

Kırılgan Gruplarla Çalışan Meslek Uzmanlarında Tükenmişlik ve Mental İyi Oluş Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolü¹

The Mediating Role of Self-Compassion in the Relationship Between Burnout and Mental Well-Being in Professionals Working with Vulnerable Groups

Asude Korkmaz², Elvan Kiremitçi Caniöz³

Öz

Sağlık veya sosyal bakım hizmeti alan bireyler kırılgan gruplar olarak sınıflandırılmakta ve bu gruplarla çalışan çeşitli meslek grupları bulunmaktadır. Bahsedilen meslek elemanları arasında özel eğitim öğretmenleri, hemşireler, Adli Destek ve Mağdur Hizmetleri Müdürlüğü çalışanları, sosyal hizmet uzmanları ve psikologlar yer almaktadır. Bu meslek gruplarının, çalıştıkları kişilere yardımcı olurken kendilerini arka plana atma ihtimalleri göz önünde bulundurularak bu araştırma planlanmıştır. Araştırmanın amacı, kırılgan gruplarla çalışan bireylerin tükenmişlik, mental iyi oluş ve öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Tükenmişlik, kişinin kendisini yorgun ve halsiz hissetmesi; mental iyi oluş, kişinin kendisine ve topluma fayda sağlayacak davranışlar sergilemesi ve öz-şefkat, kişinin kendisine karşı acımasız yaklaşmak yerine şefkatle yaklaşması olarak tanımlanmaktadır. Bu çalışmada, kırılgan gruplar ile çalışan 213 katılımcı Tükenmişlik Ölçeği, Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği ve Öz-Şefkat Ölçeğini yüz yüze ve çevrim içi anket yoluyla doldurmuştur. Katılımcılardan elde edilen veriler üzerinde yapılan analizler sonucunda, değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuş; ayrıca, tükenmişliğin mental iyi oluşun üzerindeki etkisinde öz-şefkatin kısmi aracı rolü olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Kırılgan Grup, Mental İyi Oluş, Öz-şefkat, Tükenmişlik.

Abstract

Individuals receiving health or social care services are classified as vulnerable groups, and there are various professional groups working with these groups. Among the mentioned professionals are special education teachers, nurses, personnel from the directorate of Forensic Support and Victim Services, social workers, and psychologists. Considering the possibility of these professional groups neglecting themselves while assisting the individuals they work with, this research is planned. The aim of the research is to examine the relationship between burnout, mental well-being, and self-compassion of individuals working with vulnerable groups. Burnout is defined as feeling tired and exhausted; mental well-being refers to exhibiting behaviors that benefit oneself and society; and self-compassion involves approaching oneself with compassion rather than harshness. In this study, 213 participants working with vulnerable groups filled out the Burnout Scale, the Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale, and the Self-Compassion Scale through face-to-face and online surveys. Analyses conducted on the data obtained from the participants revealed statistically significant relationships between variables; additionally, it was found that self-compassion played a mediating role in the relationship of burnout on mental well-being.

Keywords: Burnout, Mental Well-being, Self-compassion, Vulnerable Groups.

Araştırma Makalesi [Research Paper]

Araştırma ve Yayın Etiği Beyanı: Çalışmanın araştırma kısmı Balıkesir Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun 11.12.2023 tarih ve E-51036422-050.04-324984sayılı kararı doğrultusunda gerçekleştirilmiştir. Ayrıca, 17.01.2024 tarihinde Balıkesir İl Millî Eğitim Müdürlüğü'nden E-99191664-605.1-94525564 sayılı izin alınmıştır.

Submitted: 15 / 10 / 2024

Accepted: 26 / 01 / 2025

¹Bu araştırma Lisans Bitirme Tezi kapsamında gerçekleştirilmiş olup tez halinden makaleye dönüştürülmüştür.

²Psikolog, Balıkesir Üniversitesi Psikoloji Bölümü, Balıkesir, Türkiye, asudekorkmaz1@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/https://orcid.org/0009-0005-9654-5842>.

³Dr. Öğr. Üyesi, Balıkesir Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi, Balıkesir, Türkiye, kiremitci.elvan@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4733-4780>.

Giriş

Bu araştırmanın temel amacı, kırılğan gruplar ile çalışan meslek uzmanlarının tükenmişlik, mental iyi oluş ve öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi; tükenmişlik ve mental iyi oluş arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolünün ele alınmasıdır. Kırılğan gruplarla çalışan meslek uzmanlarının, çalıştıkları bireylere yardımcı olurken kendilerini arka plana atma ihtimalleri göz önünde bulundurularak bahsedilen örneklem grubuna karar verilmiştir. Türkiye’de yapılan araştırmalara bakıldığında, bu örneklem grubu ile yapılan araştırmalarda sıklıkla tükenmişlik kavramı üzerine çalışıldığı görülmüştür (Karahana ve Balat, 2011; Oğuzberk ve Aydın, 2008; Olcay ve Baysal, 1997; Söner ve Yılmaz, 2020; Yavuz, 2019). Ancak mental iyi oluş ve öz-şefkat kavramlarını kırılğan gruplarla çalışan meslek uzmanları özelinde inceleyen çalışmanın oldukça az olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Söner ve Yılmaz, 2020). Tükenmişlik, profesyonel olarak yapılan işe karşı uzaklaşma ve ilgilenilen kişilere karşı olumsuz duygu ve düşüncelere sahip olmak olarak tanımlanmaktadır (Maslach, 1976). Bu sebeple, tükenmişlik düzeyleri yüksek olan bireylerin mental iyi oluş düzeylerinin de düşük olması beklenmektedir. Mental iyi oluş; psikolojik işlevselliği tanımlamakta olup bireyin yaşam amacı, topluma katkı sunması, huzurlu, özgüvenli ve sorumluluk sahibi olma kapasitesi olarak ifade edilmektedir (Duman vd., 2020). Kırılğan gruplarla çalışan meslek uzmanlarının yardım ettikleri bireylere fayda sağlayabilmeleri için mental iyi oluş seviyelerinin yüksek olması beklenmesi nedeniyle, bu çalışma kapsamında mental iyi oluş kavramı ele alınmıştır. Öz-şefkat kavramı ise, bireyin diğer bireylere gösterdiği anlayışı kendisine de göstermesidir. Bu süreç bireyin hata yaptığı zamanlarda kendisine karşı yargılayıcı olmamasını, ayrıca kendisine nezaket göstermesini içermektedir (Neff, 2003). Bu çalışmada meslek uzmanlarının kırılğan gruplara karşı gösterdiği anlayışı kendilerine de gösterip göstermediklerini incelemek amacıyla öz-şefkat değişkeni araştırma kapsamında incelenmiştir. Araştırma kapsamında tükenmişlik, mental iyi oluş ve öz-şefkat değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla korelasyon analizi ve aracılık analizi yapılmıştır.

1. Kuramsal Çerçeve

Bu başlık altında kırılğan grup, tükenmişlik, mental iyi oluş ve öz-şefkat değişkenleri açıklanarak bu değişkenlerle ilgili alanda yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

1.1. Kırılğan Grup

Sosyal statü, gelir durumu, kaynaklara erişim ve eşitsizliklere bağlı olarak toplumdaki bazı kişiler kırılğan kişiler olarak adlandırılmaktadır. Bu durumun topluma yansması ve kişilerin kolektif olarak etkilenmesi ise kırılğan grupları doğurmaktadır (Arıca vd., 2023). Bireysel veya kültürel bazı özellikler nedeniyle bu özellikleri taşıyan gruplar dezavantajlı olarak tanımlanmaktadır. Kadınlar, yoksullar, yaşlılar, engelliler, LGBTİ+ bireyler, etnik azınlığa dahil olan bireyler, eğitim seviyesi düşük bireyler, göçmenler, cinsel istismar ve şiddet mağdurları kırılğan gruplar olarak belirtilmektedir (Arıca vd., 2023; Şamar ve Urhan, 2020). Bu grupların kırılğan olarak tanımlanmasının sebebi, bireysel ve toplumsal düzeyde yaşadıkları eşitsizlik, eğitime ulaşmada zorluk, sağlık hizmetlerine ulaşmada zorluk, ayrımcılık ve sosyal dışlanma benzeri durumları diğer gruplara kıyasla daha fazla yaşamalarıdır. Bireysel düzeyde eğitime ulaşmada zorluk, sağlık hizmetleri sorunları ve ekonomik eşitsizlikler sayılabilirken; grup düzeyinde ayrımcılığa maruz kalmak kırılğan grupların karşılaştığı bu durumlardır (Donner ve Rodrigues, 2008; Evinç vd., 2019)

Bir başka bakış açısına göre, kırılğan gruplar sağlık veya sosyal bakım hizmeti alan bireyler olarak da tanımlanmaktadır (Aldridge, 2014). Ancak kırılğanlığın belirli gruplara özgü görülmesinin, kavramın evrensel ve ontolojik boyutunu göz ardı ederek tüm insanlığın doğasından kaynaklanan bedensel ve sosyal kırılğanlık gerçeğini gölgeleme ihtimali de göz ardı edilmemelidir (Çelik, 2020). Bu çalışmada, kırılğan gruplarla çalışan sağlık veya sosyal bakım hizmeti veren bireyler “kırılğan gruplarla çalışan meslek uzmanları” olarak adlandırılmıştır. Bahsedilen uzmanlar arasında psikologlar, özel eğitim ve köy okulu öğretmenleri, hemşireler, fizyoterapistler, ergoterapistler, rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümü mezunları, çocuk gelişimi uzmanları, sosyal hizmet uzmanları, ebeler, memurlar, odyologlar ile iş ve uğraşı terapistleri yer almaktadır.

