



Yüksek Lisans Öğrencisi

**Nusret ERDEMİR**İstanbul Sabahattin  
Zaim Üniversitesi

erdemir\_n@hotmail.com



https://orcid.org/0000-0001-5038-6325

Araştırma Makalesi

Geliş/Received : 23.09.2019

Kabul/Accepted : 16.10.2019

Research Paper

## Ortaokul Öğrencilerinin Okul Tükenmişliğinin Eğitim Stresi ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

### ÖZET

Araştırma okul tükenmişliğinin, eğitim stresi ve bazı demografik değişkenlerle ilişkisini saptamak amacıyla yapılmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma grubunu 299 ortaokul öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların 143'ü kız (%47,8), öğrenci 156'sı erkek (%52,2) öğrencidir. Veri toplamak amacıyla Okul Tükenmişliği Ölçeği ve Eğitim Stresi Ölçeği kullanılmıştır. Dataların normal dağılım göstermesinden dolayı ikili ortalamalar arasındaki fark anlamlılığını belirtmek için t testi, ikiden fazla ortalama fark anlamlılığını için varyans analizi, iki değişken arasında ilişkiyi belirlemek Pearson korelasyon analizi, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni yordamasını bulmak için regresyon analizi yapılmıştır. Araştırma bulgularında, okul tükenmişliği ile eğitim stresi ve başarı düzeyi arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur. Bir diğer bulguya göre aile gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin okul tükenmişliği daha düşüktür. Öte yandan okul tükenmişliği cinsiyetin, anne-baba birlikteliği, kardeş sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Eğitim stresi ve başarı düzeyi öğrencilerin okul tükenmişliğini yordamakta olup, okul tükenmişliğinin toplam varyansının %36'sını açıklamaktadır. Araştırma bulguları literatür ışığında tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Okul tükenmişliği, eğitim stresi, ortaöğretim, başarı düzeyi

## The Examination of Secondary School Students' School Burnout Levels with regard to Educational Stress and Some Variables

### ABSTRACT

The research was aimed to determine the relationships between school burnout, educational stress and some demographic variables. The research was conducted via relational screening model. The study group consisted of 299 secondary school students. Of the participants, 143 were female (47,8%) and 156 were male (52,2%). Demographic information form, School Burnout Scale, and Educational Stress Scales were used for data collection. Independent sample t test, ANOVA, Pearson product moment correlation analysis and multiple regression analysis were performed for data analysis, because data have normal distribution. In findings, there are positive correlations between school burnout, educational stress and achievement level. In addition, when the family income level increases, school burnout decreases. There were no significant relationships between school burnout, gender, parental association and number of siblings. In regression analysis, school burnout was predicted by educational stress and achievement level. They explained 36% of total variance of school burnout. Moreover, findings were discussed in context of the related literature.

**Keywords:** School burnout, education stress, secondary education, achievement level

## GİRİŞ

Freudengerg (1974) tükenmişliği, başarısızlık ve yorulmanın artmasına bağlı olarak kişideki mevcut güç ve enerji yoksunluğu olarak ifade etmiştir. Maslach ve Jackson (1981) ise tükenmişliği, bireyin iş hayatında farklı kişilerle çalışması ve karşılıklı iletişim halinde olması sonucunda işin yaşamının getirmiş olduğu istekleri duygusal kaynakların ve psikolojik gücün eksikliği sonucunda yerine getirememeye, umutsuzluğunu ve çaresizliğini iş hayatına ve çevresine yansıtması olarak tanımlamıştır. Mesleki yaşam içerisinde ele alınan tükenmişliğin kavramsal olarak ifade edilmesinde üç alt bileşeni; “yeterememe hissi, duyarlılığını kaybetme, bitkinlik hissi” şeklinde ele alınır (Maslach & Jackson, 1981; Bianchi vd., 2014).

Eğitim açısından bakıldığında tükenmişlik öğrenciler üzerinden ele alınıp, okul tükenmişliği ya da akademik tükenmişlik başlığı üzerinden ele alınır (Aypay & Eryılmaz, 2011; Salmela-Aro, Kiuru, Leskinen, & Nurmi, 2009). Bu bağlamda okul tükenmişliğini; eğitim sistemi içinde bulunan okulun, eğitim programlarının, öğretmenlerin beklentilerini aşırı derecede yüksek tutması sonucunda öğrencinin fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak yıpranarak, bıkkınlık göstermesi (Sarıçam, Çelik & Sakız, 2017); eğitim süreci içinde normalin üstünde beklentiler sonucunda bitkinlik duygusu, derslere ilgisinin azalması sonucunda duyarsızlaşma, kendini başarısız olarak kabul ederek değersiz görme şeklinde tanımlanmaktadır (Schaufeli vd., 2002).

