

Deprem Sonrası Lise Öğrencilerinin Okul Tükenmişliği, Anhedoni ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Investigation of the Relationship Between School Burnout, Anhedonia and Mindfulness Levels of High School Students After the Earthquake

Yusuf İskender ÖZSARI

YL Mezunu, Hatay İl Millî Eğitim Müdürlüğü

MA Graduate, Hatay Provincial Directorate of National Education

yusufiskenderozsari@hotmail.com

ORCID: 0000-0003-3696-3434

İbrahim Hakkı ERGİN

YL Mezunu, Hatay İl Millî Eğitim Müdürlüğü

MA Graduate, Hatay Provincial Directorate of National Education

ibrahimhakki.ergin@meb.gov.tr

ORCID: 0000-0002-1004-3157

DOI: 10.56720/mevzu.1610688

Makale Bilgisi | Article Information

Makale Türü / Article Type: Araştırma Makalesi / Research Article

Geliş Tarihi / Date Received: 31 Aralık / December 2024

Kabul Tarihi / Date Accepted: 10 Nisan / April 2025

Yayın Tarihi / Date Published: 15 Eylül / September 2025

Yayın Sezonu / Pub Date Season: Eylül / September

Atıf / Citation: Özşarı, Yusuf İskender – Ergin, İbrahim Hakkı, “Deprem Sonrası Lise Öğrencilerinin Okul Tükenmişliği, Anhedoni ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. *Mevzu: Sosyal Bilimler Dergisi*, 14 (Eylül 2025): 1-29.
<https://doi.org/10.56720/mevzu.1610688>

İntihal: Bu makale, ithenticate yazılımınca taranmıştır. İntihal tespit edilmemiştir.
Plagiarism: This article has been scanned by ithenticate. No plagiarism detected.
web: <http://dergipark.gov.tr/mevzu> | <mailto:mevzusbd@gmail.com>

Copyright © CC BY-NC 4.0



Öz

Deprem insanlar üzerinde travmatik etkisi olan ve onların psikolojik sağlığını ve algılarını etkileyen doğal afettir. Özellikle insan yaşamının en çalkantılı yaşam dönemi olan ergenlik döneminde ise olumsuz etkilerinin incelenmesi önem arz etmektedir. Bu çalışmada, lise öğrencilerinin okul tükenmişliği, anhedoni ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmada lise öğrencilerinin okul tükenmişliği, anhedoni ve bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyet, barınma durumu ve maddi durum değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmadıkları incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini Hatay ilinin Payas ilçesindeki liselerde öğrenim gören 561 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmada, “Demografik Bilgi Formu”, “Okul Tükenmişlik Ölçeği”, “Ergen ve Yetişkinler için Bilinçli Farkındalık Ölçeği” ve “Ergenler için Anhedoni Ölçeği” veri toplamak için kullanılmıştır. Pearson korelasyon analizi, çoklu doğrusal regresyon analizi, bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre Okul tükenmişliği ile anhedoni arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki; okul tükenmişliği ile bilinçli farkındalık arasındaysa negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Anhedoninin okul tükenmişliğini pozitif olarak yordadığı; bilinçli farkındalığın ise okul tükenmişliğini negatif olarak yordamaktadır. Cinsiyetler arası anlamlı farklılıklar incelendiğinde; okul tükenmişliği ve anhedoni değişkeni için anlamlı farklılık olmadığı ancak bilinçli farkındalık değişkeninin kız öğrencilerin lehine farklılaşmaktadır. Ayrıca maddi durum açısından okul tükenmişliğinin düşük maddi durum için orta ve yüksek düzey için farklılaştığı bulunmuştur. Bu araştırmanın bulguları tartışılarak bu çalışmadan sonra yapılacak çalışmaların daha farklı eğitim kademelerinde yürütülmesi ve ilişkilerin derinlemesine incelenmesi için sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Deprem, Okul Tükenmişliği, Anhedoni, Bilinçli Farkındalık, Lise Öğrencileri

Abstract

Earthquake is a natural disaster that has a traumatic effect on people and affects their psychological health and perceptions. It is important to examine its negative effects especially during adolescence, which is the most stressful

period of human life. This study used the relational screening model to reveal the relationship between school burnout, anhedonia and mindfulness levels in high school students. In the study, it was examined whether the school burnout, anhedonia and mindfulness levels of high school students differed according to gender, housing status and financial status variables. The sample of the study consisted of 561 high school students studying in high schools in Payas district of Hatay province. ‘Demographic Information Form’, “School Burnout Scale”, “Mindfulness Scale for Adolescents and Adults” and “Anhedonia Scale for Adolescents” were used to collect data. Before analysing the data, normality test was performed and it was found that the data were normally distributed, Pearson correlation analysis, multiple linear regression analysis, independent sample t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) were performed. According to the results of the study, it was found that there was a significant positive relationship between school burnout and anhedonia, and a significant negative relationship between school burnout and mindfulness. It was found that anhedonia positively predicted school burnout, while mindfulness negatively predicted school burnout. When significant differences between genders were examined, it was found that there was no significant difference for school burnout and anhedonia variable, but mindfulness variable differed in favour of female students. In addition, in terms of financial status, it was found that school burnout differed for low financial status, medium and high level. The findings of this study are discussed and presented for further studies to be conducted at different educational levels and to examine the relationships in depth.

Keywords: Earthquake, School burnout, Anhedonia, Mindfulness, High School Students

Etik Beyan	İstanbul Medeniyet Üniversitesinden İMÜ Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu’nun 2024/3 sayılı 26.03.2024 tarihli kararıyla etik izin alınmıştır.
Yazar Katkıları	Çalışmanın Tasarlanması / <i>Conceiving the Study</i> : Yİ (%55), İHE (%45) Veri Toplanması / <i>Data Collection</i> : Yİ (%70), İHE (%30) Veri Analizi / <i>Data Analysis</i> : Yİ (%80), İHE (%20) Makalenin Yazımı / <i>Writing up</i> : Yİ (%60), İHE (%40) Makale Gönderimi ve Revizyonu / <i>Submission and Revision</i> : İHE (%90), Yİ (%10)

1. Giriş

Deprem insanların yaşamını çok boyutlu etkileyen önemli bir doğal afettir. Deprem insan hayatı üzerindeki olumsuz etkileri vardır. Bunlar; bireylerin sevdiklerini kaybetmesi, evlerini yitirmesi ve genel olarak maddi ve manevi açıdan zor duruma düşmesi gibi zorlu durumlardır¹. Tüm bu travmatik olaylar, günlük yaşamın zorluklarıyla birleşerek bireylerin yaşama dair algılarını değiştirir.

Tükenmişlik, bireylerin okul yaşantısı ve öğretim sürecinde karşılaştıkları aşırı talepler nedeniyle duygusal, bilişsel ve fiziksel olarak yıpranması veya bitkin düşmesi durumudur². Tükenmişlik kavramı ilk ortaya çıktığında mesleki yaşantıları inceleyen özellikle sağlık çalışanları üzerine yapılan çalışmalarda ele alınan bir kavramdı³. Geçen zaman ve değişen paradigma ile okullara iş; öğrenciliğe ise meslek gözüyle bakıldığı için okul tükenmişliği tanımı ortaya çıktı⁴. Psikoloji alanında ise ilk kez Freudenberger tarafından 1974 yılında tanımlanmıştır. Freudenberger (1974), tükenmişliği, bireylerin yaşamlarındaki beklentiler ve arzuladıkları kaynaklar üzerinde oluşan talepler nedeniyle azalan güç ve isteksizlik olarak tanımlamıştır⁵.

Okul tükenmişliğinin öğrencilerin ruh sağlığının bozulması, kişiler arası iletişimin azalması ve akademik performansın düşmesi gibi olumsuz etkileri vardır⁶. Bu yüzden okul tükenmişliği yaşayan bireyler istenmeyen davranışlar

-
- ¹ Dilek Tiryaki Yenilmez, "Deprem ve Göç İlişkisi Üzerine Bir Değerlendirme", *Akademik Düşünce Dergisi* 7 (2023), 40.
 - ² Ayşe Aypay - Ali Eryılmaz, "Lise Öğrencilerinin Derse Katılmaya Motive Olmaları ile Okul Tükenmişliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 1/21 (2011), 28.
 - ³ Christina Maslach, *Burnout - The Cost of Caring* (Englewood Cliffs: Prentice-Hall International, 1982).
 - ⁴ Jayoung Lee, Ana Puig, Young-Bae Kim, Hyojung Shin, Ji Hee Lee ve Sang Min Lee, "Academic Burnout Profiles in Korean Adolescents," *Stress and Health* 26/5 (2010), 404-405. <https://doi.org/10.1002/smi.1312>.
 - ⁵ Herbert J. Freudenberger, "Staff Burn-out," *Journal of Social Issues* 30 (1974): 159-165.
 - ⁶ Garrett Bullock vd., "The Prevalence and Effect of Burnout on Graduate Healthcare Students", *Canadian Medical Education Journal* 8/3 (2017), 95.

sergileyebilir⁷. Olumsuz bir duygu olarak ifade edilebilen okul tükenmişliği, okul yaşantısındaki sonuçları açısından anlaşılması gerekmektedir.

