




Okul Psikolojik Danışmanlarının Şefkat Yorgunluğu Düzeylerinin Duygu Düzenleme Becerileri ve Ruminasyon Düzeylerine Göre Yordanması¹

Prediction of Compassion Fatigue Levels of School Psychological Counselors According to Emotion Regulation and Rumination Levels

Sayfa | 350

Berk ER , Uzman Psikolojik Danışman, İzmir Kavram Meslek Yüksek Okulu, pskdan.erberk@gmail.com

Elif ULU , Doç. Dr., Ege Üniversitesi, elif.ul@ege.edu.tr

Geliş tarihi - Received: 29 Kasım 2023
Kabul tarihi - Accepted: 19 Mart 2024
Yayın tarihi - Published: 28 Nisan 2024

¹ Doç. Dr. Elif Ulu danışmanlığında 2023 yılında "Okul psikolojik danışmanlarının şefkat yorgunluğu düzeylerinin duygu düzenleme becerileri ve ruminasyon düzeylerine göre yordanması (Prediction of compassion fatigue levels of school psychological counselors according to emotion regulation and rumination levels)" isimli tezden türetilmiştir.

Er, B. ve Ulu, E. (2024). Okul psikolojik danışmanlarının şefkat yorgunluğu düzeylerinin duygu düzenleme becerileri ve ruminasyon düzeylerine göre yordanması. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(1), 350-372. DOI. 10.51460/baebd.1397503



Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2024), 15 (1), 350-372.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2024), 15 (1), 350-372.
Araştırma Makalesi / Research Paper

Öz. Bu çalışmanın amacı; okul psikolojik danışmanlarının duygu düzenlemede yaşadıkları güçlüklerin ve ruminasyon düzeylerinin şefkat yorgunluğunu yordamadaki rolünü incelemektir. Çalışmanın örneklemini İzmir ilinde çalışmakta olan 180 okul psikolojik danışmanı oluşturmaktadır. Yapılan korelasyon analizi sonucunda şefkat yorgunluğu ile ruminasyon düzeyleri ve duygu düzenleme beceri arasındaki ilişki istatistiksel olarak pozitif ve anlamlı bulunmuştur. Çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre duygu düzenleme gücü alt boyutları ve ruminatif düşünce biçimi değişkenleri okul psikolojik danışmanlarının şefkat yorgunluğundaki değişimin %39'unu açıklamaktadır. Duygusal tepkilerin anlaşılması, olumsuz duygular deneyimlerken dürtülerin kontrolünde güçlük yaşama, duygusal tepkilerin kabul edilmemesi (açıklık gücü, dürtü kontrolü gücü ve kabulsüzlüğün artması) ve ruminatif düşünce biçimlerinin artması, şefkat yorgunluğunun da artmasına neden olmaktadır. Elde edilen tüm bulgular alanyazın ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Duygu Düzenleme, Ruminasyon, Şefkat Yorgunluğu.

Abstract. The aim of this study; To examine the role of school counselors' rumination levels and difficulties in emotion regulation in predicting compassion fatigue. As a result of the study, the relationship between compassion fatigue and rumination levels and emotion regulation skills was found to be statistically positive and significant. In addition, according to the results of multiple regression analysis, it was determined that the sub-dimensions of difficulty in emotion regulation and ruminative thinking style explained 39% of the change in compassion fatigue of school psychological counselors. Failure to understand emotional reactions, difficulty in controlling impulses when experiencing negative emotions, failure to accept emotional reactions (difficulty in openness, difficulty in impulse control, and increase in rejection) and increase in ruminative thought styles also lead to an increase in compassion fatigue.

Keywords: Emotion Regulation, Rumination, Compassion Fatigue.



Extended Abstract

Introduction. The purpose of this study; To examine the role of school counselors' rumination levels and difficulties in emotion regulation in predicting compassion fatigue. Psychological counselors witness traumatic situations in the stories of the clients they help. Being empathetically engaged with such challenging events throughout the therapeutic process leaves psychological counselors vulnerable to the effects of negative life events (Herman, 2015). This empathetic relationship with the client can cause the counselor to experience emotional distress and develop compassion fatigue (Figley, 2002). Mental health professionals may experience difficulties due to long-term and continuous exposure to negative and traumatic stories in their clients' lives, and they may also have difficulty balancing self-care skills and the relationship they offer to their clients. As a result of neglecting self-care skills, they may become vulnerable to situations such as compassion fatigue, anxiety, burnout, and stress (Ray et al., 2013).

School counselors indirectly witness the negative and challenging life events of the people they help. Counselors are more likely to experience compassion fatigue when they begin to think too much about a negative situation they have witnessed, that is, when they ruminate and at the same time they begin to have difficulty in being aware of, regulating and accepting their emotions related to this event. When the relevant literature is examined, there is no study that examines these concepts together and has been conducted with psychological counselors. Therefore, this study investigated the role of emotion regulation skills and rumination levels in predicting compassion fatigue.

Method. In this study, exploratory correlational research model, one of the quantitative research techniques, was used to examine the level of school psychological counselors' rumination levels and emotion regulation skills in predicting compassion fatigue. The population of the study consists of school psychological counselors working at different education levels, public and private schools in Izmir. The average age of 180 school psychological counselors who participated in the research was determined as 37.13 ± 8.93 . 71.7% (n=129) of the participants were women and 28.3% (n=51) were men. "Personal Information Form", "Compassion Fatigue Scale", "Ruminative Thinking Style Scale" and "Difficulties in Emotion Regulation Scale" were used as data collection tools. SPSS 21.0 statistical program was used to analyze the data. First of all, frequency analysis was performed for the demographic variables included in the personal information form. Then, correlation analysis was used to determine the relationship between the variables, and finally, multiple regression analysis was used to determine whether emotion regulation difficulties and ruminative thought styles predicted compassion fatigue.

Results. As a result of the multiple regression analyzes conducted within the scope of this research, it was found that difficulty in emotion regulation and its sub-dimensions (openness, impulse control, non-acceptance) significantly predicted compassion fatigue. It was determined that the sub-dimensions of awareness, purposeful behavior and strategy difficulty did not have a significant effect on compassion fatigue. According to this result, as school counselors' level of emotion regulation difficulty increases, their likelihood of experiencing compassion fatigue will increase. At the same time, it has been determined that ruminative thinking style has a positive and significant effect on compassion fatigue. According to this result, school psychological counselors' increased tendency towards ruminative thinking will lead to an increase in compassion fatigue.



Discussion and Conclusion. When the literature is examined, the results obtained from the research bring an innovation to the literature, as there is no study in which the concept of compassion fatigue is discussed together with the variables of rumination and emotion regulation skills and psychological counselors are used as samples. Although it is not possible to compare with different studies, in compassion fatigue studies conducted with similar variables, it was found that psychological counselors showed moderate levels of compassion fatigue, as in our research.

There is a positive and significant relationship between difficulty in emotion regulation and ruminative thinking with compassion fatigue. According to this result, it can be said that as the level of emotion regulation difficulties of school counselors increases, their likelihood of experiencing compassion fatigue will increase. Psychological counselors' ability to be aware of their emotions in the face of the events they experience, to accept them, to regulate, change and control their emotions according to the situation will be a protective factor against compassion fatigue. At the same time, it can be said that school psychological counselors' increased tendency towards ruminative thinking will lead to an increase in compassion fatigue. School psychological counselors who touch the lives of students in schools may also encounter unpleasant events from time to time. As a result of these negative experiences, the person may use rumination while coping with problems. However, this attitude may cause the person to behave more accusingly and critically towards himself, to frequently think about these negative experiences, to increase the severity of depressive symptoms, and to experience compassion fatigue in the long term.



Giriş

Günümüzde insanlar gerek çalışma ortamında gerekse yaşadıkları insan ilişkilerinde çeşitli zorluklar yaşamaktadırlar ve bunun sonucunda stres, gerginlik ve duygusal tükenmişlik gibi olumsuz duygular ile karşı karşıya kalmaktadırlar. Yaşanılan bu psikolojik kaynaklı yıpranma “şefkat yorgunluğu” olarak adlandırılmaktadır (Karsavuran, 2014). Şefkat yorgunluğu, kritik bir biçimde duygusal sorunlara sahip olan bireylerle çalışan profesyonellerde mesleki bir tehdit olarak ortaya çıkmaktadır. Bu sebeple psikolojik hizmetlere dayalı çeşitli meslek gruplarında çalışan hemşireler, psikologlar, psikiyatristler vb. bu durum ile karşı karşıya kalmaktadır (Franza vd., 2015). Bu meslek gruplarında yer alan kişilerde birey için önem taşıyan davranışsal, fiziksel, psikolojik vb. değişimlere yol açan ve bununla beraber kaçınma, stres bozukluğuna sebep olan şefkat yorgunluğu; belirli süre zarfında grupta yer alan kişilerin birbirlerinin üzüntülerine katlanma yeterliliğini veya ilgisini düşürmektedir (Figley 2002). Alanyazın incelendiğinde travma mağdurları ile çalışmak ve bu kişiler ile etkileşim içinde olmak psikolojik danışmanları travma sonrası stres bozukluğu gibi psikolojik sorunlar ile karşı karşıya getirebilmektedir (Bride, 2007; Figley, 1995 ; Nelson-Gardell ve Harris, 2003). Sürekli olarak yaşam güçlükleri ve zor vakalarla çalışan psikolojik danışmanlarda şefkat yorgunluğu oluşması olasıdır. Ayrıca şefkat yorgunluğu belirtileri kaygı, depresyon, tükenmişlik, travma ile ilintili takıntılı düşünceler, kendine zarar verme gibi belirtiler ile benzerlikler göstermektedir (Figley, 2002). Şefkat yorgunluğu yaşamamanın sonucu olarak ruh sağlığı uzmanlarında görülen ortak belirtilere bakıldığında danışmanlarına karşı empati, ilgi ve olumlu duygularda azalma, duygusal ve fiziksel tükenme, işten alınan hazzın azalması, yaptıkları işle alakalı umutsuzluk yaşama ve bu sonuçların kişilerin hayatlarındaki farklı alanlara da yansımaları söz konusudur (Figley, 1995, 2002 ; Leon vd., 1999 ; Pines ve Kafiry, 1978).

