmıştır ve oluşturulan model toplam varyansın %19.4'ünü açıklamaktadır (Arıcı Özcan, 2019: s. 324).

Üniversite öğrencileri arasında psikolojik sağlamlık ve sıkıntıya dayanma kapasitesi arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve bilişsel esnekliğin aracılık etkisini inceleyen bir araştırma kapsamında 1114 katılımcı ile çalışılmıştır. Araştırma sonucunda sıkıntıya dayanma kapasitesi yüksek olanların bilişsel esnekliklerinin de yüksek olduğu, bilişsel esnekliği yüksek kişilerin daha az duygu düzenleme güçlüğü çektiği ve duygu düzenlemede daha az güçlük çekenlerin psikolojik sağlamlıklarının yüksek olduğu bulunmuştur. Oluşturulan modelin anlamlı bulunduğu, toplam varyansın %42'sini açıkladığı araştırmacılar tarafından belirtilmiştir (Arıcı Özcan vd., 2019: s. 530).

Zümbül'ün (2019: s. 129-150) üniversite öğrencilerinin sıkıntıya dayanma kapasitesi ve başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracılık etkisini incelediği araştırma kapsamında 453 katılımcının ölçeklere verdikleri cevaplar değerlendirilmiştir. Sıkıntıya dayanma kapasitesi ile yaklaşma ve kendine yardım başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın tam aracılık etkisi gösterdiği, sıkıntıya dayanma kapasitesi ile kendini cezalandırma ve uyum sağlama başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın kısmi aracılık etkisi sergilediği saptanmıştır. Ek olarak sıkıntıya dayanma kapasitesi ile kaçınma tarzı arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracılık rolünün anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Arı'nın (2020: s. 39-45) Diyalektik Davranış Terapisi Beceri Eğitimi'nin kişilerin depresyon düzeyleri üzerindeki etkisini araştırmak için yürüttüğü deneysel bir çalışmada katılımcılar 10 hafta süren grup yaşantısı deneyimlemişlerdir. Ön-test, son-test uygulaması sonucunda Diyalektik Davranış Terapisi Beceri Eğitimi alan 9 katılımcının depresyon ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinde anlamlı bir azalma olduğu görülmüştür. Ayrıca yapılan ön-test uygulamasındaki verilere göre duygu düzenleme güçlüğü ile kişiler arası yetkinlik ve sıkıntıya dayanma ile negatif yönlü, manidar ve yüksek bir ilişki olduğu, kişiler arası yetkinlik ile sıkıntıya dayanma arasında pozitif yönlü, manidar ve yüksek bir ilişki tespit edilmiştir.

Güngör Uygurtaş (2020: s. 77) tarafından 390 ceza infaz kurumunda çalışanla yürütülen araştırma kapsamında personellerin sıkıntıya dayanma kapasitesi, psikolojik sağlamlıkları ve tükenmişlik düzeylerinin ikincil travmatik stres seviyeleri üzerindeki etkisinin incelenmesi ve ikincil travmatik stresin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda ikincil travmatik stres düzeyi algılanan gelir düzeyi ve çalışma saatlerine göre anlamlı bir fark göstermiştir. Personelin ikincil travmatik stres seviyeleri ile sıkıntıya dayanma ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin negatif yönlü manidar ilişki içinde olduğu, tükenmişlik ile ikincil travmatik stresin ise pozitif yönlü manidar bir ilişki içinde olduğu saptanmıştır. Ayrıca; düşük sıkıntıya dayanma kapasitesi, tükenmişlik algısının yüksek olması ve mahkumlar tarafından saldırıya uğrama durumunun ceza infaz kurumunda çalışanların ikincil travmatik stres belirtileri gösterme ihtimalini arttırdığı saptanmıştır.

Pamuk ve Gökce'nin (2020: s. 70) 306 psikolojik danışman ve rehber öğretmenle gerçekleştirdiği araştırma kapsamında katılımcıların psikolojik sağlamlıkları öz-eleştirel ruminasyon, psikolojik kırılganlık ve sıkıntıya dayanma açısından incelenmiştir. Araştırma sonucunda sıkıntıya dayanma kapasitesi ve öz-eleştirel ruminasyonun psikolojik danışman ve rehber öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarını anlamlı düzeyde yordadığı ve psikolojik kırılganlığın psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı olmadığı tespit edilmiştir.

Tuna ve Gençöz'ün (2020: s. 4153) araştırması kapsamında, 34 intihar dışı kendine zarar verme öyküsü bulunan genç yetişkin ve 36 kişilik kontrol grubuyla yapılan deneysel bir çalışma tasarlanmış ve katılımcıların ağrı algısı, duygusal

tepkisellikleri, sıkıntıya dayanma kapasiteleri ve öz-şefkati düzeyleri incelenmiştir. Çalışma sonucunda kendine zarar verme öyküsü olan katılımcılar, kontrol grubuna göre daha az öz-şefkat ve duyguları düzenlemede daha fazla güçlük bildirmişlerdir. Araştırmanın bulguları, intihar dışı kendine zarar verme öyküsü olan katılımcıların ağrı algısının değişip stresli bir görev anında daha fazla kişisel sıkıntı yaşadıklarını göstermektedir. Araştırmacılar kendine zarar verme davranışına sahip kişilerin, duygu düzenleme ve öz-şefkati geliştirmeye yönelik müdahalelerden fayda görebileceğini vurgulamışlardır.

Dağdemir (2021: s. 39-48) 454 katılımcı ile yürüttüğü araştırmada kapsamında sıkıntıya dayanma kapasitesi ile travma sonrası stres belirtileri düzeyi arasındaki ilişkide başa çıkma tarzlarının aracılık etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda travma sonrası stres belirtileri ile uyumsuz başa çıkma tarzları arasında pozitif yönlü, travma sonrası stres semptomlarıyla sıkıntıya dayanma kapasitesi arasında ve travma sonrası stres belirtileri ile uyumlu başa çıkma tarzları arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Sıkıntıya dayanma kapasitesi ile başa çıkma tarzlarının travma sonrası stres düzeyi üzerindeki etkisi anlamlı olarak bulunmuştur. Son olarak sıkıntıya dayanma kapasitesi ile travma sonrası stres belirti düzeyi arasındaki ilişkide başa çıkma tarzlarının kısmi aracılık etkisi olduğu tespit edilmiştir.

1.3.4. Sıkıntıya Dayanma Kapasitesi ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Keough ve arkadaşları (2010: s. 571) 418 katılımcı ile yaptıkları araştırmada katılımcıların sıkıntıya dayanma kapasiteleri ile anksiyete duyarlılıkları arasındaki ilişkiyi panik, genel ve sosyal kaygı, obsesif-kompulsif kaygı belirtileri kapsamında incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda sıkıntıya dayanma kapasitesinin panik, obsesif-kompulsif kaygı, genel ve sosyal kaygı belirtileri ile ilişkili olduğunu, sıkıntıya dayanma kapasitesi ve anksiyete duyarlılığının birlikte bu belirti boyutlarının her biri ile ilişkili olmadığını tespit etmişlerdir. Araştırmacılar, çalışmanın bulgularından hareketle sıkıntıya dayanma kapasitesinin düşük olmasının belirli kaygı

belirtilerini deneyimlemeye karşı artan savunmasızlıkla ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

Schoenefeld ve Webb (2013: s. 495) 322 kadın üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada öz-şefkat ve sezgisel yeme arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırma kapsamında ayrıca sıkıntıya dayanma kapasitesi ve beden imajı kabulü-eylemi ilişkileri aracılığıyla öz-şefkatin sezgisel yeme üzerindeki dolaylı etkileri de incelenmiştir. Araştırma sonucunda öz-şefkat ile sezgisel yeme arasındaki ilişkide beden imajı ve kabulünün aracılık etkisi bulunurken; sıkıntıya dayanma kapasitesinin aracılık rolü anlamlı çıkmamıştır.

Boşanmış kadınlarda öz-şefkate dayalı terapinin sıkıntıya dayanma, duygu düzenleme ve kaygı duyarlılığı üzerindeki etkisini araştırmayı amaçlayan bir çalışmada ön-test, son-test ve kontrol grubu aracılığıyla yarı deneysel bir araştırma yürütülmüştür. İki ay boyunca sekiz oturum destek alan deney grubu ve bu süre içinde oturumlara dahil olmayan kontrol grubundaki katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlar incelenmiştir. Bunun sonucunda öz-şefkat odaklı grup terapisi almanın katılımcıların sıkıntıya dayanma düzeyleri, duygu düzenleme ve kaygı duyarlılığı üzerinde anlamlı etkileri olduğu bulunmuştur. Araştırmacılar boşanmış kadınlarda duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma kapasitesinin arttırılması, kaygı duyarlılığının azaltılması için öz-şefkat temelli terapilerin etkili olabileceğini vurgulamışlardır (Mohammadi, 2018: s. 17).

Benuto ve arkadaşları (2020: s. 12-17), ikincil travmatik stres ile başa çıkma yöntemlerinin kullanımı arasındaki ilişkide potansiyel aracılar olarak sıkıntıya dayanma kapasitesi ile duygu düzenlemeyi inceledikleri bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. 257 koruyucu hizmet çalışanı ile yaptıkları araştırma sonucunda ikincil travmatik stresin uyumsuz başa çıkma ile olan ilişkisinde duygu düzenlemenin aracılık rolü üstlendiği, buna karşın sıkıntıya dayanmanın bu modelde aracılık rolü üstlenmediği tespit edilmiştir.

Ekawati ve Sugiharto (2020: s. 104), dayanıklılık yoluyla sıkıntıya dayanma kapasitesini arttırmak için stres yönetimi eğitim teknikleri temelli grupla psikolojik danışmanın etkinliğini incelemişlerdir. 14 üniversite öğrencisi ile ön-test, son-test,

kontrol grubu ile çalışılan araştırma sonucunda stres yönetimi temelli grupla psikolojik danışmanın dayanıklılık yoluyla sıkıntıya dayanma kapasitesini arttırmada etkili olduğu tespit edilmiştir.

Basharpoor ve arkadaşlarının (2021: s. 7-8) çocukluk dönemi istismar deneyimi olan 190 kişiyle yaptıkları araştırmada sıkıntıya dayanma kapasitesi, öz-şefkat düzeyleri ve bilişsel birleşme ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda travma sonrası büyüme, sıkıntıya dayanma ve öz-şefkat arasında pozitif yönlü manidar ilişki bulunduğu, travma sonrası büyümeyle bilişsel birleşme arasında negatif yönlü manidar bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Yapısal eşitlik modeli ile sıkıntıya dayanma ve öz-şefkatin bilişsel birleşme yoluyla travma sonrası büyümeyi yordama durumuna bakmışlardır ve bilişsel birleşmenin sıkıntıya dayanma ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide aracılık etkisinin anlamlı olduğu, buna karşın öz-şefkat ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlenmediği bulunmuştur.

1.3.5. Öz-şefkat ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Altıparmak'ın (2019: s. 84) 415 öğretmen ile yaptığı araştırmada yaşam amacı, yaşam anlamı ve iyi oluş düzeyi arasındaki ilişkide öz-şefkat düzeyinin aracılık rolü incelenmiştir. Araştırma sonucunda öğretmenlerin yaşamlarındaki amaç ve anlam arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin artış gösterdiği ve söz konusu ilişkide öz-şefkatin aracılık etkisinin kısmi olarak bulunduğu tespit edilmiştir.

Dönmez ve Sarı'nın (2021: s. 71, 72) 297 okul psikolojik danışmanı ile yürüttüğü araştırmada, katılımcıların tükenmişlik seviyelerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi ve öz-şefkatleri ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkide umudun aracılık rolünü incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; umut ile öz-şefkat arasında anlamlı ve pozitif ilişki tespit edilmesinin yanında umut ile tükenmişlik ve öz-şefkat ile tükenmişlik arasında negatif yönlü manidar ilişkiler bulunmuştur. Öz-şefkatin tükenmişlik üzerinde doğrudan ve olumsuz yönde etkisi bulunurken; umut

üzerinde doğrudan ve olumlu etkisi olduğu saptanmıştır. Ayrıca umudun tükenmişliği doğrudan ve negatif yönlü anlamlı olarak yordadığı tespit edilmiştir. Son olarak öz-şefkat ve tükenmişlik ilişkisinde umudun kısmi aracılık etkisi olduğu bulunmuştur.

Aydıntan ve Künye'nin (2020: s. 3166) çalışan kişilerin öz-şefkat düzeyleri, iç motivasyonları ve iş tatminlerine dair ilişkileri ve öz-şefkat ile iş tatmini ilişkisinde içsel motivasyon düzeyinin aracı rolünü incelemek amacıyla 314 katılımcı ile yaptıkları araştırma sonucunda içsel motivasyon ile öz-şefkat arasında olumlu, içsel motivasyon ile iş tatmini arasında olumlu, iş tatmini ile öz-şefkat arasında olumlu ve anlamlı ilişkiler bulmuşlardır. Bunun yanında iş tatmini ile öz-şefkat düzeyi arasındaki ilişkide içsel motivasyonun tam aracı bir etkiye sahip olduğu bulgular arasındadır. Araştırmacılar bulgulardan hareketle, öz-şefkat düzeyleri yüksek olan kişilerin iç motivasyonlarının da yüksek olduğu ve kişilerin iş tatminlerine olumlu ve pozitif yönde katkısının bulunduğu sonucuna varmıştır.

Öğretmenlerin tükenmişlik seviyeleri ile öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkiyi cinsiyet, yaş, medeni durum, çocuk sayısı, çalışılan okul kademesi, türü, hizmet yılı gibi demografik değişkenler açısından incelemeyi amaçlayan ve 335 katılımcıyla yapılan araştırma sonucunda, öz-şefkat ile tükenmişlik düzeyleri arasında olumsuz ve manidar bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca öz-şefkat düzeylerinin kadın öğretmenlerin erkeklere göre, evli olanların bekarlara göre anlamlı şekilde farklılaştığı bulunurken devlet ya da özel kurumda çalışma, hizmet yılı açısından anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir (Solak, 2020: s. 73-78).

Demircan'ın (2021: s. 121-124) 402 psikolojik danışman ve rehber öğretmenle yaptığı araştırmada stresle başa çıkma tarzı, öz-şefkat ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkileri incelemek amaçlanmıştır. Araştırma sonucuna göre katılımcıların mükemmeliyetçilik düzeyleri ile çaresiz yaklaşımı tercih etmeleri arasında pozitif, sosyal desteğe başvurma yaklaşımına ve iyimser yaklaşıma başvurmaları arasında negatif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Öz-şefkat ile iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımlarını tercih etme arasında olumlu ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik ile öz-şefkat arasında olumsuz yönlü ve manidar ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca öz-şefkat ve mükemmeliyetçilik düzeyinin iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşımı tercih

etme üzerinde orta düzeyde ortak etkisi olduğu, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımını tercih etme üzerinde düşük düzeyde ortak etkisi olduğu belirlenmiştir.

Okul psikolojik danışmanlarının özgecilik düzeyi ve kültüre duyarlı psikolojik danışma yeterlikleri arasındaki ilişkide öz-şefkat ve benlik kurgularının aracılık rolünün incelendiği, 379 katılımcıyla yapılan, Gülmüş (2021: s. 102) tarafından yürütülen araştırma sonucunda; bireyci benlik ve öz-şefkat düzeylerinin kısmi aracılık rolü olduğu tespit edilmiştir. Buna ek olarak; kültüre duyarlı psikolojik yeterlik düzeyleri bazı demografik değişkenler kapsamında incelenmiştir. Buna göre kültüre duyarlı psikolojik danışma yeterliği düzeyleri cinsiyete, sektöre, kültüre duyarlı psikolojik danışma dersi almış olmaya, dindar olmaya göre anlamlı bir fark göstermemekle beraber; sosyal sorumluluk projelerine katılma, kültürel olarak ayrımcılığa maruz kalma, farklı kültürel değerleri olan danışanlarla çalışma durumuna göre anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur.

Karıncalı'nın (2021: s. 135) 674 psikolojik danışmanla, etkili psikolojik danışman nitelikleri, duygu düzenleme güçlüğü ve öz-şefkatleri arasındaki ilişkileri ve öz-şefkat düzeylerinin çeşitli demografik değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelediği araştırmanın bulgularına göre etkili psikolojik danışman nitelikleriyle öz-şefkatleri arasında orta düzeyde pozitif, duygu düzenleme güçlüğü ile orta düzeyde negatif ilişkileri olduğu bulunmuştur. Regresyon analizi sonucunda öz-şefkatin etkili psikolojik danışman niteliğinin %22'sini, duygu düzenleme güçlüğü ile öz-şefkatin bir arada %26'sını açıkladığı tespit edilmiştir. Buna ek olarak araştırma sonucuna göre, psikolojik danışmanların öz-şefkat düzeyleri cinsiyete, kurum türüne, deneyime, mesleki memnuniyet durumuna ve grupla psikolojik danışma dersi alma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterirken; öğrenim düzeyine, psikolojik destek alma, süpervizyon desteği almaya göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir.

1.3.6. Öz-şefkat ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Sağlık alanında çalışan 38 profesyonel ile yapılan deneysel bir çalışmada katılımcılar sekiz haftalık bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programına (MBSR) dahil olmuşlardır. Kontrol grubu ile karşılaştırıldığında stres, ruminasyon ve kaygı düzeylerinde önemli düşüşler olduğu, buna karşılık olumlu duygu, öz-şefkat ve bilinçli farkındalık düzeylerinde artış olduğu bulunmuştur. Araştırmacılar, özellikle gelecekteki bilinçli farkındalık ile ilgili çalışmalarda potansiyel olarak önemli bir aracı değişken olarak öz-şefkatin incelenmesine dikkat çekmişlerdir (Shapiro vd., 2005: s. 170).

Psikolojik danışmanlık bölümü lisansüstü öğrencisi olan 22 katılımcıyla gerçekleştirilen deneysel bir çalışmada, katılımcılar Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı'na (MBSR) dahil edilerek zihinsel sağlıklarındaki gelişmeler incelenmiştir. Çalışma sonucunda Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı'ndaki katılımcıların olumsuz duygulanım, stres, ruminasyon, durumluk-sürekli kaygı seviyelerinde önemli düşüşler yaşadığı; olumlu duygulanım ve öz-şefkat düzeylerinde önemli artış gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca programa katılanların bilinçli farkındalık düzeylerinin arttığı da araştırmacılar tarafından aktarılmıştır (Shapiro vd., 2007: s. 111).

Beamont ve arkadaşları (2016b: s. 20) okul psikolojik danışmanları ve bilişsel davranışçı psikoterapistler ile yaptıkları araştırmada psikolojik danışman ve terapistlerin öz-şefkat, şefkat yorgunluğu, iyi oluş ve tükenmişlik düzeyleri ilişkilerini incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre; öz-şefkat ve iyi oluş düzeyleri yüksek olan psikolojik danışman ve terapistlerin daha az şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik düzeylerine sahip olduğu görülmüştür. Günümüzde stresli meslek gruplarının çoğunun şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik yaşadığını belirten araştırmacılar, psikolojik danışmanların bu olumsuz durumların semptomlarını yönetmek ve profesyonel yaşam kalitelerini iyileştirmek için öz-şefkat uygulamalarının yardımcı olabileceğini belirtmişlerdir.

Ruh sağlığı alanında çalışanların tükenmişlik, öz-şefkat ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkilerin araştırıldığı ve 128 ruh sağlığı çalışanıyla yapılan çalışma sonucunda katılımcıların tükenmişlik ile öz-şefkat düzeyleri arasında ve depresyon ile öz-şefkat düzeyleri arasında olumsuz, manidar ilişkiler bulunmuştur. Öz-şefkatin tükenmişlik üzerinde en güçlü yordayıcısı olduğu da araştırma bulguları arasındadır (Atkinson vd., 2017: s. 5).

Todd ve Chehaib'in (2019: s. 18-20) 7 okul psikolojik danışmanıyla yaptığı nitel araştırmada katılımcıların öz-şefkate ilişkin görüşlerini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda psikolojik danışmanların hepsinin öz-şefkatli davranışları bütünleştirdiği, temaların ise öz-şefkatle ilgili bakış açıları, öz-şefkatle ilgili davranışlar ve öz-şefkati anlamadaki direnç şeklinde ortaya çıktığı görülmüştür. Öz-şefkat her katılımcı tarafından farklı tanımlanmış (büyük resme odaklanma, sabır vs.), hatta iki katılımcı tarafından olumsuz (kendini küçümseme, kendine sert davranma) olarak tanımlanmıştır. Öz-şefkati nasıl uyguladıkları sorusuna ise bir mantrayı tekrarlama, ara verme ve dikkati nefese odaklama gibi yanıtlar vermişlerdir. Araştırmacılar psikolojik danışmanların öz-şefkat ve bileşenleri ile ilgili daha fazla farkındalığa sahip olması gerektiğini, öz-şefkat uygulamalarını işe dahil etmeye çabalamaları gerektiğini ve öz-şefkat eğitiminin şefkat yorgunluğu, tükenmişliği azaltıp işe bağlılığı arttırabileceğini vurgulamışlardır.

Kuzeydoğu Amerika Birleşik Devletleri'nde Sosyal Hizmetler Yüksek Lisans Programı'na kayıtlı 257 katılımcıyla gerçekleştirilen araştırmada öz-şefkat düzeyleri ile kültürel yeterlilikleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda öz-şefkat düzeyinin kültürel yetkinliği pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur (Gottlieb ve Shibusawa, 2020: s. 6).

Tüm bu araştırma sonuçları incelendiğinde; öz-şefkat, sıkıntıya dayanma kapasitesi, mesleki tatmin kavramlarının olumlu psikolojik durumlar (psikolojik sağlamlık, yetkinlik, öz-yeterlik vs.) ile pozitif yönlü ilişki içinde olduğu, olumsuz psikolojik durumlar (stres, kaygı, duygu düzenleme güçlüğü, ruminasyon, tükenmişlik, şefkat yorgunluğu vs.) ile negatif ilişkiler sergilediği görülmektedir. Ayrıca profesyonel yaşam kalitesinin olumlu bileşeni olan mesleki tatmin ile olumsuz

bileşenleri şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişkilerin tespit edildiği göze çarpmaktadır.

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

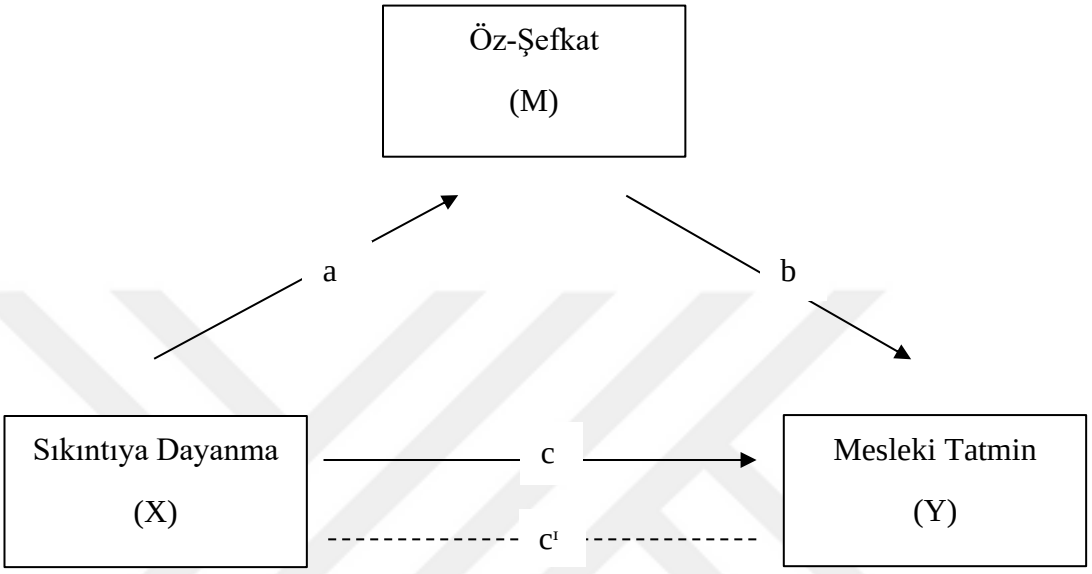
Bu bölümde yapılan araştırmaya dair araştırma modeli, katılımcılar, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizleri hakkında bilgiler yer almaktadır.

2.1. ARAŞTIRMA MODELİ

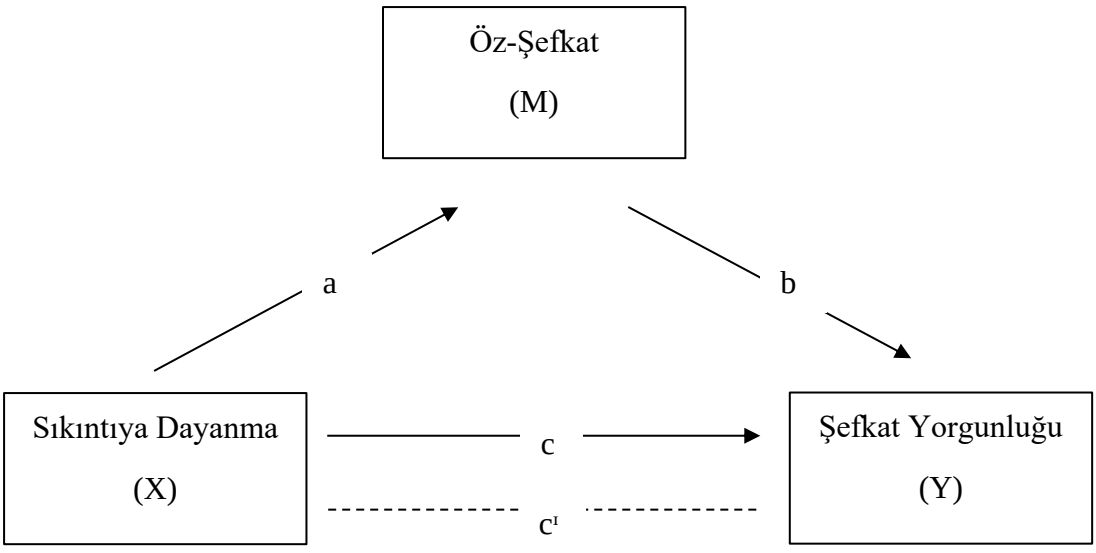
Okul psikolojik danışmanlarının sıkıntıya dayanma kapasiteleri ile profesyonel yaşam kaliteleri (şefkat yorgunluğu, tükenmişlik, mesleki tatmin) arasındaki ilişkide öz-şefkat düzeylerinin aracı rolünü incelemeyi amaçlayan bu araştırmada nicel araştırma yöntemleri arasında yer alan ilişkisel (korelasyonel) tarama modelinden yararlanılmıştır. İlişkisel tarama modelinde iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkilerin tespiti, sebep-sonuç ilişkisine dair çıkarımları keşfetmek amacıyla olgular değiştirilmeden var olan ilişki ortaya konulmaya çalışılır. Korelasyonel tarama modelinin; değişkenler arasındaki ilişkileri anlamak amacıyla yapılan keşfedici korelasyonel araştırma ve bağımsız değişkenler üzerinden bağımlı değişkendeki etkileri anlamak amacıyla yapılan yordayıcı korelasyonel araştırma olmak üzere iki türü vardır. Yordayıcı korelasonel çalışmalarda sadece doğrudan etkiye bakılabileceği gibi dolaylı ve aracı etkiler de incelenebilir (Büyüköztürk vd, 2019: s. 16, 17).

Araştırmada sıkıntıya dayanma bağımsız değişken, profesyonel yaşam kalitesi (mesleki tatmin, şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik) bağımlı değişken ve öz-şefkat aracı değişken olarak ele alınmıştır. Araştırmada yordayıcı değişken sıkıntıya dayanma kapasitesi, aracı değişken öz-şefkat ve yordanan değişken profesyonel yaşam

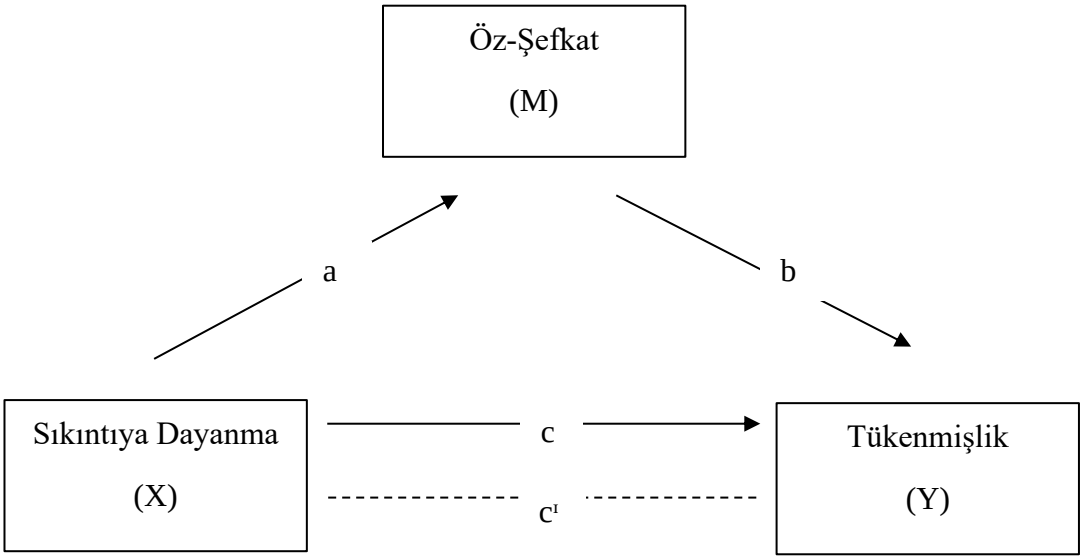
kalitesinin bileşenleri olan mesleki tatmin, şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik olduğu için üç farklı model şeklinde test edilmiştir. Bahsedilen basit aracılık modelleri Şekil 3, Şekil 4 ve Şekil 5'te gösterilmiştir.



