



**OKUL TÜKENMİŞLİĞİ İLE ALGILANAN
SOSYAL DESTEK VE YAŞAM DOYUMU
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Galimzhan OKKASSOV

Yüksek Lisans Tezi

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Doç. Dr. İsmail SEÇER

2018

(Her Hakkı Saklıdır)

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANA BİLİM DALI

**OKUL TÜKENMİŞLİĞİ İLE ALGILANAN SOSYAL DESTEK VE
YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**Analysis of the Relationship between Perceived Social Support and Life
Satisfaction with School Burnout**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Galimzhan OKKASSOV

Danışman: Doç. Dr. İsmail SEÇER

Erzurum
Eylül, 2018

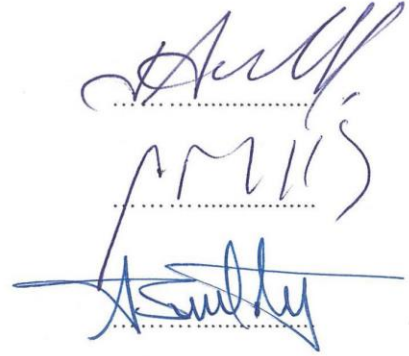
KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Galimzhan OKKASSOV tarafından hazırlanan “Okul Tükenmişliği ile Algılanan Sosyal Destek ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı çalışması 14/09/2018 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında Yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı: Dr. Öğr. Üyesi Bünyamin ATEŞ
Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi

Danışman: Doç. Dr. İsmail SEÇER
Atatürk Üniversitesi

Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi İsmail AY
Atatürk Üniversitesi



Bu tezin Atatürk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.

20 Eylül 2018



Prof. Dr. Mustafa SÖZBİLİR
Enstitü Müdürü

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Okul Tükenmişliği ile Algılanan Sosyal Destek ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

14 / 09 / 2018



Galimzhan OKKASSOV

☐ Tezle ilgili patent başvurusu yapılması / patent alma sürecinin devam etmesi sebebiyle Enstitü Yönetim Kurulunun/....../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 2 (iki) yıl süreyle engellenmiştir.

☐ Enstitü Yönetim Kurulunun/....../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 6 (altı) ay süreyle engellenmiştir.

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın meydana gelmesinde büyük katkısı olan, tezin her aşamasında yardımını esirgemeyen, akademik hayatımda destekleyen kıymetli danışmanım Doç. Dr. İsmail SEÇER'e sonsuz şükranlarımı sunarım.

Yüksek Lisans eğitimim boyunca desteklerini esirgemeyen Yurtdışı Türkler ve Akraba Topluluklar Başkanlığına sonsuz şükranlarımı sunarım.

Galimzhan OKKASSOV



ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

OKUL TÜKENMİŞLİĞİ İLE ALGILANAN SOSYAL DESTEK VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Galimzhan OKKASSOV

Eylül 2018, 145 Sayfa

Amaç: Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin okul tükenmişliği puanları ile algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu puanlarının okul tükenmişliği üzerindeki yordayıcı rolü belirlenmeye çalışılmıştır.

Yöntem: Bu çalışma, üniversite öğrencilerinde okul tükenmişliği ile algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkileri ele alan ilişkisel tarama türünde betimsel bir çalışmadır. Araştırmada “Maslach Tükenmişlik Ölçeği-Öğrenci Formu”, “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği”, “Yaşam Doyumu Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırma sonucunda elde edilen verilere göre üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu puanları arttığında okul tükenmişlik puanlarının azalmakta olduğu; algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu puanlarının okul tükenmişliğinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç: Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda okul tükenmişliğinin üniversite öğrencileri için risk kaynağı olduğu ve üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ile algıladıkları sosyal desteğinin okul tükenmişliğinin ortaya çıkmasında önemli bir röle sahip olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Okul tükenmişliği, algılanan sosyal destek, yaşam doyumu.

ABSTRACT

MASTER'S THESIS

THE ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED SOCIAL SUPPORT AND LIFE SATISFACTION WITH SCHOOL BURNOUT

Galimzhan OKKASOV

September 2018, 145 pages

Purpose: In this study, it is aimed to investigate the predictive relationships between school burnout scores of perceived social support and life satisfaction of university students. In this context, it was tried to determine the predictive role of university students' perceived social support and life satisfaction scores on school burnout.

Method: This study is a descriptive study in the type of associative screening that addresses the predictive relationships between school burnout and perceived social support and life satisfaction in university students. "Maslach Burnout Scale-Student Form", "Multidimensional Perceived Social Support Scale", "Life Satisfaction Scale" and "Personal Information Form" were used in the research.

Findings: According to the results obtained from the research, the school burnout scores are decreasing when the perceived social support and life satisfaction scores of the university students increase; perceived social support and life satisfaction scores were found to be a significant predictor of school exhaustion.

Results: It was determined that school exhaustion was a risk source for university students in the direction of findings from the survey and that social support perceived by the life satisfaction of university students had an important role in the emergence of school exhaustion.

Keywords: School burnout, perceived social support, life satisfaction

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	i
ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
TABLolar DİZİNİ.....	ix
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ	x

BİRİNCİ BÖLÜM.....1

Giriş	1
Problem Durumu	1
Araştırmanın Amacı	4
Araştırmanın Alt Problemleri	5
Araştırmanın Önemi	5
Varsayımlar	6
Sınırlılıklar.....	6
Tanımlar	7

İKİNCİ BÖLÜM 8

Kuramsal Çerçeve.....	8
Tükenmişlik.....	8
Tükenmişliğin tanımı.	8
Tükenmişliğin belirtileri.....	10
Tükenmişliğin nedenleri.....	13
Tükenmişliğin boyutları.	15
Tükenmişliğin sonuçları.....	18
Okul Tükenmişliği.....	19
Okul tükenmişliğin tanımı.	20
Okul tükenmişliğin nedenleri.....	21
Okul tükenmişliğin belirtileri.....	22
Okul tükenmişliğin sonuçları.	23
Sosyal Destek Kavramı	24
Sosyal desteğin tanımı.	26

Sosyal destek kaynakları.	31
Sosyal desteğin boyutları.	31
Sosyal destek kategorileri.	32
Sosyal destek modelleri.....	33
Sosyal destek türleri.	35
Sosyal desteğin işlevleri.	37
Algılanan sosyal destek.....	39
Sosyal statü, sosyal roller ve sosyal destek kaynakları.	41
Yaşam Doyumu Kavramı	42
Yaşam doyumunun tanımı.	43
Yaşam doyumu modelleri.	46
Yaşam doyumuna etki eden faktörler.	50
Yaşam doyumu kategorileri.	52
İlgili Araştırmalar	53
Tükenmişlik ile ilgili yapılan araştırmalar.	53
Okul tükenmişliği ile ilgili yapılan araştırmalar.	56
Sosyal destek ile ilgili yapılan araştırmalar.	61
Algılanan sosyal destek ile ilgili yapılan araştırmalar.	65
Yaşam doyumu ile ilgili yapılan araştırmalar.	68
Tükenmişlik ve sosyal destek ilişkisi ile ilgili yapılan araştırmalar.	73
Tükenmişlik ve algılanan sosyal destek ilişkisi ile ilgili yapılan araştırmalar.	74
Tükenmişlik ve yaşam doyumu ilişkisi ile ilgili yapılan araştırmalar.	74
Okul tükenmişliği ve algılanan sosyal destek ile ilgili yapılan araştırmalar.....	78
Okul tükenmişliği ve yaşam doyumu ilişkisi ile ilgili yapılan araştırmalar.....	78
Sosyal destek ve yaşam doyumu ilişkisi ile ilgili yapılan araştırmalar.....	79
Algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu ilişkisi ile ilgili yapılan araştırmalar..	79
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	81
Yöntem	81
Araştırma Yöntemi/ Deseni/ Modeli	81
Evren ve Örneklem.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
Veri Toplama Araçları.....	82
Süreç	84
Veri Analizi	84

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	87
Bulgular	87
 BEŞİNCİ BÖLÜM.....	 91
Sonuç, Tartışma ve Öneriler.....	91
Sonuç ve Tartışma	91
Öneriler.....	99
 KAYNAKÇA.....	 101
EKLER	127
EK 1. Kişisel Bilgi Formu	127
EK 2. Maslach Tükenmişlik Ölçeği-Öğrenci Formu.....	129
EK 3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	130
EK 4. Yaşam Doyumu Ölçeği	131
Uygulama İzin Yazısı	132
ÖZGEÇMİŞ	136

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Araştırma Grubunun Cinsiyet Dağılımları.....	81
Tablo 2. Araştırma Grubunun Sınıf Dağılımları	82
Tablo 3. Araştırma Grubunun Fakülte Dağılımları	82
Tablo 4. Araştırma Sürecinde Kullanılan Ölçeklerden Elde Edilen Puanlara İlişkin Normallik Değerleri	85
Tablo 5. Okul Tükenmişliği İle Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkiler.....	87
Tablo 6. Okul Tükenmişliği İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler	88
Tablo 7. Duygusal Tükenme Boyutunun Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizine İlişkin Bulgular	89
Tablo 8. Duyarsızlaşma Boyutunun Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizine İlişkin Bulgular.....	89
Tablo 9. Yetkinlik Boyutunun Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizine İlişkin Bulgular	90

KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

MTE-ÖF: Maslach Tükenmişlik Ölçeği (Envanteri)-Öğrenci Formu

ÇBASDÖ: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

YDÖ: Yaşam Doyumu Ölçeği



BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

Problem Durumu

Bireyin yetişkinlik dönemini kapsayan üniversite hayatı gerek kariyer süreçleri, gerek gelişimsel ve gerekse de psiko-sosyal süreçler bakımından bireyin psikolojik uyumunu olumsuz olarak etkileyen çok sayıda faktörü içermektedir. Bu faktörler arasında yeni bir ortama girilmesi ve bu ortama uyum sağlanması, etkili kişilerarası ilişkiler kurulması ve sürdürülmesi, akademik görev ve sorumlulukların yerine getirilerek hayata ve bir mesleğe hazırlanılması ve yurt, ev gibi ortamlarda yaşamın sürdürülmesi gösterilebilir.

Söz konusu bu durumların her birini yeterli düzeyde yerine getirebilme ve buna bağlı olarak uyum sağlayabilme becerisi bireyin sahip olduğu psikolojik ve sosyal kaynaklar ile yakından ilişkilidir. Söz konusu bu kaynakların düzeyi bireyin karşılaşacağı olası problemlerin daha işlevsel yollarla başa çıkılmasına da olanak tanımaktadır. Üniversite öğrencilerinin eğitim yaşantıları boyunca karşılaşacakları çok sayıda sorun ve problem alanı olmakla birlikte son yıllarda akademik görev, sorumluluk ve beklentilerin niteliğine bağlı olarak ortaya çıktığı düşünülen ve öğrencilerin hem kişisel uyumlarını hem de akademik yeterliklerini önemli oranda zorlayan bir problem olarak okul tükenmişliği ön plana çıkmaktadır.

Tükenmişlik olgusu, yakın zamana kadar yalnızca iş ve meslek mensupları ile ilgili bir alan olarak düşünülmüş ve “mesleki tükenmişlik” kavramı literatürde yer bulmuştur. Seçer’e (2015) göre tükenmişlik, iş yaşamı ile ilgili yorgunluk, çaresizlik ve umutsuzluk duygularının yoğun olarak görüldüğü; bireyin mesleki yaşamıyla beraber sosyal yaşamını da tehdit eden fiziksel ve zihinsel boyutlu bir sendromdur. Bununla birlikte öğrenciler herhangi bir çalışan ve meslek mensubu olmamalarına karşılık bir meslek mensubu gibi her gün okula gitmek ve bir meslek mensubundan beklendiği gibi bir takım akademik içerikli görev ve sorumlulukları yerine getirmek ve hatta başarmak zorundadırlar. Öğrenciler aynı zamanda bu görev ve sorumluluklara ek olarak kendilerinin, öğretmenlerin ve ebeveynlerin gerçekçi olan veya olmayan beklentilerini

de karşılamak gibi bir durumla yüz yüzedirler. Bu bakımdan öğrencilerin çalışan veya iş sahibi olmamalarına karşı eğitim hayatlarındaki görev ve sorumluluklarının süreklilik arz etmesi nedeniyle son zamanlarda öğrencilik aktiviteleri bir iş gibi değerlendirilmekte ve tükenmişlik olgusunun içerisinde görülmektedir (Kutsal ve Bilge, 2012; Seçer ve Gençdoğan, 2012; Seçer, Halmatov, Veyis, ve Ateş, 2013). Salmela-Aro, Kiuru, Leskinen, ve Nurmi, (2009) ve Aypay, (2012) öğrencilik faaliyetlerinin de bir meslek gibi değerlendirilmesi gerektiğini ileri sürmüşlerdir.

Kutsal (2009), okul tükenmişliğini, kişinin yüksek akademik beklentiler ile karşı karşıya olması ve aşırı taleplerden dolayı enerjisinin bitmesi, çaresizlik, ümitsizlik ve engellenmişlik hissetmesi ve bu nedenle çevresine ve kendisine karşı duyarsızlaşması şeklinde tanımlamaktadır. Friedman (2000), tükenmişliğin gelişiminin iki yolla açıklanabileceğini ileri sürmektedir. Bunlar: stres kaynaklarının oluşumu ve strese verilen reaksiyondur. Bilişsel süreçleri içeren ilk yolda, kişisel ve mesleki başarısızlık duygusunu ortaya çıkaran kendini gerçekleştirme beklentisi önemli bir işleve sahiptir ve kişisel başarısızlığın ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Kişisel başarısızlık hissi zamanla mesleki başarısızlık hissinin ortaya çıkmasına da zemin hazırlamaktadır. Duygusal yol olarak adlandırılan ikinci yolda ise öncelikle birey üzerinde aşırı bir iş yükü olduğuna ilişkin kanaat geliştirir ve buna bağlı olarak duygusal bir yorgunluk hissi ortaya çıkar (Çimen, 2007). Bu durumlar tükenmişliğin genel görüntüsünü oluşturmaktadır. Tükenmişlik belirtileri ile örtüşmekle birlikte öğrencilerde gözlenen okul tükenmişliği birtakım farklılıklarda içerebilmektedir. McCarthy, Pretty, ve Catano, (1990) ve Yang ve Farn, (2005) okul tükenmişliği görülen öğrencilerde okula geç gelme, okul kurallarına uymama, içe kapanma, yeteneklerinden şüphe duyma, okuldan kaçma gibi belirtiler ortaya koyduklarını gözlemlemişlerdir.

Okul tükenmişliği son zamanlarda araştırmacıların ilgisini çeken bir konu olmakla birlikte öğrencilerin kişisel, sosyal ve akademik yaşantılarını olumsuz etkileyen önemli bir problem alanı olarak ön plana çıkmaktadır. Schaufeli, Salanova, González-Romá ve Bakker, (2002)'e göre okul tükenmişliği, öğrencilerin akademik çalışmaları ile ilişkili olarak kişisel ve çevresel beklentiler arasındaki farklılıklar sonucunda akademik strese yol açan bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Seçer'e (2015) göre üniversite öğrencileri, eğitiminin ilk yıllarında duygusal tükenmişlik yoğun olarak yaşanırken ilerleyen yıllarda kişisel başarı algısında ve yetkinlik inancında bozulmalar kendini gösterebilmektedir. Okul tükenmişliği öğrencilerde; okula karşı olumlu olmayan tutumlar sergileme (Salmela-Aro, Savolainen, ve Holopainen, 2009), okul ve derslerle

ilgili motivasyon eksikliği (McCoach ve Siegle, 2003; Reis ve McCoach, 2002), okulla ilgili ödev ve sorumlulukların ertelenmesi veya özen göstermemesi (Aypay, 2012), okulun ve derslerin sıkıcı gereksiz görülmesi (Aypay ve Eryılmaz, 2011), okulun mutsuzluk ve stres kaynağı olarak görülmesi (Çapri, Gündüz ve Gökçakan, 2011; Salmela-Aro, Kiuru, Pietikäinen ve Jokela, 2008), okulla ilgili başarının düşmesi (Çapulcuoğlu ve Gündüz, 2013a), ders günlerinde sabah uyanamama (Salmela-Aro vd., 2008), öz yeterliliğin düşmesi (Lee, Song, Cho, Lee ve Daly, 2003), okuldaki arkadaşlarıyla geçinememe (Kutsal, 2009), okuldan kaçma (Yang ve Farn, 2005), okulda yapılan toplu çalışmalardan uzak durma (Kutsal, 2009), okula olan bağımlılığın azalması (Lee vd., 2003), okula devam konusunda gerekli özeni gösterememe (Kutsal, 2009), okulda baş ağrısı çekme gibi bir takım istenmeyen sonuçlara da yol açabilir.

Üniversite öğrencilerinin içinde bulunmuş oldukları yaş dönemleri göz önünde bulundurulduğunda yaşamaları muhtemel okul tükenmişliği benzeri bir problem karşısında pozisyonlarını güçlendirecek bazı kişisel ve sosyal kaynaklara sahip olmaları beklenir. Sahip olunması gereken sosyal kaynaklar arasında sosyal desteğin önemli bir yere sahip olduğu düşünülmektedir. Sosyal destek, öğrenciler için psikolojik sorunlarını azaltmak ve durumlarını güçlendirmek için önemli bir işleve sahiptir. Jackson ve Warren (2000) göre sosyal destek, bireyin yaşamında ortaya çıkması muhtemel istenmeyen süreçlerde olumsuz davranışların meydana gelme olasılığını azaltan koruyucu bir faktördür.

Sosyal destek kişinin işlevsel olması bakımından göz ardı edilmemesi gereken bireyler arası ilişkilerin önem derecesini belirleyen etkileşimler ağıdır (Cırık, 2010). Cobb (1976)'a göre sosyal destek, bireyin başkaları tarafından ilgi duyulması, kabul edilmesi, sayılması, sevilmesi ve değer görmesini sağlayan bir niteliktir. Özbay (1996)'a göre ise sosyal destek, stres verici olayları yok etmese bile bireylerin kaygı ve çaresizlik duygusunu azaltmakta ve olumsuz durumların üstesinden gelmek için alternatif yollar arama ve uygulamaya koyma noktasında daha istekli davranmalarını sağlamakta ve bireyin stres durumları ile daha etkin olarak başa çıkmasını kolaylaştırmaktadır. Sosyal destek, genel anlamda bireye çevresindeki insanlar tarafından hissettirilen önemlilik duygusu olarak açıklanabilir. Başka bir deyişle sosyal destek, kişiye sevildiğini, sayıldığını ve önemli olduğunu hissetmesini sağlayan bir özelliktir.

Öğrencilik yaşamından kaynaklanan sorunlar, gerçek dışı beklentiler ile başa çıkma süreçleri, bir gruba ait olma ihtiyacı, yeni bir ortama ve şehre adapte olma

zorunluluğu, bireyi birtakım olumsuzluklar ile karşı karşıya getirebilmektedir (Okanlı 1999). Üniversite yaşamı öğrencileri yoğun stresli durumlarla karşı karşıya getirebilmekte ve çoğu zaman bu sorunları aşma noktasında kişisel kaynaklar yeterli olmamakta ve birey bu durumları aşmak için yoğun ilişki içinde bulunduğu bireylerden sağladığı sosyal desteğe ihtiyaç duyabilmektedir. Okul tükenmişliğinin öğrencilerin kişisel ve sosyal yaşam süreçleri üzerindeki etkileri göz önünde bulundurulduğunda bireyin bu olumsuzlukları aşması noktasında sosyal desteğin önemli bir belirleyici role sahip olduğu söylenebilir.

Okul tükenmişliğinin öğrencilerin kişisel, sosyal ve akademik yaşantıları üzerinde olumsuz etkilerinin olduğu bazı araştırmalar ile ortaya konulmuştur (Özgen, 2016; Seçer, 2015a). Bununla birlikte okul tükenmişliğinin birey üzerindeki etkileri düşünüldüğünde özellikle yaşam doyumu üzerinde olumsuz bir etki oluşturacağı düşünülebilir. Yaşam doyumu, kişinin hayatına yönelik genel değerlendirmelerini barındıran özgün bir yargıdır (Yetim, 1992). Tükenmişlik yaşayan bir bireyin özellikle duygusal olarak yıpranması, duyarsızlaşması ve kendi yetenek ve başarısına ilişkin algılamasının bozulmasının etkisi ile yaşamdan alacağı doyumun da azalacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda bu araştırma sürecinde üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek, okul tükenmişliği ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin ele alınması amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda öncelikle algılanan sosyal desteğin okul tükenmişliği üzerindeki olası etkisi incelenecek ve ikinci aşamada okul tükenmişliğinin yaşam doyumu üzerindeki etkisi ele alınacaktır.

Araştırma sürecinde algılanan sosyal destek, okul tükenmişliği ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin belirlenmesinden hareketle okul tükenmişliğine ve önleme süreçlerine yönelik farkındalığın oluşması noktasında özellikle sahada alan uzmanı olarak çalışanlara, psikolojik danışmanlara/rehber öğretmenlere ve ailelere yönelik olarak önerilerin geliştirilmesinin ve uygulayıcılara yönelik bilgi kaynağı oluşturmasının ve bu yönde bilimsel birikime katkı sağlanmasının mümkün olacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Problem durumunda verilen bilgilerden hareketle bu araştırmanın amacı okul tükenmişliği puanları ile algılanan sosyal destek ve okul tükenmişliği puanları ile yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkilerin incelenmesidir. Bu kapsamda üniversite

öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu puanlarının okul tükenmişliği üzerindeki yordayıcı rolü belirlenmeye çalışılmıştır.

Araştırmanın Alt Problemleri

Yukarıda verilen amaçlar doğrultusunda bu araştırmanın alt problemleri aşağıdaki şekilde ifade edilmiştir;

1. Üniversite öğrencilerinin okul tükenmişliği ile algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin okul tükenmişliği ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu okul tükenmişliğini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Okul tükenmişliği son yıllarda üzerinde sıkça çalışma yapılan ve öğrencilik yaşamını tehdit eden önemli problem alanlarından biridir. Kavram Türkiye’de henüz yeni bir problem alanı olmakla birlikte kavramı ele alan ve inceleyen çalışmalar sınırlılık göstermektedir. Okul tükenmişliğinin çeşitli kavram ve nitelikler ile olan ilişkisini ele alan çalışmalar giderek artmakla birlikte araştırmanın konusunu teşkil eden okul tükenmişliği ile sosyal destek ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin ilgili alan yazında henüz yeterli düzeyde ele alınmadığı gözlenmiştir. Araştırma sürecinde algılanan sosyal desteğin okul tükenmişliği üzerindeki etkisi incelenmiştir. İlgili alan yazın incelendiğinde üniversite öğrencilerinde bu yöndeki çalışmaların sınırlı olduğu gözlenmiştir. Algılanan sosyal desteğin okul tükenmişliği üzerinde yordayıcı bir etkisinin belirlenmesinden hareketle bu çalışmanın okul tükenmişliğinin önlenmesine ve olumsuz etkilerinin azaltılmasına yönelik uygulamalara ilişkin farkındalığın artması bakımından alana önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

İkinci olarak da yaşam doyumunun okul tükenmişliği üzerindeki etkisinin incelenmesinin amaçlanması da özgün bir değer taşımaktadır. Yaşam doyumunun okul tükenmişliği üzerinde yordayıcı bir etkisinin belirlenmesinden hareketle bu çalışmanın bu yönde bir farkındalığın oluşmasına katkı sağlayacağı ve buna dönük uygulamaları doğrudan ve dolaylı etkileyebilecek süreçleri etkileyebilme olasılığının bulunması nedeniyle de araştırma fikrinin özgün değer taşıdığı düşünülmektedir.

Ayrıca araştırma sürecinde algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu puanlarının okul tükenmişliği üzerindeki yordayıcı rolünün belirlenmesi özellikle okul tükenmişliğinin önlenmesine yönelik uygulamaların ve okul tükenmişliği yaşayan öğrencilere yönelik düzeltici ve rehabilite edici uygulamaların çeşitlendirilmesine yönelik uygulamalara yönelik önerilerin geliştirilmesine olanak sağlayacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak bu çalışmadan elde edilen bulguların öğrencilik yaşamını tehdit eden önemli bir problem olan okul tükenmişliğine ilişkin farkındalığın oluşmasına katkı sağlayabileceği ve bu farkındalıktan hareketle önleyici ve rehabilite edici çalışmalara yönelik bilgi birikimine katkı sunabilecek nedeniyle elde edilen bulguların önem taşıdığı düşünülmektedir.

Varsayımlar

Bu araştırma işleminde;

1. Ulaşılmış örneklem sayısının araştırma evrenine genelleme yapmaya yeterli düzeyde olduğu,
2. Ulaşılmış örneklem büyüklüğünün % 95 güven aralığında araştırma evrenini temsil ettiği,
3. Ölçme araçlarının katılımcılar tarafından doğru ve samimi bir şekilde yanıtlandığı,
4. Ölçülmesi amaçlanan psikolojik değerleri ölçmede araştırmada kullanılmış olan ölçme araçlarının yeterli olduğu varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

1. Bu araştırmanın bulguları Atatürk Üniversitesinde Lisans programlarında 2017-2018 ve 2018-2019 eğitim öğretim yıllarında öğrenim görmekte olan öğrenciler ile sınırlıdır.
2. Araştırmanın bulguları kullanılan ölçme araçlarından elde edilen bulgular ile sınırlıdır.
3. Araştırmanın bulguları kullanılan araştırma yönteminden elde edilen bulgular ile sınırlıdır.

Tanımlar

Okul tükenmişliği: Öğrencinin yoğun akademik taleplerden dolayı, okula karşı alaycı ve umursamaz tutumlar geliştirmesi ve yetersizlik duygusuna kapılmasıdır. (Salmela-Aro ve Upadyaya, 2014). Yang'a (2004) göre okul tükenmişliği, öğrencilerin okuldan kaynaklanan stres ile başka da psikolojik faktörlerin etkisi ile duyarsızlaşma, duygusal yorgunluk ve düşük düzeyde başarı hissini ortaya çıkmasıdır.

Algılanan sosyal destek: Bireye ihtiyacı olduğunda psikolojik yardım sunabilecek aile, arkadaşlar, çevre ve toplumun bireylerinden oluşan sosyal ağ doğrultusunda bireyin başa çıkabilme becerisini, yeterliliğini, ait olma hissini ve özsaygısını artıran etkileşimsel iletişim süreci olarak tanımlanabilir (Mattson ve Hall, 2011).

Yaşam Doyumu: Bireyin hissettiği olumlu duygulanım düzeyi ile yaşamını bilişsel ve duygusal açıdan olumlu değerlendirme derecesi olarak tanımlanmaktadır (Abdel-Khalek, 2004).

İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve

Tükenmişlik

Tükenmişliğin tanımı.

Tükenmişlik kavramını ilk ortaya koyan kişi Herbert Freudenberger'dir. Bu kavramın yaygınlaşması ve gelişmesinde ise Maslach ve Jackson'ın önemli payı vardır (İlbay, 2014). Freudenberger (1974) tükenmişliği bireyin gücünün dışında zorlanma, uzun süreli stresli yaşantı ve yılların getirmiş olduğu yıpranma sonucu ortaya çıkan başarısızlık, kişinin enerji ve potansiyel gücünün tükenmesi olarak tanımlamaktadır. Araştırmacılar tükenmişlik kavramını yeni bakış açılarıyla ele almaya devam etmektedirler.

Freudenberger (1974) bireyin bilişsel olarak zihninde oluşturduğu etkiye bağlı olarak uzun süreli stres durumunun doğurduğu psikolojik tükenme kavramını detaylı olarak incelemiştir. Zihinde oluşturulan tükenmişlik hissini, bireyde yıpranmışlık duygularını ve enerjiyi kaybetmişlik duygusunu, bireyde var olan yetersiz gücü, yapabileceği işleri yapamaz hale gelmeyi ve aşırı zorlanma sonucunda ortaya çıkan durumu tükenmişlik olarak tanımlamaktadır. Maslach (1982) ise tükenmişliği, kronik yorgunluk, kendini çaresiz hissetmesi ve buna bağlı olarak ümitsizliğe düşmesi, negatif duyguların benliği ele geçirmesi, iş yaşamında olumsuzluklar, diğer insanlara karşı olumsuz yargılar geliştirme ile özdeşleşen zihinsel duygusal ve fiziksel bir tükenme sendromu olarak tanımlar. Maslach (1982)'a göre tüm bunların ortaya çıkması stres sonucudur.

Maslach ve Jackson (1981)'a göre tükenmişlik, kişinin iş hayatında yoğunluk içinde olması, gündelik hayatta farklı görevler üstlenmesi, karşılaştıkları insanlar ve olaylar karşısında duyarsızlaşmaları sonucu duygusal yönden kendilerini tükenmiş hissetmeleri ile birlikte, tükenmişliği, kişinin yıpranma durumu ve iş beklentilerinin yetersiz olması, kişinin fiziksel ve bilişsel yorgunluğu, olaylar karşısında çaresizliğe ve ümitsizliğe kapılması, olumsuz benlik kavramının geliştirmesi, işe yaramama ve insanlara karşı geliştirilen olumsuz tutumlar, kişinin içinde bulunduğu çaresizlik, beklediği mutluluğu bulamayıp, birlikte yaptığı işe ve çevresindeki insanların

beklentilerine karşı ilgisiz kalması ve çevresindeki insanlara alaycı gözlerle bakması olarak tanımlamışlardır. Maslach ve Jackson'a (1981) göre bu tükenmişlik hissi kişisel başarıyı ve yeterlik duygusunu azaltmaktadır.

Pines (1993) ise tükenmişliği, insanların duygusal beklentilerinin çok olduğu ortamlarda uzun süre bulunmalarından kaynaklanan olumsuz benlik kavramının gelişmesi, hayal kırıklığı, ümitsizlik duygusu, çaresizlik, fiziksel yıpranma durumu olarak tanımlamaktadır. Cherniss (1980) tükenmişliği iş kaynaklı görür ve kişinin işinden soğuması, severek başladığı işte olumsuz davranışlar içine girmesi, hizmet verdiği kişiye karşı olumsuz davranması, iş arkadaşlarına ve hizmet verdiği kişilere kızgınlık duyması, başarısızlığı olağan göstermesi, değişikliğe kapalı olduğu için insanlara karşı katı bir tutum sergilemesi olarak tanımlar.

Kavla (1998)'ya göre tükenmişlik kişinin ve çevresindeki diyalogun negatif olmasından kaynaklanır. Cordes ve Dougherty (1993) tükenmişliği insanların örgütsel olarak ortaya koydukları stres kaynaklı bir tepki olarak tanımlar. Pines, Aronson ve Kafrey (1981) tükenmişliğin kalabalık insan topluluğunda sürekli ya da tekrarlı baskılar sonucunda ortaya çıktığını düşünür. Pines ve Aranson (1988) tükenmişliği, insanların beklentilerine karşı uzun süre maruz kaldıkları zihinsel ve fiziksel yorgunluk çıkmazı olarak görürler. Kişinin fiziksel olarak kendini kötü hissetmesi, çaresiz kalması ve umutsuz olması, hayal kırıklığı içinde yaşaması, olumsuzluk benlik geliştirmesi, işine ve çalıştığı arkadaşlara karşı olumsuz yargılar beslemesi olarak tanımlamıştır.

Storlie'ye (1979) göre tükenmişlik, değişimi olanaksız görülen durumlarda insan ruhunda kalan kötü izlenim durumudur. Shirom (1989) tükenmişliği, duygusal, fiziksel ve bilişsel olarak kişinin yorgun düşmesi diye tanımlamaktadır. Farber (1991) ise tükenmişliği, kişinin insani yapısını ve duygularını bir kenara bırakarak makineleşmesi, işine ve çevresine karşı duygusuzlaşması ve bunlara bağlı olarak öfke patlaması yaşaması olarak tanımlar. Ona göre tükenmişlik uzun süreli ve yüksek düzeydeki stres tepkileridir. Çimen, (2007) tükenmişliği bireyde gizli gelişen ve yavaş ilerleyen bir süreç olarak tanımlar. Bireyin çevresiyle yaşadığı uyumsuzluğun onu psikolojik çıkmazlar içine sevk ettiğini söyler.

Santinello (1990) tükenmişliği bireyler arası ilişkilerde duyarsızlık ve ilgisizlik gibi olumsuz davranışlar bulunduran psikolojik bir sorun olarak tanımlar. Fong (1993) tükenmişliği, kişinin iş hayatındaki stresle baş edememesi, empati yetersizliği ve kişisel başarıdaki azalma duygusu olarak tanımlar. Edewich (1980) ise, kişinin toplum yararına

çalıştığı mesleklerde idealizmin kaybolması, enerjinin tükenmesi sonucu olarak ilerlemenin ve gelişmenin kaybı olarak tanımlar.

Dolan (1987) tükenmişliği kişinin negatif düşüncelerin esiri olmasına bağlar. Girgin ve Baysal (2005) ise bir hastalığa, uykusuzluğa, karşılaşılan negatif durumda alkol ya da madde kullanımına, ilgisizlik ve depresyona bağlar. Jones (1980) tükenmişliği kişinin aşırı beklentilerden dolayı beklentilerin karşılanmaması, bundan kaynaklanan başarısızlık ve yavaş yavaş yıpranmak olarak ele alır. Salmela-Aro ve Parker (2011) ise, bireyin sorunlar karşısında çözüm üretmediği zaman vücudunun vermiş olduğu fiziksel ve duygusal bir reaksiyon olarak tanımlar ve bu durumun kişinin sağlığına ciddi zararlar vereceğini belirtir. Mattingly (1977) tükenmişliğin her bireyde farklı belirtileri olduğunu söyler. Kişiden kişiye değişebilen tükenmişlik sendromunun kişinin farklı davranış ve tutum sergilemelerine sebebiyet verdiğini belirtir. Çokluk (2003) tükenmişliği, insan yüreğindeki katılaşma, olumsuz tutum sergileme, iş hayatında ve gündelik hayatındaki rolünden sıkılma, kendini ve çalışanları sorgulama, güçten düşme, iş stresini azaltamama, dışlanmışlık hissi, evlilikteki anlaşmazlık, güçsüzlük, etki uyandıramama, sorunlarla baş etme yetersizliği gibi sebeplere dayandırır.

Maslach, Shafueli ve Leiter (2001) tükenmişliği üç ana başlıkta: duygusal tükenme duyarsızlaşma ve yetersizlik olarak ele alır ve tüm bunların stres kaynaklı, uzun süreli bir sendrom olduğunu açıklar. Freudenberg ve Richelson (1980) tükenmişliği hayal kırıklığı olarak tanımlar. Bu hayal kırıklığını yorgunluk, hedefe ulaşamamak, yaşam tarzı veya ilişkilerdeki olumsuzluk olarak anlatır ve tükenmişliğin kişiyi güçsüzleştirdiğini, yaşama uyumu zorlaştırdığını anlatır. Gotwals (2011) tükenmişliği, bireyin fiziksel bakımdan yorgun düşmesi, dinlenememesi, çaresiz olması, umudunu yitirme; işine, hayatına ve etrafındaki diğer kişilere olumsuz tutumlar sergileme gibi olumlu olmayan davranışları barındıran hem zihinsel, hem fiziksel boyutlardan oluşan sendrom olarak tanımlamaktadır.

Tükenmişliğin belirtileri.

Gelişen teknoloji insan hayatını da kendine benzetmektedir. İş yaşamına adapte olmak için birey daha fazla gayret göstermektedir. İş yaşamındaki verimi, kaliteyi artırmak, beklentilere cevap vermek ve buna bağlı olarak değişen, gelişen teknolojiye uyum sağlayabilmek için birey daha fazla çaba sarf etmektedir. Kişinin büyük bir arzu ile başlayan iş hayatı sonraki dönemlerde tükenmişliğin belirtileri ile karşı karşıya

gelebilir. İlk baştaki istek yerini bıkkınlık, işe olan ilginin azalması, işin birey için anlamsızlaşması, çalışma isteğinin bitmesi, iş yerine ve işverene karşı bağlılığın yok olması, güven ve neşenin yerine sinirliliğin gelmesi gibi haller tükenmişliğin belirtilerine sebep olmaktadır (Potter, 1995).

Fiziksel belirtiler.

İş hayatına yeni başlayan bireylerde enerji ve istek oldukça yüksektir. Kişi iş yerinde kendini gösterme, işini en güzel şekilde ortaya koyma ve işinde iyi bir mevkiye gelme derdindedir. Böyle bir amaç üzere çıkan birey iş yerindeki koşulların dengesizliğinden zamanla fiziksel olarak yıpranmaya başlar (Kutsal, 2009). Tükenmişlik yaşayan bireyler iş hayatındaki ilk yıllarda gösterdiği yeteneği, kendine güveni, enerjisi, işe karşı hevesi, fazla mesaiden doğan uykusuzluğu çok da umursamaz. İş hayatının ilerleyen zamanlarda bireyin metabolizmasında farklılıklar meydana gelmektedir. Örneğin düzensiz uyku, uyku saatlerindeki verimsizlik kişinin enerjisini tüketebilmektedir. Kişinin işlerine ve çevresine yansıttığı enerjide düşmenin fiziksel açıdan kişiye sorunlar çıkardığı söylenebilir. Bu belirtilerin birkaçı bitkin olma duygusu, yorgunluk, uyuşuk olma durumu, uyku fonksiyonunun bozulma durumu gibi durumlardır. Bu sürecin bu şekilde devam etmesinin de ortaya çıkabilecek diğer rahatsızlıklar ise soğuk algınlığı, enfeksiyonlara karşı vücudun direnç gösterememesi, kişinin kilo bakımından dengesizlik sorunları, solunum ile ilgili sorunlar, kan basıncı ve kolesterol gibi rahatsızlıklardır (Aydemir, 2003). Tükenmişlik basit bir rahatsızlık gibi gözüktüğünden kişi genellikle bu belirtileri ciddiye almaz. Hâlbuki bu tip belirtiler tükenmişliğin habercisidir. Büyük bir hevesle başlayan iş hayatı kişide oluşan tükenmişlik sendromuyla beraber metabolizmadaki olumsuz yönde etkilemekte kişinin verimini düşürmektedir. Bu da fiziksel belirtiler olarak adlandırılır (Deckard, Meterko ve Field, 1994).

Psikolojik belirtiler.

Bu belirti türü diğer fiziksel ve davranışsal bulgulara göre bireyde daha az görülmektedir. Psikolojik belirtide kişide alınganlık, kendini engellenmiş gibi anımsama, sinirlerine hâkim olamama, ruhsal sorunlar, huzursuzluklar, tedirgin olma, acelecilik, kendine güvenin yitirilmesi, başka insanlara düşman gözıyla bakmak, enerjide kayıp, yaptığı işe karşı ümitsizlik, diğer insanları gereğinden fazla eleştirmek, ilginin azalması, ailede geçimsizlik, yaşamdan doyum alamama, olaylara olumsuz bakımdan yaklaşma, görgü eksikliği, arkadaşlık ilişkilerinde geçimsizlik, düşünceleri

tam ifade edememe, şüphe ve paranoya durumu, depresyon içinde bulunma, suçluluk hissi ve çaresizlik diye sıralayabiliriz (Kutsal, 2009). Tükenmişlik yaşayan birey işi bırakma, işe gitmede istek duymama yaşayabilir. Bu belirtilerin yaşandığı bireyin başarı duygusu zarar görür. Bir işi başarma hususunda kişinin kendine olan özgüveninin azalması tükenmişliğin bulgularının temelini oluşturur. Tüm bunları yaşayan birey artık tükenmişliğin içine girmiştir. Buradan kurtulması çok zordur. Bu belirtilerin yaşandığı zaman bireyde başarma duygusu azalmaya başlar kişi kendisine olan güvenini kaybeder. Bu da kişinin davranışlarına yansır, kişinin çalıştığı ortamdan uzaklaşmak ihtiyacı duymasına sebebiyet verir (Deckard, Meterko ve Field, 1994).

Davranışsal Belirtiler.

Tükenmişliğin diğer bir belirtisi de davranışsal belirtidir. Davranışsal belirti genellikle kişinin göstermiş olduğu davranışlarda ortaya çıkar. Bu genellikle kişiden ziyade başkaları tarafından fark edilir. Burada dışa vurum söz konusudur. Artık tükenmişlik ciddi bir boyut kazanmıştır. İçinde yaşamış olduğu sıkıntıları karmaşıklığı uzun süre saklayan birey artık bu tükenmişliği davranışlarıyla da ortaya koyar. Davranışsal belirtiler şöyle sıralanabilir: Çabuk öfkelenme, ani tepki verme, işe gitmeme isteği, takdir edilmediğini düşünme, olay ve durumlar karşısında alınganlık gösterme, işe geç gelme ya da gelmeme ve işten erken ayrılmadır (İlbay, 2014). Sinirlilik çabuk öfkelenme gibi durumlar kişilerde davranışsal olarak ortaya çıkmaktadır. Göstermiş olduğu bu davranışlar kişiye çevresinden olumsuz tepkiler almasına sebep olur. Bu boyutta bireyler işten giderek uzaklaşmaktadırlar. Davranışsal belirtilerde kişinin zararlı alışkanlıklara meyiletme artışı gözlemlenmektedir. Öz saygıda, özgüvende azalma görülür, evliliklerde ve aile yaşantısında çatışmalar gözlemlenir. Kişi giderek yalnızlaşır aile ve arkadaşlarından uzaklaşır. Toplumsal olaylara duyarsızlaşır. Suçluluk hissi içinde olur. Olaylara direnç göstermesi gerekirken teslimiyet gösterir. Çaresizlik duyar. Kolay ağlar ve konsantrasyon yetersizliği yaşar. Hareketlerde bir yavaşlama görülür. Kişi aşırı unutkan olur. Devamlı zihninde olayları sorgular, tekrar tekrar olayları yaşar, bir araya gelmede, birlikte iş yapmada olumsuz tavır sergiler, görevlerini aksatır. Kurallara karşı tamamen ilgisizlik yaşar (Deckard, Meterko ve Field, 1994).

