

## Spor Lisesi Öğrencilerinin Okul Tükenmişlik Durumları (Sivas Örneği)

Oğuzhan ÇALI<sup>1</sup>, Ahmet TEMEL<sup>2</sup>, Rahmi YILDIZ<sup>3</sup>

### ÖZET

**Amaç:** Araştırmada spor lisesinde eğitim gören öğrencilerin okul tükenmişlik durumlarının cinsiyet, sınıf düzeyi ve spor türü değişkenleri açısından incelemek amaçlanmıştır.

**Yöntem:** Araştırma modeli olarak betimsel tarama modeli tercih edilmiştir. Araştırmaya Sivas Ahmet Ayık Spor Lisesinde eğitim gören 57 (%17) kadın, 271 (%83) erkek olmak üzere toplam 328 öğrenci katılmıştır. Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" ve Seçer, Halmatov, Veyis ve Ateş (2013) tarafından dilimize uyarlanması yapılan, 9 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşan "Okul Tükenmişlik Ölçeği" kullanıldı. Verilerin parametrik varsayımları sağladığı görüldüğünden, cinsiyet ve spor türü değişkenlerinin analizi için t-testi, sınıf değişkeni için ise anova testi kullanıldı.

**Bulgular:** Yapılan analizler sonucunda, spor lisesi öğrencilerinin, cinsiyet değişkeni ile spor türü değişkenlerine göre okul tükenmişliği durumları arasında, istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu, sınıf düzeyi değişkeni ile okul tükenmişliği durumları arasında ise anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Cinsiyet değişkenine göre erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha fazla okul tükenmişliği yaşadığı, spor türü değişkenine göre ise bireysel sporlarla ilgilenen öğrencilerin, takım sporları ile ilgilenen öğrencilere göre daha fazla okul tükenmişliği yaşadığı görülmüştür.

**Sonuç:** Spor liselerinde öğrenim gören öğrencilerin okul tükenmişliği durumu göz önünde bulundurulduğunda, cinsiyet ve spor türünün bu durumu etkileyen önemli bir faktör olduğu, sınıf seviyesinin ise bu durumu etkilemediği belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, Spor lisesi, Okul, Öğrenci, Okul tükenmişliği

### ABSTRACT

#### School Burnout Situations of Sports High School Students (Sivas Example)

**Purpose:** The aim of the research is to examine the school burnout status of students studying at a sports high school in terms of gender, grade level and sport type variables.

**Method:** Descriptive survey model was preferred as the research model. A total of 328 students, 57 (17%) females and 271 (83%) males, studying at Sivas Ahmet Ayık Sports High School, participated in the research. As data collection tools, the "Personal Information Form" prepared by the researcher and the "School Burnout Scale", consisting of 9 items and 3 sub-dimensions, adapted to our language by Seçer, Halmatov, Veyis and Ateş (2013), were used. Since it was seen that the data met parametric assumptions, t-test was used to analyze gender and sport type variables, and anova test was used for class variable.

**Results:** As a result of the analyses, it was seen that there was a statistically significant difference between the school burnout status of sports high school students according to the gender variable and sport type variables, and that there was no significant difference between the grade level variable and school burnout status. According to the gender variable, male students experienced more school burnout than female students, and according to the sport type variable, students interested in individual sports experienced more school burnout than students interested in team sports.

<sup>1</sup>Sorumlu yazar: Milli Eğitim Bakanlığı, Sivas/TÜRKİYE. ORCID: 0000-0001-6521-9714, oguzchali@gmail.com

<sup>2</sup>Milli Eğitim Bakanlığı, Kayseri/TÜRKİYE. ORCID: 0000-0001-9215-6106, dr.ahmettemel@gmail.com

<sup>3</sup>Milli Eğitim Bakanlığı, Sivas/TÜRKİYE. ORCID: 0000-0001-9789-7157, ryildizsivas@gmail.com.

**Conclusion:** Considering the school burnout situation of students studying in sports high schools, it has been determined that gender and sport type are important factors affecting this situation, while grade level does not affect this situation.