Şefkat yorgunluğu yaşayan kişilerde depresyon, uykusuzluk ve kaygı görülme ihtimalinin görülmesi beklenen bir durumdur (Conrad ve KellarGuenther, 2006). İnsanlara yardımcı olan kişilerde görülen şefkat yorgunluğunun yaygın özellikleri arasında empati düzeyinin düşüklüğü, yardım edilen kişilere karşı olumlu duyguların sağlanamaması, iş hayatında yaşanan memnuniyetsizlik, fiziksel, bilişsel, duygusal ve ruhsal umutsuzluğun hem iş hem de özel hayata taşınmasıdır (Jacobson 2006, akt., Özen, 2020). Şefkat yorgunluğunun iş yaşamına yansıyan sonuçlarına baktığımızda; “iş doyumsuzluğu, uygunsuz karar verme, aşırı çalışma, yardım etme kapasitesinin azalması, empati kaybı, objektif olamama, yardım verilen kişilere tahammülsüzlük, işe gitmekten kaçınma, meslekten ayrılma ve bağlılığın azalması” olarak karşımıza çıkmaktadır (Hamilton, 2008; Hooper vd., 2010; Şirin ve Yurttaş, 2015).

Okul psikolojik danışmanlarının öğrencilerin eğitsel, kişisel, sosyal ve ruhsal anlamda gelişimlerine yaptıkları katkı yadsınamaz. Psikolojik danışmanlar çalıştıkları okullarda kendilerini mesleki ve bireysel anlamda zorlayabilecek; şiddet, istismar, intihar, doğal afet gibi yaşam olayları ile dolaylı olarak karşı karşıya kalabilmektedirler. Psikolojik yardım sağlayan meslek çalışanlarının, yardım verdikleri kişilerin travmatik yaşantılarına tanıklık etmeleri ve empati göstermeleri sebebiyle etkilenebildikleri ve bundan dolayı da şefkat yorgunluğu yaşamaları da kaçınılmaz bir son olarak karşımıza çıkmaktadır (Collins ve Long 2003).

Bu noktada okul psikolojik danışmanlarının duygularını düzenlemeleri gerekmektedir. Duygu düzenleme, insanların hangi durumlarda hangi duyguları ne kadar süreyle taşıdıklarını, bu duyguları Er, B. ve Ulu, E. (2024). Okul psikolojik danışmanlarının şefkat yorgunluğu düzeylerinin duygu düzenleme becerileri ve ruminasyon düzeylerine göre yordanması. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 15(1), 350-372.* DOI. 10.51460/baebd.1397503



nasıl yaşadıklarını ve nasıl ifade ettiklerini belirleme süreci olarak ifade edilmektedir (Gross, 1998a). Thompson'a (1994) göre; duygusal düzenleme, duygusal tepkileri izlemeyi ve değerlendirmeyi ve duyguları duruma göre ayarlamayı içeren içsel ve dışsal süreçlerden oluşmaktadır. Duygu düzenleme becerisi, yaşanan olay ve durumlar karşısında verilen tepkilerin gözden geçirilip, değerlendirilmesi sonucunda kişinin hedeflerini dönüştürebilme becerisi olarak ifade edilmektedir (Gökkaya, 2021). Duygu düzenleme; gündelik yaşantıda tecrübe ettiğimiz olaylara daha tahammüllü ve esnek bir şekilde tepki verebilmeyi, gerektiğinde de kendiliğinden ortaya çıkan tepkileri erteleyebilme marifeti olarak ifade edilmektedir (Atalar, 2014). Gratz ve Roemer (2004) duygu düzenleme becerisini duyguların farkında olmak ve anlamak, duyguları kabul etmek, dürtüsel davranışları kontrol etmek ve negatif duygular yaşanıldığında erişilmek istenen hedefe uygun şekilde davranabilmek ve farklı durumlara uygun olarak duygu düzenleme becerisi kullanabilmek olarak tanımlamışlardır. Söz konusu becerilerden herhangi biri ya da birden fazlasının eksikliğinin görülmesinde ise duygu düzenleme güçlüğü yaşanabilir. Duygu düzenleme güçlüğü, kişinin normal koşullar altında elinden gelenin en iyisini yaptığı halde duygusal belirtilerini, davranışlarını, sözlü ve sözsüz ifadelerini düzenleme ya da değiştirme yetersizliği olarak tanımlanmaktadır (Johnstone ve Walter, 2014).

Werner ve Gross (2010) bireyin içinde bulunduğu mevcut durum ile ortaya çıkan duygular uyum sağlayamadığında birçok sorunun ortaya çıkabileceğine dikkat çekmektedirler. Kişinin duygularını yeterince düzenleyememesi, dürtü kontrol bozukluklarına, aşırı tepkisel davranışlara ve uyumsuz davranış stillerine neden olabilmektedir. Bunun yanı sıra duyguları olması gerekenden fazla düzene sokmaya çalışmak ise depresyon ve kaygı ile ilişkili bozukluklar kapsamında ele alınabilmektedir (Wenar and Kerig, 2000). Duygu düzenleme güçlüğü çoğunlukla travma sonrası stres bozukluğu ve travma ile alakalı başka psikopatolojilerin gelişimi ve devamı ile bağıntılı olduğu ifade edilmektedir (Yılmaz ve Cenkseven, 2020). Yapılan çalışmalar; duyguların anlaşılması, ifade edilmesinde sorun yaşanması ya da duyguların bastırılması gibi duygu düzenleme güçlüğü belirtilerinin psikopatoloji ile bağlantılı olduğunu göstermektedir (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010).

Psikopatolojik bir durum olmasa bile ruminasyon da duygu düzenleme güçlüğü ile bağlantılı olabilir. Ruminasyon genel olarak, kişinin problemini çözmek adına herhangi bir çaba sarf etmeksizin tekrarlayıcı ve tepkisiz bir şekilde var olan durum ile ilgili olumsuz duygu ve belirtilere odaklanması olarak ifade edilmektedir (Nolen-Hoeksema vd., 2008). Bu düşünce yapısı istem dışı ortaya çıkmaktadır ve kurtulması zordur. Bu sebeple kişilerin zihinsel yaşamlarına uzun süre hâkim olabilirler. İnsanlar, ruminatif düşünce yapısını bırakmaya çalışsalar bile bu düşünce yapısını uzun yıllar deneyimleyebilmektedirler (Martin ve Tesser, 1996). APA'ya (2014) göre, obsesif kompulsif bozukluk; yineleyici özellikte, belirgin bir soruna ve kaygıya sebep olan, uygunsuz olarak yaşanan ve kişinin isteği dışında sürekli aklına gelen dürtüler, düşlemler ya da düşünceler şeklinde tanımlanmaktadır. Ruminasyon ve obsesyon arasındaki en bariz farklılık, obsesyon olarak tanımlanan durumlardaki düşünce, dürtü ve düşlemler kişinin gerçek yaşam problemleri ile bağlantılı değilken ruminasyonda düşüncenin kaynağı yaşanmış gerçek olaylardır (Bal ve Özmüş, 2020).

Birey ruminasyon sürecinde, geçmişte yaşadığı veya gelecekte yaşama olasılığı olan olayları sürekli olarak üzücü bir şekilde düşünmeye ve yeniden değerlendirmeye devam eder. Bu odaklanma, kişinin yaşadığı olumsuz duyguları hatırlamasına sebep olur. Ruminatif düşünme sürecine dahil olan birey, bir süre sonra sorunlarını yapıcı bir şekilde çözecek enerjiyi bulamaz hale gelir. Birey,



düşüncelerini durduramadığını hissederek ve çaresizce kendine zarar veren bu döngüye kapılıp gider (Bringler, 1996). Ruminasyon kişinin yaşadığı durumdan ziyade sıkıntılarına ve duygularına özgü geliştirdiği bir düşünme stildir. Depresif ruhsal duruma verilen pasif bir tepkidir (Hankin, 2008). Ruminasyon, bireyin kişisel sorunlarıyla ilgili isteksiz ve kasıtlı olmayan deneyimleri hakkında tekrarlayan düşüncelerdir (Yazıcı ve Öztürk, 2020). Ruminasyon, olumsuz bir olayla karşılaşıldığında ortaya çıkan bir tepki tarzıdır. Sıkıntı belirtilerine ve bu semptomların olası neden ve sonuçlarına tekrar tekrar ve pasif bir şekilde odaklanmayı içerir. Literatürde, ruminasyonun saplantılı düşünme ve derin düşünme şeklinde iki alt boyutu olduğu belirtilmektedir (Treyner vd., 2003). Bunlara ek olarak ruminasyon yalnızca geçmiş yaşantılara yönelik olmak zorunda değildir. Ruminatif düşünce yapısı kişinin kendisi ve başkalarıyla alakalı olabileceği gibi aynı zamanda geçmiş, şimdiki zaman ve gelecek ile ilgili tamamlanmış, tamamlanmamış ya da farklı durumlarda da varlığını gösterebilmektedir (Önder ve Utkan, 2018).

Görüldüğü gibi şefkat yorgunluğu yardım veren bireylerde görülen ve yardım sağladığı kişilerle ilişkisinde gözlenen empati ve bakım verme becerisinde, istek ve enerjisinde düşüşe sebep olan bununla birlikte kişinin fiziksel, sosyal, duygusal ve ruhsal anlamda tükenmesine yol açan bir durumdur (Dikmen ve Aydın, 2016). Bu noktada okul psikolojik danışmanlarının gerek kişi başına düşen öğrenci sayısının yoğunluğu ve ele alınan konuların zorluğu nedeniyle şefkat yorgunluğu yaşamaları olası görünmektedir. Ayrıca şefkat yorgunluğu kavramının duygu düzenleme gücünü ve ruminasyon çerçevesinde incelenmesi önemli görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde ruh sağlığı uzmanı olarak çalışan ve hergün çok çeşitli travma yaşamış danışanla karşılaşan psikolojik danışmanların şefkat yorgunluklarının ele alınmadığı görülmüştür. Bu nedenle bu çalışmada okul psikolojik danışmanlarının duygu düzenleme becerilerinin ve ruminasyon düzeylerinin şefkat yorgunluğunu yordamadaki rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın sonuçlarının bir ilk olması açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda gelecek çalışmalar için gerek önleme çalışmaları için gerekse de deneysel çalışmalar için öncül olabileceği düşünülmektedir.