1.2. Tükenmişlik

İlk kez Freudenberg’in (1974) bahsettiği tükenmişlik kavramı, sağlık çalışanlarının yorgunluk ve halsizlik durumlarını açıklamak amacıyla kullanılmıştır (Maslach vd., 2001). Maslach (1976) ise, tükenmişlik kavramını açıklamak için 200 profesyonel ile bir araştırma gerçekleştirmiş, bu araştırma sonucunda meslek uzmanlarında ilgilendikleri bireylere karşı olumsuz düşüncelere neden olan bir değişim gözlemlenmiştir. Maslach, tükenmişliği araştırmada elde edilen bulgulardan yararlanarak profesyonel olarak yapılan işe yönelik ilgi kaybı ve mesleğin anlam ve amacından uzaklaşma olarak tanımlamıştır. Tükenmişlik, kişinin işte yaşadığı doyumsuzluklar sonucu ne yaparsa yapsın bu durumu değiştiremeyeceğini düşünmesiyle başlamakta, özellikle bireysel ve yüz yüze iletişime dayalı mesleklerde yoğun düzeyde görülmektedir (Metin ve Gök Özder, 2007). Tükenmişlik yaşayan bireyde yorgunluk, halsizlik, hayattan zevk almama, hayata ve insanlara karşı olumsuz duyguların artması gibi durumlar gözlemlenmektedir (Richardson vd., 2007).

Bu durumlar, meslek uzmanının hizmet vermesi gereken bireylere yönelik (Örneğin hasta, danışan veya öğrenci) ilgisizlik duymasına neden olmaktadır (Patrick ve Lavery, 2007).

Tükenmişlik kavramı duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarının azalması alt boyutları olmak üzere, toplam üç alt boyutta incelenmektedir. Duygusal tükenme, stresten kaynaklanmakta ve tükenmişlik sendromunun merkezinde yer almaktadır. Duygusal tükenme yaşayan birey, yoğun çalışma temposu içinde kendini zorlayarak gelen duygusal talepler karşısında zorlanmaktadır. Mesleğe yönelik olumsuz bir tutumla görülen duyarsızlaşma alt boyutu ise, yabancılaşma hissi ve savunma mekanizmasını içermektedir. Bu durumda birey, umursamaz bir tutum sergileyerek alaycı ve küçültücü ifadeler kullanabilmektedir. Kişisel başarının azalması ise, işten uzaklaşma ve sorumluluklardan kaçınma ile ilişkilidir. Birey, yetersizlik hissetmekte ve çabalarının boşa gittiğini düşünerek başarısızlık duygusuna kapılmaktadır. Bu duygular, bireyin iş motivasyonunu olumsuz etkilemektedir (Güllüce ve İşcan, 2010; Romani ve Askhar, 2014).

Tükenmişlik, birey üzerinde olumsuz etkiler yaratarak çeşitli rahatsızlıklara neden olabilmekte, ancak tükenmişliğin sonuçları her bireyde farklı fiziksel ve psikolojik belirtilerle görülmektedir (Demirel ve Seçkin, 2009; Gürsel vd., 2014). Enerji kaybı ve yorgunluk yaşayan bireylerin bağışıklık sistemi zarar görmekte, bu durumda bireyler hastalıklara daha yatkın hale gelmektedirler. Maslach ve Zimbardo (1982), tükenmişlik sonucu kalp-damar rahatsızlıkları, dolaşım ve hareket sistemi hastalıkları gibi strese bağlı hastalıklar oluşabileceğini belirtmiştir (akt. Ardıç ve Polatçı, 2009). Tükenmişlikten kaynaklanan hastalıklar, bireyde kaygı ve özgüven eksikliği yaratarak depresyon veya kaygı belirtilerinin yaşanmasına neden olabilmektedir (Sürgevil, 2006). Bireysel olarak, tükenmişlik yaşayan birey, bu olumsuzluğu işine de yansıtmakta ve bu durum sonucunda daha az çaba göstermekte, başarısız sonuçlar alabilmektedir. Bireyin tükenmişlikten kaynaklı olarak iş doyumunu azaltmakta ve işe karşı motivasyonunda düşüş görülmektedir (Demirel ve Seçkin, 2009). Ayrıca, bu ilgisizlik özel hayatında da devam ederek aile yaşamını olumsuz etkilemektedir. İş yerindeki durum nedeniyle kendini suçlu hisseden birey, ailesi ile yaşadığı sorunları çözmekte zorlanabilmekte, bunun sonucunda boşanma, ebeveyn-çocuk ilişkisinde çatışmalar ve aile ilişkilerinde uzaklaşma gibi problemler yaşayabilmektedir (Ardıç ve Polatçı, 2009). Tüm bu sonuçlar, tükenmişlik yaşayan bireyin psikolojik sağlığını da olumsuz yönde etkilemekte, bireyin mental iyi oluş düzeyinin azalmasına neden olmaktadır (Aslan vd., 2021).

1.3. Mental İyi Oluş

Pozitif psikoloji kavramlarından biri olan iyi oluş, bireysel iyilik hali olarak tanımlanmaktadır (Çakır ve Ergin, 2023). Bu kavram özellikle bireylerin sağlık durumu, iş yaşamı, gelir düzeyi, toplumsal fayda sağlama ve sosyal ilişkilerinde etkilidir. Literatürde yapılan araştırmalar sonucunda, iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerin iyi oluş düzeyi düşük olan gruba göre sağlık durumlarının daha iyi olduğu, topluma daha fazla katkı sağladıkları, sosyal ilişkilerinin daha iyi olduğu ve işlerinden daha fazla keyif aldıkları görülmektedir (Deniz vd., 2017; Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010; Telef vd., 2013; Yalçın, 2015). İyi oluş kavramı öznel, sosyal ve psikolojik iyi oluş alt boyutlarından oluşmakta olup bu araştırma kapsamında incelenen mental iyi oluş, psikolojik iyi oluş kavramı ile benzerdir (Diener vd., 1999; Keyes, 1998; Ryff ve Singer, 2008).

Bireyin kişisel becerilerinin farkında olması, gündelik stres ile baş edebilmesi ve olumlu duyguları olumsuz duygulara göre daha fazla hissetmesi olarak tanımlanan mental iyi oluşun üç alt boyutu bulunmaktadır. Bu boyutlar pozitif duygu, memnuniyet ve psikolojik etkinlik olarak tanımlanmaktadır (Duman vd., 2020). Pozitif duygular, bireylerin düşünce ve eylemlerini genişleterek fiziksel, psikolojik, entelektüel ve sosyal birikimine katkı sağlamaktadır (Fredrickson, 2004). Sevinç ve mutluluk gibi duygular, memnuniyeti ifade etmektedir (TDK, 2022). Psikolojik etkinlik ise, sosyal davranışların temelini oluşturan unsurları içermekte, oyun ve taklit gibi yapıları kapsamaktadır (Nicolopoulou, 2004; Sayın, 2010). Mental iyi oluş düzeyi yüksek olan bireyler, potansiyellerini gerçekleştirme ve stresle başa çıkma konusunda düşük olan bireylere göre daha başarılı olma eğilimindedirler. Bu durum, mental iyi oluşun verimlilik, uzun ömür ve toplumsal ilişkilerle ilişkilendirilmesini sağlamaktadır (Houlden vd., 2018). Tüm bu bilgiler doğrultusunda, tükenmişlik, mental iyi oluş ve öz-şefkat kavramları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

1.4. Öz-Şefkat

İngilizcede kullanılan 'Self-Compassion' teriminin Türkçe çevirisi olan öz-şefkat, aynı zamanda öz-anlayış veya öz-duyarlılık olarak da ifade edilmektedir (Akın vd., 2007; Deniz vd., 2008; Yıldırım ve Sarı, 2018). Öz-şefkat, Budist öğretilerinden etkilenecek ortaya çıkmış bir kavramdır (Neff, 2003). Budist felsefesine göre, birey olumsuz duygularından uzaklaşarak kendisine hoşgörülü bir tutum sergilemelidir (Özpeynirci ve Kırmızı, 2020). Öz-şefkat, kişinin kendi hatalarına yargılayıcı bir şekilde yaklaşmamasını, acılarını kabul etmesini, başkalarının da benzer deneyimler yaşayabileceğini anlamasını ve kendisine nazik davranmasını içermektedir (Neff, 2003).

