Türk Eğitim Bilimleri Dergisi | TR
app.trdizin.gov.tr/dergi/TkRZNU9RPT0/turk-egitim-bilimleri-dergisi
Uygulamalar VIA-IS-R More Info Program for Interna... E-Posta Turnitin Gmail YouTube Editorial Manager® ATAAOF IGYS Okuma listesi
TRDİZİN
Pencere Ekran Alıntısı
Kayıt Ol Giriş

Türk Eğitim Bilimleri Dergisi

(Journal of Turkish Educational Sciences)

Editör: M.Çağatay ÖZDEMİR
Web: http://www.tebd.gazi.edu.tr/
ISSN: 1303-8451 / 2459-1912
Yayına Başladığı Yıl: 2003
Yayıncı:
Yeni Adı:
Eski Adı:
Yıllık Yayın Sayısı: 3
Yayın Yapması Gereken Aylar: Nisan, Ağustos, Aralık
Yayın Dili: Türkçe
Yayın Formatı: Elektronik
Konu Kategorisi: Sosyal
Konu Alanları: Eğitim, Eğitim Araştırmaları

14177

Makale Sayısı	Aldığı Atıf Sayısı	Atıf Ortalaması	Kendine Atıf Sayısı	Kendine Atıf Oranı(%)	Atıf Alan Makale Sayısı
451	3908	8,67	38	0,97	313

Dizinlendiği Yıllar

2015 Sosyal
2016 Sosyal
2017 Sosyal
2018 Sosyal
2019 Sosyal
2020 Sosyal
2021 Sosyal

THE JOURNAL OF TURKISH EDUCATIONAL SCIENCES
TÜRK EĞİTİM BİLİMLERİ DERGİSİ

Üniversite Öğrencilerinde Okul Tükenmişliği: Psikolojik Sağlamlık, Umut ve Pozitifliğin Rolü

School Burnout in University Students: The Role of Psychological Resilience, Hope, and Positivity

Mehmet Boyacı, Mehmet Buğra Özhan

Yazar Bilgileri

Mehmet Boyacı
Doç. Dr., İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri,
mehmetboyaci1984@gmail.com

Mehmet Buğra Özhan
Dr. Öğr. Üyesi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri,
mehmet.ozhan@atauni.edu.tr

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, pozitiflik, umut ve psikolojik sağlamlığın üniversite öğrencilerinin okul tükenmişliğini anlamlı biçimde yordayıp yordamadığını incelemektir. Araştırmanın çalışma grubu, farklı bölümlerde öğrenimine devam eden 272'si kadın ve 86'sı erkek olmak üzere toplam 358 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma kapsamında veri toplamak için katılımcılara, araştırmacılar tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu (KBF), Maslach Tükenmişlik Envanteri Öğrenci Formu (MTE-ÖF), Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ), Sürekli Umut Ölçeği (SUÖ) ve Pozitiflik Ölçeği (PÖ) uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 22 programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, okul tükenmişliği ile pozitiflik, umut ve psikolojik sağlamlık arasında negatif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Korelasyon analizinden sonra psikolojik sağlamlık, umut ve pozitifliğin okul tükenmişliğini ne düzeyde yordadığını test etmek maksadıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre; psikolojik sağlamlık, umut ve pozitifliğin, üniversite öğrencilerinin okul tükenmişliğinin, tükenme (R^2 = .22, p < .01), duyarsızlaşma (R^2 = .16, p < .01) ve yetkinlik (R^2 = .34, p < .01) alt boyutlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular, alanyazınla birlikte ele alındığında okul tükenmişliğinin önlenmesinde bireyin pozitif özelliklerinin geliştirilmesinin etkili olduğu söylenebilir.

Makale Bilgileri

Anahtar Kelimeler
Okul Tükenmişliği
Pozitiflik
Umut
Psikolojik Sağlamlık

Keywords
School Burnout
Positivity
Hope
Resilience

Makale Geçmişi
Geliş: 14.03.2021
Düzeltme: 17.05.2021
Kabul: 29.06.2021

ABSTRACT

The aim of this study is to examine whether positivity, hope, and psychological resilience significantly predict university students' school burnout. The study group of the research consists of 358 university students, 272 women and 86 men, who continue their education at different departments. Personal Information Form (PIF), Maslach Burnout Inventory Student Form (MBI-SF), Brief Psychological Resilience Scale (BPRS), Continuous Hope Scale (CHS), and Positivity Scale (PSI) were applied to the participants to collect data within the scope of the study. The data obtained from the participants were coded into the computer and analyzed using the SPSS 22 program. According to the correlation analysis results, negative and significant relationships were found between school burnout and positivity, hope, and resilience. After the correlation analysis, a stepwise multiple regression analysis was conducted to test the extent to which psychological resilience, hope, and positivity predicted school burnout. According to the analysis results, it was concluded that psychological resilience, hope, and positivity are significant predictors of the school burnout of university students, exhaustion (R^2 = .22, p <.01), cynicism (R^2 = .16, p <.01), and efficacy (R^2 = .34, p <.01) subdimensions. When the findings obtained are considered together with the literature, it can be said that the development of positive characteristics of the individual is effective in preventing school burnout.

Makale Türü Araştırma

Önerilen Atıf Boyacı, M. & Özhan, M. B. (2021). Üniversite öğrencilerinde okul tükenmişliği: Psikolojik sağlamlık, umut ve pozitifliğin rolü. *TEBD*, *19*(2), 1178-1198. https://doi.org/10.37217/tebd.896692

Giriş

Üniversite bireyin akademik, sosyal ve duygusal bir değişim içerisinde olduğu, birey için zorlayıcı ve bireyi iş yaşamına hazırlayan bir süreç olarak tanımlanabilir (Özhan ve Boyacı, 2018; Rehman, Bhuttah ve You, 2020). Bu süreçte birey akademik açıdan kendini geliştirmeye çalışırken ekonomik, sosyal, duygusal ve ilişkisel farklı problemlerle de karşılaşabilmektedir. Dolayısıyla bu dönemin birey açısından zorlayıcı olduğunu söylemek hiç de yanlış olmayacaktır (Asikanen, Salmela-Aro, Parpala ve Katajavuori, 2020; Stankovska, Dimitrovski, Angelkoska, Ibraimi ve Uka, 2018; Yıldız-Akyol ve Boyacı, 2020). Toplumların nitelikli insan gücü ihtiyacını karşılayacak olan üniversite öğrencilerinin bu zorlu dönemde bütünsel sağlıklarını korumaları üniversitelerin ve toplumun yararına olacaktır (Huizi ve Xianwei, 2018). Başta aileler olmak üzere toplumun üniversite yaşamıyla birlikte bireyden akademik ve sosyal beklentilerinin artması da kaçınılmaz olarak öğrencilerde ciddi bir stres oluşmasına sebep olabilmektedir (Vizoso, Arias-Gundín ve Rodríguez, 2019). Ayrıca bu beklentilerin yanında bireyin karşılaştığı akademik, ekonomik ve sosyal güçlükler de birey üzerinde ciddi bir zorlanmaya sebep olmaktadır. Bu zorlamalar zamanla bireyde başta okul tükenmişliği olmak üzere farklı düzeylerde psikolojik olumsuzlukların ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir (Shankland vd., 2019; Vizoso vd., 2019). Bu araştırmanın bağımlı değişkenini oluşturan okul tükenmişliği de birey okul ile ilgili stres kaynaklarıyla baş edemediği ya da nasıl baş edeceğini bilemediği zaman ortaya çıkan, fiziksel ve duygusal bir tepkiyi içeren önemli bir psikolojik olumsuzluğu ifade etmektedir (Aguayo, Cañadas, Assbaa-Kaddouri, Ramírez-Baena ve Ortega-Campos, 2019; Boyacı ve Özhan, 2018; Vizoso vd., 2019). Bu bağlamda başta ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlar olmak üzere üniversite ortamlarının düzenlenmesinde karar verici konumda olan kişi ve kurumların üniversite öğrencilerinde okul tükenmişliğini önlemeye yönelik gerekli tedbirleri almalarının önemli olduğu düşünülmektedir.