Yukarıda belirtilen davranışsal belirtiler kişiyi depresyona sokmakta, alkol sigara kullanmaya yöneltmektedir. Duygusal anlamda çöküntü yaşayan birey çok çabuk duygulanır, çevresine karşı duyarsızlaşır.

Tükenmişliğin nedenleri.

Tükenmişliğin nedenleri bireysel nedenler ve örgütsel nedenler olmak üzere iki başlık altında toplanabilir. Bireyin tükenmişlik yaşayıp yaşamayacağı ya da hangi düzeyde tükenmişlik yaşayacağı kendi özelliklerinin yanı sıra çevresel etkenlere bağlı olarak değişebilmektedir (İlbay, 2014).

Bireysel nedenler.

Tükenmişlik, çalışan bireylerin yaşam boyunca yakalanabilecekleri bir durumdur. Tükenmişlik birden bire gerçekleşen durum değildir, bazı faktörler kişideki tükenmişlik hissini yavaş yavaş besler. Bireysel nedenler kişinin zihinsel ve fiziksel dengesini bozmakta ve toplumsal yaşamını olumsuz olarak etkilemektedir. İncelik isteyen işlerde çalışanlar, hayati önem taşıyan işlerde çalışanlar, dikkat gerektiren işlerde çalışanlar tükenmişliğe daha fazla maruz kalmaktadırlar. Bireyin içindeki ve hayatındaki pozisyonu ne olursa olsun bireyin tükenmişliğe maruz kalması muhtemeldir. Bireyin karşılaştığı olumlu durumlar onu ruhsal ve fiziksel bakımdan olumlu etkilediği gibi, olumsuz olaylarda bireyde tükenmişlik meydana getirmektedir (Çiper, 2006; Maraşlı, 2005; Sürgevil, 2006).

Demografik Özellikler: Bireyin medeni durumu, eğitim düzeyi, yaşı, çocuk sayısı, kıdem süresi, iş tecrübesi gibi demografik özellikleri kişinin tükenmişliğe maruz kalmasında ve tükenmişlik düzeyinde önemli değişkenlerdir. Yukarıda bahsedilen demografik özellikler bireylerin tükenmişlik karşısında farklı tepki sergilemelerine ve farklı düzeyde tükenmişlik yaşamalarına neden olabilmektedir (Brewer ve Shapard, 2004).

Kişilik Yapısı: Kişilik, bireyleri birbirinden ayırt eden, bireylerin kendine özgü davranışlarının bir bütünüdür. Her bireyin doğuştan gelen mizacı birbirinden farklı olup, bu farklılık da bu bireylerin tükenmişlik seviyelerinin birbirinden farklı olmasına neden olabilmektedir. Kişilerin birbirinden farklı olan bu yapıları kültürden kültüre farklılık arz etmektedir. Bu nedenle kişilerin karakterleri tükenme aşamalarını etkilemektedir. Sinirli ya da sakin tabiata sahip olma, gergin ya da rahat olma, durumu duygusal ya da mantıklı olma bireyin tükenmişliğini etkilemektedir (Randall ve Scott, 1988).

Beklentiler: Çalışanların çalıştıkları kurum ya da kişilerden gerçekçi olmayan beklentiler içinde bulunmaları kişide tükenmişliği ortaya çıkartan sebeplerden biridir. İşe yeni başlayan yaşça küçük olan çalışanlarda yaşça daha büyük olanlara oranla

tükenmişlik seviyesinin daha fazla olduğu görülmektedir. Yaşça küçük olanlarda bu yüksek tükenmişlik seviyesi gençlerin beklentilerinin çok olmasıyla veya gerçekçi olmayan beklentiler içerisinde olmalarıyla açıklanabilir. Karşılanmayan beklentiler, olumsuz çalışma koşulları bireylerin tükenmişliğe maruz kalmasını tetikleyebilmektedir. Bireylerin ihtiyaçlarının, beklentilerinin yüksek seviyede olması ve bunların karşılanmaması, karşılanmasının zor olması kişisel bir doyumsuzluk oluşturmaktadır (Maslach vd., 20011).

Örgütle ilgili nedenler.

Bireyin iş hayatında karşı karşıya kaldığı sıkıntılar bireyin sağlık durumunu ve iş hayatını olumsuz bir şekilde etkilemektedir. Bir iş hayatına sahip olan kişinin sağlığı ve iş hayatı arasında önemli derecede bir bağ mevcuttur. Sağlık alanında çalışan kişiler tükenmişliğe farklı mesleklere oranla daha fazla maruz kalmaktadırlar. Bunun nedeni ise sağlık çalışanının insanlarla her zaman bir etkileşim içerisinde olmalarıdır. Tükenmişliğin örgütle alakalı birden fazla sonucu vardır. Çalışan bireylerin işten soğuması, işi terk etmesi, işteki verimsizlik, işten doyum alamama veya örgütle bağlantının kopması vb. gibi nedenler kişinin ve örgütün maddi açıdan zarara uğramasına neden olabilmektedir (Aypay ve Eryılmaz, 2011).

Aşırı İş Yüğü: İş yükü meslek yaşamının önemli boyutlarından biridir. İş yerinin çalışanlardan kısa sürede işlerin tamamlanmasını istemesi ve çalışanlara aşırı iş yükü yüklemesi onları strese sokmaktadır. Bu durum da bireylerin psikolojik durumlarını olumsuz yönde etkilemektedir.

Kontrol: İşverenin çalışanı gereğinden fazla kontrol altında tutması çalışanların işten uzaklaşmalarına neden olabilmektedir. Bu durum bireylerin özgüvenlerini yok etmekte böylece onların yaratıcılıklarını çökertmektedir. Çalışanlar ve işverenler arasındaki bağın dengeli olması çalışanlar açısından önemlidir. Yerli ve çalışanların haberi doğrultusunda yapılan kontroller çalışanların özgüvenini ve ruhsal sağlığını daha olumlu yönde etkileyecektir.

Ödül: Kişinin çalıştığı yere sağladığı katkılardan dolayı kendisine çalıştığı kurum tarafından verilen maddi veya manevi karşılıktır. Çalışanın ödüllendirilmesi onu olumlu yönde motive etmektedir ve ödüllendirilen kişinin performansını artırmaktadır. Ödüllendirilmede adaletin gözetilmemesi veya çalışanlar arasında ayırım yapılması

Çalışanların işteki isteğini kırmaktadır. Bu durum iş performansını olumsuz bakımdan etkilemektedir.

Aidiyet: her insanın fıtratında aidiyet hissi vardır. Aidiyet hissi kişiye özgüven kazandırır ve sıkıntılarla baş etmesine katkı sağlar. Birçok meslek grubunun bağı olduğu sendikalar ve çeşitli gruplar vardır. Bu kurum ve kuruluşlar çalışanların sıkıntılarını gündeme getirmekte ve problemlerine çözüm yolu bulmaktadır. Kurumun çalışanını sahiplenmesi, çalışana yeterli düzeyde verilen değer bireyi mutlu etmektedir. Kendini mutlu hisseden birey de işinde başarılı olabilmekte ve ait olduğu kuruma katkı sağlayabilmektedir.

Adalet: Adalet insanların mağdur olduğu takdirde ilk olarak akıllarına gelen kavramdır. Adalet kavramı herkesin var olduğuna inanmaya seçtiği bir kavramdır. Adalet iki şekilde ele alınır: Birincisi dağıtıcı adalet, ikincisi prosedürel adalettir. Adil olmayan sistemde çalışan birey mutsuz olacak bu mutsuzluğunu çevresine yayacaktır. Bu da tükenmişlik yaşamasını kaçınılmaz kılacaktır. Bireyin ait olduğu örgüte karşı adalet algısının düşük olması performansını düşürmekte, çalışan arkadaşlarıyla daha az işbirliğine sevk edebilmektedir. Örgüte güven duymayan birey düşük bir bağlılık gösterecektir. Bu da iş performansını düşmesine sebebiyet verecektir.

Değerler: Bireyin değerleriyle yaptığı işin değerleri örtüşmelidir. Bireyin yaptığı işin kendi değer yargılarıyla örtüşmemesi onun duygusal olarak tükenmesine ve duyarsızlaşmasına sebep olabilmektedir. Bu durum da bireyin kişisel başarısını düşürmektedir. Birey ile iş arasında değer uyumu bireyin daha başarılı olmasına özel yaşantısına ve çalışma hayatına olumlu katkılar sunmaktadır.

Tükenmişliğin boyutları.

Duygusal tükenme.

Tükenmişliğin temel nedeni olarak kabul edilen duygusal tükenme bireylerde fiziksel ve duygusal aşınmaya yol açmakta tükenmişliğin stres boyutunu oluşturmaktadır (Ünlü ve Yürür, 2015). Duygusal kaynakların zamanla tükenmesiyle birey enerji eksikliği hissetmekte bu enerji hissi eksikliği giderek hayal kırıklığına dönüşmekte ve gerginlik duyguları kişiye eşlik etmektedir. Bireyin eskisi gibi kendisini işine veremediğini sorumluluklarını yerine getiremediğini görölmüştür. Ertesi gün tekrar işe gitmek zorunda olduğu gerekçesiyle karşılaştınca birey korkuya kapılabilmektedir (Şıklar ve Tunalı, 2012). Duygusal tükenme içinde olan birey kendisi ve çevresi için

alternatif çözümler bulamaz ve bu durum işten ve sorumluluklardan kaçma tepkisiyle sonuçlanır. Başören (2005)'e göre duygusal tükenme tükenmişlik sendromunun başlangıç noktasını ifade eder. Yoğun iş temposu ve iş ortamındaki kişiler arası ilişkilerden doğan stres kaynakları kişide belirgin düzeyde kaygının ve stresin oluşmasında ana etkindir. Bu durumda yaşanan duygusal tükenmenin bireylerin verdiği ilk tepki olduğunu söylemek doğru olur.

Duygusal tükenme bireylerin eskisi kadar başarılı olmadıklarını düşünmelerine, performansları ile ilgili olumsuz değerlendirme yapmalarına, yaptıkları işte kendilerini değersiz, önemsiz hissetmelerine yol açabilmektedir. Bu durum gerginlik ve kaygı durumunu arttırmaktadır. Bireyler işe gitme konusunda gönülsüz davranabilmektedirler. Hatta yarın işe gitme düşüncesi bireyde yaşadığı gerginliği artırmaktadır (Şıklar ve Tunalı, 2012).

Kişilik özellikleri duygusal tükenmeyi etkileyen ana faktörlerdendir. Nörotik bireylerde duygusal tükenmişlik daha fazla görülmektedir. Dışa dönük bireylerin daha az duygusal tükenmişlik yaşadıkları saptanmıştır (Basım, Begenirbaş ve Yalçın, 2013). Nevrotik kişilik özellikleri olan bireylerin kaygı düzeylerinin yüksek olması, stres faktörlerine karşı bireyin savunmasız oluşu, birtakım takıntılara kişinin sahip olması gibi sebeplerden dolayı duygusal tükenmeye daha fazla yakın durumdadırlar. Dışa dönük bireylerin özgüveni yüksek başkaları ile daha sağlıklı ilişkiler kurabildiklerinden, sorunları ve olayları içselleştirmeden çözüm bulmaları, bu tür yapıya sahip olmaları nedeniyle herhangi bir sorunla karşılaştıklarında yardım kaynaklarını rahatlıkla kullanabilmektedirler. İşlevsel çözüm yolları üretebildiklerinden daha az tükenme yaşadıkları söylenebilir. Duygusal olarak tükenme yaşayan bireyler sorun çözme yetilerini kaybettiklerinden ya da kullanamadıklarından dolayı işin getirdiği sorumluluklarda, kişiler arası ilişkilerde kaçınma yolunu tutarlar. Bu durum ise bireyin mevcut problemin tesirinin eskisinden daha çok artmasına ve kişinin duyarsızlaşmasına yol açar (Başören, 2005)

Duyarsızlaşma.

Duyarsızlaşma tükenmişlik boyutunun kişiler arası olanıdır. Duygusal tükenmenin ardından birey benliğini koruyabilmek amacıyla insanlarla ilişkilerini sınırlandırmakta ve insanlardan uzak kalmayı tercih edebilmektedir. Duyarsızlaşma birey hayatına kendisinin yön vermediğini, başkalarının elinde olduğunu, onlar tarafından yönetildiğini düşünür ve diğer insanları hayatından çıkartıp tek başına

hayatını devam ettirmek ister. Bunun sonucunda kişi giderek yalnızlaşır ve diğer insanlara karşı mesafeli durur. Artık yaptığı işin çalıştığı kuruma ve topluma katkı sağlamadığına inanarak yetersizlik duygusuna kapılır (Ardıç, Polatçı, 2009). Kişi sosyal çevresindeki kişilere karşı katı bir tutum sergiler, umursamazdır, alaycı tepkiler gösterir, beklentilere cevap vermez ve ara sıra öfke nöbetleri geçirir (İlbay, 2014).

Duyarsızlaşma yaşayan bireyler işlerini karşılaştıkları kurallar doğrultusunda sürdürürler, hizmet verdikleri kişilere genellikle aşağılayıcı bir dil kullanırlar ve alaycı tavır sergilerler. Özellikle iş arkadaşlarıyla arasında belirgin bir mesafe vardır. Bu mesafe onların sosyal ortamda uzaklaşmaları demektir. Kişiler arası ilişkilerini duygudan uzak sürdürmeleri yalnızlaşmalarına ve sorunları çözmede etkili olabilecek sosyal destekten de mahrum kalmalarına sebep olur (İlbay, 2014).

Maslach ve Leiter (1997)'ye göre duyarsızlaşma bireylerin diğer insanlarla arasında duygusal bir mesafe oluşturmaları esas olarak bireyin kendini koruma altına almasıyla açıklanabilir ve bireyin tükenmişliğe karşı geliştirdiği bilinçdışı bir tepkidir. Duyarsızlaşmanın etkisiyle bireylerin meslek ahlakına uygun davranmadığını söylemek de mümkündür. Ahlak kurallarına uygun çalışan bireyler vicdanen daha rahat olur yetenekleri ve becerileri konusunda kendilerinden daha emin davranırlar. Ancak mesleki ahlakını yitiren onu göz ardı eden bireylerde işten elde edeceği doyum azalabilir. Duygudan yoksun bir şekilde bir makine gibi yalnızca işini yapar mekanikleşir.

Düşük kişisel başarı hissi.

Tükenmişliğin öz değerlendirme boyutunu kişisel başarı hissi ifade eder. Düşük kişisel başarı hissi: yetersizlik başarısızlık duygusu, üretkenliğin azalması, kişilerarası anlaşmazlıklar, sorun çözmedeki yetersizlikler, suçluluk duygusu, benlik saygısının düşüklüğü semptomlarını barındırmaktadır. Düşük kişisel başarı hissi yaşayan kişiler kendilerini yetersiz olarak değerlendirmektedirler (Akten, 2007). Yetersizlik duygusu bireyin yaptığı işten zevk alamamasına, başarılarını önemsiz görmesine ve başarıları değersizleştirmesine, işe yaramadığı düşüncesine kapılmasına ve bunun sonucu olarak depresif tepkilerde bulunmasına yol açabilmektedir (Kutsal, 2009).

Düşük kişisel başarı hissi kişinin kendisine yapmış olduğu olumsuz değerlendirmelerden kaynaklanmaktadır. Kişi yapabilecekleri ile ilgili şüpheyi düşüğünden verimliliği azalabilir. Başarı deneyimlerinin yerini vazgeçiş alabilir. Buna

suçluluk duyguları da eşlik eder. Kendini başarısız olarak değerlendiren birey çözüm üretme çabasında bulunmaz ve bu süreç işten ayrılma kararı ile sonuçlanabilir. Düşük kişisel başarı hissi kavramı bir süreç olarak ele alındığında iki modelin var olduğu göze çarpmaktadır. Bunlar Maslach Modeli ve Golembiewski Modelidir. Maslach'a göre tükenmişliğin temelinde duygusal tükenme vardır. Duygusal tükenmeye karşı savunma mekanizması olarak birey diğer insanlarla arasına bir mesafe koyarak kendini soyutlar. Giderek duyarsızlaşır, duyarsızlaşma sonucu birey kendinden beklenen performansı gösteremez. Performans düşüklüğü yaşayan birey tükenmişlik hissine kapılır. Kısacası Maslach modelinde duygusal tükenme duyarsızlaşmaya, duyarsızlaşma da düşük kişisel başarı hissini doğurur. Golembiewski Modeli'nde ise tükenmez süreci duyarsızlaşma ile başlar. Duyarsızlaşma kişinin performansını olumsuz etkiler, başarılı olma ümidini yok eder, benlik saygısını kişinin yitirmesine sebep olur. Özetle Golembieski Modeli'nde düşük kişisel başarı hissine, düşük kişisel başarı hissi de duygusal tükenmeye neden olur (Arı ve Bal, 2008).

Tükenmişliğin sonuçları.

Tükenmişliğin stres kaynaklı olduğu görüşü ağır basmaktadır. Kişinin sürekli stres altında olması stresi yönetememesi tükenmişliğe davetiye çıkarmaktadır. Levinson (1996) tükenmişliğin insanların kendilerini bitkin ve çaresiz hissetmelerine neden olduğunu ve tükenmişliğin stresten kaynaklandığını ve olumsuz sonuçlar doğurabileceğini gözlemlemiştir. Genel olarak devamlı stres, orta derecedeki ve aşırı stres, içerisinde tükenme gibi öğeleri barındırır. Devamlı stres bireyi tükenmişliğe götürür. Stres ile tükenmişlik arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmacılar, tükenmişliği aşırı stresin sonucu olarak tanımlar. Tükenmişlikten sonraki evre bozulma ve yok olma (Kutsal, 2009). Kişi stresi yönetemediğinde ve çevreden olumlu destek alamadığında yani yeterli sosyal desteği göremediğinde bireylerde tükenmişlik yaşanması olağandır (Levinson, 1996).

Maslach ve Leiter'e (1997) göre tükenmişliğe maruz kalan kişiler kendilerini devamlı yorgun hissederler. Yeni bir gün yeni bir başlangıç olması gerekirken kişi yeni bir güne devamlı yorgun başlar. Bu yorgunluk kaliteli uykunun alınamaması dinlenme yetersizliğine bağlanabilir. Gün içerisinde yaşanan olumsuz gerilim bireyin uykusunu olumsuz etkiliyorsa uykusuzluk ciddi bir problem haline gelebilir. Uykusunu alamayan yeterli dinlenemeyen kişi gün içerisinde devamlı sorunlarla karşılaşacağı korkusuna kapılır. Kronikleşen bu durum kişinin savunmasız hale gelmesine, hastalıklara kapı

aralamasına neden olur. Tükenmişlik, sindirim rahatsızlıkları, yüksek tansiyon, kas gerginlikleri, baş ağrısı ve kronik yorgunluğa sebep olabilir.

Maslach (1982) tükenmişlik yaşayan bireyin özellikle baş ağrısı ve soğuk algınlığı şikâyeti dile getirdiklerini belirtmektedir. Bu bireyler boyun ve sırt ağrıları, ülser gibi ağrılarından şikâyetçilerdir. Bunlara paralel olarak yanlış beslenme de görülür. Bu sorunları gidermek için birey alkol ve uyku ilacı, uyuşturucu gibi kötü alışkanlıklara başvurabilir. Bu da kişinin bağımlı olma riskinin artmasına neden olur.

Konuyla ilgili araştırma yapan araştırmacıların bir çoğunun ortak fikir olarak tükenmişliği üç boyutta ele aldıkları görülmektedir. Maslach (1982) tükenmişliğin en önemli bileşeninin duygusal tükenmişlik olduğunu ortaya koymuştur. Duygusal tükenmişlik, kişinin enerjisinin azalması, duygusal kaynakların tükenmesidir. Duygusal tükenmişliğe maruz kalan kişiler duygusal anlamda kendilerini tam olarak işine verememektedirler. Tükenmişliğin ikinci bileşeni duyarsızlaşmadır. Bu aşamada kişi kendini çaresiz hisseder. Çaresizliğini gidermek için makineleşir. Nasıl ki makineler duygulara sahip değillerse, tükenmişlik yaşayan insanlar da sadece işine odaklanır işini yaparlar. Bu tutum bireylerin çevresiyle uyumsuzluk yaşamasına ve içe kapanmalarına sebep olur. Tükenmişliğin üçüncü bileşeni kişisel başarı eksikliğidir. Bu durum bireylerin takdir edilmediklerini düşündükleri zaman meydana gelir. Her birey takdir edilmek ister. Tükenmişlik yaşayan kişi yeteneklerini ortaya çıkaramadığında kişisel başarıyı yakalayamaz. Başarılı olamayan birey kendini olumsuz değerlendirir. Bu durum da bireyin tatminsizlik duymasına ve iş hayatı dışındaki faaliyetlere yönelmesine neden olur (Tuğrul ve Çelik, 2002). Ayrıca tükenmişlik kaygı, depresyon, uykusuzluk gibi psikolojik sıkıntılara sebep olabilir.

Okul Tükenmişliği

Okul tükenmişliği kavramı mesleki tükenmişlik kavramının bir türevi olarak son yıllarda ortaya çıkmış ve dünyanın birçok yerinde araştırmacıların üzerinde çalıştığı bir problem alanı hâline gelmiştir (Aypay ve Eryılmaz, 2011). Tükenmişlik, Maslach ve Jackson (1981) tarafından çalışan bireylerde sıklıkla görülen, temelinde yoğun duygusal tükenme hissi olan, çaresizlik ve mutsuzluk duyguları ile birlikte yaptığı işe ve çevresindeki bireylerin beklentilerine karşı umursamaz ve alaycı tavırları barındıran fiziksel ve zihinsel belirtiler olarak tanımlanmıştır. Tükenmişlik daha önce de ayrıntılarıyla anlatıldığı gibi duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve düşük kişisel başarı hissi olmak üzere üç boyuttan meydana gelmektedir. Tükenmişlik konusunda

başlangıçta iş yaşamını ele alan çalışmalar, ilerleyen yıllarda farklı meslek guruplarını ve öğrencileri kapsayarak yaygınlaşmıştır. Öğrencilerin okul yaşamına psikolojik açıdan bakıldığında, bir çalışan olmamalarına rağmen okuldaki görev ve sorumluluklarının süreklilik göstermesi nedeniyle öğrencilik yaşamı bir iş olarak kabul edilmektedir (Kutsal ve Bilge, 2012). Salmela-Aro ve Upadyaya (2014)'a göre okul tükenmişliği oldukça yeni bir kavram olup, öğrencilerin okul yaşamından ve yoğun akademik taleplerden dolayı bitkinlik yaşamalarını, okula ve ödevlere karşı ilgisiz tutumlarını, yetersizlik duygularını içinde barındırır. Okul tükenmişliği, öğrencinin aklındaki hedefe ulaşamayacağına dair akıldışı inançların oluşması sonucunda kendini yetersiz görmesidir (Aypay ve Eryılmaz, 2011). Kutsal (2009), okul tükenmişliğini, kişinin yüksek akademik beklentiler ile karşı karşıya olması ve aşırı taleplerden dolayı enerjisinin bitmesi, çaresizlik, ümitsizlik ve engellenmişlik hissetmesi ve bu nedenle çevresine ve kendisine karşı duyarsızlaşması şeklinde tanımlamaktadır. Schaufeli, Salanova, González-Romá ve Bakker (2002)'e göre okul tükenmişliği, eğitim sürecindeki yüksek talepler ve beklentiler karşısında öğrencilerin maruz kaldığı tükenmişlik hissi, ders çalışmaktan ve dinlemekten uzaklaşma, duyarsızlaşma ile akademik sahada kendini yeterli hissedememe gibi olumsuzluk ve değersizlik duygularının ortaya çıkması durumudur.

Okul tükenmişliğin tanımı.

Okul tükenmişliği, mesleki tükenmişlik kavramının bir türevi olarak son yıllarda ortaya çıkan, dünyanın birçok yerinde araştırmacılar tarafından üzerinde çalışılan kavram ve problem alanıdır. Okul tükenmişliği, öğrencilerin okuldaki çalışmalarını iyileştirecek kaynakların eksikliği, kendi istekleri ve ailelerin beklentileri, arkadaşları ve öğretmenlerinden oluşan çevrenin beklentileri arasındaki dengesizlikten kaynaklanmaktadır (Kutsal ve Bilge, 2012). Bu bakımdan öğrencinin hayata bakışı, hayattan beklentileri ile çevresinin özellikle ailesinin beklentileri dengelenmelidir ve öğrenciye rehberlik yapılmalıdır. Bunlar gerektiği gibi sağlam şekilde yerine getirilirse, tükenmişlik süreci durdurulur ve öğrencide olumlu bir değişim sağlanabilir. Schaufeli, Martínez, Marques-Pinto, Salanova, ve Bakker (2002) okul tükenmişliğini, öğrencilerin akademik olarak yetersiz bilgiye sahip olmaları, geleceğe dair beklentilerinin çevrenin beklentileriyle uyumsuz olmasından kaynaklandığını ileri sürmüşlerdir.

Okul tükenmişliği, öğrencinin aklındaki hedefe ulaşamayacağına dair akıl dışı inançların oluşması sonucunda kendini yetersiz görmesidir (Aypay ve Eryılmaz, 2011).

Yang'a (2004) göre okul tükenmişliği, öğrencilerin okuldan kaynaklanan stres ve psikolojik faktörlerin etkisi ile duyarsızlaşma, duygusal yorgunluk ve düşük düzeyde başarı hissinin ortaya çıkmasıdır. Schaufeli (2002) okul tükenmişliğini, eğitim sürecindeki yüksek talepler ve beklentiler karşısında öğrencilerin maruz kaldığı tükenmişlik hissi, ders çalışmaktan ve dinlemekten uzaklaşma, duyarsızlaşma ile akademik sahada kendini yeterli hissedememe gibi olumsuzluk ve değersizlik duygularının ortaya çıkması olarak tanımlamıştır.

Tükenmişlik, başarı için lazım olan etkenlerin eksikliğinden veya öğrencinin kendine ait başarı beklentisi ile aile ve çevre beklentileri arasındaki farktan kaynaklanmaktadır (Kutsal ve Bilge, 2012). Öğrenciler beklentilerini karşılayamayınca, okul hayatında başarılı olamayınca okula ve çevreye karşı duyarsızlaşırlar. Haliyle kişisel başarı da düşer. Bunun nedeni ise çevreden alınacak takdir düşüncesinin eksikliği, çalışmalarının somut olarak işe yararlığını göremeyişidir. Okul tükenmişliğinin ortaya çıkardığı olumsuzluklara örnek bazı bulgular da vardır. Öğrencinin yaşadığı stres duygusal çöküntüye sebep olmakta ve kendilerini başarısız olarak adlandırmaya neden olmaktadır. Bu durumda okula karşı ilgi azalır, dersler ilgi çekici gelmez, devamsızlık yapmaya neden olur. Hatta okulu bırakmayı düşünmelerine neden olmaktadır (Aypay ve Eryılmaz, 2011; Aypay ve Sever, 2015; Kutsal, 2009).

Okul tükenmişliğin nedenleri.

Okul tükenmişliğinin nedenleri birçok farklı faktöre dayandırılabilir. Bu sebepler arasında dışsal faktörler olduğu gibi öğrencinin kendisinden kaynaklanan içsel faktörler de mevcuttur. Motivasyon, kişisel beklentiler, mükemmeliyetçilik bunun örneğidir. Bireysel özellikler öğrencilerin kişilik özelliklerine bağlı olarak herkeste aynı etki göstermeyebilir. Benzer koşullarda aynı ortamlarda öğrenim gören öğrencilerden bir kısmı tükenmişlik hissine kapılırken, diğerlerinde bu durum gözlemlenmeyebilir (Şıklar ve Tunalı, 2012).

Öğrencilerde tükenmişliğin ortaya çıkmasında gözlemlenen en önemli nedenlerinden biri de sınav kaygısıdır. Akademik başarının ölçüsü olan sınavlar öğrencilerdeki stresi arttırmaktadır. Öğrencinin ve çevresinin başarı beklentisi var olan sınav kaygısını arttırmaktadır. Bu da öğrenci de fizyolojik ve psikolojik birtakım sorunların ortaya çıkmasına zemin oluşturmaktadır. Stresle başa çıkma yollarını bilmeyen veya bunları doğru kullanamayan öğrenciler ise tükenmişlik yaşamaktadırlar (Çapulcuoğlu ve Gündüz, 2013; Kutsal ve Bilge, 2012; Özçelik, 2009). Yoğun

akademik taleplerden dolayı tükenme yaşayan öğrenciler bu durumla başa çıkabilmek için yardım kaynaklarına ihtiyaç duymaktadırlar ve genellikle arkadaşlarından, öğretmenlerinden ve ailelerinden yardım istemektedirler. Bu yardım talebini olumlu cevap alan öğrenciler tükenmişlik düzeyi daha düşük olduğu görülmüştür (Çam, Deniz, ve Kurnaz, 2014; Kutsal ve Bilge, 2012).

Tümkiye (1996) tükenmişliğin gerçekler ile beklentiler arasında uyumsuzluğun fazla olduğu durumlarda ortaya çıktığını belirtmiştir. Bunun sebebi olarak da kişisel beklentileri işaret etmiştir. Öğrencinin hedeflerini çok yüksek tutması, kendini aşırı motive etmesi, kurallar dışına çıkmaması, her şeyi mükemmel şekilde yapma isteği tükenmeye yol açabilir.

Ulaşılmaması zor hedefler belirleme, kusursuz olma isteği, detaylara takılma, sürece değil de sonuca odaklanma, ya hep ya hiç hissi ile mükemmeliyetçi olma isteği, okul tükenmişliğinin nedenleri arasındadır (Seçer ve Gençdoğan, 2012). Mükemmel ulaşma isteği ile bireyler yapılan işin kusursuz olması için çaba gösterirken önemsiz detaylarda çok zaman kaybettikleri görülmüştür. Zaman kaybeden bireylerin hedeflerini erteleyeceği açıktır. Başarısız olduklarında ise bunu kendilerinden bilme ve kendilik değerlerini sorgulamaya yönelmektedirler. Mükemmeliyetçi eğilimler taşıyan öğrencilerin başarısızlıkla karşılaşma durumlarında tükenmişliğe maruz kalmalarının kişilik özelliklerinin tabii bir sonucu olduğu gözlemlenmiştir (Çam, Deniz ve Kurnaz, 2014).

Öğrencinin tükenmişliğinin çevresel faktörlerinin en başında anne baba tutumları gelmektedir. Baskıcı ve koruyucu anne baba tutumları öğrencilerin hissettikleri baskıyı arttırmakta ihtiyaç duydukları destekten mahrum olan öğrenciler tükenmişlik yaşama bilmektedirler. Kendilik değeri ile ilgili çelişkiler yaşamalarına sebep olmakta ve sonuç olarak öğrencilerdeki tükenmişlik düzeyi artmaktadır. Öte yandan demokratik anne baba tutumunda ise tükenmişliği azaltıcı bir etki gözlemlenmiştir (Çapulcuoğlu ve Gündüz, 2013).

Okul tükenmişliğin belirtileri.

Tükenmişlik önceki yıllarda yapılan çalışmalarda mesleki alanlarda gözlenmiş olsa da, son yıllarda yapılan araştırmalar öğrencilerin okul konusunda yaşadıkları tükenmişlik üzerinde de odaklanmaktadır. Öğrenciler işte çalışmamalarına ya da herhangi bir meslek sahibi olmamalarına rağmen psikolojik açıdan okula gidip

gelmeleri ve eğitim almaları iş olarak algılanabilir. Öğrenciler bir sonraki sınıfa geçebilmek ve notlarını yükseltmek için okula giderler, öğretmenleri tarafından verilen ödev ve sorumlulukları yerine getirirler (Kutsal, 2009). Okul tükenmişliğinin sebepleri kaynakların yetersizliğinden, öğrencilerin çevrelerinin ve öğretmenlerinin kendilerinden farklı beklentiler içerisine girmelerinden kaynaklanmaktadır. Bu tamamen akademik stresle ilişkilidir. Umudunu yitirme, eğitimde konsantrasyon eksikliğiyle ilişkili iken eksik özgüven ise akademik konuda başarısızlık algısıyla ilişkilidir (İlbay, 2014).

Zhang, Gan ve Cham (2007)'a göre yorgunluk, tükenmişlik, ödevlerini ve sorumluluklarını önemsememe, ilgisizlik, duyarsız davranışlar, özgüven eksikliği ve verim düşüklüğü okul tükenmişliğinin belirtilerindendir. Tükenmişliğin semptomları duygusal, davranışsal ve fiziksel olarak üç ana grupta incelenebilir. Tükenmişlik yaşayan birey stresle baş edemeyince öfke, ümitsizlik, çaresizlik, engellenmişlik yaşar. Bireyde uzun süreli soğuk algınlığı, baş ağrısı, uyku problemi, iştahta azalma veya aşırı yeme içme gibi fiziksel belirtiler gözlemlenebilir.

Okul tükenmişliğin sonuçları.

Okul tükenmişliği yaşayan öğrenci bağlandığı bir yaşam stili ya da kişiler arası ilişkiden beklemekte olduklarını ele geçiremediğinden ötürü yorgunluğa maruz kalır ve hayal kırıklığına uğrar. Çevrenin bireyden bekledikleri yapabileceğinden çok fazla ise, birey zaman içerisinde öz kaynaklarını ve yaşam enerjisini tüketir. Haliyle verimliliği azalır.

Yöney ve Ünalın (2004)'a göre konu ile ilgili olumsuzlukları uzun süre devam ettiğinde kişi yaptığı işe yabancılaşır ve duygusal olarak tükenir. Eğer kişinin ulaşamayacağı hedefler belirlenirse veya arttırılırsa kişinin tükenmesi çok daha kolay olur (Kutsal, 2009). Diğer bir deyiş ile tükenmişlik, kişinin yüksek beklentiler içinde olması ve aşırı taleplerden dolayı enerjisinin bitmesi, çaresizlik, ümitsizlik ve engellenmişlik yaşayan bireyin çevresine ve kendisine karşı duyarsızlaşmasıdır. Tükenmişlik sonucunda birey kişisel başarıdan yoksunluk yaşar ve iş verimliliğinde azalma görülür.

Friedman'a (2000) göre tükenmişliğin gelişimi iki yolla açıklanabilir. Bunlar: stres kaynaklarının oluşumu ve strese verilen reaksiyondur. Bu yollardan biri bilişsel yoldur. Kişisel ve mesleki başarısızlık duygusunu barındıran bu yolda kendini gerçekleştirme beklentisi kişisel başarısızlığın ortaya çıkmasına sebep olur ve bu

durumdan sonra mesleki başarısızlık hissi meydana çıkar. Sonuç olarak birey işlevsel ya da işlevsel olmayan tepkiler ortaya koyar. Duygusal yol olarak adlandırılan ikinci yolda önce aşırı yük hissi gelişir. Çeşitli stresli olaylar sonucu olarak birey işini sıkıcı bulur. McCarthy, Pretty ve Catano, (1993); Yang ve Farn, (2005) okul tükenmişliğinin belirtilerinin arttığında öğrencilerde okula geç gelme, okul kurallarına uymama, asosyalleşme, yeteneklerinden şüphe duyma, okuldan kaçma gibi davranışlar sergilendiğini gözlemlemişlerdir.

Okul tükenmişliği öğrencilerde; okula karşı olumlu olmayan tutumlar sergileme (Salmela-Aro, Savolainen, ve Holopainen, 2009), okul ve derslerle ilgili motivasyon eksikliği (McCoach ve Siegle, 2001; Reis ve McCoach, 2000), okulla ilgili ödev ve sorumlulukların ertelenmesi veya özen göstermemesi (Aypay, 2012), okulun ve derslerin sıkıcı gereksiz görülmesi (Aypay ve Eryılmaz, 2011), okulun mutsuzluk ve stres kaynağı olarak görülmesi (Çapri, Gündüz ve Gökçakan, 2011; Salmela-Aro, Kiuru, Pietikäinen ve Jokela, 2008), okulla ilgili başarının düşmesi (Çapulcuoğlu ve Gündüz, 2013a), ders saatlerinde uyanamama (Salmela-Aro, Kiuru, Pietikäinen ve Jokela, 2008), öz yeterliliğin düşmesi (Lee, Puig, Kim, Shin, Lee ve Lee, 2010), okuldaki arkadaşlarıyla geçinememe (Kutsal, 2009), okuldan kaçma (Yang ve Farn, 2005), okulda yapılan toplu çalışmalardan uzak durma (Kutsal, 2009), okula olan bağımlılığın azalması (Lee, Puig, vd., 2010; Salmela-Aro vd., 2008), okula devam konusunda gerekli özeni gösterememe (Kutsal, 2009), okulu yadırgama (Loughrey ve Harris, 1992), okulda baş ağrısı çekme gibi olumsuz vaziyetlere yol açacağı söylenebilir (Atik, 2016).

Sosyal Destek Kavramı

İnsan yaşamını oluşturan unsurların biri sosyal ilişkilerdir. İnsanın kendi yaşamında çevresindeki insanlarla ilişki kurarak yaşaması bir mecburiyettendir. Çünkü birey diğer bireylerle birlikte yaşama, onlarla ilişki kurma ihtiyaçlarıyla beraber doğmuştur ve bu doğuştan gelen davranışları hayatı boyunca sürdürmektedir (Köse, 2009).

Kohut (1984) kendi kuramında bireyin hayatı boyunca kendi değerinin takdir edilmesine, başkaları tarafından beğenilir birisi olmaya, güçlü olarak algıladığı insanlarla her türlü nitelik yönünden eşit ve benzer olmaya, korku ve kaygıya kapıldığında sakinleştirilmeye, avutulmaya ve kendisine yakın tuttuğu kişilerle hissi ve fikri paylaşımına ihtiyacı olduğunu belirtmiştir. Araştırmacılar tarafından

kavramlaştırılması, tanımlanması ve ölçülmesi kolay olmadığı söylenen ve çok yönlü kavram olarak tanımlanan Sosyal Destek Kavramı'nın temellerini Caplan (1974), Cobb (1976) ve Cassel (1976) atmıştır.

Caplan (1974)'a göre sosyal destek, ihtiyaç duyulduğu vakitlerde araçsal ve bilgisel rehberlik sağlayan sosyal bir değişkendir. Sosyal destek, bireyin önemli olarak algıladığı kişiler tarafından duygusal destek, görevi yerine getirme ile alakalı yardım ve üstesinden gelmeyi kolaylaşmasını sağlamak için rehberlik ve materyal destek olarak sağlanmaktadır. Cassel (1976) sosyal desteği geri bildirim olarak tanımlamaktadır. Verilen bu tanımlardan yola çıkarak sosyal desteğin bilgisel, duygusal, araçsal ve sosyal ilişkiler boyutları varsayılabilir.

Kişiler arası bağların destekleyici yönleri 1950 yıllarda sosyoloji dalında sık sık ele alınmıştır. 1974 yıllarında John Cassel insan sağlığının devamı için kişiler arası ilişkilerin olmazsa olmaz unsurlardan olduğunu belirterek, hastalığın etiolojisinde de psiko-sosyal sürecin önemli role sahip olduğunu söylemiştir. Sıkıntılı çevresel şartlarda kişinin hayatında sosyal ilişki ve bağların kesilmesi veya zayıflaması durumunda bireyin sağlığının bozulma tehlikesinin artabileceği hipotezini öne sürmüştür.

Toplumsal ilişkilerden biri olan ikili ilişkilerden, gruplardan oluşan ve toplum içi ilişkilere kadar bütün sosyal ilişkiler her birey için hayatın sürdürülmesinde bir mecburiyettir. Bütün ilişkilerin temelinde insanın yaşamına bağlı istekler ve doyum gereksinimleri vardır. Toplumsal yaşam karşılıklı beklenti ve beklentilerin doyurulmasından oluşur. O yüzden kişi sosyal dünyasındaki çabalarını sadece toplumdaki başka kişilerle kurduğu sosyal ilişkiler vesilesiyle gerçekleştirebilmektedir (Kozaklı, 2006).

Sosyal destek, stres verici olayları yok etmese bile bireylerin kaygı ve çaresizlik duygusunu azaltmakta, üstesinden gelmek için alternatif yollar deneme durumunda daha istekli yaklaşımda bulunmalarını sağlamakta, bireylerin özgüvenini arttırmakta ve stresin sıkıntısız bir biçimde kaldırılmasını sağlamaktadır. Sosyal desteğin, bireyin kendini iyi hissetmesi ve fiziksel sağlığının devamı konusunda olumlu tesiri vardır. Bu nedenle sosyal destek yokluğunu çeken bireyler olumsuz etkiye maruz kalır. Öğrencilerin önemli sosyal destek kaynakları, onların aileleri ve arkadaşlarından oluşmaktadır. Ailelerinden ve arkadaşlarından yeterli ölçüde destek alan öğrenciler, problemlerini kritik boyutlara ulaşmadan çözebildikleri ve derslerinde başarı gösterdikleri saptanmıştır (Özbay, 1996).

Gençlik döneminde bulunan üniversite öğrencileri, arkadaşlık ilişkilerini önemsedikleri için sosyal becerilerini arkadaşlık ilişkileri üzerinde geliştirirler ve bu ortama uyum sağlamaya çabalarlar. Bu sosyal ortamdan ve bu ortamdaki kişilerle kurulan ilişkilerden oluşan sosyal destek öğrencilerin fiziksel ve psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkiye sahiptir (Bayraktar, 2011). Sosyal destek, öğrencinin ailesiyle ve arkadaşlarıyla ilişkilerinde problemlerini açma olanağının sağlanması, çevreye uyum sağlayabilmesi ve psikolojik ve fizyolojik sağlığının devamlılığı için hiçbir biçimde göz ardı edilemeyen temel bir gereksinim niteliği taşımaktadır (Altunbaş, 2002).

Elbir (2000)'e göre yeterli sosyal destek alan kişiler sağlam bir kişiliğe sahip olmaktadır ve sıkıntılı durumlardan daha rahat bir şekilde kurtulmaktadırlar. Eğitim sürecinde öğrencilerin doğru değerlendirmeler yapmalarını engelleyen faktörlerin birkaçı eğitim almada meselelerin çokluğu, gerçeğe uygun olmayan beklentilerin fazlalığı, yetersiz sosyal destek gibi faktörler sıralanabilir. Bunun yanında bir gruba üye olma, geçimini sağlayabilmesi için sürekli yapabileceği bir iş sahibi olma, parlak geleceğe sahip olabilmek amacıyla başka bir okula, şehre ve önceden tanımadığı bir ortama uyum sağlama gayretleri birçok öğrencide farklı sıkıntılarla karşı karşıya kalmasına neden olmaktadır (Okanlı, 1999).