**Keywords:** School, School burnout, Sport, Sports high school, Student,

## GİRİŞ

Eğitimin tanımına baktığımızda, insanların davranışlarında, istendik yönde, değişim meydana getirme süreci olduğunun ifade edildiğini görmekteyiz (Sönmez, 2009). Eğitimin istendik yönde gerçekleşebilmesi için çevresel faktörlerde gerekli düzenlemelerin yapılması gerekmektedir. Bu düzenlemelerin yapılmasında en önemli faktör ise okullardır. Çünkü eğitimde hedefler genel olarak okullar vasıtasıyla öğrenciye kazandırılır (Izgar, 2000). Okullar, insanların hayata hazırlanması noktasında kazanım elde ettikleri kurumlardır (Öztürk, 2006). Öğrenciler günlerinin önemli bir bölümünü okulda geçirmektedir ve öğrenci olarak yapmaları gereken bazı sorumlulukları vardır. Akademik başarı elde etme sorumluluğu, arkadaşlarına karşı sorumluluklar, ödev yapma sorumluluğu (Vasalampi, Salmela-Aro ve Nurmi, 2009), okuldaki yoğunluk ve başarı odaklı yapılan sınavlar, beraberinde fiziksel, duygusal ve bilişsel yıpranmalar getirebilmektedir (Çapulcuoğlu ve Gündüz, 2013). Bu yıpranmalar zamanla okula yönelik bir psikolojik tükenmişlik durumuna neden olabilmektedir.

Literatürde okul tükenmişliği kavramı eğitim süreci içerisinde tükenmişlik hissinden kaynaklı, ders çalışmaktan uzaklaşma, derse karşı duyarsızlık, akademik olarak kişinin kendini yetersiz hissetmesi gibi durumların oluşması olarak ifade edilmektedir (Schaufeli, Martinez, Marques-Pinto, Salanova ve Bakker 2002). Farklı bir tanımda ise, okul tükenmişliğinin, öğrencilerin okuldaki stresten ve diğer psikolojik durumlardan kaynaklanan duygusal yorgunluk ve başarı hissini azalması olduğu belirtilmektedir (Yang, 2004). Okul tükenmişliğine neden olan durumlara baktığımızda özellikle öğrencilerin okuldan gelen talepleri karşılayamadığı durumlarda bu tükenmişliğin yaşadığı ifade edilmektedir. (Yang ve Farn, 2005). Okula karşı tükenmişlik yaşayan öğrencilerde bazı belirtiler gözlemlenmektedir. Bu belirtiler arasında, insanlara karşı duyarsızlık, kendini birçok konuda yetersiz görme, yeteneklerinden şüphe duyma, okul başarısının düşmesi, sosyal ilişkilerde bozulma ve okulu bırakma isteği ön plana çıkmaktadır (Zhang, Gan ve Cham, 2007). Ayrıca okul tükenmişliği okul devamsızlığının artmasına ve derslere karşı motivasyonun azalmasına da neden olabilmektedir (Meier ve Schmeck, 1985; Ramist, 1981). Sürekli üstüne katarak ilerleme gösteren tükenmişlik, eğer fark edilip zamanında gereken önlemler alınmaz ise öğrenciyi her açıdan etkilemekte ve fonksiyonel bozukluklara neden olabilmektedir (Özgen, 2016).

Tükenmişliğe karşı gereken önlemleri almak ve bu durumu yaşayan öğrencileri, nasıl mücadele edecekleri noktasında donatmak önem arz etmektedir (İlbay, 2014). Öğrencilerin tükenmişlikle mücadele edebilmesinde, başarılı olabileceklerine yönelik inançlarının kuvvetlendirilmesi ve önemli bir varlık olduklarını anlamalarının sağlanması gerekmektedir (Yılmaz, Yıldırım ve Yılmaz, 2016). Bu sendromla başa çıkmanın yöntemlerini fark etmek ve kendimizi iyi şekilde tanımak üzerinde önemle durulması gereken durumlardır (Corey, 2008). Okul tükenmişliği ile başa çıkma veya bu sendroma yönelik alınacak önlemler noktasında çeşitli unsurların olduğu literatürde belirtilmektedir. Bu unsurlar arasında öz denetim (Seibert vd., 2016), psikolojik dayanıklılık (Akpınar, 2016), motivasyon (Demir ve Peker, 2017), öz yeterlilik algısı (Cengiz, 2022) gibi psikolojik faktörlerin yanında, öğrencilere yönelik sosyal destek, planlı ve düzenli çalışma becerisi ve olumlu bir okul iklimi ön plana çıkmaktadır (Gündoğan ve Seçer, 2022). Üzerinde özellikle durulan sosyal destek, okul tükenmişliği ile mücadelede öne çıkmaktadır. (Kim, 2017). İhtiyaç duyan kişinin ihtiyaç halinde, çevresindeki kişilerden aldığı yardım olarak nitelendirilen (Özhan, 2019) sosyal destek noktasında öğrencinin arkadaşları, ebeveynler ve öğretmenlere önemli görev düşmektedir.