Şekil 3: Sıkıntıya Dayanma ile Mesleki Tatmin Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolüne İlişkin Model



Şekil 4: Sıkıntıya Dayanma ile Şefkat Yorgunluğu Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolüne İlişkin Model



Şekil 5: Sıkıntıya Dayanma ile Tükenmişlik Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolüne İlişkin Model

X: Bağımsız (Yordayan) değişken

Y: Bağımlı (Yordanan) değişken

M: Aracı değişken

a: X'in M ile ilişkisi

b: M'nin Y ile ilişkisi

c: X'in Y ile toplam ilişkisi

c': X'in Y ile doğrudan ilişkisi

2.2. KATILIMCILAR

Araştırma çerçevesinde katılımcılar seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme (Büyüköztürk vd., 2019: s. 95) kullanılarak belirlenmiştir. Devlet kurumları veya özel kurumlarda çalışan okul psikolojik danışmanları araştırmanın çalışma grubunu oluşturmaktadır. Araştırmada toplamda

322 psikolojik danışmana ulaşılmış, 4 katılımcının vermiş olduğu cevaplar uç değer içerdiği için araştırma kapsamı dışında tutulmuştur. Buna ek olarak araştırma kapsamında okul psikolojik danışmanları ile çalışılacağı için katılımcılardan okul dışındaki kurumlarda çalışanların yanıtları araştırma kapsamı dışında bırakılmıştır. Sonuç olarak 235 kadın (%80.8), 56 erkek (%19.2) olmak üzere 291 katılımcı ile analizler yapılmıştır. Katılımcılara ait demografik bilgiler tablo 2'de detaylı olarak sunulmuştur.

Tablo 2. Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

Değişken	Kategori	f	%
Cinsiyet	Kadın	235	80.8
	Erkek	56	19.2
Mesleki Deneyim	1-5 yıl	84	28.9
	6-10 yıl	122	41.9
	11-15 yıl	36	12.4
	16-20 yıl	29	10.0
	21+ yıl	20	6.9
Öğrenim Durumu	Lisans	244	83.8
	Yüksek Lisans	44	15.1
	Doktora	3	1.0
Çalışılan Kurum Türü	Devlet	270	92.8
	Özel	21	7.2
Çalışılan Kurum Kademesi	Okul Öncesi-İlkokul	102	35.1
	Ortaokul	110	37.8
	Lise	79	27.1
Hizmet Verilen Birey Sayısı	0-250	82	28.2
	250-500	114	39.2
	500-750	45	15.5
	750-1000	27	9.3
	1000+	23	7.9
Çalışılan Bölgenin Sosyoekonomik Yapısı	Düşük	127	43.6
	Orta	148	50.9
	Yüksek	16	5.5
Süpervizyon Alma Durumu	Evet	72	24.7
	Hayır	219	75.3
Travmatik Vaka ile Çalışma Durumu	Evet	163	56.0
	Hayır	128	44.0
Zor Zamanlarda En Çok Başvurulan Aktivite	Sosyal destek-terapi	132	45.4
	Meditasyon-yoga-ibadet	45	15.5
	Spor-hobi-kitap	114	39.2
Toplam		291	100

Tablo 2'de görüldüğü gibi katılımcıların 235'i (%80.8) kadın 56'sı (%19.2) erkeklerden oluşmaktadır. Mesleki deneyimleri açısından 1-5 yıl arası mesleki deneyime sahip olanların sayısı 84 (%28.9), 6-10 yıl olanlar 122 (%41.9), 11-15 yıl olanlar 36 (%12.4), 16-20 yıl olanlar 29 (%10) ve 21 ve üzeri yıl olanlar 20 (%6.9) olarak görülmektedir. Öğrenim durumu açısından incelendiğinde büyük çoğunluğun lisans mezunu olduğu (%83.8), yüksek lisans mezunu olanların %15.1 ve doktora mezunu olanların %1 oranında dağıldığı görülmektedir. Katılımcıların çalıştığı kurum türü ise %92.8 devlet kurumları, %7.2 özel sektör olarak dağılım göstermektedir. Katılımcıların çalıştıkları kurum kademelerinin dağılımının %35.1 okul öncesi-ilkokul, %37.8 ortaokul ve %27.1 lise şeklinde olduğu görülmektedir. Katılımcıların hizmet verdikleri birey sayıları incelendiğinde %28.2'sinin 0-250, %39.2'sinin 250-500 arası, %15.5'inin 500-750, %9.3'ünün 750-1000 arası ve %7.9'unun 1000 ve daha fazla kişiye hizmet verdiği görülmektedir. Katılımcıların çalıştıkları bölgenin sosyo-ekonomik yapısını değerlendirmeleri incelendiğinde; %43.6'sının düşük, %50.9'unun orta, %5.5'inin yüksek olarak tanımladığı görülmektedir. Katılımcıların süpervizyon desteği alma durumu incelendiğinde; %24.7'sinin süpervizyon desteği aldığı, %75.3'ünün süpervizyon desteği almadığı görülmektedir. Katılımcıların %56'sı travmatik vakalarla çalışmalar yaparken, %44'ü travmatik vakalarla çalışmadıklarını bilirmişlerdir. Katılımcıların zor zamanlarında en çok başvurdukları aktiviteler incelendiğinde; sosyal destek ve terapiye başvuranların oranının %45.4, meditasyon-yoga-ibadet gibi aktivitelere başvuranların %15.5 ve spor, hobi alanı ile uğraşma, kitap okuma gibi aktiviteleri tercih edenlerin oranının %39.2 olduğu görülmektedir.

2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada veri toplama araçları olarak araştırmacı tarafından hazırlanan katılımcılara ilişkin demografik bilgileri, mesleki yaşamlarına ilişkin bilgileri içeren "Kişisel Bilgi Formu", profesyonel yaşam kalitelerini ölçmek için Stamm (2010) tarafından geliştirilip Yeşil vd (2011) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan "Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği", öz-şefkat düzeylerini belirlemek için Neff (2003b) tarafından geliştirilen ve Akın vd (2007) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan

"Öz-Duyarlık Ölçeği" ve son olarak sıkıntıya dayanma kapasitelerini ölçmek amacı ile Simons ve Gaher (2005) tarafından geliştirilen ve Sargın vd (2012) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan "Sıkıntıya Dayanma Ölçeği" kullanılmıştır.

Ölçeklerin güvenirlik analizleri Cronbach Alpha katsayısının hesaplanması yoluyla gerçekleştirilmiştir. Kullanılan ölçme araçlarına ilişkin detaylı bilgiler ve yapılan geçerlik-güvenirlik analizleri aşağıda açıklanmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanmış olan Kişisel Bilgi Formu aracılığı ile çalışma grubunu oluşturan psikolojik danışmanlara yönelik cinsiyet, öğrenim durumları, mesleki deneyimleri, çalıştıkları kurum türü ve kademesi, çalıştıkları bölgenin sosyo-ekonomik düzeyi, hizmet verdikleri birey sayısı, travma vakaları ile çalışma durumları, süpervizyon alma durumları, zor zamanlarla baş etmede en çok kullandıkları yöntemler sorulmuştur.

2.3.2. Sıkıntıya Dayanma Ölçeği

Sıkıntıya Dayanma Ölçeği (Distress Tolerance Scale) Simons ve Gaher tarafından, bireylerin sıkıntıya dayanma kapasitelerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş, öz bildirime dayalı, ölçek ifadeleri Tamamen katılıyorum (1) ile Hiç katılmıyorum (4) arasında değişen likert tipli bir ölçme aracıdır. Ölçekten alınan yüksek puanlar sıkıntıya dayanma yeteneğinin yüksekliğini göstermektedir. Toplam 15 maddeden oluşan ölçek için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucu 4 alt boyuttan (tolerans, değerlendirme, dikkat çelinmesi ve regülasyon) oluştuğu raporlanmıştır (x^2=517.39, p<.001, RMSEA=.077, NNFI=.96, CFI=.96 ve SRMR=.053). Alt boyutlara ait faktör yükleri tolerans için .61-.76, değerlendirme için .51-.80, dikkat çelinmesi için .72-.76 ve regülasyon için .45-.86 değerleri arasında değişmektedir. Güvenirlik analizleri

sonucunda oluşan Cronbach Alpha katsayıları tolerans alt boyutu için .72, değerlendirme için .78, dikkat çelinmesi için .82 ve regülasyon için .74 olarak raporlanmıştır. Test tekrar test sonucu güvenirlik katsayısı ise .61'dir. Uyum geçerliliği analizleri sonucu Sıkıntıya Dayanma Ölçeği ile olumsuz duygulanım arasında negatif (r=.-59), olumlu duygulanım arasında pozitif (r=.26), olumsuz duygu durum düzenleme arasında pozitif (r=.54) yönlü korelasyon tespit edilmiştir (Simons ve Gaher, 2005).

Ölçeğin Sargın vd. tarafından yapılan Türkçe uyarlamasında yapı geçerliliğini tespit etmek için varimaks eksen döndürme işlemi ile faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin orijinalinin 4 faktörlü bir yapı göstermesine karşın Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin 3 boyutlu (tolerans, regülasyon ve öz yeterlik) bir yapı gösterdiği tespit edilmiştir. Ölçeğin güvenirlik analizleri sonucu Cronbach Alpha katsayısı tüm ölçek için .89, regülasyon için .80, tolerans alt boyutu için .90, özyeterlik için .64 olarak bulunmuştur. Süreklilik Kaygı Envanteri ve Beck Anksiyete Envanteri Sıkıntıya Dayanma Ölçeği'nin tüm alt ölçekleri ile, Durumluluk Kaygı Envanteri regülasyon alt ölçeği ile .01 düzeyinde, Rahatsızlığa Dayanma Ölçeği'nin iki alt boyutu da regülasyon hariç diğer alt ölçekler ve toplam ölçek puanıyla .05 düzeyinde, test tekrar test güvenirliği .01 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (Sargın vd., 2012).

Mevcut çalışma için güvenirlik analizleri sonucunda Cronbach Alpha değerleri tolerans alt boyutu için .90, regülasyon alt boyutu için .82, öz yeterlilik alt boyutu için .70 ve ölçeğin tümü için .91 olarak bulunmuştur.

2.3.3. Öz-Duyarlık Ölçeği

Neff (2003b) tarafından geliştirilen Öz-Duyarlık Ölçeği (Self Compassion Scale) Türkçeye Akın vd. (2007) tarafından uyarlanmış olup öz bildirime dayalı bir ölçektir. Toplam 26 maddeden ve 6 tane alt boyuttan oluşan ölçekteki maddelerin değerlendirilmesi 1 (hiçbir zaman) ile 5 (her zaman) arasında olan derecelendirmeye

dayalı bir ölçme aracıdır. Ölçeğin alt boyutları öz-sevecenlik (2, 6, 13, 17, 21. madde), öz-yargılama (4, 7, 15, 20, 26. madde), paylaşımların bilincinde olma (1, 8, 12, 22. madde), izolasyon (5, 11, 19, 25. madde), bilinçlilik (9, 14, 18, 23. madde) ve aşırı özdeşleşme (3, 10, 16, 24. madde) şeklindedir. Ölçekteki öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutlarını oluşturan ters maddelerin kodlanması ile toplam bir öz-şefkat puanı da elde edilmektedir. Öz-Duyarlık Ölçeği'nden alınabilecek en düşük puan 26, en yüksek puan 130'dur.

Orijinal ölçekte yapılan analizler neticesinde ölçeğin alt boyutlarının faktör yüklerinin; öz-sevecenlik için .71 ve .77, öz-yargılama için .65 ve .80, paylaşımların bilincinde olma için .57 ve .79, izolasyon için .63 ve .75, bilinçlilik için .62 ve .80, aşırı özdeşleşme için .65 ve .78 arasında değişmekte olduğu raporlanmıştır. Alt boyutlar için iç tutarlılık güvenirlik katsayılarının sıra ile .78, .77, .80, .79, .75 ve .81 olduğu analiz edilmiştir. Test tekrar teste dayalı güvenirlik katsayıları sıra ile .88, .88, .80, .85, .85 ve .88 olarak bulunmuştur. Yapılan analizler neticesinde ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Neff, 2003b).

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Öz-Duyarlık Ölçeği adında (Akın vd., 2007) yapılmıştır. Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda ki-kare değerinin anlamlı olduğu (x^2= 779.01, N= 633, sd= 264, p= 0.00) ve uyum indeks değerlerinin RMSEA= .056, NFI= .95, CFI= .97, IFI= .97, RFI= .94, GFI= .91 ve SRMR= .059 bulunarak modelin iyi uyum gösterdiği belirtilmiştir. İç tutarlılık analizleri Cronbach Alpha yöntemi ile alt ölçekler için öz-sevecenlik boyutunda .77, öz-yargılama boyutunda .72, paylaşımların bilincinde olma boyutunda .72, izolasyon boyutunda .80, bilinçlilik boyutunda .74, aşırı özdeşleşme boyutunda .74 olarak bulunmuştur.

Mevcut çalışma için yapılan güvenirlik analizi sonucu Cronbach Alpha değerleri öz-sevecenlik boyutu için .87, öz-yargılama boyutu için .86, paylaşımların bilincinde olma boyutu için .83, izolasyon boyutu için .80, bilinçlilik boyutu için .86, aşırı özdeşleşme boyutu için .82 ve son olarak ölçeğin bütününde .95 olarak bulunmuştur.

2.3.4. Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği

Orijinali Stamm (2005) tarafından geliştirilen Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin (Professional Quality of Life Scale), Türkçe uyarlaması Yeşil vd. (2011) tarafından yapılmıştır ve öz bildirime dayalı bir ölçektir. 3 alt ölçekten ve 30 maddeden oluşan ölçeğin değerlendirilmesi 0 (Hiçbir zaman) ile 5 (Çok sık) arasında yapılan likert tipli bir ölçektir. Ölçek toplam bir puan vermemektedir. İlk alt ölçek mesleki tatmin (compassion satisfaction) boyutudur. 3, 6, 12, 16, 18, 20, 22, 24, 27 ve 30. Maddeler bu boyutu ölçmeye ilişkin ifadelerdir. Mesleki tatmin alt ölçeğinden alınan yüksek puan, yardım eden konumunda duyulan tatmin düzeyini açıklamaktadır. İkinci alt ölçek eş duyum-şefkat yorgunluğu (compassion fatigue) boyutudur. 2, 5, 7, 9, 11, 13, 14, 23, 25 ve 28. Maddeler bu boyutla alakalı ifadelerdir. Şefkat yorgunluğu alt ölçeğinden yüksek puan alan çalışanlara bir destek, yardım alması önerilmektedir. Son olarak tükenmişlik (burnout) boyutu ile ilgili ifadeler 1, 4, 8, 10, 15, 17, 19, 21, 26 ve 29. maddelerdir. Bu alt ölçekten yüksek puan alınması tükenmişlik düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçekte yer alan 1, 4, 15, 17 ve 29. maddeler ters kodlanarak hesaplanmaktadır.

Ölçeğin Türkçe uyarlamasının geçerlilik çalışmaları, ölçeğin Kısa Semptom Envanteri ve Tükenmişlik Envanteri ile olan korelasyonları doğrultusunda yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre Tükenmişlik Ölçeği ile olan korelasyon katsayısı .39 ($p<.01$) ve Kısa Semptom Envanteri için .40 ($p<.01$) olarak tespit edilmiştir. Tükenmişlik, eşduyum-şefkat yorgunluğu ile psikopatolojinin pozitif korelasyon gösterirken, mesleki tatmin ile psikopatoloji ve tükenmişliğin negatif bir korelasyon sergilediği görülmüştür (Yeşil vd., 2010: s. 114).

Orijinal ölçekte güvenirlik analizleri neticesinde mesleki tatmin alt boyutu için Cronbach Alpha katsayısı .87, eş duyum-şefkat yorgunluğu alt boyutu için .80 ve tükenmişlik alt boyutu için .72 olarak bulunmuştur. Türkçe uyarlamasında ise bu değerler mesleki tatmin alt boyutu için .81, eş duyum-şefkat yorgunluğu alt boyutu için .83, tükenmişlik alt boyutu için .62 ve ölçeğin tamamı için .84 olarak tespit edilmiştir.

Mevcut çalışma doğrultusunda yapılan güvenirlik analizleri neticesinde Cronbach Alpha değerleri mesleki tatmin boyutunda .88, eş duyum-şefkat yorgunluğu boyutunda .85, tükenmişlik boyutunda .69 ve ölçeğin tamamında .79 olarak elde edilmiştir.

2.4. VERİLERİN TOPLANMASI

Araştırma kapsamında öncelikle kullanılacak ölçeklerle ilgili olarak ölçeği geliştiren kişilere mail aracılığı ile ulaşılıp ölçek kullanımlarına dair gerekli izinler alınmıştır. Ardından 10017888-044 sayılı Kocaeli Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurul izni alındıktan sonra Kocaeli İl Milli Eğitim Müdürlüğü ve Kocaeli Valiliğinden araştırmaya dair izin alınmıştır. Gerekli izinlerin tamamlanmasının ardından elektronik ortama aktarılan ölçekler katılımcılara çevrim içi olarak aktarılmıştır. Veriler Covid-19 Pandemi sürecinde toplandığı için katılımcılardan yüz yüze veri toplamak mümkün olmadığından ölçekler Google Forms'a aktarılmış ve çevrim içi platformlar aracılığı ile üyelerini psikolojik danışmanların oluşturduğu il, ilçe PDR gruplarına duyurulmuş, mail yoluyla da katılımcılara ulaşılmış ve veriler toplanmıştır. Verilerin toplanması Mayıs 2021 ve Ekim 2021 arasını kapsamaktadır. Araştırmadaki ölçekler yanıtlanmadan önce katılımcılardan bilgilendirilmiş onam formunu doldurmaları istenmiştir, Google Forms'da oluşturulan ölçeklerdeki soruların yanıtlanmaması halinde diğer ölçeklere geçilememesi şartı olduğundan kayıp veri oluşmamıştır. Toplamda 322 katılımcıya ulaşılmış, uç değer sergilediği tespit edilen 4 yanıt analiz kapsamı dışında bırakılmıştır. Ayrıca araştırma kapsamında okul psikolojik danışmanları ile çalışılacağı için katılımcılardan okul dışındaki kurumlarda çalışanların yanıtları araştırma kapsamı dışında bırakılmıştır. Sonuç olarak analizler 291 katılımcının cevapları doğrultusunda yapılmıştır.

2.5. VERİLERİN ANALİZİ

İlk olarak okul psikolojik danışmanlarının sıkıntıya dayanma, öz-şefkat, profesyonel yaşam kaliteleri (mesleki tatmin, şefkat yorgunluğu, tükenmişlik) düzeylerine ilişkin betimsel istatistikler (ölçeklere ilişkin ortalama değerler, standart sapma, standart hata değerleri, minimum ve maksimum değerler) hesaplanmıştır. Psikolojik danışmanların mesleki tatmin, şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik seviyelerinin cinsiyete, süpervizyon alma durumuna, çalıştıkları kurum türüne, travma vakaları ile çalışma durumuna göre manidar şekilde farklılaşma durumunun tespiti için Bağımsız Örneklemler İçin T Testi kullanılmıştır. Yine aynı değişkenlerin sosyo-ekonomik düzey, öğrenim düzeyi, çalışma yılı, çalışılan kurum kademesi, hizmet verilen birey sayısı, zor zamanlarda başvurulan aktivite açısından farklılaşıp farklılaşmadığının tespiti için Tek Yönlü Varyans Analizi-ANOVA'dan faydalanılmıştır. Oluşan farklılıkların kaynağının tespiti için varyansların homojen dağılması durumunda Scheffe Testi, varyansların homojen dağılmadığı durumlar için ise Dunnett's C çoklu karşılaştırma teknikleri ile analizler yapılmıştır.

Okul psikolojik danışmanlarının sıkıntıya dayanma, öz-şefkat ve profesyonel yaşam kaliteleri (mesleki tatmin, şefkat yorgunluğu, tükenmişlik) arasındaki ilişkilerin analizi Pearson Korelasyon Katsayısı aracılığı ile yapılmıştır. Gerçekleştirilen analizlerde anlamlılık değeri .05 olarak ele alınmıştır.

Psikolojik danışmanların sıkıntıya dayanma ve profesyonel yaşam kalitesini oluşturan boyutlar olarak mesleki tatmin, şefkat yorgunluğu, tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkide öz-şefkat düzeylerinin aracılık etkisi, güçlü istatistiksel sonuçlar sağlayan, tip I hata oranları düşük olan, daha doğru güven aralıkları sağlayan, çağdaş bir yaklaşım olan, Hayes (2022: s. 23) tarafından SPSS eklentisi olarak geliştirilen PROCESS Macro regresyon temelli bootstrap yöntemi ile (Model 4) analiz edilmiştir. Hayes'in geliştirdiği bootstrap yönteminin Baron ve Kenny'nin (1986: s. 1176) geliştirmiş olduğu geleneksel yönteme ve Sobel testine göre daha güvenilir sonuçlar verdiği araştırmacılar tarafından vurgulanmaktadır (Gürbüz, 2021: s. 54; Hayes, 2022: s. 156). Araştırma kapsamında yapılan analizlerde bootstrap tekniği kapsamında 5000 yeniden örneklem seçeneği kullanılmıştır. Bu yöntemde analiz için bir p katsayısı-

anlamlılık değeri yerine analiz sonucu için güven aralıkları belirlenir. Alt güven limiti (Lower confidence limit-LCL) ve üst güven limiti (Upper confidence limit-UCL) isimli bu aralık asimetriktir. Aracılık etkisi her zaman normal bir dağılım sergilemediği için asimetrik güven sınırları daha doğrudur. Aracılık etkisinin anlamlı olup olmadığı sıfırın (0) bu güven aralıkları içinde yer alıp almadığına bakılarak anlaşılır. Sıfır bu güven aralıkları dışındaysa model istatistiksel olarak anlamlıdır. Güven aralıklarının sıfırı (0) içermesi halinde aracılık etkisinin anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılır (MacKinnon vd., 2004: s. 105).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Bu bölümde araştırma kapsamında ele alınan temel ve alt problemlere yönelik yapılan analizler ve ulaşılan bulgulara yer verilmektedir.

3. BULGULAR

3.1. SIKINTIYA DAYANMA KAPASİTESİ, ÖZ-ŞEFKAT DÜZEYİ, PROFESYONEL YAŞAM KALİTESİNE İLİŞKİN BETİMSEL İSTATİSTİKLER

Araştırma kapsamında kullanılan Sıkıntıya Dayanma Ölçeği ve alt ölçekleri, Öz-Duyarlık Ölçeği ve alt ölçekler, Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği alt boyutlarına ilişkin ortalama, toplam puanlar, standart sapma, çarpıklık-basıklık, minimum-maksimum değerlerin analiz edildiği betimsel istatistiklere Tablo 4'te yer verilmiştir.

Tablo 3. Ölçekler ve Alt Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler

Ölçekler	N	X̄	S	Min	Max	Çarpıklık	Basıklık
Öz-şefkat	291	3.54	.66	1.78	5	-.325	-.463
Öz-sevecenlik	291	3.52	.76	1.8	5	-.224	-.641
Öz-yargılama	291	3.48	.84	1	5	-.513	-.309
Pay. Bil. Olma	291	3.79	.72	2	5	-.544	-.154
İzolasyon	291	3.42	.87	1	5	-.421	-.375
Bilinçlilik	291	3.72	.71	2	5	-.279	-.415
Aşırı Özdeşleşme	291	3.29	.87	1	5	-.296	-.502
Sıkıntıya Dayanma	291	3.58	.65	1.67	5	-.318	.183
Tolerans	291	3.60	.77	1.22	5	-.506	-.136
Regülasyon	291	3.22	.93	1	5	-.009	-.726
Öz-yeterlilik	291	3.93	.68	1.67	5	-.780	.668
Mesleki Tatmin	291	41.31	6.33	18	50	-.909	1.074
Şefkat Yorgunluğu	291	17.64	8.77	0	49	.441	-.037
Tükenmişlik	291	19.86	6.24	4	41	.136	-.113

Tablo 3'te görüldüğü gibi tüm ölçekler ve alt ölçekler için çarpıklık, basıklık değerleri -1 ile +1 arasında değişmektedir. Çarpıklık-basıklık değerlerinin +1.5 ve -1.5 aralığında yer alması verilerin normal dağılım sergilediğine işaret etmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013: s. 80). Ölçek verileri normal dağılım gösterdiği için parametrik analizlerin yapılma şartı sağlanmıştır. Mevcut çalışmada regresyon temelli analizlerin yapılması planlandığından değişkenler arası çoklu bağlantı problemi olup olmadığı incelenmiştir. Büyüköztürk (2019: s.103) tolerans değerinin .20'den düşük, VIF (varyans büyütme faktörü) değerinin 10'dan yüksek ve CI (durum indeks) değerinin 30'dan yüksek çıkması halinde bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantının oluştuğunu aktarmıştır. Araştırma kapsamında hesaplanan değerler tolerans değeri için .577, VIF değeri için 1.73 ve en yüksek CI değeri için 15.95 olarak

bulunmuştur. Bu değerlere göre değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığı görülmektedir. Son aşamada otokorelasyon olup olmadığını çözümlemek için Durbin-Watson test değeri incelenmiştir. Söz konusu değerin 1.5 ile 2.5 aralığında değişebileceği, aksi halde otokorelasyon sorunu olabileceği belirtilmektedir (Kalaycı, 2010: s. 267). Yapılan analiz neticesinde bu değer bağımlı değişkenlerden mesleki tatmin için 1.81, şefkat yorgunluğu için 1.78 ve tükenmişlik için 1.74 olarak bulunmuş, otokorelasyon olmadığı görülmüştür.

Tablo 3'e göre; okul psikolojik danışmanlarının ÖDÖ puan ortalamalarının 1.78 ile 5 arasında değiştiği, öz-şefkat düzeyi ortalamasının 3.54 (ss=.66) olduğu, alt boyutlar incelendiğinde; öz-sevecenlik boyutunun 1.8 ile 5 arasında değer aldığı ve ortalamasının 3.52 olduğu (ss=.76), öz-yargılama boyutunun 1 ile 5 arasında değiştiği ve ortalamasının 3.48 olduğu (ss=.84), paylaşımların bilincinde olma boyutunun 2 ile 5 arasında değer alıp ortalama puanın 3.79 olduğu (ss=.72), izolasyon boyutunun 1 ile 5 arasında değiştiği ve ortalama puanın 3.42 olduğu (ss=.87), bilinçlilik boyutunun 2 ile 5 arasında değer aldığı ve ortalama puanın 3.72 olduğu (ss=.71), aşırı özdeşleşme boyutunun 1 ile 5 arasında değiştiği ve ortalama puanın 3.29 olduğu (ss=.87) görülmektedir.

Katılımcıların SDÖ puanlarına bakıldığında; sıkıntıya dayanma kapasitelerinin 1.67 ile 5 arasında değiştiği ve ortalama puanın 3.58 olarak bulunduğu (ss=.65). Alt boyutlar açısından incelendiğinde ise katılımcıların tolerans düzeyi puanlarının 1.22 ile 5 arasında değiştiği ve ortalama puanın 3.60 olduğu (ss=.77), regülasyon boyutunun puanlarının 1 ile 5 arasında değiştiği ve ortalama puanın 3.22 olduğu (ss=.93), son olarak öz yeterlik boyutu puanlarının 1.67 ile 5 arasında değiştiği ve ortalama puanın 3.93 olarak tespit edildiği (ss=.68) görülmektedir.

Psikolojik danışmanların ÇİYKÖ puanları incelendiğinde; ölçeğin alt boyutları olan mesleki tatmin boyutu toplam puanlarının 18 ile 50 arasında değer aldığı ve ortalama puanın 41.31 olduğu (ss=6.33), şefkat yorgunluğu toplam puanlarının 0 ile 49 arasında değiştiği ve ortalama puanın 17.64 olduğu (ss=8.77) ile tükenmişlik düzeyi toplam puanlarının 4 ile 41 arasında değer aldığı ve ortalama puanın 19.86 (ss=6.24) olarak tespit edildiği görülmektedir.

3.2. SIKINTIYA DAYANMA KAPASİTESİ-ÖZ-ŞEFKAT DÜZEYİ-PROFESYONEL YAŞAM KALİTESİ (MESLEKİ TATMİN-ŞEFKAT YORGUNLUĞU-TÜKENMİŞLİK) ARASINDAKİ KORELASYONA İLİŞKİN BULGULAR

Araştırma kapsamında yapılacak aracılık analizleri öncesinde psikolojik danışmanların sıkıntıya dayanma düzeyleri, öz-şefkat düzeyleri ve profesyonel yaşam kalitesinin alt boyutları (mesleki tatmin, şefkat yorgunluğu, tükenmişlik) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunup bulunmadığı Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon tekniği ile test edilmiştir, analize ilişkin sonuçlar Tablo 5'te yer almaktadır.

