

Ebeveyn Başarı Baskısı ve Akademik Stresin Ortaöğretim Öğrencilerinin Okul Tükenmişliğini Yordama Düzeyi*

Savaş Tatlı*, Taner Atmaca**

Makale Geliş Tarihi: 04/07/2023

Makale Kabul Tarihi: 29/08/2023

DOI: 10.35675/befdergi.1322675

Öz

Bu çalışmada ortaöğretim öğrencilerinin okul tükenmişliği üzerinde eğitim-öğretim süreçleri için büyük risk oluşturan akademik stres ve ebeveyn başarı baskısının rolü incelenmiştir. Araştırmanın yürütülmesinde, nicel araştırma desenlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini Düzce il merkezindeki sınavla öğrenci alan 3 okulda 2022-2023 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören 983 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma verileri, Ebeveyn Akademik Başarı Baskısı ve Desteği Ölçeği, Akademik Beklentilere Yönelik Stres Envanteri Ölçeği ve Okul Tükenmişlik Ölçeği olmak üzere Likert tipi üç ölçek kullanılarak elde edilmiştir. Araştırmadaki değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkileri incelendiğinde ebeveyn başarı baskısı ile akademik stres arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ve düşük düzeyde, ebeveyn baskısı ile okul tükenmişliği arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ve orta düzeyde, akademik stres ile okul tükenmişliği arasında pozitif yönlü, düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Ebeveyn başarı baskısı ve akademik stresin okul tükenmişliğini yordama düzeyi %12,2 olarak tespit edilmiştir.


Anahtar Kelimeler: Akademik stres, ebeveyn başarı baskısı, okul tükenmişliği


The Predictive Power of Parental Achievement Pressure and Academic Stress on School Burnout Among Secondary School Students

Abstract

This study examined the role of academic stress and parental achievement pressure, which pose significant risks for school burnout among secondary school students. The research employed a quantitative research design, specifically the correlational survey model. The sample of the study consisted of 983 students enrolled in three schools in the central district of Düzce during the 2022-2023 academic year. Data were collected using three Likert-type scales: the Parental Achievement Pressure and Support Scale, the Academic Expectations-Related Stress Inventory, and the School Burnout Scale. When examining the relationships between the

* İlk yazarın 2023'te tamamladığı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

** MEB, Düzce, Türkiye, savastatli81@gmail.com, ORCID: 0009-0007-5081-663X 

*** Düzce Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Düzce Türkiye, taneratmaca@duzce.edu.tr, ORCID: 0000-0001-9157-3100 

Kaynak Gösterme: Tatlı, S. & Atmaca, T. (2023). Ebeveyn başarı baskısı ve akademik stresin ve ortaöğretim öğrencilerinin okul tükenmişliğini yordama düzeyi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(40), 1328-1349.

variables in the study, it was found that there was a positive, statistically significant, and low-level relationship between parental achievement pressure and academic stress, a positive, statistically significant, and moderate-level relationship between parental pressure and school burnout, and a positive, statistically significant, and low-level relationship between academic stress and school burnout. The predictive power of parental achievement pressure and academic stress on school burnout was determined to be 12.2%.

Keywords: *Academic stress, parental achievement pressure, school burnout*

Giriş

Türk eğitim sistemi günümüzde değişen ve gittikçe sınav odaklı hale gelen yapısıyla akademik yetkinliklerin ve kazanımların daha fazla ön planda tutulmasına yol açmaktadır (Seçer & Gençdoğan, 2012). Okullarda özellikle bir üst kademedeki eğitim kurumlarına geçişte uygulanan merkezi sınavların yanı sıra gerçekleştirilen tüm sınavlara yönelik başarı beklentisi, ebeveynlerin zamanla çocuklar üzerinde başarı baskısı oluşturmaya kapı aralamaktadır (Seçer vd., 2013). Ebeveynler genellikle çocuklarının başarılı bir akademik kariyere sahip olmalarını istemekte ve bu doğrultuda çeşitli beklentiler içine girebilmektedirler. Bu durum, çocukların üzerinde bir başarı baskısı yaratmakta ve akademik stresin artmasına neden olabilmektedir (Schmid & Garrels, 2021; Tong vd., 2020).

Ebeveynlerin çocuklarından başarı beklentileri, öğrencilerin motivasyonunu artırabilse de yüksek seviyede stres ve kaygıya da neden olabilmektedir (Ma, Siu & Tse, 2018; Özcan, 2021). Öğrenciler, ebeveynlerinin beklentilerine uymaya çalışırken, sürekli olarak kendilerini değerlendirme, mükemmeliyetçilik ve yoğun bir çalışma temposuyla karşılaşabilmektedir (Dobos, Piko & Mellor, 2021). Bu süreçte, öğrenciler diğer yaşam alanlarındaki deneyimleri göz ardı ederek sadece akademik başarıya odaklanabilmektedir. Bu durum, zamanla okul tükenmişliği olarak adlandırılan bir olguyu tetikleyebilmektedir (Pascoe, Hetrick & Parker, 2020). Öğrenciler, aşırı çalışma, rekabet ve sürekli başarı arayışı nedeniyle hem fiziksel hem de duygusal olarak tükenmişlik hissi yaşayabilmektedir (Fiorilli vd., 2017; Kaya & Sarı, 2023; Söderholm vd., 2022). Bu nedenle, ebeveynlerin çocuklarının akademik başarısıyla ilgili beklentilerini dengelemeleri ve destekleyici bir ortam sağlamaları büyük önem taşımaktadır. Sıralanan tüm bu eylemler, öğrencilerin kendi hedeflerini belirlemelerine, deneyimlerini çeşitlendirmelerine ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olacak türden bir strateji olarak nitelenebilir. Aynı zamanda, ebeveynlerin etkili iletişim kurma, anlayışlı olma, potansiyellerini ortaya çıkarmalarına yardımcı olma ve çocuklarının ilgi alanlarına saygı duyma konularında da hassas olmaları gerekmektedir (Gündoğan & Seçer, 2022).

Başarı baskısı öğrencilerin bazen ilgi duymadıkları bir alanda içsel motivasyona sahip olmadan çalışmalarına neden olabilmekte ve bu durum çeşitli psikolojik ve pedagojik sorunlar ortaya çıkarabilmektedir. Baskı, kimi zaman öğrencilerin öznel iyi oluşlarının azalmasına, benlik saygılarının düşmesine, tükenmişliğe, yabancılaşmaya

akademik stres yaşamalarına ya da okula karşı düşük bir motivasyona yol açabilmektedir (Atik, 2016). Yersiz ve orantısız ebeveyn başarı baskısı öğrenciler üzerinde zaman zaman olumsuz sonuçlar ortaya çıkarmasına yol açmakta ve eğitimde istenilen verimin elde edilememesine de zemin oluşturabilmektedir (Kapıkıran, 2020). Türkiye’de ebeveynler, eğitim-öğretim sürecinin özellikle sınavlara denk gelen kısımlarında çocuklarını strese sokacak ve onları zihnen yoracak derecede baskı uygulayabilmektedir. Ebeveyn başarı baskısı, öğrencilerin psikolojik sağlığını olumsuz etkileyebilirken, aynı zamanda öğrenme motivasyonunu da düşürebilmektedir. Ebeveynlerin çocuklarına yönelik yüksek beklentileri ve sıkı denetimi, genç bireylerin kendi ilgi ve yeteneklerini keşfetmelerini engelleyebilmektedir. Dolayısıyla ebeveyn başarı baskısı dikkatle incelenmesi gereken bir olgu olarak nitelenebilir.