Okul tükenmişliğine neden olan faktörler incelendiğinde; “Mükemmeliyetçiliğin ve stresin yüksek olması; empatinin, motivasyonun, özgüvenin düşük olması; fiziksel sağlık sorunlarının olması (Dyrbye vd., 2009; Salmela-Aro & Parker 2011; Sarıçam, 2015; Şıklar & Tunalı, 2012), öğrencinin hedefleri ile kapasitesinin uyumlu olmaması yani aşırı beklenti içinde olması (Tümkiye, 1996), anne-baba ve öğretmenlerin tutumlarının baskıcı ve otoriter olması (Çapulcuoğlu & Gündüz, 2013; Tümkiye, 2005), rekabetçi okul ortamı (Çapulcuoğlu & Gündüz, 2013), sınav sıklığına ve sonuçlarına bağlı olarak artan stres ve kaygının yanında öğrenciyi tanıyanların beklentisi (Çapulcuoğlu & Gündüz, 2013; Kutsal & Bilge, 2012; Özçelik, 2009) okul tükenmişliğini arttırdığı; derse aktif olarak katılım sağlamak (Sarıçam & Çetintaş, 2015a), anne-baba ve okuldaki öğretmenin tutumlarının demokratik olması (Çapulcuoğlu & Gündüz, 2013; Sarıçam & Çetintaş, 2015b; Tümkiye, 2005), iletişimi düzeyi yüksek olması ve sosyal çevresinden desteklenmesi (Çam vd., 2014; Kutsal & Bilge, 2012) okul tükenmişliğini azalttığı görülmüştür.

Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova ve Bakker’in (2002), üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında tükenmişlik ile öz yetkinlik ve okul bağlılığı arasında negatif yönde ilişkiler; akademik performans okul bağlılığı arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Çam, Deniz ve Kurnaz (2014) algılanan sosyal destek arttığında okul tükenmişliği azaldığını; buna karşın stres, mükemmeliyetçilik arttıkça okul tükenmişliğinin arttığını tespit etmiştir. Sosyal destek gören bireylerde tükenmişliğin azaldığı (Kutsal & Bilge, 2012), mükemmel olma eğilimi gösteren bireylerin stres düzeylerinin artması sonucunda tükenmişliğin arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Salmela-Aro & Parker 2011). Aypay ve Eryılmaz’ın (2011), lise öğrencileriyle yaptıkları çalışmada okula olan ilgilerinin kaybolması ve ödev yapılması sonucunda tükenmişlik seviyelerinin artmasının motive olma düzeylerini düşürdüğü, dinleme ve eğlenme ihtiyaçları karşılandıkça ders aktif katılım sağlama motivasyonlarının yükseldiği görülmüştür (Çapulcuoğlu & Gündüz, 2013; Şıklar & Tunalı, 2012).

Okul tükenmişliği gibi modern çağın insana getirdiği sıkıntılardan biri de strestir. Stres okul tükenmişliğini etkileyen bir değişken olup, genel stresin daha spesifik bir alanı olan eğitim stresi de okul tükenmişliğini etkiler. Stres genel olarak bireyde baskı ve gerginlik hissine sebep olur, bireyin ihtiyaçlarını karşılarken kendini gereğinden fazla zihin, beden, duygu yönünden çalışmaya mecbur etme sonucunda verilen tepki durumudur (Cartwright & Cooper, 1999; Cüceloğlu, 2003; Lazarus & Folkman, 1984; Rice, 1999). Modern hayatın her alanında ortaya çıkabilen stres, eğitimin içinde akademik stres (Kohn & Frazer, 1986; Sun vd., 2011) veya okul stresi (Piekarska, 2000) olarak ele alınıp, bireyin eğitim yaşamında başka insanların birey üzerindeki beklentileri karşılayamama, ödevler ve sınavlar karşısındaki tutumu, okul içindeki sosyal çevre ile olumlu ya da olumsuz etkileşime girme sonucunda endişe, gerginlik halidir (Akbulut, 2016; Çelik, Akın, & Sarıçam, 2014; Sun vd., 2011). Akpınar (2016) okul tükenmişliği ile akademik stresi arasında pozitif yönde bir ilişki; Özdemir ve Özdemir (2015) ise eğitim stresinin okul tükenmişliğini doğrudan ve dolaylı etkilediğini; Sarıçam vd. (2017) iki değişken arasında güçlü bir ilişki olduğu ve Sarıçam ve Çelik (2016) eğitim stresi ve okul kaygısı arasında pozitif ilişki olduğunu belirtmiştir. Genel olarak eğitim stresi ile okul tükenmişliği arasında ilişki çıkacağı olasıdır yüksektir.

Okul tükenmişliği ile ilgili literatürde birçok çalışma bulunmaktadır. Okul tükenmişliğinin eğitim stresi ve bazı değişkenlerle ilişkisinin belirlenmesi, önleyici rehberlik çalışmaları destek eğitim programları için ışık tutacağı düşünülmektedir. Bu çalışmada (1) okul tükenmişliği ile eğitim stresi arasında ilişki olmasına; (2) okul tükenmişliği cinsiyete, başarı düzeyine, ailenin gelir düzeyine, anne-baba birlikteliğine, kardeş sayısına göre farklılaşmasına ve (3) okul tükenmişliğini, eğitim stresi ve başarı düzeyinin yordaması incelenmiştir.

## YÖNTEM

### Araştırma Deseni

Araştırmada okul tükenmişliği ile bazı değişkenlerin anlamlığına bakmak amacıyla araştırma deseni nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel anlamlığı bulmak amacıyla betimsel yöntem seçilmiştir (Büyüköztürk vd. 2013).