Anhedoni, yaşam deneyimlerinden haz almada azalmayı ifade eder. Bir başka deyişle anhedoni, geçmişte hoş giden eylemlerin artık bireyler için anlamsızlaşması olarak ifade edilebilmektedir⁸. Eylemlerin haz vermesi ve eylemlerden gelecek hazzı değerlendirme yeteneği kaybolur. Kişi zevk hissedemez ve zevkli deneyimlerini hatırlayamaz⁹. Ruh sağlığı açısından çeşitli alanlarda önemli bir konumda yer alan bu kavram, birçok psikiyatrik bozukluğun bir özelliği olarak gözlemlenmektedir¹⁰. Öğrencilerin okulda yapacakları etkinliklere katılma isteği okula karşı geliştirmiş olduğu olumlu tutumlara bağlıdır¹¹. Ancak anhedoni yaşayan öğrenciler sosyal etkinliklere katılmada isteksizdirler¹². Okula ilgisini yitiren öğrencilerin arkadaşları ve öğretmenleriyle iletişimi zayıflar, akademik ve sosyal anlamda kendini başarısız görmeye başlar ve kendini değersiz hissetmeye başlar¹³. Anhedoni bu bakımdan okul tükenmişliği duygularıyla benzerlik gösterir.

Olumsuz bir yaşam olayının yaşandığı aile ortamı, çocuğun bu olaya maruz kalma süresi ve olayın şiddeti gibi faktörlerin bir araya gelmesi, çocuğun tüm yaşamını etkileyebilecek çeşitli psikolojik sorunlara zemin hazırlayabi-

⁷ Yunus Hastunç – Fuat Tanhan, “Psycho-Educational Effect of Motivational Interviewing on School Burnout”, *Psycho-Educational Research Reviews* 12/1 (2023), 237-248.

⁸ Loren J. Chapman vd., “Scales for Physical and Social Anhedonia”, *Journal of Abnormal Psychology* 85/4 (1976), 374-382.

⁹ Arzu Somay, “Anhedoniye Anlamak: Transdiagnostik Bakış Açısıyla Psikoterapotik Müdahaleler”, *Turan Stratejik Araştırmalar Merkezi* 14/55 (2022), 217-229.

¹⁰ Philip Gorwood, “Neurobiological Mechanisms of Anhedonia”, *Dialogues in Clinical Neuroscience* 10/3 (2008), 291-299.

¹¹ Aytaç Gedik, *Ortaöğretim Öğrencilerinde Okul Yaşam Kalitesi Bağlamında Okula Yabancılaşma* (Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, 2014). İnönü Üniversitesi Açık Erişim Sistemi.

¹² Amerikan Psikiyatri Birliği, *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı* (5. Baskı; DSM-5) (Çev. E. Köroğlu) (Ankara: Hekimler Yayın Birliği, 2014).

¹³ Mediha Sarı, *Demokratik Değerlerin Kazanımı Sürecinde Örtük Program: Düşük ve Yüksek “Okul Yaşam Kalitesine” Sahip İki İlköğretim Okulunda Nitel Bir Çalışma* (Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, 2007). Çukurova Üniversitesi Açık Erişim Sistemi.

lir¹⁴. Büyük travmaların yaşanması sonucunda ise sosyal katılımda azalma, yaşama ve mevcut çevreye duyulan ilgide azalma, tükenmişlik, kaygı, depresyon ve yalnızlık gibi duygular da gelişebilir¹⁵. Deprem gibi olumsuz yaşam deneyimlerine maruz kalan bireyler, yaşadıkları olaylar nedeniyle kendilerini suçlu hissedebilir¹⁶. Kişinin hem kendi hataları hem de dış etkenlerden kaynaklanan başarısızlık ve yetersizliklerine karşı merhamet ve anlayış göstermesi öz-şefkat olarak tanımlanır. Bilinçli farkındalık ise öz şefkatin bir bileşenidir¹⁷. Bilinçli farkındalık sahibi bireyler, bu duyguları deneyimlediklerinde daha sağlıklı kararlar verebilir, stres ve zorluklarla daha kolay baş edebilirler¹⁸. Bilinçli farkındalık, tam olarak o anın içinde bulunmayı ve o anı deneyimlemeyi ifade etmektedir¹⁹. Farkındalığı yüksek bireyler dikkatini ve duygularını etkili bir şekilde yönetir. Bu yönetim sayesinde birey olumsuz duygulardan arınabilir²⁰. Bu çalışmada incelenecek olan bilinçli farkındalık; bireyin mevcut zaman diliminde ortaya çıkan olaylara önyargısız ve kabullenici bir

-
- ¹⁴ Seda Nur Çelik, *Çocukluk Çağı Travmaları, Duygu Düzenleme Becerileri ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, 2020). Işık Üniversitesi Açık Erişim Arşivi, 3.
- ¹⁵ Müge Artar, "Depremi Yaşayan Ergenlerin Gelecek Beklentilerinin İçeriği", *Kriz Dergisi* 11/3 (2003), 21-27.; Stevan E. Hobfoll, *Stress, Culture, and Community: The Psychology and Philosophy of Stress* (New York: Plenum Press, 1998).
- ¹⁶ Şeyma Sehlikoğlu - Esra Bekircan, "Ruh Sağlığı Profesyonellerinin Paylaşılan Travmatik Gerçeklik ve Baş Etme Deneyimleri: Nitel Bir Çalışma", *Osmangazi Journal of Medicine* 47/1 (2025), 70-84.
- ¹⁷ Kristin D. Neff, "Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being" *Social and Personality Psychology Compass* 5/1 (2011), 1-12.
- ¹⁸ Ruth A. Baer vd., "Mindfulness and Self-Compassion as Predictors of Psychological Wellbeing in Long-Term Meditators and Matched Nonmeditators", *The Journal of Positive Psychology* 7/3 (2012), 230-238; Maya J. Schroevers - Rob Brandsma, "Is Learning Mindfulness Associated With Improved Affect After Mindfulness-Based Cognitive Therapy?", *British Journal of Psychology* 101/1 (2010), 95-107; Sebahat Sevgi Uygur, "Ergenlerin Bilinçli Farkındalığının Yordanmasında Başa Çıkma Stilleri, Empati ve Duygusal Düzenlemenin Rolü", *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal* 9/55 (2019), 1248.
- ¹⁹ Ronald D. Siegel vd., *Mindfulness: What Is It? Where Did It Come From?*, içinde F. Didonna (Ed.), *Clinical Handbook of Mindfulness*. Springer, 2009, 20.
- ²⁰ Zümra Atalay vd., "Bilinçli-Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği-Yenilenmiş (BFÖÖ-Y): Türkiye Uyarlama Çalışması", *Elementary Education Online* 16/4 (2017), 1804.

şekilde odaklanması olarak tanımlanmaktadır²¹. Bilinçli farkındalık sayesinde, bireylerin ıstırap çektiren düşünce ve hislerle daha etkili bir biçimde başa çıkabilme becerilerini geliştirdiği görülmüştür²².

Ergenlik, genellikle erinlikten yetişkinliğe kadar süren fiziksel ve psikolojik gelişimin geçiş dönemi olarak kabul edilen bir aşamadır²³. Ergenlik dönemi, bireyin ilişkilerinde, fiziksel görünümünde, duygusal dünyasında ve zihinsel yeteneklerinde önemli değişimler ve dönüşümler yaşadığı bir dönemdir²⁴. Aynı zamanda ergenlik bir yaşam durumundan başka bir yaşam durumuna geçişi içeren bir dönemdir²⁵. Ergen bireyler yaşamlarındaki bu değişikliklere ve karşılaştıkları problemlere farklı tepkiler verebilmektedirler²⁶. Ergenler deneyimlerini uçlarda değerlendirmeye yatkın olduklarından başarısızlıklarını felaketle ve isteklerini zorunlulukla ifade etme gibi davranışlar sergilemektedirler²⁷. Ergenler bu tür zorlu ve yıpratıcı değişimlerle baş edebildikleri güvenli bir ortam içinde olduklarında, olumlu davranış kalıpları geliştirecek ve bilinçli farkındalıkları artacaktır²⁸.

