



Okul Tükenmişliğiyle Başa Çıkma

Coping with School Burnout

© Selim Gündoğan¹, © İsmail Seçer²

¹Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Niğde

²Atatürk Üniversitesi, Erzurum

ÖZ

Okul tükenmişliği, mesleki tükenmişliğin eğitim yaşamına devam etmekte olan öğrencilerde görülen şekli olarak araştırma konusu yapılmıştır. İlgili literatürde okul tükenmişliğini artıran ya da azaltan faktörlerin, okul tükenmişliğinin yol açtığı olumsuzlukların inceleme konusu yapıldığı görülmektedir. Ancak yaygın olarak ortaya çıkan ve hemen hemen her öğrencinin eğitim yaşamında belli zamanlarda yaşadığı bir problem durumu olan okul tükenmişliğiyle başa çıkma konusuna değinilmediği dikkat çekmektedir. Bu bağlamda bu çalışmada okul tükenmişliği kavramı açıklanmış, sonrasında başa çıkma ve okul tükenmişliğiyle başa çıkma kavramları ele alınmıştır.

Anahtar sözcükler: Okul tükenmişliği, başa çıkma, eğitim süreci, okul

ABSTRACT

School burnout has been the subject of research as the form of professional burnout seen in students who continue their education life. In the relevant literature, it is seen that the factors that increase or decrease school burnout and the negativities caused by school burnout are examined. However, it is noteworthy that the issue of coping with school burnout, which is a common problem that almost every student experiences at certain times in their education life, is not addressed. In this review study, the concept of school burnout was first explained, and then the concepts of coping and coping with school burnout were discussed.

Keywords: School burnout, coping, educational process, school

Giriş

Tükenmişlik iş yaşamına devam etmekte olan bireylerde yaygın olarak görülen ciddi problemlerden birisidir. Tükenmişlik kavramı uzun yıllar boyunca iş sahasında çalışma hayatına devam etmekte olan bireyler üzerinde inceleme konusu olmuştur (Maslach ve ark. 2001). Tükenmişlik bireylerin iş performansını düşüren, psikolojik ve bedensel rahatsızlıklara yol açan bir durum olmaktadır (Maslach ve Jackson 1981). Son yıllarda ise tükenmişlik kavramının sadece iş yaşamındaki bireylerde değil, okul sürecindeki öğrencilerde görülen bir durum olarak da incelenmesi gerektiği ifade edilmiştir (Schaufeli ve ark. 2002, Salmela-Aro ve ark. 2008, Aypay ve Eryılmaz 2011, Gündüz ve ark. 2012). Böylece okul tükenmişliği kavramı araştırma konusu olmuştur. Okul tükenmişliğinin öğrencilerde yaygın bir problem olduğu ve çok yönlü olarak öğrencileri psikolojik, akademik ve sosyal olmak üzere pek çok açıdan olumsuz etkileyen bir durum olduğu dikkat çekmektedir (Aypay 2011, Seçer ve Gençdoğan 2013). İlgili alanyazında okul tükenmişliği kavramının gerek

bireysel gerekse sosyal değişkenlerle ilişkisi çok boyutlu olarak ele alınmıştır. Ancak okul tükenmişliğiyle başa çıkma konusunun hem ulusal hem de uluslararası alanyazında araştırma konusu yapılmadığı ve çok yönlü olarak incelenmediği dikkat çekmektedir. Bu doğrultuda bu derleme çalışmada okul tükenmişliğiyle başa çıkma konusu üzerinde durulması amaçlanmaktadır. Bu kapsamda sırasıyla okul tükenmişliği, başa çıkma ve okul tükenmişliğiyle başa çıkma kavramı ele alınmıştır.

Okul Tükenmişliği

Okul tükenmişliği okulun yoğun talepleri sonucu öğrencinin okula karşı ilgisiz ve alaycı bir tutum sergilemesi olarak tanımlanmaktadır (Salmela-Aro ve ark. 2009). Aypay'a (2011) göre ise okul tükenmişliği okul ve eğitimin aşırı taleplerinin öğrencilerde yol açtığı tükenmişlik sendromu olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca okul tükenmişliğinin sadece akademik temelli değil, çok boyutlu olarak öğrencileri etkileyen ve öğrencilerin eğitim süreçleri dışındaki yaşamlarına da olumsuz

yansımaları olan çok yönlü bir kavram olduğu ifade edilmiştir (Madigan ve Curran 2021).

İlgili alanyazın incelendiğinde okul tükenmişliği durumunun öğrencilerin sosyal, bireysel ve eğitim yaşamına dönük pek çok olumsuz yansımaları olmaktadır. Okul tükenmişliği bireyleri zorlayıcı bir durum olduğu için olumsuz sonuçlarından birisinin düşük akademik performans sergileme olduğu görülmektedir (Evers ve ark. 2020). Ayrıca okul tükenmişliği öğrencilerin okuldan doyum elde etmesini ve okula katılımını ciddi şekilde düşürdüğü öne sürülmektedir (Lee ve ark. 2003). Okul tükenmişliği öğrencilerin akademik ve okul yaşamına olumsuz etkilerine ek olarak onların psikolojik sağlıkları üzerinde de olumsuzluklara yol açabilmektedir. Çalışmalarda okul tükenmişliğinin öğrencilerde depresyon (Salmela-Aro ve ark. 2009), kaygı (Çapulcuoğlu ve Gündüz 2013), stres (Yan ve ark. 2018) ve uyku problemlerini (May ve ark. 2020) ciddi düzeyde artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin okul sürecinde devamsızlık yapmasındaki artış ya da daha ileri boyutta okulu terk etmesi de okul tükenmişliğinin etki ettiği durumlardan olmaktadır (Yang ve Farn 2005). Ayrıca akademik süreçlerde öğrencinin ihtiyaç duyduğu öz yeterliliğin (Rahmati 2015) ve aile, arkadaş ve öğretmenlerle ilişki problemlerinin ortaya çıkması (Aypay ve Eryılmaz 2011) okul tükenmişliğinin diğer olumsuz sonuçlarıdır.

Okul tükenmişliğinin öğrencileri okulda veya okul dışında çok yönlü olarak olumsuz yönde etkilemekte olduğu dikkat çekmektedir. İlgili literatürde okul tükenmişliğinin sonuçları ya da okul tükenmişliğine karşı bireyleri güçlendiren faktörlerin ele alındığı dikkat çekmektedir. Ancak yaygın bir sorun alanı olan okul tükenmişliğiyle öğrencilerin başa çıkmalarının hem ulusal hem de uluslar arası alanyazında inceleme konusu yapılmadığı görülmektedir. Alanyazında stresle başa çıkma (Türküm 2002) ve mesleki tükenmişlikle başa çıkma (Antonioni ve ark. 2013) konuları ele alınmıştır. Bu kapsamda okul tükenmişliğiyle başa çıkma konusunun da alanyazına girmesi ve araştırma konusu yapılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Alanyazına katkı sunmak ve konuya dikkat çekmek amacıyla bu derleme çalışmada "okul tükenmişliğiyle başa çıkma" konusu ele alınmıştır.

