



Copyright © 2018 T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı
<http://genclikarastirmalari.gsb.gov.tr/>
 Gençlik Araştırmaları Dergisi • Kasım 2018 • 6(16) • 5-19

ISSN 2147-8473
 Başvuru | 17 Eylül 2018
 Kabul | 24 Eylül 2018

Ergenlerde Psikolojik Sağlık, Okul Tükenmişliği ve İnternet Bağımlılığı Üzerine Bir inceleme

Meral Sert Ağır*

Öz

Ergenlik dönemi gelişimsel açıdan olduğu kadar bir üst öğretim basamağına geçişe yönelik hazırlık açısından da önem taşımaktadır. Bilişim Teknolojilerinin gündelik hayatın bir parçası olması yetişkinler gibi gençlerinde problemlerle baş etme stratejisi olarak, söz konusu teknolojileri kullanma eğilimini arttırabilmektedir. Ayrıca, aile ve öğretim çevresi farkında olmadan yanlış kullanımı destekleyebilmektedir. Bu dinamikler doğrultusunda araştırma, literatürde zorlu şartlarda başarılı olmayı sağlayan faktörleri açıklayan psikolojik sağlık düzeyi, okul tükenmişliği ve internet bağımlılıkları arasında bir ilişki olup olmadığını incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın ana amacı, ergenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin, okul tükenmişlikleri ve internet bağımlılığı açısından fark yaratıp yaratmadığının incelenmesidir. Araştırma, ilişkisel tarama modelinde olup, İstanbul Valiliği İl Millî Eğitim Müdürlüğü, Tarih: 21.04.2016- Sayı: 59090411-20-E.4586566 ile kurum izni ile gerçekleştirilmiştir. Veriler toplanmasında, Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik Sağlık, Okul tükenmişliği ve Ergenler İçin Bilgisayar Bağımlılığı ölçeklerinden yararlanılmıştır. Bulgular, 316 öğrencinin verileri, SPSS 22.0 programında t testi, varyans ve korelasyon teknikleriyle analizi sonucunda elde edilmiştir. Bulgulara göre, internet bağımlılığı ile okul tükenmişliği arasında pozitif ($r=0,354$), psikolojik sağlık ile negatif zayıf bir ilişki ($r=-0,135$), okul tükenmişliği ile psikolojik sağlık arasında negatif yönlü orta bir ilişki ($r=-0,434$) bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Sağlık, Okul Tükenmişliği, İnternet Bağımlılığı, Ergenlik.

* Dr., Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü. İstanbul, meralagir@marmara.edu.tr

Abstract

Secondary school is important not only because of the adolescence problems, but also because of its function as a preparation phase for transition to a higher level of education. Information Technologies have become a part of daily life and adolescents tend to use them as a coping strategy for the problems they experience as adults. Moreover, the family and the educational environment may also reinforce misuse inadvertently. In line with these dynamics, this study was conducted to analyze whether there is a relationship between psychological resilience level which explains the factors that ensure success under difficult conditions, school burnout and internet addiction in the literature. The main purpose of the study is to examine whether the psychological Resilience level of school students makes a difference in terms of school burnout and internet addiction. The study was conducted by using the relational screening model, and it was performed with the permission received from İstanbul Governorship Provincial National Education Directorate dated 21.04.2016 and No. 59090411-20-E.4586566. The Personal Information Form, Psychological Resilience, School Burnout, and Internet Addiction for Adolescents Scales were used for data collection. The findings were obtained through the analysis of data from 307 students, the t-test in the SPSS 22.0 software, and variance and correlation techniques. According to the findings, there was a positive correlation between internet addiction and school burnout ($r=0.354$), a weak correlation between internet addiction and psychological resilience ($r=-0.135$), and a moderate negative correlation between school burnout and psychological resilience ($r=-0.434$).

Keywords: Psychological Resilience, School Burnout, Internet Addiction, Secondary School Students.

Giriş

Ergenliğin, ilk dönemi olarak erinlik fiziksel değişim ve gelişim özellikleri açısından daha belirgin olduğu geçiş dönemidir. Fiziksel farklılaşma ile birlikte, anne babaların çocukları ile ilgili tanımları ve tutumları değişirken, çocukların da akranlarına yaklaşarak, anne babadan uzaklaşma eğilimleri artmaktadır (Anderson, Betz, 2001; Collins, Brett, 2004; Susman, Rogal, 2004). Gençler bir yandan anne babalarına büyüdüklerini ve çocuk olmadıklarını diğer yandan akranlarına özerk bir birey olarak yeterli olduklarını kanıtlamaya çalışmaktadırlar; çocukluk dönemindeki rol ve görev tanımlarının farklılaşması ile yalnızca fiziksel uyum sorunlarını değil duygusal ve sosyal uyum sorunlarını da çözebilmeleri gerekmektedir (Schunk, Meece, 2005; Yılmaz, 2014) İlköğretim dönemindeki arkadaş ilişkileri ile arkadaşlığı sürdürmeye yönelik davranışları da ortaokulda yeterli gelmeyebilmekte ya da yeniden formüle edilmesi gerekmektedir (Brown, 2004; Urdan, Schoenfelder, 2006). Tüm bunların yanı sıra ortaöğretim müfredatı, müfredatın işleniş biçimi, öğretmen öğrenci ilişkileri gibi uyum sağlanması gereken öğretim ortamı, ev ortamından uzaklaşarak akranları ile birlikte olma şansı verdiği için çekici, öğretim sorumlulukları ile ilgili ise zorlayıcı olabilmektedir. Ayrıca ortaokul öğretim basamağına dair, ailelerin ve öğretmenlerin akademik beklenti ve çabalarının, ilköğretim dönemine göre farklılaşması, daha önce doğrudan hissetmediği bir duygu durumu yani gelecek kaygısı ile tanışması neden olabilmektedir (Pajares, Schunk, 2001; Zhang, Gan and Cham, 2007). Dolayısıyla

öğretim ortamına ilişkin sorunlardan biri, öğretim performans değerlendirme sonuçlarının bildirildiği “karne” ya da “e-okul karnesi” nde başarılı olduğunun bilgisinin ötesinde sürekli performansının yüksek olduğuna dair bilgi veren her türlü değerlendirme sisteminde başarılı sonuçlar elde ederek, geleceğini güvence altına alabildiğini aileye, öğretmenlere, akranlara ve bunlar vasıtasıyla kendine kanıtlayabilmektir. (Bong, Skaalvik, 2003; Hopper, 2005; Pajares, Schunk, 2001; Pintrich, Zusho, 2002; Öncü, 2012). Çocukluktan gençliğe adım atmış olmanın heyecanını yaşamaya çalışırken mücadele etmesi gereken alanlar fazladır; dönemin fiziksel büyümeye ilişkin örneğin büyüme ağırları gibi dinamikleri, kimi zaman kendisinin bile anlam vermekte zorlanabildiği duygusal gelgitleri, ailesi ve sosyal yaşama dair eksik veya yetersiz bilgi ile oluşabilen tanımlamaları ve en önemlisi okul ortamı.

Genç için okul, günlük yaşamının büyük bir bölümünü geçirdiği, sürekli “ders” anlatılan ve performans kaygısı ile yaşanan bir yaşam alanı değildir; kendini ilişkiler ve etkileşimler yoluyla tanıdığı, geliştirdiği, güvende olduğu bir ortamdır. Okul ve okula ait her şey, gelişerek toplumda yetişkin nitelikli bir birey olarak yerini alabilmesi için oluşturulmuştur. Bununla birlikte gençler, gerek gelişimsel sorunlar gerekse ortaöğretim basamağının öğretim faaliyetleri ile ilgili performans problemleri ile bunların aile ve sınıf ortamındaki etkilerine bağlı olarak, giderek okuldan uzaklaşma, bıkkınlık, isteksizlik gibi duygularla oluşan bir kısır döngünü içinde kendilerini bulabilmektedirler. Söz konusu bu durum ise yetişkinlerin, çalışma hayatlarında sıklıkla dile getirdikleri bir problemin, tükenmişliğin belirtileri olarak kabul edilmektedir (Salmelo-Aro, Savolainen, Holopainen, 2009; Yang, 2004)