Ebeveyn Başarı Baskısı

Ebeveyn başarı baskısı ebeveynlerin kendi belirledikleri kariyer hedefleri doğrultusunda davranış geliştirmeleri için çocuklarına yaptıkları baskı olarak tanımlanabilir (Corey & Chen, 2019). Başka bir ifadeyle ebeveynlerin çocuklarının akademik seviyelerinin yükselmesi için uyguladıkları zorlayıcı tutumlardır (Bozdağ, 2022). Haspolat & Yalçın (2022), ebeveyn başarı baskısını öğrencinin akademik olarak başarılı olması için ebeveynlerin onları zorlaması, ceza vermesi, akranlarıyla karşılaştırması ve kapasitelerinin üstünde beklentiler içine girmesi olarak tarif etmişlerdir. Ebeveynler kendi başarı algıları doğrultusunda çocuklarına baskı yaparken onu küçümseme, başkalarıyla kıyaslama, küçük düşürme vb. şekilde çocuğu olumsuz yönde etkileyebilecek davranışlarda bulunabilirler (Sontur vd., 2021). Baskının öğrenci üzerinde tamamen olumsuz bir etkiye sahip olmadığı, belirli bir oranda olduğunda öğrenciyi dışsal olarak motive ettiği söylenebilir (Al-Dhamit & Kreishan, 2016). Buradaki temel sorun ise ebeveynlerin öğrencinin kapasitesine uygun olmayan, öğrencinin gerçekleştiremeyeceği beklentiler içine girmesidir. Ebeveynlerin beklentilerine ulaşamadıklarını düşündüklerinde çocuklarda kaygı ve olumsuz özdeğerlendirmenin ortaya çıktığı görülebilir (Ciciolla, 2016). Gerçekçi olmayan beklentilerle uygulanan başarı baskısının öğrencinin akademik performansına olumsuz yansımaları, depresyona varan strese sebep olması da olası bir durumdur (Ma vd., 2018).

Başarı baskısının zorlu ergenlik sürecinde olan öğrencileri sadece akademik yönden etkilemekle kalmayıp aynı zamanda sosyal, fiziksel ve psikolojik olarak da olumsuz yönde etkilediği söylenebilir. Örneğin başarı baskısının öğrencilerin yaşam alışkanlıklarında meydana getireceği değişikliklerle kronik ağrılara (Zhang vd. 2015), depresif semptomlara ve uyku düzeni bozukluğuna (Zhou vd., 2021), sınav kaygısına (Kapıkıran, 2020), okul tükenmişliğine (Aypay, 2011), akademik strese (Bayram, 2019), anksiyeteye ve depresyona (Riley, 2003) hatta intihar girişimine varan sonuçlara sebep olabileceği (Liu, 2005) yapılan çalışmalarda ortaya konmuştur. Başarı baskısı altında olmanın çocuklar üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak için

ebeveynlerin çocuklarına destek verirken dengeli bir yaklaşım benimsemeleri ve çocuklarının ihtiyaçlarını dikkate almaları son derece önemlidir. Başarı baskısı altında olmanın çocuklar üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak için ebeveynlerin çocuklarına destek verirken dengeli bir yaklaşım benimsemeleri ve çocuklarının ihtiyaçlarını dikkate almaları son derece önemlidir. Bu noktada, akademik stres de benzer bir etki yaratabilir. Akademik stres, yoğun ders çalışma, sınav kaygısı ve performans beklentileri gibi faktörler nedeniyle öğrencilerin zihinsel ve duygusal sağlığını olumsuz etkileyebilir.

Akademik Stres

Akademik stres, öğrencilerin eğitim süreciyle ilgili olarak yaşadıkları yoğun baskı, endişe ve kaygı durumudur (Maykel, deLeyer-Tiarks & Bray, 2018). Akademik stresin belirtileri arasında sürekli kaygı ve endişe duyma, uykusuzluk, konsantrasyon güçlüğü, motivasyon kaybı, düşük özgüven, baş ağrısı, mide problemleri gibi fiziksel semptomlar, duygusal dalgalanmalar ve sosyal geri çekilme yer alabilir (Erten, 2020; Pascoe, Hetrick & Parker, 2020). Öğrenciler günlük yaşamda karşılaştıkları güçlüklerin yanında ayrıca akademik taleplerden kaynaklı strese de maruz kalmaktadırlar. Bunların başında sınavlardan düşük not alma endişesi olarak ifade edilebilecek olan sınav kaygısı gelmektedir (Pascoe & Hetrick, 2020). Öğrenciler, büyük bir başarı beklentisi altında olduklarını hissedebilir, rekabetçi ortamlarda kendilerini sürekli olarak değerlendirmek zorunda kalabilir ve sürekli olarak başarı arayışı içinde olabilirler. Akademik stresin uzun süreli ve kontrolsüz bir şekilde devam etmesi, öğrencilerin genel yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilir. Öğrencilerde motivasyon kaybı, tükenmişlik, depresyon, kaygı bozuklukları gibi daha ciddi sorunlar ortaya çıkabilir (Ribeiro, 2018). Bu nedenle, akademik stresin önlenmesi veya yönetilmesi, öğrencilerin sağlıklı bir öğrenme deneyimi yaşamaları ve başarılarını sürdürmeleri için önemlidir. Bu bağlamda, öğrencilerin üzerindeki yoğun baskı ve stres, okul tükenmişliği olarak adlandırılan bir duruma yol açabilir. Okul tükenmişliği, sürekli yoğun çalışma temposu, dersler, sınavlar ve diğer okul bağlantılı sorumluluklar nedeniyle öğrencilerin fiziksel ve zihinsel enerjilerinin tükenmesi durumunu ifade etmektedir.

Okul Tükenmişliği

Okul tükenmişliği öğrencinin okulla ilgili yaşayacağı gerginlik, mutsuzluk hali ve akademik taleplerle ortaya çıkan iş yükünün oluşturduğu kronik yorgunluk hali olarak tanımlanabilir (Salmela-Aro vd., 2009). Bir başka ifadeyle öğrencilerin karşılaştıkları yoğun akademik talepler karşısında kendilerini bitkin hissetmeleri, bu taleplere karşı alaycı tavır takınmaları ve kendilerini yetersiz hissetmeleridir (Schaufeli vd., 2002). Okul tükenmişliği öğrencilerin öğrenme düzeylerini, sağlık ve esenlik durumlarını, aynı zamanda okul dışındaki hayatlarını olumsuz yönde etkileyebileceğinden üzerinde durulması, ilgili değişkenlerin, sebep ve etkilerinin iyi irdelenmesi gerekmektedir (Lin & Huang, 2012).

Lin ve Huang'a (2012) göre öğrencilerin yaşadığı stres okul tükenmişliğinin temel kaynağıdır ve bu stres faktörleri öğrencilerin kendilerini yorgun hissetmelerine, derslere ve ödevlere karşı umursamaz, alaycı bir tavır sergilemelerine, bir öğrenci olarak kendilerini yetersiz hissetmelerine neden olmaktadır. Okul tükenmişliğinin nedenlerinden biri de öğretmen ve öğrenci arasındaki iletişimin niteliği olabilir. Öğrencinin öğrenim süresince karşılaştığı sorunların üstesinden gelirken en önemli destekçilerinden biri de öğretmendir. Öğretmenin yeterliliği ve tükenmişlik seviyesi öğrenciye vereceği desteğin niteliğini belirleyebilir (Fives vd., 2007). Sınav kaygısı ve öğrencilerin taşıdıkları akademik sorumluluklar da okul tükenmişliğinin nedenleri arasında yer alır (Demir, 2015; Dündar, 2018).

Problem Durumu

Günümüzde, öğrencilerin akademik başarılarına ilişkin beklentiler giderek artmaktadır. Özellikle ortaöğretim döneminde, ebeveynlerin çocuklarının başarılı olması konusundaki baskısı yoğun bir şekilde hissedilmektedir. Bu durum, öğrenciler üzerinde önemli bir akademik stres kaynağı olabilmekte ve uzun vadede okul tükenmişliği gibi olumsuz etkileri olabilmektedir. Bununla birlikte, akademik stresin okul tükenmişliği üzerindeki etkisi ve bu ilişkide ebeveyn başarı baskısının rolü henüz tam olarak anlaşılmamıştır. Bu durum, ortaöğretim öğrencileri için önemli bir sorun haline gelmektedir. Öğrenciler, sınavlara hazırlık, notları yükseltme ve gelecekteki kariyer hedeflerine ulaşma konusunda kendilerini büyük bir baskı altında hissetmektedir. Ebeveynlerin beklentileriyle başa çıkmaya çalışan öğrenciler, yüksek bir rekabet ortamında bulunmanın getirdiği stresle mücadele etmek zorunda kalmaktadır. Bu süreçte, ebeveyn başarı baskısının ve akademik stresin okul tükenmişliği üzerindeki etkisi de göz ardı edilemez. Yoğun çalışma temposu, sürekli performans beklentileri ve yeterlilik kaygısı, öğrencilerin tükenmişlik hissi yaşamalarına neden olabilir. Okul tükenmişliği, öğrencilerin akademik başarılarına ve genel yaşam kalitelerine olumsuz bir etki yapabilmektedir. Alanyazına bakıldığında ebeveyn başarı baskısı (Ciciolla, Curlee, Karageorge & Luthar, 2016; Corey & Chen, 2019; Kapıkıran, 2019; Ringeisen ve Raufelder, 2015), akademik stres (Ayrancı & Öge, 2011; Cengiz vd., 2023; Ibda vd., 2023) ve okul tükenmişliği (Gündoğan ve Seçer, 2022; Kara, 2014) ile ilgili farklı çalışmalara rastlanmaktadır. Bununla birlikte ebeveyn baskısı ve akademik stres (Deb vd., 2015), ebeveyn başarı baskısı ve akademik tükenmişlik (Yeon vd., 2020) arasındaki doğrudan ilişkiye kanıtlar sunan çalışmalar da alanyazında yer almaktadır ve bu çalışmalar ebeveynlerin başarı baskısını orantısız şekilde artırması halinde öğrencilerde stres, depresyon, tükenmişlik gibi sonuçlar ortaya çıkardığını göstermektedir. Ancak ebeveyn başarı baskısının ve akademik stresin bir arada iken okul tükenmişliğini ne düzeyde yordadığı da bir problem olarak ele alınmalıdır. Çünkü ebeveyn başarı baskısının sınav kaygısı (Kapıkıran, 2020) ve negatif değerlendirme korkusu (Atmaca & Özen, 2019), çalışma becerilerinin (Ritchwood vd., 2015) ve öznel iyi oluşun zayıflaması (Lu vd., 2021) gibi benzer olumsuz durumları hızlandırdığına dair kanıtlar alanyazında yer almaktadır. Alanyazındaki boşluktan hareketle bu araştırma ebeveynlerin çocuklarına