Başta Çıkma Kavramı

Bireyler yaşamı boyunca zorlayıcı ve çözüm gerektiren pek çok sorunla karşılaşmaktadırlar. Söz konusu bu sorunlar bireylerin etkin bir çözüm bulup yaşanılan sorunların üstesinden gelebilmek ya da o sorunu en az zararla atlatabilmek için başa çıkma stratejilerini ve becerilerini etkin bir biçimde kullanma konusunu gündeme getirmektedir. Başa çıkma (coping) kavramının ilk kökeni Yunanca'daki "kolahos" kelimesine dayanmakta ve "karşılama, karşılaşma, çarpma" anlamına gelmektedir (Eryılmaz 2009).

Başta çıkma kavramı Lazarus ve Folkman'a (1984) göre yaşanılan bir sorunun ya da olumsuz bir olayın, durumun muhtemel çözüm yolları için veya birey üzerindeki olumsuz etkilerini olabildiğince en aza indirilmesi amacıyla başvuru bilimsel ve davranışsal stratejiler şeklinde tanımlanmaktadır. Bu tanım doğrultusunda bireyin bir sorunla başa çıkarken bilimsel ve davranışsal

becerilerini olabildiğince devreye sokmasının önemli olduğu ifade edilebilir. Başta bir tanımda başa çıkma, stresli durumlara karşı bir tepki geliştirme olarak ifade edilmiştir (Aldwin 2007). Bu tanım da başa çıkmayı aslında stresli durumlarda daha çok kullanılan bir tepki geliştirme olarak ele almaktadır. Patterson ve McCubbin (1987) ise başa çıkmayı istekleri, beklentileri azaltmak ya da bu beklentilere karşı bilimsel veya davranışsal tepkiler geliştirme yolları olarak tanımlanmaktadır. Özetle başa çıkma ile ilgili yapılmış tanımlamaların ortak noktasının; bireyin zorlayıcı bir durumla karşı karşıya kaldığında o durumun üstesinden gelmek ve çözümler üretmek için bir mücadele içerisine girmesi ve mevcut potansiyelini aktif ve etkin bir şekilde kullanabilmesi olduğu ifade edilebilir.

Bireylerin başa çıkma stratejileri literatürde farklı kategoriler altında sınıflandırılmıştır. Başta çıkmanın problem odaklı, kaçınma ve duygu odaklı başta çıkma şeklinde olduğu öne sürülmüştür (Lazarus ve Folkman 1984).

- Problem odaklı başta çıkma*; problemleri ortadan kaldırmak veya üstesinden gelmek için bireyin bilimsel ve davranışsal olarak bir çaba içerisinde olması olarak ele alınmıştır (Folkman 1984). Bu görüşe göre, problem odaklı başta çıkmanın karşılaşılan sorunun çözümü için bireyin olumlu düşüncelerine odaklanması ve davranışsal olarak ortaya bir şeyler koymak için bir mücadele içerisine girmesi olduğu ifade edilebilir.
- Duygu odaklı başta çıkmak*; problemleri durumlara karşı duyguları düzenlemek veya duygulardan yararlanmak olarak ele alınmıştır (Lazarus ve Folkman 1984). Duygu odaklı başta çıkma stratejisi bireyin duygularına odaklandığı, duygularının farkına vardığı ve hangi duygularının problemin çözümünde daha etkili olacağı üzerine odaklandığı stratejidir.
- Kaçınmanın* ise problemleri durumla başta çıkmak yerine o durumdan kaçınmak yoluyla çözüm bulunmaya çalışmak olduğu öne sürülmüştür (Türküm 1999). Kaçınma durumu hâkim olan bireyler aslında problemleri durumun çözümü için bir uğraş ya da mücadele içerisine girmemekte ve olabildiğince sorunla yüzleşmemeye çalışmaktadırlar.

Lazarus'a (1976) göreyse başta çıkma, genel bir kavramdır. Bu yüzden bu genel kavram *doğrudan eylem* ve *hafifletici davranışlar* şeklinde iki kategoride ele alınmalıdır. *a) Doğrudan eylemler* bireyin çevresindeki oluşan ve bireyi zorlayıcı olan durumlara karşı bireyin kendini güçlendirmesi ve hazırlık yapmasıdır. Bireyin olumsuz duruma karşı mücadele etmesi, farklı yardım edici faktörleri devreye sokması, destek araması vb. davranışlar doğrudan eylemlerdir. *b) Hafifletici davranışlar* ise bireyin rahatlamak için yaptığı şeyleri içerir. Hafifletici davranışı kullanarak birey problem durumu karşısında kendini duygusal olarak rahat hisseder, kendini iyi hisseder. Böylece problem durumunun rahatlamış bir şekilde üstesinden gelmeye çalışır.

Literatürde başta çıkmanın *işlevsel* ya da *işlevsel olmayan* başta çıkma şeklinde bir ayrımının olduğu da dikkat çekmektedir (Spirito ve ark. 1988). İşlevsel başta çıkma stratejisini kullanan bireylerin

yaşamış oldukları problemin çözümü için etkin olarak kendi potansiyelini kullanma yolunu seçtikleri gözlemlenmektedir. Bu bireyler genel olarak problemleri durumu iyi analiz etmekte, olası çözüm yolları sıralamakta ve etkili çözüm yolunu seçip uygulamaya çalışmaktadırlar. İşlevsel olmayan başa çıkma stratejisini kullananlarınsa çözümden daha çok çözümsüzlüğe odaklandıkları, çözümü farklı kaynaklardan özellikle de dışsal etkenlerden bekledikleri dikkat çekmektedir. Bu bireyler işlevsel başa çıkma stratejisini kullananların tersine çözüm için bir uğraş ya da çaba içerisine girmemektedirler.

