

# PSİKOTERAPİSTLERDE DUYGUSAL TÜKENMİŞLİKLE BAŞA ÇIKMA MEKANİZMALARI, KONTROL ODAĞI VE DUYGUSAL DENGE EĞİLİMİNİN İLİŞKİSİ

Büşra Dilara Görgülü<sup>1</sup>

Filiz Kumova<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Klinik Psikolog, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Yüksek Lisans Mezunu, dilaragorgulu4@gmail.com  
ORCID: 0000-0002-8161-798X

<sup>2</sup>Dr. Öğretim Üyesi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, filizaykan@yahoo.com, ORCID: 0000-0001-8420-629X

Görgülü, Büşra Dilara; Kumova, Filiz "Psikoterapistlerde Duygusal Tükenmişlikle Başa Çıkma Mekanizmaları, Kontrol Odağı ve Duygusal Denge Eğiliminin İlişkisi". ulakbilge, 80 (2023 Ocak): s. 75-93. doi: 10.7816/ulakbilge-11-80-06

\*Bu makale, Büşra Dilara Görgülü'nün Yüksek Lisans Tezinden üretilmiştir.

## ÖZ

Bu araştırmada, psikoterapistlerde duygusal tükenmişlik ile stresle başa çıkma mekanizmaları, kontrol odağı ve duygusal denge eğilimi arasındaki ilişkiler ve ilgili değişkenlerin psikoterapistlerin duygusal tükenmişliği üzerindeki yordayıcı gücü incelenmiştir. Araştırmaya 23-59 yaş arasında toplam 279 psikoterapist katılmıştır. Katılımcı grubunun %84'ü kadın katılımcılardan oluşmaktadır. Katılımcıların %41'inin mesleki deneyimi 3 yılın altında, %21'inin 3-5 yıl arası ve %38'ninki de 5 yılın üzerindedir. Veriler gönüllülük ve ulaşılabilirlik esasına göre sosyal medya platformları üzerinden toplanmıştır. Katılımcılar, Başa Çıkma Mekanizmalarını Değerlendirme, Kontrol Odağı, Hızlı Büyük Beşli ve Maslach Tükenmişlik Ölçekleri ile Demografik Bilgi Formunu doldurmuşlardır. Analiz sonuçlarına göre, duygusal tükenmişlik olumlu baş etme mekanizmaları - kendine yardım, yaklaşım ve uyum sağlama-, ve duygusal denge eğilimi ile negatif; olumsuz baş etme mekanizmaları -sakinme-kaçınma ve kendine ceza- ve dış kontrol odaklılık ile ise anlamlı pozitif korelasyon göstermiştir. Araştırma bulguları ayrıca, duygusal tükenmenin, duygusal denge eğilimi ile başa çıkma mekanizmalarından kendine ceza ve kendine yardım tarafından anlamlı olarak yordandığını ortaya koymuştur. Araştırma bulgularının hem ilgili literatür boşluklarının giderilmesine hem de psikoterapistlerde duygusal tükenmişliği önlemeye veya ortadan kaldırmaya ilişkin oluşturulacak destek programlarında göz önüne alınması faydalı olabilecek hususlar hakkında fikir vererek dolaylı yoldan toplumsal ruh sağlığının korunmasına katkı sağlayabileceği düşünülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Psikoterapistlerde duygusal tükenmişlik, kontrol odağı, stresle başa çıkma mekanizmaları, duygusal denge

*Makale Bilgisi:*

Geliş: 22 Ekim 2022

Düzeltilme: 2 Aralık 2022

Kabul: 6 Ocak 2022

## Giriş

Tükenmişlik kavramını literatüre ilk olarak Freudenberg (1974) kazandırmıştır. Freudenberg, tükenmişliği; "kişinin kendini işine adanması fakat hizmet sağladığı kişiye karşı artan hizmet verme isteğinin zaman geçtikçe karşılanamayacak boyuta gelmesi ve kişiyi tüketmesi" olarak tanımlamaktadır (Freudenberg, 1974, s.161). Yapılan çalışmalarda, özellikle hizmet sektörü çalışanlarının tükenmişlikten kayda değer ölçüde etkilendiği ortaya konulduğundan (örn.; Borritz ve ark., 2006; Lizano, 2015), söz konusu kavramın ve bu kavramla ilişkili faktörlerin anlaşılması oldukça önem taşımaktadır. Günümüzde en yaygın kullanılan tükenmişlik tanımı ise Maslach ve Jackson (1981) tarafından yapılmıştır (Miller ve ark., 1988; Schaufeli ve Enzmann, 1998; Weber ve Jaekel-Reinhard, 2000). Maslach modeline göre çok yoğun çalışmak kronik bir stres haline gelmekte ve gün geçtikçe daha yıpratıcı olmaktadır. Deneyimlenen kronik stres de tükenmişliğe sebep olmaktadır. Yapılan çalışmalar da insanlarla derin ilişkiler kurmak ve duygusal emek harcamak zorunda kalan meslek dallarının tükenmişliği daha çok yaşadığını göstermiştir (örn.; Brotheridge ve Lee, 2002; Farber ve Heifetz, 1982; Koçak ve Gürsoy, 2018).

Maslach ve Jackson (1981) tükenmişliği, "Duygusal Tükenme", "Duyarsızlaşma" ve "Kişisel Başarı" olarak adlandırdıkları üç boyut üzerinden ele almışlardır. Duygusal tükenme, kişinin kronik stresle başa çıkamaması durumunda yaşadığı yoğun kaygı ve yorgunluk hissini ifade etmektedir (Maslach ve ark., 1998). Tükenmişliğin duyarsızlaşma boyutunu deneyimleyen kişi ise emeklerinin karşılığını görememekte ve bu durumda çalıştığı kuruma karşı öfke duymaktadır (Jackson ve Schuler, 1983). İdealizm kaybı yaşayan ve çalıştığı kuruma karşı öfke duyan kişi de bu olumsuz hislerini hizmet vermekte olduğu kişilere yansıtmakta, bu kişileri biricik ve özel kılan özellikleri görmezden gelerek onları birer nesne haline getirmektedirler (Leiter and Maslach, 1988). Kişisel başarı boyutu literatürde, "Düşük Kişisel Başarı Hissi" ve "Kişisel Başarısızlık" olarak da karşımıza çıkmaktadır (örn.; Aras ve Karakiraz, 2013; Guenette ve Smith, 2018). İşlevselliğin düşmesiyle beraber kişiler, mesleki yeterliliklerini ve yeteneklerini sorgulamaya başlamaktadırlar. Hem mesleki anlamda hem de ilişkisel anlamda kendilerini yeterli görmeyen uzmanlar, kişisel başarısızlık hissetmektedir (Cordes ve Dougherty, 1993). Her ne kadar Maslach Tükenmişlik modelinde tükenmişlik üç ayrı boyut üzerinden ele alınmış olsa da literatürde, bu üç boyut içerisindeki temel boyutun 'duygusal tükenmişlik' boyutu olduğu vurgulanmaktadır (Seidler ve ark., 2014). Bu çalışmada da tükenmişlik kavramı, duygusal tükenmişlik ekseninde incelenmiştir.

Tükenmişlik literatürünün genel olarak hizmet sektöründe gerçekleştirilen araştırmalar üzerinden şekillendiği görülmektedir (örn.; Brookings ve ark., 1985; Çoban ve Özbeşler, 2016; Jenaro ve ark., 2007). Psikoterapistler de hizmet sektörü çalışanları olarak, meslek yaşamları boyunca psikolojik destek sağlamak amacıyla birçok stresörle karşı karşıya kalmaktadırlar. Psikoterapistlerin karşılaştığı stresörlere örnek olarak, psikoterapi sürecinin yönetimi, danışanlar ile güçlü ve sağlıklı terapötik bağ kurma ve bu bağı sürdürme, danışanların zorlu yaşam deneyimlerinin çözüm sürecinde ve duygu düzenleme sorunlarında onlara destek olmak gösterilebilir (Hellman ve ark., 1987). Deneyimlenen stresli meslek yaşantısı psikoterapistlerin tükenmişlik yaşamasına neden olmaktadır (Ratliff, 1988). Yapılan araştırmalar, tükenmişlik seviyesindeki artışa, artan çalışma saatleri, hizmet talebi ve rekabet ortamının neden olduğunu göstermektedir (örn.; Jeung ve ark., 2018; Weber ve Jaekel-Reinhard, 2000). Tükenmişlik, sadece bunu yaşayan profesyoneli değil, ondan hizmet alan kişiyi ve hizmet ilişkisini de etkilemektedir (Argentero ve ark., 2008). Ruh sağlığı alanında çalışan profesyonellerde ortaya çıkan tükenmişlik, terapi sürecini yarıda kesmek, gerekli yetkinliği gösterememek vb. etik konuları da gündeme getirebilmektedir (Simionata ve ark., 2019). Yapılan çalışmalarda, psikoterapistlerin yaşadıkları tükenmişliğin, terapide kurulan terapötik bağı olumsuz etkilediği ve terapistin yetkinliğini düşürdüğü bildirilmiştir (örn.; Farber ve ark., 1982; Zarzycka, 2021). Tükenmişlik yaşayan psikoterapistlerde empati seviyesinin ve rehberlik etme kabiliyetinin düştüğü de görülmüştür (örn.; Bearse ve ark., 2013; Mivshek ve Schriver, 2022). Aynı zamanda yapılan araştırmalarda, tükenmişlik yaşayan kişinin hatırlama, odaklanma ve algılama ile ilişkili de problem yaşadığı tespit edilmiştir (örn.; Fred ve Scheid, 2018; Koutsimani ve ark., 2021). Psikoterapistlik mesleğinin gerekliliklerinden olan danışana odaklanabilme, onunla empati kurabilme gibi özelliklerin yaşanan tükenmişlik sonucunda körelmesi, ancak buna rağmen sürecin devam etmesi, danışan ruh sağlığının olumsuz etkilenme ihtimali ile birlikte uygulamayı etik açıdan da riske sokmaktadır (Wilkinson ve ark., 2017). Bu nedenle psikoterapistlerin tükenmişliği ile ilişkili faktörlerin araştırılmasının ve bu konuda önleyici tedbirler alınmasının söz konusu profesyoneller için olduğu kadar, toplumun ruh sağlığı açısından da önem arz ettiği düşünülmüştür.