Tükenmişlik sendromu genel olarak, bireyin kendisinden beklenen görev ve sorumluluklarla ilgili olarak hissetmiş olduğu yetersizlik duygusuna paralel olarak davranışlarına yansıyan iş ortamından ve işlerden uzaklaşma davranışlarıdır. Bu davranışların temelinde ise gösterilen çabaların, takdir ve değer bulmadığı, desteklenmediği inancı ile birlikte oluşan çaresizlik, anlamsızlık, boşluk duyguları yatmaktadır. Ortamın ikliminin yani, çalışanların birbirleri ve yönetim ile ilişkileri, performans değerlendirme kriterleri, ilerleme olanakları, görevlere ilişkin dönüt mekanizmaları gibi çalışma ortamına ilişkin dinamiklerin, çalışan tarafından nasıl algılandığı, tükenmişliğin oluşumunda etkili olabilmektedir. Tükenmişliğe eğilimi ya da tükenmişlik sürecinin etkilerinin yoğunluğunu belirleyebilen çalışana ait özellikler ise cinsiyet, kültür ve göreve ilişkin hazır bulunuşluk düzeyi, stres faktörlerine karşı dayanıklılık, problem çözme becerileri gibi sıralanabilmektedir. Eğitim ve öğretimde tükenmişlik çalışmaları ise eğitim- öğretim sürecindeki nitelik sorununa çözüm arayışları içinde okul yöneticileri ve öğretmenlere yönelik olarak başlamıştır (Farber; 2000; Friedman, 1991). Öğretmen ve yöneticilerin, eğitim sistemindeki değişiklikler, ailelerin ve yöneticilerin- her bir kademe için- beklenti ve eleştirilerinin artması, eğitime dair iyileştirme çabalarının kendileri üzerinde yoğunlaştırılması (bir çok sorunun çözümünde kendilerine yüklenen sorumlulukların artması), öğrenci sorunlarının farklılaşması ve aynı zamanda performanslarına uygun yaşam koşullarına sahip olmamaları gibi birçok faktöre bağlı olarak giderek artan bir şekilde okul ve sınıf ortamına karşı olumsuz düşünce ve duygular

yaşadıklarını gösteren araştırma bulguları, söz konusu çalışmaların eğitim öğretim çalışanlarına yönelik de ele alınması gerektiğini ortaya koydu (Aksu, Baysal,2005; Başol, Altay, 2009; Betarot,2006; Çağlar, 2011, Kokkinos, 2007). Bununla birlikte öğrencilere ilişkin tükenmişlik sendromu, uzun süre öğrenci uyum bozuklukları ile performans sorunlarının gölgesinde kalmıştır. Öğrencilerin, eğitim öğretim ortamı ve sürecine yönelik negatif duygularının, uyum bozuklukları, performans problemleri, devamsızlık gibi davranışlarla ilişkisini gösteren araştırma bulguları ile “okul tükenmişliği” kavramı ilgili literatürün konu alanlarından biri olmuştur (Aypay, 2012). Dolayısıyla günümüzde okul tükenmişliği öğrencilerin, eğitim öğretim sürecine yönelik negatif düşünce, duygu ve davranışlarını tanımlamada eğitim psikolojisi, öğrenme psikolojisi gibi eğitim ortamı ile ilgili disiplinlerle, ergen ve çocuk psikiyatrisi gibi medikal disiplinler ve farklı problemlerle ilişkisi nedeniyle disiplinler arası ele alınan olgular arasında yer almaktadır.

Araştırmalara göre okul tükenmişliği ve tükenmişliğin derecesi, cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, ailesel ve çevresel faktörler ile akran ve okul ortamı gibi birçok faktöre bağlı olarak farklılaşmaktadır (Korhonen, Tapola, Linnanmaiki, Aunio, 2016). Öğrencilerin, aile, akran ve okul ile ilgili sorunlarının çözümüne ilişkin baş etme becerileri ve tercih ettikleri sorun çözme yöntemleri de tükenmişliğin yoğunluğu ve yaşanma biçiminde etkili olabilmektedir (Aypay, Eryılmaz, 2011). İlgili literatüre göre, kız öğrenciler, erkek öğrencilere göre akademik başarı ile ilgili sorunları daha yoğun yaşayabilirken, duygusal tepkilerle, erkek öğrenciler ise davranışsal tepkilerle özellikle kurallara uymama ya da karşı gelme davranışları ile gösterebilmektedirler. Yaş ve sınıf düzeyi ile ilgili bulgulara göre, ortaokul 7. sınıfın gelişimsel değişimlerle birlikte öğretim içerikleri ve akran ilişkilerinin, 8. sınıfta bir üst öğretime giriş sınavlarına hazırlık sürecinin, lise öğretim basamağının ise yükseköğretime ilişkin gelecek kaygılarını beraberinde getirmesi okul tükenmişliğinde etkili olabilmektedir (Özdemir 2015; Öztan, 2014). Araştırmalar, ailenin yapısı, ebeveynin eğitim düzeyi, ailenin sosyo ekonomik seviyesi, tutum ve beklentilerinin, akran ilişkilerinde akran zorbalığı gibi etkenlerin ve okul ortamında öğretmen öğrenci ilişkilerinin de okul tükenmişliğinde etkisine dikkat çekmektedir (Bask, Salmeleo-Aro, 2013; McCarthy, Pretty and Catano, 1990; Salmelo-Aro, Savolainen, Holopainen, 2009). Öğrencilerin gerek buldukları gelişim çağının özellikleri gerekse sorunlarla baş etme becerileri ise çok daha farklı bir problemin gelişmesine neden olabilmektedir. Bu problemler arasında, bilgi toplumunun temel araçlarından biri olan bilişim teknolojilerinin sağlıklı olmayan kullanımı gelmektedir.

Toplumların dünyadaki gelişim hızına ayak uydurabilmek için bilişim teknolojileri yatırımlarında eğitim ve öğretime öncelik vermelerinin (Buabeng-Andoh, 2012) yanı sıra bilişim teknolojilerinin gündelik hayatın bir parçası haline gelmiş olması ise yetişkinlerde olduğu gibi gençlerde de sağlıklı olmayan kullanım davranışının fark edilmesini önleyebilmektedir (Pressman, Owens, Evans, Nemon, 2014). Eğitim ve öğretimde, bilişim teknolojilerinin kullanımı, Türk Milli Eğitim 1739 sayılı kanunun “eğitimde fırsat ve imkan eşitliği” maddesinin hayata geçirilmesini kolaylaştırırsa da sürecin toplumsal ve psikolojik dinamikleri, teknolojinin anlamı ve önemini etkileyebilmektedir. Dolayısıyla öğrenciler, teknolojiyi amacı doğrultusunda kullanarak problemlerine çözüm üretebilmekte zorluk

çekebilmekte ya da kullanma biçimleri sorunlarının daha da artmasına neden olabilmektedir. Öğrencilerin, bilişim teknolojilerini amacı dışında kullanımları, yetişkinlerinde yaşamakta oldukları ve ilgili literatürün “internet bağımlılığı” olarak tanımladığı bir davranış bozukluğu olarak kabul edilmektedir (Young, 1998). İlk defa psycom.net adıyla kurmuş olduğu siber kulüpte meslektaşları ile Amerikan Psikiyatri Derneği'nin Ruhsal Bozuklukların Teşhisi ve İstatistikleri El Kitabı'nın karmaşıklığını ifade etmek için psikiyatrist Goldberg (1995) tarafından ortaya atılan bir şey olan internet bağımlılığı, insanların çeşitli nedenlerle giderek artan bir şekilde, yoksunluk belirtileri ile birlikte bilişim teknolojilerini kullanma davranışlarını açıklamaktadır. Goldberg'ın arkadaşları ile oynadıkları oyunda, madde bağımlılıklarının kriterlerini kullanarak tanımlamış olduğu bozukluk ise psikolog Young'un çalışmaları ile akademisyenlerin dikkatini çekmiştir. Young, görüşmelerine dayalı olarak alkol ve madde bağımlılık kriterlerine uyan davranış problemleri ile bunların gündelik yaşama etkilerini belirleyebilmek için ölçek geliştirilmesi ve ilk epistemolojik araştırmanın yapılmasında öncülük etmiştir (Beard, Wolf, 2001). İnternet bağımlılığı davranışı ruh sağlığı ile ilgili en kapsamlı başvuru kaynağı olan Amerikan Psikiyatri Derneği'nin Ruhsal Bozuklukların Teşhisi ve İstatistikleri El Kitabı V. Versiyonunda halen alkol ve madde bağımlılıkları ile birlikte bağımlılıklar kategorisinde yer almasa da (dürtü bozuklukları kapsamında oyun bağımlılığı bozukluğu kapsamında ele alınmaktadır), bilişim teknolojilerinin her yeni uygulaması ve mobil iletişim araçlarının yaygınlaşması ile konunun önemi her geçen gün daha da artmaktadır (Griffiths, 2000; Griffiths, Kuss, Billieux, Pontes, 2016; Ginige, 2017). Araştırmalar, internet bağımlılığı ile ilgili olarak bir çok faktörün etkili olabildiğini göstermektedir. Konuya ilişkin çalışmaların tarihsel süreci, ilk olarak bu davranış bozukluğunun varlığı ve yaygınlığının anlaşılmasına yönelik başlamış, süreç teşhis ve kriterlerinin belirlenmesi ile nedenlerinin anlaşılması yönünde ilerlemiştir (Musetti, Cattivelli, Giacobbi, ... and Castelnovo, 2016). İlgili literatür, cinsiyet, yaş, duygusal ve sosyal destek kaynakları, zihinsel yeterlilikler, psikolojik bozukluklar gibi bireye ilişkin özelliklerin yanı sıra sosyoekonomik siyasal faktörlere kadar bir çok dinamiğin internet bağımlılığında küresel bazda tüm insanların yaşamında etkili olabildiğine işaret etmektedir (Cash, Rae, Steel, Winkler, 2012; Leung, 2016; Wan, Chiou, 2006; Young, Rogers, 1998). Ayrıca araştırmaların dikkat çektiği bir diğer nokta ise bilişim teknolojilerinin, bilgi toplumundaki insanın temel araçlarından biri olduğu için “bağımlılık davranışının” değerlendirilmesinde, kullanım amaçları ile tercih edilen uygulamaların göz önüne alınmasıdır (Ginige, 2017).