Carver ve arkadaşları (1989; Akt. Ağargün ve ark. 2005) tarafındansa başa çıkma 15 farklı kategoride daha geniş bir çerçevede ele alınmıştır. Bu 15 başa çıkma kategorisi:

1. sorunla doğrudan çözüm için yüzleşme (*aktif başa çıkma*)
2. problemin çözümü için yol haritası belirleme (*plan yapma*)
3. başka konuları bırakmak (*diğer meşguliyetleri bastırma*)
4. sorunla ilgili bir şeyler yapmayı bırakmak (*davranışsal olarak boş verme*)
5. olayı yeniden yorumlamak (*pozitif yeniden yorumlama ve gelişme*)
6. sorunu boş verme (*zihinsel boş verme*)
7. sorun hakkında uğraş içerisine girme (*soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma*)
8. destek arayışı içerisinde olma (*yararlı sosyal destek kullanımı*)
9. problem durumunu yok sayma (*inkâr*)
10. inançla ilgili stratejilere başvurma (*dini olarak başa çıkma*)
11. mizahi yönlerini kullanma (*şakaya vurma*)
12. problemden uzaklaşma (*geri durma*)
13. duygusal olarak mücadele etme, destek alma (*duygusal sosyal destek kullanımı*)
14. alkol, ilaç vb. alımı (*madde kullanımı*)
15. durumu kabul edip ona göre tavır sergilemek (*kabullenme*)

Sonuç olarak ilgili literatürde pek çok başa çıkma stratejisinin öne sürüldüğü görülmektedir. Başa çıkma stratejilerinden en etkili olanın aktif başa çıkma olduğu öne sürülmüştür (Folkman 1984, Lazarus ve Folkman 1984, Folkman ve ark. 1986). Ayrıca kaçınmanın olumsuz başa çıkma yöntemi başka bir ifadeyle işlevsel olmayan başa çıkma stratejisi olduğu belirtilmiştir (Folkman 1984, Folkman ve ark. 1986). Bu yüzden bireylerin aktif başa çıkma stratejilerini daha etkili kullanmaları bir sorunla ya da zorlayıcı bir olayla karşı karşıya kaldıklarında kalıcı çözümler üretebilmelerine imkân sağlamaktadır. Kaçınmayı çok kullanan bireylerin sorunla yüzleşmediği tam aksine sorunun çözümünden uzak durdukları başka bir ifadeyle pes etme yollarını seçtikleri görülmektedir (Lazarus ve Folkman 1984).

Eğitim ortamındaki bireyler de gerek eğitim süreçlerinde gerekse okul dışındaki yaşamlarında çok farklı problemlerle karşı karşıya

kalmaktadır (Aypay 2011). Okul süreçleri zorlayıcı olduğundan dolayı eğitim sürecinde öğrencilerin başa çıkma becerilerini etkili bir şekilde kullanabilmeleri önemli bir konudur. Bu bağlamda düşünüldüğünde aktif ve etkili başa çıkma becerilerini kullanan öğrenciler daha hızlı ve etkin şekilde çözüme ulaşmaktadırlar. Öğrencilerin güçlü yanlarının farkında olmaları, karşılaştıkları sorunlarla yüzleşebilmeleri ve soruna çözümler üretebilmeleri başa çıkma becerileri ile doğrudan ilişkilidir (Bedel ve Ulubey 2015). Bu yüzden özellikle eğitim sürecinde hemen hemen her öğrencinin belli dönemlerde yaşamış olduğu ve son yıllarda da araştırma konusu olan okul tükenmişliğiyle başa çıkma konusuna odaklanmak gerekmektedir. İlgili literatürde okul tükenmişliğini tetikleyen faktörlerin ve okul tükenmişliğinin psikolojik ve sosyal açıdan yol açtığı olumsuz sonuçların incelendiği dikkat çekerken, okul tükenmişliğiyle başa çıkma konusuna çok odaklanılmadığı görülmektedir (Salmela-Aro ve ark. 2009, Aypay 2011).

Okul Tükenmişliğiyle Başa Çıkma

Okul tükenmişliğiyle başa çıkmak kavramı; okul, ders ve ödevlerden kaynaklı olarak öğrencilerde görülen okul tükenmişliğinin belirtilerinin üstesinden gelebilmek için öğrencinin mevcut potansiyellerini etkili bir biçimde kullanabilmesi ve bu olumsuz durumun üstesinden gelebilmesi şeklinde tanımlanabilir. Ayrıca okul tükenmişliğiyle başa çıkma becerisi; öğrencinin yaşamakta olduğu okul tükenmişliği durumunun etkin bir biçimde üstesinden gelip, olası olumsuz etkilerini azaltmak ve eğitim yaşamına tekrar daha verimli bir şekilde devam etmek için mevcut başa çıkma becerilerini okul tükenmişliğine karşı kullanabilmesi olarak da ele alınabilir.

Okul tükenmişliği kavramının temelleri ve boyutlarının mesleki tükenmişlik kavramı temel alınarak şekillendirildiği düşünüldüğünde (Salmela-Aro ve ark. 2009) mesleki tükenmişlikle başa çıkmakta kullanılan başa çıkma stratejilerinin okul tükenmişliğiyle başa çıkmada da etkili olabileceği düşünülebilir. Bu noktada, tükenmişlikle başa çıkmak için izlenen stratejilerin okul tükenmişliğiyle başa çıkmakta da izlenebileceği ifade edilebilir.

Mesleki Tükenmişlikle Başa Çıkmakta Uygulanan Stratejilerin Kullanımı

Mesleki tükenmişlikle başa çıkmaya dönük yöntemler öne sürülmüştür (Maslach ve ark. 2001, Ardıç ve Polatçı 2008, İlbay 2014). Bu başa çıkma stratejileri aşağıdaki gibi özetlenebilir:

- Tükenmişliğin nedenlerini sorgulamak, nedenleri hakkında bilgi sahibi olmak,
- Zihinsel olarak baş etme becerilerini etkin kılmak
- İnsanlarla daha çok iletişim içerisinde olmak, çevreden yeri geldiğinde sosyal destek almak
- Yürüyüş yapmak gibi sporsal faaliyetler yapmak
- Farklı kültürel ve sanatsal faaliyetlere ara ara katılmak
- Çalışmaya ara verip farklı hobilerle ilgilenmek

- Düzenli bir iş ve çalışma planı yapmak ve plana uymak
- Etkili zaman yönetimi konusunda bilgi sahibi olmak
- Zararlı alışkanlıklardan uzak durmak
- Düzenli uyumaya ve beslenmeye dikkat etmek
- Nefes alma ve gevşeme egzersizlerini öğrenmek
- Beklentileri gerçekçi tutmak, yüksek beklentilerden kaçınmak
- İş ve normal hayattaki monotonluğu azaltmak
- Stresten uzak ve sakin bir yaşam stilini benimsemek
- Kendi güçlü ve pozitif yanlarının farkında olmak
- Sınırlılıklarını bilmek ve mevcut potansiyelinin üstünde görevler almamak
- Başa çıkma becerilerini artırmaya dönük eğitimlere, konferanslara, grup çalışmalarına vb. katılmak

Okul tükenmişliği kavramının temelleri ve alt boyutları mesleki tükenmişlik kavramına göre şekillenmiştir (Salmela-Aro ve ark 2008., Salmela-Aro ve ark. 2009). Dolayısıyla yukarıda bahsedilmiş olan mesleki tükenmişlikte kullanılan başa çıkma stratejileri okul tükenmişliğiyle başa çıkmakta da kullanılabilir. Bu bağlamda okul tükenmişliğiyle bireylerin başa çıkabilmesi için kullanabilecekleri okul tükenmişliğiyle başa çıkma stratejileri aşağıdaki maddeler şeklinde sıralanabilir:

