

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK BELİRTİ VE ÖZ ŞEFKAT DÜZEYLERİNİN OKUL TÜKENMİŞLİĞİ İLE İLİŞKİSİ*

İbrahim DİNÇBAŞ** İ Füsun GÖKKAYA*** İ Umut ÇIVGIN****

ÖZET

Bu araştırmanın amacı üniversite sınavına hazırlanan lise öğrencilerinin depresif belirti, anksiyete, stres belirtileri, öz şefkat ve okul tükenmişliği arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Üniversite sınavına hazırlanan lise öğrencilerinin hem akademik hem de yaşamsal olarak birçok sıkıntı ile yüz yüze geldikleri görülmektedir. Bu bağlamda öz şefkatin koruyucu olabileceği düşünülmektedir. İzmir ilinin Bergama ilçesindeki devlet liselerinde eğitim alan 251 öğrenci araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Demografik bilgi formu, Depresyon - Anksiyete - Stres Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Okul Tükenmişliği Ölçeği ile oluşturulan ölçek seti katılımcılar tarafından doldurulmuştur. Analizlerden önce normal dağılım varsayımları kontrol edilmiş ve veri analize hazır hale getirilmiştir. Pearson Korelasyon ve Çoklu Regresyon analizleri uygulanmıştır. Araştırma bulguları, depresif belirti, anksiyete, stres, öz şefkat ve okul tükenmişliğinin birbirleri ile ilişkili değişkenler olduğunu ve okul tükenmişliğinin depresif belirti ve stres düzeyleri tarafından yordandığını göstermiştir. Elde edilen bulgular, literatür tarafından desteklenmektedir fakat öz şefkatin okul tükenmişliğinin yordayıcısı olmaması dikkat çekmiştir. Bulgular, ilişkili literatür ışığında tartışılmıştır ve gelecek çalışmalara öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: depresyon, anksiyete, stres, öz şefkat, okul tükenmişliği

The Relationship Between High School Students' Psychological Symptoms and Self-Compassion Levels and School Burnout

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationships between depressive symptoms, anxiety stress, self-compassion and school burnout levels of high school students preparing for the university entrance exam. It is understood that high school students who are preparing for the university exam face many problems both academically and in their life. In this context, it is said that self-compassion can be protective factor. 251 students studying at state high schools in Bergama district of İzmir province constitute the sample of the research. Participants were requested to fill in the questionnaire set consisting of the Demographic Information Form, Depression - Anxiety - Stress Scale, Self-Compassion Scale and School Burnout Scale. Before the analysis, the normal distribution assumptions were checked and the data was made ready for analysis. Pearson Correlation and Multiple Regression analyzes were applied. The research findings showed that depressive symptoms, anxiety, stress, self-compassion, and school burnout were correlated variables, and school burnout was predicted by depressive symptoms and stress levels. The findings are supported by the literature, but it is noteworthy that self-compassion is not a predictor of school burnout. The findings are discussed in the light of the relevant literature and suggestions for future studies are presented.

Key Words: depression, anxiety, stress, self-compassion, school burnout

* Bu makale, birinci yazarın 2019 yılında Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalında tamamladığı *Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Öz Anlayış, Okul Tükenmişliği, Depresyon - Anksiyete - Stres Düzeylerinin İncelenmesi* adlı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

** Klinik Psikolog, İzmir / TÜRKİYE, idinbas@gmail.com

*** Doç. Dr., İzmir Tınaztepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dil ve Konuşma Terapisi Bölümü, İzmir / TÜRKİYE, fusungokkaya@hotmail.com

**** Dr. Öğr. Üyesi, Bursa Teknik Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji Bölümü, Bursa / TÜRKİYE, umutcivgin@gmail.com

Araştırma Makalesi / Research Article

Atf / Cite as: Dinçbaş, İ., Gökçaya, F., Çıvgın, U. (2023). Lise öğrencilerinin psikolojik belirti ve öz şefkat düzeylerinin okul tükenmişliği ile ilişkisi. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(44), 249-266.

<https://dx.doi.org/10.21550/sosbilder.1163818>

Gönderim Tarihi / Sending Date: 18 Ağustos / August 2022

Kabul Tarihi / Acceptance Date: 18 Ekim / October 2022

Giriş

Üniversite dönemi gençlerin hayatlarının en önemli dönemlerinden biridir. Öğrenciler için üniversiteyi kazanmak gurur kaynağı olurken sınav süreci stres yaratan bir durum olmaktadır. Üniversiteye girebilmek için genellikle lise öğrencileri birden çok sınava aşamalı olarak girmekte ve gelecekteki istihdamın güvence altına alınabilmesi için yoğun bir çalışma temposu ve güçlü rekabet ön koşul olarak öğrencileri karşılamaktadır (Mashayekh & Hashemi, 2011). Türkiye’de üniversiteye giriş, 1974 yılından bu yana Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Merkezi (ÖSYM) tarafından, merkezi sınavlar aracılığıyla yapılmaktadır (Dökmen, 1992). ÖSYM’nin sınav analizi verilerine göre 2020’de sınava giren öğrencilerden yalnızca %31.44’ü bir lisans programına yerleşebilmiştir (ÖSYM, 2020). Hayatları için doğabilecek alternatiflerin farkında olamayan lise öğrencileri, bu sınavı adeta ölüm kalım savaşına dönüştürebilmektedir. Kendisine hedef belirleyen ve sınava özenle hazırlanan aday öğrenciler; "sınavı kazanamazsam hayatım biter", "sınavı kazanamazsam isteklerimi gerçekleştiremem", "istediğim bölüme giremezsem mutlu olamam" gibi idealist söylem ve şartlanmalarla sınava olduğundan fazla anlam yüklemektedirler (Genç, 2016). Tamamen başarı odaklı bu sistemde öğrenciler, kendi hedeflerinin yanı sıra arkadaşlarının ve ailelerinin de beklentilerini karşılamak adına yoğun bir baskı ile karşılaşmaktadırlar (Kutsal, 2009). Öğrencilerin bu zorlu süreçte başarılı olmak için motivasyon gösterememeleri ve sahip oldukları motivasyonu sürdürememelerinin çeşitli sebepleri vardır. Bunlardan biri de okul tükenmişliğidir (Aypay & Eryılmaz, 2011a).

Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde, başarılı olmak için gösterilen yüksek performans ve rekabet ile gelen yoğun stres ve sosyal çevrenin beklentileriyle şekillenen baskı, tükenmişliğe sebep olmaktadır (Walburg, 2014). Freudenberger tükenmişliği; başarısızlık, yıpranmışlık, enerjinin ve gücün azalmasıyla birlikte, kişinin öz kaynaklarının tükenmesi durumu olarak tanımlamıştır (Freudenberger, 1974). Okul tükenmişliği, duygusal tükenme, bitkinlik, yorgunluk, tükenme, ödevlerle alay etme, ilgisizlik, duyarsızlaşma, kendisini yetersiz hissetme, verimliliğin azalması gibi belirtiler ile kendisini göstermektedir (McCarthy vd., 1990; Yang & Farn, 2005). Bu belirtilerin bir sonucu olarak da başarısızlık, derse katılmada azalma, ilgisizlik, okula devamsızlık, düşük motivasyon, okul terk oranında artış gibi öğrencilerin sürecini olumsuz etkileyen bir tablo oluşmasına neden olmaktadır (Aypay & Eryılmaz, 2011a). Literatür incelendiğinde okul tükenmişliğine neden olan pek çok bireye ait psikolojik faktör varken (örneğin, depresyon, anksiyete ve stres) (ör. Fiorilli vd., 2017; Romano vd., 2020; Salmela-Aro vd., 2009) önleyici faktörlerin de olduğu görülmüştür. Okul tükenmişliğini önleyici faktörlerden birinin bireyin sahip olduğu öz şefkat düzeyidir (Barnett & Flores, 2016).