Bağımlılıklar, herhangi bir nedenle ya da herhangi bir neden olmaksızın yapılmış olan davranışın sonucunda elde edilen sonucun tatminkarlığına bağlı olarak gelişmektedir. Başlangıçta kontrol edilebilir algılanırken giderek bireyin yaşamında karşılamış olduğu ihtiyaçlar veya ihtiyaçları karşılamak için yapmış olduğu davranışlar ile doyuma ulaşmış olması davranışın sürdürülmesini sağlamaktadır. Belirli bir aşamadan sonra birey değil, davranış bireyi kontrol eder hale gelmektedir. Bu noktada da yoksunluk tepkileri ile birlikte temel rol ve sorumluluklarda aksama, farklılaşma ile fiziksel ve ruhsal sağlığın bozulması ile profesyonel destek gereksinimi kaçınılmaz hale gelmektedir (Üner, Tanıdır, 2011; Sargin, 2013). Davranışın başlangıcı ve sürdürülmesine ilişkin dinamikler çok

boyutlu olsa da gençlerin kullanım nedenleri ile ilgili dikkat çeken dinamikler; yalnızlık, dışlanmışlık, değersizlik gibi duyguların telafi edilebilmesi (Selfhout, Branje, Delsing, Bogt, Meeus, 2009; Özmen, Aküzün, Sünkür, 2012) ya da değer, kabul görmek, tanınır olmak gibi ihtiyaçlarını karşılanabilmesi; heyecan duymak, gerçek hayatta yaşanamayan başarı duygusunun oyun uygulamalarındaki zor görevlerle yaşanabilmesi, eğlenme imkanı ile boş zamanları değerlendirmeye yönelik daha az maliyetli, kolay ulaşılabilir alternatif seçenekler sunması şeklinde sıralanabilmektedir (Ko, Yen, Yen, Lin, Yang, 2007. Ayrıca söz konusu uygulamaların kullanımı ile aile ve derslerin yarattığı stresle baş edebilme, bunlardan uzaklaşabilme, rahatlayabilme imkanını vermesi gençlerin bu davranışlarının artmasında etkili olabilmektedir (Batıgün, Kılıç, 2011; Ni, Yan, Chen, Liu, 2009; Suri, Sharma, 2013). Ailelerin, baskıcı ve geleneksel tutumları ile temel sosyal yaşantıları kısıtlayabilmesi, kendi kontrol edilebildikleri alan içinde bilgisayarla etkileşimi destekleyebilmeleri kadar akran zorbalığı da sağlıksız kullanımda etkili olan faktörler arasında sıralanabilmektedir (Beeri, Lev-Wiesel, 2012; Chou, Hsiao, 2000).

Okul tükenmişliği ve internet bağımlılığına ilişkin araştırmalar, her ikisinin birbirlerini etkilediğini gösterirken, stres ya da zor şartlar altında gerek okul tükenmişliği ile baş edebilmek gerekse internetin sağlıklı kullanımını desteklemeye yönelik çözüm yolları geliştirebilmek için çok sayıda araştırma yapılmaktadır. Bu çalışmalar arasında 1990'lı yıllardan itibaren etkisini hissettiren pozitif psikolojinin çalışmaları, olumsuz şartlarda sağlıklı olabilmeyi, hedefler belirleyerek bu hedefler doğrultusunda kararlılıkla çalışmayı sürdürmeyi belirleyen dinamiklere dikkat çekmiştir (Ryff, Singer, 2003). Bir başka ifade ile probleme neden olan faktörler yerine problemlere baş etmeyi sağlayan hatta problemlerin oluşumunu engelleyebilecek içsel ve dışsal kaynakların varlığı ve bunların harekete geçirilmesi ile ilgili psikoterapi tekniklerini geliştirerek (ki bu teknikler varoluşsal ve bilişsel izler taşımaktadır), olguların farklı açıdan ele alınmasını sağlamıştır. Pozitif psikoloji, psikolojik dayanıklılık, psikolojik sağlamlık gibi kavramları ile zor şartlarda mücadelesini sürdürebilen bireylerle, süreci yönetmekte yetersizlik yaşayabilen bireylerin özelliklerini, bir kişilik özelliği olarak değerlendirmekten ziyade her iki grubun davranışlarında farklılık yaratan şartların neler olduğunu vurgulamaktadır (Davey, Eaker, Walters, 2003; Haggerty, Sherrod, Garmezy, Rutter, 1996). Dolayısıyla psikolojik sağlamlık risk faktörlerinin söz konusu olduğu bir ortamda, uyum sağlama çabası ve etkili çözüm üretebilmeye yönelik baş etme stratejilerinin koruyucu faktörler ile etkileşiminin ürünü kompleks bir yapıdır. Bireyin, yaşamın değişen koşullarında, zorlanmasına rağmen çaba sarf etmesini sağlayan faktörlerin varlığı ile hedeflerine ulaşabilmesini destekleyen koruyucu faktörlerdir. Bu faktörler, içsel kaynaklar olarak bireye ait özelliklerle, dışsal kaynaklar olarak çevresel özelliklerle ilişkilidir. İçsel kaynaklar, vageçmemeyi, çalışmayı, denemeyi sağlayan empati, öz yeterlilik, problem çözme becerisi, iletişim, öz farkındalık, gelecek beklentisi gibi özellikleri, dışsal kaynaklar ise aile, okul, arkadaş çevresinin özellikleri ile bu gruplarla kurulan iletişimin kalitesini açıklamaktadır (Neff, McGehee, 2010; Park, Peterson, Seligman, 2004). Bu faktörlerin varlığı ve nitelikleri, bireylerin yaşam mücadelesini kolaylaştırarak, olumsuz yaşam olaylarının etkisini azaltabildiği vurgulanmaktadır (Luthar, Cicchetti,

Becker, 2000) . Özellikle çocuklar ve ergenlerle ilgili yapılan çalışmalarda, buldukları gelişim döneminin etkisi ile gerek aile içi dinamikler gerekse akran ve okul çevresi ile ilgili dinamiklerden daha fazla etkilenebildikleri ve desteğe ihtiyaç duydukları göz önüne alınarak psikolojik sağlık ile ilgili araştırmalar artmaktadır (Gizir, 2016). Araştırmalar, var olan kaynakların niteliği yeterli olmadığında ya da niteliğinde çeşitli nedenlerle farklılaşma meydana geldiğinde bile uyum sağlayabilen gençlerle, uyum sağlamakta zorluk çeken gençlerin sahip olduğu koruyucu faktörlerin aynı zamanda akademik başarıyı destekleyici rol oynadığını göstermektedir (Kapıkıran, Özüngör, 2009). Denetim odağı, benlik saygısı gibi özellikler açısından içsel ve dışsal koruyucu faktörlerin varlığının farklılık yaratabildiği, söz konusu faktörlerin olumlu benlik saygısı ile içten denetim özelliğinin gelişimini desteklediği vurgulanmaktadır (Kararımak, Çetinkaya, 2016).

Bu araştırma, ergenlik döneminin uyum problemleri ile öğretim sürecinin üretebileceği baskı ve stresi dikkate alarak, eğitim öğretim sürecinin eğitimin tüm paydaşları için dikkate alınması gereken iki problem durumunun, okul tükenmişliği ile internet bağımlılığının, psikolojik sağlık düzeyi ile ilişkisini anlayabilmek ve literatüre katkı sağlayabilmek amacıyla yapılmıştır. Bu doğrultuda araştırmanın amacı, ergenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin, okul tükenmişlikleri ve internet bağımlılığı açısından fark yaratıp yaratmadığının incelenmesidir.

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırma ile ergenlerin, psikolojik sağlık düzeylerinin, okul tükenmişlikleri ve internet bağımlılığı açısından fark yaratıp yaratmadığını incelemeye yönelik ilişkisel tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. Betimsel çalışmalar, mevcut durumu olduğu şekilde incelemeyi amaçlayan araştırma modelidir.

Çalışma Grubu

Araştırma, İstanbul Valiliği İl Millî Eğitim Müdürlüğü, Tarih: 21.04.2016 ve Sayı: 59090411-20-E.4586566 ile kurum izni ile 2015-2016 eğitim-öğretim yılında İstanbul'un Kadıköy ilçesinde eğitim gören devlet ortaokullarına giden 7.ve 8. sınıflarından 340 öğrenci katılmış, 157 kız, 159 erkek oluşan 316 öğrencinin verileri değerlendirilerek elde edilmiştir.

Veri toplama araçları

Araştırma verilerini toplamak amacıyla öğrencilere “ Kişisel Bilgi Formu ”, “ Psikolojik Sağlık”, “Okul tükenmişliği” ve “Ergenler İçin Bilgisayar Bağımlılığı “ ölçekleri kullanılmıştır

Psikolojik Sağlık Ölçeği

Wested (2001) tarafından geliştirilmiş ve Türkçeye adaptasyonu Gizir ve Aydın (2006) tarafından yapılmış olan, dörtlü likert tipinde 9 dışsal ve 7 içsel faktör olmak üzere, toplam

16 koruyucu faktör ile psikolojik sağlık düzeyini ölçmek için kullanılmaktadır. Ayrıca ölçekte, okula bağlılık düzeyini ölçen ve isteğe bağlı kullanılan 5 madde bulunmaktadır. Ölçeğin, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Ankara ili sosyoekonomik seviyesi düşük risk faktörü yüksek, 3 merkez ilçesindeki 872 öğrenciden elde edilen verilerle yapılmıştır. Ölçeğin dışsal koruyucu faktörlere ilişkin cronbach alpha değerleri 0,55 ile 0,85 arasında, içsel koruyucu faktörlere ilişkin Cronbach alpha değerleri 0,50 ile 0,78 arasında değişmektedir.