Literatürde psikoterapistlerde yaşanan tükenmişliğin ağırlıklı olarak yaş, cinsiyet, medeni durum, meslekte geçirilen zaman vb. demografik ve danışan nitelikleri, iş yeri türü, süpervizyon gibi psikoterapi süreci ile ilişkili betimleyici faktörler üzerinden ele alındığı görülmektedir (örn.; Acker, 2008; Çelebi, 2016; Havle ve ark., 2008; Rupert ve Kent, 2007; Oğuzberk ve Aydın, 2008 Senter ve ark., 2010). Buna karşın, psikoterapistlerin tükenmişlikleri ile ilişkili kişisel özellikleri ve içsel kaynakları üzerine görece daha az sayıda çalışma yapılmıştır. Detayları aşağıdaki açıklanacağı üzere, uluslararası literatürde duygusal denge, başa çıkma mekanizmaları ve kontrol odağı ile psikoterapistlerde tükenmişliğin incelendiği bazı çalışmalar olmasına karşın (örn.; Deary ve ark., 1996; Fothergill ve ark., 2004; Vega, 2010), bildiğimiz kadarıyla yurt içi literatürde psikoterapistlerin tükenmişlikleri ile söz konusu değişkenler arasındaki ilişkileri ele alan herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Araştırmamızın sonuçlarının; ilgili kavramları konu alan çalışma sayısının görece azlığından kaynaklanan

literatürdeki bahse konu eksiklikleri giderme konusunda katkı sağlayacağı ve psikoterapistlerin tükenmişliğini önleme adına yapılacak programlara referans olabileceği düşünülmüştür.

## Tükenmişlik ve Başa Çıkma Mekanizmaları

Literatürde başa çıkma tutumları birçok şekilde sınıflandırılmıştır (Moos ve Billings, 1982). Söz konusu yaklaşımların çoğu, problemle yüzleşmeye yönelik davranışlar ve problemin etkisini azaltmak amacıyla kaçınmaya yönelik davranışlar arasında ayırım yapmaktadır (örn.; Aldwin, 1994; Brown ve Nicassio, 1987). Örneğin; Lazarus ve Folkman (1984), başa çıkma stratejilerini problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma olarak iki başlık altında toplamayı önermişlerdir. Problem odaklı başa çıkma; strese neden olan uyarı ortadan kaldırmaya ya da etkisini azaltmaya yönelik çözümler bulmaya yöneliktir ve harekete geçmeyi içermektedir. Duygusal odaklı başa çıkma ise strese neden olan uyarının varlığını değiştirmeye çabalama, uyarı ile ilgili duyguları ve düşünceleri değiştirmeye çalışma, strese neden olan uyarı yokmuş gibi davranma ve ertelemeyi içermektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Yapılan çalışmalarda problem odaklı başa çıkma mekanizmalarının tükenmişlik ile negatif ilişkisi olduğu bulunurken, duygu odaklı başa çıkma mekanizmalarının tükenmişlik ile pozitif korelasyon gösterdiği tespit edilmiştir (örn.; Çakır, 2006; Taycan ve ark., 2014).

Zuckerman ve Gagne (2003) ise başa çıkma mekanizmalarını beş grupta toplamışlardır; "Kendine Yardım", "Yaklaşım", "Uyum Sağlama", "Kaçınma", "Kendine Ceza". "Kendine Yardım", "Yaklaşım" ve "Uyum Sağlama" uyumlu başa çıkma mekanizmaları; "Sakınma-Kaçınma", "Kendine Ceza" ise uyumsuz başa çıkma mekanizmaları olarak nitelendirilmiştir. Hizmet sektörü genelinde yapılan araştırmalarda, duygusal tükenmişlik ile uyumsuz başa çıkma mekanizmaları arasında pozitif (örn.; Chan ve Hui, 1995; Gibbons, 2010; Madigan ve ark., 2020) problem odaklı/uyumlu başa çıkma mekanizmaları ile arasında ise negatif bir ilişki olduğu (örn.; Etzion ve Pines, 1986; Simoni ve Paterson, 1997) bulunmuştur.

Yapılan uluslararası literatür taramasında, diğer meslek grupları ile yapılan araştırmalara kıyasla, psikoterapistlerin tükenmişliği ile başa çıkma mekanizmaları arasındaki ilişkiyi ele alan sınırlı sayıda çalışma olduğu (örn.; Cushway ve Tyler, 1994; Hannigan ve ark., 2004; Wilkerson ve Bellini, 2006) görülmüştür. Söz konusu araştırma bulguları arasında da bazı çelişkiler bulunmaktadır. Örneğin; Thornton (1992)'in psikologların tükenmişliği ile başa çıkma mekanizmaları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, pasif başa çıkma mekanizmalarının tükenmişliğe doğrudan etkisinin olmadığını, fakat yaşanan tükenmişliği arttırdığını bulmuştur. Aynı çalışmada, bunun yanı sıra pasif başa çıkma mekanizmalarından kaçınma ve uzaklaşmanın, diğer araştırma sonuçlarını (Rohman, 1987; Leiter ve Harvie, 1996; Ackerley ve ark., 1998) da destekleyecek şekilde, tükenmişlik ile arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunduğu ortaya konulmuştur. Buna karşın, Huebner (1992)'in, okul psikologları ile yaptığı çalışmada, genel literatür bulgularına paralel olarak tükenmişlik ile problem odaklı başa çıkma mekanizmaları arasında anlamlı negatif, duygusal odaklı başa çıkma mekanizmaları ile arasında ise anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur. Wilkerson ve Bellini (2006)'nın psikologlar ile yaptıkları çalışmada ise duygu odaklı başa çıkma mekanizmaları ile tükenmişlik arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunurken, problem odaklı başa çıkma mekanizmaları ile tükenmişlik arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir. Ulusal literatürde ise bildiğimiz kadarıyla söz konusu konuya ilişkin olarak psikoterapistler ile yapılmış herhangi bir çalışma bulunmamaktadır.

## Tükenmişlik ve Kontrol Odağı

Kişinin kontrol odağı, yaşadığı olaylar üzerinde etkisinin olup olmadığına dair inancı doğrultusunda farklılaşmaktadır. Kontrol odakları; iç kontrol odağı ve dış kontrol odağı olarak ikiye ayrılmaktadır (Rotter, 1960). Kişide baskın olan bir kontrol odağı çeşidi olmak ile beraber, kontrol odağı kesin ve değişmez değildir (Lefcourt, 1982; Nowicki ve ark., 2018). Yapılan çalışmalar baskın kontrol odağının ilerleyen yaşlarda, alınan eğitimlerle ve çevrenin etkisiyle değişebileceğini de göstermiştir (örn.; Galejs ve Pease, 1986; Harrow ve Terrante, 1969). Kontrol algısı kişinin nedenselliğe ilişkin beklentilerinden oluşan bir süreçtir. İç ve dış kontrol odağı kavramları, kişinin yaşantısındaki olası sonuçlarda kendi eylemlerinin katkısının olup olmadığına ilişkin yaygın beklentilerini ifade etmekte (Burger, 2006) ve olaylara yaklaşımını ve davranışlarının motivasyon kaynağını açıklamak için kullanılmaktadır (Breet ve ark., 2010). Kişinin dış kontrol odağı baskın ise yaşadığı olayları ve elde ettiği sonuçları kader ve şans olarak değerlendirmekte, sonuçlarda kendisinin herhangi bir etkisi olduğunu düşünmemektedir. Kişinin iç kontrol odağı baskın ise de elde ettiği sonuçlara ilişkin sorumluluk almakta ve sonuçlar üzerinde etkili olabileceğini düşünmektedir (Lefcourt, 1991).

Tükenmişlik ile kontrol odağı arasındaki ilişkiyi konu alan çalışmalar, iç kontrol odağı yüksek kişilerin daha düşük tükenmişlik seviyesine sahip olduğunu göstermiştir (örn.; Bitsadze ve Japaridze, 2016; Schmitz ve ark., 2000; Sönmezgil, 2018). Bunun nedeni olarak, iç kontrol odağı yüksek olan kişinin hayatında çıkan olumsuzluklara karşı aksiyon alması ve olası istenmeyen sonuçlara engel olabilmesi; dış kontrol odağı baskın olan kişinin ise olumsuzluklara karşı savunmasız kalması gösterilmektedir (Bitsadze ve Japaridze, 2016; Schmitz ve ark., 2000). İç kontrol odağı baskın olan kişilerin, dış kontrol odağı baskın olan kişilere göre stresle daha iyi başa

çıktıkları, dış kontrol odağı daha baskın olan kişilerin ise göreceli olarak daha yüksek güçten düşürücü kaygı deneyimledikleri ve engellenmeye tepki olarak da daha yoğun kendini cezalandırma başa çıkma mekanizmasını kullandıkları bildirilmektedir (örn.; Rubin, 1993; Schmitz, Neumann, Oppermann, 2000).

Psikoterapistler ile ilgili literatürde ise psikoterapistlerin, çalıştıkları kurumlarda, işleri üzerinde kontrol sahibi olduklarına inandıklarında kendilerini daha özgür hissettiklerini ve danışanlarına karşı daha olumlu davrandıklarını bildirdikleri (örn.; Hannigan ve ark., 2004; Pines ve Maslach, 1978) görülmektedir. Yapılan araştırmalarda da terapinin sonucunda kendi çalışmasının payı olduğunu düşünen psikoterapistlerin daha düşük seviyede duygusal tükenmişlik deneyimledikleri görülmüştür (örn.; Gelso ve Perez-Rojas, 2017; Lee ve ark., 2011).

Yapılan çalışmalar ayrıca, kültürün de kişilerin kontrol odağını etkileyen önemli bir değişken olduğunu göstermiştir (örn.; Malikiosi ve Ryckman, 1977; Mueller ve Thomas, 2001; Spector ve ark., 2001). Örneğin, Gillin (1955) yaptığı çalışmada, bireysel toplumlardaki bireylerin, kendi hayatlarıyla ilgili kararları kendileri aldıklarını, aldıkları kararlarda ve davranışlarında iddialı olduklarını ve kendilerine güvenme eğilimlerinin de yüksek olduğunu bildirmiştir. Chu (1966)'nın çalışmasında ise kolektivistik toplumlardaki bireylerin ağırlıklı olarak boyun eğme, üstlerinin kararlarını uygulama, itaatkâr olma eğiliminde oldukları görülmüştür. Rotter (1975)'a göre kaderci inanışlara sahip kolektivistik kültürlerde yetişen kişilerin, baskın olarak dış kontrol odağına sahip olmaları beklenmektedir. Bu görüş yapılan bazı çalışmalarla da desteklenmiştir (örn.; Bond ve Tornatzky, 1973; Pişkin, 1996).