uyguladıkları başarı baskısının ortaöğretim dönemindeki öğrencilerin akademik stres ve okul tükenmişliği düzeylerine etkisini ortaya koyabilmek amacıyla tasarlanmıştır. Bu temel problem durumuna bağlı olarak iki alt problem belirlenmiştir:

- Ortaöğretim öğrencilerinin ebeveyn başarı baskısı, akademik stres ve okul tükenmişliği düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Ebeveyn başarı baskısı ve akademik stres okul tükenmişliğini ne düzeyde yordamaktadır?

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırmada nicel araştırma geleneği içerisinde yer alan ilişkiyel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkiyel tarama modeli, bu değişkenler arasındaki ilişkinin varlığını ve derecesini belirlemek için uygun bir modeldir ve bağımsız ve bağımlı değişkenler arasındaki karmaşık ilişkilerin anlaşılmasına ve daha derinlemesine analiz edilmesine olanak tanımaktadır. Bu araştırmada ebeveyn başarı baskısı ve akademik stres bağımsız değişken, okul tükenmişliği de bağımlı değişken olarak ele alınmış ve üç değişken arasındaki ilişki belirlenmek istendiğinden bu model tercih edilmiştir.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2022-2023 öğretim yılında Düzce merkezde bulunan resmi ortaöğretim okullarında öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. 2022-2023 eğitim öğretim yılı itibarıyla Düzce merkezde bulunan ortaöğretim okullarında yaklaşık 14.000 öğrenci öğrenim görmektedir (www.duzce.meb.gov.tr). Araştırmanın evrenini temsil etmesi beklenen örneklemin büyüklüğü %95 güven aralığında yani $\alpha=0,05$ 'lik bir standart sapmayla en az 375 öğrenci olarak belirlenmiştir. Örneklem grubu belirlenirken amaçlı örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Amaçlı örnekleme yönteminde araştırmanın amacı doğrultusunda veri elde etme açısından zengin özellikler içeren ve derinlemesine araştırma yapılmasına imkân sağlayan, belli ölçütleri taşıyan grup seçilir (Büyüköztürk vd., 2018). Bu bağlamda başarı baskısının daha yoğun görüleceği varsayımından hareketle Düzce ilinde liselere geçiş sınavı puanına göre en yüksek puanla öğrenci alan üç ortaöğretim kurumunda (fen lisesi, Anadolu lisesi ve proje imam hatip lisesi) öğrenim gören öğrenciler örneklem grubu olarak belirlenmiştir. Bu okullarda 2022-2023 öğretim yılında dokuzuncu sınıfta öğrenim gören 372 öğrencinin 285'ine, onuncu sınıfta öğrenim gören 381 öğrencinin 303'üne, on birinci sınıfta öğrenim gören 521 öğrencinin 269'una, on ikinci sınıfta öğrenim gören 352 öğrencinin 126'sına olmak üzere toplam 983 öğrenciye ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %53,1'i kız, %46,9'u erkektir. Öğrencilerin %29'u 9. sınıfa, %30,8'i 10. Sınıfa, %27,4'ü 11. sınıfa ve %12,8'i 12. sınıfa gitmektedir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada Likert tipi üç ölçek kullanılmıştır. Bu ölçekler sırasıyla şunlardır:

Ebeveyn Akademik Başarı Baskısı ve Desteği Ölçeği: Kapıkıran (2016), tarafından geliştirilen ve beşli likert tipinde 15 maddeden oluşan ölçek, ebeveynlerin çocuklarına karşı akademik başarı hususunda tutum ve davranışlarını ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek Ebeveyn Başarı Baskısı ve Ebeveyn Başarı Desteği olmak üzere iki boyutludur. Bu araştırmada yalnızca ilk boyut kullanılmıştır. Yapılan Doğrulamalı Faktör Analizi sonucunda KMO değeri 0,89 bulunmuştur. RMSEA = .06, SRMR = .06, CFI = .96 ve GFI = .94 şeklindedir. İkinci olarak ortaöğretim öğrenci grubu üzerinde yapılan DFA sonucunda, EABBDÖ ölçeğinin yapısı, RMSEA = .07, SRMR = .07, CFI = .92 ile kabul edilebilir uyum değerlerine ulaşmıştır. Ölçeğin toplam ve alt ölçeklerinin iç tutarlılığını belirlemek için yapılan Cronbach Alfa katsayısının EBBÖ için .84, EBDÖ .71 olarak ve tüm maddeler için .82 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırma için ölçeğin genelinin Cronbach Alfa katsayısı .75 olarak hesaplanmıştır.

Akademik Beklentilere Yönelik Stres Envanteri Ölçeği: Kelecioğlu & Bilge (2009) tarafından Türk öğrencilere uyarlanan ölçek, beşli Likert tipinde 9 maddeden oluşmaktadır. Ölçek toplam 2 boyuttan (Aile-Öğretmen Beklentileri-5 md. ve Kendine İlişkin Beklentiler-4 md.) meydana gelmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,65-0,82 arasında değişmektedir. Bu araştırma için ölçeğin genelinin Cronbach Alfa katsayısı .84 olarak hesaplanmıştır.

Okul Tükenmişlik Ölçeği: Salmela-Aro, Kiuru, Leskinen ve Nurmi (2009) tarafından geliştirilen okul tükenmişlik ölçeği Seçer, Halmatov, Veyis ve Ateş (2013) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Dörtlü likert tipinde hazırlanan ölçek 9 maddeden oluşmaktadır. Açıklayıcı faktör analizi sonuçları ölçeğin üç boyutta toplam % 66,858 varyans açıkladığını ortaya koymuştur. Bu üç boyutlu bu yapının model uyumu doğrulamalı faktör analizi ile test edilmiş ve uyum indekslerinin iyi düzeyde olduğu bulunmuştur (RMSEA=.042, RMR= .013, NFI=.90, CFI=.96, IFI=.97, RFI=.92, AGFI=.90, GFI=.92). Bu alt boyutlar; duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma ve düşük kişisel başarı hissi alt boyutlarıdır. Ölçeğin güvenilirlik analizi sonucunda iç tutarlılık katsayısı =.75, bu araştırma için ise .76 bulunmuştur.

Verileri Toplanması ve Analizi

Araştırmanın verileri gerekli yasal izinlerin alınmasından sonra araştırmacı tarafından ilgili okullara gidilerek toplanmıştır. Araştırmanın verileri 2022-2023 eğitim-öğretim yılı güz döneminde toplanmıştır. Veriler araştırmaya katılmaya gönüllü olan öğrencilerin ölçeklere verdiği cevaplardan elde edilmiştir. Araştırmaya toplam 983 ortaöğretim öğrencisi katılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 25'ten yararlanılmış ve parametrik testlerle alt problemler sınanmıştır. Veriler analiz edilmeden önce bağımlı değişkene ait normallik değerlerine bakılmıştır. Normallik varsayımlarında basıklık ve çarpıklık değerlerinin ise $\pm 1,5$ olması verinin normal dağıldığına işaretir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bağımlı değişkenin çarpıklık değerinin (0,027) ve

basıklık değerinin (0,156) de $\pm 1,50$ içinde yer aldığı görülmektedir. Bu değerlerden hareketle bağımsız ve bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyonu analizi ve bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni yordama düzeyini belirlemek için de çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular ve Yorum

Korelasyon Analizi Sonuçları

Araştırmanın ilk alt problemi üç değişken arasındaki ilişkinin düzeyini ve yönünün tespit etmek olarak belirlendiğinden öncelikle değişkenler arasında korelasyon analizi yapılmıştır. Tablo 1’de akademik başarı için ebeveyn baskısı ve akademik stres ve okul tükenmişliği arasındaki ilişkiyi gösteren Pearson korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 1.

