

## Relationships of High School Student' Subjective Well-Being and School Burnout

Ayşe AYPAY\* and Ali ERYILMAZ\*\*

### Abstract

The purpose of this study is to investigate the relationship of school burnout and subjective well-being for high school students. The study group included a total of 373 high school students [188 female (50.4 %) and 185 male (49.6 %)] aged from 14-17 in the 2010-2011 academic year in three regions of Ankara (Cebeci, Keçiören and Pursaklar). Secondary School Burnout Scale and Life Satisfaction Scale were used in the study. In addition to descriptive statistics, data analyzed with regressions. Findings indicated that as students' loss of interest to school and burnout emanated from family increased, their subjective well-being levels were decreased. Regression results pointed out that the following variables were significantly related to motivation to class engagement: Loss of interest to school and burnout emanated from family.

**Key Words:** High school student, subjective well-being, school burnout

### Extended Summary

#### Purpose

Happiness is usually handled with the concept of subjective well-being in psychology. Subjective well-being describes the extend individuals get satisfaction from life as well as evaluating to what extend individuals experience positive and negative feelings (Diener, 1984; Hyborn, 2000). Student subjective well-being is investigated in a variety of contexts. Academic context is an important factor that effect students' subjective well-being (Suldo, Riley & Shaffer, 2006). Studies that are carried out in academic contexts focused on a variety of areas: The relationship between subjective well-being and school satisfaction (Baker, 1998; Huebner & Gilman, 2003), teacher support (Suldo & Huebner, 2006), intelligence (Ash & Huebner, 1998), and academic achievement (Cheng & Furnham, 2002;

---

\* Yrd.Doç.Dr., Eskişehir Osmangazi University, ayseaypay@hotmail.com

\*\* Yrd.Doç.Dr., Eskişehir Osmangazi University,, erali76@hotmail.com

Huebner, 1991; Huebner & Alderman, 1993). However, little or no study investigated the relationship between subjective well-being and burn-out.

Freduenberger defines burnout as failure, attrition or exhaustion as a result of the excessive use of power, energy and other individual sources (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001; Seidman & Zager, 1991). Burnout also defined as psychological processes emerged directly from the dual structure work-worker (Yang & Farn, 2005). Studies on student burnout syndrome is relatively new.

School burnout refers to the burnout syndrome that stem from schools' and education's excessive demands on students. Student burnout paves the way to absenteeism, low motivation to courses, high rate of drop-out. In learning process, stress resulted from lessons, high workload or other psychological pressure factors may lead to emotional burn-out, tendency to desensitization, and low feeling of success (Yang & Farn, 2005; McCarthy, Pretty & Catano, 1990).

It is important to determine the sources, reinforcement, and psychological effects over students for both student health and functions of educational system (Grayson & Alvarez, 2008). Student burnout research are usually carried out on university students (Bernhard, 2007; Meier & Schmeck, 1985; Fimian & others, 1989). There is little or no study on the burnout syndrome for both primary and secondary school students (Erturgut & Soyşekerci, 2010). Thus, the purpose of this study is to investigate the relationship of school burnout and subjective well-being for high school students.

## **Method**

The study group included a total of 373 high school students [188 female (50.4 %) and 185 male (49.6 %)] aged from 14-17 in the 2010-2011 academic year in three regions of Ankara (Cebeci, Keçiören and Pursaklar). Student breakdown based on grades were as follows: 213 (57.1 %) of them were in the 9<sup>th</sup> grade, 130 (34.9 %) of them were in the 10<sup>th</sup> grade and 30 (8 %) of them were in the 11<sup>th</sup> grade. Secondary School Burnout Scale and Life Satisfaction Scale were used in the study. In addition to descriptive statistics, multiple regression analysis was used.

## **Results**

Multiple regression results indicated that the sub-dimensions of the Secondary School Burnout Scale explained high school student subjective well-being significantly ( $R=.45$ ;  $R^2=.20$ ;  $F=5.88$ ;  $p<.01$ ). In the regression equation, first, loss of interest in school explained high school students' subjective well-being negatively ( $\beta= -.32$ ;  $p<.01$ ). Second, burnout emanated from the family also explained high school students' subjective well-being negatively ( $\beta= -.28$ ;  $p<.01$ ). Sub-dimensions of Secondary School Burnout Scale together explained a total of 20 % of the variance in the subjective well-being for the students in this study.

## **Discussion and Conclusion**

Studies in the literature point out the influence of family on adolescents' subjective well-being is considerable (Eryilmaz, 2010; Joronen & Kurki, 2005; Park, 2004; Rask, Kurki & Paavlianien, 2003). These studies are generally on the factors that positively influence adolescent subjective well-being. However, as the finding of this study indicated, family might also be one of the factors that negatively influence adolescent subjective well-being negatively.

There are studies in the literature that focus on factors that positively influence students' subjective well-being (Ash & Huebner, 2001; Baker, 1998; Cheng & Furnham, 2002; Huebner, 1991; Huebner & Alderman, 1993; Huebner & Gilman, 2003; Suldo & Huebner, 2004; Suldo, Riley & Shaffer, 2006). The results of this study pointed out that school might be one of the academic factors that negatively influence high school student subjective well-being.