Literatürde bildiğimiz kadarı ile psikoterapistlerde tükenmişlik ile kontrol odağı arasındaki ilişkiyi doğrudan ele alan herhangi bir araştırma bulunmamaktadır, literatürde, psikoterapistlerin tükenmişliğinin terapistlerdeki kontrol hissi üzerinden değerlendirildiği görülmektedir (örn.; Ackerley ve ark., 1988; Lee ve ark., 2011). Terapi üzerindeki kontrol hissi, her ne kadar iç kontrol odaklılık ile ilişkili olsa da bu, baskın kontrol odağına ilişkin resmin sadece bir bölümünü oluşturmaktadır. Kontrol odağı ile ilgili çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda, baskın kontrol odağı dış kontrol odağı olan kişilerin insanlara karşı sergilediği agresif tutumun ve düşük dikkat seviyesinin, psikoterapistlerin yetkinlikleri açısından önemli özellikler olduğu, bu kapsamda düşen yetkinliğine rağmen mesleğine devam etmenin duygusal tükenmişliğin ortaya çıkmasını etkileyebileceği düşünülmüş ve psikoterapistlerin tükenmişliği ile kontrol odağı ilişkisinin incelenmesinin literatürdeki bahse konu boşluğu doldurmaya fayda sağlayabileceği değerlendirilmiştir. Dış kontrol odağının tükenmişlik ile ilişkisi ve önemli yaşam olayları, eğitim programları gibi çeşitli etkenler ile kontrol odağının değiştirilebileceği yukarıda ele alınmıştır. Baskın kontrol odağının değiştirilebilir olduğu göz önünde bulundurulduğunda, psikoterapistlerin kontrol odağının tükenmişlikle ilişkisinin incelenmesinin, tükenmişliği önleyici tedbirler alınmasına katkı sağlayabileceği değerlendirilmiştir. Bunun yanı sıra kontrol odağı kavramının kültürden kültüre farklılık gösterebilen bir kavram olması da psikoterapistlerin tükenmişliği ile kontrol odağı ilişkisinin bir Türk örnekleme ile incelenmesinin literatüre katkı sağlayabileceğini göstermektedir.

## Tükenmişlik ve Duygusal Denge

Kişilik eğilimleri, literatürde pek çok farklı kavramla olduğu gibi stres yönetimi ile de ilişkili görülmüş (Hollahan ve Moos, 1985; Mroczek ve Almeida, 2004) ve kişilik eğilimleri ile stres yönetimi ilişkisini ele alan birçok araştırma yapılmıştır (örn.; Deary ve ark., 1996; Dumitru ve Cozman, 2012; Lim ve Choi, 2013).

Kişilik eğilimleri ile tükenmişlik ilişkisine bakıldığında en güçlü ilişkinin Beş Faktör Kişilik Modeli (Goldberg, 1990)'nde yer alan "Duygusal Denge/Nevrotiklik (Emotional Stability) ile olduğu bildirilmektedir (örn.; Goddard ve ark., 2004; Kim ve ark., 2009; Zellars ve ark., 2004). "Duygusal Denge" nin yüksek oluşu, kişinin duygusal açıdan dengeli olmasını ve tutarlı tepkiler vermesini ifade ederken duygusal dengenin düşük oluşu nevroitiklik olarak adlandırılmakta ve duygusal dengesizlik anlamında kullanılmaktadır (Çelikbaş ve ark., 2019; Schmitt, 2007; Sığırı ve Gürbüz, 2011). Duygusal denge eğilimi yüksek kişiler sakin, kendilerinden emin, mantıklı davranabilen kişilerdir. Kişilerarası çıkan çatışmaları sakince ele alabilmekte ve düzeni sağlayabilmektedirler (Antonioni, 1998). Nevrotik kişiler ise stres yaşamaya ve olumsuz duyguları daha çok deneyimlemeye meyilli kişilerdir (Costa ve McCrae, 1992). Karşılaştıkları durumları genelde olumsuz bir bakış açısı ile yorumlamakta, gündelik yaşam olaylarında daha yoğun stres yaşamakta ve uyumsuz başa çıkma stratejilerini kullanmakta (Gross ve John, 2003; Gunthert ve ark., 1999) ve duygusal tükenme yaşamaktadırlar (Connor-Smith ve Flachsbar, 2007; Swider ve Zimmerman, 2010).

Literatürde tükenmişlik ile duygusal denge arasındaki ilişkileri inceleyen ve duygusal denge ile tükenmişlik arasında negatif korelasyonel ve/veya yordayıcı ilişki bulan birçok çalışma (örn.; Kim ve ark., 2019; Miner, 2007; Salami, 2011; Shakel ve ark., 2022) olmasına karşın, söz konusu çalışmalar içerisinde sadece psikoterapistleri konu alan çalışma sayısının sınırlı olduğu görülmektedir (örn.; Huebner ve Mills, 1994; Mills ve Huebner, 1998; Sandoval, 1993). Söz konusu durum Van Hoy ve Rzeszutek (2022)'nin psikoterapistlerin tükenmişliğine ilişkin gerçekleştirdiği sistematik derleme çalışmasında da vurgulanmaktadır. Ulusal literatürde ise bildiğimiz kadarı ile

psikoterapistlerin tükenmişliği ile duygusal denge arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma bulunmamaktadır. Bu çalışmada ayrıca ilgili geçmiş çalışmalardan farklı olarak, örneklem yalnızca okul psikologlarından değil, çeşitli kurumlarda çalışan psikoterapistlerden oluşmaktadır. Dolayısıyla bu çalışmada hem örneklem çeşitliliğinin yüksek olması hem de yurt içinde benzer bir çalışma yapılmamış olması açısından, çalışmamızın psikoloji literatürüne katkı sağlayabileceği düşünülmüştür.

## Amaç ve Hipotezler

Söz konusu bulgular ışığında bu çalışmada psikoterapistlerde duygusal tükenme ile stresle başa çıkma mekanizmaları (kendine yardım, yaklaşım, uyum sağlama, sakınma/kaçınma ve kendine ceza), kontrol odağı (iç veya dış) ve duygusal denge eğilimleri arasındaki korelasyonel ve yordayıcı ilişkilerin incelenmesi hedeflenmiştir. Araştırma bulgularının hem yukarıda değinilen ilgili literatür boşluklarının giderilmesine hem de psikoterapistlerde duygusal tükenmişliği önlemeye veya ortadan kaldırmaya ilişkin oluşturulacak destek programlarında göz önüne alınması faydalı olabilecek hususlar hakkında fikir vererek dolaylı yoldan toplumsal ruh sağlığının korunmasına katkı sağlayabileceği düşünülmüştür.

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

Psikoterapistlerde;

- 1- Duygusal tükenmişlik ile başa çıkma mekanizmalarının kaçınma-sakınma, kendine ceza alt boyutları ve dış kontrol odaklılık arasında pozitif bir ilişki vardır.
- 2- Duygusal tükenmişlik ile başa çıkma mekanizmalarının kendine yardım, uyum sağlama, yaklaşım alt boyutları ve duygusal denge eğilimi arasında negatif bir ilişki vardır.
- 3- Başa çıkma mekanizmalarından kendine ceza, kendine yardım, yaklaşım, sakınma- kaçınma ve kendine ceza alt boyutları, dış kontrol odaklılık ve duygusal denge duygusal tükenmişliği anlamlı olarak yordayacaktır.

## Yöntem

### Çalışma Grubu

Hedef katılımcı grubu özellikli bir grup olduğundan, katılımcı sayısı güç analizi ile değil EPV (event per variable) 15 üzerinden hesaplanmış ve 225 katılımcıya ulaşılması hedeflenmiştir. Toplam 301 katılımcıdan veri toplanmış, ancak sekiz katılımcıya ait veriler, araştırma kriterlerini (en az bir danışan ile psikoterapi sürecini tamamlamış veya ilgili sürece devam ediyor olma) karşılamadığı için araştırmadan çıkarılmıştır. Gerçekleştirilen tekli ve çoklu uç değer analizleri sonucunda da 14 katılımcının verisi analizlere dahil edilmemiştir.

Çalışma örnekleminde 234 kadın (%83,9) ve 45 erkek (%16,1), toplamda 279 katılımcı bulunmaktadır. Katılımcıların %53,8'i (150 kişi) bekar, %46,2'si ise (128 kişi) evlidir. Katılımcıların %50,5'i 30 yaş ve altında, %49,5'i ise 30 yaş üstündedir; %49,8'i İstanbul'da, %10,8'i Ankara'da ve yine %10,8'i İzmir'de, kalan %28,6'sı ise farklı 35 ilde yaşamaktadır, %15,5'i lisans, %74,2'si yüksek lisans, %10'u ise doktora mezundur; %50,6'sı gelir seviyesinin iyi veya çok iyi olduğunu, % 8,6'sı gelirlerinin ortalamasının altında olduğunu, %40,9'u ise gelir seviyelerinin ortalama düzeyde olduğunu bildirmiştir.

Katılımcıların %61,3'ü (171 kişi) klinik psikolog, %3,9'u (11 kişi) ise psikiyatrist olduğunu bildirmiştir. Süpervizyon desteği alan katılımcıların oranı %83,2 (232 kişi) iken süpervizyon desteği almayanların oranı %16,8'dir (47 kişi). Katılımcıların %76,0'sı (212 kişi) hayatının herhangi bir döneminde psikolojik destek aldığını belirtirken %24,0'ı (67 kişi) hiç psikolojik destek almadığını ifade etmiştir. Katılımcıların %84,6'sı, çevrelerinden aldığı sosyal destek seviyesinden memnun veya çok memnun olduklarını, %81,7'si de iş yerlerinden memnun veya çok memnun olduklarını belirtmiştir.

