

Farkındalık Temelli Psikoeğitim Programının Yabancı Uyruklu Öğrencilerle Çalışan Öğretmenlerin Psikolojik Sağlamlık, Tükenmişlik ve Eşduyum Yorgunlukları Üzerindeki Etkisi

Aylin TUFAN*
Burhan ÇAPRI**

Öz: Farkındalık temelli yaklaşımlara dayalı olarak geliştirilen Farkındalık Temelli Psiko-Eğitim Programı'nın yabancı uyruklu öğrencilerle temas halindeki öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları, tükenmişlikleri ve eşduyum yorgunlukları üzerindeki etkisinin sınanmasının amaçlandığı bu araştırma, öntest- sontest- izleme ölçümlerini içeren kontrol gruplu 2x3 karışık (split plot) ölçümler için yarı deneysel desene göre tasarlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 2022-2023 eğitim öğretim yılında Mersinl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı bir ortaokulda görev yapan ve yabancı uyruklu öğrencilerle temas halindeki 9'u (7 kadın, 2 erkek) deney ve 9'u (7 kadın, 2 erkek) kontrol grubunda olmak üzere toplam 18 gönüllü öğretmen oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu", "Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği" ve "Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmanın amaçları doğrultusunda gerçekleştirilen nicel verilerin analizinde 2 (deney ve kontrol) x 3 (öntest, sontest, izleme ölçümü) karışık (split-plot) ölçümler için iki faktörlü ANOVA analizinden yararlanılmıştır. Araştırma sonucunda, Farkındalık Temelli Psiko-Eğitim Programı'na katılan deney grubu katılımcıları ve kontrol grubu katılımcılarının psikolojik sağlamlık, tükenmişlik ve eşduyum yorgunluğu puanlarına ait sontest puan ortalamalarında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu ve bu farkın deneyin bitiminden 3 ay sonra yapılan izleme ölçümünde de devam ettiği bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: farkındalık temelli psikoeğitim programı, psikolojik sağlamlık, tükenmişlik, eşduyum yorgunluğu

Mindfulness-Based Psychoeducation Program on Psychological Resilience, Burnout and Compassion Fatigue of Teachers Working with Foreign National Students

Abstract: This study aims to examine the effects of the Mindfulness-Based Psycho-Education Program, developed based on mindfulness-based approaches, on the psychological resilience, burnout, and compassion fatigue of teachers in contact with foreign students. The research is designed according to a quasi-experimental model, including pretest, posttest, and follow-up measurements, with a control group in a 2x3 mixed (split-plot) design. The study group consists of 18 volunteer teachers (14 women, 4 men) working in a secondary school affiliated with the Mersin Provincial Directorate of National Education during the 2022-2023 academic year, who are in contact with foreign students. Of these, 9 teachers (7 women, 2 men) were assigned to the experimental group, and 9 teachers (7 women, 2 men) to the control group. Data collection tools used in the study include the "Personal Information Form," "Quality of Life Scale for Employees," and "Brief Psychological Resilience Scale." In line with the research objectives, a two-way ANOVA for mixed (split-plot) measures was conducted to analyze the quantitative data. The results revealed that the posttest mean scores of the experimental group participants, who participated in the Mindfulness-Based Psycho-Education Program, showed a significant difference in psychological resilience, burnout, and compassion fatigue compared to the control group, and this difference persisted in the follow-up measurement conducted 3 months after the program ended.

Keywords: mindfulness-based psychoeducation program, psychological resilience, burnout, compassion fatigue

Bu çalışma Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Ana Bilim Dalı'nda ikinci yazarın danışmanlığında birinci yazar tarafından hazırlanan yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

*Uzm. Psikolojik Danışman Aylin TUFAN, Mersin Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Mersin-Türkiye, ORCID: 0000-0002-5624-0156, e-posta: aylintufan0126@gmail.com

** Prof. Dr. Burhan ÇAPRI, Mersin Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Mersin-Türkiye, ORCID: 0000-0002-6812-4785, e-posta: burhancapri@mersin.edu.tr

Giriş

İnsanlık tarihi ve medeniyetler tarihi aynı zamanda savaşlar ve çekişmeler tarihidir. İlk çağlardan günümüze her medeniyet ve topluluk kendi çıkarları ve geleceği için gerekirse savaşmak yoluna gitmiştir. Bu savaşlar tarihi özellikle de son yüz yılda demokrasi ve refaha ulaşma adına yapılan insanlık suçları ile doğru orantılıdır. Savaşlarda -ister ekonomik isterse fiili olarak gerçekleşsinler- kaybedenler daima zayıf ve masum olanlardır. Her ne kadar angajman kanunları ve bir takım etik ilkeler dünya genelinde kabul görse de savaş zamanında savaş suçlarının sıklıkla işlendiği görülmektedir. Mülteciler, sığınmacılar, zorunlu göçmenler yani savaş mağdurları yersiz yurtsuzlaştırılmış, köklerinden, kendi vatanlarından ve tarihi köken ve benliklerinden koparılmış kesimler olarak savaştan en çok etkilenen kesimlerin başında gelmektedir. Bu nedenledir ki zorunlu göçmenler, sığınmacılar ve mülteciler önemli ölçüde travma riski ile karşı karşıyadır.

Her ne kadar savaş, mülteci, göçmen gibi kavramlar siyaset ve hukuk bilimlerinin alanlarına girse de söz konusu olan insan hayatı ve bireyler olunca konu psikolojiden kültüre, uluslararası ilişkilerden iktisata, sosyolojiden eğitim bilimlerine hemen hemen her alanın ortak sorunu olarak görülmektedir. Konu ile ilgili alanyazın incelendiğinde 2011 yılında Suriye’de patlak veren iç savaş ile birlikte Türkiye’ye göç eden sığınmacıların savaş ve göç deneyimlerinin sosyal bilimlerin alanının önemli bir araştırma konusunu oluşturduğu görülmektedir (Aslan ve Güngör, 2019; Çelik, 2021; Karanfiloğlu, 2019; Kocadaş, 2021). Bununla birlikte eğitim alanında savaş ve göçe dair yürütülen araştırmalar incelendiğinde genel olarak eğitim desteği sunulan sığınmacılar, zorunlu göçmenler ve mültecilerin yer aldığı çalışmalara rastlanırken eğitim desteği sunan eğitimcilere yönelik yapılan çalışmalara sınırlı sayıda rastlanılmıştır (Aydemir, 2021; Erdem, 2017). Eğitim alanında yapılan çalışmaların; bu alanda hizmet veren öğretmenlerin öğretmenlik süreçlerini, kişisel yaşamlarını ve performanslarını da etkilediği için sınıfta yabancı uyruklu öğrenci bulunan, yabancı uyruklu öğrencilerle temas halinde olan öğretmenleri de kapsamı gerekmektedir.

Eğitim alanı açısından değerlendirildiğinde tıpkı sağlık alanında olduğu gibi (Demirbilek, 2019; Kurt, 2020), öğretmenlerin sınıflarında zorlu yaşam deneyimlerine sahip yabancı uyruklu öğrenciler olduğu zaman zorlanacakları, tükenmişlik yaşayacakları ve ikincil/dolaylı olarak etkilenecekleri - bu durum literatürde eşduyum yorgunluğu kavramı olarak karşımıza çıkmaktadır- düşünülebilir. Figley’e (1995) göre eşduyum yorgunluğu, travma mağdurlarına yönelik yardımda bulunmaktan veya yardım etme konusundaki istekten kaynaklanan bir stres durumu olarak kavramlaştırılmaktadır. Eşduyum yorgunluğu kavramı öğretmenler özelinde ele alındığında ise; kişileri fizyolojik, psikolojik ve manevi düzeyde etkilediği görülmektedir. Öğretmen, öğrenci ve veli arasındaki ilişkiden kaynaklanan stres faktörleri düzgün yönetilmediği takdirde öğretmenlerin yaşadıkları eşduyum yorgunluğu uzun vadede ciddi etkilere yol açmaktadır (Nas ve Sak, 2023). Eşduyum yorgunluğunun bu gibi etkileri fark edilip çözüm üretilmediği takdirde öğretmenlerin çok daha ciddi sonuçlara yol açabilecek tükenmişlik durumunu deneyimlemeleri söz konusu olabilmektedir. Tükenmişlik, kişilerde duygusal yorgunluk, duyarsızlaşma, bireysel ve profesyonel başarı hissinde azalma şeklinde ortaya çıkmaktadır (Maslach, 1982). İnsanlarla yüz yüze iletişim gerektiren hizmet sektöründe görev alan kişiler çalışma koşulları gereği hizmet sundukları kişilerle yakın temas halinde olmak zorunda oldukları ve hizmet alanının fiziksel, psikolojik ve sosyal problemleri temelinde bir ilişki mevcut olduğu için hizmet veren kişiler kronik stresten kaynaklanan bir tükenmişlik içerisine girmektedirler (Maslach ve Jackson, 1981). Bu çalışmanın popülasyonunu oluşturan öğretmenler özelinde düşünüldüğünde; Taylor’un 2020 yılında 23 öğretmen ile yürüttüğü çalışmasından elde ettiği bulgular, Mathewson’un 2021 yılında duygusal engelli çocuklar ile çalışan 34 özel eğitim öğretmeni ile yürüttüğü çalışmasından elde ettiği bulgular ve Georgi’nin 2023 yılında 5 ilkökul öğretmeni ile yürüttüğü çalışmasından elde ettiği bulgular da incelendiğinde yine aynı şekilde yönetici, öğrenci ve veli ile sürekli bir iletişim halinde oldukları için öğretmenlerde de yoğun tükenmişlik duygularının yaşandığı görülmektedir.

Öğretmenlerin hem eşduyum yorgunluğunun hem de tükenmişliklerinin artmaya başlamasının nihai sonucu olarak psikolojik sağlamlıklarının da tehdit altına girmeye başlayacağı öngörülmektedir. Clarkson, Heads, Hodgson ve Probst’un (2019) yaptığı çalışma göstermektedir ki eşduyum yorgunluğu ve tükenmişlik yükselirken psikolojik sağlamlık düşmektedir. Bireylerin deneyimledikleri bütün zorluklar karşısında uyum sağlayabilme şeklinde gerçekleşen süreç psikolojik sağlamlık olarak adlandırılmaktadır (Luthar, Cichetti ve Becker, 2000). Öğretmenlerde psikolojik sağlamlık; zorlu durumlarla mücadele edebilme yeterliliği olmasının yanında motivasyon, mesleğe olan bağlılığın oldukça yüksek olması ve mesleki öz-yeterliliğin varlığı gibi öğrenciler üzerinde de olumlu etki yaratabilecek özellikleri barındırabilme anlamına gelmektedir (Day ve Gu, 2014).

Alan yazında yapılan ilgili çalışmalara bakıldığında; farkındalık temelli yaklaşımlar, psikolojik sağlamlık ve eşduyum yorgunluğu kavramlarına ilişkin alanyazında yapılan çalışmaların genel olarak sağlık alanında çalışan kişiler ve ruh sağlığı profesyonelleri ile yürütüldüğü görülmektedir (Cuellar, 2017; David, 2012; Little, 2015). Deneyisel olarak da eşduyum yorgunluğu, tükenmişlik ve psikolojik sağlamlık kavramlarının ve farkındalık temelli yaklaşımların daha çok sağlık çalışanları ve ruh sağlığı çalışanları üzerinde yürütüldüğü (Kloner, 2015; Regan, 2017; Varkey, 2020), eğitim alanında çalışan kişilerle yürütülen çalışmaların ise daha az sayıda olduğu görülmektedir (Can, 2018; Emre, 2019). Eğitim alanında çalışan kişilerle yürütülen deneyisel çalışmalar incelendiğinde; uluslararası alan yazında farkındalık temelli terapiler ile ilgili

öğretmenlere yönelik deneysel olarak gerçekleştirilen çalışmalar bulunmakla birlikte (Colgrove, 2020; Muzny, 2022; Nipper, 2022; Parsons, 2023; Roberts, 2020) Türkiye’de farkındalık temelli terapiler ile ilgili öğretmenlere yönelik deneysel olarak gerçekleştirilen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Öğretmenlerle yapılan psikolojik sağlamlığa yönelik deneysel çalışmaların (Christian, 2017; Üstündağ, 2019) hem uluslararası alanyazında hem de Türkiye’de sınırlı olduğu görülmektedir. Öğretmenlerle yapılan tükenmişlik ile ilgili deneysel çalışmaların ise (Çoban ve Hamamcı, 2008; Georgi, 2023; Gökkaya ve Özdel, 2016; Güldal, Püsür ve Şayan, 2022; Mathewson, 2021; Taylor, 2020) hem uluslararası çalışmalarda hem de Türkiye’de ele alındığı görülmektedir. Ayrıca öğretmenlerle yapılan eşduyum yorgunluğuna yönelik deneysel çalışmaların (Ballew, 2020; Echeverria, 2021) uluslararası alan yazında sınırlı olduğu görülmekle birlikte Türkiye’de eşduyum yorgunluğu değişkeni ile deneysel olarak gerçekleştirilen herhangi bir çalışmaya rastlanmamış olup uluslararası alan yazında ve Türkiye’de yer alan öğretmenlerde eşduyum yorgunluğu, tükenmişlik ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin bir arada yer aldığı herhangi bir çalışmaya da rastlanmamıştır. Genellikle yapılan deneysel çalışmalar sıralandığında çoğunun “Farkındalık Temelli” çalışmalar üzerine inşa edildiği dikkate alındığında ve öğretmenlerde böylesi çalışmaların olmaması nedeniyle bu çalışma kapsamında da yine “Farkındalık Temelli” bir program oluşturulması ve bu programın da özellikle yabancı uyruklu öğrencilerle çalışan öğretmenler üzerindeki etkisinin test edilmesi planlanmıştır.