Ülkemizde öğrencilerimiz, ilgilerine, ihtiyaçlarına, akademik başarılarına ve sahip oldukları özel yeteneklere göre farklı lise türlerinde eğitim alabilmektedir. Özel yeteneğe sahip öğrencilerimizin eğitim aldıkları lise türlerinden biri de spor liseleridir. Bu okullarda öğrencilerimiz spor alanında temel bilgi ve beceri elde etmekte, branşıyla alakalı gelişmeleri takip etmekte ve beden eğitimi ve spor ile alakalı yükseköğretim programlarına hazırlanmaktadır (MEB, 2005). Spor liselerinden mezun olan öğrenciler, beden eğitimi ve spor öğretmeni, antrenör veya spor yöneticisi olarak, gelecekte ülke sporuna katkı sağlayacak potansiyele sahip kişilerdir. Bu okullardaki öğrencilerimizin, okula yönelik tükenmişlik yaşamalarının, önceden tespit edilip ona göre önlemler alınması, öğrencilerimizin kendilerini alanlarına yönelik geliştirmeleri noktasında önem arz etmektedir. Bu nedenle araştırmada spor liseleri öğrencilerinin cinsiyet, sınıf düzeyi ve yapmış oldukları spor türü değişkenlerine göre okul tükenmişliklerinde farklılaşma olup olmadığının ortaya konulması amaçlanmıştır.

## **YÖNTEM**

### ***Araştırma Modeli***

Araştırmada Tarama modellerinden, betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli, evreni oluşturan eleman sayısının fazla olması sebebi ile evren ile alakalı bir yargıya varmak için evrenden alınan bir örneklem grubu üzerinde çalışma yapmaya dayalı bir model olduğu için tercih edilmiştir (Karasar, 2009). Betimsel tarama ise, örneklem grubundaki

bireylerin, bir olguya veya olaya yönelik görüşlerinin, tutumlarının alındığı ve betimlenmeye çalışıldığı araştırmalar olduğu için tercih edilmiştir (Karakaya, 2012).

### ***Araştırma Grubu***

Araştırma evrenini 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Sivas Ahmet Ayık Spor Lisesinde eğitim alan 339 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmaya gönüllü olarak isteyen tüm öğrenciler dâhil edildiği için ayrıca örneklem belirleme yöntemi kullanılmamıştır. Katılmak isteyen öğrencilere gerekli bilgilendirmeler yapılarak öğrencilerden “Veli Onam Formu” alınmıştır. Hatalı ve eksik doldurulan 11 adet veri toplama aracı değerlendirme dışı bırakıldı. Bu şekilde araştırmaya 57 (%17) kadın, 271 (%83) erkek olmak üzere toplam 328 öğrenci oluşturmaktadır.

**Tablo 1.** Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özellikleri

<b>Değişkenler</b>	<b>Gruplar</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Cinsiyet	Kadın	57	17,4
	Erkek	271	82,6
Sınıf	9. Sınıf	88	26,8
	10. Sınıf	92	28,1
	11. Sınıf	91	27,7
	12. Sınıf	57	17,4
Spor Türü	Bireysel	156	47,6
	Takım	172	52,4
	Toplam	328	100,0

(f = Kişi Sayısı, % = Yüzdeler)