Findings may also be interpreted with Bronfenbrenner's (1996) theoretical perspective. According to this perspective, when students experience school burnout, not only school and family might be factors but also microsystems are influential that they are currently interacting face to face in their daily life.

Investigating and revealing the relationship between school burnout and subjective well-being might help preventing students from burnout. According to Peseschkian (1996), human beings cope with conflicts not only their successes but also with their body, relationships, and spiritual life as well. Using resources in a balanced way, help individuals fulfilling better their tasks and responsibilities in various aspects of life. In this context, schools and families may help producing solutions for youngsters using their coping resources with conflicts to the burnout they experience. Along these lines, school guidance and counselors may prepare programs and activities for both schools and families building a well-balanced life for students.

## Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşları ve Okul Tükenmişliği Arasındaki İlişkiler

Ayşe AYPAY\* ve Ali ERYILMAZ\*\*

### Özet

Bu çalışmada, lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları ile okul tükenmişlikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırmanın çalışma grubu, Ankara'nın Cebeci, Keçiören ve Pursaklar bölgelerindeki liselerde öğrenimine devam eden, 14-17 yaşları arasındaki 188 kız (% 50.4) ve 185 erkek (% 49.6) olmak üzere toplam 373 lise öğrencisi ergenden oluşmaktadır. Araştırmada Ortaöğretim Okul Tükenmişliği Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Veriler betimsel istatistikler ve çoklu regresyon analizi ile analiz edilmiştir. Bulgulara göre, lise öğrencilerinin okula ilgi kaybı ve aileden kaynaklı tükenmişlik düzeyleri yükseldikçe öznel iyi oluş düzeylerinin düştüğü belirlenmiştir. Regresyon analizinde sırasıyla şu değişkenler derse katılmaya motive olmayla anlamlı biçimde ilişkili bulunmuştur: Okula ilgi kaybı ve aileden kaynaklı tükenmişlik.

**Anahtar Kelimeler:** Lise öğrencisi, öznel iyi oluş, okul tükenmişliği

### Giriş

İnsanların yaşamda gerçekleştirmeleri gereken bir takım görevleri ve sorumlulukları vardır. Bireyler bu görevleri ve sorumlulukları yerine getirirken, aynı zamanda mutlu olmayı da istemektedir. Görevlerin ve sorumlulukların bireylerin mutluluğunu gölgeleyecek kadar artması ya da bireylerin enerjilerini büyük oranda tüketmesi, onların ruh sağlıklarını olumsuz yönde etkilemektedir (Kaçmaz, 2005). Örneğin lise öğrencileri, onlar açısından çok önemli olan ve geleceklerini belirlemede büyük ölçüde etkili olacak olan, akademik yaşamlarıyla ilgili pek çok görevi ve sorumluluğu yerine getirmek durumundadır. Bu sürecin sağlıklı bir şekilde işlemesi, bu görevleri ve sorumlulukları yerine getirirken aynı zamanda mutlu olmayı başarabilmeleriyle mümkün olur. Aksi takdirde, akademik görevler ve sorumluluklar, onları bir süre sonra tükenmişliğe sürükleyebilir.

\* Yrd.Doç.Dr., Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, ayseaypay@hotmail.com

\*\* Yrd.Doç.Dr., Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, erali76@hotmail.com

Psikolojide mutluluk, öznel iyi oluş kavramıyla ele alınmaktadır. Öznel iyi oluş, bireyin yaşamından ne düzeyde doyum aldığını; olumlu ve olumsuz duyguları ne düzeyde yaşadığını değerlendirmesi anlamına gelmektedir (Diener, 1984; Hyborn, 2000). Bireyler, yaşamlarından yüksek düzeyde doyum alıyorsa, olumlu duyguları sıklıkla ve olumsuz duyguları nadiren yaşıyorlarsa, bu durumda bireylerin yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahip oldukları düşünülür (Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005).

Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları pek çok bağlamda ele alınmaktadır. Akademik bağlam da önemli bir faktördür (Suldo, Riley ve Shaffer, 2006). Akademik bağlamda gerçekleştirilen çalışmalar incelendiğinde, bu çalışmalarda lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları ile okul doyumunu (Baker, 1998; Huebner ve Gilman, 2003), öğretmen desteği (Suldo ve Huebner, 2006), zeka (Ash ve Huebner, 1998) ve akademik başarı (Cheng ve Furnham, 2002; Huebner, 1991; Huebner ve Alderman, 1993) arasındaki ilişkilerin ele alındığı belirlenmiştir. Tüm bunlara karşın, lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları ile okul tükenmişliği arasındaki ilişkilerin literatürde ele alınmadığı da görülmektedir.

