

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Benlik Saygısı ile Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişki

The Relationship Between Self-Esteem and Burnout Levels of Sports Sciences Faculty Students

Ahsen Türker^{1A-B-E}, Abdullah Yavuz Akıncı^{2C-D-E}
^{1,2} Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimler Fakültesi, Isparta

ÖZET

Bu çalışma ile Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin benlik saygısı ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma evrenini Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmuş olup örneklem grubu ise 63 erkek, 52 kadın olmak üzere toplam 115 öğrenciden oluşmaktadır. Sosyo-demografik verileri elde etmek amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu; benlik saygısını ölçmek amacıyla Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen Çuhadaroğlu (1986) tarafında Türkçeye uyarlanan "Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği" ve tükenmişlik düzeylerini belirlemek amacıyla, Türkçe uyarlaması Keleş vd. (2016) tarafından yapılan, beş olumlu ve beş olumsuz ifadenin yer aldığı 10 maddelik 4'lü Likert tipi olan "Sporcu Tükenmişlik Ölçeği" kullanılmıştır. Bu çalışmada sayısal verileri toplamak ve analiz etmek için betimsel tarama yöntemi kullanılmıştır. Mevcut durumun var olduğu şekliyle ortaya çıkarılması (Karasar, 2004) amaçlanmıştır. Elde edilen verilerin varyans ve homojenlikleri test edilmiş olup standart sapma ve ortalama değerleri verilmiştir. Öğrencilerin Benlik Saygıları ile Tükenmişlik Düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Correlation testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre benlik saygısı ve azalan başarı hissi arasında nötr, Duygusal/Fiziksel Tükenme, Duyarsızlaşma ve Tükenmişlik toplam boyutu arasında pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Tüm alt boyutlarda tespit edilen ilişkinin pozitif yönde ve yüksek derecede olduğu görülürken, ancak benlik toplamı ile duyarsızlaşma alt boyutu arasındaki ilişkinin pozitif yönde ve düşük düzeyde olduğu anlaşılmıştır. Sonuç olarak benlik saygısının başarı hissini etkilemediği ancak fiziksel tükenme ve duyarsızlaşma boyutlarını etkilediği, bu durumda benlik saygısının artması ile sosyal yaşam çevresinin olumlu yönde etkilendiği söylenilebilir.

Anahtar Kelimeler: Saygısı, Tükenmişlik, Üniversite Öğrencileri.

ABSTRACT

With this study, it was aimed to examine the relationship between self-esteem and burnout levels of students studying at the Faculty of Sports Sciences. The population of the study consisted of students studying at Süleyman Demirel University Faculty of Sports Sciences and the sample group consisted of 115 students, 63 male and 52 female. In order to obtain socio-demographic data, a personal information form created by the researcher; "Rosenberg Self-Esteem Scale" developed by Rosenberg (1965) and adapted into Turkish by Çuhadaroğlu (1986) in order to measure self-esteem and "Athlete Burnout Scale", a 10-item 4-point Likert-type scale with five positive and five negative statements, which was adapted into Turkish by Keleş et al. (2016), was used to determine burnout levels. In this study, descriptive survey method was used to collect and analyze numerical data. It was aimed to reveal the current situation as it exists (Karasar, 2004). The variance and homogeneity of the obtained data were tested, and standard deviation and mean values were given. Pearson Correlation test was applied to determine the relationship between students' self-esteem and burnout levels. According to the findings, there was a neutral correlation between self-esteem and decreased sense of accomplishment, and a positive correlation between Emotional/Physical Exhaustion, Depersonalization and Burnout total dimension. While it was seen that the correlation determined in all sub-dimensions was positive and at a high level, it was understood that the relationship between total self-esteem and depersonalization sub-dimension was positive and at a low level. As a result, it can be said that self-esteem does not affect the sense of achievement, but it affects the dimensions of physical exhaustion and depersonalization, in this case, it can be said that the social life environment is positively affected by the increase in self-esteem.

Key Words: Burnout, Self-Esteem, University Students.

Yazar Katkı Oranı:

- Çalışmanın Tasarımı
- Veri Toplama
- Verilerin Analizi
- Makale Yazımı
- Eleştirel Okuma

ISSN:

Doi Number:

Giriş

Benlik saygısı, farklı değişkenlerden etkilenen karmaşık bir psikolojik yapı olup, amacı insanlara işlerinden nasıl zevk alacaklarını ve memnun kalacaklarını, kendilerini sosyal ve akademik durumlarda nasıl hissedeceklerini ve ideal ve gerçek başarı düzeyleri hakkında nasıl düşüneceklerini öğretmektir (Asghari vd., 2016). Rekabetçi bir ortamda çalışmak ve sürekli olarak yüksek standartları hedeflemek, kendimizden şüphe duymamıza neden olabilirken, akademik tükenmişlik öğrencinin eğitimine devam etme motivasyonunu etkilemektedir. Bireylerin başarı durumlarına göre değerlendirilmesi nedeniyle öz saygımız dış değişkenlerden etkilenmektedir. Dolayısıyla bu durum psikolojik olarak streslidir ve tükenmişliğe yol açabilir (Mees, 2020). Öğrenci tükenmişliği, devamsızlığın artmasına, ders çalışma konusunda motivasyon eksikliğine, okulu bırakmaya ve akademik performans üzerinde zararlı bir etkiye neden olabilir. Bu durumla bağlantılı olarak Busalim vd. (2019), benlik saygısının bireyde kişisel gelişimi teşvik ettiğini ifade etmişlerdir.