Üniversite sınavına hazırlanan öğrenciler, yüksek akademik talepler, zorlu sınava hazırlık süreci ve sosyal beklentilerin varlığı sebebiyle, farklı düzeylerde anksiyete deneyimleyebilirler (Doğan, 1999). Anksiyete, olası, yaklaşan olumsuz olaylara hazırlık ile ilişkili geleceğe yönelik olumsuz bir ruh hali durumudur (Craske vd., 2011). Üniversite sınavına hazırlanan öğrenciler, yaşamın en çalkantılı, belki de en kritik evresini yaşamakta olup zorlayıcı sınav koşullarına anksiyete ile tepki verebilmektedir (Doğan, 1999). Üniversite öğrencilerinde anksiyetenin ve dolayısıyla anksiyeteye ilişkili negatif duyguların varlığı zaman zaman koruyucu olmakla birlikte, anksiyetenin yoğunluğu ve sıklığı arttığında tükenmişlik yaşanabilir (Slivar, 2001). Öğrencilerin kendi performansını değerlendirme ve yorumlama boyutları üzerinden belirli süre ve sıklıkta yaşanan anksiyete, öğrencilerin tükenmişlik yaşaması ihtimalini arttırmaktadır (Fiorilli vd., 2020; Pokhrel vd., 2020; Richardsen vd., 1992; Romano vd., 2020; Slivar, 2001).

Üniversiteye hazırlanma sürecini de kapsayan lise döneminde, hızlı psikolojik, fiziksel ve sosyal değişimler gözlenir ve bu değişimlere ek olarak akademik taleplerle birlikte lise öğrencilerinin yeni rollere adapte olmaları beklenir. Bu koşullar ise lise öğrencilerinde depresif belirtilerin görülmesine ortam hazırlar (Conger vd., 1994). Depresyon; üzüntülü, sıkıntılı bir

duygu duruma eşlik eden konuşma, düşünme ve fizyolojik işlevlerin yavaşlaması, karamsarlık, değersizlik, güçsüzlük, isteksizlik düşünceleri ile belirginleşen bir durumdur (Öztürk & Uluşahin, 2016). Yapılan pek çok çalışmada depresyon belirtilerinin varlığı ile okul tükenmişliği düzeyinin pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür (Salmela-Aro vd., 2009).

Üniversite sınavına hazırlanan bireyler, kendilerinin, sosyal çevrelerinin ve öğretmenlerinin beklentilerini karşılayamadıklarında ya da karşılayamama ihtimalini düşündüklerinde stres deneyimlemeye başlarlar (Dündar vd., 2008). Stres, belirli bir olayın getirdiği taleplerin mevcut kaynaklarla karşılanamayışının algılanmasıyla ortaya çıkan psikolojik bir tepkidir (Dedovic vd., 2009). Stres, okul tükenmişliğine katkıda bulunmakta ve öğrencilerin akıl sağlığını ve akademik performansını olumsuz olarak etkilemektedir (Walburg, 2014). Stresli yaşam olaylarının ve durumlarının öğrencilerin okul tükenmişliğini yordadığı ve okul tükenmişliğinin öğrencilerin okul başarısı üzerinde direk ve dolaylı olarak en güçlü etkiye sahip olduğu yapılan çalışmalarda ifade edilmektedir (Fimian vd., 1989; Fiorilli vd., 2017).

Konuya ilişkin literatür depresif belirti, anksiyete ve stresin varlığının okul tükenmişliği oluşumuna katkıda bulunduğunu göstermektedir. Ancak bazı faktörler okul tükenmişliği yaşanma ihtimalini azaltmaktadır ve bu bağlamda bu faktörler koruyucu bir özellik rolü taşımaktadır. Koruyucu faktörlerden birinin öz şefkat olduğu söylenilebilir. Öz şefkat, bireyin negatif yaşantıları deneyimlemesi sonucunda duygularına açık ve duyarlı olması, bu yaşantılar nedeniyle oluşan duygusal acıyı azaltabilmek için girişimci olabilmesi, istekliliğine ve benliğine sevecenlikle yaklaşabilmesidir (Neff, 2011). 18-30 yaş arası bireylerle yapılan bir çalışmada öz şefkat düzeyi ile okul tükenmişliği arasında negatif korelasyon olduğu saptanmıştır (Barnett & Flores, 2016). Neff ve arkadaşlarının yaptıkları başka bir araştırmada (2015), öz şefkat düzeyleri yüksek bireylerin daha başarılı oldukları, başarısızlıkla karşılaşmaları durumunda bu durumla daha iyi baş edebildikleri ve anksiyete düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur. Bir başka çalışmada ise yüksek mükemmeliyetçi beklentilerin ve düşük öz şefkat düzeyinin yüksek okul tükenmişliğine sebep olduğu saptanmıştır (Richardson, Trusty & Georger, 2018). Diğer bir deyişle öz şefkatin bireylerdeki hissedilen bitkinlik yetersizlik ve tükenmişlik düzeyini azaltabilen bir değişken olduğu anlaşılmaktadır (Schabram & Heng, 2021).

İlişkili literatüre göre depresif belirti, anksiyete ve stres düzeylerinin tükenmişlik düzeyini ve oluşumunu artırdığı, öz şefkat düzeyinin artışıyla ise okul tükenmişlik düzeyinin azaldığı anlaşılmaktadır. Uzun vadede başarısızlık, derse katılmada azalma, ilgisizlik, devamsızlık, düşük motivasyon, okul terk oranında artış gibi olumsuz sonuçlar doğuran okul tükenmişliğinin (Fiorilli vd., 2017) üniversiteye hazırlık dönemine denk gelen özellikle lise son sınıfta önlenmesi için ilişkili olduğu psikolojik faktörlerin anlaşılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca elde edilen sonuçların ulusal literatürde okul tükenmişliği ile ilgili yapılmış sınırlı sayıdaki çalışma için yol gösterici olması beklenmektedir. Bu bağlamda çalışmanın temel amacı üniversite sınavına hazırlanan lise öğrencilerinin depresif belirti, anksiyete, stres ve öz şefkat düzeyleri ile okul tükenmişliği ilişkisinin incelenmesidir. Bu doğrultuda çalışmanın hipotezleri aşağıdadır.

Hipotezler

1. Katılımcıların depresif belirti, anksiyete, stres ve okul tükenmişliği düzeyleri arasında olumlu yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olması beklenmektedir.

2. Katılımcıların öz şefkat düzeyleri ile depresif belirti, anksiyete, stres ve okul tükenmişliği düzeyleri arasında olumsuz yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olması beklenmektedir.

3. Katılımcıların okul tükenmişliği düzeyinin depresif belirti, anksiyete ve stres tarafından olumlu yönde, öz şefkat düzeyi tarafından olumsuz yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde yordanması beklenmektedir.

Yöntem

Örneklem

İzmir İli Bergama İlçesinde bulunan beş devlet lisesinde öğrenim gören ve üniversite sınavına hazırlanan öğrenciler araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Örneklem 251 lise son sınıf öğrencisi ile tamamlanmıştır. Ebeveyni çalışma onayı vermeyen 150 öğrenci çalışmaya dâhil edilmemiştir. Katılımcıların betimleyici istatistik bulguları Tablo 1’de özetlenmiştir.

Katılımcıların 144’ü (%57.37) kız, 107’si (%42.63) erkektir. Araştırmaya dâhil edilen öğrencilerin %85.66’sının anne ve babası evli iken; %14.34’ünü anne ve babası birlikte değıllerdir. Öğrencilerin büyük çoğunluğu (%88.05) ailelerinin yanında yaşarken; az bir kısmı (%11.95) okullara ait yurtlarda kalmaktadır. Katılımcıların ailelerinin %39.04’ünün maddi gelirinin 3.000TL ve altında, %38.25’inin 3.001 ve 4.999 TL arasında ve %22. 71’inin 5.000 TL ve üzerinde olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 1: Katılımcılara ait sosyodemografik bilgiler

Değişkenler	n	%
Cinsiyet		
Kız	144	57.37
Erkek	107	42.63
Ailenin Medeni Durumu		
Evli	215	85.66
Evli değıil	36	14.34
Yaşam yeri		
Aile ile beraber	221	88.05
Okul yurdu	30	11.95
Maddi Gelir Düzeyi		
3.000 TL ve altı	98	39.04
3.001 ve 4.999 arası	96	38.25
5.000 ve üzeri	57	22.71
Annenin Eğitim Düzeyi		
İlköğretim	153	60.95
Lise	66	26.29
Üniversite ve üstü	32	12.75
Babanın Eğitim Düzeyi		
İlköğretim	133	52.99
Lise	74	29.48
Üniversite ve üstü	44	17.53

Veri Toplama Araçları

Sosyodemografik Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyetini, ebeveynlerin medeni halini, ailenin maddi gelir düzeyini ve yaşadıkları yerleri öğrenmek amacıyla bilgi formu araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır.

Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeğı (DASÖ)

Lovibon ve Lovibon (1995) tarafından geliştirilen bu ölçeğın, Türkçeye uyarlanması Akın ve Çetin (2007) tarafından yapılmıştır. 4’lü likert tipinde (0-3 arasında) değılendirilen bu ölçekte artan puanlar belirti düzeyin arttığına işaret etmektedir. 42 maddelik ölçekte depresyon, anksiyete ve stres düzeyine dair puan sağlayan 3 alt boyut bulunmaktadır. Ölçekten

alınan puanların artması tüm alt ölçeklerde temsil edilen belirti düzeyinin artmasına işaret etmektedir. DASÖ'nün Türkçe uyarlamasının Cronbach Alfa kat sayısı .51 ile .89 arasında değişmektedir. Ölçeğin iki yarı güvenirlik ve test-tekrar test güvenirlik değerleri .96 ve .99'dur (Deniz & Sümer, 2010). DASÖ genellikle yetişkin örnekleminde kullanılan bir ölçek olsa da ulusal ve uluslararası alanyazın incelendiğinde ergen örnekleminde de sıklıkla kullanıldığı görülmektedir (Antony vd., 1998; Demir & Kumcağız, 2020; Karadağ & Öğütlü, 2021; Lavafpour Nouri vd., 2015). Ergen örnekleminde geçerlik ve güvenirlik özelliklerinin ölçeğin bu örnekleme de kullanılır olduğunu göstermektedir (Le vd., 2017; Szabó, 2010). Le ve diğerlerinin çalışmasında (2017) ölçek yeterli iç tutarlılık göstermiştir (Cronbach alfa kat sayısı 0.761 ile 0.906 arasındadır.). Dört faktörlü bir model, verilere en iyi uyumu göstermiştir. Maddeler, depresyon ve anksiyete faktörlerine önemli ölçüde yüklenirken, stres faktörüne orta düzey yüklenmiştir ($p < 0.05$). DASS-21'in yakınsak geçerliliği, faktör puanları ve ADHP-V ölçeğinin ruh sağlığı ile ilgili maddeleri arasında orta düzeyde korelasyon katsayıları (-0.47 ile -0.66) ile doğrulanmıştır. Bu sonuçlar da ölçeğin ergen örnekleminde kullanılabilir olduğunu göstermektedir (Le vd., 2017). Mevcut araştırma için Cronbach Alfa kat sayıları sırasıyla .92, .85 ve .86 olarak hesaplanmıştır.

Öz Anlayış Ölçeği

Neff tarafından 2003 yılında geliştirilmiştir. 5'li Likert tipinde değerlendirmeye (1 - Hemen hiçbir zaman; 5 - Hemen her zaman) sahip olan bu ölçekte 26 madde ve 6 alt ölçek bulunmaktadır (Deniz vd., 2008). Alt ölçekler, kendine iyilik, kendini yargılama, ortak insanlık, izolasyon ve aşırılık anlamında bilgi vermektedir. Alt ölçekler için Cronbach Alfa kat sayıları sırasıyla .78, .77, .80, .79, .75, .81'dir (Akın vd., 2007). Denizci, Kesici ve Sümer tarafından yapılan çalışmada ölçeğin 24 madde ile değerlendirildiği ve tek faktör olarak kullanıldığı belirtilmiştir. Mevcut araştırma için sadece toplam öz şefkat puanı kullanılmıştır ve ölçekten alınan puanların artması toplam öz şefkat düzeyinin artmasına işaret etmektedir. Ölçeğin ergen örnekleminde sıklıkla kullanılmakta olduğu görülmektedir. Ulusal ve uluslararası alanyazında ergen örnekleme için geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ölçeğin bu örneklem için kullanılır olduğunu gösterebilmektedir (Erişen vd., 2021; Neff vd., 2021; Sutton vd., 2018). Cunha ve diğerlerinin (2016) araştırmasında 12 - 19 yaş grubundaki bireylerle ölçeğin geçerliliği ve güvenirliği araştırılmıştır. Araştırma bulguları ölçeğin kurulan model iyi uyum göstermiş olduğunu, yeterli düzeyde iç geçerliliğe (Cronbach alfa= .92) ve yapı geçerliliğine sahip olduğunu göstermiştir. Bu araştırma için Denizci, Kesici ve Sümer'in (2008) geçerlik ve güvenirliğini yaptığı ölçek kullanılmış olup, toplam ölçek puanı için Cronbach Alfa kat sayısı .89'dur. Mevcut araştırma için hesaplanan Cronbach Alfa kat sayısının da .89 olduğu saptanmıştır.

Okul Tükenmişliği Ölçeği

Salmela-Aro, Kiuru, Leskinen ve Nurmi'nin 2009 yılında geliştirdiği Okul Tükenmişliği Ölçeğinin Seçer, Halmatov, Veyis ve Ateş (2013) tarafından Türkçeleştirilmiş ve psikometrik özellikleri saptanmıştır. Ölçekte artan puanlar Okul tükenmişliği düzeyinin arttığına işaret etmektedir. Toplam puan ve 3 alt boyutta (Duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma ve düşük kişisel başarı) puanlar gösterilmektedir. Mevcut araştırma için sadece toplam okul tükenmişliği puanı kullanılmıştır ve ölçekten alınan puanların artması toplam okul tükenmişliği düzeyinin artmasına işaret etmektedir. Ölçek 9 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa kat sayıları .69 ile .76 arasında değişmektedir. Test - tekrar test güvenirlik katsayıları alt ölçeklere göre .84, .83 ve .83'tür (Seçer vd., 2013). Ölçeğin ergen örnekleminde sıklıkla kullanıldığı görülmektedir (Aypay & Eryılmaz, 2011) ve ölçeğin geçerlik güvenirlik çalışmalarının bu örneklem için yeterli olduğu anlaşılmaktadır (Aypay, 2012; Seçer vd., 2013). Ölçeğin ergenlerle yapılan geçerlik güvenirlik çalışmasında (Aypay, 2012) ortaöğretim

düzeyinde eğitimine devam eden 728 öğrenci ile yapılmıştır. Yapılan Doğrulamalı ve Açıklayıcı Faktör analizle yedi faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır. Doğrulamalı Faktör Analizi ile elde edilen bulgular iyi uyum indeksleri göstermektedir. Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ölçek alt boyutları için .67 - .86 arasındadır. Ölçeğin iki-yarı test güvenilirliği ölçek alt boyutları için .63-.88 arasındadır. Ölçeğin ölçüt geçerliği için Akademik Kontrol Odağı Ölçeği kullanılmıştır ve ölçekler arasında düşük ve orta düzeylerde anlamlı korelasyonlar hesaplanmıştır. Bu bulgular ölçeğin ergenler için de kullanılabilir olduğunu göstermektedir. Mevcut araştırma için toplam puanın Cronbach Alfa kat sayısı .87'dir.

İşlem

Bu araştırmanın yürütülmesi için ilk olarak ölçek kullanım izinleri alınmış, ardından Yakın Doğu Üniversitesi Etik Kurulundan (Karar nu.: YDÜ/SB/2019/391, Tarih: 09.04.2019) ve İzmir İl Milli Eğitim Müdürlüğünden (Karar nu.: 12018877-604.01.02-E.8232747, Tarih: 25.04.2019) izin alınmıştır. Bu çalışmada, araştırma yöntemi olarak nicel araştırma yöntemlerinden kesitsel-ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Kesitsel araştırmalarda, kişiler veya olaylar belirli bir zaman diliminde incelenir. Kesitsel araştırmalar zamanlama ile karakterizedir. Durum ve sonucun aynı anda değerlendirilmesi amaçlanır (Çaparlar & Dönmez, 2016). İlişkisel tarama modelinde iki veya daha çok değişken arasında beraber değişimin varlığı belirlenmeye çalışılır. İlişkisel tarama modelinde, değişkenlerin beraber değişip değişmediği; değişim varsa bunun nasıl olduğu belirlenmeye çalışılır (Karasar, 2011). Buradan kaynakla araştırmanın ilişkisel tarama modelinde tasarlandığı ifade edilir.