Tablo 4. Sıkıntıya Dayanma-Öz-Şefkat-Mesleki Tatmin-Şefkat Yorgunluğu-Tükenmişlik Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5
1. Sıkıntıya Dayanma	1				
2. Öz-şefkat	.650**	1			
3. Mesleki Tatmin	.232**	.402**	1		
4. Şefkat Yorgunluğu	-.382**	-.464**	-.145*	1	
5. Tükenmişlik	-.444**	-.607**	-.507**	.651**	1

*p<.05, **p<.01

Tablo 4'e göre okul psikolojik danışmanlarının sıkıntıya dayanma kapasiteleri ile öz-şefkatleri arasında pozitif yönlü orta düzeyde (r=.650, p<.01), mesleki tatmin boyutu ile pozitif yönlü düşük düzeyde (r=.232, p<.01), şefkat yorgunluğu ile negatif yönlü orta düzeyde (r=-.382, p<.01), tükenmişlik düzeyi ile negatif yönlü orta düzeyde (r=-.444, p<.01) bir ilişki olduğu görülmektedir.

Öz-şefkat düzeyleri ile mesleki tatmin düzeyleri arasında olumlu ve orta düzeyde (r=.402, p<.01), öz-şefkat ile şefkat yorgunluğu arasında olumsuz ve orta düzeyde (r=-.464, p<.01) ve öz-şefkat ile tükenmişlik arasında olumsuz ve orta düzeyde (r=-.607, p<.01) bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Mesleki tatmin düzeyleri ile şefkat yorgunluğu düzeyleri arasında olumsuz ve düşük düzeyde (r=-.145, p<.05), mesleki tatmin ile tükenmişlik düzeyleri arasında olumsuz ve orta düzeyde (r=-.507, p<.01) bir ilişki saptanmıştır. Son olarak şefkat yorgunluğu ile tükenmişlik düzeyleri arasında ise olumlu ve orta düzeyde bir ilişki (r=.651, p<.01) bulunmuştur.

3.3. ARACILIK ANALİZİ VARSAYIMLARININ TEST EDİLMESİNE İLİŞKİN BULGULAR

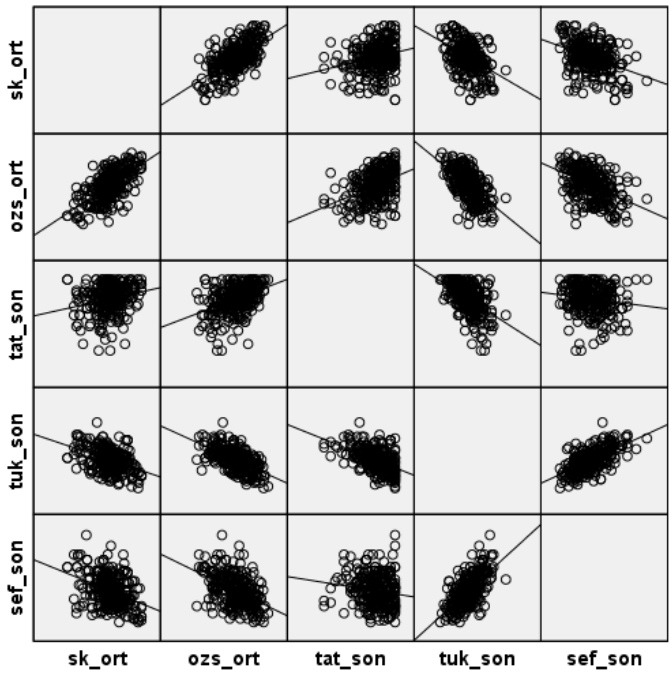
Aracılık analizlerinden önce örneklem büyüklüğü, tek değişkenli normallik, doğrusallık, eşvaryanslılık ve çoklu bağlantılılık varsayımları incelenmiştir (Kline, 2011: s. 23, 24). Mevcut araştırmada, Kline (2011: s. 12) tarafından yeterli örneklem büyüklüğü olarak önerilen minimum 200 örneklem büyüklüğü şartının karşılandığı görülmektedir (N=291).

Değişkenlerin normalliğine basıklık ve çarpıklık katsayıları üzerinden bakılmıştır. Çarpıklık-basıklık değerlerinin +1.5 ve -1.5 aralığında yer alması verilerin normal dağılım sergilediğine işaret etmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013: s. 80). Tablo 6'da görüldüğü gibi tüm değişkenler için çarpıklık, basıklık değerleri belirtilen değerler arasında değişmektedir.

Tablo 5. Değişkenlere İlişkin Basıklık-Çarpıklık Değerleri

Ölçekler	Çarpıklık	Basıklık
Öz-şefkat	-.325	-.463
Sıkıntıya Dayanma	-.318	.183
Mesleki Tatmin	-.909	1.074
Şefkat Yorgunluğu	.441	-.037
Tükenmişlik	.136	-.113

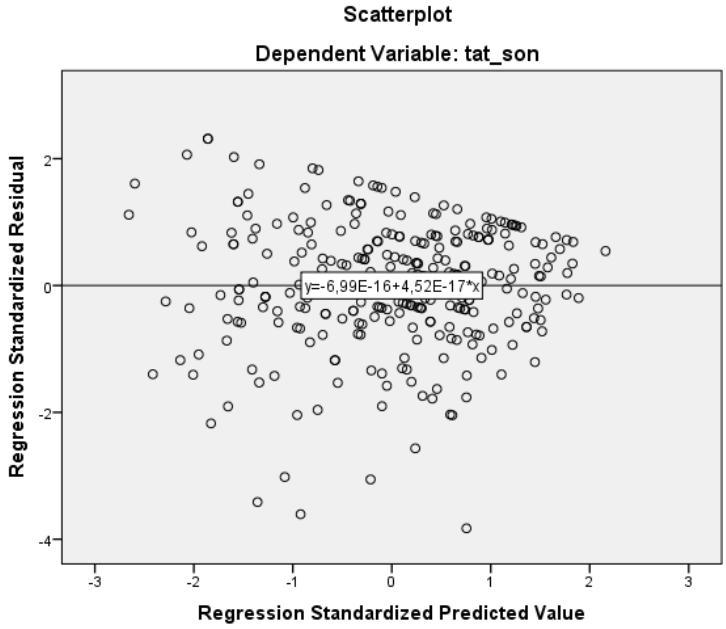
Doğrusallık varsayımı, saçılım grafiği matriksi ile incelenmiştir. Şekil 6'daki saçılım grafiği matrisi incelendiğinde; doğrusallık varsayımının sağlandığını belirten eliptik bir şekle sahip olduğu görülmektedir (Field, 2009: s. 247, 248).



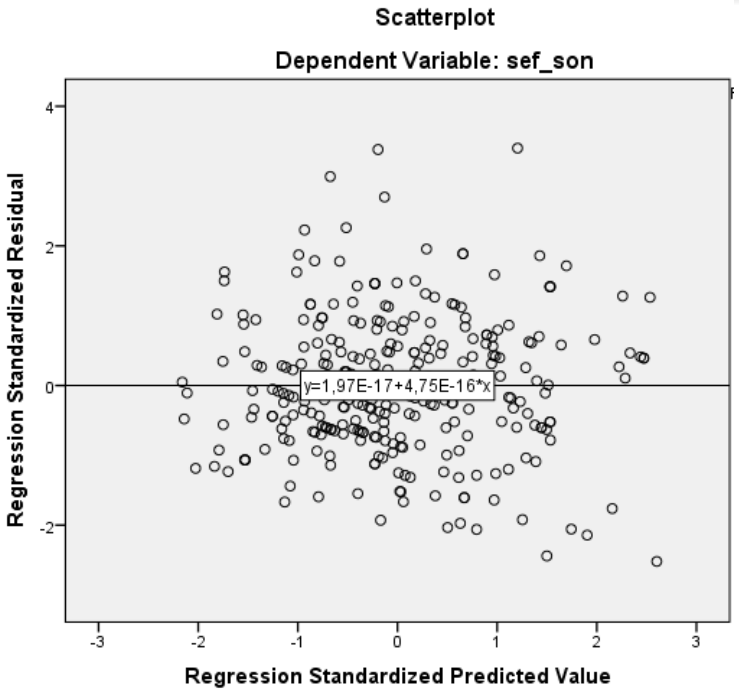
Şekil 6. Değişkenlere İlişkin Saçılım Grafiği Matrisi

Eşdeğişkenlik varsayımı için yordanan değerler ve artık değerlere ilişkin saçılım grafiğinde bir örüntü izlenmemesi, merkez etrafında neredeyse dikdörtgen şeklinde dağılması beklenir (Tabachnick ve Fidell, 2014: s. 162, 163). Şekil 7, Şekil 8

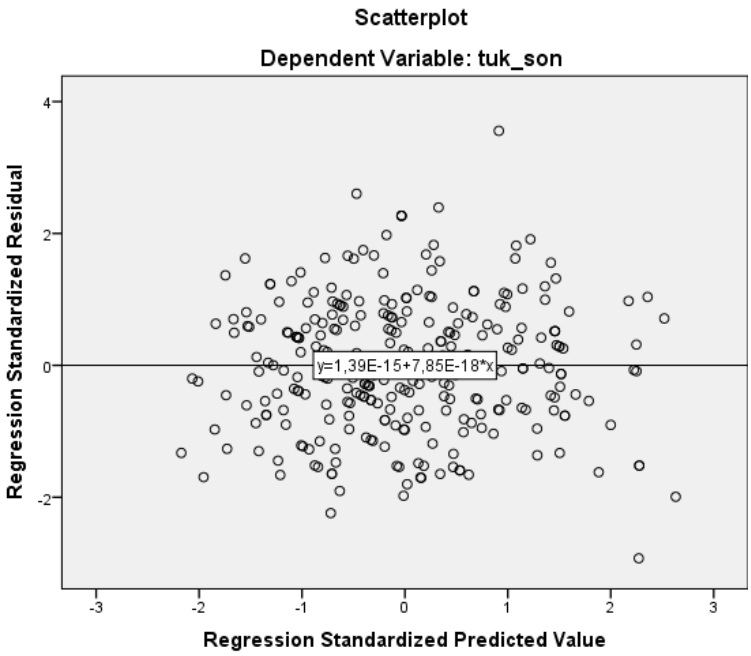
ve Şekil 9'da yordanan değerler ve artık değerler için oluşturulan saçılım grafiğinde noktaların bir örüntü içinde olmadıkları görülmektedir.



Şekil 7. Artık Değer ve Yordanan Değere (Mesleki Tatmin) İlişkin Saçılım Grafiği



Şekil 8. Artık Değer ve Yordanan Değere (Şefkat Yorgunluğu) İlişkin Saçılım Grafiği

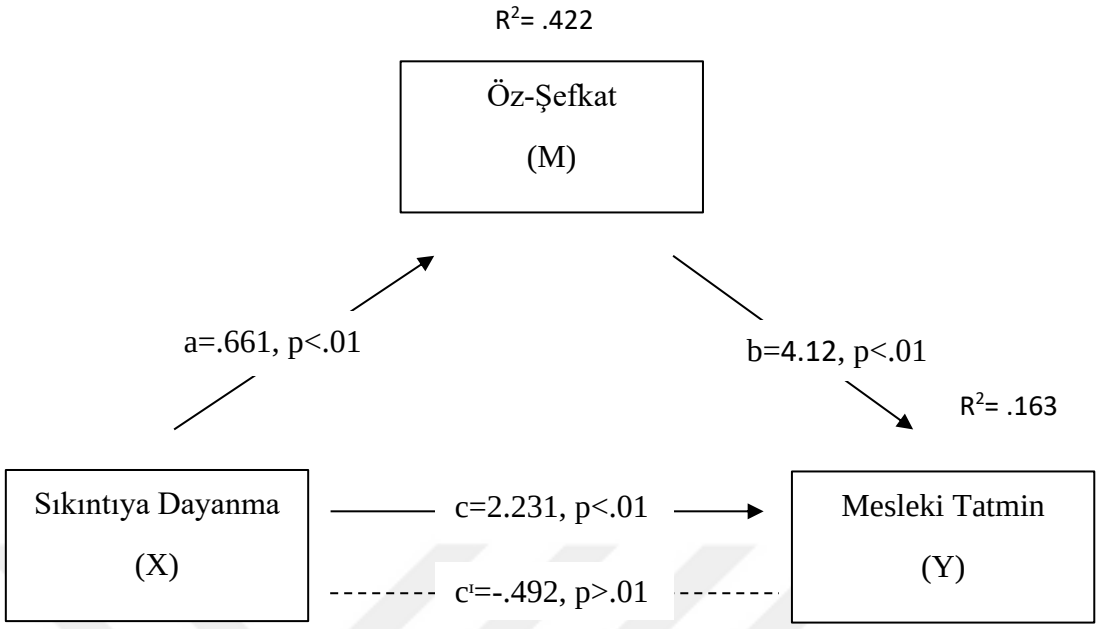


Şekil 9. Artık Değer ve Yordanan Değere (Tükenmişlik) İlişkin Saçılım Grafiği

Son olarak değişkenler arası çoklu bağlantı problemi olup olmadığı incelenmiştir. Büyüköztürk (2019: s.103) tolerans değerinin .20'den düşük, VIF (varyans büyütme faktörü) değerinin 10'dan yüksek ve CI (durum indeks) değerinin 30'dan yüksek çıkması halinde bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantının oluştuğunu aktarmıştır. Araştırma kapsamında hesaplanan değerler tolerans değeri için .577, VIF değeri için 1.73 ve en yüksek CI değeri için 15.95 olarak bulunmuştur. Bu değerlere göre değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığı görülmektedir.

3.4. SIKINTIYA DAYANMA KAPASİTESİ İLE MESLEKİ TATMİN DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ-ŞEFKAT DÜZEYİNİN ARACILIK ROLÜNE İLİŞKİN BULGULAR

Okul psikolojik danışmanlarının sıkıntıya dayanma kapasitelerinin mesleki tatmin düzeyleri ile ilişkisinde, öz-şefkat düzeylerinin aracılık rolünün test edilmesi için bootstrap yöntemini temel alan regresyon analizi kullanılmıştır. Baron ve Kenny'nin (1986: s. 1176) geliştirdiği geleneksel yönteme ve Sobel testine göre bootstrap yönteminin daha güvenilir sonuçlar verdiği araştırmacılar tarafından aktarılmıştır (Gürbüz, 2021: s. 54; Hayes, 2022: s. 156). Analizler Hayes (2022: s. 23) tarafından geliştirilen Process Macro ile yapılmıştır. Bu yöntemde bootstrap tekniği ile 5000 yeniden örneklem seçeneği kullanılmıştır. Bootstrap tekniğiyle gerçekleştirilen aracılık etki analizlerinde araştırmaya dair hipotezlerin doğrulanabilmesi için analizin sonucunda ulaşılan %95 güven aralığındaki değerlerin sıfır değerini içermemesi gerekir (MacKinnon vd., 2004: s. 105). Sıkıntıya dayanma kapasitesinin mesleki tatmin üzerinde dolaylı ilişkisi olup olmadığı bootstrap yöntemi sonucu oluşan güven aralıklarına göre incelenmiştir. Buna göre; sıkıntıya dayanma kapasitesi ile mesleki tatmin arasındaki dolaylı ilişkinin anlamlı olduğu (güven aralığı değerleri sıfır değerini içermemektedir), öz-şefkatin sıkıntıya dayanma düzeyi ile mesleki tatmin arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır (β =2.724, %95 CI= [1.7658, 3.6951]). Değişkenler arasındaki ilişkiler Şekil 10 ve Tablo 6'da gösterilmiştir.



Şekil 10: Sıkıntıya Dayanma ve Mesleki Tatmin Düzeyi Arasındaki İlişkide Öz-Şefkat Düzeyinin Aracı Rolü

Bağımsız değişken ile aracı değişken ilişkisinin incelendiği (a yolu) analiz sonucuna göre; sıkıntıya dayanma düzeyinin öz-şefkat düzeyini anlamlı ve olumlu yönde yordadığı bulunmuştur (β = .661, %95 CI= [.5717, .7507], t= 14.5434, p<.05). Sıkıntıya dayanma kapasitesi öz-şefkat düzeyinin yaklaşık %42'sini (R^2= .422) açıklamaktadır. Aracı değişken ile bağımlı değişken ilişkisinin incelendiği (b yolu) analizi sonucunda, öz-şefkatin mesleki tatmin düzeyini anlamlı ve olumlu yönde yordadığı (β = 4.12, %95 CI= [2.8001, 5.4399], t= 6.1438, p<.05) görülmektedir. Öz-şefkat ve sıkıntıya dayanma kapasitesi, mesleki tatmin düzeyinin %16'sını (R^2= .163) açıklamaktadır.

Aracı değişkenin olmadığı, bağımsız değişken ile bağımlı değişken ilişkisi (c yolu) incelendiğinde; sıkıntıya dayanma kapasitesinin mesleki tatmin düzeyini olumlu ve anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir (β =2.2318, %95 CI= [1.1487, 3.3148], t=4.0558, p<.05). Sıkıntıya dayanma kapasitesi mesleki tatmin düzeyinin yaklaşık %5'ini (R^2= .053) açıklamaktadır. Aracı değişken modele dahil edildiği zaman; bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki doğrudan ilişki ($c^ı$ yolu) incelendiğinde anlamlılığını yitirdiği (β = -.4924, %95 CI= [-1.8350, .8501], t= -.7219, p>.05) görülmektedir.

Tablo 6. Sıkıntıya Dayanma ve Mesleki Tatmin Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolüne İlişkin Bootsrapping Sonuçları

Etkiler	Standardize		
	Beta	**SE**	**LLCI-ULLC**
Sıkıntıya Dayanma ⟶ Mesleki Tatmin	-.4924	.6821	-1.8350, .8501
Sıkıntıya Dayanma ⟶ Öz-şefkat	.6612	.0455	.5717, .7507
Öz-şefkat ⟶ Mesleki Tatmin	4.12	.6706	2.8001, 5.4399
Dolaylı Etki (SD⟶ÖŞ⟶ MT)	2.7242	.4935	1.7658, 3.6951

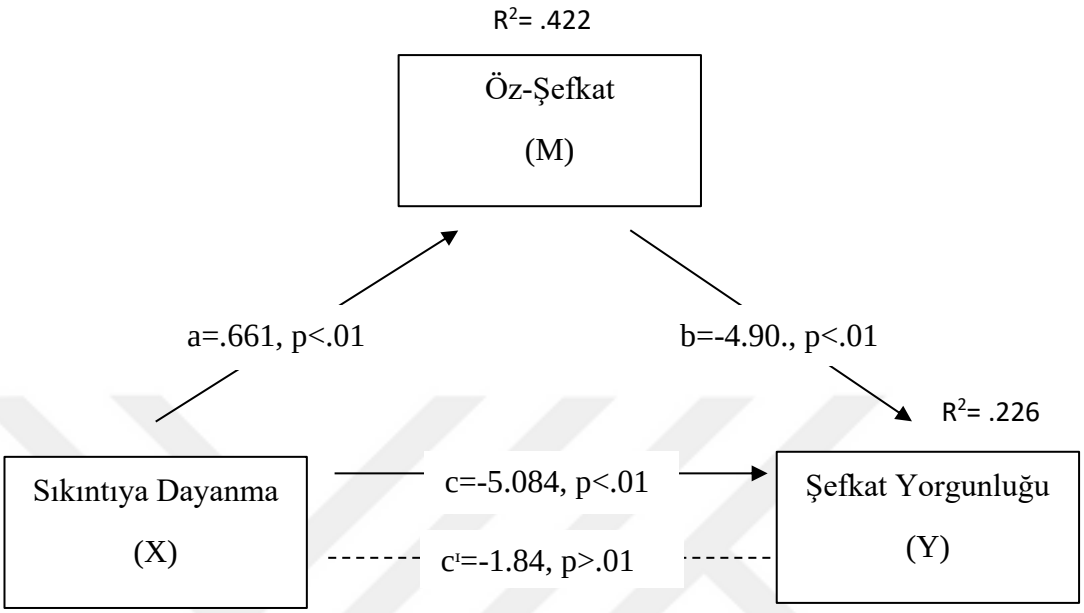
Not: SD: Sıkıntıya Dayanma, ÖŞ: Öz-şefkat, MT: Mesleki Tatmin

Tablo 6'da belirtildiği gibi; sıkıntıya dayanma kapasitesi ile mesleki tatmin düzeyi arsındaki dolaylı ilişkinin anlamlı olduğu, öz-şefkatin sıkıntıya dayanma ile mesleki tatmin arasındaki ilişkide aracılık rolünün olduğu tespit edilmiştir ($\beta = 2.7242$, SE= .4935, $p<.05$, %95 CI= [1.7658, 3.6951]). Aracılık ilişkisine dair tam standardize etki büyüklüğü .2833'tür. Aracı değişkene ait etki büyüklüğünün; tam standardize etki değeri .25'e yakın olması halinde yüksek, .09'a yakın olması halinde orta etki ve .01'e yakın olması halinde düşük etki olarak değerlendirildiği göz önüne alındığında (Preacher ve Kelley, 2011); öz-şefkatin bu model kapsamında aracılık rolünün yüksek olduğu söylenebilir.

3.5. SIKINTIYA DAYANMA KAPASİTESİ İLE ŞEFKAT YORGUNLUĞU DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ-ŞEFKAT DÜZEYİNİN ARACILIK ROLÜNE İLİŞKİN BULGULAR

Sıkıntıya dayanma kapasitesi ile şefkat yorgunluğu arasında dolaylı ilişki olup olmadığı bootstrap yöntemi sonucu oluşan güven aralıklarına göre incelenmiştir. Buna göre; sıkıntıya dayanma kapasitesi ile şefkat yorgunluğu arasındaki dolaylı ilişkinin anlamlı olduğu (güven aralığı değerleri sıfır değerini içermemektedir), öz-şefkatin sıkıntıya dayanma düzeyi ile şefkat yorgunluğu arasındaki ilişkide aracılık rolüne

sahip olduğu tespit edilmiştir (β =-3.2442, %95 CI= [-4.3926, -2.1087]). Değişkenler arasındaki ilişkiler Şekil 11 ve Tablo 7'de gösterilmiştir.



Şekil 11: Sıkıntıya Dayanma ve Şefkat Yorgunluğu Düzeyi Arasındaki İlişkide Öz-Şefkat Düzeyinin Aracı Rolü

Bağımsız değişkenin aracı değişken ile ilşkisinin incelendiği (a yolu) analiz sonucuna göre; sıkıntıya dayanma düzeyinin öz-şefkat düzeyini anlamlı ve olumlu yönde yordadığı bulunmuştur (β = .661, %95 CI= [.5717, .7507], t= 14.5434, p<.05). Sıkıntıya dayanma kapasitesi öz-şefkat düzeyinin yaklaşık %42'sini (R^2= .422) açıklamaktadır. Aracı değişkenin bağımlı değişken ile ilişkisinin incelendiği (b yolu) analizi sonucunda, öz-şefkatin şefkat yorgunluğu düzeyini anlamlı ve olumsuz yönde yordadığı (β = -4.9065, %95 CI= [-6.6648, -3.1481], t= -5.4921, p<.05) görülmektedir. Öz-şefkat ve sıkıntıya dayanma kapasitesi şefkat yorgunluğu düzeyinin %22'sini (R^2= .226) açıklamaktadır.

Aracı değişkenin olmadığı, bağımsız değişken ile bağımlı değişken ilişkisi (c yolu) incelendiğinde; sıkıntıya dayanma kapasitesinin şefkat yorgunluğunu anlamlı ve olumsuz şekilde yordadığı görülmektedir (β = -5.0845 , %95 CI= [-6.5104, -3.6585], t=-7.018, p<.05). Sıkıntıya dayanma kapasitesi şefkat yorgunluğu düzeyinin yaklaşık %14'ünü (R^2= .145) açıklamaktadır. Aracı değişken mevcut modele dahil edildiği

zaman; bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki doğrudan ilişki (c' yolu) incelendiğinde etki değerinin düştüğü ancak hala anlamlı olduğu (β = -1.8402, %95 CI= [-3.6287, -.0517], t= -2.0251, p<.05) görülmektedir.

Tablo 7. Sıkıntıya Dayanma ve Şefkat Yorgunluğu Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolüne İlişkin Bootsrapping Sonuçları

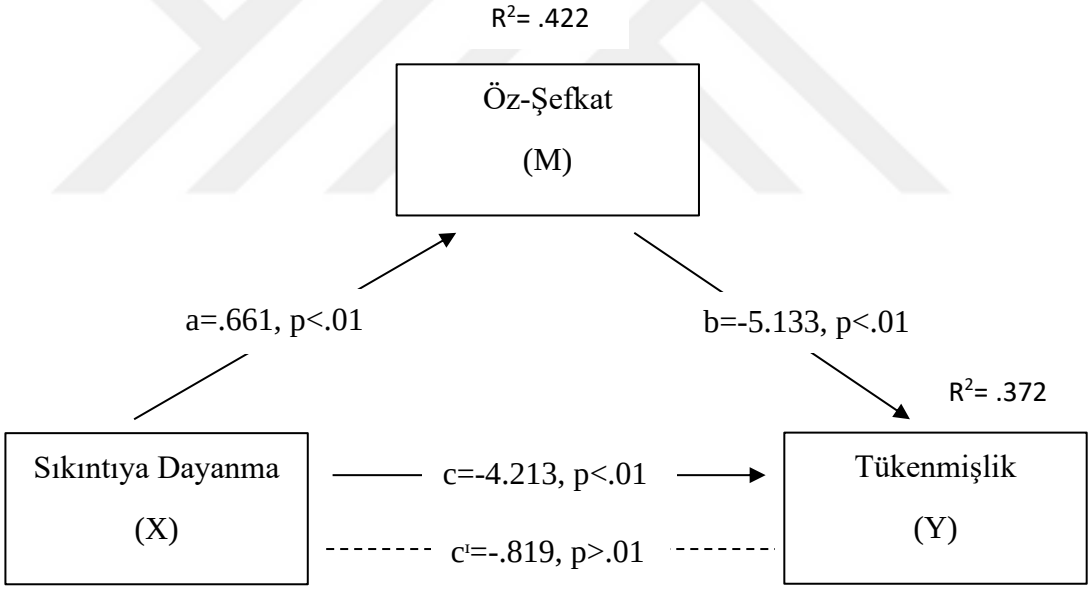
Etkiler	**Standardize**		
	Beta	**SE**	**LLCI-ULLC**
Sıkıntıya Dayanma → Şefkat Yorgunluğu	-1.8402	.9087	-3.6287, -.0517
Sıkıntıya Dayanma → Öz-şefkat	.6612	.0455	.5717, .7507
Öz-şefkat → Şefkat Yorgunluğu	-4.9065	.8934	-6.6648, -3.1481
Dolaylı Etki (SD → ÖŞ → ŞY)	-3.2442	.5806	-4.3926, -2.1087

Not: SD: Sıkıntıya Dayanma, ÖŞ: Öz-şefkat, ŞY: Şefkat Yorgunluğu

Tablo 7'ye göre; sıkıntıya dayanma kapasitesi ile şefkat yorgunluğu arasındaki dolaylı ilişkinin anlamlı olduğu, öz-şefkatin sıkıntıya dayanma ile şefkat yorgunluğu arasındaki ilişkide aracılık rolünün bulunduğu tespit edilmiştir (β = -3.2442, SE= .5806, p<.05, %95 CI= [-4.3926, -2.1087]). Aracılık etkisine dair tam standardize etki büyüklüğü -.2435'tir. Aracı değişkene ait etki büyüklüğünün; tam standardize etki değeri .25'e yakın olması halinde yüksek, .09'a yakın olması halinde orta etki ve .01'e yakın olması halinde düşük etki olarak değerlendirildiği göz önüne alındığında (Preacher ve Kelley, 2011); öz-şefkatin bu model kapsamında aracılık rolünün yüksek olduğu söylenebilir.

3.6. SIKINTIYA DAYANMA KAPASİTESİ İLE TÜKENMİŞLİK DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ-ŞEFKAT DÜZEYİNİN ARACILIK ROLÜNE İLİŞKİN BULGULAR

Sıkıntıya dayanma kapasitesi ile tükenmişlik düzeyi arasında dolaylı ilişki olup olmadığı bootstrap yöntemi sonucu oluşan güven aralıklarına göre incelenmiştir. Buna göre; sıkıntıya dayanma kapasitesi ile tükenmişlik düzeyi arasındaki dolaylı ilişkinin anlamlı olduğu (güven aralığı değerleri sıfır değerini içermemektedir), öz-şefkatin sıkıntıya dayanma ile tükenmişlik düzeyi arasındaki ilişkide aracılık rolünün bulunduğu tespit edilmiştir (β =-3.3945, %95 CI= [-4.2585, -2.6238]). Değişkenler arasındaki ilişkiler Şekil 12 ve Tablo 8'de gösterilmiştir.



Şekil 12: Sıkıntıya Dayanma ve Tükenmişlik Düzeyi Arasındaki İlişkide Öz-Şefkat Düzeyinin Aracı Rolü

Şekil 12'de gösterildiği gibi; aracı değişkenin olmadığı, bağımsız değişken ile bağımlı değişken ilişkisi (c yolu) incelendiğinde; sıkıntıya dayanma kapasitesinin tükenmişlik düzeyini anlamlı ve olumsuz yönde yordadığı görülmektedir (β = -4.2136 , %95 CI= [-5.1975, -3.2298], t=-8.4296, p<.05). Sıkıntıya dayanma kapasitesi tükenmişlik düzeyinin yaklaşık %20'sini (R^2= .197) açıklamaktadır. Aracı değişkenin

modele dahil edildiği durumda; bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki doğrudan ilişki (c' yolu) incelendiğinde ilişkinin anlamsızlaştığı (β = -.8191, %95 CI= [-1.9661, .3278], t= -1.4057, p>.05) görülmektedir.