İlk olarak çalışma yaşamında ortaya çıkan tükenmişlik Maslach (1982) tarafından *"bireyin yaşamış olduğu yoğun stres karşısında kişisel kaynaklarını yoğun bir biçimde kullanması sonucunda ortaya çıkan yıpranma ya da bitkinlik"* olarak tanımlanmıştır. Tükenmişlik kavramı önceleri çalışma hayatında kullanıyorken günümüzde eğitim alanında da yoğun biçimde çalışılmaktadır (Boyacı ve Özhan, 2018; Çapri, Gündüz ve Gökçakan, 2011; Madigan ve Curran, 2021; Vizoso vd., 2019). Bu noktada alanyazın incelendiğinde bireylerin tükenmişlik yaşadığı önemli bir bağlamın da okullar olduğu ve okul tükenmişliğinin tükenme, duyarsızlaşma (okula ilgi kaybı) ve yetkinlik (okula ilişkin düşük yetkinlik hissi) olmak üzere üç boyuttan oluştuğu ifade edilmektedir (Bask ve Salmela-Aro, 2013; Çapri vd., 2011). Ayrıca eğer gerekli önlemler alınmaz ve destekleyici çalışmalar yapılmaz ise okula ilişkin yaşanan bu tükenmişlik akademik sorunlardan okul terkine kadar farklı pek çok soruna neden olabilmektedir (Boyacı ve Özhan, 2018).

Psikoloji alanına ilişkin güncel alanyazın incelendiğinde, özellikle pozitif psikoloji yöneliminin de etkisini artırmasıyla birlikte eğitim-öğretim ortamlarında çeşitli sorunlar ortaya çıkmadan önce koruyucu ve önleyici ruh sağlığı bağlamında yürütülen çalışmaların oldukça önemli olduğu görülmektedir (Snyder, Lopez, Edwards ve Marques, 2016). Buradan hareketle psikolojik sağlamlık, pozitiflik ve umut gibi güçlü yanlara dayalı olarak üniversite öğrencilerinin yaşadıkları okul tükenmişliğini açıklamayı amaçlayan bu araştırmanın okullarda Psikolojik Danışma ve Rehberlik hizmeti sunan alan uzmanları başta olmak üzere eğitim-öğretim hizmetlerinin önemli aktörleri olan öğretmen ve okul yöneticilerine önemli katkılar sağlaması beklenmektedir. Bu araştırmadan elde edilen bulgular ile okullarda okul tükenmişliğinin ortaya çıkmasını engellemek ve öğrencileri okul tükenmişliğinin olumsuz etkilerinden korumak amacıyla geliştirilecek olan koruyucu ve önleyici çalışmalara veriye dayalı bilgi sağlamak hedeflenmektedir. Bir başka ifade ile üniversite öğrenimine devam eden öğrencilerin psikolojik sağlamlık, pozitiflik ve umut gibi pozitif özelliklerinin belirlenmesinin okul tükenmişliği başta olmak üzere bireyin yaşamış olduğu sorunları anlayıp kontrol altında tutmada etkili olacağı düşünülmektedir (Kotera, Green ve Sheffield, 2021; Liran ve Miller, 2019).

Üniversite öğrencilerinin yaşadığı okul tükenmişliğini güçlü yanlara dayalı olarak açıklamak amacıyla araştırma kapsamına dâhil edilen ilk değişken olan *psikolojik sağlamlık* aslında hiç üzülmemek anlamına gelmemektedir. Psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişiler de üzüntü, öfke, hayal kırıklığı gibi duyguları yaşamakta ancak bu duyguları etkili biçimde yenebilmektedirler. Alanyazında psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişilerin sorunlarla etkili bir şekilde başa çıktıkları ifade edilmektedir (Akeman vd., 2020). Psikolojik sağlamlık bireyin karşısına çıkan zorluklara uyum sağlama yeteneği olarak da görülebilir (Masten, Lucke, Nelson ve Stallworthy, 2021). Bu bağlamda psikolojik sağlamlıkla okul tükenmişliği arasında negatif bir ilişki bulunduğunu gösteren araştırmalara rastlamak mümkündür. Ortaokul (Sert-Ağır, 2018), lise (Fiorili vd., 2020) ve üniversite (Cheng, Zhao, Wang ve Sun, 2020; Çelikkaleli, 2020) gibi farklı öğretim kademelerinde yer alan öğrenciler ile yürütülen araştırmalarda psikolojik sağlamlık ile okul tükenmişliği arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunduğu ifade edilmektedir. Bu noktadan hareketle psikolojik sağlamlığı yüksek olan öğrencilerin daha az okul tükenmişliği yaşayacakları düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin yaşamış olduğu okul tükenmişliğini güçlü yanlara dayalı olarak açıklayabilmek amacıyla araştırma kapsamına alınan bir diğer değişken olan umut "*bireyin iyi oluşunu artıran ve onu harekete geçirmek için motive eden bir özellik*" olarak tanımlanmaktadır (Atik ve Kemer, 2009; Sarıçam ve Akın, 2013). Pozitif psikolojinin gelişmesiyle birlikte bireyin iyi oluşunu yordayan değişkenler popüler hale gelmiş ve umut, pozitiflik, sağlamlık gibi bireyin güçlü yönlerine vurgu yapan değişkenlerin araştırılmasına olan ilgi artmıştır (Sarıçam ve Akın, 2013). Snyder vd.'ne (2016)

göre, umut bir düşünme süreci olarak görülmelidir. Umut, bireyin bir amaç için "*harekete geçme güdüsü (agency)*" ve "*o amaçlara ulaşma yolları (pathways*)" olmak üzere iki bileşenden oluşmaktadır (Snyder vd., 2016). Umudun her iki boyutu da birbiri ile ilişkilidir ve birbirinin etkisini artırmaktadır. Bu bağlamda umut, amacın gerçekleştirilmesindeki olumlu beklenti olarak ifade edilmektedir (Cheavens, Feldman, Woodward ve Snyder, 2006). Fakat Snyder vd.'ne (2016) göre, umut sadece amaca dönük bilişsel bir süreç değil aynı zamanda bireyin bu sürece başarılı bir biçimde katılıma yeteneğine ilişkin inançlarının oluşturduğu ve hiyerarşik olarak organize edilmiş bir sistemdir. Tükenmişlik aslında öğrencinin genel anlamda bir vazgeçiş göstermesidir (Zábrodská vd., 2018). Bu bağlamda umut ile tükenmişlik arasında negatif bir ilişki olması beklenmektedir (Munoz, Hanks ve Hellman, 2020).

Okul tükenmişliğini güçlü yanlara dayalı olarak mümkün olduğunca detaylı biçimde açıklayabilmek adına araştırma kapsamına alınan son değişken ise *pozitiflik* olarak belirlenmiştir. Pozitiflik özelliği yüksek bireylerin geleceğe yönelik daha olumlu bakış açısı ve tutuma sahip olduğu bilinmektedir. Buradan hareketle pozitifliği yüksek bireylerin sahip olduğu geleceğe yönelik olumlu ve bakış ve tutumları sayesinde daha az okul tükenmişliği yaşayabilecekleri söylenebilir. Ayrıca pozitif bireylerin aynı zamanda daha iyimser bireyler olmaları beklenmektedir. Pozitif psikoloji, psikolojik farkındalık ve pozitif düşüncenin önemini vurgulamaktadır (Hefferon ve Bonnivel, 2014; Snyder vd., 2016). Bu bağlamda aslında negatif bir kavram olan okul tükenmişliğinin pozitif düşünce yapısından uzak olduğunu söylemek yerinde olacaktır. Pozitiflik, bireyin yaşamının hemen tüm alanlarını etkileyen yaşamını değerlendirmesine yönelik olumlu yaklaşımları olarak ifade edilebilir (Caprara, Eisenberg ve Alessandri, 2017). Bireyin yaşam doyumu, mutluluğu ve iyi oluşuyla pozitiflik arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bilinmektedir (Boyacı, 2019; Çıkrıkçı, Çiftçi ve Gençdoğan, 2015). Öz güvenin yapı taşı olarak görülen (Diener, Napa-Scollon, Oishi, Dzokoto ve Suh, 2000; Mirucka, Bielecka ve Kisielewska, 2016) pozitifliğin üniversite öğrencilerinin kariyer geleceğiyle de yakından ilişkili olduğu bilinmektedir (Yıldız-Akyol ve Boyacı, 2020). Bu bağlamda pozitifliğin, günümüzde hızla değişen yaşam koşulları ve bu koşulların oluşturduğu yoğun stresle baş etme noktasında ruh sağlığının korunmasına anlamlı derecede katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bireyden beklentilerin ve toplumsal rekabetin arttığı, buna bağlı olarak yaşamsal stres faktörlerinin de çoğalarak günlük yaşamın giderek karmaşıklaştığı üniversite döneminde tükenmişlik eskiye oranla daha da yaygın bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır (Kim, 2019; Madigan ve Curran, 2021). Bu çalışmanın amacı da bireylerin ruh sağlığını ve kariyer geleceklerini olumsuz yönde etkileyebilecek okul tükenmişliği ile psikolojik sağlamlık, umut ve pozitiflik arasındaki ilişkinin ortaya çıkarılmasıdır. Böylece okul tükenmişliğini güçlü yanlar olarak ifade edilen psikolojik sağlamlık, umut ve pozitifliğe dayalı olarak açıklayabilmek hedeflenmiştir. Bu amaçla araştırma kapsamında aşağıdaki hipotezler test edilmiştir.