Öz-şefkat kavramı, üç temel bileşen üzerine kuruludur: Öz-nezakət, ortak paydaşım ve bilinçli farkındalık. Öz-nezakət, kişinin kendisine karşı nazik ve anlayışlı olmasını içermekte olup, öz-nezakət gösteren birey kusurlarını kabul ederek kendisini eleştirmekten kaçınmaktadır. Ortak paydaşım, her insanın hata yapabileceğini ve yetersiz hissedebileceğini

kabul etmeyi içermektedir. Farkındalık ise bireyin anlık deneyimlerine odaklanmasını sağlamaktadır. Böylece birey, acıyı fark edip kabul edebilmektedir. Öz-şefkat, kişinin acılarının farkında olmasını, acılarını kabul etmesini ve acılarıyla yüzleşmesine yardımcı olmaktadır (Zessin vd., 2015). Birey, hatalarını eleştirmek yerine kendisine anlayışla yaklaşmakta, olumsuz duyguları yerine deneyimlerine odaklanmaktadır (Barnard ve Curry, 2011). Öz-şefkat, bireyin yaşadığı olayları evrensel deneyimler olarak görmesini sağlamaktadır. Bu yönüyle birey yaşadığı deneyimleri normalleştirmekte (Neff vd., 2007) ve nesnel bir bakış açısı kazanmaktadır (Neff, 2011).

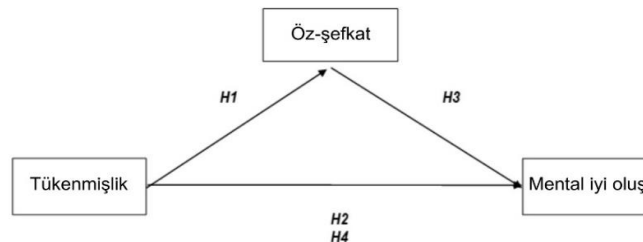
Literatürde kırılğan gruplar çalışan meslek uzmanlarının tamamını kapsayan bir çalışmanın olmaması yapılan araştırmanın özgünlüğünü oluşturmaktadır. Tüm bu bilgiler ışığında hazırlanan araştırmanın temel amacı, kırılğan gruplar ile çalışan bireylerin tükenmişlik, mental iyi oluş ve öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi; tükenmişlik ve mental iyi oluş arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolünün ele alınmasıdır. Bu doğrultuda araştırma kapsamında incelenecek hipotezler şu şekildedir:

H₁: 'Tükenmişlik ve öz-şefkat arasında negatif yönde ve anlamlı ilişki bulunmaktadır.' Tükenmişlik ve öz-şefkat arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla Atlı (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutları ile öz-şefkat arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bir başka çalışmada öz-şefkat ile tükenmişlik arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Çetiner ve Çelikkaleli, 2023).Ebeveynlerden oluşan katılımcı grubu ile yapılan bir çalışmada ebeveyn tükenmişliği ile öz-şefkat arasındaki ilişki literatür bilgisi ile tutarlı bulunmuştur (Paucsik vd., 2021).Ebelik öğrencileriyle yapılan bir araştırma sonucunda da literatürle tutarlı bulunmuş olup öz-şefkat ile tükenmişlik arasında anlamlı ilişki ortaya konmuştur (Beaumont vd., 2016).Ayrıca, Neff (2023) bireyin öz-şefkat düzeyi yükseldikçe tükenmişlik düzeyinin azalacağını belirtmiştir. Literatürde yer alan bulgular doğrultusunda *H₁* hipotezi oluşturulmuştur.

H₂: 'Tükenmişlik ve mental iyi oluş arasında negatif yönde ve anlamlı ilişki bulunmaktadır.' Literatürdeki benzer çalışmalar incelendiğinde, öğretmenler ile yapılan bir çalışmada tükenmişlik ve mental iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Aslan vd., 2021). COVID-19 salgını sırasında mental iyi oluş ve tükenmişlik değişkenleri açısından yapılan bir çalışmada tıbbi personellerin mental iyi oluş ve tükenmişlik puanları ölçülmüştür. Analiz sonuçlarına bakıldığında mental iyi oluş ve tükenmişlik değişkenleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur (Chen vd., 2022). Eğitimcilerle yapılan bir çalışmada tükenmişliğin alt boyutları olan kişisel başarı, duyarsızlaşma ve duygusal tükenme ile mental iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiş ve bulgulara göre değişkenler arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür (Mahali, 2019). Tüm bu bilgilere göre, *H₂* hipotezi oluşturulmuştur.

H₃: 'Öz-şefkat ve mental iyi oluş arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki bulunmaktadır.' Literatürdeki benzer çalışmalar incelendiğinde, huzurevinde kalan yaşlılarla yapılan bir çalışmada (Demirci ve Anlı, 2022), Çek Cumhuriyeti'ndeki üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada (Kotera vd., 2022) ve hemşirelik öğrencileri ile yapılan bir diğer çalışmada öz-şefkat ve mental iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Kotera vd., 2021). Bu bilgilere göre, *H₃* hipotezi oluşturulmuştur.

H₄: 'Mental iyi oluş ve tükenmişlik arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolü bulunmaktadır.' Tükenmişlik, bireyin yaşadığı doyumsuzluk ve mutsuzluk halini değiştiremeyeceğini düşünmesiyle başlamaktadır (Metin ve Gök Özder, 2007). Mental iyi oluş ise, bireyin becerilerinin farkında olması, olumsuz duyguları daha az yaşaması ve stresle baş edebilmesi anlamına gelmektedir (Duman vd., 2007). Tükenmişlikteki artışın öz-şefkattaki azalmayı, öz-şefkattaki azalmanın ise mental iyi oluştaki azalmayı yordaması beklenmektedir. Literatürde mental iyi oluş ile tükenmişlik değişkenleri arasında öz-şefkat değişkeninin aracı rolünü inceleyen bir çalışma olmamasından dolayı, kavramlar ile benzerlik gösteren çalışmalar incelenmiştir. Hemşirelerle yapılan bir çalışmada algılanan iş stresi ve tükenmişlik arasındaki ilişkide öz-şefkatin düzenleyici rolü bulunmuştur (Abdollahi vd., 2020). Öz-şefkatin tükenmişlik üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi amacıyla özel güvenlik görevlileri ile yapılan çalışmada öz-şefkatin tükenmişlik ile algılanan iş stresi arasındaki ilişkide kısmi aracı rolünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Ersezgin ve Tok, 2019).Literatürde bulunan bu bilgiler doğrultusunda öz-şefkat değişkeni aracı değişken olarak seçilmiş ve *H₄* hipotezi oluşturulmuştur.



Şekil 1. Araştırmanın Modeli

2. Yöntem

2.1. Örneklem

Veriler, kolay ulaşılabilir örnekleme yoluyla Türkiye’de kırılğan gruplar ile çalışan meslek uzmanlarından toplanmıştır. Veri toplama araçları katılımcılara yüz yüze ve çevrimiçi yolla anket olarak iletilmiştir. Yüz yüze toplanan veriler, Balıkesir ve İstanbul illerinde bulunan köy okulu, özel eğitim okulu, adliye, hastane ve rehabilitasyon merkezlerinden toplanmıştır. Bu araştırma kapsamında toplam 232 katılımcıya ulaşılmıştır. Toplanan verilerden 9’u ölçeğin yarım bırakılması ve 10’u katılımcının örnekleme uymaması nedeniyle çalışmadan çıkarılmış, analizler 213 veri üzerinden yapılmıştır. Katılımcılara ait demografik özellikler Tablo 1’de detaylı olarak belirtilmiştir (Ek 1).