Öztuna ve Bucak (2022), benlik saygısını insanların önem ve değerlerini ne şekilde algıladıkları şeklinde ifade etmiştir. Benlik Saygısı, Gücünü kanıtlamak için en iyisini yapma gayretine giren bireyin kendisine verdiği değeri göstermekte olup, sahip olduğu kişiliği kabul etmek ve hayatta elde ettikleri başarıları düşünmekle ilgilidir. Söğütü vd. (2021), gençlerde gözlemlenen düşük benlik saygısının yetişkinlik döneminde sürekli arttığını belirtmektedir. Bireylerin yaşamları boyunca karşılaştıkları güçlüklerin çoğu, kendilerini algılama biçimleriyle ilişkili olup, öğrenci başarısızlığı akademik performansı etkileyebilir ve olumsuz çevresel etkiler nedeniyle motivasyonun düşmesine neden olabilir (Bhatt ve Bahadur, 2018). Bireyler yüksek düzeyde bir benlik saygısı sahibi olmak ve tehdit edildiğinde bunu korumak için motive olurlar. Yüksek benlik saygısı, çeşitli olumlu yaşam sonuçlarıyla ilişkili kişisel bir durumdur (Pepping vd., 2016). Ayrıca Becerra vd., (2020) benlik saygısını, bireyin kendisine yönelik olumsuz ve olumlu davranışları olarak ele almaktadır. Kişisel değerlendirmeye dayalı olan benlik saygısı düzeyi, öz değerlendirme sonuçlarına dayanan, kişinin öz imajıyla ilgili niteliklerinin bir değerlendirmesidir.

Tükenmişliğin tanımlarını en geniş anlamıyla sunan birçok çalışma vardır ve bunların arasında

birçok nüans vardır. “Freuderberger (1974), 1970’lerde psikoloji alanındaki faaliyetleri sırasında bir ruh sağlığı kliniğine gönüllü olarak katılan bireylerde motivasyon ve bağlılıkta bir azalmaya tanık olmuş ve tükenmişlik kavramını tanımlayarak popüler hale getirmiştir. Freudberg (1974), iş bağlamında tükenmişliğin, kronik duygusal yorgunluk, fiziksel yorgunluk ve iş etkinliğine karşı ilgi eksikliği, düşük kişisel tatmin ve kullanıcıya yönelik bakım ve ilgide duyarsızlık gibi faktörlerin bir kombinasyonu olduğuna değinmiştir. Bu fikir sendromu, duygusal yorgunluğun ve duygusal kaynakların eksikliğinin belirgin olduğu ve aşağıdakilerle kendini gösteren bir bağlamda iş bağlamındaki aşırı stresin sonucu olarak tanımlayan Maslach (1998) tarafından, olumsuz bir tepki ve diğer insanlara ilgisizlik, duyarsızlaşma, yeterlilik duygularında ve iş performansında azalma şeklinde desteklenmiştir.

Maslach ve Leiter (2016) tükenmişliği, bir birey ile işin yükü, kontrol, ödül, topluluk, adalet ve değerler boyutlarından en az biri arasında devam eden uzlaşmazlığın sonucu olan bir durum olarak belirtmektedir. Velasco (2019)’ya göre tükenmişlik, yalnızca motivasyon ve iş doyumunun azalmasıyla değil, aynı zamanda sağlık sorunları, ailevi ve sosyal çatışmalar ve bundan mustarip bireylerin üretkenliğinin azalmasıyla da karakterize edilirken, Rosales (2012) gibi tükenmişliğin etkilerini psikosomatik, davranışsal ve duygusal olmak üzere üç grupta sınıflandırmayı seçen araştırmacılar da vardır.

Anlaşılabileceği gibi, tükenmişliğin tanımı konusunda bir fikir birliği olmamasına rağmen, bu sendromun iş veya akademik bağlamdaki kronik stresin bir etkisinin ve tepkisinin sonucu olduğu ve tükenme, duyarsızlaşma ve düşük kişisel tatmin olmak üzere başlıca üç boyutla karakterize olduğu konusunda fikir birliği vardır. Bu açıdan Merino-Soto ve Fernández-Arata (2017) tükenmişliği bir halk sağlığı sorunu olarak görmüş ve önemli bir ciddiyete sahip olduğunu ifade etmişlerdir.