Katılımcıların %73,2'si özel muayenehane veya danışmanlık merkezinde %8,6'sı hastanede, %0,4'ü rehabilitasyon merkezinde çalışmaktadır. Katılımcıların yaklaşık yarısı (%53,8'i) 100 ve üzerinde sayıda danışan ile psikoterapi yürütmüş olduklarını belirtmiştir. Deneyim süresi 1 ay-2 yıl arası, 68; 2-3 yıl arası, 47; 3-5 yıl arası, 58; 5-10 yıl arası, 58 ve 10 yıl üstü, 48 katılımcı bulunmaktadır. Katılımcıların büyük çoğunluğu özellikli bir gruba çalışmadığını belirtirken (%71), %3,6'sı yas, %2,5'i mülteci/göç, %6,1'i sağlık, %2,9'u özel gereksinim ve %14'ü diğer özellikli gruplarla çalıştığını belirtmiştir.

## Veri Toplama Yöntem ve Araçları

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

### Demografik Bilgi Formu

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

### Baş Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği

Baş Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği (COPE), 1989 yılında Carver, Sheier ve Weintraub tarafından geliştirilmiştir. İlgili ölçek, 60 madde ve 15 alt boyuttan oluşmaktadır. Zuckerman ve Gagne (2003) COPE ölçeğini yeniden ele almış ve revize ederek COPE-R ölçeğini oluşturmuşlardır. Revize edilen ölçek 40 madde ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Türkçe uyarlaması Dicle ve Ersanlı (2015) tarafından yapılmıştır. Kültüre uygun olarak revize edilen ölçek, 32 madde ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar; "Kendine Yardım", "Yaklaşım", "Uyum Sağlama", "Sakinme-Kaçınma" ve "Kendine ceza". Alt ölçeklerden alınan yüksek puan, başa çıkmada bu tutumun yüksek oranda kullanıldığını ifade etmektedir. Değerlendirme dörtlü Likert üzerinden yapılmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması için Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları ise "Kendine Yardım" alt ölçeğinde .97, "Yaklaşım" alt ölçeğinde .99, "Uyum Sağlama" alt ölçeğinde .98, "Sakinme- Kaçınma" alt ölçeğinde .98, "Kendine Ceza" alt ölçeğinde ise .98 olarak bulunmuştur. Bu çalışmadaki Cronbach Alpha katsayıları ise sırası ile .83, .81, .82, .68 ve .90 olarak ölçümlenmiştir.

### Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi

Goldberg (1990), 100 maddelik büyük beşli kişilik envanterini geliştirmiştir. Goldberg'ın oluşturmuş olduğu 100 maddelik ölçekten 30 madde, Vermulst ve Gerris (2005) tarafından seçilerek ölçeğin kısa formu oluşturulmuştur. Morsünbül (2014), ölçeğin kısa formunun Türkçe uyarlamasını yapmıştır. Ölçek yedili likert tipinde geliştirilmiştir ve 30 madde ile 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Her boyut 6 sorudan oluşmaktadır. Alt boyutlar; "Dışa dönüklük", "Uyumluluk", "Sorumluluk", "Duygusal Denge" ve "Deneyime Açıklık"tır. Alt boyutlardan alınan yüksek puanlar, ilgili kişilik eğiliminin yüksekliğine işaret etmektedir. İlgili alt boyutların Türkçe uyarlaması Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları ise sırasıyla .81, .73, .81, .72 ve son olarak .71 olarak ölçümlenmiştir. Bu çalışmada ilgili ölçeğin sadece 'Duygusal Denge' alt ölçeği kullanılmış olup Cronbach Alpha katsayısı .82 olarak bulunmuştur.

### Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ)

Araştırmada Maslach ve Jackson tarafından 1986 yılında geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Ergin (1993) tarafından yapılan Maslach Tükenmişlik Ölçeği (1986) kullanılmıştır. Bu ölçek üç alt boyuttan oluşmaktadır; "Duygusal Tükenme", "Duyarsızlaşma" ve "Kişisel başarı". Ölçekte toplam puan bulunmamaktadır. Her alt boyut için ayrı puan hesaplaması yapılmaktadır. Duygusal Tükenme ve Duyarsızlaşma boyutlarından alınan yüksek puanlar Duygusal Tükenme ve Duyarsızlaşma düzeylerinin yüksek olduğunu ifade ederken, Kişisel Başarı boyutundan alınan yüksek puan düşük kişisel başarı hissini ifade etmektedir. Ölçek 22 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin özgün formu 7'li, Türkçe uyarlaması ise 5'li Likert üzerinden değerlendirilmektedir. Türkçe uyarlama çalışmasında Cronbach Alpha katsayıları "Duygusal Tükenme" (DT) için .90, "Duyarsızlaşma" (D) için .79, "Kişisel Başarı" için .71 olarak ölçümlenmiştir. Bu çalışmada ise ilgili ölçeğin sadece 'Duygusal Tükenme' boyutu kullanılmış olup ilgili alt ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .87 olarak bulunmuştur.

### Kontrol Odağı Ölçeği (KOÖ)

Kontrol Odağı Ölçeği, 2002 yılında İhsan Dağ tarafından, Rotter (1966)'nın geliştirmiş olduğu İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeğinden daha kapsamlı bir ölçek oluşturmak amacı ile geliştirilmiştir. Ölçek, 47 madde ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt ölçekler; "Şansa İnanma", "Kişisel Kontrol", "Çabalamanın Anlamsızlığı", "Kadercilik" ve "Adil Olmayan Dünya İnanıcı"dır. Değerlendirme 5'li likert tipi ölçek üzerinden yapılmaktadır. Ölçekten toplamından alınan yüksek puan, dış kontrol odağının baskın olduğunu göstermektedir. Çalışmamızda ölçek toplam puanı esas alınmıştır. Türkçe uyarlama çalışmasında ölçek toplamı için Cronbach alfa katsayısı .92, bu çalışmada ise .88 olarak bulunmuştur.

## İşlem Yolu

Veriler, 10/03/2022-10/04/2022 tarihleri arasında, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Etik Kurulu'nun 10/03/2022 tarih ve 13/06 sayılı iznine istinaden, ulaşılabilirlik ve gönüllülük esasına göre toplanmıştır. En az bir danışan ile psikoterapi sürecini tamamlamış veya ilgili süreci yürütmekte olan kişiler, bu araştırmada psikoterapist olarak nitelendirilmişlerdir. Araştırmaya katılan psikoterapistlere sosyal medya kanalları üzerinden (LinkedIn, Gmail, Instagram vb.), gönüllülük esasına göre ulaşılmış ve katılımcıların bilgilendirilmiş onamları alınmıştır. Ölçekler çevrimiçi olarak doldurulmuştur. Araştırmaya dahil olan psikoterapistler sırasıyla; Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği, Hızlı Büyük 5'li Kişilik Testi, Maslach Tükenmişlik Ölçeği ve araştırmacılar tarafından düzenlenen Demografik Bilgi Formunu doldurmuşlardır. Çalışmanın tamamlanması yaklaşık 20 dakika sürmüştür ve katılımcılardan herhangi bir kimlik bilgisi talep edilmemiştir.

## Bulgular

### Veri Analizi

Araştırma verileri korelasyon ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılarak incelenmiştir. Demografik bilgilerin incelenmesinde frekans analizi kullanılmıştır

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

### Betimleyici İstatistikler ve Güvenilirlik Analizleri

Araştırmada kullanılan ölçeklere ve alt boyutlarına ait ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler Tablo 1'de yer almaktadır.

**Tablo 1. Araştırma Değişkenlerinin Ortalama, Standart Sapm ve Minimum -Maksimum Değerleri**

Değişkenler	Minimum	Maksimum	$\bar{x}$	SS	k
Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği Kendine Yardım Alt Boyutu	9	24	19,47	3,04	6
Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği Yaklaşım Alt Boyutu	14	28	22,10	3,33	7
Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği Uyum Sağlama Alt Boyutu	10	28	19,82	3,54	7
Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği Sakınma-Kaçınma Alt Boyutu	6	17	9,21	2,51	6
Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği Kendine Ceza Alt Boyutu	6	24	12,46	4,05	6
Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi Duygusal Denge Alt Boyut Puanı	9	41	25,34	6,94	6
Maslach Tükenmişlik Ölçeği Duygusal Tükenme Alt Boyut	0	30	9,04	6,31	9
Kontrol Odağı Ölçeği	63	162	117,48	17,80	47

Araştırmada kullanılan Maslach Tükenmişlik Ölçeği Duygusal Tükenme alt boyutundan elde edilen düşük, orta ve yüksek puanların dağılımına Tablo 2’de yer verilmiştir.

**Tablo 2. Maslach Tükenmişlik Ölçeği Duygusal Tükenme Boyutuna İlişkin Puan Seviyesi Dağılımı**

Değişkenler	Seviye	N	%
<b>Duygusal Tükenme</b>	Düşük	241	86,4
	Orta	35	12,5
	Yüksek	3	1,1
<b>Toplam</b>		279	100

Katılımcıların %86,4’ünün (241 kişi), duygusal tükenme düzeyinin düşük seviyede olduğu tespit edilmiştir. (Tablo 2).



## Korelasyon Analizleri

Araştırmada değişkenleri arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon analizi ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 3'te yer almaktadır.

**Tablo 3. Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlar**

	1	2	3	4	5	6	7	8
1-Kendine Yardım	1							
2-Yaklaşım	0,23**	1						
3-Uyum Sağlama	0,19**	0,38**	1					
4-Sakinme-Kaçınma	-0,13*	-0,31**	-0,05	1				
5-Kendine Ceza	-0,10	-0,28**	-0,35**	0,48**	1			
6-Duygusal Denge	0,14*	0,22**	0,39**	-0,35**	-0,58**	1		
7-Kontrol Odağı	-0,02	-0,23**	-0,14**	0,22**	0,40**	-0,32**	1	
8-Duygusal Tükenme	-0,25**	-0,21**	-0,21**	0,25**	0,35**	-0,32**	0,24**	1

*N* = 279, \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Tablo 3'te görüldüğü üzere, duygusal tükenme, olumlu baş etme mekanizmaları -kendine yardım, yaklaşım ve uyum sağlama- ve duygusal denge ile negatif; olumsuz baş etme mekanizmaları -sakinme-kaçınma ve kendine ceza- ve dış kontrol odaklılık ile ise anlamlı pozitif korelasyon göstermiştir (sırasıyla  $r = -0,246$ ,  $p < 0,01$ ;  $r = -0,209$ ,  $p < 0,01$ ;  $r = -0,214$ ,  $p < 0,01$ ;  $r = -0,319$ ,  $p < 0,01$ ;  $r = 0,247$ ,  $p < 0,01$ ;  $r = 0,350$ ,  $p < 0,01$ ;  $r = 0,242$ ,  $p < 0,01$ ).

