



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE SINAVINA HAZIRLANAN ÖĞRENCİLERİN ÖZ ANLAYIŞ, OKUL TÜKENMİŞLİĞİ, DEPRESYON - ANKSİYETE - STRES DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

İbrahim DİNÇBAŞ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŞA
2019

ÜNİVERSİTE SINAVINA HAZIRLANAN ÖĞRENCİLERİN ÖZ ANLAYIŞ, OKUL TÜKENMİŞLİĞİ, DEPRESYON - ANKSİYETE - STRES DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

İbrahim DİNÇBAŞ

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
Yrd. Doc. Dr. Füsün GÖKKAYA

LEFKOŞA
2019

KABUL VE ONAY

İbrahim DİNÇBAŞ tarafından hazırlanan “Üniversite Sınavına Hazırlanan öğrencilerin Öz Anlayış, Okul tükenmişliği, Depresyon - Anksiyete - Stres Düzeylerinin İncelenmesi.” başlıklı bu çalışma, 20.06.2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Yeterlik Tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ ÜYELERİ

Yrd. Doc. Dr. Füsün Gökkaya (Danışman)

Yakın Doğu Üniversitesi

Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

Yrd Doç. Dr. Ezgi Ulu (Başkan)

Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü

Yrd. Doç. Dr. Asuman Bolkan

Kıbrıs İlim Üniversitesi,

İktisadi İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji Bölümü

Prof. Dr. Mustafa Sağsan

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

- ☐ Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- ☐ Tezim sadece Yakın Doğu Üniversitesinde erişime açılabilir.
- ☐ Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

Tarih: 20.06.2019

İmza

Ad Soyad: İbrahim DİNÇBAŞ

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tez sürecimin her aşamasında destek veren, tecrübelerini koşulsuz sunan tez danışmanım Füsun GÖKKAYA'ya, yüksek lisans eğitimim boyunca, ders aldığım, yetişmemde katkısı olan değerli hocalarıma, bu yolculuğa başladığım andan beri gösterdiği sabır ve destekleri nedeniyle sevgili eşim Cemile DİNÇBAŞ'a, kızım Ekin'e, Oğlum Mehmet Demir' e ve tüm aileme teşekkürlerimi sunarım.

ÖZ

ÜNİVERSİTE SINAVINA HAZIRLANAN ÖĞRENCİLERİN ÖZ ANLAYIŞ, OKUL TÜKENMİŞLİĞİ, DEPRESYON - ANKSİYETE - STRES DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Bu çalışma, Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Öz Anlayış, Okul Tükenmişliği ve Depresyon - Anksiyete - Stres Düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmanın evreni, 2019 yılında, İzmir ilinde üniversite sınavlarına hazırlanan 12. Sınıf öğrencilerinden oluşurken; örneklem ise, İzmir ili, Bergama ilçesinde uygun örnekleme yöntemiyle belirlenen, 17-19 yaş aralığında 144 kız, 107 erkek olmak üzere toplam 252 gönüllü öğrenciden oluşmuştur. Araştırmada, kişisel bilgi formu, öz-anlayış düzeylerini ölçmek amacıyla, Türkçe uyarlaması Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından yapılan Öz-Anlayış Ölçeği, Türkçe uyarlaması, Akın ve Çetin (2007) tarafından yapılan Depresyon -Anksiyete - Stres Ölçeği (DASÖ) Türkçe uyarlaması, Seçer ve ark. (2013) tarafından yapılan Okul Tükenmişliği Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin analizi, SSPS 25 programıyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde, Kolmogorov-Smirnov testi, QQ plot grafiği ve çarpıklık-basıklık katsayıları, frekans, ortalama, varyans analizi, t-testi, ölçek puanları arasındaki korelasyonlara dair Pearson testi, doğrusal regresyon analizi ve sobel testi uygulanmıştır.

Araştırmaya dâhil edilen kız öğrencilerin depresyon, anksiyete, stres düzeylerinin, duygusal tükenme düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğu, erkeklerin öz anlayış düzeyinin ise kızlardan yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerden tek çocuk olanların, anksiyete ve stres puanlarının diğerlerine göre, düşük olduğu, duygusal tükenme, kişisel başarıda azalma hissi, okul tükenmişliği genel puanlarının iki kardeş olanlardan anlamlı düzeyde düşük olduğu, öz anlayışlarının ise yüksek olduğu belirlenmiştir. Düzenli spor yapan öğrencilerin, depresyon anksiyete, stres, duygusal tükenme, kişisel başarıda azalma hissi, duyarsızlaşma ve genel tükenmişlik düzeylerinin diğerlerinden düşük, öz anlayış düzeylerinin ise yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin Depresyon -Anksiyete-Stres Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeği puanlarının Okul Tükenmişlik Ölçeği puanlarını yordamasına dair kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve Okul Tükenmişlik Ölçeği puanlarındaki değişimin %34.4'nün açıklandığı saptanmıştır. Depresyon ve öz Anlayış değişkenleri modele eklendiğinde; öğrencilerin depresyon puanlarının okul tükenmişliğini anlamlı düzeyde yordadığı. Ancak öz anlayışın Okul Tükenmişliğini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı belirlenmiştir. Bu durum depresyon değişkeninin öz anlayış ve

okul tükenmişliği arasındaki aracı rolünü göstermektedir. Öğrencilerin, öz anlayışlarının okul tükenmişliğini yordamasında depresyon puanlarının aracılık ettiğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Öz anlayış, Okul Tükenmişliği, Depresyon, Anksiyete, Stres

ABSTRACT

EXAMINE LEVEL OF SELF COMPASSION, SCHOOL BURNOUT, DEPRESSION- ANXIETY-STRESS OF STUDENTS WHO ARE PREPARE FOR UNIVERSITY EXAM

This research was designed to examine Students' Level Of Stress, Anxiety, Depression, School Burnout And Self Compassion Who Study For 2019 University Exams. The target population of the study is the 12 th grade students in Bergama, İzmir who study for University Exams. The sample of the research is composed of 252(144 girls, 107 boys), 17-19 aged students. In the research, personal information form and "Self Compassion Scale"(transcribed in Turkish by Deniz, Kesici, Sümer, 2008), "Depression, Anxiety, Stress Scale" (transcribed in Turkish by Akın, Çetin 2007), "School Burnout Scale" (transcribed in Turkish by Seğer, Halmatov, Veyis, Ateş, 2013) are used to test their level of self compassion. The analysis of data was made with SPSS 25 programme and Kolmogorov-Smirnov Test, QQ Plot Graphic, Measures of Skewness-Kurtosis, frequency, median, Analysis of Variance, t-test, Pearson test(for correlation between scale points), the analysis of linear Regression, Sobel Test were applied.

According to the result of the research, it was found that the point of depression, stress, anxiety, emotional burnout of girls is higher than the boys, the point of self compassion of boys is higher than the girls. The point of singleton students' emotional burnout and the feeling of decrease in personal success is significantly lower than the others, the general point of singleton students' school burnout is significantly lower than two siblings students; the point of anxiety and stress is lower with singleton students but higher point of self compassion than others. It was found that students who do sports regularly get lower points than others with the decreasing feeling of emotional burnout and personal success. When the students' sub-dimension points of emotional burnout, depersonalisation, low personal success increase, the point of depression, anxiety and stress also increase and their point from self compassion scale decrease.

It was found that, when the school burnout point gets higher; stress, depression and anxiety point also get higher. It was found that only the points of depression predicts the points of self compassion, it was established that the points of depression mediate between self compassion points and school burnout points.

Keywords: Self Compassion, Scholl Burnout, Depression, Anxiety, Stress

İÇİNDEKİLER

KABUL ONAY

BİLDİRİM

TEŞEKKÜR	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER.....	viii
KISALTMALAR	x
TABLolar DİZİNİ.....	xi

1. BÖLÜM

GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.3. Araştırmanın Önemi.....	5
1.4. Sınırlılıklar.....	5
1.5. Tanımlar	6

2.BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	7
2.1. Depresyon	7
2.2. Anksiyete	8
2.3. Stres	9
2.3.1. Depresyon, Anksiyete ve Stres İle İlgili Yapılmış Çalışmalar	10
2.4. Tükenmişlik	11
2.4.1 Okul Tükenmişliği	12
2.4.2 Okul Tükenmişliği İle İlgili Yapılan Araştırmalar	14
2.5. Öz Anlayış.....	17
2.5.1 Öz anlayış İle İlgili Yapılan Araştırmalar	19

3. BÖLÜM

YÖNTEM	21
3.1 Araştırmanın Modeli	21
3.2 Evren ve Örneklem	21
3.3 Veri Toplama Araçları	23
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu	23
3.3.2 Öz Anlayış Ölçeği.....	23
3.3.3. Okul Tükenmişliği Ölçeği	23
3.3.4 Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği.....	24
3.3.5 Verilerin Toplanması.....	25
3.4. Verrilerin Analizi.....	25

4. BÖLÜM

BULGULAR.....	27
----------------------	-----------

5.BÖLÜM

TARTIŞMA	40
-----------------------	-----------

6. BÖLÜM

SONUÇ ve ÖNERİLER	47
6.1 Sonuçlar.....	47
6.2 Öneriler	48
KAYNAKÇA	49
EKLER.....	68
Ek 1. Demografik Bilgi Formu	68
Ek 2. Öz-Anlayış Ölçeği	69
Ek 3. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği	70
EK 4. Okul Tükenmişliği Ölçeği	71
İNTİHAL RAPORU	73
ETİK KURUL RAPORU.....	74

KISALTMALAR

DASÖ	: Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği
ÖSYM	: Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Merkezi
TYT	: Temel Yeterlilik Testi.
AYT	: Alana Yerleştirme Testi.
ÖAÖ	: Öz Anlayış Ölçeği.

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1:	Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerinin dağılımı.....	22
Tablo 2:	Öğrencilerin Okul Tükenmişlik Ölçeği, Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeği puanları.....	27
Tablo 3:	Öğrencilerin cinsiyetine göre Okul Tükenmişlik Ölçeği, Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeği puanları.....	28
Tablo 4:	Öğrencilerin kardeş sayısına göre Okul Tükenmişlik Ölçeği, Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeği puanları.....	31
Tablo 5:	Öğrencilerin düzenli spor yapma durumuna göre Okul Tükenmişlik Ölçeği, Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeği puanları.....	33
Tablo 6:	Öğrencilerin Okul Tükenmişlik Ölçeği, Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....	35
Tablo 7:	Öğrencilerin Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği puanlarını Okul Tükenmişlik puanlarını yordaması.....	36
Tablo 8:	Öğrencilerin Öz Anlayış Ölçeği puanlarının Okul Tükenmişlik Ölçeği puanlarını yordaması.....	37
Tablo 9:	Öğrencilerin Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği Öz Anlayış Ölçeği puanlarının Okul Tükenmişlik Ölçeği puanlarını yordaması.....	38

1. BÖLÜM

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi ve araştırmanın sınırlılıklarına yer verilmiştir. Problem durumu başlığı altında literatür taranmış ve araştırmanın problemi ile ilgili kavramsal çerçeve oluşturulmuştur.

1.1. Problem Durumu

Üniversiteye öğrenci yerleştirmeye yönelik sınavlara başvuran bireylerin büyük çoğunluğu 17-19 yaş aralığında, ergenlik dönemi içerisindeki gençlerden oluşmaktadır. Ergenlik dönemi fiziksel, duygusal, zihinsel, sosyal değişimlerin hızlı olduğu ve uyum problemlerinin sıklıkla yaşandığı bir dönemdir. Yani sınava girecek öğrenciler, ergenlik döneminin getirdiği hızlı değişim ve buna bağlı uyum sorunlarının yanı sıra, akademik başarı baskısı ve sınav hazırlığı boyunca karşı karşıya oldukları yoğun eğitim, kurs çalışmaları gibi stres verici kaynaklarla karşı karşıya kalmaktadır (Telef ve Karaca, 2011). Günümüz koşullarında üniversiteye yerleşebilmek, her geçen gün daha da zorlaşmakta ve sınav sürecinin öğrencilerin dönemsel olarak yaşadıkları hassasiyetlerle birleşiyor olması da anksiyete ve stres yaşamasını kolaylaştırmaktadır (Emiroğlu ve ark., 2011). Üniversiteye öğrenci yerleştirme sınavlarına hazırlanan bireylerin anksiyete ve depresyon düzeylerinin yüksek olduğunu, ayrıca ikinci kez sınava giren öğrencilerin ise daha yüksek düzeyde anksiyete ve depresyon yaşadığını gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Ergene ve Yıldırım, 2004; Soylu, 2002).

Depresif kişiler ise benlik saygısı düşük, stresle başa çıkmakta zorlanan, huzursuz, anksiyete düzeyi yüksek ve karamsar kimselerdir (Altun, 2015)

Depresyon sözcüğü Latince“ Despresus” kökünden gelmektedir. Aşağı doğru bastırma, çekme, bitkin, gamlı, tasalı olma ve durgunlaşma anlamına gelmektedir (Köknel, 2005). Depresyon; üzüntülü, sıkıntılı bir duygu duruma eşlik eden konuşma, düşünme ve fizyolojik işlevlerin yavaşlaması, karamsarlık, değersizlik, güçsüzlük, isteksizlik düşünceleri ile belirginleşen bir sendromdur (Öztürk ve Uluşahin, 2016).

Klinik çalışmalarda anksiyete bozukluğu yaşayan ergenlerin %30-80’ inde depresif özellikler bulunmuştur (Bozkurt, 2004) Depresyon ve anksiyete bireyin üretkenliğini, yaratıcılığını, ilişkilerini, uyumunu, bedensel ve ruhsal sağlığını etkilemektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2016). Anksiyete bireyi olası tehlike ihtimallerine karşı uyanık hale getiren yönüyle normal kabul edilirken, bireyin, akademik, sosyal, gelişimsel, görevleri başarmasına engel olması yani işlevselliğini bozması ve uzun sürmesi durumunda patolojik olarak değerlendirilir. Yapılan epidemiyolojik araştırmalar, anksiyete bozukluklarının ergenlerde yüksek olduğunu, %0.6’ - %7’ gibi aralıkta olduğunu göstermektedir (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008). Yine yapılan araştırmalarda, çocuk ve ergenlerde görülen bütün anksiyete bozukluklarının okul başarısında düşüşe, kişiler arası işlevsellikte bozulmalara neden olabildiği gibi depresyon, somataform bozukluklar, intihar ve madde kötüye kullanımı gibi olumsuz sonuçlar doğurduğunu göstermektedir (Suadiye ve Aydın, 2009).

Kelime anlamı gerilim olan stres, bireyin içinden veya dışından gelebilen bir tepkide bulunması ve ya bir ihtiyacından vazgeçmesine neden olan, kişide gerilime, çöküntüye yol açan bir güç olarak tanımlanmaktadır (Bolaç, 2011). Stres alarm, direnç ve tükenme olarak üç aşamada yaşanmaktadır. Kişi, alarm evresinde yaklaşan tehdidi algılar ve “savaş ya da kaç” durumuna geçer; direnç aşamasında ise savunmaya geçer ancak stresin devam etmesi durumunda, savunmalar yıkılmaya ve bedenin kaynakları tükenmeye başlar (Öztürk ve Uluşahin, 2016). Son aşama tükenmişlik aşamasıdır. Tükenmişlik; bireyin gücünü, enerjisini, kaynaklarını, tüketircesine kullanması sonucu duygu, biliş ve bedensel olarak yıpranması, bitkin düşmesidir. Okulun, çevrenin, aşırı talepleri ve yoğun rekabet ortamının öğrenciyi

duyuşsal, bedensel ve bilişsel olarak yıpratması ya da yorgun düşürmesi ise okul tükenmişliğidir (Aypay ve Eryılmaz, 2011).

Okul tükenmişliği, yorgunluk, tükenme, ödevlerle alay etme, ilgisizlik, duyarsızlaşma, kendisini yetersiz hissetme, verimliliğin azalması gibi belirtiler ile kendisini göstermektedir. Aynı zamanda başarısızlık, derse katılmada azalma, ilgisizlik gibi öğrenmeyi olumsuz etkileyen bir tablo oluşmasına neden olmaktadır (Aypay ve Eryılmaz, 2011; Kapıkıran, 2016).

Neff ve arkadaşları yaptıkları araştırmada, öz anlayış düzeyleri yüksek bireylerin daha başarılı olduklarını, başarısızlıkla karşılaşmaları durumunda daha iyi baş edebildiklerini ve anksiyete düzeylerinin düşük olduğunu bulmuşlardır (Neff ve ark., 2015). Öz anlayış, bireyin yaşadığı acılar ve başarısızlıklar karşısında kendisine eleştirel olmadan, özenli ve anlayışlı davranabilmesi, olumsuz düşüncelere odaklanmadan mantıklı çözüm yolları arayabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003a; Neff, 2003b). Öz anlayış kendine şefkat, ortak paydaşım ve bilinçlilik olarak üç bileşenden oluşmaktadır. Kendine şefkat; kişinin kendine eleştirel davranmak yerine, anlayışla yaklaşabilmesini, ortak paydaşım; yaşantılarından elde ettiği deneyimlerin sadece kendisine has olmadığını, tüm insanlığın yaşadığı deneyimler olarak görebilmesini, bilinçlilik ise aşırı özdeşleşmeden uzak durarak olumsuz duygularla ilgili olarak denge sağlanması olarak sıralanabilir (Neff, 2003a; Neff, 2003b). Öz anlayışa sahip bireyler yaptıkları hataları ve karşılaştıkları zorlukları insan hayatının bir parçası olarak görür ve kendilerine ılımlı yaklaşırlar. Acı veren hisleri bastırmaz ya da abartmazlar (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2006). Bu bakış açıları nedeniyle öz anlayışı yüksek olan bireyler daha üretkendirler ve daha az depresyon, anksiyete ve stres belirtileri sergilerler. Başarısızlıktan daha az korkarlar, dengeli ve düşünceli yapıları stresten uzaklaşmak için etkin adımlar atmalarına yardımcı olur (Neff, Hsieh, ve Dejjitterat, 2005).

Ülkemizde, üniversiteye yerleşme açısından her yıl artan rekabet öğrencileri akademik olarak daha başarılı olmaya zorlamakta ve bu zorluklar hem öğrencilerin hem de ailelerinin yükünü arttırmaktadır. Öğrenciler yaş dönemi özelliklerinin getirdiği uyum sorunları, başarı beklentisi, yoğun eğitim

programlarının yanı sıra gelecekteki meslekleri ve yaşam biçimlerini önemli ölçüde belirleyen adımlar attıkları ve kararlar aldıkları zor bir dönemin içerisinde (Telef ve Karaca, 2011). Bazı öğrenciler bu zorlukların üstesinden gelebilirken bazılarının ise depresyon, anksiyete, okul tükenmişliği yaşadıkları ve yardım arayışına girdikleri bilinmektedir. Öz anlayışın depresyon, anksiyete ve stres üzerindeki azaltıcı etkisi dikkati çekmiş ve literatür incelendiğinde öz anlayış, okul tükenmişliği, depresyon, anksiyete ve stres değişkenlerinin tümüyle yapılan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu açıdan değerlendirildiğinde, Üniversite sınavlarına hazırlanan lise son sınıf öğrencilerinin öz anlayış seviyeleri ile okul tükenmişliği, depresyon anksiyete ve stres seviyeleri arasında bir ilişkinin olup olmadığının incelenmesi sonucu elde edilecek verilerin bu dönem içerisindeki gençlere sunulacak rehberlik hizmetleri ve ruhsal destek süreçleri açısından bir kaynak olabileceği düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma üniversite sınavlarına hazırlanmakta olan lise son sınıf düzeyindeki öğrencilerinin öz anlayış, depresyon, anksiyete, stres ve okul tükenmişliği düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Ayrıca bazı sosyo-demografik özelliklere göre araştırmanın incelenen değişkenlerinin farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılacaktır.