Akademik Başarı İçin Ebeveyn Baskısı ve Akademik Stres ve Okul Tükenmişliği Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler		Akademik Başarı İçin Ebeveyn Baskısı	Akademik Stres	Okul Tükenmişliği
Akademik Başarı İçin Ebeveyn Baskısı	<i>r</i>	1	.22**	.33**
	<i>p</i>		0,000	0,000
	<i>n</i>		983	983
Akademik Stres	<i>r</i>		1	.19**
	<i>p</i>			0,000
	<i>n</i>			983
Okul Tükenmişliği	<i>r</i>			1
	<i>p</i>			
	<i>n</i>			

** $p < 0,01$

Tablo 1’deki analiz sonuçlarına göre ortaöğretim öğrencilerinin başarı için algıladıkları ebeveyn baskısı ile akademik stres arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ve düşük düzeyde bir ilişki vardır ($r=0,22$; $p < 0,01$). Diğer anlatımla öğrencilerde akademik başarı için ebeveyn baskısı arttıkça akademik stres düzeyi artmaktadır. Ortaöğretim öğrencilerinin başarı için ebeveyn baskısı ile okul tükenmişliği arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ve orta düzeyde bir ilişki vardır ($r=0,33$; $p < 0,01$). Başka bir ifadeyle öğrencilerde akademik başarı için ebeveyn baskısı arttıkça okul tükenmişliği de artmaktadır. Okul tükenmişliği arttıkça ebeveyn başarı baskısı da artmaktadır.

Akademik stres ile okul tükenmişliği arasında pozitif yönlü, düşük düzeyde ve anlamlı ilişki vardır ($r=0,19$; $p < 0,01$). Akademik stres düzeyi arttıkça ortaöğretim

öğrencilerinin okul tükenmişliği düzeyi de artmaktadır. Okul tükenmişliği arttıkça, ortaöğretim öğrencilerinin akademik stres düzeyinde de artış görülmektedir.

Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Araştırmanın ikinci alt problemini bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni yordama düzeyi oluşturmaktadır. Tablo 2’de akademik başarı için ebeveyn baskısı ve akademik stresin okul tükenmişliğini yordamasına ilişkin yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 2.

Başarı İçin Ebeveyn Baskısı ve Akademik Stresin Okul Tükenmişliğini Yordama Düzeyini Gösteren Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata _B	β	t	p	Kısmi r	İkili r
Sabit	0,580	0,099		5,830	.00		
Ebeveyn Başarı Baskısı	0,023	0,002	0,303	9,891	.00	0,301	0,296
Akademik Stres	0,102	0,026	0,119	3,879	.00	0,123	0,116

R = 0.349 R² =0.122 F_(2, 980) = 67,950 p < 0.05
VIF = 1.049; Tolerance Value = 0.953; Durbin-Watson = 1.808

Tablo 2’de bağımsız ve yordayıcı değişkenlerin bağımlı değişken olan okul tükenmişliği üzerindeki yordama düzeyini gösteren çoklu regresyon analizi sonuçları yer almaktadır. Tüm değişkenler normallik varsayımlarını karşılamakta ve çoklu bağlantısallık sorunu bulunmamaktadır (VIF = 1.049; Durbin-Watson = 1.808; Tolerance değeri = .953). Analiz sonuçlarına göre her iki değişken bir arada iken bağımlı değişken üzerinde anlamlı bir yordama yapmaktadır (R=0.49; R² = 0.122; p<0,05). p değerlerine bakıldığında tüm değişkenlerin ayrı ayrı anlamlı yordama gücüne sahip olduğu görülmektedir. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni yordama düzeyi %12,2’dir. Ebeveyn baskısında meydana gelen bir birimlik değişim okul tükenmişliğinde 0,023 birimlik pozitif yönlü değişim meydana getirirken akademik strete meydana gelen bir birimlik değişim okul tükenmişliğinde 0,102 birimlik değişim oluşturmaktadır. β değerlerine göre okul tükenmişliği üzerinde en fazla etkisi olan değişken Ebeveyn Baskısıdır. Ortaya çıkan modele ilişkin gösterim ise regresyon formülüne göre şu şekildedir:

Okul Tükenmişliği = 67,950+ 0.023*Başarı İçin Ebeveyn Baskısı + 0,102*Akademik Stres.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Tartışma

Türk eğitim sistemindeki mevcut uygulamalar, öğrenci tükenmişliğine ilişkin bir zemin oluşturma potansiyeline sahiptir. Özellikle ortaöğretim seviyesinde, öğrencilerin akademik başarıya yönelik büyüyen talepleri, rekabetçi bir atmosfer ve sınav baskısı gibi stres faktörleri ile birleşebilmektedir. Türk eğitim sistemindeki sınav ağırlıklı yaklaşımlar, öğrencilerin sadece akademik performanslarına değil, aynı zamanda özsaygılarına, motivasyonlarına ve genel öğrenme deneyimlerine de etki edebilmektedir. Bu bağlamda, özellikle zorlu sınavlar ve yüksek beklentiler altında, öğrencilerdeki akademik stresin zaman zaman arttığı gözlemlenebilir. Bu durum ise öğrencilerin okul tükenmişliğini besleyebilir. Türk eğitim sisteminin odak noktasında yer alan bu dinamikler, öğrencilerin eğitim süreçlerinin sadece akademik yönünü değil, aynı zamanda psikososyal ihtiyaçlarını da dikkate alan bir yaklaşımla ele alınmasını gerektirmektedir. Bu sayede öğrenci tükenmişliği gibi önemli bir sorunun daha iyi anlaşılması ve etkin çözüm yollarının geliştirilmesi mümkün olabilir.

Araştırma bulguları ortaöğretim öğrencilerinde başarı için ebeveyn baskısı ile akademik stres arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ve düşük düzeyde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Diğer anlatımla öğrencilerde akademik başarı için ebeveyn baskısı arttıkça akademik stres düzeyi de artmaktadır. İlk olarak, bu bulgular, ebeveynlerin öğrencilerin akademik performansına yönelik beklentilerinin, öğrencilerin akademik stres düzeylerini etkileyebileceğini göstermektedir. Ebeveynlerin yüksek başarı beklentileri, öğrencilerin bu beklentileri karşılamak için daha fazla çaba sarf etmelerine neden olabilir, bu da akademik stresin artmasına yol açabilir. Bu bağlamda, ebeveynlerin öğrencilere yüklediği başarı beklentileri, öğrencilerin akademik performansına olan duyarlılıklarını artırabilir. Öğrenciler, ebeveynlerinin bu beklentilerini karşılamak için yoğun bir çaba sarf etme eğiliminde olabilirler. Bu durum, sınavlar, ödevler ve performans değerlendirmeleri gibi akademik gerekliliklerin öğrenciler üzerindeki baskısını artırarak, akademik stres düzeylerinin yükselmesine neden olabilir. Özellikle rekabetçi bir eğitim ortamında, öğrencilerin diğer akranlarıyla kıyaslandıkları ve başarının önemine vurgu yapıldığı bir atmosferde, ebeveyn baskısının akademik stresin artmasındaki etkisi daha belirgin hale gelebilir. Ayrıca, ebeveynlerin başarı beklentileri, öğrencilerin özsaygı ve özgüven algılarını etkileyebilir. Eğer öğrenci, ebeveynlerinin yüksek beklentilerini karşılayamadığını düşünüyorsa, özsaygısı zedelenebilir ve bu da akademik stresin artmasına katkıda bulunabilir. Bununla birlikte, öğrencilerin sürekli olarak başarılı olmalarını bekleyen bir ortamda yetiştirilmeleri, risk almayı engelleyebilir ve bu da öğrenme deneyimini olumsuz etkileyerek stres seviyelerini artırabilir.