1. Okul tükenmişliği ile psikolojik sağlamlık, umut ve pozitiflik arasında anlamlı ilişkiler vardır.
2. Psikolojik sağlamlık, okul tükenmişliğinin negatif yönlü ve anlamlı bir yordayıcısıdır.
3. Umut, okul tükenmişliğinin negatif yönlü ve anlamlı bir yordayıcısıdır.
4. Pozitiflik, okul tükenmişliğinin negatif yönlü ve anlamlı bir yordayıcısıdır.

Yöntem

Araştırma Modeli

Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık, umut ve pozitifliğin okul tükenmişliğinin anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığını test etmek amacıyla yürütülen bu çalışma yordayıcı korelasyonel araştırma modeline uygun olarak tasarlanmıştır. Yordayıcı korelasyonel araştırmalarda bir ya da birden fazla bağımsız (yordayan) değişkene dayalı olarak bağımlı (yordanan) değişkende meydana gelen değişim açıklanmaya çalışılmaktadır (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012). Yordayıcı korelasyonel araştırmaların doğasına uygun olarak bu araştırmanın bağımlı değişkenleri okul tükenmişliğinin bileşenleri olan tükenme, duyarsızlaşma ve yetkinlik bağımsız değişkenleri ise psikolojik sağlamlık, umut ve pozitiflik olarak belirlenmiştir.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu iki farklı üniversitede öğrenim gören 358 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Bu öğrencilerden 272'si kız (%76), 86'sı ise erkek (%24) öğrencilerdir. Bununla birlikte bu öğrencilerin yaşları ise 17 ile 38 arasında değişmekte olup, çalışma grubunda yer alan öğrencilere ilişkin yaş ortalaması 21.06'dır (Ss = 3.11). Ayrıca araştırmanın çalışma grubunda yer alan öğrencilerden 55 kişi birinci sınıfta (%15.4), 171 kişi (%47.8) ikinci sınıfta, 45 kişi (%12.6) üçüncü sınıfta ve 87 kişi ise (%24.3) dördüncü sınıfta öğrenim görmektedir. Araştırmanın çalışma grubu belirlenirken Covid-19 pandemisinin veri toplama süreçlerini güçleştirmesi nedeniyle, uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu durum araştırmanın çalışma grubu açısından bir sınırlılık olarak değerlendirilebilir.

Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanması amacıyla 5 farklı veri toplama aracı kullanılmıştır. Her bir veri toplama aracına ilişkin detaylı bilgiler sırasıyla aşağıda sunulmuştur.

Kişisel Bilgi Formu (KBF):

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin demografik özellikleri hakkında bilgi edinmek amacıyla bu araştırma kapsamında oluşturulmuştur. Formda yaş, cinsiyet, sınıf ve öğrenim görülen üniversite demografik bilgileri ile ilgili dört soru yer almaktadır.

Maslach Tükenmişlik Envanteri Öğrenci Formu (MTE-ÖF):

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin okul tükenmişliği düzeyleri ile ilgili bilgi edinmek amacıyla kullanılan MTE-ÖF, Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova ve Bakker (2002) tarafından geliştirilmiş, Çapri vd. (2011) tarafından ise Türkçeye uyarlanmıştır. 5'li Likert formunda ve toplam 13 maddeden oluşan ölçek "tükenme (5 madde)", "duyarsızlaşma (4 madde)" ve "yetkinlik (4 madde)" olarak kavramsallaştırılan üç bileşen altında üniversite öğrencilerinin tükenmişlik düzeylerini ölçümlemektedir. Ölçekten elde edilen veriler değerlendirilirken tükenme ve duyarsızlaşma boyutunda yer alan maddeler normal puanlanmakta yetkinlik boyutundaki maddeler ise ters puanlanmaktadır. Ölçek aracılığıyla üniversite öğrencilerin üç ayrı tükenmişlik puanı hesaplanabilmektedir. Ölçeğin ters puanlanan dört maddesine ilişkin cevaplar terse çevrildikten sonra ölçeğin alt boyutlarından alınan puanların yükselmesi bireylerin tükenmişlik düzeylerinin alt boyutlar bağlamında yükseldiği anlamına gelmektedir. Ölçeğin uyarlama çalışması kapsamında geçerliği doğrulayıcı faktör analizi ile sınanarak üç boyutlu bu yapının istatistiksel olarak geçerli olduğu ortaya konulmuştur. MTE-ÖF'nin güvenirliğini temsil eden Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları ise tükenme alt boyutu için .76, duyarsızlaşma alt boyutu için .82 ve yetkinlik alt boyutu için ise .61 olarak rapor edilmiştir. Ölçeğin güvenirliği bu araştırma kapsamında Cronbach alfa katsayıları hesaplanarak tekrar incelenmiş ve sonuçlar Tablo 1'de sunulmuştur.

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (PSÖ):

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile ilgili bilgi edinmek amacıyla kullanılan PSÖ, Smith vd. (2008) tarafından geliştirilmiş, Doğan (2015) tarafından ise Türkçeye uyarlanmıştır. 5'lü Likert formunda ve toplam 6 maddeden oluşan ölçek tek boyutlu bir yapı halinde üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerini ölçümlemektedir. Ölçeğin ters puanlanan üç maddesine ilişkin cevaplar terse çevrildikten sonra ölçekten alınan puanların yükselmesi bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yükseldiği anlamına gelmektedir. Ölçeğin uyarlama çalışması kapsamında geçerliği hem açımlayıcı hem de doğrulayıcı faktör analizi kullanılarak incelenmiş ve psikolojik sağlamlığa ilişkin varyansın %54.66'sını açıklayan bu yapının geçerli olduğu ortaya konulmuştur. Bunun yanı sıra altı madde içeren bu yapıdan meydana gelen ölçeğin güvenirliğini temsil eden Cronbach Alpha katsayısı ise uyarlama çalışmasında α = .83 olarak rapor edilmiştir. Ölçeğin güvenirliği bu araştırma kapsamında Cronbach Alpha katsayısı hesaplanarak tekrar incelenmiş ve sonuçlar Tablo 1'de sunulmuştur.

Sürekli Umut Ölçeği (SUÖ):

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin umut düzeyleri ile ilgili bilgi edinmek amacıyla kullanılan SUÖ, Snyder vd. (1991) tarafından geliştirilmiş, Tarhan ve Bacanlı (2015) tarafından ise Türkçeye uyarlanmıştır. 8'lü Likert formunda ve toplam 12 maddeden oluşan ölçekte 4 madde dolgu

maddesi işlevi görmekte ve puan hesaplaması yapılırken bu maddelere verilen cevaplar hesaba katılmamaktadır. Dolgu maddeleri çıkarıldıktan sonra geriye kalan 8 madde ile SUÖ üniversite öğrencilerinin umut düzeylerini "alternatif yollar düşüncesi" ve "eyleyici düşünce" olarak kavramsallaştırılan iki boyut halinde ölçümlemektedir. Ölçeğin dolgu maddeleri dışında ters puanlanan maddesi bulunmamakta ve ölçeğin hem alt boyutlarından hem de bütününden alınan puanların yükselmesi bireylerin umut düzeylerinin alt boyutlar ve genel umut bağlamında yükseldiği anlamına gelmektedir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında geçerliliği açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ile sınanmış, iki boyuttan meydana gelen ölçeğin umuda ilişkin toplam varyansın %61.09'unu açıkladığı ve iki boyutlu bu yapının istatistiksel olarak geçerli olduğu ortaya konulmuştur. Bunun yanı sıra sekiz madde içeren ve iki alt boyuttan meydana gelen ölçeğin güvenirliğini temsil eden Cronbach Alpha katsayısı ise uyarlama çalışmasında ölçeğin bütünü için α = .83 olarak rapor edilmiştir. Ölçeğin güvenirliği bu araştırma kapsamında Cronbach Alpha katsayısı hesaplanarak tekrar incelenmiş ve sonuçlar Tablo 1'de sunulmuştur.