-
- ²¹ Gamze Kısmetoğlu, *15-18 Yaş Arası Ergenlerde Duygu Düzenleme ve Bilinçli Farkındalık Becerilerinin Kaygı Düzeyleri ile İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, 2019). İstanbul Gelişim Üniversitesi Açık Erişim Sistemi, 5.
- ²² Volkan Demir, *Bilinçli Farkındalık Temelli Hazırlanan Eğitim Programının Bireylerin Depresyon ve Stres Düzeyleri Üzerine Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Arel Üniversitesi, 2014), 66.
- ²³ Eman Ahmed Zaky, "Adolescence: A Crucial Transitional Stage in Human Life", *Journal of Child and Adolescent Behavior* 4/6 (2016), 115-116.
- ²⁴ Serdar Kenan Gül - İsmail Dinçer Güneş, "Ergenlik Dönemi Sorunları ve Şiddet", *Sosyal Bilimler Dergisi* 11/1 (2009), 79-101.
- ²⁵ Zaky, "Adolescence: A Crucial..."
- ²⁶ Abbas Türnüklü - İdris Şahin, "13-14 Yaş Grubu Öğrencilerin Çatışma Çözme Stratejilerinin İncelenmesi", *Türk Psikoloji Yazıları* 7/13 (2004), 47.
- ²⁷ Murat Yıkılmaz - Zeynep Hamamcı, "The Effect of Rational Emotive Education Program on High School Students' Irrational Beliefs and Perceived Problem-Solving Skills", *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal* 4/35 (2011), 54-63.
- ²⁸ Esen Dinçel, *Ergenlik Dönemi Gelişimsel Ödevler ve Psikolojik Problemler* (Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, 2006). Ankara Üniversitesi Açık Erişim Sistemi, 31; Robert B. Pittman - Perri Haughwout, "Influence of High School Size on Dropout Rate", *Educational Evaluation and Policy Analysis* 9/4 (1987), 337-343.

Deprem gibi olumsuz yaşam deneyimlerine maruz kalan ergenlerde okul tükenmişliği görülebilir. Tükenmişlik yaşayan ergenlerde ise akademik başarısızlık ve olumsuz duygularla baş edememe (okul tükenmişliği), aktivitelere katılmaya isteksizlik (anhedoni), dikkat ve farkındalığın düşmesi (bilinçli farkındalık) gibi olumsuz ruh halleri görülebilir²⁹. Bu belirtilerin birbirleriyle ne derecede bağlantılı oldukları incelenmelidir. Özellikle ergenlik dönemindeki öğrenciler, bu tür travmatik olaylardan yoğun bir şekilde etkilenebilirler. Bu çalışma, deprem sonrası lise öğrencilerinin yaşadığı tükenmişlik seviyeleri, anhedoni belirtileri ve bilinçli farkındalık düzeylerini değerlendirmekte ve bu değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymayı hedeflemektedir. Elde edilen bulgular, deprem sonrası öğrencilerin psikolojik sağlığını desteklemek için hangi alanlara odaklanılması gerektiğine dair önemli ipuçları sunacaktır.

Lise öğrencilerinin okul tükenmişliği, anhedoni ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, kriz durumlarının ergenler üzerindeki psikososyal etkilerini anlamak ve bu bağlamda etkili destek mekanizmalarını ortaya koymak açısından büyük bir öneme sahiptir. Bu bağlamda depremden sonraki süreçte öğrencilerin cinsiyeti, maddi durum algıları ve barınma durumları incelenmelidir.

Alan yazındaki çalışmalar incelendiğinde okul tükenmişliği ile anhedoninin³⁰; okul tükenmişliği ile bilinçli farkındalığın³¹ ilişkili olduğu birçok araştırma mevcuttur. Ancak okul tükenmişliği, anhedoni ve bilinçli farkındalık kavramlarını toplu bir biçimde konu alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu açıdan, bu araştırmanın alan yazındaki boşluğu dolduracağı düşünülmektedir. Araştırmadan elde edilen bulgularla öğrencilerde okul tükenmişliğini daha iyi anlayarak alan çalışanları ve eğitimciler, aileler için yol gösterici olması öngörülmektedir. Ayrıca önleyici ve koruyucu rehberlik ve okul psikolojik danışmanlığı çalışmaları için de önemli veriler sağlayacağı düşünülmektedir.

²⁹ Yusuf İ. Özşarı, *Okul Tükenmişliği, Okula Yabancılaşma, Bilinçli Farkındalık ve Öz Yeterlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Niğde: Ömer Halisdemir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2024).

³⁰ Katariina Salmela-Aro vd., "School Burnout Inventory (SBI): Reliability and Validity", *European Journal of Psychological Assessment* 25 (2009), 48-57.

³¹ "Yusuf İ. Özşarı, *Okul Tükenmişliği...*"

Bu çalışmada, deprem sonrası lise öğrencilerinin okul tükenmişliği, anhedoni ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda aşağıdaki araştırma soruları üzerinde çalışılacaktır:

1. Lise öğrencilerinin okul tükenmişliği, anhedoni ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Lise öğrencilerinin anhedoni ve bilinçli farkındalık düzeyleri okul tükenmişliğinin anlamlı birer yordayıcısı mıdır?
3. Lise öğrencilerinin okul tükenmişliği, anhedoni ve bilinçli farkındalık düzeyleri yaşadığı ortam, cinsiyet, sınıf düzeyi ve maddi duruma göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

2. Yöntem

2.1. Araştırmanın Modeli

Okul tükenmişliği, anhedoni ve bilinçli farkındalık aralarındaki ilişkileri inceleyen bu çalışmada, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılacaktır. Bu tür araştırmalar, gruplar arasındaki farklılıkların veya değişkenler arasındaki keşfedici veya yordayıcı ilişkilerin test edilmesine odaklanmaktadır³². Bu yüzden ilişkisel model tercih edilmiştir.

2.2. Veri Toplama Süreci

Araştırma için gerekli izinler alındıktan sonra Payas ilçesinde farklı lise-lerde devam eden öğrencilerden veri toplanmıştır. Çalışmanın verileri 2023-2024 eğitim öğretim yılı ikinci döneminde araştırmacı tarafından sınıflara girilerek öğrencilere çalışmanın amacı ve çalışmaya katılımın gönüllü olması bilgileri verilerek veriler yüz yüze toplanmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin velilerinden veli onam formu alınmıştır. Çalışmaya formu eksiksiz ve gönüllü olarak dolduran 591 öğrenci katılmıştır.

2.3. Evren - Örneklem

Bu araştırmanın evreni, Hatay ili Payas ilçesinde bulunan liselerde 2023-2024 eğitim öğretim yılında öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Araş-

³² Şener Büyüköztürk vd., *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık, 2023).

tırma evreninin büyüklüğü, kontrol ve maliyet zorlukları nedeniyle, seçilen evrenden örneklem alınmıştır. Araştırma örnekleme, evrendeki öğrencilerin kendi aralarındaki benzerlikleri ve aynı nedenlerle dağılım göstermeleri gibi faktörler göz önünde bulundurularak, 7 farklı liseden tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen 561 öğrenciden oluşmaktadır. Bu örnekleme yönteminde her bir bireyin seçilme olasılığı denktir. Verilerin homojenliğinin sağlanması amacıyla rastgele tabakalı örnekleme tercih edilmiştir³³. Örneklem sayısı belirlenirken Krejcie ve Morgan tarafından geliştirilen örneklem büyüklüğü belirleme tablosu esas alınmıştır³⁴. Örneklem grubuna alınan öğrencilerin 290'u kız (%51.7) ve 271'i erkek (%48.3) tir. Örneklem grubunun 181'i (%32.3) Anadolu Lisesi, 166'sı (%29.6) Fen Lisesi, 113'ü (%20.2) Meslek Lisesi, 101'i (%18.0) Genel Lise öğrencilerinden oluşmaktadır.

2.4. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada öğrencilerin demografik bilgilerini edinmek amacıyla Demografik Bilgi Formu ve diğer değişkenlerin düzeylerini saptamak amacıyla Okul Tükenmişlik Ölçeği, Ergenler için Anhedoni Ölçeği ve Ergen ve Yetişkinler için Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca veriler araştırmacı tarafından hazırlanan anket formu ile yüz yüze görüşme yöntemi kullanılarak elde edilmiştir.

Okul Tükenmişlik Ölçeği: İlköğretim ve ortaöğretim düzeyindeki öğrencilerin okul tükenmişlik düzeylerini saptamak için Salmela-Aro ve diğerleri³⁵ tarafından geliştirilen bu ölçek, Türkçeye Seçer ve arkadaşları³⁶ tarafından uyarlanmıştır. Öz bildirime dayalı 5'li Likert tipi olan ölçek, duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma ve düşük kişisel başarı hissi olmak üzere üç alt boyuttan oluşmakta ve toplamda 9 madde içermektedir. Artan puanlar, ölçülen özelliğin daha belirgin olduğunu göstermektedir. Ölçeğin üç alt boyutta

³³ Fred N. Kerlinger ve Howard B. Lee, *Behavioral Research: A Conceptual Approach*, (New York: Holt, Rinehart and Winston, 1999), 240.

³⁴ Robert W. Krejcie- Daryle W. Morgan, "Determining sample size for research activities", *Educational and Psychological Measurement*, 30/3 (1970), 607-610.

³⁵ Katariina Salmela-Aro vd., "School Burnout Inventory (SBI): Reliability and Validity", *European Journal of Psychological Assessment* 25 (2009), 48-57.

³⁶ İsmail Secer vd., "Okul Tükenmişlik Ölçeğinin Türk Kültürüne Uyarlanması: Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması", *Turkish Journal of Education* 2/2 (2013), 16-27.