Alanyazında bu bulguları destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Ciciolla ve arkadaşlarının (2016) çalışmasında ebeveyn başarı baskısının akademik stresin temel sebeplerinden biri olduğu ve çocuklardaki benlik saygısını olumsuz etkileyerek akademik başarının düşmesine neden olduğu ifade edilmektedir. Ma, Siu ve Tse'nin

(2018) Hong Kong'taki okullarda eğitim gören 872 öğrenci ile yaptığı çalışma sonucunda yüksek ebeveyn başarı beklentilerinin ergen öğrencilerde depresyona varan strese sebep olduğu tespit edilmiştir.

Kaya ve Sezgin'in (2017) eğitim stresi ve okul yaşam kalitesinin ortaokul öğrencilerinin okul mutluluklarını ne derece yordadığını ortaya koymak için gerçekleştirdikleri çalışmada çalışma baskısının eğitim stresine ve öğrencilerin mutluluk düzeylerine etki eden en önemli değişken olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Atmaca ve Özen (2019), Düzce ilindeki bir Anadolu lisesinde eğitim gören 499 öğrenci ile gerçekleştirdikleri çalışmada ailelerin uyguladıkları başarı baskısı, akademik stres ve olumsuz değerlendirilme korkusunun ortaöğretim öğrencilerinin benlik saygısı üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda akademik başarıya yönelik aile baskısı ile akademik stres arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca ebeveyn baskısının ve buna bağlı olarak akademik stresin öğrencilerin olumsuz değerlendirilme korkusunu artırdığı ve benlik saygılarını olumsuz yönde etkilediği sonuçlarına ulaşılmıştır.

Ebeveynlerin başarı odaklı tutumları, öğrencilerin kendi benlik saygılarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Öğrenciler, sürekli olarak ebeveynlerin beklentilerini karşılamak zorunda olduklarını hissederek kendilerini değersiz hissedebilirler. Bu da özsaygılarının düşmesine ve motivasyon eksikliğine yol açabilir. Akademik stres ve baskı, öğrencilerin risk almak, yeni deneyimler yaşamak ve potansiyellerini keşfetmek konusunda çekingen davranmalarına neden olabilir.

Ortaöğretim öğrencilerinin başarı için ebeveyn baskısı ile okul tükenmişliği arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Farklı ifadeyle öğrencilerde akademik başarı için ebeveyn baskısı arttıkça okul tükenmişliği de artmaktadır. Ebeveynlerin öğrencilere yüklediği yüksek başarı beklentileri, öğrencilerin akademik performanslarına olan odaklarını artırabilir. Bu durum, öğrencilerin daha fazla çalışma ve öğrenme çabası göstermelerine neden olabilir. Özellikle sınav dönemlerinde, öğrencilerin yoğun bir tempoda çalışmaları ve uzun saatler boyunca derslere vakit ayırmaları söz konusudur. Ancak bu yoğun tempoya ayak uydurmak, öğrencilerin zaman yönetimi becerilerini zorlayabilir ve bu durum akademik stresin artmasına sebep olabilir. Ayrıca, sürekli olarak yüksek başarı beklenen bir ortamda büyüme, öğrencilerin psikolojik baskı altında hissetmelerine yol açabilir. Ebeveynlerin beklentilerini karşılayamama endişesi, öğrencilerde sürekli bir stres kaynağı oluşturabilir ve bu durum da okul tükenmişliğinin artmasına katkıda bulunabilir. Bu nedenle, ebeveynlerin öğrencilere destek verirken dengeli ve sağlıklı bir ortam yaratmaları, öğrencilerin hem akademik hem de duygusal ihtiyaçlarını karşılamaları için önemlidir.

Alanyazın incelendiğinde başarı baskısı ve okul tükenmişliği arasındaki ilişkiyi gösteren çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Salmela-Aro ve Upadyaya, (2014) tarafından yapılan çalışmada okul çalışmalarıyla ilgili aşırı taleplerin ve başarı baskısının zamanla öğrencinin enerjisini tüketerek yıpranmasına ve okul tükenmişliği

yaşamasına sebep olduğu ortaya konmuştur. Seçer ve Gençdoğan (2012) ortaöğretim öğrencilerindeki okul tükenmişliğini çeşitli değişkenler açısından inceledikleri çalışmada akademik başarı düştükçe aile baskısının arttığı ve dolayısıyla aileden kaynaklanan okul tükenmişliğinin yükseldiği sonucuna ulaşmıştır.

Ortaöğretim öğrencileri arasındaki ebeveyn baskısı ile okul tükenmişliği arasındaki ilişki, öğrencilerin akademik başarılarını ve psikolojik sağlıklarını derinden etkileyen önemli bir konudur. Bu durum, ebeveynlerin çocuklarının geleceği için endişe duymalarının anlaşılabilir bir yanı olduğunu gösterirken, aynı zamanda bu baskının zararlı sonuçlara yol açabileceğini de göstermektedir. Ebeveyn baskısının okul tükenmişliği üzerindeki etkisi, öğrencilerin yaşadığı stresin artması ve motivasyon eksikliği gibi faktörlerle ilişkilendirilebilir. Ebeveynlerin yüksek beklentileri, öğrencilerin sürekli olarak bu beklentileri karşılamak zorunda hissetmelerine yol açabilir. Bu durum, öğrencilerin kendi değerlerini sorgulamalarına ve özsaygılarının azalmasına neden olabilir. Ayrıca, sürekli bir başarı baskısı altında olan öğrenciler, başarısızlık veya olumsuz değerlendirilmelerden kaçınma kaygısıyla risk almaktan çekinebilirler. Bu da onların öğrenme deneyimlerini kısıtlar ve potansiyellerini tam anlamıyla ortaya çıkarmalarını engeller. Okul tükenmişliği, öğrencilerin akademik performanslarının yanı sıra genel yaşam kalitesini de olumsuz etkileyebilir. Ebeveyn baskısı altında olan öğrenciler, sürekli olarak stresli bir ortamda bulunmanın getirdiği duygusal ve fiziksel yorgunluk yaşarlar. Bu da motivasyon eksikliği, kaygı, depresyon ve hatta fiziksel sağlık sorunları gibi olumsuz sonuçlara yol açabilir.

Araştırma bulgularına göre akademik stres ile okul tükenmişliği arasında pozitif yönlü, düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Akademik stres düzeyi arttıkça ortaöğretim öğrencilerinin okul tükenmişliği düzeyi de artmaktadır. Okul tükenmişliği arttıkça, ortaöğretim öğrencilerinin akademik stres düzeyi de artmaktadır. Öğrencilerin sürekli olarak yüksek akademik beklentiler ve sınav baskısı altında olmaları, yoğun çalışma temposu ve performans kaygısı gibi stres faktörlerini artırabilir. Bu durum, öğrencilerin okul tükenmişliği yaşama olasılığını artırabilmektedir. Uzun saatler boyunca çalışmak, ödevlere ve sınavlara odaklanmak, sosyal ve dinlenme aktivitelerinden uzak kalmak gibi faktörler, öğrencilerin fiziksel ve zihinsel yorgunluk yaşamalarına sebep olabilir.

Alanyazında bu bulguyu destekleyen çalışmalar mevcuttur. Jung ve arkadaşlarının (2015) 214 Çinli öğrenci ile gerçekleştirdikleri çalışmada benzer sonuçlara ulaştıkları görülmektedir. Akademik stres ve okul tükenmişliği arasında yüksek düzeyde ve karşılıklı bir ilişki bulunmaktadır. Akademik stresteki artış okul tükenmişliğini de arttırmaktadır. Çınar'ın (2022) çalışmasında da akademik stresle okul tükenmişliği arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuş ve okul tükenmişliğinin %34'ünün akademik stresten kaynaklandığı ifade edilmiştir. Akpınar'ın (2016) ergen öğrencilerde okul tükenmişliği, akademik stres ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmada da okul tükenmişliği ile akademik stres arasında pozitif yönlü

bir ilişki olduğu sonucuna ulaşıldığı görülmektedir. Cengiz ve arkadaşlarının (2023), 570 ortaöğretim öğrencisi ile lise öğrencilerinde akademik beklentilere ilişkin stres, akademik motivasyon ile okul tükenmişliği arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada akademik beklentilere ilişkin stres ile okul tükenmişliği arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki buldukları görülmektedir.