Bağımsız değişken ile aracı değişken arasındaki ilişkinin incelendiği (a yolu) analiz sonucuna göre; sıkıntıya dayanma düzeyinin öz-şefkat düzeyini anlamlı ve olumlu yönde yordadığı bulunmuştur (β = .661, %95 CI= [.5717, .7507], t= 14.5434, p<.05). Sıkıntıya dayanma kapasitesi öz-şefkat düzeyinin yaklaşık %42'sini (R^2= .422) açıklamaktadır. Aracı değişken ile bağımlı değişken ilişkisinin incelendiği (b yolu) analizi sonucunda, öz-şefkatin tükenmişlik düzeyini anlamlı ve olumsuz yönde yordadığı (β = -5.1337, %95 CI= [-6.2612, -4.0061], t= -8.9611, p<.05) görülmektedir. Öz-şefkat ve sıkıntıya dayanma kapasitesi tükenmişlik düzeyinin yaklaşık %37'sini (R^2= .372) açıklamaktadır.

Tablo 8. Sıkıntıya Dayanma ve Tükenmişlik Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolüne İlişkin Bootsrapping Sonuçları

Etkiler	**Standardize**		
	Beta	**SE**	**LLCI-ULLC**
Sıkıntıya Dayanma → Tükenmişlik	-.8191	.5827	-1.9661, .3278
Sıkıntıya Dayanma → Öz-şefkat	.6612	.0455	.5717, .7507
Öz-şefkat → Tükenmişlik	-5.1337	.5729	-6.2612, -4.0061
Dolaylı Etki (SD → ÖŞ → T)	-3.3945	.4135	-4.2585, -2.6238

Not: SD: Sıkıntıya Dayanma, ÖŞ: Öz-şefkat, T: Tükenmişlik

Tablo 8'de sıkıntıya dayanma kapasitesi ile tükenmişlik düzeyi arasındaki dolaylı ilişkinin anlamlı olarak bulunduğu, öz-şefkatin sıkıntıya dayanma ile tükenmişlik arasındaki ilişkide aracılık rolünün olduğu gösterilmiştir (β =-3.3945, SE= .4135, p<.05, %95 CI= [-4.2585, -2.6238]). Aracılık etkisine dair tam standardize etki büyüklüğü -.3579'dur. Aracı değişkene ait etki büyüklüğünün; tam standardize etki değeri .25'e yakın olması halinde yüksek, .09'a yakın olması halinde orta etki ve .01'e yakın olması halinde düşük etki olarak değerlendirildiği göz önüne alındığında

(Preacher ve Kelley, 2011); öz-şefkatin bu model kapsamında aracılık rolünün yüksek olduğu söylenebilir.

3.7. MESLEKİ TATMİN, ŞEFKAT YORGUNLUĞU VE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN CİNSİYET DEĞİŞKENİNE GÖRE İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR

Okul psikolojik danışmanlarının mesleki tatmin, şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı olarak fark gösterme durumunun tespit edilmesi için Bağımsız Örneklemler İçin T Testi uygulanmıştır. Analize ilişkin bulgular Tablo 9'da gösterilmiştir.

Tablo 9. Mesleki Tatmin, Şefkat Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin T Testi

Değişken	Gruplar	N	$\bar{X}$	S	SD	T	p
Mesleki Tatmin	Kadın	235	41.30	6.21	289	.035	.97
	Erkek	56	41.33	6.83			
Şefkat Yorgunluğu	Kadın	235	18.08	8.87	289	1.77	.07
	Erkek	56	15.78	8.14			
Tükenmişlik	Kadın	235	20.11	6.28	289	1.40	.16
	Erkek	56	18.82	6.00			

Yapılan analiz sonucunda Tablo 9'da belirtildiği gibi okul psikolojik danışmanlarının mesleki tatmin ($T_{(289)}$=.035, p>.05), şefkat yorgunluğu ($T_{(289)}$=1.77, p>.05) ve tükenmişlik ($T_{(289)}$=1.40, p>.05) düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır.

3.8. MESLEKİ TATMİN, ŞEFKAT YORGUNLUĞU VE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN EĞİTİM DÜZEYİNE GÖRE İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR

Okul psikolojik danışmanlarının mesleki tatmin, şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik düzeylerinin eğitim düzeylerine göre farklılaşma durumu Bağımsız Örneklemler İçin T Testi aracılığı ile incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 10'da belirtilmiştir.

Tablo 10. Mesleki Tatmin, Şefkat Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin T Testi

Değişken	Gruplar	N	$\bar{X}$	S	SD	T	p
Mesleki Tatmin	Lisans	244	41.25	6.47	289	.334	.73
	Y.lisans-doktora	47	41.59	5.60			
Şefkat Yorgunluğu	Lisans	244	17.89	8.67	289	1.097	.27
	Y.lisans-doktora	47	16.36	9.27			
Tükenmişlik	Lisans	244	20.09	6.33	289	1.376	.17
	Y.lisans-doktora	47	18.72	5.66			

Yapılan analiz sonucunda Tablo 10'da belirtildiği gibi okul psikolojik danışmanlarının mesleki tatmin ($T_{(289)}$=.334, p>.05), şefkat yorgunluğu ($T_{(289)}$=.1.097, p>.05) ve tükenmişlik ($T_{(289)}$=1.376, p>.05) düzeyleri eğitim düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır.

3.9. MESLEKİ TATMİN, ŞEFKAT YORGUNLUĞU VE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN MESLEKİ DENEYİME GÖRE İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR

Okul psikolojik danışmanlarının mesleki tatmin, şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik düzeylerinin mesleki deneyimlerine göre farklılaşma durumu Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) aracılığı ile test edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 11'de yer almaktadır.

Tablo 11. Mesleki Tatmin, Şefkat Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Deneyime Göre İncelenmesine İlişkin Anova Sonuçları

Değişken	Deneyim	N	$\bar{X}$	S	Vary Kay	KT	SD	KO	F	p	Fark
Mesleki Tatmin	1-5 yıl	84	40.66	5.57	G. arası	489.688	4	122.422	3.144	.01	1-5 yıl, 11-15 yıl
	6-10 yıl	122	41.63	6.04	G. içi	11134.855	286	38.933			
	11-15 yıl	36	43.63	4.56	Toplam	11624.543	290				
	16-20 yıl	29	41.34	8.70							
	21+ yıl	20	38.80	8.20							
Şefkat Yorgunluğu	1-5 yıl	84	19.10	9.42	G. arası	753.729	4	163.324	2.500	.04	1-5 yıl, 21+ yıl
	6-10 yıl	122	18.13	8.98	G. içi	21560.814	286	76.071			
	11-15 yıl	36	15.69	7.72	Toplam	22314.543	290				
	16-20 yıl	29	16.79	7.30							
	21+ yıl	20	13.25	6.69							
Tükenmişlik	1-5 yıl	84	22.00	6.03	G. arası	681.288	4	170.322	4.584	.00	1-5 yıl, 11-15 yıl
	6-10 yıl	122	19.47	5.94	G. içi	10625.750	286	37.153			
	11-15 yıl	36	17.22	5.90	Toplam	11307.038	290				
	16-20 yıl	29	19.34	6.56							
	21+ yıl	20	18.85	6.87							

Tablo 11'de görüldüğü gibi okul psikolojik danışmanlarının mesleki tatmin ($F_{4, 286}$=3.144, p<.05), şefkat yorgunluğu ($F_{4, 286}$=2.500, p<.05) ve tükenmişlik ($F_{4, 286}$=4.584, p<.05) düzeylerinin mesleki deneyime göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Farkın kaynağını belirlemek için yapılan Scheffe Testi sonucunda

mesleki tatmin boyutunda farkın 1-5 yıla sahip olanların deneyime sahip olanlar ile 11-15 yıl deneyime sahip olanlar arasında olduğu bulunmuştur. Ortalamalar incelendiğinde 11-15 yıl arası deneyime sahip olanların mesleki tatmin düzeylerinin ($\bar{X}$=43.63) 1-5 yıl arasında deneyime sahip olanlardan ($\bar{X}$=40.66) daha fazla olduğu görülmektedir.

Şefkat yorgunluğu için farkın 1-5 yıl deneyime sahip olanlar ile 21+ yıl deneyime sahip olanlar arasında olduğu bulunmuştur. Ortalamalar incelendiğinde 21 yıl üzeri deneyime sahip olanların şefkat yorgunluğu düzeylerinin ($\bar{X}$=43.63) 1-5 yıl arasında deneyime sahip olanlardan ($\bar{X}$=40.66) daha fazla olduğu görülmektedir.

Tükenmişlik için farkın 1-5 yıl deneyime sahip olanlar ile 11-15 yıl arasında deneyime sahip olanlar arasında olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların tükenmişlik düzeyi ortalamalarına bakıldığında 1-5 yıl arası mesleki deneyimi olanların ($\bar{X}$=22.00) 11-15 yıl arası deneyime sahip olanlardan ($\bar{X}$=17.22) daha fazla tükenmişlik yaşadığı söylenebilir.

3.10. MESLEKİ TATMİN, ŞEFKAT YORGUNLUĞU VE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN ÇALIŞTIKLARI KURUM TÜRÜNE GÖRE İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR

Okul psikolojik danışmanlarının mesleki tatmin, şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik düzeylerinin çalıştıkları kurum türüne göre farklılaşma durumu Bağımsız Örneklemler İçin T Testi aracılığı ile incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 12'de yer almaktadır.

Tablo 12. Mesleki Tatmin, Şefkat Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Çalışılan Kurum Türüne Göre İncelenmesine İlişkin T Testi

Değişken	Gruplar	N	$\bar{X}$	S	SD	T	p
Mesleki Tatmin	Devlet	270	41.24	6.37	289	.695	.48
	Özel	21	42.23	5.79			
Şefkat Yorgunluğu	Devlet	270	17.81	8.66	289	1.17	.24
	Özel	21	15.47	10.00			
Tükenmişlik	Devlet	270	19.64	6.08	289	2.18	.03
	Özel	21	22.71	7.61			

Yapılan analiz sonucunda Tablo 12'de belirtildiği gibi okul psikolojik danışmanlarının mesleki tatmin ($T_{(289)}$=.695, p>.05) ve şefkat yorgunluğu ($T_{(289)}$=1.17, p>.05) düzeyleri çalıştıkları kurum türüne göre anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır. Buna karşın tükenmişlik ($T_{(289)}$=2.18, p<.05) düzeylerinin kurum türüne göre anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Ortalamalar incelendiğinde özel kurumlarda çalışan psikolojik danışmanların devlet kurumlarında çalışanlara göre daha fazla tükenmişlik yaşadığı söylenebilir ($\bar{X}_{devlet}$=19.64, $\bar{X}_{özel}$=22.71).

3.11. MESLEKİ TATMİN, ŞEFKAT YORGUNLUĞU VE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN ÇALIŞILAN KURUM KADEMESİNE GÖRE İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR

Okul psikolojik danışmanlarının mesleki tatmin, şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik düzeylerinin çalıştıkları kurum kademesine göre farklılaşma durumları Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) aracılığı ile test edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 13'te yer almaktadır.

Tablo 13. Mesleki Tatmin, Şefkat Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Çalışılan Kurum Kademesine Göre İncelenmesine İlişkin Anova Sonuçları

Değişken	Kademe	N	X̄	S	Vary Kay	KT	SD	KO	F	p
Mesleki Tatmin	OÖ-İO	102	40.89	6.33	G. arası	38.920	2	19.460	.484	.61
	OO	110	41.74	5.86	G. içi	11585.623	288	40.228		
	Lise	79	41.25	6.95	Toplam	11624.543	290			
Şefkat Yorgunluğu	OÖ-İO	102	16.56	8.48	G. arası	274.271	2	137.136	1.792	.16
	OO	110	17.63	8.89	G. içi	22040.272	288	76.529		
	Lise	79	19.05	8.87	Toplam	22314.543	290			
Tükenmişlik	OÖ-İO	102	19.13	6.28	G. arası	120.927	2	60.463	1.557	.21
	OO	110	19.89	5.77	G. içi	11186.111	288	38.841		
	Lise	79	20.78	6.75	Toplam	11307.038	290			

Tablo 13'te görüldüğü gibi psikolojik danışmanların mesleki tatmin ($F_{2, 288}$=.484, p>.05), şefkat yorgunluğu ($F_{2,288}$=1.792, p>.05) ve tükenmişlik ($F_{2, 288}$=1.557, p>.05) düzeylerinin çalıştıkları kurum kademelerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

3.12. MESLEKİ TATMİN, ŞEFKAT YORGUNLUĞU VE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN HİZMET VERİLEN BİREY SAYISINA GÖRE İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR

Okul psikolojik danışmanlarının mesleki tatmin, şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik düzeylerinin hizmet verdikleri birey sayısına göre farklılaşma durumu Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) aracılığı ile test edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 14'te yer almaktadır.

Tablo 14. Mesleki Tatmin, Şefkat Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Hizmet Verilen Birey Sayısına Göre İncelenmesine İlişkin Anova Sonuçları

Değişken	Sayı	N	X̄	S	Vary Kay	KT	SD	KO	F	p
Mesleki Tatmin	0-250	82	41.95	5.27	G. arası	71.431	2	35.716	.890	.41
	251-500	114	41.37	6.02	G. içi	11553.112	288	40.115		
	501+	95	40.68	7.44	Toplam	11624.543	290			
Şefkat Yorgunluğu	0-250	82	16.06	8.86	G. arası	364.779	2	182.390	2.393	.09
	251-500	114	17.71	8.86	G. içi	21949.764	288	76.214		
	501+	95	18.93	8.44	Toplam	22314.543	290			
Tükenmişlik	0-250	82	18.95	7.03	G. arası	155.021	2	77.510	2.002	.13
	251-500	114	19.74	5.82	G. içi	1152.017	288	38.722		
	501+	95	20.81	5.92	Toplam	11307.038	290			

Tablo 14'te görüldüğü gibi okul psikolojik danışmanlarının mesleki tatmin ($F_{2, 288}$=.890, p>.05), şefkat yorgunluğu ($F_{2, 288}$=2.393, p>.05) ve tükenmişlik ($F_{2, 288}$=2.002, p>.05) düzeylerinin hizmet verdikleri birey sayısına göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

3.13. MESLEKİ TATMİN, ŞEFKAT YORGUNLUĞU VE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN SOSYO-EKONOMİK DÜZEYE GÖRE İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR

Okul psikolojik danışmanlarının mesleki tatmin, şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik düzeylerinin çalıştıkları bölgenin sosyo-ekonomik düzeyine göre

farklılaşma durumu Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) aracılığı ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına Tablo 15'te yer verilmiştir.

Tablo 15. Mesleki Tatmin, Şefkat Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre İncelenmesine İlişkin Anova Sonuçları

Değişken	SED	N	$\bar{X}$	S	Vary Kay	KT	SD	KO	F	p	Fark
Mesleki Tatmin	Düşük	127	41.35	6.16	G. arası	14.976	2	7.488	.186	.83	
	Orta	148	41.18	6.39	G. içi	11609.567	288	40.311			
	Yüksek	16	42.18	7.38	Toplam	11624.543	290				
Şefkat Yorgunluğu	Düşük	127	17.74	8.51	G. arası	101.966	2	50.983	.661	.51	
	Orta	148	17.31	8.88	G. içi	22212.577	288	77.127			
	Yüksek	16	19.93	9.92	Toplam	22314.543	290				
Tükenmişlik	Düşük	127	19.91	5.77	G. arası	556.864	2	278.432	7.459	.00	D-Y O-Y
	Orta	148	19.22	6.32	G. içi	10750.174	288	37.327			
	Yüksek	16	25.43	6.61	Toplam	11307.038	290				

Tablo 15'te görüldüğü gibi okul psikolojik danışmanlarının mesleki tatmin ($F_{2, 288}$=.186, p>.05) ve şefkat yorgunluğu ($F_{2, 288}$=.661, p>.05) düzeylerinin çalıştıkları bölgenin sosyoekonomik düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. İncelenen değişkenler içinde sadece tükenmişlik ($F_{2, 288}$=7.459, p<.05) düzeylerinin çalışılan bölgenin sosyoekonomik düzeyine göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur. Bu farkın kaynağını belirlemek için ilk olarak varyansların homojenliği Levene's Test ile test edilmiş, varyansların tükenmişlik için (L_F=.324, p>.05) homojen dağıldığı görülmüştür. Farkın kaynağını belirlemek için yapılan Scheffe Testi sonucunda farkın düşük-yüksek sosyoekonomik düzey ile orta-yüksek sosyoekonomik düzey arasında olduğu tespit edilmiştir. Ortalamalar incelendiğinde düşük ($\bar{X}$=19.91) ve orta ($\bar{X}$=19.22) sosyoekonomik çevrede çalışanların tükenmişlik seviyelerinin yüksek sosyoekonomik düzeye sahip çevrede çalışanlara ($\bar{X}$=25.43) göre daha düşük olduğu söylenebilir.

3.14. MESLEKİ TATMİN, ŞEFKAT YORGUNLUĞU VE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN TRAVMA VAKALARI İLE ÇALIŞMA DURUMUNA GÖRE İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR

Okul psikolojik danışmanlarının mesleki tatmin, şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik düzeylerinin travma vakaları ile çalışma durumuna göre farklılaşma durumu Bağımsız Örneklemler İçin T Testi aracılığı ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına Tablo 16'da yer verilmiştir.

Tablo 16. Mesleki Tatmin, Şefkat Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Travma ile Çalışma Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin T Testi

Değişken	Gruplar	N	$\bar{X}$	S	SD	T	p
Mesleki Tatmin	Evet	163	41.13	6.61	289	.540	.59
	Hayır	128	41.53	5.96			
Şefkat Yorgunluğu	Evet	163	17.56	8.55	289	.179	.85
	Hayır	128	17.75	9.07			
Tükenmişlik	Evet	163	19.80	5.91	289	.183	.85
	Hayır	128	19.94	6.66			

Yapılan analiz sonucunda Tablo 16'da belirtildiği gibi okul psikolojik danışmanlarının mesleki tatmin ($T_{(289)}$=.540, p>.05), şefkat yorgunluğu ($T_{(289)}$=.179, p>.05) ve tükenmişlik ($T_{(289)}$=.183, p>.05) düzeyleri travma ile çalışma durumlarına göre anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır.

3.15. MESLEKİ TATMİN, ŞEFKAT YORGUNLUĞU VE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN ZOR ZAMANLARDA BAŞVURULAN AKTİVİTELERE GÖRE İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR

Okul psikolojik danışmanlarının mesleki tatmin, şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik düzeylerinin zor zamanlarında başvurdukları aktivitelere göre farklılaşma durumu Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) aracılığı ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına Tablo 17'de yer verilmiştir.

Tablo 17. Mesleki Tatmin, Şefkat Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Zor Zamanlarda Başvurulan Aktivitelere Göre İncelenmesine İlişkin Anova Sonuçları

Değişken	SED	N	X̄	S	Vary Kay	KT	SD	KO	F	p	Fark
Mesleki Tatmin	Sosyal destek-terapi	132	40.96	6.24	G. arası	31.141	2	15.570	.387	.68	
	Meditasyon-yoga-ibadet	45	41.75	6.39	G. içi	11593.402	288	40.255			
	Spor-hobi-kitap	114	41.54	6.43	Toplam	11624.543	290				
Şefkat Yorgunluğu	Sosyal destek-terapi	132	19.08	8.72	G. arası	506.628	2	253.314	3.345	.03	1-3
	Meditasyon-yoga-ibadet	45	16.80	8.67	G. içi	21807.915	288	75.722			
	Spor-hobi-kitap	114	16.31	8.68	Toplam	22314.543	290				
Tükenmişlik	Sosyal destek-terapi	132	21.63	5.84	G. arası	806.643	2	403.321	11.062	.00	1-2 1-3
	Meditasyon-yoga-ibadet	45	17.48	6.06	G. içi	10500.395	288	36.460			
	Spor-hobi-kitap	114	18.76	6.24	Toplam	11307.038	290				

Tablo 17'de görüldüğü gibi okul psikolojik danışmanlarının mesleki tatmin ($F_{2, 288}$=.387, p>.05) düzeylerinin zor zamanlarda başvurdukları aktivitelere göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. İncelenen değişkenler içinde katılımcıların

şefkat yorgunluğu ($F_{2,\ 288}$=3.345, p<.05) ve tükenmişlik ($F_{2,\ 288}$=11.062, p<.05) düzeylerinin zor zamanlarda başvurdukları aktivitelere göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Bu farkın kaynağını belirlemek için ilk olarak varyansların homojenliği Levene's Test ile test edilmiş, varyansların şefkat yorgunluğu (L_F=.172, p>.05) ve tükenmişlik için (L_F=.464, p>.05) homojen dağıldığı görülmüştür. Şefkat yorgunluğu boyutunda farkın kaynağını belirlemek için yapılan Scheffe Testi sonucunda farkın zor zamanlarında sosyal destek ve terapi desteğine başvuranlar ile spor-hobi-kitap okuma gibi aktivitelere başvuranlar arasında olduğu tespit edilmiştir. Ortalamalar incelendiğinde; zor zamanlarında spor-hobi-kitap okuma gibi aktiviteleri tercih edenlerin şefkat yorgunluğu düzeylerinin ($\bar{X}$=16.31) sosyal destek-terapi desteği almayı tercih edenlere ($\bar{X}$=19.08) göre daha düşük olduğu görülmektedir.

Tükenmişlik boyutunda farkın kaynağını belirlemek için yapılan Scheffe Testi sonucunda farkın sosyal destek, terapi desteği alanlar ile meditasyon, yoga, ibadet aktivitelerini tercih edenler ve sosyal destek, terapi alanlar ile spor, hobi alanıyla uğraşma, kitap okuma gibi aktiviteleri tercih edenler arasında olduğu tespit edilmiştir. Ortalamalar incelendiğinde sosyal destek-terapi desteği alanların tükenmişlik düzeylerinin ($\bar{X}$=21.63) meditasyon-yoga-ibadet gibi aktiviteleri tercih edenlerin tükenmişlik düzeyi ortalamaları ($\bar{X}$=17.48) ve spor-hobi alanı ile uğraşma-kitap okuma gibi aktivitelere başvuranların tükenmişlik düzeyleri ortalamalarından ($\bar{X}$=18.76) yüksek olduğu tespit edilmiştir. Zor zamanlarında meditasyon, yoga, ibadet ve spor, hobi alanı, kitap okuma gibi aktivitelere başvuran okul psikolojik danışmanlarının sosyal destek, terapi desteği alanlara göre daha az tükenmişlik yaşadığı söylenebilir.

3.16. MESLEKİ TATMİN, ŞEFKAT YORGUNLUĞU VE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN SÜPERVİZYON ALMA DURUMUNA GÖRE İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR

Okul psikolojik danışmanlarının mesleki tatmin, şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik düzeylerinin süpervizyon alma durumuna göre farklılaşma durumu Bağımsız Örneklemler İçin T Testi aracılığı ile incelenmiştir. Analize dair sonuçlara Tablo 18'de yer verilmiştir.

Tablo 18. Mesleki Tatmin, Şefkat Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Süpervizyon Alma Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin T Testi

Değişken	Gruplar	N	$\bar{X}$	S	SD	T	p
Mesleki Tatmin	Evet	72	43.58	4.99	157.628	3.57	.00
	Hayır	219	40.56	6.55			
Şefkat Yorgunluğu	Evet	72	16.98	8.54	289	.735	.46
	Hayır	219	17.86	8.85			
Tükenmişlik	Evet	72	19.30	5.54	289	.883	.37
	Hayır	219	20.05	6.45			

Yapılan analiz sonucunda Tablo 18'de belirtildiği gibi okul psikolojik danışmanlarının şefkat yorgunluğu ($T_{(289)}$=.735, p>.05) ve tükenmişlik ($T_{(289)}$=.883, p>.05) düzeyleri süpervizyon alma durumlarına göre anlamlı olarak farklılaşmazken; mesleki tatmin ($T_{(157.62)}$=3.57, p<.05) düzeyleri süpervizyon alma durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Ortalamalar incelendiğinde; süpervizyon alan ($\bar{X}$=43.58) psikolojik danışmanların almayanlara ($\bar{X}$=40.56) göre daha yüksek düzeyde mesleki tatmin hissettiği söylenebilir.

SONUÇ

Bu bölümde, araştırma kapsamında önceki bölümde elde edilen bulgulara dayalı olarak sonuçlara yer verilmiştir. Arkasından tespit edilen bu sonuçlar ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılmıştır ve son olarak araştırma kapsamında ulaşılan sonuçlara ilişkin öneriler belirtilmiştir.

Okul psikolojik danışmanlarının sıkıntıya dayanma kapasiteleri ile profesyonel yaşam kalitelerini oluşturan alt boyutlardan mesleki tatmin, şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik arasındaki ilişkide öz-şefkat düzeylerinin aracılık etkisinin incelenmesine ilişkin bulgular doğrultusunda elde edilen sonuçlara aşağıda yer verilmiştir. Buna ek olarak okul psikolojik danışmanlarının profesyonel yaşam kalitelerinin alt boyutlarının (mesleki tatmin, şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik) cinsiyet, öğrenim durumu, mesleki deneyim, çalışılan kurum türü, çalışılan kurum kademesi, hizmet verilen birey sayısı, çalışılan bölgenin sosyo-ekonomik düzeyi, travma mağdurları ile çalışma durumu, zor zamanlarda başvurulan aktivite ve süpervizyon alma durumu yönlerinden incelenmesi neticesinde ulaşılan bulgulara dair sonuçlara aşağıda yer verilmiştir.

1. Okul psikolojik danışmanlarının sıkıntıya dayanma kapasiteleri ile mesleki tatmin düzeyleri arasındaki ilişkide öz-şefkat düzeylerinin aracılık rolü anlamlı olarak tespit edilmiştir.
2. Okul psikolojik danışmanlarının sıkıntıya dayanma kapasiteleri ile şefkat yorgunluğu düzeyleri arasındaki ilişkide öz-şefkat düzeylerinin aracılık rolü anlamlı olarak tespit edilmiştir.
3. Okul psikolojik danışmanlarının sıkıntıya dayanma kapasiteleri ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkide öz-şefkat düzeylerinin aracılık rolü anlamlı olarak tespit edilmiştir.
4. Okul psikolojik danışmanlarının mesleki tatmin, şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı şekilde fark göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

5. Okul psikolojik danışmanlarının mesleki tatmin, şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik düzeylerinin eğitim düzeylerine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur.
6. Okul psikolojik danışmanlarının mesleki tatmin, şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik düzeylerinin mesleki deneyime göre anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. 11-15 yıl arası deneyime sahip olanların mesleki tatmin düzeylerinin 1-5 yıl arasında deneyime sahip olanlardan daha fazla olduğu, 21 yıl üzeri deneyime sahip olanların şefkat yorgunluğu düzeylerinin 1-5 yıl arasında deneyime sahip olanlardan daha fazla olduğu ve 1-5 yıl arası mesleki deneyimi olanların 11-15 yıl arası deneyime sahip olanlardan daha fazla tükenmişlik yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır.
7. Okul psikolojik danışmanlarının mesleki tatmin ve şefkat yorgunluğu düzeylerinin çalıştıkları kurum türüne göre anlamlı şekilde farklılık göstermediği, tükenmişlik düzeylerinin kurum türüne göre anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Özel kurumlarda çalışan psikolojik danışmanların devlet kurumlarında çalışanlara göre daha fazla tükenmişlik yaşadığı tespit edilmiştir.
8. Okul psikolojik danışmanlarının mesleki tatmin, şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik düzeyi çalıştıkları kurum kademesine göre anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır.
9. Okul psikolojik danışmanlarının mesleki tatmin, şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik düzeylerinin hizmet verdikleri birey sayısına göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür.
10. Okul psikolojik danışmanlarının mesleki tatmin ve şefkat yorgunluğu düzeylerinin çalıştıkları bölgenin sosyoekonomik düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Tükenmişlik düzeylerinin çalıştıkları bölgenin sosyoekonomik düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği; düşük ve orta sosyoekonomik çevrede çalışanların tükenmişlik seviyelerinin yüksek sosyoekonomik düzeye sahip çevrede çalışanlara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

11. Okul psikolojik danışmanlarının mesleki tatmin, şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik düzeyleri travmatik vaka ile çalışma durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır.
12. Okul psikolojik danışmanlarının mesleki tatmin düzeylerinin zor zamanlarda başvurdukları aktivitelere göre farklılaşmadığı fakat şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik düzeylerinin zor zamanlarında başvurdukları aktivite türlerine göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Zor zamanlarında spor-hobi-kitap okuma gibi aktiviteleri tercih edenlerin şefkat yorgunluğu düzeylerinin sosyal destek-terapi desteği almayı tercih edenlere göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Zor zamanlarında sosyal destek-terapi desteği alanların meditasyon-yoga-ibadet gibi aktivitelere başvuranlara ve spor-hobi alanı-kitap okuma gibi aktivitelere başvuranlara göre daha fazla tükenmişlik yaşadığı saptanmıştır.
13. Okul psikolojik danışmanlarının şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik düzeyleri süpervizyon alma durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermezken; mesleki tatmin düzeyleri süpervizyon alma durumlarına göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Süpervizyon alan okul psikolojik danışmanlarının almayanlara göre daha yüksek düzeyde mesleki tatmin hissettiği bulunmuştur.

TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmanın temel amacı olan okul psikolojik danışmanlarının sıkıntıya dayanma kapasiteleri ile profesyonel yaşam kaliteleri (mesleki doyum, şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik) arasındaki ilişkide öz-şefkat düzeylerinin aracılık rolüne ilişkin bulguların, profesyonel yaşam kalitesi bileşenleri olan mesleki tatmin, şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik düzeylerinin demografik değişkenlere (cinsiyet, mesleki deneyim, eğitim düzeyi, kurum türü, kurum kademesi, travma ile çalışma durumu, süpervizyon alma durumu) göre incelenmesine ilişkin bulguların alan yazın doğrultusunda tartışılmasına yer verilmiştir.

Okul Psikolojik Danışmanlarının Sıkıntıya Dayanma Kapasiteleri ile Mesleki Tatmin Düzeyleri Arasındaki İlişkide Öz-Şefkat Düzeylerinin Aracılık Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması

Oluşturulan modelde sıkıntıya dayanma kapasitesi ile öz-şefkat düzeyi arasında ve öz-şefkat düzeyi ile mesleki tatmin düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Sıkıntıya dayanma kapasitesinin öz-şefkat üzerindeki etkisinin pozitif yönde ve anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Mevcut araştırmanın bulgularıyla tutarlı şekilde sıkıntıya dayanma kapasitesi ile öz-şefkat ilişkisinin incelendiği araştırmalar bu iki değişken arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulmuşlardır (Basharpoor vd., 2021: s. 5; Erol, 2021: s. 52; Schoenefeld ve Webb, 2013: s. 494). Öz-şefkat temelli müdahalenin sıkıntıya dayanma üzerinde pozitif bir etkiye sahip olduğunu belirten deneysel bir araştırmanın bulguları da mevcut araştırmayı destekler niteliktedir (Mohammadi, 2018: s. 17). Olumsuz duygulara dayanabilme becerisi, kişinin kendisine acımasız davranmasının önüne geçerek daha şefkatli bir şekilde yaklaşmasına olanak sağlayabilir.

Aracılık modelinde bir diğer ilişki ise öz-şefkat ve mesleki tatmin arasındadır, öz-şefkatin mesleki tatmini pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Bu sonuç, alanyazında öz-şefkat ile mesleki tatmin arasındaki ilişkileri inceleyen bulgularla tutarlıdır (Aydıntan ve Künye, 2020: s. 3165; Barnard ve Curry, 2012: s. 159; Duarte vd., 2016: s. 7; Richardson vd., 2016: s. 171; Ruiz-Fernández vd., 2021: s. 625; Schaafsma, 2018: s. 64). Araştırma sonucunda ulaşılan öz-şefkat ve mesleki tatmin arasındaki pozitif ilişki, Coleman'ın (2016: s. 6) psikolojik danışmanlarda öz-şefkati arttırmayı amaçlayan uygulamaların, yetersizlikleri önleyip onları profesyonel anlamda daha etkin kılacağı düşüncesini destekler niteliktedir. Beaumont (2016b: s. 20) ve arkadaşları da psikolojik danışmanlar ve bilişsel davranışçı terapistler ile yaptıkları araştırma sonucunda profesyonel yaşam kalitelerinin artması için öz-şefkat uygulamalarının artırılmasını önermişlerdir. Mesleki tatminin profesyonel yaşam kalitesinin pozitif bir bileşeni olduğu ve bu boyutun artmasının profesyonel yaşam kalitesini arttıracağı (Yeşil vd., 2010: s. 111) düşünüldüğünde mesleki tatmin boyutunun öz-şefkat ile pozitif olarak ilişkili çıkması beklenen bir durumdur. Neff (2011: s. 192-193), öz-şefkatin mesleki doyumu (kişinin başkalarına yardım

edebilmesinden kaynaklı olarak mutlu, tatminkar, enerjik hissetmesi) olumlu yönde etkilediğini, bakım veren kişinin kendisini yıpratmadığı zamanlarda gösterdiği çabaların meyvelerine daha rahat odaklanacağını belirterek öz-şefkat ve mesleki tatmin ilişkisini özetlemektedir.

Araştırma kapsamında yapılan analizler sonucunda okul psikolojik danışmanlarının sıkıntıya dayanma kapasiteleri ile mesleki tatmin düzeyleri arasındaki ilişkide öz-şefkat düzeylerinin aracılık rolü anlamlı olarak tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle okul psikolojik danışmanlarının sıkıntıya dayanma kapasiteleri arttıkça öz-şefkat düzeyleri de artış göstermekte ve böylece mesleki tatmin düzeyleri de artmaktadır. Yukarıda bahsedildiği gibi sıkıntıya dayanma düzeyi ile öz-şefkatin pozitif anlamda ilişkili olması ve öz-şefkat ile mesleki tatminin pozitif bir ilişki içinde olması beklenen bir durumdur. Buna ek olarak Neff'in (2003a: s. 87) de belirttiği gibi; kişinin yaşadığı sıkıntılara, olumsuz deneyimlere öz-şefkatle yaklaşarak ne o duygulara teslim olarak ne de onlardan kaçınarak, yargıdan uzak ve bilinçli bir farkındalık ile yaklaşmasının, onları olduğu hali ile ortak insanlık deneyiminin bir parçası olarak kabul etmesinin mesleki tatmini arttıran bir yaklaşım olduğu söylenebilir.

Mesleki tatmin kavramı için pozitif psikoloji temelinde bir model geliştiren Radey ve Figley'e (2007: s. 208) göre; zorlu vakalarla çalışırken olumsuzluklara odaklanmak, psikolojik danışmanı kısıtlayıp potansiyelini sınırlandırırken; pozitif yönlere odaklanmak problem çözme yeteneğini geliştirip daha yaratıcı olmayı teşvik etmektedir. Mesleki tatmini arttırmak için geliştirdikleri model birbiri ile ilişkili üç uygulamayı içermektedir: danışanlara yönelik olumlu bir tutum içinde olma, stres yönetimine ilişkin kaynakları arttırma ve öz-bakımı arttırma olarak listelenmiştir. Bu üç unsurun danışmanlar için artan pozitiflik ve mesleki tatmin ile sonuçlanacağını vurgulamışlardır (Radey ve Figley, 2007: s. 211-212). Bu düşünce ile benzer olarak; Lawson ve Myers (2011: s. 170); psikolojik danışmanların iyilik halini sağlamaya yönelik uygulamaları teşvik etmenin, mesleki tatminlerini korumalarına olanak sağlayacağını, bunun da en iyi yolunun öz-bakım uygulamalarını arttırmaktan geçtiğini vurgulamışlardır. Bu düşünceyi destekler nitelikte Alkema ve arkadaşları (2008: s. 113) darülaceze bakım uzmanları ile yaptıkları araştırmada öz-bakım

stratejilerine katılım ile mesleki tatmin düzeyleri arasında pozitif yönlü ve manidar bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Psikolojik danışmanların öz-bakım uygulamaları içinde yer alan öz-şefkati geliştirmeye dönük etkinliklerin teşvik edilmesinin (Patsiopoulos ve Buchanan, 2011: s. 301) bahsedilen stres ve sıkıntıya dayanmayı kolaylaştırabileceği, psikolojik danışmanların mesleki tatminini de arttıracağı; dolayısıyla profesyonel yaşam kalitesini iyileştirici bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Okul Psikolojik Danışmanlarının Sıkıntıya Dayanma Kapasiteleri ile Şefkat Yorgunluğu Düzeyleri Arasındaki İlişkide Öz-Şefkat Düzeylerinin Aracılık Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma kapsamında test edilen modelde sıkıntıya dayanma kapasitesinin öz-şefkat düzeyini anlamlı ve pozitif bir şekilde yordadığı bulunurken; öz-şefkat düzeyinin şefkat yorgunluğunu negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Sıkıntıya dayanma kapasitesinin öz-şefkat üzerindeki pozitif yönlü ve anlamlı etkisi bir önceki başlıkta tartışılmıştır.

Modeldeki bir diğer ilişki psikolojik danışmanların öz-şefkat düzeyleri ile şefkat yorgunluğu arasındaki negatif yönlü ilişkidir. Analize göre öz-şefkat düzeyi şefkat yorgunluğunu olumsuz yönde ve anlamlı bir şekilde etkilemektedir. Bu sonuç, "Okul psikolojik danışmanlarının öz-şefkat düzeylerinin düşük olması şefkat yorgunluğu yaşama risklerini arttırmaktadır." şeklinde yorumlanabilir. Araştırma bulgularını destekler nitelikte öz-şefkat düzeyinin şefkat yorgunluğu ile negatif yönlü ilişkiler içinde olduğuna dair araştırma sonuçları mevcuttur (Beaumont vd., 2016b: s. 19, 2016a: s. 4; Duarte vd., 2016: s. 6; Galiana vd., 2022: s. 4; Richardson vd., 2016: s. 169; Ruiz-Fernández vd., 2021: s. 625; Schaafsma, 2018: s. 64; Todd ve Chehaib, 2019: s. 20). Neff (2011: s. 192), enerjisinin çoğunu başkalarına yardım etmeye odaklayan mesleklerde şefkat yorgunluğu riski olduğunu, empati becerisi yüksek ve duyarlı olan yardım verenlerin şefkat yorgunluğuna karşı savunmasız olabileceğini belirtmiştir. Travma geçirmiş bireylerle çalışan profesyonellerin yaklaşık dörtte birinin şefkat yorgunluğu yaşadığını belirten Neff (2011: s. 192, 193), öz-şefkat konusunda eğitim alan bakım verenlerin şefkat yorgunluğu yaşama ihtimallerinin daha düşük olduğunu, danışanları ile etkileşime girdikleri anlarda aşırı stres ve tükenmişlik

yaşamaktan kaçınmak için gereken becerilere sahip olduklarını belirtmiştir. Bu açıklamalardan; öz-şefkatin hem şefkat yorgunluğu hem de sıkıntıya, strese karşı koruyucu bir faktör olabileceği anlaşılmaktadır. Germer (2009: s. 182) benzer şekilde, şefkat yorgunluğunun panzehri olarak öz-şefkati vurgulamıştır, duygusal kaynakların tükendiği durumlarda kişinin kendisine bir mola verip fiziksel, zihinsel, duygusal, ruhsal, ilişkisel her şekilde kendisi ile ilgilenmesi gerektiğinin altını çizmiştir. Ruiz-Fernández ve arkadaşları (2021: s. 629), empati, psikolojik sağlamlık ve öz-şefkat gibi bireysel faktörlerin profesyonel yaşamın pozitif (mesleki tatmin) veya negatif (şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik) olarak algılanmasının belirleyicileri olduğunu belirtmişlerdir. Duarte ve arkadaşları (2016: s. 7-9) yaptıkları araştırmada kişisel sıkıntı ve şefkat yorgunluğunun pozitif yönlü ilişkili olduğunu, öz-şefkatin ise şefkat yorgunluğu ile negatif olarak ilişki içinde olduğunu bulmuşlardır. Araştırmacılar, öz-şefkat becerilerinden yoksun olan kişilerin başkalarının acılarına, sıkıntılarına aşırı duyarlı olmalarının verdikleri hizmetin kalitesini düşürebileceğini, yaşanan acı ve sıkıntıları kabul etmenin yardım mesleklerinde karşılaşılan deneyimleri anlamlandırmaya yardımcı olacağını belirtmişlerdir. Öz-şefkatin geliştirilmesi ile profesyonellerin şefkat yorgunluğundan uzak şekilde mesleki tatminlerini sağlayarak yaşanan zorluklarla başa çıkmayı kolaylaştıracağı aktarılmıştır. Coleman ve arkadaşları (2016: s. 6) bilinçli farkındalık uygulamaları yoluyla öz-şefkati attırmayı amaçlayan çalışmaların psikolojik danışmanların şefkat yorgunluğu yaşamalarından kaynaklanan yetersizlikleri önleyebileceğini, böylece profesyonel anlamda daha etkin olabileceklerini vurgulayarak; öz-şefkat uygulamalarının psikolojik danışman eğitimi ve mesleki gelişimin içerisinde yer almasının kritik bir öneme sahip olduğunu belirtmişlerdir.

Araştırma bulgularına göre okul psikolojik danışmanlarının sıkıntıya dayanma kapasiteleri ile şefkat yorgunluğu düzeyleri arasındaki ilişkide öz-şefkat düzeylerinin aracılık rolü anlamlı olarak tespit edilmiştir. Okul psikolojik danışmanlarının sıkıntıya dayanma kapasiteleri arttıkça öz-şefkat düzeyleri de artmakta ve böylelikle şefkat yorgunluğu yaşama riskleri azalmaktadır denebilir. Figley'in (2002a: s. 7) bakım vermenin bedeli olarak özetlediği şefkat yorgunluğunun belirtilerinden biri de tolerans düşüklüğüdür. Sıkıntıya dayanma kapasitesinin olumsuz duygular karşısında tolerans gösterebilme gücü (Simons ve Gaher, 2005: s. 83) olarak nitelendirildiği göz önüne

alınırsa bu iki kavramın ilişkili olarak çıkması beklenen bir durumdur. Günümüzde stresli meslek gruplarının çoğunun şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik yaşadığını belirten araştırmacılar (Beamont vd. 2016b: s. 20), öz-şefkat uygulamalarının psikolojik danışmanlara bu olumsuz durumların semptomlarını yönetmek ve profesyonel yaşam kalitelerini iyileştirmek için yardımcı olabileceğini belirtmişlerdir. Okul psikolojik danışmanlarının iş ortamlarında, karşılaştıkları vakalarda veya kişisel yaşamlarında stres verici, olumsuz durumlarla karşılaşmaları kaçınılmazdır, sıkıntıya dayanma kapasitelerinin düşük olması durumunda bu olumsuz durumlar karşısında onlarla bütünleşmek veya onlardan büsbütün kaçınmak şefkat yorgunluğunu tetikleyen bir durum olabilir. Fakat tersi olarak yaşadıkları olumsuz duygular karşısında sıkıntıya dayanma kapasitelerini öz-şefkat ile destekledikleri durumlarda danışanlarının veya kendilerinin yaşadıkları sıkıntılar karşısında korkmak, kaçınmak veya bu sıkıntı veren duyguları işlevsiz yollarla bastırmaya çalışmak yerine şefkatli davranış yoluyla sıkıntıya dayanma kapasitelerini geliştirilerek, hizmetlerinin kalitesini arttırabilirler (Gilbert, 2009: s. 204).

Okul Psikolojik Danışmanlarının Sıkıntıya Dayanma Kapasiteleri ile Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkide Öz-Şefkat Düzeylerinin Aracılık Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma kapsamında test edilen modelde sıkıntıya dayanma kapasitesinin öz-şefkat düzeyini anlamlı ve pozitif bir şekilde yordadığı bulunurken; öz-şefkat düzeyinin şefkat yorgunluğunu negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Sıkıntıya dayanma kapasitesinin öz-şefkat üzerindeki pozitif yönlü ve anlamlı etkisi önceki başlıkta tartışılmıştır.

Test edilen modeldeki bir diğer ilişki okul psikolojik danışmanlarının öz-şefkat düzeyleri ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki negatif yönlü ilişkidir. Analize göre öz-şefkat düzeyi tükenmişlik düzeyini olumsuz yönde ve anlamlı bir şekilde etkilemektedir. Okul psikolojik danışmanlarının öz-şefkat düzeylerinin düşük olması tükenmişlik yaşama risklerini arttırmaktadır. Öz-şefkat düzeyleri ile tükenmişlik ilişkisinin araştırıldığı birçok araştırmada bu iki kavramın negatif yönlü anlamlı ilişkiler gösterdiği (Barnard ve Curry, 2012: s. 159; Beaumont vd., 2016a: s. 4, 2016b: s. 19; Durkin vd., 2016: s. 113; Galiana vd., 2022: s. 4; Solak, 2020: s. 49), öz-şefkatin

tükenmişliği negatif ve anlamlı yönde yordadığı (Atkinson vd., 2017: s. 5; Dönmez, 2019: s. 107; Duarte vd., 2016: s. 6; Kantaş, 2013: s. 75; McCade vd., 2021: s. 116; Richardson vd., 2016: s. 170; Ruiz-Fernández vd., 2021: s. 625) tespit edilmiştir. Tükenmişlik ile öz-şefkatin anlamlı bir ilişki göstermediği çalışmaya rastlanmamıştır. Skovholt ve Trotter-Mathison (2016: s. 161) yardım veren konumundaki meslek gruplarının danışanlarına, hastalarına ilgi, şefkat gösterme eğiliminde olduğunu fakat bu ilgi ve şefkati kendilerine göstermekte yetersiz kalabildiklerini aktararak öz-şefkat uygulamalarının hem kişinin psikolojik iyi oluşunu destekleyeceğini hem de işin iniş-çıkışlarına karşın daha verimli yanıtlar verilmesine yardımcı olacağını belirtmişlerdir. Okul psikolojik danışmanlarının işle, danışanları ile ilgili veya kişisel hayatlarında yaşadıkları zorlu durumlarda kendilerine yüklenmeden, yargıdan uzak bir şekilde, deneyimledikleri şeyin tüm insanların yaşadığı bir durum olduğunu kavrayarak öz-şefkatle yaklaşmaları, yaşadıklarını kişiselleştirmeden ele almalarına olanak sağlıyor ve bu şekilde kendilerini tükenmişlikten koruyor olabilecekleri düşünülmektedir. Böylelikle yaşadıkları olumsuzluklar karşısında pes edip tükenmek yerine sorunların çözümü için gerekli enerjiyi kendilerinde bulabilirler ve zorlukların üstesinden geldiklerinde mesleki tatminlerini arttırabilirler.

Araştırma bulgularına göre okul psikolojik danışmanlarının sıkıntıya dayanma kapasiteleri ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkide öz-şefkat düzeylerinin aracılık rolü anlamlı olarak tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle, okul psikolojik danışmanlarının sıkıntıya dayanma kapasiteleri arttıkça öz-şefkat düzeyleri de artış göstermekte ve böylelikle tükenmişlik yaşama riskleri azalmaktadır denebilir. Neff ve Germer (2018: s. 138, 139), başkalarının acılarını önemsemenin bir sonucu olarak empatik rezonansın devreye girme riski olduğunu belirtmişlerdir. Empatik rezonans, başkasının acısına tanık olurken beynin ağrı merkezlerinin devreye girmesi ve kişinin diğerinin acısını kendi acısı, sıkıntısı gibi hissetmesidir. Bu empatik sıkıntıya dayanmak zordur ve kişinin bu sıkıntıdan kurtulmaya çalışması, kaçınması doğaldır. Ancak bu kaçınmanın sürekliliği bakım veren kişide şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik riski barındırır. Yazarlar, empatik sıkıntı yaşarken öz-şefkat uygulamasını, kabin basıncı düştüğünde başkasına yardım etmeden önce oksijen maskesini kişinin kendisine takması gerekliliğine benzetirler, bunu bencillik olarak değil ilgilenilen kişinin ve kendisinin iyiliği için olduğunu görmek gerekir. Üstelik bakım veren kişi

öz-şefkat yolu ile kendisini sakinleştirdiğinde bahsedilen aynı empatik rezonans sistemi bakım verilen kişide devreye girer ve ilgilenilen kişi bakım veren kişinin sakinleşmesinden etkilenerek daha sakin ve rahatlamış hisseder. Okul psikolojik danışmanları yaptıkları işin doğası gereği birçok zorlu vaka, evrak yükü, olumsuz çalışma koşulları (kalabalık okullar, idare, öğretmen ve velilerin desteğinden yoksun olma, rehberlik anlayışının olumsuz olması vs.) ile karşılaşmaktadırlar. Yaşadıkları bu olumsuz durumları, sıkıntıları bastırmaya çalışmadan, onlardan kaçınmadan yargıdan uzak bir şekilde, kişiselleştirmeden, tüm insanların yaşadığı bir deneyim olarak nezaketle karşılamalarının tükenmişlik riskini azaltacağı ve böylece sıkıntılar içinde boğulmadan yaşadıkları sıkıntı ve sorunların çözümüne odaklanabilecekleri düşünülmektedir.

Okul Psikolojik Danışmanlarının Mesleki Tatmin, Şefkat Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma neticesinde okul psikolojik danışmanlarının mesleki tatmin, şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

İlgili literatür incelendiğinde mesleki tatminin cinsiyet bağlamında araştıran çalışmalarda cinsiyete göre farklılık gösteren çalışmalar olduğu gibi cinsiyete göre farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşan araştırmaların da mevcut olduğu görülmektedir. Araştırma bulgularını destekler nitelikte; mesleki tatmin boyutunun cinsiyete göre farklılık göstermediğini belirten hem yurt içi hem yurt dışında yapılmış çalışmalar vardır (Aydemir, 2021: s. 49; Brady, 2017: s. 312; Craig ve Sprang, 2010: s. 16; Çınarlı, 2019: s. 84; Hablemitoğlu ve Özmete, 2012: s. 195; Star, 2013: s. 123; Tahincioğlu, 2018: s. 37; Türkücü, 2022: s. 62; Yeşil vd., 2010: s. 113). Bu araştırmaların aksine mesleki tatmin boyutunun cinsiyete göre farklılaştığını raporlayan çalışmalarda kadınların mesleki tatmin düzeylerinin erkeklere göre daha fazla olduğunu belirten araştırmalar bulunmaktadır (Başkale vd., 2016: s. 128; Brown vd., 2022: s. 60; Denk, 2018: s. 27; Orhan, 2020: s. 105).

İlgili literatürde, şefkat yorgunluğu/ikincil travmatik stresin cinsiyet değişkenine göre incelendiği araştırmalar arasında farklılıklar olduğu göze çarpmaktadır. Baum ve arkadaşları (2014: s. 117) ikincil travmatik stresi cinsiyete göre inceledikleri meta analiz çalışmasında kadınların erkeklerden daha fazla ikincil travmatik stres yaşadıklarını tespit etmişlerdir, buna paralel şekilde de Figueiredo ve arkadaşları da (2014: s. 287) kadın cinsiyetinin şefkat yorgunluğu riskini arttıran bir değişken olduğunu belirtmişlerdir. Başka bir meta-analiz çalışmasında da benzer şekilde kadın cinsiyetinin şefkat yorgunluğu için risk faktörü olduğu görülmüştür (Meyers ve Cornille, 2002: s. 45). Şefkat yorgunluğunu cinsiyet değişkenine göre inceleyen araştırmaların sonuçlarına bakıldığında; şefkat yorgunluğunun cinsiyete göre değişkenlik gösterdiğini belirten çalışmalar içinde, kadınların erkeklere göre daha fazla şefkat yorgunluğu yaşadığı sonucuna ulaşan araştırmaların çoğunlukta olduğu görülmektedir (Bourke ve Craun, 2014: s. 62; Brady, 2017: s. 312; Mangoulia vd., 2015: s. 337; Polat ve Erdem, 2017: s. 309; Tuş Yiğit, 2019: s. 44). Literatürde şefkat yorgunluğunun cinsiyete göre farklılaşmadığını gösteren araştırmalar da mevcuttur (Başkale vd., 2016: s. 128; Craig ve Sprang, 2010: s. 16; Hensel vd., 2015: s. 408; Orhan, 2020: s. 132; Türkücü, 2022: s. 62).

Tükenmişliğin cinsiyete göre farklılaştığını belirten araştırmalar incelendiğinde; bu araştırmaların çoğunun kadınların erkeklere göre daha fazla tükenmişlik yaşadığı sonucuna ulaştığı görülmektedir (Aydemir, 2021: s. 50; Thomas, 2013: s. 374; Tuzcu, 2020: s. 78). Bir meta-analiz çalışması olarak tükenmişliğin cinsiyete göre incelendiği çalışmaları inceleyen Purvanova ve Muros (2010: s. 178) kadınların erkeklere göre duygusal olarak tükenme eğiliminde olduğunu, bunun yanında erkeklerin kadınlara göre daha fazla duyarsızlaşma eğiliminde olduğu sonucuna varmışlardır. Başka bir meta-analiz çalışmasında da benzer şekilde kadın cinsiyetinin tükenmişlik için risk faktörü olduğu görülmüştür (Meyers ve Cornille, 2002: s. 45). Tükenmişliğin alt boyutları olan kişisel başarı duygusunda azalma ve duygusal tükenme boyutlarında kadınların erkeklerden anlamlı bir farklılık gösterdiği çalışmalar vardır (Aydınlı, 2019: s. 49; Umay, 2015: s. 119). Bunun yanında araştırma bulguları ile paralel şekilde, tükenmişliğin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşan araştırmaların mevcut olduğu görülmektedir (Başkale vd., 2016: s. 128; Brady, 2017: s. 312; Craig ve Sprang,

2010: s. 16; Dönmez ve Sarı, 2021: s. 69; Orhan, 2020: 132; Star, 2013: s. 120; Türkücü, 2022: s. 62).

Profesyonel yaşam kalitesinin tüm boyutlarının (mesleki tatmin, şefkat yorgunluğu, tükenmişlik) cinsiyete göre fark göstermeme durumu okul psikolojik danışmanlarının bu durumları erkek ve kadın olarak aynı şekilde deneyimleme ihtimalini, bu durumların başka faktörlerle ilişkili olabileceğini akla getirmektedir (iş ortamı, kişisel özellikler, deneyim vs.). Bir başka faktör olarak bu durumun örneklem dağılımı ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu sonucun mevcut araştırmadaki kadın-erkek dağılımı dengesizliğinden etkilenme ihtimali de vardır. İlgili literatür incelendiğinde profesyonel yaşam kalitesinin cinsiyete göre incelendiği araştırma sonuçları arasında ortak bir sonuca ulaşılamadığı görülmektedir. Profesyonel yaşam kalitesinin cinsiyet bağlamında daha çok araştırılmaya ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Okul Psikolojik Danışmanlarının Mesleki Tatmin, Şefkat Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Eğitim Düzeylerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Okul psikolojik danışmanlarının mesleki tatmin, şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik düzeylerinin eğitim düzeylerine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Mesleki tatmin boyutunun eğitim düzeyine göre farklılaşmadığını belirten çalışmalar araştırma sonuçlarını destekleyen bulgulara sahiptir (Başkale vd., 2016: 128; Buğa, 2021: s. 42; Çabuk Aktaş, 2021: s. 52; Tahincioğlu, 2018: s. 38; Umay, 2015 s. 170; Yeşil vd., 2010: s. 113). Araştırma bulguları ile farklı olarak; Kocabaş'ın (2019) yaptığı araştırmada lisansüstü eğitime sahip olan psikolojik danışman ve rehber öğretmenlerin lisans mezunlarına göre göre daha fazla mesleki tatmin yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonucuyla tutarlı olarak; şefkat yorgunluğunun eğitim düzeyine göre değişmediğini belirten çalışmaların (Başkale vd., 2016: 128; Buğa, 2021: s. 42; Çabuk Aktaş, 2021: s. 52; Tahincioğlu, 2018: s. 38; Tuş Yiğit, 2019: s. 30; Zerach ve Shalev, 2015: s.138) aksine Yeşil ve arkadaşlarının (2010: s. 113) araştırması sonucunda, yüksekokul ve üstü düzeyde eğitime sahip olanların şefkat yorgunluğu düzeyinin lise ve altında eğitime sahip olanlara göre göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Son olarak mevcut araştırma bulguları ile paralel olarak; tükenmişliğin eğitim seviyesine göre farklılaşmadığını belirten çalışmalar olduğu gibi (Başkale vd., 2016: s. 128; Buğa, 2021: s. 42; Çabuk Aktaş, 2021: s. 52; Tahincioğlu, 2018: s. 38) araştırma sonucundan farklı olarak tükenmişlik seviyesinin eğitim düzeyine göre farklılaştığını belirten araştırma sonuçlarına da rastlanmıştır. Lim ve arkadaşları (2010: s. 94) eğitim düzeyinin artmasının duygusal tükenme ve kişisel başarıda azalma hissi ile pozitif yönde ilişki içinde bulunduğunu aktarmışlardır. Benzer şekilde Yeşil ve arkadaşlarının (2010: s. 113) ulaştığı araştırma sonuçları yüksekokul ve üzeri bir eğitim seviyesine sahip olmanın lise ve altında bir eğitim seviyesinde olanlardan daha yüksek tükenmişlik yaşadıkları yönündedir. Tuzcu'nun (2020: s. 81) yürüttüğü araştırmada ise lisans mezunu olan katılımcıların tükenmişlik düzeylerinin lisansüstü eğitim seviyesine sahip katılımcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucun tersi bir sonuç olarak; Dönmez'in (2019: s. 109, 110) yaptığı araştırmada lisansüstü dereceye sahip psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeylerinin lisans mezunu olanlara göre daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür.

Eğitim düzeyine göre mesleki tatmin, tükenmişlik ve şefkat yorgunluğu düzeylerinin fark göstermemesi bu durumların meslekte çalıştıkça onları etkilemesinden kaynaklanıyor olabilir. Meslekte karşılaşılan durumlar psikolojik danışmanlar üzerinde ne kadar etkiliyse buna paralel olarak mesleki tatmin, şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik seviyeleri etkileniyor olabilir. Lisans, yüksek lisans ve doktora eğitimlerinin psikolojik danışmanları bu risklere karşı değil de daha çok akademik anlamda geliştirmeye yönelik olması da bu durum üzerinde etken olarak sayılabilir. Araştırma sonuçları arasındaki tutarsızlıklar profesyonel yaşam kalitesi ile eğitim düzeyine ilişkin daha çok araştırmaya ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir.