Anne baba, evlat, eş, komşu, arkadaş gibi birbirinden değişik roller sürdürmekte olan birey için geniş sosyal ilişki içinde olmak kaçınılmazdır. Kişi kendini mutlu ve güven içinde hissedebilmesi için bu değişik rolleri üstlenirken sevgi görmesi, değerli bulunması ve lazım olduğunda yardım görmesi gerekir. Eğer birey yeterli sosyal destek alamıyorsa veya bozuk sosyal ilişkiler sürdürüyorsa o zaman olumlu olmayan olaylarla karşılaştığında anksiyete, çaresiz ve değersiz olma duygularını sık sık yaşar ve psikolojik ve fiziksel hastalığa maruz kalma riski fazlalaşır (Görgü, 2005).

Sosyal desteğin tanımı.

Öğrencilerin üniversite hayatı boyunca meydana gelen yoğun stresli durumlarla karşılaşması ve bu sorunlar sosyal destek kaynaklarının yardımıyla çözme sürecini ortaya çıkarmaktadır. Sosyal destek, kişinin kendi çevresinden aldığı sosyal ve psikolojik destektir. Caplan (1974)'a göre sosyal destek kişinin işlevsel olması bakımından göz ardı edilmemesi gereken bireyler arası önemli ilişkilerin derecesini belirleyen etkileşimler ağıdır.

Sosyal destek kanallarının tespit edilmesi kişilere yardım edilmesi bakımından çok önemlidir. Kişilerin sosyal destek kanallarının tespit edilmesi onların birçok probleminin çözülmesinde, önlenmesinde, tedavi edilmesinde ve öğrencilerin akademik açıdan başarı göstermelerinde önemli rol almaktadır. Sosyal destek, genel psikolojik durumun kalkınmasını sağlamak ve psikolojik problemleri kaldırmak yoluyla öğrenciler olumlu yarar sağlar (Bayraktar, 2011).

Cobb (1976)'a göre sosyal destek, ilgi duyulduğunu, sayıldığını, sevildiğini ve karşılıklı bağlılıklardan varlık kazanan sosyal ilişki ağının bir üyesi olduğunu algılamasını sağlayan bilgidir. Walker, Churchill ve Ford (1977) sosyal desteğin, insanların sosyal kimliklerini olumlu olarak etkilediğini belirterek, bireyin kişisel ilişkiler yardımıyla aldıkları duygusal desteğin, maddi yardımın ve bilginin sosyal ilişkilerin kaçınılmaz unsuru olduğunu söylemişler.

Özbay (1997)'a göre sosyal destek, stres verici olayları yok etmese bile bireylerin kaygı ve çaresizlik duygusunu azaltmakta, üstesinden gelmek için alternatif yollar deneme durumunda daha istekli yaklaşımda bulunmalarını sağlamakta, bireylerin özgüvenini arttırmakta ve stresin sıkıntısız bir biçimde kaldırılmasını sağlamaktadır. Sosyal desteğin tanımı konusunda çok sayıda görüşler sunulmasıyla birlikte genel olarak stres altında olan veya sıkıntıdaki kişiye çevresindeki insanlar tarafından verilen yardım olarak açıklanabilir. Başka bir deyişle sosyal destek, kişiye sevildiğini, sayıldığını, ilgi duyulduğunu ve sorumlulukların karşılık olarak yerine getirildiği bir toplumun ferdi olduğuna inanmasını sağlayan bilgidir. Sarason, Levine, Basham ve Sarason (1983)'a göre sosyal destek, kişinin problemleri durumlarla karşı karşıya geldiklerinde ve duygusal olarak desteklenmek istediklerinde yakın çevresindeki kişilerden temin edebileceği yardımların tümüdür.

Barrera ve Ainely (1983)' göre sosyal destek, kişinin desteğe ihtiyacı olduğunda kendisine yardımda bulunan kişilerin sayısıdır. Shumaker ve Brownell (1984)'e göre sosyal destek, iki veya ikiden fazla kişi arasında alıcı ve verici olarak yardımların değişimidir veya destek verici ve alıcı olarak gerçekleşen etkileşim aracılığıyla destek alıcının, aldığı destek yardımıyla kendisini destek almadan önceki durumundan iyi hissetmesinin sağlanmasıdır. Hogue (1985), ihtiyaç duyulduğunda kişiye duygusal, maddi ve zihinsel (bilişsel) yardım sağlayan bütün bireyler arası ilişkilerin, insan sağlığını korumada ve insan yaşamında önemli rol oynayan sosyal destek sistemi olduğunu belirtmiştir.

Araştırmacılar tarafından ihtiyaç duyan kişiye yardım eli uzatabilecek insanların sayısı olarak da incelenen sosyal destek, bu görüşe binaen kişiye son zamanlarda yardım eden insan sayısı olarak açıklanmaktadır (Ardahan, 2006). Başka bir bakış açısına göre sosyal destek, kişinin sosyal ilişkilerinin niceliğini değil niteliğini önemle belirtmektedir. Bu görüşe göre kişinin ilişki kurduğu kişilerin sayısından ziyade düşünce, fikir ve sırlarını açabileceği, güvendiği ve kendisi bakımından önemli algıladığı biriyle arasındaki yakın bağ sosyal desteği oluşturur (Yıldırım, 1997).

Sosyal destek, elde edilebilirlik algısı bakımından da ele alınmıştır ve bu görüşe göre bireyin ihtiyaç duyduğunda yardım alabileceği insanın var oluşu olarak tanımlanmıştır (Banaz, 1992). Pearson (1986) sosyal desteği, kişinin grup veya birey tarafından kabullenilmesi ve saygı edilmesi olarak tanımlamaktadır. Thoits (1985) sosyal desteğin aile üyeleri, okul veya meslekten arkadaşları, akraba ve komşular gibi bireylerin önemsendiği kişiler tarafından kendisine yapılan sosyo-duygusal yardım, araçsal yardım ve bilgisel yardımı kapsayan yardımcı işlevler olduğunu belirtmektedir.

Jung (1987)'a göre sosyal destek, kişinin karşı karşıya kaldığı sıkıntılı durumlarda yakın çevresindeki insanlarla etkileşimde olmasıdır. Cutrona ve Russell (1987)'e göre sosyal destek, öğüt ve tavsiyeden ziyade manevi destek ağırlıklı olmalıdır. Sorias (1988)'a göre sosyal destek, stres altında veya sıkıntılı durumda olan kişiye arkadaş, eş, aile gibi yakından bağı olan insanlar tarafından verilen maddi ve manevi yardımdır. Bu görüşe göre lazım olduğu zamanlarda güvenebileceği kişilerin varlığını hissedenden bireyin sosyal destek kaynakları daha fazla olur. Flaherty ve Richman (1989) sosyal desteği yakından bağı olan bireylerin birbirleriyle sosyal bakımdan etkileşimleri olarak tanımlamaktadır. Malo (1994) öğrencilerin sosyal destek kaynakları olarak onların ailelerini, arkadaşlarını ve öğretmenlerini belirtmektedir. Öğrencilik döneminde öğrencinin ailesiyle birlikte yakın arkadaş ilişkilerinin de sorunların çözülmesinde etkili kaynaklardan biri olduğu ispatlanmıştır.

Aile, arkadaş ve öğretmen gibi sosyal destek kaynaklarından yeterli düzeyde destek gören öğrencilerin problemlerini aşırı boyutlara gelmeden çözebildikleri ve eğitim sürecinde başarı gösterdikleri saptanmıştır (Özbay, 1996).

Florian, Mikulincer ve Bucholtz (1995) sosyal desteği çok boyutlu yapı olarak ele almışlar ve formal ve informal ilişkiler yoluyla sağlanan yardım, bilgi ve teselli olarak tanımlamışlar. Sosyal destek, araştırmacılar tarafından bireylerin hayatında

önemli yere sahip olan, ihtiyaç duyulduğunda bireye duygusal, maddi ve bilişsel yardım sağlayan bütün bireyler arası ilişkiler olarak da tanımlanmaktadır.

Chung (1995)'e göre sosyal destek, belli olaylar karşısında kişilerin uyumlu davranışsal tepkilerde bulunmasına yardımcı olarak, kişilerin sağlığını destekleyerek devamlılığının sürdürülmesini sağlar ve bireylerin olumsuz durumlar karşısında pozitif duygularını koruyarak, bunun gibi durumları stresli bir durum olarak algılamamalarına yardımcı olur. Richman, Rosenfeld ve Bowen (1998)'e göre sosyal destek, sosyal desteği sağlayan kişi ile sağlanan sosyal destek yardımıyla kendini iyi hissedenden birey arasındaki iletişimidir.

Jackson ve Warren (2000) sosyal desteği tehlikeli durumlarda negatif tutumların meydana gelme ihtimalini azaltan koruyucu etken olarak tanımlamaktadır. Koruyucu etkenler, fonksiyonlardaki düzensizliklerin önüne geçmek veya onları azaltmak ve risk etkenlerinin meydana çıkmasını önlemek gibi türlü gayelere yarar sağlamaktadır.

Elliott, Malecki ve Demaray (2001)'e göre sosyal destek, farklı kaynaklardan kişiye verilen, kişinin bireyler arası ilişkilerini sağlamlaştıran sosyal davranışlar ve tutumlardır. Yıldırım (2010) sosyal desteği, kişinin yakın çevresinden aldığı olumlu tepki, gördüğü sevgi, gönül bağı, kuşku duymadan inanma, beğenilme, saygı, maddi ve manevi yardım gibi bireysel, psikolojik, sosyal ve ekonomik nitelik taşıyan yardımların hepsi olarak tanımlamaktadır. Kişi büyük gayret etmesine rağmen gösterdiği bu çaba karşılığında beklediği ödül ya da değerin verilmediği ve bunu kabullenemediği vakitlerde tükenmişlik meydana gelir (Maraşlı, 2005).

Sosyal desteğin, stres verici yaşam olaylarının oluşum sürecini ve bu olayların yarattığı neticeleri farklı şekillerde etkisine aldığı düşünülmektedir. Sosyal destek; kişinin içinde bulunduğu konum ve koşul, konum ve koşulun anlamı ve sergilenen duygusal tepkide farklılık meydana getirir. Bu nedenle kişi stresli yaşam olaylarıyla efektif başa çıkma düzenek geliştirir.

Sosyal desteğin, akademik başarıyı, sağlığı sürdürmeyi, sosyal ve başa çıkma becerilerini, kontrol algısını, duygulanımı yararlı sonuçlar verdiği saptanmıştır (Gökler, 2007). Öz değer ve sosyal destek arasında anlamlı ilişki olduğu belirtilmiştir. Bilhassa algılanan sosyal destek, öğrencilerde öz değerın güçlü yordayıcıları arasındadır. Sosyal desteğin olmaması öğrencilerde duygusal ve fiziksel problemler bakımından risk etkenlerindendir. Yeterli olmayan sosyal destek, olumsuz duygulanımın önemli

yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Cuhadaroğlu (1986) kişilerin özsaygı düzeyinin, onların yaşam deneyimlerine, ailesine ve sosyal çevrelerine bağlı azalma veya çoğalma göstereceğini ortaya koymuştur. Sever, Hotun, Sabuncu ve İşsever (1993), yapmış olduğu araştırmalarında benlik saygısı yüksek düzeydeki öğrencilerin ruhsal bakımdan az riskte olduklarını ve özgüven sezgilerinin iyi geliştiğini saptamışlar. Bundan dolayı özsaygısı yüksek kişilerin daha başarılı, üretken, sağlıklı, kendisi hakkında olumlu ve gerçekçi tutumda bulunan, sosyal bakımdan uyumlu bireyler olarak tanınmaktadır (Kahriman, 2006).

İnsan yaşamının temeli sosyal ilişkilerden oluşmaktadır. İnsan fitratında çevrelerindeki insanlarla ilişki kurarak yaşamak vardır. İnsanların başka insanlarla birlikte olması ve onlarla ilişki kurma gereksinimi doğuştan gelme özelliğidir ve insan bu özelliğinin yaşamları boyunca devam etmesi gayet normal bir şeydir. Yakınlarından ve çevresindeki yakın tuttuğu kişilerden sevgi, kabul, yardım ve destek gören bireyler aile ve iş hayatında beklenmedik problemlerle baş etme konusunda başarı göstermektedirler.

Sosyal destek, bireyin bedensel ve ruhsal sağlık, kendini iyi hissetme durumlarını pozitif etkilemektedir. Sosyal destekten mahrum olmanın kişi üzerinde negatif etkisi olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin önemli sosyal destek kaynakları, onların aileleri ve arkadaşlarından oluşmaktadır. Ailesinden ve arkadaşları tarafından gereksinimi karşılayabilecek ölçüde destek alan öğrencilerin, problemlerini aşırı boyutlara varmadan çözebildikleri ve derslerinde başarı gösterdikleri saptanmıştır (Özbay, 1996). Kuvvetli sosyal destek ağına sahip kişilerin sağlıklı kişilik geliştirdikleri ve stresli durumlarda baş etmelerinde başarı gösterdiklerine tanık olunmaktadır. Bruhn ve Philips (1984)'e göre sosyal desteğin ihtiyaç duyulma ve ulaşılabilirlik durumu, bireyin sosyal hayatı süresince değişiklik göstermekte ve oldukça çok olay tarafından etkiye uğramaktadır.

Kişi sosyal desteği pozitif algılaması ve ona başvurması için, önce sosyal desteğe ihtiyaç duymalı, bu desteğin erişilebilirliğini algılamalı ve bu destekten nasıl yararlanacağını bilmelidir. Bireyin destek gereksinimi, sosyal desteğe ihtiyaç duyması ve ondan yararlanmaya başlaması bireyin algılamasını etki altına almaktadır (Bayraktar, 2011).

Sosyal destek kaynakları.

Sosyal destek kaynakları resmi ve gayri resmi olmak üzere iki kısımda incelemektedir. Devlet kurumları ve sivil toplum kuruluşları resmi kaynaklı kuruluşlardır. Gayri resmi kaynaklar ise bireyin ailesinden, komşusundan, arkadaşlarından ve çevresinden gelen desteklerden oluşmaktadır (Özbesler, 2001). Araştırmalarda sosyal destek kaynaklarının, kişiye üç değişik şekilde yardımda bulunduğu saptanmıştır. Bunlar;

- a) Maddi destek,
- b) Duygusal destek,
- c) Zihinsel destektir.

Maddi destek: Bireyin gündelik yükümlülüklerin yerine getirilmesinde çevresinin vermiş olduğu destektir (Bayraktar, 2011).

Duygusal destek: Bireyin saygı, empati, şefkat, sevgi ve bir grubun üyesi olma gibi temel sosyal ihtiyaçları karşılamaktadır. Çalışmalarda duygusal destek ve sırdaş ilişkisi birlikte ele alınmaktadır ve bu iki değişkenin önemi vurgulanmaktadır. Sırdaş yok insanların, stresli olaylarda daha çok rahatsızlık yaşadıkları, öz değerlerinin aşırı düşük olduğu ve psikopatolojik belirtilerinin daha çok olduğu ortaya konulmuştur (Bayram, 1999).

Zihinsel destek: Bilgi ve öğüt verme ve davranışlar hakkında geri bildirim gibi yarar sağlayıcı bilgilerin bireye iletilme durumudur. Bunların haricinde “Olumlu Sosyal Etkinlikler” veya “Sosyalleşme” isimli sosyal destek işlevi göz ardı edilmemelidir. Bu işleve göre, bir grup kişiyle beraber yemek yeme, sinemaya gitme gibi müşterek etkinliği paylaşma psikolojik ahenk üzerinde olumlu etkiye sahiptir (Bayram, 1999).

Sosyal desteğin boyutları.

Araştırmacılar sosyal desteğin üç esas kategorisini bildirmektedir:

- 1) Sosyal ortam içinde birey ve değerleri arasında bulunan bağlantılar,
- 2) Etkinleştirilen destek,
- 3) Sübjektif bilişsel değerlendirmeleri bildiren algılanan destek (Bayraktar, 2011).

Bazı araştırmacılar tarafından sosyal desteğin üçüncü boyutunun kalanlarına göre daha fazla önem taşıdığı belirtilerek algılanan sosyal desteğin diğerleri tarafından önemsime ve takdir edilme sezgilerini kapsadığı ifade edilmiştir. Bunalım veya stresli durumlarda sosyal destek psikolojik ahengi düzenleyebilmektedir. Bu bilgilere binaen algılanan sosyal desteğin yalnız başına yeterli olmayacağı, kuşkusuz çok boyutlu olması gerektiği düşünülmektedir.

Sosyal destek kategorileri.

Barrera ve Ainely (1983) sosyal destekle alakalı 6 destek kategorisini belirtmiştir:

1. Materyal Yardım: Para veya fiziksel maddi desteklerdir.
2. Davranışsal Yardım: Görev dağılımı gibi fiili desteklerdir.
3. Yakın Etkileşim: Kulak verme, özen gösterme, saygı, durumu anlayışla karşılama gibi davranışlardır
4. Rehberlik: Ortama ve zamana uygun yönlendirir.
5. Geri Bildirim: Kişilerin hal, durum ve davranışlarına karşı verilen geri dönüttür.
6. Pozitif Sosyal Etkileşim: Neşeli, hoşça zaman geçirme ve rahatlama için sosyal etkileşime katılma.

Araştırmaların çoğunluğunda verilen teorik açıklamaya göre sosyal desteğin üç farklı kategorisi vardır:

Sosyal yerleşim: Bireylerin etrafındaki insanlarla aralarındaki bağıdır. Bu sosyal ilişkiler ağı kişileri birbirine bağlayan bağların varlığını ve niceliğini tanımlar.

Algılanan sosyal destek: Bireylerin arasındaki ilişkilerin zihinsel olarak değerlendirilmesidir. Bireylerin kendisiyle arasında bağı olan insanlara kişisel anlamlar atfetmeye yönelik öznel değerlendirmesi ve destekleyici etkileşimlere yorum katmasıdır.

Alınan sosyal destek: Bireye başkaları tarafından sağlanan destekler, gösterilen davranışlar ve eylemlerdir. Sosyal desteğin davranışsal olarak değerlendirmesidir (Karataş, 2009).

Sosyal destek modelleri.

Sosyal desteğin üç kısımdan oluştuğunu vurgulayan Cobb (1976), Bunları: “1) Sevilme ve korunma bilgisi; 2) Saygı görme ve değer verilme bilgisi; 3) İletişim kurmayı sağlayabilecek bir sosyal ağı bilgisi ve grup üyeliği” başlıkları altında toplamıştır.

Vaux (1985), sosyal desteğin: “1) Kaynaklar: desteği veren insanlar; 2) Davranışlar: dinleme, kolaylık sağlama, maddi bakımdan yardım verme, tavsiye etme; 3) Kişilerin kişisel değerlendirmeleri: kişinin, alınan desteğin niteliği ve niceliği ile alakalı algıları, destekten sağlanan doyum” gibi bölümlerden oluştuğunu vurgulamaktadır.

Cohen ve Wills (1985), sosyal desteğin: 1) Temel etki modeli; 2) Tampon modeli olarak iki modelden oluştuğunu belirterek sosyal desteğin rolü ve yönlerini bu iki modelle tanımlamaktadır.

Temel etki modeli: Bu modele göre sosyal destek, stres düzeyi yüksek veya düşük olsa da kişileri olumlu olarak etkiler, stresli ve stresli olmayan vakitlerde de kişinin sağlığına yarar sağlar.

Tampon modeli: Bu modele göre sosyal destek, stresin bireyin sağlığı üzerindeki etkisini azaltır ve dengesini sağlar, stresin insanın sağlıklı ve iyi olma durumu üzerindeki zarar verici tesirlerinden korur.

Cohen ve Wills (1985) sosyal desteğin: 1) Tampon Etki Modeli; 2) Doğrudan Etki Modeli olarak iki temel açıklayıcı modelden oluştuğunu belirtmiştir.

Tampon Etki Modeli: Genel olarak stresteki kişinin iyi olma haliyle ilgili olan bu modele göre sosyal destek, kişiyi strese sebebiyet veren eylemlerin gizli patolojik etkilerinden korumaktadır.

Doğrudan Etki Modeli: Bu modele göre sosyal destek, bireyin stres altında olduğu veya olmadığı hesaba katılmadan onun iyi olmasına katkı sağlar.

Barrera (1986)’ya göre sosyal destek üç kısımdır. Bunlar:

1. Sosyal kabul edilmişlik: Kişinin bir toplum veya grup tarafından sosyal yönden kabul edilmesi ve saygı görmesi.

2. Algılanan sosyal destek: Dâhil olduğu sosyal etkileşim ağından kişinin algılamış olduğu destek.
3. Yasalar gereği uygulanan zorunlu sosyal destek: Yetkili kurumlarca kişilere kamu hizmetlerinin sunulmasıyla gerçekleşen destek.

Tardy (1985)'e göre sosyal desteğin modellerini tanımlayan beş boyutu vardır. Bunlar:

1. Yönlendirme: Alınan veya sağlanan sosyal destek.
2. İstek: İstek iki alt boyutu kapsamaktadır:
 - a) Ulaşma: Kişi hangi desteğe ulaşmayı ister.
 - b) Kullanma: Kişi hangi destekten yararlanır.
3. Tanımlama ve değerlendirme: Sosyal desteğin kişi tarafından kavranılması ve değerlendirilmesi
4. İçerik: Tardy (1985)'nin bu modelini geliştiren House (1981), bu modeli: duygusal, araçsal, bilgisel, değerlendirici destek olarak dört çeşit ögede tanımlamaktadır:
 - a) Duygusal (emotional): Güven, sevgi ve empati gibi duygusal destekler.
 - b) Araçsal (instrumental): Para ve zaman gibi maddi destekler.
 - c) Bilgisel (informational): Belirli sahalarda verilen bilgi, öneri ve teklifler.
 - d) Değerlendirici (appraisal): Kişiye verilen değerlendirici geri bildirim.
5. Sosyal İletişim Ağı: Aile, eş, arkadaş, öğretmen gibi kişinin çevresindeki sosyal destek kaynakları (akt., Elliott, Malecki, ve Demaray, 2001)

Araştırmacılar ve alan uzmanları bireyin sağlığını ve kendisini iyi algılamasını etkileyen sosyal desteğin üç ayrı modelini vurgulamaktadırlar:

1. Temel Etki Modeli: Bu model sosyal destek ile sağlık arasında direkt olarak bağlantı olduğunu öne sürmektedir. Bu bakımdan sosyal destek olumsuz yaşam olaylarının olup olmamasına bakmaksızın bireyin fiziksel sağlığını ve kendisini iyi hissetmesini olumlu olarak etkiler. Bununla birlikte bu model kişinin sosyal destekten yoksun olma durumunun onun sağlığını olumsuz olarak etkileyeceğini ileri sürer (Yamaç, 2009)

2. Tampon Etkisi Modeli: Stres doğurucu durumların çıkardığı zararları azaltmak, bireyin sağlığını dengelemek ve korumak sosyal desteğin ana işlevlerindendir. Stres doğurucu durumlar meydana çıkmadığı takdirde sosyal desteğin yokluğunun bireyin sağlığı ve kendisini daha iyi yönde duyumsama durumunu negatif olarak

etkilememektedir. Sosyal destek, sıkıntılı olaylar karşısında kişinin bu durumlarla baş etmesini sağlayarak stresin olumsuz tesirlerini azaltıcı tampon fonksiyonu gerçekleştirmektedir (Bayraktar, 2011). Kısacası sosyal destek bireyin hayatında her an karşısına çıkabilecek sıkıntılı durumlara karşı baş etme stratejisidir (Duru, 2008). Sosyal desteğin tampon etkisi, stres yaratıcı olaylarla karşı karşıya kaldığında bireye ailesi ve arkadaşlarının sıkıntılı durumlarla baş etmesi için destekte bulunmalarıdır. Bireyin başka kişilerden maddi ve manevi destek alması stres verici durumların daha hafif algılanmasını ve bireyin baş etme gücünü daha kuvvetli olarak algılamasını sağlamaktadır (Yamaç, 2009).

3. Sosyal Destek ve Olumlu Olmayan Olayların Bağımsız Etkileri Modeli: Bu modelde olumsuz yaşam olayları ile sosyal desteğin bireyin sağlık durumu ve kendini iyi duyumsaması üzerinde birbirlerine bağlı olmayan tesirlerinin varlığı ele alınmaktadır. Yani yaşam olayları ve sosyal destek eksikliği değişkenleri bağımsız bir şekilde bireyin sağlığını olumsuz olarak etkileyebilmektedirler.

Bunun yanı sıra, bu model iki değişkenin birlikte olmasının bireyin daha zorlu fiziksel rahatsızlıklara maruz kalmasına ve kendini iyi duyumsama seviyesinin azalmasına kapı aralayacağını ileri sürmektedir (Bayraktar, 2011). Bu üç modelin bir birlerinden farklı olmasına rağmen, bu modellerin hangi süreçlerde efektif olması, koşul ve durumlara göre değişmektedir. Bundan dolayı sosyal desteğin doğrudan, dolaylı ve hem doğrudan hem dolaylı etkileri söz konusu olabilmektedir (Duru, 2008; Yamaç, 2009)

Sosyal destek türleri.

Sosyal desteğin türleri alan uzmanlarına göre farklı farklı tanımlanmaktadır. Ama bu farklılıklar büyük farklardan değil, ince ayırtılardan ibarettir.

Cohen ve Wills (1985)'e göre sosyal desteğin dört türü vardır. Bunlar:

- 1) Saygı Desteği: Kişinin kabul ve saygı görülmesiyle ilgili olgudur. Kişinin kendine özgü değerleri ve tecrübelerinden ötürü saygı görüldüğünü ve kişisel hata ve sorunlarına rağmen kabul edildiğini kulaklarıyla veya duygularıyla duymasidir.
- 2) Bilgi Desteği: Problemlerinin tanımlanmasında, anlaşılmasında ve bu sorunlu durumlarla başa çıkabilmede verilen destektir. Nasihatte bulunma, problemi kapsamlı bir şekilde ele alma ve bilişsel rehberlik yapma gibi nitelikleri vardır.

3) Sosyal Arkadaşlık: Serbest zaman geçirmede ve bunun gibi zamanlarda diğerleriyle beraber olmaktır. Bu tür ilişki diğerlerine yakın olabilme gereksinimini sağladığı, kişiyi kesintisiz bir şekilde problem üzerinde kafa yormaktan uzaklaştırdığı ve yararlı duygu durumu özendirdiği sebepli stresi azaltıcı veya ortadan kaldırıcı etkiye sahiptir.

4) İşlevsel Destek: Maddi desteğin verilmesi ve gereksinim duyulan görevlerin yerine getirilmesidir. Bu tür destek, işlevsel problemlerin çözüme kavuşturulması, kişinin yükünü hafifletilmesi veya kişinin kendisine vakit ayırabilmesini sağlaması nedeniyle stresi azaltıcı niteliğe sahiptir.

Richman ve Rosenfeld (1988)'e göre sosyal desteğin sekiz türü vardır:

1) Dinlenme: Bireyin yapması ya da yapmaması gereken şeyler konusunda yol göstermeksizin ve yargılanmaksızın dinlendiğini algılamasıdır.

2) Duygusal Destek: Bireyin yanında olduğunu hissettiren ve rahatlık sevgisini verici destek.

3) Duygusal Meydan Okuma: Bireye kendi tutum, duygu ve değerlerini tekrar gözden geçirerek değerlendirmesini sağlayarak destekte bulunma.

4) Gerçeği Doğrulama Desteği: Destek alıcıyla aynı görüşe sahip kişinin destek gören kişinin görüşünü kanıtlamasına yardım vermesidir.

5) İş Takdir Desteği: Destek alıcının gayretlerinin fark edilerek takdir edildiğini algılamasıdır.

6) İşe Meydan Okuma: Bireyin sahip olduğu işini gönülden severek yapması ve yaratıcılıkta bulunabilmesi için destek alıcının fikir ve tutumlarına meydan okuma.

7) Gözle Görülür Yardım: Destek alıcıya finansal yardımda bulunma veya hediye takdim etme.

8) Kişisel Yardım: Destek alıcı için işin yerine getirilmesi.

Caplan (1974)'a göre sosyal desteğin beş türü vardır:

a) Duygusal destek: Bireyin sevildiğinin, güvenildiğinin ve ilgilenildiğinin hissettirilmesine yönelik destektir.

b) Takdir desteği: Bireyin kişisel hata ve sorunlarına rağmen kabul edildiğinin ve hürmet edildiğinin bildirilmesi.

c) Maddi destek: Yardımların, maddi desteklerin sağlanmasına dayanır.

- d) Bilgisel Destek: Problemlerin çözüm bulmasını sağlayan bilgi ve becerilerin sağlanması.
- e) Beraberlik Desteği: Serbest vakitlerin yakın birisiyle geçirilmesidir (Torun, 1995).

Sosyal desteğin işlevleri.

Sosyal destek, stres verici durumlarla karşı karşıya kaldığı zamanlarda kişinin bu sorunlarla baş etmesini, kendi potansiyeline güvenmesini ve hayatını olumlu olarak etkilemesini sağlamaktadır (Torun, 1995).

Bireye ailesi ve arkadaşları veya üyesi olduğu sosyal ağlar tarafından verilen sosyal destek, bu ağın ve ailenin başka üyelerinin tutum ve davranışlarına, bilgi ve beklentilerine de tesir edebilmektedir. Sosyal destek, kişinin stres verici yaşantıları düzgün ve gerçeğe uygun olarak değerlendirebilmesini, kabiliyetlerini geliştirerek etkili başa çıkma yollarını geliştirebilmesini sağlamaktadır (Özkan, 2002).

Aile, eş, arkadaş, komşu, anne baba, evlat gibi geniş sosyal ilişki içinde yaşamakta olan birey farklı farklı roller sürdürmektedir. Başkaları tarafından sevilen, önemsenen ve ihtiyaç duyduğu zaman yardım verilen birey kendini huzurlu ve güvenli hisseder. Yeterli sosyal destek alamayan birey stresli durumlarla karşılaştığında kendisinin çaresiz ve değersiz olduğu kanaatine vararak fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklara maruz kalabilmektedir (Görgü, 2005).

Sosyal destek kaynakları, düzen ve nizamlı yaşama yönlendiren geniş sosyal ağ ve toplum tarafından kabul görülen roller aracılığıyla birey üzerinde olumlu etki yaratmaktadır. Bahsi geçen destek kişinin yaşamı, kendini kabul etme, kişilik değerlerinin farkına varma konusunda olumlu etkiler yaratarak bireyin psikolojik uyum sağlamasını da olumlu olarak etkilemektedir. Bununla birlikte bireyin sosyal ağ ile uyum içinde olmasını ve fiziksel ve psikolojik sağlığının bütünlüğünü tehdit eden olumlu olmayan tutum ve eylemlerden geri durmasını sağlamaktadır. Kişinin karşılaştığı sıkıntılı ve stresli durumlarla başa çıkmasını olumlu olarak etkileyen sosyal destek, bireyin bu durumlara ilgili düşüncesini ve olası durumlara yönelik tepkisini değiştirerek bireyi stresli durumların olumsuz etkilerinden koruyabilmektedir (Çakır ve Palabıyıkoglu, 1997).

Kişinin diğer insanlarla kurduğu ilişkiler, karşılaştığı farklı farklı sorunlarla baş etme, topluma uyum sağlama bakımından yararlı işlevleriyle katkıda bulunmaktadır. Sosyal desteğin dört işlevi alan uzmanları tarafından görüş birliğiyle kabul edilmiştir:

1) Araçsal Destek (Enstrumental Support): Bireye verilen maddi destekler. İş ve finansal bakımdan bireye çevresindeki kişiler tarafından verilen yardımları kapsar. Bireye başkaları tarafından karşılıksız veya ödünç olarak para veya eşya verilmesi, bireyin yerine alışverişte bulunma gibi davranışlar araçsal destek işlevine örnek olarak verilebilir. Yani bireyin namına onun sorunlarının doğrudan çözüme kavuşturulmasıdır.

2) Duygusal Destek (Emotional Support): Etrafındaki kişiler tarafından bireyin sıkıntılarının dinlenmesi, karşılıklı olarak duyguların paylaşılması, bireye şefkat, saygı, sevgi gösterilerek onun sevildiğinin ve önemsendiğinin hissettirilmesi veya söylenmesi. Bireyin psikolojik sağlığıyla doğrudan bağlantılı olan duygusal destek işlevi kişinin etrafındaki insanlar tarafından sayıldığını, sevildiğini, anlaşıldığını vurgulamaktadır. Duygusal destek bireyin özgüveninin artmasına, karşı karşıya kaldığı soruna güdülenmesine ve böylece karşılaştığı stresli durumlarla baş etmesine katkı sağlar.

3) Bilgisel Destek (Informational Support): Kişiyi bireyle veya çevreyle ilgili problemler hakkında öğütte bulunma, bilgi verme, geri bildirimde bulunma, öneriler yapma, yol gösterme gibi davranışlardır. Birey yaşamında strese neden olan durumlarla karşılaşabilmektedir ve bazen bu sorunları çözmede kendisini yeterli bulamamaktadır. Birey bilgisel destek işlevi aracılığıyla alternatif çözüm yollarına kavuşabilmektedir ve olası durumları tekrar değerlendirerek sorunlarını çözebilmektedir. Bilgisel destek, kişinin sorunlarıyla alakadar olmak, rehberlik etmek ve öneriler yapmakla sağlanmaktadır (Kozaklı, 2006).

4) Değerlemesal Destek (Appraisal support): Bu işlev bireyin etrafındaki kişiler tarafından onun davranış ve tutumları, fikir ve düşünceleri, duygu ve sezgilerine yönelik geri bildirimde bulunmasını kapsamaktadır.

Kişi kendisine tanıdık olmayan çevrede kendisinin tutum ve davranışlarını, sezgi ve duygularını, düşünce ve fikirlerini diğer insanların arasından kendisine benzeyen kişilerinkiyi karşılaştırarak, değerlendirme yapar. Değerlemesal destek kişinin kendisini yeterli olarak değerlendirmesine, iyi sonuçları elde etmesi için davranış ve tavırlarını kendi yararına değiştirmesine katkı sağlar.

Sosyal destek işlevleri çeşitli niteliklere sahiptir. Bu işlevlerin hangisinin daha yararlı olacağı kişinin durumuna ve hangisinin hangi durumlarda kullanmasına da bağlıdır. Sosyal desteğin bireyin üzerinde olumlu etkisi gerçekleşmesi için önce birey sosyal desteğe ihtiyaç duymalıdır. Bununla birlikte bireyin gereksinimi ile ona verilecek destek türü ve destek verici kişinin özellikleri de uyumlu olmalıdır. Bu uyum gerçekleştiği zaman, sosyal destek sağlanabilmektedir (Kozaklı, 2006).

Algılanan Sosyal Destek

Algılama, bireyin içsel ve dışsal uyarıcıları ve kendi yaşantısını göz önünde bulundurarak ve değerlendirme yaparak çevresini anlamasıdır. Nelson-Jones (1982)'e göre farkındalık ve algılamaların hepsi geçmişteki yaşantılardan oluşur, geleceğe dair tahmin ve varsayımları içerir ve bunlar karşılıklı olarak etkileşimde bulunur.

Bireyler bilgilere yaklaşımda bulunmadan önce onları seçmektedir. Olayları şifrelemede ve anlamada, anlaşılır şekilde sınıflamakta kişisel olarak farklılık gösterebilmektedir. Mesela söylenen bir sözü kimi kişiler yüreklendirici veya onurlandırıcı bulurken kimi kişiler rahatsızlık verici veya kışkırtıcı olarak algılayabilmektedir (Aydın, 2001).

Kişinin çevresine yönelik algı ve varsayımları onun tepki ve davranışlarını da etkiler. Birey çevresinin yapısına yönelik çeşitli biliş oluşturur. Değişik öğrenme yaşantı sonucunda oluşan bu çeşitli bilişler, gereksinim duyulduğunda kişinin yeni durum ve ortamlara uyum sağlaması için kullanılmaktadır. Bireyin öğrenmesi fizyolojiyle ilgili dürtülerden ziyade, sosyal dürtülerin doyurulmasıyla bağlantılıdır (Senemoğlu, 2004). Algılanan sosyal destek, kişinin başkalarıyla aralarında güvenli bağların olduğunu ve onlardan destek sağlanacağını bilişsel olarak algılamasıdır. Başkaları tarafından sevildiğini, sayıldığını ve sosyal olarak bağlanmanın öznel bilişsel değerlendirmesidir.

Algılanan sosyal destek, bireyin etrafındaki kişiler tarafından önemsendiğini, sevildiğini, sayıldığını ve önemli olarak algıladığı kişilerle ilişkilerinde iyi olduğunu hissetmesidir (Yamaç, 2009). Hayatının farklı sahalarında başkaları tarafından sevildiğini, değer verildiğini ve gereksinim duyduğu zaman destek alabileceğini algılayan kişi yakınındaki kişilik ilişkilerden daha çok doyum alabilmekte ve diğerleri tarafından desteklendiğini duyabilmektedir (Elmacı, 2001). Karadağ, (2007)'a göre algılanan destek hayatlarının farklı rol sahalarında bireylerin başkaları tarafından

sayıldığını, sevildiğini, özenildiğini ve ihtiyaç duyulduğunda yardım alabileceği kişilerin bulunduğunu, kişiler arası ilişkilerde önemsendiğini algılamasıdır.

Algılanan sosyal desteğin iki temel bileşeni vardır: 1) Gereksinim duyulduğu zaman yardım alabileceği kişilerin var olduğuna dair algı; 2) Algılanan destekten memnun olma düzeyi. Bu bileşenlerin arasındaki ilişki insanların kişilik özelliklerine tabidir. Mesela, kimi kişiler sosyal desteğin çok sayıdaki insanlar tarafından sağlanmasını isterken, kimileri için sadece bir kişiyi yeterli bulabilmektedirler. Diğerleriyle birlikte olma ve kendisini rahat hissetme duygusu, destek gereksiniminin derecesini belirlemektedir. Bunun gibi desteğin algılanmasından memnun olma durumu, bireyin özsaygısı ve çevreye yönelik denetim duygusu gibi kişilik etkenlerinden de etkilenebilmektedir (Yamaç, 2009).

Procidanove Heler (1983)'e göre algılanan sosyal destek, sosyal destek işlevlerinin yeterliliği veya yetersizliği hakkındaki bireyin kendi yargısıdır. Bruhn ve Philips (1984)'e göre bireyin sosyal desteğe olan gereksinimi ve elde edilebilirliği, onun sosyal hayatı süresince değişmekte ve bir hayli olaydan etkilenebilmektedir. Birey sosyal desteği olumlu olarak algılayabilmesi ve başvurabilmesi için, sosyal desteğe gereksinim duymalıdır ve desteğin elde edilebilirliğini algılaması ve bu destekten nasıl yararlanacağını bilmesi gerekmektedir. Anlaşıldığı üzere bir hayli etken bireyin sosyal destekten yararlanmasını etkileyebilmektedir. Destek ihtiyacı, sosyal desteği gereksinmesi ve başvurması bireyin algılama sürecini etkileyebilmektedir (Karadağ, 2007).

Özdevecioğlu (2004) insanların sosyal destek algılamalarını etkileyen faktörleri dört grupta ele almıştır: 1) Kişilerin demografik nitelikleri, 2) sosyal ilişkilerin özelliği, 3) sosyal bakımdan bağlı olma durumu, 4) kişilik değerler. Araştırmacılar sosyal çevreden sağlanan destek ile algılanan desteğin sürekli eşitlik göstermediğini gözlemlemişler. Algılanan destek kişilik özellikler gibi kalıcı özelliklerden etkilenmesi yanında, mizaç veya tutum gibi kolaylıkla değişebilen özelliklerden de etkilenebilmektedir (Yamaç, 2009). Algılanan sosyal desteğe doğrudan bağlantılı olan tanımın biri de sosyal ağıdır. Sosyal ağ, insanlara sosyal desteği ulaştıran araçların en temelidir.

Sorias (1988)'a göre algılanan destek, sosyal ağın yeterli düzeyde destekleyici olduğu veya olmadığı hakkındaki bireyin izlenimidir. Kişinin önemli olarak algıladığı ve aktif olarak etkileşimde olduğu anne-baba ve arkadaş gibi yakın insanlar sosyal ağı

oluşturmaktadır. Bayraktar (2011)'a göre algılanan sosyal destek, bireyin diğerleri tarafından verilecek desteğin ulaşılabilirliğini ve bu desteğin yeterli olduğunu bilişsel olarak algılamasıdır. Özgür (1991)'e göre algılanan sosyal destek, diğerleri tarafından önemsendiğini, sevildiğini ve gereksinim duyduğu zaman yardım alabileceğini, sosyal ilişkilerinin yeterliliğini algılayan bireyin genel değerlendirmesidir. Sosyal desteğin bireyin özsaygısını destekleyici bileşeni, kişinin ruhsal ve fiziksel sağlığını olumlu olarak etkilediği belirtilmektedir.

Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğini geliştiren Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley (1988) algılanan sosyal desteğin çok boyutluluğunu, sosyal desteği değerlendirme sürecinde bu boyutların göz önünde bulundurulması gerektiğini ileri sürerek algılanan sosyal desteğin aile, arkadaş ve özel kişi alt boyutlarından oluştuğunu belirtmişlerdir. Kef (1997)'e göre algılanan sosyal destek, bireylerin arasındaki bağların özelliği ve bu bağların var olduğunun bilişsel olarak algılanmasıdır. Bireyin destek sağlayıcı etkileşimlere yorum katmada ve aralarında bağ olan insanlara anlam vermede kendine özgü değerlendirmesidir.