- Eğitim sürecinde yaşamış olduğu okul tükenmişliğinin nedenlerini sorgulamak ve bu duruma yol açan etkenleri listelemek
- Zihinsel baş etme becerilerini kullanmak. Bu kapsamda olumlu düşüncelerine odaklanıp, okul tükenmişliği durumundan çıkış için olumlu düşüncelerin farkına varıp, gerekirse bir liste şeklinde bu pozitif düşünceleri yazılı hale getirmek
- Okul tükenmişliği yaşadığında ve bu durumdan bir kurtuluş yolu, baş etme yolu bulamadığında öğretmen, okul psikolojik danışmanı ve aile gibi sosyal destek faktörlerinden destek istemek
- Eğitim sürecinin bazen yoğun taleplerden dolayı bunalttığı dikkate alındığında; bu durumlarda ve zamanlarda çalışmaya ara verip temiz havada yürüyüş yapmak, nefes alıp vermek gibi sporsal faaliyetlerle bu durumun olumsuzluğunu azaltmak
- Okul süreci yoğun ödev ve sorumluluklardan dolayı bireyde okul tükenmişliğini artırdığında rahatlamak ve bu durumla başa çıkmak için hobilerle ilgilenmek ve sanatsal/kültürel faaliyetlere katılmak
- Okul tükenmişliğini tetikleyen durumlardan birisinin de düzensiz ve sistemsiz çalışma olduğu dikkate alındığında; bu durumla etkin olarak başa çıkması için planlı ve sistemli çalışma yollarını öğrenmek
- Zararlı alışkanlıklardan uzak durarak, düzenli beslenerek ve uyku sürecine dikkat ederek okul sürecinde verimi ve isteği

artırmak

- Hem öğrencinin kendisinin hem de çevresinin öğrenciden yüksek beklentilere girmeleri okul tükenmişliği yaşama sıklığını artırdığı ve başa çıkma becerilerine olumsuz yansıdığından beklentileri gerçekçi tutmak
- Okul tükenmişliği öğrenciyi yıpratıldığında ve gerginliğe yol açıldığında nefes egzersizi yaparak, gevşeme egzersizleri yaparak bu sorunla başa çıkmak
- Okul sürecindeki monotonluk da öğrencilerin yoğun bir şekilde okul tükenmişliği yaşamasına zemin hazırlamaktadır. Bu yüzden hep monoton yapılan etkinlikler ve derslerden bazen çıkıp, sıra dışı ve dikkati toplayacak farklı farklı etkinliklere yönelmek
- Çok hareketli ya da inişli çıkışlı eğitim öğretim hayatını biraz daha sakin bir hale dönüştürmek
- Öğrencilere güçlü ve zayıf yanlarının farkına vardırarak ve mevcut potansiyellerini açığa çıkartmak
- Öğrencilerin bir problem durumuyla karşılaştığında çözüm yolları için nasıl adımlar izleyeceği konusunda bilgiler veren programlara, grup etkinliklerine, konferanslara katılımını sağlamak

Stresle Başa Çıkmakta Uygulanan Stratejilerin Kullanımı

Tükenmişlik durumunun en önemli göstergelerinden birisinin stres olduğu gerçeği şüphesizdir (Maslach ve Jackson 1981). Stresle başa çıkma becerisinde kullanılan stratejilerin tükenmişlikle (İlbay 2014), dolayısıyla okul tükenmişliğiyle başa çıkmakta da etkili bir strateji olduğu öne sürülebilir.

Stresle başa çıkmakta farklı yöntemler, stratejiler öne sürülmüştür (Okutan ve Tengilimoğlu 2002) :

1. *Bedensel Başa Çıkma Yolları:* stresli durum yaşamakta olan bireyin gevşeme egzersizleri yapması, nefes kontrolü yapması, diyafram nefesi alıp vermesi veya sporsal faaliyetler yaparak rahatlama çalışması bu kapsamdaki başa çıkma yollarıdır.
2. *Zihinsel Başa Çıkma Yolları:* Stresli duruma cevap olan durumla ilgili olumsuz düşüncelere odaklanmak yerine olumlu düşüncelere odaklanma, mantıksız düşüncelerin listesini çıkartma ve zihnini yeniden düzenleme ile ilgili çalışmaları içerir.
3. *Davranışçı Teknikler:* A tipi davranış biçimini (acelecilik ve sabırsızlık sonucu oluşan davranış biçimi) değiştirilmesi ile ilgili yapılacak çalışmaları içerir.
4. *İnançla başa çıkma yolları:* İnsanın kendini manevi açıdan motive etmesi ve normlara, evrensel ahlak ilkelerine uyması ile ilgilidir.

Yukarıdaki dört yöntemi okul tükenmişliğiyle başa çıkmakta da öğrenciler kullanabilirler. Bu noktada, yukarıdaki tekniklerin okul tükenmişliğiyle başa çıkmakta da etkili olabileceği düşünülebilir. Bu bağlamda öğrenciler okul tükenmişliği

yaşadığında bedensel, zihinsel, davranışçı ve inançla başa çıkma yolları devreye sokulmalıdır. Bu kapsamda değerlendirildiğinde okul tükenmişliğiyle başa çıkmak için dört strateji aşağıdaki gibi kullanılabilir:

a) *Okul tükenmişliğiyle bedensel başa çıkma:* Öğrenciyi okul sürecinin gerdiği ya da bunalımlı bir ruh içerisine ittiği bir durumda öğrencinin derin nefes alması, nefes egzersizi yapıp rahatlaması onun bu sorunla başa çıkmasında önemli bir rol oynayabilir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde öğrencilere nefes egzersizlerinin öğretilmesi ya da nefesi doğru alıp verme tekniklerinin öğretilmesi, ayrıca gevşeme/rahatlama konusunda bilgi verilmesi okul sürecinde okul tükenmişliğiyle başa çıkmalarında katkı sunabilir.

b) *Okul tükenmişliğiyle zihinsel olarak başa çıkma:* Öğrenci okul sürecinde bıkkınlık hissedip okulun artık onu çıkmaza soktuğu, potansiyelini aştığı gibi olumsuz düşünceler içerisine girdiğinde öğrencinin bu olumsuz düşüncelerine alternatif olarak olumlu düşüncelere odaklanmayı bilmesi bu olumsuz durumdan bir çıkış bulabilmesinde önemli olmaktadır. Özellikle bu kapsamda bilişsel davranışçı kuramın olumsuz düşüncelerin yerine olumlu düşüncelere odaklanma yöntemleri konusunda bireylerin bilinçlendirilmesi önemli bir rol oynamaktadır (Türkçapar 2009). Bu kapsamda bilişsel yaklaşımda kullanılan ABCDE modeli okul tükenmişliğiyle başa çıkmakta da kullanılabilir. A[okul tükenmişliğini harekete geçiren olay], B[okul tükenmişliği yaşamının sonucunda oluşan inanışlar], C[inanışların sonucu], D[okul tükenmişliğine yol açan inanışların irdelenmesi, sorgulanması], E[olumlu yeni inanışların oluşması] şeklinde okul tükenmişliğiyle başa çıkmada da bu model kullanılabilir.