Akademik bağlamda tükenmişliğin varlığından sorumlu birçok faktör vardır. Ortaöğretimden yükseköğretime geçiş deneyimi başlı başına bir stresördür. Bunun yanı sıra ekonomik nedenler veya karşılaşılan rekabet ortamı bireylerin akademik tükenmişlik durumlarını etkilemektedir (Moneta, 2011). Akademik tükenmişlik, üniversite öğrencilerinin davranışlarını ve akademik performanslarını anlamayı sağlarken, aynı zamanda öğrenmeye bağlılık düzeylerini, akademik

BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ çalışmalarına katılım düzeylerini ve bilimsel heveslerini nasıl etkileyebileceğinin anlaşılması açısından günümüzün önemli araştırma konularından birisidir. Yüksek beklentilerin neden olduğu bilişsel ve duygusal tükenme hissinden oluşan akademik tükenmişlik, üniversite öğrencilerinin derslere devamı, ödev, sınav ve sunum yapması, derse aktif katılımı gibi parametreleri barındırmaktadır. Bu yük, psikolojik hazır bulunuşluğu yetersiz olan öğrencinin fiziksel ve ruhsal sağlığı üzerinde ciddi sonuçlar doğurabilmektedir. Böylece, öğrencilerde yetersizlik duyguları ortaya çıkabilmekte ve yalnızca eğitim paydaşları ile değil, aynı zamanda çalışmalar ve eğitimin amacı ile ilgili olarak da bir inançsızlık durumu ortaya çıkabilmektedir (Marôco ve Tecedeiro, 2009).

Öğrencilerin ideal benlik kavramı ve benlik saygısı, akademik başarılarıyla doğrudan ilişkili olup, Raeisoon vd. (2014), benlik kavramının, benlik saygısı ve akademik başarı arasındaki bağlantıyı sağladığını ifade etmiştir. Mahmoudi vd. (2019), araştırmasına göre benlik saygısı, insanların değerleri ve bu konudaki yargılarının zihinsel gelişimini tanımlarken, Salgado ve Au-Yong-Oliveira (2021), akademik tükenmişliği aynı zamanda duygusal tükenme, karamsarlık, yeterlilik ve verimsizlik olarak da tanımlanmaktadır.

Yukarıda verilen bilgilerin ışığında bu çalışmanın amacı spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin benlik saygısı ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin ortaya konulması olacaktır. Çalışma, üniversite öğrencilerinin akademik başarılarını etkileyen benlik saygısı ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koyması açısından önem taşımaktadır.

Yöntem

Araştırmanın Yöntemsel Modeli

Bu çalışmada sayısal verileri toplamak ve analiz etmek için betimsel tarama yöntemi kullanılarak, mevcut durumun var olduğu şekliyle ortaya çıkarılması (Karasar, 2004) amaçlanmıştır.

Çalışma Grubu-Evren Örneklem

Bu çalışmanın evrenini 2022–2023 öğretim yılı spor bilimleri fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubu Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören, dijital ortamda anket yöntemi ile ulaşılan 63 erkek, 52 kadın toplamda 115 gönüllü öğrenciden oluşmaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

		n	%
Cinsiyet	Erkek	63	54,8
	Kadın	52	45,2
Yaş	18-21	56	48,7
	22-23	43	37,4
	24+	16	13,9
Bölüm	Antrenörlük	28	24,3
	Öğretmenlik	30	26,1
	Spor Bilimleri	29	25,2
	Yöneticilik	28	24,3
Sınıf	1	22	19,1
	2	31	27,0
	3	25	21,7
	4	37	32,2
Branş	Ferdi Sporlar	55	47,8
	Takım Sporları	60	52,2
Sürekli Hastalık / Sakatlık	Evet	15	13,0
	Hayır	100	87,0
Toplam		115	100

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların % 54,8'inin erkek, % 45,2'sinin kadın, % 11,3'ünün 18-19 yaş, % 37,4'ünün 20-21 yaş, % 37,4'ünün 22-23 yaş arası ve % 13,9'unun 24 yaş ve üzeri olduğu görülmektedir. Bölümlerine göre % 24,3 antrenörlük, % 26,1 öğretmenlik, % 25,2 spor bilimleri ve % 24,3 yöneticilik iken, sınıf seviyesine göre % 19,1 1. sınıf, % 27,0 2. sınıf, % 21,7 3. sınıf ve % 32,2 4. sınıf olduğu anlaşılmıştır. Katılımcıların % 47,8'i ferdi sporlarla ilgilenirken, % 52,2'sinin takım sporları yaptığı, % 13,0'ının sürekli hastalık veya sakatlığa sahip iken, % 87,0'sinin sağlıklı olduğu görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin cinsiyet, yaş, bölüm, sınıf, branş ve sürekli hastalık/sakatlık durumlarını ortaya koyan demografik bilgileri ile, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Sporcu Tükenmişlik Ölçeği kullanılmıştır.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği; Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen ölçek, bireylerin

BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ

benlik saygılarını ortaya koymayı amaçlayan bir öz bildirim aracıdır. 5 olumlu, 5 olumsuz ifadede oluşan 10 maddelik ölçek 4'lü Likert tipinde olup, Benlik saygısı tek boyutlu bir yapı olarak kabul edildiği için (Corwyn, 2000) toplam puan kullanılmıştır. On maddelik ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin Türkçe uyarlaması Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılmıştır. Çalışmada Rosenberg'in 10 maddelik 4'lü Likert tipi benlik saygısı testi kullanılmış, Benlik saygısı testinde yanıtlar 0'dan 6'ya kadar puanlanmıştır. Ölçeğe göre; 0 ile 1 arası bir puan aralığı yüksek benlik saygısını gösterir; 2 ile 4 arası bir puan aralığı orta düzeyde öz saygıyı gösterir; 5 ile 6 puan aralığı düşük benlik saygısı olarak kabul edilir.