Alanyazında araştırma sonuçlarını destekleyen yukarıda örnek olarak verilen çalışmalardan başka çalışmalar da bulunmaktadır (Dinçbaş, Gökçaya & Çıvgın, 2022; Jung vd., 2015; Lin & Huang, 2013; Özdemir & Özdemir, 2015; Parker ve Salmela-Aro, 2011; Veyis, Seçer & Ulaş, 2019). Bu bulgular, ebeveyn baskısının öğrencilerdeki akademik stres düzeyini artırarak okul tükenmişliği riskini yükselttiğini göstermektedir. Ebeveynlerin başarı beklentileri ve sürekli baskısı, öğrencilerin psikolojik sağlığını ve motivasyonunu olumsuz etkileyerek okul tükenmişliğine yol açabilmektedir. Bu nedenle, öğrencilerin sağlıklı bir akademik ortamda gelişim gösterebilmeleri için ebeveynlerin baskıdan ziyade destekleyici bir tutum sergilemeleri önemlidir. Özetle, alanyazındaki araştırmalar, ebeveyn baskısı ile akademik stres ve okul tükenmişliği arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, ebeveynlerin çocuklarının akademik başarılarını desteklerken aynı zamanda onların psikolojik sağlığını korumaya da önem vermeleri gerektiğini vurgulamaktadır. Ebeveynlerin öğrencilerin bireysel ihtiyaçlarını anlamaları, iletişim kurmaları ve uygun destek sağlamaları, sağlıklı bir öğrenme ortamının oluşmasına katkı sağlayacaktır. Bu şekilde, öğrencilerin akademik başarıları artarken aynı zamanda okul tükenmişliği riskini de azaltmak mümkün görünmektedir.

Bağımsız ve yordayıcı değişkenler olan ebeveyn başarı baskısı ve akademik stresin bağımlı değişken olan okul tükenmişliği üzerindeki yordama düzeyini gösteren çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre iki değişkenin de okul tükenmişliği üzerinde ayrı ayrı anlamlı yordama gücüne sahip olduğu görülmüştür. Ebeveyn başarı baskısı, öğrencilerin akademik performanslarına yönelik yüksek beklentilerin ve baskının bir sonucu olarak öğrencilerin akademik stres düzeylerini artırabilir. Bu stres, öğrencilerin zaman yönetimi becerilerini etkileyebilir, sağlıklı bir denge kurma zorluğuna yol açabilir ve sonuç olarak okul tükenmişliğini tetikleyebilir. Bu bağlamda, ebeveynlerin tutum ve davranışlarının, öğrencilerin psikolojik ve akademik deneyimlerini etkilediği ve dolayısıyla okul tükenmişliği düzeylerini şekillendirebildiği gözlemlenmektedir.

Benzer şekilde, akademik stresin okul tükenmişliği üzerindeki yordama gücü de önemlidir. Yoğun ders çalışma temposu, sınav kaygısı, performans beklentileri ve zaman baskısı gibi faktörler öğrencilerin akademik stres düzeylerini yükseltebilir. Bu stres öğrencilerin okulda ve öğrenme süreçlerinde olumsuz deneyimler yaşamalarına neden olabilir, bu da okul tükenmişliğini artırabilir.

Araştırma bulguları, akademik stresin de okul tükenmişliği üzerinde anlamlı bir yordama gücüne sahip olduğunu göstermektedir. Bu da öğrencilerin stres düzeyinin

artmasıyla birlikte okul tükenmişliğinin daha yüksek olabileceğini işaret etmektedir. Bu bulgular, ebeveyn başarı baskısı ve akademik stresin ortaöğretim öğrencilerinin okul tükenmişliği üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Luo, Zhang ve Chen (2020), yapmış oldukları çalışmada benzer bulgulara ulaşmış ve ailede yaşanan çatışmaların ve baskının tükenmişliği artırdığını, özdenetimi zayıf öğrencilerde tükenmişliğin daha fazla olduğunu belirtmişlerdir. An, Hong ve Thanh (2021), bilinçli ebeveynliğin öğrencilerin akademik sonuçları üzerinde anlamlı ve pozitif etkisi olduğu raporlamaktadır. Wu vd. (2022) ise yaptıkları çalışmada ebeveynlerin pedagojik kaygılarının çocukların tükenmişliği üzerinde pozitif bir yordayıcılık gücüne sahip olduğunu ifade etmektedirler. Benzer bulgular Subramani ve Venkatachalam'ın (2019) araştırma bulgularında da yer almaktadır. Araştırmanın bulguları, ebeveynlerin ve eğitimcilerin bu konuda daha duyarlı olmalarını ve öğrencilerin akademik başarılarını desteklerken aşırı baskıdan kaçınmalarını vurgulamaktadır. Ayrıca, öğrencilere stres yönetimi becerileri ve destek mekanizmalarının sağlanması da okul tükenmişliğinin azaltılmasında önemli bir rol oynayabilir.

Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak, bulgular öğrencilerin başarı için ebeveyn baskısı, akademik stres ve okul tükenmişliği arasında önemli bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ebeveynlerin çocukları üzerindeki yüksek beklentileri ve baskısı, öğrencilerin akademik stres düzeyini artırmakta ve dolayısıyla okul tükenmişliğiyle ilişkili olmaktadır. Bu durum öğrencilerin benlik saygısı, motivasyonu ve genel yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilir, okula bakışlarını olumsuzlaştırmaya dönüştürebilir. Bu nedenle, ebeveynlerin ve eğitimcilerin, öğrencilerin akademik başarılarını desteklerken aşırı baskıdan kaçınmaları ve bilinçli bir şekilde öğrencilerin ihtiyaçlarına odaklanmaları önemlidir. Aynı zamanda, öğrencilere stres yönetimi becerileri ve destek mekanizmalarının sağlanması da okul tükenmişliğinin azaltılmasında etkili olabilir. Öğrencilere, stresle başa çıkma stratejileri, zaman yönetimi ve denge sağlama gibi önemli becerilerin öğretilmesi, onların akademik başarılarını sürdürürken daha sağlıklı bir şekilde ilerlemelerini sağlayabilir. Bu şekilde, ebeveynler, eğitimciler ve okul yöneticileri birlikte çalışarak, öğrencilerin başarı hedeflerine ulaşmalarını desteklerken aynı zamanda onların sağlıklı bir akademik deneyim yaşamalarını sağlayabilirler. Farklı araştırmalarda ebeveynlerin başarı baskısının altındaki gerçek nedenler ve bu nedenlerin ortaya çıkardığı etkiler, akademik stresi azaltmada etkili olabilecek stratejiler ve okul tükenmişliğini azaltacak faktörler üzerine yoğunlaşılabilir.

Okul tükenmişliğini azaltmaya yönelik olarak yapılan çalışmalarda, öğrencilere stres yönetimi becerileri ve stratejileri öğretmek önemli bir adımdır. Stresle başa çıkma becerileri, öğrencilerin stresli durumları tanımlama, olumsuz düşünceleri değiştirme, gevşeme ve nefes alma teknikleri gibi etkili stratejileri kullanabilmelerini içermektedir. Bu becerilerin öğretilmesi, öğrencilerin stresli durumlarla başa çıkmalarını ve tükenmişlik hislerini azaltmalarını sağlayabilir. Ayrıca, duygusal

destek ve iletişim de okul ortamında önemli bir rol oynamaktadır. Öğrencilere destek veren bir öğretmen ya da rehberlik hizmetleri, öğrencilerin duygusal ihtiyaçlarını anlamalarına yardımcı olabilir ve tükenmişlik hislerini hafifletebilir. Aynı şekilde, ailelerin de öğrencilere destek ve anlayış göstermeleri, duygusal bağları güçlendirmeleri ve iletişimi sürdürmeleri önemlidir. Bu destek ve iletişim mekanizmaları, öğrencilerin stresle başa çıkmalarını kolaylaştırabilir ve okul tükenmişliğini azaltabilir. Sağlıklı bir öğrenme ortamının oluşturulması da okul tükenmişliğinin önlenmesinde etkili bir faktördür. Öğrencilerin motivasyonlarını artırmak, ilgi ve yeteneklerine uygun öğrenme fırsatları sağlamak, sınıf içi etkileşimleri desteklemek ve öğrenme materyallerinin çeşitliliğini sağlamak gibi önlemler alınabilir. Bu şekilde, öğrencilerin okula olan bağlılıkları artabilir ve tükenmişlik hisleri azalabilir.