Okul tükenmişliği Ölçeği

Okul tükenmişliğini ölçebilmek için Aypay (2012) tarafından geliştirilen 34 madde ve yedi alt boyuttan oluşan- okula ilgi kaybı, ders çalışmaktan tükenme, aileden kaynaklanan tükenmişlik, ödev yapmaktan tükenme, öğretmen tutumlarından bunalma ve sıkılma, dinlenme ve eğlenme gereksinimi, okulda yetersizlik- oluşan, 4'lü likert tipinde hazırlanmıştır. Ölçeğin alt ölçekler cronbach alpha değerleri 0,67 ile 0,86 arasında değişmektedir.

Ergenler için Bilgisayar Bağımlılığı Ölçeği

Ayas, Çakır ve Horzum (2011) tarafından geliştirilen Bilgisayar bağımlılığı ölçeği oyun ve internet bağımlılığı olmak üzere iki faktörden oluşmaktadır. Oyun bağımlılığı faktörü 26, internet bağımlılığı faktörü ise 28 sorudan oluşmaktadır. Ölçeğin internet bağımlılığı faktöründeki yük değeri .512-795 arasında değişmektedir ve ölçeğin toplam varyansının %29,49'unu açıklamaktadır. Ölçeğin oyun bağımlılığı faktörünün yük değeri 424-.788 arasında değişmekte olup ölçeğin varyansının %19,13'ünün açıklamaktadır. Bu araştırmanın, örneklem grubu için internet bağımlılığı faktör grubu veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi SPSS 22 programı ile yapılmış ve %95 güven düzeyi ile çalışılmıştır. Maddeler içi ölçeklerden elde edilen basıklık ve çarpıklık değerlerinin +3 ile -3 arasında olması normal dağılım için yeterli görülmektedir (Karagöz,2016). Ölçek puanlarının çarpıklık ve basıklık değerleri -3 ile +3 arasında olduğundan analizlerimizde parametrik olan test teknikleri kullanılmıştır (Bakınız Tablo 1).

Tablo 1. Ölçek Puanlarının Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	n	Çarpıklık	Basıklık
İnternet Bağımlılığı	316	1,392	2,139
Psikolojik Sağlık	316	-,549	,304
Okul Tükenmişliği	316	-,022	-,178

Bu nedenle ölçek puanları arasındaki ilişki parametrik test tekniklerinden Pearson korelasyon testi ile analiz edilmiştir. Ölçek puanlarının bazı demografik değişkenlere göre farklılık gösterme durumu ise parametrik olan test tekniklerinden Bağımsız Gruplar T Testi ve ANOVA ile analiz edilmiştir.

Bulgular

Araştırmanın bulguları, 157 erkek, 159 kız olmak üzere, 7. Sınıflardan 163, 8. Sınıflardan ise 153 öğrenci olmak 316 öğrenci verileri değerlendirilerek elde edilmiştir.

Ölçek puanlarının cinsiyet açısından incelenmesi için yapılan bağımsız gruplar t testi sonucuna göre erkek öğrenciler ile kız öğrenciler arasında İnternet Bağımlılığı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken, psikolojik sağlamlık ve okul tükenmişliği açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p < 0,05$) (Bakınız Tablo 2).

Tablo 2. Ölçek Puanlarının Cinsiyet Açısından İncelenmesi

Cinsiyet		n	Ortalama	ss	t	p
İnternet Bağımlılığı	Erkek	157	72,82	10,33	3,146	,002*
	kız	159	69,53	8,09		
Psikolojik Sağlamlık	Erkek	157	180,80	27,49	0,048	,961
	kız	159	180,65	24,59		
Okul Tükenmişliği	Erkek	157	79,43	18,20	1,169	,243
	kız	159	77,10	17,18		

$p < 0,05$

Tablo 2 'de görüldüğü üzere erkek öğrencilerin puan ortalaması 72,82 iken kız öğrencilerin ortalaması 69,53'tür. Buna göre erkek öğrencilerin İnternet Bağımlılığı puan ortalaması anlamlı bir şekilde daha fazladır.

Ölçek puanlarının sınıf düzeyi açısından incelenmesi için yapılan bağımsız gruplar t testi sonucuna göre, 7. sınıf ile 8. sınıf düzeyleri İnternet Bağımlılığı ve Okul Tükenmişliği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$). Psikolojik sağlamlık düzeyi ile ilgili olarak sınıf düzeyinde anlamlı farklılaşma bulunmamaktadır (Bakınız Tablo 3).

Tablo 3. Ölçek Puanlarının Sınıf Açısından İncelenmesi

Sınıf		n	Ortalama	ss	t	p
İnternet Bağımlılığı	7. sınıf	163	69,96	8,25	-2,351	,019*
	8. sınıf	153	72,45	10,36		
Psikolojik Sağlamlık	7. sınıf	163	182,87	26,39	1,516	,131
	8. sınıf	153	178,44	25,53		
Okul Tükenmişliği	7. sınıf	163	94,69	17,61	2,958	,003*
	8. sınıf	153	88,87	17,32		

$p < 0,05$

Tablo 3' incelendiğinde, internet bağımlılığı açısından 8. sınıf öğrencilerinin puan ortalaması 72,45 iken 7. sınıf öğrencilerinin ortalaması 69,96'tır. Buna göre 8. sınıf öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı puan ortalaması anlamlı bir şekilde daha fazladır. Okul Tükenmişliği açısından ise 8. sınıf öğrencilerinin puan ortalaması 94,69 iken 7. sınıf öğrencilerinin ortalaması 94,69'dur. Buna göre 7. sınıf öğrencilerinin okul tükenmişliği puan ortalaması anlamlı bir şekilde daha fazladır.

Ölçek puanlarının başarı açısından incelenmesi amacıyla yapılan varyans analizi sonuçlarına göre, başarıları farklı olan gruplar arasında Psikolojik Sağlık ve Okul Tükenmişliği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$) (Bakınız Tablo 4).

Tablo 4. Ölçek Puanlarının Başarı Açısından İncelenmesi (ANOVA)

Başarı		n	Ortalama	ss	F	p
İnternet Bağımlılığı	çok iyi	82	69,85	9,96	1,190	,305
	iyi	158	71,43	8,77		
	orta ya da daha kötü	76	72,04	10,03		
Psikolojik Sağlık	çok iyi	82	184,65	30,73	4,345	,014*
	iyi	158	182,24	22,19		
	orta ya da daha kötü	76	173,34	26,81		
Okul Tükenmişliği	çok iyi	82	75,74	19,05	3,551	,030*
	iyi	158	77,39	17,08		
	orta ya da daha kötü	76	82,78	16,86		

$p < 0,05$

Tablo 4'te görüldüğü üzere Psikolojik Sağlık Düzeyleri açısından ders başarıları Çok iyi olanların puan ortalaması 184,65; iyi olanların ortalaması 182,24; orta ya da daha kötü olanların ortalaması 173,34'tür. Buna göre başarıları çok iyi olanların Psikolojik Sağlık puan ortalaması anlamlı bir şekilde en fazla iken başarıları düştükçe ortalama da düşmektedir. Çok iyi olanların puan ortalaması 75,74; iyi olanların ortalaması 77,39; orta ya da daha kötü olanların ortalaması 82,78'dir. Buna göre başarıları orta ya da daha kötü olanların Okul Tükenmişliği puan ortalaması anlamlı bir şekilde en fazla iken başarıları arttıkça ortalama düşmektedir.

Ölçek puanlarının anne babanın birlikte olma durumu açısından incelenmesi amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucuna göre anne babasının birlikte olma durumu farklı olan gruplar arasında Okul Tükenmişliği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$) (Bakınız Tablo 5).

Tablo 5. Ölçek Puanlarının Anne Babanın Birlikte Olma Durumu Açısından İncelenmesi

Anne ve baba birlikte mi?		n	Ortalama	ss	t	p
İnternet Bağımlılığı	anne baba birlikte	253	70,57	8,89	-1,491	,140
	anne baba boşanmış/ anne veya baba vefat etmiş	58	72,76	10,36		
Psikolojik Sağlık	anne baba birlikte	253	182,40	24,78	1,915	,056
	anne baba boşanmış/ anne veya baba vefat etmiş	58	175,26	28,99		
Okul Tükenmişliği	anne baba birlikte	253	77,15	17,37	-1,997	,047*
	anne baba boşanmış/ anne veya baba vefat etmiş	58	82,24	18,05		

$p^* < 0,05$

Tablo 5 incelendiğinde anne babası birlikte olanların puan ortalaması 77,15 iken boşanmış/anne veya baba vefat etmiş olanların ortalaması 82,24'tür. Buna göre anne babası boşanmış/anne veya baba vefat etmiş olanların Okul Tükenmişliği puan ortalaması anlamlı bir şekilde daha fazladır

Ölçek puanlarının düzenli olarak bir sosyal aktiviteye katılma durumu açısından incelenmesi (anova) sonucunda, düzenli olarak bir sosyal aktiviteye katılma durumu farklı olan gruplar arasında Psikolojik Sağlık açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$) (Bakınız Tablo 6).