Öğretmenler eşduyum yorgunluğu ve tükenmişliklerinin yüksek; psikolojik sağlamlıklarının düşük olması durumunda verimli bir eğitim öğretim süreci gösteremeyecekleri düşünülebilir. Buradan hareketle 15 Mart 2011 yılında Suriye’de patlak veren iç savaş sonucunda ülkelerini terk edip Türkiye’ye gelmek zorunda kalan ve eğitim sistemine dahil edilen yabancı uyruklu öğrenciler ile temas halinde olan öğretmenlerin eşduyum yorgunluğu ve tükenmişliklerinin azaltılarak psikolojik sağlamlıklarının artırılması kişisel yaşamları ile birlikte öğretmenlik süreçleri ve performansları açısından da önemli etkilere sahip olacaktır. Aynı zamanda, öğretmenlerin eşduyum yorgunlukları ile birlikte tükenmişliklerinin azaltılması ve psikolojik sağlamlıklarının artırılması bu bağlamda yabancı uyruklu öğrencilere sunulacak eğitim hizmetinin kaliteli olması adına da oldukça önemlidir. Bu çalışma ile yabancı uyruklu öğrencilerle çalışan öğretmenlerin eşduyum yorgunlukları ile birlikte tükenmişliklerini azaltarak psikolojik sağlamlıklarını artırabilecek, öğretmenleri güçlendirebilecek bir program geliştirilerek bu programın uygulanıp deneysel olarak sınanması hedeflenmektedir. Böylece yabancı uyruklu öğrencilerle çalışan öğretmenlerin daha sağlıklı ve güçlü bir şekilde eğitim öğretimlerine devam ederek eğitim öğretim sürecindeki verimlerinin artırılması söz konusu olabilecektir.

Tüm bu açıklamalar ışığında, farkındalık temelli yaklaşımlar temel alınarak geliştirilen “Farkındalık Temelli Psiko-Eğitim Programı”nın yabancı öğrencilerle çalışan öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları ile tükenmişlik ve eşduyum yorgunlukları üzerindeki etkisinin incelenmesinin amaçlandığı bu çalışmada aşağıdaki denenceler sınanmıştır:

1. Deney grubu ile kontrol grubunun Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 3 ay sonra yapılan izleme ölçümünde de devam etmektedir.
2. Deney grubu ile kontrol grubunun Tükenmişlik ölçeğinin öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 3 ay sonra yapılan izleme ölçümünde de devam etmektedir.
3. Deney grubu ile kontrol grubunun Eşduyum Yorgunluğu ölçeğinin öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 3 ay sonra yapılan izleme ölçümünde de devam etmektedir.

Yöntem

Bu bölümde araştırmanın problemine uygun olarak seçilen araştırma modeli, çalışma grubu, kullanılan veri toplama araçları, Farkındalık Temelli Psiko-Eğitim Programının genel nitelikleri, işlem ve verilerin analiz edilmesi ile ilgili bilgiler alt başlıklarla verilmiştir.

Araştırma Modeli

Bu araştırma, farkındalık temelli yaklaşımlar temel alınarak hazırlanan farkındalık temelli psiko-eğitim programının yabancı uyruklu öğrencilerle temas halindeki öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarını arttırma, tükenmişlik ve eşduyum yorgunluğu düzeylerini azaltmayı hedefleyen öntest- sontest kontrol gruplu yarı deneysel desene göre tasarlanmış bir çalışmadır. Araştırmanın deneysel işlem süreci öntest-sontest-izleme kontrol gruplu 2x3’lük karışık (split plot) desene göre tasarlanmıştır. Bu desende birinci faktör bağımsız işlem gruplarını (deney ve kontrol) gösterirken, diğer faktör bağımlı değişkene ilişkin farklı koşullardaki tekrarlı ölçümleri (ön-test, son-test ve izleme) göstermektedir (Büyüköztürk, 2014). Araştırmanın bağımsız değişkeni farkındalık temelli yaklaşımlar temel alınarak hazırlanan farkındalık temelli psiko-eğitim programıdır. Bağımlı değişkeni ise, yabancı uyruklu öğrencilerle çalışan öğretmenlerin psikolojik sağlamlık, eşduyum yorgunluğu ve tükenmişlik düzeyleridir.

Araştırmanın deneysel işlem süreci Tablo 1’de verilmiştir:

Tablo 1.

Deneysel İşlem Süreci

Grup	Ön-test	İşlem	Son-test	İzleme testi
Deney	ÇİYKÖ- KPSÖ	Farkındalık Temelli Psiko-Eğitim Programı	ÇİYKÖ- KPSÖ	ÇİYKÖ- KPSÖ
Kontrol	ÇİYKÖ- KPSÖ		ÇİYKÖ- KPSÖ	ÇİYKÖ- KPSÖ

(ÇİYKÖ: Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği; KPSÖ: Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği)

Araştırmada, deney grubuna 8 oturumluk Farkındalık Temelli Psiko-eğitim programı uygulanırken; kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Toplamda üç ölçüm ile gerçekleştirilen çalışmadaki ölçümler sırasıyla; psiko-eğitim programı uygulanmadan önce öntestler, psiko-eğitim programı uygulandıktan sonra sontestler, psiko-eğitim uygulaması tamamlanmasından üç ay sonra izleme testleri şeklindedir.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2022–2023 eğitim-öğretim yılındaki İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı ve İl Milli Eğitim Müdürlüğü’nün yönlendirmiş olduğu bir ortaokulda görev yapan yabancı uyruklu öğrencilerle çalışan ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden gönüllü öğretmenler oluşturmaktadır. Okulda görev yapan öğretmenlere program toplantı düzenlenip program ile ilgili gerekli bilgilendirmeler yapılarak ilan edilmiş ve programa katılmak üzere ilana başvuran öğretmenler arasından çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 37 öğretmene “Kişisel Bilgi Formu”, “Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği” ve “Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği” uygulanmıştır. Form ve ölçekler uygulandıktan sonra öğretmenlerle ön görüşmeler yapılmış ve görüşmelerde çalışmanın özellikleri tanıtıldıktan ve katılımcılara uygulama ile ilgili gerekli açıklamalar araştırmacı tarafından yapıldıktan sonra çalışma koşullarına uygun olduğunu söyleyen, çalışma grubunun ölçütlerine uyan ve gönüllü olan toplamda 18 kişi belirlenmiştir. Belirlenen kişiler de kendi içinde birbirine eşit olabilecek şekilde random olarak 2 gruba ayrılarak deney ve kontrol grubu oluşturulmuştur. Katılımcıların gruplara göre dağılımı incelendiğinde; deney grubunda yaş aralığı 34-55 arasında değişen 9 (7 kadın, 2 erkek) ve kontrol grubunda ise yaş aralığı 31-55 arasında değişen 9 (7 kadın, 2 erkek) olmak üzere toplam 18 katılımcı bulunmaktadır.

Kullanılan Veri Toplama Araçları

Kişisel bilgi formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu çalışma grubunda yer alan öğretmenlerin yaşı, cinsiyeti ve branşı ile ilgili soruları içermektedir.

Kısa psikolojik sağlık ölçeği

Smith ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilmiş olan Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği; kişilerin psikolojik sağlık durumlarını ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması 2015 yılında Doğan tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 5’li likert tipinde ve 6 maddeden oluşmaktadır. 2, 4 ve 6. maddeler ölçek puanlarının değerlendirilmesi aşamasında ters çevrilerek hesaplanmaktadır. Ölçekten elde edilen yüksek puan psikolojik sağlamlığın yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin çalışmalar dört grup üzerinde yürütülmüştür. Gruplardan ikisini fibromiyalji ve kalp hastaları oluştururken diğer iki grubu da üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .83’tür. Test tekrar test güvenilirlik katsayısı da .62 ile .69 arasındadır (Doğan, 2015).

Çalışanlar için yaşam kalitesi ölçeği

Stamm (2005) tarafından geliştirilmiş olan Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği; 30 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlardan ilkinin mesleki tatmin (compassion satisfaction) oluşturmaktadır. Mesleki tatmin, kişilerin çalıştıkları alanda yardım ihtiyacı içerisinde olan kişi veya kişilere yardım etmesiyle birlikte yaşadıkları memnuniyet duygusu ve tatmin olarak ifade edilmektedir. Bu alt ölçekten alınan yüksek puan, yardım eden olarak memnuniyet veya tatmin duygusunun düzeyini göstermektedir. Ölçekteki 3, 6, 12, 16, 18, 20, 22, 24, 27, 30. maddeler mesleki tatmini ölçen maddelerdir. Ölçeğin ikinci alt boyutunu tükenmişlik (burnout) oluşturmaktadır. Bu alt boyut, iş yaşamında karşılaşılan problemlere çözüm üretme konusunda zorlanması ve umutsuzluk yaşanması sonucu meydana gelen tükenmişlik duygusunu ölçmektedir. Bu ölçekten alınan yüksek puan, tükenmişlik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçekteki 1, 4, 8, 10, 15, 17, 19, 21, 26, 29. maddeler tükenmişliği ölçen maddelerdir. Ölçeğin üçüncü alt boyutunu ise eşduyumu yorgunluğu (compassion fatigue) oluşturmaktadır. Bu alt boyut, stres verici bir olay karşısında meydana gelen semptomları ölçmektedir. Bu ölçekten yüksek puan alan çalışanlara bir destek veya yardım alması önerilmektedir. Ölçekteki 2, 5, 7, 9, 11, 13, 14, 23, 25, 28. maddeler bu durumu ölçmek için geliştirilmiş maddelerdir. Bu çalışmada ise; “Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği”nin sadece tükenmişlik (burnout) ve eşduyumu yorgunluğu (compassion fatigue) olmak üzere iki alt boyutu kullanılmıştır. Ölçeğin alt boyutları için hesaplanan Cronbach Alpha güvenilirlik değerleri

sırasıyla mesleki tatmin için .87, tükenmişlik için .72 ve eş duyum yorgunluğu için .80 bulunmuştur. Ölçekte yer alan maddeler “Hiçbir zaman” (0) ile “Çok sık” (5) arasında değişen altı basamaklı bir çizelge üzerinden değerlendirilmektedir. 1, 4, 15, 17 ve 29. maddeler ölçek puanlarının değerlendirilmesi aşamasında ters çevrilerek hesaplanmaktadır (Yeşil ve ark., 2010).

Farkındalık temelli psiko-eğitim programının genel nitelikleri

Bu araştırma kapsamındaki “Farkındalık Temelli Psiko-Eğitim Programı” Prof. Dr. Jon Kabat Zinn tarafından geliştirilmiş olan sekiz haftalık Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı (MBSR) ile Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi Programı (MBCT) temel alınarak hazırlanmış ve Bilişsel Terapi ile Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ile ilgili kuramsal çerçeve detaylı olarak incelenerek geliştirilmiştir. Program mindfulness teori ve pratiklerini zihin-beden bilimleri kapsamında katılımcıya sağlam bir temel oluşturarak kendi pratiğini yapabilmesi için gereken beceri ve motivasyonu sağlamayı, farkındalığı ve anda olmayı hayata adapte etmeyi öğretmeyi hedeflemektedir. Yabancı uyruklu öğrencilerle temas halindeki öğretmenlere yönelik geliştirilen “Farkındalık Temelli Psikoeğitim Programı”nı uygulayan araştırmacı, bu konuda bilgi ve tecrübe kazanmak için araştırma öncesinde Mindfulness Institute tarafından teorik ve uygulamalı olarak verilen Farkındalık Temelli Stres Azaltma (MBSR) Eğitimini tamamlamış ve sertifika almıştır. Psikoeğitim programının ilk oturumunda katılımcıların grubun amaç ve kurallarını kavramalarını, programdan beklentilerini belirlemelerini, bilinçli farkındalık ve otomatik pilot konularında bilgilendirilmelerini ve oturum içerisinde ve sonrasında uygulanması planlanan meditasyonların uygulanabilir oluşunu sağlamaya ilişkin bilgilendirme ve uygulamaya yer verilmiştir. İkinci oturumda katılımcıların mindfull bir biçimde stresin belirti ve etkilerini fark etmelerini ve bu belirti ve etkilerin ne anlama geldiğini anlayarak dikkatlerini oturum içerisinde uygulanması planlanan beden odaklı ve bilişsel odaklı müdahalelerin uygulanması sonucu nefes ve bedenlerine odaklamayı öğrenmelerini sağlamaya yönelik bilgilendirme ve etkinliklere yer verilmiştir. Üçüncü oturumda katılımcıların bilişsel üçlü, düşünce çeşitleri, olumsuz otomatik düşünceler ve ruminasyon konuları hakkında bilgilendirilmelerini ve oturum içerisinde uygulanması planlanan beden odaklı ve bilişsel odaklı müdahaleleri uygulayarak stresli durumlar karşısında işlevsel tepkiler vermeyi öğrenmelerini sağlamaya yönelik bilgilendirme ve etkinliklere yer verilmiştir. Dördüncü oturumda katılımcıların bilişsel şema, bilişsel çarpıtmalar ve hatalı inançlar ile ABC Modeli hakkında bilgilendirilerek yaşadıkları stresli durumlar üzerindeki düşünce ve inançlarının etkisini fark etmelerini ve oturum içerisinde uygulanması planlanan beden odaklı ve bilişsel odaklı müdahaleleri uygulayarak yaşadıkları stresli durumlarla başa çıkabilmelerini sağlamaya yönelik bilgilendirme ve etkinliklere yer verilmiştir. Beşinci oturumda katılımcıların ABCDEFG Modeli hakkında bilgilendirilerek yaşadıkları stresli durumlar karşısında duygu-düşünce ve davranış arasındaki bağlantıyı fark etmelerini ve oturum içerisinde uygulanması planlanan beden odaklı ve bilişsel odaklı müdahaleleri uygulayarak yaşadıkları stresli durumlarla başa çıkabilmelerini sağlamaya yönelik bilgilendirme ve etkinliklere yer verilmiştir. Altıncı oturumda katılımcıların “uzaklaşma, ‘yapma’ haline karşı ‘olma’ hali, kabullenme ve serbest bırakma” durumları ile ilgili bilgilendirilip beden odaklı ve bilişsel odaklı müdahaleleri uygulayarak mindfulness’da kabulün önemini anlamalarını ve farkındalık adımlarını oluşturabilmelerini sağlamaya yönelik bilgilendirme ve etkinliklere yer verilmiştir. Yedinci oturumda katılımcıların “üstbilgi”, kişiler arası ilişkilerde dinleme ve dinlememe durumları ile şefkat ve özşefkat konularında bilgilendirilip oturum içerisinde uygulanması planlanan beden odaklı ve bilişsel odaklı müdahaleleri uygulayarak empati ve şefkat-özşefkat becerilerini geliştirebilmelerini sağlamaya yönelik bilgilendirme ve etkinliklere yer verilmiştir. Son oturumda ise öğretmenlere yönelik hazırlanan bilinçli farkındalık temelli psikoeğitim programının genel değerlendirmesini yaparak katılımcıların grup sürecinden olumlu duygularla ayrılmasını sağlamaya ve süreç içerisinde öğrendikleri uygulama ve egzersizleri günlük yaşamlarına entegre edebilmeleri konusunda bilgilendirmeye yer verilerek son test uygulamasına geçilmiştir.