Sporcu Tükenmişlik Ölçeği; Ölçek ilk olarak Raedeke ve Smith (2001) tarafından sporcularda tükenmişlik düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilmiş olup, "Başarı duygusunun azalması", "Duygusal/fiziksel tükenme" ve "Duyarsızlaşma" olmak üzere üç alt boyut bulunmaktadır. Her bir alt ölçek 5 madde ile değerlendirilmektedir ve ölçekte toplam 15 madde bulunmakta, alt boyut puanının artması bireylerin daha fazla tükenmişlik yaşayacağı anlamına gelmektedir. Türkçe uyarlaması Keleş vd. (2016) tarafından yapılan, 13 madde ve 3 alt boyuttan oluşan ölçeğin varyans değerleri 0.29 ile 0.79; Lambda değerleri ise 0.54 ile 0.89 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 4 madde olan Azalan Başarı Hissi alt boyutu için 0,75, 5 madde olan Duygusal/Fiziksel Tükenme alt boyutu için 0,87 ve 4 madde olan Duyarsızlaşma Alt Boyutu için 0,83 olarak belirlenmiştir.

Benlik saygısı ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilmek için katılımcıların rızasıyla çevrimiçi Google formunu kullanarak bilgi toplanmıştır.

Verilerin Analizi

Tablo 2. Katılımcıların ölçek puanlarının çarpıklık-basıklık ve kolmogorov-smirnov testi anlamlılık düzeyi sonuçları

	N	Çarpıklık	Basıklık	p
Benlik Toplam	115	1,214	1,435	<.001
Azalan Başarı Hissi	115	,496	1,089	<.001
Duygusal/Fiziksel Tükenme	115	,446	-,242	.030

Duyarsızlaşma	115	,273	-,657	.001
Tükenmişlik Toplam	115	,338	115	.041

Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların benlik saygıları ve tükenmişlik düzeyleri ölçeklerinden aldıkları puanların ve normallikten sapmaların anlamlı düzeyde olduğu tespit edilmiş, dağılım eğrileri incelendiğinde ise normallikten aşırı sapmalar olmadığı görülmüştür. Alanyazında George ve Mallery (2016) çarpıklık ve basıklık değerlerinin ideal olarak ± 1 içinde olduğunu açıklarken, Demir vd. (2016) bu değerlerin ± 2 aralığında olmasını normallik açısından yeterli olarak açıklamıştır. Bu bilgiler ışığında parametrik istatistiksel analiz testlerinin kullanılmasına karar verilmiştir. Araştırmada elde edilen veriler SPSS 25.0 paket programında analiz edilmiştir. Sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma tanımlayıcı istatistiksel yöntemler olarak verilerin değerlendirilmesinde kullanılmış, sürekli değişkenler arasında ise Pearson korelasyon analizi yapılmıştır.

Bulgular

Tablo 3: Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Tanımlayıcı İstatistikleri

	N	Min.	Max.	X±Sd
Benlik Toplam	115	16.00	40.00	24,600±3,469
Azalan Başarı Hissi	115	4.00	20.00	10,304±2,626
Duygusal/Fiziksel Tükenme	115	5.00	25.00	11,435±4,719
Duyarsızlaşma	115	4.00	20.00	9,583±4,112
Tükenmişlik Toplam	115	13.00	65.00	31,322±10,298

Tablo 3 incelendiğinde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin benlik saygılarının 24,600±3,469 olduğu anlaşılmaktadır. Tükenmişlik düzeyi alt başlıkları arasında Azalan Başarı Hissinin 10.304±2.626, Duygusal/Fiziksel Tükenmenin 11,435±4,719, Duyarsızlaşmanın 9,583±4,112 ve Tükenmişlik Düzeyi toplam puanının 31,322±10,298 olduğu görülmektedir.

Tablo 4: Katılımcıların Benlik Algıları ile Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişki Düzeyi

	1.	2.	3.	4.	5.
1. Benlik Toplam	r p n	1 115			
2. Azalan Başarı Hissi	r p n	,008 ,935 115	1 115		
3. Duygusal/Fiziksel Tükenme	r p n	,173 ,064 115	,631** <,001 115	1 115	
4. Duyarsızlaşma	r p n	,202* ,030 115	,598** <,001 115	,809** <,001 115	1 115
5. Tükenmişlik Toplam	r p n	,162 ,084 115	,783** <,001 115	,942** <,001 115	,923** <,001 115

* İlişki 0.05 düzeyinde anlamlıdır.