### Katılımcılar

Bu araştırma İstanbul ilinin Küçükçekmece ilçesinde ortaokulda eğitim-öğretim gören öğrenciler ile birlikte yürütülmüştür. Katılımcıların 143'ü (%47,8) kız öğrenci, 156'sı (%52,2) erkek öğrenciden oluşmaktadır. Öğrencilerin 85'i (%28,4) 6.sınıf, 167'si (%55,9) 7.sınıf, 47'si (%15,7) 8.sınıf düzeyinde öğrenim görmektedir. Araştırmada ölçme araçlarını rahat kullanmak amacıyla uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

### Veri Toplama Araçları

Araştırmada cinsiyet, başarı düzeyi, ailenin gelir düzeyi, anne-baba birlikteliği, kardeş sayısı gibi değişkenlerin ilişkilerini bulmak amacıyla anket oluşturulmuştur.

Okul Tükenmişliği Ölçeği: Salmela-Arovd.(2009) tarafından geliştirilen ölçek, çocuk ve ergenlerde kullanılabilir. Ölçek 6'lı Likert tipi şeklinde, 9 maddeden ve tek boyuttan oluş-

makta olup, Akın vd. (2013) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılmıştır. Yapı geçerliliğini sağlamak amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucu uyum iyiliği değerleri  $\chi^2= 68.78$ ,  $sd=25$ ,  $p<0.001$ ,  $NFI= .96$ ,  $NNFI= .97$ ,  $RMSEA= .075$ ,  $IFI= .98$ ,  $RFI= .95$ ,  $CFI= .98$ ,  $GFI= .95$ ,  $SRMR=.044$ ,  $AGFI= .92$  olarak bulunmuştur. Cronbachalfa iç tutarlık güvenilirlik katsayısı  $\alpha=.85$  olarak, test-tekrar test güvenilirliği katsayısı  $r=.75$  olarak bulunmuştur. Bu araştırmada Cronbachalfa katsayısı iç tutarlık güvenilirlik katsayısı  $\alpha=.80$  bulunmuştur.

Eğitim Stresi Ölçeği: Sun vd.(2011) tarafından geliştirilen 5'li Likert tipi şeklindedir. Ölçek 16 maddeden ve beş alt boyuttan oluşmaktadır. Çelik, Akın ve Sarıçam, (2014) tarafından Türkçe uyarlanmıştır. Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örnekleme yeterliliği ölçüsü .81 ve BartlettSphericity testi  $\chi^2= 3488.103$  şeklinde sonuçlanmıştır ( $p <.001$ ,  $df = 105$ ). Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları;  $\chi^2= 123.49$ ,  $df = 88$  ( $\chi^2/df=1.40$ ),  $RMSEA = .03$ ,  $CFI = .99$ ,  $IFI = .99$ ,  $NFI = .97$ ,  $RFI = .96$ ,  $SRMR = .041$ ,  $GFI = .95$  şeklindedir. Cronbachalfa katsayısı ölçeğin tamamı için  $\alpha=.86$ ; alt boyutlarında çalışma baskısı için  $\alpha=.87$ , iş yükü için  $\alpha=.93$ , not kaygısı için  $\alpha=.90$ , öz beklenti için  $\alpha=.90$ , umutsuzluk için  $\alpha=.91$  olarak hesaplanmıştır. Test- tekrar test yöntemi ile ölçeğin tamamına ait güvenilirlik katsayısı  $r= .67$ 'dir.Bu araştırmada Cronbachalfa katsayısı iç tutarlık güvenilirlik katsayısı  $\alpha=.79$  bulunmuştur.

## İşlem ve Veri Analizi

Araştırma Küçükçekmece ilinde eğitim gören ortaokul 6., 7., ve 8.sınıf öğrencileri üzerinde gerekli izinler alınarak yapılmış olup, araştırmaya katılan öğrenciler önceden çalışmanın amacı hakkında bilgilendirilmiştir. Çalışmaya kendi rızası ile katılan 300 öğrenciye anket ve ölçek soruları dağıtılmıştır. Yaklaşık olarak 1 ders saatinde anket ve ölçek soruları cevaplanmıştır. Cevaplanan anket ve ölçek formu içinde bir ölçeğin doldurulmamış olması nedeniyle işleme alınmamıştır. Dolayısıyla 299 öğrenci üzerinden işlemler gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın dağılımın normal olup-olmadığına skewness – kurtosis değerlerine bakılarak karar verilmiştir. Tabachnick ve Fidell'e (2013) göre, bir araştırmanın normal kabul edilebilmesi için çarpıklık ve basıklık değerleri -1.50 ile +1.50 arasında değerleri arasında ele alınabileceği ifade edilmektedir. Okul Tükenmişliği Ölçeği'nin skewness değeri ,372; kurtosis değeri -,291; Eğitim Stresi Ölçeği'nin skewness değeri -,085; kurtosis değeri -,065 olarak bulunarak, dağılımın normal olduğuna karar verilmiştir. Parametrik testlerin kullanımına karar verilerek, iki değişken arasında ilişkiyi açıklamak için Pearson korelasyon katsayısı, ikili ortalamalar arasındaki fark anlamlılığını belirtmek için t testi, ikiden fazla ortalama fark anlamlılığı için tek yönlü varyans analizi (ANOVA), değişkenler arasında yordama gücünü ölçmek için çoklu regresyon kullanılmıştır.