Pozitiflik Ölçeği (PÖ):

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin pozitiflik düzeyleri ile ilgili bilgi edinmek amacıyla kullanılan PÖ, Caprara vd. (2012) tarafından geliştirilmiş, Çıkrıkçı vd. (2015) tarafından ise Türkçeye uyarlanmıştır. 5'li Likert formunda ve toplam 8 maddeden oluşan ölçek tek boyutlu bir yapı halinde üniversite öğrencilerinin pozitiflik düzeylerini ölçümlemektedir. Ölçeğin ters puanlanan bir maddesine ilişkin cevaplar terse çevrildikten sonra ölçekten alınan puanların yükselmesi bireylerin pozitiflik düzeylerinin yükseldiği anlamına gelmektedir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında geçerliliği doğrulayıcı faktör analizi ile sınanmış, tek boyuttan meydana gelen bu yapının pozitifliğin ölçülmesinde istatistiksel olarak geçerli olduğu ortaya konulmuştur. Uyarlama çalışması kapsamında ölçeğin güvenirliği ise iç tutarlılığa dayalı güvenirlik katsayısı hesaplanarak incelenmiş ve bu katsayı ölçeğin bütünü için α = .73 olarak rapor edilmiştir. Ölçeğin güvenirliği bu araştırma kapsamında Cronbach Alpha katsayısı hesaplanarak tekrar incelenmiş ve sonuçlar Tablo 1'de sunulmuştur.

Süreç

Araştırma sürecine ilk olarak gerekli yasal izinler alınarak başlanmıştır. Araştırma kapsamında gereken ölçek uygulama izinleri ölçme araçlarını geliştiren araştırmacılardan, etik izin ise Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Birim Etik Kurulu Başkanlığından elde edilmiştir. Gereken yasal izinler alındıktan sonra araştırma kapsamında kullanılacak ölçme araçları araştırmacılar tarafından çevrim içi forma dönüştürülmüş ve araştırma verileri dijital ortamda çevrim içi anket formatında toplanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin motivasyonlarını artırmak amacıyla araştırmanın problemi, amacı ve önemi konusunda bilgileri ve araştırma ile ilgili gerekli yönergeleri içeren bilgilendirme dokümanı çevrim içi anket formunun ilk sayfasına eklenmiş ve öğrencilere anketleri

dolduracakları bağlantı gönderilirken katılımın tamamen gönüllük esasına dayandığı belirtilmiştir. Böylece araştırma kapsamında kullanılan veri toplama araçları araştırmaya katılma konusunda gönüllü öğrencilere uygulanmıştır. Bu kapsamda iki farklı üniversitede öğrenim gören toplam 419 üniversite öğrencisine araştırma kapsamında veri toplamak amacıyla kullanılan ölçek bataryası uygulanarak araştırmanın veri toplama süreci tamamlanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında veri toplama işlemi tamamlanıp veriler bilgisayara kodlandıktan sonra ilk olarak veri setinde kayıp ve/veya hatalı veri olup olmadığı incelenmiştir. Kayıp verilerin incelenme ve değerlendirilmesinde kabul edilebilir yanıtsız madde sayısı %5 olarak belirlenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2012). Bu noktada %5'in üzerinde yanıtsız madde içeren 13 öğrenciye ilişkin ölçek bataryaları veri setinden çıkarılmıştır. Daha sonra ise veri setinde yer alan uç değerler ve dağılımın normalliği incelenmiştir. Veri setinde yer alan tek değişkenli uç değerler IBM SPSS programı kullanılarak oluşturulan histogram grafikleri, kutu grafikleri ve hesaplanan z puanları aracılığıyla incelenmiştir. Çok değişkenli normal dağılımdan sapan uç değerler ise Mahalobonis uzaklık katsayıları hesaplanarak incelenmiştir. Bu noktada uç değer olduğu belirlenen toplam 48 öğrenciye ilişkin ölçek bataryaları araştırmanın veri setinin dışında tutulmuştur. Bu incelemelerden sonra araştırma veri setinin uç değerlerden temizlendiği ve Tablo 1'de verilen basıklık ve çarpıklık katsayılarından da görüleceği üzere normal dağılım özelliği taşıdığına karar verilmiştir. Dağılımın normal dağılım özelliği taşıdığına karar verildikten sonra araştırma verilerinin analizi hipotezler doğrultusunda 358 kişiden oluşan nihai çalışma grubu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ayrıca korelasyon ve çoklu doğrusal regresyon analizleri gerçekleştirilmeden önce doğrusallık, yeterli örneklem büyüklüğü, hata dağılımlarının normalliği, hata varyanslarının homojenliği, çoklu doğrusal bağlantı probleminin kontrol edilmesi gibi analiz varsayımları test edilerek analiz sürecine geçmeden önce gerekli varsayımların sağlanması garanti altına alınmıştır.

Verilerin analizinde öncelikle araştırma kapsamında yer alan tüm değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler hesaplanmış daha sonra ise bu değişkenler arası ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi ile incelenmiştir. Değişkenler arasındaki anlamlı ilişkiler ortaya konulduktan sonra, üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık, umut ve pozitifliğin okul tükenmişliğinin anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığı çoklu doğrusal regresyon analizi ile test edilmiştir. Bu noktada psikolojik sağlamlık, umut ve pozitiflik değişkenlerinin bağımsız, okul tükenmişliğinin bileşenleri olan tükenme, duyarsızlaşma ve yetkinlik değişkenlerinin ise ayrı ayrı bağımlı değişken olduğu üç farklı regresyon modeli kurulmuş ve kurulan modeller çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılarak test edilmiştir. Bahsedilen analizler IBM SPSS 22 programı aracılığıyla gerçekleştirilmiş ve bu analizlerde $p < .05$ anlamlılık düzeyi temel alınmıştır.

Etik Konular

Bu araştırmanın bütün süreçlerinin planlama ve uygulanmasında 1964 Helsinki Deklarasyonu temel alınmıştır. Bu noktada araştırmanın veri toplama süreci başlatılmadan önce Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Birim Etik Kurulundan etik açıdan bir sakınca olmadığına ilişkin onay alınmıştır (Onay Tarih ve No: 18.02.2021 – Toplantı Sayısı: 02, Karar No: 15). Ayrıca araştırma verilerin toplanması bölümünde detayları anlatıldığı üzere gerekli bilgilendirmeler yapılarak ve yalnızca araştırmaya katılmaya gönüllü öğrenciler ile yürütülmüştür.

Bulgular

Korelasyon ve Betimsel İstatistikler

Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkileri ortaya koyabilmek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayıları hesaplanmış ve ayrıca bu değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler de gerçekleştirilmiştir. Araştırma değişkenlerine ilişkin korelasyon analizi sonuçları ve betimsel istatistikler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1 incelendiğinde, araştırmada yordayıcı değişken rolüne sahip olan psikolojik sağlamlık, umut ve pozitiflik değişkenleri ile yordanan değişken rolüne sahip olan tükenme, duyarsızlaşma ve yetkinlik değişkenleri arasında negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmektedir. Bununla birlikte Tablo 1'de yer alan analiz sonuçları göz önünde bulundurulduğunda araştırmanın yordanan değişkenleri olan tükenme, duyarsızlaşma ve yetkinlik değişkenleri arasında pozitif yönlü ve orta-yüksek düzeyde anlamlı ilişkiler bulunduğu dikkati çekmektedir. Dahası değişkenler arası ilişkileri ortaya koyan korelasyon analizi sonuçlarının yanı sıra Tablo 1'de yer alan, veri setindeki değişkenlere ilişkin basıklık ve çarpıklık değerleri George ve Mallery'nin (2010) önerileri doğrultusunda değerlendirildiğinde araştırma veri setinde yer alan değişkenlere ait puanların normal dağılım özelliği taşıdığı ifade edilebilir.