** İlişki 0.01 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 4 incelendiği üzere benlik saygısı ve azalan başarı hissi arasında nötr, Duygusal/Fiziksel Tükenme, Duyarsızlaşma ve Tükenmişlik toplam boyutu arasında pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Tüm alt boyutlarda tespit edilen ilişkinin pozitif yönde ve yüksek derecede olduğu görülürken, ancak benlik toplamı ile duyarsızlaşma alt boyutu arasındaki ilişkinin pozitif yönde ve düşük düzeyde olduğu anlaşılmıştır.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla yürütülmüştür. Benzer bir çalışmada Chunmei vd. (2023), benlik saygısının tükenmişliği olumsuz yönde yordadığını, yani üniversite öğrenci grubunun benlik saygısı ne kadar yüksekse, tükenmişlik düzeyinin de o kadar düşük olduğunu ortaya koymuşlardır. Bunun tersine, benlik saygısı düşük olan üniversite öğrencilerinin tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu, bu durumun alan yazındaki birçok araştırmanın (Jiang vd., 2021; Chang 2020; Collie vd. 2016; Appleton vd. 2008) çalışmasının bulgularıyla tutarlı olduğunu ifade etmiştir.

Benlik saygısı yüksek olan öğrencilerin stresten etkilenme olasılıkları daha düşük olup, stresli olduklarında bile yeterli psikolojik tamponlara sahip olabilmektedirler. Dolayısıyla çevreleri üzerinde kontrol duygusuna sahiptirler, zorluklarla yüzleşme yeteneklerine güvenirlere ve motivasyon ve planlamayla öğrenebilirler. Benlik saygısı düşük olan kişiler ise, stres altındayken genellikle kendilerini inkâr etme ve küçümseme eğiliminde olup, kaçınmaya, yavaş öğrenme stratejilerine alışkındırlar (Morrison vd., 1973). Bu öğrenciler, okul beklentileri açısından sürekli olarak yüksek düzeyde baskı altında oldukları için, zamanla tükenme eğilimine girmekte ve akademik yaşamlarına zaman ayırma konusunda isteksiz davranmakta, bu da katılımlarını azaltmalarına veya okul faaliyetlerini bırakmalarına yol açarak akademik tükenmişliğin ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir (Wang vd., 2015). Öğrenciler, akranları tarafından takdir edilmediklerini ve özsaygılarının tehdit altında olduğunu hissettikleri durumlarda, akademik faaliyetlerden kaçınabilmekte ve okulda daha az olumlu tutum gösterebilmektedirler. Bu öğrenci grubu aynı zamanda grup tükenmişliğine neden olan, diğer memnuniyetsiz öğrencilerin arkadaşlığını da isteyebilmektedirler. Aksine benlik saygısı sağlıklı olan bireyler, kendilerini daha iyi kabul edebilir ve mutlu olabilirler (Covington, 1989; Masud vd. 2016). Zorluklar ve

aksiliklerle karşılaştıklarında bu bireyler, durumu nesnel ve rasyonel bir şekilde değerlendirebilmekte ve hedeflerine ulaşmak için olumlu başa çıkma stratejileri benimseyebilmektedirler (Mruk, 2006; Crocker ve Luhtanen, 2003). Bu durumda bir başarı duygusu ve özgüven kazanarak, çalışmalarının devamı için daha fazla motive olurlar. Üniversite öğrencilerinin öz saygı düzeyi ne kadar yüksek olursa, kendilerini daha objektif bir şekilde anlayabilmekte ve çalışmalarında karşılaştıkları sorunları olumlu bir tutumla çözebilmekte, böylece öğrenme tükenmişliklerinin derecesi o kadar düşük olmaktadır.

Farklı araştırma bulgularında, benlik saygısı azaldıkça tükenmişlik düzeyinin arttığını ortaya koyan sonuçlar görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde araştırmamızı destekleyen çalışmalara rastlamak mümkündür. (Carver, 2003; Cole vd 1999, Crocker vd., 2002; Crystal vd., 1994; Gerard ve Buehler, 2004; Harter, 1996; Masi vd., 2000). Bu nedenle, benlik saygısı düşük olan öğrenciler tükenmişliğe eğilimlidir. Benlik saygısının, bireyin genel sağlığı ve okuldan memnuniyeti üzerinde olumlu bir etkiye sahip olması (Tian, Liu, Huang ve Huebner, 2013), bireylerin okulda karşılaştıkları bazı zorluklarla daha fazla mücadele etmelerini ve daha az tükenmişlik yaşamalarını sağlayabilir (Luo, Wang, Zhang, Chen ve Quan, 2016). Benlik saygısı yüksek bireylerin (Kapıkıran, 2016) akademik toleranslarının yüksek olmasının yanı sıra akademik bağlılıkları da yüksektir ve tükenmişliğe daha az eğilimlidirler.

(Virtanen vd., 2016). Dolayısıyla benlik saygısı ile akademik tükenmişlik arasında anlamlı bir negatif ilişki tespit edilmiştir. Çok değişkenli analizin sonucu, akademik tükenmişliğin öğrenci benlik saygısındaki tek faktör olduğunu göstermektedir. Vizoso vd. (2019) akademik tükenmişliğin akademik performansta önemli bir faktör olduğunu açıklamıştır. Araştırma bulguları, uyarlanabilir başa çıkma ve iyimserliğin akademik tükenmişlikten kaçınmaya yardımcı olması gerektiğini ve ardından akademik başarıyı kesin olarak etkilemesi gerektiğini belirtmektedir.

BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ

Norez (2017)'in çalışmasında da belirttiği şekilde tükenmişlik, mesleki bir tehlike olarak incelenmiş ve bilinmekte olup, okul gibi başka ortamlarda da yaşanabileceğine dair kanıtlar vardır. Bir kişinin hayatını farklı şekillerde etkileyebilir. Benlik saygısı ve tükenmişlik. Olwage ve Mostert (2014)'e göre, bireylerin akademik çalışmalarına katılımı ve özverisi, kendilerini daha iyi hissetmelerine ve gelecekteki amaçlar için kullanılacak diğer bilgi ve başarıları kazanmalarına yardımcı olan bir doyumla sonuçlanabilir. Bir öğrencinin ulaşmak istediği bir amacının olması gerçekten iyi bir şeydir; kendilerini bu tatmine ve memnuniyete ulaşmaya adanması, bir öğrencinin akademik hayatlarında başarılı olmasını sağlayabilir. Bu nedenle, çok fazla baskı altında olmaktan kaçınabilirler. Benlik saygısı ve tükenmişlik, her öğrenciye zarar verebilecek iki farklı kavram olup, benlik saygısı yüksek olan bir üniversite öğrencisi, aynı zamanda tükenmişlik de yaşayabilir. Lou vd. (2016), bu tükenmişlik durumunun öğrencilerin ulaşamadıkları hedefler ve yaşadıkları coşku kaybından kaynaklandığını belirtmektedir. Ayrıca, öğrencilerin olaylar hakkındaki belirsizliklerinin onları başarısızlığa uğratmasının nedeni de budur.

Alanyazın taramasında Yavuzer (2004) benlik saygısını olumlu ya da olumsuz etkileyen durumları incelediği araştırmasında, cinsiyetin önemli bir faktör olduğunu belirtmiştir. Gottfredson (1985) ayrıca öz farkındalığın gelişimini kariyer seçimi sürecine bağlayarak öz farkındalığın kariyer yönünü vurgulamış, cinsiyetin, mesleki benlik saygısında farklılık yaratan faktörlerden birisi olduğunu ifade etmiştir. Sermon (1994) benlik saygısı ve tükenmişliği çeşitli değişkenlerle karşılaştıran çalışmasında lise öğretmenlerinin yaş, cinsiyet, çalışma saatleri ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, cinsiyet değişkeni ile tükenmişlik arasında herhangi bir ilişki bulunamadığını belirtmiştir. Dursun (2000) öğretmen tükenmişliği ile yüklenme biçimi, cinsiyet, eğitim düzeyi ve kıdem değişkenleri arasındaki anlamlı farklılıkları incelerken, cinsiyetin öğretmenler arasında anlamlı

farklılıklara yol açtığı sonucuna varmıştır.

Yine benlik saygısı ve tükenmişliğin çeşitli değişkenlerle karşılaştırıldığı bir diğer çalışmada Üzgü vd. (2023) ve Bozgüney ve Can (2023) araştırmalarında bağımlılık faktörüne dikkat çekmiş ayrıca bağımlılığın benlik saygısı ve tükenmişliğe etki edebileceğini bildirmişlerdir.

Sonuç olarak benlik saygısının başarı hissini etkilemediği ancak fiziksel tükenme ve duyarsızlaşma boyutlarını etkilediği, bu durumda benlik saygısının artması ile sosyal yaşam çevresinin olumlu yönde etkilendiği söylenebilir.

Kaynaklar

Appleton JJ, Christenson SL, Furlong MJ. (2008). Student engagement with school: critical conceptual and methodological issues of the construct. *Psychol Sch.*;45:369–386.

Asghari, A., Saadati, S.M., Ghodsi, A., & Fard, F.A. (2015). Review the academic burnout and its relationship with self-esteem in students of medical sciences university at Neyshabour. *Scholars Journal of Applied Medical Sciences (SJAMS)*, 3(9C):3329-3334.

Becerra, M.B., Arias, D., Cha, L. & Becerra, B.J. (2020). Self-esteem among college students: the intersectionality of psychological distress, discrimination and gender. *Journal of Public Mental Health*, ahead-of-print(ahead-of-print), - doi:10.1108/JPMH-O5-2020-0033

Bhatt, S. & Bahadur, Dr. A. (2018). Role of self-esteem & self-efficacy in achievement motivation among college students. *The International Journal of Indian Psychology* 6(2), doi:10.25215/0602.061

Bozgüney, R., & Can, B. (2023). Examination of smoking addiction according to some variables in sports sciences faculty students. *KOSALB International Journal of Human Movements Science (e-ISSN: 2958-8332)*, 2(1), 48-53.

Busalim, A., Masrom, M., Normeza, W., & Zakaria, B.W. (2019). The impact of facebook addiction and self-esteem on students' academic performance: A multi-group analysis, *Computers & Education*, 142, <https://doi.org/10.1016/j.compe du.2019.103651>

Carver, C. S. (2003). Pleasure as a sign you can attend to something else: Placing positive feelings within a general model of affect. *Cognition and Emotion*, 17, 241-261.