Sınırlılıklar

Bu araştırmanın çeşitli sınırlılıkları söz konusudur. Araştırma, sadece Düzce il merkezindeki sınavla öğrenci alan ortaöğretim kurumlarındaki öğrenciler üzerinde yapılmış nicel türden bir çalışmadır ve bu yönüyle örneklem ve metod açısından bazı sınırlılıklar içermektedir. Regresyon analizinde kontrol değişkenlerinin (yaş, sınıf, aile eğitim durumu, aile gelir düzeyi vb.) analize tabi tutulmaması da sonuçlar açısından bir sınırlılık oluşturmaktadır. Farklı çalışmalarda yüksek başarı beklentisi altında büyümüş öğrencilerin yaşadıkları psikolojik durumları inceleyen araştırmalara yer verilebilir.

Çıkar Çatışması

Bu çalışmada yazarlar arasında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Etik Bildirimi

Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Araştırmanın etik izni Düzce Üniversitesi Bilimsel araştırma ve Yayın Etik Kurulu 25/10/2020 tarihli 400 sayılı kararı ile alınmıştır.

Kaynakça

- Akpınar, M. (2016). *Okul tükenmişliği ile akademik stres ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 459516) [Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi-Erzurum]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi.
- Al-Dhamit, Y., & Kreishan, L. (2016). Gifted students' intrinsic and extrinsic motivations and parental influence on their motivation: From the self-determination theory perspective. *Journal of Research in Special Educational Needs*, 16(1), 13–23.

- An, N. H., Hong, V.T.P., Thao, T.T.P., Thao, L.N., Khue, N.M., Phuong, T.T.T., & Thanh, N.M. (2022). Parental burnout reduces primary students' academic outcomes: a multi-mediator model of mindful parenting and parental behavioral control. *The Family Journal*, 30(4), 621–629.
- Atik, S. (2016). *Akademik başarının yordayıcıları olarak öğretmene güven, okula karşı tutum, okula yabancılaşma ve okul tükenmişliği* (Tez No. 452189) [Doktora tezi, İnönü Üniversitesi-Malatya]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi.
- Atmaca, T. & Özen, H. (2019). Self-esteem of high school students: A structural equation modelling analysis. *Cypriot Journal of Educational Science*. 14(3), 422–435.
- Aypay, A. (2011). Ortaöğretim okul tükenmişliği ölçeği (OOTÖ). *Eğitim ve Bilim Dergisi* 12(2), 782-787.
- Ayrancı, E. ve Öge, E. (2011). Bir vakıf üniversitesindeki öğrencilerin sınav kaygısı hakkında araştırma. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 30, 87-102.
- Bayram, S.B. (2019). Ergenlerin mükemmeliyetçilik özellikleri ve akademik alanda arzuların ertelenmesi ile akademik stres arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 41-55.
- Bozdağ, S. (2022). *Özel yetenekli çocuklarda ebeveyn akademik başarı baskısı ve desteği ile akademik motivasyon arasındaki ilişkiler: Öz düzenlemenin aracı rolü* (Tez No. 717691) [Yüksek lisans tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi Yayınevi.
- Cengiz, S., Yağan, F., Kara, F. & Dörtyol, Z. (2023). Ergenlerde akademik beklentilere ilişkin stres, akademik motivasyon ve okul tükenmişliği arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mavi Atlas*, 11(1), 63-75.
- Ciciolla, L., Curlee, A.S., Karageorge, J., & Luthar, S.S. (2016). When mothers and fathers are seen as disproportionately valuing achievements: Implications for adjustment among upper middle-class youth. *Journal of Youth and Adolescence*, 46, 1057-1075.
- Corey, P. & Chen, C.P. (2019). Young women's experiences of parental pressure in the context of their career exploration. *Australian Journal of Career Development*, 28(2), 151-163.
- Çınar, Z. (2022). *Covid- 19 sürecinde lise öğrencilerinde görülen okul tükenmişliği ve eğitim stresinin anne ve baba tutumları açısından incelenmesi* (Tez No. 752276) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi.
- Deb, S., Strodl, E. & Sun, J. (2015). Academic stress, parental pressure, anxiety and mental health among Indian high school students. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 5(19), 26-34.

- Demir, M. (2015). *Okul tükenmişliğinin yordanmasında sınav kaygısı ve akademik başarının etkisi* (Tez No. 433852) [Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi-Erzurum]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi.
- Dinçbaş, İ., Gökkaya, F., Çıvgın, U. (2023). Lise öğrencilerinin psikolojik belirti ve öz şefkat düzeylerinin okul tükenmişliği ile ilişkisi. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(44), 249-266.
- Dobos, B., Piko, B.F. & Mellor, D. (2021). What makes university students perfectionists? The role of childhood trauma, emotional dysregulation, academic anxiety and social support. *Scandinavian Journal of Psychology*, 62, 443-447.
- Dündar, B. B. (2018). *Lise öğrencilerinde sınav kaygısı, aile tutumu ve gelecek beklentisinin okul tükenmişliği ile ilişkisi*. (Tez No. 526607) [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi.
- Erten, S.B. (2020). *Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 622133) [Yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi-Malatya]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi.
- Fiorilli, C., De Stasio, S., Di Cahiaccio, C., Pepe, A.; Smla-Aro, K. (2017). School burnout, depressive symptoms and engagement: Their combined effect on student achievement. *International Journal of Educational Research*, 84, 1-12.
- Fives, H., Hamman, D., & Olivarez, A. (2007). Does burnout begin with student-teaching? Analyzing efficacy, burnout, and support during the student-teaching semester. *Teaching and teacher education*, 23(6), 916-934.
- Gündoğan, S. & Seçer, İ. (2022). Okul tükenmişliğiyle başa çıkma. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(3), 331-339.
- Haspolat, N. K., & Yalçın, İ. (2022). Yüksek başarılı öğrencilerde ebeveyn başarı baskısı ölçeği geliştirme çalışması. *Milli Eğitim Dergisi*, 51(236), 3413-3442.
- Ibda, H., Wulandari, T.S., Abdillah, A., Hastuti, A. & Mahsun, M. (2023). Student academic stress during the COVID-19 pandemic: a systematic literature review. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 12(1), 286-295.
- Jung, I., Kim, J. H., Ma, Y., & Seo, C. (2015). Mediating effect of academic self-efficacy on the relationship between academic stress and academic burnout in Chinese adolescents. *International Journal of Human Ecology*, 16(2), 63-77.
- Kapıkıran, Ş. (2016). Ebeveyn akademik başarı baskısı ve desteği ölçeğinin psikometrik değerlendirmeleri ve yapısal geçerlik: ortaokul ve lise öğrencileri. *Ege Eğitim Dergisi*, 17(1), 62-83.
- Kapıkıran, Ş. (2020). Ergenlerde ebeveyn akademik başarı baskısı ve desteği ile sınav kaygısı arasındaki ilişkide akademik dayanıklılığın aracı rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48, 409-430.
- Kara, S. (2014). *Lise öğrencilerinde okul tükenmişliği ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Tez No. 385884) [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi-Sakarya]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi.

- Kaya, A. ve Sezgin, M. (2017). Ortaokul öğrencilerinin mutluluklarının eğitim stresi ve okul yaşam kalitesi tarafından yordanması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 41, 245-264.
- Kaya, B. & Sarı, M. (2023). Lise öğrencilerinde okul tükenmişliği düzeyi, nedenleri ve sonuçları: Bir karma yöntem araştırması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(1), 112-131.
- Kelecioğlu, H., & Bilge, F. (2009). Akademik beklentilere ilişkin stres envanterinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36, 148-157.
- Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2012). Investigating the relationships between loneliness and learning burnout. *Active Learning in Higher Education*, 13(3), 231-243.
- Liu, Y. & Lu, Z. (2012). Chinese high school students' academic stress and depressive symptoms: gender and school climate as moderators. *Stress and Health*, 28(2), 340-346.
- Lu, H., Nie, P. & Sousa-Poza, A. (2021). The effect of parental educational expectations on adolescent subjective well-being and the moderating role of perceived academic pressure: Longitudinal evidence for China. *Child Indicators Research*, 14, 117-137.
- Luo, Y., Zhang, H. & Chen, G. (2020). The impact of family environment on academic burnout of middle school students: The moderating role of self-control. *Children and Youth Services Review*, 119, 105482.
- Ma, Y., Siu, A., & Tse, W.S. (2018). The role of high parental expectations in adolescents' academic performance and depression in Hong Kong. *Journal of Family Issues*, 39(9), 2505-2522.
- Maykel, C., deLeyer-Tiarks, J., Bray, M.A. (2018). Academic stress: What is the problem and what can educators and parents do to help? In S. Deb (ed) *Positive schooling and child development* (pp. 27-40). Springer, Singapore.
- Özcan, S. (2021). *Ergenlerde başarı odaklı motivasyon düzeyi ile sınav kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 669830) [Yüksek lisans tezi, Gelişim Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi.
- Özdemir, Y. ve Özdemir, M. (2015). Eğitim stresi ve benlik saygısının ortaokul öğrencilerinin okul tükenmişliği üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileri. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(2), 1-10.
- 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.
- Pascoe, M.C., Hetrick, S.E. & Parker, A.G. (2020) The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104-112.
- Ribeiro, I.J.S., Pereira, R., Freire, I.V., de Oliveira, B., Casotti, C.A. & Boery, E.N. (2018). Stress and quality of life among university students: a systematic literature review. *Health Professions Education*, 4(2), 70-77.