## Çoklu Doğrusal Regresyon Analizleri

Baş etme mekanizmaları (kendine yardım, uyum sağlama, sakınma-kaçınma, kendine ceza), duygusal denge eğilimi ve kontrol odağının duygusal tükenmeyi yordayıcı etkilerini araştırmak için stepwise yöntemi ile Çoklu Doğrusal Regresyon analizi yürütülmüştür. Analiz sonuçlarının geçerliliği ise bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki eş doğrusallık ve VIF ( $< 3$ ) değeriyle kontrol edilmiş olup elde edilen verilerin geçerliliği doğrulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4'te sunulmuştur.

**Tablo 4. Duygusal Tükenme Boyutunun Araştırmadaki Bağımsız Değişkenler Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

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

---

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

Bulgular incelendiğinde, modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu,  $F(3,275) = 20,472$ ;  $p < 0,001$  görülmüştür. İlgili bulgulara göre, duygusal denge eğilimi ile kendine ceza ve kendine yardım başa çıkma mekanizmaları duygusal tükenmenin toplam varyansının %17,4'ünü açıklamaktadır. Kendine ceza ve kendine yardım başa çıkma mekanizmaları ile duygusal denge eğilimi, diğer değişkenler sabit tutulduğunda, tek başına duygusal tükenme toplam varyansının sırası ile %3,9, %4 ve %1,5'ini açıklamaktadır (Tablo 4).

### Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada psikoterapistlerde, duygusal tükenmişlik ile stresle başa çıkma mekanizmaları (kendine yardım, yaklaşım, uyum sağlama, sakinme/kaçınma ve kendine ceza), kontrol odağı (iç veya dış) ve duygusal denge eğilimi arasındaki korelasyonel ve yordayıcı ilişkiler incelenmiştir. Bu araştırmanın bulguları ile alan yazında göreceli olarak daha az ele alınan psikoterapistlerde duygusal tükenmişlik konusu kapsamında literatüre katkı sağlanması hedeflenmiştir. Çalışmamızın, psikoterapistlerde tükenmişlik ile ilişkili bazı içsel faktörleri tespit ederek, danışan ruh sağlığına önemli ölçüde olumsuz yansımaları olabilecek duygusal tükenmişliğin önlenmesine ilişkin tedbirlerin alınmasını, dolayısı ile de toplum ruh sağlığının korunmasını da destekleyebileceği düşünülmüştür.

Bu çalışmada beklentimiz ile örtüşen şekilde (Hipotez 2 ve 3) duygusal denge eğiliminin hem duygusal tükenme ile arasında anlamlı negatif bir ilişki bulunduğu, hem de duygusal tükenmeyi negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Söz konusu sonuçlar, hem hizmet sektörü geneli hem de psikoterapistler özelindeki ilgili literatür bulguları ile de uyumludur (Huebner ve Mills, 1994; Mills ve Huebner, 1998; Kokkinos, 2007; Süren ve ark., 2016). Belirtildiği üzere, uluslararası literatürde psikoterapistler özelinde tükenmişlik ile duygusal denge eğiliminin ilişkisini konu alan araştırma sayısı kısıtlıdır (Van Hoy ve Rzeszutek, 2022) Ulusal literatürde ise bildiğimiz kadarı ile psikoterapistlerin tükenmişliği ile duygusal denge arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma bulunmamaktadır. Bu çalışmada ayrıca ilgili geçmiş çalışmalardan farklı olarak, örneklem yalnızca okul psikologlarından değil, çeşitli kurumlarda çalışan psikoterapistlerden oluşmaktadır. Dolayısıyla hem örneklem çeşitliliğinin yüksek olması hem de yurt içinde benzer bir çalışma yapılmamış olması açısından, çalışmamızın psikoloji literatürüne katkı sağlayabileceği düşünülmüştür. Bunun yanı sıra, bahse konu bulguların, psikoterapistlerde duygusal tükenmenin önlenmesi/ortadan kaldırılmasına ilişkin oluşturulacak destek programlarına, duygusal denge eğilimini geliştirmek üzere çalışılmasının da faydalı olabileceğine ilişkin fikir verebileceği değerlendirilmesi yapılmıştır.

Araştırma sonuçlarımız, Hipotez 1 ve 2 ye paralel şekilde, duygusal tükenmişlik ile olumlu baş etme stratejileri (kendine yardım, uyum sağlama, yaklaşım) arasında anlamlı negatif, olumsuz baş etme stratejileri (sakinme-kaçınma ve kendine ceza) ile arasında da anlamlı pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bahse konu korelasyonel sonuçlar ilgili literatür bulguları ile de uyumludur (örn.; Ben-Zur ve Michael, 2007; Cushway and Tyler, 1994). Yordayıcı ilişkilere ilişkin olarak ise beklentimiz (Hipotez 3) ile kısmen örtüşen biçimde, başa çıkma mekanizmalarından sadece kendine yardım ve kendine ceza mekanizmalarının duygusal tükenmeyi anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Uluslararası literatürde psikoterapistler özelinde duygusal tükenme ile baş etme mekanizmaları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışma sayısı kısıtlıdır ve ulaşılan sonuçlar arasında bazı tutarsızlıklar bulunmaktadır (örn.; Thornton, 1992; Wilkerson ve Bellini, 2006). Ulusal alan yazında ise bildiğimiz kadarı ile

konuya ilişkin olarak psikoterapistler özelinde gerçekleştirilmiş herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Bu kapsamda da çalışmamızın en azından kendine yardım ve kendine ceza baş etme mekanizmaları ile duygusal tükenme arasında ki korelasyonel ve yordayıcı ilişkileri tutarlı bir şekilde ortaya koyarak literatüre katkıda bulunduğu değerlendirilmiştir. Bunun yanı sıra ilgili bulguların, psikoterapistlerde tükenmişliği önleme ve azaltmaya yönelik olası programlarda, kendine ceza baş etme mekanizmasının kullanımının azaltılarak, kendine yardım baş etme mekanizması kullanımının artırılmasına ilişkin müdahalelerde bulunulmasının faydalı olabileceğine ilişkin fikir vererek söz konusu programlara katkı sağlayabileceği düşünülmüştür.

Beklentimizi (Hipotez 1) destekleyecek şekilde, çalışmamızda, psikoterapistlerin dış kontrol odaklılığı ile duygusal tükenme ve duyarsızlaşma boyutları arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur. Söz konusu bulgu, hizmet sektörü genelinde dış kontrol odağı ile tükenmişlik ilişkisini inceleyen araştırma bulguları (örn.; Bitsadze ve Japaridze, 2016; Schmitz ve ark., 2000; Sönmezgil, 2018) ile de uyumludur. Buna karşın, çalışmamızda dış kontrol odağının duygusal tükenmeyi anlamlı olarak yordamamış oluşu, beklentimiz (Hipotez 3) ile de bazı literatür bilgileri (Maslach, 2001) ile de örtüşmemektedir. Araştırma bulgularımızdaki uyumsuzluğun olası nedenlerinden birinin, örneklem farklılığı ve çalışmamızda kullanılan gelişigüzel örneklem metodunun sonuçlarımızın genellenebilirliğini kısıtlaması olabileceği düşünülmüştür. Bununla birlikte, literatür bölümünde değinildiği üzere, psikoterapistlerde tükenmişliği ele alan çalışmalarda, psikoterapistlerin, çalıştıkları kurumlarda, işleri üzerinde kontrol sahibi olduklarına inandıklarında kendilerini daha özgür hissettiklerini ve danışanlarına karşı daha olumlu davrandıklarını bildirdikleri (örn.; Hannigan ve ark., 2004; Pines ve Maslach, 1978), terapinin sonucunda kendi çalışmasının payı olduğunu düşünen psikoterapistlerin de daha düşük seviyede duygusal tükenmişlik ve duyarsızlaşma ile daha yüksek seviyede kişisel başarı hissi deneyimledikleri görülmüştür (örn.; Gelso ve Perez-Rojas, 2017; Lee ve ark., 2011). Psikoterapistler özelinde kontrol hissi üzerinden şekillenen ilgili literatürde bildiğimiz kadarı ile doğrudan kontrol odağı-tükenmişlik ilişkisini ele alan herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Bu kapsamda çalışmamızın ilgili bulgularının, hem psikoterapistlerde sözkonusu konuya ilişkin eğilimlerin, en azından korelasyonel ilişki bazında hizmet sektörü genelinde yapılan araştırmalar ile uyumlu olduğunu ortaya koyması açısından hem de literatürde kültürel farklılıkların önemli olduğu belirtilmiş olan bu konuya ilişkin olarak Türk örneklem ile gerçekleştirilmiş bir çalışmanın olması açısından önemli olabileceği düşünülmüştür. Türkiye’de gelecekte psikoterapistlerde dış kontrol odağının duygusal tükenmeyi yordamasına ilişkin olarak temsil kabiliyeti yüksek örneklemeler ile farklı çalışmaların da yapılmasının faydalı olacağı değerlendirilmiştir.

Araştırma bulgularımızın genelini yukarıda detayları açıklandığı üzere, korelasyonel ilişkiler açısından değerlendirildiğinde, gerek beklentilerimiz gerekse ilişkili literatür bulguları ile uyumlu olduğu görülmüştür. Bu kapsamda da bu çalışmada, gerçekleştirilmesine ilişkin olarak yukarıda detayları açıklanan hedeflerimize büyük ölçüde ulaşıldığı değerlendirilmiştir. Buna karşın, yordayıcı ilişkiler kapsamında ulaşılan bulgular, yukarıda bahsedildiği üzere, dış kontrol odaklılık ve kendine yardım ile kendine ceza dışındaki baş etme mekanizmaları açısından beklentilerimiz ile de değinilen literatür bulguları ile de örtüşmemektedir. Literatürde bahse konu bireysel değişkenler ile tükenmişlik arasındaki ilişkiler ağırlıklı olarak korelasyonel ilişkiler üzerinden incelenmiş (örn.; Emilia ve ark., 2017; McIntyre, 1984; Sarıkaya, 2007) olup, ilgili yordayıcı ilişkileri konu alan araştırma sayısının korelasyonel çalışmalara kıyasla daha kısıtlı olduğu görülmüştür (örn.; Gibbons, 2010; Güveli ve ark., 2015). Bu kapsamda, gelecekte konuya ilişkin yordayıcı ilişkileri ele alan araştırma sayısının artırılmasının faydalı olabileceği düşünülmüştür.