İşlem

Farkındalık Temelli Psiko-Eğitim Programı’nın uygulanması öncesinde verilerin toplanması ile ilgili Mersin İl Milli Eğitim Müdürlüğü’nden gerekli izinler alınmıştır. Sonrasında örneklem grubundaki Mersin İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı ve Mersin İl Milli Eğitim Müdürlüğü’nün yönlendirmiş olduğu bir ortaokulda görev yapan yabancı uyruklu öğrencilerle çalışan öğretmenler arasından çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden öğretmenlere “Kişisel Bilgi Formu”, “Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği” ve “Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği” uygulanmıştır. Uygulama sırasında katılımcılara uygulama ile ilgili gerekli açıklamalar araştırmacı tarafından yapılmıştır. Uygulama sonucunda gönüllü öğretmenler arasından seçkisiz olarak deney ve kontrol grubuna seçilecek olan öğretmenler belirlenmiştir. Bu aşamadan sonra deney ve kontrol grubuna seçilen öğretmenlerin öntest puanlarına uygulanan bağımsız gruplar için t-testi sonuçlarına göre öğretmenlerin psikolojik sağlık (t(16) = .29, p<.05), tükenmişlik (t(16)= .64 p<.05) ve eşduyum yorgunluğu (t(16)s= .51 p<.05) öntest puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı yani her iki grubun puan ortalamalarının birbirlerine denk olduğu görülmüştür.

Farkındalık Temelli Psikoeğitim Programı, deney grubuna toplam 8 hafta, haftada bir gün ve her bir oturum 2 saat sürecek şekilde uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir işlem yapılmamıştır. Son oturumun hemen ardından her iki

gruba da son test uygulanmıştır. Psiko-eğitim programının sonlanmasından 3 ay sonra, her iki gruba da izleme amaçlı olarak ölçme araçları tekrar uygulanmıştır.

Veri Analizi

Araştırmaya ait nicel verilerin analizinde hangi analizlerin kullanılacağını belirlemek ve elde edilen değerlerin parametrik testlerin temel varsayımlarını karşılayıp karşılamadığını anlamak amacıyla SPSS 26 paket programı kullanılmış ve analizlerde hata payı üst sınırı 0.05 olarak kabul edilmiştir. Elde edilen sonuçlardan yola çıkarak verilerin analizinde 2 (deney ve kontrol) x 3 (öntest sontest ve izleme) karışık (split-plot) ölçümler için iki faktörlü ANOVA analizinden yararlanılmıştır. Bu aşamada öncelikle karışık (split-plot) ölçümler için iki faktörlü ANOVA analizini yapabilmek için gerekli olan sayıtlar incelenmiş ve elde edilen sonuçlar doğrultusunda ilgili analizi yapabilmek için gerekli olan sayıtların karşılandığı görülmüştür. Karışık ölçümler için iki faktörlü ANOVA, işlem gruplarına bağlı olarak ilişkisiz ölçümlerin ve zamana bağlı olarak tekrarlı ölçümlerin söz edildiği iki faktörlü karışık (split-plot) desenlerde, uygulanan deneysel işlemin etkililiğine ilişkin satırXsütun ortak etkisini ve satır ile sütun faktörlerinin temel etkilerini test etmek için kullanılmaktadır (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2014). Karışık ölçümler için iki faktörlü ANOVA analizinin yorumlanmasında dikkat edilmesi gereken nokta grup*ölçüm ortak etkisinin anlamlı olması durumudur. Ortak etkinin anlamlı olması deneklerin puan ortalamalarındaki değişimin deneysel işlem sürecinden kaynaklandığını göstermektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2014). Bu analiz sonucunda, gruplar arasında ölçümlere bağlı olarak anlamlı bir farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Wilks Lamda İstatistiği kullanılarak analiz edilmiş ve bu anlamlı farkın kaynağını belirlemek amacıyla, “Bonferonni uyumlu çoklu karşılaştırmalar” testi uygulanmıştır. Buna ek olarak etki büyüklüğünü belirlemek için eta kare (η^2) değerine bakılmıştır. Eta kare (η^2) değeri küçük (.01), orta (.06) ve geniş (.14) etki büyüklüğü (Green vd., 1997) biçiminde yorumlanmıştır.

Bulgular

Bu bölümde, Farkındalık Temelli Psiko-Eğitim Programı’nın etkililiğini sınamak için öne sürülmüş olan denenceleri test etmek amacıyla gerçekleştirilmiş istatistiksel analizler, analizlerden ulaşılan bulgular sırasıyla verilmiştir.

Araştırmanın Birinci Denencesinin Test Edilmesine Yönelik Bulgular

Deney grubu ile kontrol grubunun “Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği’nin” öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 3 ay sonra yapılan izleme ölçümünde de devam etmektedir şeklindeki birinci denencenin test edilmesine yönelik elde edilen bulgular aşağıda sırasıyla yer almaktadır.

Bu denenceyi test etmek amacıyla karışık ölçümler için iki faktörlü ANOVA kullanılmıştır. ANOVA öncesinde deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların KPSÖ toplam puan öntest, sontest ve izleme testi puanının ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmış ve elde edilen değerler Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2.

Deney ve Kontrol Gruplarının KPSÖ Öntest, Sontest, İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Sonuçlar

Gruplar	Ölçümler	N	$\bar{x}$	Ss
Deney Grubu	Öntest	9	17.89	5.04
	Sontest	9	21.78	3.23
	İzleme	9	23.11	2.62
Kontrol Grubu	Öntest	9	20.54	5.16
	Sontest	9	21.33	2.18
	İzleme	9	21.00	1.73

Deney ve kontrol grubu KPSÖ öntest- sontest ve izleme testi puanı için betimleyici Tablo 2 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların KPSÖ öntest puan ortalamasının $\bar{x}$ =17.89, sontest puan ortalamasının $\bar{x}$ =21.78, izleme testi puan ise $\bar{x}$ =23.11 olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda ise KPSÖ öntest puan ortalaması $\bar{x}$ =20.54 sontest puan ortalaması $\bar{x}$ =21.33, izleme testi puan ortalaması ise $\bar{x}$ =21.00 olarak bulunmuştur. Elde edilen bulgular incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların öntest, sontest ve izleme puan ortalamalarında Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği düzeyinde belirgin bir artış söz konusudur. Kontrol grubundaki bulgular incelendiğinde ise KPSÖ düzeyinde öntest ve sontest arasında bir artış, izleme testinde ise bir düşüş gözlemlendiği söylenebilir. Ancak deney grubundaki puan ortalamalarındaki bu artışın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını saptamak ve böylece araştırmanın birinci denencesini test etmek amacıyla, karışık ölçümler için iki faktörlü ANOVA uygulanmış ve analiz sonuçları Tablo 3’de verilmiştir.

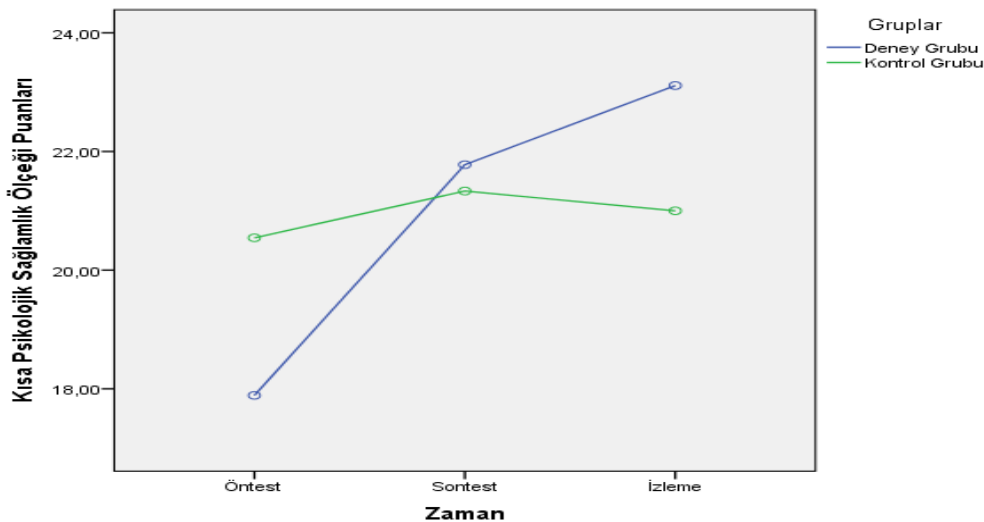
Tablo 3.*Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının KPSÖ Puanlarına İlişkin Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA Sonuçları*

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2
Gruplararası	143.03	17				
Grup (Deney/Kontrol)	.01	1	.01	.00	.98	.00
Hata	143.02	16	8.94			
Grupları içi	322.33					
Ölçüm (Ön-Son-İzleme Testleri)	82.67	1.41	58.80	7.07	.01*	.31
Grup*Ölçüm	52.67	1.41	37.46	4.51	.03*	.22
Hata	186.99	22.50	8.31			
Toplam	465.36					

*p<.05

Tablo 3’de verilen varyans analizinde, Mauchly küresellik varsayımı (Mauchly Sphericity assumption) sağlanmadığından ($p=0.016<0.05$) Greenhouse-Geisser düzeltmesi (Greenhouse–Geisser correction) uygulanarak analiz sonuçları sunulmuştur. Tablo 3’de görüldüğü üzere ölçümlerden bağımsız bir biçimde, sadece gruplar dikkate alındığında, deney ve kontrol grubunda bulunan katılımcıların KPSÖ puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığı, başka bir ifadeyle zaman temel etkisinin anlamsız olduğu görülmüştür ve eta kare değerinin küçük etki büyüklüğüne sahip olduğu bulunmuştur ($F(1-16=.00; p>.05, \eta^2=.00)$). Bu bulgudan hareketle deney ve kontrol gruplarının öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın KPSÖ’den elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmamaktadır. Grup değişkeninden bağımsız olarak sadece ölçümler göz önüne alındığında ise, deney ve kontrol gruplarının KPSÖ öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu, başka bir ifadeyle zaman temel etkisinin anlamlı ve eta kare değerinin geniş etki büyüklüğüne sahip olduğu görülmüştür ($F(1.41-22.50)=7.07; p<.05, \eta^2=.31$). Bu bulgu katılımcıların grup ayırımı yapılmaksızın, öntest, sontest ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu ve KPSÖ puanlarının deneysel işleme bağlı olarak değiştiğini göstermektedir. Son olarak, tekrarlı ölçümler için iki faktörlü ANOVA analizlerinde deneysel işlemin etkililiği için asıl bakılması gereken grup*ölçüm ortak etkisine ilişkin sonuçlara bakıldığında, farklı işlem gruplarında (deney-kontrol) olma ile ölçüm faktörlerinin (ön-son-izleme) KPSÖ puanları üzerindeki ortak etkisinin (grup*ölçüm etkisinin) anlamlı olduğu görülmektedir ($F(1.41-22.50)=4.51; p<.05, \eta^2=.22$). Bu bulgu ile birlikte eta kare değeri ($\eta^2=.22$) incelendiğinde KPSÖ puanlarında görülen değişimin % 22’sini geniş etki büyüklüğünde açıkladığı görülmüştür. Bu bulgu, farklı işlem gruplarında olmanın öntest, sontest ve izleme testi KPSÖ puanlarında farklı etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Elde edilen bu bulgular, psiko-eğitim programına katılan deney grubundaki katılımcıların KPSÖ puanlarının deneysel işlem öncesine göre programa dâhil olmayan kontrol grubundaki katılımcılara kıyasla farklılık gösterdiğini ortaya koymakta ve bu farklılığın 3 ay sonra yapılan izleme çalışmasında da sürdüğünü göstermektedir.