Freudenberger, tükenmişliği güç, enerji ve diğer bireysel kaynakların yoğun ve aşırı kullanımı sonucu ortaya çıkan başarısız olma, yıpranma ya da bitkin düşme hali olarak tanımlamaktadır (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001; Seidman ve Zager, 1991). Tükenmişlik birden bire ortaya çıkan bir durum olmaktan ziyade bir süreç olarak görülmektedir. Araştırmalar, tükenmişliğe giden yolda dört temel evrenin altını çizmektedir: sevk ve coşku, durağanlaşma, engellenme ve umursamazlık (Kaçmaz, 2005). *Sevk ve coşku* evresinde bireyin hem enerjisinde hem de mutluluk düzeyinde genel olarak sahip olduğunun üzerinde ve “normal” olmayan bir artış söz konusudur. Benzer biçimde, bireyin işiyle ilgili beklentileri “gerçekçi” olmayacak biçimde yükselir. Uzun ve yoğun çalışma, bireyde gerginlik ve uykusuzluk gibi bir takım problemler yaratabilir. Hayatın diğer alanlarına ayrılan zamanın ve enerji miktarının düşmesi sonucu ortaya çıkan “uyum” problemlerine karşı, birey ciddi bir üstünlük savaşı verir. *Durağanlaşma* evresinde, istekler ve mutluluk düzeyi genel olarak düşme eğilimi gösterir. Birey bu evrede yalnızca işi ile uğraşmak ve hayatın diğer alanlarına yeterince zaman ve enerji ayırmamış olmaktan kaynaklanan varoluşsal sorgulamalar içine girer. *Engellenme*

evresinde, bireyin sisteme ve insanlara karşı hissettiği güven duygusu azalmaya başlar. Kişinin sevk ve heyecanı büyük oranda kırılmaya başlamıştır. Sistemi, çalışma koşullarını ve bunları yeniden üreten insanları değiştirmenin çok güç olduğu fikri gelişmeye başlamıştır. Birey engellenmişlik hissi duymaya başlar. Engellenmişlik hissi ile başa çıkabilmek için üç yoldan birine başvurulmaktadır: Adaptif savunma ve başa çıkma stratejileri, maladaptif savunma ve başa çıkma stratejileri ya da çekinme ve kaçınma. *Umursamazlık* evresinde ise, ilk evre olan sevk ve coşkunun tam aksine mutluluk seviyesinde ciddi düşüşler görülür (Kaçmaz, 2005).

Tükenmişlik en başından beri doğrudan doğruya iş-çalışan ikileminin yarattığı psikolojik süreçler üzerinden tanımlanmıştır (Yang ve Farn, 2005). Öğrencilerdeki tükenmişlik sendromu ile ilgili araştırmalar görece daha yenidir (Balogun, Helgemoe, Pellegrini ve Hoerberlein, 1996; Bernhard, 2007; Chang, Rand ve Strunk, 2000; Dyrbye, 2008; Dyrbye ve diğerleri, 2009; Erturgut ve Soyseker, 2010; Jacobs ve Dodd, 2003; Guduk, Erol, Yaglibulut ve diğerleri, 2005; Meier ve Schmeck, 1985; McCarthy, Pretty ve Catano, 1990; Pisarik, 2009; Salmela-Aro, Kiuru, Leskinen ve Nurmi 2009; Salmela-Aro, Savolainen ve Holopainen, 2009; Vasalampi, Salmela-Aro ve Jari-Erik Nurmi, 2009; Yang, 2004; Yang ve Farn, 2005; Aypay, basımda a,b)

Öğrencilerde görülebilecek olan okul tükenmişliği, okul ve eğitimin “aşırı” taleplerinin öğrencilerde yol açtığı tükenmişlik sendromunu ifade etmektedir (McCarthy, Pretty ve Catano, 1990; Yang ve Farn, 2005). Meier ve Schmeck’in (1985) araştırmalarında, derslerdeki rutin uygulamaların öğrencileri ciddi biçimde sıkarak bir süre sonra tükenmişliğe yol açtığı iddia edilmektedir. Öğrenci tükenmişliği okula devamsızlık, dersler için düşük motivasyon, okul bırakma oranının yüksekliği gibi bir takım sonuçlara yol açmaktadır. Öğrenme sürecinde, dersler nedeniyle oluşan stres, ders yükü ya da diğer psikolojik baskı unsurları, duygusal tükenme, duyarsızlaşma eğilimi ve düşük başarı hissine neden olabilir (Yang ve Farn, 2005; McCarthy ve diğerleri, 1990). Türkiye’de iyi eğitim alabilmek, eğitimin her kademesinde öğrencilerin ciddi bir rekabetin yaşandığı sınavlarda (SBS, LGS, YGS) başarılı olmasına bağlıdır. Bu nedenle, eğitimin her aşamasının öğrenciler için zorlayıcı olacağı açıktır. Dolayısıyla, çok sayıda öğrencinin

yüksek düzeyde tükenmişlik sendromu içinde olabileceği de düşünülebilir. Bu nedenle, tükenmişliğin kaynaklarını, pekiştiricilerini ve öğrencilerde yarattığı psikolojik etkileri incelemek ve ortaya çıkarmak, hem öğrenci sağlığı hem de eğitim sisteminin işlevselliği açısından büyük öneme sahiptir (Grayson ve Alvarez, 2008). Öğrenci tükenmişliği ile ilgili araştırmalar daha çok üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır (Bernhard, 2007; Meier ve Schmeck, 1985; Fimian ve diğerleri, 1989). İlk ve orta öğretim öğrencilerinde görülebilecek tükenmişlik sendromu üzerine hemen hiç bir araştırma bulunmamaktadır (Erturgut ve Soyşekerci, 2010). Bu nedenle bu çalışmada, lise öğrencilerinin okul tükenmişliği ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır.