Tablo 1. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Değerleri ve Betimsel İstatistikler

	1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
(1) P. Sağ.	---	.45**	.32**	-.39**	-.32**	-.37**
(2) Umut		---	.48**	-.36**	-.31**	-.55**
(3) Pozitiflik			---	-.34**	-.32**	-.38**
(4) Tük.				---	.70**	.37**
(5) Duy.					---	.41**
(6) Yet.						---
Ortalama	18.34	49.20	28.74	12.87	9.55	8.99
Standart Sapma	4.65	8.12	5.99	4.55	3.86	2.69
Basıklık	-.03	.16	-.10	-.26	-.26	.22
Çarpıklık	.00	-.59	-.55	.48	.59	.46
α	.82	.86	.84	.82	.81	.64

** $p < .01$, P. Sağ: *Psikolojik Sağlamlık,* Tük: *Tükenme,* Duy: *Duyarsızlaşma,* Yet: *Yetkinlik*

Okul Tükenmişliğinin (Tükenme, Duyarsızlaşma ve Yetkinlik) Yordanmasına Yönelik Bulgular

Araştırma değişkenleri arasında anlamlı ilişkilerin bulunduğu ve araştırma veri setinde yer alan değişkenlere ait puanların normal dağılım özelliği taşıdığı belirlendikten sonra araştırma hipotezleri doğrultusunda üç farklı çoklu doğrusal regresyon modeli kurularak, psikolojik sağlamlık, umut ve pozitifliğin okul tükenmişliğinin bileşenleri olan tükenme, duyarsızlaşma ve yetkinliğin anlamlı birer yordayıcısı olup olmadığı incelenmiştir. Kurulan regresyon modelleri sonucunda elde edilen tükenme, duyarsızlaşma ve yetkinlik değişkenlerine ilişkin değişim istatistikleri Tablo 2'de, regresyon analizi sonuçları ise Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 2. Okul Tükenmişliğinin (Tükenme, Duyarsızlaşma ve Yetkinlik) Yordanmasına İlişkin Değişim İstatistikleri

Değişken	*R*	R^2	ΔR^2	*TSH*	*Değişim İstatistikleri*		
					ΔF	*Sd1*	*Sd2*
Tükenme	.47	.22	.21	4.05	32.49	3	354
Duyarsızlaşma	.40	.16	.16	3.55	22.95	3	354
Yetkinlik	.58	.34	.33	2.20	60.35	3	354

$^{**}p < .01$

Tablo 3. Tükenme, Duyarsızlaşma ve Yetkinlik Yordanan Değişkenlerine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Yordanan Değişken	*Yordayıcı Değişken*	*Standardize Edilmemiş Katsayılar*		*Standardize Katsayılar*	*t*	*p*
		B	**SHB**	**β**		
Tükenme	(Sabit)	25.67	1.41	---	18.18	.000
	P. Sağ.	-.26	.05	-.26	- 4.93	.000
	Umut	-.09	.03	-.15	- 2.66	.008
	Pozitiflik	-.14	.04	-.18	- 3.28	.001
Duyarsızlaşma	(Sabit)	19.09	1.24	---	15.42	.000
	P. Sağ.	-.16	.05	-.20	- 3.60	.000
	Umut	-.06	.03	-.13	- 2.14	.033
	Pozitiflik	-.12	.04	-.19	- 3.43	.001
Yetkinlik	(Sabit)	19.14	.77	---	24.95	.000
	P. Sağ.	-.08	.03	-.13	- 2.75	.006
	Umut	-.14	.02	-.43	- 8.13	.000
	Pozitiflik	-.06	.02	-.13	- 2.68	.008

$^{**}p < .01$

Tablo 2 ve Tablo 3 birlikte incelendiğinde, bu araştırmada okul tükenmişliğinin bileşenlerini ifade eden tükenme [F (3, 354) = 32.49, p < .01] , duyarsızlaşma [F (3, 354) = 22.95, p < .01] ve yetkinlik [F (3, 354) = 60.35, p < .01] değişkenlerinin bağımlı değişken olduğu her üç modelin de anlamlı olduğu dikkati çekmektedir. Bu noktada, Tablo 3'te yer alan standardize katsayılara göre psikolojik sağlamlık, umut ve pozitiflik değişkenlerinin üçünün de tükenme, duyarsızlaşma ve yetkinliği negatif yönlü ve anlamlı biçimde yordadığı söylenebilir.

Yapılan analiz sonuçlarına göre psikolojik sağlamlık, umut ve pozitif değişkenleri birlikte tükenmeye ilişkin varyansın %22'sini, duyarsızlaşmaya ilişkin varyansın %16'sını ve bunların yanında yetkinliğe ilişkin toplam varyansın ise %34'ünü anlamlı biçimde açıklamaktadır.

Bununla birlikte, Tablo 3 standardize edilmiş katsayılar bağlamında incelendiğinde araştırmada bağımsız değişken rolüne sahip olan psikolojik sağlamlık, umut ve pozitiflik değişkenlerinin tükenme bağımlı değişkeni üzerindeki yordayıcı etkilerinin göreli önem sırasının psikolojik sağlamlık (β = -.26, t = - 4.93), pozitiflik (β = -.18, t = - 3.28) ve umut (β = -.15, t = - 2.66) biçiminde olduğu görülmektedir. Ayrıca psikolojik sağlamlık, umut ve pozitiflik bağımsız değişkenlerinin duyarsızlaşma bağımlı değişkeni üzerindeki yordayıcı etkilerinin göreli önem sırası da tükenme bağımlı değişkenine benzer şekilde psikolojik sağlamlık (β = -.20, t = - 3.60), pozitiflik (β = -.19, t = - 3.43) ve umut (β = -.13, t = - 2.14) biçimindedir. Araştırmanın son bağımlı değişkeni olan yetkinlik değişkenine ilişkin bağımsız değişkenlerinin önem sırası ise diğer iki bağımlı değişkenden farklı biçimde umut (β = -.43, t = - 8.13), psikolojik sağlamlık (β = -.13, t = - 2.75) ve pozitiflik (β = -.13, t = - 2.68) biçimindedir. Araştırma hipotezleri doğrultusunda kurulan üç farklı regresyon modeline ilişkin elde edilen bulgular birlikte değerlendirildiğinde psikolojik sağlamlık, umut ve pozitiflik değişkenlerinin üçünün de okul tükenmişliğinin anlamlı birer yordayıcısı olduğu söylenebilir. Bu noktada bu değişkenler birlikte en fazla okul tükenmişliğinin yetkinlik (R^2 = .34) bileşeninin, ikinci sırada tükenme (R^2 = .22) bileşenin ve son sırada ise duyarsızlaşma (R^2 = .16) bileşeninin açıklanmasına katkı sağlamaktadırlar.

Tartışma

Bu araştırma kapsamında elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık, pozitiflik ve umudun öğrencilerin yaşamış oldukları okul tükenmişliği ile negatif yönlü ve anlamlı biçimde ilişkili olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda psikolojik sağlamlık, pozitiflik ve umut okul tükenmişliğinin bileşenleri olan tükenme, duyarsızlaşma ve yetkinliği anlamlı biçimde açıklamaktadır. Bu durum öğrencilerin psikolojik sağlamlık, pozitiflik ve umut düzeyleri arttıkça daha az duygusal tükenmişlik yaşayacaklarını, çevrelerine karşı daha az duyarsızlaşacaklarını ve daha az kişisel yetersizlik hissedeceklerini ifade etmektedir. Alanyazındaki araştırmalar incelendiğinde araştırmanın sonuçlarıyla benzer şekilde bireyin pozitif özelliklerinin artmasının tükenmişliği azaltacağı vurgulanmaktadır (Huizi ve Xianwei, 2018; Özhan ve Boyacı, 2018; Seibert, May, Fitzgerald ve Fincham, 2016). Bu çalışmada pozitif özellikler olarak, psikolojik sağlamlık, umut ve pozitiflik değişkenlerinin okul tükenmişliğiyle ilişkisi incelenmiştir.