Tablo 6. Ölçek Puanlarının Düzenli Olarak Bir Sosyal Aktiviteye Katılma Durumu Açısından İncelenmesi

Düzenli olarak bir sosyal aktiviteye katılıyor musunuz?		n	Ortalama	ss	F	p
İnternet Bağımlılığı	hiç	28	70,07	9,10	,694	,557
	haftada 1-2 saat	77	70,26	9,09		
	haftada 3-5 saat	113	70,89	9,66		
	haftada 6 saatten fazla	46	72,65	10,55		
Psikolojik Sağlık	hiç	28	191,04	27,81	5,712	,001*
	haftada 1-2 saat	77	186,12	26,33		
	haftada 3-5 saat	113	180,45	24,99		
	haftada 6 saatten fazla	46	169,02	25,96		
Okul Tükenmişliği	hiç	28	75,82	19,24	,381	,767
	haftada 1-2 saat	77	77,47	18,36		
	haftada 3-5 saat	113	78,42	17,74		
	haftada 6 saatten fazla	46	80,15	18,63		

$p^* < 0,05$

Tablo 6' da görüldüğü gibi düzenli bir sosyal aktiviteye hiç katılmayanların puan ortalaması 191,04; haftada 1-2 saat katılanların ortalaması 186,12; haftada 3-5 saat katılanların ortalaması 180,45; haftada 6 saatten fazla katılanların ortalaması 169,02'dir. Buna göre düzenli bir sosyal aktiviteye hiç katılmayanların Psikolojik Sağlık puan ortalaması anlamlı bir şekilde en fazla iken katılma süresi arttıkça ortalama düşmektedir

Ölçek puanlarının annenin eğitim durumu açısından incelenmesi amacıyla yapılan varyans analizi bulguları, annesinin eğitim durumu farklı olan gruplar arasında İnternet Bağımlılığı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu göstermektedir. ($p < 0,05$) (Bakınız Tablo 7).

Tablo 7. Ölçek Puanlarının Annenin Eğitim Durumu Açısından İncelenmesi

Anne Eğitim Durumu		n	Ortalama	ss	F	p
İnternet Bağımlılığı	ortaokul ve altı	87	73,34	11,38	3,155	,044*
	lise	122	70,43	8,70		
	üniversite	102	70,30	8,20		
Psikolojik Sağlık	ortaokul ve altı	87	177,31	25,07	1,072	,344
	lise	122	182,12	25,72		
	üniversite	102	182,09	26,88		
Okul Tükenmişliği	ortaokul ve altı	87	78,31	18,22	0,057	,945
	lise	122	77,87	17,84		
	üniversite	102	78,67	17,20		

$p < 0,05$

Tablo 7 incelendiğinde, annesi ortaokul ve altı mezunu olanların puan ortalaması 73,34, lise mezunu olanların ortalaması 70,43, üniversite mezunu olanların ortalaması 70,30'dur. Buna göre annesi ortaokul ve altı mezunu olanların İnternet Bağımlılığı puan ortalaması anlamlı bir şekilde en fazla iken eğitim düzeyi arttıkça ortalama düşmektedir.

Ölçek puanlarının babanın eğitim durumu açısından incelenmesine göre (anova) elde edilen bulgular, baba eğitim durumu farklı olan gruplar arasında İnternet Bağımlılığı, Psikolojik Sağlık ve Okul Tükenmişliği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p > 0,05$) (Bakınız Tablo 8).

Tablo 8. Ölçek Puanlarının Babanın Eğitim Durumu Açısından İncelenmesi

Baba Eğitim Durumu		n	Ortalama	ss	F	p
İnternet Bağımlılığı	ortaokul ve altı	71	72,28	10,33	,665	,515
	lise	117	71,06	8,34		
	üniversite	120	70,67	9,98		
Psikolojik Sağlamlık	ortaokul ve altı	71	177,73	25,40	2,348	,097
	lise	117	178,68	25,60		
	üniversite	120	184,83	26,44		
Okul Tükenmişliği	ortaokul ve altı	71	79,14	17,28	,741	,477
	lise	117	79,09	17,44		
	üniversite	120	76,59	18,14		

$p^* < 0,05$

Ölçek puanları arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik yapılan korelasyon analizi sonuçları, İnternet Bağımlılığı ile Psikolojik Sağlamlık arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki ($r = -0,135$); Okul Tükenmişliği arasında pozitif yönlü orta bir ilişki ($r = 0,354$) göstermektedir. Psikolojik Sağlamlık ile Okul Tükenmişliği arasında negatif yönlü orta bir ilişki ($r = -0,434$) bulunmaktadır (Bakınız Tablo 9).

Tablo 9. Ölçek Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		İnternet Bağımlılığı	Psikolojik Sağlamlık	Okul Tükenmişliği
İnternet Bağımlılığı	r	1	-,135*	,354**
	p		,016	,000
	n	316	316	316
Psikolojik Sağlamlık	r		1	-,434**
	p			,000
	n		316	316
Okul Tükenmişliği	r			1
	p			
	n			316

$p^* < 0,05$; $p^{**} < 0,01$

Tablo 9’da görüldüğü üzere psikolojik sağlamlık düzeyi azalırken, okul tükenmişliği ve internet bağımlılık düzeyleri artabilmektedir. Bir başka ifade ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arttıkça okul tükenmişliği ve internet bağımlılık düzeyleri azalabilmektedir.

Tartışma

Araştırma sonuçları cinsiyet değişkenine göre, erkek öğrencilerin internet bağımlılığının puan ortalamalarının kız öğrencilerden daha yüksek olduğunu göstermektedir. Söz konusu bulgu ilgili literatürün araştırma bulguları ile desteklenmekle birlikte, araştırmalar erkek ve kız öğrenciler arasındaki farklılığın, bilgi teknolojilerine ulaşım ve sahip olma durumundan, etkileşimin başlama yaşına, sosyokültürel dinamiklerden, coğrafi bölgeye birçok faktöre bağlı olduğunu belirtmektedirler (Günüç, Kayri, 2013; Liang, Zhou, Yuan, Shao, Bian, 2016; Morsünbül, 2014; Yen, Ko, Yen, Chang, Cheng, 2009). İnternet bağımlılığının, oyun bağımlılığına ilişkin araştırma bulgularına göre, erkek öğrencilerde oyun bağımlılığı düzeyi, kız öğrencilere göre daha fazladır (Wan, Chiou, 2006). Psikolojik sağlık ve okul tükenmişliği açısından ise cinsiyet özelliğine göre farklılık bulunmamıştır. Bu durum erkek ve kız öğrencilerin, söz konusu özelliklerle yaşantılarının benzer olabileceği, bununla birlikte farklı örneklem gruplarında ilgili özellikler incelenmesi gerektiğini düşündürmektedir. Sınıf düzeyine göre elde edilen bulgular ise internet bağımlılığının 8. sınıf düzeyinde, okul tükenmişliğinin ise 7. sınıf düzeyinde olduğunu göstermektedir. Literatürün, 7. sınıfın gelişimsel farklılaşmaya ilişkin vurgulamaları ile 8. sınıfın bir üst öğretime hazırlık aşaması olarak öğrenciler, aileler ve öğretmenler üzerinde üretebileceği kaygı dikkate alındığında, bulgular literatürle paralellik göstermektedir. Dolayısıyla sınıf düzeyindeki farklılaşma, gelişim ve öğretim süreçlerine ilişkin sorunlarla, ergenliğin ilk döneminde baş etme becerileri açısından, gençlerin desteğe ihtiyaç duyduklarını, psikolojik sağlık ile ilgili koruyucu faktörlerin yeterliliklerinin sorgulanması gerektiğini düşündürmektedir. Ayrıca okul tükenmişlik düzeyinin 7. sınıf düzeyinde, internet bağımlılığının 8. sınıf düzeyinde daha yüksek olması ise sorunlarla baş etmeye ilişkin belirli davranış eğilim ve alışkanlıklarının kazanım süreci ve aşamalarına dikkat çekmektedir. Gençlerin, ailesel ve çevresel kaynaklarının, sorunlarla baş etmeye yönelik hangi davranışları pekiştirdikleri ya da gerekli davranışları kazandırıp kazandıramadıklarının sorgulanması gerekmektedir; örneğin, aileler, gözetim ve kontrol davranışlarını, gerek gelişimsel olarak farklılaşan çocuklarını, dış dünyaya ilişkin algılarına bağlı olarak koruyabilmek gerekse öğretim başarısını güvence altına alabilmek için arttırarak, sosyal aktivitelerini sınırlandırabilir. Dolayısıyla çocuklarını koruyabildiklerini düşündükleri ev ortamında, dinlendirici boş zaman aktivitesi olarak internet kullanımlarını destekleyebilirler. Okul başarısına göre elde edilen bulgu, psikolojik sağlıkla ilgili faktörlerin, okul başarısı yüksek olanlarla, düşük olanlar arasında, başarı düzeyi yüksek olanlar lehine farklılaşma olduğunu göstermektedir. Ayrıca okul tükenmişlik düzeyinin de başarısı yüksek olan öğrencilerde, başarısı düşük olanlara göre daha az olduğu bulunmuştur. Elde edilen bulguyu, destekleyen araştırma bulguları (Vasalampi, Salmela-Aro, Nurmi, 2009) olduğu gibi akademik başarının okul tükenmişliğini arttırabildiğine ilişkin araştırma bulguları da bulunmaktadır. Bu araştırmada akademik başarısı yüksek olan öğrencilerde okul tükenmişliğinin daha az olduğuna ilişkin bulgunun, psikolojik sağlık ile ilgili faktörlerle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Psikolojik sağlıkla ilgili literatür, olumsuz şartlarda da kendini düzenleme, kontrol etme ve çalışabilme özelliğine sahip olan kişilerin, gerek akademik gerekse iş yaşamında problemlerini çözerek, hedeflerine ulaşabildiğini göstermektedir. Başarı yüksek olanların okul tükenmişlik düzeylerinin de düşük olması, hedefe yönelik