Maslach ve ark. (1997)’in, tükenmişlik seviyeleri ile ilgili yapmış olduğu skalaya (Tablo 3) dayanarak örneklemimiz, duygusal tükenmişlik düzeyi düşük bir grup olarak değerlendirilmiştir. Söz konusu durum, katılımcılar tarafından bildirilen yüksek iş memnuniyeti (%81,7) ve algılanan sosyal destek seviyesi (% 84,6) verileri ile de paralellik göstermektedir. Literatürde de tükenmişlik seviyesi ile iş memnuniyeti ve algılanan sosyal destek arasında anlamlı negatif bir ilişki olduğu görülmüştür (örn.; Okumuş ve ark., 2013; Myhren ve ark., 2013). Örneklem grubunun düşük duygusal tükenme seviyesine sahip olmasının, hem araştırmamızın önemli bir kısıtlılığı olduğu değerlendirilmiştir hem de söz konusu durumun, yordayıcı ilişkiler açısından beklentimiz ve literatür bulguları ile çelişen araştırma bulgularımızı kısmen de olsa açıklayabileceği düşünülmüştür. Bu nedenle de yordayıcı ilişkiler açısından gelecekte tükenmişlik düzeyi daha dengeli dağılan psikoterapist grupları ile aynı kapsamda bir dizi araştırma gerçekleştirilmesi önerilmektedir.

Her ne kadar gelişigüzel örneklem metodunun kullanılmış olması nedeni ile yüksek düzeyde tükenmişlik yaşayan psikoterapistlerin araştırmamıza katılım sağlamamış olması mümkünse de araştırma örneklemimizin düşük tükenmişlik düzeyine ilişkin bir diğer alternatif açıklamanın da katılımcılarımız arasında yüksek tükenmişlik seviyesine sahip olanların, söz konusu durumun yeterince farkında olmamaları veya bu durumu kabul etmek istememeleri nedeni ile tükenmişlik seviyelerini bildirmekten çekinmeleri ve ilişkili sorulara bu doğrultuda cevap vermiş olmaları olabileceği değerlendirilmiştir. Psikoterapistlerin tükenmişliği ile ilişkili yapılan çalışmalarda, psikoterapistlerin tükenmişliği, psikoterapistlik yetkinliğine ilişkin bir bozulma olarak gördükleri ve tükenmişlik yaşadıklarını bildirmekten çekindikleri bildirilmiştir (örn.; Wood ve ark., 1985). Literatürdeki ilgili

çalışmalar psikoterapistlerin, yaşadıkları tükenmişliğin, yetkinliklerini sınırlandırdığını, danışanlarına sundukları hizmetin kalitesini düşürdüğünü düşündüklerini, ayrıca bu koşullar çerçevesinde terapiyi devam ettirmenin, etik ilkelerin ihlali şüphesini de beraberinde getirdiğini ortaya koymuştur. Tükenmişlik yaşayan psikoterapistler ayrıca bu durumu bildirdiklerinde de meslek hayatlarını sınırlandırmak, ara vermek, profesyonel destek almak zorunda kalmakta, bu durum da maddi olarak da külfetli sonuçlara yol açmaktadır (Skorupa ve Agresti, 1993).

Çalışmamızın en önemli kısıtlılıklarından biri katılımcılara gönüllülük esasına dayalı olarak ulaşılmasının çalışma sonuçlarının genellenebilirliğini kısıtlıyor olmasıdır. Çalışmamızın diğer önemli bir kısıtlılığı ise bahsedildiği üzere, örneklem grubunun tükenmişlik seviyesinin düşük olmasıdır. Gelecekte psikoterapistlerin tükenmişlik düzeyi ile ilişkili kişilik eğilimlerini ve psikolojik yapıları, tükenmişlik düzeyleri dengeli dağılan ve temsil kabiliyeti daha yüksek örneklem grupları ile inceleyen farklı araştırmalar yapılmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

Tükenmişlik ciddi bir halk sağlığı sorunu olmasına karşın, henüz bunu önlemeye yönelik yaygın ve sistematik bir destek programı oluşturulamamıştır (Friganovic ve ark., 2019). Araştırmanın sonuçlarına dayanarak bu çalışmanın, özellikle Türkiye’de, psikoterapistlerin bireysel özellikleri ve içsel kaynaklarının duygusal tükenmişlik ile ilişkisini anlamaya yönelik yapılacak çalışmalar için önemli bir başlangıç noktası oluşturabileceği ve ruh sağlığı alanında çalışan kurumlarda psikoterapistlerin duygusal tükenmişliği nedeniyle oluşabilecek olumsuzlukları önlemeye yönelik programlara yeni bir perspektif katabileceği düşünülmektedir. Psikoterapistlerin tükenmişliği dolayısıyla ortaya çıkabilecek olası olumsuz durumlara örnek olarak; terapistin işten ayrılması, terapistin yarım bırakılması ve dolayısıyla danışan memnuniyetsizliği, terapistin terapötik ilişki kurmakta zorlanması ve duyarsızlaşma yaşaması, bu kapsamda da danışan ruh sağlığının ve dolayısıyla çevresinin olumsuz etkilenmesi gösterilebilir. Bahsedilen olumsuz durumları önleyebilmek adına psikoterapistlerin duygusal tükenmişliği ile ilişkili faktörleri değerlendirmek önem taşımaktadır. Bu çalışmanın sonuçlarından yola çıkılarak psikoterapistlerin duygusal denge eğilimlerini arttırmaya ve stresle başa çıkma mekanizmalarını geliştirmeye yönelik önleme programları geliştirilebileceği düşünülmüştür. Aynı zamanda bu değişkenlerin duygusal tükenmişlikle ilgili olarak ele alınması, insanları anlama ve onlara yardımcı olmayı hedefleyen bir meslek grubu olan psikoterapistlere klinik anlamda da faydalı olabilecektir.

Bunun yanı sıra, literatürde, psikoterapistlerin duygusal tükenmişliği üzerine yapılan ulusal araştırmaların sayısı hem kısıtlıdır, hem de bu çalışmalarda tükenmişlik, sosyodemografik faktörler ile iş yerine ilişkin değişkenler üzerinden incelenmiştir (örn.; Çam ve Baysal, 1997; Havle ve ark., 2008). Bunun yanı sıra ulusal ve uluslararası literatürde, ruh sağlığı alanında tükenmişlik üzerine yapılan çalışmalarda ağırlıklı olarak psikiyatri hemşireleri, sosyal hizmet uzmanları, psikiyatristler ve psikologların katılımcı olarak yer aldığı görülmektedir (örn.; Oğuzberk ve Aydın, 2008; Zaninotto ve ark., 2018), Çalışmamızda ise örneklem olarak psikoterapi hizmeti vermekte olan grupların duygusal tükenmişlik düzeyi ele alınmıştır. Bu nedenle de çalışmamızın literatürdeki bahse konu boşluğu doldurmada da katkı sağlayacağı değerlendirilmiştir.

## Kaynaklar

- Acker, G. M. (2008). An examination of the relationships between workers and agencies characteristics and three outcome variables: Burnout, role stress, and intent to quit. *American Journal of Psychiatric Rehabilitation*, 11(4), 295-309.
- Ackerley, G. D., Burnell, J., Holder, D. C., Kurdek, L. A. (1988). Burnout among licensed psychologists. *Professional psychology: Research and practice*, 19(6), 624.
- Aldwin, C. M. (1994). *Stress, Coping and Development*. NY: Guilford.
- Antonioni, D. (1998). Relationship between the big five personality factors and conflict management styles. *International Journal of Conflict Management*, 9(4), 336-355.
- Aras, M., Karakiraz, A. (2013). Zaman temelli iş aile çatışması, düşük başarı hissi ve iş tatmini ilişkisi: Doktora yapan araştırma görevlileri üzerinde bir araştırma. *Siyaset, Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 1(4), 1-14.
- Argentero, P., Dell’Olivo, B., Santa Ferretti, M. (2008). Staff burnout and patient satisfaction with the quality of dialysis care. *American Journal of Kidney Diseases*, 51(1), 80-92.
- Bearse, J. L., McMinn, M. R., Seegobin, W., Free, K. (2013). Barriers to psychologists seeking mental health care. *Professional Psychology: Research and Practice*, 44(3), 150.
- Ben-Zur, H., Michael, K. (2007). Burnout, social support, and coping at work among social workers, psychologists, and nurses: The role of challenge/control appraisals. *Social Work in Health Care*, 45(4), 63-82.