Okul Psikolojik Danışmanlarının Mesleki Tatmin, Şefkat Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Mesleki Deneyimlerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Okul psikolojik danışmanlarının mesleki tatmin, şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik düzeylerinin mesleki deneyime göre anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. 11-15 yıl arası deneyime sahip olanların mesleki tatmin düzeylerinin 1-5 yıl arasında deneyime sahip olanlardan daha fazla olduğu, 21 yıl üzeri deneyime sahip

olanların şefkat yorgunluğu düzeylerinin 1-5 yıl arasında deneyime sahip olanlardan daha fazla olduğu ve 1-5 yıl arası mesleki deneyimi olanların 11-15 yıl arası deneyime sahip olanlardan daha fazla tükenmişlik yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma bulgularını destekler nitelikte; mesleki tatmin düzeyinin deneyime göre farklılaştığı sonucuna ulaşan Orhan (2020: s. 106); yaptığı araştırmada 10 yıl ve üzeri deneyime sahip olan katılımcıların mesleki doyum düzeylerinin 10 yıl ve altı deneyime sahip katılımcılardan yüksek olduğunu tespit etmiştir. Farklı olarak; mesleki tatminin mesleki deneyime göre farklılaşmadığını gösteren çalışmaların (Aydemir, 2021: s. 55; Browning vd., 2019: s. 58; Buğa, 2021: s. 59; Çabuk Aktaş, 2021: s. 60; Türkücü, 2022: s. 63) olduğu da görülmektedir.

Şefkat yorgunluğunun mesleki deneyime göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen araştırmaların sonuçlarına göre araştırma sonucu ile paralel şekilde Orhan (2020: s. 108) yaptığı araştırmada ikincil travmatik stresin toplam mesleki deneyime göre farklılaşmadığını; bunun yanında adli görüşme alanında 2-5 yıl arası görev süresi bulunan katılımcıların ikincil travmatik stres düzeyinin 0-2 yıl arası deneyimi bulunanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu bulmuştur. Psikolojik danışmanlar ile araştırma yürüten Burhan (2021: s. 62) ise mesleki deneyimin arttıkça şefkat yorgunluğunun azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Türkücü'nün (2022: s. 63) psikolojik danışmanlarla yaptığı araştırmada 1-5 yıl arası mesleki deneyimi olanların şefkat yorgunluğu düzeyleri 10 yıl ve üzerinde deneyimi olanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Çabuk Aktaş (2021: s. 58) ise psikolojik danışmanların şefkat yorgunluğunun 0-5 yıl arası deneyime sahip olanların 11-15 ve 21+ yıl deneyimlilere göre ve 16-20 yıl deneyimlilerin de 11-15 yıl ve 21+ yıl deneyimlilere göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlardan farklı olarak; şefkat yorgunluğunun mesleki deneyime göre fark göstermediği sonucuna ulaşan araştırmaların da olduğu görülmektedir (Aydemir, 2021: s. 55; Browning vd., 2019: s. 58; Buğa, 2021: s. 59).

Araştırma bulgularıyla tutarlı olarak tükenmişlik düzeyinin mesleki deneyime göre farklılaştığını belirten araştırmaların olduğu görülmüştür. Tuzcu (2020: s. 82) yaptığı araştırmada 0-5 ve 6-10 yıl arasında mesleki deneyimi olan katılımcıların tükenmişlik seviyelerinin 21 ve üzeri yıl deneyimi olan katılımcılara göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde İkiz (2010: s. 35) 0-5 yıl ve 11-15 yıl

mesleki deneyimi olan psikolojik danışmanların 6-10 yıl arası deneyimi olanlara göre daha fazla tükenmişlik yaşadığını tespit etmiştir. Yıldız'ın (2012: s. 55) rehber öğretmenlerle yaptığı araştırma sonucunda 0-5 yıl arası deneyime sahip rehber öğretmenlerin 21-25 yıl arası deneyime sahip olanlardan daha fazla tükenmişlik yaşadığı bulunmuştur. Bu araştırmanın bulguları ile farklı olarak tükenmişliğin mesleki deneyime göre fark göstermediğini bulan araştırma sonuçları da vardır (Aydemir, 2021: s. 55; Browning vd., 2019: s. 58; Buğa, 2021: s. 59; Çabuk Aktaş, 2021: s. 60; Dönmez, 2019: s. 109; Karaköse, 2012: s. 66; Orhan, 2020: s. 62; Türkücü, 2022: s. 63).

Özellikle meslekte yeni, tecrübesi az olan psikolojik danışmanların, terapistlerin zihinleri sürekli danışanlarının yaşadığı sıkıntılarla, acılarla gereğinden fazla meşgul olabilir. Araştırmacılar tarafından danışma süreci dışındaki bu etkinin yüksek bir risk faktörü olarak ele alındığı görülmektedir (Lim vd., 2010: s. 94; Maslach vd., 2001: s. 409, 410; Skovholt ve Trotter-Mathison, 2016: s. 27). Bu araştırma sonucu da bu düşünceyi destekler niteliktedir. Mesleğin başındaki psikolojik danışmanların kendi sınırlarının farkında olmayarak karşılaştıkları her vakayı, problemi çözme ihtiyacı duymaları, vakaların kişisel yaşamlarına etki etmesine müsaade etme eğilimleri veya eğitimini aldıkları durumlarla alakasız iş yükü altına girmeleri, rehberlik anlayışı olumsuz olan iş ortamlarında çalışmaları hayal kırıklığı ve dolayısıyla tükenmişlik yaratabileceği gibi meslekten alınan hazzı düşürebilir. Seneler geçtikçe hangi durumların çözüm dahilinde olup hangi durumların kendisini aştığı, sevk gerektirdiği anlaşıldıkça, iş ve özel yaşam dengesini kurma yeteneği arttıkça, çalışma ortamına, iş yüküne ve beklentilere alışıldıkça tükenmişlik durumu azalıp mesleki tatmin artıyor olabilir. Bunun yanında şefkat yorgunluğunun mesleki deneyimi fazla olan psikolojik danışmanlarda meslekte yeni olanlara göre fazla çıkması seneler geçtikçe psikolojik danışmanlar üzerinde etkili olması ile açıklanabilir. Mesleki deneyim arttıkça, karşılaşılan vaka sayısı da artmaktadır. Psikolojik danışmanların vaka deneyimleri artsa da bu vakalara karşı eski enerjilerini bulamayabileceği ve bundan dolayı şefkat yorgunluğu yaşama riskinin artış gösterebileceği düşünülmektedir.

Okul Psikolojik Danışmanlarının Mesleki Tatmin, Şefkat Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Çalıştıkları Kurum Türüne Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Okul psikolojik danışmanlarının mesleki tatmin ve şefkat yorgunluğu düzeylerinin çalıştıkları kurum türüne göre anlamlı bir farklılık göstermediği, buna karşın tükenmişlik düzeylerinin kurum türüne göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Özel kurumlarda çalışan psikolojik danışmanların devlet kurumlarında çalışanlara göre daha fazla tükenmişlik yaşadığı görülmüştür.

Türkücü'nün (2022: s. 65) psikolojik danışmanlar ile yaptığı araştırma sonucunda mevcut araştırma sonuçları ile paralel sonuçlara ulaşmış; mesleki tatminin çalışılan kurum türüne göre farklılaşmadığını bulmuştur. Benzer şekilde Craig ve Sprang (2010: s. 15) travma uzmanları ile yaptıkları araştırmada çalışılan kurum türünün şefkat yorgunluğu için anlamlı bir yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Özdamar (2021: s. 62) da psikolojik danışmanlarla yürüttüğü araştırmada bu sonuçlara benzer şekilde; mesleki tatmin düzeyinin çalışılan kurum türüne göre farklılaşmadığını tespit etmiştir. Bu araştırma sonuçlarına karşın; Çabuk Aktaş (2021: s. 57), Kadıoğlu (2014: s. 92) ve Tahincioğlu (2018: s. 41) psikolojik danışmanlar ile yaptıkları araştırmalarda özel sektörde çalışanların mesleki tatmin düzeyinin kamuda çalışanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Buğa (2021: s. 144) ise sivil toplum kuruluşlarında çalışan katılımcıların mesleki tatminlerinin kamu sektörü çalışanlarına göre yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Araştırma bulguları ile benzer şekilde şefkat yorgunluğunun çalışılan sektörün türüne göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşan araştırmalara rastlanmıştır (Buğa, 2021: s. 144; Craig ve Sprang, 2010: s. 15; Çabuk Aktaş, 2021: s. 57; Tahincioğlu, 2018: s. 41; Tuş Yiğit, 2019: s. 47; Türkücü, 2022: s. 65). Şefkat yorgunluğunun çalışılan kurum türüne göre farklılaştığı sonucuna ulaşan bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Tükenmişliğin çalışılan kurum türüne göre fark gösterdiğini belirten araştırma sonuçları incelendiğinde mevcut araştırma bulguları ile çelişen; kamu sektöründe çalışanların özel sektörde çalışanlara göre daha fazla tükenmişlik yaşadığı sonucuna ulaşanların çoğunlukta olduğu görülmektedir (Star, 2013: s. 120; Tahincioğlu, 2018:

s. 41; Yıldız, 2012: s. 55). Craig ve Sprang (2010: s. 11, 14) travma uzmanları ile yaptıkları araştırma sonucunda yatan hasta bölümü çalışanlarının toplum ruh sağlığı merkezi çalışanlarına göre daha fazla tükenmişlik yaşadığı sonucuna ulaşmıştır. Tükenmişlik düzeyinin çalışılan sektör türüne göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşan araştırmalar da mevcuttur (Buğa, 2021: s. 144; Çabuk Aktaş, 2021: s. 57; Türkücü, 2022: s. 65).

Özel sektörde çalışan okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeylerinin yüksek olması özel kurumlarda psikolojik danışma ve rehberlik servisinden beklentilerin farklı olması, iş yükü, sınırların devletteki kadar belirgin olmaması ile açıklanabilir. Psikolojik danışma ve rehberlik servisinden özellikle iş tanımı dışında çalışmaların beklenmesi, yoğun çalışma saatleri, iş dışında bile sürekli işle ilgilenmelerinin beklenmesi tükenmişlik duygusunu arttırıcı faktörler olarak görülebilir. Mesleki tatmin ve şefkat yorgunluğunun özel ve devlet kurumları arasında fark göstermemesi ise okul psikolojik danışmanlarının karşılaştıkları vakaların benzer olması ve hem lisans eğitiminde hem de çalışma hayatında hizmet içi olarak aldıkları eğitimler neticesinde psikolojik danışma sürecinde belirli bir müdahale planı ile yaklaşmaları, çalıştıkları kurumun ihtiyacına göre belirledikleri plana ilişkin yaptıkları çalışmalardan tatmin olmaları ile açıklanabilir.

Okul Psikolojik Danışmanlarının Mesleki Tatmin, Şefkat Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Çalıştıkları Kurum Kademesine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmanın sonucuna göre; okul psikolojik danışmanlarının mesleki tatmin düzeylerinin, şefkat yorgunluğu düzeylerinin ve tükenmişlik düzeylerinin çalıştıkları kurum kademesine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Mevcut araştırma sonuçları ile benzer şekilde psikolojik danışman ve rehber öğretmenlerin mesleki tatmin düzeylerinin çalıştıkları kademeye göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşan araştırmalar bulunmaktadır (Çabuk Aktaş, 2021: s. 74; Kadıoğlu, 2014: s. 94; Kocabaş, 2019: s. 88; Umay, 2015: s. 105). Farklı olarak Karatepe (2021: s. 68, 69) psikolojik danışmanlar ile yaptığı araştırma sonucunda çocuklar ile

çalışanların mesleki tatmin düzeylerinin diğer kademelerde çalışanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Çabuk Aktaş (2021: s. 74) araştırma sonuçları ile benzer şekilde psikolojik danışmanlar ile yaptığı araştırmada şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik düzeylerinin kurum kademesine göre fark göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Mevcut araştırmadan farklı sonuçlara ulaşan araştırmalar incelenmiştir. İkiz (2010: s. 36) yaptığı araştırmada ilköğretim kademesinde çalışan psikolojik danışmanların duygusal tükenme düzeylerinin ortaöğretim kademesinde çalışanlardan yüksek olduğu ve ortaöğretim kademesinde çalışanların duygusal tükenme seviyelerinin RAM'larda çalışanlardan yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Aydınlı (2019: s. 75) ise liselerde çalışan psikolojik danışmanların RAM ve okulöncesi/ilkokul kademesinde çalışanlara göre tükenmişliğin duyarsızlaşma alt boyutunun daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Son olarak Umay'ın (2015: s. 150) araştırması neticesinde ilköğretim kademesinde çalışan psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeyleri RAM, BİLSEM ve özel eğitim uygulama merkezinde çalışanlara göre daha yüksek olduğu; ayrıca ortaöğretim kademesinde çalışanların da diğer kademelerde çalışanlara göre daha fazla tükenmişlik yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Mevcut araştırma sonucunun mesleki tatmin düzeyinin çalışılan kademeye göre fark göstermemesi psikolojik danışmanların çalıştıkları her kademede farklı tatmin kaynakları olmasından veya mesleki tatmine yönelik beklentilerin her kademede farklı şekilde karşılanıyor olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik seviyelerinin çalışılan kademeye göre fark göstermemesi ise çalışılan kademe değişse de karşılaşılan zorlayıcı vakaların varlığı, çalışılan ortamın özellikleri, hizmet verilen kişi sayısı gibi başka değişkenlerin etkisinin olabileceğini düşündürmektedir.

Okul Psikolojik Danışmanlarının Mesleki Tatmin, Şefkat Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Hizmet Verdikleri Birey Sayısına Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Okul psikolojik danışmanlarının mesleki tatmin, şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik düzeylerinin hizmet verdikleri birey sayısına göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür.

Mesleki tatmin düzeyinde araştırma sonuçları ile benzer olarak Kadıoğlu (2014: s. 94) psikolojik danışmanların mesleki tatminlerinin hizmet verdikleri kişi sayısına göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Farklı olarak; Kocabaş'ın (2019: s. 81) psikolojik danışmanlar ile yaptığı araştırma sonucunda 200'den daha az sayıda öğrenciye hizmet sunanların mesleki tatmin düzeyinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma sonucu ile aynı doğrultuda; Meyers ve Cornille'nin (2002: s. 45) çalışması sonucunda vaka yükü ile ikincil travmatik stres arasında bir ilişki bulunmamıştır. Araştırmacı bu sonuca göre; var olan vaka sayısından ziyade bu vakalar üzerinde harcanan zaman bağlamında incelenmesi gerektiğini vurgulamıştır. Farklı olarak; de Figueiredo, Yetwin, Sherer, Radzik ve Iverson (2014: s. 287) yaptıkları araştırmada vaka yükünün fazla olmasının şefkat yorgunluğu için bir risk faktörü olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Tükenmişlik boyutunda ise araştırma sonucu ile benzer şekilde Aydınlı'nın (2019: s. 57) psikolojik danışmanlar ile yaptığı araştırmada tükenmişliğin hiçbir boyutu hizmet verilen kişi sayısına göre fark göstermemiştir. Farklı olarak Gündüz'ün (2012: s. 1764) araştırması sonucu hizmet verilen kişi sayısı 1000-1500 arasında olan psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeyi daha yüksek bulunurken öz-yeterlik inançları daha düşük bulunmuştur. Efe Koçak (2014: s. 67) ise 500-700 arası öğrenciye hizmet veren psikolojik danışmanların 200-300 arası öğrenciye hizmet veren psikolojik danışmanlara göre duyarsızlaşma boyutunda daha fazla tükenmişlik yaşadığını tespit etmiştir.

Mevcut araştırma sonucunda mesleki tatmin, şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik düzeyinin hizmet verilen birey sayısına göre fark göstermemesi kalabalık okullarda çalışan psikolojik danışmanların birçok vaka ile karşılaşıp yorulsalar da insanlara yardım edebilmelerinden kaynaklanan tatmin duygusu yaşamalarından kaynaklanıyor olabilir, mesai saatleri içinde sürekli meşgul olmanın getirdiği bir tatmin duygusu tükenmişlik yaşamalarını engelleyen bir faktör olabilir.

Okul Psikolojik Danışmanlarının Mesleki Tatmin, Şefkat Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Çalıştıkları Bölgenin Sosyo-Ekonomik Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma sonucunda okul psikolojik danışmanlarının mesleki tatmin ve şefkat yorgunluğu düzeylerinin çalıştıkları bölgenin sosyoekonomik düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı, tükenmişlik düzeylerinin ise çalıştıkları bölgenin sosyoekonomik düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Düşük ve orta sosyoekonomik çevrede çalışanların tükenmişlik seviyelerinin yüksek sosyoekonomik düzeye sahip çevrede çalışanlara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Zara ve İçöz'ün (2015: s. 22) araştırmasına göre sosyo-ekonomik yönden dezavantajlı olarak bilinen Türkiye'nin doğusunda görev yapan ruh sağlığı çalışanlarının batısında çalışanlara göre daha fazla ikincil travma yaşadığı tespit edilmiştir. Tuş Yiğit (2019: s. 33) ise dezavantajlı gruplarla çalışan psikologların algıladıkları sosyo-ekonomik düzeye göre şefkat yorgunluğu açısından bir farklılık bulunmadığını tespit etmiştir. Korkmaz'ın (2004: s. 146) müzik öğretmenleri ile yaptığı araştırması sonucunda düşük sosyo-ekonomik düzeylere sahip çevrelerde çalışanların duygusal tükenme ve duyarsızlık düzeyinin, orta ve yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip yerlerde çalışanlara göre daha yüksek olduğunu; sosyo-ekonomik düzeyi yüksek yerde çalışanların ise düşük ve orta sosyoekonomik bölgede çalışanlara göre daha fazla kişisel başarı yaşadığını aktarmıştır. Yıldız'ın (2012: s. 56) rehber öğretmenlerle yaptığı çalışmada düşük sosyo-ekonomik düzeyli yerlerde çalışanların tükenmişlik düzeylerinin yüksek sosyo-ekonomik çevrede çalışanlara göre yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yüksek sosyo-ekonomik çevrelerde çalışan psikolojik danışmanlardan beklentilerin daha yüksek olması, okullarda idarelerin, velilerin ve öğrencilerin psikolojik danışma ve rehberlik servisinden daha fazla beklentilerinin olması tükenmişliğe sebep olabilir. Mesleki tatmin düzeyinin çalışılan bölgenin sosyo-ekonomik düzeyine göre farklılaşmaması, psikolojik danışmanların çalışmalarını bulundukları kurumun ihtiyaçlarını tespit edip bu doğrultuda planlamaları ile açıklanabilir. Çevrenin ihtiyacına göre çalışmalar yaptıklarında mesleki tatminlerini sağlıyor olabilirler. Şefkat yorgunluğunun çalışılan sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaşmaması ise psikolojik danışmanların karşılaştıkları vakaların benzer olması, farklı durumlar yaşansa bile çevrenin etkisinin farkında olmaları ve karşılaştıkları vakaları, durumları bu bağlamda ele alıyor olmalarından kaynaklanıyor olabilir.

Okul Psikolojik Danışmanlarının Mesleki Tatmin, Şefkat Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Travma Vakasıyla Çalışma Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Okul psikolojik danışmanlarının mesleki tatmin, şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik düzeyleri travmatik vaka ile çalışma durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır.

De Figueiredo, Yetwin, Sherer, Radzik ve Iverson (2014, s. 293) travma geçiren kişilere yardım eden profesyoneller ile yaptıkları araştırma sonucunda travmatize olmuş hasta sayısının fazla olmasının şefkat yorgunluğu için bir risk faktörü olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bunun yanında Craig ve Sprang (2010: s. 16) travma uzmanları ile yürüttükleri araştırma sonucunda mesleki tatmin düzeylerinin travma vakası yüküne göre değişmediğini, travma vakası yükünün tükenmişlik ve şefkat yorgunluğunu yordadığını tespit etmişlerdir.

Okul psikolojik danışmanlarının travma yaşayan kişilerle çalışırken kendilerini hazırlamaları bu durumdan korunmalarını sağlıyor olabilir. Gerek lisans eğitiminde gerekse meslek içinde aldıkları zorunlu eğitimlerden krize müdahale, psikososyal müdahale, bağımlılıkla mücadele eğitimleri gibi zor vakalar ile çalışma eğitimlerinin etkisi olabilir. Ne ile karşılaşacaklarını bildikleri için kendilerini vakalar ile özdeşleştirmeden sınırları koruyarak çalışmaları; tükenmişlik, şefkat yorgunluğu ve

mesleki tatmin düzeylerinin travma vakası ile çalışmayan meslektaşlarından farklılaşmamasına sebep olabilir. Ayrıca burada başka bir önemli bağlam da travma vakası ile çalışmanın süresi olabilir. Yoğun kurumlarda travma vakaları ile çalışırken yeterli vakit ayrılamadığı için şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik açısından etkilenme olasılığı ve mesleki tatmin düzeyi bu yüzden fark göstermemiş olabilir.

Okul Psikolojik Danışmanlarının Mesleki Tatmin, Şefkat Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Zor Zamanlarda Başvurdukları Aktivitelere Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Okul psikolojik danışmanlarının mesleki tatmin düzeylerinin zor zamanlarda başvurdukları aktivitelere göre farklılaşmadığı fakat şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik düzeylerinin zor zamanlarında başvurdukları aktivite türlerine göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Zor zamanlarında spor-hobi-kitap okuma gibi aktiviteleri tercih edenlerin şefkat yorgunluğu düzeylerinin sosyal destek-terapi desteği almayı tercih edenlere göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Zor zamanlarında sosyal destek-terapi desteği alan psikolojik danışmanların meditasyon-yoga-ibadet gibi aktivitelere başvuranlara ve spor-hobi alanı-kitap okuma gibi aktivitelere başvuranlara göre daha fazla tükenmişlik yaşadığı saptanmıştır.

Araştırma kapsamında zor zamanlar ile baş etme stratejileri kapsamında ele alınan aktivitelerin literatürde öz-bakım uygulamaları olarak ele alındığı görülmektedir. Wasco vd. (2002: s. 742) bu öz-bakım stratejilerini bilişsel alan (kendi kendine konuşma, tutumlarla çalışma), fiziksel alan (müzik, egzersiz, tatil vs.), manevi/felsefi alan (inanç değer sistemi), sosyal/eğlence alanı (gönüllülük çalışmaları, arkadaşlarla etkinlik, alışveriş vs.), sözel alan (konuşma, yazma, duyguyu tanımlama) olarak sınıflandırmışlardır. Araştırmacılar travma vakaları ile çalışan ruh sağlığı profesyonellerinin bu beş bakım stratejisini kullanmalarını önermişlerdir. Daut (2016: s. 52) insana yardım mesleklerinde çalışanlar için risk olduğu bilinen şefkat yorgunluğuna karşı yoga gibi öz-bakım uygulamalarının günümüzde daha çok yaygınlaştığını bildirmiştir.

Meyers ve Cornille (2002: s. 53) ikincil travmatik stres, şefkat yorgunluğu belirtilerini azaltmak, ortadan kaldırmak için sağlıklı yaşam tarzının teşvik edilmesinin

önemini vurgulamışlardır. İşverenlerin çalışanlarını beslenme ve egzersiz konularında desteklemesi, eğitimler vermesi, fiziksel olarak alan ayırıp belirli bir süre egzersiz yapmalarının sağlanması gerektiğini belirterek ek olarak; kayropraktik bakım, psikoterapi, masaj gibi faaliyetlerin sigorta kapsamında çalışanlara sağlanması gerektiğinin de altını çizmişlerdir.

Bloomquist vd. (2016: s. 307), sosyal hizmet uzmanları ile yürüttükleri çalışmada öz-bakım uygulamalarının şefkat yorgunluğu, tükenmişlik ve mesleki tatminleri üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Profesyonel, duygusal ve ruhsal öz-bakım alanlarına yönelik faaliyetlerin daha düşük tükenmişlik seviyesini yordadığı bulunurken; profesyonel, duygusal öz-bakım uygulamalarının mesleki tatminin anlamlı bir yordayıcısı olduğu araştırma sonuçları arasındadır.

Mevcut araştırma sonucunda ulaşılan, sosyal destek ve terapi alanların tükenmişlik ve şefkat yorgunluğu seviyelerinin diğer gruplara göre fazla çıkmasının bir sebebi kurdukları ilişkilerin içeriği ile alakalı olabilir. Kendilerine iyi gelmeyen bir sosyal çevreleri veya yetersiz bir psikolojik destek alma durumları psikolojik danışmanlara kendilerini daha da yetersiz hissettirebilir, tükenmişlik seviyelerini arttırabilir. Mevcut araştırma sonucuna göre; psikolojik danışmanların zor zamanlar yaşadıklarında iç dünyaları, ilgi alanları ile ilgilenmelerinin, bireysel aktiviteleri tercih etmelerinin şefkat yorgunluğu ve tükenmişliğin azaltılması konusunda onlara daha fazla yarar sağladığı söylenebilir.

Okul Psikolojik Danışmanlarının Mesleki Tatmin, Şefkat Yorgunluğu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Süpervizyon Alma Durumlarına Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Yapılan araştırma sonucuna göre, okul psikolojik danışmanlarının şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik düzeyleri süpervizyon alma durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermezken; mesleki tatmin düzeyleri süpervizyon alma durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Süpervizyon alan okul psikolojik danışmanlarının almayanlara göre daha yüksek düzeyde mesleki tatmin hissettiği bulunmuştur.

Araştırma sonucuna paralel olarak mesleki tatmin düzeyinin süpervizyon alanlarda daha yüksek olduğunu belirten çalışmalar mevcuttur. Türkücü (2022: s. 66) psikolojik danışmanlarla yaptığı araştırma sonucunda süpervizyon alanların almayanlara göre daha yüksek mesleki tatmine sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bunun yanında Buğa (2021: s. 56) ruh sağlığı profesyonelleri ile yaptığı araştırma sonucunda mesleki tatmin düzeyinin süpervizyon alma durumuna göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Mesleki tatmin düzeyinin süpervizyon alma durumuna göre farklılaşması beklendik bir sonuçtur. Meslektaşlar, alan uzmanları ile yapılan görüşmeler, vaka tartışmaları psikolojik danışmanların durumla tek başına ilgilenmesinin önüne geçip bir destek sistemi, yol haritası sağlayabilir, bu da mesleki tatminin artmasında rol oynayabilir.

Şefkat yorgunluğu boyutunda süpervizyon alma durumuna göre farklılaşma olmadığını belirten çalışmalar vardır (Buğa, 2021: s. 56; Türkücü, 2022: s. 66). Araştırma bulguları bu sonuçlarla tutarlıdır. Bunun yanında süpervizyon alanların şefkat yorgunluğu düzeylerinin almayanlara göre daha düşük bulunduğu araştırmalar da bulunmaktadır (Akatlı Mertan, 2009: s. 41). Meyers ve Cornille (2002: s. 52) süpervizyon almanın ikincil travmatik stresin olumsuz etkilerini azaltabileceğini, bunun etkili bir şekilde sağlanması için de süpervizörlerin nitelikli bir eğitimden geçmesi gerektiğini aktarmışlardır. Süpervizyon alma durumuna göre şefkat yorgunluğunun değişmemesi alınan süpervizyonun içeriği, kimden alındığı, kalitesi ile ilgili olabilir. Kaliteli, sistemli bir süpervizyon sürecinin şefkat yorgunluğunu önleyici bir işlev görebileceği düşünülmektedir.

Tükenmişlik boyutunun süpervizyon alma durumuna göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşan araştırmalar (Buğa, 2021: s. 56; Türkücü, 2022: s. 66) olduğu gibi süpervizyon alanların almayanlara göre daha düşük düzeyde tükenmişlik yaşadığını belirten araştırmalar (Akatlı Mertan, 2009: s. 41) da vardır. Zara ve İçöz (2015: s. 22) yaptıkları araştırma sonuçlarından hareketle süpervizyon almanın ikincil travmatik strese karşı koruyucu bir faktör olduğunu vurgulamışlardır. Orhan (2020: s. 109) adli görüşmeciler ile yaptığı araştırma sonucunda süpervizyon alanların almayanlara göre daha az tükenmişlik yaşadığı sonucuna ulaşmıştır. Araştırmalar arasındaki tutarsızlıklar alınan süpervizyonun etkililiği ile açıklanabilir. Bu konuda süpervizyon

almanın yanında, alınan süpervizyona dair içeriğin (kimden, ne kadar süreli alındığı, niteliği vs.) şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik düzeyleri üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir.

ÖNERİLER

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Araştırmanın sonuçları nicel bulgulara dayanmaktadır, nitel veya karma yöntemle daha kapsamlı ve derin araştırmalar yapılabilir.

2. Mevcut araştırma örnekleminde kadın-erkek sayı dengesi tam sağlanamamıştır. Gelecek araştırmalarda bu denge sağlanıp daha sağlıklı sonuçlar alınabilir.

3. Mevcut araştırmada ölçekler Covid-19 Pandemisi döneminde toplanmıştır. Bu dönemin katılımcılar üzerindeki etkilerinin karıştırıcı rolü dikkate alınmalıdır.