Başkaları tarafından verilen destek ve yardım veya gerçekleşen eylem ve davranışlar sağlanan desteği ifade etmektedir. Sağlanan destek, desteğin davranışsal açıdan değerlendirilmeye alınmasıdır. Belirli bir vakit diliminde destek kaynakları tarafından sağlanan sosyal destek miktarıdır. Bu sebepten ötürü Procidano ve Heler (1983) sağlanan destekle algılanan desteğin her zaman eşit olmadığını vurgulamışlardır. Herzberg ve Hammen (1999) kuramcılarının çoğunluğunun algılanan sosyal desteğin zaman ile belli ilişkilere karşın sabit bütünsel bir yapı olduğunu, sağlanan desteğin ise duruma ve zamana bağlı olduğundan değişmekte olduğunu ileri sürdüklerini belirtmişler.

Sosyal statü, sosyal roller ve sosyal destek kaynakları.

Çeşitli sorunlarla ve stres verici olaylarla başa çıkmada kişinin tüm bireysel bağları bireyin yaşantısında çok önemlidir. Bu bağlar tüm sosyal destek kaynaklarını oluşturmaktadır ve sosyal, toplumsal ve bireysel etkenler tarafından etkilenmektedir (Kozaklı, 2006). Algılanan sosyal destek, bireyin psikolojik sağlığını olumlu olarak etkiler. Bireyin ailesinden, arkadaşlarından ve bireyin hayatında önemli olan özel kişiden algılanan sosyal destek, çok boyutlu algılanan sosyal desteği oluşturmaktadır (Yamaç, 2009).

Bazı araştırmacılar ergenlik dönemindeki bireylerin önemli sosyal destek kaynaklarının onların aile fertleri olduğunu, diğer taraftan bu dönemde ergenlerin ailelerinden verilen desteğin azalıp, arkadaşlarından algılanan desteğin arttığını belirtmişler. Bu durumun ergenlerin bu dönemlerinde ailelerinde anlaşmazlıkların sık sık ortaya çıkması, aksine akran ve arkadaşlık ilişkilerinde olumlu yönden paylaşımların ve ortak ilgi sahalarının artması nedeniyle gerçekleştiğini açıklayan araştırmacılar bireyin gelişiminde arkadaşlık ilişkilerin gelişmesinin çok önemli olduğunu vurgulamışlar (Kozaklı, 2006).

Sosyal desteği kişilerin rolleri açısından inceleyen Charles Seashore göre sosyal destek sistemi bunlardan oluşmaktadır:

1. İlgi ve sevgi gösteren aile veya yakın arkadaşlar,
2. Bunalım zamanında yardım alabilecek insanlar,
3. Stresli vakitlerde güdülenmeyi eyleme geçirmeyi destekleyici, ortak kaygı ve ilgileri paylaşan kişiler,
4. Belirlenmiş role ilgili bilgi sağlanabilen rol modeli kişiler,
5. Diğer kaynaklara yönlendirici kişiler,
6. Güçlük çıkaranlar,
7. İhtiyaç duyulduğu zaman destek sorulabilenler (Bayraktar, 2011).

Yaşam Doyumu Kavramı

Yaşam Doyumu kavramını Neugarten, Havighurst, ve Tobin (1961) ortaya koymuşlar ve birçok araştırmacıya örnek olmuşlardır. Yaşam doyumu insanların hayata karşı genel tutumu ve sosyal yaşamındaki duygularıdır. Yaşam Doyumunun pek çok tanımı vardır. Hayatlarını istek ve beklentilerine göre kuran insanların; iyi yaşama, mutlu olma, moral gibi pek çok istekleri kendi yaşayışları sonucu oluşur.

1950 yıllarından başlayan yaşam duyumuyla ilgili araştırmaların ardından 1970 yıllarından sonra “yaşam duyumu ile sosyal psikolojisi” ve “yaşam duyumu ile endüstri psikolojisi” ile ilgili pek çok araştırmalar yapılmıştır. Yetim (1992) yaşam doyumunu insanın hayatına ilgili genel olarak değerlendirmelerini kapsayan kendine özgü yargısı olarak tanımlamaktadır. Bireyin bu değerlendirmeleri hoşnut olma, kıvanç, haz, sevinç gibi duyguları barındırıyorsa bu tepkiler olumludur. Eğer keder, üzülmeye durumu, üzüntü, acı, kaygı gibi duyguları barındırıyorsa olumsuz tepkilerdir. Bireyin tüm hayatı göz önünde tutulduğunda hayatına ilgili biriktirdiği olumlu ve olumsuz

değerlendirmeleri ve yaşam hakkındaki tutumları onun yaşam doyumunu oluşturmaktadır.

Yaşam doyumunun tanımı.

Yaşam, bireyin içindeki ve iş haricindeki tüm zamanıdır. Doyum ise dilek ve istekleri, beklediği ve ihtiyaç duyduğu öğelerin karşılanarak memnuniyete ermesidir (Yüksel, 2007). Yaşam doyumu, bireyin içindeki ve iş haricindeki tüm zamanından ibaret olan yaşama atıf ettiği duygusal tutum ve tepkilerdir (Dikmen, 1995). Yaşam doyumu düzeyi elverişli bireylerin yaşamın anlamı olduğunu algılayan ve bu doğrultuda hareket eden kişiler olduğu bildirilmektedir (Keser, 2005).

Shinve Johnson(1978) yaşam doyumunu, kişinin yaşamının kalitesini kendisi tarafından belirlenen ölçütlere göre değerlendirmesi olarak tanımlamaktadır. Diener, Emmons, Larsenve Griffin (1985) yaşam doyumunu, bireyin kendisi tarafından belirlenen kriterlere elverişli şekilde bütün hayatını olumlu bakımdan değerlendirmesi ve geniş kapsama sahip olan mutluluğun temel öğelerinden biri olarak bildirmektedir.

Rice, Frone ve McFarlin (1992) yaşam doyumunu, bireyin hayatla bağlı değerlendirmelerinin ve tutumlarının tümü olarak tanımlamaktadır. Pavot ve Diener (1993)' a göre yaşam doyumu, öznel iyi oluşun bilişsel ögesidir ve kişinin kendisi için belirlediği ölçütler ile yaşam şartlarını karşılaştırarak algılaması ve kendi yaşamını değerlendirmesidir.

Veenhoven (1996) yaşam doyumunu, bireyin genel olarak kendi yaşamının kalite bakımından olumlu olarak gelişmesi olarak tanımlamaktadır (akt. Gümüşbaş, 2008).Vara (1999)'ya göre yaşam doyumu, bireyin güçlükler ve tehlikelere dayanabilme gücü, sevinç, neşe gibi farklı bakımlardan iyi oluşudur.

Heller (2003)'e göre yaşam doyumu, bireyin yaşamından hoşnut olduğu veya olmadığı taraflarının kısa ve öz bir biçimde değerlendirmesidir. Haybron (2004)'a göre yaşam doyumu, bireyin yaşama ilgili kendi beklentileri ile sahip olduklarının karşılaştırılması sonucuyla meydana gelen neticedir (akt. Polat, 2014). Yetim (1992)'e göre yaşam doyumu, gereksinim ve yaşamla ilgili beklentilerin hangi düzeyde gerçekleştiğini ifade eden bilişsel süreçtir.

Polat (2014)'a göre birey yaşam doyumuna, bireysel tecrübelerin haricindeki kuralların, hayata dair yargılarla başarıların karşılaştırılarak değerlendirilmesi

neticesinde ulaşılır (Polat, 2014). Dündar (1993)'a göre yaşam doyumu, insanın kendisine verilen yaşam şartları ve yaşamış olduğu olaylardan kazandığı deneyimlerinin etkileşmesinden meydana gelen neticelere göre farklılaşan amaçları ile ortaya koydukları, sahip oldukları arasındaki algılamakta olduğu farktır. Dikmen (1995)'e göre yaşam doyumu, kişinin hayatındaki olguları göz önünde bulundurarak yaşam kalitesi ve öznel iyi olma konusunda vardığı yargılarıdır.

Özdevecioğlu (2003)'na göre yaşam doyumu, kişinin iş haricindeki yaşamına ilgili duygusal tepkisi ve yaşamına bağlı tutumlarının bütünüdür. Özer ve Karabulut (2003)'a göre yaşam doyumu, bireyin beklentilerinin hayat koşullarıyla karşılaştırılmasıyla oluşan neticedir. Telman ve Ünsal (2004)'a göre yaşam doyumu, bireyin kendi hayatından memnun olma durumudur. Aysan ve Bozkurt (2004)'a göre yaşam doyumu, kişinin kendisi tarafından belirlenen amaçlara ulaşma seviyesidir.

Özdevecioğlu ve Aktaş (2007)'a göre yaşam doyumu, bireyin yaşamının hoşnut olduğu ve olmadığı yönlerinin değerlendirmesidir. Çeçen (2008)'e göre yaşam doyumu, insanın kendisi belirlemiş olduğu ölçütler çerçevesinde hayatını olumlu bakımdan değerlendirmesidir. Aşan ve Erenler (2008)'e göre yaşam doyumu, bireyin hayat konusundaki duyguları ve mutluluğun ölçüsüdür. Acar Arasan (2010)'a göre yaşam doyumu, bireyin sahip olduklarıyla beklentilerinin kıyaslanmasıyla ulaşılan neticedir.

Avcı (2013)'ya göre yaşam doyumu, bireyin yaşamına ilgili tutum ve duygularını barındıran ve olumludan olumsuzla değişmekte olan genel değerlendirmesidir. Yılmaz, Keser ve Yorgun (2010)'a göre yaşam doyumu, kişinin hayatındaki olgulardan yola çıkarak öznel iyi oluş ve hayatın anlamına ilgili vardığı yargılardır. Dağlı ve Baysal (2016)'a göre yaşam doyumu, kişilerin kendileri belirlediği kriterlere binaen yaşam kaliteleri hakkındaki değerlendirmesidir. Yaşam doyumu, insanın tüm hayatını ve bu hayatın tüm içeriklerini kapsamakta ve “mutluluk” ve “öznel iyi oluş” kavramlarıyla da ifade edilebilmektedir.

Mutluluk.

Mutluluk, bireyin belirli bir amaç ve gayelerine ulaşmasına, beklentilerinin karşılanmasına bağlı açıklanmaktadır. Mutluluk, birey belirlediği hedef ve amaçlarına ulaşabildiğinde, ihtiyaç duyduklarını elde ettiğinde gerçekleşir. Belirlediği hedef ve amaçlarına ulaşamadığı ve gereksinimini doyuramadığında mutsuzluk duyar (Dikmen, 1995).

Mutluluk tanımı yaşamda çok kullanılmasına rağmen insanlar için çok farklı anlamları ifade edebilmektedir. Bundan ötürü sosyal psikolog uzmanlar tarafından mutluluk terimi değil yaşam doyumu kavramı tercih edilmektedir (Acar Arasan, 2010). İnsanlar başka insanlarla duygularını paylaştığında ve sosyal ilişki kurduklarında mutluluk duyar ve psikolojik bakımdan doyum alır. Yeterli düzeydeki psikolojik doyum kişinin yaşam doyumuna ve yaşam kalitesine olumlu bakımdan tesir eder (Tümkiye, Hamarta, Deniz, Çelik ve Aybek, 2008).Yüksek düzeydeki mutluluk duygusuna sahip olan kişilerin sosyal ilişkilerde sıkıntı çekmediği, daha başarılı oldukları ve sağlıklı yaşam sürdürdükleri belirtilmektedir (Acar Arasan, 2010). Birey ihtiyaç yoksunluğunu çok hissederse ve o ihtiyacını doyumak için çok çabalarsa o ihtiyaç doyurulduğu zaman o kadar mutlu olabilmektedir (Dikmen, 1995).

Öznel iyi oluş.

Yaşam doyumu kavramıyla birlikte kullanılan terimlerin biri de öznel iyi oluşur. Öznel iyi oluş, doyumun sübjektif durumu ve olumlu ruh sağlığı olarak tanımlanmaktadır. Öznel iyi oluş duygulanım ve yaşam doyumu bileşenlerinden oluşmaktadır. Duygulanımın olumlu (sevinç, ilgi, coşku, güven vs.) ve olumsuz (kızgın olma, suçlu olma, keder, nefret vs.) boyutları vardır. Yaşam doyumu bilişsel ve duygusal nitelik taşımaktadır. Yaşam doyumu kişinin tüm hayatına ilgili değerlendirmelerini içeriyorsa, öznel iyi oluş bireyin sadece mevcut yaşamına ilgili değerlendirmelerini kapsamaktadır (Bilge, Sayan ve Kabakçı, 2009).

Diener (1984)'e göre öznel iyi oluş, insanların yaşam doyumu durumlarına, olumlu veya olumsuz duygusal tepkilerine ilgili değerlendirmesidir. Diener, Oishi ve Lucas, (2003) bu değerlendirmelerin, kişilerin olaylar karşısında sergiledikleri duygusal tepkileri, ruh hallerini, yaşam doyumlarıyla ilgili bilişsel yargılarını, aile ve iş yaşamındaki doyumlarını kapsamakta olduğunu vurgulamaktadır.

Öznel iyi oluş terimi bedensel ve psikolojik sağlık belirtilerine göre nitelendirilen kavramdır. Başka bir deyişle bireyin maddi ve manevi bakımdan kendisini iyi hissetme derecesini tasvir eden kavramdır (Dikmen, 1995). Diener (2000)'e göre öznel iyi oluş, bilişsel ve duygusal etkileşiminden oluşan bireyin doyumunun sübjektif durumu ve sağlıklı ruh halidir.

Öznel iyi oluş, kişinin kendi yaşamıyla ilgili yargı ve değerlendirmesidir. Öznel iyi oluş üç öğeden oluşmaktadır:

Olumlu duygulanım: Umut, güven, coşku, kendini beğenme, sevinç gibi duyguları içerir.

Olumsuz duygulanım: Kızgınlık, nefret, suçlu olma, keder gibi negatif duyguları barındıran kişisel stres ve doyumsuzluk duygusunu içerir.

Yaşam doyumu: Kişinin farklı yaşam sahalarındaki doyumuna bağlı değerlendirmelerini yansıtan öznel iyi oluşun zihinsel bileşenlerinden biridir (Eryılmaz, 2009).

Öznel iyi oluş, bireyin hayatına bağlı kendine özgü değerlendirmelerinden ibarettir. Yaşam doyumu ise bireyin seçtiği ölçütlere göre hayatıyla ilgili değerlendirmesidir (Tuzgöl Dost, 2007).

Yaşam doyumu modelleri.

Bireyin yaşam kalitesini genel olarak ele aldığı elde ettiği olumlu değerlendirme olarak tanımlanan yaşam doyumu (Özdevecioğlu ve Aktaş, 2007) hakkında bazı yaklaşımlardan söz etmek mümkündür.

Belli bir noktaya erişme kuramı.

Belli bir noktaya erişme kuramı, Wilson (1960) tarafından ortaya atılmıştır. Bireyin ihtiyaçlarının doyurulmasıyla bireyde mutluluk duygusu ön plana çıkar, bunun aksi durumundaysa yani bireyin ihtiyaçlarının giderilmemesi durumunda bireyde mutsuzluk ve doyumsuzluk duygusu ön plana çıkar. Bu durumlar bireyin hayatını olumlu veya olumsuz etkiler. Bu etkileşimde bireyin hayatını psikolojik çerçevede etkisi altına alır (Gümüş, 2006).

Belli bir noktaya erişme kuramına göre yaşam doyumu, bireyin belirlediği hedeflerine ulaşabildiğinde ve gereksinimlerini doyum noktasına ulaştırabildiğinde gerçekleşir. Birey belirlediği hedeflerine ulaşamadığında ve gereksinimlerini doyum noktasına ulaştıramadığında mutsuzluk yaşar (Dikmen, 1995). Bazı görüşlere göre: bireyin doyumunun gerçekleşmesi onun sadece farkında olduğu ihtiyaçlarının giderilmesiyle olur. Başka bir görüşe göre ise bireyin doyumunun gerçekleşmesi ister farkında olsun ister farkında olmasın bütün ihtiyaçlarının giderilmesiyle olur. Kişinin belli hedefleri doğrultusunda ortaya çıkan değer yargıları kişinin hayatında rol oynarken ihtiyaçlar evrensel olabilir.

Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramına göre bireyin fizyolojik olan bir ihtiyacının giderilmesi bireyde doyum sağlamaktadır bununla birlikte daha önemli ihtiyaçlarının giderilmesi kişide doyum seviyesini artırır. Yukarıda ele aldığımız görüşlere üç eleştiri yapılmıştır. Bireysel ihtiyaçlar evrensel olsaydı bireyin ihtiyaçlarının giderilmesi veya bireyin gereksinimlerinin doyurulması sonucunda ortaya çıkan mutluluğun oranı bütün dünyada aynı olmalıydı. İkinci, kişilerin hedef ve istekleri farklılık gösterebilir, bundan ötürü bireylerin doyuma ulaşmasında farklı yöntemler takip edilebilir. Üçüncü görüşe göre hiçbir hedef ve gayesi olmayan kişilerin mutluluğu elde etmesi olağan görülmektedir (Acar Arasan, 2010).

Haz ve acı kuramı.

Kişinin gereksinim ve hedefleri eksiksiz doyurulduğunda mutluluğun düzeyi de yükselmektedir (Gümüş, 2006). Haz ve acı kendi aralarında doğrudan bağlantılıdır. Kendi hayatında eksikliğini hissetmediği veya hedeflerinin arasında olmayan bir gereksinime ulaşması bireyi doyum noktasında mutlu etmeyecektir. Bir bireyin bütün ihtiyaçlarının giderilmesi onun çok büyük bir mutluluğa ulaşmasını sağlamayacaktır. Bundan ötürü bireyin bazı ihtiyaçların yokluğunu daha fazla hissetmesi gerekir. Birey bir ihtiyacının yoksunluğunu ne kadar fazla hissederse o ihtiyacını giderebilmek yani doyurabilmek için o kadar fazla çabalar ve ihtiyacını karşıladığında o kadar çok doyum alarak mutluluk duyar. Böylelikle en başta ortaya koyduğu acı ve yoksunluk, daha sonra gereksinimin neticesinde ortaya çıkan haz ve sahiplik duygularını meydana getirir (Acar Arasan, 2010).

Etkinlik kuramı.

Etkinlik kuramı, mutluluğun kişinin kendi etkinliklerinden meydana çıktığı görüşüne dayanır. Bu kuramın ilk temsilcisi olan Aristoteles'e göre mutluluk, kişinin güzel ve anlamlı etkinliklerinden oluşur. Çağcıl görüşlere göre etkinlikler: sosyal ilişkiler, hobiler ve egzersizler gibi geniş terimlerle tanımlanmaktadır.

Etkinlik kuramının ana konusu, kişinin kendini tanımasının mutluluğu azalttığını savunmaktadır. Devamlı bir biçimde mutluluğa ulaşma düşüncesi anlamlı değildir. Bu görüşe göre kişi önemli gördüğü hususlara yoğunlaşırsa mutluluk duygusu doğrudan ortaya çıkacaktır (Gümüş, 2006). Mesela sosyal ilişkilerde iyi olan, kendine vakit bulabilen, spor yapan bireylerin yaşamlarından aldıkları doyum düzeyi daha fazla olabilmektedir (Doğan ve Morali, 1999; Tümkeya vd., 2008).

Yukarıdan aşağıya-aşağıdan yukarıya kuramı.

Aşağıdan Yukarıya Kuramına göre, kişiler yaşamakta oldukları haz ve acıları değerlendirerek mutlu olduklarına veya mutlu olmadıklarına kendileri karar verebilmektedirler. Bu kuram için, kişiye haz verici durumların ve kişinin hayatında sahip olduğu doyumlarının frekansı önemlidir (Eryılmaz, 2009). Bir kişiye bu kuram ekseninde mutlu olup olmadığı sorulduğunda kişi başından geçen haz ve acıların değerlendirmesini yaparak cevap verir. Bu kurama göre, yaşam doyumunu bireyin hayatının farklı yönlerinin kısaca değerlendirilmesidir (Acar Arasan, 2010).Aşağıdan Yukarıya modeli günümüz psikolojisinde yer alan önemli yaklaşımlardan biridir. Bazı kuramcılar mutlu olmanın küçük hoşnut olma durumlarının bir araya gelmesinden oluştuğunu vurgulamışlardır. Bu görüşe göre mutluluk, mutlu geçen dakikaların birikmesinden meydana gelir (Köker, 1991).

Yukarıdan Aşağıya yaklaşımına göre, olumlu olanı görebilmek için muhtemel güç vardır. Kişi yaşamından doyum aldığı için mutludur. Kişi olaylara kendi ölçütlerine göre yaklaşır (Köker, 1991).Kişi başından geçen hadiseleri pozitif ve negatif olarak ele alma etkinliğine sahiptir. Bundan dolayı kişinin yaşam olaylarını yorumlama biçimi onun mutluluğunu etkiler (Acar Arasan, 2010; Eryılmaz, 2009).

İlişkilendirici kuram.

İlişkilendirici kuramın temelinde “hatırlama, şarta bağlı kalma ve zihinsel ilkeler bulunmaktadır. Olumlu hadiseler kişi tarafından içsel faktörlere bağlanıyorsa bu mutluluğun en büyük kaynağıdır. Hatırlamayla alakalı Diener (1984) çalışmasında kişilerin hayatlarında yaşadıkları hadiselerden olumlu olarak algıladıklarını daha kolay hatırladıklarını, olumsuz algıladıklarını daha az hatırladıklarını belirtmektedir. Geçmişte bu gibi olumlu olayları sıklıkla yaşayan kişilerin bu olayları olumlu bakımdan değerlendirdikleri ve daha fazla mutluluk duydukları gözlemlenmiştir. Bundan dolayı kendi hayatlarından elde ettikleri doyum düzeyi yüklemektedir (Köker, 1991; Gümüş, 2006).

Yargı kuramı.

Yaşam doyumunu yargı kuramına göre, bazı belirli ölçülerin gerçekçi durumlarla kıyaslanması neticesinde meydana gelmektedir. Diener (1984) gerçek olayların belirli ölçülere yaklaştığında doyumun meydana geldiğini vurgulamaktadır.

Yargılama kuramında: kişinin ele aldığı belirli ölçüler ön planda tutulmaktadır. Kişi kendisini kıyasladığı bireylerin durumlarına göre değerlendirir. Bunun gibi kıyaslamalar bireyin psikolojik sağlığını da etkisi altına almaktadır. Wills (1981)' göre kişinin kendisinden maddi bakımdan daha zor durumlardaki bireylerle yapmış olduğu kıyaslamalar kişinin doyumunu artırmaktadır. Kearl (1981)'a göre diğer bireylerin zor durumlarda olduğunu düşünen kişilerin yaşam doyumlarının daha yüksek seviyede olduğunu ve maddi imkânlar elde etmesinin sadece toplumdaki diğer kişilerle kıyaslanmasından meydana gelmektedir.(akt. Gümüş, 2006)

Dianer (1984)'e göre zihinsel yargılamalar doyumun bir parçasıdır ve en önemli şey bireyin algılamaları ve değerlendirmeleridir. Mesela sağlıklı olma, mutlu olma ve maddi imkânlar sahip olma doyumun önemli değişkenlerindendir. Fakat bireyler bu durumları farklı algılar bu binaen önemli olan ise bireyin algılama düzeyidir (Köker, 1991). Bu kuram için ortaya atılan eleştiri, kıyaslamaların ne zaman ve nasıl gerçekleştiğine ilişkin bilgilerin yetersizliğidir (Acar Arasan, 2010).

Ereksek kuramları.

Wilson (1960)' göre ihtiyaçlarının doyurulması bireyin mutlu olmasını sağlar, doyurulmaması ise bireyde mutsuzluk duygusunu ortaya çıkarır. Bu kuram gereksinimlerin doyurulup doyurulmaması mutluluğun düzeyini belirler. İhtiyaçlar giderildiğinde ve hedeflere varıldığında yaşam doyumunun meydana geldiğini savunur. Hedeflerin kişinin öznel iyi oluş düzeyini yükseltmesinin hedeflerin elde edilebilirliğine ve gerçeğe uyup uymamasına bağlı olduğu belirtilmektedir (akt. Akyol, 2013).

Bağ kuramları.

Kişilerin mutlu olma arzusuna niçin gereksinim duyduklarını ortaya koyan bağ modelleri ve koşullanmaya veya zihinsel amaçlara dayanan farklı kuramların varlığından söz edebiliriz. Zihinsel yaklaşımlardan biri bireyin kendi ilgi alanındaki olaylara ilişkin değerlendirmeleridir. Hayatta karşılaştığımız olumlu olaylar iç ve bilişsel öğelere yöneltilmişse bireyin mutluluğunu artıracaktır. Birey duygusal olarak bir yaşantı sürdürebilmekte ve birden fazla uyarıcı arasında ilişki kurmaktadır (Acar, 2011; Akyol, 2013).

Uyum kuramı.

Diener, Suh, Lucas ve Smith (1999) var olan şartlara uyum sağlama günümüz kuramlarının odak noktası olduğunu belirtmektedirler. Kişi uzun süre kötü bir vaziyette kalamadığı gibi uzun süre mutlu bir şekilde de kalamamaktadır. Kişinin duygusal yapısı yeni gelişen olaylara sert bir biçimde tepki göstermekte fakat bu tepki aradan çok vakit geçmeden azalmaktadır.

Çoklu çelişki kuramı.

Michalos (1985) bireyin beklentileri ve gerçek olay arasındaki farklılık yaşam doyumunun seviyesini belirlediğini vurgulamaktadır. Kişilerin elde ettiği durumlardan daha çok beklentilerinin olması bireylerin mutluluk düzeyini azaltmaktadır. Bireyin yapmak istediği şeylerle yapabilecekleri arasında farklılıklar ne kadar büyük ise bireyin atılganlığı da o denli kırılabilir (akt. Akyol, 2013).

Akış kuramı.

Csikszentmihalyi (2005)'e göre akış kuramı kişilerin belirli bir etkinliklere kendilerini başka hiçbir şeyle meşgul olmayacak seviyede bütün benliğiyle kaptırmasıdır. Kişinin yapacağı etkinlikler kendi kabiliyetleriyle uyuyorsa kişi yaptığı etkinlikten haz alır. Yapılan etkinlikler şayet kolay ise, kişiyi sıkmakta zor ise kişinin kaygılanmasına neden olur (akt. Başer-Şeker, (2009).

Yaşam doyumuna etki eden faktörler.

Mutluluk, moral gibi farklı pencerelerden iyi oluş durumunu ortaya çıkartan yaşam doyumunu pek çok faktör etkilemektedir. Dockery (2003)'e göre yaşam doyumuna etki eden faktörler şunlardır: Özgür olma durumu, milli geliri yüksek bir ülkede yaşama, toplumun bir parçası olma, sağlıklı yaşam, güzel bir aile hayatına sahip olma, siyasal ve sosyal değerlere sahip olma. Schmitter'e (2003) göre, kişinin yaşam doyumuna etki eden faktörler: yaşamında mutlu olma, yaşamaktan zevk alma, hedeflere ulaşabilme çabası, olumlu kişisel ilişkiler, kişinin ruhsal ve bedensel olarak iyi hissetmesi (akt. Recepoğlu, 2013) Alan yazında yaşam doyumunu etkileyen başlıca dört faktörden bahsedilmektedir:

Kişisel ve demografik faktörler.

Bu değişken grubu kişilerin yaşanan olaylara veya durumlara olumlu veya olumsuz yaklaşımlarının niteliklerini, yapılacak iş değerlerini ve iş beklentilerini barındırmaktadır. Kişilerin bireysel özellikleri onların yaşam doyumu algılama biçimini de etkilemektedir. Kişilerin büyüdüğü kültürlerine göre onların yaşam doyumlarında farklılık arz etmektedir. Bu farklılık sosyo-kültürel özelliklerden kaynaklanmaktadır (Özdevecioğlu, 2003).

Kişisel ve demografik faktörler: yaş, cinsiyet, kişilik özellikler, eğitim düzeyi, özsaygı gibi değişkenleri içermektedir. Kişinin yüksek düzeydeki özsaygısına sahip olması onun karşılaştığı sıkıntılı durumlarla başa çıkmasını olumlu olarak etkilemektedir. Bu etkileşim ise kişinin yaşam doyumunu artırmaktadır (Çeçen, 2008).

Yukarıda bahsedilen yaş, cinsiyet, kişilik özellikler, eğitim düzeyi, özsaygı gibi demografik ve kişisel özellikler bireyin yaşam doyumu üzerinde başlı başına bir etken değildir. Bunların yanı sıra bireyin içerisinde yaşadığı sosyo-kültürel ortam, meslek durumu, gelir düzeyi ve sahip olduğu manevi değerler de kişinin yaşam doyumu üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

İş ile ilgili faktörler.

Bu değişken grubu özerklik, iş yerinin çalışan üzerindeki etkisi, verilen iş, ücret, verilen görevin belirsizliği, iş güvencesi, ödüllendirme gibi değişkenleri içermektedir. Kişinin yaşam doyumu, kendisinin ve ailesinin yaşamlarını sürdürebilmeleri açısından önem arz etmektedir. Bireylerin çoğunluğu hayatlarının büyük bir bölümünü çalıştığı yerlerde geçirmektedirler. Bazı çalışanlar meslektaşları ve işverenleriyle ailelerinden daha çok vakit geçirmektedirler (Özdevecioğlu, 2003). Bu durum da kişiler için iş hayatlarının ve aile hayatlarının birbiriyle bağlantılı olduğunun kanıtıdır. Bundan dolayıdır ki kişinin yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin içinde en önemli olan durumlardan birisi de kişinin iş hayatıdır. Bu doğrultuda bireyin iş hayatından aldığı iş tatmini ile yaşam doyumu arasında önemli bir etkileşim bulunmaktadır (Keser, 2005). Yapılan araştırmalarda iş doyumunun yaşam doyumu düzeyini önemli oranda etkilediği vurgulanmaktadır.

Çevresel faktörler.

Bu değişken grubunda kişinin çalıştığı işyeri haricinde diğer işletim yerlerinde iş bulma ve yönetme imkânı ve yönetiminin sendikalar ile bağlantısı vardır (Özdevecioğlu, 2003). Bireyin boş vakit, iş, aile, evlilik gibi farklı yaşam sahalarındaki durumları bireyin yaşam doyumunu etkilemektedir. Bununla birlikte kişinin alternatif iş bulma olanağı, kişinin yaşamakta olduğu devletin ekonomik durumu gibi etkenler kişinin doyum düzeyini etkileyebilmektedir (Özdevecioğlu ve Aktaş, 2007).

Bireyin herhangi bir sendikaya üye olması bireyin yaşam doyumunu olumlu bir şekilde etkiler. Bir sendikaya bağlı iş yerinde çalışanlar için yapılan sosyal yardımlar, iş sözleşmeleri sonucunda alınan önemli kararlar, sosyal alanda yapılan hizmetler, yemek ve benzeri hususlarda yapılan iyileştirmeler kişide iş doyumunu olumlu yönde etkiler, bu etkileşim kişinin yaşam doyumunu da aynı şekilde olumlu olarak etkiler (Yılmaz, Keser ve Yorgun, 2010).

Toplumsal faktörler.

Bu değişken grubu toplumsal kurumlara katılma, ailenin yaşam stili, iş dışındaki sorumluluklar, akrabalık bağlar ve kişinin ailesi ve toplumu önündeki sorumlulukları gibi etkenleri içermektedir. Aile, akraba ve toplum önünde az sorumluluk sahibi olan kişilerle sorumluluğu fazla olan kişilerin yaşam doyumu düzeyleri de birbirlerinden farklıdır.

Kişinin yaşam şartları, kazancı, yaşadığı toplumun bireye bakışı, kişinin hayat şartlarının yüksekliği veya düşüklüğü bireyin yaşam doyumuna etki eden faktörlerdendir. Yaşam doyumu kişinin hayata bakışıyla ilişkilidir. Örneğin aynı durumdaki kişilerin yaşam doyumu düzeyleri birbirinden farklı olabilir (Özdevecioğlu, 2003).

Yaşam doyumu kategorileri.

Alan uzmanları yaşam doyumunu üç kategoride ele almışlardır:

Birinci grupta: Yaşam doyumu iyi olma ve erdemli olma ölçütleri çerçevesinde tanımlanmaktadır.

İkinci grupta ise: Kişilerin hayatlarını olumlu olarak algılamalarına sebep olan şeyin ne olduğuyla ilgili ortaya atılan soruyla temellendirilmektedir. Bu grupta kişilerin kendi hayatlarıyla ilişkili olan durumları etkilemekte olan faktörler ele alınmıştır.

Üçüncü grupta da: Yaşam doyumu, gündelik hayatın işlenişi bakımından ele alınmıştır. Bu durum da gündelik hayatta olumlu duyguların olumsuz duyguları bastırdığını ifade etmektedir (Özer ve Karabulut 2003).

Diener (1984)'e göre yaşam doyumu kavramının üç kategorisi vardır:

1) *Dışsal Kriterler:* Sosyo-kültürel yapı ve toplumsal etkenler bireyin yaşam doyumunu algılamasını etkileyen faktörlerdendir.

2) *İçsel Kriterler:* Bireylerin belirlemiş oldukları hedeflerine göre yön bulan yaşam kalitesine bağlı değerlendirmeler ve bu hedefleri elde etme durumu yaşam doyumunun düzeyini belirleyen faktörlerdendir. Kişilerin hedeflerine ulaşması yaşam doyumunu olumlu yönde etkiler.

3) *İçsel/Duygu Durum:* Bireyin bir olay karşısında yaşadığı hoşnut olma durumu bireyin yaşam doyumunun göstergelerinden biri olarak kabul edilebilir. Heyecan, eğlenme, mutluluk gibi anlık durumlar bireyin yaşam doyumunun düzeyini etkileyen faktörlerdendir (Yıldırım, 2017).

İlgili Araştırmalar

Tükenmişlik ile ilgili yapılan araştırmalar.

Tükenmişlik ile ilgili yurt içinde yurt dışında sayısız araştırma yapılmıştır. Tükenmişlik kavramının ilk araştırıldığı meslek grubu insanlarla birebir etkileşim halinde olan sağlık çalışanları olmuştur. Sağlık çalışanlarını polislik, öğretmenlik, idarecilik gibi gruplar takip etmiştir. Doksanlı yıllarda uygulanan çalışmalar tükenmişlik duygusu ile ilgili olarak sağlık sektöründe başlamıştır (Arslan, Gürkan, Alparslan ve Ünal, 1996; Çam, 1992; Çam ve Baysal, 1994; Dolu, 1997; Ergin, 1992; Ergin, 1996; Gündüz, 2000; Koç, 1999; Üstün, 1995). Tükenmişlik duygusu bireylerle birebir muhatap olan meslek gruplarında daha sık görülmüştür. Riskin daha fazla olduğu düşünülen eğitim alanında görev yapan öğretmenler ile araştırmalar devam etmiştir (Altıntaş, 1997; Arabacı ve Akar, 2010; Baysal, 1995; Dağlı ve Gündüz, 2008; Gündüz, 2005). Günümüz şartları düşünüldüğünde sadece yüz yüze etkileşim olan

gruplar haricinde bireylerle yoğun teması sağlayan gruplar ile de çalışmalar yapılmıştır (Çelik ve Üstün, 2017).

Çam (1992) Maslach tükenmişlik ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği araştırıldığı bir çalışma yapmıştır. Bu ölçek tükenmişlik araştırmalarında kullanılan en yaygın ölçektir. Ensari ve Tuzcuoğlu (1996) mesleki tükenmişlik üzerine yaptığı araştırmasında tükenmişliğin duygusal yorgunluk boyutu ile kişiliğin hiçbir boyutunda bir ilişki bulamazken kişisel başarı boyutu ile kişiliğin sebat etme düzen duyguları anlama yakınlık, özgüven yaratıcı kişilik ve askeri liderlik boyutları arasında olumsuz bir ilişki tespit etmiştir.

Sarı (2004), yöneticilerin ve öğretmenlerin statü, cinsiyet ve mesleki tecrübeleri bakımında tükenmişlik yaşantıları ve iş doyumu arasında bir farkın olup olmadığı konusunda bir araştırma yapmıştır. Bu araştırmaya göre özel okul müdürlerinin diğer öğretmenlerden daha az kişisel başarı hissettikleri olgusunu elde etmiştir. Gündüz (2005) ilköğretim öğretmenleri üzerinde yaptığı araştırmasında sosyal destek düzeyi yüksek öğretmenlerin düşük öğretmenlere oranla daha az tükenmişlik yaşadıkları ve kişisel başarı düzeylerinin ise daha yukarı olduğunu bulmuştur.

Çimen (2007) yaptığı çalışmasında ilköğretim öğretmenlerinden bayanların erkeklere göre daha çok duygusal yorgunluk yaşadığını; yüksek eğitime sahip öğretmenlerin diğerlerine göre, branş öğretmenlerinin sınıf öğretmenlerine göre daha çok duyarsızlaşma yaşadıklarını;

Akten (2007) rehber öğretmenleri üzerindeki yaptığı araştırmasında tükenmişliğin duygusal tükenmişlik boyutunda kadınların erkeklere oranla daha yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadıklarını; tükenmişliğin duyarsızlaşma ve kişisel başarısızlık alt boyutlarında ise rehber öğretmenleri arasında cinsiyet bakımından farklılık olmadığını; medeni durumun rehber öğretmenlerinin tükenmişliğinde hiçbir etkisi olmadığını; mesleki kıdem düzeyi yüksek olan rehber öğretmenlerinin mesleki kıdem düzeyi düşük olanlara göre daha az tükenmişlik yaşadıklarını; mesleği isteyerek seçen rehber öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin mesleğini istemeden seçenlere göre daha az olduğunu gözlemlemiştir.

Ardıç ve Polatçı (2008) yaptığı araştırmalarında cinsiyet değişkeninin akademisyenlerin tükenmişliğinde hiçbir etkisi olmadığını; yaşlı akademisyenlerin genç akademisyenlere göre, yüksek akademik unvana sahip akademisyenlerin akademik

unvanı yüksek olmayan akademisyenlere göre, akademisyenliği isteyerek seçen akademisyenlerin seçmeyenlere göre tükenmişlik düzeylerinin düşük ve kişisel başarı algılarının yüksek olduğunu; medeni durum ve çocuk sayısı değişkenlerinin akademisyenlerin kişisel başarılarını önemli düzeyde etkilediğini gözlemlemiştir.

Kepekçioğlu (2009) yaptığı araştırmasında öğretim elemanlarının tükenmişlik düzeylerinde cinsiyet, yaş, mesleki kıdem değişkenleri bakımından anlamlı farklılık olmadığını; bekâr öğretim elemanlarının evli öğretim elemanlarına oranla, yüksek lisans eğitimi alan öğretim elemanlarının doktora eğitimi alan öğretim elemanlarına oranla, unvan durumu düşük olan öğretim elemanlarının unvan durumu yüksek olan öğretim elemanlarına oranla daha fazla tükenmişlik yaşadıklarını gözlemlemiştir.

Gezer (2009) çalışmasında erkek öğretim elemanlarının kişisel başarı düzeyleri kadınlara göre daha düşük olduğunu; evli öğretim elemanlarının depresyon düzeylerinin bekâr olanlara göre daha düşük olduğunu; medeni hâl, mesleki kıdem değişkenlerinin öğretim elemanlarının tükenmişlik durumunu etkilemediğini saptamıştır.

Balkıs, M., Duru, E., Buluş, M. ve Duru, S. (2011) yaptığı çalışmada öğretmen adaylarının önemli kısmının değişik düzeyde tükenmişlik yaşadıklarını; erkek öğretmen adaylarının kızlara göre, 3. ve 4. sınıfta okuyan öğretmen adaylarının 1. ve 2. sınıfta okuyanlara göre daha fazla tükenmişlik yaşadıklarını; öğretmen adaylarının tükenmişlik düzeyleri arttıkça akademik başarı düzeylerinin düşmekte olduğunu, tükenmişlik düzeyleri düştükçe akademik başarı düzeylerinin artmakta olduğunu; yüksek düzeyde tükenmişlik yaşayan öğrencilerin akademik görevlerini yapmada isteksiz olduklarını ve bu görevlerle baş etmede kendilerini yetersiz gördüklerini bulmuştur.

Basım, Beğenirbaş ve Yalçın (2013) yaptığı çalışmalarında ilköğretim ve ortaöğretim öğretmenlerin kişilik özelliklerinin onların duygusal tükenmişlik durumlarını ciddi düzeyde etkilediğini bulmuşlardır. Gümüş (2013) yaptığı çalışmada sağlık sektöründe çalışan bayan personellerin erkek personellere göre, genç personellerin yaşlı personellere göre, bekâr personellerin evli personellere göre, eğitim seviyeleri yüksek personellerin eğitim seviyeleri düşük personellere göre, meslek süresi az personellerin meslek süresi çok personellere göre daha fazla tükenmişlik yaşadıklarını saptamıştır.

Aydoğan (2014) araştırmasında üniversite öğretmenlerinden kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere göre daha çok tükenmişlik yaşadıklarını; bekâr öğretmenlerin evli öğretmenlere oranla daha fazla duyarsızlaşma yaşadıklarını, kişisel başarılarının daha düşük düzeyde olduğunu ve işten zevk alma düzeylerinin daha düşük olduğunu; üst unvana sahip öğretmenlerin düşük olanlara göre, gelir seviyesi yüksek öğretmenlerin gelir seviyesi düşük olanlara göre daha az tükenmişlik yaşadıklarını ve işten zevk alma düzeylerinin daha yüksek olduğunu gözlemlemiştir.

Seferoğlu, Yıldız, ve Avcı Yücel (2014) yaptığı araştırmalarında erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlere göre, eğitim düzeyi düşük öğretmenlerin eğitim düzeyi yüksek olanlara göre, mesleki kıdem düzeyi düşük olanların mesleki kıdem düzeyi yüksek olanlara göre tükenmişlik düzeylerinin yüksek ve kişisel başarı algıları düşük olduğunu; yaş düzeyi düşük olanların yaş düzeyi yüksek olanlara göre tükenmişlik düzeylerinin yüksek olduğunu, ama yaş değişkeni bakımından öğretmenlerin kişisel başarı algıları düzeyinin farklılık göstermediğini saptamışlardır.