c) *Okul tükenmişliğiyle davranışçı tekniklerle başa çıkma:* Öğrencinin okul tükenmişliği yaşamasını artıran etmenler arasında düzensiz çalışma, ödevleri biriktirme, verimli çalışma yöntemlerini bilmeme gibi faktörler etkili olmaktadır (Seçer ve Gençdoğan, 2012). Bu bağlamda düşünüldüğünde öğrencinin öz düzenleme becerilerini artırması, sistemli olmayı öğrenmesi, verimli çalışma yöntemlerini uygulaması davranışsal olarak okul tükenmişliği durumuyla başa çıkmasında etkili olabileceği ifade edilebilir.

d) *Okul tükenmişliğiyle inançla başa çıkma:* Sorunların çözümünde bireyin kendini manevi olarak motive etmesi ya da evrensel ahlak ilkelerinden güç alması önemli görülmektedir (Emmons 2000, Şimşir ve ark. 2020). Bu bağlamda değerlendirildiğinde öğrencinin kendini motive etmesi, öğrenciyi çevresi tarafından motive edici bir dil kullanılması ya da evrensel olan ilkelere öğrencinin güç alması okul tükenmişliğinin üstesinden gelmede önemli rol oynayacaktır.

Sonuç olarak stres ve tükenmişlikle başa çıkmakta kullanılan yöntem ve stratejiler okul tükenmişliğiyle başa çıkmakta da kullanılabilir formatta yukarıdaki ifade edildiği gibi uygulanabilir. Bunlara ek olarak ilgili literatürde öğrencileri okul tükenmişliğine karşı güçlendiren bazı faktörler olduğu ortaya konmuştur.

Okul Tükenmişliğiyle Başa Çıkmakta Öğrencileri Güçlendiren Faktörler

İlgili literatürde öğrencilerde yaygın bir şekilde görülen okul tükenmişliği durumunun olumsuz etkilerini azaltan, okul tükenmişliği yaşamları noktalarında öğrencileri güçlendiren ve okul tükenmişliğinin neden olduğu olumsuz durumları azaltan belli başlı faktörler ifade edilmiştir (Walburg 2014). Sözü edilen faktörlerden bazıları aşağıdaki gibidir:

a) *Sosyal desteğin* öğrencileri okul tükenmişliği yaşamları noktalarında güçlendirdiği ve sosyal desteği daha çok olan bireylerin daha az okul tükenmişliği yaşadığı öne sürülmüştür (Kim ve ark 2018, Güngör 2019, Gündoğan 2019). Bu kapsamda düşünüldüğünde sosyal destek öğrencilerin okul tükenmişliğiyle başa çıkabilmelerinde önemli bir rol üstlenmektedir.

b) *Okul yaşam kalitesini* yüksek olarak algılayan öğrenciler daha kolay bir şekilde okul tükenmişliğinin üstesinden gelmekte olduğu ifade edilmiştir (Gündoğan ve Özgen 2020). Bu yüzden öğrencilerin okul yaşam kalitesi algısını artırmanın doğrudan okul tükenmişliğiyle daha iyi başa çıkmalarını da artıracığı ifade edilebilir.

c) *Düzenli ve planlı çalışma* becerileri iyi düzeyde olan öğrenciler daha düşük düzeyde okul tükenmişliği durumuyla karşı karşıya kalmaktadırlar (Şeker ve Yavuzer 2017). Dolayısıyla düzenli ve planlı çalışma becerilerini öğrencilere kazandırmak adına yapılacak çalışmalar onların okul tükenmişliğiyle başa çıkma becerilerine de olumlu yansiyacaktır.

ç) *Olumlu okul iklimi algısı* iyi düzeyde olan öğrencilerin de daha az okul tükenmişliği yaşadığı öne sürülmüştür (Durmuş ve ark. 2017, Molinari ve Grazia 2021). Bu bağlamda düşünüldüğünde öğrencilerin okul tükenmişliğinin üstesinden kolay ve etkili bir şekilde gelebilmelerinde okul idarecilerine, öğretmenlere ve okul personeline önemli roller düşmektedir.

d) *Psikolojik sağlamlığın* öğrencileri pek çok olumsuz durum karşısında güçlendirdiği gibi okul tükenmişliği konusunda da güçlendirmekte olduğu ifade edilmiştir (Fiorilli ve ark. 2020). Psikolojik sağlamlık düzeyinin öğrencide iyi düzeyde olması doğrudan okul tükenmişliğiyle başa çıkmaya da olumlu yönde yansiyacaktır.

e) *Bilişsel esneklik* bireyin bir olumsuz durumda alternatif yolların farkında olmasına doğrudan olumlu katkılar sunduğu için okul tükenmişliği yaşayan öğrencilere de bu konuda katkı sunacak ve bu sorunla başa çıkmalarında etkili olacaktır (Gan ve ark. 2007).

f) *Öz düzenleme becerisi* yüksek olan öğrencilerin okul tükenmişliğinin daha kolay bir şekilde üstesinden geldikleri öne sürülmüştür (Dubuc-Charbonneau ve Durand-Bush 2015). Bu kapsamda düşünüldüğünde öğrencilerin öz düzenleme becerisini artırmanın okul tükenmişliğiyle başa çıkma becerisini artıracığı ifade edilebilir.

g) *Motivasyonun* öğrencileri okul tükenmişliğine karşı güçlendiren başka bir faktör olduğu öne sürülmüştür (Zhang ve ark. 2013,

Özdemir 2015, Seçer 2015). Dolayısıyla motivasyonu artırmak, motive edici bir dil kullanmak öğrencinin okul tükenmişliğinin üstesinden gelmekte önemlidir.

Yukarda maddeler halinde öğrencileri okul tükenmişliğine karşı güçlendiren ve başa çıkma becerilerini olumlu olarak etkileyen faktörler ele alınmıştır. Özetle öğrencilerin okul tükenmişliğiyle başa çıkmalarında onları güçlendiren hem bireysel hem de çevresel faktörlerin olduğu görülmektedir.