4. Müdahale programı olarak katılımcıların sıkıntıya dayanma ve öz-şefkat düzeylerini yükseltme amaçlı deneysel araştırmalar yapılıp bunların profesyonel yaşam kalitesi üzerindeki etkileri incelenebilir.

5. Psikolojik danışmanlar ile yapılan çalışmalarda öz-şefkat, mesleki tatmin, şefkat yorgunluğu ve tükenmişlikle ilgili araştırmalar olsa da sıkıntıya dayanma düzeyleri ile ilgili çalışmalar neredeyse hiç bulunmamaktadır. Bu konuda yapılacak araştırmalar faydalı olabilir.

6. Profesyonel yaşam kalitesi üzerinde etkili olabilecek koruyucu faktörler (bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerisi vs.) ile çalışılabilir.

Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Sıkıntıya dayanma kapasitesi ve öz-şefkat düzeyinin şefkat yorgunluğu ve tükenmişliğe karşı koruyucu bir faktör olduğu, mesleki tatmini arttırıcı etkisi göz önüne alındığında; okul psikolojik danışmanlarının şefkat yorgunluğu, tükenmişlik gibi risklere hazır olmaları için lisans eğitimlerinde öz-şefkat ve sıkıntıya dayanma kapasitelerini geliştirici derslerin yer alması faydalı olabilir.

2. Özellikle meslekte yeni olan psikolojik danışmanların yaşama riski altında olduğu tükenmişliğe, şefkat yorgunluğuna karşı vaka deneyimi olan meslektaşlarından, uzmanlardan süpervizyon desteği almaları sağlanabilir. Bu konuda il ve ilçelerde RAM'lar aracılığı ile koordinasyon sağlanabilir.

3. Hizmetiçi eğitim yoluyla psikolojik danışmanlara yönelik sıkıntıya dayanma, öz-şefkat, mesleki tatmin düzeylerini arttırmayı ve şefkat yorgunluğu ile tükenmişlik düzeylerini azaltmayı amaçlayan mesleki eğitimler oluşturularak katılmaları teşvik edilebilir. Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi (MBCT), Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı (MBSR) ve Mindfulness Temelli Şefkatli Yaşam (MBCL) gibi eğitimler teşvik edilebilir.

4. Okul psikolojik danışmanlarının şefkat yorgunluğu ve tükenmişliğe dair farkındalıklarının arttırılması için bu risklere karşı bilgilendirilmesi, semptomların farkında olmaları bu durumları yaşamaları halinde destek aramalarını kolaylaştırabilir. Aksi halde şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik yaşayıp bunun farkında olmayan psikolojik danışmanlar durumu kişiselleştirerek yetersizlik duygusu hissedebilir.

KAYNAKÇA

1. Kitaplar

Allen Nicholas B., Wendy E. J. Knight (2005). "Mindfulness, compassion for self, and compassion for others: Implications for understanding the psychopathology and treatment of depression": Ed. Gilbert, Paul. Compassion: conceptualisations, research and use in psychotherapy. London; New York: Routledge, 239-262.

Bierhoff Hans-Werner (2005). "The psychology of compassion and prosocial behaviour": Ed. Gilbert, Paul. Compassion: conceptualisations, research and use in psychotherapy. London; New York: Routledge, 148-167.

Brockman, Howard (2012). Essential self-care for caregivers and helpers: preserve your health, maintain your well-being and create effective boundaries. Salem, Oregon: Columbia Press LLC.

Brodsky, Beth S., Barbara Stanley (2013). The dialectical behavior therapy primer: how dbt can ınform clinical practice. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.

Brown, C. Brené (2010). The gifts of imperfection: let go of who you think you're supposed to be and embrace who you are. Center City, Minn: Hazelden.

Büyüköztürk, Şener (2019). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. Ankara: Pegem Akademi.

Büyüköztürk, Ş., Ebru Kılıç Çakmak, Özcan Erkan Akgün vd. (2018). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi.

Cormier, L. Sherilyn (2016). Counseling strategies and interventions for professional helpers. Boston: Pearson.

Elkins, David N. (2009). Humanistic psychology: a clinical manifesto: a critique of clinical psychology and the need for progressive alternatives. University of Rockies Press.

Field, Andy P. (2009). Discovering statistics using spss: and sex, drugs and rock 'n' roll. Los Angeles: Sage Publications.

Figley, Charles R (1995). "Compassion fatigue as secondary traumatic stress disorder: an overview": Ed. Charles R. Figley. Compassion fatigue: coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized. New York: Brunner/Routledge, 1-20.

Figley, Charles R. (2002a). "Introduction": Ed. Charles R. Figley. Treating compassion fatigue. New York: Brunner-Routledge, 1-14.

Germer, Christopher K. (2009). The mindful path to self-compassion: freeing yourself from destructive thoughts and emotions. New York: Guilford Press.

Gürbüz, Sait (2021). Sosyal bilimlerde aracı, düzenleyici ve durumsal etki analizleri. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Hackney, Harold, Sherry Cormier (2008). Psikolojik danışma ilke ve teknikleri: psikolojik yardım süreci el kitabı (Çev. T. Ergene, S. Aydemir Sevim). Ankara: Mentis Yayıncılık.

Hayes, Andrew F. (2022). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: a regression-based approach. New York, NY: The Guilford Press.

Kabat-Zinn, Jon (1990). Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. New York: Delacorte.

Kalaycı, Şeref (2010). Spss uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri. Ankara: Asil Yayın.

Kline, Rex B. (2011). Principles and practice of structural equation modeling.New York: Guilford Press.

Linehan, Marsha (2015). Dbt skills training manual. New York: The Guilford Press.

Maslach, Christina (2015). Burnout: the cost of caring. Los Altos: Malor Books.

Meyers, Tracy W., Thomas A. Cornille (2002). "The trauma of working with traumatized children": Ed. Charles R. Figley. Treating compassion fatigue. New York: Brunner-Routledge, 39-55.

Neff, Kristin (2011). Self-compassion: the proven power of being kind to yourself. UK: Hachette.

Neff, Kristin, Christopher K. Germer (2018). The mindful self-compassion workbook: a proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive. New York: Guilford Press.

Schmidt, Norman B., Melissa Mitchell, Meghan Keough vd. (2011). "Anxiety and its didorders": Distress tolerance: theory, research, and clinical applications: Ed. Zvolensky, Michael J., Amit Bernstein, ve Anka A. Vujanovic. New York: Guilford Press, 105-125.

Skovholt, Thomas M., Michelle Trotter-Mathison (2016). The resilient practitioner: burnout and compassion fatigue prevention and self-care strategies for the helping professions. New York: Routledge, Taylor & Francis Group.

Stamm, B. Hudnall (2005). "The proqol manual". Sidran Press.

Sürücü, Lütfi, Harun Şeşen, Ahmet Maşlakçı (2021). Spss, amos ve process macro ile ilişkisel, aracı/düzenleyici ve yapısal eşitlik modellemesi. Ankara: Detay Yayıncılık.

Tabachnick, Barbara G., Linda S. Fidell (2013). Using multivariate statistics. Boston: Pearson Education.

Tabachnick, Barbara G., Linda S. Fidell (2014). Using multivariate statistics. Harlow: Pearson Education.

Wang, Sheila (2005). "A conceptual framework for integrating research related to the physiology of compassion and the wisdom of Buddhist teachings": Ed. Paul Gilbert. Compassion: conceptualisations, research and use in psychotherapy. New York: Routledge, 75-120.

Wispé, Lauren (1991). The psychology of sympathy. Boston, MA: Springer US.

2. <u>Makaleler, Bildiriler, Diğer Basılı Yayınlar</u>

Açıkgöz, Songül (2019). Sosyal ve Ekonomik Destek Hizmet Modelinden Yararlanan Ailelerin Öz Şefkat ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Çankırı Örneği. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Akatlı Mertan, Aslıhan (2009). Kadın Dayanışma Merkezlerinde Çalışan Kadınların Ruhsal Travma ve İlişkili Sorunları. Yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.

Akça, Fatih (2016). Zihinsel Yetersizlikten Etkilenmiş ve Normal Gelişim Gösteren Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Sıkıntıyı Tolere Etme Durumları ile Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Karabük Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Karabük.

Akdeniz, Cansu (2020). Ergenlerde Yeme Tutumunun Bağlanma Stili, Beden Algısı ve Öz-Şefkat Açısından İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Akın, Ahmet (2009). Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Psikolojik İyi Olma ve Öz-Duyarlık Üzerindeki Etkisi. Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Akın, Ümran, Ahmet Akın, Ramazan Abacı (2007). "Öz-Duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33(1): 1-10.

Aktaş, Aydan (2017). Türkiye Örnekleminde, Narsisistik Özellik, Öz-Şefkat ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Alaloğlu, Gizem (2020). Mükemmeliyetçilik, Kendini Sabotaj, Öz-Şefkat ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Alibekiroğlu, Pervin Büşra, Turan Akbaş, Fatoş Bulut Ateş vd. (2018). "Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Öz Anlayışın Aracı Etkisi". Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 27(2): 1-17.

Alkema, Karen, Jeremy M. Linton, Randall Davies (2008). "A Study of the Relationship Between Self-Care, Compassion Satisfaction, Compassion Fatigue, and Burnout Among Hospice Professionals". Journal of Social Work in End-Of-Life & Palliative Care, 4(2): 101-119.

Allsbrook, Katlin, Carrie Atzinger, Hua He vd. (2016). "The Relationship between the Supervision Role and Compassion Fatigue and Burnout in Genetic Counseling". Journal of Genetic Counseling, 25(6): 1286-1297.

Altıparmak, Demet (2019). Öğretmenlerin Yaşam Amacı ve Anlamı Düzeyleri ve İyi Oluşları Arasındaki İlişkide Öz-Duyarlık Değişkeninin Aracı Rolü. Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Andiç, Sezin (2013). Ergenlik Döneminde Zihni Meşgul Eden Konularla İlişkili Değişkenler: Bağlanma Tarzları, Öz-Şefkat ve Psikolojik Belirtiler. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Arı, İrem (2020). Diyalektik Davranış Terapisi Beceri Eğitimi'nin Depresyon Seviyesi Üzerindeki Etkisi. Yüksek lisans tezi, İstanbul Şehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Arıcı Özcan, Neslihan (2019). "The Mediator Role Of Cognitive Flexibility And Mindfulness In Relationship Between Perceived Stress And Distress Tolerance Among Unıversity Students". European Journal of Education Studies, 6(9): 316-332.

Arıcı Özcan, Neslihan, Ferah Çekici, Reyhan Arslan (2019). "The Relationship between Resilience and Distress Tolerance in College Students: The Mediator Role of Cognitive Flexibility and Difficulties in Emotion Regulation". International Journal of Educational Methodology, 5(4): 525-533.

Arslan, Nihan (2018). "Psikolojik Danışmanlarda Tükenmişlik: Nitel Araştırma Örneği". OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 8(15): 1007-1021.

Atkinson, David M., John L. Rodman, Paul D. Thuras vd. (2017). "Examining Burnout, Depression, and Self-Compassion in Veterans Affairs Mental Health Staff". The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 23(7): 551-557.

Aydemir, Aykut (2021). Psikolojik Danışmanların Mesleki Tatmin, Tükenmişlik ve Merhamet Yorgunluğu Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.

Aydın Sünbül, Zeynep (2016). The Relationship Between Mindfulness And Resilience Among Adolescents: Mediating Role of Self-Compassion And Difficultıes in Emotion Regulation. Doktora tezi, Middle East Technical University, The Graduate School of Social Sciences, Ankara.

Aydın Sünbül, Zeynep, Meltem Aslan Gördesli (2020). "Self-compassion and Resilience in Parents of Children with Special Needs: The Mediating Role of Hope". Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 49(2): 690-705.

Aydınlı, Fatma (2019). Psikolojik Danışmanların Mesleki Tükenmişlik ve Yaşam Doyum Düzeyleri. Yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

Aydıntan, Belgin, Neslihan Künye (2020). "Öz-Şefkat ile İş Tatmini Arasındaki İlişkide İçsel Motivasyonun Aracı Rolü". Journal of Business Research - Turk, 12(3): 3159-3169.

Bakar, Abu Yazid Abu (2020). "The psychological well-being and self-compassion of Malaysian counseling and guidance teachers". Psychology Research on Education and Social Sciences, 1(2): 91-98.

Barnard, Laura K., John F. Curry (2012). "The Relationship of Clergy Burnout to Self-Compassion and Other Personality Dimensions". Pastoral Psychology, 61(2): 149-163.

Barnett, Jeffrey E., Ellen K. Baker, Nancy S. Elman vd. (2007). "In pursuit of wellness: The self-care imperative." Professional Psychology: Research and Practice, 38(6): 603-612.

Baron, Reuben M., David A. Kenny (1986). "The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations". Journal of personality and social psychology, 51(6): 1173-1182.

Barutçu Yıldırım, Funda, Ayhan Demir (2017). "Kendini Engellemenin Yordayıcıları Olarak Öz Saygı, Öz Anlayış ve Akademik Özyeterlilik". Ege Eğitim Dergisi, 18(2): 676-701.

Basharpoor, Sajjad, Mehri Mowlaie, Leila Sarafrazi (2021). "The Relationships of Distress Tolerance, Self-compassion to Posttraumatic Growth, the Mediating Role of Cognitive Fusion". Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma, 30(1): 70-81.

Başkale, Hatice, Neslihan Partlak Günüşen, Pınar Serçekuş (2016). "Investigation of professional quality of life and affecting factors of nurses who are working in a state hospital". Pamukkale Medical Journal, 9(2): 125-133.

Baum, Nehami, Giora Rahav, Michal Sharon (2014). "Heightened susceptibility to secondary traumatization: A meta-analysis of gender differences." American Journal of Orthopsychiatry, 84(2): 111-122.

Beaumont, Elaine, Mark Durkin, Caroline J. Hollins Martin vd. (2016a). "Compassion for others, self-compassion, quality of life and mental well-being measures and their association with compassion fatigue and burnout in student midwives: A quantitative survey". Midwifery, 34: 1-6.

Beaumont, Elaine, Mark Durkin, Caroline J. Hollins Martin vd. (2016b). "Measuring relationships between self-compassion, compassion fatigue, burnout and well-being in student counsellors and student cognitive behavioural psychotherapists: a quantitative survey". Counselling and Psychotherapy Research, 16(1): 15-23.

Bektaş, Sevgi (2020). Zihinsel Kirlenmenin Öz-Şefkat ve Öz-Tiksinme ile Olan İlişkisi: Öz-Şefkate Yönelik Bir Müdahalenin Zihinsel Kirlenme ve Öz-Tiksinme Üzerindeki Etkisinin Deneysel Bir Yöntemle İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Benuto, Lorraine T., Yueran Yang, Natalie Bennett vd. (2020). "Distress Tolerance and Emotion Regulation as Potential Mediators Between Secondary Traumatic Stress and Maladaptive Coping". Journal of Interpersonal Violence, 1-25.

Bloomquist, Kori R., Leila Wood, Kristin Friedmeyer-Trainor vd. (2016). "Self-care and Professional Quality of Life: Predictive Factors among MSW Practitioners". Advances in Social Work, 292-311.

Blount, Ashley J., Abby L. Bjornsen, Madeleine M. Moore (2018). "Work Values, Occupational Engagement, and Professional Quality of Life in Counselors-in-Training: Assessments in a Constructivist-Based Career Counseling Course". The Professional Counselor, 8(1): 60-72.

Bourke, Michael L., Sarah W. Craun (2014). "Coping with secondary traumatic stress: Differences between U.K. and U.S. child exploitation personnel." Traumatology: An International Journal, 20(1): 57-64.

Bozgeyikli, Hasan (2012). "Self efficacy as a predictor of compassion satisfaction, burnout, compassion fatigue: A study on psychological counselors". African Journal of Business Management, 6(2): 646-651.

Brady, Patrick Q. (2017). "Crimes Against Caring: Exploring the Risk of Secondary Traumatic Stress, Burnout, and Compassion Satisfaction Among Child Exploitation Investigators". Journal of Police and Criminal Psychology, 32(4): 305-318.

Bride, Brian E., Margaret M. Robinson, Bonnie Yegidis vd. (2004). "Development and Validation of the Secondary Traumatic Stress Scale". Research on Social Work Practice, 14(1): 27-35.

Brown, Eric M., Kristy L. Carlisle, Melanie Burgess vd. (2022). "Adverse and Positive Childhood Experiences of Clinical Mental Health Counselors as Predictors of Compassion Satisfaction, Burnout, and Secondary Traumatic Stress". The Professional Counselor, 12(1): 49-64.

Browning, Brandon R., Ryon C. McDermott, Marjorie E. Scaffa (2019). "Transcendent Characteristics as Predictors of Counselor Professional Quality of Life". Journal of Mental Health Counseling, 41(1): 51-64.

Buğa, Duygu (2021). Kadına Yönelik Aile İçi Şiddetle Mücadelenin Değerlendirilmesi ve Haritalandırılması. Doktora tezi, İstanbul Üniversitesi, Adli Tıp ve Adli Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Burhan, Sümeyye (2021). Psikolojik Danışmanlarda Şefkat Yorgunluğu ve İkincil Travmatik Stres Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolü. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Candan, Nazlı (2019). Hemşirelerde Bilinçli Farkındalığa Temelli Programın Algılanan Stres ve Öz-Şefkat Üzerine Etkisi. Yüksek lisans tezi, İstanbul Okan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Coaston, Susannah C. (2017). "Self-Care Through Self-Compassion: A Balm for Burnout". The Professional Counselor, 7(3): 285-297.

Coleman, Caren, Courtney Martensen, Rachel Scott vd. (2016). "Unpacking Self-Care: The Connections Between Mindfulness, Self-Compassion, and Self-Care for Counselors". Counseling & Wellness Journal, 5: 1-8.

Craig, C.D., G. Sprang (2010). "Compassion satisfaction, compassion fatigue, and burnout in a national sample of trauma treatment therapists". Anxiety, Stress & Coping, 23(3): 319-339.

Çabuk Aktaş, Duygu (2021). Psikolojik Danışmanların İş Yaşam Kalitelerinin, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Algıladıkları Stres Düzeyleri ile İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Çınarlı, Tuğba (2019). Acil Hemşirelerinde Merhamet Yorgunluğunu Etkileyen Faktörler. Doktora tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

Dağdemir, Cansu (2021). Travmatik Deneyimleri Olan Bireylerin Duygusal Sıkıntı Toleransı ve Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişki. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Daut, Carrie (2016). "A Case for More Yoga on Campus: Yoga as Self-Care for Higher Education and Student Affairs Professionals". The Vermont Connection, 37(6): 48-60.

De Figueiredo, Sophie, Alexis Yetwin, Sara Sherer vd. (2014). "A cross-disciplinary comparison of perceptions of compassion fatigue and satisfaction among service providers of highly traumatized children and adolescents." Traumatology, 20(4): 286-295.

Dean, Alexandra (2014). An Examination Of The Relationship Among Secondary Traumatic Stress, Compassion Satisfaction And Burnout In Licensed Professional Counselors. Doktora tezi. Capella University, Minnesota.

Demircan, Gül (2021). Psikolojik Danışmanların Stresle Başa Çıkma Tarzları, Mükemmeliyetçilik ve Öz Şefkat Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Deniz, M. Engin, Coşkun Arslan, Zümra Özyeşil vd. (2012). "Öz-Anlayış, Yaşam Doyumu, Negatif ve Pozitif Duygu: Türk ve Diğer Ülke Üniversite Öğrencileri Arasında Bir Karşılaştırma". Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 12(23): 428-446.

Denk, Tuba (2018). Bir Üniversite Hastanesinde Çalışan Hemşirelerde Mesleki Yaşam Kalitesi, Merhamet Memnuniyeti, Merhamet Yorgunluğu. Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

Dilmaç, Bülent, Metin Deniz, M. Engin Deniz (2009). "Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışları ile Değer Tercihlerinin İncelenmesi". Değerler Eğitimi Dergisi, 7(18): 9-24.

Dönmez, Kürşat (2019). Okul Psikolojik Danışmanlarında Öz Duyarlılık ile Tükenmişlik Arasındaki İlişkide Umudun Aracı Rolünün İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.

Dönmez, Kürşat, Tuğba Sarı (2021). "Okul Psikolojik Danışmanlarında Öz-Şefkat ile Tükenmişlik Arasındaki İlişkide Umudun Aracı Rolünün İncelenmesi". Değerler Eğitimi Dergisi, (59): 60-84.

Duarte, Joana, José Pinto-Gouveia, Bárbara Cruz (2016). "Relationships between nurses' empathy, self-compassion and dimensions of professional quality of life: A cross-sectional study". International Journal of Nursing Studies, 60, 1-11.

Durkin, Mark, Elaine Beaumont, Caroline J. Hollins Martin vd. (2016). "A pilot study exploring the relationship between self-compassion, self-judgement, self-kindness, compassion, professional quality of life and wellbeing among UK community nurses". Nurse Education Today, 46: 109-114.

Efe Koçak, Gamze (2014). Liselerde Çalışan Okul Psikolojik Danışmanlarının Tükenmişlik Düzeylerinin Değerlendirilmesi. Yakın Doğu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşa.

Ekawati, Desti, Dwi Yuwono Puji Sugiharto (2020). "Group Counseling Stress Inoculation Training Technique To Increase Academic Distress Tolerance Through Hardiness in Students". Jurnal Bimbingan Konseling, 9(1): 100-105.

Emre, Merve (2019). Psikolojik Danışmanların ve Öğretmenlerin İyi Oluşlarının, İş Yerindeki Stres Kaynaklarına, Çalışma Yaşamı Kalitelerine ve Yaşam Stillerine Göre Yordanması. Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Erol, Yasemin (2021). Çocukluk Çağı Travması ve Kendine Zarar Verme Davranışı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü, Stres Toleransı, Öz-Şefkat ve Öztiksinmenin Aracı Rollerinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Figley, Charles R. (2002b). "Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self care". Journal of Clinical Psychology, 58(11), 1433-1441.

Freudenberger, Herbert J. (1974). "Staff Burn-Out". Journal of Social Issues, 30(1): 159-165.

Friedman, Kaylee (2017). "Counselor Self-care and Mindfulness". Contemporary Buddhism, 18(2): 321-330.

Galiana, Laura, Noemí Sansó, Inmaculada Muñoz-Martínez vd. (2022). "Palliative Care Professionals' Inner Life: Exploring the Mediating Role of Self-Compassion in the Prediction of Compassion Satisfaction, Compassion Fatigue, Burnout and Wellbeing". Journal of Pain and Symptom Management, 63(1): 112-123.

Gilbert, Paul (2009). "Introducing Compassion-Focused Therapy". Advances in Psychiatric Treatment, 15(3): 199-208.

Gottlieb, Mara, Tazuko Shibusawa (2020). "The Impact of Self-Compassion on Cultural Competence: Results From a Quantitative Study of MSW Students". Journal of Social Work Education, 56(1): 30-40.

Gülmüş, Özgü (2021). Okul Psikolojik Danışmanlarında Özgecilik Düzeyleri ve Kültüre Duyarlı Psikolojik Danışma Yeterlikleri Arasındaki İlişkide Benlik Kurgularının ve Öz Şefkatin Aracılık Rolü. Yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Gündüz, Bülent (2012). "Self-Efficacy and Burnout in Professional School Counselors". Educational Sciences: Theory & Practice, 12(3): 1761-1761.

Güngör Uygurtaş, Gülşah (2020). Ceza İnfaz Kurumunda Çalışan Personellerin İkincil Travmatik Stres Düzeylerini Sıkıntıya Dayanma Gücü, Psikolojik Sağlamlık

ve Tükenmişlik Algısının Yordayıcılığı. Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Gürdil, Gökce (2014). Üstlenilmiş Travma ve İkincil Travmatik Stresin Travmatik Yaşantılara Müdahale Eden Bir Grup Üzerinde Geştalt Temas Biçimleri Çerçevesinde Değerlendirilmesi. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Hablemitoğlu, Şengül, Emine Özmete (2012). "Sosyal Çalışmacıların İş Yaşamı Kalitesi: Şefkat Yorgunluğu, Tükenmişlik, Stres Kaynakları, İş Tatmini ve Kariyer Olanakları". Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi, 172-204.

Hayes, Steven C., Richard Bissett, Nancy Roget vd. (2004). "The impact of acceptance and commitment training and multicultural training on the stigmatizing attitudes and professional burnout of substance abuse counselors". Behavior Therapy, 35(4): 821-835.

Hellman, I., Thomas L. Morrison, Stephen I. Abramowitz (1986). "The stresses of psychotherapeutic work: A replication and extension". Journal of Clinical Psychology, 42(1): 197-205.

Hensel, Jennifer M., Yona Lunsky, Carolyn S. Dewa (2015). "Exposure to aggressive behaviour and burnout in direct support providers: The role of positive work factors". Research in Developmental Disabilities, 36, 404-412.

Hür, Sevgi (2018). Yoğun Bakım Hemşirelerine Verilen Stres Yönetimi Eğitiminin Merhamet Yorgunluğuna Etkisi. Doktora tezi, Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

İkiz, F. Ebru (2010). "Psikolojik Danışmanların Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi". Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 11(2): 25-43.

Jackson Preston, Portia, Hannah Peterson, Delia Sanchez vd. (2021). "Serving Students Takes a Toll: Self-Care, Health, and Professional Quality of Life". Journal of Student Affairs Research and Practice, 58(2): 163-178.

Kabat-Zinn, Jon (2003). "Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future". Clinical Psychology: Science And Practice, 10(2): 144-156.

Kadıoğlu, Fahriye (2014). Psikolojik Danışmanların (Rehber Öğretmenlerin) Mesleki Doyum ile Kendine Saygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Kalay, Ümit (2021). Aktif Çalışma Yaşamı Olan Psikolojik Danışmanların Duygusal Emek Düzeyleri ve Tükenmişlik Seviyeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Kantaş, Özge (2013). Impact Of Relational And Individuational Selforientations On The Well-Being Of Academicians: The Roles Of Ego- Or Eco- System Motivations, Selftranscendence, Self-Compassion And Burnout. Yüksek lisans

tezi, Middle East Technical University, The Graduate School Of Social Sciences, Ankara.

Karaçam, Seda (2019). Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri ile İş Yaşamında Öznel İyi Oluş ve İş Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkide Psikolojik Sermayenin Aracı Rolü. Yüksek lisans tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Karaköse, Bahameddin (2012). Rehberlik ve Araştırma Merkezlerinde Çalışan Personelin Örgütsel Bağlılık ve Çalışma Yaşamı Kaliteleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erciyes.

Karatepe, Birsen (2012). Psikolojik Danışmanların Mesleki Doyumları ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Bilişsel Esneklik Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

Karıncalı, Ebru Çisem (2021). Psikolojik Danışmanların Etkili Psikolojik Danışman Nitelikleri, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz Duyarlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Keough, Meghan E., Christina J. Riccardi, Kiara R. Timpano vd. (2010). "Anxiety Symptomatology: The Association With Distress Tolerance and Anxiety Sensitivity". Behavior Therapy, 41(4): 567-574.

Kıcalı, Ünzile Özge (2015). Öz-Şefkat ve Tekrarlayıcı Düşünmenin Olumsuz Duygulanım ve Depresyon ile İlişkilerinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kim, Nayoung, Glenn W. Lambie (2018). "Burnout and Implications for Professional School Counselors". The Professional Counselor, 8(3): 277-294.

Kocabaş, Hilmi (2019). Rehber Öğretmenlerin Mesleki Doyum Düzeylerinin Mesleki Gelişim Çabaları Açısından İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.

Korkmaz, Burcu (2018). "Öz-Duyarlık: Psikolojik Belirtiler ile İlişkisi ve Psikoterapide Kullanımı". Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 10(1): 40-58.

Korkmaz, Özlem (2004). "Müzik Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri". M. Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi. (20): 125-148.

Lawson, Gerard, Beth Venart (2005). "Preventing Counselor Impairment: Vulnerability, Wellness, and Resilience". VISTAS: Compelling perspectives on counseling, 243-246.

Lawson, Gerard, Elizabeth Venart, Richard J. Hazler vd. (2007). “Toward a Culture of Counselor Wellness”. The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development, 46(1): 5-19.

Lawson, Gerard, Jane E. Myers (2011). “Wellness, Professional Quality of Life, and Career-Sustaining Behaviors: What Keeps Us Well?”. Journal of Counseling & Development, 89(2): 163-171.

Leary, Mark R., Eleanor B. Tate, Claire E. Adams vd. (2007). “Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly.” Journal of Personality and Social Psychology, 92(5): 887-904.

Lim, Nayoung, Eun Kyoung Kim, Hyunjung Kim vd. (2010). “Individual And Work-Related Factors Influencing Burnout Of Mental Health Professionals: A Meta-Analysis”. Journal of Employment Counseling, 47(2): 86-96.

Lindholm, Jennifer A. (2003). “Perceived Organizational Fit: Nurturing the Minds, Hearts, and Personal Ambitions of University Faculty”. The Review of Higher Education, 27(1): 125-149.

MacKinnon, David P., Chondra M. Lockwood, Jason Williams (2004). “Confidence Limits for the Indirect Effect: Distribution of the Product and Resampling Methods”. Multivariate Behavioral Research, 39(1): 99-128.

Mangoulia, Polyxeni, Evmorfia Koukia, George Alevizopoulos vd. (2015). “Prevalence of Secondary Traumatic Stress Among Psychiatric Nurses in Greece”. Archives of Psychiatric Nursing, 29(5): 333-338.