### ***Veri Toplama Araçları***

Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” ve Salmela-Aro, Kiuru, Leskinen ve Nurmi (2009) tarafından geliştirilen, Seçer, Halmatov, Veyis ve Ateş (2013) tarafından dilimize uyarlaması yapılan “Okul Tükenmişlik Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek 9 maddeden, 3 alt boyuttan oluşmaktadır ve beşli likert şeklinde düzenlenmiştir. Alt boyutlar; duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma ve düşük kişisel başarı hissidir. Ölçeğin geneline ait cronbach alfa güvenirlik katsayısı ise 0,75’tir. Duygusal tükenmişlik boyutu güvenirlik katsayısı 0,75, duyarsızlaşma boyutu güvenirlik katsayısı 0,74, düşük kişisel başarı hissi boyutu güvenirlik katsayısı ise 0,76’dır. Ölçeğin toplam varyansı % 66.85’tir.

### ***Verilerin Analizi***

Elde edilen verilerin analizinde SPSS programı kullanıldı. Verilerin normallik dağılımını belirlemek için Skewness (çarpıklık) ve Kurtosis (basıklık) değerlerine bakıldı. Bu değerlerin -1,5 ile +1,5 arasında değiştiği görüldüğünden istatistiki olarak verilerin normal

dağıldığı ve parametrik varsayımları yerine getirdiği kabul edildi (Tabachnick, Fidell ve Ulman, 2007). Buradan hareketle cinsiyet ve spor türü değişkenlerinin analizi için Bağımsız t-testi, sınıf değişkeni için ise One way anova testi kullanılmıştır. Gruplar arasındaki farkta yöntemin etkili olup olmadığının belirlenmesi için Bağımsız t-testi ile birlikte etki büyüklüğüne de bakılmıştır. Etki büyüklüğünün belirlenmesi için Cohen-d değeri hesaplanmıştır. Cohen-d'nin yorumu için etki büyüklüğü d değeri 0.2 olduğunda küçük, 0.5 olduğunda orta, 0.8 olduğunda büyük ve 1'in üzerinde olduğunda ise çok büyük olarak belirtilmektedir (Can, 2013). İstatistikî anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak kabul edilmiştir.

## BULGULAR

Araştırmadan elde edilen veriler üzerinde yapılan analizler sonucunda ortaya çıkan istatistiksel bulgular ve tablolar aşağıdaki gibidir.

**Tablo 2.** Spor Lisesi Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Okul Tükenmişlik Durumlarına İlişkin t-Testi Sonuçları

Alt Boyut	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	t	p	Cohen's d
Duygusal	Kadın	57	2,71	0,31	-8,354	0,000*	0,96
Tükenme	Erkek	271	3,20	0,65			
Duyarsızlaşma	Kadın	57	2,07	0,37	-13,899	0,000*	1,41
	Erkek	271	3,19	1,06			
Düşük Kişisel Başarı Hissi	Kadın	57	2,84	1,08	-3,288	0,002*	0,49
	Erkek	271	3,35	0,98			
Genel	Kadın	57	2,53	0,40	-10,162	0,000*	1,20
	Erkek	271	3,23	0,72			

(\* $p < 0,05$ )

Tablo 2'yi incelediğimizde araştırmaya dâhil olan spor lisesi öğrencilerinin, cinsiyet değişkeni ile okul tükenmişliği durumları arasında, tüm alt boyutlarda ve genel puanda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ( $p < 0,05$ ). Bu farklılaşmanın tüm alt boyutlarda ve genel puanda erkek öğrenciler lehine olduğunu görmekteyiz. Bu bulgulara ait etki büyüklüğü değeri (1,20) incelendiğinde, spor lisesi öğrencilerinde cinsiyet değişkeninin okul tükenmişlik düzeyleri üzerinde yüksek düzeyde etkili olduğu görülmektedir. Elde edilen bulgular bize spor lisesi öğrencilerinin okul tükenmişlik durumlarında cinsiyet faktörünün önemli olduğunu ve erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha fazla tükenmişlik yaşadığını göstermektedir.