Yöntem

Araştırmanın modeli

Araştırmanın bağımlı değişkeni şefkat yorgunluğu, yordayan değişkenler (bağımsız değişkenler) ise ruminasyon düzeyleri ve duygu düzenleme gücüdür. Çalışmada okul psikolojik danışmanlarının duygu düzenleme güçlüklerinin ve ruminasyon düzeylerinin; şefkat yorgunluğunu yordama düzeylerini incelemek amacıyla nicel araştırma tekniklerinden biri olan keşfedici korelasyonel araştırma modeli kullanılmıştır.

Evren ve örneklem

Araştırmanın evrenini İzmir ilinde farklı öğretim kademelerinde, resmi ve özel okullarda çalışan okul psikolojik danışmanları oluşturmaktadır. Araştırmada seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden amaçsal örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Amaçsal örnekleme belli özelliklere sahip bir ya da daha fazla özel durumlarda çalışılmak istenildiğinde tercih edilmektedir (Büyükoztürk, 2020). Araştırmaya katılan 180 okul psikolojik danışmanının %71,7'si (n=129) kadın, %28,3'ü (n=51) erkektir.



Veri toplama araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Şefkat Yorgunluğu Ölçeği”, “Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği” ve “Duygu Düzenlemede Zorluklar E” kullanılmıştır.

Sayfa | 357

Kişisel bilgi formu

Çalışmada katılımcıların yaş, cinsiyet, meslekteki deneyim çalıştığı kurum türü, çalıştığı kurumun eğitim kademesi, mezun olduğu lisans programı bilgileri araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formuyla toplanmıştır.

Şefkat yorgunluğu ölçeği

Bireyin mesleği nedeniyle başkalarına karşı şefkatli duygu ve davranışlarında azalma durumunu değerlendirmek amacıyla Portnoy (1996) tarafından geliştirilen ve Özdemir (2019) tarafından Türkçe’ye uyarlanarak geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılan Şefkat Yorgunluğu Ölçeği yer almaktadır. Ölçekte 3’lü Likert tipinde (1: Çok doğru, 3: Nadiren) 40 madde ve 4 boyut (Kişinin kendi değeri / değer bilinci, başkalarına değer verme, güç algısı, özdeğer) bulunmaktadır. Toplamda 15 ve üzerinde maddeye 1 yani “çok doğru” cevabı veren kişilerin şefkat yorgunluğu düzeyleri yüksek olarak belirlenmektedir (Portnoy, 1996, akt., Özdemir, 2019). Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0,88 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Özdemir (2019) tarafından yapılmıştır. Araştırmaya 416 gönüllü hemşire katılmıştır. Yaş, cinsiyet, medeni durum, mezun olduğu okul, mesleki deneyim kurum, deneyimi gibi birçok faktör incelenmiştir. Araştırma için yapılan doğrulayıcı faktör analizlerinin uyum iyiliği indekslerinin iyi sonuçlar verdiği görülmüştür. Hesaplama sonucunda χ^2 /serbestlik derecesinin 2,79 (RMSEA 0,066, NFI 0,85 ve CFI 0,90) ile anlamlı olduğu görülmüştür. Şefkat yorgunluğu ölçeğinin cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .87 olarak bulunmuştur (Özdemir, 2019). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0,88 olarak tespit edilmiştir.

Ruminatif düşünce biçimi ölçeği

Ruminatif düşünce biçimlerini değerlendirmek amacıyla Brinker ve Dozois (2009) tarafından geliştirilen Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği yer almaktadır. Ölçekte 7’li Likert tipinde (1: Hiç, 7: Çok iyi) 20 madde ve tek boyut bulunmaktadır. Elde edilen yüksek puan ruminatif düşünce eğiliminin yüksek düzeyde olduğunu ifade etmektedir. Ölçeğin orijinal formu için Cronbach Alpha katsayısı 0,90 olarak tespit edilmiştir. Ruminatif düşünme biçimi ölçeği Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Karatepe (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında çalışmaya 162 kadın ve 100 erkek katılmıştır. Katılımcıların 22’si bekar 239’u evli 1’i birlikte yaşadığını belirtmiştir. Eğitim durumlarına baktığımızda 255’i üniversite öğrencisi, 7’si üniversite mezunudur. Güvenirlik analizi sonucunda tüm test için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .907 olarak bulunmuştur. Güvenirlik analizi için 30 gün sonra 32 kişiye tekrar uygulanan test tekrar test yöntemi sonucunda korelasyon katsayısı .84 olarak belirlenmiştir. (Karatepe, 2010). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0,94 olarak tespit edilmiştir.



Duygu düzenlemede zorluklar ölçeği

Bireylerin duygu düzenleme güçlüklerini değerlendirmek amacıyla Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilen Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği yer almaktadır. Ölçekte 5'li Likert tipinde (1: Neredeyse hiçbir zaman, 5: Neredeyse her zaman) 35 madde ve 6 boyut (farkındalık, açıklık, amaca yönelik davranabilme, dürtü kontrolü, kabulsüzlük, strateji) bulunmaktadır. Elde edilen yüksek puan duygu düzenlemede daha çok güçlük yaşandığını ifade etmektedir. Ölçeğin orijinal formu için Cronbach Alpha katsayısı 0,93; alt boyutların Cronbach Alpha katsayıları 0,80 ile 0,89 arasında tespit edilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından yapılmıştır. Ardından Kavcıoğlu ve Gençöz'ün (2011) yaptıkları çalışmada bazı maddelerdeki Türkçe ifadeler için küçük değişiklikler tavsiye etmişlerdir ve formun yeni hali oldukça güçlü geçerlik ve güvenilirlik katsayıları vermiştir. Çalışmamızda Rugancı ve Gençöz tarafından geliştirilen ölçek kullanılmıştır. Ölçeğin çalışmasına 207'si kız, 122'si erkek, 9 kişi ise cinsiyetini belirtmek istemeyen kişiler olarak toplamda 338 üniversite lisans öğrencisi katılmıştır. Alt boyutları orijinal hali tutarlı ve şu şekilde oluşturulmuştur: (a) amaca yönelik davranışlarda (hedeflerde) zorluklar, (b)duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim (strateji), (c) duyguyu kabul etmeme (kabul etmeme), (d) dürtüsel davranışları kontrol etme güçlüğü olumsuz duygular (dürtü), (e) duygusal netlik eksikliği (netlik) ve (f)duygusal farkındalık (farkındalık). Tüm testin Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısı .94 olarak orijinali ile tutarlı ve oldukça yüksek bulunmuştur. Alt boyutların iç tutarlılık katsayıları .75 ile .90 arasında değişmekte olup test tekrar test sonuçları ise .83 olarak tespit edilmiştir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0,92; alt boyutların Cronbach Alpha katsayıları 0,77 ile 0,86 arasında tespit edilmiştir.

Verilerin toplanması

Araştırma verilerinin toplanması öncesinde Ege Üniversitesi Bilimsel Araştırma Yayın Etiği Kurulundan izin alınmıştır. Sonrasında İzmir İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izinlerin alınmasının ardından veri toplama aşamasına geçilmiştir. Gerek pandemi sürecinin halen devam ediyor olması gerekse de İzmir ilinde yaşanan deprem sebebiyle verilerin bir kısmı çevrim içi diğer bir kısmı da yüz yüze olacak şekilde 2021-2022 eğitim öğretim yılında Aralık- Haziran ayları arasında yedi aylık bir süreçte toplanmıştır. Ölçme araçları uygulanmadan önce katılımcılara araştırmanın amacı ve konusu hakkında gerekli bilgilendirmeler yapılmıştır ve veri toplama araçlarının kullanımına dair kısa açıklamalarda bulunulmuştur. Toplanan verilerin yalnızca bu araştırma kapsamında kullanılacağı ve gizliliği konusunda teminat verilmiştir. Çalışmaya katılan okul psikolojik danışmanlarından cevaplama esnasında gerçekçi ve içten bir şekilde davranmaları istenmiştir.

Verilerin analizi

Verilerin analizinde SPSS 21.0 istatistik yazılımından yararlanılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler frekans ve yüzde tablosunda gösterilmiştir. Ölçeklerin toplam ve alt boyut puanlarının normallik sınavında çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları kullanılmıştır. Sürekli bir değişkenden elde edilen puanların normal dağılım özelliğinde kullanılan çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 1 sınırları içinde kalması puanların normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği şeklinde yorumlanabilir. Normal dağılım göstermeyen puanların karekök, logaritmik veya ters



dönüşümlerinden uygun olanları yapılarak puanların normal dağılımı sağlandıktan sonra parametrik testler yapılabilir (Büyüköztürk, 2011). Duygu düzenleme güçlüğü ve ruminatif düşünce biçimlerinin şefkat yorgunluğunu yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizinden yararlanılmıştır. Analizlerde istatistiksel anlamlılık düzeyi 0,05 ($p<0,05$) olarak kabul edilmiştir.

Sayfa | 359 Sınırlılıklar

Araştırma kapsamında dikkat edilmesi gereken noktalardan biri de çalışmanın sınırlılıklarıdır. Çalışmanın örneklemini yalnızca İzmir ilinde çalışmakta olan okul psikolojik danışmanları oluşturmaktadır. Bundan dolayı araştırmadan elde edilen sonuçların genellendirilmesi kapsamında bu durum dikkate alınmalıdır. Bir diğer sınırlılık ise araştırmanın yapıldığı dönemde Covid-19 salgının devam ediyor oluşu ve yaşanan İzmir depremi sebebiyle katılımcı sayısının 180 ile sınırlı kalmasıdır. Çalışmada “Şefkat Yorgunluğu Ölçeği” kullanılmıştır. Veriler toplandıktan sonrasında ülkemizde Ümmet ve diğerleri (2023) tarafından “Psikolojik Danışmanlarda Şefkat Yorgunluğu Ölçeği” geliştirilmiştir. Bu çalışmada genel bir şefkat yorgunluğu ölçeği kullanılmış olması bir sınırlılık olarak değerlendirilebilir.

Bulgular

Çalışmadan elde edilen frekans, korelasyon ve çoklu regresyon analizleri sonuçları aşağıda yer almaktadır.