- Bitsadze, M., Japaridze, M. (2016). Locus of control in Georgian teachers and its relation to teacher burnout. *Problems of Management in the 21st Century*, 11(1), 8-15.
- Bond, M. H., Tornatzky, L. G. (1973). Locus of control in students from Japan and the United States: Dimensions and levels of response. *Psychologia: An International Journal of Psychology in the Orient*, 16(4), 209-213.
- Borritz, M., Rugulies, R., Christensen, K. B., Villadsen, E., & Kristensen, T. S. (2006). Burnout as a predictor of self-reported sickness absence among human service workers: Prospective findings from three year follow up of the PUMA Study. *Occupational and environmental medicine*, 63(2), 98-106.
- Breet, L., Myburgh, C. ve Poggenpoel, M. (2010). The relationship between the perception of own locus of control and aggression of adolescent boys. *South African Journal of Education*, 30(4), 511-526.
- Brookings, J. B., Bolton, B., Brown, C. E., McEvoy, A. (1985). Self-reported job burnout among female human service professionals. *Journal of Organizational Behavior*, 6(2), 143-150.
- Brotheridge, C. M., Lee, R. T. (2002). Testing a conservation of resources model of the dynamics of emotional labor. *Journal of Occupational Health Psychology*, 7(1), 57.
- Brown, G. K., Nicassio, P. M. (1987). Development of a questionnaire for the assessment of active and passive coping strategies in chronic pain patients. *Pain*, 31(1), 53-64.
- Burger, J. M. (2006). Kişilik. *Kaknüs Yayınları*.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Chan, D. W., Hui, E. K. (1995). Burnout and coping among Chinese secondary school teachers in Hong Kong. *British Journal of Educational Psychology*, 65(1), 15-25.
- Chu, G. C. (1966). Culture, personality, and persuasibility. *Sociometry*, 29(2), 169-174.
- Connor-Smith, J. K., Flachsbart, C. (2007). Relations between personality and coping: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(6), 1080-1107.
- Cordes, C. L., Dougherty, T. W. (1993). A review and an integration of research on job burnout. *Academy of Management Review*, 18(4), 621-656.
- Costa Jr, P. T., McCrae, R. R. (1992). Four ways five factors are basic. *Personality and Individual Differences*, 13(6), 653-665.
- Cushway, D., Tyler, P. A. (1994). Stress and coping in clinical psychologists. *Stress Medicine*, 10, 35-42.
- Çam, O., Baysal, A. (1997). Psikiyatrist ve psikologlarda tükenmişlik sendromu. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 13 (1), 59-74.
- Çelebi, E. (2016). *Yaşlı ve çocuk grupları ile çalışan psikologlarda mesleki tükenmişlik, psikolojik iyi oluş ve yaşam kalitesi düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi.
- Çelikbaş, B., Özdemir, H., Tatar, A. (2019). Genç yetişkinlerde benlik saygısının yordanmasında beş faktör kişilik modeli'nin rolünün incelenmesi. *İnsan ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 2 (2), 281-296.
- Çoban, M. A. İ., Özbeşler, C. (2016). Hastanelerde çalışan sosyal hizmet uzmanlarında tükenmişlik ve iş doyumu. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 1(2), 90-109.
- Dağ, İ. (2002). Kontrol Odağı Ölçeği (KOÖ): Ölçek geliştirme, güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), 77-90.
- Deary, I. J., Agius, R. M., Sadler, A. (1996). Personality and stress in consultant psychiatrists. *International Journal of Social Psychiatry*, 42(2), 112-123.
- Deary, I. J., Blenkin, H., Agius, R. M., Endler, N. S., Zealley, H., Wood, R. (1996). Models of job-related stress and personal achievement among consultant doctors. *British Journal of Psychology*, 87(1), 3-29.

- Dicle, A.N., Ersanlı, K. (2015). Başa çıkma tutumlarını değerlendirme ölçeğinin türkçeye uyarlama geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(16), 111-126.
- Dumitru, V. M., Cozman, D. (2012). The relationship between stress and personality factors. *Human and Veterinary Medicine*, 4(1), 34-39.
- Emilia, I., Gómez-Urquiza, J. L., Cañadas, G. R., Albendín-García, L., Ortega-Campos, E., Cañadas-De la Fuente, G. A. (2017). Burnout and its relationship with personality factors in oncology nurses. *European Journal of Oncology Nursing*, 30, 91-96.
- Ergin, C. (1993). Doktor ve Hemşirelerde Tükenmişlik ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Uyarlanması. R. Bayraktar ve İ. Dağ (Ed.) VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları. Ankara VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Düzenleme Kurulu ve Türk Psikologlar Derneği Yayını.
- Etzion, D., Pines, A. (1986). Sex and culture in burnout and coping among human service professionals: A social psychological perspective. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 17(2), 191-209.
- Farber, B. A., Heifetz, L. J. (1982). The Process and dimensions of burnout in psychotherapists. *Professional Psychology*, 13(2), 293-301.
- Fothergill, A., Edwards, D., Burnard, P. (2004). Stress, burnout, coping and stress management in psychiatrists: findings from a systematic review. *International Journal of Social Psychiatry*, 50(1), 54-65.
- Fred, H. L., Scheid, M. S. (2018). Physician Burnout: Causes, consequences, and (?) cures. *Texas Heart Institute Journal*, 45(4), 198-202.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165.
- Frganović, A., Selič, P., & Ilić, B. (2019). Stress and Burnout Syndrome and Their Associations with Coping and Job Satisfaction in Critical Care Nurses: A Literature Review. *Psychiatria Danubina*, 31(suppl. 1), 21-31.
- Galejs, I., Pease, D. (1986). Parenting beliefs and locus of control orientation. *The Journal of Psychology*, 120(5), 501-509.
- Gelso, C. J., Perez-Rojas, A. E. (2017). Inner experience and the good therapist. In L. G. Castonguay & C. E. Hill (Eds.), *How and why are some therapists better than others? Understanding therapist effects* (s. 101-115). American Psychological Association.
- Gibbons, C. (2010). Stress, coping and burn-out in nursing students. *International Journal of Nursing Studies*, 47(10), 1299-1309.
- Gillin, J. (1955). National and regional cultural values in the United States. *Social Forces*, 107-113.
- Goddard, R., Patton, W., Creed, P. (2004). The importance and place of neuroticism in predicting burnout in employment service case managers. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(2), 282-296.
- Goldberg, L. R. (1990). An alternative "description of personality": The Big-Five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1216-1229.
- Gross, J. J., John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Guenette, J. P., Smith, S. E. (2018). Burnout: job resources and job demands associated with low personal accomplishment in United States radiology residents. *Academic Radiology*, 25(6), 739-743.
- Gunthert, K. C., Cohen, L. H., Armeli, S. (1999). The role of neuroticism in daily stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1087-1100.
- Güveli, H., Anuk, D., Oflaz, S., Güveli, M. E., Yildirim, N. K., Ozkan, M., Ozkan, S. (2015). Oncology staff: burnout, job satisfaction and coping with stress. *Psycho-oncology*, 24(8), 926-931.
- Hannigan, B., Edwards, D., Burnard, P. (2004). Stress and stress management in clinical psychology: Findings from a systematic review. *Journal of Mental Health*, 13(3), 235-245.

- Harrow, M., Ferrante, A. (1969). Locus of control in psychiatric patients. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(5), 582-589.
- Havle, N., İlnem, M. C., Yener, F., Gümüş, H. (2008). İstanbul'da çalışan psikiyatristlerde tükenmişlik, iş doyumu ve bunların çeşitli değişkenlerle ilişkisi. *Düşünen Adam*, 21(1-4), 4-13.
- Hellman, I. D., Morrison, T. L. (1987). Practice setting and type of caseload as factors in psychotherapist stress. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 24(3), 427-433.
- Holahan, C. J., Moos, R. H. (1985). Life stress and health: personality, coping, and family support in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(3), 739
- Huebner, E. S. (1992). Burnout among school psychologists: An exploratory investigation into its nature, extent, and correlates. *School Psychology Quarterly*, 7(2), 129.
- Huebner, E. S., Mills, L. B. (1994). Burnout in school psychology. *Special Services in the Schools*, 8(2), 53-67.
- Jackson, S. E., Schuler, R. S. (1983). Preventing employee burnout. *Personnel*, 60(2), 58-68.
- Jenaro, C., Flores, N., Arias, B. (2007). Burnout and coping in human service practitioners. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38(1), 80.
- Jeung, D. Y., Kim, C., Chang, S. J. (2018). Emotional labor and burnout: A review of the literature. *Yonsei Medical Journal*, 59(2), 187-193.
- Kim, H. J., Shin, K. H., Swanger, N. (2009). Burnout and engagement: A comparative analysis using the Big Five personality dimensions. *International Journal of Hospitality Management*, 28(1), 96-104.
- Kim, L. E., Jörg, V., & Klassen, R. M. (2019). A meta-analysis of the Effects of Teacher Personality on Teacher Effectiveness and Burnout. *Educational psychology review*, 31, 163-195.
- Koçak, O., Gürsoy, G. M. (2018). Duygusal emek ve tükenmişlik ilişkisi. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 7 (17), 161-181.
- Kokkinos, C. M. (2007). Job stressors, personality and burnout in primary school teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 77(1), 229-243.
- Koutsimani, P., Montgomery, A., Masoura, E., Panagopoulou, E. (2021). Burnout and Cognitive Performance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 2145.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lee, J., Lim, N., Yang, E., Lee, S. M. (2011). Antecedents and consequences of three dimensions of burnout in psychotherapists: A meta-analysis. *Professional Psychology: Research and Practice*, 42(3), 252-258.
- Lefcourt, H. M. (1991). Locus of control. *Academic Press*.
- Leiter, M. P., Maslach, C. (1988). The impact of interpersonal environment on burnout and organizational commitment. *Journal of Organizational Behavior*, 9(4), 297-308.
- Leiter, M. P., Harvie, P. L. (1996). Burnout among mental health workers: A review and a research agenda. *International Journal of Social Psychiatry*, 42(2), 90-101.
- Lim, K. O., Choi, Y. T. (2013). Study on University Students' Personality Types and Stress Management Techniques and Their Effect on Academic Burnout-Based on the MBTI Personality Assessment. *The Journal of the Korea Institute Of Electronic Communication Sciences*, 8(5), 785-790.
- Lizano, E. L. (2015). Examining the impact of job burnout on the health and well-being of human service workers: A systematic review and synthesis. *Human Service Organizations: Management, Leadership & Governance*, 39(3), 167-181.
- Madigan, D. J., Rumbold, J. L., Gerber, M., Nicholls, A. R. (2020). Coping tendencies and changes in athlete burnout over time. *Psychology of Sport and Exercise*, 48, 101666.