Bu amaç doğrultusunda şu sorulara (alt amaçlar) cevap aranmaktadır.

1. Cinsiyete göre öğrencilerin öz anlayış, okul tükenmişliği, depresyon, anksiyete, stres düzeyleri arasında farklılaşma var mıdır?
2. Kardeş sayısına göre öğrencilerin öz anlayış, okul tükenmişliği, depresyon, anksiyete, stres düzeyleri arasında farklılaşma var mıdır?
3. Düzenli spor yapma durumuna göre öğrencilerin öz anlayış, okul tükenmişliği, depresyon, anksiyete, stres düzeyleri arasında farklılaşma var mıdır?
4. Öğrencilerin okul tükenmişliği, depresyon, anksiyete, stres ve öz anlayış puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Öğrencilerin depresyon, anksiyete, stres puanları okul tükenmişlik puanlarını yordamakta mıdır?

6. Öğrencilerin öz anlayış puanları okul tükenmişliği puanlarını yordamakta mıdır?
7. Öğrencilerin depresyon, anksiyete, stres ve öz anlayış puanları birlikte okul tükenmişliği puanlarını yordamakta mıdır?
8. Öz anlayış ve okul tükenmişliği arasındaki ilişkide depresyon anksiyete ve stresin bir aracılık etkisi var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Öğrenciler açısından eğitim temposundaki yoğunluk bir stres kaynağına dönüşebilmektedir (Seçer ve Gençdoğan, 2012). Baltaş (1993), tarafından yapılan bir araştırmada, üniversite sınavına hazırlanmakta olan öğrencilerin anksiyete düzeyleri incelenmiş ve bu öğrencilerin anksiyete düzeylerinin ameliyat olacak bireylerin anksiyete düzeylerinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bazı öğrenciler bu yoğun stresli dönemin üstesinden gelebilirken bazıları bu anlamda zorluklar yaşamaktadır. Öz anlayışın depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini düşüren etkisi dikkati çekmiş ve okul tükenmişliği, depresyon, anksiyete ve stres değişkenleriyle yürütülen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmada elde edilen bulguların, lise son sınıf öğrencilerinin yaşadıkları bu zorlayıcı sürecin daha iyi anlaşılmasını sağlayacağı ve bu yolla eğitim programının düzenlenmesi, sınav sisteminin düzenlenmesi, söz konusu öğrencilere verilen psikolojik danışmanlık ve psikolojik destek çalışmalarına katkı sunması umulmaktadır.

1.4. Sınırlılıklar

Bu çalışma İzmir İli Bergama ilçesinde öğrenim göre 17-19 yaş aralığındaki öğrencilerle sınırlıdır. Bu anlamda çalışma sonuçlarında genelleme yapılamamaktadır.

Araştırmada elde edilen veriler, Öz Anlayış Ölçeği, Okul Tükenmişliği Ölçeği, Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği ve katılımcıların ölçeklere verdikleri yanıtlar ile sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Depresyon: Üzüntülü, sıkıntılı bir duygu durumla birlikte konuşma, düşünme ve fizyolojik işlevlerin yavaşlamasının eşlik ettiği karamsarlık, değersizlik, güçsüzlük, isteksizlik düşünceleri ile belirginleşen bir sendromdur (Öztürk ve Uluşahin, 2016).

Anksiyete: Korkuya benzeyen bir duygudur. Kişi nedeni belirsiz bir sıkıntı hisseder; bunu hafif bir tedirginlikten, panik düzeyine kadar farklı yoğunluklarda hissedebilir. Anksiyete gerçekmiş gibi görüldüğü için tehlikeli algılanan ancak oluşma ihtimali küçük olduğu için, daha çok beklenti düzeyindeki duygusal tepkiler olarak tanımlanmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2016).

Stres: Kelime anlamıyla gerilim ve zorlanma demektir. Bireyi zorlayan tehditlere karşı gösterilen bedensel ve ruhsal bir tepkidir. Stres, bireyin içinden veya dışından gelebilen bir tepkide bulunmasını ya da bir ihtiyacından vazgeçmesine neden olan ve kişide gerilime neden olan bir güçtür (Bolaç, 2011).

Okul Tükenmişliği: Okulun ve genel anlamda eğitim hayatının, öğrencinin taşıyabileceğinin üzerinde taleplerde bulunmasıyla birlikte, öğrencinin, zihinsel, duygusal ve fiziksel olarak aşırı yıpranması ve bitkin duruma gelmesidir (Aypay, 2011).

Öz Anlayış: Bireyin acı veren durumlar yaşaması ya da başarısızlıkla karşılaşması durumunda, olumsuz deneyimlerini insan yaşamının doğal birer parçası olarak görebilmesi ve içinde bulunduğu anı yargılamadan, olduğu gibi kabullenmesidir (Neff, 2003a).

2.BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Depresyon

Latince kökü “depresus” olan depresyon kelimesi, aşağı doğru bastırmak, bitkin, gamlı, donuklaşmak anlamına gelmektedir. M.Ö. 400’ lü yıllarda Hipokrat ruhsal sorunların beyinden kaynaklandığını söyleyerek, depresyonu kara safra miktarındaki artışa bağlamıştır (Türkçapar, 2009). Dünya Sağlık Örgütü depresyonu; üzüntü, keder, önceden ilgi duyulan aktivitelere karşı ilgi kaybı, enerjinin azalması, konsantrasyonun azalması, yorgunluk, iştah ve uyku düzensizlikleri, suçluluk değersizlik düşünceleri, kendine güvenin azalması, düşük benlik saygısı gibi belirtilerle açıklamıştır (Dünya Sağlık Örgütü, 2012).

Depresyonun Türkçe karşılığı, ruhsal çöküntü veya çökkünlüktür. Üzüntülü, bazen hem üzüntü hem de bunaltının hakim olduğu bir duygu durum ile birlikte gözlenen fizyolojik işlevler; düşüncede ve konuşmada yavaşlamayla birlikte değersizlik, güçsüzlük, isteksizlik, karamsar duygu ve düşüncelerinin belirgin olduğu bir sendrom olarak tanımlanmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2016).

Yeğîn depresyon bozukluğunun 12 aylık dönemde görülme sıklığı %7 olarak gözlenmektedir. Bu oran yaş gruplarına göre farklılık göstermektedir. 18-29 yaş aralığındaki bireylerde görülme sıklığı, 60 yaş ve üzerindeki bireylerden üç kat daha yüksektir. Kadınlarda ergenlik döneminden başlayarak görülme sıklığı, erkeklerden 1.5 kat daha yüksektir (Köroğlu, 2015). Depresyonun hem dünyada hem de ülkemizde en yoğun karşılaşılan psikiyatrik bozukluk olduğu ve yeğîn depresif bozukluk açısından yaşam boyu riskin erkeklerde %5-12, kadınlarda %10-25 olduğu belirtilmektedir (Ulaş ve ark., 2015).

Depresyon, çocuklar ve gençler arasında da sıklıkla rastlanan bir psikiyatrik bozukluktur. Psikososyal gelişim, akademik başarı ve gelişim problemlerine neden olmaktadır (Tamar ve Özbaran, 2004). Çocukluk döneminde depresyon görülme sıklığı %3' ten az olmakla beraber, bu oran ergenlikle birlikte %14 düzeyine ulaşmaktadır (Eskin ve ark., 2008).

Depresyon durumunda bireyde önceden hoşlandığı şeylere karşı ilgi kaybı, çökkün duygu durumu, kararsızlık, huzursuzluk, uyku bozukluğu, kilo artışı ya da kaygı gibi belirtiler gözlenir. Bu belirtilerle birlikte, yetersizlik, değersizlik düşünceleri, enerji ve verimde azalma, yineleyen ölüm düşünceleri, cinsel ilgide değişim, konsantrasyonda azalma, unutkanlık, hareketlerde yavaşlama ya da artış gibi belirtiler de gözlenir (Alper, 2012). Depresif duygu durumunun temelinde isteksizlik, durgunluk, ilgisizlik bulunmaktadır. Birey çevresine olan ilgisini yitirdiğinden yakınırken, kendisinden hoşnut olmadığı için çevresindeki insanlara bağımlı hale gelir. Çevresinden destek almadan düşünmek ve doğru karar vermekte zorluklar yaşar. Depresyon yaşayan bireyler, yaşadıkları olayları olduğundan daha ciddi değerlendirir, şimdi ve geleceğe karşı karamsardır ve zaman zaman ağlama nöbetleri gözlenir. Yaşadığı durumdan kurtulacağına, iyileşeceğine dair umudu yoktur (Köknel, 2005).

2.2. Anksiyete

Anksiyete, üzüntü, endişe duyulan düşünce ve tasa şeklinde tanımlanmaktadır (TDK, 2018). Anksiyetenin TDK tıp bilimi terimi olarak açıklaması ise genellikle kötü bir şey olacakmış düşüncesiyle oluşan ve nedeni belli olmayan gerginlik hissi şeklindedir. Anksiyete, korku duygusu ile yakından ilişkili olsa da, önemli bir ayrım vardır. Anksiyete geleceğe yöneliktir, korku ise o an ortaya çıkıverecekmiş gibi olan bir tehlide karşı gösterilen tepkidir (Köroğlu, 2015). Anksiyete halinde birey, nedeni belirsiz bir sıkıntı, endişe duygusu hisseder ve hafif bir tedirginlikten, panik düzeyine kadar farklı yoğunluklarda hissedebilir. Anksiyete gerçekmiş gibi görünmesi nedeniyle tehlikeli olarak algılanan, ancak oluşma olasılığı düşük olduğu için daha çok beklenti düzeyindeki duygusal tepkilerdir (Öztürk ve Uluşahin, 2016). Anksiyete, olası bir tehlike algısıyla ortaya çıkar. Kişinin tehlikeye karşı kendisini sakınmasına, önlem almasına, karşı koymasına ya da uyum

sağlamasına ve böylelikle yaşamının sağlıklı olarak sürdürülmesine imkan sağlar (Işık, 2006).

Anksiyete: kişinin yaşadığı heyecan, sıkıntı, korku, endişe, kötü bir şey olacakmış gibi hissetme ve bunlara göğüste sıkışması, çarpıntısı, baş ağrısı, terleme, sık tuvalet gereksinimi gibi bazı fizyolojik değişiklikleri eşlik ettiği bir durumdur. Gözle görülür bir tehlike olmadığı halde yaşanan endişe duygusunun sıklığı ve şiddeti ile birlikte kişinin yaşamını etkiliyor olması anksiyetenin varlığını belirler (Türkçapar, 2004). Anksiyete bir yönüyle kişinin ruhsal gelişimini engellerken, bireyi canlı, uyanık tutma yönüyle ise olumlu yönde etkiler. (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011).

2.3. Stres

Stres, bireyin, ruhsal ve bedensel sınırlarının tehdit edilmesi ve ya zorlanmasıyla oluşan içe dönük bir tepki, bireysel ve sosyal çevresindeki uyumsuz koşullardan dolayı hissettiği baskı ve ruhsal gerilim olarak tanımlanabilir (Güçlü, 2001; Deniz ve Yılmaz, 2005; Durna, 2006).

Bireyler hayatları boyunca çeşitli stres kaynaklarıyla karşı karşıya kalabilirler. Bu stres kaynakları içinde bulunan çevreden, bireyin kendisinden ve sosyal yaşantılarından kaynaklanabilir (Çetinkaya, 2006). İçerisinde bulunan çevredeki olumsuz koşullar, gürültü, bedensel travmalar, hastalık, ani ısı değişiklikleri, doğal afetler, iç ve dış etkenler, fiziksel stresörlerdir. İçerisinde yaşanan sosyal çevre, çevrenin beklentileri, inanç, eski yaşantılar, sosyal rol çatışmaları ise psiko-sosyal stres uyaranlarıdır. Bireyin algıladığı tehlikeler, kişilik yapısı, düşünce tarzları, algı yapısı gibi uyaranlar ise psikolojik stres kaynaklarıdır (Aydın ve İmamoğlu, 2001; Yiğit, 2012).

Bireyde, psikolojik ve fizyolojik değişikliklere neden olan stres nedeni ile bireylerin duygu, düşünce ve davranışları değişebilmektedir. Fizyolojik olarak stres nedeniyle kalp ritminin değişimi, nefes alıp vermede güçlük, baş ağrısı, mide krampları, isteksizlik, cinsel isteksizlik, baş dönmesi, titreme gibi etkiler ortaya çıkabilmektedir. Duygusal olarak bireyler stres nedeniyle gerilim ve harcadıkları fazla enerjiye bağlı olarak güçsüz hissedebilmektedir. Stresin fizyolojik ve psikolojik etkileri davranışlara yansımakta ve içe kapanma,

uykusuzluk, iştahsızlık, madde bağımlılıkları gibi sorunlar ortaya çıkabilmektedir (Bozkurt, 2004).

Belli bir oranda stres sağlıklı olarak kabul edilir, kişiyi dinç tutar. Çabalamasını, odaklanmasını ve performansının artmasını sağlar. Ayrıca doyum ve başarı hissetmesine yardımcı olur. Ancak stresin şiddet ve yoğunluğunun yüksek olması kişinin performansının düşmesine, fiziksel ve psikolojik çöküntü yaşamasına ve tükenmeye neden olur (Kirel,1993)

2.3.1. Depresyon, Anksiyete ve Stres İle İlgili Yapılmış Çalışmalar

Üniversite öğrencilerinin depresif belirtileriyle sosyo-demografik özellikleri arasındaki ilişkilerin incelendiği bir araştırmada; Öğrencilerin depresif belirtilerinin, ekonomik sorunlar ve arkadaşlık ilişkilerinde yaşadıkları problemlerle ilişkili olduğu görülmüştür (Özdel ve ark., 2002). Ergenlik depresyonunda akran gruplarının ve akranlarla kurulan ilişkilerin öneminin incelendiği araştırmada; akranlarıyla olumlu ilişkiler kuramayan ergenlerde, daha yüksek düzeyde depresyon olduğu saptanmıştır (Allen ve ark., 2006; Prinstein ve ark., 2005). Arkadaş ilişkilerinin, ergenlerin yaşadığı depresyona etkisinin incelendiği araştırmada; ergenlerin yaşadıkları depresyon ile arkadaş grubundan hissettikleri sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Afifi ve ark,2006).

Üniversite öğrencilerinde depresyon yaygınlığı ve sosyo-demografik özelliklerle ilişkisinin incelendiği bir araştırmada; barınma durumunun öğrenciler için önemli bir sorun olduğu ve kalacak yer sıkıntısı yaşayan öğrencilerin daha fazla depresyon yaşadığı tespit edilmiştir (Adewuya ve ark.2006). Lise düzeyindeki öğrenciler ile yapılan bir çalışmada; cinsiyete göre depresyon düzeyi ile kız ve erkekler arasında anlamlı bir farklılaşma bulunamamış, depresyon düzeyinin lise 3. Sınıf öğrencileriyle bir ve 2. Sınıf arasında anlamlı farklılık olduğu, lise 3. Sınıf öğrencilerinin daha yüksek depresyon puanına sahip oldukları belirlenmiştir (Ören ve Gençdoğan, 2007). Lise düzeyinde yapılan depresyon araştırmalarında, depresyonun, %38 oranında son sınıf öğrencilerinde görüldüğü tespit edilmiştir. Özellikle kızlarda, erkeklere oranla daha fazla görüldüğü gözlemlenmiştir. Ekonomik durumu daha düşük olan öğrenciler depresyona daha yatkındır. Anne

babanın eğitim seviyesi ile depresyon arasında bir ilişki bulunamamıştır (Emiroğlu ve ark., 2011). Dala (2015) tarafından, lise öğrencilerinin depresyon düzeylerinin belirlemek ve bazı değişkenlere göre farklılıklarının incelemek amacıyla yapılan çalışmada; Lise öğrencileri arasında yaş, ailenin ekonomik seviyesi, yaşadığı çevre, akademik başarı ve göç etmiş olmanın, depresyonu etkileyen faktörler olarak depresyon seviyesi üzerinde etkili değişkenler olduğu saptanmıştır. Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin depresif belirti yaygınlığı ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmada; araştırmaya katılan öğrencilerin %47.5' inin orta ve ciddi düzeyde depresyona sahip oldukları belirlenmiştir (Ay, 2018). Üniversite sınavlarına hazırlanan ve lise son sınıfta öğrenim gören öğrencilerin, depresyon ve anksiyete düzeylerinin ve bu düzeyleri etkileyen faktörlerin belirlenmesi için Yelkenci (2013) tarafından yapılan çalışmada; öğrencilerin anksiyete ve depresyon düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Yine Lise son sınıfta öğrenim gören öğrencilerinin depresyon, anksiyete belirtileri ve negatif otomatik düşüncelerin belirlenmesi amacıyla yapılan başka bir çalışmada, öğrencilerin; depresyon, anksiyete ve otomatik düşünce seviyeleri arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Sinanoğlu, 2016).

2.4. Tükenmişlik

Tükenmişlik kavramının bir sendrom olarak literatüre girmesini sağlayan kişi Herbert Freudenberger' dir. Freudenberger (1974) tükenmişliği; başarısızlık, yıpranmışlık, enerjinin ve gücün azalmasıyla birlikte, kişinin öz kaynaklarının tükenmesi durumu olarak tanımlamıştır (Akt. Bal ve Arı,2008). Maslach ve Jackson (2008) tükenmişliği, bireyin işinde aşırı talep ve beklentiyle karşılaşması ve insanlarla sürekli etkileşim halinde olması nedeniyle kendisinde meydana gelen uzun süren bitkinlik, yorgunlukla beraber; içinde bulunduğu umutsuzluk ve çaresizlik duygularının, bireyin işine ve etrafına yansıttığı olumsuz tutumları kapsayan bir sendrom olarak açıklamıştır.

Tükenmişliğin belirtilerini saptama ve tanımlama amacıyla çok sayıda araştırma yapılmış ve tükenmişliği ifade eden belirtiler fizyolojik, psikolojik ve davranışsal olmak üzere üç grup olarak sınıflandırılmıştır. Fizyolojik belirtiler; bireyin gerek iş ile ilgili sorumlulukları gerek kendini ispat etme çabasıyla

enerjisini beklenenden çabuk tüketmesi nedeniyle yorgunluk, kalp çarpıntıları, kilo sorunları, yüksek tansiyon, hastalıklara direncin azalması gibi bazı fiziksel sorunlarla karşı karşıya kalabilmesidir (Ardıç ve Polatçı, 2009; Özkalp ve Kirel, 2010). Diğerlerine oranla daha nadir gözlenen psikolojik belirtiler ise çaresizlik, öfke, umutsuzluk, yalnızlık, bencillik, öz saygının azalması, suçluluk, üzüntü gibi belirtilerdir (Izgar, 2011; Zel, 2012; Dalkılıç, 2014). Davranışsal belirtiler diğer belirtilere göre daha belirgin gözlenebilir ve sosyal ilişkilerde geri çekilme, iş performans ve kalitesinin düşmesi, işe geç kalma, işe gitmeme, işini, iş arkadaşlarını sıklıkla eleştiren tutumlar sergileme gibi davranışlardır (Dalkılıç, 2014).

Maslach ve Jackson yaptıkları çalışmalarla tükenmişliğin üç temel boyutunu; duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma ve düşük başarı hissi olmak üzere üç boyutta incelemişlerdir (Maslach, Leiter, 2016). Duygusal tükenmişlik; tükenmişliğin en ayırt edici boyutudur ve bireyin yaşadığı enerji düşüklüğüyle birlikte, kendisini duygusal olarak yıpranmış hissetmesi, yeterli ve verimli olmadığını düşünmesi nedeniyle hissettiği gerginlik, huzursuzluk yüzünden işinden uzaklaşması olarak açıklanabilir (Maslach ve ark., 2001; Çimen ve Ergin, 2001). Bireyin içerisinde bulunduğu kurum ve kişilere karşı umursamaz, duygusuz davranışlar sergilemesi, alay etmesi, katı davranışlar sergilemesi ise tükenmişliğin duyarsızlaşma boyutudur (Maslach ve ark., 2001; Budak ve Sürgevil, 2005). Düşük başarı hissi ise bireyin kendisini değerlendirdiği boyuttur ve bireyin hissettiği yetersizlik nedeniyle, işindeki yetkinliğini sorgulaması, kendisini sürekli başarısız olarak değerlendirerek kendi motivasyonunu düşürmesi olarak açıklanabilir (Maslach ve ark., 2001).