Tablo 1.
Katılımcıların demografik verilerinin frekans analizi istatistikleri

Demografik Özellik	Gruplar	n	%
Yaş grupları (37,13±8,93)	25-30 yaş	58	32,2
	31-35 yaş	26	14,4
	36-40 yaş	31	17,2
	41-45 yaş	29	16,1
	46-50 yaş	23	12,8
Cinsiyet	51-55 yaş	13	7,2
	Kadın	129	71,7
Meslekteki hizmet süresi	Erkek	51	28,3
	5 yıl ve altı	27	15,0
	5-7 yıl	27	15,0
	7-10 yıl	22	12,2
Çalıştığı kurum türü	10 yıl ve üstü	104	57,8
	Resmi	132	73,3
Çalıştığı kurumun eğitim kademesi	Özel	48	26,7
	Okul öncesi	15	8,3
	İlkokul	45	25,0
	Ortaokul	63	35,0
Mezun olduğu lisans programı	Lise	57	31,7
	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	138	76,7
	Felsefe	10	5,6
	Psikoloji	15	8,3
	Diğer	17	9,4



Araştırmaya katılan 180 okul psikolojik danışmanının yaş ortalaması $37,13 \pm 8,93$ olarak tespit edilmiş olup katılımcıların %32,2'si (n=58) 25-30 yaş, %14,4'ü (n=26) 31-35 yaş, %17,2'si (n=31) 36-40 yaş, %16,1'i (n=29) 41-45 yaş, %12,8'i (n=23) 46-50 yaş, %7,2'si (n=13) 51-55 yaş grubundadır. Katılımcıların %71,7'si (n=129) kadın, %28,3'ü (n=51) erkektir. Katılımcıların %15'inin (n=27) meslekteki süresi 5 yıl ve altı, %15'inin (n=27) 5-7 yıl, %12,2'sinin (n=22) 7-10 yıl, %57,8'inin (n=104) meslekteki süresi 10 yıl ve üstüdür. Katılımcıların %73,3'ü (n=132) resmi kurumlarda, %26,7'si (n=48) özel kurumlarda görev yapmaktadır. Katılımcıların %8,3'ü (n=15) okul öncesi, %25'i (n=45) ilkokul, %35'i (n=63) ortaokul, %31,7'si (n=57) lise kademesinde görev yapmaktadır. Katılımcıların %76,7'si (n=138) rehberlik ve psikolojik danışmanlık, %5,6'sı (n=10) felsefe, %8,3'ü (n=15) psikoloji, %9,4'ü (n=17) diğer lisans programlarından mezun olmuştur.

Tablo 2.

Duygu düzenleme güçlüğü, ruminatif düşünce biçimi ve şefkat yorgunluğu puanlarına ait betimsel istatistikler

Ölçek ve Alt Boyut	Alınabilecek			Elde Edilen		\bar{X}	SS	Ç.	B.
	N	Min.	Maks.	Min.	Maks.				
Farkındalık	180	5	25	5	22	11,25	3,07	0,81	1,35
Açıklık	180	5	25	5	20	10,39	2,98	0,62	0,33
Amaca Yönelik Davranabilme	180	5	25	5	25	14,22	3,31	0,29	0,67
Dürtü Kontrolü	180	6	30	6	24	12,61	3,79	0,41	-0,35
Kabulsüzlük	180	6	30	6	29	10,70	3,81	1,17	2,65
Strateji	180	8	40	8	35	16,82	4,57	0,78	1,15
DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ	180	35	175	44	128	75,99	15,63	0,49	0,31
RUMİNATİF DÜŞÜNCE BİÇİMİ	180	20	140	35	140	86,95	21,38	-0,17	-0,11
Kişinin Kendi Değeri / Değer Bilinci	180	21	63	21	56	34,56	6,84	0,67	0,87
Başkalarına Değer Verme	180	8	24	9	20	14,08	1,99	0,39	-0,09
Güç Algısı	180	8	24	9	24	17,03	3,30	-0,18	-0,64
Özdeğer	180	3	9	3	9	4,64	1,34	0,69	0,04
ŞEFKAT YORGUNLUĞU	180	40	120	45	109	70,31	11,33	0,46	0,65

Ç. Çarpıklık katsayısı B. Basıklık Katsayısı

Ölçeklerin toplam ve alt boyut puanlarının normallik sınavında çarpıklık katsayısı (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları kullanılmıştır. Sürekli bir değişkenden elde edilen puanların normal



dağılım özelliğinde kullanılan çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 1 sınırları içinde kalması puanların normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği şeklinde yorumlanabilir.

Duygu düzenleme güçlüğü ölçek toplam puanı $75,99 \pm 15,63$ olarak tespit edilmiş olup ölçekten alınabilecek en düşük (35) ve en yüksek (175) puanlara göre araştırmaya katılan okul psikolojik danışmanlarının duygu düzenleme güçlüğüne "bazen" aralığında (düşük düzeyde) olduğu tespit edilmiştir. Alt boyutlar düzeyinde incelendiğinde en yüksek düzeyde duygu düzenleme güçlüğüne olumsuz duygular deneyimlerken amaç odaklı davranışlarda bulunmada güçlük yaşama ($14,22 \pm 3,31$), en düşük düzeyde duygu düzenleme güçlüğüne duygusal tepkilerin kabul edilmemesi (kabulsüzlük) ($10,70 \pm 3,81$) olduğu tespit edilmiştir.

Ruminatif düşünce biçimi ölçeği toplam puanı $86,95 \pm 21,38$ olarak tespit edilmiş olup ölçekten alınabilecek en düşük (20) ve en yüksek (140) puanlara göre araştırmaya katılan okul psikolojik danışmanlarının ruminatif düşünce eğiliminin orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Şefkat yorgunluğu ölçek toplam puanı $70,31 \pm 11,33$ olarak tespit edilmiş olup ölçekten alınabilecek en düşük (40) ve en yüksek (120) puanlara göre araştırmaya katılan okul psikolojik danışmanlarının şefkat yorgunluğunun "kısmen doğru" aralığında (orta düzeyde) olduğu tespit edilmiştir. Alt boyutlar düzeyinde incelendiğinde en yüksek düzeyde şefkat yorgunluğunun güç algısı yorgunluğu ($17,03 \pm 3,30$), en düşük düzeyde şefkat yorgunluğunun özdeğer yorgunluğu ($4,64 \pm 1,34$) olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.

Duygu düzenleme güçlüğü, ruminatif düşünce biçimi ve şefkat yorgunluğu arasındaki ilişkiye ait Pearson korelasyon analizi istatistikleri

Ölçek ve Alt Boyut	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1-Farkındalık	0,50*	0,20*	0,24*	0,18*	0,17*	0,48*	0,17*	0,22*	0,16*	0,06	0,24*	0,21*
	*	*	*			*		*			*	*
2-Açıklık	1	0,38*	0,42*	0,32*	0,36*	0,64*	0,33*	0,36*	0,19*	0,25*	0,19*	0,35*
		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
3-Amaca Yönelik Davranabilme		1	0,56*	0,35*	0,56*	0,71*	0,45*	0,27*	0,09	0,15*	0,13	0,24*
			*	*	*	*	*	*				*
4-Dürtü Kontrolü			1	0,61*	0,71*	0,85*	0,52*	0,33*	0,16*	0,18*	0,30*	0,32*
				*	*	*	*	*			*	*
5-Kabulsüzlük				1	0,62*	0,74*	0,46*	0,49*	0,34*	0,25*	0,27*	0,46*
					*	*	*	*	*	*	*	*
6-Strateji					1	0,83*	0,57*	0,44*	0,24*	0,25*	0,36*	0,42*
						*	*	*	*	*	*	*
7-DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ						1	0,58*	0,50*	0,28*	0,26*	0,35*	0,47*
							*	*	*	*	*	*
8-RUMİNATİF DÜŞÜNCE BİÇİMİ							1	0,58*	0,33*	0,40*	0,43*	0,57*
								*	*	*	*	*
9-Kişinin Kendi Değeri / Değer Bilinci								1	0,50*	0,70*	0,53*	0,96*
									*	*	*	*
/10-Başkalarına Değer Verme									1	0,36*	0,40*	0,63*
										*	*	*
11-Güç Algısı										1	0,36*	0,82*
											*	*
12-Özdeğer											1	0,61*
												*
13-ŞEFKAT YORGUNLUĞU												1



Tablo 3’de görüldüğü üzere yapılan Pearson Momentler Çarpımı korelasyon analizi sonucunda; duygusal tepkilere ilişkin farkındalığın olmaması (farkındalık güçlüğü) ($r=0,17$; $p<0,05$), duygusal tepkilerin anlaşılması (açıklık güçlüğü) ($r=0,33$; $p<0,05$), olumsuz duygular deneyimlerken amaç odaklı davranışlarda bulunmada güçlük yaşama (amaca yönelik davranabilme güçlüğü) ($r=0,45$; $p<0,05$), olumsuz duygular deneyimlerken dürtülerin kontrolünde güçlük yaşama (dürtü kontrol güçlüğü) ($r=0,52$; $p<0,05$), duygusal tepkilerin kabul edilmemesi (kabulsüzlük) ($r=0,46$; $p<0,05$), etkili olarak algılanan duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim (strateji güçlüğü) ($r=0,57$; $p<0,05$) alt boyut puanları ve duygu düzenleme güçlüğü ölçek puanı ($r=0,58$; $p<0,05$) ile ruminatif düşünce biçimi arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3’e göre duygusal tepkilere ilişkin farkındalığın olmaması (farkındalık güçlüğü) ($r=0,21$; $p<0,05$), duygusal tepkilerin anlaşılması (açıklık güçlüğü) ($r=0,35$; $p<0,05$), olumsuz duygular deneyimlerken amaç odaklı davranışlarda bulunmada güçlük yaşama (amaca yönelik davranabilme güçlüğü) ($r=0,24$; $p<0,05$), olumsuz duygular deneyimlerken dürtülerin kontrolünde güçlük yaşama (dürtü kontrol güçlüğü) ($r=0,32$; $p<0,05$), duygusal tepkilerin kabul edilmemesi (kabulsüzlük) ($r=0,46$; $p<0,05$), etkili olarak algılanan duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim (strateji güçlüğü) ($r=0,42$; $p<0,05$) ve duygu düzenleme güçlüğü ölçek puanı ($r=0,47$; $p<0,05$) ile şefkat yorgunluğu arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3’e göre ruminatif düşünce biçimi ile şefkat yorgunluğu arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=0,57$; $p<0,05$).

Tablo 4.

Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları ve ruminatif düşünce biçiminin şefkat yorgunluğunu yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi istatistikleri

Bağımsız Değişken	B	SHB	β	t	p	Tol.	VIF
Sabit	15,682	9,861		1,590	0,114		
Farkındalık	2,020	2,804	0,049	0,721	0,472	0,747	1,339
Açıklık	0,602	0,279	0,159	2,160	0,032	0,629	1,590
Amaca Yönelik Davranabilme	0,297	0,259	0,087	1,150	0,252	0,595	1,680
Dürtü Kontrolü	0,574	0,277	0,192	2,074	0,040	0,397	2,521
Kabulsüzlük	8,611	2,636	0,259	3,267	0,001	0,541	1,848
Strateji	4,925	3,955	0,117	1,245	0,215	0,384	2,604
Ruminatif Düşünce Biçimi	0,246	0,039	0,464	6,290	0,000	0,623	1,605
	$R^2=0,417$	$\Delta R^2=0,393$	$F_{(7; 172)}=17,542$	$p=0,000$			

Yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda; kurulan regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu; duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları ve ruminatif düşünce biçiminin hep beraber okul psikoloji danışmanlarının şefkat yorgunluğundaki değişimin %39’unu ($\Delta R^2=0,393$) açıkladığı saptanmıştır ($F_{(7; 172)}=17,54$; $p<0,05$) ve bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu olmadığı (Tolerans $>0,20$; VIF <10) tespit edilmiştir. Modeldeki standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) ve katsayıların anlamlılığına ilişkin t testi değerleri incelendiğinde; duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarının şefkat yorgunluğu üzerinde anlamlı etkiye sahip olmadığı ($p>0,05$); açıklık ($\beta=0,16$; $t=2,16$; $p<0,05$), dürtü kontrolü ($\beta=0,19$; $t=2,07$; $p<0,05$), kabulsüzlük ($\beta=0,26$; $t=3,07$; $p<0,05$) ve ruminatif düşünce biçimi ($\beta=0,46$; $t=6,29$; $p<0,05$) değişkenlerinin şefkat yorgunluğu üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı etkiye sahip olduğu görülmektedir.



Duygusal tepkilerin anlaşılmasında, olumsuz duygular deneyimlerken dürtülerin kontrolünde güçlük yaşama, duygusal tepkilerin kabul edilmemesi (açıklık güçlüğü, dürtü kontrolü güçlüğü ve kabulsüzlüğün artması) ve ruminatif düşünce biçimlerinin artması, şefkat yorgunluğunun da artmasına neden olmaktadır.

Tartışma

Araştırmada okul psikolojik danışmanlarının duygu düzenleme güçlükleri ve ruminasyon düzeylerinin şefkat yorgunluğunu yordamadaki rolü incelenmiştir. Araştırma kapsamında yapılan çoklu regresyon analizleri sonucunda Duygu düzenleme güçlüğü ve (açıklık, dürtü kontrolü, kabulsüzlük) alt boyutlarının şefkat yorgunluğunu anlamlı biçimde yordadığı bulunmuştur. Farkındalık, amaca yönelik davranabilme ve strateji güçlüğü alt boyutlarının şefkat yorgunluğu üzerinde anlamlı etkiye sahip olmadığı saptanmıştır. Bu sonuca göre okul psikolojik danışmanlarının duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri arttıkça, şefkat yorgunluğu yaşama ihtimalleri artacaktır denebilir. Başka bir deyişle elde edilen bulgu ruh sağlığı alanı uzmanlarından olan psikolojik danışmanlarının duygu düzenleme becerilerini etkin ve işlevsel bir şekilde kullanmaları şefkat yorgunluğu yaşama ihtimalini düşürecektir. Psikolojik danışmanların yaşadıkları olaylar karşısında duygularının farkında olmaları, kabul etmeleri, duruma göre duygularını düzenlemeleri, değiştirmeleri ve kontrol edebilme becerilerini gösterebiliyor olmaları şefkat yorgunluğuna yönelik koruyucu bir faktör olacaktır.

Araştırmada elde edilen sonuçlar duygu düzenleme güçlüğü ile şefkat yorgunluğu arasında pozitif yönlü ilişkinin olduğunu gösteren geçmiş araştırma bulgularını desteklemektedir. Zeren (2022) tarafından yürütülen çalışmada ruh sağlığı uzmanlarının duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri ve şefkat yorgunluğu düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ruh sağlığı uzmanları meslek hayatlarında doğrudan ya da dolaylı olarak birçok olumsuz durum ile karşı karşıya kalabilmektedir. Her durumda olduğu gibi olumsuz yaşantılarda da birden fazla duygu yaşanabilir. Ortaya çıkan bu duyguların farkına varılmasında ya da düzenleyip, kontrol edilmesinde güçlük yaşandığında uzun vadeli süreçte şefkat yorgunluğu yaşama ihtimali de artabilir. Korede 506 yetişkin ile gerçekleştiren çalışmada duygu düzenleme becerisinin etkisi ile duygusal empati tarafından yordanan şefkat yorgunluğunun duygu düzenleme becerisi ile şiddetlendiği doğrulanmıştır. Sonuç olarak duygu düzenlemenin şefkat yorgunluğu üzerinde hem şiddetlendirici hem de hafifletici etkisi olduğu saptanmıştır (Cho ve Lee, 2023). Yalnızca ruh sağlığı uzmanı olan psikolojik danışmanlar ile değil yetişkin bireyler ile yapılan çalışmalarda gösteriyor ki sağlıklı ve işlevsel bir şekilde yürütülen duygu düzenleme becerileri şefkat yorgunluğuna karşı koruyucu bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Amerikada 90 hemşirenin katılımı ile yapılan bir çalışmada şefkat yorgunluğu olumsuz duyguları ifade etme, olumsuz duyguları taklit etme, yüzeysel davranma ile pozitif, olumsuz duyguları bastırma ile negatif olarak ilişkili bulunmuştur (Barnett vd., 2022). Yine hemşireler ile yapılan deneysel bir çalışmada 60 kişiden oluşan deney ve kontrol grubu olarak ikiye ayrılmış ve altı haftalık duygu düzenleme eğitim alan deney grubu kontrol grubu ile karşılaştırıldığında tükenmişliğin azaldığı ve şefkat memnuniyetinde artış olduğu gözlenmiştir (Kharatzadeh vd., 2020). Güney Korede hemşire, sosyal çalışmacı ve psikologların dahil olduğu 125 kişinin yer aldığı çalışmada tükenmişliği açıklamak için şefkat yorgunluğu ve şefkat memnuniyeti modeli kullanılmıştır, şefkat yorgunluğu ile paralel bir kavram olan tükenmişliğin azaltılabilmesi için uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımını azaltmaya yönelik müdahale programlarının kullanılması önerilmiştir (Chang ve Shin, 2021).



Literatürde yapılan çalışmalara baktığımızda psikolojik danışmanlar ile şefkat yorgunluğu araştırmalarının çok sınırlı olduğu görülmektedir. Fakat şefkat yorgunluğunun en fazla çalışıldığı grup olan hemşireler ve sağlık çalışanlarında da olumsuz duyguların ifade edilmesi ve kontrol edilmesi noktasında güçlük yaşanması, şefkat yorgunluğu yaşanma ihtimalini arttırabilmektedir. Măirean (2016), bir durumun anlamını ve duygusal etkisini değiştirmeye ilişkin olumlu duygu düzenleme stratejisi olan bilişsel yeniden değerlendirmenin ikincil travmatik stresle negatif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Zhang vd. (2021) covid-19 sürecinde yardım hattında görev alan psikolojik danışmanlar ile yaptıkları çalışmada kendine yönelik empati ve şefkat yorgunluğu arasındaki ilişkiyi bilinçli farkındalık ve psikolojik danışman öz yeterliliği aracı rolünde incelemişlerdir. Kendine yönelik empati ve şefkat yorgunluğu arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Psikolojik danışmanların kendi duygularının farkında olmaları ve negatif benlik düşüncelerini düzeltmeleri ile şefkat yorgunluğunun önlenilebileceği veya müdahale edilebileceği öngörülmektedir.

Duygu düzenlemede güçlükler ölçeğinin alt boyutları ile şefkat yorgunluğu arasındaki ilişkiyi literatürde doğrudan ele alan araştırma bulunmadığı için alt boyutlarda yer alan değişkenleri farklı çalışmalarda ele alan araştırmaların sonuçlarından faydalanılmıştır. Sağlık çalışanlarında beş faktör kişilik özelliklerinin şefkat yorgunluğunu yordamadaki rolü üzerine yapılan araştırmaya 697 sağlık personeli katılmıştır. Şefkat yorgunluğunun açıklık ile anlamlı bir ilişki göstermediği saptanmıştır (Çakmak, 2021). Beş faktör kişilik modelinde yer alan deneyime açıklık kişilik özelliği kişinin mesleğini yürütürken olaylara farklı açılardan bakabilmesine, danışanlara yardımcı olurken yeni yollar keşfetmesine yardımcı olmaktadır (Bellicoso vd., 2017). Aynı zamanda bu puanı yüksek bireylerin yaşadıkları stres durumları gelişim için imkân olarak gördüklerini daha az duygusal tükenmişlik bulgusu ve daha fazla bireysel başarı algısı yaşadıklarını ifade etmişlerdir (Zellars vd., 2000). Bu açıdan ele aldığımızdan psikolojik danışmanların yaşadıkları olaylar karşısında olaylara farklı açılardan bakabilmeleri ve stres durumlarını bir gelişim imkânı olarak görmeleri duygu düzenleme açısından yaşadıkları durumlar karşısında hissettiklerinin farkında olup duygusal tepkileri daha net verebilmelerine yardımcı olabilir ve bu sayede tükenmişlik, şefkat yorgunluğu gibi durumlara karşı kendilerini koruyabilirler. 118 onkoloji sağlık çalışanı ile yapılan bir araştırmada yüksek düzeyde şimdi odaklı farkındalık düzeyinde olan onkoloji uzmanlarının daha düşük şefkat yorgunluğu yaşadığı ve daha yüksek düzeyde şefkat memnuniyeti yaşadıkları belirlenmiştir (Hegel vd., 2021). Palyatif bakım sağlayan kişiler ile yapılan bir çalışmada kişisel bakım ve farkındalığın yüksek oluşu ölümle başa çıkma yeterliliğini pozitif, şefkat yorgunluğu ve tükenmişliği ise negatif olarak yordamaktadır (Sansó vd., 2015). Psikolojik danışmanlar ile yapılmış çalışma olmasa da sağlık çalışanları ile yapılan araştırmalar gösteriyor ki kişinin farkındalık düzeyinin yüksek oluşu şefkat yorgunluğuna karşı koruyucu bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Farkındalık boyutunu duygular açısından ele aldığımızda psikolojik danışmanların danışanlarına yardımcı olurken şahit oldukları durumlar karşısında hissettikleri zaman zaman öngörülemez ve değişken olabilir. Bu noktada duygusal farkındalık becerisi psikolojik danışmanların duygularını daha iyi anlamlandırabilmelerine ve tanımlamalarına yardımcı olabilir. Aynı zamanda karşımızdaki kişileri daha iyi anlamamıza ve onlarla daha iyi ilişkiler kurmamıza yardımcı olabilir. Bu açıdan bu becerinin varlığı şefkat yorgunluğunun yaşanması önleyebilir ve koruyucu bir faktör olabilir.