%63,25 varyans açıkladığı ve ayrıca bu üç faktörlü yapının doğrulayıcı faktör analizi ile de model uyumunun iyi düzeyde olduğu tespit edilmiştir (RMSEA=.042, RMR= .013, NFI=.90, CFI=.96, IFI=.97, RFI=.92, AGFI=.90, GFI=.92). Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .87 olarak bulunmuş, test tekrar test güvenilirliği ise .88 olarak belirlenmiştir³⁷.

Ergenler için Anhedoni Ölçeği: Watson ve diğerleri tarafından geliştirilen bu ölçek, Sevim & Ekşi³⁸ tarafından Türkçeye uyarlanmıştır ve toplam 14 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, heyecan, haz, duygusal körleşme; heves, bağlantı, amaç; çaba, motivasyon ve enerji olmak üzere üç alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçeğin güvenilirlik çalışmalarında, Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı, ölçeğin toplam puanı için .88 olarak hesaplanmıştır. Bu değer, ölçeğin yüksek bir iç tutarlılığa sahip olduğunu ve güvenilir bir şekilde kullanılabileceğini göstermektedir. Ölçeğin yapı geçerliliği doğrulayıcı faktör analizi ile saptanan (CFI= .99, TLI=.99, SRMR=.03, RMSEA=.05) uyum indeksleri yeterli düzeydedir. Ölçekte kullanılan 4'lü Likert tipi ölçüm ölçeği, maddelerin 0 (hiçbir zaman) ile 3 (her zaman) arasında cevaplandırılmasına olanak tanımaktadır. Toplam puan, maddelerin toplamından elde edilmekte ve yüksek bir puan, anhedoni düzeyinin yüksekliğini göstermektedir³⁹. Bu araştırmada elde edilen iç tutarlık katsayısı .83 olarak bulunmuştur.

Ergen ve Yetişkinler için Bilinçli Farkındalık Ölçeği: Drouman ve diğerleri⁴⁰ tarafından geliştirilen bu ölçek, Türk kültürüne Arslan ve ekibi⁴¹ tarafından uyarlanmıştır. Bu ölçek; 5'li Likert tipi, bilinçli farkındalığı dört alt boyutta; dikkat ve farkındalık, reaktif olmama yargılamama ve kendini kabul olmak üzere toplamda 19 madde içermektedir. Ölçeğin ilk boyutu 9, ikinci boyutu 3, üçüncü boyutu 4 ve dördüncü boyutu 3 maddeden oluşmaktadır. Doğrulayıcı

³⁷ Secer vd., "Okul Tükenmişlik Ölçeğinin..."

³⁸ Fatma Sevim - Halil Ekşi, "Ergenler İçin Anhedoni Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", H. Çiftçi - M. Y. Dörtbudak (Ed.), 9. Uluslararası GAP Kongresi (2022), 505-516.

³⁹ Sevim - Ekşi, "Ergenler İçin Anhedoni Ölçeği..."

⁴⁰ Vita Drouman vd., "Development and Initial Validation of the Adolescent and Adult Mindfulness Scale (AAMS)", *Personality and Individual Differences* 123 (2018), 34-43.

⁴¹ Ümüt Arslan vd., "Ergen ve Yetişkin Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Sunumunun Türkçe Versiyonun Geçerlik ve Güvenirliği" (Bildiri sunumu, 2. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi, İzmir, 5 Aralık 2020).

faktör analizi sonucunda ölçeğin dört alt boyuttan oluşan yapısının model uyum indekslerinin ($REMSEA=.03$, $GFI=.95$, $CFI=.98$) yeterli düzeyde olduğu saptanmıştır. Ölçeğin iç tutarlık kat sayıları her bir alt boyut için sırasıyla .71, .78, .84 ve .72 olarak bulunmuştur. Elde edilen veriler, ölçeğin güvenilir bir ölçme aracı olduğunu belirtmektedir⁴². Bu çalışmada elde edilen iç tutarlık katsayısı .85 olarak bulunmuştur.

2.5. Araştırma Etiği

Bu çalışma için İstanbul Medeniyet Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu'ndan (26.03.2024 tarihli ve 2024/3 sayılı kararı) etik kurul izni alınmıştır. Sonrasında Hatay İl Millî Eğitim Müdürlüğünden veri toplama ve araştırma yapma izni alınmıştır.

2.6. Veri Analizi

Veriler araştırmacılar tarafından elden toplandıktan sonra SPSS (Statistical Package for the Social Sciences, 29. sürüm) programına aktarılmıştır. Araştırmacı tarafından incelenen veriler, ön analizler için hazır hale getirilmiştir. Araştırmada grupların normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Normallik testi için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri dikkate alınmıştır. Skewness değeri ve Kurtosis değeri normallik varsayımı için kabul edilebilir olduğu saptanmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiğini kabul etmek için Kurtosis ve Skewness değerlerinin -1.5 ile +1.5 arasında olması gerekmektedir⁴³. Bu sebeple, verilerin analizinde parametrik testler tercih edilmiştir. Bu testler Pearson korelasyon analizi, çoklu doğrusal regresyon analizi, bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır.

3. Bulgular

Bu araştırma, deprem sonrası lise öğrencilerinin okul tükenmişliği, anhedoni ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır.

3.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Ait Betimsel İstatistikler

⁴² Arslan vd., "Ergen ve Yetişkin Bilinçli..."

⁴³ Barbara Tabachnick - Linda Fidell, *Using multivariate statistics* (Boston: Pearson, 2013),

Bu bölümde, araştırmaya katılan lise öğrencilerinin demografik özelliklerine ilişkin betimsel istatistikler sunulmaktadır. Katılımcıların cinsiyet, sınıf düzeyi, barınma durumu ve ailesinin maddi durumuna ait yüzde ve frekans değerleri analiz edilmiştir.

Tablo. 1.

Katılımcıların Demografik Özelliklerine Ait Betimsel İstatistikler

Demografik Bilgiler	Özellikler	n	%
Cinsiyet	Kız	290	51.7
	Erkek	271	48.3
Sınıf Düzeyi	9. Sınıf	185	33.0
	10. Sınıf	152	27.0
	11. Sınıf	135	24.1
	12. Sınıf	89	15.9
Barınma Durumu	Kendi Evi	437	77.9
	Ev Dışı (Çadır, Konteyner vs.)	124	22.1
Algılanan Maddi Durumu	Düşük	129	23.0
	Orta	397	70.8
	Yüksek	35	6.2

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların 271'inin (%48,3) erkek, 290'ının (%51,7) kız olduğu görülmektedir. Yine katılımcıların 185'inin (%33) 9. Sınıf, 152'sinin (%27,0) 10. Sınıf, 135'inin (%24,1) 11. Sınıf, 89'unun (%15,9) 12. Sınıf öğrencisidir. Barınma durumu incelendiğinde ise 437'sinin (%77,9) kendi evinde, 124'ünün (%22,1) ev dışı ortamda yaşadığı gözlemlenmektedir. Katılımcıların 129'u (%23,0) algılanan maddi durumunu düşük, 397'si (%70,8) orta, 35'i (%6,2) ise yüksek olarak belirtmiştir.

3.2. Okul Tükenmişliği, Anhedoni ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Bu bölümde, okul tükenmişliği, anhedoni ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkileri inceleyen pearson korelasyon analizi sonuçları sunulmaktadır.

Tablo 2.

Okul Tükenmişliği, Anhedoni ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki Korelasyon Analizi

Ölçekler	Okul Tükenmişliği	Anhedoni	Bilinçli Farkındalık
1. Okul Tükenmişliği	-		
2. Anhedoni	.622*	-	
3. Bilinçli Farkındalık	-.357*	-.359*	-

* $p < .01$

Tablo 2 incelendiğinde yapılan korelasyon analizinin sonucunda okul tükenmişliği ile anhedoni ($r = .622$, $p < .01$) arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki; okul tükenmişliği ile bilinçli farkındalık ($r = .357$, $p < .01$) arasındaysa negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Anhedoni ile bilinçli farkındalık ($r = .359$, $p < .01$) arasında da negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

3.3. Anhedoni ve Bilinçli Farkındalığın Okul Tükenmişliğini Yordayıcılığına Dair Bulgular

Bu bölümde anhedoni ve bilinçli farkındalığın okul tükenmişliğini anlamlı olarak yordayıp yordamadığının belirlenmesi için regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3.

Anhedoni ve Bilinçli Farkındalığın Okul Tükenmişliğini Yordayıcılığına Dair Regresyon Analizi Sonucu

Yordayıcılar	Okul Tükenmişliği				
	B	SH	β	t	p
Sabit	13.582	2.159		6.290	.001
Anhedoni	.557	.034	.567*	16.234	.001
Bilinçli Farkındalık	-.098	.022	-.154*	-4.411	.001

* $p < .001$ (SH= Standart Hata) $R^2 = .408$, $F = (191.908)$

Tablo 3 incelendiğinde yapılan regresyon analizi sonucunda bilinçli farkındalık ile anhedoninin okul tükenmişliğinin pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir ($R = .638$, $R^2 = .408$, $p < .001$). İki değişken birlik-

te, okul tükenmişliğinin toplam varyansının yaklaşık %41'ini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin okul tükenmişliği üzerindeki göreceli önem sırası; anhedoni ($\beta=.567$) ve bilinçli farkındalık ($\beta=-.154$) şeklinde ve anlamlıdır. Bilinçli farkındalığa kıyasla anhedoni okul tükenmişliğinin daha güçlü bir yordayıcısıdır.