Mevcut çalışmada iki örnekleme yönteminin kullanıldığı söylenilebilir. Uygun/elverişli örnekleme tekniği zaman, iş gücü ve para gibi faktörler açısından araştırmacıya zaman kazandırmaktadır. Araştırmacı uygun sayıdaki katılımcıya kolay şekilde ulaşır (Büyüköztürk vd., 2009). Amaçlı örneklemede araştırmacı katılımcıları seçerken kendi beklentilerine uygun kriterleri kullanır ve araştırmanın amacına en uygun olanları örnekleme alır (Balcı, 2010). Çalışmanın amaçları kapsamında ulaşılması kolay olan beş okuldan örnekleme yapılmıştır. Katılımcıların seçilmesinde belirlenen okul uygun/elverişli örnekleme yöntemi ile seçilmişken amaçsal örnekleme yöntemi kullanılarak bu okullarda öğrenim gören 12. sınıf öğrencileri çalışmaya dâhil edilmiştir. Araştırmanın yürütüldüğü okullarda eğitim gören öğrencilerin ebeveynlerinden onaylar alındıktan sonra ölçekler (ebeveyni katılım izni veren) öğrencilere çalışmanın birinci yazarı tarafından uygulanmıştır. Uygulamaya başlamadan önce öğrencilere araştırmanın amacı anlatılmış ve gönüllü katılımlarının esas olduğu, istedikleri zaman çalışmadan ayrılacakları açıklanmıştır.

Veri Analizi

Katılımcılardan elde edilen veriler SPSS programına aktarıldıktan sonra veri kontrolü yapılmış ve dağılım özellikleri incelenmiştir. Veri kontrolünde kayıp veri ve uç değerler olmadığı görüldüğü için analizler için 251 kişinin verisi tamamıyla kullanılmıştır. Değerler normal dağılım özellikleri gösterdiği için parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi, okul tükenmişliğinin yordayıcılarını keşfetmek amacıyla Çoklu Regresyon Analizi kullanılmıştır. Regresyon analizinin doğrusallık, eş değişkenlik, eş doğrusallık, artık değerlerin normallığı ve etkili gözlem varsayımları kontrol edilmiş ve regresyon analizinin yapılmasının uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bulgular

Araştırmada incelenen değişkenlerin ortalama, standart sapma değerleri ve korelasyon değerleri Tablo 2'de verilmiştir. Akın ve Çetin (2007) yaptıkları ölçek çalışmasında depresif belirti, anksiyete ve stres düzeyleri için kesme puanları belirlenmiştir. Bunlar, Tablo 3'de

gösterilmektedir. Buna göre, mevcut araştırma katılımcılarının psikolojik belirti düzeyleri incelendiğinde depresif belirtinin, anksiyetenin ve stresin orta düzeyde olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 2: Değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri ve değişkenler arasındaki korelasyon değerleri

Ölçümler	Korelasyonlar					\bar{x}	SS
	1	2	3	4	5		
1. Depresif belirti	1					17.06	9.84
2. Anksiyete	.70***	1				12.84	7.79
3. Stres	.71***	.71***	1			20.78	8.41
4. Öz Şefkat	-.59***	-.50***	-.55***	1		68.88	16.55
5. Okul Tükenmişliği	.57***	.47***	.49***	-.42***	1	30.35	8.10

***p=.000

Pearson Korelasyon Analizi sonucunda, çalışmanın tüm değişkenlerinin birbirileri ile anlamlı ilişkiler kurduğu anlaşılmıştır. Araştırmaya katılan lise son sınıf öğrencilerinin depresif belirti düzeyleri ile anksiyete ($r=.70, p=.000$), stres ($r=.71, p=.000$) ve okul tükenmişliği ($r=.57, p=.000$) düzeyleri arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde olduğu saptanmıştır. Katılımcıların depresif belirti ve öz şefkat düzeyleri ($r=-.59, p=.000$) arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde ilişkinin olduğu anlaşılmıştır.

Lise son sınıf öğrencilerinin anksiyete düzeyi ile stres ($r=.71, p=.000$) ve okul tükenmişliği ($r=.47, p=.000$) düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde ilişkiler bulgulanmıştır. Ek olarak, anksiyete düzeyinin öz şefkat düzeyi ($r=-.50, p=.000$) ile istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde ilişkilendiği anlaşılmıştır.

Öğrencilerin stres düzeyi ile okul tükenmişliği düzeyi ($r=.49, p=.000$) arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde; öz şefkat düzeyi ($r=-.55, p=.000$) ile arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde ilişki saptanmıştır. Yapılan analiz ile elde edilen diğer bir sonuç ise lise son sınıf öğrencilerinin öz şefkat düzeyi ile okul tükenmişlik düzeyi ($r=-.42, p=.000$) arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde ilişkinin olduğudur. Elde edilen bulgular ışığında mevcut araştırmanın birinci hipotezinin desteklendiği anlaşılmaktadır.

Tablo 3: Depresyon anksiyete stres ölçeği kesme puanları tablosu*

	Depresyon	Anksiyete	Stres
Normal	0 - 9	0 - 7	0 - 14
Hafif	10 - 13	8 - 9	15 - 18
Orta	14 - 20	10 - 14	19 - 25
İleri	21 - 27	15 - 19	26 - 33
Çok İleri	28+	20+	34+

* Akın ve Çetin'in 2007 tarihli Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması başlıklı makalesinden alınmıştır.

Yapılan araştırmanın diğer bir hipotezi lise son sınıf öğrencilerinin okul tükenmişliği düzeylerinin depresif belirti, anksiyete, stres ve öz şefkat puanları tarafından yordanmasıdır. Hipotezin test edilmesi amacıyla Çoklu Regresyon Analizinin Geriye Doğru Seçim Yöntemi kullanılmıştır. Geriye doğru seçim yönteminde ilk olarak bütün değişkenler modele eklenip daha sonra istatistiksel anlamlılık düzeyi .05'in üstünde olan değişkenlerin modelden

çıkarılarak bağımlı değişkeni en iyi açıklayan modele ulaşmak hedeflenmektedir (Alpar, 2003; Cox & Snell, 1974; Myers, 1990). İlk basamakta öz şefkat değişkeni; ikinci basamakta depresif belirti, anksiyete ve stres değişkenleri modele eklenmiştir. Yapılan analize dair bulgular Tablo 3'te sunulmuştur.

Analiz sonucunda elde edilen bulgular öğrencilerin okul tükenmişliğini açıklan 3 model olduğunu göstermiştir (Bk. Tablo 4). Modellerdeki değişkenlerin yordama katsayıları incelendiğinde okul tükenmişliğini en iyi Model 3'ün açıkladığı anlaşılmaktadır. Model 3'e göre, bağımlı değişken okul tükenmişliği düzeyindeki değişimin %35'i bağımsız değişkenlerden depresif belirti ve stres düzeyi ile açıklanmaktadır ($R^2=.35$, $F(2, 248) = 66.23$, $p=.000$). Okul tükenmişliğini öğrencilerin depresif belirti ($\beta=.78$, $p=.000$) ve stres ($\beta=.61$, $p<.05$) tarafından istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordandığı görülmektedir. Sonuç olarak, mevcut araştırmanın ikinci hipotezinin kısmen desteklendiği söylenebilir. Katılımcıların okul tükenmişlik düzeylerinin depresif belirti ve stres düzeyi tarafından yordandığı fakat anksiyete ve öz şefkat düzeyi değişkenlerinin okul tükenmişliğini yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4: Okul tükenmişliği düzeyinin yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları

	Değişkenler	R^2	F	β	t
Model 1		.35	33.93***		
	Depresif belirti			.32	4.72***
	Anksiyete			.07	.85
	Stres			.11	1.39
	Öz Şefkat			-.04	-1.39
Model 2		.35	45.04***		
	Depresif belirti			.34	5.43***
	Stres			.13	1.90*
	Öz Şefkat			-.04	-1.44
Model 3		.35	66.23***		
	Depresif belirti			.37	6.32***
	Stres			.16	2.31*

* $p<.05$; *** $p=.000$

Tartışma

Mevcut araştırma ile sınavlara hazırlanan lise son sınıf öğrencilerinin depresif belirti, anksiyete, stres, öz şefkat ve okul tükenmişliği düzeylerinin birbirleri ile ilişkileri ve okul tükenmişliğini yordayan değişkenlerin tespit edilmesi amaçlanmıştır. Elde edilen bulgular, lise son sınıf öğrencilerinin depresif belirti, anksiyete, stres, öz şefkat ve okul tükenmişliği düzeylerinin birbirleri ile ilişkili olduğunu ve okul tükenmişlik düzeyinin depresif belirti ve stres düzeyleri tarafından yordandığını göstermiştir.