Araştırma kapsamında yapılan çoklu regresyon analizleri sonucunda ruminatif düşünce biçiminin şefkat yorgunluğu üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi olduğu saptanmıştır. Bu sonuca göre okul psikolojik danışmanlarının ruminatif düşünce biçimi eğilimde artış göstermeleri şefkat



Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2024), 15 (1), 350-372.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2024), 15 (1), 350-372.
Araştırma Makalesi / Research Paper

yorgunluğun da artmasına neden olacaktır denebilir. Sonuç ışığında okullarda danışmanlarının zorlayıcı ve olumsuz yaşam olayları ile dolaylı olarak karşı karşıya kalan okul psikolojik danışmanları terapötik ilişki sürecinde, empati becerilerini kullanmaları, yardımcı olma isteği sonucunda tanık oldukları olumsuz yaşam olaylarını sürekli ve tekrarlı bir şekilde zihinlerine getirmeleri ve bundan dolayı kaygılanmaları sebebiyle şefkat yorgunluğuna maruz kalma ihtimallerinin artacağı söylenebilir. Yerli literatürde ruminasyon ve şefkat yorgunluğu kavramlarının bir arada olduğu ve okul psikolojik danışmanları ile yapılan bir çalışma bulunmamaktadır. Bundan dolayı araştırmadan elde edilen bulgular literatüre bir yenilik kazandırmıştır.

Literatürde yapılan farklı çalışmalar araştırmada elde edilen ruminasyon ve şefkat yorgunluğu arasındaki pozitif ve anlamlı ilişkiyi desteklemektedir. Bazı çalışmalarda doğrudan ruminasyon ve şefkat yorgunluğu kavramı ele alınmadığı için şefkat yorgunluğu ile benzer bir kavram olan tükenmişliğe yer verilmiştir. Yerli literatürde şefkat yorgunluğu ve ruminasyon ile yapılan çalışma bulunmadığı için aynı anlama gelen fakat farklı şekilde tanımlanan “eş duyum yorgunluğu” ile yapılmış olan çalışmanın sonuçları paylaşılmıştır. Gedik tarafından (2022) Ankara ilinde 116 yoğun bakım hemşiresi ile yapılan araştırmada duygusal ruminasyon ve eş duyum yorgunluğu arasında pozitif ve doğrusal bir ilişki saptanmıştır ve bu sonuç bizim sonucumuzla paraleldir. Kanseri hastaları ile çalışan 30 hemşire ile yürütülen nitel bir çalışmada yarı yapılandırılmış bir görüşme formu kullanılmış. Hastaların travmatik hikayelerine maruz kaldığı için yaşanan şefkat yorgunluğu araştırılmış ve bunun için bilişsel tepkiler bileşenlerine ayrılmaya çalışılmış. Birçok hemşire kendileri ya da aile üyeleri için benzer durumlardan ötürü endişelendiklerini ve ruminasyon yaptıklarını ifade etmişlerdir (Fukumori vd., 2018). Ruh sağlığı alanında psikolojik danışmanlar ile şefkat yorgunluğu çalışmalarının sınırlı oluşu sebebiyle özellikle sağlık alanında hemşireler ve doktorlar ile yapılan çalışmaları incelediğimizde kişilerin olumsuz bir olay sonucunda bu durum ile ilgili sonuçları zihinlerinde sürekli tekrar etmeleri, bu tekrarlayıcı süreç sonunda kaygı yaşamaları, stresli durumlarda baş etme becerilerini kullanmalarını engelleyerek uzun vadede şefkat yorgunluğu yaşama ihtimalini arttırabilir. Onkoloji bölümünde çalışan hemşireler ile yapılan farkındalık temelli bir çalışmada, farkındalık deneyimi yaşayan hemşirelerin tükenmişlik, şefkat yorgunluğu, kaygı, stres belirtileri ve ruminasyon düzeylerinde azalma görülmüştür (Duarte ve Pinto-Gouveia, 2016). Kore’deki onkoloji hastalarına hastanelerde psikososyal bakım sağlayan 12 sosyal hizmet uzmanı ile gerçekleştirilen nitel bir araştırmada; şefkat yorgunluğunun etkileri üzerine yapılan görüşmelerde çalışanların kişisel iyilik temasında (olumsuz fiziksel belirtiler, kederli hissetme, ruminasyon, pişmanlık ve aşırı kaygı) yaşadıklarını ifade etmişlerdir (Kim vd., 2021). Haber medyası meslek grubunda çalışanlar ile yapılan bir araştırmada şefkat yorgunluğu teorisinde; olumsuz duygular ile iş tükenmişliği arasındaki ilişkide ruminasyonun aracılık rolü incelenmiştir. Ruminasyonun olumsuz duygular ile iş tükenmişliği arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği saptanmıştır. (Liu vd., 2021). Gerek sağlık sektöründe gerekse insanlara yardımcı olunan ya da insanlar ile iç içe olunan mesleklerde kişinin yaşadığı olumsuzluklar sonucunda ruminatif düşünce eğilimde olması şefkat yorgunluğu yaşanma ihtimalini desteklediği görülmektedir. Bu noktada okullarda öğrencilerin yaşamlarına dokunan okul psikolojik danışmanları da zaman zaman nahoş olaylar ile karşı karşıya kalabilmektedirler. Bu olumsuz yaşantılar sonucunda ise kişi sorunlar ile baş ederken ruminasyonu kullanabilir. Fakat bu tutum kişinin kendisine yönelik olarak daha suçlayıcı ve eleştirel davranmasına, sık sık bu olumsuz yaşantıları aklına getirmesine, depresif belirtilerin şiddetinin artmasına sebep olarak uzun vadede şefkat yorgunluğu yaşanmasına yol açabilir.



Sonuç ve Öneriler

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular incelendiğinde, farklı çalışmalar ile karşılaştırma imkânı olmasa da benzer değişkenler ile yapılan şefkat yorgunluğu çalışmalarında psikolojik danışmanların çalışmada da olduğu gibi orta düzeyde şefkat yorgunluğu gösterdikleri bulunmuştur. Ayrıca yapılan literatür taramalarında yerli ve yabancı çalışmalarda okul psikolojik danışmanları ile şefkat yorgunluğu, ruminasyon ve duygu düzenleme becerilerinin bir arada yapıldığı bir çalışmanın olmadığı görülmektedir. Bu açıdan yapılan çalışmanın literatüre katkı sağlayacak özgün bir araştırma olduğu düşünülmektedir. Yapılan korelasyon analizi sonucunda şefkat yorgunluğu ile duygu düzenleme güçlüğü ve ruminatif düşünce biçimi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca çoklu regresyon analizi sonuçları incelendiğinde; duygu düzenleme güçlüğü ve (açıklık, dürtü kontrolü, kabulsüzlük) alt boyutları ile ruminatif düşünce biçimleri, şefkat yorgunluğundaki değişimin yaklaşık %39'unu ($\Delta R^2=0,393$) açıklamaktadır. Sonuç olarak duygusal tepkilerin anlaşılması, olumsuz duygular deneyimlerken dürtülerin kontrolünde güçlük yaşama, duygusal tepkilerin kabul edilmemesi (açıklık güçlüğü, dürtü kontrolü güçlüğü ve kabulsüzlüğün artması) ve ruminatif düşünce biçimlerinin artması, şefkat yorgunluğunun da artmasına neden olmaktadır.

Öneriler

Her çalışmada olduğu gibi bu çalışmada da birtakım sınırlılıklar söz konusudur. İlerleyen çalışmalarda bu sınırlılıklar doğrultusunda düzenlemeler yapılarak alan yazına katkıda bulunulacağı düşünülmektedir. Buna istinaden araştırmacı ve uygulamacılara yönelik bazı önerilerde bulunulmuştur.

Şefkat yorgunluğu, duygu düzenleme becerileri ve ruminasyon değişkenleri daha geniş çaplı bir örneklemle yeniden incelenebilir. Ayrıca birebir sahada çalışan psikolojik danışmanlarla beraber sosyal hizmet uzmanları veya doktorlarla da tekrarlanabilir. Bu araştırma İzmir ilinde çalışmakta olan okul psikolojik danışmanları ile yürütülmüştür. Araştırma sonuçlarının genellenebilirliği açısından farklı illerde mesleğini sürdüren psikolojik danışmanlar ile daha geniş bir örneklem grubu ile benzer bir çalışma yapılabilir. Araştırma yalnızca Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı kurumlarda çalışan psikolojik danışmanlar ile sınırlı kalmayarak, üniversitelerde ve psikolojik danışma merkezlerinde çalışan psikolojik danışmanlar da dahil edilerek geniş kapsamlı araştırılabilir. Bağımsız değişkenler arasına medeni durum, çocuk sahibi olma, daha önce travmatik yaşantı geçişinin olması vb. değişkenlerin eklenmesi ile daha detaylı bir çalışma yürütülebilir. Suudi Arabistanda psikiyatrisler ile yapılan bir çalışmada daha önce psikolojik travma öyküsünün varlığı şefkat yorgunluğu gelişimini önemli ölçüde etkilediği bulunmuştur (Almadani, vd., 2022). Literatür incelendiğinde şefkat yorgunluğu kavramının daha çok sağlık alanında yoğun bakım hemşireleri ile çalışıldığı görülmektedir. Bu noktada travmatik yaşantılar ile karşı karşıya gelebilecek meslek kolları başta eğitim olmak üzere, sosyal çalışmacılar, özgeciliğin yüksek olduğu; itfaiye, arama kurtarma, afad gibi meslek kolları, polis memurları ve avukatlar ile şefkat yorgunluğu araştırmaları yapılabilir. İkincil travmatik stres durumları ile daha güçlü bir şekilde baş edebilmek için O'Halloran ve Linton (2000) danışmanlara iyi oluşun altı alanını geliştirmelerini önermektedir: Sosyal, duygusal, bilişsel, fiziksel, ruhsal ve mesleki. Bu alanları geliştirmek için bazı beceriler ve öğrenme yaşantıları tavsiye edilmektedir (akt., Erçevik, 2019). Milli Eğitim Bakanlığı tarafından okul psikolojik danışmanlarının şefkat yorgunluklarının azaltılması için bu