Okul Tükenmişliğiyle Başa Çıkmakta Kuramların Tekniklerinin Kullanılması

Hem klasik hem de modern kuramların pek çok tekniklerinin bireylerin karşılaştığı olumsuz durumun üstesinden gelebilmelerinde ve başa çıkma becerilerini etkin kullanabilmelerinde ciddi katkıları olduğu öne sürülmüştür (Sharf 2015). Bu kapsamda belli kuramların tekniklerinin okul tükenmişliğiyle başa çıkmakta da öğrencilerin kullanabileceği ifade edilebilir. Bu bağlamda aşağıda okul tükenmişliğiyle başa çıkmakta deneysel çalışmalarda etkililiği sınanmış olan bilişsel davranışçı ve çözüm odaklı terapinin bazı tekniklerinin okul tükenmişliğiyle başa çıkmakta nasıl kullanılacağına yer verilmiştir:

a)Bilişsel davranışçı terapi(BDT): BDT'nin bireylerin sorun çözmelerinde kullandıkları teknikleri vardır. Okul tükenmişliğinin olumsuz etkilerin azaltmak için yürütülen deneysel bir çalışmada BDT'nin tekniklerinin öğrencilerin okul tükenmişliğine karşı güçlendiği ve daha kolay başa çıktığı sonucuna ulaşılmıştır (Ulaş 2018). Bu kapsamda okul tükenmişliği yaşadığı durumda bireyin bu olumsuz durumla başa çıkabilmek için BDT'nin tekniklerinden özellikle olumsuz düşünceler yerine olumlu düşüncelere odaklanmasını sağlayan ve birtakım faaliyetler yapmayı içeren zihinde canlandırma, aktivite çizelgesi yapma ve aşamalı görevler oluşturma (Murdock 2004) teknikleri kullanılabilir. Bu noktada öğrenci okul tükenmişliğiyle başa çıkabilmek için aktivite çizelgesi tekniğini kullanarak bir kâğıda okul tükenmişliğinin çözümünü için hangi zaman diliminde hangi görevleri yapacağını içeren ve günlük, haftalık periyotlarda neler yapacağını içeren görev listeleri hazırlayabilir. Böylece okul tükenmişliğinin üstesinden gelmek için etkili adımlar atmış olacaktır. Yine öğrenci okul tükenmişliği durumuyla başa çıkabilmek için aşamalı görevler oluşturma tekniğini kullanarak bu durumun üstesinden gelmek adına etkili adımlar atacaktır. Bu noktada aşamalı bir şekilde bazı görevler listeleterek okul tükenmişliğinin üstesinden gelebilir. Ayrıca öğrenciler okul tükenmişliğiyle başa çıkmak için BDT'nin tekniklerinden zihinde canlandırmayı kullanarak çözümünü zihninde canlandırarak çözüm için ilk adımı atmaya başlayabilir. Böylece çözüm için olumlu düşünceler belirecek ve bireyi harekete geçirecektir.

b)Çözüm odaklı terapi: Çözüm odaklı terapi yaklaşımına dayalı yürütülmüş olan deneysel çalışmaların da BDT gibi öğrencileri okul tükenmişliğine karşı güçlendirdiği ve başa çıkma becerilerini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır (İlbağ 2014, Ateş 2016, Nedim-Bal ve Kaya 2017). Çözüm odaklı terapi çözümlere odaklanan

ve küçük bir çözüm yolu bulmanın çözüm için atılmış önemli bir adım olduğunu öne süren bir yaklaşımdır (Sharf 2015). Okul tükenmişliğiyle başa çıkabilmesi için de öğrencinin bir adım atması, ufak da olsa çözümü keşfedip sonrasında da çözüm için çaba harcama yoluna girmesi önemli bir konudur. Bu bağlamda düşünüldüğünde çözüm odaklı terapi, sorundan ziyade çözüme odaklanma özelliğini taşıyor olduğu için okul tükenmişliğiyle başa çıkmakta etkili bir yaklaşım olabilir. Nitekim deneysel çalışmalarda da bu durum ortaya konmuştur. Çözüm odaklı terapinin derecelendirme sorusu ve jenerik görev (Murdock 2004) teknikleri okul tükenmişliğiyle başa çıkmakta kullanılması etkili olabilir. Öğrencinin okul tükenmişliği yaşadığında mevcut problemde kendine hangi dereceyi verdiği ve üst derecelere çıkmak için neler yapması gerektiği sorularak derecelendirme sorusunun başa çıkma becerisini ortaya koymadaki etkililiği değerlendirilebilir. Yine öğrenciye bir haftalık ufak görevler verilerek jenerik görev tekniğinin de kullanılması yarar sağlayacaktır.

Okul Tükenmişliğiyle İşlevsel (Aktif) ve İşlevsel Olmayan (Kaçınan) Başa Çıkma Stratejilerini Kullanan Öğrencilerin Özellikleri

Okul tükenmişliğiyle başa çıkmak için öğrencilerin normal problemlerle başa çıkmakta olduğu gibi işlevsel ya da işlevsel olmayan başa çıkma yöntemlerini kullandıkları dikkat çekmektedir. İlgili alanyazında işlevsel[aktif] (Lazarus ve Folkman 1984, Patterson ve McCubbin 1987, Aldwin 2007) ve işlevsel olmayan[kaçınan] (Folkman 1984, Spirito ve ark. 1988, Türküm 1999) başa çıkma becerisini kullanan bireylerin özellikleri ifade edilmiştir. Alanyazındaki bu bilgilerden hareketle okul tükenmişliğiyle başa çıkmak için işlevsel (aktif) ve işlevsel olmayan (kaçınan) başa çıkmayı kullanan öğrencilerin genel özellikleri Tablo 1'deki gibi özetlenebilir.

Sonuç

Okul tükenmişliği mesleki tükenmişlik kavramının eğitim ortamlarına yansıyan şekli olarak son yıllarda araştırma konusu olmaya başlamıştır. Okul tükenmişliği bireylerin sadece okul süreçlerini değil başta bireysel ve sosyal yaşamları olmak üzere pek çok noktada bireyleri ciddi düzeyde olumsuz olarak etkilemektedir. İlgili literatürde genel olarak okul tükenmişliği azaltan/koruyan ya da artıran/sebeplere olan faktörlerle okul tükenmişliğinin yol açtığı olumsuz sonuçlar araştırma konusu yapılmıştır. Okul tükenmişliğiyle başa çıkma konusunun eksik kaldığı dikkat çekmektedir. Bu yüzden bu derleme çalışmasında okul tükenmişliğiyle başa çıkma konusu ele alınmıştır.