Türkiye'deki gençler için üniversite sınavında iyi puan alıp, üniversitelerdeki istedikleri programa yerleşmenin çok önemli olduğu anlaşılmaktadır. Bu amaç hem sınava girecek öğrencileri hem de öğrencilerin ailelerini sosyal, ekonomik ve bazı psikolojik problemlerle karşı karşıya bırakabilmektedir (Karadeniz, 2005). Bunlardan biri de okul tükenmişliğidir. Okul tükenmişliğinin ilköğretim ve lise düzeyindeki öğrencilerle uluslararası literatürde sıklıkla çalışılan bir değişken olduğu dikkat çekse de (Bask & Salmela-Aro, 2013; Salmela-Aro & Upadyaya, 2020; Salmela-Aro vd., 2009) ulusal literatürde çokça çalışılan bir değişken (Aypay & Eryılmaz, 2011b; Yıldız & Kılıç, 2020) olmadığı anlaşılmaktadır. Bu bağlamda bu araştırmanın bulgularının ulusal literatürde konuya dikkat çekmek için önemli bir kaynak olabileceği düşünülmektedir. Sosyal çevrenin, eğitim sisteminin ve ailelerin, öğrencilerden başarıya dayalı yoğun talepleri, rekabet algısı ve ek olarak gelişme dönemi içerisinde meydana gelen varoluşsal ve biyolojik sıkıntıların tümü okul tükenmişliğini meydana getirebilmektedir (Alpay & Eryılmaz, 2011a). Ayrıca okul tükenmişliğinin depresif belirti, stres, cinsiyet gibi

faktörlerle de ilişkili olduğu görülmektedir. Depresif belirti ve stres düzeyinin artmasının okul tükenmişliğinde de artmaya işaret ettiği görülebilmektedir (Parviainen vd., 2021; Salmela-Aro vd., 2009) Mevcut araştırmanın da benzer bulgulara sahip olması literatürle uyumlu sonuçlarının olduğunu göstermektedir.

İlişkili literatür incelendiğinde de lise son sınıf öğrencilerinin en sık karşılaştıkları psikolojik problemlerin anksiyete, stres ve depresif belirtiler olduğu anlaşılmaktadır (Aydın, 2016; Demir & Yıldırım, 2017; Erten, 2020). Özellikle, ergenlik döneminde gençlerin yaşadıkları diğer yaşamsal ve kendilik problemlerinin yanı sıra başarı odaklı bir eğitim sistemi içerisinde olmaları, sınava girecek öğrenciler için sınava yönelik yoğun anksiyete, geleceğe dair anksiyete ve yüksek düzeyde strese sebep olabilmektedir (Aydın, 2016). Mevcut araştırmanın katılımcılarının da depresif belirti, anksiyete ve stres düzeylerinin orta düzeyde (Akın & Çetin, 2007) olduğu anlaşılmaktadır ve bu bulgu literatürdeki diğer çalışma bulguları tarafından da desteklenmektedir (Elkin, 2020; Salmela-Aro vd., 2009).

2000’li yılların başlarında literatürde sıkça bahsedilen bir değişken olan öz şefkatin kökeninin psikoloji kuramlarına ve Budizm öğretilerine dayandığı anlaşılmaktadır (Neff, 2003a, 2003b). Öz şefkat, kişilerin kendilerini olumsuz eleştirmek yerine kendini tüm yönleri ile kabul edebilmesini, yaşantılardan oluşan deneyimlerin sadece kendine has olmadığını- evrensel olduğunu ve olumsuz duygularını dengeleyebilmesi anlamına gelebilmektedir (Neff, 2003a; 2003b). Bu anlamda öz şefkat hem yetişkinlerle hem de ergenlik dönemindeki bireylerle sıklıkla çalışılabilmektedir (Altun, 2021; Çoban, 2021; Solak Şimşek, 2019; Gün vd., 2020). Öz şefkat düzeyi yüksek bireyler, yapılan hataları ve karşılaşılan engelleri kendi hayatlarının bir parçası olarak değerlendirip, problemlere daha ılımlı ve çözüm odaklı yaklaşım gösterebilmektedirler (Neff vd., 2007). Bu anlamda lise son sınıf öğrencileri için de öz şefkat değişkeninin bir koruyucu faktör olabileceği akla gelmektedir.

Öz şefkatin yaşam, gelişim, gelecek ve sınavla ilişkili olabilen depresif belirtiyi, anksiyeteyi ve okul tükenmişliğini dengeleyici bir unsur olabileceği düşünülebilir. Mevcut araştırmanın bulgusu öz şefkat düzeyinin artması ile de depresif belirti, anksiyete, stres ve okul tükenmişliği düzeyinin azalması şeklinde ilişkilendiğini göstermektedir. Bu bulgunun literatürdeki diğer araştırmalarda yaygın bir biçimde desteklendiği anlaşılmaktadır (Barnett & Flores, 2016; Bayar, 2019; Kıcalı & Arcan, 2016; Ponkosonsirilert, vd., 2020; Yıldırım & Sarı, 2018; Yelpeze, 2018). Sınava hazırlanan lise son sınıf öğrencileri, son dönemlerinde oldukça gergin ve stres içinde olabilmektedir. Elbette bu durumun yaşamın getirdiği diğer stresörlerle birleşmesi, kişilerde anksiyeteyi ve depresif belirtileri tetikleyip artırabilmektedir (Ergene & Yıldırım, 2004; Soylu, 2002). Ayrıca eğitim sisteminde sadece bilginin sınanmasına yönelik bir yaklaşımın olmasının yanı sıra lise eğitimindeki konu içeriklerinin ve sınanma şeklinin sonuçlarının öğrencilere yıpratıcı gelmesi şaşırtıcı değildir. Buradan kaynakla, bir taraftan hayata ve okula karşı tükenmişliğin artıyor olması beklendik bir sonuç olabilmektedir (Çam vd., 2014). Tükenmişlik kavramı içerisinde yer alan yorgunluk, duyarsızlaşma, kendini yetersiz hissetme ve verimin azalması gibi değişkenlerin belirgin hale gelmesi ve bu durumlara karşı kişinin kendi ve çevresinin tepkisinin mevcut araştırma değişkenlerini daha da olumsuz etkileyebileceği ön görülmektedir. Dolayısıyla sirküler olan depresif belirti, anksiyete, stres ve okul tükenmişliği birbirini tetikleyen kavramlar olarak düşünülebilir. Diğer bir taraftan mevcut çalışmanın sonuçlarında da öz şefkat gibi olumlu özellikteki bir değişkenin depresif belirti, anksiyete ve stresle olan ilişkisi, öz şefkatin koruyucu olabileceğini düşündürmektedir. Kuramsal tanımı incelendiğinde öz şefkati oluşturan temel kavramların şefkat, ortak paylaşım ve bilinçlilik olduğu anlaşılmaktadır (Neff, 2003a, 2003b). Bu anlamda kişilerin kendileri yönünde olan duyarlılığı, içinde oldukları olumsuz durumun evrenselliğini kabul etmiş olmaları ve kişinin içinde bulunduğu olumsuz yaşantıyı telafi edilebilir bulması, durumun olumsuz

sonuçlarını hafifletip, yaşanan durumu daha anlamlı kılamaya yardımcı olabileceği öngörülmektedir. Böylelikle öz şefkat koruyuculuk mekanizmasını çalıştırabilmekte ve iyi oluşa zemin sağlamakta, olumlu anlam bulmayı kolaylaştırabilmektedir (Barnett & Flores, 2016).