2.4.1 Okul Tükenmişliği

Okullar, hizmet veren bir kurum olmakla birlikte, kendisinden hizmet alanlara görev ve sorumluluklar yükleyen kurumlardır. Okul, öğrencilere okula devam etmek, belirlenen kurallara uymak, derslerinde başarılı olmak ve öğrendiği bilgileri uygulamaya koyabilmek gibi görev ve sorumluluklar yüklemektedir (Salmela-aro ve ark., 2009; Yang ve Farn, 2005). Öğrenciler okulun ve çevresinin kendisine yüklediği aşırı görev ve sorumluluklar nedeniyle fiziksel, ruhsal ve psikolojik olarak yıpranmaktadır (Salmela-aro ve ark., 2009). Okul

tükenmişliği, okulun, çevrenin yüksek talep ve beklentileri nedeniyle öğrencinin yorgun hissetmesi, kendini yetersiz ve başarısız algılaması ve okula karşı isteksiz, ilgisiz bir tutum sergilemesi olarak tanımlanmıştır (Aypay, 2011). Öğrencinin aşırı görev ve sorumluluklar nedeniyle hissettiği bitkinlik, duygusal tükenmişlik boyutunu, okula karşı ilgi ve isteğini kaybetmesi ise duyarsızlaşma boyutunu ifade etmektedir (İlbay, 2014). Okul tükenmişliği, öğrenciler üzerinde etkili bir kavram olması açısından eğitim sistemi için de önemlidir. Tükenmişliğin, öğrencilerde neden olduğu psikolojik ve sosyal etkilerinin incelenmesi, öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yükseltilmesine katkıda bulunacaktır (Grayson ve Alvarez, 2007). Yapılan çalışmalara göre öğrencilerin bıkkınlık, okulla ilgili görev ve sorumluluklarını yerine getirmede yetersizlik, bitkinlik, okula duyarsızlık, umursamazlık ve başarısızlık okul tükenmişliğinin belirtileri arasındadır (Seçer, 2015b). Yapılan araştırmaların bazılarına göre okul tükenmişliğinin akademik başarısızlık ihtimalini arttırdığı, tükenmişlik yaşayan öğrencilerin % 10' unda depresif belirtiler görülebildiği ve bu öğrencilerden bazılarında intihar riskinin bulunduğu öne sürülmektedir (Dyrbye ve ark., 2009).

Okul tükenmişliği ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde çoğunlukla üniversite öğrencileriyle yapıldığı görülmektedir. Lise ve ortaokul öğrencileriyle yapılan çalışmalar daha az sayıdadır. Son yıllarda lise ve ortaokul öğrencilerine yönelik okul tükenmişliği ölçekleri uyarlaması ile yapılan çalışmaların sayısı artmaya başlamıştır (Kutsal, 2009; Aypay, 2011; Aypay ve Eryılmaz, 2011a; Aypay ve Eryılmaz, 2011; Kutsal ve Bilge, 2012; Seçer ve Gençdoğan, 2012; Seçer ve ark., 2013; Kara, 2014; Acar ve Çakır, 2015). Lise öğrencilerinin içerisinde bulundukları gelişim dönemi özellikleri, gelecekleri üzerinde önemli ve belirleyici bir sınav döneminden geçiyor olmaları tükenmişlik yaşama ihtimallerini arttırmaktadır. Bazı öğrenciler tükenmişlikle baş edebilirken, bazı öğrenciler okula olan ilgilerini kaybetmektedir. Bu açıdan özellikle lise öğrencileri üzerinde, okul tükenmişliğinin araştırılması, büyük önem kazanmaktadır (Acar ve Çakır, 2015)

2.4.2 Okul Tükenmişliği İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Lise öğrencilerinin okul tükenmişliği ile derse katılma ve motivasyonları incelenmiştir. Okul tükenmişliğinin, derse katılım motivasyonunu olumsuz etkilediği anlaşılmıştır (Aypay ve Eryılmaz 2011a). Lise öğrencileriyle yürütülen başka bir çalışmada, öğrencilerin seçtikleri akademik alan, dershaneye gitme durumları, okullarının türü, akademik başarı düzeyleri ve cinsiyetlerine göre okul tükenmişlik düzeyleri incelenmiş ve öğrencilerin, tükenmişlik düzeylerinin, adı geçen tüm değişkenlere göre, anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre; erkek öğrencilerin tükenmişlik düzeyinin kızlardan daha yüksek olduğu, okula ilgi kaybı, ders çalışmaktan tükenme, ödevden tükenmişlik boyutlarında düz lise öğrencilerinin Fen, Anadolu ve sosyal bilimler liselerinde okumakta olan öğrencilerden daha yüksek tükenmişlik yaşadıkları belirlenmiştir (Seçer ve Gençdoğan, 2012).

Benzer şekilde lise öğrencilerinin, okul tükenmişlik düzeylerinin incelendiği bir araştırmada; tükenmişlik alt boyutları üzerinden değerlendirilmiş ve yetkinlik boyutunda, kızların daha yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadığı, erkeklerin tükenme boyutunun ise duyarsızlaşma boyutunda daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Öğrencinin algıladığı akademik başarı düştükçe, tükenmişlik yaşama ihtimalinin arttığı, hazırlık sınıfı öğrencilerinin, diğer sınıf düzeylerindeki öğrencilere göre, yetkinlik boyutunda daha fazla tükenmişlik yaşadıkları anlaşılmıştır. Sosyal bilimler, Fen lisesi, Anadolu öğretmen lisesi ve Anadolu liselerinde öğrenim gören öğrencilerin, diğer lise türlerindeki öğrencilere göre baskın olarak tükenme ve duyarsızlaşma boyutlarında tükenmişlik yaşadığı belirlenmiştir (Çapucuoğlu ve Gündüz, 2013). Acar ve Çakır (2015) ise, lise öğrencilerinin okul tükenmişlik düzeylerini inceledikleri araştırmada erkek öğrencilerin ödevden tükenme ve ders çalışmaktan tükenme boyutlarında kızlara oranla daha fazla tükenmişlik yaşadıklarını, okulda yetersizlik boyutunda ise kızların okul tükenmişlik seviyelerinin daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir.

Beş yüzden fazla ortaokul öğrencisinin katılımıyla Norveç’ te gerçekleştirilen bir araştırma verilerine göre; kız öğrencilerin ders başarısına ilişkin anksiyete boyutunda, erkek öğrencilere oranla daha yüksek akademik stres düzeyine sahip oldukları ve bu duruma psikosomatik belirtilerin eşlik ettiği tespit

edilmiştir. Erkek öğrencilerin ise ebeveyn, öğretmenle yaşanan anlaşmazlıklar boyutunda, kız öğrencilere oranla daha yüksek akademik stres ve okul tükenmişliği yaşadıkları belirlenmiştir (Murberg ve Bru, 2003). Lise öğrencilerinde sınav anksiyetesi, aile tutumu ve gelecek beklentisinin okul tükenmişliği ile ilişkisinin incelendiği araştırmada; öğrencilerin algıladıkları anne baba tutumlarının, sınav anksiyetesi, kendisini nasıl gördüğü ile ilgili endişelerinin okul tükenmişliği üzerinde etkili olduğu ancak sınav anksiyetesi ve geleceğe dair beklentilerinin anlamlı bir etkisi olmadığı anlaşılmıştır. Bunlara göre öğrencilerin, okul tükenmişliğinde, anne baba tutumu, sınav anksiyetesi ve gelecek beklentisi gibi önemli faktörlerin etkileşimleri görülmektedir (Dündar, 2018).

Lise öğrencilerinin okul tükenmişliği ile anksiyete, depresyon düzeylerinin araştırıldığı araştırmada, öğrencilerin okul tükenmişlik puanları ile depresyon ve anksiyete puanları arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Çapri ve Sönmez, 2013). Öznel iyi oluşun okul tükenmişliği üzerindeki etkisinin incelendiği bir araştırmada; öznel iyi oluş düzeyleri yükseldiğinde, yaşanan okul tükenmişliğinin azaldığı görülmüştür (Raiziene ve ark., 2014). Lise öğrencilerinde, okul tükenmişliği, psikolojik iyi olma ve psikolojik iyi olmanın alt boyutları arasında ki ilişkinin negatif yönde anlamlı olduğu belirlenmiştir (Kara, 2014). Yine üniversite öğrencileriyle yürütülen, okul tükenmişliği ve psikolojik uyumsuzluk arasındaki ilişkinin bazı değişkenlere göre incelendiği araştırmada; psikolojik uyumsuzluğun okul tükenmişliğini anlamlı olarak yordadığı ve psikolojik uyumsuzluk ile okul tükenmişliği arasındaki ilişkinin pozitif ve anlamlı olduğu anlaşılmıştır (Seçer, 2015b). Salmela-aro ve Upadyaya (2015)' tarafından 1709 ergenin katılımıyla ihtiyaçlar kuramı araştırma modeliyle okul tükenmişliği ve sorumluluğunun incelendiği çalışmada; özyeterlilik ve sorumluluk arasında pozitif, tükenmişlikle ise negatif yönde ilişki olduğu; tükenmişliğin sorumluluğu negatif yönde yordadığı belirlenmiştir. Tükenmişlik ve depresif belirtiler arasında pozitif ilişkiler tespit edilmiştir. Lise öğrencilerinde okul tükenmişliği ve depresif belirtiler arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmada; depresyon ve anksiyetenin okulda düzenlenen sportif etkinliklere katılma ve okul dışında düzenlenen sosyal kültürel etkinliklere katılma değişkenleri açısından anlamlı farklılaşmalar

gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca çalışmada; okul tükenmişliğiyle depresyon ve anksiyete arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiş, okul tükenmişliğinin depresyon ve anksiyetenin anlamlı bir yordayıcısı olduğu anlaşılmıştır (Koçak, 2016).

Seçer (2015a), lise öğrencilerinin akademik güdülenme ve okul tükenmişliği arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında; okul tükenmişliğinin, akademik güdülenmeyi yordadığını tespit etmiş; akademik güdülenmenin keşif, bilgi kullanma, kendini aşma, alt boyutları ile okul tükenmişliğinin dolaylı ve doğrudan etkileri olduğu ortaya konmuştur. Okul tükenmişliğinin, akademik güdülenme ve akademik stres arasındaki aracı rolünün incelendiği başka bir çalışmada; akademik stres ve akademik güdülenme arasındaki ilişkide okul tükenmişliğinin aracı rolünün olduğu tespit edilmiştir (Seçer ve Öztürk, 2015). Okul tükenmişliği, akademik stres ve öznel iyi oluş ilişkisinin incelendiği çalışmada; okul tükenmişliğinin akademik başarı açısından ise anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği sınıf, yaş, cinsiyet, yerleşim yeri gibi değişkenler ile ilişkisinin anlamlı olmadığı anlaşılmıştır. Başarı düzeyleri düşük olan öğrencilerin tükenmişlik düzeyi yüksek olduğu belirlenmiş, akademik stres ve öznel iyi oluş arasında anlamlı ilişki olduğu, akademik stresin okul tükenmişliğini pozitif, okul tükenmişliğinin de öznel iyi oluşu negatif yönlü olarak yordadığı belirlenmiştir. Ayrıca okul tükenmişliğinin, akademik stres ve öznel iyi oluş arasında aracı role sahip olduğu anlaşılmıştır. (Akpınar, 2016).

Öğrencinin içerisinde bulunduğu akran gruplarının, okul tükenmişliği üzerindeki etkisini incelemek için gerçekleştirilen bir çalışmada, arkadaş grubu aynı olan öğrencilerin okul tükenmişlik düzeyinin de birbirine yakın olduğu anlaşılmıştır. Başarı düzeyi yüksek olan arkadaş grubuna dahil olan öğrencilerin, okul tükenmişliği yaşama ihtimalinin daha az olduğu, düşük başarı düzeyinden gruplarda yer alan öğrencilerin ise okul tükenmişliğine karşı dirençlerinin düşük olduğu, okul tükenmişlik düzeylerinin ise yüksek olduğu anlaşılmıştır (Salmela-aro ve ark., 2008). Pilkauskaitė-valičkiene ve ark (2011) tarafından 1741 öğrenci ile yapılan çalışmada okula dair negatif tutumların okul tükenmişliğini etkilediğini tespit etmişlerdir. Salmela-Aro ve Tynkkynen (2012) tarafından bine yakın öğrenciyle gerçekleştirdikleri çalışmada; öğrencilerin yetersizlik duygularının okul tükenmişlik düzeylerini

arttırdığı ve aile bağlarının zayıf olmasının tükenmişlik yaşanması ihtimalini arttırdığını saptamışlardır. Finlandiya’ da 16-18 yaş grubundaki 878 öğrenciyle gerçekleştirilen bir araştırmada; okul tükenmişliği ve akademik başarı incelenmiş ve akademik başarının artmasının okula yönelik alaycı tutumu azalttığı; ayrıca akademik başarısızlığı bir değişken olarak, okulu terk davranışını açıkladığı görülmüştür (Bask ve Salmela-aro, 2013).

Wang, Chow, Hofkens ve Salmela-Aro (2015), tarafından yürütülen çalışmada; öğrencilerin 9. Sınıftan 11. Sınıfa geçerken, yüksek akademik başarıya rağmen, duygusal ilişkilerinin tamamında kalitenin azaldığı görülmüştür. Öğrencilerin sınıf düzeyi ilerledikçe okulu daha az keyifli ve değerli bir yer olarak gördüğü, daha endişeli, daha bunalmış hissettiği görülmüştür. Ayrıca okul tükenmişliği ile duygusal ilişkiler arasında, akademik ve psikolojik iyi oluş açısından farklı yörüngeli ilişkiler olduğu saptanmıştır. Akademik ve bilişsel performans ile okul tükenmişliğinin incelendiği bir araştırmada; okul tükenmişliği ve akademik performans ilişkisinin, negatif yönde olduğu belirlenmiştir. Buna göre; yükselen okul tükenmişliğinin dikkat ve problem çözme becerilerini geriletmediği belirlenmiştir (May ve ark., 2015).

2.5. Öz Anlayış

Öz anlayış tanım olarak “anlayışlı olmak” kavramıyla benzerlik gösterir. Anlayışlı olmak, bireylerin üzüntülerine karşı açık ve duyarlı olması, başkalarına karşı sabır ve nezaket gösterebilmesidir. Ayrıca, insanların hataları karşısında kusursuz olmadıklarının ve hatalar yapabileceklerinin farkında olmaktır (Özyeşil, 2011). İnsanlar yaşamlarının bir parçası olan üzüntü, başarısızlık ve acı gibi olumsuz duygularla başa çıkabilmeleri için sakinliğe, rahatlamaya ve en önemlisi zarar görmeden, bu olumsuz duygularla baş edebilmeye ihtiyaç duyarlar. Bireylerin olumsuz duygularla baş edebilmelerinin yolu da öz anlayışlarını arttırmalarıdır (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008).

Öz anlayış, bireyin acı veren yaşantılarına karşı açık, duyarlı, kendisine karşı nazik ve şefkatle yaklaşabilmesi, hatalarına karşı affedici olabilmesi, başarısızlık ve yetersizliklerini kendisini yargılamadan kabul edebilmesi, acı ve sıkıntı veren yaşantılarının insanoğlunun yaşamının bir parçası olarak

görerek içinde bulunduğu anı yargılamadan kabul edebilmesidir (Özyeşil, 2011). Öz anlayış kişinin hem kendine hem de diğer insanların acılarına duyarlı olmayı, onların acılarını azaltma isteğini, hata yapan insanları yargısız bir anlayışla kabul etmeyi içerir (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008)

Öz anlayış, benlik saygısına oranla daha fazla duygusal esneklik ve istikrar, daha az öz değerlendirme, ego savunması ve kendi kendine yetmeyi kapsamaktadır. Benlik saygısı, kendisini olumlu bir şekilde değerlendirmeyi ve çoğunlukla ortalamanın üzerinde olmayı gerektirirken, öz anlayış, benlik değerlendirmesini veya başkalarıyla karşılaştırmamayı içermektedir (Neff, 2011). Öz anlayışlı bireyler, kendilerini başkalarıyla daha az karşılaştırırlar çünkü kendileri hakkında olumlu duygular hissetmek için diğerlerinden daha başarılı ya da üstün hissetmek zorunda değillerdir (Özyeşil, 2011).

Neff öz anlayışın, kendine şefkat, ortak paydaşım, bilinçli farkındalık olmak üzere üç temel bileşenden oluştuğunu ifade etmiştir (Neff, 2003a). Bunlar:

- a) Kendine şefkat: Bireyin acı ve başarısızlıkları karşısında kendisini yargılamadan, nazik ve anlayışlı davranabilmesidir.
- b) Ortak Paydaşım: Kendisini diğer insanlardan ayrı ve yalıtılmış hissetmek yerine, deneyimini insanoğlunun yaşamının bir parçası olarak algılamasıdır (Neff, 2003a) ortak paydaşım olumsuz duygulardan kaçmadan, olumu duygulara dönüştürülmesini sağlar. Öz anlayışa sahip bireyler, kendilerini diğer insanlardan farklı ve yalıtılmış görmezler; bir bütünün parçaları olarak değerlendirirler (Özyeşil, 2001).
- c) Bilinçli Farkındalık: bireyin içinde bulunduğu ana odaklanarak, yaşantısını yargılamadan, olduğu gibi kabul ve fark edebilmesidir (Özyeşil, 2011). Acı veren duygularına odaklanmak yerine dengeli bir farkındalığa sahip olmaktır. Öz anlayış, depresyona karşı koruyucu, duygusal açıdan olumlu bir benlik tutumudur (Neff, 2003a)

Öz şefkatin bu üç bileşeni, kavram olarak ve olgusal olarak birbirinden ayrı deneyimlenen ancak birbirleriyle etkileşim içerisinde olan kavramlardır (Deniz ve ark., 2012).

2.5.1 Öz anlayış ile ilgili Yapılan Araştırmalar

Neff(2003b), üniversite öğrencileriyle Öz Anlayış Ölçeği' nin geliştirilmesi çalışmasında öz anlayışın depresyon, anksiyete düzeylerini azaltan etkilerinin olduğunu gözlemlemiştir. Neff ve ark (2005) tarafından yapılan araştırmada, öz anlayışın, anksiyete seviyelerini azalttığı, öz anlayışı yüksek bireylerin akademik zorluklarla daha iyi baş edebildikleri, öz anlayış ve anksiyetenin negatif ilişkisinin, bireylerin başarılı olmalarını sağladığı, algıladıkları yeterliliklerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sümer (2008), tarafından, üniversite öğrencilerinin öz anlayış düzeylerinin düşük, orta, yüksek olarak gruplandırarak yapılan çalışmasında öz anlayış düzeyleri düşük olan öğrenci grubunun depresyon, anksiyete ve stres puanlarının, öz anlayış düzeyleri orta ve yüksek olanlara oranla anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buna göre; öz anlayış düzeyi yüksek olan öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres seviyelerinin daha düşük olduğu anlaşılmıştır.