**Tablo 3.** Spor Lisesi Öğrencilerinin Sınıf Değişkenine Göre Okul Tükenmişlik Durumlarına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Alt Boyut	Sınıf	N	$\bar{x}$	Ss	F	p
Duygusal Tükenme	9. sınıf	88	3,19	0,67	1,463	0,225
	10. sınıf	92	3,15	0,64		
	11. sınıf	91	3,08	0,67		
	12. sınıf	57	2,98	0,48		
Duyarsızlaşma	9. sınıf	88	3,04	1,07	1,099	0,350
	10. sınıf	92	3,02	1,05		
	11. sınıf	91	2,84	1,05		
	12. sınıf	57	3,14	1,10		
Düşük Kişisel Başarı Hissi	9. sınıf	88	3,30	1,03	1,448	0,229
	10. sınıf	92	3,19	1,05		
	11. sınıf	91	3,15	1,00		
	12. sınıf	57	3,49	0,94		
Genel	9. sınıf	88	3,17	0,74	0,709	0,547
	10. sınıf	92	3,12	0,72		
	11. sınıf	91	3,02	0,74		
	12. sınıf	57	3,15	0,67		

Tablo 3'ü incelediğimizde araştırmaya dâhil olan spor lisesi öğrencilerinin, sınıf değişkeni ile okul tükenmişliği durumları arasında, tüm alt boyutlarda ve genel puanda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ). Elde edilen bulgular spor lisesi öğrencilerinin okul tükenmişlik durumlarında sınıf faktörünün önemli olmadığını ve tüm sınıf düzeylerinde ortalamaların birbirine benzer olduğunu göstermektedir.

**Tablo 4.** Spor Lisesi Öğrencilerinin Spor Türü Değişkenine Göre Okul Tükenmişlik Durumlarına İlişkin t-Testi Sonuçları

Alt Boyut	Spor Türü	N	$\bar{x}$	Ss	t	p	Cohen's d
Duygusal Tükenme	Bireysel	156	3,24	0,59	3,512	0,001*	0,38
	Takım	172	3,00	0,65			
Duyarsızlaşma	Bireysel	156	3,16	1,01	2,710	0,007*	0,29
		Takım	172	2,85			
Düşük Kişisel Başarı Hissi	Bireysel	156	3,24	0,89	-0,420	0,675	0,03
		Takım	172	3,28			
Genel	Bireysel	156	3,21	0,70	2,544	0,011*	0,27
		Takım	172	3,01			

(\* $p<0,05$ )

Tablo 4'ü incelediğimizde araştırmaya dâhil olan spor lisesi öğrencilerinin, spor türü değişkeni ile okul tükenmişliği durumları arasında, duygusal tükenme, duyarsızlaşma alt boyutlarında ve genel puanda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüşken ( $p<0,05$ ), düşük kişisel başarı hissi alt boyutunda anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ). Duygusal tükenme, duyarsızlaşma alt boyutlarında ve genel puanda ortaya çıkan farklılaşmanın, bireysel sporlarla ilgilenen öğrenciler lehine olduğu tespit edilmiştir. Bu

bulgulara ait etki büyüklüğü değeri (0,27) incelendiğinde, spor lisesi öğrencilerinde spor türü değişkeninin okul tükenmişlik düzeyleri üzerinde orta düzeyde etkili olduğu görülmektedir. Elde edilen bulgular bize spor lisesi öğrencilerinin okul tükenmişlik durumlarında spor türü faktörünün önemli olduğunu ve bireysel sporlarla ilgilenen öğrencilerin, takım sporları ile ilgilenen öğrencilere göre daha fazla okul tükenmişliği yaşadığını göstermektedir.