### **Yöntem**

Bu araştırma bazı değişkenler arasındaki ilişkiler açısından mevcut durumun betimlenmesini içeren ilişkisel tarama modelinde bir araştırmadır.

### **Çalışma Grubu**

Bu araştırmanın çalışma grubu, amaçlı örnekleme yöntemi ile oluşturulmuştur. Çalışma grubuna katılım ölçütü olarak 14-17 yaşları arasında olmak, genel lisede öğrenim görmek ve herhangi bir kronik rahatsızlığı bulunmamak koşulları esas alınmıştır. Çalışma grubu 2010–2011 öğretim yılında, Ankara'nın Keçiören, Cebeci ve Pursaklar Bölgesinde üç genel lisede öğrenimine devam eden, 14–17 yaşları arasındaki 188 kız (% 50.4) ve 185 erkek (% 49.6) olmak üzere toplam 373 lise öğrencisi ergenden oluşmaktadır. Çalışmada yer alan öğrencilerin, 124'ü (% 33.2) 14 yaşında; 171'i (% 45.8) 15 yaşında; 56'sı (% 15.0) 16 yaşında ve 22'si (%6) 17 yaşındadır. Çalışmada yer alan öğrencilerin, 213'ü (% 57.1) 9. sınıfta; 130'u (% 34.9) 10. sınıfta; 30'u (% 8) 11. sınıftadır.

### **Veri Toplama Araçları**

Araştırmada Ortaöğretim Okul Tükenmişliği Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır.



**Ortaöğretim okul tükenmişliği ölçeği (OOTÖ).** OOTÖ Aypay (basımda b) tarafından geliştirilmiştir. OOTÖ'nün geçerlik ve güvenirlik çalışması Siirt, Bursa, İzmir ve Eskişehir illerinde bulunan 14 ortaöğretim okulunda (6'sı genel lise, 7'si anadolu lisesi ve 1'i kız meslek lisesi) öğrenimine devam eden, dört sınıf düzeyinden toplam 728 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. OOTÖ'nün taslak formunun oluşturulmasında biri Ankarada biri Eskişehirde olmak üzere iki lisede öğrenim gören 150 öğrenciden yazılı olarak toplanan bilgiler kullanılmıştır. Bu bilgilerden hareketle oluşturulan taslak forma dört farklı üniversitede görev yapmakta Eğitim Psikolojisi, RPD ve ölçme ve değerlendirme alanlarında uzman toplam sekiz kişinin görüş ve önerileri ile son hali verilmiştir. OOTÖ'nün yapı geçerliği için hem Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) hem de Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. Bu amaçla, 728 kişilik çalışma grubu eşit iki yarıya bölünmüş; bir gruba AFA, diğer gruba DFA uygulanmıştır. AFA'da Varimax Döndürme tekniği kullanılmıştır. Varimax Döndürme'si sonucu, özdeğerleri 1'den büyük (3.70, 3.65, 3.22, 2.60, 2.58, 2.52 ve 2.33) yedi faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır. Yedi faktörün açıkladıkları toplam varyans %61'dir. Yedi faktördeki maddelerin faktör yük değerleri .47 - .86 arasındadır. Faktörlere içerdikleri maddelerin vurguladıkları anlamlara uygun olarak "Okula İlgi Kaybı" (OİK), "Ders çalışmaktan Tükenme" (DÇT), "Aileden Kaynaklı Tükenmişlik" (AKT), "Ödev Yapmaktan Tükenme" (ÖYT), "Öğretmen Tutumlarından Bunalma ve Sıkılma" (ÖTBS), "Dinlenme ve Eğlenme Gereksinimi" (DEG) ve "Okulda Yetersizlik" (OY) isimleri verilmiştir. AFA ile belirlenen ölçeğin yedi faktörlü yapısının toplanan verilerle ne derece uyum gösterdiğine ilişkin ek kanıtlar elde etmek amacıyla DFA uygulanmıştır. Model veri uyumuna ilişkin hesaplanan ki-kare değeri manidardır,  $\chi^2(506)=1141.11$ ,  $p<.01$ . Örneklem büyüklüğünün etkisinin de hesaplamaya dahil edildiği "ki-kare serbestlik derecesi" oranı ise oldukça düşük bulunmuştur. Bu durum önerilen modelin toplanan veriye uyumlu olduğunu göstermiştir. Ayrıca modele ait diğer uyum iyiliği indeksleri de [ $GFI=0.93$ ,  $AGFI=0.91$ ,  $PGFI=0.90$ ,  $RMSEA=0.05$ ,  $CFI=0.94$ ] model-veri uyumunun iyi olduğunu göstermiştir. Elde edilen bu sonuca göre standart uyum değerleri kapsamında, çalışma modeline ilişkin elde edilen değerler modellenen faktör yapısının doğrulandığını göstermektedir. DFA'da elde edilen ve

faktörlerin maddelerle olan ilişkisini gösteren standartlaştırılmış katsayılar 0.46 ile 0.87 arasındadır. OOTÖ'nün ölçüt geçerliği için Akademik Beklentilere İlişkin Stres Envanteri (ABSE) ve Akademik Kontrol Odağı Ölçeği (AKOÖ) kullanılmıştır. OOTÖ alt faktör puanları ile ABSE toplam puanı alt ölçek puanları arasında düşük ve orta düzeyde anlamlı korelasyonlar ( $r = .11 - .42$ ); OOTÖ alt faktör puanları ile AKOÖ alt ölçek puanları arasında da düşük ve orta düzeyde anlamlı korelasyonlar ( $r = .14 - .33$ ) bulunmuştur. OOTÖ'nün alt faktörleri (OİK, DÇT, AKT, ÖYT, ÖTBS, DEG ve OY) için hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .86, .82, .83, .67, .75, .72 ve .72'dir. OOTÖ'nün alt faktörleri için iki-yarı test güvenilirliği katsayıları da .88-.63 arasındadır.