Yılmaz (2009), Üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne baba tutumları ile öz anlayışları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Anne babaların tutumlarını demokratik olarak değerlendiren öğrencilerin öz anlayış düzeyleri; anne baba tutumlarını tutarsız, değişken, koruyucu, suçlayıcı ve otoriter olarak değerlendirenlerden anlamdı düzeyde yüksek bulunmuştur (Özyeşil, 2011; Çırpan, 2016). Başka bir çalışmada ise, aile ortamı otoriter ve mükemmeliyetçi olan gençlerin öz anlayış düzeyi, aile ortamı demokratik olanların öz anlayış düzeylerinden daha düşük olduğu saptanmıştır (Bayar, 2016). Yapılan araştırmalar öz anlayışı düşük genç yetişkinlerin kendilerini olumsuz değerlendirdiklerini göstermektedir. Edinilen bulgulara göre, genç ve genç yetişkinlerin, kendileri hakkındaki olumsuz değerlendirmeleri yıkıma neden olabilmektedir. Bireylerin sağlıklı süreçleriyle ilişkilendirilen öz anlayış, çocukluk çağı travmalarının ve güvensiz bağlanma biçimlerinden olumsuz etkilenmektedir. Araştırmalar güvenli bağlanmanın öz anlayışı arttırdığını göstermektedir (Pepping ve ark., 2015). Yapılan araştırmalara göre, üniversite öğrencilerinin öz anlayışları ile sabır (Eliüşük, 2014), bilinçli farkındalık (Özyeşil, 2011), psikolojik iyi olma (Sarıcaoğlu, 2011), psikolojik sağlamlık (Bolat, 2013) ve yaşam doyumu (Tel ve Sarı, 2016) arasında,

pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri öz anlayış düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir (Tatlılıoğlu, 2010). Öğrencilerin beş faktör kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik ile öz anlayış düzeyleri arasındaki ilişkinin negatif yönde anlamlı olduğu bulunmuş, deneyime açıklık, yumuşak başlılık, dışa dönüklük ve sorumluluk alt boyutları arasındaki ilişkinin ise pozitif yönde anlamlı olduğu tespit edilmiştir (Özyeşil, 2011).

Yine öğrencilerle yapılan bir araştırmada, öğrencilerin öz anlayışlarıyla negatif duygu arasında negatif; öz anlayış ile yaşam doyumu ve pozitif duygu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin olduğu bulunmuştur (Deniz ve ark., 2012). Bir diğer araştırma öz anlayış düzeyinin yükselmesinin, iyimserliğin yükselmesinin yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Sosyal bağlılık ve öz anlayışın yükselmesi, iyimserliğin artmasını sağlarken, iyimserlik düzeyindeki artış, psikolojik dayanıklılığın yükselmesini sağlamaktadır (Başak, 2012).

Neff ve Mc Gehe (2010)' tarafından yapılan araştırmada, öz anlayış ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki incelenmiş ve genç yetişkinlerin öz anlayışlarıyla iyi oluşları arasında anlamlı bir ilişkinin var olduğu sonucuna ulaşmıştır. Üniversite öğrencilerinin, psikolojik sağlamlık ve öz anlayışlarının incelendiği bir çalışmada; psikolojik sağlamlığın girişimci olma, iletişim, iyimser olma, öngörü, lider, araştırmacı olma, amaca ulaşma alt boyutlarıyla öz anlayış arasında pozitif anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir (Bolat, 2013). Alibekiroğlu (2017) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmada, öğrencilerin psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu, öz anlayışları arasında anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca öz anlayışın, yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasında, kısmi aracı etkisinin olduğu anlaşılmıştır. Türk ve Kanadalı üniversite öğrencilerinin öz anlayış düzeylerinin incelendiği başka bir araştırmada, Türk öğrencilerin öz anlayış düzeylerinin, yabancı üniversite öğrencilerinden daha yüksek olduğu saptanmıştır (Yazıcıoğlu, 2018).

3. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırma tarama modeliyle yürütülmüştür. Çok sayıda elemandan oluşmuş bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varabilmek için tüm evren ya da evrenden alınacak bir grup örnek veya örneklem üzerinde yürütülen tarama düzenlemeleri genel tarama modelleridir ve bu tür araştırmalar büyük gruplar üzerinde araştırma olanağı sağlar (Karasar, 2005). Bu araştırma nicel verilerin kullanıldığı kesitsel bir araştırmadır ve ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

3.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın çalışma evreni; 2019 yılı İzmir İlinde bulunan resmi liselerde okuyan öğrenciler, örnekleme ise Bergama ilçesinde Yusuf Kemalettin Perin Fen Lisesi, Akif Ersezgin Anadolu Lisesi, 13 Nisan Anadolu Lisesi, 14 Eylül Anadolu Lisesi, Cumhuriyet Anadolu Lisesinde öğrenimine devam eden 251 Lise son sınıf (12. Sınıf) öğrencisi oluşturmuştur.

Tablo 1.'de araştırmaya dahil edilen öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerinin dağılımına ait bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1.*Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerinin dağılımı (n=251)*

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kız	144	57.37
Erkek	107	42.63
Kardeş sayısı		
Tek çocuk	30	11.95
İki kardeş	150	59.76
Üçkardeş ve üzeri	71	28.29
Anne-baba birlikte olma durumu		
Birlikte	215	85.66
Ayrı/Boşanmış/Vefat etmiş	36	14.34
Yaşadığı yer		
Aile yanında	221	88.05
Yurtta	30	11.95
Ailenin geliri		
3000 TL ve altı	98	39.04
3001-4999 TL arası	96	38.25
5000 TL ve üzeri	57	22.71
Annenin eğitim düzeyi		
İlkokul	111	44.22
Ortaokul	42	16.73
Lise	66	26.29
Üniversite	32	12.75
Babanın eğitim düzeyi		
İlkokul	75	29.88
Ortaokul	58	23.11
Lise	74	29.48
Üniversite	44	17.53
Düzenli spor yapma durumu		
Yapan	66	26.29
Yapmayan	185	73.71
Sosyal etkinlikte aktif rol alma		
Alan	51	20.32
Almayan	200	79.68

Tablo 1 incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen öğrencilerin % 42.63' nün erkek, %57.37' sinin kız, %11.95' inin tek çocuk, %59.76' sının iki kardeş ve %28.29' unun 3 ve üzeri sayıda kardeş' e sahip olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin %85.66' sının anne ve babasının birlikte olduğu, %88.05' inin ailesiyle birlikte, %11.95' inin ise yurtta yaşadığı saptanmıştır. Araştırmaya

dâhil olan öğrencilerin %26.29' unun düzenli bir şekilde spor yaptığı görülmüştür.

3.3 Veri Toplama Araçları

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerden; bazı değişkenler hakkında bilgi almak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Kişisel Bilgi Formu, öğrencilerin cinsiyet, kardeş sayısı, anne ve babalarının eğitim durumu, aile gelir durumu, barınma durumu, düzenli spor yapıp yapmadığı ve sosyal etkinliğinin olup olmadığına dair sorulardan oluşmaktadır. Etik kurallar ve doğru cevaplar alabilmek için araştırma sırasında öğrencilere kimlik bilgileri ile ilgili sorular yöneltilmemiştir.

3.3.2 Öz Anlayış Ölçeği

Neff (2003b) tarafından geliştirilen ve Türkçe' ye uyarlaması, geçerlilik ve güvenirlik çalışması Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından yapılmış olan Öz Anlayış Ölçeği nin Orjinali 26 madde ve 6 ölçekten oluşmaktadır. Katılımcılardan 5' li likert tipi bir ölçekte maddelerde belirtilen duruma göre, ne sıklıkla hareket ettiklerini derecelendirmeleri ("Hemen hiçbir zaman=1" ve "Hemen her zaman=5") istenmektedir. Ölçek orjinaline göre tek boyutlu yapı göstermektedir ve madde korelasyonu .30' un altındaki 2 madde ölçekten çıkarılmış ve toplam 24 maddeden oluşan bir ölçek haline gelmiştir. Elde edilen maddelerin 11 adedi(1,3,5,7,10,12,15,17,19,22 ve 23) ters maddedir ve puanlamaları 5,4,3,2,1 olarak hesaplanmaktadır. Öz anlayış Ölçeği' nin cronbach's alfa değeri 0.94 bulunmuştur. Araştırmamızda; Öz Anlayış Ölçeği Türkçe güvenirlik ve geçerliğini yapan Mehmet Engin DENİZ' den alınarak uygulanmıştır.

3.3.3. Okul Tükenmişliği Ölçeği

Okul Tükenmişliği ölçeği; Salmela- Aro, Kiuru, Leskinen ve Nurmi (2009) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması ise Seçer, Halmatov, Veyis ve Ateş (2013) tarafından yapılmış bir ölçektir. Ölçek, üç alt boyut (duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma ve düşük kişisel başarı hissi) 9 maddeden oluşmaktadır. Toplam puan hesaplanabilmektedir. Ölçeğin madde toplam

korelasyonları, .32 ile .69 arasında değer almaktadır ve güvenilirliği test tekrar test, iki yarı güvenilirlik, iç tutarlılık yöntemleriyle incelenmiş ve iç tutarlılık katsayısı .75 ve iki yarı güvenilirliğinin .72 olduğu tespit edilmiştir. Alt boyut güvenilirlik verilerine göre ölçek incelendiğinde; duygusal tükenmişlik alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı, .75 iki yarı güvenilirlik katsayısı, .74, duyarsızlaşma boyutunun iç tutarlılık katsayısı, .74, iki yarı güvenilirliği, .70, düşük kişisel başarı duygusu iç tutarlılık katsayısı, .76 ve iki yarı güvenilirliği, .74 olarak tespit edilmiştir. Ölçek test tekrar test yöntemiyle (2 hafta) uygulanmış ve test güvenilirlik katsayıları sırasıyla, .84, .83 ve .83 olduğu tespit edilmiştir (Seçer ve ark., 2013). Ölçeğin; bir, dört ve dokuzuncu maddeleri duygusal tükenme alt boyutunu, iki, beş ve altıncı maddeleri duyarsızlaşma alt boyutunu, üç ve sekizinci maddeleri ise düşük kişisel başarı hissi alt boyutunu oluşturmaktadır. Ölçekte ters puanlanan madde yoktur. Ölçekte 3-15 puan duyarsızlaşma alt boyutundan 4-20 puan duygusal tükenme alt boyutundan, 2-10 puan ise duyarsızlaşma alt boyutundan alınabilmektedir. Her alt boyut için alınan toplam puan o alt boyuta ait tükenmişlik düzeyini ifade etmektedir.

3.3.4 Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği

Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması ise Akın ve Çetin tarafından yapılan ölçek söz konusu kavramlarla ilgili negatif duygusal durumların değerlendirilebilmesi için hazırlanmıştır (Akın ve Çetin, 2007). Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği, mental sağlık durumunu değerlendirmek amacıyla sığa kullanılan bir ölçektir. Ölçek 4' lü likert tipindedir ve "Hiçbir zaman/Bana hiç Uygun değil=0, Bazen ve arasıra/Bana biraz uygun=1, Oldukça sık/ Bana genellikle uygun=2, Her zaman/ Bana tamamen uygun=3" şeklinde bir derecelendirme yapısına sahiptir (Deniz ve Sümer, 2010). Katılımcının son bir hafta içinde, kendi durumunu düşünerek kendine en uygun olanı seçmesi ile puanlandırılmaktadır. Depresyon, anksiyete ve stres' in her birinden alınan puanların yüksekliği, katılımcının o probleme sahip olduğunu belirtmektedir (Lovibond ve Lovibond, 1995). Ölçekte, depresyon, anksiyete ve stres değişkenlerinin her biri için 14 madde bulunmaktadır (Deniz ve Sümer,2010). Ölçeğin; 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31, 34, 37, 38 ,42' inci maddeleri

depresyon,6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35 ve 39' uncu maddeleri stres, 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30, 36, 40 ve 41' inci maddeleri ise anksiyete düzeyi ile ilgilidir (Bilgel ve Bayram, 2009). Ölçeğin depresyon alt maddeleri zevk alamama, ilgi kaybı, değersizlik, hoşnutsuzluk, bir işe başlamada isteksizlik, çaresizlik, geleceğe yönelik olumsuz hissetme, anhedoni ve düşük enerji düzeyini belirlemektedir. Stres ölçeği, rahatlama güçlüğü, gevşeme, kolay sıkılma, kolay öfkelenme, kolay üzülme, sinir uyarımı, düşük tolerans, rahatsızlık ve aşırı tepki gösterme düzeyini ölçmektedir. Anksiyete ölçeği ise durumsal, özel anksiyete, bireyin durumsal anksiyetesi, otonomik yanıtları ve kas tepki düzeyini değerlendirmektedir (Akın ve Çetin, 2007; Şengül ve ark., 2011).

3.3.5 Verilerin Toplanması

Bu araştırmanın yürütülmesi için ilk olarak Yakın Doğu Üniversitesi Etik Kurulundan gerekli izin alınmıştır. 2018-2019 Eğitim Öğretim Yılında örneklem belirleme işleminin bitişiyle birlikte, araştırmanın hangi amaçla yapılacağı, kullanılacak ölçme araçları ve örneklem hakkında bilgi verilerek İzmir İl Milli Eğitim Müdürlüğüne çalışma izni için başvuru yapılmıştır. Valilik oluru ve öğrencilerinin ebeveynlerinin onayları alındıktan sonra ilgili formlar öğrencilere araştırmacı tarafından titizlikle uygulanmıştır. Uygulamaya başlamadan önce öğrencilere araştırmanın amacı anlatılmış ve gönüllü katılımlarının esas olduğu istedikleri zaman çalışmadan ayrılacakları açıklanmıştır. Ayrıca öğrencilere ölçeklere isim yazmalarına gerek olmadığı belirtilmiştir. İlgili ölçeklerin tüm maddelerini okumaları, boş madde bırakmamalarının gerekliliği anlatılmış ve araştırmadan elde edilen bulguların bilimsel amaçlar haricinde kullanılmayacağı belirtilmiştir. Ayrıca uygulama aşamasında sorulan sorular titizlikle cevaplanmıştır.

3.4. Verrilerin Analizi

Araştırma verileri Statistical Hackage For Social Sciences (SPSS) yazılımının 25. Sürümünde analiz edilmiştir. Öğrencilerin sosyo demografik dağılımlarının belirlenmesi amacıyla frekans analizi yapılmıştır. Okul Tükenmişliği Ölçeği, Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeğinden aldıkları ortalama puan ve standart sapması, alınan en düşük ve en

yüksek puanlar verilmiştir. Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin, Okul Tükenmişlik Ölçeği, Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeğinden aldıkları puanların, sosyo-demografik özelliklerine göre karşılaştırılması amacıyla öncelikle verilerin normal dağılım gösterme durumu Kolmogorov-Simironov testi, QQ Plot grafiği ve çarpıklık basıklık katsayıları incelenmiştir. Öğrencilerin Okul Tükenmişliği Ölçeği, Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeğinden aldıkları ortalama puanların, normal dağılım göstermesinden dolayı, çalışmada parametrik testler kullanılmıştır. Öğrencilerin cinsiyetine, yaşadığı yere, anne baba birliktelik durumuna, düzenli spor yapma durumuna ve sosyal etkinliklerde aktif yer alma durumuna göre öğrencilerin Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeği puanları bağımsız örneklem t testi kullanılarak karşılaştırılmıştır. Öğrencilerin kardeş sayısına, anne eğitim durumuna, babasının eğitim durumuna göre Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeğinden puanlarının karşılaştırılmasında varyans analizi (ANOVA) kullanılmış ve ileri analiz testi olarak Tukey seçilmiştir. Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin, Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeği puanları arasındaki ilişki Pearson Korelasyon analizi ile incelenmiştir. Son olarak, öğrencilerin Öz Anlayış Ölçeği puanlarının Okul Tükenmişlik Ölçeği ile puanlarını yordama durumuna Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği aracılık etme durumunun incelenmesinde, doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

4. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amaçları için edinilen verilerin istatistiksel çözümlmeleri sonucu ulaşılan bulgular sunulmuştur.

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin Okul Tükenmişlik Ölçeği, Depresyon-Anksiyet-Stres Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeğinden aldıkları ortalama puan ve standart sapması, elde edilen en düşük ve en yüksek puanlar Tablo. 2’de sunulmuştur.

Tablo 2.

Öğrencilerin Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği, Okul Tükenmişlik Ölçeği, ve Öz Anlayış Ölçeği Puanları:

	n	$\bar{x}$	s	Min	Max
Depresyon	251	17.07	9.84	0	40
Anksiyete	251	12.84	7.80	0	34
Stres	251	20.79	8.41	1	42
Öz Anlayış Ölçeği	251	68.88	16.55	30	109
Duyarsızlaşma	251	10.37	3.36	3	15
Düşük kişisel başarı hissi	251	6.43	2.40	2	10
Okul Tükenmişlik Ölçeği	251	30.35	8.11	10	45

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği depresyon alt boyutundan $\bar{x}=17.07\pm9.84$ puan aldıkları, bu alt boyuttan en düşük 0, en yüksek 45 olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin anksiyete alt boyutundan en düşük 0 en yüksek 34 puan aldıkları ve anksiyete alt boyutu puanlarının $\bar{x}=12.84\pm7.80$ olduğu görülmüştür. Araştırmaya dahil edilen öğrenciler stres alt boyutundan $\bar{x}=20,79\pm8.41$ puan aldığı görülmüş ve stres boyutundan aldıkları en düşük puan 1, en yüksek puan 42 olarak tespit edilmiştir. Öğrencilerin Öz Anlayış ölçeği en düşük puanı 30 en yüksek puanı

109 olarak tespit edilmiş ve alınan puanın $\bar{x} = 68.88 \pm 16.55$ olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2 ye göre araştırmaya dahil edilen öğrenciler Okul Tükenmişliği Ölçeği genelinden $\bar{x} = 30.35 \pm 8.11$ puan alırken, en düşük 10, en yüksek 45 puan aldıkları görülmüştür. Öğrencilerin Okul Tükenmişliği Ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar incelendiğinde duygusal tükenme alt boyutunun $\bar{x} = 13.55 \pm 3.45$ puan, duyarsızlaşma alt boyutunun $\bar{x} = 10.37 \pm 3.36$ puan ve düşük kişisel başarı hissi alt boyutunun $\bar{x} = 6.43 \pm 2.40$ puan olduğu belirlenmiştir.

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin cinsiyetlerine göre Depresyon-Anksiyete- Stres Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve Okul Tükenmişliği Ölçeği puanlarının karşılaştırılması için bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3' te gösterilmiştir.

Tablo 3.

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Depresyon-Anksiyete- Stres Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği Ve Okul Tükenmişliği Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	s	t	p
Depresyon	Kız	144	18.83	10.00	3.364	0.001*
	Erkek	107	14.69	9.14		
Anksiyete	Kız	144	14.39	7.62	3.742	0.000*
	Erkek	107	10.76	7.59		
Stres	Kız	144	22.88	7.80	4.766	0.000*
	Erkek	107	17.97	8.42		
Öz Anlayış Ölçeği	Kız	144	66.79	15.88	-2.340	0.020*
	Erkek	107	71.69	17.09		
Duygusal Tükenme	Kız	144	14.07	3.17	2.808	0.005*
	Erkek	107	12.85	3.69		
Duyarsızlaşma	Kız	144	10.15	3.29	-1.210	0.228
	Erkek	107	10.66	3.44		
Düşük kişisel başarı hissi	Kız	144	6.67	2.34	1.788	0.075
	Erkek	107	6.12	2.45		
Okul Tükenmişlik Ölçeği	Kız	144	30.88	7.95	1.206	0.229
	Erkek	107	29.64	8.30		

* $p < 0.05$

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin cinsiyetlerine göre Depresyon-Anksiyete- Stres Ölçeğinin depresyon alt boyutundan aldıkları puanlar arasında

istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ve kız öğrencilerin depresyon puanlarının erkeklere oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Araştırmaya dâhil edilen erkek ve kız öğrencilerin anksiyete puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farkın olduğu ve kız öğrencilerin anksiyete puanlarının erkek öğrencilere oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Cinsiyetlerine göre stres alt boyutundan alınan puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark olduğu ve kız öğrencilerin erkeklere oranla anlamlı düzeyde yüksek puan aldıkları görülmüştür($p<0.05$).