Cinsiyet açısından ele alındığında katılımcıların %82.6’sının kadın (N = 176), %17.4’ünün erkek olduğu görülmektedir (N = 34). Yaş açısından bakıldığında, katılımcıların %59.2’si 20-30 yaş aralığında, %48.2’si 31-63 yaş aralığındadır. Katılımcıların yaş ortalaması 32.1 olarak bulunmuştur.

Araştırmaya 93 öğretmen katılmış, örneklemin en büyük meslek grubunu öğretmenler oluşturmuştur (%43.7). İkinci olarak hemşireler (N = 32, %15), üçüncü olarak sosyal hizmet uzmanları (N = 27, %12.7), dördüncü olarak psikologlar (N = 26, %12.2), beşinci olarak fizyoterapistler (N = 9, %4.2) ve altıncı olarak memurlar (N = 6, % 2.8) çalışmada yer almaktadır. Ebe, çocuk gelişim uzmanı ve ergoterapist olan katılımcı sayısı (N = 5) aynı olup katılımcıların %6.9’unu oluşturmaktadır.

Çalışılan kurum açısından katılımcılar incelendiğinde, katılımcıların 140’nın devlet kurumunda (%65.7) ve 73’ünün özel kurumda (%34.3) çalıştığı görülmektedir. Katılımcıların 106’sı 0-5 yıldır (49.8), çalışırken, 36’ sı 6-10 yıldır (%16.9), 30’u 11-15 yıldır (14.1) ve 31’i (%19.2) 16 yıldan uzun süredir çalıştıklarını belirtmiştir. Katılımcıların çoğunluğunu (N = 185, %86.9) orta gelir düzeyi olan kişiler oluştururken 22 kişi (%10.3) düşük gelir düzeyi ve 6 kişi (%2.8) yüksek gelir düzeyi seçeneğini işaretlemişlerdir. Katılımcıların %8’si (N = 17) psikiyatrik tedavi almış olup %92’si (N = 196) almamıştır. Psikoterapi alanlar ise katılımcıların %12.2’sini (N = 26) oluşturmakta olup katılımcıların %87.8’si (N = 187) psikoterapi almadıklarını belirtmiştir.

2.2. Veri Toplama Araçları

Katılımcılardan veri toplanması amacıyla Demografik Bilgi Formu, Tükenmişlik Ölçeği, Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği ve Öz-Şefkat Ölçeği kullanılmıştır. Kullanılan veri toplama araçları yüz yüze ve Google Forms yoluyla anket oluşturulmak üzere katılımcılara iki şekilde iletilmiştir.

2.2.1. Demografik Bilgi Formu:

Demografik bilgi formu, katılımcılara yönelik yaş, cinsiyet, meslek, çalıştıkları kurum, kaç yıldır bu mesleğe devam ettikleri ve psikoterapi ya da psikiyatrik tedavi alıp almadıkları, eğer aldılarsa ne kadar süre tedavi aldıkları hakkında 10 sorudan oluşan bir bilgi formudur.

2.2.2. Tükenmişlik Ölçeği

Pines ve Aronson (1988) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Çapri (2006) tarafından hazırlanan ölçek, bireylerin duygusal, zihinsel ve fiziksel tükenmişlik seviyelerini değerlendirmek amacıyla kullanılmaktadır. Ölçeğin dört adet (3, 6, 19, 20) ters maddesi bulunmaktadır. Ölçeğin bileşenleri; duygusal tükenme, fiziksel tükenme ve zihinsel tükenmedir. Yedili likert tipi olan ölçek toplam 21 maddeden oluşmaktadır. Orijinal ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .90 olarak ölçülmüş, Çapri (2016) tarafından uyarlanan ölçeğin Cronbach alfa değeri ise .93’tür. Ölçeğin bu araştırma kapsamında Cronbach alfa katsayısı .83 olarak bulunmuştur.

2.2.3. Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği

Tennant ve ekibinin (2007) geliştirdiği ve Keldal (2015) tarafından Türkçe uyarlama çalışması yapılan tek faktörlüdür. Beşli likert tipi olarak hazırlanan ölçek, toplam 14 maddeden oluşmaktadır. Güvenlilik analizi sonucunda uyarlama çalışması yapılan ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Bu araştırma kapsamında ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .92’dir.

2.2.4. Öz-Şefkat Ölçeği

Neff (2003) tarafından geliştirilen ölçeğin beşli likert tipi olarak hazırlanan toplam 26 maddesi bulunmaktadır. Orijinal ölçek, altı alt boyuttan oluşmakta olup bu boyutlar: Kendine karşı nezaket, kendini yargılama, ortak insanlık, izolasyon, farkındalık ve aşırı özdeşleşmedir. Deniz, Kesici ve Sümer(2008) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan ölçek, tek faktörlü yapısı nedeniyle literatürle tutarsız bir sonuç göstermiştir. Güvenlilik analizi sonucunda ölçeğin Cronbach alfa katsayısının .92 olduğu görülmüştür. Ölçeğin 2009 yılında yapılan çevirisinde ölçek ismi Öz-Anlayış Ölçeği olarak

adlandırılmış ancak daha sonra Öz-Şefkat Ölçeği olarak düzenlenmiştir. Bu sebeple karışıklığı önlemek adına yapılan çalışmada kullanılan değişken de öz-şefkat olarak değiştirilmiştir.

2.3. Süreç ve Analiz

Bu araştırma Balıkesir Üniversitesi, Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu'nun 11.12.2023 tarih ve E-51036422-050.04-324984 sayılı kararı doğrultusunda gerçekleştirilmiştir. Ayrıca, Balıkesir İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden 17.01.2024 tarihinde E-99191664-605.1-94525564 sayılı olarak izin alınmıştır. Veriler, Türkiye'de kırılğan gruplar ile çalışan meslek uzmanlarından kolay ulaşılabilir örnekleme yoluyla toplanmıştır. Katılımcılara veri toplama araçları Google Forms aracılığıyla çevrim içi ve yüz yüze olmak üzere iki yolla iletilmiştir. Yüz yüze toplanan veriler Balıkesir ve İstanbul illerindeki köy okulu, özel eğitim okulları, adliye, hastane ve rehabilitasyon merkezlerinde çalışan katılımcılardan elde edilmiştir. Katılımcılara Bilgilendirilmiş Onam Formu verilmiş olup gönüllü olarak çalışmaya katılabilecekleri ve kendilerini rahatsız hissettikleri takdirde çalışmayı yarıda bırakabilecekleri bildirilmiştir.

Toplanan veriler analiz yapılmak üzere Jamovi 2.3.26 programına aktarılmıştır (Jamovi, 2022). Verilerin dağılımı incelendiğinde, çarpıklık değerlerinin -.67 ile .63 arasında, basıklık değerlerinin ise .02 ile .49 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Bu değerler, değerlerin normal dağılımda yer aldığını göstermektedir (Kim, 2013).

Demografik Bilgi Formundaki cevaplar analiz edilerek cinsiyet, meslek ve çalışma süresi değişkenleri kategorize edilmiştir. Bu çalışmada kırılğan gruplar ile çalışan bireylerin tükenmişlik, mental iyi oluş ve öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi; tükenmişlik ve mental iyi oluş arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Değişkenlerin ortalama ve standart sapma değerleri, ilişki düzeylerini görmek amacıyla Pearson korelasyon katsayısı analizi ve öz-şefkatin aracı rolünün incelenmesi amacıyla SPSS 22.0 programına PROCESS Makro eklentisi yüklenerek Model 4 ile aracılık analizi yapılmıştır (Hayes, 2013).

3. Bulgular

3.1. Ölçeklere İlişkin Betimleyici İstatistikler ve Değişkenler Arası Korelasyonlar

Ölçeklere ait ortalama ve standart sapma değerleri ile tükenmişlik, mental iyi oluş ve öz-şefkat değişkenlerinin ilişki düzeylerini görmek amacıyla yapılan Pearson korelasyon katsayısı analizi bulguları Tablo 2'de detaylı olarak verilmiştir. Toplanan verilerin analizi sonucunda katılımcıların tükenmişlik puan ortalaması 54,5 (SS = 8,79), iyi oluş puan ortalaması 81,2 (SS = 14,8) ve öz-şefkat puan ortalaması 67,9 (SS = 23,2) olarak bulunmuştur (Tablo 2). Kırılğan gruplar ile çalışan meslek uzmanlarından toplanan veriler ile Pearson korelasyon analizi yapılarak tükenmişlik, mental iyi oluş ve öz-şefkat puanları arasındaki ilişki incelenmiş ve bulgular Tablo 2'de verilmiştir. Analiz sonucunda tükenmişlik değişkeni ve mental iyi oluş arasında ile öz-şefkat değişkenleri ile arasında sırasıyla negatif anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = -.67, p < .001$; $r = -.42, p < .001$). Mental iyi oluş ve öz-şefkat değişkenleri arasında ise pozitif yönde anlamlı korelasyon bulunmuştur ($r = .51, p < .001$).