Bu araştırmanın çalışma grubundan toplanan veriler üzerinde OOTÖ'nün güvenilirliği ve faktör yapısı incelenmiştir. Ölçek üzerinde gerçekleştirilen AFA sonuçlarına göre, yedi faktörlü ölçeğin açıklanan varyansı %63.44 bulunmuştur. Yapılan analiz sonuçlarına göre, ölçek alt faktörleri için hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları .75 ile .93 arasındadır.

**Yaşam doyumu ölçeği (satisfaction with life) (YDÖ).** YDÖ, Diener ve diğerleri (1985) tarafından geliştirilmiş ve Köker (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılmıştır. Toplam beş maddeden oluşan ölçek, Likert tipindedir ve 1-7 arasında puanlanmaktadır. Yaşam Doyumu Ölçeği'nde işaretlenen seçeneklerin değerleri toplanarak toplam puan elde edilmektedir. Köker (1991) tarafından ölçekteki maddelerin her birine verilen yanıtların kararlılığı için "test-tekrar test" yöntemi ve ölçeğin ne denli iyi işlediğini anlamak amacıyla madde analizi çalışması yapılmıştır. Üç hafta ara ile iki kez uygulanan ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Madde analizi çalışmasında ise, ölçeğin madde puanları ile test puanları arasındaki korelasyon katsayısı Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ile hesaplanmıştır. Maddelerin toplam puanla korelasyon katsayıları .73-.90 arasındadır. Ayrıca; ölçeğin yapılan güvenilirlik çalışmasında, Cronbach-Alfa güvenilirlik katsayısı .76 olarak elde edilmiştir. Ölçeğin bu çalışma grubundaki Cronbach-Alfa güvenilirlik katsayısı .84 olarak bulunmuştur.

Bu araştırmanın çalışma grubundan toplanan veriler üzerinde YDÖ'nün güvenilirliği ve faktör yapısı incelenmiştir. Ölçek üzerinde gerçekleştirilen AFA sonuçlarına göre, tek faktörlü ölçeğin açıklanan varyansı %67.79 bulunmuştur. Ölçek bütünü için hesaplanan Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .83'tür.

### Verilerin Analizi

Bu çalışmada veriler betimsel istatistikler ve çoklu regresyon tekniği ile analiz edilmiştir.

### Bulgular

Bu bölümde öncelikle OOTÖ'nün alt faktörlerine ve YDÖ'ye ilişkin ortalama değerleri ile standart sapma değerleri Tablo 1'de sunulmuştur.

**Tablo 1.** Araştırmada yer alan değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler

Değişkenler	$\bar{X}$	S
Okula ilgi kaybı	11.06	3.57
Ders çalışmaktan tükenme	14.25	3.95
Aileden kaynaklanan tükenmişlik	11.08	4.12
Ödev yapmaktan tükenme	11.95	3.16
Öğretmen tutumlarından bunalma ve sıkılma	8.95	2.91
Dinlenme eğlenme gereksinimi	9.47	3.00
Okulda yetersizlik	9.12	2.95
Yaşam doyumu	25.03	5.52

Tablo 1'de görüldüğü gibi, bu çalışma grubundaki öğrencilerin YDÖ puan ortalamaları ( $\bar{X} = 25.03$ )' tür. YDÖ'den alınabilecek en düşük (5) ve en yüksek (35) puan dikkate alınarak, bu çalışma grubundaki öğrencilerin yaşam doyumlarının orta düzeyin üstünde olduğu söylenebilir. Bu çalışma grubundaki öğrencilerin OOTÖ'nün alt faktörlerine ilişkin puan ortalamaları OİK için ( $\bar{X} = 11.06$ ); DÇT için ( $\bar{X} = 14.25$ ); AKT için ( $\bar{X} = 11.08$ ); ÖYT için ( $\bar{X} = 11.95$ ); ÖTBS için ( $\bar{X} = 8.95$ ); DEG için ( $\bar{X} = 9.47$ ) ve OY için ( $\bar{X} = 9.12$ )' dir. OOTÖ'nün alt faktörlerinden alınabilecek en düşük ve en yüksek puan aralıkları sırasıyla şöyledir: OİK ve DÇT için (6-24); AKT ve ÖYT için (5-20); ÖTBS, DEG ve OY için (4-16). Bu çalışma grubundaki öğrencilerin tükenmişlik alt faktörlerindeki ortalama puanları

öğrencilerin OİK hariç, diğer tükenmişlik boyutlarında orta düzeyde tükenmişlik yaşadıklarını göstermektedir. Öğrenciler OİK tükenmişlik boyutunda ise düşük düzeyde bir tükenmişlik göstermiştir.