## BULGULAR

Öğrencilerin Okul Tükenmişliği ve Eğitim Stresi ölçeklerinden aldıkları puanların betimsel istatistiklerine Tablo-1'de yer verilmiştir.

**Tablo 1.** Öğrencilerin Okul Tükenmişliği ve Eğitim Stresi Ölçeğinden Aldıkları Puanların Betimsel İstatistikleri

Ölçekler	Madde Sayısı	Ortalama	Standart Sapma	Min.	Max.
Okul Tükenmişliği	9	27.63	9.81	9.00	54.00
Eğitim Stresi	16	50.21	10.72	19.00	80.00

Tablo-1'de görüldüğü gibi Okul Tükenmişliği Ölçeği puanlarının ortalaması 27.63, standart sapması ise 9.81 olarak hesaplanmıştır. Bu ölçeğin en yüksek puanı 54.00, en düşük puanı 9.00 olarak hesaplanmıştır. Eğitim Stresi Ölçeği puanlarının ortalaması 50.21, standart sapması ise 10.72 olarak hesaplanmıştır. Bu ölçeğin en yüksek puan 80.00, en düşük puan 19.00 olarak hesaplanmıştır.

Araştırmada kullanılan bağımlı ve bağımsız değişkenlerin birbirleri ile ilişkilerine Tablo-2'de yer verilmiştir.

Tablo 2. Araştırmada Ele Alınan Değişkenler Arasındaki İlişkiler

	1	2	3
1.Okul Tükenmişliği	1		
2.Eğitim Stresi	,596**	1	
3.Sınav Başarı Düzeyi	,182**	,006	1

\*\*p<.01 \*p<.05

Tablo-2'de görüldüğü gibi Okul Tükenmişliği Ölçeği puanları ile Eğitim Stresi Ölçeği ( $r_{(299)} = ,596, p<.01$ ) ve başarı düzeyi ( $r_{(299)} = ,182, p<.01$ ) arasında pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur.

Öğrencilerin okul tükenmişliği düzeylerinin eğitim stresi tarafından yordanması göre çoklu regresyon sonuçlarına aşağıda Tablo-3'te yer verilmiştir.

Tablo 3. Öğrencilerin Tükenmişlik Düzeylerinin Yordayan Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Model	B	Standart Hata	$\beta$	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	-3,004	2,431		-1,236	,218		
Eğitim Stresi	,543	,043	,580	12,310	,000	,596	,596
Başarı Düzeyi	1,806	,475	,179	3,797	,000	,182	,220

**R=0.608R<sup>2</sup>=0,36**

**F<sub>(2-284)</sub> =83,234P=.000**

Eğitim stresi, başarı düzeyi değişkenleri birlikte okul tükenmişliğini anlamlı düzeyde yordamaktadır ( $R=0.608, R^2=0.36, p<0.01$ ). Eğitim stresi, başarı düzeyi değişkeni birlikte okul tükenmişliği düzeyindeki varyansın %36'sını açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre, yordayıcı değişkenlerin okul tükenmişliği üzerindeki görece önem sırası yapıldığında; eğitim stresi, başarı düzeyi şeklinde oluşmaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına sonucunda t testi sonuçlarına bakılırsa eğitim stresi, başarı düzeyi pozitif yönde okul tükenmişliği üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin okul tükenmişliği düzeylerinin cinsiyete ve anne-baba birlikteliğine göre t testi

sonuçlarına aşağıda Tablo-4'te yer verilmiştir.

**Tablo 4. Öğrencilerin Okul Tükenmişliği Düzeylerinin Cinsiyete ve Anne-Baba Birlikteliğine Göre T Testi Sonuçları**

Değişkenler		N	$\bar{X} \pm S$	Sd	t	p
Cinsiyet	Kadın	143	26,65±10,08	297	-1,650	.100
	Erkek	156	28,52±9,50			
Anne-Baba Birlikteliği	Birlikte	285	27,31±9,67	292	-1,664	.097
	Ayrı	9	32,77±10,63			

\*p<.01 \*\*p<.05

Tablo-4'te görüldüğü gibi öğrencilerin okul tükenmişlik düzeyleri cinsiyet [ $t(297) = (-1,650)$ ,  $p>.05$ ] ve anne-baba birlikteliği [ $t(292) = (-1,664)$ ,  $p>.05$ ] göre anlamlı farklılıklar göstermemektedir. Cinsiyet açısından erkek ( $\bar{X}=26.65$ ) ve kız ( $\bar{X}=28.52$ ) öğrencilerin okul tükenmişlik düzeyleri arasında fark olmadığı bulunmuştur. Öğrencinin anne-babasının birlikte ( $\bar{X}=27.31$ ) ya da ayrı ( $\bar{X}=32.77$ ) olması durumunda okul tükenmişlik düzeyleri arasında fark olmadığı bulunmuştur.