Araştırmanın ikinci amacı, okul tükenmişliğinin depresif belirti, anksiyete, stres ve öz şefkat düzeyleri tarafından yordayıp yordanmadığının incelenmesi idi. Mevcut bulgular lise son sınıf öğrencilerinin okul tükenmişliği düzeyinin sadece depresif belirti ve stres düzeyi tarafından açıklandığını göstermiş ve araştırma hipotezinin kısmen desteklendiği anlaşılmıştır. İlişkili literatürde okul tükenmişliğinin depresif belirti ve stres tarafından yordanmasını destekleyen araştırmalar dikkat çekmektedir (Bluth vd., 2016; Dönmez & Sarı, 2021; Kuzgun, 2020; Seçer, 2015). Fakat mevcut araştırmada öz şefkat değişkenin ve anksiyetenin okul tükenmişliğinin anlamlı yordayıcıları olmadığı saptanmıştır. Araştırma bulgularının istatistiki sonuçları incelendiğinde depresif belirti düzeyinin tükenmişlik düzeyi üzerindeki varyansın çoğunu kendine çektiği görülmektedir. Her ne kadar birinci regresyon modelinde, okul tükenmişliğini araştırmanın bağımsız değişkenlerinin birlikte yordadığı sonucu görülse de depresif belirti ve stres dışındaki değişkenlerin etki düzeyinin çok zayıf olduğu anlaşılmaktadır. 2. modelde anksiyete 3. modelde de öz şefkat modelden atılmıştır. Hem korelasyon hem de regresyon analizlerinden de depresif belirti düzeyinin bu örneklem için güçlü bir değişken olduğu anlaşılmaktadır. Stres değişkeninin tükenmişliği yorduyor olması da öğrencilere yüklenen başarıya odaklı olma hedefi ile stres düzeyinin artması (Atik, 2016; Çelik & Pesen, 2020) ve bunun tükenmişliğe etki ettiği şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca, ölçeklerden elde edilen ortalama puanlar incelendiğinde depresif belirti ve stres puan ortalamalarının anksiyete ortalama puanından oldukça yüksek olduğu görülmektedir. Çalışmanın katılımcılarının güçlü stres ve depresif duygularının varlığı belki de anksiyetenin yordayıcı etkisini azaltmış olabilir. Diğer bir taraftan, Türkiye’de öğrencilerin eğitim hayatları boyunca girdikleri çok sayıda ki ve birkaç basamaktan oluşan değerlendirme sınavları (LGS, TYT, AYT gibi) (Baş & Kıvılcım, 2019) ve aile-çevre baskısı (Genç, 2016) göz önüne alındığında öğrencilerin daha çok depresif belirti hissetmeleri ve bu belirtiyi rapor etmeleri oldukça anlaşılır gelmektedir.

Literatürle uyum göstermeyen diğer bir kısım, öz şefkatin okul tükenmişliği üzerinde yordayıcı etkisinin bulunmamasıdır. Öz şefkatin okul tükenmişliği ile arasında negatif bir ilişki ve regresyon modellerinin birinci ve ikinci düzeyinde düşük bir yordama gücü olsa da son aşamada tamamen regresyon modelinden çıkmıştır. Ortaya çıkan bu çelişkili sonucun nedenini anlayabilmek için ergenlik dönemi özelliklerini ve sınav sisteminin etkilerini anlamak yararlı olabilir. Lise son sınıf dönemi öğrencileri ergenlik çağı içerisinde. Ergenlik döneminde gençler bir taraftan duygusal olarak kendilerine yönelimli olsa da diğer bir taraftan topluma ve toplum kurallarına (özellikle arkadaş ve arkadaş grubu) odaklı bir algı içinde olabilmektedirler. Diğer bir deyişle kendine yönelik bir iç görü yerine kendini ve etrafını keşfetmeye dayalı bir yapının gelişiminden bahsedilebilir (Aslan & Dönmez, 2013). Bu gelişimsel süreç içerisinde öz şefkatin bireyin kendi benliğinin farkına vardıktan sonra daha iyi anlamlandırılan bir yapı olduğu söylenebilir. Ayrıca üniversite sınavının yarattığı baskının öğrencilerin kendilik algısını olumsuz etkileyeceği varsayımından yola çıkan Barlas, Karaca, Onan ve Işıl’ın (2010) çalışmasında, olumsuz kendilik algısının psikolojik belirti sıklığını arttırdığı saptanmıştır. Olumsuz kendilik algısı öz şefkatten yoksundur. Sonuç olarak öz şefkatin okul tükenmişliğini yordamamasının kabul edilebilir bir sonuç olduğu düşünülmektedir. Ayrıca, uluslararası literatürde öz şefkatin kişilik özellikleri ve psikolojik dayanıklılık gibi değişkenlerle beraber tükenmişliği yordadığı araştırmalara rastlamak mümkündür (Dunn vd., 2008; Pereira, vd., 2022). Bu anlamda gelecek çalışmaların benzer katılımcı grubu ile öz şefkat ve kişilik özellikleri, psikolojik dayanıklılık, baş etme gibi olumlu psikolojik özellikleri barındıran

değişkenlerle etkileşiminin incelenmesinin de önemli bulguları gösterebileceği öngörülmektedir.

Mevcut araştırma her ne kadar önemli bulguları barındırsa da bazı sınırlılıklar içermektedir. Katılımcıların kendini değerlendirme şeklinde bilgi verdikleri bu çalışmada sosyal arzulanırlık yanlılığının gözden kaçırılmaması gerekmektedir. Ayrıca örneklem sayısı analizler için yeterli olsa da genellenebilir sonuçlar anlamında sınırlılık barındırmaktadır. Örneklem sadece İzmir ili bölgesi ile kısıtlanmış olması araştırma sonuçlarının yine genellenebilirliğine engel olabilmektedir. Bahsedilen kısıtlılıkların yanı sıra okul tükenmişliği değişkeninin lise son sınıf öğrencileri ile ele alınmış olması ulusal literatüre bilgi sağlama anlamında önemli bulunmaktadır. Ek olarak, okul tükenmişliğinin yordayıcıları hakkında bulguların paylaşılmasının hem kuramsal bilgi birikimine hem de saha çalışmalarına yön verebilir olduğu söylenebilir.

Sonuç ve Öneriler

Mevcut araştırmanın bulguları lise son sınıf öğrencilerinde depresif belirti, anksiyete, stres, öz şefkat ve okul tükenmişliğinin değerlendirilmesi ve sağaltım çalışmalarının sürekli hale getirilmesine ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Ayrıca, zorlayıcı bir süreç olarak nitelendirilen sınava hazırlık döneminde bu çalışmanın bulguları ile ihtiyaca yönelik psikolojik destek çalışmalarına yol gösterici olabileceği düşünülebilir. Özellikle okul rehber öğretmenleri ve psikologların okul tükenmişliğini önlemeye yönelik yapacakları çalışmalarda gençlerin depresif belirti ve stresi ile çalışmanın önemi bir kez daha anlaşılmaktadır. Her ne kadar mevcut araştırma bulguları öz şefkatin okul tükenmişliğinin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermese de değişkenler arasındaki ilişki öğrencilere kendilik algısı ve öz şefkat farkındalığına dair çalışmaların yapılmasının yararlı olacağını düşündürmektedir. Bu kavramların öğrencilere erken yaşta tanıtılması, bu kavramlarla ilgili iç görü gelişimi sağlanması adına kavramların, protokollerin sahada kullanılmasının lise öğrencilerinde psikolojik açıdan olumlu gelişmelere zemin sağlayacağı öngörülebilmektedir. Bunların yanında ailelere uzun vadede ki olumsuz sonuçları nedeni ile okul tükenmişliği ile hazırlayıcı ve önleyici faktörleri hakkında psikoeğitimin yapılmasının uygun olacağına inanılmaktadır. Bu bağlamda gelecekteki çalışmaların farklı araştırma yöntemleri ve geniş katılımcılı örneklem ile okul tükenmişliği, öz şefkat, psikolojik belirtiler ve yukarıda sözü edilen diğer değişkenleri de araştırmalara dâhil ederek incelenmesi önerilebilir.