Yüce (2014) sağlık çalışanları üzerinde yaptığı araştırmasında evli çalışanların bekâr çalışanlara göre, yaşlı çalışanların genç çalışanlara göre daha az tükenmişlik yaşadıklarını bulmuştur. Çelik ve Üstün (2017) üniversite son sınıfta okuyan öğretmen adayları üzerinde yaptığı araştırmalarında öğretmen adaylarının tükenmişlik düzeylerinin cinsiyet ve geldikleri bölge değişkenlerine göre farklılaşmadığını; okudukları bölüme göre anlamlı olarak farklılık gösterdiğini gözlemlemiştir.

Okul tükenmişliği ile ilgili yapılan araştırmalar.

Üniversiteye hayatına yeni başlayan öğrenciler, ilk adaptasyon sürecinde meydana gelen değişiklikler, bu dönemin getirdiği gelişim süreçleri, yeni bir eğitim sistemiyle karşılaşmaları, yeni sosyal ilişkiler edinme gereği gibi nedenlerden dolayı üniversite yaşamına uyum sağlamakta zorlanabilmektedirler. Bu durum göz önünde bulundurularak son yıllarda öğrencilik yaşamının önemli problem alanlarından birisi olarak okul tükenmişliği kavramı göz önünde bulundurulmaya başlanmış ve bu yöndeki çalışmalar ivme kazanmıştır. Aşağıda son yıllarda okul tükenmişliği üzerine yapılan çalışmalara ilişkin bilgiler verilmiştir.

Kutsal (2009) çalışmasında okul tükenmişliği ile sosyal destek arasında negatif yönlü ilişki olduğunu; öğrencilerin sosyal destek düzeyleri arttıkça, okul tükenmişliği

düzeylerinin azaldığını ve öğrenciler için en etkili sosyal desteğin sırasıyla; öğretmenden, aileden ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek olduğunu tespit etmiştir.

Çapulcuoğlu (2012) yaptığı çalışmasında erkek öğrencilerin tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutlarında, kız öğrencilerin yetkinlik alt boyutunda daha çok tükenmişlik yaşadıklarını; başarı düzeyleri düşük öğrencilerin daha çok tükenmişliğe maruz kaldıklarını, başarı düzeyleri yüksek öğrencilerin daha az tükenmişlik yaşadıklarını; okul tükenmişliğini en çok yordayan değişkenin sırasıyla akademik yetkinlik, stresle başa çıkma, sınav kaygısı ve ana-baba tutumları olduğunu gözlemlemiştir. Gündüz, Çapri ve Gökçakan (2012) yaptıkları araştırmalarında erkek öğrencilerin duyarsızlaşma alt boyutunda, kız öğrencilerin tükenme alt boyutunda daha fazla tükenmişlik yaşadıklarını; sosyal destekten mahrum olan öğrencilerin kendilerini yetkin hissedemediklerini ve daha fazla tükenmişlik yaşadıklarını; öğrencilerin sınıf düzeyleri arttıkça, tükenmişlik düzeylerinin de artmakta olduğunu tespit etmiştir.

Çapulcuoğlu ve Gündüz (2013a) yaptığı çalışmalarında okul tükenmişliğinin tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutlarında erkek öğrencilerin, yetkinlik alt boyutunda kız öğrencilerin daha çok tükenmişliğe maruz kaldıklarını; duyarsızlaşma ve yetkinlik alt boyutlarında yüksek düzeyde tükenmişlik yaşayan öğrencilerin başarı düzeylerinin daha düşük olduğunu bulmuştur. Çapulcuoğlu ve Gündüz (2013b) yaptığı çalışmalarında okul tükenmişliğini en çok yordayan değişkenin sırasıyla akademik yetkinlik, başa çıkma yaklaşımları, sınav kaygısı ve ana-baba tutumları olduğunu; okul tükenmişliği ile olumlu başa çıkma yöntemleri kullanma arasında olumsuz, olumsuz başa çıkma yöntemlerini kullanma arasında olumlu ilişki olduğunu; okul tükenmişliğini koruyucu ve mükemmeliyetçi ebeveyn tutumlarının arttırdığını saptamıştır.

Kara (2014) yaptığı çalışmasında öğrencilerin okul tükenmişliği ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğunu; öğrencilerde okul tükenmişliği arttıkça, psikolojik iyi olma düzeylerinin azaldığını, okul tükenmişliği ile sosyal destek arasında negatif ilişki olduğunu ve öğrencilerin okul tükenmişlik düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını saptamıştır. İlbay (2014) okul tükenmişliğinin önlenmesi amacıyla yaptığı “çözüm odaklı kısa süreli grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin tükenmişlik düzeyleri üzerindeki etkisi” adlı çalışması kapsamında geliştirdiği “Tükenmişlikle Başa Çıkma Programı’nı (TBP)” yüksek düzeyde tükenmişlik yaşayan öğrencilere uygulamıştır. Yaptığı araştırma

sonucunda bu programın öğrencilerin okul tükenmişlik düzeylerini önemli ölçüde azalttığını gözlemlemiştir.

Aypay ve Sever (2015) yaptıkları araştırmada kız öğrencilere göre erkek öğrencilerin daha çok okul tükenmişlik yaşadıklarını; öğrencilerin sınıf düzeyi arttıkça, tükenmişlik düzeylerinin de arttığını bulmuştur. Acar ve Çakır (2015) yaptığı araştırmalarında ders çalışmaktan tükenme alt boyutuyla ödev yapmaktan tükenme alt boyutunda erkek öğrencilerin; okulda yetersizlik alt boyutunda ise kız öğrencilerin daha çok tükenmişlik yaşadıklarını gözlemlemiştir.

Seçer (2015a) yaptığı araştırmalarının birinde okul tükenmişliğinin akademik güdülenmeyi olumsuz yönde yordadığını; okul tükenmişliğinin akademik güdülenme bakımından risk kaynağı olduğunu gözlemlemiştir. Bu durum duygusal tükenme yaşayan öğrencilerin eğitim almak için ihtiyacı olan enerjiyi harekete geçirebilecek gücü kendilerinde bulamamaları ile aydınlatılabilir. Yetkinlik inancı boyutunda tükenmişlik yaşayan öğrenci ise ne yaparsa yapsın üstesinden gelemeyeceğini düşündüğü, yetersiz olduğunu hissettiğinden öğrenmek için başarıyı yakalayabilmek için herhangi bir gayret sarf etmez. Bu şartlarda akademik güdülenme gerçekleşmez. Kısacası okul tükenmişliği akademik güdülenme önündeki en büyük engel olarak algılanabilir. Seçer (2015b) araştırmasında üniversite öğrencilerinin okul tükenmişlik düzeylerinin cinsiyetlerine, öğrenim gördükleri bölümlerine ve sınıf düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiğini; üniversite öğrencilerinde psikolojik uyumsuzluğunun okul tükenmişliğinin anlamlı yordayıcısı olduğunu, öğrencilerin psikolojik uyumsuzluk düzeyleri arttığında okul tükenmişlik düzeylerinin de arttığını saptamıştır.

Demir (2015) okul tükenmişliği ile sınav kaygısı ve akademik başarı arasında olumlu yönlü anlamlı ilişki olduğunu, akademik başarı düzeyi yüksek öğrencilerin okul tükenmişliği düzeylerinin de yüksek olduğunu, okul tükenmişliği düzeyleri yüksek öğrencilerin sınav kaygılarının yüksek olduğunu; kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla okul tükenmişliği yaşadıklarını saptamıştır. Avara (2015) yaptığı çalışmada akademik güdülenme ile akademik öz-yeterlik ve kariyer kararı yetkinlik beklentisi arasında olumlu yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki olduğunu, akademik güdülenme ile okul tükenmişliği arasında olumsuz yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki olduğunu ve okul tükenmişliği düzeyi düşük, akademik öz-yeterliliği ve kariyer kararı

yetkinlik beklentisi yüksek öğrencilerin akademik güdülenme düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamıştır.

Koçak (2016) araştırmasında öğrencilerde okul tükenmişliği ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı ölçüde ilişki olduğunu, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre tükenmişliğe daha çok maruz kaldıklarını; öğrencilerde okul tükenmişliği ile depresyon ve anksiyete arasında olumlu yönlü ve anlamlı ilişki olduğunu bulmuştur. Atik (2016) tarafından yapılan bir çalışmada okul tükenmişliği ile öğretmene güven, okula karşı tutum ve akademik başarı arasında olumsuz yönde orta düzeyde ilişki olduğu; okul tükenmişliği ile okula yabancılaşma arasında olumlu yönde orta düzeyde ilişki olduğu; öğrencilerin öğretmenlerine yönelik güven düzeyleri arttıkça, okul tükenmişlik düzeylerinin azaldığı; okula yabancılaşan öğrencilerin, daha çok okul tükenmişliğine maruz kaldıkları; okula yabancılaşma ve okul tükenmişlikleri yüksek düzeydeki öğrencilerin akademik başarı düzeylerinin daha çok düşük olduğu saptanmıştır.

Akpınar (2016) çalışmasında akademik başarı düzeyi düşük öğrencilerin okul tükenmişlik düzeylerinin, yüksek olan öğrencilere göre daha yüksek olduğunu; okul tükenmişliği ile akademik stres ve öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı ilişki olduğunu; okul tükenmişliği ile depresyon düzeyleri arasında olumlu yönde ilişki olduğunu ve okul tükenmişlik düzeyi arttıkça, depresyon düzeyinin de arttığını; okul tükenmişliğinin akademik stres ile öznel iyi oluş arasında aracı rol oynadığını ve akademik stresin okul tükenmişliği için, okul tükenmişliğinin de öznel iyi oluş için risk kaynağı olabileceğini bulmuştur.

Gündüz (2016) yaptığı araştırmasında lise öğrencilerinin en çok ders çalışmaktan tükenme alt boyutunda tükenmişlik yaşadıklarını; anne babalarını demokratik olarak algılayan öğrencilerin olumlu kendine saygı düzeylerinin yüksek, okul tükenmişliği düzeylerinin düşük olduğunu ve okula karşı ilgilerinin arttığını, okulda yetersizlik duygusunu daha az yaşadıklarını; anne babalarını otoriter ve koruyucu olarak algılayan öğrencilerin ise olumlu kendine saygı düzeylerinin düşük, okul tükenmişliği düzeylerinin yüksek olduğunu ve okulda yetersizlik duygusunu daha fazla yaşadıkları; ders çalışma, ödev yapma, öğretmen ve aileleri kaynaklı erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha çok tükenmişlik yaşadıklarını bulmuştur.

Özgen (2016) yaptığı çalışmasında okul tükenmişliği ile psikolojik yardım ihtiyacı arasında anlamlı ilişki olduğunu ve okul tükenmişliğinin psikolojik yardım

ihtiyacını anlamlı düzeyde yordadığını; düşük kişisel başarı hissinin psikolojik yardım ihtiyacını olumlu yönde yordadığını, duygusal tükenme ve duyarsızlaşmanın psikolojik yardım ihtiyacını olumsuz yönde yordadığını; öğrencilerin okul tükenmişlik düzeylerinin onların cinsiyetlerine, öğrenim gördükleri fakülteye ve akademik başarı durumlarına göre anlamlı farklılık gösterdiğini; duyarsızlaşma alt boyutunda erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla daha fazla tükenmişliğe maruz kaldıklarını; öğrencilerin akademik başarı düzeyleri düştükçe, tükenmişlik düzeylerin yükseldiğini gözlemlemiştir.

Gündoğmuş (2017) yaptığı çalışmasında erkek öğrencilerin yalnızlık ve tükenmişlik düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğunu; öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin sınıflarına göre farklılık göstermediğini; akademik başarı düzeyi yüksek öğrencilerin, akademik başarı düzeyi düşük öğrencilere göre kendilerini daha az yalnız hissettiklerini ve daha az tükenmişlik yaşadıklarını bulmuştur. Cinsiyet rollerinden meydana gelen farklılaşmanın öğrencilerdeki tükenmişliğe etkisini inceleyen araştırmalarda (Balkıs ve diğerleri, 2011; Çapulcuoğlu ve Gündüz 2013a; Gündüz, Çapri ve Gökçakan 2012; Kara 2014; Kutsal ve Bilge, 2012) ortak netice cinsiyetin tükenmişliği anlamlı düzeyde etkilediğidir. Erkek öğrencilerin özellikle duyarsızlaşma alt boyutunda kız öğrencilere göre daha fazla tükenme yaşadıkları görülmüştür. Bu farklılık kızların yardım isteme ve soruna yönelme temayüllerinin daha yüksek olmasından kaynaklanıyor.

Okul tükenmişliğini etkileyen faktörlerden motivasyon, derse katılım ve güdülenmenin incelendiği araştırmalarda ise (Aypay ve Eryılmaz, 2011a; Seçer, 2015a) derse katılım ile tükenmişlik arasında negatif yönlü anlam ilişkisi olduğu görülmüştür. Tükenmişlik bir süreç olarak incelendiğinde duygusal yönden tükenme yaşayan öğrencilerin olumlu üstesinden gelme stratejilerini kullanamadıkları zaman duyarsızlaşmaya başladıkları ve öğrencilerin derse ve okula karşı ilgisizlik gösterdikleri gözlemlenmiştir. Bu bakımdan derse katılım ve akademik olarak güdülenme öğrencilerin duyarsızlaşma boyutunda tükenme yaşamalarını engelleyici bir unsurdur.

Okul tükenmişliğine sebep olan faktörlerden biri de sosyal destektir. Bu konuda yapılan araştırmalarda bireyin çevresinden elde ettiği sosyal ve psikolojik destek araştırılmıştır. Yapılan çalışmalarda (Çam, Deniz, ve Kurnaz, 2014, Kutsal ve Bilge, 2012) sosyal desteğin okul tükenmişliğini azalttığı saptanmıştır. Okulla ilgili taleplerden ve okul ödevlerinden dolayı yaşadığı bıkkınlık neticesi duygusal olarak tükenen

öğrencilerin genellikle iki farklı davranışta bulundukları bilinmektedir. Tükenme yaşayan öğrenciye ya bu durumu bir sorun olarak kabul eder ve yardım arama davranışında bulunacaktır ya da sorunu görmezden gelip kaçmaya devam edecektir. Öğrenci ihtiyacı olan sosyal desteği bir uzman ya da psikolojik danışmandan (formal kaynaklardan) veya aile, arkadaş, öğretmen, yakın çevredeki bireylerden (informal kaynaklardan) elde edebildiği takdirde olumlu başa çıkma yöntemlerini geliştirebilecek ve tükenme düzeyinde azalma oluşacaktır. Öte yandan sorunu görmezden gelen öğrencinin tükenmişlik düzeyi oldukça artacak ve bu durum da duyarsızlaşmaya neden olacaktır. Uzun sözün kısası öğrencinin sosyal destek kaynaklarının varlığı onun tükenmişlik yaşamasına tamamen mani olur ya da mevcut olan tükenmişlik seviyesini azaltır.

Stres ile okul tükenmişliği arasındaki ilişki türlü çalışmalarda incelenmiştir. Konuyla yapılan çalışmalarda okul tükenmişliği işlevsel olmayan stres ile baş etme çabalarının bir sonucu olarak da ele alınmaktadır (Çapulcuoğlu ve Gündüz, 2013a; Seçer ve Öztürk, 2015).

Sosyal destek ile ilgili yapılan araştırmalar.

Özgür (1991) emekliler üzerinde yaptığı çalışmasında aile ve arkadaşlardan yüksek düzeyde algılanan sosyal desteğin bireyin sağlığını olumlu bakımdan etkilediğini; emeklilerin aile ve arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek düzeyi arttığında onların sağlık durumunun iyileşmekte olduğunu, depresyon düzeyi arttığında ise onların sağlık durumunun kötüleşmekte olduğunu; emeklilerin sosyal destek düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasında olumsuz yönlü ilişki olduğunu gözlemlemiştir.

Buluş (1997) çalışmasında sosyal destekten yoksun olan öğrencilerin, yeterli düzeyde sosyal destek alan öğrencilere oranla çok fazla yalnızlık duyduklarını saptamıştır. İliden (1999) çalışmasında öğrencilerin ebeveynlerinin eğitimi, yetersiz sosyo-tropik kişilik niteliği ve başarı beklentilerinin onların akademik başarılarını anlamlı düzeyde yordadığını saptamıştır.

Yıldırım (2000) araştırmasında lise öğrencilerinin ailelerinden ve öğretmenlerinden algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile akademik başarı düzeyleri arasında olumlu yönlü ilişki olduğunu; lise öğrencilerinin aile ve öğretmenlerinden algılanan desteğin onların akademik başarı düzeyini olumlu yönde, sınav kaygısı ve

yalnızlık düzeyi akademik başarı düzeyini olumsuz yönde yordadığını; öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeyleri arttığı zaman akademik başarı düzeylerinin yükseldiğini; arkadaştan algılanan sosyal desteğin lise öğrencilerinin akademik başarı düzeyini ciddi düzeyde etkilediğini; yalnızlık düzeyi yukarı öğrencilerin ailelerinden ve arkadaşlarından algıladıkları duygusal destek düzeylerinin düşük olduğunu saptamıştır.

Erdeğer (2001) lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada lise öğrencilerinin sosyal düzeyleri arttığında yalnızlık düzeylerinin azalmakta olduğunu; kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre, akademik başarı düzeyi yüksek öğrencilerin başarı düzeyi düşük öğrencilere göre, anne babaları demokratik tutuma sahip öğrencilerin anne babaları otoriter ve koruyucu tutuma sahip öğrencilere göre algılanan sosyal destek düzeylerinin daha yüksek olduğunu; öğrencilerin sosyal destek düzeylerinin onların anne babalarının eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını bulmuştur. Elmacı (2001) yaptığı çalışmada öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeyleri arttıkça uyum düzeylerinin de arttığını, depresyon seviyelerinin ise düşmekte olduğunu; algılanan sosyal destek ile uyum arasında anlamlı, algılanan sosyal destek ile depresyon arasında olumsuz yönlü ilişki olduğunu gözlemlemiştir.

Yıldırım ve Ergene (2003) araştırmalarında lise son sınıf öğrencilerinin öğretmen ve ailelerinden algılanan sosyal destek düzeyleri arttıkça akademik başarı düzeylerinin yükseldiğini, boyun eğici davranışlar ve sınav kaygısı düzeylerinin düştüğünü; öğrencilerin akademik başarı düzeylerini etki derecesi bakımından sırasıyla aile, boyun eğici davranışlar, öğretmen, sınav kaygısı değişkenlerinin anlamlı düzeyde yordadığını; sınav kaygısı düzeyi yüksek olan öğrencilerin sınav kaygısı düşük öğrencilere göre ders performans düzeylerinin daha düşük olduğunu saptamıştır. Yıldırım (2004) 8-11. sınıf öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada yüksek düzeyde depresyon yaşayan öğrencilerin sınav kaygısı ve gündelik sıkıntılar düzeyinin yüksek, ailelerinden ve öğretmenlerinden algıladıkları sosyal destek düzeylerinin düşük olduğunu; ailelerinden ve öğretmenlerinden algıladıkları sosyal destek düzeyleri arttıkça sınav kaygısı, gündelik sıkıntılar ve depresyon düzeylerinin düşmekte olduğunu bulmuştur.

Yıldırım (2006) 8-11. sınıf öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında öğrencilerin akademik başarı düzeyini aile ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek olumlu yönde, gündelik sıkıntılar ise olumsuz yönde etkilediğini; akademik başarı düzeyi yüksek olan öğrencilerin akademik başarı düzeyi düşük olan öğrencilere göre

sosyal destek düzeylerinin yüksek, gündelik sıkıntılarının düşük olduğunu bulmuştur. Elmacı (2006) yaptığı araştırmasında aileleri parçalanmamış ergenlerin aileleri parçalanmış ergenlere göre kişisel ve sosyal uyum düzeylerinin yüksek, depresyon düzeylerinin ise düşük olduğunu; ergenlerin algılanan sosyal destek düzeyi arttığında kişisel ve sosyal uyum düzeylerinin arttığını, depresyon düzeylerinin ise düştüğünü gözlemlemiştir.

Kozaklı (2006) yaptığı çalışmasında üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı düzeyde olumsuz ilişki olduğunu; öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri arttıkça yalnızlık düzeylerinin düşmekte olduğunu; üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin barınma durumu, cinsiyet, eğitim görmekte olduğu sınıf, babaların eğitim düzeyi değişkenleri bakımından farklılaşmadığını; öğrencilerin yaş düzeyi ve annelerinin eğitim düzeyi arttıkça yalnızlık düzeylerinin düştüğünü; üniversite öğrencilerinin sosyal destek düzeylerinin barınma durumu, yaş, eğitim görmekte olduğu sınıf değişkenleri bakımından farklılaşmadığını; erkek öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeylerinin kızlara göre daha düşük olduğunu; öğrencilerin annelerinin eğitim düzeyi arttıkça sosyal destek düzeylerinin de arttığını bulmuştur.

Karadağ (2007) 5. sınıf öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada akademik bakımdan başarılı öğrencilerin başarısız öğrencilere göre aile, arkadaş ve öğretmenden algılanan sosyal destek düzeylerinin daha yüksek olduğunu gözlemlemiştir. Sağlam (2007) yaptığı çalışmasında ebeveynleri ilgisiz ve otoriter tutum tutunan öğrencilerin sosyal destek düzeylerinin, ebeveynleri demokratik tutum tutunan öğrencilerin sosyal desteklerine oranla da daha düşük olduğunu gözlemlemiştir. Doğan (2008) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik belirtileri ile ailelerinden algılanan destek arasında negatif ilişki olduğunu; öğrencilerin ailelerinden algıladıkları destek arttığında, psikolojik belirtileri düzeyinin düştüğünü saptamıştır.

Duru (2008) çalışmasında üniversite öğrencilerinin uyum güçlükleri ile sosyal bağlılık ve sosyal destek arasında olumsuz yönlü, uyum güçlükleri ile yalnızlık arasında olumlu yönlü ilişki olduğunu; sosyal bağlılık, sosyal destek ve yalnızlık değişkenlerinin uyum güçlüklerinin yordayıcı olduğunu bulmuştur. Köse (2009) çalışmasında lise öğrencilerin sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri arasında ciddi düzeyde anlamlı olumsuz ilişki olduğunu; lise öğrencilerin sosyal destek düzeyi arttıkça yalnızlık düzeylerinin azaldığını; erkek öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin kızlara göre daha fazla

olduğunu; anne ve babaların eğitim düzeyi yüksek öğrencilerin sosyal destek düzeylerinin yüksek, yalnızlık düzeylerinin ise düşük olduğunu saptamıştır. Coşkun ve Akkaş (2009) engelli çocuğu var anneler üzerinde yaptığı araştırmalarında algılanan destek düzeyi azaldıkça sürekli kaygı düzeylerinin arttığını; ailenin sosyal güvencesinin olup olmama durumu ve engelli çocuğun cinsiyeti annelerin sürekli kaygı ve sosyal destek düzeylerini etkilemediğini; annelerin sürekli kaygı ve sosyal destek düzeyleri arasında orta düzeyde olumsuz ilişki olduğunu; annelerin yaşları ilerledikçe ve gelir, eğitim düzeyleri azaldıkça sosyal destek düzeylerinin azaldığı, sürekli kaygı düzeylerinin arttığını gözlemlemiştir.

Turan (2013) çalışmasında ergenlerde yaşam doyumu, algılanan sosyal destek, değişkenlerinin ergenlerin üst bilişsel farkındalığını yordadığını; üst bilişsel farkındalığın ergenlerin kariyer ve yetenek gelişimi öz yeterliğini yordadığını; erkek ergenlerin kariyer ve yetenek gelişimi öz yeterliklerinin kız ergenlerden daha düşük olduğunu; okul başarısı düzeyi yüksek ergenlerin kariyer ve yetenek gelişimi öz yeterlik düzeylerinin okul başarısı düzeyi düşük ergenlere göre daha yüksek olduğunu saptamıştır. Oğuz ve Kalkan (2014) yaptığı araştırmalarında öğretmenlerin iş yaşamındaki yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin cinsiyet ve öğretim yaptığı alan değişkeni bakımından farklılaşmadığını; öğretmenlerin algıladıkları sosyal destek düzeyi arttıkça iş yaşamında yalnızlık düzeylerinin düştüğünü bulmuştur.

Bulut (2016) ergenler üzerinde yaptığı çalışmasında kızların erkeklere göre, okul başarısı düzeyi düşük öğrencilerin başarılı öğrencilere göre, sosyal bilimler ve meslek lisesinde okuyan öğrencilerin imam hatip lisesinde okuyan öğrencilere göre psikolojik sağlık düzeylerinin anlamlı seviyede düşük olduğunu; ailelerinden ve arkadaşlarından algılanan sosyal desteğin öğrencilerdeki psikolojik sağlık ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkide aracılık rol oynadığını; ailelerinden ve arkadaşlarından algılanan sosyal desteğin ergenlerin psikolojik sağlamlığını arttırdığını ve psikolojik sağlamlığı koruyucu role sahip olduğunu; aile ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin yükselmekte olduğunu bulmuştur.

Öğrencinin akademik başarısı ile sosyal destek arasında olumlu bir bağlantı olduğunu gösteren araştırmalar (Yıldırım, 1997; Demir, 1990; Yıldırım, 2000; Yıldırım, 2006) ilgili mevzuu gerektiği gibi açıklamıştır. Öğrencilerin en önemli sosyal destek kaynaklarını aileleri, arkadaşları ve öğretmenleri oluşturmaktadır (Yıldırım, 1998). Son

zamanlarda ortaya konulan çalışmalarda sosyal desteğin öğrencilerin akademik başarılarıyla birlikte okul ile ilişkilerinin artmasında da etkin bir rol oynadığını ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır. Mallinckrodt (1988) üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin, okula devamlılığının bir etmeni olarak okul arkadaşlarından ve ailesinden aldığı sosyal desteğin önemini vurgulamıştır.

Algılanan sosyal destek ile ilgili yapılan araştırmalar.

Zimet vd. (1988) tarafından geliştirilen “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği” Türkiye’de en birinci Çakır (1993) tarafından normal ergenlere ilgili yaptığı araştırmasında kullanılmıştır. 1995 yılında Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Türkçe’ye uyarlama çalışmalarını yapan Eker ve Arkar (1995), bu ölçeği üniversite öğrencileriyle fiziksel hastalığı var gruplara ilgili yaptığı araştırmalarında kullanmışlardır. Daha sonra bu ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Eker, Arkar ve Yıldız (2001) tarafından gerçekleştirilmiştir.

Çakır (1993) 12 ve 22 yaş arasındaki gençlere ilgili yaptığı araştırmasında ergenlik ve yaşa göre sınıflandırılmış grupların algıladıkları sosyal destek düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığını gözlemlemiştir. Güngör (1996) yaptığı araştırmasında çok boyutlu algılanan sosyal destek, olumsuz yaşam koşulları, öfkenin ifade edilme şekli, kendisini itham etme değişkenlerinin üniversite öğrencilerin bedensel sağlıkları üzerinde ciddi düzeyde tesiri olduğunu bulmuştur. Güçray (1998) yaptığı araştırmasında çok boyutlu algılanan sosyal destekle karar verme stilleri arasında, alınan sosyo-demografik değişkenlerle atılganlık arasında anlamlı ilişkilerin olduğunu bulmuştur.

Budak (1999) lise öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında öğrencilerin ailelerinden ve arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek düzeylerinin öğrencilerin problem çözme becerilerini etkilediğini; öğrencilerin ailelerinden ve arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek düzeyleri arttığında öğrencilerin problem çözme becerilerin de arttığını gözlemlemiştir. Taysi (2000) araştırmasında erkek öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeylerinin kız öğrencilere oranla daha fazla olduğunu; algılanan sosyal destek kaynakların içinde en önemli kaynağın ise aile olduğunu saptamıştır. Koçkar ve Gençöz (2004) yaptığı araştırmalarında lise son sınıf öğrencilerinde yalnız kalmadan korkuya kapılmak meyillerinin erkeklerden ziyade kızların kaygı düzeylerini, diğerleri tarafından kabul görülme meyillerinin ise hem erkek hem kız öğrencilerin kaygı düzeylerini etkilediğini; başarı beklentisinin kız öğrencilere göre erkek öğrencilerin kaygılarını daha fazla yordadığını; öğrencilerin ailesinden, arkadaşlarından ve özel

kişilerden algıladıkları sosyal desteğin onların kaygı düzeylerini anlamlı düzeyde etkilediğini bulmuştur.

Görgü (2005) “3-7 yaş arası otistik çocuğa sahip olan anneler” üzerinde yaptığı araştırmasında annelerin algılanan sosyal destek ve depresyon düzeylerinin annelerin yaşı, annelerin medeni durumu, otistik çocuğun doğum sırası, otistik çocuğun yaşı, otistik çocuğun cinsiyeti, otistik çocuğu ilk kimin fark ettiği, otistik çocuğa tanı konulma süresi değişkenleri bakımından farklılaşmadığını; ortaokul mezunu annelerin ilkokul, lise ve üniversite mezunu annelere oranla, işte çalışmayan annelerin işte çalışan annelere oranla, eşleri lise mezunu annelerin eşleri ilkokul ve üniversite mezunu annelere oranla, aile gelirleri düşük annelerin aile gelirleri yüksek annelere oranla, tek çocuklu annelerin iki çocuklu annelere oranla, otistik hastalığı var çocuklarına yalnız bakan annelerin çocuklarına bakıcı tarafından bakılan annelere ve çocuklarına anne-baba birlikte bakan ve aile büyükleri tarafından bakılan annelere oranla, çocuklarına anne-baba birlikte bakan annelerin çocuklarına bakıcı tarafından bakılan annelere oranla, algılanan sosyal destek düzeylerinin daha düşük olduğunu; otistik çocuğa sahip annelerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri arttıkça depresyon düzeylerinin düşmekte olduğunu bulmuştur.

Kahriman (2006) çalışmasında öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin öğrencilerin arkadaş ve ailelerinden algıladıkları sosyal destek aralarında ilişki olduğunu; öğrencilerin arkadaş ve ailelerinden algıladıkları sosyal destek düzeyleri arttığında onların benlik saygısı düzeylerinin de artmakta olduğunu gözlemlemiştir. Eldeleklioğlu (2006) araştırmasında üniversite öğrencilerinin depresyonla kaygı düzeyleri arasında olumlu ilişki olduğunu, algılanan sosyal destekle depresyon arasında olumsuz ilişki olduğunu; kaygı düzeyi yükseldikçe depresyon düzeyinin arttığını; algılanan sosyal destek arttığında depresyonun azaldığını bulmuştur.

Terzi (2008) çalışmasında bireylerin stres verici olaylarla karşı karşıya kaldıklarında baş etmelerini ve olumlu sonuçlara odaklanmalarını sağlayan ve bireyin sağlığını olumlu olarak etkileyen en önemli faktörün bireylerin ailelerinden ve etrafındaki yakın tuttuğu kişilerden algıladıkları sosyal destekleri olduğunu vurgulamaktadır. Kaşık (2009) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmasında kız öğrencilerin arkadaşlarından, öğretmenlerinden ve ailelerinden algıladıkları sosyal destek düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha fazla olduğunu; öğrencilerin yetkinlik

beklentisi düzeyleri ile arkadaşlarından, öğretmenlerinden ve ailelerinden algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasında olumlu yönlü anlamlı ilişki olduğunu saptamıştır.

Cırık (2010) çalışmasında öğrencilerin ailelerinden, arkadaşlarından ve öğretmenlerinden algıladıkları sosyal desteğin onların akademik başarı düzeylerini olumlu olarak etkilediğini; öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeyleri arttıkça akademik başarı düzeylerinin de artmakta olduğunu gözlemlemiştir. Ustabaş (2011) ilköğretim 8. sınıf öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeyleri arttığında onların saldırganlık düzeylerinin azalmakta olduğunu; kız öğrencilerin saldırganlık düzeylerinin erkekler oranla daha düşük olduğunu; öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını; ailelerinin ekonomik düzeyi yüksek öğrencilerin ailelerinin ekonomik düzeyi düşük öğrencilere oranla, akademik başarı düzeyi yüksek öğrencilerin akademik başarı düzeyi düşük öğrencilere oranla, ebeveynlerin eğitim düzeyi yüksek öğrencilerin ebeveynlerin eğitim düzeyi düşük öğrencilere oranla, bütün aileye sahip öğrencilerin parçalanmış aileye sahip öğrencilere oranla, ebeveynleriyle birlikte kalan öğrencilerin ebeveynleriyle birlikte kalmayan öğrencilere oranla algılanan sosyal destek düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Eroğlu ve Peker (2011) lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmalarında öğrencilerin ailelerinden algıladıkları sosyal destek düzeylerinin siber mağduriyeti, siber mağduriyetin ise öğrencilerin arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek düzeylerini negatif yönlü olarak etkilediğini; öğrencilerin ailelerinden algıladıkları sosyal destek düzeyleri arttıkça siber zorbalığa maruz kalma olasılığının azalacağını, siber zorbalığa maruz kalma olasılığı azaldıkça da öğrencilerin arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek düzeylerinin artacağını gözlemlemişlerdir. Akkaya (2011) ortaöğretim öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile öz-duyarlık düzeyleri arasında olumlu ilişki olduğunu; öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ve öz-duyarlık düzeylerinin cinsiyet, bütün veya parçalanmış aile, değişkenlerine göre farklılaşmadığını bulmuştur.

Bayraktar (2011) yaptığı araştırmasında üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri ile duygusal zekâ düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğunu; öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri arttıkça duygusal zekâ düzeyleri de arttığını gözlemlemiştir. Nur Şahin (2011) çalışmasında üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeylerinin cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, ailenin

ekonomik durumu, babalarının eğitim düzeyi, değişkenlerine göre farklılaşmadığını; öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile öznel iyi oluş ve kendini açma düzeyleri arasında olumlu yönde yüksek düzeyde ilişki olduğunu; annelerinin eğitim düzeyi arttıkça öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeylerinin düştüğünü; ebeveynleri demokratik tutuma sahip öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ebeveynleri koruyucu tutuma sahip öğrencilere oranla daha yüksek olduğunu gözlemlemiştir.

Meydan ve Lüleci (2013) eğitim fakültesi lisans öğrencilerinin üzerinde yaptığı araştırmasında öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin onların psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını olumsuz, algılanan sosyal destek düzeylerinin onların psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını olumlu olarak yordadığını saptamıştır. Ayna (2013) araştırmasında lise öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeylerinin öğrencilerin sürekli öfke ve öfke ifade ediş tarzlarını ciddi düzeyde etkilediğini; öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri arttıkça sürekli öfke düzeylerinin düştüğünü saptamıştır.

Orman (2016) lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla, annelerinin eğitim düzeyi yüksek öğrencilerin annelerinin eğitim düzeyi yüksek olmayan öğrencilere oranla, aileleri yüksek sosyoekonomik düzeye sahip öğrencilerin ailelerinin sosyoekonomik düzeyi düşük öğrencilere oranla, algıladıkları sosyal destek düzeylerinin daha fazla olduğunu gözlemlemiştir.

Görmez ve Çiftçi Tekinarslan (2017) “kaynaştırma sınıflarındaki özel gereksinimli olan ve olmayan öğrenciler” üzerinde yaptığı araştırmalarında özel gereksinimi olmayan öğrencilerin özel gereksinimi olan öğrencilere oranla ailelerinden ve arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek düzeylerinin yüksek, yalnızlık düzeylerinin ise düşük olduğunu; öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeylerinin öğrencilerin yalnızlık düzeylerini ciddi düzeyde etkilediğini; öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeyleri arttıkça yalnızlık düzeylerinin düştüğünü bulmuştur.

Yaşam doyumu ile ilgili yapılan araştırmalar.

Köker (1991) “normal ve sorunlu ergenler” üzerinde yaptığı çalışmada öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaşmadığını; normal öğrencilerin sorunlu öğrencilere oranla, kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla yaşam doyumu düzeylerin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Dikmen (1995) yaptığı

araştırmasında iş ve yaşam doyumu düzeylerinin arasında anlamlı ilişki olduğunu; öğretmenlerin bakanlık memurlarına oranla, bayanların erkeklere oranla, uzun zamandan evli olanların evlilik süresi az olanlara oranla iş ve yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğunu gözlemlemiştir.

Uyguç, Arbak, Duygulu ve Çıraklar (1998) iş doyumu arttıkça yaşam doyumu düzeyinin de arttığını bulmuştur. Özdevecioğlu (2003) çelik kapı sektörü çalışanları üzerinde yaptığı araştırmada bayan çalışanların erkeklere oranla iş ve yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğunu; çalışanların iş ve yaşam doyumu düzeylerinin medeni durum değişkenine göre farklılaşmadığını; çalışanların yaşam doyumu düzeylerinin çalışma sürelerine göre farklılaşmadığını; çalışanların çalışma süreleri arttıkça iş doyumu düzeylerinin arttığını; 1-10 sene arasında çalışanların iş doyumu düzeylerinin arttığını, 10 sene ve üzeri süre çalışanların iş doyumu düzeylerinin düştüğünü; çalışanların yaşları arttıkça iş doyumu düzeylerinin de arttığını, yaşam doyumu düzeylerinin ise belirli yaşa kadar arttığını ve sonra düştüğünü bulmuştur.

Aysan ve Bozkurt (2004) okul psikolojik danışmanları üzerinde yaptığı araştırmalarında stresle baş etme stratejileri, düşünme stilleri ve yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı ilişki olduğunu; okul psikolojik danışmanların cinsiyet, çalışmakta oldukları okul türü, yaş, çalışma süresi, mesleğini isteyerek seçip seçmeme, medeni durum değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını; mesleklerine severek devam eden danışmanların sevmeden devam eden danışmanlara oranla, kendilerinin başarılı olduğunu algılayan danışmanların kendilerinin orta seviyede başarılı olduğunu algılayan danışmanlara oranla, çalışma ortamından memnun danışmanların memnun olmayan danışmanlara oranla, mezun olduğu kurumdan yeterli bilgi ve becerileri aldığını algılayan danışmanların yetersiz bilgi ve becerileri aldığını algılayan danışmanlara oranla yaşam doyumu düzeylerinin daha fazla olduğunu saptamıştır.

Keser (2005) otomotiv sektöründe çalışanları üzerinde yaptığı çalışmasında çalışanların iş ve yaşam doyumu düzeyleri arasında orta düzeyde çift yönlü olumlu ilişki olduğunu; çalışanların iş doyumu düzeylerinin yaş, cinsiyet, medeni durum, iş gücünün niteliği, değişkenlerine göre farklılaşmadığını; eğitim seviyesi düşük çalışanların eğitim seviyesi yüksek çalışanlara oranla iş doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğunu; bayan çalışanların erkeklere oranla, mavi yakalı çalışanların beyaz yakalılara oranla, yaşam doyumu düzeylerinin daha fazla olduğunu bulmuştur.

Tuzgöl Dost (2007) kız öğrencilerinin erkek öğrencilere oranla, akademik başarı düzeyi yüksek öğrencilerin akademik başarı düzeyi yüksek olmayan öğrencilere oranla, geleceğe iyimser bakış düzeyi yüksek öğrencilerin geleceğe iyimser bakış düzeyi düşük öğrencilere oranla, dini inançları güçlü öğrencilerin dini inançları güçlü olmayan öğrencilere oranla, yalnızlık düzeyi düşük olan öğrencilerin yalnızlık düzeyi yüksek olan öğrencilere oranla yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğunu gözlemlemiştir.

Çeçen (2008) yaşam doyumunu en fazla yordayan değişkenlerin sırasıyla bireysel bütünlük duygusu, aile bütünlük duygusu, benlik saygısı olduğunu bulmuştur. Gümüşbaş (2008) yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık arasında orta seviyede olumlu yönlü anlamlı ilişki olduğunu; psikolojik dayanıklılık düzeyinin yaşam doyumu düzeyini ciddi düzeyde etkilediğini; psikolojik dayanıklılık düzeyi arttığında yaşam doyumu düzeyinin de artmakta olduğunu bulmuştur. Tüm kaya vd., (2008) üniversitede çalışmakta olan öğretim elemanları üzerinde yaptığı araştırmalarında öğretim elemanlarının yaşam doyumu ve duygusal zeka düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğunu; öğretim elemanlarının unvan düzeyi yükseldikçe yaşam doyumu düzeylerinin de arttığını bulmuştur.

Aşan ve Erenler (2008) “üniversitede görev yapan akademisyenler” üzerinde yaptığı araştırmalarında iş ve yaşam doyumu arasında olumlu yönlü anlamlı ilişki olduğunu; akademisyenlerin iş ve yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını saptamıştır.

Bilge, Sayan ve Kabakçı (2009) “Aile Mahkemesi uzmanları” üzerinde yaptığı araştırmalarında iş ve yaşam doyumları arasında olumlu yönlü pozitif ilişki olduğunu; kadın çalışanların erkek çalışanlara oranla, sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olanların düşük olanlara oranla, yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğunu; psikologların pedagoğlara oranla mesleki doyum düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Çivitci, Çivitci ve Fiyakalı (2009) anne-babası boşanmış lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmalarında öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin yaşam doyumlarını olumsuz olarak etkilediğini; ebeveynleri boşanmış öğrencilerin ebeveynleri boşanmamış öğrencilere oranla yalnızlık düzeylerinin yüksek, yaşam doyumu düzeylerinin ise düşük olduğunu; ebeveynleri boşanmamış öğrencilerin yaşam doyumu ve yalnızlık düzeylerinin cinsiyet, sınıf düzeyi, ebeveynleri boşandığı vakitte çocuğun bulunduğu

yaşı, birlikte kaldığı ebeveyn değişkenine göre farklılaşmadığını; ebeveynleri boşanmamış öğrencilerden tek çocuk ve bir kardeşi var olanların kardeş sayısı iki ve üstü olan öğrencilere oranla yalnızlık düzeylerinin düşük, yaşam doyumu düzeylerinin ise yüksek olduğunu saptamıştır.