İlk olarak çalışmada okul tükenmişliği konusu ve başa çıkma kavramı ile ilgili genel olarak bilgi verilmiştir. Daha sonra okul tükenmişliğiyle başa çıkma kavramı ele alınmıştır. İlgili literatürde okul tükenmişliği kavramı mesleki tükenmişlik ve stres kavramı üzerine kurgulanmış ve araştırma konusu yapılmış bir kavramdır. Bu doğrultuda düşünüldüğünde hem mesleki tükenmişlik hem de stresle başa çıkmakta kullanılan başa çıkma stratejilerinin aynı şekilde okul tükenmişliğiyle başa çıkmakta

Tablo 1. Okul tükenmişliğiyle başa çıkmak için işlevsel (aktif) ve işlevsel olmayan (kaçınan) başa çıkmayı kullanan öğrencilerin genel özellikleri

<i>İşlevsel (aktif) başa çıkmayı kullanan öğrencilerin genel özellikleri</i>
-Derslerden yıldıklarında alternatif planlar yaparlar. -Çalışma stratejilerini sürekli gözden geçirirler. -Akademik konularda zorlandıklarında destek almaktan çekinmezler. -Okul süreci, sınavlar onları zorladığında olumlu duygu ve düşüncelerine odaklanırlar. -Eğitim sürecinde yaşamış oldukları problemlerin çözümü için aile, arkadaş ve öğretmenle işbirliği yaparlar -Zorlayıcı dersler için alternatif çalışma yöntemleri belirlerler. -Akademik olarak kendilerini bitkin ve yorgun hissettiklerinde bu durumun üstesinden gelmek için dinlenmeyi ve farklı etkinlikler yapmayı tercih ederler.
<i>İşlevsel olmayan (kaçınan) başa çıkmayı kullanan öğrencilerin genel özellikleri</i>
-Dersler, ödevler onları zorladığında çabuk pes etme yolunu seçerler. -Okul süreci onları yıpratmış hissinde kapıldıklarında aile, okul, öğretmen gibi dışsal faktörlere suç bulurlar. -Zorlayıcı dersler onları yorduğu zaman çözüm için harekete geçme yolu yerine, başka seçeneklere odaklanırlar. -Başarısız oldukları dersler için ekstra bir çalışma çabası içerisine girmezler. -Genel olarak ödev teslimi, sınav çalışması gibi sorumluluklarını ertelerler. -Güçlü yönlerinin farkında değildirler.

da kullanılabilir. Bu çalışmada da stresle ve mesleki tükenmişlikte kullanılan başa çıkma stratejilerini öğrencilerin okul tükenmişliğinde nasıl kullanabileceklerine yer verilmiştir. Ayrıca okul tükenmişliği ile öğrencilerin başa çıkmalarını artırmaya dönük yürütülen deneysel çalışmalardan hareketle deneysel çalışmalarda kullanılan kuramların tekniklerinin bazısının okul tükenmişliğiyle başa çıkma konusunda nasıl kullanılabileceği konusunda bilgilere yer verilmiştir. Son olarak da okul tükenmişliğiyle başa çıkmakta işlevsel (aktif) ya da işlevsel olmayan (kaçınan) başa çıkma becerisini kullanan öğrencilerin özellikleri konusunda bilgi verilmiştir.

Bu derleme çalışması daha önce ele alınmamış ve özgün bir konu olan okul tükenmişliğiyle başa çıkma konusuna odaklanmıştır. Bu kapsamda yeni araştırmacılar ve uygulamacılar için aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

1. İlgili literatürde çoğunlukla okul tükenmişliği kavramına odaklanılmış olup bu durumla başa çıkma konusunun çok ön planda olmadığı dikkate alındığında, yeni araştırmacıların özellikle okul tükenmişliğiyle başa çıkma konusunu da inceleme konusu yapmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda yeni araştırmalarda okul tükenmişliğiyle başa çıkma konusu ile ilgili nitel, nicel ve karma yöntem araştırmaları kullanılarak farklı çalışmalar yürütülebilir.
2. Okullar veya okulun dışındaki ruh sağlığı konusunda hizmet veren kuruluşlar okul tükenmişliği yaşayan, bu problem durumundan kaynaklı olarak farklı psikolojik ya da sosyal problemler yaşayan bireyler için bireysel ya da grup çalışmaları yürütebilirler.
3. Uygulayıcılar ya da alan çalışanları yoğun okul tükenmişliği yaşayan bireyler için okul tükenmişliğiyle başa çıkma becerilerini ele alan psikoeğitim veya müdahale programları hazırlayıp, bu konuda grup çalışmaları yürütebilirler.

Yazarların Katkıları: Yazarlar çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağladıklarını ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduklarını kabul etmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması bildirmemiştir.

Finansal Destek: Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Yazar Notu: Bu çalışma Doç. Dr. İsmail SEÇER danışmanlığında yürütülmüş olan birinci yazarın "Lise öğrencilerinin okul tükenmişliğiyle başa çıkma becerileri üzerine bir model testi: Karma yöntem araştırması" başlıklı doktora tezinin kuramsal kısmından üretilmiştir.

Authors Contributions: The authors attest that they have made an important scientific contribution to the study and have assisted with the drafting or revising of the manuscript.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared by the authors.

Financial Disclosure: The authors declared that this study has received no financial support.

Acknowledgment: This study was produced from the theoretical part of the first author's doctoral thesis titled "A model test on the coping skills of high school students with school burnout: Mixed methods research" conducted under the supervision of İsmail Seçer.

Kaynaklar

Ağargün MY, Beşiroğlu L, Kıran ÜK, Özer ÖA, Kara H (2005) COPE (Başa çıkma tutumlarını değerlendirme ölçeği): Psikometrik özelliklere ilişkin bir ön çalışma. Anadolu Psikiyatri Derg, 6:221-226.

Aldwin CM (2007) Stress, Coping, and Development, 2nd Edition. New York, The Guilford Press.

Antonioni AS, Ploumpi A, Ntalla, M (2013) Occupational stress and professional burnout in teachers of primary and secondary education: The role of coping strategies. Psychology, 4:349-355.

Ardıç K, Polatçı S (2008) Tükenmişlik sendromu akademisyenler üzerinde bir uygulama (GOÜ Örneği). Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 10:69-96.

Ateş B (2016) Effect of solution focused group counseling for high school students in order to struggle with school burnout. J Educ Train Stud, 4:27-34.

Aypay A (2011) İlköğretim II. kademe öğrencileri için okul tükenmişliği

ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 11:511-527.

Aypay A, Eryılmaz A (2011) Lise öğrencilerinin derse katılmaya motive olmaları ile okul tükenmişliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1:26-44.

Bedel A, Ulubey E (2015) Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 14:291-300.

Çapulcuoğlu U, Gündüz B (2013) Öğrenci tükenmişliğini yordamada stresle başa çıkma, sınav kaygısı, akademik yetkinlik ve anne-baba tutumları. Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 3:201-218.

Dubuc-Charbonneau N, Durand-Bush N (2015) Moving to action: the effects of a self-regulation intervention on the stress, burnout, well-being, and self-regulation capacity levels of university student-athletes. J Clin Sport Psychol, 9:173-192.