## TARTIŞMA

Araştırmada spor liseleri öğrencilerinin cinsiyet, sınıf düzeyi ve yapmış oldukları spor türü değişkenlerine göre okul tükenmişliklerinde farklılaşma olup olmadığının ortaya konulması amaçlanmıştır. Okul tükenmişliğinin ortaya çıkmasında veya artmasında etkin olan çeşitli faktörler bulunmaktadır. Bu faktörler çevreden kaynaklı veya kişiden kaynaklı olabilmektedir (Ardıç ve Polatçı, 2009). Kişiden kaynaklı faktörlere baktığımızda ise cinsiyet faktörü ön plana çıkmaktadır (Arı ve Bal, 2008). Elde edilen sonuçlarda da cinsiyet değişkeni ile okul tükenmişliği durumları arasında, anlamlı farklılaşma olduğu ve bu farklılaşmanın tüm alt boyutlarda erkek öğrenciler lehine olduğunu görülmüştür. Cinsiyet faktörünün okul tükenmişliği üzerine etkisini araştırmak amaçlı yapılan çeşitli çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalarda okul tükenmişliğinin cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koyan araştırmaların (Sevencan, Uzun, Yücel, Erdem ve Üner, 2011; Akıl ve Yazar, 2014; Akpınar, 2016) yanı sıra, okul tükenmişliğinin cinsiyete göre farklılık gösterdiğini ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur (Çapulcuoğlu ve Gündüz, 2013; Gündüz, Çapri ve Gökçakan., 2012; Gündüz ve Özyürek, 2018; Kutsal ve Bilge, 2012; Murberg ve Bru, 2003). Erkek öğrenciler, kadın öğrencilere nazaran daha bağımsız ve girişken olabilmekte ve bazen de sorunlar karşısında yardım almayı tercih etmeyebilmektedirler. Bu durum erkekleri sosyal destek noktasında olumsuz yönde etkilemekte ve tükenmişlik düzeylerini de artırabilmektedir (Çapulcuoğlu ve Gündüz 2013). Spor lisesinde eğitim gören erkek öğrencilerin okul tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek çıkmasının bu durumdan kaynaklı olabileceğini söyleyebiliriz.

Okul tükenmişliği durumunda yordayıcı olarak kabul edilen faktörlerden biri de sınıf düzeyi değişkenidir (Aypay ve Eryılmaz, 2011; Divaris, Polychronopoulou ve Taoufik, 2012). Elde ettiğimiz sonuçlarda sınıf düzeyi değişkeni ile okul tükenmişliği durumları arasında, anlamlı farklılaşma olmadığı görülmüştür. Yani araştırmaya katılan spor lisesi öğrencilerinin tüm sınıf düzeylerinde okul tükenmişlik puanları ortalamalarının birbirine yakın olduğu görülmüştür. Bu alanda yapılan benzer çalışmalara baktığımızda, genel olarak sınıf düzeyi değişkenine göre okul tükenmişlik durumlarında anlamlı farklılaşma olduğuna yönelik çalışmalar karşımıza çıkmaktadır (Yang ve Farn, 2005; Gündoğan, 2019; Kutsal ve

Bilge, 2012). Farklılaşmaların hangi sınıflar arasında olduğuna baktığımızda genel olarak üst sınıflardaki okul tükenmişliği düzeyinin, alt sınıflara göre daha fazla olduğunu görmekteyiz. Üst sınıflarda okul tükenmişlik düzeyinin yüksek çıkmasının nedenleri olarak, öğrencilerin üniversite sınavlarına hazırlanmaları, okulda yapılan sınavların stresleri ve okul sonrası yapılan planlamalar olarak gösterilmiştir. Araştırmamızda elde ettiğimiz sonuçlar önceki yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçlarla örtüşmemektedir. Araştırmaya katılan spor lisesi öğrencilerin okul tükenmişlik durumları tüm sınıflarda benzerdir. İlgili araştırmalar ile önemli oranda çelişen bu durumun araştırmamızdaki örneklem grubundan kaynaklandığını düşünebiliriz.