- Malikiosi, M. X., Ryckman, R. M. (1977). Differences in perceived locus of control among men and women adults and university students in America and Greece. *The Journal of Social Psychology*, 103(2), 177-183.
- Maslach, C., Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113.
- Maslach, C. (1986). Stress, burnout, and workaholism. R. R. Kilburg, P. E. Nathan, R. W. Thoreson (Ed.), *Professionals in distress: Issues, syndromes, and solutions in psychology* (s. 53-75) içinde. American Psychological Association.
- Maslach, C., Jackson, S. E., Leiter, M. P. (1997). *Maslach Burnout Inventory*. Scarecrow Education.
- Maslach, C., Goldberg, J. (1998). Prevention of burnout: New perspectives. *Applied and preventive Psychology*, 7(1), 63-74.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422.
- McIntyre, T. C. (1984). The relationship between locus of control and teacher burnout. *British Journal of Educational Psychology*, 54(2), 235-238.
- Myhren, H., Ekeberg, Q., Stokland, O. (2013). Job satisfaction and burnout among intensive care unit nurses and physicians. *Critical Care Research and Practice*, 2013, 1-6.
- Miller, K. I., Stiff, J. B., Ellis, B. H. (1988). Communication and empathy as precursors to burnout among human service workers. *Communication Monographs*, 55(3), 250-265.
- Mills, L. B., Huebner, E. S. (1998). A prospective study of personality characteristics, occupational stressors, and burnout among school psychology practitioners. *Journal of School Psychology*, 36(1), 103-120.
- Miner, M. H. (2007). Burnout in the first year of ministry: Personality and belief style as important predictors. *Mental Health, Religion & Culture*, 10(1), 17-29.
- Mivshek, M. E., Schriver, J. L. (2022). Burnout and empathy in mental health professionals working in correctional settings, community settings, and with sex offenders. *Psychology, Crime & Law*, 1-15.
- Moos, R. H., Billings, A. G. (1982). Conceptualizing and measuring coping resources and processes. Goldberger & S. Breznitz (Ed.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*. New York: Free Press.
- Morsünbül, Ü. (2014). Hızlı büyük beşli kişilik testi Türkçe versiyonu geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Düşünen Adam-Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 27(4), 316-322.
- Mroczek, D. K., Almeida, D. M. (2004). The effect of daily stress, personality, and age on daily negative affect. *Journal of Personality*, 72(2), 355-378.
- Mueller, S. L., Thomas, A. S. (2001). Culture and entrepreneurial potential: A nine country study of locus of control and innovativeness. *Journal of Business Venturing*, 16(1), 51-75.
- Nowicki, S., Ellis, G., Iles-Caven, Y., Gregory, S., Golding, J. (2018). Events associated with stability and change in adult locus of control orientation over a six-year period. *Personality and Individual Differences*, 126, 85-92.
- Oğuzberk, M., Aydın, A. (2008). Burnout in mental health professionals. *Journal of Clinical Psychiatry*, 11(4), 167-179.
- Okumuş, F. Mete, M. , Bakıyev, E., Kaçire, İ. (2013). Umutsuzluk, tükenmişlik ve iş memnuniyeti kavramları arasındaki ilişkinin analizi: eğitim sektöründe bir uygulama. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12 (47), 191-202.
- Pines, A., Maslach, C. (1978). Characteristics of staff burnout in mental health settings. *Psychiatric Services*, 29(4), 233-237.
- Piskin, M. (1996). *Self-esteem and locus of control of secondary school children both in England and Turkey*. University of Leicester.
- Ratliff, N. (1988). Stress and burnout in the helping professions. *Social Casework*, 69(3), 147-154.
- Rohman, C., (1987). *A study of burnout among psychologists* (Doktora Tezi). The State University of New Jersey.
- Rotter, J. B. (1960). Some implications of a Social Learning Theory for the prediction of goal directed behavior from testing procedures. *Psychological Review*, 67(5), 301-316.



- Rotter, J. B. (1975). Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43(1), 56-67.
- Rubin, A. M. (1993). The effect of locus of control on communication motivation, anxiety, and satisfaction. *Communication Quarterly*, 41(2), 161-171.
- Rupert, P. A., Kent, J. S. (2007). Gender and work setting differences in career-sustaining behaviors and burnout among professional psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38, 88-96.
- Schmitz, N., Neumann, W., Oppermann, R. (2000). Stress, burnout and locus of control in German nurses. *International Journal of Nursing Studies*, 37(2), 95-99.
- Schmitt, N. (2007). The interaction of neuroticism and gender and its impact on self-efficacy and performance. *Human Performance*, 21(1), 49-61.
- Schaufeli, W., Enzmann, D. (1998). The burnout companion to study and practice: A critical analysis. CRC press.
- Shakeel, S., Khan, M. M., Khan, R. A. A., & Mujtaba, B. G. (2022). Linking Personality Traits, Self-efficacy and Burnout of Teachers in Public Schools: Does School Climate Play a Moderating role? *Public Organization Review*, 1-21.
- Sandoval, J. (1993). Personality and burnout among school psychologists. *Psychology in the Schools*, 30(4), 321-326.
- Sarıkaya, P. (2007). *Tükenmişlik sendromunun kişilik özelliklerinden denetim odağı ile ilişkisi ve bir uygulama* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi.
- Salami, S. O. (2011). Job stress and burnout among lecturers: Personality and social support as moderators. *Asian Social Science*, 7(5), 110.
- Seidler, A., Thinschmidt, M., Deckert, S., Then, F., Hegewald, J., Nieuwenhuijsen, K., Riedel-Heller, S. G. (2014). The role of psychosocial working conditions on burnout and its core component emotional exhaustion—a systematic review. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*, 9(1), 1-13.
- Senter, A., Morgan, R. D., Serna-McDonald, C., Bewley, M. (2010). Correctional psychologist burnout, job satisfaction, and life satisfaction. *Psychological Services*, 7(3), 190.
- Sığırı, Ü., Gürbüz, S. (2011). Akademik başarı ve kişilik ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Savunma Bilimleri Dergisi*, 10 (1), 30-48.
- Simionato, G., Simpson, S., Reid, C. (2019). Burnout as an ethical issue in psychotherapy. *Psychotherapy*, 56(4), 470-482.
- Simoni, P. S., Paterson, J. J. (1997). Hardiness, coping, and burnout in the nursing workplace. *Journal of Professional Nursing: Official Journal of the American Association of Colleges of Nursing*, 13(3), 178-185.
- Skorupa, J., Agresti, A. A. (1993). Ethical beliefs about burnout and continued professional practice. *Professional Psychology: Research and Practice*, 24(3), 281-285.
- Sönmezgil, C. A. (2018). *Mesleki tükenmişliğin psikopatoloji, inanç ve kontrol odağı yönünden değerlendirilmesi*, [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Işık Üniversitesi.
- Spector, P. E., Cooper, C. L., Sanchez, J. I., O'Driscoll, M., Sparks, K., Bernin, P., Büssing, A., Dewe, P., Hart, P., Lu, L., Miller, K., De Moraes, L. F. R., Ostrognay, G. M., Pagon, M., Pitariu, H., Poelmans, S., Radhakrishnan, P., Russinova, V., Salamatov, V., . . . Yu, S. (2001). Do national levels of individualism and internal locus of control relate to well-being: An ecological level international study. *Journal of Organizational Behavior*, 22(8), 815-832.
- Süren, S., Örucü, E., İzci, Ç. (2016). Banka çalışanlarında tükenmişlik ve beş büyük kişilik özellikleri arasındaki ilişki: Bir al an araştırması. *Yönetim ve Ekonomi: Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 23(1), 247-262.
- Swider, B. W., & Zimmerman, R. D. (2010). Born to burnout: A meta-analytic path model of personality, job burnout, and work outcomes. *Journal of Vocational behavior*, 76(3), 487-506.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics, 6th edn Boston. Ma: Pearson.

- Taycan, O., Taycan, S. E., Çelik, C. (2014). Relationship of burnout with personality, alexithymia, and coping behaviors among physicians in a semiurban and rural area in Turkey *Archives of Environmental & Occupational Health*, 69(3), 159-166.
- Thornton, P. I. (1992). The relation of coping, appraisal, and burnout in mental health worker. *The Journal of Psychology* 126 (3), 261-271.
- Van Hoy, A., & Rzeszutek, M. (2022). Burnout and Psychological Wellbeing among Psychotherapists: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 13.
- Vega, V. P. (2010). Personality, burnout, and longevity among professional music therapists. *Journal of Music Therapy*, 47(2), 155-179.
- Weber, A., Jaekel-Reinhard, A. (2000). Burnout syndrome: A disease of modern societies? *Occupational Medicine*, 50(7), 512-517.
- Wilkerson, K., Bellini, J. (2006). Intrapersonal and organizational factors associated with burnout among school counselors. *Journal of Counseling & Development*, 84(4), 440-450.
- Wilkinson, H., Whittington, R., Perry, L., Eames, C. (2017). Examining the relationship between burnout and empathy in healthcare professionals: A systematic review. *Burnout Research*, 6, 18-29.
- Wood, B. J., Klein, S., Cross, H. J., Lammers, C. J., & Elliott, J. K. (1985). Impaired practitioners: Psychologists' opinions about prevalence, and proposals for intervention. *Professional Psychology: Research and Practice*, 16(6), 843-850.
- Zaninotto, L., Rossi, G., Danieli, A., Frasson, A., Meneghetti, L., Zordan, M., Solmi, M. (2018). Exploring the relationships among personality traits, burnout dimensions and stigma in a sample of mental health professionals. *Psychiatry Research*, 264, 327-333.
- Zarzycka, B., Jankowski, T., Krasiczyńska, B. (2021). Therapeutic relationship and professional burnout in psychotherapists: a structural equation model approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 29(1), 250-259.
- Zellars, K. L., Hochwarter, W. A., Perrewe, P. L., Hoffman, N., Ford, E. W. (2004). Experiencing job burnout: The roles of positive and negative traits and states. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(5), 887-911.
- Zuckerman, M., Gagne, M. (2003). The COPE revised: Proposing a 5-factor model of coping strategies. *Journal of Research in Personality*, 37(3), 169-204.

# THE RELATIONSHIP OF PSYCHOTHERAPISTS' EMOTIONAL EXHAUSTION WITH COPING MECHANISMS, LOCUS OF CONTROL AND EMOTIONAL STABILITY TENDENCY

Büşra Dilara Görgülü, Filiz Kumova

## ABSTRACT

In the present study, the relationship of emotional exhaustion in psychotherapists with coping mechanisms, locus of control and emotional stability tendency, and the predictive power of those mentioned variables on emotional exhaustion were examined. 279 psychotherapists between the ages of 23-59 participated in the study. 84% of the participant group were females. 41% of the participants' professional experience was less than 3 years while 21% and 38% of the participants had 3-5 years and more than 5 years of professional experience respectively. Participants filled out the Coping with Problems Experienced, Locus of Control, Big Five and Maslach Burnout Inventories and the demographic form. The results revealed that emotional exhaustion was negatively correlated with positive coping mechanisms-self-help, approach and accommodation- and emotional stability whereas it showed a positive correlation with with external locus of control and negative coping mechanisms- avoidance and self-punishment. Moreover, the results showed that emotional stability tendency, self-punishment and self-help coping mechanisms significantly predicted emotional exhaustion. It was considered that these findings would contribute to both filling the related gaps in the literature and indirectly protecting community psychological well-being by providing relevant information to be considered with respect to the support programs which would be formed in the future in order to prevent or heal emotional exhaustion among the psychotherapists.

**Keywords:** Psychotherapists's Emotional Exhaustion, Locus of Control, Stress Coping Mechanisms, Emotional stability tendency