- Riley, P. J. (2003). *The relationship between parental warmth and parental pressure to achieve with adolescent depression and anxiety in China*. University of Maryland, College Park.
- Ringeisen, T. & Raufelder, D. (2015). The interplay of parental support, parental pressure and test anxiety e Gender differences in adolescents, *Journal of Adolescence*, 45, 67-79.
- Ritchwood, T. D., Carthron, D., & Decoster, J. (2015). The impact of perceived teacher and parental pressure on adolescents' study skills and reports of test anxiety. *Journal of Best Practices in Health Professions Diversity*, 8(1), 1006–1019
- 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.
- Schaufeli, W. B., Martinez, I., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33, 464-481.
- Schmid, E. & Garrels, V. (2021) Parental involvement and educational success among vulnerable students in vocational education and training. *Educational Research*, 63(4), 456-473.
- Seçer, İ. ve Gençdoğan, B. (2012). Ortaöğretim öğrencilerinde okul tükenmişliğinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Turkish Journal of Education*, 1(2), 1-13.
- Seçer, İ., Halmatov, S., Veyis, F. ve Ateş, B. (2013). Okul tükenmişlik ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması: Güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Turkish Journal of Education*, 2(2), 16-27.
- Sontur R., Bilgili, E., Öğüt, C. (2021). Ailenin akademik tutumunun öğrenme sorumluluğuna etkisi: ortaokul öğrencileri örneği. *Biga İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(3), 301-309.
- Söderholm, F., Lappalainen, K., Holopainen, L. & Viljaranta, J. (2022). The development of school burnout in general upper secondary education: the role of support and schoolwork difficulties. *Educational Psychology*, 42(5), 607-625.
- Subramani, C. & Venkatachalam, J. (2019). Sources of academic stress among higher secondary school students. *International Review of School Sciences and Humanities*, 9(7), 488-492.
- Subramani, C. & Venkatachalam, J. (2019). Parental expectations and its relation to academic stress among school students. *International Journal of Research and Analytical Reviews (IJRAR)*, 6(2), 95-99.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.) Pearson.
- Tong, Y., Li, J.X. & Shu, B. (2021). Is children's academic performance valuable to parents? linking children's effort vs. results and fathers' vs. mothers' subjective well-being. *Child Indicators Research*, 14, 583–605.

- Veyis, F., Seçer, İ., & Ulas, S. (2019). An investigation of the mediator role of school burnout between academic stress and academic motivation. *Journal of Curriculum and Teaching*, 8(4), 46-53.
- Wu, K., Wang, F., Wang, W., Li, Y. (2022). Parents' education anxiety and children's academic burnout: the role of parental burnout and family function. *Frontiers in Psychology*, 4(12), 764824.
- Yeon, O.Y., Hong, Y.P., Kim, K.M., Lee, Y.L. & Lim, M.H. (2020). The relationships between academic burnout, mental health, parental achievement pressure, and academic demand in high school students. *Korean Journal of Stress Research*, 28(2), 61-67.
- Zhang, Y., Deng, G., Zhang, Z. (2015). A cross sectional study between the prevalence of chronic pain and academic pressure in adolescents in China (Shanghai). *BMC Musculoskelet Disord* 16, 219.
- Zhou T, Cheng G, Wu X, Li R, Li C, Tian G., Yan Y. (2021). The associations between sleep duration, academic pressure, and depressive symptoms among Chinese adolescents: Results from China family panel studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 6134.

Extended Abstract

In today's educational landscape, the expectations regarding students' academic achievements are increasing steadily. Particularly during the secondary school period, the pressure exerted by parents for their children to succeed is strongly felt. This situation can be a significant source of academic stress for students and can have negative consequences such as school burnout in the long run. However, the impact of academic stress on school burnout and the role of parental achievement pressure in this relationship have not been fully understood yet, posing a significant problem for secondary school students. Students find themselves under immense pressure to prepare for exams, improve their grades, and achieve their future career goals. They have to cope with the stress brought about by being in a highly competitive environment while trying to meet their parents' expectations. In this process, the influence of parental achievement pressure and academic stress on school burnout cannot be disregarded. Intense workload, constant performance expectations, and feelings of inadequacy can lead students to experience burnout.

Parental pressure can sometimes lead students to work in areas they have no intrinsic motivation for, which can result in various psychological and pedagogical problems. Pressure can diminish students' subjective well-being, lower their self-esteem, contribute to burnout, foster alienation, induce academic stress, or lead to low motivation towards school (Atik, 2016). Inappropriate and disproportionate parental pressure can occasionally yield negative outcomes for students, impeding the desired outcomes in education (Kapıkıran, 2020). In Turkey, parents can exert pressure on their children, particularly during exam periods, to an extent that causes stress and mental exhaustion.

School burnout can have a detrimental effect on students' academic achievements and overall quality of life. Reviewing the literature, various studies have examined parental achievement pressure (Ciciolla, Curlee, Karageorge, & Luthar, 2016; Corey & Chen, 2019; Kapıkıran, 2019; Ringeisen & Raufelder, 2015), academic stress (Ayrancı & Öge, 2011; Cengiz et al., 2023; Ibda et al., 2023), and school burnout (Gündoğan & Seçer, 2022; Kara, 2014). However, the extent to which parental achievement pressure and academic stress jointly predict and contribute to school burnout remains a significant research gap. Building upon this gap in the literature, this study aims to explore the impact of parental achievement pressure on the levels of academic stress and school burnout among secondary school students. In line with this main research problem, two sub-problems have been identified:

- Is there a significant relationship between parental achievement pressure, academic stress, and school burnout levels among secondary school students?
- To what extent do parental achievement pressure and academic stress predict school burnout?

The research employed a quantitative research tradition, specifically utilizing the correlational model. The population of the study consisted of students enrolled in public secondary schools in Düzce city during the 2022-2023 academic year, with a total of 983 high school students participating in the sample. A total of 983 students participated in the study, including 285 ninth-grade students, 303 tenth-grade students, 269 eleventh-grade students, and 126 twelfth-grade students, who were studying in these schools during the 2022-2023 academic year. Among the participants, 53.1% were female and 46.9% were male. In terms of grade level, 29% of the students were in the ninth grade, 30.8% were in the tenth grade, 27.4% were in the eleventh grade, and 12.8% were in the twelfth grade.

Data were collected using three Likert-type scales. SPSS was employed for data analysis, including correlation analysis and multiple regression analysis. When examining the relationships between the variables in the study, a statistically significant, positive, and low-level correlation was found between parental achievement pressure and academic stress, a statistically significant and moderate-level positive correlation was found between parental pressure and school burnout, and a statistically significant, low-level positive correlation was found between academic stress and school burnout. The predictive power of parental achievement pressure and academic stress on school burnout was determined to be 12.2%.

As a result, the findings demonstrate a significant relationship between parental pressure, academic stress, and school burnout in students. The high expectations and pressure exerted by parents increase students' levels of academic stress, thus being associated with school burnout. This condition can have a negative impact on students' self-esteem, motivation, and overall quality of life, potentially transforming their

attitudes towards school in a negative manner. Therefore, it is important for parents and educators to avoid excessive pressure while supporting students' academic achievements and consciously focus on meeting their needs. Additionally, providing students with stress management skills and support mechanisms can be effective in reducing school burnout. Teaching students' important skills such as coping strategies, time management, and achieving balance can enable them to progress in their academic achievements in a healthier manner. By working together, parents, educators, and school administrators can support students in reaching their academic goals while ensuring they have a positive academic experience. Future research can focus on identifying the underlying causes of parental pressure and the effects it produces, as well as strategies that can effectively reduce academic stress and factors that mitigate school burnout.