Çalışmada, lise öğrencilerinin OOTÖ'nün alt faktörleri ile YDÖ puanları arasındaki ilişkiler, çoklu regresyon analizi yöntemiyle incelenmiştir. Analiz sonuçları, Tablo 2' de gösterilmiştir.

**Tablo 2.** Öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin ve öznel iyi oluşun, ergenlerin derse katılmaya motive olmalarını açıklama düzeyi

Değişkenler	B	SEB	Beta	t	p
Okula ilgi kaybı	-.53	.12	-.32	-4.19	.00
Ders çalışmaktan tükenme	.06	.13	.04	.45	.65
Aileden kaynaklanan tükenmişlik	-.40	.13	-.28	-2.91	.00
Ödev yapmaktan tükenme	-.05	.17	-.02	-.28	.77
Öğretmen tutumlarından bunalma ve sıkılma	-.00	.19	-.00	-.02	.97
Dinlenme eğlenme gereksinimi	.30	.17	.15	1.71	.08
Okulda yetersizlik	-.13	.16	-.07	-.85	.39

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$

Tablo 2 incelendiğinde, çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre, okul tükenmişliği ölçeği alt boyutlarının lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini anlamlı ve önemli düzeyde açıkladığı görülmektedir ( $R=.45$ ;  $R^2=.20$ ;  $F=5.88$ ;  $p < .01$ ). İlk olarak regresyon eşitliğinde, okula ilgi kaybının ( $\beta = -.32$ ;  $p < .01$ ) lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını anlamlı düzeyde ve negatif yönde açıkladığı sonucuna varılmıştır. İkinci olarak regresyon eşitliğinde, aileden kaynaklı tükenmişliğin ( $\beta = -.28$ ;  $p < .01$ ) lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını anlamlı düzeyde ve negatif yönde açıkladığı sonucuna varılmıştır. Regresyon eşitliğine bakıldığında ilgili tükenmişlik alt boyutlarının lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin %20'sini açıkladığı sonucuna varılmıştır.

## Tartışma

Bu çalışmada, lise öğrencilerinin okul tükenmişlikleri ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışma sonuçlarına göre, lise öğrencilerinin okula ilgi

kaybı ve aileden kaynaklı tükenmişlik düzeyleri yükseldikçe öznel iyi oluş düzeylerinin düştüğü belirlenmiştir.

Literatürde, ergenlerin öznel iyi oluşları üzerinde ailenin önemli etkileri olduğuna ilişkin çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin, Rask, Kurki ve Paavlianien'in (2003) çalışmasına göre, aile içerisinde açık iletişimin, karşılıklı duygusal yakınlığın olması, ergenin kendisini aileden yalıtılmış hissetmemesi, etkileşimde güvenin olması durumunda ergen öznel iyi oluş düzeyi yükselmektedir. Joronen ve Kurki'ye (2005) göre, güvenli ev ortamı, sevgi atmosferi, açık iletişim, aile üyesinin aileye katılımı, dışsal ilişkiler ve aile içerisinde kişisel önem duygusunun hissedilmesi ergen öznel iyi oluşunu etkileyen faktörlerdir. Benzer şekilde Park'ın (2004) çalışmasına göre de, destekleyici anne-babaya sahip olmak, zor işlerin üstesinden gelmek, olumlu yaşam olaylarını deneyimlemek ve önemli bireylerle gerçekleştirilen ilişkiden yüksek düzeyde doyum almak gibi faktörler ergen öznel iyi oluşunu etkilemektedir. Eryılmaz'ın (2010) çalışmasına göre de, ailede olumlu iletişimin olması ve ergenin aile yönetimine katılması ergenin öznel iyi oluşunu olumlu olarak etkilemektedir. Bu çalışmaların ortak bir noktası, ergen öznel iyi oluşunu olumlu yönde etkileyen aile ile ilişkili faktörlere yönelik olmasıdır. Oysaki öznel iyi oluşu olumsuz yönde etkileyen faktörler de bulunmaktadır. Bu faktörlerin neler olduğuna ilişkin literatürde çok az çalışma vardır. Bu noktada, bu çalışmada lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin, aileden kaynaklı tükenmişlikle anlamlı ve önemli düzeyde ilişkili olması, aile faktörünün lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını olumsuz yönde etkileyen faktörlerden biri de olabileceğini göstermektedir.

Literatüre bakıldığında, akademik bağlamda lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin, okul çevresi (Suldo, Riley ve Shaffer, 2006); okul doyumunu (Baker, 1998; Huebner ve Gilman, 2003), öğretmen desteği (Suldo ve Huebner, 2004) zeka (Ash ve Huebner, 2001) ve akademik başarı (Cheng ve Furnham, 2002; Huebner, 1991; Huebner ve Alderman, 1993) gibi değişkenlerle ilişkilerinin incelendiği görülmektedir. Bu çalışmaların ortak noktası da lise öğrencilerinin öznel iyi oluşunu olumlu yönde etkileyen faktörlerle ilgili olmalarıdır. Oysa öznel iyi oluşu olumsuz yönde etkileyen akademik yaşamla ilgili faktörler de bulunmaktadır. Bu faktörlerin neler olduğuna ilişkin literatürde

çok az çalışma bulunmaktadır. Bu noktada, bu çalışmada lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin, okula ilgi kaybı ile anlamlı ve önemli düzeyde ilişkili olması bulgusu, okul faktörünün lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını olumsuz yönde etkileyen akademik faktörlerden biri de olabileceğini göstermektedir.