Kırtıl (2009) ilköğretim öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyet, yaş, okul öncesi eğitim alma, anne ve baba eğitim düzeyi, anne baba tutumu değişkenlerine göre farklılaşmadığını; öğrencilerin duygusal zekâ ve yaşam doyumu düzeyleri arasında olumlu yönlü anlamlı ilişki olduğunu bulmuştur.

Çivitçi (2009) ilköğretim öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında erkek öğrencilerin kızlara oranla okul doyumu düzeylerinin daha düşük olduğunu; öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyet, kardeş sayısı, anne ve baba eğitim düzeyi, değişkenlerine göre farklılaşmadığını; ailesinin tek çocuğu olan ve sadece bir kardeşi var öğrencilerin kardeş sayısı dört ve üzeri olan öğrencilere göre aile doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğunu; anne ve babalarının “anlayışlı-demokratik” tutuma sahip olduğunu düşünen öğrencilerin anne ve babalarının “ilgisiz” ve “baskıcı-otoriter” tutuma sahip olduğunu düşünen öğrencilere oranla, ebeveynlerinin kendilerine verdiği harçlığı yeterli gören öğrencilerin yeterli görmeyen öğrencilere oranla, kendine özgü ayrı odası var öğrencilerin odası olmayan öğrencilere oranla, kendisini “oldukça başarılı” algılayan öğrencilerin kendisini “başarısız” algılayan öğrencilere oranla aile ve yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğunu gözlemlemiştir.

Yiğit (2010) ilköğretim öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında öğrencileri benlik saygısı düzeylerinin cinsiyet, yaş, doğum sırası, anne çalışma durumu, baba eğitim düzeyi, baba çalışma durumu, değişkenlerine göre farklılaşmadığını; öğrencilerin anne eğitim düzeyi ve ailesinin aylık gelir düzeyi yükseldikçe benlik saygısı düzeylerinin arttığını; öğrencilerin kardeş sayısı arttıkça benlik saygısı düzeylerinin düştüğünü; öğrencilerin yaşam doyumu ve benlik saygısı düzeylerinin arasında olumlu yönlü anlamlı ilişki olduğunu; öğrencilerin yaşam doyumu düzeyleri arttıkça benlik saygısı düzeylerinin de yükseldiğini gözlemlemiştir.

Özgür, Babacan-Gümüş ve Durdu, (2010) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmalarında yurttan kalan öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin evde kalan öğrencilere oranla daha düşük olduğunu saptamıştır. Hilooğlu ve Cenkseven-Önder (2010) ilköğretim öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında öğrencilerin yaşam

doyumunu düzeylerinin onların zorba veya kurban olma durumlarını etkilediğini; zorbalığa karışmayan öğrencilerin karışanlara oranla yaşam doyumunu ve aile ilişkilerinden algıladıkları doyum düzeylerinin daha yüksek olduğunu gözlemlemiştir. Yılmaz, Keser ve Yorgun (2010) “Konaklama işletmelerinde çalışan sendika üyeleri” üzerinde yaptığı çalışmada iş ve yaşam doyumunu arasında orta düzeyde olumlu yönlü anlamlı ilişki olduğunu; büyük ve lüks kuruluşlarda görev yapanların az yıldızlı kuruluşlarda görev yapanlara oranla, kıdemli görevlilerin kıdemsiz görevlilere oranla iş ve yaşam doyumunu düzeylerin daha yüksek olduğunu gözlemlemiştir.

Güngör (2011) öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerinin onların yaşam doyumunu düzeylerini olumsuz bakımdan etkilediğini; erkek öğrencilerin kızlara oranla sürekli kaygı düzeylerinin düşük olduğunu gözlemlemiştir. Çeçen-Eroğul ve Dingiltepe (2012) bütün aileye sahip ergenlerin ebeveynleri boşanmış ergenlere oranla yaşam doyumunu düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamıştır. Karatekin (2013) araştırmasında üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu düzeylerinin benlik yapılarına göre farklılaştığını; özerk ilişkisel öğrencilerin bağımlı ayrık öğrencilere oranla yaşam doyumunu düzeylerinin daha fazla olduğunu gözlemlemiştir.

Recepoğlu (2013) çalışmada “öğretmenlik mesleğine ilişkin tutum” ve “yaşam doyumunu” arasında orta seviyede olumlu yönlü anlamlı ilişki olduğunu; öğretmen adaylarının yaşam doyumunu düzeylerinin öğretmenlik mesleğine ilişkin tutum düzeylerini ciddi düzeyde etkilediğini; öğretmen adaylarının yaşam doyumunu düzeylerinin yaş, öğrenim türü, okuduğu bölüm, ailesinde öğretmen çıktığı veya çıkmadığı değişkenlerine göre farklılaşmadığını; bayan öğretmen adaylarının erkeklere oranla, üniversitede okumakta olduğu bölümünün ilk 10 tercihlerinde olan öğretmen adaylarının ilk 10 tercihlerinde olmayan öğretmen adaylarına oranla yaşam doyumunu düzeylerinin daha fazla olduğunu gözlemlemiştir.

Yılmaz ve Aslan (2013) bayan öğretmenlerin erkek öğretmenlere oranla, evli öğretmenlerin bekâr öğretmenlere oranla yaşam doyumunu düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Çam ve Artar (2014) ortaokul öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada erkek öğrencilerin yaşam doyumunu düzeylerinin kızlara oranla daha düşük olduğunu bulmuştur. Koçak (2014) üniversite lisans öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada bireylerarası çatışmalar ve yaşam doyumunu arasında olumsuz yönlü anlamlı ilişki olduğunu; öğrencilerin ebeveynleri ve arkadaşları ile vuku bulan çatışma sıklığı

arttığında ve genel olarak öğrencilerin yaşadığı çatışmaların negatif yönlü etkileri arttığında öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerin düştüğünü gözlemlemiştir.

Topbaşoğlu (2016) sürekli öfke düzeyi düştükçe yaşam doyumu düzeyinin arttığını, bu durumun diğerlerini affetme düzeyi yüksek bireylerde daha çok olduğunu; sürekli öfke durumunun yaşam doyumu düzeyini düşürücü etkisine karşın diğerlerini affetme durumunun düzenleyici rol oynadığını saptamıştır. Tuncer (2017) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada öğrencilerin yaşam doyumu ile sosyal anksiyete düzeyleri arasında olumsuz yönlü anlamlı, yaşam doyumu ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında olumlu yönlü anlamlı ilişki olduğunu; ailede 1. çocuk olan üniversite öğrencilerinin 2. çocuk ve üzeri olan öğrencilere oranla, sosyoekonomik düzeyi yüksek olanların düşük olan öğrencilere oranla, sosyal bilimler bölümünde okuyan öğrencilerin mühendislikte okuyan öğrencilere oranla, aşağılayıcı yaşantı yaşamayan öğrencilerin aşağılayıcı yaşantı yaşayan öğrencilere oranla, geçmişinde akran zorbalığına maruz kalmayan öğrencilerin akran zorbalığına maruz kalan öğrencilere oranla yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğunu; üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin yaş, ailede psikiyatrik tanının olması, anne-baba birlikteliği, cinsiyet, geçmişte disiplin cezası alma değişkenlerine göre farklılaşmadığını saptamıştır.

Tükenmişlik ve sosyal destek ilişkisi ile ilgili yapılan araştırmalar.

Torun (1995) yaptığı çalışmada tükenmişliğin aile yapısıyla ve sosyal destekle; aile yapısı ve sosyal desteğin kendi aralarında ilişkili olduğunu; duygusal tükenmenin bütün sosyal destek boyutları ile canlılığın beraberlik desteğiyle, katılımın duygusal destek ve beraberlik desteğiyle, başkalarına ilginin duygusal destekle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Yürür ve Sarıkaya (2011) yaptığı araştırmalarında idareci desteğinin, sosyal çalışmacıların tükenmişlik düzeyleri bakımından önemli kaynak olduğunu; idareci desteğinin sosyal çalışmacıların duygusal tükenmeleri ve bireysel başarıları üzerinde etkiye sahip olduğunu; yöneticilerden sağlanan sosyal desteğin tükenmişliği azalttığını saptamıştır. Kutsal ve Bilge (2012) yaptıkları çalışmalarında algılanan sosyal desteğin öğrencilerin tükenmişlik düzeylerini yordadığını; cinsiyetin öğrencilerin tükenmişlik düzeylerini orta düzeyde etkilediğini; orta akademik başarı gösteren öğrencilerin yüksek başarı gösterenlere göre daha çok tükenmişliğe maruz kaldıklarını saptamıştır.

Tuğsal (2017) yaptığı çalışmada çalışanların yaşları ilerledikçe, duyarsızlaşma düzeylerinin azalmakta olduğunu; kendine zaman ayırma düzeyi arttıkça duyarsızlaşma ve duygusal tükenmişlik düzeylerinin azaldığını; kendine zaman ayırmanın duyarsızlaşmanın ve duygusal tükenmenin belirleyicisi olduğunu; çalışanların yaşamı fazla ihmal ettiklerinde bireysel başarı düzeylerinin azaldığını; çalışanların eşlerinden, ailelerinden, müdürlerinden ve iş arkadaşlarından aldığı maddi ve sosyal destek arttıkça yaşam doyumu düzeylerinin yükseldiğini, böylece bireysel başarı düzeylerinin de arttığını bulmuştur.

Tükenmişlik ve algılanan sosyal destek ilişkisi ile ilgili yapılan araştırmalar.

Altay (2007) yaptığı araştırmasında yüksek düzeyde tükenmişlik yaşayan okul yöneticilerinin çok boyutlu algılanan sosyal destek düzeylerinin düşük olduğunu; okul yöneticilerinin yakınlarından aldığı desteğin seviyesi ne kadar yüksek olursa, tükenmişliğe o kadar az maruz kaldıkları bulmuştur.

Karataş (2009) yaptığı çalışmada öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri ile çok boyutlu algılanan sosyal destek düzeyleri arasında negatif ilişkinin var olduğunu ve yüksek düzeyde tükenmişlik yaşayan öğretmenlerin, çok boyutlu algılanan sosyal destek düzeylerinin düşük seviyede olduğunu bulmuştur. Sonuç olarak öğretmenlerin sosyal çevrelerinden aldıkları destek ne kadar fazla ise, tükenmişliği o kadar az yaşayacaklarını, sosyal destek düzeyleri azaldıkça mesleki tükenmişliklerinin artacağını saptamıştır.

Tükenmişlik ve yaşam doyumu ilişkisi ile ilgili yapılan araştırmalar.

Selçukoğlu (2001) araştırmasında araştırma görevlilerinin duygusal tükenme, duyarsızlaşma, yalnızlık ve yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını, ancak bayan araştırma görevlilerinin erkek araştırma görevlilerine göre kişisel başarı düzeylerinin önemli ölçüde farklılaştığını; yaş değişkeninin araştırma görevlilerinin duyarsızlaşma düzeyleri üzerinde önemli ölçüde etkili olduğu fakat kişisel başarı düzeyi, yalnızlık düzeyi ve yaşam doyumu düzeyleri üzerinde önemli bir etkisinin olmadığını; bölüm değişkeni bakımından incelendiğinde araştırma görevlilerinin kişisel başarı, yalnızlık ve yaşam doyumu düzeyleri arasında farklılık olmadığını tespit etmiştir.

Ünal, Karlıdağ ve Yoloğlu (2001) yapmış olduğu çalışmalarında hekimlikte çalışan bayanların yaşam doyumu düzeylerinin erkeklere göre, hekimlikte görevlilerin

ek işi olanların olmayanlara göre, evlilerin evli olmayanlara göre, aylık gelirlerini yeterli görenlerin, yetersiz görenlere göre daha yüksek olduğunu; iş doyumunun yaşam doyumunu en çok etkileyen değişken olduğunu; iş doyumunu, yaşam doyumunu ve tükenmişliğin karşılıklı etkileşim içinde olduğunu saptamıştır.

Avşaroğlu, Deniz, ve Kahraman (2005) yaptığı araştırmalarında yaşam doyumunu ile duygusal tükenme ve kişisel başarısızlık arasında olumsuz yönde ilişki bulunmaktayken, yaşam doyumunu ile iş doyumunu arasında olumlu yönde ilişki bulunmakta; öğretmenlerin duygusal tükenme ve kişisel başarısızlık düzeyleri arttıkça yaşam doyumunu düzeylerinin azaldığını; öğretmenlerin duygusal tükenme düzeyi azaldıkça iş doyumunu düzeylerinin arttığını bulmuştur.

Gümüş (2006) yaptığı araştırmasında yaşam doyumunu ile iş doyumunu arasında pozitif, yaşam doyumunu ile duygusal tükenme arasında negatif, yaşam doyumunu ile duyarsızlaşma arasında negatif, yaşam doyumunu ile kişisel başarı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu; tükenmişlik sendromunun iş ve yaşam doyumlarını negatif yönde etkilediğini; özel kurumda çalışanların iş ve yaşam doyumlarının, kamu kurumunda çalışanlara göre daha yüksek olduğunu, kamu kurumunda çalışanların duygusal tükenmişliklerinin özel kurumda çalışanlara göre daha yüksek olduğunu; bayanlar ve erkeklerin yaşam doyumları ve duyarsızlaşmaları arasında bayanlar yararına fark olduğu; genç görevlilerde tükenmişliğin daha çok yaygın olduğunu, yaş ilerledikçe tükenmişliğin azaldığını bulmuştur.

Şahin (2008) yaptığı araştırma sonucunda özel okullarda beden eğitimi öğretmenlerinin ve mesleği isteyerek seçen beden eğitimi öğretmenlerinin daha az tükenmişlik yaşadıklarını ve yaşam doyumunu düzeylerinin yüksek olduğunu; okulda araç gerecin yeterli olması beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerini etkilediğini; iş koşullarının yaşam doyumunu, duygusal tükenme ve duyarsızlaşma boyutlarını etkilediğini; beden eğitimi öğretmenlerinde duygusal tükenmişliğin artmasının yaşam doyumunu negatif yönden etkilediğini; beden eğitimi öğretmenlerinin yaş düzeyi arttıkça, kişisel başarı düzeylerinin arttığını, kişisel başarı düzeyi arttıkça, yaşam doyumunu düzeylerinin arttığını tespit etmiştir.

Acar Arasan (2010) araştırmasında akademik personelin yaşam ve iş doyumunu düzeylerini orta seviyede, tükenmişlik düzeyini ise düşük seviyede bulmuştur. Yaşam doyumunu ile İş doyumunu arasında anlamlı, olumlu yönde ve zayıf ilişki olduğunu; yaşam doyumunun, tükenmişlik ve tükenmişliğin alt faktörleri arasında anlamlı, zayıf ve

olumsuz yönde ilişki olduğunu; yaşam doyumunun kişisel başarısızlık düzeyini etkilediğini saptamıştır.

Şahin (2010) araştırmasında ilköğretim öğretmenlerinin duygusal tükenme ile duyarsızlaşma düzeyleri arasında olumlu, duygusal tükenme ile kişisel başarı düzeyleri arasında olumsuz ilişki olduğunu; yaşam doyumu ile duygusal tükenme düzeyleri arasında olumsuz ilişki olduğunu ve öğretmenlerin duygusal tükenme düzeyi arttığında ilköğretim öğretmenlerinin yaşam doyumunun azalmakta olduğunu; yaşam doyumu ile duyarsızlaşma arasında olumsuz, yaşam doyumu ile kişisel başarı arasında olumlu ilişki olduğunu ve kendisini olumlu değerlendiren ve başarı hissi artan öğretmenlerin yaşam doyumu düzeylerinin arttığını tespit etmiştir.

Ay ve Avşaroğlu (2010) yaptığı araştırmalarında muhasebe çalışanları arasında erkeklerin duygusal tükenme düzeylerinin bayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu, duyarsızlaşma ve kişisel başarısızlık boyutlarında ise erkek ve bayan çalışanlar arasında anlamlı farklılığın olmadığını; çalışanlarının iş deneyimi ve yaş durumları ile mesleki tükenmişlik düzeyi arasında anlamlı farklılığın olmadığını; kendi gelir düzeyini düşük gören görevlilerin, gelir düzeyini yeterli olarak algılayanlara oranla daha fazla tükenmişlik yaşadıklarını ve daha az yaşam doyumu aldıklarını saptamıştır.

Telef (2011) araştırmasında öğretmenlerin genel öz-yeterlikleri ile iş doyumu arasında olumlu ilişki olduğunu ve öğretmenlerin öz-yeterlikleri arttıkça iş doyumu düzeylerinin de arttığını; öğretmenlerin genel öz-yeterlikleri ile tükenmişliğin kişisel başarı boyutu arasında olumlu, duygusal tükenme, duyarsızlaşma boyutu ve genel tükenmişlik arasında olumsuz ilişki olduğunu; öğretmenlerin öz-yeterlikleri, iş ve yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediğini bulmuştur.

Örkün (2011) Tekstil Sektörü Mavi Yaka çalışanlarının iş doyumu ve yaşam doyumu arasında orta düzeyde, olumlu yönde ilişki olduğunu, çalışanların iş doyumu arttığında onların yaşam doyumu düzeylerinin de arttığını; çalışanların yaşam doyumu düzeyleri ile tükenmişlikleri arasında olumsuz yönde ilişki olduğunu, çalışanların tükenmişlik düzeyi arttığında yaşam doyumu düzeyinin azaldığını bulmuştur.

Avcı (2013) kamu sektöründe çalışan bayanların iş ve yaşam doyumu düzeylerinin ve duygusal tükenmelerinin özel sektör görevlilerine göre daha yüksek olduğunu; duyarsızlaşma, kişisel başarısızlık ve depresyon düzeylerinin en fazla özel

sektör görevlilerinde rastlandığını bulmuştur. Saraçoğlu (2013) yaptığı çalışmasında travma ve tükenmişlik arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğunu; tükenmişlik üzerinde problem odaklı başa çıkmanın olumsuz; duygu odaklı başa çıkmanın ise olumlu yordayıcı olduğunu; tükenmişliğin kişisel başarı alt boyutu ve yaşam doyumu arasında anlamlı ilişki olduğunu saptanmıştır.

Fidan (2014) yaptığı çalışmasında araştırmaya katılan nakış öğretmenlerinin iş ve yaşam doyumunun düşük olduğunu; tükenmişlik düzeylerinin orta düzeyde olduğunu; nakış öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında ve mesleki tükenmişlik düzeyleri ile iş doyumu düzeyleri arasında anlamlı ilişki olmadığını; nakış öğretmenlerinin yaşam doyumları ile iş doyumları arasında anlamlı ilişki olduğunu; nakış öğretmenlerinin yaşam doyumları arttıkça iş doyumlarının arttığını, yaşam doyumları azaldıkça iş doyumlarının azaldığını bulmuştur.

Güner, Çiçek ve Can (2014) yaptığı çalışmalarında mesleki stres, tükenmişlik ve iş doyumu düzeylerinin görevlilerin yaşları ile anlamlı farklılık gösterdiğini; yaşam doyumu düzeyinin görevlilerin yaşları ile farklılık göstermediği görülmüştür. Cinsiyet bakımından bayan görevlilerin erkek görevlilere göre daha yüksek mesleki stres ve tükenmişlik yaşadıkları ve daha düşük iş ve yaşam doyumuna sahip oldukları; medeni hal bakımından çalışanların yaşam doyumu düzeylerinde anlamlı farklılığın olmadığı; bekâr çalışanların algıladıkları mesleki stres ve tükenmişlik düzeylerinin daha düşük, iş doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu; sonuç olarak, görevlilerin mesleki stres, tükenmişlik, iş doyumu ve yaşam doyumunun karşılıklı etkileşim içerisinde olduğu bulunmuştur.

Polat (2014) çalışmasında spor yapan emniyet mensuplarının spor yapmayan emniyet mensuplarına göre yaşam doyumu, iş tatmini, duygusal tükenmişlik, kişisel başarı ve duyarsızlaşma gibi konularda spor yapan personelin yararında bir durum olduğunu ve bunun spor yapmayan personele göre anlamlı bir farklılık olduğunu gözlemlemiştir. Gezer (2014) yaptığı çalışmasında Emniyet Teşkilatı Mensuplarının içinde spor yapan erkek personellerin, yaşam doyumlarının spor yapmayanlara göre daha yüksek düzeyde olduğunu; spor yapmayan personellerin, spor yapanlara oranla daha fazla tükenmişlik yaşadıklarını; personellerin yaşları ilerledikçe tükenme durumlarının da arttığı; personellerin tükenmişliklerinin onların yaşam doyumlarını

negatif yönde etkilediğini, personellerin tükenmişlik düzeyi arttıkça, yaşam doyumu düzeylerinin azaldığını saptamıştır.

Büber (2017) yaptığı araştırmasında balıkçı sınıfı gemi adamlarının orta düzeyde duygusal tükenme ve duyarsızlaşma yaşadıklarını, yüksek düzeyde kişisel başarısızlık hissettiklerini; iş doyumlarının düşük düzeyde, yaşam doyumunun orta düzeyde olduğunu; balıkçı sınıfı gemi adamlarının tükenmişlik düzeyleri ile iş ve yaşam doyumu arasında negatif ilişki olduğunu tespit etmiştir. Şad (2017) yaptığı araştırmasında konaklama işletmelerinde çalışan bayanların erkeklere göre, sayfiye otellerindeki görevlilerin, şehir otellerindeki görevlilere göre daha fazla tükenmişlik yaşadıklarını; şehir otellerindeki görevlilerin yaşam doyumunun, sayfiye otellerindeki görevlilerine göre daha yüksek olduğunu; eğitim düzeyi arttıkça yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeyinin arttığını; tükenmişlik ile yaşam doyumu arasında zayıf ve olumsuz yönde ilişki olduğunu bulmuştur.

Okul tükenmişliği ve algılanan sosyal destek ile ilgili yapılan araştırmalar.

Çam, Deniz ve Kurnaz (2014) çalışmalarında sosyal destek düzeyi arttıkça tükenmişlik düzeyinin azaldığını; mükemmeliyetçi kişilerde stresin arttığını, bu durumun ise tükenmişliğe yol açtığını, tükenmişliğin de duyarsızlaşmayı yanında getirdiğini bulmuşlardır. Çakmak ve Şahin (2017) yaptıkları araştırmalarında öğrencilerin cinsiyeti ile sosyal ilişki unsurları ölçeği puanları arasında yalnız aile desteği alt boyut puanı bakımından anlamlı ilişki bulmuştur. Kız öğrencilerin aile desteğinin erkek öğrencilerden yüksek olduğunu; baba eğitim durumuna göre aile desteği ve arkadaş desteği boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu; babaları lise mezunu olan öğrencilerin babaları ortaokul mezunu olanlardan, babaları ortaokul mezunu olanların babaları ilkokul mezunu olanlardan daha yüksek düzeyde aile desteği algısına sahip olduklarını saptamıştır.

Okul tükenmişliği ve yaşam doyumu ilişkisi ile ilgili yapılan araştırmalar.

Öztan (2014) yaptığı çalışmada ortaokul öğrencilerinin okul tükenmişlikleri yaşam doyumları ve ilişkisel benlik kurguları arasında olumsuz ilişki olduğunu; öğrencilerin yaşam doyumları ile benlik kurgusu arasında olumlu ilişki olduğunu, öğrencilerin yakın ilişkisel benlik kurgusu düzeyi arttıkça, yaşam doyumları düzeylerinin de arttığını; öğrencilerin tükenmişlik, yaşam doyumu ve benlik kurgularının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiğini, kız öğrencilerin erkek

öğrencilere oranla yaşam doyumu ve benlik kurgusu düzeylerinin daha fazla olduğunu; öğrencilerin okul tükenmişliği ve yaşam doyumunun karşılıklı etkileşim içinde olduğunu; öğrencilerin yaşam doyumu düzeyi arttıkça tükenmişlik düzeyinin azaldığını belirlemiştir.

Sosyal destek ve yaşam doyumu ilişkisi ile ilgili yapılan araştırmalar.

Altıparmak (2009) çalışmasında huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerin sosyal destek ile yaşam doyumu arasında anlamlı ilişki olduğunu, yaşlı bireylere sağlanan sosyal destek arttığında onların yaşam doyumu düzeylerinin de yükseldiğini tespit etmiştir. Çetinkaya (2011) araştırmasında emekli bireylerin yaşam doyumu ile sosyal desteğin boyutu duygusal sosyal destek arasında olumlu ilişki olduğunu, emekli bireylerin duygusal sosyal destek düzeyi arttıkça yaşam doyumu düzeyinin de arttığını; sosyal desteğin beraberlik boyutu ile bilgi ve maddi destek boyutunun emekli bireylerin yaşam doyumu üzerinde yordayıcı etkisi bulunmadığını saptamıştır.

Akyol'un (2013) ergenler üzerinde yaptıkları araştırmaya göre annesi ve babası boşanmış ergenlerin yaşam doyumu ve sosyal destek düzeylerinin, anne-babası boşanmamış ergenlere göre daha düşük; anne-babası boşanmış ergenlerle boşanmamış ergenlerin arkadaşlarından ve öğretmenlerinden algıladıkları sosyal destek düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığını ileri sürmüştür.

Bozoğlu (2014) yaptığı çalışmada sosyal desteğin yaşam doyumu aracılığı ile çatışmayı anlamlı olarak olumlu yönde etkilediğini bulmuştur. Demirel (2015) yaptığı araştırmasında genç kanser hastalarının sosyal destek ile yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamı ve olumlu yönde ilişki olduğunu, hastaların sosyal destek düzeyleri arttığında, yaşam doyumlarının da artmakta olduğunu bulmuştur.

Algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu ilişkisi ile ilgili yapılan araştırmalar.

Uludağ (2014) yaptığı araştırmasında Konjenital Kalp Hastalıkları olan çocukların anne-babalarında aileden algılanan sosyal destek ve arkadaştan algılanan sosyal destek düzeyleri arttığında onların algıladıkları bakım yükü düzeyinin düştüğünü ve yaşam doyumu düzeyinin arttığını bulmuştur.

Yıldırım (2017) yaptığı çalışmada öğrencilerin benlik saygısı ile yaşam doyumu ve öğrencilerin ailelerinden, arkadaşlarından ve özel kişiden algıladıkları sosyal

destek arasında olumsuz yönde anlamlı ilişki olduğunu, öğrencilerin benlik saygısı düştüğünde, yaşam doyumu ve algılanan sosyal destek düzeylerinde de düştüğünü; öğrencilerin yaşam doyumu ile öğrencilerin ailelerinden, arkadaşlarından ve özel kişiden algıladıkları sosyal destek arasında olumlu yönde anlamlı ilişki olduğunu, öğrencilerin yaşam doyumu düzeyi arttıkça, öğrencilerin ailelerinden, arkadaşlarından ve özel kişiden algıladıkları sosyal destek düzeylerinde de arttığını gözlemlemiştir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Araştırma Yöntemi/ Deseni/ Modeli

Bu araştırma ilişkisel araştırma türünde betimsel bir çalışmadır. Bu kapsamda üniversite öğrencilerinde okul tükenmişliği ile algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu değişkenleri arasındaki yordayıcı ilişkilerin belirlenmesi amaçlanmıştır. İlişkisel tarama araştırmalarında iki veya ikiden fazla değişken arasında ki ilişkiler, bu ilişkilerin yönü ve düzeyi belirlenmeye çalışılmaktadır (Karasar, 2010; Tekbıyık, 2014). Bu bağlamda üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu değişkenlerinin okul tükenmişliği üzerinde ki yordayıcı etkisi incelenmiştir.

Araştırma Evreni ve Çalışma Grubu

Araştırma sürecinde elde edilen bulguların genellenebilirliğini arttırmak amacıyla araştırma evrenini temsil edebilme gücüne sahip bir örneklem büyüklüğüne (çalışma grubuna) ulaşılması sağlanmıştır. Bu süreçte örnekleme yöntemi olarak küme örnekleme, büyüklüğe orantılı örnekleme ve uygun örnekleme yöntemleri aşamalı olarak kullanılmış ve veri toplanmıştır. Bu amaçla öncelikle araştırma evrenini oluşturan fakülteler çeşitli özelliklerine göre kümelere ayrılmıştır. İkinci aşamada oluşturulan bu kümelerin evrendeki büyüklükleri ve oransal değerleri hesaplanmıştır. Üçüncü aşamada ise uygun örnekleme yöntemi ile belirlenen örneklem büyüklüğüne ulaşılmıştır. Ulaşılan bilgilere göre araştırma evreni yaklaşık olarak 45.000 öğrenciden oluşmaktadır. Bu araştırma evrenini %99 güven aralığında temsil edebilecek olan 712 öğrenciye ulaşılmıştır. Araştırma grubuna ilişkin demografik bilgiler Tablo 1, 2 ve 3'te verilmiştir.

Tablo 1. *Araştırma Grubunun Cinsiyet Dağılımları*

Cinsiyet	f	%
Kız	543	63.6
Erkek	259	36.4
Toplam	712	100

Araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin %63.6'sı kızlardan ve %36.4'ü ise erkeklerden oluşmaktadır.

Tablo 2. *Araştırma Grubunun Sınıf Dağılımları*

Sınıf	f	%
1	150	21.1
2	107	15.0
3	137	19.2
4	282	39.6
5	36	5.1
Toplam	712	100

Araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin %21,1'i 1.Sınıf, %15'i 2.Sınıf, %19.2'si 3.Sınıf, %39.6'sı 4.Sınıf ve %5.1'i 5.Sınıf düzeyinde öğrenim görmektedir.

Tablo 3. *Araştırma Grubunun Fakülte Dağılımları*

Fakülte	f	%
Eğitim Fakültesi	95	13.3
Diş Hekimliği Fakültesi	98	13.8
Mühendislik Fakültesi	105	14.7
Veterinerlik Fakültesi	97	13.6
Turizm Fakültesi	88	12.4
İlahiyat Fakültesi	104	14.6
Edebiyat Fakültesi	125	17.6
Toplam	712	100

Araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin %13.3'ü Eğitim Fakültesi, %13.8'i Diş Hekimliği Fakültesi, %14.7'si Mühendislik Fakültesi, %13.6'sı Veterinerlik Fakültesi, %12.4'ü Turizm Fakültesi, %14.6'sı İlahiyat Fakültesi ve %17.6'sı Edebiyat Fakültesinde öğrenim görmektedir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada “Maslach Tükenmişlik Ölçeği-Öğrenci Formu”, “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği”, “Yaşam Doyumu Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

Maslach tükenmişlik ölçeği (envanteri)-öğrenci formu. (MTE-ÖF):

Schaufeli ve diğ. (2002) tarafından öğrencilerin tükenmişlik düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilen Maslach Tükenmişlik Ölçeği Gündüz, Çapri ve Gökçakan (2011) tarafından Türk kültürüne uyarlama çalışması yapılmıştır. Uyarlama sürecinde ölçeğin orijinal formuna uygun olarak 13 madde ve 3 boyuttan oluşan bir yapı elde edilmiştir. Maslach Tükenmişlik Ölçeği, duygusal tükenme (5 madde), duyarsızlaşma (4 madde) ve yetkinlik (4 madde) alt boyutlarından oluşan 5'li likert tipi öz bildirime dayalı bir ölçektir. Uyarlama sürecinde ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek amacıyla DFA yapılmıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin iyi düzeyde uyum verdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca ölçeğin Türkçe formunun güvenilirlik katsayılarına ilişkin ölçümler Cronbach Alfa yöntemi ile hesaplanmıştır. Hesaplanan Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları alt boyutlar için .76 (duygusal tükenme), .82 (duyarsızlaşma), .61 (yetkinlik) olarak bulunmuştur. Elde edilen bulgular ölçeğin okul tükenmişliğini ölçmede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği. (ÇBASDÖ):

Zimet ve ark. (1988) tarafından geliştirilen Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Eker, Arkar ve Yaldız (2001) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçek 12 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu kapsamda 3 farklı kaynaktan (aile, arkadaş, özel bir insan) algılanan destek ölçeğin alt boyutlarını oluşturmaktadır. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği 7'li likert tipinde ve öz bildirime dayalı bir ölçektir. Ölçeğin uyarlama sürecinde güvenilirlik geçerlilik analizleri kapsamında Cronbach Alfa katsayısı hesaplanmıştır. Bu kapsamda ölçeğin iç tutarlılık katsayıları ölçeğin geneli için .89 aileden algılanan destek alt boyutunda .85, arkadaştan algılanan destek alt boyutunda .80 ve özel bir insandan algılanan destek alt boyutunda .82'dir.

Yaşam doyumu ölçeği. (YDÖ):

Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Yaşam Doyumu Ölçeği 5'li liket tipinde ve öz bildirime dayalı bir ölçektir. Ölçeğin uyarlama sürecinde AFA ve DFA uygulanmıştır. AFA'da % 68 varyans açıklayan 5 madde ve tek boyutlu bir yapı elde edilmiş ve bu tek faktörlü yapının model uyumu DFA ile test edilmiştir. DFA analizi sonucunda ölçeğin model uyumunun iyi düzeyde olduğu

bulunmuştur (RMSEA: .030, CFI: .97, GFI: .95, SRMR: .05). Ölçeğin güvenirlik analizleri sonucunda Cronbach Alpha iç tutarlık kat sayısı .88 ve test- tekrar test güvenirliği ise .97 olarak saptanmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda ölçeğin yaşam doyumunu ölçmek üzere geçerli ve güvenirliği olan bir ölçme aracı olduğu değerlendirilmiştir.

Kişisel bilgi formu

Gizlilik ilkesi esas alınarak çalışmaya katılan öğrencilerin demografik bilgilerini elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir ve araştırma sürecinde kullanılmıştır.

Süreç

Araştırma sürecinin etik açıdan doğru bir şekilde yürütülmesi amacıyla ilk olarak Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Etik Kurulundan araştırma izni alınmış ve veri toplama süreci araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Toplanan verilerin bilgisayar ortamına aktarılması sürecinde öncelikle kayıp veriler incelenmiş ve ciddi boşluk içeren veriler gözden geçirilerek analiz dışı tutulmuştur. Kabul edilebilir düzeyde boşluk içeren ölçekler ise bilgisayar ortamına aktarılarak kayıp veri analizi yoluyla doldurulması sağlanmıştır. Kayıp veri analizi sonrasında parametrik koşullar incelenmiş ve araştırma sorularına yanıt aranmıştır. Elde edilen bulgular ilgili alan yazın doğrultusunda tartışılarak uygulayıcılar ve alan uzmanlarına yönelik çözüm önerileri geliştirilmiştir.

Veri Analizi

Veri setinin normal bir dağılım göstermesi için gerekli ayıklamalar yapıldıktan sonra araştırma problemlerine cevap aranmıştır. Bu kapsamda aşağıda belirtilen analizler uygulanmıştır. Veri analiz sürecinde ilk olarak katılımcılardan elde edilen puanların parametrik testlerin varsayımlarını karşılayıp karşılamadıkları incelenmiştir. Veri setinin Parametrik testlerin kullanabilmesi için temel varsayımlarından olan varyansların homojen olması ve normal dağılım göstermesi gerekmektedir (Field, 2009). İlk olarak veri setinin normal dağılımını etkileyecek ciddi düzeyde boş bırakılmış ya da desen çizilmiş ölçekler veri setinden çıkarılmıştır. Bu kapsamda veri setinden toplam 33 katılımcıya ait ölçekler analiz dışı bırakılmıştır. Ayrıca bir veri setinin normal dağılım gösterip göstermediğini tespit etmede diğer kriterlerden olan Mahalanobis ve Cook's uzaklık değerleri, basıklık-çarpıklık değerleri ve z puanları

incelenerek uç değerler belirlenmiştir. Bu kapsamda uç değerler içerdiği belirlenen 5 katılımcıya ait ölçekler veri setinden ayıklanmıştır. Normallik analizleri sonucu elde edilen değerler Tablo 4’te verilmiştir. Veri setinin homojen bir dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için varyansların homojenliğini incelemeye imkân tanıyan Levene testi uygulanmıştır. Sonuç olarak toplam 38 katılımcıya ait ölçekler veri setinden çıkarılmış ve çıkarılan verilerden sonra veri setinin parametrik analizler için gerekli olan ön koşulları sağladığı belirlenmiştir. Geriye kalan 712 katılımcıya ait veriler üzerinden araştırmanın sorularına cevap aranmıştır.

Üniversite öğrencilerinde okul tükenmişliği ile algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri tespit etmek amacıyla ilk olarak Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmış ve değişkenler arasındaki ilişki tespit edildikten sonra üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu puanlarının okul tükenmişliği üzerindeki yordayıcı rolü belirlenmeye çalışılmıştır. Bu kapsamda değişkenler arasındaki yordayıcı ilişkinin saptanmasına olanak tanıyan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizinin varsayımları denenmiş ve veri setinin bu varsayımları karşıladığı belirlendikten sonra Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile “Enter yöntemi” kullanılarak veri analizi yapılmıştır.

Tablo 4. *Araştırma Sürecinde Kullanılan Ölçeklerden Elde Edilen Puanlara İlişkin Normallik Değerleri*

		$\bar{X}$	Medyan	Mod	Ss	Basıklık	Çarpıklık
Okul Tükenmişliği	Duygusal Tük.	14.81	14.00	14.00	4.64	.277	-.656
	Duyarsızlaşma	10.53	10.00	8.00	3.88	.389	-.525
	Yetkinlik	11.22	11.00	11.00	2.97	.048	-.432
Algılanan Sosyal Destek	Aile Destek	18.29	19.00	21.00	5.29	-.370	-.556
	Arkadaş Destek	17.88	18.00	16.00	5.66	-.178	-.911
	Özel Biri Destek	20.54	21.00	22.00	5.01	-.566	-.376
Yaşam Doyumu	Yaşam Doyumu	15.10	15.00	15.00	4.27	-.008	-.298

Tablo 4’te veri setinin parametrik koşulları sağlayıp sağlamadığına ilişkin olarak değerler görülmektedir. Söz konusu değerler incelendiğinde veri setinin parametrik analizler için gerekli olan değerlere sahip olduğu ve normal-homojen dağılım gösterdiği söylenebilir (Pallant, 2017).



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde alt problemler bağlamında cevap aranan sorulara ilişkin olarak yapılan analizler ve bu bağlamda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Alt problem 1. Üniversite öğrencilerinin okul tükenmişliği ile algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin okul tükenmişliği puanları ile algılanan sosyal destek puanları arasında anlamlı ilişki olup olmadığını belirlemek için Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu analizi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5. *Okul Tükenmişliği İle Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkiler*

	Duygusal tük.	Duyarsızlaşma	Yetkinlik
Aile Destek	-,084*	-,132**	-,142**
Arkadaş Destek	-,106**	-,111**	-,120**
Özel Biri Destek	-,146**	-,208**	-,201**

*p<.05, ** p<.01

Tablo 5 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve yetkinlik inancı ile aile, arkadaş ve özel birisinden algılanan sosyal destek arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Bu bulgu algılanan sosyal desteğin alt boyutlarından olan aile, arkadaş ve özel birisinden algılanan sosyal destek puanlarının artması durumunda okul tükenmişlik puanlarında azalmaya yol açacağı şeklinde yorumlanabilir. Sonuç olarak algılanan sosyal desteğin okul tükenmişliğinin ortaya çıkması bakımından önemli bir faktör olduğu söylenebilir.

Alt problem 2. Üniversite öğrencilerinin okul tükenmişliği ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin okul tükenmişliği puanları ile algılanan sosyal destek puanları arasında anlamlı ilişki olup olmadığını belirlemek için Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu analizi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6. *Okul Tükenmişliği İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler*

	Duygusal tük.	Duyarsızlaşma	Yetkinlik
Yaşam Doyumu	-,283**	-,309**	-,309**

** p<.01

Tablo 6 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve yetkinlik inancı ile yaşam doyumları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Bu bulgu yaşam doyumu puanının artması durumunda okul tükenmişlik puanlarında azalmaya yol açacağı şeklinde yorumlanabilir. Sonuç olarak yaşam doyumunun okul tükenmişliğinin ortaya çıkması bakımından önemli bir faktör olduğu söylenebilir.

Korelasyon analizleri sonucunda okul tükenmişliği ile Algılanan Sosyal Destek ve Yaşam Doyumu arasında anlamlı ilişkilerin olduğu ve bu ilişkilerinde genel itibarıyla orta düzeyde olduğu söylenebilir. Korelasyon analizi sonucunda herhangi iki değişken arasında çok yüksek düzeyli anlamlı ilişkilerin olmayışı veri setindeki değişkenler arasında çoklu bağıntı ve doğrusallık probleminin bulunmadığına işaret etmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2015). Değişkenler arasında anlamlı ilişkilerin belirlenmesinden sonra ikinci adımda değişkenler arasındaki yordayıcı ilişkilerin belirlenebilmesi amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon analizi yapılmıştır. Ancak Çoklu Doğrusal Regresyon analizi yapılmadan önce bir takım varsayımlar denenmiştir. Bunlar;

1. Çoklu doğrusal regresyon analizinin ilk varsayımlarından birisi evreni temsil edebilecek güçte yeterli örneklem büyüklüğüne sahip olmaktır. Bu kapsamda Stevens (1996) her yordayan değişken için en az 15 kişi olması gerektiğini ileri sürerken Pallant (2011) ise her yordayan değişken için en az 40 kişilik bir örneklem grubunun olması gerektiğini belirtmektedir. Sonuç olarak bu araştırmanın örneklem grubunun sayısının her iki kriter değeri de karşıladığı görülmektedir.
2. Çoklu doğrusal regresyon analizinin bir diğer varsayımı ise çoklu doğrusal bağlantı probleminin olmamasıdır. Korelasyon analizi sonucunda herhangi iki değişken arasında çok yüksek düzeyli anlamlı ilişkilerin olmayışı veri setindeki değişkenler arasında çoklu bağıntı ve doğrusallık probleminin bulunmadığına işaret etmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2015). Buna ek olarak her alt boyut için VIF değerlerine ve tolerance değerlerine bakılmıştır. VIF değerlerinin 10'dan düşük olması ve toleranca değerinin .10'dan düşük olması veri setinin çoklu doğrusal bağlantı göstermediğine işaret etmektedir.