Söz konusu bu bulgu aşağıda yer alan deney ve kontrol gruplarının, öntest, sontest ve izleme ölçümünün kestirilen ortalamaları için çizilen etkileşim grafiği Şekil 1 ile desteklenmektedir.

Şekil 1.*Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları KPSÖ Puan Ortalamaları Grafiği*

Etkileşim grafiğinin yer aldığı Şekil 1 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların KPSÖ puanlarının deneysel işlem sonrasında önemli düzeyde bir artış gösterdiği ve bu artışın deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 3 aylık zaman dilimi olan izleme ölçümünde de devam ettiği görülmektedir. Diğer yandan kontrol grubundaki katılımcıların KPSÖ puanlarının deneysel işlem sonrasında bir miktar yükseliş gösterdiği ve bu yükselişin deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 3 aylık zaman dilimi olan izleme ölçümünde düşüşe geçtiği görülmektedir.

Tüm bu bulgular deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların öntest, sontest ve izleme testi ölçümünde KPSÖ'den elde ettikleri puanların değiştiğini göstermektedir. Gruplar arasında ölçümlere bağlı olarak anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için KPSÖ üzerinde Wilks Lamda İstatistiği kullanılarak hesaplanan değerler Tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 4.

Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ) Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiğine Göre ANOVA Sonuçları

Etki	Wilks' λ	Sd	F	P	η^2	Güç
Ölçüm	.65	2	4.08	.04*	.352	.63
Grup*Ölçüm	.74	2	2.70	.10	.265	.45

*p<.05

Tablo 4'de verilen Wilks Lamda istatistiğine göre ANOVA sonuçları incelendiğinde; KSÖ'nin ölçümler açısından, Wilks' ($\lambda=.65$, (F_{2-15})= 4.08; $p<.05$) düzeyinde anlamlı bir değişim gösterdiği görülmektedir. Ancak grup*ölçüm etkilerinin ise anlamlı olmadığı (Wilks' $\lambda=.74$, (F_{2-15}) = 2.70; $p>.05$) görülmüştür. Bu sonuçlara göre kontrol grubu ile karşılaştırıldığında deney grubunda yer alan katılımcıların ölçüm süreçlerinde KPSÖ ölçek düzeylerinin farklı oranlarda değişim gösterdiği ve bu değişimin anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır.

Wilks Lamda istatistiğine göre ANOVA sonuçlarından elde edilen bulgular, müdahale grupları arasında ölçümlere bağlı olarak bir farkın varlığını göstermektedir ($F_{1.41-22.50}$)= 4.51; $p<.05$, $\eta^2=.22$). Deney ve kontrol grubunun öntest, sontest ve izleme testi ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki bu farkın kaynağını belirlemek amacıyla, "Bonferonni uyumlu çoklu karşılaştırmalar" testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 5'de sunulmuştur.

Tablo 5.

Deney ve Kontrol Gruplarının KPSÖ Ön, Son ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları

		Deney Grubu			Kontrol Grubu		
		Öntest	Sontest	İzleme	Öntest	Sontest	İzleme
Deney Grubu	Öntest	-	-3.89*	-5.22*	-2.66	-3.44*	-3.11
	Sontest		-	-1.33	1.23	.44	.78
	İzleme			-	2.57	1.78	2.11
Kontrol Grubu	Öntest				-	-.79	.33
	Sontest					-	.33
	İzleme						-

*p<.05

Tablo 5'deki Bonferonni uyumlu karşılaştırma sonuçları Tablo 2'yle birlikte incelendiğinde deney grubunun öntest ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ile sontest puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir ($p<.05$). Benzer şekilde deney grubunun öntest puan ortalamaları ve izleme testi ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki fark da anlamlı bulunmuştur ($p<.05$). Deney grubunun sontest puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları karşılaştırıldığında ise ortalamalar arasında izleme testi ölçümü puanı lehine bir artış olduğu görülmekle birlikte, bu artışın anlamlı olmadığı görülmüştür. Başka bir ifadeyle deney grubu için yapılan ölçümlerden (sontest-izleme testi) alınan ortalamalar arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır ($p>.05$).

Tablo 5'de verilen bu değerler incelendiğinde deney grubunun sontest ve izleme ölçümlerinde elde ettikleri puan ortalamalarının, öntest ölçümünden elde ettikleri ortalamalarına göre anlamlı düzeyde arttığı görülmektedir. Bu değerlere göre deney grubunda yer alan katılımcıların deneysel işlemin tamamlanmasının ardından KPSÖ düzeylerinin arttığı ve bu artışın izleme ölçümünde de devam ettiği görülmektedir.

Kontrol grubunun öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde ise; öntest ve sontest ($p>.05$), öntest ve izleme testi ($p>.05$) ve sontest ve izleme testi ($p>.05$) ölçümlerinden elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Kontrol grubu için Tablo 5'de verilen bu değerler incelendiğinde kontrol grubunun sontest ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puan ortalamalarında, öntest ölçümünden elde ettikleri ortalamalarına göre anlamlı düzeyde bir artış olmadığı görülmektedir. Bu değerlere göre

kontrol grubunda yer alan katılımcıların oturumların tamamlanmasının ardından KPSÖ düzeylerinin anlamlı düzeyde değişmediği söylenebilir.

Tablo 5’de ayrıca deney ve kontrol gruplarından eş zamanlı olarak alınan ölçümler arasında KPSÖ puanları açısından farklılaşma olup olmadığı hakkında da veri sunulmaktadır. Buna göre; deney grubunun KPSÖ öntest ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ile kontrol grubunun KPSÖ sontest ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmekle birlikte ($p < .05$), diğer ölçümler arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir ($p > .05$).

Tablo 5’de deney ve kontrol gruplarından eş zamanlı olarak alınan ölçümlere ilişkin değerler incelendiğinde deney grubunun gerek sontest gerekse izleme ölçümünden elde ettiği ortalamaların, kontrol grubunun sontest ve izleme ölçümünden elde ettiği ortalamalardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu değerlere göre deney grubunun deneysel işlemin tamamlanmasının ardından 3 aylık izleme süreci içerisinde KPSÖ düzeylerinin, kontrol grubundaki katılımcıların KPSÖ düzeylerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu söylenebilir.

Elde edilen tüm bulgular ve etkileşim grafiği (Şekil 1) bir bütün olarak değerlendirildiğinde, “KPSÖ öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 3 ay sonra yapılan ölçümde de devam etmektedir” şeklinde ifade edilen araştırmanın birinci denencesinin doğrulandığı görülmektedir.

Araştırmanın İkinci Denencesinin Test Edilmesine İlişkin Bulgular

Deney grubu ile kontrol grubunun “Tükenmişlik Ölçeği’nin” öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 3 ay sonra yapılan izleme ölçümünde de devam etmektedir şeklindeki ikinci denencenin test edilmesine yönelik elde edilen bulgular aşağıda sırasıyla yer almaktadır.

Bu denenceyi test etmek amacıyla karışık ölçümler için iki faktörlü ANOVA kullanılmıştır. ANOVA öncesinde deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların Tükenmişlik puanı öntest, sontest ve izleme testi puanının ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmış ve elde edilen değerler Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 2

Deney ve Kontrol Gruplarının Tükenmişlik Ölçek Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Sonuçlar

Gruplar	Ölçümler	N	$\bar{x}$	Ss
Deney Grubu	Öntest	9	20.33	6.16
	Sontest	9	12.44	3.24
	İzleme	9	11.67	3.54
Kontrol Grubu	Öntest	9	19.06	4.93
	Sontest	9	18.11	5.11
	İzleme	9	17.33	5.12

Deney ve kontrol grubu Tükenmişlik öntest- sontest ve izleme testi puanı için betimleyici Tablo 6 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların Tükenmişlik öntest puan ortalamasının $\bar{x}=20.33$, sontest puan ortalamasının $\bar{x}=12.44$, izleme testi puan ise $\bar{x}=11.67$ olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda ise Tükenmişlik öntest puan ortalaması $\bar{x}=19.06$ sontest puan ortalaması $\bar{x}=18.11$, izleme testi puan ortalaması ise $\bar{x}=17.33$ olarak bulunmuştur. Elde edilen bulgular incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların öntest, sontest ve izleme puan ortalamalarında Tükenmişlik düzeyinde belirgin bir azalış söz konusudur. Kontrol grubundaki bulgular incelendiğinde de katılımcıların öntest, sontest ve izleme puan ortalamalarında Tükenmişlik düzeyinde bir azalış söz konusu olduğu söylenebilir. Ancak deney grubundaki puan ortalamalarındaki bu azalışın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını saptamak ve böylece araştırmanın ikinci denencesini test etmek amacıyla, karışık ölçümler için iki faktörlü ANOVA uygulanmış ve analiz sonuçları Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7.

Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının Tükenmişlik Ölçeği Puanlarına İlişkin Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2
Gruplararası	372.88	17				
Grup (Deney/Kontrol)	50.65	1	50.65	2.51	.13	.14
Hata	322.23	16	20.14			

Grupları	562.45					
Ölçüm (Ön-Son-İzleme Testleri)	283.10	1.44	196.34	33.54	.00*	.68
Grup*Ölçüm	144.29	1.44	100.07	17.09	.00*	.52
Hata	135.06	23.07	5.85			
Toplam	935.33					

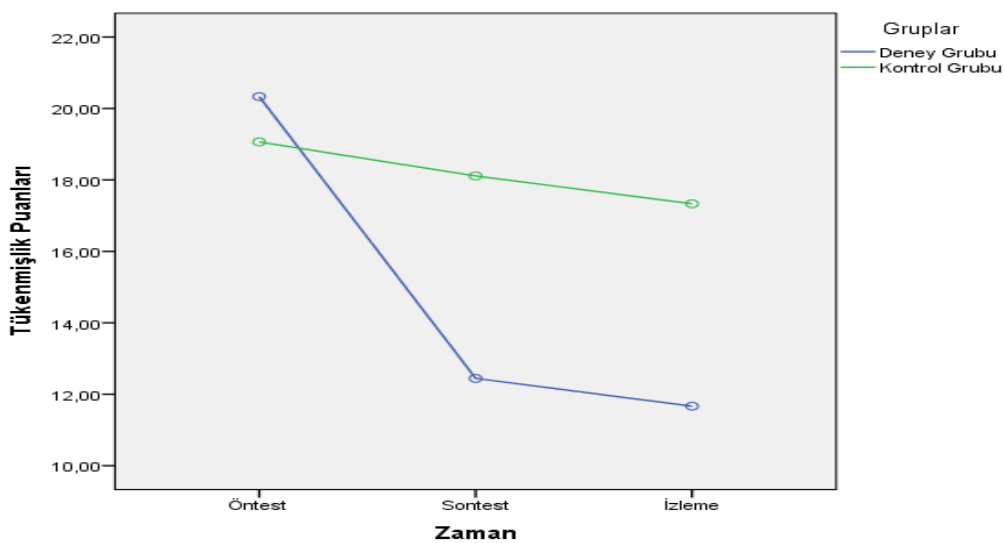
*p<.05

Tablo 7’de verilen varyans analizinde, Mauchly küresellik varsayımı (Mauchly Sphericity assumption) sağlanmadığından ($p=0.025<0.05$) Greenhouse- Geisser düzeltmesi (Greenhouse–Geisser correction) uygulanarak analiz sonuçları sunulmuştur. Tablo 7’de görüldüğü üzere ölçümlerden bağımsız bir biçimde, sadece gruplar dikkate alındığında, deney ve kontrol grubunda bulunan katılımcıların Tükenmişlik puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığı, başka bir ifadeyle zaman temel etkisinin anlamsız olduğu görülmüştür ve eta kare değerinin geniş etki büyüklüğüne sahip olduğu bulunmuştur ($F_{1-16}=2.51$; $p>.05$, $\eta^2=.14$). Bu bulgudan hareketle deney ve kontrol gruplarının öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın tükenmişlik’ten elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmamaktadır. Grup değişkeninden bağımsız olarak sadece ölçümler göz önüne alındığında ise, deney ve kontrol gruplarının Tükenmişlik öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu, başka bir ifadeyle zaman temel etkisinin anlamlı ve eta kare değerinin geniş etki büyüklüğüne sahip olduğu görülmüştür ($F_{1.44-23.07}= 33.54$; $p<.05$, $\eta^2=.68$). Bu bulgu katılımcıların grup ayırımı yapılmaksızın, öntest, sontest ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu ve Tükenmişlik puanlarının deneysel işleme bağlı olarak değiştiğini göstermektedir. Son olarak, tekrarlı ölçümler için iki faktörlü ANOVA analizlerinde deneysel işlemin etkililiği için asıl bakılması gereken grup*ölçüm ortak etkisine ilişkin sonuçlara bakıldığında, farklı işlem gruplarında (deney-kontrol) olma ile ölçüm faktörlerinin (ön-son-izleme) tükenmişlik puanları üzerindeki ortak etkisinin (grup*ölçüm etkisinin) anlamlı olduğu görülmektedir ($F_{1.44-23.07}=17.09$; $p<.05$, $\eta^2=.52$). Bu bulgu ile birlikte eta kare değeri ($\eta^2=.52$) incelendiğinde tükenmişlik puanlarında görülen değişimin % 52’sini geniş etki büyüklüğünde açıkladığı görülmüştür. Bu bulgu, farklı işlem gruplarında olmanın öntest, sontest ve izleme testi tükenmişlik puanlarında farklı etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Elde edilen bu bulgular, psiko-eğitim programına katılan deney grubundaki katılımcıların tükenmişlik puanlarının deneysel işlem öncesine göre programa dâhil olmayan kontrol grubundaki katılımcılara kıyasla farklılık gösterdiğini ortaya koymakta ve bu farklılığın 3 ay sonra yapılan izleme çalışmasında da sürdüğünü göstermektedir.