3.4. Cinsiyet Değişkenine Göre Okul Tükenmişliği, Anhedoni ve Bilinçli Farkındalığın Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair Bulgular

Bu bölümde cinsiyet değişkeninin okul tükenmişliği, anhedoni ve bilinçli farkındalık değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenecektir.

Tablo 4. Cinsiyet Değişkenine Göre Okul Tükenmişliği, Anhedoni ve Bilinçli Farkındalığın Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair t Testi Sonucu

Değişkenler	Cinsiyet	N	X	S	t	p
Okul Tükenmişliği	Kız	290	27.73	7.69	1.740	.082
	Erkek	271	26.56	8.27		
Anhedoni	Kız	290	35.93	8.08	1.804	.072
	Erkek	271	34.69	8.14		
Bilinçli Farkındalık	Kız	290	63.64	12.88	2.878	.002*
	Erkek	271	60.61	11.97		

* $p<.001$

Tablo 4'te cinsiyet değişkenine göre okul tükenmişliği, anhedoni ve bilinçli farkındalık düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığı t testi ile analiz edilmiştir. Sonuçlar, kız öğrencilerin ($X=27.73$) erkek öğrencilere ($X=26.56$) göre daha yüksek okul tükenmişliği düzeylerine sahip olduğunu, ancak bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını ($t=1.740$, $p=.082$) göstermektedir. Anhedoni düzeylerinde de benzer bir durum gözlenmiştir; kız öğrenciler ($X=35.93$) erkek öğrencilerden ($X=34.69$) daha yüksek anhedoni düzeylerine sahip olmakla birlikte, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t=1.804$, $p=.072$). Bununla birlikte, bilinçli farkındalık düzeyleri açısından anlamlı bir fark bulunmuştur; kız öğrenciler ($X=63.64$) erkek öğrencilere ($X=60.61$) göre daha yüksek bilinçli farkındalık düzeylerine sahip olup, bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t=2.878$, $p=.002$). Bu sonuçlar, cinsiyetin, öğrencilerin okul tükenmişliği ve anhedoni düzeyleri üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını,

ancak bilinçli farkındalık düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir.

3.5. Barınma Durumuna Göre Okul Tükenmişliği, Anhedoni ve Bilinçli Farkındalığın Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair Bulgular

Bu bölümde barınma durumuna göre okul tükenmişliği, anhedoni ve bilinçli farkındalık değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenecektir.

Tablo 5.

Barınma Durumuna Göre Okul Tükenmişliği, Anhedoni ve Bilinçli Farkındalığın Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair t Testi Sonucu

Değişkenler	Barınma Durumu	N	X	S	t	p
Okul Tükenmişliği	Kendi Evi	437	27.40	8.05	1.309	.191
	Ev Dışı (Çadır vs.)	124	26.33	7.74		
Anhedoni	Kendi Evi	437	34.76	7.97	-3.143	.002*
	Ev Dışı (Çadır vs.)	124	37.34	8.39		
Bilinçli Farkındalık	Kendi Evi	437	62.80	12.01	2.031	.044*
	Ev Dışı (Çadır vs.)	124	59.99	14.04		

* $p < .05$

Tablo 5 incelendiğinde barınma durumuna göre lise öğrencilerinin okul tükenmişliği algıları ($p=.191$) anlamlı farklılık göstermezken, anhedoni ($p=.002$) ve bilinçli farkındalık ($p=.044$) değişkenleri ise anlamlı farklılık göstermektedir. Ev dışında barınan öğrencilerin ($X= 37.34$), kendi evinde barınan öğrencilere ($X= 34.36$) oranla anhedoni düzeyleri anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Bilinçli farkındalık da ise kendi evinde barınan öğrenciler ($X= 62.80$), ev dışında barınan öğrencilere kıyasla ($X= 59.99$) anlamlı bir şekilde daha yüksek bir ortalamaya sahiptir.

3.6. Algılanan Maddi Duruma Göre Okul Tükenmişliğinin, Anhedoninin ve Bilinçli Farkındalığın Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair Bulgular

Bu bölümde algılanan maddi duruma göre okul tükenmişliği, anhedoni ve bilinçli farkındalığın farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Tablo 6'da algılanan maddi duruma göre okul tükenmişliği, anhedoni ve bilinçli farkındalık düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan ANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 6.

Algılanan Maddi Duruma Göre Okul Tükenmişliğinin, Anhedoninin ve Bilinçli Farkındalığın Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair ANOVA Testi Sonucu

Alt Boyutlar	Maddi Durum		X	S.s.	Sd	F	P	Anlamlı fark
Okul Tükenmişliği	Düşük	29	25.11	7.90	2/558	5.711	.004*	A-B* A-C*
	Orta	97	27.72	7.82				
	Yüksek	5	28.37	9.17				
Anhedoni	Düşük	29	36.55	7.51	2/558	1.906	.150	
	Orta	97	35.00	8.20				
	Yüksek	5	34.62	9.20				
Bilinçli Farkındalık	Düşük	29	63.64	14.98	2/558	1.295	.275	
	Orta	97	61.85	11.77				
	Yüksek	5	60.60	10.81				

* $p < .05$, (A= Düşük, B= Orta, C= Yüksek)

Tablo 6 incelendiğinde lise öğrencilerinin okul tükenmişlik ($F=5.711$; $p < .05$) puan ortalamaları algılanan maddi durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark gösterdiğini ortaya koymaktadır. Gruplar arası farkın kaynağını belirlemek için LSD testi yapılmıştır. Farkın kaynağının algılanan maddi durumu düşük olan öğrencilerle, maddi durumu orta ve yüksek olan öğrenciler arasında olduğu tespit edilmiştir. Okul tükenmişliği açısından, düşük maddi durum algısına sahip öğrencilerin ($X=25.11$) tükenmişlik düzeyleri, orta maddi durum algısına sahip öğrencilerle ($X=27.72$) yüksek maddi duruma sahip öğrencilere göre ($X=28.37$) anlamlı şekilde daha düşüktür. Anhedoni düzeylerinde ise maddi durumlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F=1.906$, $p=.150$). Bilinçli farkındalık düzeyleri incelendiğinde de maddi durumlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($F=1.295$, $p=.275$). Bu bulgular, öğrencilerin maddi durumlarının okul tükenmişliği üzerinde anlamlı olarak farklılaştığını ancak anhedoni ve bilinçli farkındalık düzeyleri üzerinde belirgin bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir.

4. Tartışma

Araştırmada, öğrencilerin okul tükenmişliği, anhedoni ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve anhedoni ile okul tükenmişliği puanları arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bilinçli farkındalık ile okul tükenmişliği puanları arasındaysa orta düzeyde ve negatif bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca bilinçli farkındalığın okul tükenmişliğini negatif yordadığı görülmüştür. Ayrıca anhedoni okul tükenmişliğini bilinçli farkındalığa göre daha yüksek düzeyde ve pozitif yordadığı görülmüştür. Bu sonuçlar birçok araştırma⁴⁴ ile tutarlıdır. Bu nedenle anhedoninin öğrencileri düşük heyecan, haz, heves, amaç çaba, motivasyon ve enerji gibi boyutlarla etkilediği için okul tükenmişliğini daha da artırmaktadır. Çünkü okul tükenmişliğinin duyarsızlaşma, başarısızlık hissi ve duygusal tükenmişlik hali anhedoninin semptomları olan çökkünlük, heyecan alamama ve isteksizlik gibi hislerle bağlantılıdır. Bu bağlantı okul tükenmişliğin anhedoni ile açıklanabilen bir psikolojik sorun olduğunu göstermektedir⁴⁵. Ayrıca anhedoninin duygusal körleşme gibi olumsuz bir duygulanım boyutu olması ve bu körleşmenin diğerleriyle olan iletişimi ve empati yeteneğini etkiliyor olması okul tükenmişliğini tetiklemektedir⁴⁶. Bu araştırma ve literatürdeki benzer araştırmalara bakıldığında anhedoni okul

⁴⁴ Okan Taycan vd., "Bir Üniversite Hastanesinde Çalışan Hemşirelerde Depresyon ve Tükenmişlik Düzeyinin Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi", *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 7 (2006), 100-108; Arzu Yıldırım - Rabia Hacıhasanoğlu, "Sağlık Çalışanlarında Yaşam Kalitesi ve Etkileyen Değişkenler", *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi* 2/2 (2011), 61-68; Apostolos Lacovides vd., "The Relationship Between Job Stress, Burnout, and Clinical Depression", *Journal of Affective Disorders* 75/3 (2003), 209-221; Françoise Martin vd., "Depression and Burnout in Hospital Health Care Professionals", *International Journal of Occupational and Environmental Health* 3/3 (1997), 204-209; İsmail Secer, "Üniversite Öğrencilerinde Okul Tükenmişliği ile Psikolojik Uyumsuzluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 19/1 (2015), 81-99; Branko Slivar, "The Syndrome of Burnout, Self-Image, and Anxiety With Grammar School Students", *Horizons of Psychology* 10/2 (2001), 21-32; Karin Pöhlmann, vd., "Stress, Burnout and Health in the Clinical Period of Dental Education", *European Journal of Dental Education* 9 (2005), 78-84.