Okul tükenmişliği ile ilgili boyutlar mantıksal olarak bireysel ve toplumsal yönlerine göre de kategorize edilebilir. Örneğin (OİK, AKT, ÖTBS) boyutları okul tükenmişliğinin daha çok toplumsal yönünü ifade etmektedir. Buna karşın, (DÇT, ÖYT, DEG, OY) boyutları da okul tükenmişliğinin daha çok bireysel yönünü ifade etmektedir. Çalışma bulgularına bakıldığında, lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini olumsuz olarak etkileyen faktörlerin okul tükenmişliği boyutunda bireysel değil de toplumsal olduğu görülmektedir (okul ve aile gibi). Bu bulgular Bronfenbrenner'in (1996) kuramsal bakış açısıyla da açıklanabilir. Bu bakış açısına göre, öğrencilerin okul tükenmişliği yaşamalarında ve kendilerini öznel açıdan iyi hissetmelerinde onların okul ve aile gibi yüz yüze etkileşim içine girdikleri kişilerin olduğu çevreleri de (mikrosistem) etkili olabilmektedir.

Öznel iyi oluşun, sağlıklı ve üretken bir yaşamı elde etmede aracı rolünün olduğu belirtilmektedir (Diener ve Seligman, 2002; Lyubomirsky, King ve Diener, 2005). Bu noktada, tükenmişlikle öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin ortaya konması, lise öğrencilerinin tükenmişlikten kurtulmalarına aracı olabilir. Bu çalışma bulgularına göre, okul tükenmişliğinin alt boyutlarından okula ilgi kaybı ve aileden kaynaklı tükenmişliğin, lise öğrencilerinin okul tükenmişlikleri üzerinde etkili faktörler olduğu görülmektedir. Aileden kaynaklı tükenmişlik, öğrencilerin ailelerinin sürekli bir biçimde kendilerinden ders çalışmalarını beklemeleri, ne kadar ders çalışırsa çalışsın ailelerin çocuklarının hep yeterli ders çalışmadığını düşündüklerini belirtmeleri ve çocukları kendilerini dinlendirici etkinliklerle uğraştıklarında onları ailelerinin tembellikle suçlamaları anlamına gelmektedir. Okula ilgi kaybı da, öğrencilerin okula karşı olumsuz duygular beslemesi, okulu sevmemesi, okula gitmek istememesi ve okulu sıkıcı bulması anlamına gelmektedir (Aypay, basımdab). Bu okul tükenmişliği boyutlarına bakıldığında, ailelerin ve okulun öğrencilerin sadece başarı boyutuyla kendilerini ifade etmelerine olanak tanıdıkları

görülmektedir. Peseschkian'a (1996) göre, insan yaşadığı çatışmalarla sadece başarıları ile değil, bedeni ile ilişkileri ile ve maneviyatı ile de başa çıkmaktadır. Kaynakları dengeli bir biçimde kullanmak, bireylerin çeşitli yaşam alanlarındaki görevlerini ve sorumluluklarını daha iyi bir biçimde yerine getirmelerine yardımcı olmaktadır. Bu nedenle, bireyler kendilerini öznel açıdan daha iyi hissetmektedirler.

### **Sonuç**

Bu araştırmadan elde edilen bilgiler bağlamında, okullar ve aileler çocuklarının dengeli bir şekilde çatışma ile başa çıkma kaynaklarını kullanarak yaşadıkları tükenmişliklere çözüm üretebilirler. Bu doğrultuda okul psikolojik danışmanları hem aile de hem de okulda dengeli bir yaşamın inşa edilmesine yönelik programlar ve etkinlikler hazırlayabilirler.

### **Kaynakça**

- Ash, C., & Huebner, E. S. (2001). Environmental events and life satisfaction reports of adolescents: A test of cognitive mediation. *School Psychology International, 22*, 320–336.
- Aypay, A. (basımda a). İlköğretim II. kademe öğrencileri için okul tükenmişliği ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*.
- Aypay, A. (basımda b). Ortaöğretim okul tükenmişliği ölçeği (OOTÖ). *Eğitim ve Bilim Dergisi*.
- Baker, J. A. (1998). The social context of school satisfaction among urban, low-income, African-American students. *School Psychology Quarterly, 13*, 25–44.
- Balogun, J. A., Helgemoe, S., Pellegrini, E., & Hoerberlein, T. (1996). Academic performance is not a viable determinant of physical therapy students' burnout. *Perceptual and Motor Skills, 83*, 21-22.
- Bernhard, H. (2007). Survey of burnout among college music majors. *College Student Journal, 41*(2), 392.