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin cinsiyetlerine göre Öz Anlayış Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. ($p<0.05$). Araştırmaya katılan erkek öğrencilerin Öz anlayış ölçeği puanları, kız öğrencilere oranla daha yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre Okul Tükenmişlik Ölçeği alt boyutu olan duygusal tükenme alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir, kızların duygusal tükenme alt boyutu puanı erkeklerden daha yüksektir($p<0.05$).

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre, Okul Tükenmişliği ölçeğinin duyarsızlaşma, kişisel başarı hissi alt boyutları ve genel ölçek puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir($p<0.05$).

Tablo 4' te araştırma kapsamına alınan öğrencilerin kardeş sayılarına göre Okul Tükenmişlik Ölçeği, Depresyon-Anksiyete- Stres Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin uygulanan varyans analizinden(ANOVA) elde edilen bulgular gösterilmiştir.

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin cinsiyetlerine göre Depresyon Anksiyete Stres Ölçeğin depresyon alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ve kız öğrencilerin depresyon puanlarının erkeklere oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Araştırmaya dahil edilen erkek ve kız öğrencilerin anksiyete puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farkın olduğu ve kız öğrencilerin anksiyete puanlarının erkek öğrencilere oranla daha yüksek

olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Cinsiyetlerine göre stres alt boyutundan alınan puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark olduğu ve kız öğrencilerin erkeklere oranla anlamlı düzeyde yüksek puan aldıkları görülmüştür($p<0.05$).

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin cinsiyetlerine göre Öz Anlayış Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. ($p<0.05$). Araştırmaya katılan erkek öğrencilerin Öz anlayış ölçeği puanları, kız öğrencilere oranla daha yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre Okul Tükenmişlik Ölçeği alt boyutu olan duygusal tükenme alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir, kızların duygusal tükenme alt boyutu puanı erkeklerden daha yüksektir($p<0.05$).

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre, Okul Tükenmişliği ölçeğinin duyarsızlaşma, kişisel başarı hissi alt boyutları ve genel ölçek puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir($p<0.05$).

Tablo 4' te araştırma kapsamına alınan öğrencilerin kardeş sayılarına göre Okul Tükenmişlik Ölçeği, Depresyon-Anksiyete- Stres Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin uygulanan varyans analizinden (ANOVA) elde edilen bulgular gösterilmiştir.

Tablo 4.

Öğrencilerin kardeş sayılarına göre, Depresyon-Anksiyete- Stres Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve Okul Tükenmişlik Ölçeği puanlarının karşılaştırılması(n=251).

	Kardeş sayısı	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p	Fark
Depresyon	Tek çocuk	30	13.37	9.48	1	38	2.520	0.083	
	İki kardeş	150	17.39	9.71	0	40			
	Üçkardeş ve üzeri	71	17.96	10.06	0	39			
Anksiyete	Tek çocuk	30	9.40	7.10	0	26	3.583	0.029*	1-2
	İki kardeş	150	13.53	7.84	0	34			1-3
	Üçkardeş ve üzeri	71	12.83	7.71	0	31			
Stres	Tek çocuk	30	17.27	8.28	5	37	3.060	0.049*	1-2
	İki kardeş	150	21.18	8.18	1	39			1-3
	Üçkardeş ve üzeri	71	21.45	8.73	4	42			
Öz Anlayış Ölçeği	Tek çocuk	30	76.87	18.25	35	109	4.545	0.012*	1-2
	İki kardeş	150	67.07	15.46	31	105			1-3
	Üçkardeş ve üzeri	71	69.34	17.23	30	98			
Duygusal Tükenme	Tek çocuk	30	11.97	3.58	6	20	5.176	0.006*	1-2
	İki kardeş	150	14.03	3.31	4	20			
	Üçkardeş ve üzeri	71	13.20	3.47	6	20			
Duyarsızlaşma	Tek çocuk	30	9.80	3.33	3	15	0.871	0.420	
	İki kardeş	150	10.58	3.42	3	15			
	Üçkardeş ve üzeri	71	10.15	3.25	3	15			
Düşük kişisel başarı hissi	Tek çocuk	30	5.57	2.13	2	10	4.453	0.013*	1-2
	İki kardeş	150	6.78	2.34	2	10			
	Üçkardeş ve üzeri	71	6.07	2.51	2	10			
Okul Tükenmişlik Ölçeği	Tek çocuk	30	27.33	7.49	15	41	3.870	0.022*	1-2
	İki kardeş	150	31.39	7.94	10	45			
	Üçkardeş ve üzeri	71	29.42	8.38	11	45			

* $p<0,05$

Tablo 4.' te gösterilen bulgular incelendiğinde Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin kardeş sayılarına göre, Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeğinin alt boyutu olan depresyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($p<0.05$). Tek çocuk olan öğrencilerin depresyon puanları, diğer öğrencilere göre düşük bulunmuş olmasına rağmen söz konusu fark, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir. Öğrencilerin anksiyete alt boyutu puanları kardeş sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. Buna göre tek çocuk olan öğrencilerin anksiyete

alt boyutu puanları iki kardeş olan ve üç ve üzeri kardeş olan öğrencilere oranla daha düşük bulunmuştur. ($p<0.05$). Öğrencilerin kardeş sayısına göre, stres alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir($p<0.05$). Tek çocuk olan öğrencilerin, stres alt boyutundan diğer öğrencilere göre daha düşük puan aldıkları tespit edilmiştir. Araştırmaya dahil edilen öğrenciler kardeş sayısına göre, Öz anlayış ölçeğinden kardeş sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklı puan aldıkları ve tek kardeş olanların Öz Anlayış Ölçeği puanlarının diğer öğrencilerden yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin kardeş sayısına göre, Okul Tükenmişlik Ölçeği duygusal tükenme alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir($p<0.05$). Tek çocuk olan öğrencilerin duygusal tükenme alt boyutundan aldıkları puanlar, iki kardeş olanlara göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin kardeş sayılarına göre Okul Tükenmişlik Ölçeği duyarsızlaşma alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı görülmüş ve kardeş sayısına göre, öğrencilerin duyarsızlaşma puanlarının benzer olduğu görülmüştür($p<0.05$). Öğrencilerin kardeş sayısına göre, ölçeğin kişisel başarıda azalma hissi alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu ve tek çocuk olan öğrencilerin kişisel başarıda azalma hissi alt boyutundan aldıkları puanların iki kardeş olan öğrencilere göre düşük bulunduğu görülmüştür($p<0.05$). Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin Okul Tükenmişlik Ölçeği genelinden aldıkları puanların, kardeş sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir($p<0.05$). Tek çocuk olan öğrencilerin, Okul Tükenmişlik Ölçeği genelinden aldıkları puanlar, iki kardeş olan öğrencilere oranla anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

Tablo 5' te Öğrencilerin spor yapma durumuna göre, Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve Okul Tükenmişlik Ölçeği puanlarının karşılaştırılması için uygulanan bağımsız örneklem t testinden elde edilen bulgular verilmiştir.

Tablo 5.

Öğrencilerin Spor Yapma Durumuna Göre, Depresyon-Anksiyete- Stres Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği Ve Okul Tükenmişlik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması(n=251).

	Düzenli Spor Yapma	n	$\bar{x}$	s	t	p
Depresyon	Yapan	66	13.89	9.25	-3.103	0.002*
	Yapmayan	185	18.20	9.82		
Anksiyete	Yapan	66	10.27	7.34	-3.171	0.002*
	Yapmayan	185	13.76	7.77		
Stres	Yapan	66	18.17	8.70	-2.96	0.003*
	Yapmayan	185	21.72	8.13		
Öz anlayış Ölçeği	Yapan	66	72.94	16.47	2.341	0.020*
	Yapmayan	185	67.43	16.38		
Duygusal Tükenme	Yapan	66	12.52	3.66	-2.881	0.004*
	Yapmayan	185	13.92	3.30		
Duyarsızlaşma	Yapan	66	10.14	3.48	-0.648	0.517
	Yapmayan	185	10.45	3.32		
Düşük Kişisel Başarı Hissi	Yapan	66	5.95	2.34	-1.902	0.058
	Yapmayan	185	6.61	2.40		
Okul Tükenmişlik Ölçeği	Yapan	66	28.61	8.11	-0.49	0.041*
	Yapmayan	185	30.97	8.04		

* $p < 0.05$

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin, düzenli spor yapma durumuna göre, Depresyon-Anksiyete- Stres Ölçeği depresyon alt boyutundan aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu belirlenmiştir. Düzenli olarak spor yapan öğrencilerin depresyon puanlarının, diğer öğrencilere göre düşük olduğu görülmüştür($p < 0.05$). Araştırmaya dahil olan öğrencilerin düzenli spor yapma durumuna göre, anksiyete puanlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ve düzenli spor yapan öğrencilerin anksiyete alt boyutundan aldıkları puanların spor yapmayanlara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir($p < 0.05$). Öğrencilerin düzenli spor yapma durumuna göre, stres alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu ve düzenli spor yapan öğrencilerin, stres puanlarının yapmayan öğrencilerden anlamlı seviyede düşük olduğu belirlenmiştir.

Düzenli spor yapan ve yapmayan öğrencilerin Öz Anlayış Ölçeği puanları arasındaki farkın, istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmış ve düzenli spor yapan öğrencilerin Öz Anlayış Ölçeği puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir($p<0.05$).

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin düzenli olarak spor yapma durumlarına göre, Okul Tükenmişlik Ölçeği duygusal tükenme alt boyutu puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir($p<0.05$). Düzenli olarak spor yapan öğrenciler, duygusal tükenme alt boyutunda yapmayanlara oranla anlamlı düzeyde düşük puan almışlardır. Öğrencilerin düzenli spor yapma durumuna göre, duyarsızlaşma alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı belirlenmiştir ($p<0.05$). Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin, kişisel başarıda azalma hissi alt boyutundan aldıkları puanların düzenli olarak spor yapmayanlara oranla düşük olduğu belirlenmiştir($p<0.05$). Düzenli olarak spor yapan ve yapmayan öğrencilerin, Okul Tükenmişlik Ölçeği genelinden aldıkları puanlar, düzenli olarak spor yapmayanlara göre düşüktür.

Tablo 6’ da Depresyon-Anksiyete- Stres Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve Okul Tükenmişlik Ölçeği Puanları arasındaki korelasyonlara dair yapılan pearson testinden elde edilen bulgular sunulmuştur.

Tablo 6.

Depresyon-Anksiyete- Stres Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği Ve Okul Tükenmişlik Ölçeği Puanları arasındaki korelasyonlara dair yapılan pearson testinden elde edilen bulgular sunulmuştur.

		Duygusal Tükenme	Duyarsızlaşma	Düşük Kişisel Başarı Hissi	Okul Tükenmişlik Ölçeği	Depresyon	Anksiyete	Stres	Öz Anlayış Ölçeği
Duygusal Tükenme	r 1 P								
Duyarsızlaşma	r 0.629 P 0.000*	1							
Düşük Kişisel başarı hissi	r 0.704 P 0.000*	0.659	1						
Okul Tükenmişlik Ölçeği	r 0.894 P 0.000*	0.876	0.868	1					
Depresyon	r 0.553 P 0.000*	0.439	0.544	0.578	1				
Anksiyete	r 0.496 P 0.000*	0.332	0.426	0.475	0.707	1			
Stres	r 0.510 P 0.000*	0.344	0.451	0.493	0.708	0.713	1		
Öz Anlayış Ölçeği	r -0.444 P 0.000*	-0.273	-0.420	-0.427	-0.599	-0.507	-0.559	1	
		0.000*	0.000*	0.000*	0.000*	0.000*	0.000*	0.000*	0.000*

* $p < 0.05$

Öğrencilerin Okul Tükenmişlik Ölçeği genelinden ve duygusal tükenme, duyarsızlaşma, düşük kişisel başarı hissi alt boyutlarından aldıkları puanlar ile depresyon anksiyete ve stres puanları arasında pozitif yönlü korelasyonlar görülmüştür($p < 0.05$). Öğrencilerin Okul Tükenmişlik Ölçeği genelinden ve duygusal tükenme, duyarsızlaşma, düşük kişisel başarı hissi, alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, depresyon, anksiyete ve stres puanları da artmaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin Okul Tükenmişlik Ölçeği genelinden ve duygusal tükenme, düşük kişisel başarı hissi alt boyutlarından aldıkları puanlar ile Öz Anlayış Ölçeği arasındaki korelasyonların istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde olduğu tespit edilmiştir($p < 0.05$). Öğrencilerin ölçeğe

bulunan duygusal tükenme, duyarsızlaşma, düşük kişisel başarı hissi alt boyutlarından aldıkları puanlar arttıkça, Öz Anlayış Ölçeğinden aldıkları puanlar azalmaktadır.

Öğrencilerin Öz Anlayış Ölçeğinden aldıkları puanlar ile depresyon, anksiyete, stres puanları arasında negatif yönlü korelasyonlar bulunduğu belirlenmiştir($p<0.05$). Buna göre; öğrencileri, depresyon anksiyete ve stres puanları arttıkça, Öz Anlayış Ölçeğinden aldıkları puanlar azalmaktadır.

Tablo 7’ de öğrencilerin Depresyon-Anksiyete- Stres Ölçeği puanlarının Okul Tükenmişlik Ölçeği puanlarını yordama durumunun incelenmesi adına yapılan doğrusal regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 7.

Öğrencilerin Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği puanlarının Okul Tükenmişlik Ölçeği puanlarını yordaması (n=251)

	Standardize		Standardize		
	Olmayan		Katsayılar		
	B	SH	Beta	t	p
(Sabit)	20.60	1.11		18.556	0.000
Depresyon	0.35	0.07	0.43	5.391	0.000*
Anksiyete	0.08	0.08	0.07	0.929	0.354
Stres	0.13	0.08	0.14	1.698	0.091

* $p<0,05$ $R^2=0,350$

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin Depresyon-Anksiyete-Stres-Ölçeği puanlarının Okul Tükenmişlik Ölçeği puanlarını yordama durumunun incelenmesine ilişkin kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve Okul Tükenmişlik Ölçeği puanlarındaki değişimin % 35.0’ ini açıkladığı görülmüştür.

Öğrencilerin Depresyon-Anksiyete-Stres-Ölçeği depresyon alt boyutundan aldıkları puanların Okul Tükenmişlik Ölçeği puanlarını anlamlı ve pozitif yordadığı($p<0.05$), Stres ve Anksiyete alt boyutundan aldıkları puanları ise yordamadığı belirlenmiştir($p<0.05$). Buna göre öğrencilerin, Depresyon-

Anksiyete-Stres-Ölçeğinde depresyon alt boyutundan aldıkları puanların 1 birim artması Okul Tükenmişlik Ölçeği puanlarını 0.35 birim arttırmaktadır.

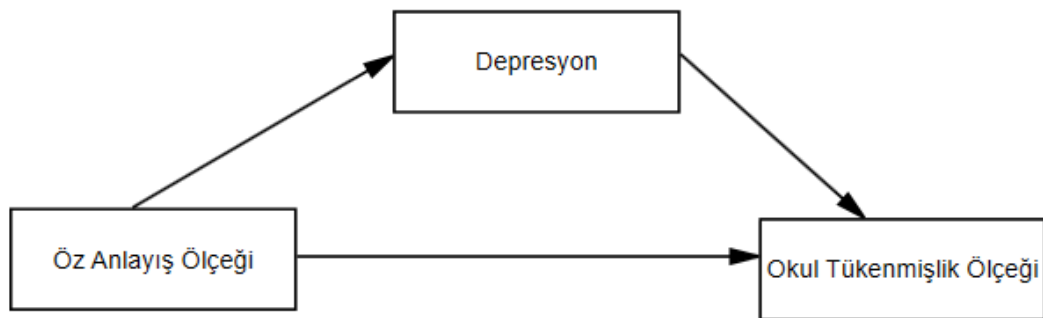
Tablo 8’ de verilen regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, öğrencilerin Öz Anlayış Ölçeği puanlarının Okul Tükenmişlik Ölçeği puanlarını yordaması durumunun incelenmesine dair oluşturulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve Okul Tükenmişlik Ölçeği puanlarındaki değişimin %18.2’ sini açıkladığı görülmüştür.

Tablo 8.

Öğrencilerin Öz Anlayış Ölçeği puanlarının Okul Tükenmişlik Ölçeği puanlarını yordaması (n=251)

	Standardize		Standardize		p
	Olmayan	Katsayılar	Beta	t	
	B	SH			
(Sabit)	44.74	1.99		22.497	0.000*
Öz Anlayış Ölçeği	-0.21	0.07	-0.48	-7.441	0.000*

* $p < 0,05$ $R^2 = 0,182$



Şekil.1

Öğrencilerin Öz Anlayış Ölçeğinden aldıkları puanların Okul Tükenmişlik Ölçeği puanlarını anlamlı, negatif yönde yordadığı belirlenmiştir($p < 0.05$).

Öğrencilerin öz anlayış ölçeğinden aldıkları puanların 1 birim artması Okul Tükenmişlik Ölçeği puanlarını 0,21 birim azaltmaktadır.

Tablo7. Ve Tablo 8’ de verilen bulgular incelendiğinde öğrencilerin tek başına depresyon puanları ve tek başına öz anlayış ölçeği puanlarının Okul Tükenmişlik Ölçeği puanlarını yordadığı görülmüştür. Bu durum öğrencilerin depresyon puanlarının, Öz Anlayış Ölçeği puanları ile Okul Tükenmişlik puanları arasındaki ilişkide aracı rolü olma durumunun incelenmesine olanak sağlamaktadır. Boron ve Kenny’ nin (1986) ölçülerine göre yordayıcı ve yordanan arasındaki ilişki, aracı değişken ve yordayıcı değişken arasındaki ilişki önemli olmalıdır. Aracı değişken ve yordayıcı değişken eş zamanlı bir şekilde regresyon analizine girdiğinde, her iki değişken arasında önemli bir ilişki olmalı, aracı değişken ve yordayıcı değişken eş zamanlı bir şekilde regresyon analizine girildiğinde önceden yordayıcı ve yordanan değişken arasındaki önemli ilişki artık önemli olmaktan çıkmalı veya önceki önemlilik düzeyi azalmalıdır.

Tablo 9.

Öğrencilerin Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeği puanlarının Okul Tükenmişlik Ölçeği puanlarını yordaması (n=251)

	Standardize		Standardize		
	Olmayan	Katsayılar	Beta	t	p
	B	SH			
(Sabit)	27.49	2.83		9.698	0.000
Depresyon	0.41	0.05	0.50	7.832	0.000*
Öz Anlayış	-0.06	0.03	-0.12	-1.944	0.053

* $p < 0,05$ $R^2 = 0,344$

Tablo 9’ da araştırmaya katılan öğrencilerin Depresyon -Anksiyete-Stres Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeği puanlarının Okul Tükenmişlik Ölçeği puanlarını yordamasına dair kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve Okul Tükenmişlik Ölçeği puanlarındaki değişimin %34.4’nün açıklandığı saptanmıştır ($p < 0.05$). Depresyon ve Öz Anlayış değişkenleri modele

eklendiğinde; öğrencilerin depresyon puanlarının Okul Tükenmişlik Ölçeği puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı ($p<0.05$). Ancak öz anlayış Ölçeği puanlarının Okul Tükenmişlik Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı belirlenmiştir($p<0.05$). Bu durum depresyon değişkeninin Öz anlayış ve Okul Tükenmişliği arasındaki aracı rolünü göstermektedir. Yapılan Sobel testi sonucunda söz konusu aracılığın anlamlı olduğu belirlenmiştir($p<0.05$). Buna göre öğrencilerin Öz Anlayış Ölçeğinden aldıkları puanların Okul Tükenmişlik Ölçeği puanlarını yordamasında Depresyon puanlarının aracılık ettiğini göstermektedir.