alanları dikkate alan hizmet içi eğitimler düzenleyebilir, okul psikolojik danışmanlarına yönelik olarak duygu düzenleme becerilerinin gelişmesine yönelik psikoeğitim çalışmaları planlayabilir. Şefkat yorgunluğunun azaltılması yalnızca mesleki tatmini ve işgücü istikrarını iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda psikolojik danışmanlığın kalitesini ve danışanların sonuçlarını da iyileştirir (Silver vd, 2018). Okul psikolojik danışmanları ikincil travmatik stres ile karşı karşıya kaldıklarında ve şefkat yorgunluğu yaşadıklarını hissettiklerinde, sağlıklarını korumak adına kimden yardım alacakları ve bilgi konusunda kimden süpervizyon alacakları öncesinde okul tarafından bilgilendirilebilir. Kahil ve Palabıyıkoğlu (2018) da bireyin kendini korumak adına alacağı bireysel önlemlerin dışında, çalıştığı kurum ve kuruluşun da iş yükü ve saatlerinde düzenlemelere gidilmesi, grup içi paylaşımların yapılması, psikoeğitimlerin düzenlenmesi ve yardım alabilecekleri kişi ya da kişilerin tanıtılması gibi önlemlerin alınması gerektiğini vurgulamaktadır.



Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2024), 15 (1), 350-372.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2024), 15 (1), 350-372.
Araştırma Makalesi / Research Paper

Kaynakça

- Adams, R. E., Boscarino, J. A. ve Figley, C. R. (2006). Compassion fatigue and psychological distress among social workers: a validation study. *The American Journal of Orthopsychiatry*, 76(1), 103-108. doi: 10.1037/0002-9432.76.1.103
- Aldao, A. & Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy*, 48(10), 974-983. doi: 10.1016/j.brat.2010.06.002
- Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research capturing context. *Perspectives on Psychological Science*, 8(2), 155-172. doi: 10.1177/1745691612459518
- Almadani, A. H., Alenezi, S., Algazlan, M. S., Alrabiah, E. S., Algazlan, M., & Alrabiah, E. (2022). Compassion Fatigue Among Practicing and Future Psychiatrists: A National Perspective. *Cureus*, 14(5). doi: 10.7759/cureus.25417
- Amerikan Psikiyatri Birliği, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El kitabı, Beşinci Baskı (2014). DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı (Koroğlu E, Çev.).Ankara: Hekimler Birliği Yayınları.
- Atalar, S., D. (2014). Duygu Düzenleme, Ergenlik ve Ebeveynlik. ODTÜ yayıncılık, 1.Basım
- Bal, F. & Özmüş, D. A. (2020). Aleksitimik Belirtilerin Yordanmasında Olumsuz Otomatik Düşünceler ve Ruminasyonun Rolünün İncelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16(27), 1-1. <https://doi.org/10.26466/opus.672792>
- Bariola E, Gullone E, Hughes EK (2011) Child and adolescent emotion regulation: The role of parental emotion regulation and expression. *Clinical child and family psychology review*, 14(2), 198-212. doi: 10.1007/s10567-011-0092-5
- Barnett, M. D., Hays, K. N., & Cantu, C. (2022). Compassion fatigue, emotional labor, and emotional display among hospice nurses. *Death studies*, 46(2), 290-296. doi: 10.1080/07481187.2019.1699201
- Bellicoso, D., Trudeau, M., Fitch, M. I. ve Ralph, M. R. (2017). Chronobiological factors for compassion satisfaction and fatigue among ambulatory oncology caregivers. *Chronobiology international*, 34(6), 808-818. doi: 10.1080/07420528.2017.1314301
- Berking, M., & Lukas, C. A. (2015). The affect regulation training (ART): A transdiagnostic approach to the prevention and treatment of mental disorders. *Current Opinion in Psychology*, 3, 64-69. doi:10.1016/j.copsyc.2015.02.002.
- Bonanno G.A., & Burton C.L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6),591612. doi:10.1177/1745691613504116.
- Bride, B. (2007). Prevalence of secondary traumatic stress among social workers. *Social Work*, 52(1), 63-70. <https://doi.org/10.1093/sw/52.1.63>
- Bringle, M. L. (1996). " I Just Can't Stop Thinking about It": Depression, Rumination, and Forgiveness. *Word and World*, 16, 340-346.
- Brinker, J. K., & Dozois, D. J. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of clinical psychology*, 65(1), 1-19. doi: 10.1002/jclp.20542
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. 14. Baskı, Ankara: PEGEM Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, E. Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2020). Eğitimde Bilimsel araştırma yöntemleri. Pegem Akademi Yayınları, 29.Baskı
- Chang, J. J., & Shin, S. H. (2021). A path model for burnout in community mental health professionals. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18), 9763. doi: 10.3390/ijerph18189763
- Cho, H., & Lee, D. G. (2023). Effects of affective and cognitive empathy on compassion fatigue: Mediated moderation effects of emotion regulation capability. *Personality and Individual Differences*, 211, 112264. doi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112264>
- Cirhinlioğlu, F. G. (Ed.) (2018). *Duygu Psikolojisi*. Nobel Yayınları, 1.Basım

Er, B. ve Ulu, E. (2024). Okul psikolojik danışmanlarının şefkat yorgunluğu düzeylerinin duygu düzenleme becerileri ve ruminasyon düzeylerine göre yordanması. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(1), 350-372. DOI. 10.51460/baebd.1397503



- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 73 –100. <https://doi.org/10.2307/1166139>
- Collins, S., & Long, A. (2003). Working with the psychological effects of trauma: consequences for mental health-care workers—a literature review. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 10(4), 417-424. doi: 10.1046/j.1365-2850.2003.00620.x
- Conrad, D., & Kellar-Guenther, Y. (2006). Compassion fatigue, burnout, and compassion satisfaction among Colorado child protection workers. *Child abuse & neglect*, 30(10), 1071-1080. doi: 10.1016/j.chiabu.2006.03.009
- Çakmak, M.A, (2021). *COVID-19 pandemisinde sağlık çalışanları: Beş faktör kişilik özellikleri ve psikolojik sağlamlığın şefkat yorgunluğunu yordayıcı gücü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Osman Paşa Üniversitesi, Tokat.
- Dikmen, Y., & Aydın, Y. (2016). Hemşirelerde Merhamet Yorgunluğu: Ne? Nasıl? Ne Yapmalı?. *Journal of human rhythm*, 2(1).
- Dil Derneği (2023). Şefkat. İçinde Türkçe Sözlük. Erişim tarihi: 04.04.2023. <http://www.dilderneği.org.tr/TR,274/turkce-sozluk-ara-bul.html>
- Duarte, J., & Pinto-Gouveia, J. (2016). Effectiveness of a mindfulness-based intervention on oncology nurses' burnout and compassion fatigue symptoms: A non-randomized study. *International journal of nursing studies*, 64, 98-107. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2016.10.002
- Eisenberg, N., & Miller, P. A. (1987). The relation of empathy to prosocial and related behaviors. *Psychological bulletin*, 101(1), 91. doi: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.101.1.91>
- Erçevik, A. (2019). The relationship between secondary traumatic stress and social problem-solving skills of school counselors. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 48(2), 1054-1071.
- Figley, C.R. (1995). Compassion Fatigue As Secondary Traumatic Stress Disorder: An Overview. C.R. Figley (Ed.). *Compassion Fatigue Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat Traumatized* (pp. 1-20). Routledge: Taylor and Francis Group. Erişim Adresi : <https://www.researchgate.net>
- Figley, C.R. (2002). Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self care. *Journal of clinical psychology*; 58(11): 1433-1441 doi: 10.1002/jclp.10090
- Franza, F., Del Buono, G., & Pellegrino, F. (2015). Psychiatric caregiver stress: clinical implications of compassion fatigue. *Psychiatr Danub*, 27(Suppl 1), S321-7.
- Fukumori, T., Miyazaki, A., Takaba, C., Taniguchi, S., & Asai, M. (2018). Cognitive reactions of nurses exposed to cancer patients' traumatic experiences: A qualitative study to identify triggers of the onset of compassion fatigue. *Psycho-Oncology*, 27(2), 620-625. doi: 10.1002/pon.4555
- Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, P. (2001). Negative life events. cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311–1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Gedik, P. (2022). *Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş ile İlgili Ruminasyonun, Eş Duyum Yorgunluğu ve Psikolojik Sağlamlık ile İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Gilbert, P. (2009) *The compassionate mind: A new approach to life's challenges*, Constable & Robinson, London.
- Gök, G. A. (2015). Merhamet Etmenin Dayanılmaz Ağırlığı: Hemşirelerde Merhamet Yorgunluğu. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 20(2), 299-313.
- Gökkaya, F. (Ed.) (2021). *Çocuklarda Duygu Düzenleme Becerisi*. Nobel Yayınları, 1. Basım
- Gratz, K.L. & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* 26, 41–54. doi:10.1007/s10862-008-9102-4
- Gross, J. J. (1998a). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Er, B. ve Ulu, E. (2024). Okul psikolojik danışmanlarının şefkat yorgunluğu düzeylerinin duygu düzenleme becerileri ve ruminasyon düzeylerine göre yordanması. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(1), 350-372. DOI. 10.51460/baebd.1397503