Durmuş E, Aypay A, Aybek EC (2017) Okul tükenmişliğini önlemede ebeveyn izlemesi ve olumlu okul iklimi. Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, 23:355-386.

Emmons RA (2000) Is spirituality an intelligence? Motivation, cognition, and the psychology of ultimate concern. Int J Psychol Relig, 10:3-26.

Eryılmaz A (2009) Ergenlik döneminde stres ve başa çıkma. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 6:20-37.

Evers K, Chen S, Rothmann S, Dhir A, Pallesen S (2020) Investigating the relation among disturbed sleep due to social media use, school burnout, and academic performance. J Adolesc, 84:156-164.

Fiorilli C, Farina E, Buonomo I, Costa S, Romano L, Larcari R et al. (2020) Trait emotional intelligence and school burnout: the mediating role of resilience and academic anxiety in high school. Int J Environ Res Public Health, 17:3058.

Folkman S (1984) Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis. J Pers Soc Psychol, 46:839-852.

Folkman S, Lazarus S, Gruen RJ, Delongis A (1986) Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. J Pers Soc Psychol, 50:571-579.

Gan Y, Shang J, Zhang Y (2007) Coping flexibility and locus of control as predictors of burnout among Chinese college students. Soc Behav Pers, 35:1087-1098.

Gündoğan S (2019) Lise öğrencilerinin okul tükenmişliklerinin sosyal destek ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 13:25-49.

Gündoğan S, Özgen H (2020) The relationship between the quality of school life and the school burnout. Int J Eval Res Educ, 9:531-538.

Gündüz B, Çapri B, Gökçakan Z (2012) Üniversite öğrencilerinin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi, 19:38-55.

Güngör A (2019) Investigating the relationship between social support and school burnout in Turkish middle school students: The mediating role of hope. Sch Psychol Int, 40:581-597.

İlbağ AB (2014) Çözüm odaklı kısa süreli grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin tükenmişlik düzeyleri üzerindeki etkisi (Doktora tezi). Sakarya, Sakarya Üniversitesi.

Kim B, Jee S, Lee J, An S, Lee SM (2018) Relationships between social support and student burnout: A meta analytic approach. Stress Health, 34:127-134.

Lazarus RS (1976) Patterns of Adjustment. New Jersey, McGraw-Hill.

Lazarus RS, Folkman S (1984) Stress Appraisal and Coping. New York, Springer.

Madigan DJ, Curran T (2021) Does burnout affect academic achievement? A meta-analysis of over 100,000 students. Educ Psychol Rev, 33:387-405.

Maslach C, Jackson SE (1981) The measurement of experienced burnout. J Organ Behav, 2:99-113.

Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP (2001) Job burnout. Annu Rev Psychol, 52:397-422.

May RW, Bauer KN, Seibert GS, Jaurequi ME, Fincham FD (2020) School burnout is related to sleep quality and perseverative cognition regulation at bedtime in young adults. Learn Individ Differ, 78:1-11.

Molinari L, Grazia V (2021) Students' school climate perceptions: do engagement and burnout matter? Learn Environ Res, 1:1-18.

Murdock NL (2004) Theories of Counseling and Psychotherapy: A Case Approach. New York, Pearson Education.

Nedim-Bal P, Kaya C (2017) 6.sınıf öğrencilerinin okul tükenmişliği ile baş etmede çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın etkisi. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 10:769-777.

Okutan M, Tengilimoğlu D (2002) İş ortamında stres ve stresle başa çıkma yöntemleri: Bir alan uygulaması. Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 4:15-42.

Özdemir Y (2015) Ortaokul öğrencilerinde okul tükenmişliği: Ödev, okula bağlılık ve akademik motivasyonun rolü. Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 6:27-35.

Patterson JM, McCubbin HI (1987) Adolescent coping style and behaviors: Conceptualization and measurement. J Adolesc, 10:163-186.

Rahmati Z (2015) The study of academic burnout in students with high and low level of self-efficacy. Procedi Soc Behav Sci, 171:49-55.

Salmela-Aro K, Kiuru N, Pietikäinen M, Jokela J (2008) Does school matter? The role of school context in adolescents' school-related burnout. Eur Psychol, 13:12-23.

Salmela-Aro K, Savolainen H, Holopainen L (2009) Depressive symptoms and school burnout during adolescence: Evidence from two cross-lagged longitudinal studies. J Youth Adolesc, 38:1316-1327.

Schaufeli WB, Martinez IM, Pinto AM, Salanova M, Bakker AB (2002) Burnout and engagement in university students: A cross-national study. J Cross Cult Psychol, 33:464-481.

Seçer İ (2015) Okul tükenmişliği ile akademik güdülenme arasındaki ilişkinin yapısal eşitlik modeli ile incelenmesi. Journal of Research in Education and Teaching, 4:424-433.

Seçer İ, Gençdoğan B (2012) Ortaöğretim öğrencilerinde okul tükenmişliğinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Turkish Journal of Education, 1:25-37.

Sharf RS (2015) Theories of Psychotherapy & Counseling: Concepts and Cases. New York, Cengage Learning.

Spirito A, Stark LJ, Williams C (1988) Development of a brief coping checklist for use with pediatric populations. J Pediatr Psychol, 13:555-574.

Şeker G, Yavuzer Y (2017) Ergenlerde okul tükenmişliğinin yordayıcısı olarak akademik kontrol odağı. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 13:919-935.

Şimşir Z, Hamarta E, Dılmaç B (2020) Stresle başa çıkmanın yordayıcısı olarak yaşamın anlamı ve manevi deneyim. Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi, 10:509-528

Türkçapar H (2009) Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Uygulama. Ankara, HYB Yayınları.

Türküm AS (1999) Stresle Başa Çıkma ve İyimserlik. Eskişehir, Araştırma Fonu Yayınları.

Türküm AS (2002) Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2:25-34.

Ulaş S (2018) Ortaokul öğrencilerinde okul tükenmişliğini azaltmaya yönelik olarak geliştirilen bilişsel davranışçı terapi temelli psiko eğitim

uygulamasının etkililiğinin karma yöntem ile incelenmesi (Yüksek lisans tezi.) Erzurum, Atatürk Üniversitesi.

Walburg V (2014) Burnout among high school students: A literature review. *Child Youth Serv Rev*, 42:28-33.

Yan YW, Lin RM, Su YK, Liu, MY (2018) The relationship between adolescent academic stress and sleep quality: A multiple mediation model. *Soc Behav Pers*, 46:63-77.

Yang HJ, Farn CK (2005) An investigation the factors affecting mis student burnout in technical-vocational college. *Comput Human Behav*, 21:917-932.

Zhang X, Klassen RM, Wang Y (2013) Academic burnout and motivation of Chinese secondary students. *Int J Soc Sci Humanit*, 3:134-138.