⁴⁵ Irvin Sam Schonfeld vd., "What is the Difference Between Depression and Burnout? An Ongoing Debate", *Rivista di psichiatria* 53/4 (2018), 218-219.

⁴⁶ Helen Wilkinson vd., "Examining the Relationship Between Burnout and Empathy in Healthcare Professionals: A Systematic Review", *Burnout Research* 6 (2017), 18-29.

tükenmişliğine neden olmaktadır⁴⁷. Buna göre okul tükenmişliğinin öğrencilerinin psikolojik durumları üzerinde negatif bir etkisi olduğu ve öğrencileri duygusal anlamda yıpratmış görülmektedir.

Bilinçli farkındalık boyutunda incelendiğinde; bu çalışmadaki sonuçlar birçok araştırma⁴⁸ ile paralellik göstermektedir. Bilinçli farkındalığın artmasıyla birlikte gelişen dikkat, farkındalık, tepkisel olmama, yargılayıcı olmama ve artan kendini kabul etme becerileri sayesinde, bireylerin okul tükenmişliği gibi olumsuz psikolojik sonuçlarla başa çıkabilme potansiyeli artar. Ayrıca bilinçli farkındalık sayesinde tükenmişliğin önemli bir faktörü olan stresle başa çıkmak okul tükenmişliğini azaltacaktır. Öğrencilere bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin uygulanması sonucunda öğrencilerin duygusal, akademik ve sosyal açıdan onları daha yeterli hale getirecek ve okul tükenmişliğine müdahale imkanları sağlayacaktır⁴⁹.

Bu araştırmanın bulgularına göre lise öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmıştır. Bu farklılık kız öğrenciler lehinedir. Bu sonuçlar birçok araştırma ile⁵⁰ paralellik göstermek-

⁴⁷ Maria E. Dahlin – Bo Runeson, “Burnout and Psychiatric Morbidity Among Medical Students Entering Clinical Training: A Three-Year Prospective Questionnaire and Interview-Based Study”, *BMC Medical Education* 7 (2007), 6-14.

⁴⁸ Necmettin Gül, “Teknostresin Tükenmişlik Üzerindeki Etkisinde Bilinçli Farkındalığın Aracılık Rolü: Banka Çalışanları Üzerine Bir Araştırma”, *Alanya Akademik Bakış Dergisi* 6/3 (2022), 2747-2762.; Rachel M. Abenavoli vd., “The Protective Effects of Mindfulness Against Burnout Among Educators”, *Psychology of Education Review* 37/2 (2013), 57-69; Joanne Cohen-Katz vd., “The Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Nurse Stress and Burnout: A Qualitative and Quantitative Study, Part III”, *Holistic Nursing Practice* 19 (2005), 78-86; Funda Eda Tonga - Feyza Tantekin-Erden, “Okul Öncesi Öğretmenlerinin Bilinçli Farkındalık ve Tükenmişlik Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 60 (2021), 132-153; Ecem Efecan, *Okul Öncesi Öğretmenlerinin Bilinçli Farkındalık (Mindfulness), Psikolojik Dayanıklılık ve Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, 2022). Marmara Üniversitesi Açık Erişim Sistemi; Teresa K. Buchanan, “Mindfulness and Meditation in Education”, *Young Children* (2017), 69-74.

⁴⁹ Abenavoli vd., “The Protective Effects...”

⁵⁰ Bilge Kocaarslan, *Profesyonel Müzik Eğitiminde Bilinçli Farkındalık, Öğrenme Stratejileri ve Öğrenme Stilleri* (Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, 2016); Josefine Lilja vd., “Five Facets Mindfulness Questionnaire-Reliability and Factor Structure: A Swedish Version”, *Cognitive Behaviour Therapy* 40/4 (2011), 291-303.

tedir. Bu sonuç toplumsal biyolojik veya psikolojik olarak birçok faktörle açıklanabilir. Çünkü kız çocuklarının duygusal farkındalık ve duygu düzenleme yetenekleri anhedoni gibi depresif semptomlarla ve okul tükenmişliğiyle erkeklerle göre daha etkili biçimde baş edebilmelerini sağlamaktadır⁵¹. Bu araştırmanın bulgularına göre okul tükenmişliği ve anhedoni düzeylerinde ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Okullarda tüm öğrencilerden beklenen performansların benzer olması öğrencilerin okul tükenmişliğini benzer şekillerde yaşamasına sebep olmaktadır⁵². Lise kademesine geçen öğrenciler yeteneklerine göre farklı okul türlerine yerleştğinde, daha zorlayıcı eğitim ve akademik baskılarla okul tükenmişliği daha belirgin hale gelmekte, başarı baskısı ve rekabet artmakta ve sonucunda düşük okul başarısı ve öğrenciler cinsiyet farketmeksizin okul tükenmişliği yaşamaktadır⁵³.

Barınma durumuna göre bu araştırmanın bulguları incelendiğinde anhedoni ve bilinçli farkındalık düzeylerinde anlamlı farklılıklar görülmüştür. Deprem dolayısıyla kendi evlerinde yaşamayan öğrencilerin daha çok anhedoni yaşadıkları saptanmıştır. Bu bulgular birçok araştırma⁵⁴ ile benzerlik göstermektedir. Özellikle deprem sonrası anhedoni düzeyleri daha çok çocukları etkilemektedir⁵⁵. Depremden etkilenmeyip ev ortamında barınan öğrencilerin ise bilinçli farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Çünkü evsizlik, bireylerin hayatlarındaki olumsuzluklara karşı dayanma kapasitesinin

⁵¹ Kawika Allen – Paul Heppner, “Religiosity, Coping, and Psychological Well-Being Among Latter-Day Saint Polynesians in the U.S.”, *Asian American Journal of Psychology* 2/1 (2011), 13-24.

⁵² Kathryn R. Wentzel, “Social Relationships and Motivation in Middle School: The Role of Parents, Teachers, and Peers”, *Journal of Educational Psychology* 90/2 (1998), 202-209.

⁵³ Julia Herrmann vd., “Do Girls Take School Too Seriously? Investigating Gender Differences in School Burnout from a Self-Worth Perspective”, *Learning and Individual Differences* 69 (2019), 150-161. 1

⁵⁴ Bella Schanzer vd., “Homelessness, Health Status, and Health Care Use”, *American Journal of Public Health* 97/3 (2007), 464; Veysel Bozkurt, “Depremi Toplumsal Boyutu”, *Avrasya Dosyası Dergisi* 14/19 (2023), 89-111; Aytekin Karbeyaz, “Deprem Bölgesinde Görev Yapan Öğretmenlerin Deprem Kaygısının Belirlenmesi”, *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi* 58 (2023), 3138-3157.

⁵⁵ Mehmet Güngör, “Kahramanmaraş Depremine Maruz Kalanların Depremi Tanımlama, Değişim ve Sonrasına İlişkin Değerlendirmeleri: Paranteze Alınan Yaşamlar”, *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 44 (2023), 446-468.

zayıflamasıyla sonuçlanmakta olup bu süreçte, evsiz bireyler kalitesiz sosyal bağlantılar, yetersiz eğitim imkanları, hayatı anlamlı kılan fırsatların eksikliği gibi durumlarla karşı karşıya kaldığı için bilinçli farkındalık düzeyleri olumsuz olarak etkilenebilir⁵⁶. Özellikle çocukluğun bir evresi olan ergenlik döneminde depresyon gibi travmatik bir deneyim sonucu evsiz kalan öğrenciler yoksulluk, konut yetersizliğinden ötürü okula erişememe gibi dezavantajlı durumlar bilinçli farkındalığın düşmesine neden olmaktadır⁵⁷.

Bu araştırmanın bulgularına göre lise öğrencilerinde maddi duruma göre okul tükenmişliği düzeyinde anlamlı farklılıklar görülmüştür. Farkın kaynağına bakıldığında düşük maddi durum algısı ile orta ve yüksek maddi durum algısı farklılaşmıştır. Yüksek maddi durum algısına sahip yeterince verinin olmaması bu farklılıkları ayırtmış olabilir. Düşük maddi duruma sahip kişilerin okul tükenmişlik düzeyleri daha yüksektir. Maddi durumu düşük öğrenciler aile, çevre veya toplumdan kaynaklı nedenlerle okullarda olumsuz davranışlar sergileyen ve okula devam etmek istemeyen⁵⁸ öğrenciler okulu bırakmakta ve okuldan uzaklaşmakta bunun sonucu olarak okul tükenmişliği ortaya çıkmaktadır⁵⁹.