çalışmanın bıkkınlık, yorgunluk ya da isteksizlik gibi duygularla baş edebilmede etkili olabildiği görülmektedir (Neff, Mc Gehee, 2010; Önder, Gülay, 2008; Turgut, Çapan, 2017; Valkenburg, Peter, Schouten, 2006). Bu bağlamda gençlerin, sınavdan ziyade yaşamlarına anlam katacak gelecek hedeflerinin oluşturulmasında etkili olabilecek eylem planlarının araştırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca anne babası boşanmış olanlarla ile anne ya da babasını kaybetmiş olanların okul tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Anne ve babanın eğitim düzeyi açısından, baba eğitim düzeyi ile ilgili ölçek puanları ile ilgili farklılık bulunmamışken, anne eğitim düzeyi düştükçe internet bağımlılığının arttığı görülmektedir. Aile özellikleri ile ilgili elde edilen bulgular da gerek okul tükenmişliği gerekse internet bağımlılığı ile ilgili literatür ve araştırma bulguları ile desteklenebilmektedir (Batıgün, Kılıç, 2011; Zhang, Gan and Cham, 2007). Aile birliğinin yaşamın her döneminde etkili olan faktörlerden biri olarak kabul edilmektedir. Literatür, ergenlik döneminde aile ile yaşanan çatışmanın kimlik edinme sürecinin doğal bir süreci olduğu yalnızca bu süreçte yaşanan problemlerin çözümünde ergen ile ebeveynler arasındaki iletişimin önemli olduğuna dikkat çekmektedir. İnternet bağımlılığı ile ilgili araştırmalar, aile yapısından aile içi etkileşim ve iletişime hatta dürtü kontrol bozukluğu olarak, psikolojik bozuklukların geçmişine kadar bir çok faktörün etkisini vurgulamaktadır (Lam, Peng, Mai, Jing, 2009; Kabasakal, 2015). Öğrencilerin psikolojik sağlık, okul tükenmişliği ve internet bağımlılığı ile ilgili ilişkisine yönelik korelasyon analizi ise internet bağımlılığı ile okul tükenmişliği arasında pozitif yönde orta derecede, psikolojik sağlık ile internet bağımlılığı ve okul tükenmişliği arasında ise negatif yönde zayıf ilişki olduğunu göstermektedir. Elde edilen bulgu, ilgili araştırmalarla paralellik göstermektedir (Avcı, Şahin, 2017; Aypay, Eryılmaz, 2011; Jacobs, Dodd, 2003). Örneklem grubu öğrencilerin ölçek puanları arasındaki ilişki, araştırmanın diğer bulguları ve ilgili literatür doğrultusunda değerlendirildiğinde, internet bağımlılığı davranış bozukluğunda, olumsuz yaşam şartları ile baş edebilme becerilerine sahip olmanın önemine işaret etmektedir (Aslan, 2015; Kim, LaRose, Peng, 2009; Yılmaz, Sipahioğlu, 2012). Bulgular, çok yüksek ilişkilerin varlığını göstermemiş olmakla birlikte farklı örneklem gruplarında ilişkiler daha belirgin ortaya çıkabilecektir. Çalışmanın sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde, psikolojik sağlık, okul tükenmişliği ve okul tükenmişliği, internet bağımlılığı arasındaki ilişkiler ile sınıf düzeyinde elde edilen bulgular, gerek psikolojik sağlamlığın gerekse okul tükenmişliğinin internet bağımlılığı açısından önemli faktörler arasında yer aldığını ve daha farklı araştırmalarla da ele alınması gerektiğini göstermektedir. İlgili problemlerin çözümünde ilköğretimden ortaokula geçişe yönelik hazır bulunuşluk düzeyi ile ortaokul döneminin her sınıf düzeyinde oryantasyon çalışmalarının etkili olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca öğrencilere, öğrenmeyi öğrenmeye yönelik olarak grup çalışmaları ile ailelere ve öğretmenlere süreci desteklemeye yönelik çalışmaların okul tükenmişliği ile birlikte internet bağımlılığı davranışının da kontrolünde etkili olabilecektir. Öğretmen eğitiminden ziyade ailelerin, teknoloji okuryazarlığı ve çocuklarının bilişim teknolojileri ile etkileşimlerinde kontrol ve rehberlik etmelerini sağlayacak yeterliliklere sahip olup olmadıklarının ise üzerinde durulması gereken diğer bir konu olduğu düşünülmektedir.



EXTENDED ABSTRACT

A Study on Psychological Resillience, School Burnout and Internet Addiction of Adolescents

Meral Sert Ağır*

Introduction

The first period of adolescence is important not only because of developmental adaptation problems but also because of the ability to cope with problems concerning the acquisition of academic capabilities required by a higher level of education (Anderson and Betz, 2001; Collins and Brett, 2004; Susman and Rogal, 2004). In parallel to physical differentiation, parents' definitions and attitudes towards their children change and the children tend to get closer to their peers while avoiding their parents. The young strive to prove their parents that they have grown up, they are not children anymore, and they are self-sufficient as autonomous individuals. They need to solve not only their physical problems but also their emotional and social adaptation problems due to the differentiation of their roles and definition of duties (Schunk and Meece, 2005; Yılmaz, 2014). Their attempts for friendships in primary school may not be insufficient or they may need to re-formulate them in secondary school. In addition, the secondary school environment contains many

* Phd, Marmara University, Atatürk Education Faculty, Department of Education Science, Istanbul, meralagir@marmara.edu.tr

elements such as the secondary school curriculum, the methods used in applying this curriculum, the relationships between the teacher and the student, which require further adaptation (Brown, 2004; Urdan and Schoenfelder, 2006). Moreover, the opportunities to stay away from school and to be together with peers seem attractive and the educational responsibilities seem challenging. Furthermore, the academic expectations and efforts of the parents and teachers concerning the secondary education differentiate with respect to the primary education period which may lead the adolescent to experience an emotional state which s/he had not felt before, i.e. the concern for the future (Pajares and Schunk, 2001; Zhang, Gan and Cham, 2007). One of the problems the young encounters with regards to the educational environment apart from the information that he is successful in the “report” or “e-report” where educational performance assessment is presented is to prove to his family, teachers, peers and to himself that he can guarantee his future by achieving successful results in all kinds of assessment systems stating his performance is high all the time (Bong and Skaalvik, 2003; Hopper, 2005; Pajares and Schunk, 2001; Pintrich and Zusho, 2002; Öncü, 2012).

For the adolescent, school is not only a place where he spends most of his time, where “lessons” are taught, where everyone lives with performance anxiety; it is also a place where he gets to know and develops himself through relationships and interactions and feels safe. Schools have been established in order to raise students as qualified individuals for the society. However, adolescents may find themselves in a vicious cycle as a result of feelings such as weariness and unwillingness and start drifting away from school because of developmental problems and performance problems related to educational activities of the secondary school as well as their effects on the family and the class environment. This situation is accepted as an indication of burnout in business life and of school burnout in education (Farber; 2000; Friedman, 1991; Kokkinos, 2007; Salmelo-Aro, Savolainen and Holopainen, 2009; Yang, 2004). The studies show that information technologies are the tools which are easily accessible at low-costs for the adolescents and that they can be used to get away from the problems through various applications they offer (Pressman, Owens, Evans and Nemon, 2014; Young and Rogers, 1998). Moreover, the fact that information technologies have become a natural part of daily life may prevent the recognition of the behaviors of adolescents as an escape and relaxation strategy (Batigün and Kılıç, 2011; Ni,Yan, Chen and Liu, 2009; Suri and Sharma, 2013). In other words, educational environment, family and social environments may reinforce the misuse of information technologies as a solution for students’ developmental and academic problems (Griffiths, 2000; Griffiths, et al., 2016; Ginige, 2017).

In line with these dynamics this study was carried out in order to analyze whether there is a relationship between psychological resilience level explaining the factors that ensure success under difficult conditions, school burnout and internet addiction in the literature. The main purpose of the study is to examine whether the psychological resilience level of adolescents makes a difference in terms of school burnout and Internet addiction.