Öğrencilerin okul tükenmişliği düzeylerinin başarı puanı, aile gelir düzeyi ve kardeş sayısına göre Anova testi sonuçlarına aşağıda Tablo-5'te yer verilmiştir.

**Tablo 5. Öğrencilerin Okul Tükenmişliği Ölçeğinden Alınan Puanların Aile Gelir Düzeyine ve Kardeş Sayısına Göre Anova Sonuçları**

Değişkenler	N	$\bar{X} \pm S$	Varyansın Kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kare. Ortal.	f	P	
Aile Gelir Düzeyi	1500-3000	188	27,82± 10,47	Gruplararası	791,314	3	263,771	2,708	,046
	3001-5000	67	25,68 ± 7,66	Gruplarıçi	27277,010	280	97,418		
	5001-10000	26	31,15 ± 10,10	Toplam	28068,324	283			
	10001 ve üstü	3	36,00 ± 12,76						
Kardeş Sayısı	Kardeşim yok.	14	30,28± 10,01	Gruplararası	302,813	3	100,938	1,046	,373
	1	56	26,51± 9,89	Gruplarıçi	28376,318	294	96,518		
	2	67	26,56 ± 10,48	Toplam	28679,131	297			
	3 ve üstü	161	28,23 ± 9,49						

Analize göre Tablo-5'te "Okul Tükenmişliği Ölçeği" puanları öğrencilerin aile gelir düzeylerine göre anlamlı farklılıklar göstermektedir [ $F_{(3-283)} = 2,708$   $p<.05$ ]. Gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı Scheffe testi ile test edilmiş, aile gelir düzeyi 1500-3000 olan ( $\bar{X}=27,82$ ) öğrencilerin okul tükenmişliği; gelirleri 3001-5000 ( $\bar{X}=27,82$ ) ve 5001-10000 ( $\bar{X}=31,15$ ) olanlara

göre daha yüksektir.

Analize göre Tablo-5'te "Okul Tükenmişliği Ölçeği" puanları öğrencilerin kardeş sayısına göre anlamlı farklılık göstermemektedir [ $f_{(3-294)} = 1,046, p > .01$ ]. Gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı Scheffe testi ile test edilmiş, gruplar arasında gözlemlenen fark anlamlı bulunmamıştır.

## TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma bulgularına göre başarı düzeyi ve eğitim stresi arttıkça okul tükenmişliği artmaktadır. Sarıçam vd. (2017) ergenlerde eğitim stresi arttıkça okul tükenmişliğinin arttığını ve bu iki değişkenin arasında üst bilişsel farkındalığın aracılık ettiğini tespit etmişlerdir. Başarı düzeyi ile ilgili çalışmalara bakıldığında genel olarak benzer ifadeler mevcut olup, başarı düzeyi ile tükenmişlik arasında negatif bir ilişki olduğunu ifade eder (Aypay & Sever, 2015; Kutsal ve Bilge, 2012; Kara, 2014). Fakat bu çalışma literatürden farklı olarak başarı düzeyi ile okul tükenmişliği arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Koçak (2016) yapmış olduğu çalışmada istatistiksel bulgu olmasa da, literatür olarak başarının düzeyinin artmasının okul tükenmişliğini arttırdığını ifade etmiştir. Başarı düzeyi arttıkça okul tükenmişliğinin artmasının nedenleri öğrencinin ailesi kaynaklı ya da diğer dışsal etkenler olduğu düşünülebilir. Ders çalışması için aile tarafından baskı yapılması, aile içinde yaşanan sosyal, ekonomik sıkıntılar okul tükenmişliğini etkileyebilir. Yine öğrencilerin kendilerinden kaynaklı olarak mükemmeliyetçi olma eğilimleri yani bir işi en ince ayrıntısına kadar hesaplamaları olduğu düşünülebilir. Başka bir sebep olarak ortaöğretimin sonunda yapılacak olan LGS'de ortaöğretim başarı puanının sınava dâhil edilmesi, öğrencinin liseye girme isteği öğrenciyi uzun bir süre boyunca çabalamasına neden olduğu, bu durumda okul tükenmişliğini arttırdığı söylenebilir. Eğitim stresi değişkenine göre okul tükenmişliğinin artmasının sebebi olarak okul içinde öğrencinin okul yöneticilerinin, öğretmenlerinin, arkadaşlarının tutum ve davranışlarından etkilemesi olabilir. Bunun yanında okulda derslerde verilen fazla ödevler, yoğun ders formatı, dönem içindeki yapılan sınav kaygıları, düşük not alma kaygısı gibi yapıların da okul tükenmişliğini etkilediği düşünülmektedir. Genel olarak ülkemizde yapılan çalışmalarda Akpınar (2016) eğitim stresi ile okul tükenmişliği arasında anlamlı ilişki bulunmuş, eğitim stresi arttıkça okul tükenmişliği de paralel olarak artmaktadır.