Bilgi Notu

Makale araştırma ve yayın etiğine uygun olarak hazırlanmıştır. Bu çalışma için gerekli etik kurul izni, Yakın Doğu Üniversitesi Etik Kurulunun 09.04.2019 tarihinde gerçekleştirdiği toplantıda 391 karar numarasıyla alınmıştır. Ayrıca İzmir İl Milli Eğitim Müdürlüğünden 25.04.2019 tarihinde 12018877-604.01.02-E.8232747 karar numarasıyla idari izin alınmıştır. Yazarlar çalışmaya ortak katkı sağlamış ve yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Akın, A. & Çetin, B. (2007). Depresyon, anksiyete, stres ölçeği (DASÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7(1), 241-268.
- Akın, Ü., Akın, A., Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 1-10.
- Alpar, R. (2003). *Uygulamalı çok değişkenli istatistiksel yöntemlere giriş*. Nobel Basımevi.

Altun, G. (2021). *Geç ergenlik döneminde ebeveyn tutumları ile yaşam doyumu ve öz şefkat arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Antony, M. M., Bieling, P. J., Cox, B. J., Enns, M. W., Swinson, R. P. (1998). Psychometric properties of the 42-item and 21-item versions of the Depression Anxiety Stress Scales in clinical groups and a community sample. *Psychological Assessment*, 10(2), 176-181.

Aslan, S. & Dönmez, A. (2013). Gençlerde kimlik yönelimi, toplumsal karşılaştırma, arkadaşlara bağlılık ve grupla bütünleşme. *Mülkiye Dergisi*, 37(3), 141-174.

Atik, S. (2016). *Akademik başarının yordayıcıları olarak öğretmene güven, okula karşı tutum, okula yabancılaşma ve okul tükenmişliği*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Malatya: İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Aydın, E. (2016). *Üniversite giriş sınavına hazırlanan öğrencilerin sınav kaygılarının farklı değişkenlere göre incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aypay, A. & Eryılmaz, A. (2011a). Lise öğrencilerinin derse katılmaya motive olmaları ile okul tükenmişliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (21), 26-44.

Aypay, A. & Eryılmaz, A. (2011b). Relationships of high school student's subjective well-being and school burnout. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(1), 181-199.

Aypay, A. (2012). Ortaöğretim öğrencileri için okul tükenmişliği ölçeği (OOTÖ). *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(2), 773-787.

Balcı, A. (2010). *Sosyal bilimlerde araştırma: Yöntem, teknik ve ilkeler*. Pegem Akademi.

Barlas, G. Ü., Karaca, S., Onan, N., Işıl, Ö. (2010). Üniversite sınavına hazırlanan bir grup öğrencinin kendilik algıları ve ruhsal belirtileri arasındaki ilişki. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(1), 18-24.

Barnett, M. D. & Flores, J. (2016). Narcissus, exhausted: Self-compassion mediates the relationship between narcissism and school burnout. *Personality and Individual Differences*, (97), 102-108.

Bask, M. & Salmela-Aro, K. (2013). Burned out to drop out: Exploring the relationship between school burnout and school dropout. *European Journal of Psychology of Education*, 28(2), 511-528.

Baş, G. & Kıvılcım, Z. S. (2019). Türkiye’de öğrencilerin merkezi sistem sınavları ile ilgili algıları: Bir metafor analizi çalışması. *Journal of Qualitative Research in Education*, 7(2), 639-667.

Bayar, Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinde beden imajı, öz-şefkat, depresif duygulanım ve cinsiyet. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (46), 175-190.

Bluth, K., Roberson, P. N., Gaylord, S. A., Fautot, K. R., Grewen, K. M., Arzon, S., Girdler, S. S. (2016). Does self-compassion protect adolescents from stress? *Journal of Child and Family Studies*, 25(4), 1098-1109.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi Yayınları.

- Conger, R. D., Ge, X., Elder, G. H., Lorenz, F. O., Simon, R. L. (1994). Economic stress, coercive family process, and developmental problems of adolescents. *Child Development*, 65(2), 541-561.
- Cox, D. R. & Snell, E. J. (1974). The choice of variables in observational studies. *Applied Statistics*, 23(1), 51-59.
- Craske, M. G., Rauch, S. L., Ursano, R., Prenoveau, J., Pine, D. S., Zinbarg, R. E. (2011). What is an anxiety disorder?. *Focus*, 9(3), 369-388.
- Cunha, M., Xavier, A., Castilho, P. (2016). Understanding self-compassion in adolescents: Validation study of the Self-Compassion Scale. *Personality and Individual Differences*, 93, 56-62.
- 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), 310-326.
- Çaparlar, C. Ö. & Dönmez, A. (2016). Bilimsel araştırma nedir, nasıl yapılır. *Turk Journal of Anaesthesiology and Reanimation*, 44(4), 212-8.
- Çelik, A. & Pesen, A. (2020). Ortaokul öğrencilerinin okul tükenmişliği, öğrenme sürecinde yardım istemeleri ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(2), 351-362.
- Çoban, Y. (2021). Öz-şefkat ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 128-139.
- Dedovic, K., Duchesne, A., Andrews, J., Engert, V., Pruessner, J. C. (2009). The brain and the stress axis: The neural correlates of cortisol regulation in response to stress. *Neuroimage*, 47(3), 864-871.
- Demir, V. & Yıldırım, B. (2017). Sanatla terapi programının üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres belirti düzeylerine etkililiği. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(1), 311-344.
- Demir, Y. & Kumcağız, H. (2020). The effect of aating attitude disorder in adolescents on subjective wellBeing, depression, anxiety and stress. *International Journal of Field Education*, 6(1), 24-36.
- Deniz, M. E. & Sümer, A. S. (2010). Farklı öz anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 115-127.
- Deniz, M., Kesici, Ş., Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the turkish version of the self-compassion scale. social behavior and personality. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(9), 1151-1160.
- Doğan, Y. (2008). İlköğretim yedinci sınıf öğrencilerinin dinleme becerisini geliştirmede etkinlik temelli çalışmaların etkililiği. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(2), 261-286.
- Dökmen, Ü. (1992). Mesleki danışmada psikodramanın kullanılması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 25(2), 409-422.
- Dönmez, K. & Sarı, T. (2021). Okul psikolojik danışmanlarında öz şefkat ile tükenmişlik arasındaki ilişkide umudun aracı rolünün incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 59, 60-84.