Öğrencilerin yaşamış olduğu okul tükenmişliğinin uyumsuzluk ve bireyin öz kaynaklarındaki yetersizlik olmak üzere iki ana faktörden oluştuğu söylenebilir (Dandar, Grigsby ve Bunton, 2019). Bireyin öz kaynaklarında yetersizlik olduğu düşüncesi ve bireyin kendisine ilişkin inancının düşük

olması alanyazında vurgulandığı gibi bireyin yetersizlik hissetmesinde etkili olabilmektedir. Araştırmanın değişkenlerinden pozitiflik ise bireyin olumlu düşüne potansiyelini ifade etmektedir (Çıkrıkçı vd., 2015). Ayrıca pozitif düşünce yapısını benimseyen bireyler hayata ve kendilerine ilişkin olumlu bir değerlendirmeye sahiptirler (Caprara vd., 2016). Dolayısıyla pozitifliğin artması bireyin öz kaynaklarına ilişkin negatif değerlendirmesini ve yetersizlik hissetmesini azaltacak ve öğrencilerin daha az tükenmişlik hissetmesine yardım edecektir. Öğrencilerin geleceğe yönelik olumlu tutum (Aypay, 2017) ve bakış açıları (Martos Martinez vd., 2021) ile okul tükenmişliği arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koyan araştırma bulguları, pozitiflik ile okul tükenmişliği arasındaki ilişkilere yönelik önemli bir bilgi kaynağı olarak değerlendirilmektedir. Vizoso vd. (2019) yapmış olduğu çalışmada üniversite öğrencilerinin iyimserlik özellikleri arttıkça okul tükenmişliğinin azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Buradan hareketle pozitifliği yüksek olan bireylerin sahip oldukları iyimserlik özelliklerinin de geleceğe yönelim olumlu tutum ve bakış açılarına benzer şekilde yaşayacakları okul tükenmişliğini azaltacağı söylenebilir. Bu araştırmanın bulguları da bu sonucu destekler niteliktedir.

Okul tükenmişliğinin diğer önemli kaynaklarından birisi de çevrenin bireyden beklentileriyle bireyin kendi beklentileri arasında çelişki bulunması yani uyumsuzluk olarak tanımlanabilir (Kutsal ve Bilge, 2012). Araştırmanın okul tükenmişliğini yordayan diğer bir değişkeni olan umut aslında bireyin beklentilerinin kendi içerisinde tutarlılık göstermesini ifade etmektedir. Bu bağlamda umut düzeyi yüksek olan bireylerin yaşamdan istedikleri ile yaptıkları arasında tutarlık olacağı için bu bireylerin yaşayacağı okul tükenmişliği de azalacaktır (Boyacı ve Özhan, 2018). Alanyazında yer alan çeşitli araştırmalarda umut ile okul tükenmişliği arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu ifade edilmektedir (Boyacı ve Özhan, 2018). Güngör (2019) ortaokul öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmasında umut ve okul tükenmişliği arasında negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırmanın yanı sıra, üniversite öğrencileri ile yürütülen farklı araştırmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir (Duncan ve Hellman, 2020; Mohammadi, Moslemi ve Ghomi, 2019). Bu araştırma sonuçları bir arada değerlendirildiğinde öğrencilerin umut düzeylerinin artmasının okula ilişkin yaşayacakları tükenmişliği azaltacağı söylenebilir. Araştırmanın bulguları da bu durumu destekler niteliktedir. Bu çalışmanın sonucuna göre pozitiflik ve umut bireyin tükenmişliğini negatif yönde yordamaktadır. Yine umut konusunda araştırmalar yürüten Rand'a (2017) göre bireye güç veren ve onun değişimlere uyum sağlamasına yardımcı olan özelliği umuttur. Umut bireyin yaşadığı anın farkında olarak anlam bulmasına yardımcı olan pozitif bir güçtür. Bu bağlamda okul tükenmişliğinin anlamsızlık boyutunu ortadan kaldırmak adına bireylerin umutlu düşünce biçimlerinin desteklenmesi faydalı olacaktır. Anlamsızlık tükenmişliğin üç alt boyutundan birisi olarak tanımlanmaktadır (Boyacı ve Özhan, 2018; Salmelo-Aro ve Read, 2017). Bu açıdan bakıldığında anlamsızlık umudun tam tersi bir anlam ifade etmektedir. Dolayısıyla

tükenmişlik ile umut arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmasının alanyazındaki bilgilerle tutarlı olduğu görülmektedir.

Araştırmanın bir diğer bağımsız değişkeni ise psikolojik sağlamlıktır. Pozitif psikolojinin en önde gelen kavramlarından biri olan kendini toparlama gücü olarak da bilinen psikolojik sağlamlık insanların depresyon, travma, stres gibi bir zorlanma durumuyla karşılaştığında ortaya çıkan pozitif bir özelliği olarak tanımlanmaktadır (Snyder vd., 2016). İnsanlar eğitim yaşamlarında farklı dönemlerde farklı stres yaratan zorlu durumlarla karşılaşabilmektedir. Bu tarz zorlanmalar bireyin akademik olarak tükenmesine neden olabilmektedir (Aguayo vd., 2019; Akeman vd., 2020; Asikainen vd., 2020). Bireyin karşılaştığı bu tarz zorlanmalara uyum sürecinde pozitiflik, umut ve psikolojik sağlamlık gibi özellikler onun uyum çabalarını kolaylaştırmaktadır (Akeman vd., 2020). Birey sonradan kazandığı ve doğuştan getirdiği özellikleriyle anlamlı bir bütünü oluşturmaktadır. Bu bağlamda bireyin zorluklar karşısında kendini toparlama gücü olarak karşımıza çıkan psikolojik sağlamlık da bireyin uyumunu kolaylaştıran önemli özelliklerinin başında gelmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmanın sonuçlarına göre, psikolojik sağlamlık, umut ve pozitiflik üniversite öğrencilerin yaşamış oldukları okul tükenmişliği ile negatif yönlü ve anlamlı biçimde ilişkilidir. Başka bir anlatımla psikolojik sağlamlık, umut ve pozitiflik arttıkça bireyin yaşamış olduğu okul tükenmişliği de azalmaktadır. Bu bağlamda üniversitelerin psikolojik danışma ve rehberlik birimlerinin psikolojik sağlamlığı, umudu ve pozitifliği artırmaya yönelik yapacağı gerek bireysel gerekse grup çalışmaları önem kazanmaktadır. Özellikle okul tükenmişliğini önlemeye yönelik pozitif yönelimli akran rehberliği, bireysel rehberlik, grupla psikolojik danışma ya da psiko-eğitim programları gibi çalışmalar yürütülmesi okul tükenmişliğini önleme konusunda oldukça faydalı olabilir. Bu bağlamda yapılacak deneysel çalışmalarla psikolojik sağlamlık, umut ve pozitifliğin artırılmasının etkileri araştırabilir. Etkililiği kanıtlanmış bu tarz psikolojik yardımlarla okul tükenmişliği ve okul terki gibi sorunlar önlenebilir.

Bu araştırmanın bulguları ortaya konduğu dönem açısından ayrıca önem arz etmektedir. Tüm dünyayı olduğu gibi Türkiye'yi de etkileyen Covid-19 pandemisinden en fazla etkilenen grubu öğrenciler oluşturmaktadır. Covid-19 salgını nedeniyle dünyanın birçok ülkesinde olduğu gibi Türkiye'de de üniversiteler uzaktan eğitim süreci yürütme kararı almış ve bunu uygulamıştır. Bu süreçte okuldan ve arkadaşlarından uzaklaşan öğrencilerin çeşitli ruhsal problemler yaşadıkları da bilinmektedir (Courtney, Watson, Battaglia, Mulsant ve Szatmari, 2020). Bu bağlamda öğrencilerin pozitif özelliklerinin desteklenmesi öğrencilerin ruh sağlığını korumaları açısından oldukça değerli olacaktır. Bu kapsamda üniversitelerde yürütülecek psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri

kapsamında, öğrencilere yönelik destekleyici çalışmaların doğru, yeterli ve vakit kaybetmeden gerçekleştirilmesi önerilmektedir.