Söz konusu bu bulgu aşağıda yer alan deney ve kontrol gruplarının, öntest, sontest ve izleme ölçümünün kestirilen ortalamaları için çizilen etkileşim grafiği Şekil 2 ile desteklenmektedir.

Şekil 2.

Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Tükenmişlik Ölçek Puan Ortalamaları Grafiği



Etkileşim grafiğinin yer aldığı Şekil 2 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların Tükenmişlik puanlarının deneysel işlem sonrasında önemli düzeyde bir azalış gösterdiği ve bu azalışın deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 3 aylık zaman dilimi olan izleme ölçümünde de devam ettiği görülmektedir. Diğer yandan kontrol grubundaki katılımcıların

da tükenmişlik puanlarının deneysel işlem sonrasında bir miktar azalış gösterdiği ve bu azalışın deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 3 aylık zaman dilimi olan izleme ölçümünde de gözlemlendiği görülmektedir.

Tüm bu bulgular deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların öntest, sontest ve izleme testi ölçümünde tükenmişlikten elde ettikleri puanların değiştiğini göstermektedir. Gruplar arasında ölçümlere bağlı olarak anlamlı bir farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tükenmişlik üzerinde Wilks Lamda İstatistiği kullanılarak hesaplanan değerler Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8.

Tükenmişlik Ölçeği Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiğine Göre ANOVA Sonuçları

Etki	Wilks’ λ	Sd	F	P	η^2	Güç
Ölçüm	.26	2	21.02	.000*	.74	1.00
Grup*Ölçüm	.43	2	9.89	.002*	.57	.96

*p<.05

Tablo 8’de verilen Wilks Lamda istatistiğine göre ANOVA sonuçları incelendiğinde; Tükenmişlik Ölçeğinin ölçümler açısından, Wilks’ (λ =.26, (F2-15)= 21.02; p<.05) düzeyinde anlamlı bir değişim gösterdiği görülmektedir. Benzer şekilde grup*ölçüm etkileşim etkilerinin de anlamlı olduğu (Wilks’ λ =.43, (F2-15)= 9.89; p<.05) görülmüştür. Bu sonuçlara göre kontrol grubu ile karşılaştırıldığında deney grubunda yer alan katılımcıların ölçüm süreçlerinde Tükenmişlik ölçek düzeylerinin farklı oranlarda değişim gösterdiği ve bu değişimin anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır.

Wilks Lamda istatistiğine göre ANOVA sonuçlarından elde edilen bulgular, müdahale grupları arasında ölçümlere bağlı olarak bir farkın varlığını göstermektedir (F1.44-23.07)= 17.09; p<.05, η^2 =.52). Deney ve kontrol grubunun öntest, sontest ve izleme testi ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki bu farkın kaynağını belirlemek amacıyla, “Bonferonni uyumlu çoklu karşılaştırmalar” testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9.

Deney ve Kontrol Gruplarının Tükenmişlik Ön, Son ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları

		Deney Grubu			Kontrol Grubu		
		Öntest	Sontest	İzleme	Öntest	Sontest	İzleme
Deney Grubu	Öntest	-	7.89*	8.67	1.27	2.22	3
	Sontest		-	.78	-6.62*	-5.67*	-4.89*
	İzleme			-	-7.40*	-6.44*	-5.67*
Kontrol Grubu	Öntest				-	.95	1.73
	Sontest					-	.78
	İzleme						-

*p<.05

Tablo 9’daki Bonferonni uyumlu karşılaştırma sonuçları Tablo 6’yla birlikte incelendiğinde deney grubunun öntest ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ile sontest puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir (p<.05). Deney grubunun öntest ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları karşılaştırıldığında ise ortalamalar arasında izleme testi ölçümü puanı lehine bir azalış olduğu görülmekle birlikte, bu azalışın anlamlı olmadığı görülmüştür. Başka bir ifadeyle deney grubu için yapılan ölçümlerden (öntest-izleme testi) alınan ortalamalar arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır (p>.05). Deney grubunun sontest puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları karşılaştırıldığında ise ortalamalar arasında izleme testi ölçümü puanı lehine bir azalış olduğu görülmekle birlikte, bu azalışın anlamlı olmadığı görülmüştür. Başka bir ifadeyle deney grubu için yapılan ölçümlerden (sontest-izleme testi) alınan ortalamalar arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır (p>.05).

Tablo 9’da verilen bu değerler incelendiğinde deney grubunun sontest ve izleme ölçümlerinde elde ettikleri puan ortalamalarının, öntest ölçümünden elde ettikleri ortalamalarına göre anlamlı düzeyde azaldığı görülmektedir. Bu değerlere göre deney grubunda yer alan katılımcıların deneysel işlemin tamamlanmasının ardından Tükenmişlik düzeylerinin azaldığı ve bu azalışın izleme ölçümünde de devam ettiği görülmektedir.

Kontrol grubunun öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde ise; öntest ve sontest (p>.05), öntest ve izleme testi (p>.05) ve sontest ve izleme testi (p>.05) ölçümlerinden elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Kontrol grubu için Tablo 9’da verilen bu değerler incelendiğinde kontrol grubunun sontest ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puan ortalamalarında, öntest ölçümünden elde ettikleri ortalamalarına göre anlamlı düzeyde bir azalış olmadığı görülmektedir. Bu değerlere göre

kontrol grubunda yer alan katılımcıların oturumların tamamlanmasının ardından tükenmişlik düzeylerinin anlamlı düzeyde değişmediği söylenebilir.

Tablo 9’da ayrıca deney ve kontrol gruplarından eş zamanlı olarak alınan ölçümler arasında tükenmişlik puanları açısından farklılaşma olup olmadığı hakkında da veri sunulmaktadır. Buna göre; deney grubunun tükenmişlik son test ve izleme ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ile kontrol grubunun tükenmişlik ön test, son test ve izleme ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmekle birlikte ($p<.05$), diğer ölçümler arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir ($p>.05$).

Tablo 9’da deney ve kontrol gruplarından eş zamanlı olarak alınan ölçümlere ilişkin değerler incelendiğinde deney grubunun gerek son test gerekse izleme ölçümünden elde ettiği ortalamaların, kontrol grubunun son test ve izleme ölçümünden elde ettiği ortalamalardan daha düşük olduğu görülmektedir. Bu değerlere göre deney grubunun deneysel işlemin tamamlanmasının ardından 3 aylık izleme süreci içerisinde tükenmişlik düzeylerinin, kontrol grubundaki katılımcıların tükenmişlik düzeylerine göre anlamlı düzeyde düşük olduğu söylenebilir.

Elde edilen tüm bulgular ve etkileşim grafiği (Şekil 2) bir bütün olarak değerlendirildiğinde, “Tükenmişlik ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 3 ay sonra yapılan ölçümde de devam etmektedir” şeklinde ifade edilen araştırmanın ikinci denencesinin doğrulandığı görülmektedir.

Araştırmanın Üçüncü Denencesinin Test Edilmesine İlişkin Bulgular

Deney grubu ile kontrol grubunun “Eşduyum Yorgunluğu Ölçeği’nin” ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 3 ay sonra yapılan izleme ölçümünde de devam etmektedir şeklindeki üçüncü denencenin test edilmesine yönelik elde edilen bulgular aşağıda sırasıyla yer almaktadır.

Bu denenceyi test etmek amacıyla karışık ölçümler için iki faktörlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA öncesinde deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların Eşduyum Yorgunluğu puan ön test, son test ve izleme testi puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmış ve elde edilen değerler Tablo 10’da sunulmuştur.

Tablo 10.

Deney ve Kontrol Gruplarının Eşduyum Yorgunluğu Ölçek Ön test, Son test ve İzleme Testi Puanına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Sonuçlar

Gruplar	Ölçümler	N	$\bar{x}$	Ss
Deney Grubu	Ön test	9	19.16	6.82
	Son test	9	9.00	4.06
	İzleme	9	8.11	2.42
Kontrol Grubu	Ön test	9	17.10	6.18
	Son test	9	16.22	7.33
	İzleme	9	16.89	5.13

Deney ve kontrol grubu Eşduyum Yorgunluğu ön test- son test ve izleme testi puanı için betimleyici Tablo 10 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların Eşduyum Yorgunluğu ön test puan ortalamasının $\bar{x}=19.16$, son test puan ortalamasının $\bar{x}=9.00$, izleme testi puan ise $\bar{x}=8.11$ olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda ise Eşduyum Yorgunluğu ön test puan ortalaması $\bar{x}=17.10$, son test puan ortalaması $\bar{x}=16.22$, izleme testi puan ortalaması ise $\bar{x}=16.89$ olarak bulunmuştur. Elde edilen bulgular incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların ön test, son test ve izleme puan ortalamalarında Eşduyum Yorgunluğu düzeyinde belirgin bir azalış söz konusudur. Kontrol grubundaki bulgular incelendiğinde ise Eşduyum Yorgunluğu düzeyinde ön test ve son test arasında bir azalış, izleme testinde ise bir artış gözlemlendiği söylenebilir. Ancak deney grubundaki puan ortalamalarındaki bu azalışın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını saptamak ve böylece araştırmanın üçüncü denencesini test etmek amacıyla, karışık ölçümler için iki faktörlü ANOVA uygulanmış ve analiz sonuçları Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11.

Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının Eşduyum Yorgunluğu Alt Ölçeği Puanlarına İlişkin Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2
Gruplararası	415.95	17				
Grup (Deney/Kontrol)	97.09	1	97.09	4.87	.04*	.23
Hata	318.86	16	19.93			

Grupları	1222.34					
Ölçüm (Ön-Son-İzleme Testleri)	373.16	1.35	276.59	11.06	.002*	.41
Grup*Ölçüm	309.35	1.35	229.29	9.17	.003*	.36
Hata	539.83	21.59	25.01			
Toplam	1638.29					