5. Sonuç

Bu araştırmanın bulgularına göre depresyon sonrası depresyondan etkilenen lise öğrencilerinde anhedoninin ve okul tükenmişliğinin değerlendirilmesi ve bilinçli farkındalık temelli çalışmaların uygulanmasına ihtiyaç olduğunu görülmektedir. Ayrıca, zorlayıcı ve travmatik yaşantıların üst üste geldiği depresyon sonrası bu çalışmanın bulguları ile paralel olarak anhedoni ve okul tükenmişliği

⁵⁶ MzwandileA. Mabhala vd., "Social Conditions of Becoming Homelessness: Qualitative Analysis of Life Stories of Homeless Peoples", *International Journal for Equity in Health* 16/1 (2017).

⁵⁷ Sami Kalaycı - Aziz Akin, *Sokakta Çalışan Çocuklar ve Gelecek Beklentileri* (Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2021).

⁵⁸ Yibing Li - Richard M. Lerner, "Trajectories of School Engagement During Adolescence: Implications for Grades, Depression, Delinquency, and Substance Use", *Developmental Psychology* 47/1 (2011), 233-247.

⁵⁹ Miia Bask - Katariina Salmela-Aro, "Burned Out to Drop Out: Exploring the Relationship Between School Burnout and School Dropout", *European Journal of Psychology of Education* 28 (2013), 511-528.

ğini önleyici veya sağıaltıcı psikolojik destek çalışmalarının öğrencilere faydalı olabileceğı düşünölmektedir. Özellikle okul psikolojik danışmanlarının ve diğler alan çalışanlarının okul tükenmişliğini önlemeye yönelik yapacakları çalışmalarda öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerini artırmanın faydalı olduğı görölmektedir. Bilinçli farkındalık gibi öğrencilerin psikolojik sağılıklarını destekleyici disiplinlerin öğrencilere erken yaşta kazandırılmasının öğrencilerin sağılıklı gelişim göstermeleri açısından destekleyici olacağı düşünölmektedir. Ailelere uzun vadede anhedoninin ve okul tükenmişliğinin yol açacağı sorunlar hakkında psiko-eğitimlerin yapılması, okul psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin kalitesini artıracaktır. Ayrıca erkek öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerini artırıcı çalışmaların yürütölmesi cinsiyetler arası farklılığı azaltabilir. Maddi durum algısı düşük öğrencilerin yaşadığı okul tükenmişliğine yönelik çalışmalar yürütölabilir. Bundan sonraki araştırmalarda farklı metotlarla farklı örneklem gruplarıyla okul tükenmişliği, anhedoni ve bilinçli farkındalık değişkenlerinin incelenmesi önerilebilir.

Bu araştırmanın bulguları, yalnızca çalışmaya katılan bireyler bağlamında değerdendirilebilir. Çalışma, lise düzeyinde öğrenim gören bireylerle sınırlandırılmış olup, katılımcıların ölçeklere verdikleri öznel yanıtlarına dayanmaktadır. Kullanılan ölçeklerin kuramsal temelleri ile demografik değişkenlerin ölçümüne yönelik sözel beyanlara dayalıdır.

Kaynakça

- Abenavoli, Rachel M. vd., "The Protective Effects of Mindfulness Against Burnout Among Educators", *Psychology of Education Review* 37/2 (2013), 57-69. <https://doi.org/10.53841/bpsper.2013.37.2.57>
- Allen, Kawika- Heppner, Paul, "Religiosity, Coping, and Psychological Well-Being Among Latter-Day Saint Polynesians in the U.S.", *Asian American Journal of Psychology* 2/1 (2011), 13-24. <https://doi.org/10.1037/a0023266>
- Amerikan Psikiyatri Birliğı, *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı* (5. Baskı; DSM-5) (Çev. E. Köroğlu) (Ankara: Hekimler Yayın Birliğı, 2014).
- Arslan, Ümüt vd., "Ergen ve Yetişkin Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Sunumunun Türkçe Versiyonun Geçerlik ve Güvenirliğı" (*Bildiri sunumu*, 2. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi, İzmir, 5 Aralık 2020).

- Artar, Müge, "Depremi Yaşayan Ergenlerin Gelecek Beklentilerinin İçeriği", *Kriz Dergisi* 11/3 (2003), 21-27. https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000195
- Atalay, Zümra vd., "Bilinçli-Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği-Yenilenmiş (BFÖÖ-Y): Türkiye Uyarlama Çalışması", *Elementary Education Online* 16/4 (2017), 1804. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2017.342994>
- Aypay, Ayşe- Eryılmaz, Ali, "Lise Öğrencilerinin Derse Katılmaya Motive Olmaları ile Okul Tükenmişliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 1/21 (2011), 28. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/maeuefd/issue/19394/205976>
- Baer, Ruth A. vd., "Mindfulness and Self-Compassion as Predictors of Psychological Wellbeing in Long-Term Meditators and Matched Nonmeditators", *The Journal of Positive Psychology* 7/3 (2012), 230-238.
- Bask, Miia- Salmela-Aro, Katariina, "Burned Out to Drop Out: Exploring the Relationship Between School Burnout and School Dropout", *European Journal of Psychology of Education* 28 (2013), 511-528. <https://doi.org/10.1007/s10212-012-0126-5>
- Bozkurt, Veysel, "Depremin Toplumsal Boyutu", *Avrasya Dosyası Dergisi* 14/19 (2023), 89-111
- Buchanan, Teresa K., "Mindfulness and Meditation in Education", *Young Children* (2017), 69-74.
- Bullock, Garrett vd., "The Prevalence and Effect of Burnout on Graduate Healthcare Students", *Canadian Medical Education Journal* 8/3 (2017), 95. <https://doi.org/10.36834/cmej.36890>
- Büyükoztürk, Şener vd., *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık, 2023).
- Chapman, Loren J. vd., "Scales for Physical and Social Anhedonia", *Journal of Abnormal Psychology* 85/4 (1976), 374-382. <https://doi.org/10.1037/0021-843x.85.4.374>

- Cohen-Katz, Joanne vd., "The Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Nurse Stress and Burnout: A Qualitative and Quantitative Study, Part III", *Holistic Nursing Practice* 19 (2005), 78-86. <http://doi.org/10.1097/00004650-200503000-00009>
- Çelik, Seda Nur, *Çocukluk Çağı Travmaları, Duygu Düzenleme Becerileri ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, 2020). Işık Üniversitesi Açık Erişim Arşivi, 3.
- Dahlin, Maria E.- Runeson, Bo, "Burnout and Psychiatric Morbidity Among Medical Students Entering Clinical Training: A Three-Year Prospective Questionnaire and Interview-Based Study", *BMC Medical Education* 7 (2007), 6-14.
- Demir, Volkan, *Bilinçli Farkındalık Temelli Hazırlanan Eğitim Programının Bireylerin Depresyon ve Stres Düzeyleri Üzerine Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Arel Üniversitesi, 2014), 66.
- Diñel, Esen, *Ergenlik Dönemi Gelişimsel Ödevler ve Psikolojik Problemler* (Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, 2006). Ankara Üniversitesi Açık Erişim Sistemi, 31
- Droutman, Vita vd., "Development and Initial Validation of the Adolescent and Adult Mindfulness Scale (AAMS)", *Personality and Individual Differences* 123 (2018), 34-43. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.10.037>
- Efecan, Ecem, *Okul Öncesi Öğretmenlerinin Bilinçli Farkındalık (Mindfulness), Psikolojik Dayanıklılık ve Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, 2022). Marmara Üniversitesi Açık Erişim Sistemi
- Freudenberger, Herbert J. "Staff Burn-out." *Journal of Social Issues* 30 (1974), 159-165.
- Gedik, Aytaç, *Ortaöğretim Öğrencilerinde Okul Yaşam Kalitesi Bağlamında Okula Yabancılaşma* (Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, 2014). İnönü Üniversitesi Açık Erişim Sistemi.

- Gorwood, Philip, "Neurobiological Mechanisms of Anhedonia", *Dialogues in Clinical Neuroscience* 10/3 (2008), 291-299.
<https://doi.org/10.31887/DCNS.2008.10.3/pgorwood>
- Gül, Necmettin, "Teknostresin Tükenmişlik Üzerindeki Etkisinde Bilinçli Farkındalığın Aracılık Rolü: Banka Çalışanları Üzerine Bir Araştırma", *Alanya Akademik Bakış Dergisi* 6/3 (2022), 2747-2762.
<https://doi.org/10.29023/alanyaakademik.1091595>
- Gül, Serdar Kenan- İsmail Dinçer Güneş, "Ergenlik Dönemi Sorunları ve Şiddet", *Sosyal Bilimler Dergisi* 11/1 (2009), 79-101.
- Güngör, Mehmet, "Kahramanmaraş Depremine Maruz Kalanların Depremi Tanımlama, Değişim ve Sonrasına İlişkin Değerlendirmeleri: Paranteze Alınan Yaşamlar", *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 44 (2023), 446-468.
- Hastunç, Yunus- Tanhan, Fuat, "Psycho-Educational Effect of Motivational Interviewing on School Burnout", *Psycho-Educational Research Reviews* 12/1 (2023), 237-248. https://doi.org/10.52963/PERR_Biruni_V12.N1.15
- Herrmann, Julia vd., "Do Girls Take School Too Seriously? Investigating Gender Differences in School Burnout from a Self-Worth Perspective", *Learning and Individual Differences* 69 (2019), 150-161.
<https://doi.org/10.1016/j.lindif.2018.11.011>
- Hobfoll, Stevan E., *Stress, Culture, and Community: The Psychology and Philosophy of Stress* (New York: Plenum Press, 1998).
- Kalaycı, Sami- Akin, Aziz, *Sokakta Çalışan Çocuklar ve Gelecek Beklentileri* (Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2021).
- Karbeyaz, Aytekin, "Deprem Bölgesinde Görev Yapan Öğretmenlerin Deprem Kaygısının Belirlenmesi", *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi* 58 (2023), 3138-3157.
- Kerlinger, Fred N. ve Howard B. Lee. *Foundations of Behavioral Research*. (New York: Harcourt College Publishers, 1999.)