3. Son olarak çoklu doğrusal regresyon analizi için veri setinin uç değerlere sahip olmaması ve normal dağılım göstermesi gerekmektedir. Bu kapsamda veri analizi başında veri seti uç değerlerden arındırılmış ve çok değişkenli analizler için normallik analizleri yapılmıştır.

Alt problem 3. Üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu okul tükenmişliğini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Tablo 7. *Duygusal Tükenme Boyutunun Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizine İlişkin Bulgular*

Değişken	B	Standart hata	β	t	p
Sabit	19.897	.815		24.413	.000
Yaşam Doyumu	-.296	.043	-.272	-6.925	.000
Aile Destek	.054	.046	.062	1.171	.242
Arkadaş Destek	-.031	.047	-.038	-.655	.513
Özel Biri Destek	-.051	.047	-.055	-1.092	.275

R= .28, R²= .08, F= 16.15, p<.05

Tablo 7 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarının okul tükenmişliği alt boyutlarından biri olan duygusal tükenme boyutunu negatif yönlü olarak yordadığı görülmektedir (R= .28, R²= .08, F= 16.15, p<.05). Buna karşın algılanan sosyal desteğin alt boyutlarından olan aile, arkadaş ve özel birisinden algılanan sosyal destek puanlarının ise duygusal tükenme boyutu üzerinde yordayıcı etkiye sahip olmadığı görülmektedir. Elde edilen bulgular yaşam doyumunun okul tükenmişliğinin duygusal tükenme boyutundaki varyansın %8'ini açıkladığını ve dolayısıyla üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının okul tükenmişliğinin ortaya çıkmasında önemli bir yer tuttuğu şeklinde yorumlanabilir.

Tablo 8. *Duyarsızlaşma Boyutunun Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizine İlişkin Bulgular*

Değişken	B	Standart hata	β	t	p
Sabit	15.899	.672		23.655	.000
Yaşam Doyumu	-.245	.035	-.269	-6.950	.000
Aile Destek	-.011	.038	-.015	-.287	.774
Arkadaş Destek	.051	.039	.075	1.309	.191

Özel Biri Destek	-.116	.038	-.150	-3.022	.003
-------------------------	-------	------	-------	--------	------

$R = .32, R^2 = .10, F = 21.40, p < .05$

Tablo 8 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu puanları ile özel birisinden algılanan sosyal destek puanlarının okul tükenmişliğinin alt boyutlarından biri olan duyarsızlaşma alt boyutunu negatif yönlü olarak yordadığı görülmektedir ($R = .32, R^2 = .10, F = 21.40, p < .05$). Buna karşın algılanan sosyal desteğin alt boyutlarından olan aile ve arkadaşan algılanan sosyal destek puanlarının ise duyarsızlaşma boyutu üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olmadığı görülmektedir. Elde edilen bulgular yaşam doyumu ve özel birisinden algılanan sosyal desteğin okul tükenmişliğinin duyarsızlaşma boyutundaki varyansın %10'unu açıkladığını ve dolayısıyla üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ile özel birisinden algıladıkları sosyal desteğin okul tükenmişliğinin ortaya çıkmasında önemli bir yer tuttuğu şeklinde yorumlanabilir.

Tablo 9. *Yetkinlik Boyutunun Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizine İlişkin Bulgular*

Değişken	B	Standart hata	β	t	p
Sabit	15.316	.516		29.703	.000
Yaşam Doyumu	-.189	.027	-.271	-6.984	.000
Aile Destek	-.014	.029	-.025	-.476	.634
Arkadaş Destek	.030	.030	.056	.984	.325
Özel Biri Destek	-.074	.029	-.125	-2.511	.012

$R = .32, R^2 = .10, F = 21.88, p < .05$

Tablo 9 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu puanları ile özel birisinden algılanan sosyal destek puanlarının okul tükenmişliğinin alt boyutlarından biri olan yetkinlik alt boyutunu negatif yönlü olarak yordadığı görülmektedir ($R = .32, R^2 = .10, F = 21.88, p < .05$). Buna karşın algılanan sosyal desteğin alt boyutlarından olan aile ve arkadaşan algılanan sosyal destek puanlarının ise yetkinlik boyutu üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olmadığı görülmektedir. Elde edilen bulgular yaşam doyumu ve özel birisinden algılanan sosyal desteğin okul tükenmişliğinin yetkinlik boyutundaki varyansın %10'unu açıkladığını ve dolayısıyla üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ile özel birisinden algıladıkları sosyal desteğin okul tükenmişliğinin ortaya çıkmasında önemli bir yer tuttuğu şeklinde yorumlanabilir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin okul tükenmişliği düzeyleri ile algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın bu bölümünde alt problemler bağlamında cevap aranan sorulara ilişkin yapılan analizlerden elde edilen bulgular tartışılarak bu bulgulara ilgili yorumlar verilmiştir.

Sonuç ve Tartışma

Üniversite öğrencilerinin okul tükenmişliği puanları ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin tartışılması.

Araştırmanın birinci alt problemi olarak Üniversite öğrencilerinin okul tükenmişliği ile algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? belirlenmiş ve araştırma sonucunda; üniversite öğrencilerinin duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve yetkinlik inancı ile aile, arkadaş ve özel birisinden algılanan sosyal destek arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Bu bulgu algılanan sosyal desteğin alt boyutlarından olan aile, arkadaş ve özel birisinden algılanan sosyal destek puanlarının artması durumunda okul tükenmişlik puanlarında azalmaya yol açacağı şeklinde yorumlanabilir. Sonuç olarak algılanan sosyal desteğin okul tükenmişliğinin ortaya çıkması bakımından önemli bir faktör olduğu söylenebilir.

İlgili alan yazını incelendiğinde, okul tükenmişliği ile algılanan sosyal destek üzerine oldukça sınırlı araştırma olduğu söylenebilir. Okul tükenmişliği ile algılanan sosyal destek arasında anlamlı ilişki olduğunu gösteren araştırmalara rastlanmaktadır.

Bu çalışmada elde edilen “algılanan sosyal desteğin alt boyutlarından olan aile, arkadaş ve özel birisinden algılanan sosyal destek puanlarının artması durumunda okul tükenmişlik puanlarında azalmaya yol açacağı” bulgusu Çam, Deniz ve Kurnaz (2014) tarafından yapılan araştırmaların sonucu ile örtüşmektedir. Çakmak ve Şahin’in (2017) çalışmasına göre ise sadece aile desteği alt boyut puanı bakımından anlamlı ilişki bulunmuştur. Sosyal destek düzeyi arttığında okul tükenmişliği düzeyinin düşmekte olduğu bulgusu Jenkins ve Elliott (2004), Pines ve Keinan (2005) ve Salami (2009) tarafından yapılan araştırmaların sonuçlarıyla da tutarlılık göstermektedir.

Yang (2004) yaptığı çalışmasında sosyal destek ile okul tükenmişliği arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğunu saptamıştır. Torun (1995) ise, yaptığı çalışmasında tükenmişliğin alt boyutu duygusal tükenmenin bütün sosyal destek boyutları ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Okul yöneticilerine ilgili araştırma yapan Altay (2007) yüksek düzeyde tükenmişlik yaşayan okul yöneticilerinin algılanan sosyal destek düzeylerinin düşük olduğu ve okul yöneticilerinin yakınlarından aldığı desteğin seviyesi ne kadar yüksek olursa, tükenmişliğe o kadar az maruz kaldıkları bulgusuna ulaşmıştır. Öğretmenlerin tükenmişlik ve algılanan sosyal destek düzeylerini araştıran Karataş (2009) yaptığı çalışmasında öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasında negatif ilişkinin var olduğunu ve yüksek düzeyde tükenmişlik yaşayan öğretmenlerin algılanan sosyal destek düzeylerinin düşük seviyede olduğunu; öğretmenlerin sosyal çevrelerinden aldıkları destek ne kadar fazla ise, tükenmişliği o kadar az yaşayacaklarını, sosyal destek düzeyleri azaldıkça mesleki tükenmişliklerinin artacağını saptamıştır. Yürür ve Sarıkaya (2011) yaptığı araştırmalarında yöneticilerden sağlanan sosyal desteğin sosyal çalışanların tükenmişlik düzeylerini azaltacağı bulgusuna ulaşmıştır. Kutsal ve Bilge (2012) yaptıkları çalışmalarında algılanan sosyal desteğin öğrencilerin tükenmişlik düzeylerini yordadığını; orta akademik başarı gösteren öğrencilerin yüksek başarı gösterenlere göre daha çok tükenmişliğe maruz kaldıklarını saptamıştır. Çalışanlar üzerinde yaptığı araştırmasında Tuğsal (2017) çalışanların eşlerinden, ailelerinden, müdürlerinden ve iş arkadaşlarından aldığı maddi ve sosyal destek arttıkça yaşam doyumu düzeylerinin yükseldiğini, dolayısıyla da tükenmişlik düzeylerinin azaldığını, böylece bireysel başarı düzeylerinin de arttığını bulmuştur.

Alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde araştırma bulgularının yapmış olduğumuz çalışma bulguları ile benzerlik gösterdiği belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarımızın aksini gösteren araştırma bulgu sonuçlarına rastlanmamıştır.

İlgili alan yazını incelendiğinde okul tükenmişliğine maruz kalan öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeylerinin düşük olduğu; yakınlarından yeterli düzeyde sosyal destek alan öğrencilerin daha az tükenmişlik yaşadıkları ve öğrencilerin algılanan sosyal destek puanları arttığında okul tükenmişlik puanlarının azalmakta olduğu görülmektedir. Bu durum öğrencilerin karşılaştıkları problemlerle yakınlarından destek alarak baş etmesiyle, sorunlarının ciddi boyutlara ulaşmadan çözüme kavuşmasıyla

ilişkilendirilebilir. Ayrıca problemleriyle baş edebilen, yakınlarından yeterli düzeyde destek alan öğrencilerin okul tükenmişliğe maruz kalma olasılığının diğer öğrencilere göre daha az olması da düşünülebilir.

Üniversite öğrencilerinin okul tükenmişliği puanları ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin tartışılması.

Araştırmanın ikinci alt problemi olarak Üniversite öğrencilerinin okul tükenmişliği ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? belirlenmiş ve araştırma sonucunda; üniversite öğrencilerinin duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve yetkinlik inancı ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Bu bulgu yaşam doyumu puanının artması durumunda okul tükenmişlik puanlarında azalmaya yol açacağı şeklinde yorumlanabilir. Sonuç olarak yaşam doyumunun okul tükenmişliğinin ortaya çıkması bakımından önemli bir faktör olduğu söylenebilir.

İlgili alan yazını incelendiğinde, okul tükenmişliği ile yaşam doyumu üzerine oldukça sınırlı araştırma olduğu söylenebilir. Okul tükenmişliği ile yaşam doyumu arasında anlamlı ilişki olduğunu gösteren araştırmalara rastlanmaktadır. Bu çalışmada elde edilen “yaşam doyumu puanının artması durumunda okul tükenmişlik puanlarında azalmaya yol açacağı” bulgusu Öztan (2014); Mehdinezad (2011); Salmela-Aro, Savolainen ve Holopainen (2009); Park (2004) tarafından yapılan araştırmaların sonuçlarıyla örtüşmektedir.

Alanda tükenmişlik ile yaşam doyumu arasında yapılmış olan araştırma sonuçları incelendiğinde; Ünal, Karlıdağ ve Yoloğlu (2001) yapmış olduğu çalışmalarında hekimlikte çalışanların yaşam doyumu ile tükenmişliklerinin karşılıklı etkileşim içinde olduğunu saptamıştır. Öğretmenlere ilgili araştırma yapan Avşaroğlu ve ark. (2005) yaptığı çalışmalarında yaşam doyumu ile duygusal tükenme ve kişisel başarısızlık arasında olumsuz yönde ilişki olduğu; öğretmenlerin duygusal tükenme ve kişisel başarısızlık düzeyleri arttıkça yaşam doyumu düzeylerinin azaldığı bulgusuna ulaşmıştır. Gümüş (2006) yaptığı araştırmasında yaşam doyumu ile duygusal tükenme arasında negatif, yaşam doyumu ile duyarsızlaşma arasında negatif, yaşam doyumu ile kişisel başarı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu; tükenmişliğin yaşam doyumunu negatif yönde etkilediği bulgusuna ulaşmıştır. Beden eğitimi öğretmenlerine ilgili çalışmasında Şahin (2008) beden eğitimi öğretmenlerinde duygusal tükenmişliğin artmasının yaşam doyumunu negatif yönden etkilediğini tespit etmiştir. Acar Arasan

(2010) ise araştırmasında akademik personelin yaşam doyumunu ile tükemişliği arasında anlamlı, zayıf ve olumsuz yönde ilişki olduğunu; yaşam doyumunun kişisel başarısızlık düzeyini etkilediğini saptamıştır. İlköğretim öğretmenleri üzerinde araştırma yapan şahin (2010) ilköğretim öğretmenlerinin yaşam doyumunu ile duygusal tükeme düzeyleri arasında olumsuz ilişki olduğu; öğretmenlerin duygusal tükeme düzeyi arttığında yaşam doyumunu puanının azaldığı; yaşam doyumunu ile duyarsızlaşma arasında olumsuz, yaşam doyumunu ile kişisel başarı arasında olumlu ilişki olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Muhasebe çalışanlarına ilgili araştırma yapan Ay ve Avşaroğlu (2010) yaptığı araştırmalarında muhasebe çalışanlarının yaşam doyumunu düzeyi arttıka tükemişlik puanlarının azaldığını saptamıştır. Örkün (2011) Tekstil Sektörü Mavi Yaka alışanlarının yaşam doyumunu düzeyleri ile tükemişlikleri arasında olumsuz yönde ilişki olduğunu, çalışanların tükemişlik düzeyi arttığında yaşam doyumunu düzeylerinin azaldığını bulmuştur. Ambulans personeline ilgili yaptığı araştırmasında Saraçoğlu (2013) tükemişliğin kişisel başarı alt boyutu ile yaşam doyumunu arasında anlamlı ilişki olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Güner, iek ve Can (2014) tarafından yapılan çalışmada görevlilerin mesleki stres, tükemişlik, iş doyumunu ve yaşam doyumunun karşılıklı etkileşim içerisinde olduğu bulunmuştur. Emniyet Teşkilatı Mensupları üzerinde yaptığı çalışmasında Gezer (2014) Emniyet Teşkilatı Mensuplarının tükemişliklerinin onların yaşam doyumlarını negatif yönde etkilediğini, personellerin tükemişlik düzeyi arttıka, yaşam doyumunu düzeylerinin azaldığını saptamıştır. Büber (2017) yaptığı araştırmasında balıkçı sınıfı gemi adamlarının tükemişlik düzeyleri ile iş ve yaşam doyumunu arasında negatif ilişki olduğunu tespit etmiştir. Konaklama işletmelerindeki çalışanlar üzerinde araştırma yapan şad (2017) konaklama işletmelerinde çalışanların tükemişliği ile yaşam doyumunu arasında zayıf ve olumsuz yönde ilişki olduğu bulgusuna ulaşmıştır.

Alan yazını incelendiğinde bu araştırmanın sonuçlarıyla farklılık gösteren araştırma sonuçları az sayıdadır. Fidan (2014) yaptığı çalışmasında nakış öğretmenlerinin mesleki tükemişlik düzeyleri ile yaşam doyumunu düzeyleri arasında anlamlı ilişki olmadığını bulmuştur.

Yapılan çalışmaların çoğu yapmış olduğumuz araştırmanın sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Yani okul tükemişliğine maruz kalan öğrencilerin yaşam doyumunu puanlarının düşük olduğu; yaşam doyumunu puanları yüksek öğrencilerin daha az tükemişlik yaşadıkları ve öğrencilerin yaşam doyumunu puanları arttığında okul tükemişlik puanlarının azalmakta olduğu görölmektedir. Bu durum yeterli düzeyde yaşam doyumunu alan yani yaşamdan gerçekçi beklentilerini karşılayan öğrencilerin

gerçekdışı beklentilere sahip olan veya çarpıtılmış beklentiler içerisinde yaşam doyumu alamayan öğrencilerle kıyasla daha pozitif prensip tutunmalar ve olumlu yaklaşımlarla yoluna devam ederek tükenmişliğe daha az maruz kalmalarıyla ve beklentileri gerçekleştiği için de tükenmişlik sendromundan uzak olmasıyla açıklanabilir.

Üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu puanlarının okul tükenmişliğinin anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığının tartışılması.

Bu araştırmanın üçüncü alt problemi olarak Üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu puanları okul tükenmişliğinin anlamlı bir yordayıcısı mıdır? belirlenmiş ve araştırma sonucunda; okul tükenmişliğinin algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu açısından ele alındığında, her iki durumda da (algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu) üniversite öğrencilerinin okul tükenmişliği yaşamaları açısından önemli bir risk kaynağı olduğu anlaşılmıştır. Korelasyon analizleri sonucunda okul tükenmişliği ile Algılanan Sosyal Destek ve Yaşam Doyumu arasında anlamlı ilişkilerin olduğu ve bu ilişkilerinde genel itibarıyla orta düzeyde olduğu söylenebilir. Korelasyon analizi sonucunda herhangi iki değişken arasında çok yüksek düzeyli anlamlı ilişkilerin olmayışı veri setindeki değişkenler arasında çoklu bağıntı ve doğrusallık probleminin bulunmadığına işaret etmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2015).

Dolayısıyla değişkenler arasında anlamlı ilişkilerin belirlenmesinden sonra ikinci adımda değişkenler arasındaki yordayıcı ilişkilerin belirlenebilmesi amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon analizi yapılmıştır.

Alanda yapılan araştırmalar incelendiğinde üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek, yaşam doyumlarının okul tükenmişlik düzeyleri ile arasındaki ilişkiye yönelik, bu üç değişkeni bir arada ele alan çalışmaya rastlanmamıştır. Yapılan çalışmalarda genellikle algılanan sosyal destek ile okul tükenmişliği ve yaşam doyumu ile okul tükenmişliği şeklinde ayrı ayrı çalışmalar olduğu gözlemlenmiştir. Bu sebepten dolayı alanda yapılan araştırmalar ayrı ayrı ele alınıp sıralanmıştır. Bu bakımdan yapmış olduğumuz çalışmanın alanda bir ilk özelliği taşıdığı söylenebilir.

Torun (1995) yaptığı çalışmada tükenmişliğin alt boyutu duygusal tükenmenin bütün sosyal destek boyutları ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Yang (2004) yaptığı çalışmada sosyal destek ile okul tükenmişliği arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğunu saptamıştır. Jenkins ve Elliott (2004) yaptığı çalışmada

sosyal destek düzeyi yükseldiğinde okul tükenmişliğinin azalmakta olduğunu bulmuştur. Gündüz (2005) ilköğretim öğretmenleri üzerinde yaptığı çalışmasında sosyal destek alan öğretmenlerin almayanlara göre daha az tükenmişliğe maruz kaldıklarını; sosyal destek almayan öğretmenlerin sosyal destek alan öğretmenlere oranla duygusal tükenme ve duyarsızlaşma puanlarının yüksek düzeyde olduğunu; sosyal desteğin tükenmişlik üzerinde yordayıcı etkiye sahip olduğunu saptamıştır. Pines ve Keinan (2005) sosyal destek düzeyi arttığında okul tükenmişliği düzeyinin düşmekte olduğunu saptamıştır. Altay (2007) yaptığı araştırmasında sosyal destek ile tükenmişlik arasında ters orantılı ilişki olduğunu; sosyal destek düzeyi arttıkça tükenmişlik düzeyinin düşmekte olduğunu bulmuştur. Karataş (2009) yaptığı çalışmasında tükenmişlik ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasında olumsuz yönlü ilişki olduğunu; sosyal destek düzeyi arttıkça tükenmişlik düzeyinin azalacağını saptamıştır. Salami (2009) araştırmasında öğrencilerin sosyal destek düzeylerinin onların okul tükenmişliklerinin olumsuz yönde etkilediğini gözlemlemiştir. Yürür ve Sarıkaya (2011) yaptığı araştırmalarında yöneticilerden sağlanan sosyal desteğin sosyal çalışmacıların tükenmişlik düzeylerini azaltacağı bulgusuna ulaşmıştır. Kutsal ve Bilge (2012) yaptıkları çalışmalarında algılanan sosyal desteğin öğrencilerin tükenmişlik düzeylerini yordadığını; orta akademik başarı gösteren öğrencilerin yüksek başarı gösterenlere göre daha çok tükenmişliğe maruz kaldıklarını saptamıştır. Çam, Deniz ve Kurnaz (2014) yaptığı araştırmalarında okul tükenmişliğinin üç alt boyutu ile algılanan sosyal destek arasında olumsuz yönde anlamlı ilişki olduğunu ve algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça okul tükenmişliği düzeyi azalmakta olduğunu; dolayısıyla algılanan sosyal desteğin okul tükenmişliği üzerinde yordayıcı bir etkisi olduğunu bulmuştur. Çakmak ve Şahin'in (2017) çalışmasına göre ise sadece aile desteği alt boyut puanı bakımından anlamlı ilişki bulunmuştur.

Hekimlik çalışanları üzerinde araştırma yapan Ünal, Karlıdağ ve Yoloğlu (2001) çalışanların yaşam doyumu ile tükenmişliklerinin karşılıklı etkileşim içinde olduğunu; yaşam doyumu ile tükenmişlik arasında olumsuz yönlü ilişki olduğunu saptamıştır. Park (2004) okul tükenmişliği ile yaşam doyumu arasında olumsuz yönde anlamlı ilişki olduğunu ve yaşam doyumu düzeyi yükseldikçe okul tükenmişliği düzeyinin düşmekte olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Öğretmenlere ilgili araştırma yapan Avşaroğlu ve ark. (2005) yaptığı çalışmalarında yaşam doyumu ile duygusal tükenme ve kişisel başarısızlık arasında olumsuz yönde ilişki olduğu; öğretmenlerin duygusal tükenme ve kişisel başarısızlık düzeyleri arttıkça yaşam doyumu düzeylerinin azaldığı bulgusuna

ulaşmıştır. Beden eğitimi öğretmenlerine ilgili çalışmasında Şahin (2008) yaşam doyumu ile duygusal tükenme arasında olumsuz ilişki olduğunu; duygusal tükenme düzeyinin artmasının yaşam doyumunu negatif yönden etkilediğini tespit etmiştir.

Şahin (2008) ve Şahin'in (2010) yaşam doyumu ile duygusal tükenme arasında olumsuz ilişki olduğu bulgusu bu çalışmanın bulgularıyla örtüşmektedir. Şahin (2008) yaptığı araştırmasında yaşam doyumu düzeyi ile duyarsızlaşma düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulgusuna ulaşmıştır.

Salmela-Aro, Savolainen ve Holopainen (2009) yaşam doyumu ile okul tükenmişliği arasında negatif yönlü ilişki olduğunu bulmuştur. Akademik personeli üzerinde araştırma yapan Acar Arasan (2010) ise yaşam doyumu ile tükenmişliği arasında anlamlı, zayıf ve olumsuz yönde ilişki olduğunu; yaşam doyumunun kişisel başarısızlık düzeyini etkilediğini saptamıştır. İlköğretim öğretmenleri üzerinde araştırma yapan Şahin (2010) ilköğretim öğretmenlerinin yaşam doyumu ile duygusal tükenme düzeyleri arasında olumsuz ilişki olduğu; öğretmenlerin duygusal tükenme düzeyi arttığında yaşam doyumu puanının azaldığı; yaşam doyumu ile duyarsızlaşma arasında olumsuz, yaşam doyumu ile kişisel başarı arasında olumlu ilişki olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Tekstil Sektörü Mavi Yaka çalışanları üzerinde yaptığı araştırmasında Örkün (2011) yaşam doyumu düzeyi ile duygusal tükenme arasında olumsuz yönlü ilişki bulmuşken, yaşam doyumu düzeyi ile duyarsızlaşma arasında anlamlı bir düzeyde ilişki saptamamıştır. Örkün (2011) yaşam doyumu düzeyi ile duygusal tükenme arasında olumsuz yönlü ilişki olduğu bulgusu bu çalışmanın bulgusu ile örtüşmektedir. Mehdinezad (2011) yaptığı çalışmasında okul tükenmişliği ile yaşam doyumu arasında anlamlı ilişki olduğunu ve yaşam doyumu arttıkça okul tükenmişliği düzeyinin azaldığını saptamıştır. Ambulans personeline ilgili yaptığı araştırmasında Saraçoğlu (2013) tükenmişliğin kişisel başarı alt boyutu ile yaşam doyumu arasında anlamlı ilişki olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Avcı (2013) farklı mesleklerde çalışan kadınlarla ilgili araştırmasında yaşam doyumu ile tükenmişlik arasında olumsuz yönlü ilişki olduğunu; yaşam doyumunun düzeyi yükseldikçe tükenmişliğin düşmekte olduğunu saptamıştır. Ortaokul 6.7.8. sınıf öğrencileri üzerinde araştırma yapan Öztan (2014), öğrencilerin yaşam doyumu puanları ile okul tükenmişlik puanları arasında olumsuz yönlü anlamlı ilişki olduğunu; yaşam doyumu puanı arttığında okul tükenmişlik puanlarının düşmekte olduğunu ve yaşam doyumunun okul tükenmişliği üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Banka çalışanları üzerinde araştırma yapan Güner, Çiçek ve Can (2014) yaşam doyumu ile tükenmişlik arasında anlamlı ve olumsuz yönlü ilişki

olduğunu; yaşam doyumu düzeyi düşük olan çalışanların yaşam doyumu yüksek olanlara oranla tükenmişlik düzeylerinin daha fazla olduğunu ve yaşam doyumu düzeyi arttıkça tükenmişlik düzeyinin azaldığını tespit etmiştir. Emniyet Teşkilatı Mensupları üzerinde yaptığı çalışmada Gezer (2014) Emniyet Teşkilatı Mensuplarının tükenmişliklerinin onların yaşam doyumlarını negatif yönde etkilediğini, personellerin tükenmişlik düzeyi arttıkça, yaşam doyumu düzeylerinin azaldığını saptamıştır. Balıkçı sınıfı gemi adamları üzerinde yaptığı çalışmada Büber (2017) tükenmişliğin yaşam doyumu üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olduğu ve tükenmişlik düzeyi arttıkça yaşam doyumunun azalmakta olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Şad (2017) yaptığı çalışmada konaklama işletmelerinde çalışanların tükenmişliği ile yaşam doyumu arasında zayıf ve olumsuz yönde ilişki olduğu ve tükenmişlik düzeyi arttıkça yaşam doyumu düzeyinin düşmekte olduğu bulgusuna ulaşmıştır.

Alan yazını incelendiğinde bu araştırmanın sonuçlarıyla farklılık gösteren araştırmalara da rastlanmıştır. Nakış öğretmenleri üzerinde yaptığı çalışmada Fidan (2014) yaşam doyumu ile tükenmişlik arasında anlamlı ilişki olmadığı bulgusuna ulaşmıştır.

İlgili alan yazını incelendiğinde okul tükenmişliğine maruz kalan öğrencilerin algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu puanlarının düşük olduğu; yakınlarından yeterli düzeyde sosyal destek alan ve yaşam doyumu puanları yüksek öğrencilerin daha az tükenmişlik yaşadıkları ve öğrencilerin algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu puanları arttığında okul tükenmişlik puanlarının azalmakta olduğu görülmektedir. Okul tükenmişliği yaşayan bireylerin bu tükenmişliğin altında yatan sebepleri incelendiğinde öğrencilerin yakınlarından algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile algıladıkları yaşam doyum düzeyleri değişkenlerinin önemli bir yere sahip olduğu söylenebilir. Bu araştırmada da bu iki değişkenin birlikte öğrencilerin okul tükenmişlik puanlarının birer yordayıcısı olduğu söylenebilir. Yani algılanan sosyal desteği ve yaşam doyumu düzeyi puanı yüksek olan öğrencilerin okul tükenmişliğini yaşamaları daha az düzeyde iken, sosyal destek puanları ve yaşam doyumu düzeyi puanları düşük olan öğrencilerin okul tükenmişliği yaşamaları gözlenebilir.

Sonuç olarak araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda okul tükenmişliğinin üniversite öğrencileri için risk kaynağı olduğu ve üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ile algıladıkları sosyal desteğinin okul tükenmişliğinin ortaya çıkmasında önemli bir role sahip olduğu söylenebilir.

Öneriler

Bu araştırma 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Atatürk Üniversitesinde Lisans programlarında öğrenim görmekte olan öğrenciler ile ve araştırmada kullanılan ölçme araçlarından elde edilen bulgular ile sınırlıdır.

Bu araştırma sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda üniversite öğrencilerinin okul tükenmişliği düzeyleri ile algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkilere yönelik bundan sonra yapılacak araştırmalara ve önleme çalışmalarına yönelik araştırmacılar ve uygulayıcılar için öneriler aşağıda verilmiştir.

Araştırmacılara öneriler.

1. Üniversite öğrencilerinde okul tükenmişliğinin ilgili alan yazında algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu ile birlikte ele alındığı bir araştırmaya rastlanmadığından üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve yaşam doyumunun okul tükenmişliğinin anlamlı bir yordayıcısı olduğuna dair bulgunun, yapılacak daha çok araştırmalarla desteklenmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.
2. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ile algıladıkları sosyal desteğin okul tükenmişliğinin ortaya çıkmasında önemli bir röle sahip olduğu bulgusu göz önünde bulundurularak bu duruma sebebiyet veren sosyal, ekonomik ve psikolojik faktörlerin belirlenmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

Uygulayıcılara öneriler.

1. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal desteğin alt boyutlarından olan aile, arkadaş ve özel birisinden algılanan sosyal destek puanlarının artması durumunda okul tükenmişlik puanlarında azalmaya yol açacağı ve algılanan sosyal desteğin okul tükenmişliğinin ortaya çıkması bakımından önemli bir faktör olduğu bulgusu göz önünde bulundurularak üniversite öğrencilerinin okul tükenmişliği belirtilerini azaltmaya yönelik önleyici ve rehabilite edici psikolojik danışma uygulamalarının geliştirilmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.
2. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu puanının artması durumunda okul tükenmişlik puanlarında azalmaya yol açacağı ve yaşam doyumunun okul tükenmişliğinin ortaya çıkması bakımından önemli

bir faktör olduğu bulgusu göz önünde bulundurularak üniversite öğrencilerinin okul tükenmişliği belirtilerini azaltmaya yönelik öğrencilerin algıladıkları, beklenti içinde oldukları yaşam doyumlarının neler olabileceği konusunda çalışmalar yaparak bunların tespit edilmesi ve bu yönde sosyal çalışmalara ağırlık verilmesi önerilebilir.

3. Üniversitelerde mevcut psikolojik danışma ve uygulama merkezlerinde görevli olan psikolojik danışmanlar tarafından üniversite öğrencilerine yaşam doyumunu arttırmaya yönelik bireysel ve grup çalışmaları yapılması önerilebilir.



KAYNAKÇA

- Abdel-Khalek, A. M. (2004). Happiness among Kuwaiti college students. *Journal of Happiness Studies*, 5(1), 93-97.
- Acar Arasan, B. N. (2010). *Akademisyenlerde yaşam doyumu iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.301978).
- Acar, A. E. (2011). *Kronik hastalıkların, hastaların aile işlevleri ve yaşam doyumları üzerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.286513).
- Acar, H. ve Çakır, M. A. (2015). Lise öğrencilerinin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi: Yeşilova ilçesi örneği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(1), 152-168.
- Akkaya, Ç. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve öz-duyarlılık düzeyleri*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.328022).
- Akpınar, M. (2016). *Okul tükenmişliği ile akademik stres ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.459516).
- Akten, S. (2007). *Rehber öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.240932).
- Akyol, S. U. (2013). *Boşanmış ve boşanmamış aileye sahip ergenlerin yalnızlık, yaşam doyumu, sosyal destek ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.357111).
- Altay, M. (2007). *Okul yöneticilerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile çok boyutlu algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.204636).
- Altıparmak, S. (2009). Huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerin yaşam doyumu, sosyal destek düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 23(3), 159-164.

- Altunbaş, G (2002). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek düzeylerinin bazı kişisel özellikleri ve sosyal beceri düzeyleri ile ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.117295).
- Annak, B. B. (2005). *Sosyal desteki sosyal ağ, yaşam kalitesi ve yaşam doyumu: Duygu-durum ve anksiyete bozukluğu tanısı alan kişiler ve düzenli hemodiyaliz tedavisi gören hastalar açısından bir karşılaştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.189019).
- Ardahan, M. (2006). Sosyal destek ve hemşirelik. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 9(2), 68-75.
- Ardıç, K. ve Polatçı, S. (2008). Tükenmişlik sendromu akademisyenler üzerinde bir uygulama (GOÜ Örneği). *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 10(2), 69-96.
- Arı, G. S. ve Bal, E. Ç. (2008). Tükenmişlik kavramı: Birey ve örgütler açısından önemi. *Yönetim ve Ekonomi*, 15(1), 131-148.
- Arslan, R., Acar, B. N. (2013). Yaşam doyumu, iş doyumu ve mesleki tükenmişlik kavramlarına yönelik akademisyenler üzerinde bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 18(3), 281-298.
- Arslan, S. H., Gürkan, S. B., Alparslan, Z. N., ve Ünal, M. (1996). Tıpta uzmanlık öğrencisi hekimlerde tükenme düzeyleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 7(1), 39-45.
- Arslantaş, H., Dereboy, F., Aştı, N., Pektekin, Ç. (2011). Yetişkinlerde profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ve bunu etkileyen faktörler. *Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 12(1), 17-23.
- Aşan, Ö. ve Erenler, E. (2008). İş tatmini ve yaşam tatmini ilişkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 13(2), 203-216.
- Atik, S. (2016). *Akademik başarının yordayıcıları olarak öğretmene güven, okula karşı tutum, okula yabancılaşma ve okul tükenmişliği*. (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.452189).
- Avara, K. (2015). *Ortaöğretim öğrencilerinde akademik güdülenmenin yordayıcısı olarak akademik öz-yeterlik, kariyer kararı yetkinlik beklentisi ve okul*

- tükenmişliği*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.412359).
- Avcı, S. (2013). *Farklı mesleklerde çalışan kadınların yaşam doyumu, iş doyumu, tükenmişlik ve algılanan cinsiyet ayrımcılığı düzeylerinin depresyon ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.385571).
- Avşaroğlu, S., Deniz, M. E., Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumu is doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 115-129.
- Ay, M. ve Avşaroğlu, S. (2010). Muhasebe çalışanlarının mesleki tükenmişlik, iş doyumu ve yaşam doyumlarının incelenmesi, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 1170-1189.
- Aydemir, A. (2003). *Yöneticilerde stres ve tükenmişlik düzeyleri ile bireylerarası çatışmalara girme eğilimi arasındaki ilişkiler üzerine bir araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 134978).
- Aydın, A. (2001). *Gelişim ve öğrenme psikolojisi*. Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul.
- Aydoğan, F. (2014). *İşkoliklik ve tükenmişlik arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bir araştırma: Sakarya Üniversitesi örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.366949).
- Ayna, F. (2013). *Lise öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek düzeyine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.370485).
- Aypay, A. (2012). Ortaöğretim öğrencileri için okul tükenmişliği ölçeği (OOTÖ). *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(2), 773-787.
- Aypay, A. ve Eryılmaz, A. (2011). Lise öğrencilerinin derse katılmaya motive olmaları ile okul tükenmişliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(21), 26-44.
- Aypay, A., Sever, M. (2015). Bir iş yeri gibi okul: lise öğrencileri arasında tükenmişliğin keşfi. *Journal of Theory and Practice in Education (Eğitimde Kuram ve Uygulama)*. Çanakkale. 11(2), 460-472.

- Aysan, F., & Bozkurt, N. (2004). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ile olumsuz otomatik düşünceleri: İzmir ili örnekleme. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*, 6-9.
- Balkıs, M., Duru, E., Buluş, M. ve Duru, S. (2011). Tükenmişliğin öğretmen adayları arasındaki yaygınlığı, demografik değişkenler ve akademik başarı ile ilişkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(1), 151-165.
- Banaz, M. (1992). *Lise öğrencilerinde sosyal destek kaynakları ve stres ile ruh sağlığı arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.36949).
- Barrera, M. & Ainely, S.L. (1983). The structure of social support: A conceptual and empirical analysis. *Journal of Community Psychology*, 11(1), 133-144.
- Barrera, M. (1986). Distinctions between social support concerns, measures, and models. *American Journal of Community Psychology*, 14(4), 413-445.
- Basım, N., Beğenirbaş, M. ve Yalçın, R. C. (2013). Öğretmenlerde kişilik özelliklerinin duygusal tükenmeye etkisi: duygusal emeğin aracılık rolü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(3), 1477-1496.
- Başer-Şeker, G. (2009). *Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yaşam doyumlarının incelenmesi*.(Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.278308).
- Bayraktar, Ö. (2011). *Üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri ile duygusal zekaları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.278678).
- Bayram, D. (1999). *Bir grup gençte ruhsal belirti ile sosyal destek ilişkisi*. (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.89653).
- Bilge, F., Sayan, A. ve Kabakçı, Ö. F. (2009). Aile mahkemesi uzmanlarının meslek doyumları, yaşam doyumları ve ilişkilerine yönelik inançlarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(32), 20-31.
- Bozoğlan, B. (2014). Çatışmanın yordayıcısı olarak sosyal destek ve yaşam doyumu. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 22(1), 161-175.
- Brewer, E. W. & Shapard, L. (2004). Employee burnout: A meta analysis of the relationship between age or years of experience. *Human Resource Development Review*, 3(2), 102-123.

- Bruhn, J. G., & Philips, B. U. (1984). Measuring social support: A synthesis of current approaches. *Journal of Behavioral Medicine*, 7(2), 151-169.
- Budak, B. (1999). *Lise öğrencilerinde algılanan sosyal destek düzeyi ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.92719).
- Buluş, M. (1997). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 82-90.
- Bulut, B. (2016). *Ergenlerin anksiyete, sosyal destek ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.433837).
- Büber, M. (2017). *Çalışanların tükenmişlik düzeylerinin iş doyumu ve yaşam doyumu üzerine etkisi: Balıkçı sınıfı gemi adamları üzerine bir araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.475773).
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara. Pegem Akademi.
- Caplan, G. (1974). *Support systems and community mental health: Lectures on concept development*. New York: Behavioral Publications.
- Cassel, J. (1976). The contribution of the social environment to host resistance: the Fourth Wade Hampton Frost Lecture. *American journal of epidemiology*, 104(2), 107-123.
- Ceren, D. (2010). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.302888).
- Cherniss, C. (1980). *Professional burnout in human service organizations*. Praeger Publishers.
- Chung, F. (1995). Discharge criteria—a new trend. *Canadian Journal of Anesthesia/Journal canadien d'anesthésie*, 42(11), 1056-1058.
- Cırık, İ. (2010). *İlköğretim 5., 6., 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek düzeylerinin incelenmesi*. (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.250902).
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300-314.
- Cohen, S., & Wills, T.A. (1985). Stress, social support and the buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.

- Cordes, C. L. ve T. W. Dougherty (1993), A review and an integration of research on job burnout, *Academy Of Management Review*, 18(4), 621-656.
- Coşkun, Y. ve Akkaş, G. (2009). Engelli çocuğu olan annelerin sürekli kaygı düzeyleri ile sosyal destek algıları arasındaki ilişki. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(1), 213-227.
- Çuhadaroglu, F. (1986). Adolesanlarda benlik saygısı. *Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara*.
- Cutrona, C.E.,& Russell, D.W. (1987). The provisions of social relationships and adaptation to stress. *Advances in Personal Relationships*, 1(1), 37-67.
- Çakır, Y. H. (1993). 12-22 yaş grubundaki gençlerde Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlik araştırması. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.26000).
- Çakır, Y. ve Palabıyıkoglu, R. (1997). Gençlerde sosyal destek, çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Kriz Dergisi*, 5(1), 15-24.
- Çakmak, A. ve Şahin, H. (2017). Ortaokula devam eden öğrencilerin algıladıkları sosyal desteğin okul tükenmişliğine etkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(61), 569-582.
- Çam, Z ve Artar, M. (2014). Ergenlikte yaşam doyumu: Okul türleri bağlamında bir inceleme. *Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 23-46.
- Çam, Z., Deniz, K. Z. ve Kurnaz, A. (2014). Okul tükenmişliği: Algılanan sosyal destek, mükemmelliyetçilik ve stres değişkenlerine dayalı bir yapısal eşitlik modeli sınaması. *Eğitim ve Bilim* 39(173), 312-327.
- Çapri, B., Gündüz, B. ve Gökçakan, Z. (2011). Maslach tükenmişlik envanteri-öğrenci formu'nun (MTE-ÖF) Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40), 134-147
- Çapri. B., (2006). Tükenmişlik ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 62-77.
- Çapulcuoglu, U. (2012). Öğrenci tükenmişliğini yordamada stresle başa çıkma, sınav kaygısı, akademik yetkinlik ve anne-baba tutumları değişkenlerinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.313164).

- Çapulcuoğlu, U., Gündüz, B. (2013a). Lise öğrencilerinde tükenmişliğin cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü ve algılanan akademik başarı değişkenlerine göre incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 12-24.
- Çapulcuoğlu, U., Gündüz, B. (2013b). Öğrenci tükenmişliğini yordamada stresle başa çıkma, sınav kaygısı, akademik yetkinlik ve anne-baba tutumları. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 201-218.
- Çeçen, R. A. (2008). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordamada bireysel bütünlük (tutarlılık) duygusu, aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 4(1), 19-30.
- Çeçen-Eroğlu, A. R. ve Dingiltepe, T. (2012). Parçalanmış ve tam aileye sahip ergenlerin yaşam doyumunu düzeyleri ile yaşam kalite düzeylerinin karşılaştırılması. *İlköğretim Online*, 11(4), 1077-1086.
- Çelik, Y. ve Üstün, A. (2017). Üniversite son sınıf öğretmen adaylarının tükenmişlik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(2), 1825-1846.
- Çetinkaya, E. (2011). *Emekli bireylerde yaşam doyumunun yordayıcıları olarak sosyal destek ve öz-yeterlilik*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.308430).
- Çimen, S. (2007). *İlköğretim öğretmenlerinin tükenmişlik yaşantıları ve yeterlik algıları*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.204341).
- Çivitci, N., Çivitci, A. ve Fiyakalı, C. (2009). Anne-babası boşanmış ve boşanmamış olan ergenlerde yalnızlık ve yaşam doyumunu. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9(2), 493-525.
- Çivitçi, A. (2009). İlköğretim öğrencilerinde yaşam doyumunu: Bazı kişisel ve ailesel özelliklerin rolü. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 29-52.
- Çokluk, Ö. (2003). *Örgütlerde tükenmişlik*, Ankara: Anı Yayıncılık.
- Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam doyumunu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262.
- Demir, A. (1990). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini etkileyen bazı etmenler*. (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.12493).