- Bronfenbrenner, U. (1996). *The ecology of human development: Experiments by nature and design* (Ninth printing). Massachusetts: Harvard University Pres.
- Chang, E. C., Rand, K. L., & Strunk, D. P. (2000). Optimism and risk for burnout among working college students: Stress as a mediator. *Personality and Individual Differences*, 29, 255-263.
- Cheng, H., & Furnham, A. (2002). Personality, peer relations, and self-confidence as predictors of happiness and loneliness. *Journal of Adolescence*, 25, 327-339.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Seligman, M.E.P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81- 84.
- Dyrbye, L. N. (2008). Burnout and suicidal ideation among U.S. medical students. *Annals of internal medicine*, 149 (5), 334-341.
- Dyrbye, L. N., Thomas, M.R., Harper, W., Massie, F.S., Jr, Power, D.V., Eacker, A., et al. (2009). The learning environment and medical student burnout: A multicentre study. *Medical Education*, 43, 274-282.
- Erturgut, R., & Soyşekerci, S. (2010). An empirical analysis on burnout levels among second year vocational schools students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2, 1399-1404.
- Eryılmaz, A. (2010a). Ergenler için öznel iyi oluşu artırma stratejileri ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 33, 81-88.
- Eryılmaz, A. (2010b). Ergenlerde öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile akademik motivasyon arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri*. 13.77-84.
- Eryılmaz, A. (2010c). Aile yapısı ergeni mutlu eder mi?. *Aile ve Toplum Dergisi*, 6 (2), 22-31.



- Fimian, M. J., Fastenau, P. A., Tashner, J. H., & Cross, A. H. (1989). The measure of classroom stress and burnout among gifted and talented students. *Psychology in the Schools*, 26, 139-153.
- Grayson, J. L., & Alvarez, H. K. (2008). School climate factors relating to teacher burnout: A mediator model. *Teaching and Teacher Education: An International Journal of Research and Studies*, 24, 1349-1363.
- Güdük, M., Erol, S., Yağlıbulut, Ö., Uğur, Z., Özvarış, Ş. ve Aslan, D. (2005). Ankara'da bir tıp fakültesi'nde okuyan son sınıf öğrencilerinde tükenmişlik sendromu. *STED*, 14(8), 168-173.
- Huebner, E.S. (1991). Correlates of life satisfaction in children. *School Psychology Quarterly*, 6, 103-111.
- Huebner, E. S., & Alderman, G. L. (1993). Convergent and discriminant validation of a children's life satisfaction scale: Its relationship to self and teacher-reported psychological problems and school functioning. *Social Indicators Research*, 30, 71-82.
- Huebner, E. S., & Gilman, R. (2003). Toward a focus on positive psychology in school psychology. *School Psychology Quarterly*, 18, 99-102.
- Hybron, D. (2000). Two philosophical problems in the study of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1, 207-225.
- Jacobs, S., & Dodd, D. (2003). Student burnout as a function of personality, social support, and workload. *Journal of College Student Development*, 44(3), 291-303.
- Joronen, K., & Kurki, A. (2005). Familial contribution to adolescent subjective well being. *International- Journal of Nursing Practice*, 11(3), 125-133.
- Kaçmaz, N. (2005). Tükenmişlik Sendromu. *İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi*, 68, 29-32.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.

- Köker, S. (1991). Normal ve sorunlu ergenlerde yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803–855.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- McCarthy, M. E., Pretty, G. M., & Catano, V. (1990). Psychological sense of community and student burnout. *Journal of College Student Development*, 31, 211-216.
- Meier, S. T., & Schmeck, R. R. (1985). The burned-out college student: A descriptive profile. *Journal of College Student Personnel*, 25, 63-69.
- Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *The Annals of American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 25-39.
- Peseschkian, N. (1996). *Positive family therapy. The family as therapist*. New Delhi: Sterling Paperbacks.
- Pisarik, C. (2009). Motivational orientation and burnout among undergraduate college students. *College Student Journal*, 43(4), 12-38.
- Rask, K., Kurki, P.A., & Paavilainen, E. (2003). Adolescent subjective well-being and family dynamics. *Scand J.Caring Sci*, 17, 129-138.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J.-E. (2009-1). School burnout inventory (SBI) reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25(1), 48-57.
- Salmela-Aro, K., Savolainen, H., & Holopainen, L. (2009-2). Depressive symptoms and school burnout during adolescence: Evidence from two cross-lagged longitudinal studies. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(10).
- Seidman, S.A., & Zager, J. (1991). A study of coping behaviours and teacher burnout. *Work and Stress*, 5, 205–216.

- Suldo, S. M., Riley, K., & Shaffer, E. S. (2006). Academic correlates of children and adolescents' life satisfaction. *School Psychology International*, 27 (5), 567 – 582.
- Suldo, S.M., & Huebner, E. S. (2006). Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous? *Social Indicators Research*, 78, 179–203.
- Vasalampi, K., Salmela-Aro, K., & Nurmi, J.E. (2009). Adolescents' self-concordance, school engagement, and burnout predict their educational trajectories. *European Psychologist*, 14 (4), 332-341.
- Yang, H.-J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development* 24 283-301.
- Yang, H.-J., & Farn, C. K. (2005). An investigation the factors affecting MIS student burnout in technical-vocational college. *Computers in Human Behavior*, 21, 917-932.