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

Araştırmaya katılan kız ve erkek öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin erkek öğrencilere oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde kızlarda erkeklere göre depresyon yaygınlığının daha fazla olduğu yönündeki çalışmalar mevcuttur (Allgood, Lewinsohn ve Hops, 1990; Nolen ve Girgus, 1994; Milani, Parott, Turner ve Fox, 2004; Mclean ve Anderson, 2009; Erion ve ark., 2011; Adewuya ve ark., 2006). Ülkemizde lise öğrencileriyle yapılan çalışmalarda da kızların depresyon düzeyinin erkeklerden yüksek olduğu sonucuna ulaşılan çalışmalar bulunmaktadır (Kapıkıran, 2001; Üner ve Özcebe, 2008; Öztop ve ark., 2011; Özfirat ve ark., 2009; Cengiz, 2017; Yolalan, 2016; Gül, 2017; Emiroğlu ve ark., 2011; Özakar ve ark., 2018). Anksiyete değişkeni açısından da benzer bir durum söz konusudur. Literatür incelendiğinde kızlarda anksiyete bozukluklarının daha fazla görüldüğünü gösteren çalışmalar mevcuttur (Özakar ve ark., 2018; Beesdo ve ark., 2009). Stres değişkeni açısından da yapılan çalışmalar kızlarda stresin daha fazla olduğunu göstermektedir (Eskin ve ark., 2013).

Ülkemizde, kadınlarda depresyon başta olmak üzere birçok ruhsal bozukluk daha sık görülmektedir. Toplumumuzdaki normlar katı erkekliği kışkırtırken kadınlara küçük yaşlardan itibaren erkeklerden daha değersiz olduğunu öğreterek ve daha düşük bir benlik algısı edinmelerine neden olmaktadır (Kayahan ve ark., 2003). Bu durum ülkemizde kadınların, siyaset, ekonomi, kültür, eğitim ve birçok alanda geride, yetersiz kalmalarına yaşam doyum ve kalitelerini düşürerek, ruhsal anlamda daha kırılgan hale gelmelerine neden olmaktadır. Dolayısıyla depresyon ve anksiyete rahatsızlıkları kadınlar

arasında daha yaygın hale gelmekte ve aynı zamanda bu rahatsızlıkların yarattığı olumsuz etkiler kadınların sosyal statüsünün düşmesine neden olmaktadır (Yaşar, 2007). Çalışmamızın gerçekleştirildiği örnekleme oluşturan bireylerin çoğu ilçe merkezinde yaşamaktadır bir kısmı ise köy kökenli olup ilçedeki Yurtlarda barınan öğrencilerdir. Bu nedenle daha kapalı ve geleneksel normların hakim olduğu bir ortamda yaşadıkları söylenebilir. Bu durumun kızlardaki depresyon, anksiyete ve stres puanlarının yüksek olmasıyla ilgili olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada, öğrencilerin cinsiyetlerine göre öz anlayış puanları incelenmiştir. Elde edinilen sonuçlar değerlendirildiğinde erkek öğrencilerin öz anlayışları kız öğrencilere oranla yüksek olduğu görülmüştür. Yapılan bir çok araştırma cinsiyet açısından öz anlayış puanlarının farklılaşmadığını göstermektedir (Dilmaç ve Deniz, 2011; İkiz ve Totan, 2012; Neff, Kirkpatrick ve ark., 2007; Neff, 2009). Bu sonuçlar araştırmanın bulgularıyla çelişmektedir. Amerika’ da yapılan bazı araştırmalarda ise erkeklerin öz anlayış düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Neff, 2003a; Hsieh ve Dijittirah, 2005). Araştırmacıların bazıları, kadınların kendilerine karşı erkeklere oranla daha eleştirel oldukları ve daha çok olumsuz duyguya sahip olduklarını bildirmişlerdir (Yarnell, Stafford, Reilly, ve Neff, 2015). Araştırmada Öz anlayış ile ilgili edinilen veriler depresyon, anksiyete, stres ve okul tükenmişliği ile ilgili edinilen verilerle paralellik göstermektedir. Yüksek öz anlayış düzeyine sahip olan erkek öğrenciler kendilerine anlayışlı, şefkatli, hatalarını yaşamın bir parçası olarak gören, herkesin hata yapabileceğine inanan gençler olduklarından depresyon, anksiyete ve stres seviyelerinin de düşüklüğü oldukça anlaşılırdır.

Araştırmada lise son sınıf öğrencilerinin okul tükenmişliği puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşma gösterip göstermediği incelenmiş, elde edilen bulgulara göre; kız öğrencilerin, Okul Tükenmişliği Ölçeğinin, duygusal tükenme alt boyutlarından, erkeklere oranla daha yüksek puanlar aldıkları belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde, cinsiyet ve okul tükenmişliği arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda tutarsız bulgular elde edildiği gözlenmektedir. Bazı araştırmalarda okul tükenmişliği ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilirken (Muberg

ve Bru, 2003; Ören ve Türkoğlu, 2006; Kutsal, 2009; Belkis ve ark., 2011; Gündüz ve ark., 2012; Kutsal ve Bilge, 2012; Aypay ve Seve, 2011a; Seçer ve Gençdoğan, 2012; Seçer, 2015b; Yang, 2004; Acar ve Çakır, 2015) bazı çalışmalarda Ölçeğin alt boyutlarıyla ilgili farklılıklar olduğu görülmüştür. Ören ve Türkoğlu (2006) tarafından yapılan araştırmada kızların, duyarsızlaşma, kişisel başarıda azalma hissi boyutlarında, erkeklerden daha az tükenmişlik hissettikleri, duygusal tükenmişlik boyutundaysa erkeklerden daha çok tükenmişlik gösterdikleri saptanmıştır. Seçer (2015) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bir çalışmada cinsiyet değişkenine göre duyarsızlaşma, yetkinlik inancı alt boyutlarında anlamlı farklılaşma belirlenmiş, duygusal tükenme alt boyutunda ise anlamlı bir farklılaşma tespit edilememiştir. Ayrıca cinsiyet ve okul tükenmişliği arasında anlamlı bir ilişkinin bulunamadığı çalışmalarda bulunmaktadır (Sevencan ve ark., 2011; Frank ve ark., 2012; Kara, 2014).

Literatürde gözlenen bulgular ile araştırmada edinilen bulgular arasında çelişen ve örtüşen özelliklerin olmasının, araştırmacıların odaklandıkları örneklem grupları, bu grupların özellikleri ve örneklemin belirlenmesi süreçleri sonucunda oluştuğu düşünülmektedir. Araştırmada kız öğrencilerin duygusal tükenme alt ölçeklerinde erkek öğrencilerden yüksek puan almaları cinsiyet rolleri ile ilgili olabileceği düşünülmüştür. Ayrıca okul Tükenmişlik Ölçeğinin bir, dört, yedi ve dokuzuncu maddeleri duygusal tükenme alt boyutunu oluşturan maddelerdir ("Derslerden bunalmaya başladığımı hissediyorum., Okul derslerinin yoğunluğu çoğu zaman uyku düzenimi bozuyor., Derslerdeki durumum son zamanlarda beni kara kara düşündürüyor., Derslerde yaşadığım problemler arkadaşlarımla olan ilişkilerimi olumsuz etkiliyor.") maddeler incelendiğinde depresyon ile ilgili maddeler olduğu görülmektedir. Bu anlamda, Okul Tükenmişliği Ölçeğinden elde edilen sonuçlar, Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeğinden elde edilen bulguları destekler niteliktedir.

Araştırma sonuçlarına göre, kardeş sayısı değişkenine göre öğrencilerin, anksiyete, stres puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olduğu bulunmuş, tek çocuk olan öğrencilerin anksiyete, stres puanı iki ve daha fazla kardeşi olanlardan düşük olduğu görülmüştür. Depresyon puanı açısından ise kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır.

Ancak anksiyete ve strese olduğu gibi tek çocuk olanlarda depresyon puanı daha düşüktür. Literatür incelendiğinde, yapılan bazı araştırmalarda, kardeş sayısının artmasının depresyon düzeyini de arttırdığı belirtilmiştir (Temel ve ark., 2005; Yılmazel ve Günay, 2012;). Bazı araştırmada kardeş sayısı ve anksiyete düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. (Sinanoğlu, 2016; Aslan ve Aksekilioğlu, 2017) Emiroğlu ve ark.(2011) tarafından yapılan çalışmada, kardeş sayısı arttıkça depresyon düzeyinin de düştüğü sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada, tek çocuk olan öğrencilerin kişisel başarıda azalma, duygusal tükenme alt boyutu alınan puanlarının, iki kardeş olanlara göre düşük olduğu, duyarsızlaşma alt ölçeği puanlarının ise benzer olduğu tespit edilmiştir. Tek çocuk olanların okul tükenmişlik düzeyleri de iki kardeş olanlara göre düşük bulunmuştur. Literatür incelendiğinde yapılan araştırmalarda kardeş sayısı değişkenine göre okul tükenmişliği düzeyinin değişmediği sonucuna ulaşılan araştırmalar bulunmaktadır (Çapulcuoğlu ve Gündüz, 2013; Çelik, 2016; Memiş, 2011; Kutsal, 2009). Ortaya çıkan bu farklı bulguların çeşitli nedenleri olabilir bunlardan biri: Aştırmanın yapıldığı örneklemin, ailelerinde akademik başarı beklentisinin yüksek olduğu gözlenmektedir. Bu durum kardeş rekabetini tetikleyebilir ayrıca kardeş sayısı arttıkça ebeveynlerin ilgisinin bölünüyor olmasının da elde edilen sonuçları oluşturabileceği düşünülmüştür. Ergen olgunlaştıkça ve büyüdükçe, ebeveynlerin ergen üzerindeki otoritesi sarsılmakta ve aralarındaki çatışma artmaktadır (Lerner ve Steinberg, 2009).

Collins ve Steinberg (2006) tarafından yapılan araştırmada, Ergenin yaşamında, okul, kariyer gelecek gibi konularda ebeveynlerin etkisinin belirgin olduğunu göstermiştir. Çoğunlukla kardeş arası ilişki ebeveynler tarafından rekabete zorlanır. Bu durum çocuğun ruhsal durumu üzerinde olumsuzluklara neden olabilir. Ergen ebeveynlerinin, sevgi ve şefkatinin kardeşine doğru yönlendirildiğini hissederse bu durumdan olumsuz etkilenir ve dikkati üzerine çekmek amacıyla olumsuz davranışlara yönelebilir,(Mitchell, 2012) Hatta karşılaşacağı olumsuz tavır veya yaklaşımları, beklediği ilginin araçları olarak görebilir (Özensel, 2004). Araştırma sonuçlarına göre, tek çocuk olanların, öz anlayış seviyelerinin diğerlerinden

yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde kardeş sayısı ve öz anlayış arasındaki ilişkiyi inceleyen yeterli araştırmayla karşılaşılmamıştır. Ancak bazı araştırmalarda kardeş sayısı ile öz anlayış arasında anlamlı ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşıldığı görülmektedir (Yılmaz, 2009; Özyeşil, 2011; Çetin, 2017; İme, 2017).

Araştırma sonuçları incelendiğinde; düzenli spor yapan öğrencilerin, depresyon- anksiyete-stres seviyelerinin diğer öğrencilerden daha düşük olduğu, öz anlayış düzeylerinin ise daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde, sporun depresyon (Akandere ve Serdengeçti, 2004; Aylaz ve ark., 2011; Kırımoğlu ve ark., 2017; Demirci, 2017; Knöchell ve ark., 2012), anksiyete (Alpaslan, 2009; Cao ve ark.,2011; Raudsepp ve ark., 2012; Bursnall, 2014) ve stres (Çelik, 2017; Doğaner, 2017) düzeyini düşürdüğünü gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Akyol ve arkadaşlarının (2018) obez hemşirelik öğrencileriyle yaptıkları çalışmada uygulanan egzersiz programı sonrasında öğrencilerin, kilo, plazma, kolesterol, trigliserid, düşük dansiteli protein, lipo protein, sistolik kan basıncı, düzeylerinde anlamlı düşüş ve yaşam kalitelerinde yükselme tespit etmişlerdir. Spor yapmak fiziksel sağlığı olumlu etkileyip (Çolakoğlu, 2003; Savaşve Uğraş, 2004; Çolakoğlu ve Karacan, 2006), olumlu bir beden algısına (Gökkaya, 2019) neden olmaktadır. Sporun, ortaya çıkardığı fizyolojik değişimlerinde etkisiyle, depresyon, anksiyete ve stresi azalttığı çeşitli çalışmalarla anlaşılmıştır. Bu nedenle çalışmada düzenli spor yapan öğrencilerin depresyon anksiyete ve stres düzeylerinin düşük, öz anlayış düzeylerinin yüksek olması anlaşılır bir sonuçtur.

Araştırmada okul tükenmişliği ölçeğinin kişisel başarıda azalma alt boyutu puanları ve genel tükenmişlik puanları, düzenli olarak spor yapmayanlara göre düşük olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde Koçak (2016) tarafından yapılan araştırmada lise öğrencilerinin okul tükenmişliği ile depresif belirtiler arasındaki ilişkiler incelenmiş ve araştırma sonuçlarında spor etkinliklerine katılan öğrencilerin duygusal tükenmişlik alt boyutunda diğerlerine göre düşük puan aldıkları belirlenmiştir. Polat, (2014) tarafından spor yapan ve yapmayan emniyet çalışanlarının yaşam doyumu, iş tatmini ve tükenmişlik düzeylerinin incelendiği araştırmada spor yapan çalışanların

tükenmişlik düzeyleri diğerlerinden anlamlı olarak düşük bulunmuştur. Gerber (2013) tarafından İsviçre’ de Meslek Yüksek Okulu Öğrencileriyle yapılan çalışmada orta ve yüksek düzeyde egzersiz yapan öğrencilerin tükenmişlik düzeylerinin düşük, zihinsel sağlıklarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yukarıda bahsedildiği gibi; sporun depresyon, anksiyete ve stres üzerindeki olumlu bulunmaktadır. Fiziksel ve ruhsal olarak sağlıklı bireylerin tükenmişliğinin de düşük olması beklenen bir sonuçtur. Ülkemizde, tükenmişlikle ve spor arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmaların daha çok yetişkin örneklem grupları üzerinde gerçekleştirildiği görülmektedir. Konu ile ilgili olarak öğrenci gruplarıyla yapılan araştırmaların sayısının artırılmasıyla daha sağlıklı değerlendirme yapılmasının mümkün olacağı düşünülmektedir.

Son olarak araştırmada değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Öz anlayışla depresyon, anksiyete, stres ve okul tükenmişliği arasında negatif ilişki olduğu bulunmuş, depresyon, anksiyete, stres ve okul tükenmişliği arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Yani öz anlayış düzeyi yüksek gençlerin depresyon, anksiyete, stres ve okul tükenmişliğinin daha düşük olduğunu söylemek mümkündür. Benzer şekilde depresyon, anksiyete ve stres düzeyi yüksek gençlerin okul tükenmişlik düzeyinin de yüksek olduğu söylenebilir. Öz anlayışı yüksek kişiler kendini seven, kendisiyle barışık ve mutlu kişilerdir (Neff, 2003a). Ancak depresyon, anksiyete, stres ve tükenmişlik düzeyi yüksek kişilerin mutsuz, kendine güvenmeyen bireler olduğunu söylemek mümkündür (Neff ve ark, 2004). Ortaya çıkan ilişkisel sonuçların kaynağı bu durumlardır diyebiliriz.

Elde edilen bu sonuçlar doğrultusunda yapılan daha ileri analizler öğrencilerin tek başına depresyon puanlarının ve tek başına öz anlayış ölçeği puanlarının Okul Tükenmişlik Ölçeği puanlarını yordadığını göstermiştir. Bu durum öğrencilerin depresyon puanlarının, Öz Anlayış Ölçeği puanları ile Okul Tükenmişlik Ölçeği puanları arasındaki ilişkide aracı bir rolü olma durumunun incelenmesi ihtiyacını doğurmuştur. Yapılan analiz sonuçlarına göre, öğrencilerin Öz Anlayış Ölçeğinden aldıkları puanların Okul Tükenmişlik Ölçeği puanlarını yordamasında depresyon puanlarının aracılık ettiğini göstermektedir. Öğrencilerin okul tükenmişliği yaşamasında öz anlayış düzeyinin etkisini depresyonun varlığının belirlediğini söylemek

mümkündür. Depresyon düzeyinin yüksek olması öz anlayışı düşük olan gençlerde okul tükenmişliğinin yaşanmasında önemli bir etkindir.

Depresyon iki haftalık dönem boyunca çökkün duygu durum, zevk alamama, kilo alma veya kilo verme, uykusuzluk ya da aşırı uyku, ajitasyon ya da yavaşlama, enerji düşüklüğü, değersizlik suçluluk duyguları, düşünmede-odaklanmada güçlük, yineleyici ölüm düşünceleri ve işlevsellikte azalma gibi belirtilerle kendisini gösteren bir bozukluktur. Yeğın depresyon bozukluğunun 12 aylık dönmemde görülme sıklığı %7 olarak gözlenmektedir. Bu oran yaş gruplarına göre farklılık göstermektedir. 18-29 yaş aralığındaki bireylerde görülme sıklığı, 60 yaş ve üzerindeki bireylerden üç kat daha yüksektir (Köroğlu, 2015).

Depresyonun hem dünyada hem de ülkemizde en sık görülen psikiyatrik bozukluk olduğu ve yeğın depresif bozukluk için yaşam boyu riskin erkeklerde %5-12, kadınlarda %10-25 olduğu ifade edilmektedir (Ulaş ve ark., 2015). Çocukluk döneminde depresyon görülme sıklığı %3' ten az olmakla beraber, bu oran ergenlikle birlikte %14 düzeyine ulaşmaktadır (Eskin ve ark., 2008). Çocuk ve gençler arasında da sıklıkla rastlanan depresyon psikososyal gelişim, akademik başarı ve gelişim problemlerine neden olmaktadır (Tamar ve Özbaran, 2004). Depresyon tedavi edilemez ise intihara kadar gidebilen birçok problemi tetikleyebilmektedir (Özhan ve Boyacı, 2018). Dünyada 15-29 yaş aralığındaki genç ölüm nedenlerinde intihar ikinci sırada yer almaktadır (WHO, 2017). Bireyin yaşamını bu denli olumsuz etkileyen depresyonun, öğrencinin okul tükenmişliği yaşamalarındaki belirleyiciliği anlaşılır bir sonuçtur.

6. BÖLÜM

SONUÇ ve ÖNERİLER

6.1 Sonuçlar

1. Araştırmaya katılan kız öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin erkek öğrencilere oranla daha yüksek olduğu, erkek öğrencilerin öz anlayışlarının kız öğrencilere oranla yüksek olduğu kız öğrencilerin, Okul Tükenmişliği Ölçeğinin, duygusal tükenme alt boyutlarından, erkeklere oranla daha yüksek puanlar aldıkları belirlenmiştir.
2. Tek çocuk olan öğrencilerin anksiyete, stres puanlarının iki ve daha fazla kardeşi olanlardan düşük olduğu. Depresyon puanı açısından ise kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı Ancak, anksiyete ve strese olduğu gibi tek çocuk olanlarda depresyon puanının daha düşük olduğu. Tek çocuk olanların, öz anlayış seviyeleri diğerlerinden yüksek olduğu belirlenmiştir.
3. Düzenli spor yapan öğrencilerin, depresyon- anksiyete-stres seviyelerinin diğer öğrencilerden daha düşük olduğu, öz anlayış düzeylerinin ise daha yüksek olduğu görülmüştür. Öğrencilerin kişisel başarıda azalma, genel tükenmişlik düzeyleri, düzenli olarak spor yapmayanlara göre düşük olduğu tespit edilmiştir.
4. Öz anlayışın düzeyleri okul tükenmişliği düzeylerini anlamlı, negatif yönde yordadığı. Öz anlayışları yükseldikçe okul tükenmişliğinin azaldığı tespit edilmiştir.
5. Öğrencilerin depresyon, anksiyete, stres ve öz anlayış seviyelerinin okul tükenmişliği düzeylerini yordadığı. Buna göre öğrencilerin Öz Anlayışlarının aldıkları puanların Okul Tükenmişlik Ölçeği puanlarını yordamasın da depresyon puanlarının aracılık ettiğini göstermektedir.