- Kismetoğlu, Gamze, 15-18 Yaş Arası Ergenlerde Duygu Düzenleme ve Bilinçli Farkındalık Becerilerinin Kaygı Düzeyleri ile İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, 2019). İstanbul Gelişim Üniversitesi Açık Erişim Sistemi, 5.
- Kocaarslan, Bilge, *Profesyonel Müzik Eğitiminde Bilinçli Farkındalık, Öğrenme Stratejileri ve Öğrenme Stilleri* (Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, 2016)
- Lacovides, Apostolos vd. "The Relationship Between Job Stress, Burnout, and Clinical Depression", *Journal of Affective Disorders* 75/3 (2003), 209-221
- Lee, Jayoung , Ana Puig, Young-Bae Kim, Hyojung Shin, Ji Hee Lee ve Sang Min Lee, "Academic Burnout Profiles in Korean Adolescents." *Stress and Health* 26, no. 5 (2010): 404-416. <https://doi.org/10.1002/smi.1312>.
- Li, Yibing - Lerner, Richard M., "Trajectories of School Engagement During Adolescence: Implications for Grades, Depression, Delinquency, and Substance Use", *Developmental Psychology* 47/1 (2011), 233-247. <https://doi.org/10.1037/a0021307>
- Lilja, Josefine vd., "Five Facets Mindfulness Questionnaire-Reliability and Factor Structure: A Swedish Version", *Cognitive Behaviour Therapy* 40/4 (2011), 291-303. <https://doi.org/10.1080/16506073.2011.580367>
- Mabhala, Mzwandile A. vd., "Social Conditions of Becoming Homelessness: Qualitative Analysis of Life Stories of Homeless Peoples", *International Journal for Equity in Health* 16/1 (2017). <https://doi.org/10.1186/s12939-017-0646-3>
- Martin, Françoise vd., "Depression and Burnout in Hospital Health Care Professionals", *International Journal of Occupational and Environmental Health* 3/3 (1997), 204-209
- Maslach, Christina., *Burnout - The Cost of Caring*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall International, 1982.
- Neff, Kristin, D., "Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being", *Social and Personality Psychology Compass*, 5/1, (2011), 1-12 <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>

- Özsarı, Yusuf İ., *Okul Tükenmişliği, Okula Yabancılaşma, Bilinçli Farkındalık ve Öz Yeterlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi. Niğde: Ömer Halisdemir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2024). Ömer Halisdemir Üniversitesi Açık Erişim Sistemi.
- Pittman, Robert B. – Haughwout, Perri, “Influence of High School Size on Dropout Rate”, *Educational Evaluation and Policy Analysis* 9/4 (1987), 337-343. <https://doi.org/10.2307/1163772>
- Pöhlmann, Karin, vd., “Stress, Burnout and Health in the Clinical Period of Dental Education”, *European Journal of Dental Education* 9 (2005), 78-84.
- Robert W. Krejcie - Daryle W. Morgan., “Determining sample size for research activities” *Educational and Psychological Measurement*, 30/3 (1970), 607-610.
- Salmela-Aro, Katariina vd., “School Burnout Inventory (SBI): Reliability and Validity”, *European Journal of Psychological Assessment* 25 (2009), 48-57.
- Sarı, Mediha, Demokratik Değerlerin Kazanımı Sürecinde Örtük Program: Düşük ve Yüksek “Okul Yaşam Kalitesine” Sahip İki İlköğretim Okulunda Nitel Bir Çalışma (Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, 2007). Çukurova Üniversitesi Açık Erişim Sistemi.
- Schanzer, Bella vd., “Homelessness, Health Status, and Health Care Use”, *American Journal of Public Health* 97/3 (2007), 464. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2005.076190>
- Schonfeld, Irvin Sam vd., “What is the Difference Between Depression and Burnout? An Ongoing Debate”, *Rivista di psichiatria* 53/4 (2018), 218-219. <https://doi.org/10.1708/2954.29699>
- Schroevers, Maya J. – Brandsma, Rob, “Is Learning Mindfulness Associated With Improved Affect After Mindfulness-Based Cognitive Therapy?”, *British Journal of Psychology* 101/1 (2010), 95-107. <https://doi.org/10.1348/000712609X424195>
- Secer, İsmail vd., “Okul Tükenmişlik Ölçeğinin Türk Kültürüne Uyarlanması: Güvenirlilik ve Geçerlik Çalışması”, *Turkish Journal of Education* 2/2 (2013), 16-27.

- Secer, İsmail, “Üniversite Öğrencilerinde Okul Tükenmişliği ile Psikolojik Uyumsuzluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 19/1 (2015), 81-99
- Sevim, Fatma – Ekşi, Halil, “Ergenler İçin Anhedoni Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, H. Çiftçi & M. Y. Dörtbudak (Ed.), *9. Uluslararası GAP Kongresi* (2022), 505-516.
- Siegel, Ronald D. vd., *Mindfulness: What Is It? Where Did It Come From?*, içinde F. Didonna (Ed.), *Clinical Handbook of Mindfulness*. Springer, 2009, 20.
- Slivar, Branko, “The Syndrome of Burnout, Self-Image, and Anxiety With Grammar School Students”, *Horizons of Psychology* 10/2 (2001), 21-32
- Somay, Arzu, “Anhedoniyi Anlamak: Transdiagnostik Bakış Açısıyla Psiko-terapotik Müdahaleler”, *Turan Stratejik Araştırmalar Merkezi* 14/55 (2022), 217-229.
- Tabachnick, Barbara- Fidell, Linda, *Using multivariate statistics* (Boston: Pearson, 2013).
- Taycan, Okan vd., “Bir Üniversite Hastanesinde Çalışan Hemşirelerde Depresyon ve Tükenmişlik Düzeyinin Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi”, *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 7 (2006), 100-108.
- Tiryaki Yenilmez, Dilek, “Deprem ve Göç İlişkisi Üzerine Bir Değerlendirme”, *Akademik Düşünce Dergisi* 7 (2023), 40. <https://doi.org/10.53507/akademikdusunce.1282303>
- Tonga, Funda Eda - Tantekin-Erden, Feyza, “Okul Öncesi Öğretmenlerinin Bilinçli Farkındalık ve Tükenmişlik Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 60 (2021), 132-153
- Türnüklü, Abbas – Şahin, İdris, “13-14 Yaş Grubu Öğrencilerin Çatışma Çözme Stratejilerinin İncelenmesi”, *Türk Psikoloji Yazıları* 7/13 (2004), 47.
- Uygur, Sebahat Sevgi, “Ergenlerin Bilinçli Farkındalığının Yordanmasında Başa Çıkma Stilleri, Empati ve Duygusal Düzenlemenin Rolü”, *Turkish*

Psychological Counseling and Guidance Journal 9/55 (2019), 1248.
<https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/51223/666935>

Wentzel, Kathryn R., "Social Relationships and Motivation in Middle School: The Role of Parents, Teachers, and Peers", *Journal of Educational Psychology* 90/2 (1998), 202-209. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.90.2.202>

Wilkinson, Helen vd., "Examining the Relationship Between Burnout and Empathy in Healthcare Professionals: A Systematic Review", *Burnout Research* 6 (2017), 18-29.

Yıkılmaz, Murat - Hamamcı, Zeynep, "The Effect of Rational Emotive Education Program on High School Students' Irrational Beliefs and Perceived Problem-Solving Skills", *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal* 4/35 (2011), 54-63.

Yıldırım, Arzu - Hacıhasanoğlu, Rabia, "Sağlık Çalışanlarında Yaşam Kalitesi ve Etkileyen Değişkenler", *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi* 2/2 (2011), 61-68

Sehlikoğlu, Şeyma - Bekircan, Esra , "Ruh Sağlığı Profesyonellerinin Paylaşılan Travmatik Gerçeklik ve Baş Etme Deneyimleri: Nitel Bir Çalışma" , *Osmangazi Journal of Medicine* 47/1 (2025). <https://doi.org/70-8410.20515/otd.1551048>

Zaky, Eman Ahmed, "Adolescence: A Crucial Transitional Stage in Human Life", *Journal of Child and Adolescent Behavior* 4/6 (2016), 115-116. <https://doi.org/10.4172/2375-4494.1000e115>