Tablo 2. Ölçeklere İlişkin Betimleyici İstatistikler ve Değişkenler Arası Korelasyonlar

	Ort	SS	1	2	3
1. Tükenmişlik	54,5	8,79	1		
2. Mental İyi Oluş	81,2	14,8	-0,676***	1	
3. Öz-Şefkat	67,9	23,2	-0,426***	0,515***	1

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Üç bileşenden oluşan ancak uyarılma çalışmasında tek faktörlü olan Tükenmişlik Ölçeğinin bileşenlerine dair analiz bulguları da Tablo 3'te detaylı olarak verilmiştir.

Tablo 3. Tükenmişlik Ölçeğinin Bileşenlerine Dair Betimleyici İstatistikler ve Korelasyonlar

	Ort	SS	Tükenmişlik	Mental İyi Oluş	Öz-Şefkat
1. Duygusal Tükenme	23,2	8,86	0,971***	-0,627***	-0,421***
2. Zihinsel Tükenme	20,5	7,46	0,950***	-0,671***	-0,419***
3. Fiziksel Tükenme	24,2	7,82	0,955***	-0,650***	-0,384***

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

3.2. Aracı Değişken Analizi

Tükenmişlik ve mental iyi oluş ilişkisinde öz-şefkatın aracı rolünü incelemek amacıyla aracılık analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 5 ile Şekil 2'de verilmiştir.

Tablo 5. Aracılık Analizi Sonuçları

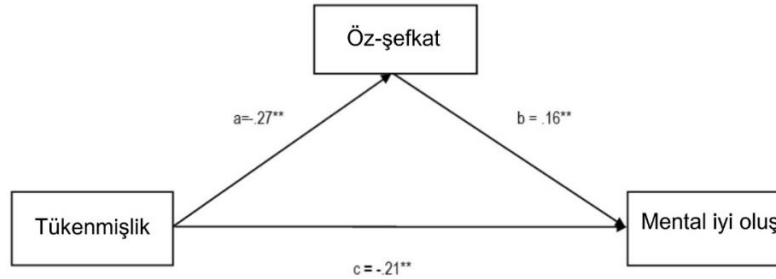
	β	SH	T	P	95%GA	R	R ²
Model 1							
BD = Öz-Şefkat							
Sabit	99,63	2,85	34,96	,00**	[94,01 – 105,24]	,45	,18
Tükenmişlik	-,27	,04	-6,83	,00**	[-,35 - -,19]		
Model 2							
BD = Mental İyi Oluş							
Sabit	55,43	3,39	16,33	,00**	[48,74 – 62,12]	,72	,25
Tükenmişlik	-,21	,02	-10,55	,00**	[-,25 - -,17]		
Öz-Şefkat	,16	,32	5,26	,00**	[,10 - ,23]		

* $p < ,05$, ** $p < ,01$, BD = Bağımlı Değişken, β = Beta, SH = Standart Hata

Tükenmişliğin mental iyi oluş üzerindeki etkisinde öz-şefkatın aracı rolünü incelemek amacıyla aracılık analizi yapılmıştır. Model 1'e göre tükenmişliğin öz-şefkati anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur ($R^2 = 99,63$, $t = 34,96$, $p < ,01$). Tükenmişlik ve öz-şefkat arasında negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($\beta = -,27$, $t = -6,83$, $p < ,01$).

Model 2'ye göre tükenmişlik (bağımsız değişken) ve öz-şefkatın (aracı değişken) mental iyi oluşu (bağımlı değişken) anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur ($R^2 = 55,43$, $t = 16,33$, $p < ,01$). Tükenmişlik ile mental iyi oluş puanları arasında negatif yönde ($\beta = -,21$, $t = -10,55$, $p < ,01$) ve öz-şefkat ile mental iyi oluş puanları arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki görülmüştür ($\beta = ,16$, $t = 5,26$, $p < ,01$).

Öz-şefkat değişkeni aracılık analizine dahil edildiğinde tükenmişliğin mental iyi oluş üzerindeki etkisi anlamlı olarak devam etmektedir. Dolayısıyla öz-şefkatın, tükenmişlik ile mental iyi oluş arasındaki ilişkide kısmi aracı değişken olduğu görülmektedir. Tükenmişliğin mental iyi oluş üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkisi incelendiğinde doğrudan etki -0,21, dolaylı etki ise -0,04 olarak bulunmuştur.



Şekil 2. Aracılık Analizi Modeli

Not: a tükenmişliğin öz-şefkat üzerindeki doğrudan etkisini, b öz-şefkatın mental iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisini ve c tükenmişliğin mental iyi oluş üzerindeki toplam etkisini göstermektedir.

Sonuç ve Değerlendirme

Bu araştırmanın temel amacı, kırılgan gruplar ile çalışan meslek uzmanlarının tükenmişlik, mental iyi oluş ve öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi; tükenmişlik ve mental iyi oluş arasındaki ilişkide öz-şefkatın aracı rolünün ele alınmasıdır. Yapılan analizler sonucunda değişkenler arasında anlamlı ilişkiler bulunmuş; ayrıca, mental iyi oluşun tükenmişlik değişkeni üzerindeki etkisinde öz-şefkatın kısmi aracı rolünün olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulguların literatür ile tutarlı olduğu görülmektedir (Aslan vd., 2021; Demirci ve Gazanfer, 2022; Dönmez ve Sarı, 2021; Duran ve Barlas, 2014; Ersezgin ve Tok, 2019; Söner ve Yılmaz, 2020).

Araştırmanın ilk hipotezi olarak tükenmişlik ve öz-şefkat arasında negatif yönde ve anlamlı ilişki bulunması beklenmiştir. Bulgulara göre tükenmişlik ve öz-şefkat arasında negatif yönde ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Elde edilen bulgular ile H₁ hipotezi doğrulanmıştır. Tükenmişlik ve öz-şefkat arasındaki negatif yönlü ilişkiyi gösteren birçok araştırma bulgusu mevcuttur (Atlı, 2019; Beaumont vd., 2016; Çetiner ve Çelikkaleli, 2023; Neff, 2023; Paucsik vd., 2021). Öz-şefkatinde tükenmişlik etkilerini azaltabilecek bir kaynak olarak kullanılabilirliği görülmektedir. Neff (2023)'in Öz-Şefkat Kuramı da

bu bulgularla tutarlı bir şekilde, bireyin tükenmişliğini azalttığını savunmaktadır. Tükenmişlik yaşayan bireyler genellikle kendilerini yetersiz ve başarısız olarak değerlendirme eğilimindedir. Ancak, öz-şefkat bu tür olumsuz düşünce kalıplarını azaltabilmekte ve bireyin kendisine karşı yargılayıcı bir tutum sergilemesinin önüne geçebilmektedir. Bu durumda tükenmişlik yaşayan bireyler, kendilerine karşı destekleyici bir yaklaşım benimseyerek olumsuz duygu ve düşüncelerini yönetebilmekte ve böylece tükenmişlik düzeylerini düşürebilmektedirler.

Araştırmanın ikinci hipotezi olarak tükenmişlik ve mental iyi oluş arasında negatif yönde ve anlamlı ilişki bulunması beklenmiştir. Analiz sonucuna göre, tükenmişlik ve mental iyi oluş arasında negatif yönde ve anlamlı ilişki olduğu görülmüş ve H₂ hipotezi doğrulanmıştır. Alanyazında birçok araştırma bulgusuna göre, tükenmişlik ve mental iyi oluş arasında anlamlı ilişki olduğu görülmektedir (Aslan vd., 2021; Chen vd., 2022; Mahali, 2019).

Araştırmanın üçüncü hipotezi olarak, arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki bulunması beklenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, H₃ hipotezi doğrulanmış, öz-şefkat ve mental iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Literatürdeki benzer çalışmalar incelendiğinde, bu ilişki birçok araştırma bulgusunda da görülmektedir (Demirci ve Anlı, 2022; Kotera vd., 2021; Kotera vd., 2022; Küçük, 2020).