Araştırma sonuçlarında cinsiyet bağlamında kız ve erkekler arasında okul tükenmişlik düzeylerinin farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışma bulgusuna paralel olarak, Galan, Sanmartin, Polo (2011); Kara, (2014); Sevenscan vd. (2011) tarafından yapılan araştırma sonuçları da cinsiyete göre tükenmişliğin farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu durumun nedeninin araştırma verilerini tek bir okuldan toplanması, okulun benzer sosyo-ekonomik düzeye sahip bir çevreye sahip olması, okuldaki yönetici, öğretmen ve personelin cinsiyet ayrımı gözetmeden tutum ve davranış göstermesi şeklinde düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarında anne-babanın birlikte veya ayrı olması okul tükenmişliğini etkilememiştir. Demirel (2018) yaptığı okul tükenmişliği çalışmasında da anne-babanın birlikteliğinin okul tükenmişliği ile ilişkisiz olduğunu belirtmiştir. Bu durum anne babası ayrı olan çocukların birlikte olanlara göre okul tükenmişliğinin farklılaşmamasının okulda okul yönetimi, öğretmen, arkadaşları tarafından sağlanan sosyal destekten kaynaklandığı düşünülebilir. Başka bir bakış açısı ile de

anne- babası ayrı olan çocukların sıkıntıları, anne-babası birlikte olan çocukların aile yapıları sosyo-ekonomik durumun düşüklüğü sonucunda oluşan sıkıntıların benzer bir yapı oluşturmasıyla “aile tarafından yeterince ilgilenilmeme, fark edilmeme” şeklinde düşünülebilir.

Araştırma sonuçlarında okul tükenmişliğinin aile gelir düzeyine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Literatürde okul tükenmişliği ile ailenin gelir düzeyi arasında negatif bir ilişki belirtilirken, bu araştırmanın sonucunu Demirel (2018) tarafından yapılmış araştırma desteklemektedir. Ailenin gelir düzeyinin artması öğrencinin ders konusunda desteklenmesini yani özel ders almasını, ders kaynaklarına daha kolay ulaşımı sağlamasından dolayı okul tükenmişliğini etkilediği düşünülmektedir. Bunun yanında aile gelir düzeyinin yüksek olması ders dışında sosyal faaliyetlere katılımı kolaylaştırması da okul tükenmişliğini etkileyebilir..

Araştırma sonuçlarında okul tükenmişliğinin kardeş sayısına farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Kutsal (2009) ve Saka (2016) tarafından yapılan çalışmalarda okul tükenmişlik düzeyine kardeş sayısının nötr şekilde etkilediği görülmüş olup, bu açıdan şimdiki çalışmayı desteklemektedir. Genel olarak aile yapılarında kardeş ile ilgilenmeden dolayı öğrencilerin eğitimde verilen görevlerini yeterince yerine getirememesinden dolayı okul tükenmişliğinin artması beklense de bu çalışmada artmamıştır. Bunun nedenini ailelerin kardeş bakımını aile içinde paylaşım yapması, o anda boş olan aile bireyine devrederek, eğitim görevleri bulunan öğrencinin işini aksatmayacak şekilde hareket edilmesini sağladıkları düşünülmektedir.

Bulgular bir bütün olarak değerlendirildiğinde okul tükenmişliğinin cinsiyet, başarı düzeyi, ailenin gelir düzeyi, anne-baba birlikteliği, kardeş sayısı gibi faktörlerden etkilenebilir. Cinsiyet ile okul tükenmişliğini konu alan çalışmalar genelde değişkenlik göstermektedir. Bazı çalışmalarda erkeklerin (Öztaş, 2014; Sever ve Aypay, 2011; Weckwerth&Flynn, 2006), bazı çalışmalarda kadınların tükenmişliği fazla çıkmakla beraber (Breso, 2009; Silvar, 2001), bazı çalışmalarda da erkek kadın arasında bir fark bulunamamıştır (Kara, 2014; Sevensan vd., 2011). Başarı düzeyi ile okul tükenmişliği arasında yapılan çalışmalar ise ters bir orantı görülmüş başarı düzeyinin yükselmesi öğrencilerde okul tükenmişliğini azaltmıştır (Aypay & Sever, 2015; Kutsal & Bilge, 2012; May, Bauer & Fincham, 2015). Okul tükenmişliği çalışmalarında aile gelir düzeyi değişkeni ele alındığına ise, gelir düzeyi yüksek aile çocuklarının okul tükenmişliği düşük olarak ortaya çıkmıştır (Acar & Çakır, 2015; Kara, 2014; Özbakır, 2015; Saka, 2016), Demirel (2018) yaptığı çalışmada anlamlı fark görülmemiştir. Anne-babanın birlikte yaşamasının okul tükenmişliği çalışmalarına etkisine bakıldığında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Demirel, 2018). Kardeş sayısının okul tükenmişliğinde bir değişken olarak ele alındığı çalışmalarda ise, anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Demirel, 2018; Kutsal, 2009; Saka, 2016).

Sonuç olarak okul tükenmişliğini öğrencinin başarı düzeyi ve eğitim stresi yordamaktadır. Okul tükenmişliği ile başarı düzeyi ve eğitim stresi arasında pozitif ilişki görülmüştür. Bunun yanında okul tükenmişliği ile aile gelir düzeyi arasında anlamlı farklılık görülmüştür. Cinsiyet, anne-baba birlikteliği, kardeş sayısı okul tükenmişliği ile ilişkisi bulunamamıştır.