Chang ESM. (2020). Mediating effect of goal adjustment on the relationship between socially prescribed perfectionism and academic burnout. *Psychol Sch.*;57(2):284–295.

Chunmei Chen, Yuanyi Shen, Yujie Zhu, Fanghao Xiao, Jiawen Zhang & Jianchao Ni (2023) The Effect of Academic Adaptability on Learning Burnout Among College Students: The Mediating Effect of Self-Esteem and the Moderating Effect of Self-Efficacy, *Psychology Research and Behavior Management*, 16:, 1615-1629, DOI: 10.2147/PRBM.S408591

Cole, D. A., Peeke, L., Dolezal, S., Murray, N. & Canzoniero, A. (1999). A longitudinal study of negative affect and self-perceived competence in young adolescents. *Journal of Personality and Social*

Psychology, 77, 851- 862.

Collie RJ, Holliman AJ, Martin AJ. (2016). Adaptability, engagement and academic achievement at university. *Educ Psychol.*;37(5):632–647.

Corwyn, R.F. (2000). The factor structure of global self-esteem among adolescents and adults. *Journal of Research in Personality*, 34, 357-379.

Covington MJ. (1989). Self-esteem and failure in schools: analysis and policy implications. In: Mecca AM, Smelser NJ, Asconcellos JV, editors. *The Social Importance of Self-Esteem*. Berkeley: University of California Press;:72–124.

Crocker J, Luhtanen RK. (2003). Level of Self-Esteem and Contingencies of Self-Worth: unique Effects on Academic, Social, and Financial Problems in College Students. *Pers Soc Psychol Bull.*;29(6):701–712. doi:10.1177/0146167203029006003.

Crocker, J., Sommers, S. & Luhtanen, R. (2002). Hopes dashed and dreams fulfilled: contingencies of self-worth in the graduate school admissions process. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(9), 1275-1286.

Crystal, D., Chen, C., Fuligni, A. J., Stevenson, H. W., Hsu, C. C., Ko, H. J, Kitamura, S. & Kimura, S. (1994). Psychological maladjustment and academic achievement: a cross-cultural study of Japanese, Chinese, and American high school students. *Child Development*, 65(3), 738-763.

Çıkılmaz, C. (2020). *Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi* (Master's thesis, Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Çuhadaroğlu F (1986) *Adolesanlarda benlik saygısı*. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Demir, E., Saatçioğlu, Ö., & İmrol, F. (2016). Uluslararası dergilerde yayımlanan eğitim araştırmalarının normallik varsayımları açısından incelenmesi. *Current Research in Education*, 2(3), 130-148.

Dursun, S. (2000). Öğretmenlerde tükenmişlik ile yüklenme biçimi, cinsiyet, eğitim düzeyi ve hizmet süresi değişkenleri arasındaki yordayıcı ilişkilerin incelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Freuderberger, H.J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30, 159–165.

BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ

George, D. ve Mallery, P., (2016). IBM SPSS Statistics 23 Step by Step: A simple guide and reference. New York: Routledge: 112-120.

Gerard, J. M. ve Buehler, C. (2004). Cumulative environmental risk and youth maladjustment: The role of youth attributes. *Child Development*, 75(6), 1832-1849.

Gottfredson, L. S. (1985). Role of self-concept in vocational theory. *Journal of Counseling Psychology*, 32(1), 159-162. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.32.1.159>

Harter, S. (1996). Teacher and classmate influences on scholastic motivation, self-esteem, and level of voice in adolescents. In J. Juvonen & K. R. Wentzel (Ed.), *Social Motivation: Understanding Children's School Adjustment* (11-42). New York: Cambridge University Press.

Jiang S, Ren Q, Jiang C, Wang L. (2021). Academic stress and depression of Chinese adolescents in junior high schools: moderated mediation model of school burnout and self-esteem. *J Affect Disord.*;295:384-389.

Kapıkıran, Ş. (2016). Ebeveyn akademik başarı baskısı ve desteği ölçeğinin psikometrik değerlendirmeleri ve yapısal geçerlik: Ortaokul ve lise öğrencileri. *Ege Eğitim Dergisi*, 17(1), 62-83.

Karasar N. (2004). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Nobel Yayıncılık, Ankara, 52.

Lou, Y., Wang, Z., Zhang, H., Chen, A., & Quan, S. (2016). The effect of perfectionism on school burnout among adolescence: the mediator of self-esteem and coping style. *Personality and Individual Differences*, 88, 202-208. doi:10.1016/j.paid.2015.08.056

Mahmoudi, F., Mahmoudi, A., Shahraki, H.R., Shamsi, M., & Kakaei, H. (2019). Relationship between self-esteem and field of study and its effect on academic burnout in students of shiraz university of medical sciences. *International Transaction Journal of Engineering, Management & Applied Sciences & Technologies*, 10(2), doi:10.14456/ITJEMAST.2019.22

Marôco, J.P.; Tecedero, M. (2009). Inventário de burnout de maslach para estudantes portuguesas. *Psicol. Saúde Doenças*, 10, 227-235.