Son olarak, bu araştırmada mental iyi oluş ve tükenmişlik arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolü beklenmiştir. Sonuçlara göre, öz-şefkatin mental iyi oluş ve tükenmişlik arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu görülmüş olup H₄ hipotezi doğrulanmıştır. Bu bulgu ile tutarlı olarak tükenmişlikteki artışın öz-şefkattaki azalmayı, öz-şefkattaki azalmanın mental iyi oluştaki azalmayı yordadığı görülmüştür. Literatürde ulaşılan araştırma bulguların da bu hipotezi doğruladığı bulunmuştur (Abdollahi vd., 2020; Duman vd., 2007; Ersezgin ve Tok, 2019; Metin ve Gök Özder, 2007).

Kırılgan grupları iyileştirme ve onlara destek olma noktasında önemli bir iş tanımları olan kırılgan gruplarla çalışan meslek uzmanlarının, karşılardaki bireyleri iyileştirme sürecinde kendi psikolojik ve fiziksel sağlıklarının da iyi olmasının önemli olduğu düşünüldükten bu araştırma tasarlanmıştır. Tükenmişlik yaşayan bireylerde sinirlilik, duygusal dengesizlik, konsantrasyonda güçlük ve stresle başa çıkamama gibi olumsuz durumlar gözlemlenmektedir (Schaufeli vd., 2009). Bu durumlar, meslek uzmanlarında ilgilendikleri bireylere yönelik olumsuz düşünceler ve işe karşı ilgi kaybını ortaya çıkarmaktadır (Maslach, 1976).

Tükenmişliğin yardım mesleklerinde çalışan uzmanlar için olumsuz sonuçlara yol açtığı düşünüldükten okul psikologları ile yapılan bir araştırmada, idari baskıya maruz kaldığını bildiren okul psikologlarının tükenmişlik düzeylerinin yüksek olduğu ve işlerinden memnun olmayıp ayrılmak istedikleri gözlemlenmiştir (Boccio vd., 2016). Ayrıca psikolog ve psikiyatristlerle yapılan bir araştırmada tükenmişlik sendromunun iş değiştirme isteği, meslekte memnuniyet, iş verimi, mesleği uygun görüp görmeme ve hastaların takdiri değişkenleri ile ilişkili olduğu görülmüştür (Olçay ve Baysal, 1997). Bu araştırmada ise Tükenmişlik Ölçeğinden alınan puanlar incelendiğinde, ölçeği dolduran 213 kişiden 48'inin 4 ve üzeri puan aldığı (4 puan = tükenmişlik durumu, 5 puan = kriz durumu, 5 ve üstü = derhal yardım gerektiren bir durum) görülmektedir (Çapri, 2006). Bu sebeple yaşanan duruma karşı önlem alınmasının hem kırılgan gruplar hem de kırılgan gruplarla çalışan meslek uzmanları için faydalı olacağı düşünülmektedir.

Tükenmişlik için önlem almanın bireysel ve örgütsel yolları bulunmaktadır. Bireyin nefes egzersizleri, meditasyon, kendisine iyi gelecek hobi edinimi, tatil planlaması ya da kişisel gelişim gruplarına katılması bireysel baş etme yollarındandır. Örgütsel baş etme için örgütlenme sürecinin doğru yürütülmesi, planlı ve programlı çalışma, iş yükünün doğru paylaşımı, çalışanların güçlü ve zayıf yönlerinin analizi ve sosyal destek önem taşımaktadır. Bu kapsamda, çalışanların katılımını artıran, esnek çalışma saatleri sunan, adil ödül dağıtımı ve takdir mekanizmalarını kullanan bir kurum kültürü oluşturulması önerilmektedir. Ayrıca, personeli güçlendirme politikaları ve sosyal destek mekanizmalarıyla çalışanların dayanıklılığını artırmak, tükenmişlik riskini azaltmada etkili olacaktır. Bu tür örgütsel müdahaleler, hem çalışanların motivasyonunu yükseltmekte hem de topluma daha iyi hizmet vermelerini sağlamaktadır (Dolgun, 2010). Kırılgan gruplarla çalışan meslek uzmanlarına ve çalıştıkları kurumlara bu yolları takip etmeleri önerilmektedir.

Yapılan araştırmalarda mental iyi oluşu yüksek bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarının daha iyi olduğu görülmüştür (Vatansever, 2017). Mental iyi oluşun çalışma hayatına etkilerine bakıldığında ise işten yabancılaşma, işe bağlanma, iş gerginliği, bağlılık, iş ahlakı ve tükenmişliği etkilediği görülmektedir (Warr, 1990). Bu durumda, kırılgan gruplarla çalışan meslek uzmanlarının tükenmişlik seviyesi düşmesinin mental iyi oluş ve öz-şefkat seviyelerini yükselteceği ve bu sonucun çalışma hayatlarına olumlu etki edeceği düşünülmektedir.

Öz-şefkati artırmak için ise, çeşitli egzersizler önerilmektedir. Germer ve Neff (2013), öz-şefkati geliştirmek amacıyla sekiz oturumluk bir eğitim programı hazırlamıştır. Bu oturumlarda öz-şefkati keşfetmek, kabullenme ve farkındalık pratiği yapmak, sevgi dolu nezaket meditasyonu uygulamak, şefkatli sesi bulmak, hayata anlam katan değerleri keşfetmek, "Yumuşat – İzin Ver – Yatıştır" yöntemiyle zor duyguları yönetmek, ilişkilerde yaşanan duyguları dönüştürmek ve doğuştan gelen olumsuz önyargıları bir kenara bırakarak hayatı kucaklamak başlıkları ele alınmaktadır. Bu adımlar, kırılgan gruplarla çalışan meslek uzmanlarının da uygulayabileceği egzersizlerdir. Bu tür egzersizlerin, uzmanların öz-

şefkat düzeylerini arttırarak tükenmişlik düzeylerini azaltmada ve mental iyi oluşu desteklemede önemli katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir.

Toplanan veriler ilişkisel analizlere tabi tutulduğundan, elde edilen sonuçların ilişki yönünün tersi bir şekilde de yorumlanabilme olasılığı bulunmaktadır. Çalışmada, tükenmişliğin mental iyi oluş üzerindeki etkisinde öz-şefkatin aracı rol oynadığı tespit edilmiştir. Ancak ilişkinin yönü farklı bir şekilde ele alınarak, öz-şefkatin mental iyi oluş üzerindeki etkisinde tükenmişliğin aracı rolü incelenebilirdi. Bu durum, araştırmanın önemli sınırlılıklarından biridir. Çalışmada, tükenmişliğin mental iyi oluş üzerindeki etkisinde öz-şefkatin aracı rol oynadığı tespit edilmiştir. Araştırmanın verileri Google Forms üzerinden çevrim içi yol ve İstanbul ile Balıkesir illerinden yüz yüze şekilde toplanmıştır. Yüz yüze toplanan veriler sadece iki şehir ile sınırlı kalmıştır. Kolay ulaşılabilir olması sebebiyle araştırma verilerinin büyük bir kısmı özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinden toplanmıştır. Ayrıca örneklemin çoğunluğunu kadınlar oluşturmaktadır. Tüm bu sonuçlar, araştırmanın sınırlılıkları arasında yer almaktadır.

Literatürde kırılğan gruplar çalışan meslek uzmanlarının tamamını kapsayan bir çalışmanın olmaması yapılan araştırmanın özgünlüğünü oluşturmaktadır. Bu çalışmanın ileride kırılğan gruplarla çalışan meslek uzmanları ile yapılacak çalışmalara örnek olması ve bu meslek uzmanlarının çalışma şartlarıyla ilgili iyileştirme çalışmaları yapılmasına öncü olması beklenmektedir. Ayrıca, farklı bölgelerde benzer çalışmalar yapılarak kırılğan gruplarla çalışan meslek uzmanlarının deneyimlerinin daha kapsamlı bir şekilde ele alınması ve gelecekte yapılacak araştırmalarda daha geniş ve çeşitlendirilmiş bir örneklem grubunun tercih edilmesi önerilmektedir.