Çalışma bulguları ve ilgili literatüre dayanarak sunulabilecek öneriler; “Öğrencilere sosyal destek sağlanması, başarılı olması ya da olmaması durumunda olabileceklerin okul rehberlik servisinde bireysel rehberlik ile anlatılması, grup halinde tükenmişlikle ve stres ile başa çıkma programları,



planlı ve programlı ders çalışmanın nasıl olacağını öğretilmesi, sınav kaygısına dönük çalışmalar yapılması, severek uğraşabileceği hobilerin kazandırılması okul tükenmişliğini azaltabilir. Okuldaki bulunan personele derslerde farklı öğretim teknikleri öğretme, öğrencilerin tükenmişlikleri ile farkındalık sağlama, genel olarak gelişim dönemi seminerleri verilerek öğrenciler hakkında bilgi verilebilir. Öğrencinin ailesine çocuklarını oldukları gibi kabul etme, öğrencilerin bulunmuş oldukları ergenlik dönemi hakkında farkındalık sağlama, sosyal desteklerini arttırmanın sağladığı yararları anlatılması, ailenin çocuğu ile kaliteli vakit geçirmesi sağlanabilir. Öğrencinin ailesine ulaşabilmek için okul rehberlik servisi ve sınıf rehber öğretmeni birlikte çalışarak seminer, broşür, ailelere özel grup rehberliği, okul içinde pano hazırlama yapılabilir. Bunun yanında ortaöğretim sonunda yapılacak liseye geçiş sınavları ile ilgili aile ve öğrenciye bilgi verilmesi, öğrencilere ulaşabilecekleri hedefler belirlenmesi, bu yönde hareket etmeleri için teşvik edilmesi yapılabilir.” Şeklinde. Bu çalışmalar sonucunda tükenmişlik düzeyi düşürülebilir.

### KAYNAKÇA

- Acar, H.,&Çakır, M. (2015). Lise öğrencilerinin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi (Yeşilova ilçesi örneği). *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34, 152-168.
- Akbulut, N. (2016). *Üniversite öğrencilerinin örtük program algılama düzeyleri ile eğitim stresi algılama düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Sakarya.
- Akın, A., Sarıçam, H., Demirci, İ., Yalnız, A., Usta, F., & Yıldız, B. (2013). Okul Tükenmişliği Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özellikleri. *Istanbul 2013 World Congress of Psychological Counselling and Guidance Book of Abstracts* (pp.175-177). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi.
- Akpınar, M. (2016). *Okul tükenmişliği ile akademik stres ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkisinin incelenmesi*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Aypay, A.,&Eryılmaz, A. (2011). Lise öğrencilerinin derse katılmaya motive olmaları ile okul tükenmişliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21, 26-44. <http://dergipark.gov.tr/download/articlefile/181320>
- Aypay, A.,&Eryılmaz, A. (2011). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları ve okul tükenmişliği arasındaki ilişkiler. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(1), 181-199.
- Aypay, A.,& Sever, M. (2015). Bir iş yeri gibi okul: Lise öğrencileri arasında tükenmişliğin keşfi. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 11(2), 460-472.
- Bianchi, R., Truchot, D., Laurent, E., Brisson R., & Schonfeld, I.S. (2014). Is burnout solely job-related? A critical comment. *Scandinavian Journal of Psychology*, 55, 357-361.
- Breso, E. (2009). Well-being and performance in academic settings: The predicting role of self-efficacy. Saarbrücken: VDM Verlag.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2013). Bilimsel

- araştırma yöntemleri (14. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Cüceloğlu, D. (2003). *İnsan ve davranışı* (12. baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çam, Z., Deniz, K.Z., & Kurnaz, A. (2014). Okul tükenmişliği: algılanan sosyal destek, mükemmeliyetçilik ve stres değişkenlerine dayalı bir yapısal eşitlik modeli sınaması. *Eğitim ve Bilim*, 39(173), 312-325.
- Çapulcuoğlu, U., & Gündüz, B. (2013). Lise öğrencilerinde tükenmişliğin cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü ve algılanan akademik başarı değişkenlerine göre incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 12-24.
- Çapulcuoğlu, U., & Gündüz, B. (2013). Öğrenci tükenmişliğini yordamada stresle başa çıkma, sınav kaygısı, akademik yetkinlik ve anne-baba tutumları. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 201-218.
- Cartwright, S., & Cooper, C. L. (1997). *Managing workplace stress*. Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc.
- Çelik, I., Akin, A., & Sarıçam, H. (2014). A Scale Adaptation Study Related to the Examination of Adolescents' Levels of Educational Stress. *Üniversitepark Bülten*, 3(1-2), 44-55. Doi: 10.12973/unibulletin.312.4
- Demirel, Z. (2018). *Özel yetenekli ortaokul öğrencilerinin okul tükenmişliğinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., Harper, W., Massie, F.S.Jr, Power, D. V., Eacker A., ... Shanafelt, T. D. (2009). The learning environment and medical student burnout: A multicentre study. *Medical Education*, 43(3), 274-282. Doi: 10.1111/j.1365-2923.2008.03282.x.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165. Doi: 10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x
- Galán, F., Sanmartín, A., Polo, J., & Giner, L. (2011). Burnout risk in medical students in Spain using the Maslach Burnout Inventory-Student Survey. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 84(4), 453-459. Doi: 10.1007/s00420-011-0623-x
- Kara, S. (2014). *Lise öğrencilerinde okul tükenmişliği ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Kutsal, D. (2009). *Lise öğrencilerinin tükenmişliklerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kutsal, D., & Bilge, F. (2012). Lise öğrencilerinin tükenmişlik ve sosyal destek düzeyleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 284-297.
- Koçak, L. (2016). *Lise öğrencilerinde okul tükenmişliği ile depresif belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