Methodology

The method used for this research is descriptive study; using a relational screening model aiming to examine the existing situation as it is. This study was carried out with the permission of İstanbul Governorship Provincial National Education Directorate, dated 21.04.2016 and No. 59090411-20-E.4586566. 340 students from the 7th and 8th grades of public secondary schools in the Kadıköy District of İstanbul Province participated in the research in the 2015-2016 academic year and the results were obtained by evaluating the data of 316 students (157 female students and 159 male students). “Personal Information Form” “Psychological Resilience”, “School Burnout” and “Computer Addiction for Adolescents” scales were used for data collection. The data were analyzed with the SPSS 22 software, and a 95% reliability level was achieved. Kurtosis and Skewness values obtained from intra-item scales were found to be between +3 and -3, which were accepted adequate for normal distribution (Groeneveld and Meeden, 1984; Moors, 1986; Hopkins and Weeks, 1990; De Carlo, 1997). Therefore the correlation between the scale points was analyzed with a parametric test technique called the Pearson correlation test. The variation of scale points based on demographic variables was analyzed by parametric test techniques called Independent Groups T Test and ANOVA. Moreover, the correlations between the relevant scale points of the sample group students were analyzed using the Pearson Correlation Technique.

Findings

According to the result of the independent group test conducted to examine the scale points for gender variable there is a statistically significant difference between male students and female students regarding Internet Addiction ($p < 0.05$). While the average point of male students is 72.82, it is 69.53 for female students. The results indicate that Internet Addiction average point of male students is significantly higher than that of female students. As per the variance analysis conducted to examine the scale points for success variable there is no statistically significant difference found between the groups with different success levels with regards to their psychological resilience level ($p < 0.05$). The average point of those who are very good is 184.65; the average point of those who are good is 182.24; and the average point of those who are bad is 173.34. It is evident that while the psychological resilience points are considerably higher for those who are successful, the average points decrease as the success rate declines. There is no statistically significant difference between groups with different levels of success in terms of School Burnout ($p < 0.05$). The average point of those who are very good is 75.74; the average point of those who are only good is 77.39; and the average point of those who are moderately successful or who are bad is 82.78. Consequently, while the School Burnout average point of those who are moderately successful or who are unsuccessful

is significantly more, as the level of success increases, the average point decreases. Moreover, according to the analysis result of whether the parents live together, there is a statistically significant difference in terms of School Burnout between the groups whose parents' relational status is different ($p < 0.05$). The average point of those whose parents live together is 77.15 whereas the average point of those whose parents are divorced / whose mother or father is deceased is 82.24. These facts show the School Burnout average points of those whose parents are divorced/ whose mother or father is deceased is considerably higher.

According to the analysis regarding the educational level of the mother conducted to examine whether the students' scale points differed, there is a statistically significant difference in terms of Internet Addiction between the groups whose mother's educational level is different ($p < 0.05$). The average point of those whose mother graduated from a secondary school or has a lower degree is 73.34; the average point of those whose mother is a high school graduate is 70.43; and the average point of those whose mother has a university degree is 70.30. Accordingly, the Internet Addiction average point of those whose mother is a secondary school graduate or has a lower level degree is significantly higher whereas the average point is lower when the mother is a graduate of a higher education. No significant difference is found between the scale points of the sample group with respect to the father's educational level. As per the results of the correlation analysis conducted to analyze the correlation between the scale points of the sample group, there is a poor negative correlation between Internet Addiction and CHKS ($r = -0.135$); and a moderate positive correlation with the School Burnout ($r = -0.354$). There is also a moderate negative relationship between CHKS and School Burnout ($r = -0.434$).

Conclusions and Suggestions

The results of the study show that internet addiction point average of male students is higher than that of female students according to the gender variable. The stated finding is supported by the relevant literature and it is noted that the difference between male and female students depends on many factors including the access and owning information technologies, the starting age of interaction, socio-cultural dynamics, and geographical region (Bozkurt, Şahin and Zoroğlu, 2016; Günüç and Kayri, 2013; Liang, et al., 2016; Morsünbül, 2014; Yen, et al., 2009). In relevance to school success, while the levels of psychological resilience of the students having high level of success are higher than those having lower school success, their school burnout levels are lower than the students with lower school success. The relevant literature on psychological resilience indicates that people who are self-regulated, self-control and work under adverse conditions can attain their goals in both the academic settings and professional life. The fact that students with high success levels having low levels of school burnout suggests that working towards a

goal may have an influence on coping with feelings such as boredom, fatigue or loss of motivation (Neff and Mc Gehee, 2010; Önder and Gülay, 2008; Turgut and Çapan, 2017; Valkenburg, Peter and Schouten, 2006). Furthermore, students whose parents are divorced and students whose mother or father is deceased has been found to have higher levels of school burnout. There was no significant difference found with respect to the father's education level in the scale scores whereas as the mother's education level decreases the internet addiction increases in terms of education levels of the parents. The findings obtained regarding family characteristics can also be supported by the relevant literature and research findings on both the school burnout and the internet addiction (Batigün and Kılıç, 2011; Zhang, Gan and Cham, 2007). Family unity is considered to be an influential factor in every chapter of life. The literature highlights that the conflict experienced with the parents during adolescence period is a natural part of the identity development process of adolescents and it draws attention to the importance of communication between the adolescent and the parents in terms of solving the problems during this process. Studies conducted on internet addiction emphasize various factors including family structure, interaction and communication within the family and even history of psychological disorders as impulse control disorder (Lam et al., 2009; Kabasakal, 2015). The correlation analysis indicates a moderately positive relationship between psychological resilience, school burnout and internet addiction of students whereas a poor negative relationship between psychological resilience and internet addiction and school burnout is found. The relationship between the scale scores of the sample group highlights the importance of having skills of coping with adverse living conditions in internet addiction behavior disorder with respect to the other findings of the research and the relevant literature (Aslan, 2015; Avcı and Şahin, 2017; Aypay and Eryılmaz, 2011; Jacobs and Dodd, 2003; Kim, LaRose and Peng, 2009; Yılmaz and Sipahioğlu, 2012). The obtained findings have not revealed the presence of an extremely high correlation meanwhile it is believed that the correlations may result more significantly in different sample groups. When the results of the study are evaluated in general, it is considered that orientation activities at each grade of the secondary school for the level of readiness regarding the transition from elementary school to secondary school might be effective. Additionally group activities for students aimed at learning to learn and practices aimed at supporting this process for parents and teachers will be effective in terms of controlling the school burnout along with internet addiction behavior. It is believed that the subject of technological literacy of the family and whether the family is competent to control and guide the interaction of their children should also be considered rather than emphasizing on the training of teachers.

Kaynakça / References

- Aksu, A., & Baysal, A. (2005). İlköğretim okulu müdürlerinde tükenmişlik. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 11(1), 7-24.
- Arslan, G. (2015). Ergenlerde psikolojik sağlamlık: Bireysel koruyucu faktörlerin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44).
- Avcı, D. K., & Sahin, H. A. (2017). Relationship between burnout syndrome and internet addiction, and the risk factors in healthcare employees in a university hospital. *Konuralp Medical Journal/Konuralp Tıp Dergisi*, 9(2).
- Ayas, T., Çakır, Ö., & Horzum, M. B. (2011). Ergenler için bilgisayar bağımlılığı ölçeği. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(2) 439-448.
- Aypay, A. (2012). Secondary school burnout scale (SSBS). *Educational Sciences: Theory and Practice*, 12(2), 782-787.
- Aypay, A. ve Eryılmaz, A. (2011). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları ve okul tükenmişliği arasındaki ilişkiler. (Relationships of high school students' subjective well-being and school burnout). *International Online Journal of Educational Sciences*, 3 (1), 181-199.
- Aypay, A., & Sever, M. (2015). School as if a workplace: Exploring burnout among high school students/ Bir iş yeri gibi okul: Lise öğrencileri arasında tükenmişliğin keşfi. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 11(2), 460-472.
- Bask, M., & Salmela-Aro, K. (2013). Burned out to drop out: Exploring the relationship between school burnout and school dropout. *European journal of psychology of education*, 28(2), 511-528.
- Başol, G., & Altay, M. (2009). Eğitim yöneticisi ve öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 15(2), 191-216.
- Batıgün, A. D., & Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67).
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Cyberpsychology & behavior*, 4(3), 377-383.
- Beeri, A., & Lev-Wiesel, R. (2012). Social rejection by peers: A risk factor for psychological distress. *Child and Adolescent Mental Health*, 17(4), 216-221.
- Betoret, F. D. (2006). Stressors, self-efficacy, coping resources, and burnout among secondary school teachers in Spain. *Educational psychology*, 26(4), 519-539.
- Bong, M., & Skaalvik, E. M. (2003). Academic self-concept and self-efficacy: How different are they really?. *Educational Psychology Review*, 15(1), 1-40.
- Brown, B. (2004). *Adolescents' relationships with peers*. Richard M. Lerner and Laurence Steinberg (eds.) *Handbook of adolescent psychology* (363-394), (second Edition). New Jersey: John Wiley&Sons, Inc.
- Buabeng-Andoh, C. (2012). Factors Influencing Teachers' Adoption and Integration of Information and Communication Technology into Teaching: A Review of the Literature. *International Journal of Education and Development using Information and Communication Technology*, 8(1), 136-155.
- Cash, H., Rae, C. D, Steel, A. H., & Winkler, A. (2012). Internet addiction: A brief summary of research and practice. *Current psychiatry reviews*, 8(4), 292-298.
- Chou, C., & Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students' case. *Computers & Education*, 35(1), 65-80.
- Collins, W. A. & Brett Lourse . (2004). Parent-adolescent relationships and influences. Richard M. Lerner and Laurence Steinberg (eds.) *Handbook of adolescent psychology* (331-361), (second Edition). New Jersey: John Wiley&Sons, Inc.
- Çağlar, Ç. (2011). Okullardaki örgütsel güven düzeyi ile öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(4), 1827-1847.
- Davey, M., Eaker, D. G., & Walters, L. H. (2003). Resilience processes in adolescents: Personality profiles, self-worth, and coping. *Journal of adolescent research*, 18(4), 347-362.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (2000). Explaining differences in societal levels of happiness: Relative standards, need fulfillment, culture, and evaluation theory. *Journal of Happiness Studies*, 1(1), 41-78.