- Demir, M. (2015). *Okul tükenmişliğinin yordanmasında sınav kaygısı ve akademik başarının etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.433852).
- Demirel, A. C. (2015). *Genç kanser hastalarının sosyal destek düzeyleri ve yaşam doyumu*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.393268).
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1), 403-425.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. and Smith, H.L. (1999). Subjective Well Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Dikmen, A. A. (1995). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dergisi*, 50(4), 115-140.
- Dikmen, A. A. (1995). *Kamu çalışanlarında iş doyumu ve yaşam doyumu*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.41518).
- Dockery, A. M. (2003). Happiness, life satisfaction and the role of work: Evidence from two Australian surveys. *Full Employment Imperative, The*, 77.
- Doğan, B., Morali, S. (1999). Üniversite öğretim elemanlarının sporla ilgili tutumları ile yaşam ve iş doyum düzeylerinin spor yapma alışkanlıkları ile incelenmesi. *Celal Boyar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 16-27.
- Doğan, T. (2008). Psikolojik belirtilerin yordayıcısı olarak sosyal destek ve iyilik hali. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 30-44.
- Dolan, N. (1987). The relationship between burnout and job satisfaction in nurses. *Journal of Advanced Nursing*, 12(1), 3-12.
- Duru, E. (2008). Yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(61), 15-24.

- Dülger, Ö. (2009). *Ergenlerde algılanan sosyal destek ile karar verme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.231858).
- Dündar, S. (1993). Teorik çerçeve içinde yaşamdan duyulan tatmin kavramı. *İstanbul Üniversitesi İşletme İktisadi Enstitüsü Yönetim Dergisi*, 15, 49-55.
- Edewich, J. (1980), *Burnout, stages of disillusionment in the helping professions*, New York : Human Sciences Press.
- Eker, D. ve Arkar, H. (1995). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği'nin faktör yapısı, geçerlilik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 45-55.
- Eker, D., Arkar, H. ve Yaldız, H. (2001). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği'nin gözden geçirilmiş formu'nun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25.
- Eker, G. (2007). *Endüstri meslek lisesi öğrencilerinin tükenmişlik düzeyi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.201595).
- Elbir, N. (2000). *Lise I. sınıf öğrencilerinin sosyal destek düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.98574).
- Eldeleklioğlu, J. (2006). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 6(3), 727-752.
- Elliott, S.N., Malecki, C.K., & Demaray, M.K. (2001). New directions in social skills assessment and intervention for elementary and middle school students. *Exceptionality*, 9(2), 19-32.
- Elmacı, F. (2001). *Parçalanmış ve bütünlüğünü koruyan aileye sahip ergenlerin depresyon ve uyum düzeylerinde sosyal desteğin rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.107105).
- Elmacı, F. (2006). Parçalanmış ve bütünlüğünü koruyan aileye sahip ergenlerin depresyon ve uyum düzeylerinde sosyal desteğin rolü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(2), 405-423.
- Erdeğer, N. (2001). *Lise öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.108790).

- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir-Çankaya Z., Terzi Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllülükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 94-107.
- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir-Çankaya Z., Terzi Ş. (2012b). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeylerinin yordanması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(1), 25-42.
- Eroğlu, Y. ve Peker, A. (2011). Aileden ve arkadaşan algılanan sosyal destek ve siber mağduriyet: yapısal eşitlik modeliyle bir inceleme. *Akademik Bakış Dergisi*, 27(1), 1-15.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 975-989.
- Farber, B. A. (1991). *Crisis in education: Stress and burnout in the American teacher*. Jossey-Bass.
- Fidan, H. (2014). *Ankara ilinde çalışan nakış öğretmenlerinin yaşam doyumu iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.366403).
- Flaherty, J., & Richman, J. (1989). Gender differences in the perception and utilization of social support: Theoretical perspectives and an empirical test. *Social Science and Medicine*, 28(12), 1221-1228.
- Florian, V., Mikulincer, M., & Bucholtz, I. (1995). Effects of adult attachment style on the perception and search for social support. *The Journal of Psychology*, 129(6), 665-676.
- Fong, C. M. (1993). A longitudinal study of the relationships between overload, social support, and burnout among nursing educators. *Journal of Nursing Education*, 32(1), 24-29.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn- out. *Journal of social issues*, 30(1), 159-165.
- Friedman, I. A. (2000). Burnout in teachers: Shattered dreams of impeccable professional performance. *Journal of clinical psychology*, 56(5), 595-606.
- Freudenberger, H., & Richelson, G. (1980). Burn-out: The high cost of high achievement. What it is and how to survive it. *Garden City, New York*.
- Gezer, E. (2009). *Stres veren yaşam olaylarının, öğretim elemanlarının, depresyon ve tükenmişlik düzeylerine etkisi*. (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.225761).

- Gezer, H. (2014). *Spor yapan ve spor yapmayan emniyet teşkilatı mensuplarının yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi (Malatya örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.369853).
- Girgin, G. ve Baysal, A. (2005). Zihinsel engelli öğrencilere eğitim veren öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyi ve bazı değişkenler (İzmir örneği). *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi*, 18(18), 3-15.
- Gotwals, J. K.(2011).Perfectionism and burnout within intercollegiate sport: A person oriented approach. *Sport Psychologist* , 25(4), 489-510.
- Gökler, I. (2007). Çocuk ve ergenler için sosyal destek değerlendirme ölçeği türkçe formunun uyarlama çalışması: faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 14(2), 90-99.
- Görgü, E. (2005). *3-7 yaş arası otistik çocuğa sahip olan annelerin aldıkları sosyal destek düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.188722).
- Görmez, A ve Çiftçi Tekinarslan, İ. (2017). Kaynaştırma sınıflarındaki özel gereksinimli olan ve olmayan öğrencilerin yalnızlığını yordamada algılanan sosyal desteğin etkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42(42), 15-28.
- Güçray, S. S. (1998). Bazı kişisel değişkenler algılanan sosyal destek ve atılganlığın karar verme stilleri ile ilişkisi. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(2), 7-16.
- Gümüş, H. (2006). *Farklı mesleklerde çalışanların iş ve yaşam doyumlarının tükenmişlik düzeyleri açısından karşılaştırılması*. (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.191215).
- Gümüş, Ş. (2013). *Tükenmişlik sendromu ve tükenmişliğe etki eden faktörler (Diyarbakır Gazi Yaşargil Eğitim ve Araştırma Hastanesi örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.379124).
- Gümüşbaş, B. (2008). *Stresle başa çıkma yolları eğitim programının ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.220335).

- Gündoğmuş, G. (2017). *Yalnızlık düzeyinin yordanmasında anne baba tutumları ve okul tükenmişliği*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.469139).
- Gündüz, B. (2005). İlköğretim öğretmenlerinde tükenmişlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 152-166.
- Gündüz, B., Çapri, B. ve Gökçakan, Z. (2012). Üniversite öğrencilerinin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19, 38-55.
- Gündüz, Z. B. (2016). *Ortaöğretim öğrencilerinin okul tükenmişliği ile kendine saygı ve anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.440425).
- Güner, F., Çiçek, H., Can, A. (2014). Banka çalışanlarının mesleki stres ve tükenmişlik düzeylerinin iş doyumu ve yaşam doyumu düzeyleri ile ilişkisi. *Uluslararası Alanya İşletme Fakültesi Dergisi*, 6(3), 59-76.
- Güngör, A. (1996). *Üniversite öğrencilerinde sosyal destek, negatif yaşam olayları, öfkenin ifade edilme biçimi ile kendini suçlamanın fiziksel sağlık ve sosyal uyumla olan ilişkilerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.52900).
- Güngör, A. (1989). *Lise öğrencilerinin özsaygı düzeylerini etkileyen etmenler*. (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.7667).
- Güngör, T. (2011). *Selçuk Üniversitesi Resim-İş Eğitimi Anabilim Dalı öğrencilerinin kaygı ve yaşam doyumu düzeyleri*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.280696).
- Herzberg, D. S., Hammen, C., Burge, D., Daley, S. E., Davila, J., & Lindberg, N. (1999). Attachment cognitions predict perceived and enacted social support during late adolescence. *Journal of Adolescent Research*, 14(4), 387-404.
- Hilooğlu, S ve Cenkseven-Önder, F. (2010). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinde zorbalığı yordamada sosyal beceri ve yaşam doyumunun rolü. *İlköğretim Online*, 9(3), 1159-1173.
- Hogue, C. G. (1985). Social Support, Distributive Nursing Practice: A Systems Approach. Second Edition, J.B. Lippincott Company, 58-75.
- İlbay, A. B. (2014). *Çözüm odaklı kısa süreli grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin tükenmişlik düzeyleri üzerindeki etkisi*. (Doktora Tezi).

- Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.358191).
- İlden, Z. A. (1999). *Kişilik özellikleri ve sosyal desteğin kaygı ve akademik başarıdaki rolü: Geçiş dönemindeki ergenlerle ilgili bir çalışma.* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.82143).
- İnce, N. B., Şahin, A. E., (2015). Maslach tükenmişlik envanteri-eğitimci formu'nu Türkçe'ye uyarlama çalışması. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 6(2), 385-399.
- Jackson, Y., & Warren, J. S. (2000). Appraisal, social support, and life events: Predicting outcome behavior in school- age children. *Child development*, 71(5), 1441-1457.
- Jenkins, R., & Elliott, P. (2004). Stressors, burnout and social support: nurses in acute mental health settings. *Journal of advanced nursing*, 48(6), 622-631.
- Jones, J. W. (1980). *The Staff Burnout Scale for Health Professionals (SBS-HP): Preliminary Test Manual.* London House Press.
- Jung, J. (1987). Toward a social psychology of social support. *Basic and Applied Social Psychology*, 8(1-2), 57-83.
- Kahriman, İ. (2006). Karadeniz Teknik Üniversitesi Trabzon Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin aile ve arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek ile benlik saygısı arasındaki ilişki. *İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 14(56), 152-164.
- Kara, S. (2014). *Lise öğrencilerinde okul tükenmişliği ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.385884).
- Karadağ, İ. (2007). *İlköğretim beşinci sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının sosyal destek kaynakları açısından incelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.206430).
- Karataş, H. (2009). *Öğretmenlerin mesleki tükenmişlikleri ve çok boyutlu algılanan sosyal destekleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.250431).

- Karatekin, H. (2013). *Benlik yapılarına göre başa çıkma stratejileri ve yaşam doyumunun incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.330248).
- Kaşık, D. Z. (2009). *Ergenlerde karar verme stilleri ve algılanan sosyal destek düzeylerinin sosyal yetkinlik beklentisi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.234894).
- Kavla, İ. (1998). *Hemşirelerde iş doymu ile tükenmişlik ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.99505).
- Kef, S. (1997). The Personal Networks and Social Supports of Blind and Visually Impaired Adolescents. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 91(3), 236-44.
- Kepekçioğlu, E. S. (2009). *Öğretim elemanlarında tükenmişlik*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.241596).
- Keser, A. (2005). İş doymu ve yaşam doymu ilişkisi: Otomotiv sektöründe bir uygulama. *Çalışma ve Toplum*, 4(1), 77-95.
- Kıral, K. (2011). *Demans hasta yakınlarında depresyon ve yaşam doymu: Bilişsel duygu ayarlama, sosyal destek ve adil dünya inancı ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.296427).
- Kırtıl, S. (2009). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile yaşam doymu düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.239344).
- Kış, A., Şad, S. N., Özer, N., & Atik, S. (2016). Eğitim paydaşlarında iş tatmini ve tükenmişlik ilişkisi: Bir meta-analiz. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 160-183.
- Koçak, L. (2016). *Lise öğrencilerinde okul tükenmişliği ile depresif belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.433847).
- Koçak, Ö. F. (2014). *Kişilerarası çatışmalar ve yaşam doymu ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.375837).

- Koçkar, A. İ. ve Gençöz, T. (2004). Personality, social support, and anxiety among adolescents preparing for university entrance examinations in Turkey, *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social*, 23(2), 138-146.
- Kohut, E. (1984). *How does analysis cure?* Chicago: University of Chicago Press.
- Kozaklı, H. (2006). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyi arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.189130).
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.16802).
- Köse, E. (2009). *Yurtta kalan ve ailesiyle birlikte yaşayan lise öğrencilerinin yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.239339).
- Kutsal, D ve Bilge, F. (2012). Lise öğrencilerinin tükenmişlik ve sosyal destek düzeyleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 283-297.
- Kutsal, D. (2009). *Lise öğrencilerinin tükenmişliklerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.258331).
- Lee, H., Song, R., Cho, Y. S., Lee, G. Z., & Daly, B. (2003). A comprehensive model for predicting burnout in Korean nurses. *Journal of Advanced Nursing*, 44(5), 534-545.
- Lee, J., Puig, A., Kim, Y. B., Shin, H., Lee, J. H., & Lee, S. M. (2010). Academic burnout profiles in Korean adolescents. *Stress and Health*, 26(5), 404-416.
- Levinson, H. (1996). "Burnout". *Harvard Business Review*. July-August.153-161.
- Loughrey, M. E. & Harris, M. B. (1992). *Adolescent alienation and attitude toward school in native American, Hispanic and Anglo high school students*. Paper Presented At The Annual Meeting of the American Educational Research Association: New York.
- Mallinckrodt, B. (1988). Student retention, social support, and dropout intention: Comparison of black and white students. *Journal of College Student Development*, 29(1), 60-64.

- Malo, L. (1994). Ex-partner, family, friends, and other relationships: Their role within the social network of long-term single mothers. *Journal of Applied Social Psychology*, 24(1), 60-81.
- Maraşlı, M. (2005). Bazı özelliklerine ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre, lise öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri. *Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi*, 23, 27-34.
- Maslach, C. (1982). *Burnout. The Cost of Caring*. Englewood Cliffs; Prentice.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of organizational behavior*, 2(2), 99-113.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). *The Truth about Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to do about It*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52(1), 397-422.
- Mattingly, M. A. (1977). Sources of stress and burn-out in professional child care work. *Child care quarterly*, 6(2), 127-137.
- Mattson, M., & Hall, J. G. (2011). *Health as communication nexus: A service-learning approach*. Kendall Hunt Publishing Company.
- McCarthy, M. E., Pretty, G. M., & Catano, V. (1990). Psychological sense of community and student burnout. *Journal of College Student Development*, 31, 211-216.
- McCoach, D. B., & Siegle, D. (2003). Factors that differentiate underachieving gifted students from high-achieving gifted students. *Gifted child quarterly*, 47(2), 144-154.
- Meydan, B., Lülecı, B. (2013). Eğitim fakültesi öğrencilerinde psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun yordayıcısı olarak önceki psikolojik yardım alma deneyimi, algılanan sosyal destek ve yalnızlık. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(4), 45-56.
- Mehdinezad, V. (2011). Relations between students' subjective well-being and school burnout. *Journal Plus Education*, 7(2), 60-72.
- Nelson-Jones, R. (1982). *Danışma psikolojisi kuramları*. Ankara: TDFO Ltd. Şti.
- Nergiz, H. (2013). *Görme engelli çocuk ebeveynlerinin yaşadığı güçlüklerin belirlenmesi ve tükenmişlik ile yaşam doyumuna yönelik yordayıcı değişkenler*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.339050).

- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of gerontology*, 16, 134-43.
- Nur Şahin, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.286473).
- Oğuz, E. ve Kalkan, M. (2014). Öğretmenlerin iş yaşamında algıladıkları yalnızlık ile sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki. *Ilkogretim Online*, 13 (3), 787-795.
- Ok, S. (2002). Banka çalışanlarının tükenmişlik düzeylerinin iş doyumu, rol çatışması, rol belirsizliği ve bazı bireysel özelliklere göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (21), 57-67.
- Okanlı, A. (1999). *Hemşirelik öğrencilerinin aile ve arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.91452).
- Orman, Y. (2016). *Lise öğrencilerinde algılanan sosyal destek ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi: Başakşehir örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.438398).
- Örkün, Ü. (2011). *Tekstil sektörü mavi yaka çalışanlarının yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin iş doyumu tarafından yordanması*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.299890).
- Özbay, Y. (1996). Üniversite öğrencilerinin problem alanları ile yardım arama tutumları arasındaki ilişki. *IV. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmalar*, 175-189.
- Özbesler, C. (2001). *Çocukluk çağı lösemilerinin ve sosyal destek sistemlerinin aile işlevlerine etkisi*. (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.100349).
- Ozdevecioglu, M. (2003). İş Tatmini ve Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma. 11. *Ulusal Yönetim Ve Organizasyon Kongresi*, 22-24, ss. 693-710, Afyon.
- Özdevecioğlu, M. (2004). Sosyal destek ve yaşam tatmininin mesleki stres üzerindeki etkileri: Kayseri'de faaliyet gösteren işletme sahipleri ile bir araştırma.

- Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 22(1), 209-233.
- Özdevecioğlu, M. ve Aktaş, A. (2007). Kariyer bağlılığı, mesleki bağlılık ve örgütsel bağlılığın yaşam tatmini üzerindeki etkisi: iş-aile çatışmasının rolü. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 28, 1-20.
- Özer, M. ve Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Türk Geriatri Dergisi*, 6 (2), 72-74.
- Özgen, H. (2016). *Üniversite öğrencilerinde okul tükenmişliği ile psikolojik yardım ihtiyacı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.433839).
- Özgür, G. (1991). Bornova bölgesinde oturan emeklilerde, emeklilik, sağlık ve sosyal destekilişkinin incelenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 26, 2010.
- Özgür, G., Babacan-Gümüş, A. ve Durdu, B. (2010). Evde ve yurttan kalan üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1 (1), 25-32.
- Özkan, S. (2002). *Zihinsel engelli ve normal çocuğa sahip annelerin algıladıkları sosyal destek ve depresyon düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.117682).
- Öztan, S. (2014). *Ortaokul 6.7.8. sınıf öğrencilerinin okul tükenmişliklerinin yaşam doyumları ve benlik kurgusu algıları açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.364721).
- Pallant, J. (2017). *SPSS survival manual*. (6th Edition). Australia: Allen & Unwin
- Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 25-39.
- Pearson, J. E. (1986). The definition and measurement of social support. *Journal of Counseling & Development*, 64(6), 390-395.
- Pines, A. M. (1993), *Burnout. Handbook of stress*, New York: The Free Press.
- Pines, A. M., Aronson, E., & Kafry, D. (1981). *Burnout from tedium to personal growth*. New York: A Division of Macmillan Publishing Co.
- Pines, A., & Aronson, E. (1988). *Career burnout: Causes and cures*. Free press.

- Pines, A. M., & Keinan, G. (2005). Stress and burnout: The significant difference. *Personality and individual differences*, 39(3), 625-635.
- Polat, A. (2014). *Egzersiz yapan ve yapmayan emniyet mensuplarının yaşam doyumu iş tatmini ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. (Sakarya ili örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.358193).
- Potter, B. (1995). *Preventing job burnout transforming work pressures into productivity*. Crisp Learning.
- Procidano, M. E., & Heller, K. (1983). Measures of perceived social support from friends and from family: Three validation studies. *American journal of community psychology*, 11(1), 1-24.
- Randall, M., & Scott, W. A. (1988). Burnout, job satisfaction, and job performance. *Australian Psychologist*, 23(3), 335-347.
- Recepoğlu, E. (2013). Öğretmen adaylarının yaşam doyumları ile öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 311-326.
- Reis, S. M., & McCoach, D. B. (2002). Underachievement in gifted and talented students with special needs. *Exceptionality*, 10(2), 113-125.
- Richman, J. M., & Rosenfeld, L. B. (1988). Demographic profile of individuals with knowledge of the hospice concept: Who is more likely to use hospice services?. *American Journal of Hospice Care*, 5(1), 36-39.
- Richman, J. M., Rosenfeld, L. B., & Bowen, G. L. (1998). Social support for adolescents at risk of school failure. *Social work*, 43(4), 309-323.
- Sağlam, S. (2007). *Lise öğrencilerinin ana-baba iletişimlerinin ana-babadan algılanan sosyal destek ve algılanan ana-baba tutumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.210492).
- Salami, S. O. (2009). Job-related stress, personality, social support and burnout among college of education lecturers. In *4th Regional Conference on Higher Education Research for Sustainable Development in Africa, Uganda*.
- Salmela-Aro, K., & Upadyaya, K. (2014). School burnout and engagement in the context of demands-resources model. *British journal of educational psychology*, 84(1), 137-151.

- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J. E. (2009). School burnout inventory (SBI) reliability and validity. *European journal of psychological assessment*, 25(1), 48-57.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Pietikäinen, M., & Jokela, J. (2008). Does school matter? The role of school context in adolescents' school-related burnout. *European Psychologist*, 13(1), 12-23.
- Parker, P. D., & Salmela-Aro, K. (2011). Developmental processes in school burnout: A comparison of major developmental models. *Learning and Individual Differences*, 21(2), 244-248.
- Salmela-Aro, K., Savolainen, H., & Holopainen, L. (2009). Depressive symptoms and school burnout during adolescence: Evidence from two cross-lagged longitudinal studies. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(10), 1316-1327.
- Santinello, M. (1990). *La sindrome del burnout*. Pordenone: Erip Editrice.
- Saraçoğlu, B. (2013). *Ambulans personelinde travma, tükenmişlik ve yaşam doyumu ilişkisinde başa çıkma yollarının etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.483864).
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: The social support questionnaire. *Journal of personality and social psychology*, 44(1), 127-139.
- 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.
- 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.
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness studies*, 3(1), 71-92.
- Seçer, İ ve Öztürk, Y. (8-10 Haziran, 2015). Okul tükenmişliğinin akademik stres ve akademik güdülenme arasındaki aracı rolünün incelenmesi. *Uluslararası Ejer Kongresi*, 2. Uluslararası Avrasya Eğitim Araştırmaları Kongresi.
- Seçer, İ. (2015a). Okul Tükenmişliği İle Akademik Güdülenme Arasındaki İlişkinin Yapısal Eşitlik Modeli İle İncelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 424-433.

- Seçer, İ. (2015b). Üniversite Öğrencilerinde Okul Tükenmişliği İle Psikolojik Uyumsuzluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(1): 81-99.
- Seçer, İ. ve Gençdoğan, B. (2012). Ortaöğretim Öğrencilerinde Okul Tükenmişliğinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Turkish Journal of Education*, 1(2), 28-40.
- Seçer, İ., Halmatov, S., Veyis, F. ve Ateş, B. (2013). Okul Tükenmişlik Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlilik ve Geçerlik Çalışması. *Turkish Journal of Education*, 2(2), 16-27.
- Seferoğlu, S. S., Yıldız, H. ve Avcı Yücel, Ü. (2014). Öğretmenlerde tükenmişlik: tükenmişliğin göstergeleri ve bu göstergelerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 39(174), 348-364.
- Selçukoğlu, Z. (2001). *Araştırma görevlilerinde tükenmişlik düzeyi ile yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.110305).
- Senemoğlu, N. (2004). *Gelişim öğrenme ve öğretim*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Sever, A. D., Hotun, N., Sabuncu, H. H., & İşsever, H. (1993). İstanbul üniversitesi florance nightingale hemşirelik yüksekokulu ve sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu hemşirelik bölümü öğrencilerinin benlik saygıları ve ruhsal durumlarının araştırılması. *Hemşirelik Bülteni*, 7(28), 95-100.
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social indicators research*, 5(1-4), 475-492.
- Shirom, A. (1989). *Burnout in Work Organizations*, New York: Wiley.
- Shumaker, S. A., & Brownell, A. (1984). Toward a theory of social support: Closing conceptual gaps. *Journal of social issues*, 40(4), 11-36.
- Sorias, O. (1988). Sosyal destek kavramı. *Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 27(1), 353-357.
- Storlie, F. J. (1979). Burnout: the elaboration of a concept. *AJN The American Journal of Nursing*, 79(12), 2108-2111.
- Şad, B. (2017). *Konaklama işletmelerinde çalışan bireylerin tükenmişlik düzeylerinin yaşam doyumuna etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.475357).

- Şahin, E. (2010). *İlköğretim öğretmenlerinde yaratıcılık, mesleki tükenmişlik ve yaşam doyumu*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.253395).
- Şahin, Ş. (2008). *Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeyleri*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.230225).
- Şıklar, E., Tunalı, D. (2012). Çalışanların tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi: Eskişehir örneği. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 33, 75-84.
- Şimşek, D. (2010). *Yatılı ilköğretim bölge okulu ve ailesi yanında kalan sekizinci sınıf öğrencilerinin akran ilişkileri, sosyal destek algıları ve yaşam doyumlarının incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.294420).
- Taysi, E. (2000). *Benlik saygısı arkadaşlardan ve aileden sağlanan sosyal destek: Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışma*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.94707).
- Tekbıyık, A. (2014). *Kuramdan uygulamaya eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem.
- Telef, B. B. (2011). Öğretmenlerin öz-yeterlikleri, iş doyumları, yaşam doyumları ve tükenmişliklerinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 10 (1), 91-108.
- Telman, N., Ünsal, P. (2004). *Çalışan memnuniyeti*. İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11.
- Thoits, M. (1985), *Professional Burnout: Recent Developments In Theory And Research* (Washington, DC, Taylor & Francis).
- Topbaşoğlu, T. (2016). *Yaşam doyumunun yordayıcısı olarak öfke ve affetme: Affetmenin düzenleyici rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.445684).
- Topkaya, N. (2011). *Psikolojik yardım alma niyetinin sosyal damgalanma, tedavi korkusu, beklenen yarar, beklenen risk ve tutum faktörleriyle modellenmesi*. (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.356258).

- Torun, A. (1995). *Tükenmişlik, aile yapısı ve sosyal destek ilişkileri üzerine bir inceleme*. (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.42311).
- Torun, A. (1997). Stres ve tükenmişlik. *Endüstri ve örgüt psikolojisi*, 2, 43-53.
- Tuğrul, B. ve Çelik, E. (2002). Normal çocuklarla çalışan anaokulu öğretmenlerinde tükenmişlik. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(12), 1-11.
- Tuğsal, T. (2017). *İş-yaşam dengesi, sosyal destek ve sosyo-demografik faktörlerin tükenmişlik üzerindeki etkisi*. (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.469543).
- Tuncer, N. (2017). *Bir grup üniversite öğrencisinin sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.454301).
- Turan, M. E. (2013). *Ergenlerde kariyer ve yetenek gelişimi özyeterliliğinin, üstbilişsel farkındalık, yaşam doyumu ve algılanan arkadaş sosyal desteği ile ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.336028).
- Tuzgöl Dost, M. (2005). Öznel iyi oluş ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 103-111.
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22), 132-143.
- Tümkaya, S. (1996). *Öğretmenlerdeki tükenmişlik görülen psikolojik belirtiler ve başa çıkma davranışları*. (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.52266).
- Tümkaya, S. (2000). Akademik tükenmişlik ölçeğinin geliştirilmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(19), 128-133.
- Tümkaya, S. Hamarta, E., Deniz, M. E., Çelik, M. ve Aybek, B., (2008). Duygusal zeka mizah tarzı ve yaşam doyumu: üniversite öğretim elemanları üzerine bir araştırma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 1-18.
- Uludağ, A. (2014). *Konjenital kalp hastalığı olan çocukların ebeveynlerinde bakım yükü ve yaşam doyumu ile algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.379376).

- Ustabaş, S. (2011). *İlköğretim 8.sınıf öğrencilerinin saldırganlık ve algılanan sosyal destek düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.290730).
- Uyguç, N., Arbak, Y., Duygulu, E. ve Çıraklar, N. (1998). İş ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin üç temel varsayım altında incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 13(2), 193-204.
- Ünal, S., Karlıdağ, R., & Yoloğlu, S. (2001). Hekimlerde tükenmişlik ve iş doyumu düzeylerinin yaşam doyumu düzeyleri ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4(2), 113-118.
- Ünlü, O. ve Yürür, Ş. (2011). Duygusal emek duygusal tükenme ve görev/bağlamsal performans ilişkisi: Yalova'da hizmet sektörü çalışanları ile bir araştırma. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 37, 183-207.
- Vara, Ş. (1999). Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumu ve genel yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.86633).
- Vaux, A. (1985). Variations in social support associated with gender, ethnicity, and age. *Journal of Social issues*, 41(1), 89-110.
- Walker Jr, O. C., Churchill Jr, G. A., & Ford, N. M. (1977). Motivation and performance in industrial selling: Present knowledge and needed research. *Journal of Marketing Research*, 156-168.
- Yamaç, K. (2009). *Bilgi toplumu ve üniversiteler*. Ankara: Eflatun Yayınevi.
- Yang, H. J., Farn, C. K. (2005). An investigation the factors affecting MIS students burnout in technical-vocational college. *Computers in Human Behavior*, 21(6), 917-932.
- 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(3), 283-301.
- Yetim, Ü. (1992). *Kişisel projeler açısından yaşam doyumu*. Psikoloji Seminer Kitabı. Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayını, 9, 51-67. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan sosyal destek ölçeğinin geliştirilmesi, güvenilirliği ve geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(13), 81-87.

- Yıldırım, İ. (1998). Akademik başarı düzeyleri farklı olan lise öğrencilerinin sosyal destek düzeyleri. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(9), 33-38.
- Yıldırım, İ. (2000). Akademik başarını yordayıcısı olarak yalnızlık sınav kaygısı ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(18), 167-176.
- Yıldırım, İ. (2004). Depresyonun yordayıcısı olarak sınav kaygısı, gündelik sıkıntılar ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27(27), 241-250.
- Yıldırım, İ. (2006). Akademik başarının yordayıcısı olarak gündelik sıkıntılar ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(30), 258-267.
- Yıldırım, I. (2010). Anne-Baba Destegi ve Basari: Anne-Babalar Çocuklarına Nasıl Destek Olabilirler? 2. baski. Ankara: Ani Yayıncılık.
- Yıldırım, İ., & Ergene, T. (2003). Lise son sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının yordayıcısı olarak sınav kaygısı, boyun eğici davranışlar ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(25), 224-234.
- Yıldırım, T. (2017). *Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ile algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.464620).
- Yıldırım, T., Atlı, A., Çitil, C. (2014). Lise öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllülükleri ile psikolojik belirtileri arasındaki ilişki. *E-International Journal of Educational Research*, 5(2), 89-104.
- Yılmaz, E. ve Aslan, H. (2013). Öğretmenlerin iş yerindeki yalnızlıkları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(3), 59-69.
- Yılmaz, G., Keser, A. ve Yorgun, S. (2010). Konaklama işletmelerinde çalışan sendika üyelerinin iş ve yaşam doyumunu belirlemeye yönelik bir alan araştırması. *Paradoks Ekonomi, Sosyoloji ve Politika Dergisi*, 6(1), 87-107.
- Yiğit, H. (2010). *Ergenlerin benlik saygılarının yaşam doyumu ve bazı özlük nitelikleri açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.264386).
- Yüce, D. (2014). *Tükenmişlik, stres ve sağlık çalışanları*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.385652).

- Yüksel, Ö. (2007). İnsan Kaynakları Yönetimi,(6. Baskı), Gazi Kitabevi, No. 124s, Ankara. *Matbaacılık Baskı*, (72).
- Yürür, S., Sarıkaya, M. (2011). Sosyal çalışmacıların sosyal destek algılarının tükenmişliğe etkisi. *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 11(4), 537-552.
- Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1529-1540.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 52(1), 30-41.



EKLER

EK 1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Öğrenciler,

Vereceğiniz yanıtlar araştırmanın sağlıklı yürütülmesi açısından oldukça önemlidir. Yardımlarınız ve hassasiyetiniz için teşekkür ederiz.

Doç. Dr. İsmail SEÇER & Galimzhan OKKASSOV

PDR Ana Bilim Dalı

Sizin için geçerli olan seçeneğin içini kurşun kalem veya koyu renkli bir tükenmez ile karalayınız. Ölçekler optik okunacağı için lütfen işaretlemeyi doğru yapınız:

Doğru: ● Hatalı: ✓ ✗ /

Cinsiyetiniz: ♂ Kız

♂ Erkek

Sınıfınız? ① ② ③ ④ ⑤

○ Edebiyat Fakültesi

○ Fen Fakültesi

○ İİBF

○ İletişim Fakültesi

○ Eğitim Fakültesi

○ İlahiyat Fakültesi

○ Turizm Fakültesi

○ Diğer

Fakülteniz:



EK 2. Maslach Tükenmişlik Ölçeği-Öğrenci Formu

Değerli Arkadaşlar, aşağıda bazı ifadeler verilmiştir. Verilen ifadeleri okuyarak ne ölçüde katıldığınızı sağ taraftaki kutucukları karalayarak belirtiniz. Lütfen verilen ifadeleri aklınıza ilk geldiği şekliyle işaretleyiniz. İlginiz için teşekkür ederim.

	Hiçbir Zaman	Bazen	Genellikle	Çoğu Zaman	Her Zaman
1. Derslerimden duygusal olarak yıldığımı hissediyorum.	1	2	3	4	5
2.	1	2	3	4	5
3. Derslerimde karşılaştığım problemleri etkili bir şekilde çözebilirim.	1	2	3	4	5
4.	1	2	3	4	5
5. Derslerime ilişkin isteğim azaldı.	1	2	3	4	5
6.	1	2	3	4	5
7. Sabah kalkıp yeni bir eğitim gününe başlamak zorunda olduğumu düşündüğümde kendimi yorgun hissediyorum.	1	2	3	4	5
8. Derslerimin potansiyel yararlılığı konusunda kuşku duyuyorum.	1	2	3	4	5
9. Bana göre iyi bir öğrenciyim.	1	2	3	4	5
10.	1	2	3	4	5
11.Derslerimin öneminden kuşkuluyum.	1	2	3	4	5
12.	1	2	3	4	5
13.Derslerden tükendiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5
14	1	2	3	4	5
15.Yalnızca dersimi çalışmak ve rahatsız edilmemek istiyorum.	1	2	3	4	5
16.Ders esnasında, yapılan şeylerde etkin olduğumdan eminim	1	2	3	4	5

EK 3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Açıklama: Aşağıda bazı ifadeler verilmiştir. Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 7 arasındaki ölçeği kullanarak her ifadeye ne kadar katıldığınızı belirtiniz. Lütfen her bir maddeyi diğerlerinden ayrı tutunuz.

	Kesinlikle Hayır							Kesinlikle Evet
1. Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya çalışır.	1	2	3	4	5	6	7	
2.	1	2	3	4	5	6	7	
3. Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.	1	2	3	4	5	6	7	
4.	1	2	3	4	5	6	7	
5. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	1	2	3	4	5	6	7	
6.	1	2	3	4	5	6	7	
7. Sorunlarımı ailemle (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) konuşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7	
8.	1	2	3	4	5	6	7	
9. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	1	2	3	4	5	6	7	
10.	1	2	3	4	5	6	7	
11. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	1	2	3	4	5	6	7	
12.	1	2	3	4	5	6	7	

EK 4. Yaşam Doyumu Ölçeği

Değerli Arkadaşlar, aşağıda bazı ifadeler verilmiştir. Verilen ifadeleri okuyarak ne ölçüde katıldığınızı sağ taraftaki kutucukları karalayarak belirtiniz. Lütfen verilen ifadeleri aklınıza ilk geldiği şekliyle işaretleyiniz. İlginiz için teşekkür ederim.

	Hiç katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Orta düzeyde katılıyorum	Büyük oranda katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.	1	2	3	4	5
2.	1	2	3	4	5
3. Yaşamımdan memnunum.	1	2	3	4	5
4.	1	2	3	4	5
5. Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5

Uygulama İzin Yazısı



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Mühendislik Fakültesi Dekanlığı
Öğrenci İşleri Bürosu

Sayı : 48942413-300-E.1800167635
Konu : Uygulama İzni (Galımzhan
OKKASOV)

31.05.2018

REKTÖRLÜK MAKAMINA
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 31.05.2018 tarihli ve 88179374-300-E.1800166954 sayılı belge.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Eğitimi Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Galımzhan OKKASOV'un "Okul Tükenmişliği İle Algılanan Sosyal Destek ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında Fakültemiz öğrencilerine yönelik yapmak istediği anket çalışması için izin talebi Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Prof.Dr. Hikmet ALTUN
Dekan

Atatürk Üniversitesi Mühendislik Fakültesi 25240 Erzurum
Tel: +90 442 2314501
Elektronik Ağ: <http://www.atauni.edu.tr/#muhendislik-fakultesi>

Kep Adresi: atauni@hs01.kep.tr

Bilgi: Recep KUZİY
Faks: +90 442 2314910
E-Posta: muhendis@atauni.edu.tr



Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
<https://ubys.atauni.edu.tr/ERMS/Record/Confirmation/Confirmation?code=FF434E8>



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
İlahiyat Fakültesi Dekanlığı

Sayı : 19891467-300-E.1800178499
Konu : Tez Çalışması

12.06.2018

REKTÖRLÜK MAKAMINA
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 31.05.2018 tarihli ve 88179374-300-E.1800166954 sayılı belge.

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Eğitimi Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Galımzhan OKKASOV'un "Okul Tükenmişliği İle Algılanan Sosyal Destek ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"konulu tez çalışması kapsamında anket çalışmasını belirtmiş olduğu tarihte yapması Dekanlığımız tarafından uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Prof.Dr. Sinan ÖGE
Dekan

Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi 25240 Erzurum
Tel: +90 442 2311909
Elektronik Ağ: <http://www.atauni.edu.tr/#ilahiyat-fakultesi>

Kep Adresi: atauni@hs01.kep.tr

Bilgi: Mükremin ÖZ
Faks: +90 442 2313655
E-Posta: erilfak@atauni.edu.tr



Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
<https://ubys.atauni.edu.tr/ERMS/Record/Confirmation/Confirmation?code=0D4B0B4>



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Kâzım Karabekir Eğitim Fakültesi Dekanlığı

Sayı : 29202147-300-E.1800176304
Konu : Uygulama İzni (Galımzhan
OKKASOV)

08.06.2018

REKTÖRLÜK MAKAMINA
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 31.05.2018 tarihli ve 88179374-300-E.1800166954 sayılı belge.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Eğitimi Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Galımzhan OKKASOV'un "*Okul Tükenmişliği İle Algılanan Sosyal Destek ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*" konulu tez çalışmasını 2017-2018 yaz okulu dönemi ve 2018-2019 eğitim-öğretim yılında temmuz-aralık ayları içerisinde uygulaması, ders akışını bozmayacak şekilde bizzat kendisi yapması koşuluyla Dekanlığımızca uygun görülmektedir.

Bilgilerinizi arz ederim.

Prof.Dr. Osman SAMANCI
Dekan V.

Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi 25240 Erzurum
Tel: +90 442 2314001
Elektronik Ağ: <http://www.atauni.edu.tr/#kazim-karabekir-egitim-fakultesi>

Kep Adresi: atauni@hs01.kep.tr

Bilgi: Lütfi Yaşar TUTUK
Faks: +90 442 2314288
E-Posta: kkegtfak@atauni.edu.tr



Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
<https://ubys.atauni.edu.tr/ERMS/Record/Confirmation/Confirmation?code=74854B1>



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Edebiyat Fakültesi Dekanlığı

Sayı : 82806933-300-E.1800171058
Konu : Uygulama İzni (Galımzhan
OKKASOV)

04.06.2018

REKTÖRLÜK MAKAMINA
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 31.05.2018 tarihli ve 88179374-300-E.1800166954 sayılı belge.

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Eğitimi Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Galımzhan OKKASOV'un "*Okul Tükenmişliği İle Algılanan Sosyal Destek ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*" konulu tez çalışmasının Fakültemizde 2017-2018 Yaz Okulu dönemi ve 2018-2019 Eğitim Öğretim yılında Temmuz-Aralık ayları içerisinde uygulama talebi Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof.Dr. Veyis DEĞİRMENÇAY
Dekan

Atatürk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi 25240 Erzurum
Tel: +90 442 2311905
Elektronik Ağ: <http://www.atauni.edu.tr/#edebiyat-fakultesi>
Kep Adresi: atauni@hs01.kep.tr

Bilgi: Cihan OĞUŞ
Faks: +90 442 2311913
E-Posta: edebiyatfak@atauni.edu.tr



Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
<https://ubys.atauni.edu.tr/ERMS/Record/Confirmation/Confirmation?code=4BE55AB>

ÖZGEÇMİŞ

1. Adı Soyadı: Galimzhan OKKASSOV

2. Doğum Tarihi: 16.02.1987

3.Öğrenim Durumu:

Derece	Alan	Üniversite	Yıl
Lisans	Genel Teknik Konuları Öğretmenliği; Teknoloji ve İş Öğretmenliği	Korkut Ata Kızılorda Devlet Üniversitesi (Korkyt Ata Kyzylorda State University)	2009
Medrese	İmam-Hatiplik	Kazakistan Cumhuriyeti Diyanet İşleri Başkanlığı Çimkent Medresesi	2012
Lisans	Pedagoji-Psikoloji	Bölgesel Sosyal-Yenilikçi Üniversitesi (Regional Social-Innovatinal University)	2014
Yüksek Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Erzurum Atatürk Üniversitesi	2018

4. Mesleki Deneyim:

Tarih	2012-2016
Görev Unvanı	Kuran-ı Kerim ve Tecvid Hocası; Pedagoji-Psikoloji Öğretmeni
Görev Yeri	Kazakistan, Çimkent Kazakistan Cumhuriyeti Diyanet İşleri Başkanlığı Çimkent Medresesi