Kaynakça

- Abdollahi, A., Taheri, A. & Allen, K.A. (2021). Perceived stress, self-compassion and job burnout in nurses: the moderating role of self-compassion. *Journal of Research in Nursing*, 26(3), 182-191.
- Ardıç, K. & Polatçı, S. (2009). Tükenmişlik sendromu ve madalyonun öbür yüzü: işle bütünleşme. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, (32), 21-46.
- Akın, Ü., Akın A. & Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 1-10.
- Aldridge, J. (2014). Working with vulnerable groups in social research: dilemmas by default and design. *Qualitative Research*, 14(1), 112-130.
- Arıca, F., Çakır, C. & Kağnıcı, D. (2023). Kırılğan gruplar özelinde afetlerde psikososyal hizmetler. *Afet ve Risk Dergisi*, 6(1), 176-187.
- Aslan, S., Ertürk, A., Arutay, Ö., Ardiç, M. & Sonkur, A. (2021). Öğretmenlerin tükenmişlik ve mental iyi oluş düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Kahta ilçesi örneği. *Milli Eğitim Özel Eğitim ve Rehberlik Dergisi*, 1(1), 99-126.
- Atlı, F. (2019). *Öğretmenlerin öz-anlayışları ile mesleki tükenmişlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi. İstanbul.
- Barnard, L. K. & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of general psychology*, 15(4), 289-303.
- Beaumont, E., Durkin, M., Martin, C. J. H. & Carson, J. (2016). Compassion for others, self-compassion, quality of life and mental well-being measures and their association with compassion fatigue and burnout in student midwives: A quantitative survey. *Midwifery*, 34, 239-244.
- Boccio, D. E., Weisz, G. & Lefkowitz, R. (2016). Administrative pressure to practice unethically and burnout within the profession of school psychology. *Psychology in the Schools*, 53(6), 659-672.
- Chen, C., Li, F., Liu, C., Li, K., Yang, Q. & Ren, L. (2022). The relations between mental well-being and burnout in medical staff during the COVID-19 pandemic: a network analysis. *Frontiers in Public Health*, 10, 919-692.
- Çakır, G. & Ergin, R. (2023). Fiziksel Aktivite ve İyi Oluş İlişkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(3), 1367-1374.
- Çapri, B. (2006). Tükenmişlik ölçeğinin Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1).
- Çelik, E. (2020). İnsan hakları bakımından kırılğan kavramına bir giriş ve kavramın aihm kararlarındaki görünürlüğü. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, 22(1), 57-77.

- Çetiner, T. & Çelikkaleli, Ö. (2023). Üniversite öğrencilerinde uyumsuz mükemmeliyetçilik ile tükenmişlik arasındaki ilişkide öz-düzenleme ve öz-şefkatın aracılık rolü. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (57), 1622-1645.
- Demirel, Y. & Seçkin, Z. (2009). Tükenmişlik ve üretkenlik karşıtı davranışlar arasındaki ilişkinin kavramsal boyutu. *TİSK Akademi Dergisi*, 4(8), 145-164.
- Demirci, Y.E. & Anlı, G. (2022). Huzurevinde kalan yaşlıların minnettarlık, mental iyi oluş ve öz anlayış düzeyleri üzerine bir alan araştırması. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 33(3), 937-953.
- Deniz, M.E., Erus, S. M. & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7(47), 17-31.
- Deniz, M., Kesici, Ş. & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior And Personality: An International Journal*, 36(9), 1151-1160.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E. & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276.
- Dolgun, U. (2010). Tükenmişlik sendromu. *Örgütsel Davranışta Güncel Konular*, 287, 310.
- Donner, W. & Rodríguez, H. (2008). Population composition, migration and inequality: The influence of demographic changes on disaster risk and vulnerability. *Social forces*, 87(2), 1089-1114.
- Dönmez, K. & Sarı, T. (2021). Okul psikolojik danışmanlarında öz şefkat ile tükenmişlik arasındaki ilişkide umudun aracı rolünün incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (59), 60-84.
- Duman, N., Göksu, P., Köroğlu, C. & Talay, A. (2020). Üniversite öğrencilerinde mental iyi oluş ile psikolojik dayanıklılık ilişkisi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 4(7), 9-17.
- Duran, S. & Barlas, G. (2014). Zihinsel engelli bireylerin ebeveynlerinin öznel iyi oluş, öz duyarlık ve tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(3), 69-79.
- Ersezgin, R. & Tok, E.S.S. (2019). Algılanan iş stresi, psikolojik dayanıklılık, başa çıkma stilleri ve öz-duyarlılığın tükenmişlik düzeyini yordayıcı etkisi. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(36), 1-36.
- Eryılmaz, A. ve Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 189-203.
- Evinç, Ş.G., Foto Özdemir, D., Gülpınar, M.A. & Sezgin, A.U. (2019). Kırılgan gruplar, özellikli durumlar ve adli görüşme süreçleri. Tolga Dağlı, Nurperi Teker (Ed.). Ankara: Adalet Bakanlığı & UNICEF.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical transactions of the royal society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367-1377.
- Germer, C. K. & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of clinical psychology*, 69(8), 856-867.
- Güllüce, A. Ç. & İşcan, Ö. F. (2010). Mesleki tükenmişlik ve duygusal zekâ arasındaki ilişki. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İİBF Dergisi*, 5(2), 7-29.
- Hayes, A.F. (2013). Introduction to mediation, moderation and conditional process analysis: A regression-based approach. New York, NY: The Guilford Press.
- Houlden, V., Weich, S., Porto de Albuquerque, J., Jarvis, S. & Rees, K. (2018). The relationship between green space and the mental well-being of adults: A systematic review. *PLoS One*, 13(9).
- Gürsel, M., Kesici, Ş., İzgar, H., Arslan, C., Sürücü, A., Bozgeyikli, H., Altınok, V. & Negiş, A. (2014). Çalışanlarda stres ve tükenmişlik. H. İzgar (Ed.), Endüstri ve örgüt psikolojisi içinde (ss. 127-138). Eğitim Yayınevi.
- Jamovi Team. (2022). Jamovi (Version 2.3.36) [Computer software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>
- Karahan, Ş. & Balat, G. U. (2011). Özel eğitim okullarında çalışan eğitimcilerin öz-yeterlik algılarının ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(29), 1-14.
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeğinin Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103-115.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social psychology quarterly*, 121-140.

- Kim, H. Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative dentistry & endodontics*, 38(1), 52-54.
- Kotera, Y., Cockerill, V., Chircop, J., Kaluzeviciute, G. & Dyson, S. (2021). Predicting self-compassion in UK nursing students: Relationships with resilience, engagement, motivation, and mental well-being. *Nurse Education in Practice*, 51.
- Kotera, Y., Maybury, S., Liu, G., Colman, R., Lieu, J. & Dosedlová, J. (2022). Mental Well-Being of Czech University Students: Academic Motivation, Self-Compassion, and Self-Criticism. *Healthcare*, 10, 2135.
- Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi. İstanbul.
- Mahali, S. C. (2019). *Burnout and Mental Well-Being in Higher Education: Investigating the Impact of Multicultural Efficacy*. The University of Regina.
- Maslach, C. (1976). Burned-out. *Human Behavior*, 16-20.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52(1), 397-422.
- Metin, M. & Bozdoğan, A. E. (2020). Fen bilimleri dersi kapsamında planetaryuma düzenlenen bir gezinin 7. sınıf öğrencilerinin akademik başarı, ilgi ve motivasyonuna etkisi. *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(2), 240-260.
- Metin, Ö. & Gök Özer, F. (2007). Hemşirelerin tükenmişlik düzeyinin belirlenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(1), 58-66.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual review of psychology*, 74(1), 193-218.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, 41(1), 139-154.
- Neff, K. D. & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of personality*, 77(1), 23-50.
- Nicolopoulou, A. (2004). Oyun, bilişsel gelişim ve toplumsal dünya: Piaget, Vygotsky ve sonrası. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 37(2), 137-169.
- Oğuzberk, M. & Aydın, A. (2008). Ruh sağlığı çalışanlarında tükenmişlik. *Klinik Psikiyatri*, 11(4), 167-179.
- Olçay, C. & Baysal, A. (1997). Psikiyatrist ve psikologlarda tükenmişlik sendromu. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 13(1), 59-74.
- Özpeynirci, R. & Kırmızı, C. (2020). Öz şefkat kavramı ve örgütsel yansımaları. *Business & Management Studies: An International Journal*, 8(3), 2924-2952.
- Paucsik, M., Urbanowicz, A., Leys, C., Kotsou, I., Baeyens, C. & Shankland, R. (2021). Self-compassion and rumination type mediate the relation between mindfulness and parental burnout. *International journal of environmental research and public health*, 18(16), 8811.
- Patrick, K. & Lavery, J. F. (2007). Burnout in nursing. *Australian Journal of Advanced Nursing*, 24(3), 43.
- Pines, A., & Aronson, E. (1988). *Career burnout: Causes and cures*: Free Press
- Richardson, C. M., Trusty, W. T. & George, K. A. (2020). Trainee wellness: Self-critical perfectionism, self-compassion, depression, and burnout among doctoral trainees in psychology. *Counselling Psychology Quarterly*, 33(2), 187-198.
- Romani, M. & Ashkar, K. (2014). Burnout among physicians. *Libyan Journal of Medicine*, 9(1).
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9, 13-39.
- Sayın, Ö. (2010). Yeni dünya düzeni: Gerçekten sanala. *Sosyoloji Dergisi*, (22), 1-16.