6.2 Öneriler

- Benzer araştırmaların, daha farklı, daha geniş sosyo-ekonomik ve kültürel örneklemlerde uygulanması, daha geniş veriler elde edilmesine ve daha ayrıntılı değerlendirmeler yapılabilmesine olanak sağlayacaktır.
- Sportif faaliyetlerin öz anlayışı yükselten, depresyon, anksiyete, stres ve tükenmişlik düzeylerini azaltan etkisi dikkate alındığında, üniversite sınavlarına hazırlanan öğrencilerin ve tüm bireylerin, sportif faaliyetlere yönlendirilmelerinin ruhsal sağlıklarını olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir.
- Eleştiren, yargılayan, kıyaslayan, cezalandıran tutumların, bireylerin öz anlayışlarının gelişmesine imkân vermeyeceği açıktır. Bu konuda ebeveynlerin farkındalığını arttıracak eğitim programları düzenlenmesi önerilebilir.
- Eğitim Kurumları, eğitim programlarını hazırlarken, öğrencilerin öz anlayışlarını yükseltecek, anksiyete, stres ve tükenmişlik düzeylerini düşürecek sportif faaliyetleri ve benzeri etkinlikleri programlarına daha çok dahil etmeleri önerilebilir.
- Psikolojik danışmanların ve psikologların araştırma bulguları ışığında öğrenci ve aileleri yönlendirilmelerinin yararlı olacağı düşünülmektedir.
- İlgili bakanlıkların elde edilen bulgular ışığında, Yaygın ve Yetişkin Eğitim programları planlaması ve uygulaması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Acar H, Çakır M.A. (2015). Lise Öğrencilerinin Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi Yeşilova İlçesi Örneği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34, 152-168.
- Adewuya, A., Ola, B., Aloba, O. (2006). Depression among Nigerian university students prevalence and sosyodemografic correlates. *Social Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 20 1-5.
- Afifi, M., Riyami, A., Morsi, M. (2006). Depressive symptoms among high school adolescents in Oman. *East Mediterr Health Journal*. 2, 126-137.
- Akandere, M., ve Serdengeçti, C. (2003). Spor Yapan Ve Yapmayan Öğrencilerin Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor ve Tıp Dergisi, Sendrom*, 4(2), 1-9
- Akar, H.(1992). Beck'in Depresyon Modeli Ve Bilişsel Terapisi *Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*; 5(1-3):37-40.
- Akçay, G. (1989). Ergen Kız ve Yetişkin Kadınlarda Bilişsel ve Algısal Açıdan Depresyonun Karşılaştırılması. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Uzmanlık Tezi, Ankara,
- Akın, A. ve Çetin, B. (2007). Depresyon, anksiyete, stres ölçeği (dasö): geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7 (1), 241-268.
- Akpınar M. (2016) Okul tükenmişliği ile akademik stres ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Akyol, A., Yşilbakan, Ö.U., Kutlay, E., Kankaya, H., Menekli, T., Fadiloğlu, Ç.(2018) Obez Hemşirelik Öğrencilerinde Egzersizin Yaşam Kalitesi

ve Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkileri. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi* vol.15 s:161

Albayrak, İ. (2006). Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Kaygısını Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir,

Alibekiroğlu, P. B. (2017). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Allen JP, Porter MR, McFarland FC ve ark. (2006) Leaders and followers in adolescent close friendships: susceptibility to peer influence as a predictor of risky behavior, friendship instability, and depression. *Dev Psychopathol*, 18: 155-172

Allgood, M.B., Lewinsohn, P.M., and Hops, H. (1990). Sex differences and adolescent depression. *J Abnorm Psychol*, 99, 55-63,

Alpaslan, A.H. (2009) Ergen yaştaki Lisanslı Sporcularda Anksiyete ve Depresyon Düzeyleri İle Yaşam Kalitesinin Araştırılması. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi. Tıpta Uzmanlık Tezi

Alper, Y. (2012). Bütün Yönleriyle Depresyon. Özgür Yayınları.

Altun, R. (2015). Dindarlık ve depresyon ilişkisi. *Uluslararası İnsanlık ve Eğitim Dergisi*. 1(1), 15-42.

Ardıç, K., Polatçı, S.(2009). Tükenmişlik Sendromu Ve Madalyonun Öbür Yüzü İşle Bütünleşme. Erciyes Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi. Sayı;32, Sayfa:21-46

Arı, S.G. ve Bal, E. Ç. T(2008). Tükenmişlik Kavramı: Birey ve Örgütler Açısından Önemi. *Yönetim ve Ekonomi Dergisi Cilt:15 Sayı:1 Sayfa: 131,148.*

- Aslan, Ü., Aksekilioğlu, B.(Lise Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Journal Of Human Sciences*, 14(4).
- Ay, T. (2018) Üniversite Sınavlarına Hazırlanan Öğrencilerin Depresif Belirtilerinin Yaygınlığı İle Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi,
- Aydın, B., İmamoğlu,S. (2001). Stresle Başa Çıkma Becerisi Geliştirmeye Yönelik Grup Çalışması. *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14,41-52.
- Aylaz, R., Güllü, E., Güneş, G (2011). Aerobik Yürüme Egzersizin Depresif Belirtilere Etkisi, *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi. Cilt:4 Say:172-177.*
- Ayok, A. (1995). Farklı Sosyo-ekonomik Düzeydeki Öğrencilerin İnsan Doğası ve Depresyon Düzeyi Bağlantıları. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir,
- Aypay, A., Eryılmaz, A. (2011a). Lise öğrencilerinin derse katılmaya motive olmaları ile okul tükenmişliği arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21, 26-44,
- Aypay, A., Sever, M. (2011). Ortaöğretim Öğrencilerinde Okul Tükenmişliğinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, *XI Ulusal Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Kongresi Bildiri Kitabı. 5-7 Ekim 2011. İzmir*,
- Ayverdi, M. (1990). Erken Ergenlik Dönemi Ergenlerinin Depresyon Düzeylerini Etkileyen Bazı Dış Etmenler, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara,
- Baltaş, Z ve Baltaş, A. (2012). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. Remzi Kitabevi, İstanbul, say:304.

- Bask, M. ve Salmela-Aro, K. (2013). Burned out to drop out: Exploring the relationship between school burnout and school dropout, *European Journal of Psychology of Education*, 28(2), 1-1.,
- Başak, B. E. (2012). Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler, Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir,
- Başar, S. (2018). Düzenli Egzersizin Depresyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi, *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt 5, Sayı 3*,
- Beesdo, K., Knappe, S., ve Pine, D. S. (2009). Anxiety and anxiety disorders in children and adolescents: developmental issues and implications for DSM-V, *Psychiatric Clinics of North America*. 32.3, 483-524,
- Bilgel, N., Bayram, N.(2010). Turkish version of the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42): Psychometric Properties, *Archives of Neuropsychiatry* 2010;47: 118-126,
- Bolaç, V. (2011). Ayurveda - Strese En Doğru Çözüm. Sistem Yayıncılık.
- Bolat, Z. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bozkurt . N. (2004). Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Depresyon ve Anksiyete Düzeyleri ile Çeşitli Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Eğitim ve Bilim, Cilt 29, Sayı 133 (32-39)*,
- Budak, G., Sürgevil, O (2005). Tükenmişlik ve Tükenmişliği Etkileyen Eğitsel Faktörlerin Analizine İlişkin Akademik Personel Üzerine Bir Uygulama. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi Cilt:20, Sayı:2, Sayfa: 95-108*

- Bursnall, P. (2014). The relationship between physical activity and depressive symptoms in adolescents: a systematic review. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 11(6), 376-382.
- Cao, H., Qian, Q., Weng, T., Yuan, C., Sun, Y., Wang, H., & Tao, F. (2011). Secreen time, physical activity and mental health amonug urban adolescents in China. *Preventive Medicine*, 53(4-5), 316-320.
- Cengiz, S. (2017). Ergenlerde Duygusal tepkisellik, Bilişsel Çarpıtmalar ve Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Collins, W. A., & Steinberg, L. (2006). Adolescent development in interpersonal context. In W. Damon & N. Eisenberg (Eds.), *Handbook of child psychology: Vol. 4. Socioemotional processes* (pp. 1003–1067). New York: Wiley.
- Çapri, B. ve Yedigöz Sönmez, G. (2013). Lise öğrencilerinin tükenmişlik puanlarının sosyo-demografik değişkenler, psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri açısından incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 10(2), 195-218.
- Çapulcuoğlu, U., Gündüz, B.(2013), Lise Öğrencilerinde Tükenmişliğin Cinsiyet Sınıf Düzeyi, Okul Türü, Algılanan Akademik Başarı Değişkenlerine Göre İncelenmesi, *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt:3, Say:1, 12-24
- Çelik, N. (2017) Üniversite Öğrencilerinde Egzersiz ve Biofeedback Uygulamalarının Depresyon Kaygı ve Stres Düzeylerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çelik, Ö. (2016). Tıp öğrencilerinde tükenmişlik ve etkileyen faktörler. Tıpta Uzmanlık Tezi. Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı.

- Çetin, S. (2017). Ergenlerin Mizah Tarzları ve Öz anlayış Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çetinkaya, y.(2006). Kanser Hastalarına Bakım Verenlerde Stres ve Stres Yaratan Durumlar ve Etkilerinin İncelenmesi. Hemşirelik Programı İç Hastalıkları Hemşireliği Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Çırpan, E.(2017). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri ve Öz Anlayış Düzeyleri Arasındaki İlişkinin. İncelenmesi Yüksek Lisans Tezi İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Çimen, M., Engin, C. (2001). Türk Silahlı Kuvvetleri Sağlık Personelinde Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Gülhane Tıp Dergisi* 43(2): 169-176
- Dala. İ (2015). İstanbul' da Okuyan Lise Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Belirlenmesi Bazı Parametrelere Göre Farklılıklarının İncelenmesi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dalkılıç, O.S. (2014). Çalışma Hayatında Tükenmişlik Sendromu. Tükenmişlikle Mücadele Teknikleri. Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık. Ankara
- Demirci, R. (2017). Eğitim Fakültesi ve Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Depresyon vee Motivasyon Bilgi Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Deniz, M. E., Şahin, K. ve Sümer, S. A. (2008). The Validity and Reliability of the Turkish Version of the Self-Compassion Scale, *Social Behavior And Personality*. 36(9), 1151–1160.
- Dilbaz, N., Seber, G., (1998). Umutsuzluk Kavramı: Depresyon ve İntiharda Önemi. *Kriz Dergisi* 1(3): 134-138

- Dilmaç, B., Deniz, M., ve Deniz, M. E. (2009, Aralık). Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışları ile Değer Tercihlerinin İncelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 9-24.
- Doğaner, S. (2017). Düzenli Egzersiz Programının Bireylerin Stres, Mutluluk ve Serbest Zaman Doyumu Düzeylerine Etkisi, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Durna, U.(2006). Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Niğde Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dersgisi Cilt:20 Say:1*
- Dündar, B. B. (2018). Lise öğrencilerinde sınav anksiyetesi, aile tutumu ve gelecek beklentisinin okul tükenmişliği ile ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dyrbye LN, Thomas MR, Shanafelt TD (2006). Systematic Review of Depression, Anxiety, and Other Indicators of Psychological Distress Among U.S. and Canadian Medical Students. *Acad Med*, 81(4):354-73.
- Eiron, R.D., Indredavik, M.S., Bratberg, G.H., Traldsen, G., BakkenI.J., Colton. M (2011). Gender differences in subjective well-being, self-esteem and psychosocial functioning in adolescents with symptoms of anxiety and depression: Findings from the Nord-Trøndelag health study. *Scandinavian Journal of Psychology*, 52, 261–267
- Elaine, M., McMahon, E.M., Corcora, P., O'Rega,. G., Cannon, M.H., ve diğ. (2017). Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being *European Child & Adolescent Psychiatry January 2017, Volume 26, Issue 1, pp 111–122*
- Eliüşük, A. (2014). Sabır eğiliminin öz-belirleme öz-anlayış ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Emiroğlu, M., Murat, M., Bindak, R. (2011). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerini Yordayan Sosyo-Demografik Değişkenlerin Belirlenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi Cilt:10 Sayı:38* (262-274)
- Ergene, T. ve Yıldırım, İ (2004).Üniversite Adaylarının Depresyon Düzeyleri. *3P Dergisi, Haziran, 12(2):91-100.*
- Eskin, M., Ertekin, K., Harlak, H., Dereboy. Ç. (2008). Lise Öğrencisi Ergenlerde Depresyonun Yaygınlığı ve İlişkili Olduğu Etmenler *Türk Psikiyatri Dergisi 2008; 19(4):382-389*
- Eskin. M., Harlak. H., Demirkıran. F., Dereboy. Ç (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlik ve Geçerlik Analizi. *New Symposium Journal. Cilt: 51 Sayı: 3*
- Gerber, M., Lang, C., Feldmeth, A.K., Elliot, C., Barand, S., Heolsboer-Trachsler, E., &Pühse, U. (2013). Burnoudt and Mental Healt İnSwiss Vocational Student; *The Moderating Role Of Physical Activity. Journal Of Research On Adolescence, 25(1), 63-74*
- Gold, Y; Robert, A.R; Wright, C.R. (1991). The Releationship of Scores on the Educational Survey: a Modified Version of the Maslach Burnout Inventory, the Three Teaching Related Variables for a Sample of 132 Beginnig Teachers. *Educational and Psychological Measurement, 51, 429–438.*
- Göker, Z., Güney, E., Dinç, G., Hekim, Ö. ve Üneri, Ö. (2015). Çocuk ve Ergenlerde Anksiyete ile ilişkili Bozuklukların Klinik ve Demografik Özellikleri: Bir Yıllık Kesitsel Bir Örneklem. *Klinik Psikiyatri Dergisi. 18.1, 7-14.*
- Gökkaya, F (2019). Mesleki Tükenmişliğin Önlenmesi. *İş ve İnsan Dergisi The Journal of Human and Work Yıl Year: Nisan Cilt-Sayı -Volume-Issue: 6 (1) pp: 29-41*

- Güçlü, N.(2001) Stres Yönetimi *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi Cilt:21, Sayı:1 Sayfa:90-109*
- Gül, A. (2017). Ergenlerin Depresyon ve Anksiyete Belirtilerinin Temel Psikolojik İhtiyaçlarına Dair İrrasyönel İnanışları Bağlamında İncelenmesi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güneş, A. (2016). Okul tükenmişliğinin yordanmasında psikolojik dayanıklılık ve problem çözme becerileri. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Hisli, N. (1989). Beck depresyon envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7, 3-13
- Işık, E., Işık,Y., Taner, Y. (2006). Çocuk, Ergen ve Erişkinlerde Anksiyete Bozuklukları. 1.basım, İstanbul, Golden Print Yayınları.
- Işık (2006). Çocuk, Ergen ve Erişkinlerde Anksiyete Bozuklukları, Asimetrik Paralel Kitabevi, İstanbul.
- Izgar, H. (2001) Okul Yöneticilerinin Tükenmişlik Düzeyleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi. Cilt:27, Sayı:27, Sayfa:335-346*
- İkiz, E., Totan, T. (2012). Üniversite Öğrencilerinde Öz-Duyarlık ve Duygusal Zekânın İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 51-71.
- İme. Y (2018) Ergenlerin Çocukluk Örselenme Yaşantıları İle Öz-Anlayışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- İskender, M. (2009). The Relationship Between Self-Compassion, Self-Efficacy and Control Belief About Learning in Turkish University Students. *Social Behavior and Personality*, 37(5), 711-720.
- Johnson, B. (1997). Psychiartic-Mental Health Nursing. 2. Baskı ABD: Lippincott Company

- Kalafat, S. (1996). Depresyon ve Mutlulukta Otomatik Düşüncelerin Rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kapıkıran, N. (2001). Lise Öğrencilerindeki Psikopatolojik Belirtilerin Cinsiyet Ve Sınıf Değişkenleri Açısından İncelenmesi *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi Cilt 10, Sayı 10, Oca 2001, Sayfa: 34 – 39*
- Kapıkıran, Ş., Yaşar, M., N. A. (2016). Benlik Saygısı ve Okul Tükenmişliği Arasındaki İlişkide Öz Düzenlemenin Doğrudan ve Dolaylı Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. Cilt:6, Sayı:45, Sayfa:51-64*
- Kara, S. (2014). Lise öğrencilerinde okul tükenmişliği ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya üniversitesi, Sakarya
- Karamustafalıoğlu. O., Yumrukçal. H. (2011). Depresyon ve Anksiyete Bozuklukları *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni, Cilt: 45, Sayı: 2.*
- Karasar, N. (2005). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kayahan, B., Altıntoprak, E., Karabilgin, S., Öztürk, Ö.(2003). Onbeş Kırkdokuz Yaş Arasındaki Kadınlarda Depresyon Prevalansı ve Depresyon Şiddeti İle Risk Faktörleri Arasındaki İlişki. *Anatolian Journal Of Pschiatry. 2003;4:208-219*
- Kırel, S.(1993). Örgütsel Stres Yönetimi. Anadolu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi Cilt:10, Say:1, Sayfa:54-69
- Kırımlıoğlu, H., Dalli, M., Yılmaz, A., Say, M.(2017). Öğretmen adaylarının zihinsel engelli bireylerin sportif etkinliklerine yönelik tutum düzeylerinin incelenmesi *International Journal of Human Sciences Volume 14 Issue 4*
- Kiuru, N., Aunola, K., Nurmi, J., Leskinen, E. ve Salmela-Aro, K. (2008). Peer group influence and selection in adolescents' school burnout. *Merrill-Palmer Quarterly, 54, 23-55.*

- Knöchell, C., Oertel-Knöchel, V., O' Dwyer, L., Prvulovic, D., Alves, G., Kollmann, Bb., Hammel, H.(2012). Cognitive and Behaivoural effects of Physical Exercise İn psychiatric patients. *Progress in neurobiology*, 96: 46-68.
- Koçak, L.(2016). Lise öğrencilerinde okul tükenmişliği ile depresif belirtiler arasındaki ilişkiler incelenmesi. Yüksek Lisans. Tezi Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Koçak, R., Gökler. R. (2008). Varoluşsal Yaklaşımda Psikolojik Danışma ve Gruba Uygulanışı. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*. 2, 91-107
- Köşkdere, A.A. (2011) . Psikanalitik Psikoterapiler. Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları
- Kutsal, D. (2009). Lise Öğrencilerinin Tükenmişliklerinin İncelenmesi, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Kutsal, D., Bilge, F. (2012). Lise Öğrencilerinin Tükenmişlik ve Sosyal Destek Düzeyleri. *Eğitim ve Bilim 2012, Cilt 37, Sayı 164*
- Lerner, R. M. & Steinberg, L. (2009). Handbook of adolescent psychology, contextual influences on adolescent development (3rd ed.). New York: Wiley
- Littauer. F. (2013). Depresyonu Yenmek. Sistem yayıncılık
- Lovibon, P.F., Lovibond, S.H., The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behav Res Ther* 1995;33(3):335-343.
- Maslach, C., Leiter, M. P. (2008). Early Predictors of Job Burnout and Engagement *Journal of Applied Psychology* 2008, Vol. 93, No. 3, 498 –512

- Maslach, C., Leiter, M. P. (2016). *Burnout Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior Handbook of Stress Series Volume 1 2016, Pages 351-357*
- McLean, C.P., Anderson, E.R. (2009). Brave men and timid women? A review of the gender differences in fear and anxiety, *Clinical Psychology Review*, 29, 496-505.
- Memiş, Ö.Ç. (2011). Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Sosyal Anksiyete Bozukluğu Ve Belirtileri İle Tükenmişlik Düzeylerinin Değerlendirilmesi. Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı Ve Hastalıkları Anabilim Dalı.
- Milani, R.M., Parrot, A.C., Turner, J.J., and Fox, H.C. (2004). Gender differences in self-reported anxiety, depression, and somatization among ecstasy/MDMA polydrug users, alcohol/tobacco users, and nondrug users. *US National Library of Medicine National Institutes of Health*, 29(5), 71-965.
- Mitchell, J. (2012). *Kardeşler ve Şiddet*. Bilgi Üniversitesi Yayınları. İstanbul 2012.
- Murberg, T. A. and Bru, E. (2003). School related stress and psychosomatic symptoms among Norwegian adolescents. *School Psychology International*, 317-332.
- Nabkasorn, C., Miyai, N., Sootmongkol, A., Junprasert, S., Yamamoto, H., Arita, M., Miyashita, K., (2006). Effects of physical exercise on depression, neuroendocrine stress hormones and physiological fitness in adolescent females with depressive symptoms *Eur J Public Health*. 2006 Apr;16(2):179-84.
- Neff, K. D. (2003a). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.

- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different *Ways of Relating to Oneself*. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.
- Neff, Kristin D., Kirkpatrick, Kristin L., ve Rude, Stephanie S. (2007). SelfCompassion and Adaptive Psychological Functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Neff, Kristin D., Rude Stephanie S. & Kirkpatrick, Kristin L. (2007). An Examination of Self-Compassion in Relation to Positive Psychological Functioning and Personality Traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. (2008). Self-Compassion and Self-Constural in the United States, Thailand and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*(39), 267-285
- Nolen, H.S., Girgus, J.S. (1994).The emergence of gender differences in depression during adolescence. *Psychol Bull*, 115, 424-443.
- Oktan, V. (2008). Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Ören, N., Türkoğlu. H (2006). Öğretmen Adaylarında Tükenmişlik. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. Bahar 2006 Sayı 16
- Ören,N., Gençdoğan, B.(2007). Lise Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi *Kastamonu Eğitim Dergisi*. Cilt:15, No:1, Sayfa:85-92
- Özakar, S., Akça1. F. S., Demir. E., Demir. T(2018). Cinsiyet ve Yaş Farklılıklarının Ergenlerin Depresyon, Anksiyete Bozukluğu, Kendine Zarar Verme, Psikoz, Travma Sonrası Stres Bozukluğu, Alkol-Uyuşturucu Bağımlılığı ve Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu İle İlişkili Sorunlara Etkisi

- Özdel, N., Bostancı, M., Özdel, O., Oğuzhanoğlu, N.R. (2002). Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler ve Sosyo-Demografik Özelliklerle İlişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 3:155-161
- Özer, D., Kocabıyık, A., Girgin, V., Demiraslan, P., (2002). Ergenlerde Depresyon: Epidemiyoloji, Klinik Görünüm, Komorbidite, Seyir, Komplikasyonlar. *Düşünen Adam*; 2002, 15(2): 90-96
- Özfırat, Ö., Pehlivan E. ve Özdemir, F.Ç. (2009). Malatya il merkezindeki lise son sınıf öğrencilerinde depresyon prevalansı ve ilişkili faktörler. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 16(4), 247-255.
- Özkalp, E., Kirel, Ç.(2016). Örgütsel Davranış Ekin Yayınevi.
- Öztop, D.B, Özdemir, Ç., Ünalın, D., Akgül, H. ve Şahin, N. (2009). İntihar girişiminde bulunan 6-16 yaş grubuna ait 2002-2006 yılları başvuru kayıtlarının değerlendirilmesi, *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 4, 159-73.
- Öztürk, O., Uluşahin, A.(2015). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları Nobel Tıp Kitabevleri Ankara
- Özyeşil, Z., (2011). Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Peker, E. (2017). Çocukluk çağı travmaları ile yetişkinlik döneminde bağlanma biçimi ve öz anlayış arasındaki ilişkilerin incelenmesi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.
- Pepping, C. A., Davis, P. J., O'Donovan, A. ve Pal, J. (2015). Individual differences in self-compassion: The role of attachment and experiences of parenting in childhood. *Self and Identity*, 14(1), 104–117.,

- Pilkauskaite-Valickiene, R., Zukauskiene, R., Raiziene, S. (2011). The role of attachment to school and open classroom climate for discussion on adolescents' school-related burnout. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 637-641.
- Polat, A.(2014). Egzersiz Yapan ve Yapmayan Emniyet Mensuplarının Yaşam Doyumu, İş tatmini ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisan Tezi.
- Prinstein MJ, Borelli JL, Cheah CS ve ark. (2005). Adolescent girls' interpersonal vulnerability to depressive symptoms: a longitudinal examination of reassurance-seeking and peer relationships. *J Abnorm Psychol*, 114: 676–688.
- Raiziene, S., Pilkauskaite-Volickiene, R., Zukouskiene, R. (2014). School burnout and subjective well-being: evidence from crosslagged relations in a 1 - year longitudinal sample. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 116, 3254 - 3258.
- Raudsepp, L., & Nissaar, I. (2012). Brief report: relationships between physical activity and depressive symptoms in adolescent girls. *Journal of Adolescence*, 35(5), 1399-1402.
- Salmela-Aro, K. and Tynkkynen, L. (2012). Gendered pathways in school burnout among adolescents. *Journal of Adolescence*, 35, 929-939.
- Salmela-Aro, K. and Upadaya, K. (2015). School burnout and engagement in the context of demands resources model. *British Journal Of Educational Psychology*, 84, 137-151.
- Salmela-Aro, K., & Upadaya, K. (2014). School Burnout And Engagement in the Context of Demands–Resources Model. *British Journal of Educational Psychology*, 84, 137-151.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Pietikäinen, M., Jokela, J. (2008). Does school matter? The role of school context in adolescents' school-related burnout. *European Psychologist*, 13(1), 1-13.

- Savaşır, I. (2009). Bilişsel Davranışçı Terapiler. Türk Psikologlar Derneği Yayınları. Ankara.
- Seçer İ., Öztürk Y (2015). Okul Tükenmişliğinin Akademik Stres ve Akademik Güdülenme Arasındaki Aracı Rolünün İncelenmesi, II nd International Eurasian EducationalResearch Congress, ANKARA, TÜRKİYE,
- Seçer, İ. (2015a). Okul Tükenmişliği İle Akademik Güdülenme Arasındaki İlişkinin Yapısal Eşitlik Modeli İle İncelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 424-433.
- Seçer, İ.(2015b). Üniversite öğrencilerinde okul tükenmişliği ile psikolojik uyumsuzluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19 (1), 81-99.
- Seçer, İ.ve Gençdoğan, B. (2012). Ortaöğretim Öğrencilerinde Okul Tükenmişliğinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Turkish Journal of Education* 1 (2): 1-13.
- Sevencan, F., Cayır, E. ve Üner, S. (2011). Burnout status of intern doctors and associated factors. *Centre De Sociologie Et De Démographie Médicales*, 50 (4): 501–515.
- Sinanoğlu, B.(2018). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Depresyon Anksiyete Belirtileri ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerinin Taranması Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi,
- Soylu, Ö. (2002). Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Ailelerinden Sosyal Destek Algılayıp-Algılamama Durumlarına Göre Psikolojik Belirtiler Yönünden Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Suadiye, Y., Aydın, A. (2009). Anksiyete Bozukluğu Olan Ergenlerde Bilişsel Hatalar. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 12(4), 172-179.
- Sümer, A.S. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeyleri (Düşük Orta Yüksek),Cinsiyet, Sınıf, Bölüm ve Sosyo-Ekonomik Değişkenlere

Göre Depresyon, Anksiyete Ve Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Saptanması. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Şenduran, F (2006). Askeri Liselerde Sporcu Öğrencilerle Sporcu Olmayan Öğrencilerin Problem Çözebilme, Strese Karşı Koyabilme Uyum Becerileri ve Başarı Düzeyleri. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Şengül, C., Özveren, O., Çevik, C., İzgi, C., Karavelioğlu, Y., Oduncu, V., Akgün, T., Can, M. M., Özdemir, N., Özkan, M (2011). Kırk Yaş Altında Ve Üzerinde Akut Miyokart Enfarktüsü Geçiren Hastalarda Psikososyal Risk Faktörlerinin Karşılaştırılması. *Türk Kardiyoloji Dern. Arş.* 39(5):396-402.

Tamar, M. ve Özbaran, B. (2004). Çocuk ve Ergenlerde Depresyon *Klinik Psikiyatri; Ek 2*:84-92

Tatlılıoğlu, K.(2010). Farklı Öz anlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Karar vermede Öz Saygı, Karar verme Stilleri ve Kişilik Özelliklerinin Değerlendirilmesi Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi

Tel, F.ve Sarı, T.(2016). Üniversite Öğrencilerinde Öz Duyarlılık ve Yaşam Doyumu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 16(1), 292-304

Telef, B. B. ve Karaca, R. (2011). Ergenlerin Öz-Yeterliklerinin ve Psikolojik Semptomlarının İncelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(16), 499-518.

Temel, E., Bahar, A. ve Çuhadar, D. (2005). Öğrenci Hemşirelerin Stresle Başa çıkma Tarzları ve Depresyon Düzeylerinin Belirlenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, Cilt:2, Sayı:5

Türkçapar, H. (2013). Klinik Uygulamada Bilişsel Davranışçı Terapi- Depresyon Epsilon Yayınevi.

- Türkçapar, H.(2004). Anksiyete Bozukluğu ve Depresyonun Tanısal İlişkileri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. 7 (4):17-24
- Ulaş, B., Tatlıbadem., Nazik, F., Sönmez, M. ve Uncu, F. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Depresyon Sıklığı Ve İlişkili Etmenler. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(3):71-75
- Üner S., Özcebe, H. (2008). Bir lisede öğrencilerin Beck depresyon envanteri ile depresyon ve risk faktörlerinin değerlendirilmesi. *Erciyes Tıp Dergisi*, 30(4), 250-258
- Wang, M-T., Chow, A., Hofkens, T., ve Salmela-Aro, K. (2015). The Trajectories Of Student Emotional Engagement And School Burnout With Academic And Psychological Development: Findings From Finnish Adolescents. *Learning and Instruction*, 36, 57-65.
- WHO (Dünya Sağlık Örgütü).(2012). Depression: *A global Public Health Concern*
- World Healt Organization (WHO) Depression: Lets Talk, 2017. <http://www.who.int>. adresinden elde edilmiştir.
- Yang, H. J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrolment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24, 283-301.
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Marissa, K. C., ve Mullarkey, M. (2015). Meta-Analysis of Gender Differences in Self-Compassion. Washington: University of Southern California
- Yarnella, L., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reillyb, E. D., Knoxb, M. C., ve Mullarkeyb, M. (2015). Meta- Analysis of Gender Differences in Self-Compasion. *Self and Identity*, 1- 22.
- Yaşar, M. R. (2007). Depresyonun Kadınlaşması. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Cilt 17. Sayı:2 Sayfa:251-281*

Yavuzer, H. (2016). Anne Baba ve Çocuk. Remzi Kitabevi.

Yelkenci, İ. (2013). Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Depresyon İle Anksiyete Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.

Yelkenci, İ. (2013). Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Depresyon İle Anksiyete Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yıldırım, F. B. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Sabotaj: Cinsiyet, Öz-Saygı, Erteleme, Sınav Anksiyetesi Ve Öz-Anlayışın Rolü. Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yılmaz, M. T. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.

Yılmazel, G., Günay, O. (2012) Çorum İli Kargı İlçesinde Öğrenim Gören 12-17 Yaş Arasındaki Öğrencilerde Öz saygı ve Depresyon. *Sağlık Bilimleri Dergisi*. 21(1)20-29.

Yolalan, H. (2016). Ergenlerde Depresyon ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi

Zlotnick, C., Shea, T., Pearlstein, T., Simpson, E., Costello, E., Begin, A. (1996). The Relationship Between Dissociative Symptoms, Alexithymia, impulsivity, *Sexual Abuse, and Selfmutilation. Compr Psychiatry*. 37.1, 12-16

EKLER

Ek 1. Demografik Bilgi Formu

Sevgili Öğrenciler,

Aşağıda yer alan maddeleri size uygun olacak şekilde doldurunuz. Anketi doldururken isim ve soyadınızı yazmamanız önemle rica olunur. Katılımınız için teşekkürler.

Cinsiyetiniz?	Kız ()	Erkek ()
Siz dahil kaç kardeşsiniz?	Tek () 2 () 3 () 4 ve daha fazla ()	
Annem ve Babam Sağ ve birlikte	Evet ()	Hayır ()
Annem ve Babam Ayrı	Evet ()	Hayır ()
Annem Yaşamıyor	Evet ()	Hayır ()
Babam Yaşamıyor	Evet ()	Hayır ()
Kiminle Yaşıyorsunuz?	Annem ve Babam ()	Annem () Babam () Aile Büyüklerim ()
	Üvey Annem ve Öz babam ()	Üvey Babam ve Öz Annem ()
Nerede Yaşıyorsunuz?	Ailemle birlikte ()	Öğrenci Yurdunda ()
Ailenizin Aylık Geliri ne kadar?	1000-3000 TL ()	3000-5000 TL () 5000TL ve üzeri ()
Annenizin eğitim durumu nedir?	İlkokul ()	Ortaokul ()
	Lise ()	Üniversite ()
Babanızın eğitim durumu nedir?	İlkokul ()	Ortaokul ()
	Lise ()	Üniversite ()
Düzenli Spor Yapar mısınız?	Evet ()	Hayır ()
Bir Sosyal Etkinlikle (Müzik, Tiyatro, Resim vb...) Atif olarak rol alır mısınız	Evet ()	Hayır ()

Ek 2. Öz-Anlayış Ölçeği

Zorluklar Karşısında Kendime Genel Olarak Nasıl Davranıyorum?

Cevaplamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.

		Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara sıra	Çoğu zaman	Her zaman
1	Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.	()	()	()	()	()
2	İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.	()	()	()	()	()
3	Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.	()	()	()	()	()

Ek 3. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği

Lütfen son haftaları göz önünde tutarak aşağıda yer alan cümleleri ne kadar sıklıkla yaşadığınızla ilgili olarak “0: hiçbir zaman, 1: bazen ve ara sıra, 2: oldukça sık ve 3: her zaman” seçeneklerinden size en uygun olanını işaretleyin.

	SON HAFTADAKİ DURUMUNUZ	Hiçbir zaman	Bazen ve ara sıra	Oldukça sık	Her zaman
1	Oldukça önemsiz şeyler için üzüldüğümü fark ettim.	(0)	(1)	(2)	(3)
2	Ağızımda kuruluk olduğunu fark ettim.	(0)	(1)	(2)	(3)
3	Hiç olumlu duygu yaşayamadığımı fark ettim.	(0)	(1)	(2)	(3)

EK 4. Okul Tükenmişliği Ölçeği

Aşağıda çeşitli ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadelerin her birinin karşısında 'Hiç Katılmıyorum', 'Katılmıyorum', 'Kısmen Katılıyorum', 'Katılıyorum' ve 'Tamamen Katılıyorum' seçenekleri yer almaktadır. Her bir cümleyi dikkatle okuyarak size en uygun seçeneğin altına (X) işareti koyunuz. Tercih ettiğiniz seçeneklerle görüş ve düşüncelerinizi açıklamış olacaksınız. Samimi cevaplarınız için teşekkür ederim. Hiç Katılmıyorum Katılmıyorum Kısmen Katılıyorum Katılıyorum Tamamen Katılıyorum

		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Derslerden bunalmaya başladığımı hissediyorum	()	()	()	()	()
2	Okula ilişkin motivasyonum düşük olduğu için ödevlerimi sık sık yarıda bırakmaya başladım.	()	()	()	()	()
3	Okul derslerimi yaparken kendimi yetersiz hissediyorum.	()	()	()	()	()

EK 6. Araştırma İzni Formu



T.C.
İZMİR VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 12018877-604.01.02-E.8232747
Konu : Araştırma İzni

25.04.2019

Sayın: İbrahim DİNÇBAŞ
Akif Ersezgin Anadolu Lisesi
Bergama/ İZMİR

İlgi: : a) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 22/08/2017 tarihli ve 355862610.06-E.12607291 sayılı yazısı (Genelge 2017/25)
b) 12/04/2019 tarihli dilekçeniz.
c) Valilik Makamının 24/04/2019 tarihli ve 8190784 sayılı Onayı.

Müdürlüğümüz Bergama İlçesi Akif Ersezgin Anadolu Lisesi, 14 Eylül Anadolu Lisesi, 13 Nisan Anadolu Lisesi, Cumhuriyet Anadolu Lisesi'nde "Üniversite Sınavlarına Hazırlanan Öğrencilerin Öz Anlayış, Okul Tükenmişliği, Depresyon- Anksiyete- Stres Düzeylerinin İncelenmesi " konulu tez çalışmanız için kullanacağınız ölçekleri uygulama isteğiniz ilgi (c) Valilik Onayı ile uygun görülmüştür.

Araştırmanın tamamlanmasından itibaren en geç iki hafta içinde Araştırmanın Teslimine İlişkin Taahhütname Tutanağı doldurulup, araştırmanın CD'ye aktarılması sağlanarak Müdürlüğümüze gönderilmesi gerekmektedir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

İlker ERARSLAN
Müdür Yardımcısı

Ek:

- 1- Valilik Onayı (1 sayfa)
- 2- Araştırma Değerlendirme Formu
- 3- Anket Formları
- 4- Taahhüt Formu

Aslı ile Aynıdır
5070 sayılı yasa ile
elektronik olarak imzalanmıştır
26 Nisan 2019

Adres: Fevzipaşa mh. 452 sk. no:15 Konak /İZMİR
Elektronik Ağ: izmir.meb.gov.tr
e-posta: strati35_1@meb.gov.tr

Bilgi için: Nihal GÜR
Tel: 0 (232) 280 36 31
Faks: 0 ()

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden bb3b-ca28-32aa-ac5d-9e3a kodu ile teyit edilebilir.

İNTİHAL RAPORU

İBRAHİM

ORIJİNALLIK RAPORU

% **10**

BENZERLİK ENDEKSİ

% **9**

İNTERNET
KAYNAKLARI

% **4**

YAYINLAR

%

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1

docs.neu.edu.tr

İnternet Kaynağı

% **4**

2

dergipark.ulakbim.gov.tr

İnternet Kaynağı

% **1**

3

www.pdrkongre2019.org

İnternet Kaynağı

% **1**

4

www.scribd.com

İnternet Kaynağı

% **1**

5

www.erpacongress.com

İnternet Kaynağı

<% **1**

6

www.ices-uebk.org

İnternet Kaynağı

<% **1**

7

ÖZEN ŞİRVANLI, Dilek. "Ergenlerde anneden algılanan kabul/ilgi ile benlik-algısı arasındaki ilişki: Babadan algılanan kabul/ilginin aracı rolü", Türk Psikologlar Derneği, 2009.

Yayın

<% **1**

8

www.researchgate.net

ETİK KURUL RAPORU



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

09.04.2019

Sayın İbrahim Dinçbaş

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2019/391 proje numaralı ve "Üniversite Sınavına Hazırlanan öğrencilerin Öz Anlayış, Okul tükenmişliği, Depresyon - Anksiyete - Stres Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, aşağıdaki öneri dikkate alınmak üzere, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

- Öğrenciye dönük bilgi formuna gönüllülük esası eklenmelidir.
- İzmir il Milli Eğitim Müdürlüğünden izin alınması yeterlidir ancak araştırmacılar velilerden de onam almayı planlanmaktadır. Bu durumda oluşturulan onam formunu öğrenci değil, veli okuyup imzalayacaktır, formun içeriği veliye dönük olmalıdır.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

Direnç Kanol