Kaynaklar

Aguayo, R., Cañadas, G. R., Assbaa-Kaddouri, L., Ramírez-Baena, L. & Ortega-Campos, E. (2019). A risk profile of sociodemographic factors in the onset of academic burnout syndrome in a sample of university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(5), 707-716. doi: 10.3390/ijerph16050707

Akeman, E., Kirlic, N., Clausen, A. N., Cosgrove, K. T., McDermott, T. J., Cromer, L. D., ... & Aupperle, R. L. (2020). A pragmatic clinical trial examining the impact of a resilience program on college student mental health. *Depression and Anxiety*, *37*(3), 202-213. doi: 10.1002/da.22969

Asikainen, H., Salmela-Aro, K., Parpala, A. & Katajavuori, N. (2020). Learning profiles and their relation to study-related burnout and academic achievement among university students. *Learning and Individual Differences, 78*, 101781. doi: 10.1016/j.lindif.2019.101781

Atik, G. & Kemer, G. (2009). Çocuklarda Umut Ölçeği'nin psikometrik özellikleri: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *İlköğretim Online, 8*(2), 379-390.

Aypay, A. (2017). A positive model for reducing and preventing school burnout in high school students. *Educational Sciences: Theory & Practice, 17*(4), 1345-1359.

Bask, M. & 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), 511-528.

Boyacı, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin iyi oluş düzeylerinin PERMA modeline göre yordanması: sosyal destek ve pozitifliğin rolü. *Medeniyet Eğitim Araştırmaları Dergisi*, *3*(2), 109-116.

Boyacı, M., & Özhan, M. B. (2018). The role of hope and family relations of school burnout among secondary school students: a structural equation modeling. *Education & Sciences, 43*(195). doi: 10.15390/EB.2018.7536

Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.

Caprara, G. V., Alessandri, G., Eisenberg, N., Kupfer, A., Steca, P., Caprara, M. G. & Abela, J. (2012). The Positivity Scale. *Psychological Assessment, 24*, 701-712.

Caprara, G. V., Castellani, V., Alessandri, G., Mazzuca, F., La Torre, M., Barbaranelli, C., ... & Ziparo, V. (2016). Being positive despite illness: The contribution of positivity to the quality of life of cancer patients. *Psychology & Health*, *31*(5), 524-534.

Caprara, G. V., Eisenberg, N. & Alessandri, G. (2017). Positivity: The dispositional basis of happiness. *Journal of Happiness Studies*, *18*(2), 353-371.

Cheavens, J. S., Feldman, D. B., Woodward, J. T. & Snyder, C. R. (2006). Hope in cognitive psychotherapies: On working with client strengths. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, *20*(2), 135-145.

Cheng, J., Zhao, Y. Y., Wang, J. & Sun, Y. H. (2020). Academic burnout and depression of Chinese medical students in the pre-clinical years: The buffering hypothesis of resilience and social support. *Psychology, Health & Medicine, 25(*9), 1094-1105.

Courtney, D., Watson, P., Battaglia, M., Mulsant, B. H. & Szatmari, P. (2020). COVID-19 impacts on child and youth anxiety and depression: challenges and opportunities. *The Canadian Journal of Psychiatry*, *65*(10), 688-691.

Çapri, B., Gündüz, B. & Gökçakan, Z. (2011). Maslach tükenmişlik envanteri öğrenci formunun Türkçe'ye uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 40*(1), 134-147.

Çelikkaleli, Ö. (2020). Beliren yetişkinlerde stres ile tükenmişlik arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkilerde psikolojik sağlamlığın aracılık rolü. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 10*(1), 1-21.

Çıkrıkçı, Ö., Çiftçi, M. & Gençdoğan, B. (2015). Pozitiflik Ölçeği Türkçe Formu'nun psikometrik özellikleri. *The Journal of Happiness & Well-Being*, *3*(1), 57-76.

Dandar, V., Grigsby, R. K. & Bunton, S. (2019). Burnout among US medical school faculty. *Analysis in Brief, 19*(1), 1-3.

Diener, E., Napa-Scollon, C. K., Oishi, S., Dzokoto, V. & Suh, E. M. (2000). Positivity and the construction of life satisfaction judgments: Global happiness is not the sum of its parts. *Journal of Happiness Studies*, *1*(2), 159-176.

Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, *3*(1), 93-102.

Duncan, A. R. & Hellman, C. M. (2020). The potential protective effect of hope on students' experience of perceived stress and burnout during medical school. *Permanente Journal, 24*(5), 79-116.

Fiorilli, C., Farina, E., Buonomo, I., Costa, S., Romano, L., Larcan, R. & Petrides, K. V. (2020). Trait emotional intelligence and school burnout: The mediating role of resilience and academic anxiety in high school. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(9), 3058-3066. doi: 10.3390/ijerph17093058

George, D. & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*. Boston: Allyn & Bacon.

Güngör, A. (2019). Investigating the relationship between social support and school burnout in Turkish middle school students: The mediating role of hope. *School Psychology International, 40*(6), 581-597.

Hefferon, K. & Boniwell, I. (2014). *Pozitif psikoloji kuram, araştırma ve uygulamalar* (Çev. Ed., T. Doğan). Ankara: Nobel.

Huizi, S. U. N. & Xianwei, L. I. U. (2018). Meta-analysis of factors affecting Chinese university students' learning burnout. *Journal of Beijing University of Aeronautics and Astronautics Social Sciences Edition*, *31*(3), 109-114. doi: 10.13766/j.bhsk.1008-2204.2016.0172

Kim, H. S. (2019). The influence of academic emotional burnout on academic adjustment among college students: The mediating effect of a grateful disposition. *Journal of Asia Pacific Counseling, 9*(2), 57-72. doi: 10.18401/2019.9.2.4

Kotera, Y., Green, P. & Sheffield, D. (2021). Positive psychology for mental wellbeing of UK therapeutic students: relationships with engagement, motivation, resilience and self-compassion. *International Journal of Mental Health and Addiction.* doi: 10.1007/s11469-020-00466

Kutsal, D. & Bilge, F. (2012). Lise öğrencilerinin tükenmişlik ve sosyal destek düzeyleri. *Eğitim ve Bilim, 37*(164), 283-297.

Liran, B. H. & Miller, P. (2019). The role of psychological capital in academic adjustment among university students. *Journal of Happiness Studies, 20*(1), 51-65. doi: 10.1007/s10902

Madigan, D. J. & Curran, T. (2021). Does burnout affect academic achievement? A meta-analysis of over 100,000 students. *Educational Psychology Review*, *33*, 387-405. doi: 10.1007/s10648-020-09533-1

Martos Martínez, Á., Molero Jurado, M. D. M., Pérez-Fuentes, M. D. C., Barragán Martín, A. B., Simón Márquez, M. D. M., Tortosa Martínez, B. M., ... & Gázquez Linares, J. J. (2021). Self-efficacy, positive future outlook and school burnout in Spanish adolescents. *Sustainability*, *13*(8), 4575. doi: 10.3390/su13084575

Maslach, C. (1982). Understanding burnout: Definitional issues in analyzing a complex phenomenon. W. S. Paine (Ed.), *Job stress and burnout* içinde (s. 29–40). Beverly Hills, CA: Sage.

Masten, A. S., Lucke, C. M., Nelson, K. M. & Stallworthy, I. C. (2021). Resilience in development and psychopathology: Multisystem perspectives. *Annual Review of Clinical Psychology*, *17*, 521-549. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-081219-120307

Mirucka, B., Bielecka, U. & Kisielewska, M. (2016). Positive orientation, self-esteem, and satisfaction with life in the context of subjective age in older adults. *Personality and Individual Differences*, *99*, 206-210.

Mohammadi, S. D., Moslemi, Z. & Ghomi, M. (2019). The relationship between hope components with academic burnout, motivation, and status of students in Qom University of Medical Sciences, Qom, Iran. *Journal of Medical Education Development, 12*(35), 36-27.

Munoz, R. T., Hanks, H. & Hellman, C. M. (2020). Hope and resilience as distinct contributors to psychological flourishing among childhood trauma survivors. *Traumatology, 26*(2), 177-184. doi: 10.1037/trm0000224

Özhan, M. B. & Boyacı, M. (2018). Grit as a predictor of depression, anxiety and stress among university students: a structural equation modeling. *Anatolian Journal of Psychiatry, 19(*4), 370-376. doi: 10.5455/apd.285042

Rand, K. L. (2017). Hope, self-efficacy, and optimism: Conceptual and empirical differences. *The Oxford Handbook of Hope*.

Rehman, A. U., Bhuttah, T. M. & You, X. (2020). Linking burnout to psychological well-being: The mediating role of social support and learning motivation. *Psychology Research and Behavior Management*, *13*, 545-554. doi: 10.2147/PRBM.S250961

Salmelo-Aro, K. & Read, S. (2017). Study engagement and burnout profiles among Finnish higher education students. *Burnout Research, 7*, 21-28. doi: 10.1016/j.burn.2017.11.001

Sarıçam, H. & Akın, A. (2013). Bütünleyici Umut Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*(15), 291-308.

Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M. & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 33*(5), 464-481.

Seibert, G. S., May, R. W., Fitzgerald, M. C. & Fincham, F. D. (2016). Understanding school burnout: Does self-control matter? *Learning and Individual Differences, 49,* 120-127. doi: 10.1016/j.lindif.2016.05.024

Sert-Ağır, M. (2018). Ergenlerde psikolojik sağlamlık, okul tükenmişliği ve internet bağımlılığı üzerine bir inceleme. *Gençlik Araştırmaları Dergisi, 6*(16), 5-28.

Shankland, R., Kotsou, I., Vallet, F., Bouteyre, E., Dantzer, C. & Leys, C. (2019). Burnout in university students: The mediating role of sense of coherence on the relationship between daily hassles and burnout. *Higher Education*, *78*(1), 91-113.

Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. & Jennifer-Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine, 15*, 194–200.

Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., … & Harney, P. (1991). The will and ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(4), 570- 585.

Snyder, C. R., Lopez, S. J., Edwards, L. M. & Marques, S. C. (2016). *Oxford handbook of positive psychology* (3. b.). Oxford: Oxford University. doi: 10.1093/oxfordhb/ 9780199396511.001.0001

Stankovska, G., Dimitrovski, D., Angelkoska, S., Ibraimi, Z. & Uka, V. (2018). *Emotional intelligence, test anxiety and academic stress among university students.* Bulgarian Comparative Education Society Conference'da (Education in Modern Society) sunulmuş bildiri. https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED586176.pdf sayfasından erişilmiştir.

Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2012). *Using multivariate statistics.* London: Pearson.

Tarhan, S. & Bacanlı, H. (2015). Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being, 3*(1), 1-14.

Vizoso, C., Arias-Gundín, O. & Rodríguez, C. (2019). Exploring coping and optimism as predictors of academic burnout and performance among university students. *Educational Psychology, 39*(6), 768-783.

Yıldız-Akyol, E. & Boyacı, M. (2020). Cognitive flexibility and positivity as predictors of career future in university students. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *10*(57), 297-320.

Zábrodská, K., Mudrák, J., Šolcová, I., Květon, P., Blatný, M. & Machovcová, K. (2018). Burnout among university faculty: The central role of work–family conflict. *Educational Psychology, 38*(6), 800–819. doi: 10.1080/01443410.2017.1340590

Extended Summary

University life can be defined as a process in which the individual is in an academic, social, and emotional change, which is challenging for the individual and prepares the individual for business life (Rehman, Bhuttah, and You, 2020; Yıldız-Akyol and Boyacı, 2020). With university life, the academic and social expectations of society, especially families, from the individual increase. This situation inevitably causes serious stress for students (Vizoso, Arias-Gundín, and Rodríguez, 2019). In addition to these expectations, the academic, economic, and social difficulties faced cause a serious strain on the individual. Over time, these compulsions can lead to different levels of psychological symptoms, especially school burnout (Özhan and Boyacı, 2018; Shankland et al., 2019; Vizoso et al., 2019). School burnout sometimes refers to important psychological symptoms as a form of physical and emotional response when the individual is unable to cope with the stress sources that occur in his life or does not know how to cope (Aguayo et al., 2019; Boyacı and Özhan, 2018; Vizoso et al., 2019). When the literature is examined, it is stated that school burnout consists of three dimensions:

exhaustion, cynicism, and inefficacy regarding the school (Bask and Salmela-Aro, 2013; Boyacı and Özhan, 2018; Çapri, Gündüz, and Gökçakan, 2011). When the current literature in the field of psychology is examined, it is seen that studies conducted in the context of preventive mental health before various problems arise in educational environments, especially with the increase of positive psychology orientation, is very important (Snyder, Lopez, Edwards, and Marques, 2016).

In this context, this study aims to explain the school burnout experienced by university students based on psychological strengths such as resilience, positivity, and hope. For this purpose, the following hypotheses have been tested within the scope of the research.

1. There are significantly negative relationships between school burnout and psychological resilience, hope, and positivity.
2. Psychological resilience is a significantly negative predictor of school burnout.
3. Hope is a significantly negative predictor of school burnout.
4. Positivity is a significantly negative predictor of school burnout.

The study group of this study, which was designed as a predictive correlational study (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz, and Demirel, 2012), consists of 358 university students, 272 women and 86 men, who continue their education at different departments. Personal Information Form (PIF), Maslach Burnout Inventory Student Form (MBI-SF), Brief Psychological Resilience Scale (BPRS), Continuous Hope Scale (CHS), and Positivity Scale (PSI) were applied to the participants to collect data within the scope of the study. The data obtained from the participants were coded into the computer and analyzed using the SPSS 22 program. Pearson Product Moment Correlation Analysis and Multiple Linear Regression Analysis were performed to analyze the data.

According to the correlation analysis results, negative and significant relationships were found between school burnout and positivity, hope, and resilience. After the correlation analysis, a stepwise multiple regression analysis was conducted to test the extent to which psychological resilience, hope, and positivity predicted school burnout. According to the analysis results, it was concluded that psychological resilience, hope, and positivity are significant predictors of the school burnout of university students, exhaustion ($R^2 = .22$, $p < .01$), cynicism ($R^2 = .16$, $p < .01$), and efficacy ($R^2 = .34$, $p < .01$) subdimensions. In other words, it can be said that all three variables of psychological resilience, hope, and positivity negatively and significantly predicted exhaustion, cynicism and efficacy. According to the results of the analysis, psychological resilience, hope, and positivity variables together significantly explain 22% of the variance related to exhaustion, 16% of the variance related to cynicism, and 34% of the total variance related to efficacy.

The findings obtained within the scope of this study revealed that as the psychological resilience, positivity, and hope levels of university student's increase, they will experience less emotional burnout, become less insensitive to their environment, and feel less personal inadequacy. When the researches in the literature are examined, it is emphasized that increasing the positive characteristics of the individual, similar to the results of the research, will decrease burnout (Huizi and Xianwei, 2018; Özhan and Boyacı, 2018; Seibert, May, Fitzgerald, and Fincham, 2016).

It can be said that the school burnout experienced by students consists of two main factors: incompatibility and inadequacy of the individual's own resources (Dandar, Grigsby, and Bunton, 2019). As emphasized in the literature, the thought that the individual has insufficiency in his own resources and the individual's low self-esteem can be effective in the individual's feeling of inadequacy. One of the variables of the study, positivity, refers to the individual's potential for positive thinking (Çıkrıkçı, Çiftçi, and Gençdoğan, 2015). In addition, individuals with positive thinking have a positive evaluation of life and themselves (Caprara et al., 2016). Therefore, increasing positivity will reduce the individual's negative evaluation of their own resources and their feeling of inadequacy and will help students feel less burnout.

According to the results of this study, psychological resilience, hope, and positivity are negatively and significantly associated with the school burnout of university students. At the same time, exhaustion, cynicism, and efficacy, which are the components of school burnout, are also significantly predicted by school burnout. In other words, as the psychological resilience, hope, and positivity increase, the school burnout of the individual decreases. In this context, both individual and group studies to be carried out by psychological counseling and guidance units of universities to increase psychological strength, hope, and positivity gain importance. Especially, conducting studies such as positive oriented peer guidance, individual guided, group counseling, or psycho-education programs aimed at preventing school burnout can be very useful in preventing school burnout. In this context, the effects of increasing psychological resilience, hope, and positivity can be investigated with experimental studies. Problems such as school burnout and dropout can be prevented with this kind of psychological help that has been proven to be effective.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı

Bu araştırmanın bütün aşamalarında her iki araştırmacı da eşit düzeyde sorumluluk almış ve araştırma sürecine eşit oranda katkıda bulunmuşlardır.

Destek ve Teşekkür Beyanı

Bu araştırmada herhangi bir kurum, kuruluş ya da kişiden destek alınmamıştır.

Çatışma Beyanı

Araştırmacıların araştırma ile ilgili diğer kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur.

Etik Kurul Beyanı

Bu araştırma, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Birim Etik Kurulunun 18.02.2021 tarih ve 02 sayılı toplantıdaki 15 numaralı kararı ile yürütülmüştür.