- Farber, B. A. (2000). Treatment for different types of teacher burnout. *Journal of Clinical Psychology*, 56(5), 675-689.
- Friedman, I. A. (1991). High and low-burnout schools: School culture aspects of teacher burnout. *The Journal of educational research*, 84(6), 325-333.
- Ginige, P. (2017). Internet Addiction Disorder. In *Child and Adolescent Mental Health*. InTech.
- Gizir, C. A. (2016). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28).
- Gizir, C. A., & AYDIN, G. (2006). Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişim Ölçeği'nin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 87-99.
- Griffiths, M. (2000). Internet addiction-time to be taken seriously?. *Addiction research*, 8(5), 413-418.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Billieux, J., & Pontes, H. M. (2016). The evolution of Internet addiction: A global perspective. *Addictive Behaviors*, 53, 193-195.
- Günüş, S., & Kayri, M. (2010). Türkiye'de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik-güvenirlilik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39).
- Haggerty, R. J., Sherrod, L. R., Garnezy, N., & Rutter, M. (Eds.). (1996). *Stress, risk, and resilience in children and adolescents: Processes, mechanisms, and interventions*. Cambridge University Press.
- Hopper, R. (2005). What are teenagers reading? Adolescent fiction reading habits and reading choices. *Literacy*, 39(3), 113-120. <http://dx.doi.org/10.1016/B978-012750053-9/50012-7>
- Jacobs, S. R., & Dodd, D. (2003). Student burnout as a function of personality, social support, and workload. *Journal of college student development*, 44(3), 291-303.
- Kabasakal, Z. (2015). Life satisfaction and family functions as-predictors of problematic Internet use in university students. *Computers in Human Behavior*, 53, 294-304.
- Kapıkıran, Ş., & Özgüngör, S. (2009). Ergenlerin sosyal destek düzeylerinin akademik başarı ve güdülenme düzeyi ile ilişkileri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 16(1), 21-30
- Kararımak, Ö., & Çetinkaya, R. S. (2016). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35).
- Karagöz, Y.(2016). SPSS ve Amos 23 uygulamalı istatistiksel analizler. Ankara. Nobel Yayınevi.
- Kim, J., LaRose, R., & Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic Internet use: The relationship between Internet use and psychological well-being. *CyberPsychology & Behavior*, 12(4), 451-455.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Lin, H. C., & Yang, M. J. (2007). Factors predictive for incidence and remission of internet addiction in young adolescents: a prospective study. *CyberPsychology & Behavior*, 10(4), 545-551.
- Kokkinos, C. M. (2007). Job stressors, personality and burnout in primary school teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 77(1), 229-243.
- Korhonen, J., Tapola, A., Linnanmäki, K., & Aunio, P. (2016). Gendered pathways to educational aspirations: The role of academic self-concept, school burnout, achievement and interest in mathematics and reading. *Learning and Instruction*, 46, 21-33.
- Lam, L. T., Peng, Z. W., Mai, J. C., & Jing, J. (2009). Factors associated with Internet addiction among adolescents. *Cyberpsychology & behavior*, 12(5), 551-555.
- Leung, L. (2006). Stressful life events, motives for Internet use, and social support among digital kids. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 204-214.
- Liang, L., Zhou, D., Yuan, C., Shao, A., & Bian, Y. (2016). Gender differences in the relationship between internet addiction and depression: A cross-lagged study in Chinese adolescents. *Computers in Human Behavior*, 63, 463-470.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543-562.
- Morsünbül, Ü. Internet addiction in adolescence period:its realtions with identy style and ruminative exploration. *Anatolian Journal of Psychiatry*,15(1), 77-83

- Musetti, A., Cattivelli, R., Giacobbi, M., Zuglian, P., Ceccarini, M., Capelli, F., ... & Castelnuovo, G. (2016). Challenges in internet addiction disorder: is a diagnosis feasible or not?. *Frontiers in psychology*, 7, 842.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240.
- Ni, X., Yan, H., Chen, S., & Liu, Z. (2009). Factors influencing internet addiction in a sample of freshmen university students in China. *Cyberpsychology & behavior*, 12(3), 327-330.
- Niemz, K., Griffiths, M., & Banyard, P. (2005). Prevalence of pathological internet use among university students and correlations with self-esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and disinhibition. *Cyberpsychology & behavior*, 8(6), 562-570.
- Önder, A., & Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (23).
- Özmen, F., Aküzüm, C., & Sünkür, M. (2012). Sosyal ağ sitelerinin eğitsel ortamlardaki işlevselliği. *Education Sciences*, 7(2), 496-506.
- Pajares, F., & Schunk, D. (2001). The development of academic self-efficacy. *Development of Achievement Motivation. United States*, 7.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.
- Pintrich, P. R., & Zusho, A. (2002). The development of academic self-regulation: The role of cognitive and motivational factors. In A. Wigfield & J. S. Eccles (Eds.), *A Vol. in the educational psychology series. Development of achievement motivation* (pp. 249-284). San Diego, CA, US: Academic Press.
- Pressman, R. M., Owens, J. A., Evans, A. S., & Nemon, M. L. (2014). Examining the interface of family and personal traits, media, and academic imperatives using the learning habit study. *The American Journal of Family Therapy*, 42(5), 347-363.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2003). Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving. *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*, 15-36.
- 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.
- Sargın, N. (2013). Üniversite öğrencilerinin internete yönelik tutumları ve problemli internet kullanımları. *Turkish Journal of Education*, 2(2), 44-53.
- Schunk, D. H., & Meece, J. L. (2005). Self efficacy development in adolescences. Tim Urdan and Frank Pajares (Eds.) *Self-Efficacy beliefs of adolescence* (71-96). USA: Information Age Publishing.
- Selfhout, M. H., Branje, S. J., Delsing, M., ter Bogt, T. F., & Meeus, W. H. (2009). Different types of Internet use, depression, and social anxiety: The role of perceived friendship quality. *Journal of adolescence*, 32(4), 819-833.
- Suri, G., & Sharma, S. (2013). The impact of gender on attitude towards computer technology and e-learning: An exploratory study of Punjab University, India. *International Journal of Engineering Research*, 2(2), 132-136.
- Susman, E., Rogal, A. (2004). Puberty and psychological development. Richard M. Lerner and Laurence Steinberg (Eds.) *Handbook of adolescent psychology* (second Edition) (15-45). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Turgut, Ö., & Çapan, B. E. (2017). Ergen Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Yordayıcıları: Algılanan Sosyal Destek ve Okul Bağlılığı. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (44), 162-183.
- Urdan, T., & Schoenfelder, E. (2006). Classroom effects on student motivation: Goal structures, social relationships, and competence beliefs. *Journal of School Psychology*, 44(5), 331-349.
- Üneri, Ö. Ş., & Tanıdır, C. (2011). Evaluation of internet addiction in a group of high school students: a cross-sectional study. *Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 24(4), 265-272.
- Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *CyberPsychology & Behavior*, 9(5), 584-590.

- Vasalampi, K., Salmela-Aro, K., & Nurmi, J. E. (2009). Adolescents' self-concordance, school engagement, and burnout predict their educational trajectories. *European psychologist*, 14(4), 332-341.
- Wan, C. S., & Chiou, W. B. (2006). Psychological motives and online games addiction: A test of flow theory and humanistic needs theory for Taiwanese adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 9(3), 317-324.
- Yang, H.-J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24, 283-301.
- Yen, C. F., Ko, C. H., Yen, J. Y., Chang, Y. P., & Cheng, C. P. (2009). Multi-dimensional discriminative factors for Internet addiction among adolescents regarding gender and age. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 63(3), 357-364.
- Yılmaz, F. (2014). *Ortaokul 6.7. 8. sınıf öğrencilerinin algılanan ebeveyn tutumları ile sosyal duygusal öğrenme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Yılmaz, H., & Sipahioğlu, Ö. (2012). Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi. *İlköğretim Online*, 11(4).
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K. S., & Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *Cyberpsychology & behavior*, 1(1), 25-28.
- 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, 1529-1540.