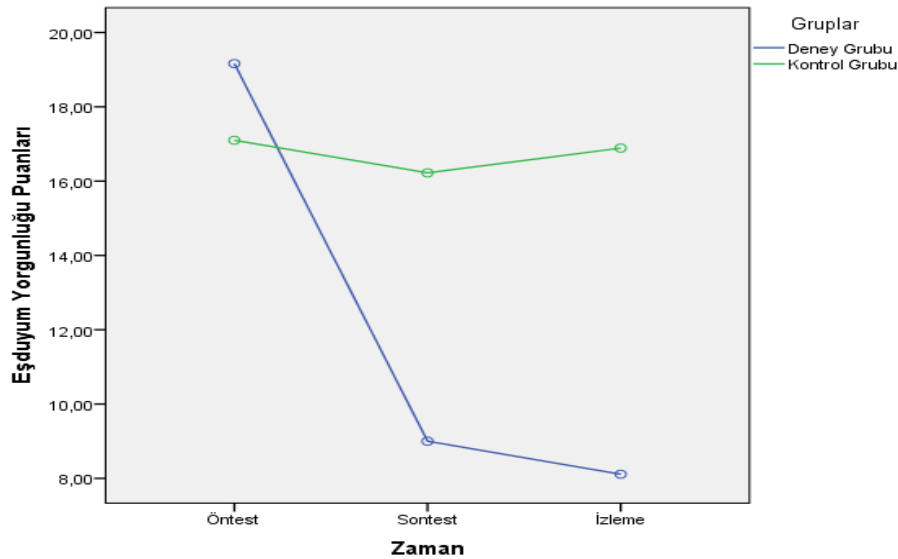
*p<.05

Tablo 11’de verilen varyans analizinde, Mauchly küresellik varsayımı (Mauchly Sphericity assumption) sağlanmadığından ($p=0.007<0.05$) Greenhouse-Geisser düzeltmesi (Greenhouse–Geisser correction) uygulanarak analiz sonuçları sunulmuştur. Tablo 11’de görüldüğü üzere ölçümlerden bağımsız bir biçimde, sadece gruplar dikkate alındığında, deney ve kontrol grubunda bulunan katılımcıların Eşduyum Yorgunluğu puanlarında anlamlı bir farklılık olduğu ve eta kare değerinin geniş etki büyüklüğüne sahip olduğu bulunmuştur ($F(1-16)=4.87$; $p<.05$, $\eta^2=.23$). Başka bir ifadeyle, deney ve kontrol gruplarının öntest, sontest ve izleme ölçümü arasında ayırım yapmaksızın, Eşduyum Yorgunluğu’ndan elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmaktadır. Benzer şekilde, grup değişkeninden bağımsız olarak sadece ölçümler göz önüne alındığında ise, deney ve kontrol gruplarının Eşduyum Yorgunluğu öntest, sontest ve izleme testi ölçümünden elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu, başka bir ifadeyle zaman temel etkisinin anlamlı ve eta kare değerinin geniş etki büyüklüğüne sahip olduğu görülmüştür ($F(1.35-21.59)= 11.06$; $p<.05$, $\eta^2=.41$). Bu bulgu katılımcıların grup ayırımı yapılmaksızın, öntest, sontest ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu ve Eşduyum Yorgunluğu puanlarının deneysel işleme bağlı olarak değiştiğini göstermektedir. Son olarak, tekrarlı ölçümler için iki faktörlü ANOVA analizlerinde deneysel işlemin etkililiği için asıl bakılması gereken grup*ölçüm ortak etkisine ilişkin sonuçlara bakıldığında, farklı işlem gruplarında (deney-kontrol) olma ile ölçüm faktörlerinin (ön-son-izleme) eşduyum yorgunluğu puanları üzerindeki ortak etkisinin (grup*ölçüm etkisinin) anlamlı olduğu görülmektedir ($F(1.35-21.59)=9.17$; $p<.05$, $\eta^2=.36$). Bu bulgu ile birlikte eta kare değeri ($\eta^2=.36$) incelendiğinde eşduyum yorgunluğu puanlarında görülen değişimin % 36’sını geniş etki büyüklüğünde açıkladığı görülmüştür. Bu bulgu, farklı işlem gruplarında olmanın öntest, sontest ve izleme testi eşduyum yorgunluğu puanlarında farklı etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Elde edilen bu bulgular, psiko-eğitim programına katılan deney grubundaki katılımcıların eşduyum yorgunluğu puanlarının deneysel işlem öncesine göre programa dâhil olmayan kontrol grubundaki katılımcılara kıyasla farklılık gösterdiğini ortaya koymakta ve bu farklılığın 3 ay sonra yapılan izleme çalışmasında da sürdüğünü göstermektedir.

Söz konusu bu bulgu aşağıda yer alan deney ve kontrol gruplarının, öntest, sontest ve izleme ölçümünün kestirilen ortalamaları için çizilen etkileşim grafiği Şekil 3 ile desteklenmektedir.

Şekil 3.

Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Eşduyum Yorgunluğu Ölçek Puan Ortalamaları Grafiği



Etkileşim grafiğinin yer aldığı Şekil 3 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların eşduyum yorgunluğu puanlarının deneysel işlem sonrasında önemli düzeyde bir azalış gösterdiği ve bu azalışın deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 3 aylık zaman dilimi olan izleme ölçümünde de devam ettiği görülmektedir. Diğer yandan kontrol grubundaki

katılımcıların da eşduyum yorgunluğu puanlarının deneysel işlem sonrasında bir miktar azalış gösterdiği ve bu azalışın deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 3 aylık zaman dilimi olan izleme ölçümünde bir miktar yükselişe geçtiği görülmektedir.

Tüm bu bulgular deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların öntest, sontest ve izleme testi ölçümünde eşduyum yorgunluğu'ndan elde ettikleri puanların değiştiğini göstermektedir. Gruplar arasında ölçümlere bağlı olarak anlamlı bir farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için eşduyum yorgunluğu üzerinde Wilks Lamda İstatistiği kullanılarak hesaplanan değerler Tablo 12'de verilmiştir.

Tablo 12.

Eşduyum Yorgunluğu Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiğine Göre ANOVA Sonuçları

Etki	Wilks' λ	Sd	F	P	η^2	Güç
Ölçüm	.55	2	6.13	.011*	.45	.81
Grup*Ölçüm	.58	2	5.49	.016*	.42	.77

*p<.05

Tablo 12'de verilen Wilks Lamda istatistiğine göre ANOVA sonuçları incelendiğinde; Eşduyum Yorgunluğu Ölçeğinin ölçümler açısından, Wilks' ($\lambda=.55$, (F2-15)= 6.13; p<.05) düzeyinde anlamlı bir değişim gösterdiği görülmektedir. Benzer şekilde grup*ölçüm etkileşim etkilerinin de anlamlı olduğu (Wilks' $\lambda=.58$, (F2-15)= 5.49; p<.05) görülmüştür. Bu sonuçlara göre kontrol grubu ile karşılaştırıldığında deney grubunda yer alan katılımcıların ölçüm süreçlerinde eşduyum yorgunluğu ölçek düzeylerinin farklı oranlarda değişim gösterdiği ve bu değişimin anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır.

Wilks Lamda istatistiğine göre ANOVA sonuçlarından elde edilen bulgular, müdahale grupları arasında ölçümlere bağlı olarak bir farkın varlığını göstermektedir (F1.35-21.59)= 9.17; p<.05, $\eta^2=.36$). Deney ve kontrol grubunun öntest, sontest ve izleme testi ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki bu farkın kaynağını belirlemek amacıyla, "Bonferonni uyumlu çoklu karşılaştırmalar" testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 13'de sunulmuştur.

Tablo 13.

Deney ve Kontrol Gruplarının Eşduyum Yorgunluğu Ön, Son ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları

		Öntest	Deney Grubu		Öntest	Kontrol Grubu	
			Sontest	İzleme		Sontest	İzleme
Deney Grubu	Öntest	-	10.16*	11.05*	2.06	2.94	2.27
	Sontest		-	.89	-8.10*	-7.22*	-7.89*
	İzleme			-	-8.99*	-8.11*	-8.78*
Kontrol Grubu	Öntest				-	.88	.21
	Sontest					-	-.67
	İzleme						-

*p<.05

Tablo 13'deki Bonferonni uyumlu karşılaştırma sonuçları Tablo 10'la birlikte incelendiğinde deney grubunun öntest ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ile sontest puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir (p<.05). Benzer şekilde deney grubunun öntest puan ortalamaları ve izleme testi ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki fark da anlamlı bulunmuştur (p<.05). Deney grubunun sontest puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları karşılaştırıldığında ise ortalamalar arasında izleme testi ölçümü puanı lehine bir azalış olduğu görülmekle birlikte, bu azalışın anlamlı olmadığı görülmüştür. Başka bir ifadeyle deney grubu için yapılan ölçümlerden (sontest-izleme testi) alınan ortalamalar arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır (p>.05).

Tablo 13'de verilen bu değerler incelendiğinde deney grubunun sontest ve izleme ölçümlerinde elde ettikleri puan ortalamalarının, öntest ölçümünden elde ettikleri ortalamalarına göre anlamlı düzeyde azaldığı görülmektedir. Bu değerlere göre deney grubunda yer alan katılımcıların deneysel işlemin tamamlanmasının ardından eşduyum yorgunluğu düzeylerinin azaldığı ve bu azalışın izleme ölçümünde de devam ettiği görülmektedir.

Kontrol grubunun öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde ise; öntest ve sontest (p>.05), öntest ve izleme testi (p>.05) ve sontest ve izleme testi (p>.05) ölçümlerinden elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Kontrol grubu için Tablo 13'de verilen bu değerler incelendiğinde kontrol grubunun sontest ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puan ortalamalarında, öntest ölçümünden elde ettikleri ortalamalarına göre anlamlı düzeyde bir azalış olmadığı görülmektedir. Bu değerlere göre kontrol grubunda yer alan katılımcıların oturumların tamamlanmasının ardından eşduyum yorgunluğu düzeylerinin anlamlı düzeyde değişmediği söylenebilir.

Tablo 13’de ayrıca deney ve kontrol gruplarından eş zamanlı olarak alınan ölçümler arasında eşduyum yorgunluğu puanları açısından farklılaşma olup olmadığı hakkında da veri sunulmaktadır. Buna göre; deney grubunun eşduyum yorgunluğu son test ve izleme ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ile kontrol grubunun eşduyum yorgunluğu ön test, son test ve izleme ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmekle birlikte ($p < .05$), diğer ölçümler arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir ($p > .05$).

Tablo 13’de deney ve kontrol gruplarından eş zamanlı olarak alınan ölçümlere ilişkin değerler incelendiğinde deney grubunun gerek son test gerekse izleme ölçümünden elde ettiği ortalamaların, kontrol grubunun son test ve izleme ölçümünden elde ettiği ortalamalardan daha düşük olduğu görülmektedir. Bu değerlere göre deney grubunun deneysel işlemin tamamlanmasının ardından 3 aylık izleme süreci içerisinde eşduyum yorgunluğu düzeylerinin, kontrol grubundaki katılımcıların eşduyum yorgunluğu düzeylerine göre anlamlı düzeyde düşük olduğu söylenebilir.

Elde edilen tüm bulgular ve etkileşim grafiği (Şekil 3) bir bütün olarak değerlendirildiğinde, “Eşduyum Yorgunluğu ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 3 ay sonra yapılacak ölçümde devam etmektedir” şeklinde ifade edilen araştırmanın üçüncü denencesinin doğrulandığı görülmektedir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu bölümde Farkındalık Temelli Psiko-Eğitim Programı’nın yabancı uyruklu öğrencilerle çalışan öğretmenlerin Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ), Tükenmişlik ve Eşduyum Yorgunluğu ölçeği puanları üzerindeki etkisini ve bu etkinin kalıcılığını sınamak amacıyla oluşturulan denencelere dair bulguların tartışılmasına ve yorumlanmasına yer verilmiştir.

Araştırmanın Birinci Denencesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırmanın birinci denencesinde, Farkındalık Temelli Psiko-Eğitim Programı’na katılan deney grubu öğretmenleri ile programın uygulanmadığı kontrol grubu öğretmenlerinin Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ) toplam puanlarına ilişkin son test puan ortalamalarında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu ve bu farkın deneyin bitiminden 3 ay sonra yapılan izleme ölçümünde de devam ettiği bulunmuştur. Buna göre, araştırma kapsamında geliştirilen Farkındalık Temelli Psiko-Eğitim Programı’nın yabancı uyruklu öğrencilerle çalışan öğretmenlerin Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ) puanlarını artırmada kalıcı bir etkisinin olduğu bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde, öğretmenlerle yapılan psikolojik sağlamlığa yönelik deneysel çalışmaların hem uluslararası alan yazında hem de Türkiye’de sınırlı olduğu görülmekle birlikte öğretmenlere yönelik Farkındalık Temelli Yaklaşımlar ve psikolojik sağlamlığın bir arada ele alındığı deneysel herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu durumda mevcut araştırmanın Farkındalık Temelli Terapilere dayalı hazırlanan ve uygulanan psiko-eğitim programının psikolojik sağlamlık değişkeni üzerindeki etkisinin ilk defa incelenmesi açısından önem taşıdığı görülmektedir. Ayrıca alanyazında Farkındalık Temelli Terapilere dayalı olmasa da sosyal ekolojik yaklaşım çerçevesinde Türkiye’de oluşturulan öğretmen güçlendirme programının (Üstündağ, 2019) ve yurtdışında geliştirilen öğretmenlere yönelik teorik temelli mesleki gelişim programının (Christian, 2017) katılımcıların psikolojik sağlamlık puanlarını anlamlı düzeyde artırmada etkili olduğuna dair bulguların bu çalışmanın bulgularını desteklediği görülmektedir. Bununla birlikte, mevcut araştırmada Farkındalık Temelli Psiko-Eğitim Programı’nın psikolojik sağlamlık üzerinde etkili oluşunda psiko-eğitim programının ilk oturumundan son oturumuna kadar oturumlar içerisinde ele alınan konuların birbirlerini tamamlayıcı özellikte olmalarından ve katılımcıların yorumlarından yola çıkılarak sekiz oturumun bir bütün olarak etkili olduğu söylenebilir. Buna ek olarak psikolojik sağlamlıkla ilgili alanyazında ele alınan, bireylerin sahip oldukları ve geliştirip güçlendirebilecekleri; olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme, kendini toparlama, yeniden iyileşme, eski işlevselliğine dönme, yeniden uyum sağlama gibi özellikleri geliştirip güçlendirebilmeleri açısından özellikle kabulün ele alındığı ve ilgili etkinliklerin uygulandığı 6. oturum ile empati, şefkat ve öz şefkatin ele alındığı ve ilgili etkinliklerin uygulandığı 7. oturumun katılımcıların psikolojik sağlamlıklarının artması üzerinde etkili oldukları düşünülmektedir.