- Kohn, J. P., & Frazer, G. H. (1986). An Academic Stress Scale: Identification and Rated Importance of Academic Stressors. *Psychological Reports*, 59(2, Pt 1), 415-426. Doi: 10.2466/pr0.1986.59.2.415.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress: Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Maslach, C., & Jackson, S.E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99-133. Doi: 10.1002/job.4030020205
- May, R. W., Bauer, K. N., & Fincham, F.D. (2015). School burnout: School burnout: Diminished academic and cognitive performance. *Learning and Individual Differences*, 42, 126-131. Doi: 10.1016/j.lindif.2015.07.015
- Özbaşır, E. (2015). *Ortaokul öğrencilerinin insani değerleri ile okul tükenmişliği arasındaki ilişki ve bir araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Özçelik, B. (2009). *Belediyelerde çalışan işgörenlerin durumluluk kaygı, iş doyum ve tükenmişlik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özdemir, Y., & Özdemir, M. (2015). Eğitim stresi ve benlik saygısının ortaokul öğrencilerinin okul tükenmişliği üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileri. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(2), 1-10.
- Öztaş, S. (2014). *Ortaokul 6.7.8. sınıf öğrencilerinin okul tükenmişliklerinin yaşam doyumları ve benlik kurgusu algıları açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Parker, P., & Salmela-Aro, K. (2011). Developmental process in school burnout: A comparison of major developmental models. *Learning and Individual Differences*, 21, 244-248.
- Piekarska, A. (2000). School stress, teachers' abusive behaviors, and children's coping strategies. *Child Abuse & Neglect: International Journal*, 24(11), 1443-1449.
- Rice, P. L. (1999). *Stress and health brooks*. USA: Cole Publishing Company.
- Saka, D. (2016). *Ortaokul öğrencilerinin müzik dersi yüklemeleri ile okul tükenmişliklerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., Nurmi, J. E. (2009). School Burnout Inventory (SBI): Reliability and Validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25(1), 48-57. Doi: 10.1027/1015-5759.25.1.48
- Sarıçam, H. (2015). Mediating role of self-efficacy on the relationship between subjective vitality and school burnout in Turkish adolescents. *International Journal of Educational Researchers*, 6(1), 1-12.
- Sarıçam, H., & Çelik, İ. (2016). Does Metacognitive Awareness Diminish Educational Stress and School Anxiety: Examination in Turkish Children? ERPA International Congresses on Education 2-4 June 2016, Sarajevo, Bosnia and Herzegovina. Doi: 10.13140/RG.2.1.4847.3209

- Sarıçam, H., & Çetintaş, K. (2015a). Ergenlerde presenteeism ile okul tükenmişliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. XIII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 7-9 Ekim, Mersin, Türkiye.
- Sarıçam, H., & Çetintaş, K. (2015b). Çocuklarda okul kaygısı üzerinde ebeveyn tutumlarının açıklayıcı rolü. XIII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 7-9 Ekim, Mersin, Türkiye.
- Sarıçam, H., Çelik, İ., & Sakız, H. (2017). Mediator Role of Metacognitive Awareness in the Relationship between Educational Stress and School Burnout among Adolescents. *Journal of Education and Future*, 11, 159-175.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Marques Pinto, A., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464-481. Doi: 10.1177/0022022102033005003.
- Sevencan, F., Uzun, N., Yücel, E., Erdem, A. ve Üner, S. (2011). Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Tükenmişlik Düzeyi ve Etkileyen Faktörler. *Hacettepe Tıp Dergisi*, 42, 42-48.
- Sever, M. ve Aypay, A. (2011). Ortaöğretim öğrencilerinde okul tükenmişliğinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. XI. Ulusal Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Kongresi Bildiri Kitapçığı.
- Silvar, B. (2001). The syndrome of burnout, self-image, and anxiety with grammar school students. *Horizons of Psychology*, 10, 21-32.
- Sun, J., Dunne, M.P., Hou, X.Y., & Xu, A.Q. (2011). Educational Stress Scale for adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534-546. Doi: 10.1177/0734282910394976
- Şıklar, E., & Tunalı, T. (2012). Çalışanların Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi: Eskişehir Örneği. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 33, 75-84.
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics. Boston: Pearson.
- Tümkiye, S. (1996). Öğretmenlerdeki tükenmişlik, görülen psikolojik belirtiler ve başa çıkma davranışları. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Tümkiye, S. (2005). Ailesi yanında ve yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin umutsuzluk düzeylerinin karşılaştırılması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3, 445-457.
- Weckwerth, A. C., & Flynn, D. M. (2006). Effect of sex on perceived support and burnout in university students. *College Student Journal*, 40(2), 237-249.