- Gürdil-Birinci, G., & Erden, G. (2016). Yardım Çalışanlarında Üstlenilmiş Travma, İkincil Travmatik Stres ve Tükenmişliğin Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 31(77), 10-26.
- Hamilton, M. (2008) Compassion Fatigue: What School Counsellors Should Know About Secondary Traumatic Stres. *The Alberta Counsellor*, 30(1):921.
- Hankin, B. (2008). Rumination and Depression in Adolescence: Investigating Symptom Specificity in a Multiwave Prospective Study, *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 37(4), 701-713. doi:10.1080/15374410802359627
- Hayes, N. (2011). Psikolojiyi anlamak. (F.Şar, Çev.).Optimist Yayınevi, İstanbul.
- Hegel, J., Halkett, G. K., Schofield, P., Rees, C. S., Heritage, B., Suleman, S., & Breen, L. J. (2021). The relationship between present-centered awareness and attention, burnout, and compassion fatigue in oncology health professionals. *Mindfulness*, 12, 1224-1233. doi: 10.1007/s12671-020-01591-4
- Herman, J. (2015). Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence from Domestic Abuse to Political Terror. 3rd edition. Basic Books: New York.
- Hooper, C., Craig, J., Janvrin, D. R., Wetsel, M. A., & Reimels, E. (2010). Compassion satisfaction, burnout, and compassion fatigue among emergency nurses compared with nurses in other selected inpatient specialties. *Journal of emergency nursing*, 36(5), 420-427. doi: 10.1016/j.jen.2009.11.027
- Işık, Ş. (Ed.) (2020). Psikolojiye Giriş. Pegem Akademi Yayınları, 3. Baskı, Ankara.
- John, O. P. ve Gross, J.J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301–1333. doi: 10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x
- Johnstone, T., & Walter, H. (2014). The Neural Basis of Emotion Dysregulation. In J. J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation (pp. 58-76). The Guilford. Erişim Adresi: www.researchgate.net
- Joinson C. (1992) Coping With Compassion Fatigue. *Nursing*, 22, 116-120. doi: https://doi.org/10.1097/00152193-199204000-00035
- Kahil, A., & Palabıykoğlu, N. R. (2018). İkincil travmatik stres. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(1), 59-70. doi: https://doi.org/10.18863/pgy.336495
- Karatepe, H. T. (2010). *Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. Tıpta uzmanlık tezi, Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.
- Karsavuran, S. (2014). Sağlık Sektöründe Tükenmişlik: Ankara'daki Sağlık Bakanlığı Hastaneleri Yöneticilerinin Tükenmişlik Düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 32(2), 133-163. doi: https://doi.org/10.17065/huifb.95124
- Kavcıoğlu, F. C., & Gençöz, T. (2011). Psychometric characteristics of Difficulties in Emotion Regulation Scale in a Turkish sample: New suggestions. Unpublished raw data. doi: 10.1002/jclp.20665
- Kharatzadeh, H., Alavi, M., Mohammadi, A., Visentin, D., & Cleary, M. (2020). Emotional regulation training for intensive and critical care nurses. *Nursing & Health Sciences*, 22(2), 445-453. doi: 10.1111/nhs.12679
- Kim, M. A., Yi, J., Molloy, J., & Choi, K. (2021). The impact of compassion fatigue on the well-being of oncology social workers in Korea. *Journal of Social Service Research*, 47(5), 634-648. doi: 10.1080/01488376.2020.1869140
- Lazarus, R. S. (1993). Why we should think of stress as a subset of emotion. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects (pp. 21–39). Free Press.
- Leahy, R. L., Tirch, D. ve Napolitano, L. A. (2011). Why is Emotion Regulation Important? Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide içinde (s. 1-16). Guilford Press.
- Leon, A. M., Altholz, J. A., & Dziegielewski, S. F. (1999). Compassion fatigue: Considerations for working with the elderly. *Journal of Gerontological Social Work*, 32(1), 43-62. https://doi.org/10.1300/J083v32n01_04
- Liu, M., Wang, N., Wang, P., Wu, H., Ding, X., & Zhao, F. (2021). Negative emotions and job burnout in news media workers: a moderated mediation model of rumination and empathy. *Journal of Affective Disorders*, 279, 75-82. doi: 10.1016/j.jad.2020.09.123



- Lyubomirsky, S., ve Tkach, C. (2003). The consequences of dysphoric rumination. C. Papageorgiou & A. Wells (Ed.), *Rumination: Nature, theory, and treatment of negative thinking in depression içinde* (s.21-41). İngiltere: John Wiley & Sons. doi: 10.1002/9780470713853.ch2
- Măirean, C. (2016) Emotion regulation strategies, secondary traumatic stress, and compassion satisfaction in healthcare providers. *The Journal of Psychology*, Vol. 150(8), pp. 961-975. doi: 10.1080/00223980.2016.1225659
- Martin, L. L. ve Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. *Advances in Social Cognition*, 9, 1-47. Erişim Adresi: <https://www.researchgate.net>
- Nas, E., & Kardaş, F. (2022). Merhamet Eğitimi ve Eğitimde Merhamet. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 11(1), 316-340.
- Nelson-Gardell, D., & Harris, D. (2003). Childhood abuse history, secondary traumatic stress, and child welfare workers. *Child welfare*, 82(1), 5-26.
- Neziroğlu, G. (2010). *Ruminasyon, yaşantısal kaçınma ve problem çözme becerileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science*. 3(5), 400-424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Önder, F. C., & Utkan, Ç. (2018). Bilinçli farkındalık ve algılanan stres ilişkisinde ruminasyon ve olumsuz duygu düzenlemenin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 1004-1019. doi: <https://doi.org/10.17860/mersinefd.444876>
- Özen, Y. M. (2020). *Sağlık Çalışanlarının Duygusal Zekâ Düzeyinin Merhamet Yorgunluğuna Etkisinde Bireysel ve Örgütsel Değişkenlerin Aracı Rolü*. Yayınlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Özdemir, U. S. (2019). *Şefkat Yorgunluğu Ölçeği'nin Türkçe Geçerlilik Ve Güvenilirliği*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.
- Peters, E. (2018). Compassion fatigue in nursing: A concept analysis. *Nursing Forum*, 53(4), 466– 480. <https://doi.org/10.1111/nuf.12274>
- Pines, A., & Kafry, D. (1978). Occupational tedium in the social services. *Social work*, 23(6), 499-507. <https://doi.org/10.1093/sw/23.6.499>
- Ray, S. L., Wong, C., White, D., & Heaslip, K. (2013). Compassion satisfaction, compassion fatigue, work life conditions, and burnout among frontline mental health care professionals. *Traumatology*, 19(4), 255-267. <http://doi.org/10.177/1534765612471144>
- Rehm I.C, Staiger P.K, (2018). Emotion regulation and psychopathology: Current understanding and new directions. *Clinical Psychologist*, 22(2), 109-111. <https://doi.org/10.1111/cp.12164>
- Robinson, M. S., & Alloy, L. B. (2003). Negative cognitive styles and stress-reactive rumination interact to predict depression: A prospective study. *Cognitive Therapy and research*, 27, 275-291.
- Rugancı, R. N., & Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish Version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 66(4), 442-455. doi: 10.1002/jclp.20665
- Sansó, N., Galiana, L., Oliver, A., Pascual, A., Sinclair, S., & Benito, E. (2015). Palliative care professionals' inner life: exploring the relationships among awareness, self-care, and compassion satisfaction and fatigue, burnout, and coping with death. *Journal of pain and symptom management*, 50(2), 200-207. doi: 10.1016/j.jpainsymman.2015.02.013
- Showalter, S. E. (2010). Compassion fatigue: what is it? Why does it matter? Recognizing the symptoms, acknowledging the impact, developing the tools to prevent compassion fatigue, and strengthen the professional already suffering from the effects. *The American Journal of Hospice & Palliative Care*, 27(4), 239-242. doi: 10.1177/1049909109354096
- Silver, J., Caleshu, C., Casson-Parkin, S., and Ormond, K. (2018). Mindfulness among genetic counselors is associated with increased empathy and work engagement and decreased burnout and compassion fatigue. *Journal of genetic counseling*, 27, 1175-1186. doi: 10.1007/s10897-018-0236-6



Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2024), 15 (1), 350-372.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2024), 15 (1), 350-372.
Araştırma Makalesi / Research Paper

- Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F. ve Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychology Review*, 47, 15-27. doi: 10.1016/j.cpr.2016.05.004.
- Şirin, M., & Yurttaş, A. (2015). Hemşirelik bakımının bedeli: merhamet yorgunluğu. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 8(2), 123-130.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 25-52. doi: <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Thompson R.A. (2014). Socialization Of Emotion And Emotion Regulation In The Family. Gross JJ (Series Ed.) *Handbook Of Emotion Regulation* New York: The Guilford Press.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247-259. doi: <https://doi.org/10.1023/A:1023910315561>
- Ümmet, D. , Metin, S. ve Okur, S. (2023). Psikolojik Danışmanlarda Şefkat Yorgunluğu Ölçeğinin geliştirilmesi /development of Compassion Fatigue Scale in Psychological Counselors. *e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 14 (1) , 284-298. <https://doi.org/10.19160/e-ijer.1191665>
- Yazıcı-Kabadayı, S., & Öztürk, H. (2020). Bir Öz Düzenleme Becerisi Olan Dikkat Kontrolü ile Öznel İyi Oluş ve Ruminasyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 230-242. doi: <https://doi.org/10.51119/ereegf.2020.8>
- Yılmaz, Y., & Cenkseven, F. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Yordayıcısı Olarak Öz-Duyarlılık. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 29(4), 168-182. doi: <https://doi.org/10.35379/cusosbil.766746>
- Yoder, E. A. (2010). Compassion fatigue in nurses. *Applied Nursing Research*, 23(4), 191-197. doi: 10.1016/j.apnr.2008.09.003
- Zellars, K. L., Perrewe, P. L. ve Hochwarter, W. A. (2000). Burnout in health care: The role of the five factors of personality. *Journal of Applied Social Psychology*, 30, 1570–1598. doi:10.1111/j.1559-1816.2000.tb02456.x
- Zeren Y., K. (2022). *The relationship between trauma experiences and compassion fatigue in mental health professionals: Moderating roles of emotion regulation difficulties and differentiation of self*. Yüksek lisans tezi, İzmir Ekonomi Üniversitesi, İzmir.
- Zhang, L., Ren, Z., Jiang, G., Hazer-Rau, D., Zhao, C., Shi, C., ... & Yan, Y. (2021). Self-oriented empathy and compassion fatigue: The serial mediation of dispositional mindfulness and Counselor's self-efficacy. *Frontiers in psychology*, 11, 613908. doi: 10.3389/fpsyg.2020.613908
- Wenar, C., & Kerig, P. (2000). *Developmental psychopathology: From infancy through adolescence*. McGraw-Hill.
- Werner, K., & Gross, J.J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. In A. Kring ve D. Sloan (Eds.), *Emotion Regulation and Psychopathology*. (pp.13-37). New York: Guilford Press.