- Dunn, L. B., Iglewicz, A., Moutier, C. (2008). A conceptual model of medical student well-being: Promoting resilience and preventing burnout. *Academic Psychiatry*, 32(1), 44-53.
- Dündar, S., Yapıcı, Ş., Topçu, B. (2008). Üniversite öğrencilerinin bazı kişilik özelliklerine göre sınav kaygısının incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(1), 171-186.
- Elkin, Ö. O. (2020). *Üniversite öğrencilerindeki anksiyete, stres, yaşam doyumu düzeyleri ve ilişkili değişkenlerin kız ve erkek öğrenciler arasında karşılaştırması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Erişen, E., Gökkaya, F., Yurdalan, F. (2021). 12-14 Yaşlarında olan ortaokul öğrencileri için öz-duyarlık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 4(8), 730-739.
- Erten, S. B. (2020). *Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Malatya: İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Fimian, M. J., Fastenau, P. A., Tashner, J. H., Cross, A. H. (1989). The measure of classroom stress and burnout among gifted and talented students. *Psychology in the Schools*, 26(2), 139-153.
- Fiorilli, C., De Stasio, S., Di Chiacchio, C., Pepe, A., Salmela-Aro, K. (2017). School burnout, depressive symptoms and engagement: Their combined effect on student achievement. *International Journal of Educational Research*, 84, 1-12.
- Fiorilli, C., Farina, E., Buonomo, I., Costa, S., Romano, L., Larcana, R., Petrides, K. V. (2020). Trait emotional intelligence and school burnout: the mediating role of resilience and academic anxiety in high school. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3058- 3067.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165.
- Genç, Y. (2016, Ağustos 24-26). *Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin sınav kaygılarını etkileyen faktörler* [Konferans Sunumu]. ICPESS (International Congress on Politic, Economic and Social Studies), İstanbul, Türkiye.
- Gün, S., Türkmen, O. O., Yalçın, S. B. (2020). Yurttan kalan üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme ile öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 166-180.
- Karadağ, M. & Oğutlu, H. (2020). Prevalence of psychiatric symptoms among refugee adolescents in Turkey: A controlled study. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(1), 55-60.
- Karadeniz, E. (2005). *Üniversite giriş sınavına hazırlanan lise son sınıf öğrencileri ve velilerinin kaygı düzeyleri, baş etme yolları ve denetim odağı arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Nobel Yayınları.
- Kıcalı, Ü. Ö. & Arcan, K. (2016). Öz-sefkat ve yineleyici düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyonla ilişkisinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 4(17), 16-32.
- Kutsal, D. (2009). *Lise öğrencilerinin tükenmişliklerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Kuzgun, N. E. (2020). *Akademisyenlerin tükenmişlik düzeylerinin öz-anlayış ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul: Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Lavafpour Nouri, F., Zaharakar, K., Omara, S., Azarhoush Fatideh, Z., Pourshojaei, A., Azarhoush Fatideh, N. (2015). Effect of psychoeducational forgiveness program on symptoms of depression, anxiety, and stress in adolescents. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 25(123), 191-196.
- Le, M. T. H., Tran, T. D., Holton, S., Nguyen, H. T., Wolfe, R., Fisher, J. (2017). Reliability, convergent validity and factor structure of the DASS-21 in a sample of Vietnamese adolescents. *PLoS one*, 12(7), e0180557.
- Lovibon, P. F. & Lovibon, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343.
- Mashayekh, M. & Hashemi, M. (2011). The impacts of music on language learners' performance. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 2186-2190.
- McCarthy, M. E., Pretty, G. M., Catano, V. (1990). Psychological sense of community and student burnout. *Journal of College Student Development*, 31(3), 211-216.
- Myers, R. H. (1990). *Classical and modern regression with applications*. PWS-Kent Publishers.
- Neff, K. D. (2003a). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- Neff, K. D., Bluth, K., Tóth-Király, I., Davidson, O., Knox, M. C., Williamson, Z., Costigan, A. (2021). Development and validation of the Self-Compassion Scale for Youth. *Journal of Personality Assessment*, 103(1), 92-105.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154.
- ÖSYM (2020). *Yükseköğretim kurulu 2020 yılı yükseköğretim kurumları sınavı yerleştirme sonuçları raporu*. (Mart 2022).
<https://www.yok.gov.tr/HaberBelgeleri/BasinAciklamasi/2020/yks-yerlestirme-sonuclari-raporu-2020.pdf>
- Öztürk, O. & Uluşahin, A. (2015). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Nobel Tıp Kitabevleri.
- Parviainen, M., Aunola, K., Torppa, M., Lerkkanen, M. K., Poikkeus, A. M., Vasalampi, K. (2021). Early antecedents of school burnout in upper secondary education: A five-year longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(2), 231-245.
- Pokhrel, N. B., Khadayat, R., Tulachan, P. (2020). Depression, anxiety, and burnout among medical students and residents of a medical school in Nepal: a cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 20(1), 1-18.

- Ponkosonsirilert, T., Laemsak, O., Pisitsungkagarn, K., Jarukasemthawee, S., Audboon, S., Leangsuksant, T. (2020). Stress, self-compassion, and school burnout in Thai high school students. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 34(5), 343-349.
- Richardson, A. M., Burke, R. J., Leiter, M. P. (1992). Occupational demands, psychological burnout and anxiety among hospital personnel in Norway. *Anxiety, Stress, and Coping*, 5(1), 55-68.
- Romano, L., Tang, X., Hietajärvi, L., Salmela-Aro, K., Fiorilli, C. (2020). Students' trait emotional intelligence and perceived teacher emotional support in preventing burnout: the moderating role of academic anxiety. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13).
- Salmela-Aro, K. & Upadyaya, K. (2020). School engagement and school burnout profiles during high school-The role of socio-emotional skills. *European Journal of Developmental Psychology*, 17(6), 943-964.
- Salmela-Aro, K., Savolainen, H., Holopainen, L. (2009). Depressive symptoms and school burnout during adolescence: Evidence from two cross-lagged longitudinal studies. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(10), 1316-1327.
- Schabram, K., & Heng, Y. T. (2021). How other-and self-compassion reduce burnout through resource replenishment. *Academy of Management Journal*, 65(2).
- Seçer, İ. (2015). Üniversite öğrencilerinde okul tükenmişliği ile psikolojik uyumsuzluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(1), 81-99.
- Seçer, İ., Haltomac, S., Veyis, F., Ateş, B. (2013). Okul tükenmişlik ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması: Güvenirlilik ve geçerlik çalışması. *Türk Eğitim Dergisi*, 2(2), 16-24.
- Slivar, B. (2001). The syndrome of burnout, self-image, and anxiety with grammar school students. *Horizons of Psychology*, 10(2), 21-32.
- Solak Şimşek, N. (2019). *Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve öz şefkat arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Antalya: Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Soylu, A. (2002). *Yalın örgütlerde kariyer yönetimi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Afyon: Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sutton, E., Schonert-Reichl, K. A., Wu, A. D., Lawlor, M. S. (2018). Evaluating the reliability and validity of the self-compassion scale short form adapted for children ages 8-12. *Child Indicators Research*, 11(4), 1217-1236.
- Szabó, M. (2010). The short version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Factor structure in a young adolescent sample. *Journal of Adolescence*, 33(1), 1-8.
- Walburg, V. (2014). Burnout among high school students: A literature review. *Children and Youth Services Review*, 42, 28-33.
- Yang, H. J. & Farn, C. K. (2005). An investigation the factors affecting MIS student burnout in technical-vocational college. *Computers in Human Behavior*, 21(6), 917-932.
- Yelpaze, İ. (2019). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak bilişsel esneklik: Öz şefkatin aracılık rolü. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 535-549.

Yıldırım, M. & Sarı, T. (2018). Öz-şefkat ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2502-2517.

Yıldız, V. A. & Kılıç, D. (2020). Investigation of school burnout and school attachment among secondary school students. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 20(3), 44-55.

EXTENDED ABSTRACT

Aims

University life is one of the most important periods of young people's lives. While entering the university is a source of pride for students, the exam process is a stressful situation. The intense stress that comes with high performance and competition to be successful and the pressure shaped by the high expectations of the social environment cause burnout in students preparing for the university exam. The main purpose of the study is to examine the relationship between depression, anxiety, stress and self-compassion levels and school burnout of high school students preparing for the university exam. In addition, it was aimed to determine which variables predicted school burnout.

Methods

251 students studying at five state high schools in Bergama District of İzmir Province and preparing for the university exam constitute the sample of the research. Permission was obtained from the Near East University Ethics Committee (Decision no.: NEU/SB/2019/391) and İzmir Provincial Directorate of National Education (Decision no.: 12018877-604.01.02-E.8232747). After obtaining consent from the parents of the students studying in the schools where the study was conducted, the scales (whose parents gave permission to participate) were applied to the students by the first author of the study. After the data obtained from the participants were transferred to the SPSS program, data control was performed and distribution characteristics were examined. Since it was seen that there were no missing data and extreme values in the data control, the data of 251 people were completely used for the analysis. Since the values showed normal distribution characteristics, it was decided to use parametric tests. Pearson Correlation Analysis was used to examine the relationships between the variables, and Multiple Regression Analysis was used to discover the predictors of school burnout.

Results

The relationships between the participants' depressive symptom levels and anxiety ($r=.70, p=.000$), stress ($r=.71, p=.000$) and school burnout ($r=.57, p=.000$) levels were statistically significant and the relationships were found to be positive. It was found that there was a statistically significant and negative relationship between the depressive symptoms and self-compassion levels of the participants ($r=-.59, p=.000$). According to regression analysis, it was seen that school burnout was predicted statistically significantly by students' depressive symptoms ($\beta= .78, p=.000$) and stress ($\beta= .61, p<.05$). However, it was found that the variables of anxiety and self-compassion did not predict school burnout.

Discussion

The findings of the present study show that there is a need to evaluate depression, anxiety, stress and school burnout in high school seniors and to sustain treatment studies. Although the current research findings do not show that self-compassion is a significant predictor of school burnout, studies and protocols on self-perception and self-compassion awareness are created, these concepts are introduced to students at an early age, and the use of concepts and protocols in the field in order to develop insights about these concepts in high school. It can be predicted that it will provide a basis for positive psychological developments in students. In this context, it can be suggested that future studies examine school burnout, self-compassion, and psychological symptoms with different research methods and large-participant samples.