Araştırmanın İkinci Denencesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırmanın ikinci denencesinde, Farkındalık Temelli Psiko-Eğitim Programı’na katılan deney grubu öğretmenleri ile programın uygulanmadığı kontrol grubu öğretmenlerinin Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği’nin tükenmişlik alt boyutu toplam puanlarına ilişkin son test puan ortalamalarında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu ve bu farkın deneyin bitiminden 3 ay sonra yapılan izleme ölçümünde de devam ettiği bulunmuştur. Buna göre, araştırma kapsamında geliştirilen Farkındalık Temelli Psiko-Eğitim Programı’nın yabancı uyruklu öğrencilerle çalışan öğretmenlerin tükenmişlik puanlarını azaltmada kalıcı bir etkisinin olduğu bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde, öğretmenlerle tükenmişliğine yönelik deneysel çalışmaların hem uluslararası alan yazında hem de Türkiye’de ele alındığı görülmektedir. Uluslararası alanyazında ele alınan çalışmalar içerisinde Farkındalık Temelli Terapilere dayalı olarak oluşturulan özel eğitim öğretmenlerine yönelik altı haftalık Farkındalık Müdahalesi’nin (Mathewson, 2021) öğretmenlere yönelik dört oturum süren Kısa Bir Farkındalık Müdahale programının (Taylor, 2020) ve ilköğretim öğretmenlerine yönelik üç hafta süren Sevgi

Dolu Nezaket Meditasyonu Müdahale programının (Georgi, 2023) katılımcıların tükenmişlik puanlarını anlamlı düzeyde azaltmada etkili olduğuna dair bulguların bu çalışmanın bulgularını desteklediği görülmektedir. Yine alanyazında Farkındalık Temelli Terapilere dayalı olmasa da Türkiye’de geliştirilen okul psikolojik danışmanlarına yönelik sekiz oturumluk Online Grupla Akran Süpervizyonu Çalışması (Güldal, Püsür ve Şayan, 2022), okul psikolojik danışmanlarına yönelik geliştirilen 16 oturumluk Psikodrama Terapisi Çalışması (Gökkaya ve Özdel, 2016) ve yine okul psikolojik danışmanları ile yürütülen on oturumluk Stresle Başa Çıkma Programının (Çoban ve Hamamcı, 2008) katılımcıların tükenmişlik puanlarını anlamlı düzeyde azaltmada etkili olduğuna dair bulguların bu çalışmanın bulgularını desteklediği görülmektedir. Bununla birlikte, mevcut araştırmada Farkındalık Temelli Psiko-Eğitim Programı’nın tükenmişlik üzerinde etkili oluşunda psiko-eğitim programının ilk oturumundan son oturumuna kadar oturumlar içerisinde ele alınan konuların birbirlerini tamamlayıcı özellikte olmalarından ve katılımcıların yorumlarından yola çıkılarak sekiz oturumun bir bütün olarak etkili olduğu söylenebilir. Buna ek olarak tükenmişlikle ilgili alanyazında ele alınan bilgiler ışığında psiko-eğitim programının da geliştirmeyi hedeflediği; duygusal yorgunluğun, çaresizliğin, fiziksel ve bilişsel yorgunluğun azalması, odaklanmanın, kişisel başarı ve yetkinliğin artması gibi konularda katılımcıların gelişip güçlenebilmeleri açısından özellikle stresin ele alındığı ve ilgili etkinliklerin uygulandığı 2. oturum, düşüncelerin ele alındığı ve ilgili etkinliklerin uygulandığı 3. ve 4. oturumlar, duyguların ele alındığı ve ilgili etkinliklerin uygulandığı 5. oturum ile kişiler arası ilişkilerin (empati, şefkat ve öz şefkatin) ele alındığı ve ilgili etkinliklerin uygulandığı 7. oturumun katılımcıların tükenmişliklerinin azalması üzerinde etkili oldukları düşünülmektedir.

Araştırmanın Üçüncü Denencesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırmanın üçüncü denencesinde, Farkındalık Temelli Psiko-Eğitim Programı’na katılan deney grubu öğretmenleri ile programın uygulanmadığı kontrol grubu öğretmenlerinin Eşduyum Yorgunluğu Ölçeği toplam puanlarına ilişkin son test puan ortalamalarında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu ve bu farkın deneyin bitiminden 3 ay sonra yapılan izleme ölçümünde de devam ettiği bulunmuştur. Buna göre, araştırma kapsamında geliştirilen Farkındalık Temelli Psiko-Eğitim Programı’nın yabancı uyruklu öğrencilerle çalışan öğretmenlerin eşduyum yorgunluğu puanlarını azaltmada kalıcı bir etkisinin olduğu bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde öğretmenlerle yapılan eşduyum yorgunluğuna yönelik deneysel çalışmaların uluslararası alanyazında sınırlı olduğu görülmekle birlikte Türkiye’de eşduyum yorgunluğu değişkeni ile deneysel olarak gerçekleştirilen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ayrıca öğretmenlere yönelik Farkındalık Temelli Yaklaşımlar ve eşduyum yorgunluğunun bir arada ele alındığı deneysel herhangi bir çalışmaya da rastlanmamıştır. Bu durumda mevcut araştırmanın Farkındalık Temelli Terapilere dayalı hazırlanan ve uygulanan psiko-eğitim programının eşduyum yorgunluğu değişkeni üzerindeki etkisinin ilk defa incelenmesi açısından önem taşıdığı görülmektedir. Ayrıca alanyazında Farkındalık Temelli Terapilere dayalı olmasa da ARP (Kurtarma Programı) modeline dayalı yurtdışında oluşturulan ruh sağlığı uzmanları ve eğitim danışmanlarına yönelik Dayanıklılık Eğitimi Müdahalesi’nin (Ballew, 2020) ve öğretmenlere yönelik Diyalojik Anlatı Analizi Müdahale programının (Echeverria, 2021) katılımcıların eşduyum yorgunluğu puanlarını anlamlı düzeyde azaltmada etkili olduğuna dair bulguların bu çalışmanın bulgularını desteklediği görülmektedir. Bununla birlikte, mevcut araştırmada Farkındalık Temelli Psiko-Eğitim Programı’nın eşduyum yorgunluğu üzerinde etkili oluşunda psiko-eğitim programının ilk oturumundan son oturumuna kadar oturumlar içerisinde ele alınan konuların birbirlerini tamamlayıcı özellikte olmalarından ve katılımcıların yorumlarından yola çıkılarak sekiz oturumun bir bütün olarak etkili olduğu söylenebilir. Buna ek olarak eşduyum yorgunluğu ile ilgili alanyazında ele alınan ve psiko-eğitim programının da hedeflediği; olumsuz duygularda (bıkınlık, öfke, sıkışmışlık vb.) azalmayı sağlaması açısından özellikle duyguların ele alındığı ve ilgili etkinliklerin uygulandığı 5. oturumun katılımcıların eşduyum yorgunluklarının azalması üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir.

Mevcut araştırmadan ulaşılan sonuçlar ışığında ilerde yapılabilecek araştırma ve uygulamalara ilişkin şu öneriler sunulmuştur. Alanyazın taraması sonucunda “eşduyum yorgunluğu” değişkeninin hizmet sektörü içerisinde çoğunlukla sağlık çalışanları ve özellikle de ruh sağlığı çalışanları ile ilgili yapılan çalışmalarda ele alındığının görülmesinden hareketle hizmet sektörü içerisinde öğretmenlerle de çalışıldığı takdirde ne gibi bir sonuç elde edileceğini test etmek amacıyla mevcut çalışma geliştirilmiştir. Öğretmenler için olumlu yönde elde edilen sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda bu çalışmanın benzer meslek gruplarının yanı sıra hizmet sektörü içerisinde yer alan farklı meslek gruplarına da uyarlanarak gerçekleştirilmesi önerilebilir. Mevcut araştırmada, psikolojik sağlamlık, tükenmişlik ve eşduyum yorgunluğu değişkenleri üzerinde farkındalık temelli terapilere dayalı olarak geliştirilmiş olan Farkındalık Temelli Psiko-Eğitim Programı’nın etkililiği test edilmiştir. Yeni araştırmalarda bu programın grupla psikolojik danışma, grup terapisi gibi farklı müdahale çalışmalarında ele alınarak etkililiği test edilebileceği gibi farklı model ve yaklaşımlar çerçevesinde geliştirilmiş olan müdahale programlarıyla karşılaştırmalı bir şekilde etkililiğinin incelenmesi önerilebilir. Ayrıca mevcut çalışmanın bir sınırlılığı olarak yabancı uyruklu öğrencilerle temas halindeki öğretmenlere yönelik uygulanan bu programın bu tür konularda yardıma ihtiyacı olan ve yabancı uyruklu öğrenciyle temasta olmayan öğretmenler üzerinde de test edilmesi önerilebilir.

Kaynakça

- Aslan, G., Güneş, G., & Güngör, F. (2019). Suriyeli sığınmacıların Türkiye'ye göç sonrası yaşadığı sorunlar: İstanbul örneği. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi-International Journal of Society Researches*, 11(18).
- Aydemir, A. (2021). *Psikolojik danışmanların mesleki tatmin, tükenmişlik ve merhamet yorgunluğu düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. (Tez No: 699760) [Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi]
- Ballew, J. K. (2020). *The effects of resiliency training on self-reported compassion fatigue and compassion satisfaction in mental health professionals and counselors-in-training* (Unpublished doctoral dissertation, The University of Montana). Retrieved from <https://scholarworks.umt.edu/etd/11665/>
- Büyükoztürk, S. (2014). *Deneyisel desenler*. Pegem A Yayıncılık.
- Can, N. (2018). *Caring for beginning counselors: The relationship between empathy, supervisory working alliance, resilience, wellness, and compassion fatigue among counselors-in-training* (Unpublished doctoral dissertation, Texas A&M University). Retrieved from <http://hdl.handle.net/1969.6/31352>
- Christian, E. M. (2017). *The effectiveness of the ACHIEVER adult resilience curriculum in promoting teacher wellbeing* (Unpublished doctoral dissertation, University Of Minnesota). Retrieved from <http://hdl.handle.net/11299/191381>
- Clarkson, M., Heads, G., Hodgson, D., & Probst, H. (2019). Does the intervention of mindfulness reduce levels of burnout and compassion fatigue and increase resilience in pre-registration students? A pilot study. *Radiography*, 25(1), 4-9. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30599829/>
- Colgrove, A. N. (2020). *Just Be: A Mindfulness-Based Intervention Pilot Study For Preschool Teachers* (Unpublished Doctoral dissertation, Nebraska-Lincoln University). Retrieved from <https://digitalcommons.unl.edu/dissertations/AAI28259361>
- Cuellar, A. M. (2017). *When the clinician is burdened: Clinician's trauma history, resiliency and the impact on compassion fatigue* (Unpublished doctoral dissertation, The University of New Mexico). Retrieved from https://digitalrepository.unm.edu/educ_ifce_etds/52
- Çoban, A. E., & Hamamcı, Z. (2008). Stresle başa çıkma programının psikolojik danışmanların mesleki tükenmişlik düzeyleri üzerine etkisi. *İlköğretim Online*, 7(3), 600-613.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyükoztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Pegem Akademi.
- David, D. P. (2012). *Resilience as a protective factor against compassion fatigue in trauma therapists* (Unpublished doctoral dissertation, Walden University). Retrieved from <https://scholarworks.waldenu.edu/dissertations/1027>
- Day, C., & Gu, Q. (2014). *Resilient teachers, resilient schools: Building and sustaining quality in testing times*. Routledge.
- Demirbilek, Ö. (2019). 112 acil sağlık çalışanları arasında eşduyum yorgunluğu, eşduyum tatmini ve tükenmişlik - Kayseri ili örneği. (Tez No: 594887) [Yüksek Lisans Tezi, Onsekiz Mart Üniversitesi]
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Echeverria, L. (2021). *Dialogical Narrative Analysis as a Responsive Approach to Compassion Fatigue Reduction in Teachers* (Unpublished Doctoral dissertation). Retrieved from <https://keep.lib.asu.edu/items/161895>
- Emre, M. (2019). *Psikolojik Danışmanların ve Öğretmenlerin İyi oluşlarının, İş Yerindeki Stres Kaynaklarına, Çalışma Yaşamı Kalitelerine ve Yaşam Stilllerine Göre Yordanması*. (Tez No: 581973) [Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi]
- Figley, C. R. (1995). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. Routledge.
- Georgi, M. H. (2023). *Lovingkindness Meditation: Effects on Teacher Burnout, Emotion Regulation, and Teacher-Student Interaction Quality* (Unpublished Doctoral dissertation, New York University). Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/325588970>
- Gökkaya, F., & Özdel, O. (2016). Rehber öğretmenlerin mesleksel tükenmişliğini azaltmada psikodramanın etkinliği. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 17(5), 354-361.
- Güldal, Ş., Püsür, R., & Şayan, D. (2022). Online grupla akran süpervizyonu çalışmasının okul psikolojik danışmanlarının tükenmişlik düzeyine etkisi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 55(55), 175-197.
- Karanfiloğlu, M. (2019). Savaş, kadın, çocuk ve göç üzerine: Suriye örneği. *Muhakeme Dergisi*, 2(1), 99-124.
- Kloner, D. C. (2015). *To Be Our Best Self: Development of a Training Program for Marriage and Family Therapist Interns and Trainees, and Other Helping Professionals, to Combat the Effects of Compassion Fatigue and Burnout*. *Doctor of Marital and Family Therapy*. <https://www.semanticscholar.org/paper/>
- Kocadaş, B. (2021). Suriyeli sığınmacıların Türk toplum yapısına uyum sürecinde yaşadıkları sorunlar üzerine bir değerlendirme. *Sosyolojik Düşün*, 6(1).