Masi, G., Sbrana, B., Poli, P., Tomaiuolo, F., Favilla, L. ve Marcheschi, M. (2000). Depression and school functioning in non-referred adolescents: A pilot study. *Child Psychiatry and Human Development*, 30(3), 161-171.

Maslach, C. A (1998). Multidimensional theory of burnout. In *Theories of Organizational Stress*; Oxford University Press: Oxford, UK.

Maslach, C.& Leiter, M. (2016). *Burnout*; Academic Press: London, UK.

Masud H, Ahmad MS, Jan FA, Jamil A. (2016). Relationship between parenting styles and academic performance of adolescents: mediating role of self-efficacy. *Asia Pacific Educ Rev.*;17(1):121-131.

Mees, L. (2020). Performance-based self-esteem can lead to anxiety and burnout. *Invisible Illness*. August, 2020.

Merino-Soto, C.; Fernández-Arata, M. (2017). Ítem único de burnout en estudiantes de educación superior: Estudio de validez de contenido. *Educ. Méd.*, 18, 195-198.

Moneta, G.B. (2011). Need for achievement, burnout, and intention to leave: Testing an occupational model in educational settings. *Pers. Individ. Differ.*, 50, 274-278.

Morrison TL, Thomas MD, Weaver SJ. (1973). Self-esteem and self-estimates of academic performance. *J Consult Clin Psychol.*;41:412-415.

Mruk CJ. (2006). *Self-Esteem Research, Theory, and Practice: Toward a Positive Psychology of Self-Esteem*. New York: Springer.

Norez, D. (2017). Academic burnout in college students: the impact of personality characteristics and academic term on burnout. *FHSU Scholars Repository*.

Olwage, D. & Mostert, K. (2014). Predictors of student burnout and engagement among university students. *Journal of Psychology in Africa*, 24(4), 342-350, <http://dx.doi.org/10.1080/14330237.2014.978087>

Öztuna, Ş., & Bucak, F. (2022). Kendilik/benlik. *Göbeklitepe Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(9), 92-101.

Pepping, C.A., Davis, P.J., & O'Donovan, A. (2016). Mindfulness for cultivating self-esteem. In: Shonin, E., Gordon, W., Griffiths, M. (eds) *Mindfulness and Buddhist-Derived Approaches in Mental Health and Addiction*. *Advances in Mental Health and Addiction*. Springer, Cham. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-22255-4.13>

Raeison, M., Mohammadi, Y., Abdorazaghnejad, M., & Sharifzadeh, Gh. (2014). An investigation of the relationship between self-concept, self-esteem, and academic achievement of students in the nursing-midwifery faculty in Qaen during 2012-13 academic year. *Modern Care Journal*.

Rosales, Y. (2012). Estudio unidimensional del síndrome de burnout en estudiantes de medicina de Holguín. *Rev. De La Asoc. Española De Neuropsiquiatría*, 32, 795-803.

BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ

- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Salgado, S., & Au-Yong-Oliveira, M. (2021). Student burnout: a case study about a portuguese public university. Education Sciences, 11(1), 31.
- Sermon, J. M. (1994). The relationship of the dual role assignment to the level of perceived burnout by secondary teachers. The Florida State University.
- Söğütlü, L., İmamoğlu, A. H., Çelik, A. R., & Karabulut, Y. (2021). Çalışan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. Uluslararası Hukuk ve Sosyal Bilim Araştırmaları Dergisi, 3(1), 36-46.
- Tian, L., Liu, B., Huang, S. & Huebner, E. S. (2013). Perceived social support and school well-being among Chinese early and middle adolescents: The mediational role of self-esteem. Social Indicators Research, 113(3), 991-1008.
- Üzgülü, M. A., Bozgüney, R., Can, B., Özlü, M., Akat, A., Güneş, F., & Çalık, F. (2023). Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3(1), 75-82.
- Velasco, J.C. (2019). Millennials in the university: An inquiry on burnout among Filipino university students. Pertanika J. Soc. Sci. Humanit., 27, 1801–1814.

- Virtanen, T. E., Kiuru, N., Lerkkanen, M. K., Poikkeus, A. M. ve Kuorelahti, M. (2016). Assessment of student engagement among junior high school students and associations with self-esteem, burnout, and academic achievement. Journal for Educational Research Online/Journal für Bildungs forschung Online, 8(2), 136-157.
- Visozo, C., Arias-Gundin, O., & Rodriguez, C. (2019). Exploring coping and optimism as predictors of academic burnout and performance among university students. Educational Psychology, 39(6), 768-783.
- Wang MT, Chow A, Hofkens T, Salmela-Aro K. (2015). The trajectories of student emotional engagement and school burnout with academic and psychological development: findings from Finnish adolescents. Learning Instruction.;36:57–65.
- Yavuzer, H. (2004) Okul çağı çocuğu, Remzi Kitabevi: İstanbul.

Sorumlu Yazar Bilgileri

Yazar Adı Soyadı: Abdullah Yavuz AKINCI

Kurumu: Süleyman Demirel Üniversitesi

Adres: Süleyman Demirel üniversitesi Spor Bilimler Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü/Isparta

Orcid Numarası: 0000-0002-3808-6730