Maslach, Christina (2003). “Job Burnout: New Directions in Research and Intervention”. Current Directions in Psychological Science, 12(5): 189-192.

Maslach, Christina, Wilmar B. Schaufeli, Michael P. Leiter (2001). “Job Burnout”. Annual Review of Psychology, 52(1): 397-422.

McCade, Donna, Amie Frewen, Daniel B. Fassnacht (2021). “Burnout and depression in Australian psychologists: The moderating role of self-compassion”. Australian Psychologist, 56(2): 111-122.

Mohammadi, Mrs Robabe Keshavarz (2018). “Effectiveness of self-compassion on distress tolerance, emotion regulation and anxiety sensitivity in divorced women”. Family Pathology, Counseling & Enrichment, 4(1): 17-32.

Neely, Michelle E., Diane L. Schallert, Sarojanni S. Mohammed vd. (2009). “Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students’ well-being”. Motivation and Emotion, 33(1): 88-97.

Neff, Kristin D. (2003a). “Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself”. Self and Identity, 2(2): 85-101.

Neff, Kristin D. (2003b). “The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion”. Self and Identity, 2(3): 223-250.

Orhan, Gülçin (2020). Cinsel İstismar Mağduru Çocukların Adli Görüşmesini Yürüten Profesyonellerin İkincil Travmatik Stres, Tükenmişlik ve Mesleki Doyum Düzeyleri ile İlişkili Değişkenler: Türkiye Örneği. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Özcan, Elif (2021). Öz-Duyarlık ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Ruminatif Düşünce Biçiminin Aracı Rolü. Yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Özdamar, Senem (2021). Psikolojik Danışmanların Psikolojik Danışma Becerileri ve Psikolojik Danışma Yardımı Vermeye Yönelik Tutumlarının Mesleki Doyuma Etkisinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Özvanlıgil, Canan (2020). Secondary Trauma Experiences Of School Psychological And Guidance Counselors And Its Impact On Job Satisfaction. Yüksek lisans tezi, Bilgi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Pamuk, Mustafa, Zekeriya Gökce (2020). “Rehber Öğretmenlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Öz Eleştirel Ruminasyon, Sıkıntıyı Tolere Etme ve Psikolojik Kırılganlık Bağlamında İncelenmesi”. Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi, 6(2): 63-78.

Patsiopoulos, Ariadne T., Marla J. Buchanan (2011). “The practice of self-compassion in counseling: A narrative inquiry.” Professional Psychology: Research and Practice, 42(4): 301-307.

Pearlman, Laurie Anne, Paula S. Mac Ian (1995). “Vicarious Traumatization: An Empirical Study of the Effects of Trauma Work on Trauma Therapists”. Professional Psychology: Research and Practice, 26(6): 558-565.

Pehlivan, Tuğba (2019). Onkoloji-Hematoloji Hemşirelerine Uygulanan Kısa ve Uzun Süreli Merhamet Yorgunluğu Dayanıklılık Programı’nın Yaşam Kalitesi, Algılanan Stres ve Psikolojik Dayanıklılık Üzerine Etkisi. Doktora tezi, Koç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Pehlivan, Tuğba, Perihan Güner (2018). “Merhamet yorgunluğu: Bilinenler, bilinmeyenler”. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 9(2): 129-134.

Polat, Fatma Nur, Ramazan Erdem (2017). “Merhamet Yorgunluğu Düzeyinin Çalışma Yaşam Kalitesi ile İlişkisi: Sağlık Profesyonelleri Örneği”. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 1(26): 291-312.

Preacher, Kristopher J., Ken Kelley (2011). “Effect size measures for mediation models: Quantitative strategies for communicating indirect effects.” Psychological Methods, 16(2): 93-115.

Purvanova, Radostina K., John P. Muros (2010). “Gender differences in burnout: A meta-analysis”. Journal of Vocational Behavior, 77(2): 168-185.

Radey, Melissa, Charles R. Figley (2007). “The Social Psychology of Compassion”. Clinical Social Work Journal, 35(3): 207-214.

Richardson, David A., Sara Jaber, Sarah Chan vd. (2016). “Self-Compassion and Empathy: Impact on Burnout and Secondary Traumatic Stress in Medical Training”. Open Journal of Epidemiology, 6(3): 161-166.

Ruiz-Fernández, María D., Juan D. Ramos-Pichardo, Olivia Ibáñez-Masero vd. (2021). “Professional Quality of Life, Self-Compassion, Resilience, And Empathy in Healthcare Professionals During COVID-19 Crisis in Spain”. Research in Nursing & Health, 44(4): 620-632.

Sağlam Arı, G., Emine Çına Bal (2008). “Tükenmişlik Kavramı: Birey ve Örgütler Açısından Önemi”. Yönetim ve Ekonomi, 15(1): 131-148.

Sargın, A. Emre, Kadir Özdel, Çisem Utku vd. (2012). “Sıkıntıya Dayanma Ölçeği: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması”. Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, 1: 152-161.

Sarıçam, Hakan, Baykal Biçer (2015). “Affedicilik Üzerinde Ahlaki Değer ve Öz-Anlayışın Açıklayıcı Rolü”. GEFAD / GUJGEF, 35(1): 109-122.

Schaafsma, Jennifer Lynn (2018). Compassion –Fatigue and Satisfaction: The Stress Buffering Effects of Mindfulness and Self-Compassion for Mental Health Professionals. Doktora tezi. University of Missouri, Kansas City, Missouri.

Schoenefeld, Suzanne J., Jennifer B. Webb (2013). “Self-compassion and intuitive eating in college women: Examining the contributions of distress tolerance and body image acceptance and action”. Eating Behaviors, 14(4): 493-496.

Shapiro, Shauna L., John A. Astin, Scott R. Bishop vd. (2005). “Mindfulness-Based Stress Reduction for Health Care Professionals: Results From a Randomized Trial.” International Journal of Stress Management, 12(2): 164-176.

Shapiro, Shauna L., Kirk Warren Brown, Gina M. Biegel (2007). “Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training.” Training and Education in Professional Psychology, 1(2): 105-115.

Simons, Jeffrey S., Raluca M. Gaher (2005). “The Distress Tolerance Scale: Development and Validation of a Self-Report Measure”. Motivation and Emotion, 29(2): 83-102.

Solak, Deniz Ceren (2020). Okullarda Farklı Kademelerde Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik ve Öz-Şefkat Düzeyinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Star, Katharina L. (2013). The Relationship between Self-Care Practices, Burnout, Compassion Fatigue, and Compassion Satisfaction among Professional Counselors and Counselors-in-Training. Doktora tezi, Kent State University, Graduate School of Education, Health, and Human Services, Ohio.

Şeker, Zeynep (2021). Öykü ve Fiziksel Temas Yoluyla Psikolojik Travmaya Maruz Kalan Meslek Gruplarında, Dolaylı Travmatizasyon, Merhamet Düzeyi ve Yorgunluğu, Psikolojik Sağlamlık ve Travma Sonrası Büyümenin Araştırılması. Doktora tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.

Tahincioğlu, Dilara (2018). Psikologların ve Psikolojik Danışmanların İş Doyumu, Çalışma Yaşam Kaliteleri ve Merhamet Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Tatlılıoğlu, Kasım (2010). Farklı Öz-Anlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme Stilleri ve Kişilik Özelliklerinin Değerlendirilmesi. Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

The Whoqol Group (1998). "Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF Quality of Life Assessment". Psychological Medicine, 28(3): 551-558.

Thomas, Jacky (2013). "Association of Personal Distress With Burnout, Compassion Fatigue, and Compassion Satisfaction Among Clinical Social Workers". Journal of Social Service Research, 39(3): 365-379.

Todd, Anjanette, Hiba Chehaib (2019). "Exploring How School Counselors Practice Self-Compassion". Journal of School Counseling, 17(9): 1-27.

Tuna, Ezgi, Tülin Gençöz (2020). "Pain perception, distress tolerance and self-compassion in Turkish young adults with and without a history of non-suicidal self-injury". Current Psychology, 40: 4143-4155.

Tuş Yiğit, Kübra (2019). Dezavantajlı Gruplarla Çalışan Psikologlarda Eşduyum Yorgunluğu ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Tuzcu, Hatice (2020). Psikolojik danışmanlarda tükenmişlik düzeyinin çok-yönlü eylemli kişilik özellikleri ve yaratıcı kişilik özellikleri açısından incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Tuzgöl Dost, Meliha, Öznur Bayar (2017). "Üniversite Öğrencilerinde Öz-Şefkatin Yordayıcıları Olarak Bağlanma Tarzı ve Algılanan Sosyal Destek". Hacettepe University Journal of Education, 33(3): 1-16.

Türkücü, Rabia (2022). Psikolojik Danışmanlarda Mesleki Yaşam Kalitesi ve Otantiklik Arasındaki İlişkide Sakin Benliğin Aracı Rolü Üzerine Bir

İnceleme. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Umay, Gamze (2015). Psikolojik Danışman ve Rehberlik Öğretmenlerinin İş Doyumu ve Tükenmişlik Düzeylerinin İlişkisi. Yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Uslu, Esra, Kadriye Buldukoğlu (2017). "Psikiyatri Hemşireliğinde Şefkat Yorgunluğu: Sistematik Derleme". Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry, 421-421.

Uzun, Raziye Bilge (2018). Psikodrama Uygulamalarının Üniversite Öğrencilerinde Öz-Şefkat Düzeyine Etkisi. Psikodrama yeterlik tezi, Dr. Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü, Ankara.

Vardar, Zeynep Seren (2019). Yetişkinlerde Öz-Şefkat Düzeyi ve Kişilerarası Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Vatan, Sevginar (2019). "Duygu Düzenlemenin Şahdamarı: Öz-Şefkat". Pivolka, 9(31): 2-4.

Vural Yüzbaşı, Demet, Filiz Künüroğlu (2020). "Öz-şefkat, Sağlıklı Yaşlanma ve Öz-şefkate İlişkin Müdahale Programları". Nesne Psikoloji Dergisi, 8(16): 143-157.

Wasco, Sharon M., Rebecca Campbell, Marcia Clark (2002). "A Multiple Case Study of Rape Victim Advocates' Self-Care Routines: The Influence of Organizational Context". American Journal of Community Psychology, 30(5): 731-760.

Yağcı Özen, Melek (2020). Sağlık Çalışanlarının Duygusal Zekâ Düzeyinin Merhamet Yorgunluğuna Etkisinde Bireysel ve Örgütsel Değişkenlerin Aracı Rolü. Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Yaman, Emine (2020). Onkoloji ve Palyatif Bakım Hemşirelerinin Merhamet Yorgunluğunun İş ve Yaşam Doyumuna Etkisi. Yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.

Yeşil, Aslı, Ümit Ergün, Cumhur Amasyalı vd. (2010). "Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği Türkçe Uyarlaması Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması". Nöro Psikiyatri Arşivi, 48(3): 111-117.

Yıldırım, Musa (2018). Ergenlere Yönelik Öz-Şefkat Geliştirme Programının Öz-Şefkat, Kendine Şefkat Vermekten Korkma ve Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkililiğinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.

Yıldırım, Musa, Tuğba Sarı (2018). "Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18(4): 2502-2517.

Yıldız, Ebru (2012). "Mesleki Tükenmişlik ve Rehber Öğretmenler Üzerine Bir Araştırma". Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 1(33): 37-61.

Yılmaz, Gülay (2016). Onkoloji Hemşirelerinin Eşduyum Yorgunluğu, İş Doyumu, Tükenmişlik ve Travma Sonrası Gelişim Düzeylerine Psikoeğitimin Etkisi. Doktora tezi, Dokuz Eylül üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Yılmaz, Gülay, Besti Üstün (2018). "Hemşirelerde profesyonel yaşam kalitesi: Merhamet memnuniyeti ve merhamet yorgunluğu". Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 9(3): 205-211.

Zara, Ayten, Ferhat Jak İçöz (2015). "Türkiye'de Ruh Sağlığı Alanında Travma Mağdurlarıyla Çalışanlarda İkincil Travmatik Stres". Klinik Psikiyatri, 18(1): 15-23.

Zerach, Gad, Tal Ben-Itzchak Shalev (2015). "The Relations between Violence Exposure, Posttraumatic Stress Symptoms, Secondary Traumatization, Vicarious Post Traumatic Growth and Illness Attribution among Psychiatric Nurses". Archives of Psychiatric Nursing, 29(3): 135-142.

Zümbül, Saadet (2019). Duygusal Sıkıntı Toleransı ve Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü. Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

3. <u>Elektronik Kaynaklar</u>

ACA. (2014). ACA Code of Ethics. https://www.counseling.org/docs/default-source/ethics/2014-code-of-ethics.pdf?sfvrsn=2d58522c_4 / Erişim Tarihi: 26.02.2022

APA. (2021). https://dictionary.apa.org/helping-professions / Erişim Tarihi: 16.12.2021.

MEB. (2020). Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Etik Yönergesi. http://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_08/31230349_RPDH_Etik_Yonergesi_.pdf / Erişim Tarihi: 17.12.2021

Stamm, Beth Hudnall (2010). The Concise ProQOL Manual [Elektronik Sürüm]. Pocatello: https://proqol.org/proqol-manual / Erişim Tarihi: 21.12.2021

EKLER

EK 1-ETİK KURUL İZNİ

Evrak Tarih ve Sayısı: 30.12.2020-E.89788

BENF8JL7K

T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ

Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu

Sayı : 10017888-044/
Konu : Gamze CECO

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 28/12/2020 tarihli, 89018 sayılı ve "Etik Kurul izni" konulu yazı

Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun 20/12/2020 tarih ve 2020/15 nolu toplantısında alınan 10 sıra sayılı kararı aşağıda sunulmuştur.

Gereğini arz ederim.

Prof.Dr. Adem ÇAYLAK
Kurul Başkanı

Karar No 10: Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'nün 29/12/2020 tarih ve 89018 sayılı yazısı görüşüldü. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans programı öğrencisi Gamze CECO'nun, Dr. Öğr. Üyesi Yıldız ÖZTAN ULUSOY'un danışmanlığında yürüttüğü "Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmenlerin Profesyonel Yaşam Kalitelerinin Yordayıcıları Olarak Öz Şefkat Düzeyleri İle Sıkıntıya Dayanma Kapasitelerinin İncelenmesi" isimli yüksek lisans tezi kapsamında yapacağı anket çalışmasının uygulanmasında, bilimsel araştırma ve yayın etiği açısından bir sakınca olmadığına oy birliği ile karar verildi.

Mevcut Elektronik İmzalar
Prof.Dr. ADEM ÇAYLAK (Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu - Kurul Başkanı) 30.12.2020 10:11

Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Kocaeli Üniversitesi Umuttepe Yerleşkesi 41380, Kocaeli
Bilgi için: Pelin ÜNALDI

Tel:+90 (262) 303 10 01 Faks:+90 (262) 303 10 33
E-Posta :rekiletisim@kocaeli.edu.tr Elektronik Ağ :http://www.kocaeli.edu.tr
Raportör
Telefon No: 303 10 49

EK 2- MEB İZNİ

T.C.
KOCAELİ VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-99332089-605.01-25526280 25/05/2021
Konu : Araştırma İzni
(Gamze CECO)

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : Kocaeli Üniversitesinin 08.03.2021 tarih ve 30637 sayılı yazısı.

Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencisi Gamze CECO'nun "Psikoloik Danışman ve Rehber Öğretmenlerin Profesyonel Yaşam Kalitelerinin Yordayıcıları Olarak Öz Şefkat Düzeyleri İle Sıkıntıya Dayanma Kapasitelerinin İncelenmesi" konulu araştırma çalışmasını İlimiz okullarında uygulama talebi, Üniversitenin ilgi yazıları ile bildirilmektedir.

Adı geçenin söz konusu çalışmasına esas olmak üzere, ekte sunulan çalışmayı İlimiz okullarında *(https://forms.gle/5aHRkgQge1sd93QL6)* linkinden uygulama talebi komisyonumuzca uygun görülmüş olup, Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Millî Eğitim Temel Kanunu ile Türk Millî Eğitiminin genel amaçlarına uygun olarak, 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanununa ve yürürlükteki diğer tüm düzenlemelerde belirtilen hüküm, esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek şekilde, denetimleri ilgili okul, ilçe millî eğitim müdürlükleri tarafından gerçekleştirilmek üzere, gönüllülük esasına göre, anket çalışmasının İlçe Milli Eğitim Müdürlükleri ve Okul Müdürlüklerinin denetimi, gözetimi ve sorumluluğunda yapması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Fehmi Rasim ÇELİK
Milli Eğitim Müdürü

OLUR
25/05/2021

Abdul Rauf ULUSOY
Vali a.
Vali Yardımcısı

Güvenli Elektronik İmzalı
Aslı ile Aynıdır

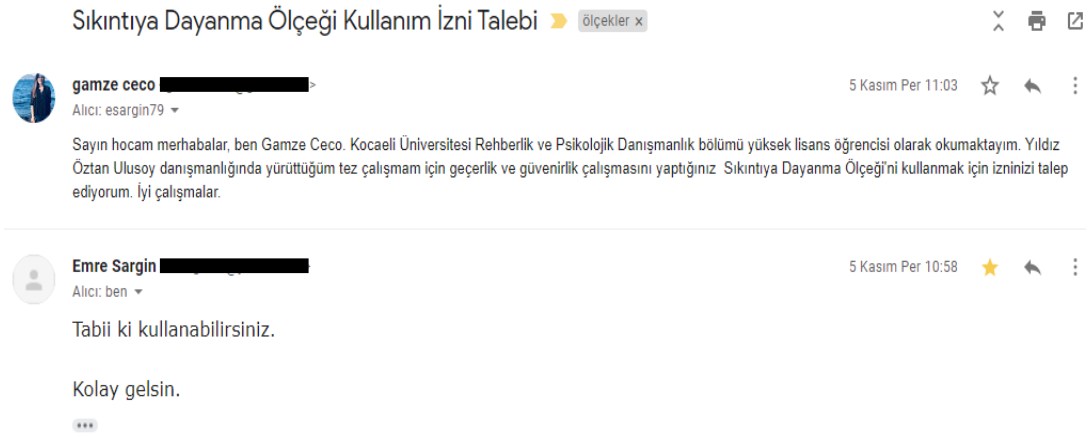
[redacted]

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Belge Doğrulama Adresi : https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys
Bilgi için: İbrahim TURAN
Unvan : Veri Hazırlama ve Kontrol İşletmeni
İnternet Adresi: www.kocaelimem.meb.gov.tr Faks:2623211554

Adres : Körfez Mah. Ankara Karayolu Cad. No:129 Valilik Binası B Blok
Telefon No : 0 (262) 300 58 71
E-Posta: stratejigelistirme41@meb.gov.tr
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. https://evraksorgu.meb.gov.tr adresinden 0eda-810b-31bc-bed0-957c kodu ile teyit edilebilir.

EK 3- SIKINTIYA DAYANMA ÖLÇEĞİ KULLANIM İZNİ



Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Kullanım İzni Talebi ölçekler ×

gamze ceco [redacted] 5 Kasım Per 11:03

Alıcı: esargin79

Sayın hocam merhabalar, ben Gamze Ceco. Kocaeli Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisi olarak okumaktayım. Yıldız Öztan Ulusoy danışmanlığında yürüttüğüm tez çalışmam için geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yaptığınız Sıkıntıya Dayanma Ölçeği'ni kullanmak için izninizi talep ediyorum. İyi çalışmalar.

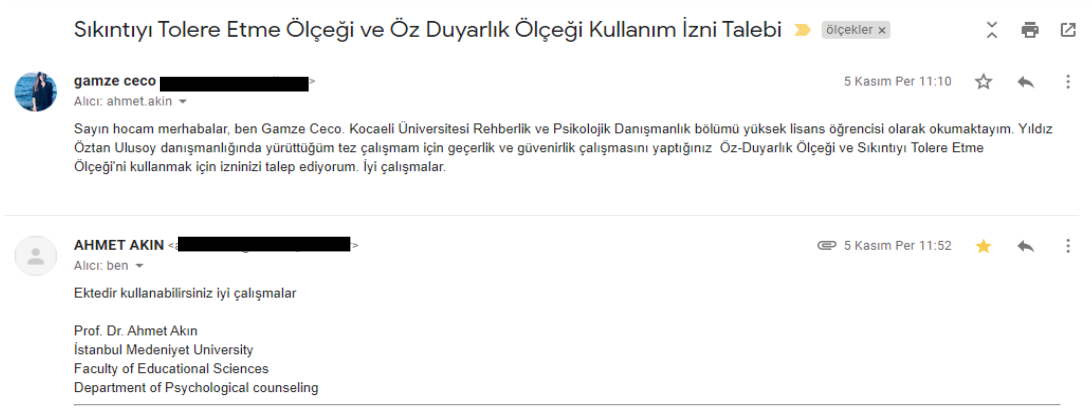
Emre Sargin [redacted] 5 Kasım Per 10:58

Alıcı: ben

Tabii ki kullanabilirsiniz.

Kolay gelsin.

EK 4- ÖZ DUYARLILIK ÖLÇEĞİ KULLANIM İZNİ



Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği ve Öz Duyarlık Ölçeği Kullanım İzni Talebi ölçekler ×

gamze ceco [redacted] 5 Kasım Per 11:10

Alıcı: ahmet.akin

Sayın hocam merhabalar, ben Gamze Ceco. Kocaeli Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisi olarak okumaktayım. Yıldız Öztan Ulusoy danışmanlığında yürüttüğüm tez çalışmam için geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yaptığınız Öz-Duyarlık Ölçeği ve Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği'ni kullanmak için izninizi talep ediyorum. İyi çalışmalar.

AHMET AKIN [redacted] 5 Kasım Per 11:52

Alıcı: ben

Ektedir kullanabilirsiniz iyi çalışmalar

Prof. Dr. Ahmet Akın
İstanbul Medeniyet University
Faculty of Educational Sciences
Department of Psychological counseling

EK 5- ÇALIŞANLAR İÇİN YAŞAM KALİTESİ ÖLÇEĞİ KULLANIM İZNİ



Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği Kullanım İzni Talebi ölçekler ×

gamze ceco [redacted] 12 Aralık Cmt 16:07 (8 gün önce)

Alıcı: asli.yesil

Sayın hocam merhabalar, ben Gamze Ceco. Kocaeli Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisi olarak okumaktayım. Yıldız Öztan Ulusoy danışmanlığında yürüttüğüm tez çalışmam için, uyarlamış olduğunuz Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği'ni kullanmak için izninizi talep ediyorum.

İyi çalışmalar.

Aslı YEŞİL 12 Aralık Cmt 22:40 (8 gün önce)

Alıcı: ben

Merhaba

Ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz. Maile makalesini ve ölçek maddelerini ekliyorum.

Kolaylıklar dilerim.

EK 6-BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli meslektaşım, bu çalışma Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans programı öğrencisi Gamze CECO tarafından Dr. Öğrt. Üyesi Yıldız ÖZTAN ULUSOY danışmanlığında psikolojik danışman ve rehber öğretmenlerin öz şefkat, sıkıntıya dayanma düzeyleri ile mesleki tatmin, tükenmişlik ve şefkat yorgunluğu düzeylerini incelemek amacı ile yapılacaktır.

Araştırma kapsamında sosyo-demografik özelliklerle ilgili sorular ve bazı değişkenlerin ölçümüne yönelik ifadeler yer almaktadır. Sorulara verdiğiniz yanıtlar ile ifadelere yönelik yaptığınız değerlendirmeler gizli tutulacak ve kimliğinizi açığa çıkaracak bir paylaşımda bulunulmayacaktır.

Araştırmada doğru sonuçlara ulaşmak, sizden istenen tüm soru ve ifadeleri yanıtlamanız ve vereceğiniz yanıtların sizin durumunuzu gerçekçi bir şekilde yansıtmasına bağlıdır. İçten vereceğiniz yanıtlarla ve araştırmaya yapacağınız katkılar için şimdiden teşekkür ederiz.

Araştırma hakkında soru, görüş ve önerileriniz için iletişim e-posta adresi: [redacted]

Bilgilendirilmiş onam formunu okudum, araştırmaya gönüllü olarak katılıyorum.

☐ Evet

EK 7- KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz:

☐ Kadın ☐ Erkek

2. Yaşınız:
3. En son tamamladığınız akademik dereceniz:

☐ Lisans ☐ Yüksek Lisans ☐ Doktora

4. Lisans Mezuniyet Alanınız:

- Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
- Eğitimde Psikolojik Hizmetler
- Psikoloji
- Sosyoloji
- Felsefe
- Eğitim Programları ve Öğretimi
- Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme
- Eğitim Yönetimi ve Denetimi
- Diğer:

5. Çalışma Yılınız:

☐ 1-5 ☐ 6-10 ☐ 11-15 ☐ 16-20 ☐ 21+

6. Çalıştığınız Kurum Türü:

☐ Özel ☐ Devlet

7. Şu anda çalıştığınız kurum kademesi:

- Okul öncesi
- İlkokul
- Ortaokul
- Lise
- Rehberlik ve Araştırma Merkezi (RAM)
- Aile Sosyal Destek Programı (ASDEP)
- Özel Eğitim-Rehabilitasyon Merkezi
- Özel Öğretim-Kurs Merkezi
- Halk Eğitim Merkezi
- Diğer:

8. Kurumda hizmet verdiğiniz(sorumlu olduğunuz) öğrenci sayısı:

☐ 0-250 ☐ 250-500 ☐ 500-750 ☐ 750-1000 ☐ 1000 +

9. Bulunduğunuz kurumdaki toplam çalışma süreniz (rakamla belirtiniz):
10. Çalıştığınız il:
11. Çalıştığınız kurumdaki veli ve öğrencilerin profilini sosyo-ekonomik olarak nasıl tanımlarsınız?
    - Düşük sosyo-ekonomik düzey
    - Orta sosyo-ekonomik düzey
    - Yüksek sosyo-ekonomik düzey
12. Travma mağdurları ile çalıştınız mı, çalışıyor musunuz?

☐ Evet ☐ Hayır

13. Zor zamanlarınızda size iyi geldiğini düşündüğünüz aşağıdaki aktivitelerden en çok hangisini yapmayı tercih ediyorsunuz?
    - Meditasyon- yoga gibi aktiviteler
    - İbadet-dua
    - Sportif aktiviteler
    - Hobi alanları ile uğraşmak
    - Kitap okumak
    - Sosyal destek sağlayacak kişilerle görüşmek (arkadaş, aile vb.)
    - Terapi desteği almak
    - Diğer:
14. Alanınızla ilgili süpervizyon desteği alıyor musunuz?

☐ Evet ☐ Hayır

EK 8- SIKINTIYA DAYANMA ÖLÇEĞİ (ÖRNEK MADDELER)

Lütfen 1 (tamamen katılıyorum) ile 5 (hiç katılmıyorum) arasında puanlama yapınız.

	Tamamen katılıyorum	Oldukça katılıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Pek katılmıyorum	Hiç katılmıyorum
1.Sıkıntılı ya da üzgün hissetmek bana dayanılmaz gelir.	1	2	3	4	5
3.Sıkıntılı ya da üzgün hissetmenin üstesinden gelemem.	1	2	3	4	5
8.Sıkıntılı ya da üzüntülü hissetmemek için her şeyi yaparım.	1	2	3	4	5
9.Diğer insanlar sıkıntılı veya üzüntülü hissetmeye benden daha çok dayanıyor gibiler.	1	2	3	4	5
13.Sıkıntılı veya üzgün hissetmeyi durdurmak için her şeyi yaparım.	1	2	3	4	5

EK 9- ÖZ DUYARLIK ÖLÇEĞİ (ÖRNEK MADDELER)

Bu anketten elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı **(X)** işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç bir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen **her ifadeye** mutlaka **TEK yanıt** veriniz ve kesinlikle **BOŞ bırakmayınız**. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

1	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3	Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5
4	Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
5	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.	1	2	3	4	5
9	Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5

EK 10- ÇALIŞANLAR İÇİN YAŞAM KALİTESİ ÖLÇEĞİ (ÖRNEK MADDELER)

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

Çalışanlar YK	**Hiçbir Zaman (0)**	**Nadiren (1)**	**Bazı Zamanlar (2)**	**Sıkça (3)**	**Sık Sık (4)**	**Çok Sık (5)**
3. İnsanlara yardım edebiliyor olmaktan memnun oluyorum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. Ani ya da beklenmedik ses duyunca sıçrıyor ya da ürküyorum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. Başkalarına yardım ettikten sonra kendimi daha güçlü hissediyorum	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7. Yardım eden rolümle kendi özel hayatımı birbirinden ayırmakta zorlanıyorum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19. Kendimi tükenmiş hissediyorum	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
28. Travma mağdurlarıyla yaptığım çalışmaların önemli bölümlerini hatırlayamıyorum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
29. Çok hassas bir insanım.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
30. Bu işi seçtiğim için mutluyum	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

ÖZGEÇMİŞ

Gamze CECO, ortaöğrenimini Gebze Anadolu Lisesi'nde, lisans eğitimini Uludağ Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'nde 2014 yılında tamamlamıştır. Yüksek lisans eğitimine 2019 yılında Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık tezli yüksek lisans programı kapsamında başlamıştır. Çalışma hayatına 2014 yılında Bilecik/Yenipazar'da, MEB bünyesinde okul psikolojik danışmanı olarak başlamış, ardından Kocaeli/Dilovası ilçesinde devam etmiştir. Halen Kocaeli/Darıca ilçesinde okul psikolojik danışmanı olarak çalışmaya devam etmektedir.