- Kurt, E. (2020). *İstanbul'da Sivil Toplum Kuruluşları Bünyesinde Suriyeli Mültecilere Destek Veren Psikologların Mesleki Deneyimlerinin Niteliksel Yöntemle Araştırılması*. (Tez No: 647764) [Yüksek Lisans Tezi, Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi.]
- Little, W. B. (2015). *The professional quality of life and resiliency in mental health professionals working with suicide in crisis care* (Unpublished doctoral dissertation, West Virginia University). Retrieved from <https://researchrepository.wvu.edu/etd/6100>
- Luthar, S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 3(71), 543-562. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1885202/>
- Maslach, C. (1982). *Burnout: The cost of caring*. Englewood Cliffs, Prentice-Hall.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113. <https://www.researchgate.net/publication/227634716>
- Mathewson, T. M. (2021). *Mindfulness intervention: Addressing burnout and self-efficacy in teachers of emotionally disabled students* [Unpublished Doctoral thesis]. Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 28863291)
- Muzny, D. (2022). *A Mixed-Method Study Of The Effects Of A Self-Guided Mindfulness-Based Stress Reduction Audio Intervention On Teacher Stress In A Secondary School* (Doctoral dissertation). Retrieved from <https://scholarcommons.sc.edu/etd/6936>
- Nas, E., & Sak, R. (2023). Öğretmen, hemşire ve polislerin merhamet düzeylerinin karşılaştırılması. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 25(1), 1-15.
- Nipper, M. C. (2022). *Online Delivery Of Mindfulness Practice: Teachers' Perception Of Mindfulness, Stress, And Self-Efficacy* (Unpublished Doctoral dissertation, Houston Baptist University). Retrieved from <http://www.proquest.com/en-US/products/dissertations/individuals.shtml>
- Parsons, E. (2023). *Exploring The Effects Of A Daily Audio-Guided Mindfulness Intervention For Teachers*. [Unpublished Doctoral thesis]. Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 30249481)
- Regan, T. A. (2017). *Effect Of Mindfulness And Self-Compassion Training On Stress And Compassion Fatigue In Nurses* (Unpublished Doctoral thesis). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 10618099)
- Roberts, A. M. (2020). *Feasibility And Preliminary Outcomes Of A Brief Mindfulness-Based Intervention (BMBI) To Decrease Stress And Improve Well-Being In Secondary School Teachers* (Unpublished Doctoral dissertation, South Carolina University). Retrieved from <https://scholarcommons.sc.edu/etd/6083>
- Taylor, S. G. (2020). *A Brief Mindfulness-Based Intervention (bMBI) to Reduce Teacher Stress and Burnout* (Unpublished Doctoral dissertation, South Carolina University). Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8986160/>
- Üstündağ, N. (2019). *Öğretmen Güçlendirme Programının Sınıf Öğretmenlerinin Yılmazlık Düzeylerine Etkisi*. (Tez No: 586182) [Doktora Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi]
- Yeşil, A., Ergün, Ü., Amasyalı, C., Er, F., Olgun, N. N., & Aker, A. T. (2010). Çalışanlar için yaşam kalitesi ölçeği Türkçe uyarlaması geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 47, 111-7.

Extended Abstract

Introduction

Although concepts such as war, refugee and immigrant fall into the fields of political and legal sciences, when it comes to human life and individuals, the issue is seen as a common problem of almost every field, from psychology to culture, from international relations to economics, from sociology to educational sciences. When the literature on the subject is examined, it is seen that the war and migration experiences of refugees who migrated to Turkey with the civil war that broke out in Syria in 2011 constitute an important research topic in the field of social sciences (Aslan and Güngör, 2019; Çelik, 2021; Karanfiloğlu, 2019; Kocadaş, 2021). However, when the researches conducted on war and migration in the field of education are examined, it is generally encountered that studies on refugees, forced migrants and refugees who are provided educational support are included, while a limited number of studies are found on educators who provide educational support (Aydemir, 2021; Erdem, 2017). Studies in the field of education; Since it also affects the teaching processes, personal lives and performances of teachers serving in this field, it should also include teachers who have foreign students in their classes and who are in contact with foreign students. When the concepts of psychological resilience, burnout and empathy fatigue are considered specifically for teachers; it is thought that teachers who are in contact with foreign students who had to come to Turkey due to the war and were included in the education system will not be able to demonstrate an efficient education and training process if their burnout and empathy fatigue are high and their psychological resilience is low, therefore it is thought that reducing teachers' burnout and empathy fatigue and increasing their psychological resilience will have important effects on their personal lives as well as their teaching processes and performances. It is thought that reducing teachers' burnout and empathy fatigue and increasing their psychological resilience by including them in the psycho -education program developed on the basis of awareness-based approaches is also very important for the quality of the educational service to be provided to foreign students.

When the relevant studies in the literature are examined, it is seen that the studies conducted in Turkey and abroad on the concepts of mindfulness-based approaches, psychological resilience and compassion fatigue are generally conducted with people working in the health field and mental health professionals (Cuellar, 2017; David, 2012; Little, 2015). In experimental terms, it is seen that the concepts of compassion fatigue, burnout and psychological resilience and mindfulness-based approaches are mostly conducted with health workers and mental health workers (Kloner, 2015; Regan, 2017; Varkey, 2020), while the number of studies conducted with people working in the field of education is fewer (Can, 2018; Emre, 2019). There is no study in the international literature or in Turkey that includes the variables of compassion fatigue, burnout and psychological resilience among teachers. When the experimental studies are listed, it is taken into consideration that most of them are built on "Awareness-Based" studies and since there are no such studies on teachers, a "Awareness-Based" program was created within the scope of this study and its effect on teachers was tested.

Method

Research Model

Pretest - posttest control group quasi-experimental design, aiming to increase the psychological resilience of teachers who are in contact with foreign students and to reduce the levels of burnout and empathy fatigue with a mindfulness-based psycho - education program prepared based on mindfulness-based approaches. The experimental process of the research is a pretest - posttest -follow-up control group 2x3 mixed (split plot) design. In this design, the first factor shows the independent treatment groups (experimental and control), while the other factor shows the repeated measurements (pre-test, post-test and follow-up) in different conditions regarding the dependent variable (Büyüköztürk, 2014). The independent variable of the study is the awareness-based psycho -education program prepared based on awareness-based approaches. The dependent variable is the psychological resilience, empathy fatigue and burnout levels of teachers working with foreign students.

The experimental procedure of the research is given in Table 1.

Table 3.*Experimental Process*

Group	Pre-test	Process	Post-test	Monitoring test
Experiment	ÇİYKÖ-KPSSÖ	Mindfulness Based Psycho -Education Program	ÇİYKÖ-KPSSÖ	ÇİYKÖ-KPSSÖ
Control	ÇİYKÖ-KPSSÖ		ÇİYKÖ-KPSSÖ	ÇİYKÖ-KPSSÖ

(PedsQOL: Quality of Life Scale for Employees; BPRS: Brief Resilience Scale)

In the study, while an 8-session Mindfulness-Based Psycho -education program was applied to the experimental group, no intervention was made to the control group. The measurements in the study, which was carried out with a total of three measurements, were; pretests before the psycho -education program was applied, posttests after the psycho-education program was applied, and follow-up tests three months after the completion of the psycho-education application.

Study Group

The study group consists of volunteer teachers who work with foreign students in a secondary school affiliated to and directed by the Mersin Provincial Directorate of National Education in the 2022–2023 academic year and who agreed to participate in the study voluntarily. The program was announced to the teachers working at the school and the “Personal Information Form”, “Quality of Life Scale for Employees” and “Brief Psychological Resilience Scale” were applied to 37 teachers who applied to the announcement to participate in the program and agreed to participate in the study voluntarily. After the forms and scales were applied, preliminary interviews were conducted with the teachers and after the features of the study were introduced in the interviews and the necessary explanations about the application were made to the participants by the researcher , a total of 18 people who said that they were suitable for the working conditions, met the criteria of the study group and volunteered were determined. The determined people were randomly divided into 2 groups that could be equal among themselves and the experimental and control groups were created. When the distribution of the participants according to the groups was examined; There were a total of 18 participants; 9 in the experimental group (7 female, 2 male) and 9 in the control group (7 female, 2 male).

Data Collection Tools Used*Personal information form*

The personal information form prepared by the researcher includes questions about the age, gender and branch of the teachers in the study group.

Brief psychological resilience scale

The Brief Psychological Resilience Scale, developed by Smith et al. in 2008, aims to measure the psychological resilience of individuals. The scale was adapted to Turkish by Doğan in 2015. The scale is a 5-point Likert- type scale consisting of 6 items. Items 2, 4, and 6 are calculated by reversing the scale scores. A high score obtained from the scale is an indicator of high psychological resilience. Studies on the validity and reliability of the scale were conducted on four groups. While two of the groups consisted of fibromyalgia and heart patients, the other two groups consisted of university students. The internal consistency coefficient of the scale is .83. The test-retest reliability coefficient is between .62 and .69 (Doğan, 2015).

Quality of life scale for employees

Beth Hudnall The Quality of Life Scale for Employees, developed by Stamm in 2005, consists of 30 items and 3 sub-dimensions. The first of the sub-dimensions is professional satisfaction (compassion satisfaction). Professional satisfaction is expressed as the feeling of satisfaction and contentment experienced by individuals when they help someone or someone in need of help in their field of work. A high score obtained from this subscale indicates the level of satisfaction or contentment as a helper. Items 3, 6, 12, 16, 18, 20, 22, 24, 27, and 30 of the scale are items that measure professional satisfaction. The second sub-dimension of the scale is burnout. This sub-dimension measures the feeling of burnout that occurs as a result of having difficulty in finding solutions to problems encountered in business life and experiencing hopelessness. A high score obtained from this scale indicates that the level of burnout is high. Items 1, 4, 8, 10, 15, 17, 19, 21, 26, and 29 of the scale are items that measure burnout. The third sub-dimension of the scale is compassion fatigue. This sub-dimension measures the symptoms that occur in the face of a stressful event. It is recommended that employees who score high on this scale receive support or assistance. Items 2, 5, 7, 9, 11, 13, 14, 23, 25, and 28 in the scale were developed to measure this situation. In this study; only the burnout and compassion fatigue of the “Quality of Life Scale for Employees” were included. fatigue) were used. The Cronbach Alpha reliability values calculated for the sub-dimensions of the scale were .87 for job satisfaction, .72 for burnout and .80 for empathy fatigue,

respectively. The items in the scale are evaluated on a six-step scale ranging from " Never " (0) to " Very often" (5). Items 1, 4, 15, 17 and 29 are calculated by reversing the scale scores (Yeşil et al., 2010).

Result and Discussion

The hypotheses created to test the effect of the Mindfulness -Based Psycho -Education Program on the Brief Psychological Resilience Scale (BPRS), Burnout and Compassion Fatigue scale scores of teachers working with foreign students and the permanence of this effect.

Discussion and Interpretation of the Findings Regarding the First Hypothesis of the Research

First hypothesis of the study , it was found that there was a significant difference in the posttest mean scores of the teachers in the experimental group who participated in the Mindfulness-Based Psycho -Education Program and the teachers in the control group who did not receive the program in favor of the experimental group regarding the total scores of the Brief Psychological Resilience Scale (BPRS) and that this difference continued in the follow-up measurement made 3 months after the end of the experiment. Accordingly, it was found that the Mindfulness-Based Psycho -Education Program developed within the scope of the study had a permanent effect on increasing the Brief Psychological Resilience Scale (BPRS) scores of teachers working with foreign students.

Discussion and Interpretation of the Findings Regarding the Second Hypothesis of the Research

Second hypothesis of the research, it was found that there was a significant difference in the posttest mean scores of the burnout scale total scores of the teachers in the experimental group who participated in the Mindfulness-Based Psycho -Education Program and the teachers in the control group who did not receive the program, in favor of the experimental group, and this difference continued in the follow-up measurement made 3 months after the end of the experiment. Accordingly, it was found that the Mindfulness-Based Psycho -Education Program developed within the scope of the research had a permanent effect in reducing the burnout scores of teachers working with foreign students.

Discussion and Interpretation of the Findings Regarding the Third Hypothesis of the Research

Third hypothesis of the research, it was found that there was a significant difference in the posttest mean scores of the teachers in the experimental group who participated in the Mindfulness-Based Psycho-Education Program and the control group teachers who did not receive the program in favor of the experimental group in terms of the total Compassion Fatigue Scale scores , and this difference continued in the follow-up measurement made 3 months after the end of the experiment. Accordingly, it was found that the Mindfulness-Based Psycho -Education Program developed within the scope of the research had a permanent effect in reducing the compassion fatigue scores of teachers working with foreign students.

In light of the results obtained from the current study, the following suggestions are presented for future research and applications. As a result of the literature review, it was observed that the variable of "compassion fatigue" was mostly addressed in studies conducted on health workers and especially mental health workers within the service sector, and the current study was developed to test what kind of results would be obtained if teachers were also studied within the service sector. Considering the positive results obtained for teachers, it can be suggested that this study be adapted to different professional groups within the service sector as well as similar professional groups. In the current study, the effectiveness of the Mindfulness-Based Psycho -Education Program, which was developed based on awareness-based therapies on the variables of psychological resilience, burnout and empathy fatigue, was tested. In new studies, it can be suggested that this program be tested in different intervention studies such as group psychological counseling and group therapy, and its effectiveness can be examined comparatively with intervention programs developed within the framework of different models and approaches. In addition, it may be recommended that this program, which is implemented for teachers who are in contact with foreign students within the scope of the current study, be tested on teachers who need help on such issues and who are not in contact with foreign students.