- Schaufeli, W. B., Leiter, M. P. & Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career development international*, 14(3), 204-220.
- Söner, O. & Yılmaz, O. (2020). Özel eğitim sınıflarında görev yapan öğretmenlerin psikolojik iyi oluşları ve tükenmişlik düzeyleri. *Trakya Eğitim Dergisi*, 10(3), 668-682.
- Sürgevil, O. (2006). Çalışma Hayatında Tükenmişlik Sendromu. Nobel Yayınları.
- Şahin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 151-176.
- Şamar, B. & Urhan, B. (2020). Adli Görüşme Odalarında Suç Mağdurlarıyla Görüşme Yapan Adli Görüşmecilerin Deneyimlerinin İncelenmesi: Eskişehir Adliyesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 31(3), 931-959.
- Telef, B. B., Uzman, E. & Ergün, E. (2013). Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 8(12).
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J. & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(1), 50-63.
- TDK (Türk Dil Kurumu) (2022). Güncel Türkçe Sözlük. Ankara: TDK Yayınları.
- Vatanserver, S. (2017). *Lisanslı spor yapan ve yapmayan ergenlerin mental iyi oluş, benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve algılanan sosyal destek açısından karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi. İstanbul.
- Yalçın, İ. (2015). İyi oluş ve sosyal destek arasındaki ilişkiler: Türkiye'de yapılmış çalışmaların meta analizi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(1), 21-32.
- Yavuz, M. (2019). Özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde çalışan öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyleri ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *OPUS International Journal of SocietyResearches*, 13(19), 527-556.
- Yıldırım, M. & Sarı, T. (2018). Öz-şefkat ölçeği kısa formu'nun Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2502-2517.
- Zessin, U., Dickhäuser, O. & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364.
- Warr, P. (1990). The measurement of well-being and other aspects of mental health. *Journal of occupational Psychology*, 63(3), 193-210.
- World Health Organization. (2004). Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice: Summary report. World Health Organization.

Extended Abstract

Aim and Scope

The primary aim of this research is to examine the levels of burnout, mental well-being, and self-compassion among professionals working with vulnerable groups. In the context of Turkish studies, it is observed that the majority of research on professionals in this field has focused predominantly on burnout (Karahan & Balat, 2011; Oğuzberk & Aydın, 2008; Olcay & Baysal, 1997; Söner & Yılmaz, 2020; Yavuz, 2019), while few studies have explored self-compassion and mental well-being (Söner & Yılmaz, 2020). Burnout, a term first introduced by Freudenberger (1974) and later expanded by Maslach (1976), refers to emotional exhaustion, depersonalization, and a reduced sense of personal accomplishment. Mental well-being, on the other hand, refers to an individual's capacity for contributing to society, experiencing peace, happiness, confidence, and responsibility (Duman et al.,2020). Given that high levels of mental well-being are crucial for professionals who work with vulnerable populations, this variable has been included in the study.

Mental well-being is the capacity to contribute to society, to be peaceful, happy, self-confident and responsible (Duman et al.,2020). It can also be defined as an individual's awareness of their personal skills, their ability to cope with daily stress, and their ability to feel positive emotions more than negative emotions. This variable was included in the study because it is expected that mental well-being levels will be high for professionals working with vulnerable groups to benefit.

Additionally, the concept of self-compassion, which encourages individuals to show themselves the same understanding they show others, is explored. This involves not being self-critical in moments of failure and being kind to oneself (Neff, 2003). Given that professionals working with vulnerable populations are expected to demonstrate high levels of compassion towards others, the study seeks to explore whether they also exhibit self-compassion.

To investigate the relationships between burnout, mental well-being, and self-compassion, correlation and mediation analyses were conducted. The study hypothesizes negative correlations between burnout and self-compassion, as well as burnout and mental well-being, while expecting a positive relationship between self-compassion and mental well-being. Furthermore, the research aims to examine the mediating role of self-compassion in the relationship between mental well-being and burnout. Through this investigation, the study seeks to fill a gap in the existing literature, providing insights that can improve the well-being of professionals working with vulnerable groups.

Methods

The study sample consists of professionals working with vulnerable groups in Turkey, selected through convenience sampling. Data collection involved both face-to-face and online questionnaires. Face-to-face surveys were conducted in institutions such as village schools, special education schools, courthouses, hospitals, and rehabilitation centers located in the cities of Balıkesir and Istanbul. A total of 232 participants were initially reached, but 213 valid responses were retained for analysis after excluding incomplete and non-relevant data. In terms of participant characteristics, 82.6% were female and 17.4% male, with ages ranging from 21 to 63 and an average age of 32.1.

Data was collected using the Demographic Information Form, Burnout Scale, the Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale, and Self-Compassion Scale. The Burnout Scale measured emotional, mental, and physical exhaustion, while the Mental Well-Being Scale assessed overall psychological well-being. The Self-Compassion Scale evaluated individuals' capacity for self-kindness.

The data analysis was conducted using Jamovi software for descriptive statistics and Pearson's correlation to explore relationships between mental well-being, burnout, and self-compassion. Additionally, mediation analysis was carried out using the PROCESS macro in SPSS to investigate the mediating role of self-compassion in the relationship between mental well-being and burnout.

Findings

This study explored the relationships between mental well-being, burnout, and self-compassion among professionals working with vulnerable groups. Pearson correlation analysis revealed a significant negative relationship between burnout and both mental well-being ($r = -0.676, p < .001$) and self-compassion ($r = -0.426, p < .001$). A positive correlation was found between mental well-being and self-compassion ($r = 0.515, p < .001$).

Regression analysis showed that burnout and self-compassion explained 52% of the variance in mental well-being. Mediation analysis indicated that self-compassion partially mediated the relationship between burnout and mental well-being, with a direct effect of -0.21 and an indirect effect of -0.04 through self-compassion. These results suggest that self-compassion reduces the negative impact of burnout on mental well-being.

Conclusion

This study aimed to examine the relationships between burnout, mental well-being, and self-compassion among professionals working with vulnerable groups. The analysis revealed significant correlations between these variables, with self-compassion playing a partial mediating role in the effect of mental well-being on burnout. Data were collected both online and in-person.

The importance of the psychological and physical health of professionals who work with vulnerable groups is emphasized, as burnout can lead to negative outcomes such as irritability, emotional instability, and reduced concentration, which, in turn, affect their ability to care for others. Prior studies have linked burnout in helping professions to higher stress and job dissatisfaction, highlighting its detrimental impact on both individuals and organizations.

Strategies to cope with burnout include both individual approaches, such as mindfulness, hobbies, and personal development, and organizational approaches, such as proper workload distribution and social support. Higher levels of mental well-being and self-compassion are associated with better physical and psychological health, leading to better coping mechanisms for stress and improved work outcomes.

Limitation of the study is that face-to-face data collection occurred only in two cities (Istanbul and Balıkesir), and a significant portion of the sample was drawn from special education and rehabilitation centers. Additionally, the majority of participants are women (82.6%).

This research contributes to the literature by focusing on professionals working with vulnerable populations, a group that has been underexplored, and it provides insights that could inform future improvements in working conditions for these professionals.

EK 1

Tablo 1.Katılımcıların Demografik Özellikleri

	Kategoriler	Frekans (f)	%
Cinsiyet	Kadın	176	82.6
	Erkek	37	17.4
	Toplam	213	100
Yaş	20-30	126	59.2
	31-40	50	23.4
	41-50	23	11.8
	50+	14	5.6
	Toplam	213	100
Meslek	Öğretmen	93	43.7
	Hemşire	32	15.0
	Sosyal Hizmet Uzmanı	27	12.7
	Psikolog	26	12.2
	Diğer	35	16.2
	Toplam	213	100
Kurum	Özel Kurum	73	34.3
	Devlet Kurumu	140	65.7
	Toplam	213	100
Yıl	0-5	106	49.8
	6-10	36	16.9
	11-15	30	14.1
	16-20	22	10.3
	21-25	6	2.8
	26+	3	6.1
	Toplam	213	100
Gelir Düzeyi	Düşük	22	10.3
	Orta	185	86.9
	Yüksek	6	2.8
	Toplam	213	100
Psikiyatrik Tedavi	Alan	17	8
	Almayan	196	92
	Toplam	213	100

	Alan	26	12.2
Psikoterapi	Almayan	187	87.8
	Toplam	213	100