Araştırmamıza dâhil ettiğimiz diğer bir değişken ise spor türüdür. Yaptığımız taramada spor türünün okul tükenmişliğine etkisine yönelik herhangi bir çalışmaya rastlanamamıştır. Ancak bireysel sporlarla ve takım sporlarıyla ilgilenen sporcular arasında benlik saygısının (Sağcı, 2020), duygu düzenleme becerilerinin ve psikolojik dayanıklılıklarının (Darıcı, 2019) etkili olabileceğine yönelik araştırmaların olduğu görülmüştür ve bu nedenle spor türünün etkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Elde ettiğimiz sonuçlarda spor türü değişkeni ile okul tükenmişliği durumları arasında, anlamlı farklılaşma olduğu ve bu farklılaşmanın bireysel sporlarla ilgilenen öğrenciler lehine olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuç bize bireysel sporlarla ilgilenen spor lisesi öğrencilerinin, takım sporlarıyla ilgilenen spor lisesi öğrencilerine göre daha yüksek düzeyde okul tükenmişliği yaşadığını göstermektedir. Tükenmişlik kavramının tanımı yapılırken bireyde meydana gelen bitkinlik ve yıpranma hali olduğu özellikle bu durumu psikolojik bir sendrom olduğu belirtilmektedir (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001). Özellikle bu alanda psikolojik faktörler ön planda tutularak yapılan çalışmalara baktığımızda; bireysel sporlarla ilgilenen kişilerin sosyal kaygı düzeylerinin, takım sporlarıyla ilgilenen kişilerden yüksek olduğu (Çelik, 2020), yine bireysel sporlarla ilgilenen öğrencilerin, “olumsuz değerlendirme korku” düzeylerinin, takım sporlarıyla ilgilenen öğrencilerden yüksek olduğu görülmüştür (Demirtop, 2019). Bu sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda bireysel sporlarla ilgilenen spor lisesi öğrencilerinin okul tükenmişliği düzeylerinin, takım sporları ile ilgilenen spor lisesi öğrencilerinden yüksek çıkmasının beklenen bir durum olduğunu göstermektedir.

## **SONUÇ**

Sonuç olarak; spor lisesinde eğitim gören erkek öğrencilerin okul tükenmişliği düzeylerinin kadın öğrencilere göre yüksek olduğu, bireysel sporlarla ilgilenen öğrencilerin, okul tükenmişliği düzeylerinin takım sporları ile ilgilenen öğrencilere göre yüksek olduğu,



sınıf düzeyi değişkeninin ise spor lisesi öğrencilerinde, okul tükenmişliği durumunda istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaya neden olmadığı belirlenmiştir.

### **Öneriler**

Spor liselerinde görev yapan psikolojik danışma ve rehberlik öğretmenlerinin özellikle erkek öğrencilere ve bireysel sporlarla ilgilenen öğrencilere yönelik okul tükenmişliğini azaltıcı etkinlikler planlayıp uygulamaları etkili olabilir. Okul dışı zamanlarda sosyal ve kültürel etkinliklere daha çok yer verilebilir. Spor liselerinde eğitim alan öğrencilerin okul tükenmişliği durumlarına yönelik daha büyük örneklem üzerinde ve farklı değişkenler de eklenerek geniş çaplı bir araştırma yapılabilir.

### **KAYNAKLAR**

- Akıl, E., Yazar, T. (2016). Üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Electronic Journal of Education Sciences*, 3(6), 51-67.
- Akpınar, M. (2016). Okul tükenmişliği ile akademik stres ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Erzurum.
- Ardıç, K., Polatçı, S. (2009). Tükenmişlik sendromu ve madalyonun öbür yüzü: İşle bütünleşme. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 32, 21-46.
- Arı, G. S., Bal, E. Ç. (2008). Tükenmişlik kavramı: Birey ve örgütler açısından önemi. *Yönetim ve Ekonomi: Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 15(1), 131-148.
- Aypay, A., Eryılmaz, A. (2011). Relationships of high school student' subjective well-being and school burnout. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(1), 181-199.
- Can, A. (2013). *SPSS ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cengiz, S. (2022). Akademik mükemmeliyetçilik ve ebeveyn tutumu ile okul tükenmişliği arasındaki ilişkide azim, akademik öz-yeterlik ve yılmazlığın çoklu aracılığı: Boylamsal bir çalışma. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri, Enstitüsü. Erzurum.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları*. Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Çapulcuoğlu, U., Gündüz, B. (2013). Lise öğrencilerinde tükenmişliğin cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü ve algılanan akademik başarı değişkenlerine göre incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 12-24.
- Çelik, N. (2020). Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan ergenlerde sosyal kaygı ve öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul.
- Darici, G.S. (2019). Bireysel ve takım sporcularının duygu düzenleme becerileri ve psikolojik dayanıklılıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

- Demir, M., Peker, A. (2017). Motivasyonel kararlılık ile okul tükenmişliği arasındaki ilişkinin yapısal eşitlik modeli ile incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(1), 289-300.
- Demirtop, B. (2019). Spor lisesi ve diğer lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Sivas.
- Divaris, K., Polychronopoulou, A., Taoufik, K. (2012). Stress and burnout in postgraduate dental education. *European Journal of Dental Education*, 16(1), 35-42.
- Gündoğan, S. (2019). Lise öğrencilerinin okul tükenmişliklerinin sosyal destek ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 13(19), 25-49.
- Gündoğan, S., Seçer, İ. (2022). Okul tükenmişliğiyle başa çıkma. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(3), 331-339
- Gündüz, B., Çapri, B., Gökçakan, Z. (2012). Üniversite öğrencilerinin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19, 38-55.
- Gündüz, Z. B., Özyürek, A. (2018). Lise öğrencilerinin okul tükenmişlik düzeyleri ve anne-baba tutum algıları arasındaki ilişki. *İlköğretim Online*, 17(1), 384-395.
- Izgar, H. (2000). Okul yöneticilerinin tükenmişlik düzeyleri (burnout), nedenleri ve bazı etken faktörlere göre incelenmesi (Orta Anadolu örneği). *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya.
- İlbay, A. B. (2014). Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin tükenmişlik düzeyleri üzerindeki etkisi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Sakarya.
- Karakaya, İ. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Anı Yayınları.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kutsal, D., Bilge, F. (2012). Lise öğrencilerinin tükenmişlik ve sosyal destek düzeyleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 283-297.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422.
- MEB, (2005). Milli Eğitim Bakanlığı, Spor Liseleri Yönetmeliği, Resmi Gazete, 2005: 25714
- Meier, S. F., Schmeck, R. R. (1985). The burned-out college student: A descriptive profile. *Journal of College Student Personal*, 26, 63-69.
- Murberg, T. A., Bru, E. (2003). School related stress and psychosomatic symptoms among norwegian adolescents. *School Psychology International*, 25(3), 317-332.
- Özgen, H. (2016). Üniversite öğrencilerinde okul tükenmişliği ile psikolojik yardım ihtiyacı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Erzurum.
- Özhan, M. B. (2019). Lise öğrencilerinde okul tükenmişliğinin akademik başarı ve iyi oluştaki etkisinin bütüncül olarak incelenmesi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Öztürk, A. (2006). Okulöncesi öğretmenlerinin duygusal zekâ yetenekleri iş doyumları ve tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenler açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya.
- Ramist, L. (1981). College Attrition and Retention. New York: College Entrance Examination Board.
- Sağcı, Y. (2020). Bireysel ve takım sporu yapan orta öğretim öğrencilerinin benlik saygılarının incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Sivas.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, I. E., Nurmi, E. (2009). School-burnout inventory: Reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25(1), 48-57.
- Schaufeli, W. B., Martinez, I., Marques-Pinto, A., Salanova, M., Bakker, A. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Studies*, 33(5), 464-481.
- Seibert, G. S., May, R. W., Fitzgerald, M. C., Fincham, F. D. (2016). Understanding school burnout: Does self-control matter? *Learning and Individual Differences*, 49, 120-127.
- Sevencan, F., Uzun, N., Yücel, E., Erdem, A., Üner, S. (2011). Hacettepe Üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinde tükenmişlik düzeyi ve etkileyen faktörler. *Hacettepe Tıp Dergisi*, 42, 42-48.
- Sönmez, V. (2009). Eğitim Felsefesi. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Tabachnick, B.G., Fidell, L. S., Ullman, J. B. (2007). Using Multivariate Statistics. Boston MA: Pearson.
- Vasalampi, K., Salmela-Aro, K., Nurmi, J. E. (2009). Adolescents' Self-concordance, school engagement, and burnout predict their educational trajectories. *European Psychologist*, 14(4), 332-341.
- Yang, H. J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24, 283-301.
- Yang, H. J., Farn, C. K. (2005). An investigation the factors affecting MIS students burnout in technical-vocational college. *Computers in Human Behavior*, 21(6), 917-932.
- Yılmaz, E., Yıldırım, A., Yılmaz, Y. (2016). Ortaokul öğrencilerinde okul tükenmişliği ile okula bağlılık arasındaki ilişkinin incelenmesi. 1. International Academic Research Congress, (791- 803). Antalya.
- Zhang, Y., Gan, Y., Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1529-540.