






Okul Tükenmişliği ile Sosyal Medya ve Dijital Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Examining the Relationship Between School Burnout and Social Media and Digital Game Addiction

Adem PEKER , Prof. Dr., Atatürk Üniversitesi, adem.peker@atauni.edu.tr

Merve Perihan KARS , Uzman Psikolojik Danışman, Atatürk Üniversitesi, merveperihan.aksoy14@ogr.atauni.edu.tr

Burcu Türkan AYDIN , Uzman Psikolojik Danışman, Atatürk Üniversitesi, burcu.turkan@ogr.atauni.edu.tr

Geliş tarihi - Received: 7 Temmuz 2024
Kabul tarihi - Accepted: 8 Eylül 2025
Yayın tarihi - Published: 28 Aralık 2025



Öz. Dijital teknolojilerin kullanımı ergenler arasında giderek artmaktadır. Ancak bu teknolojiler ergenlerin günlük hayatını kolaylaştırmakla birlikte bağımlılık problemlerine de yol açabilmektedir. Ergenlerin sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığı ile ilişkili olabilecek faktörleri belirleyecek araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu doğrultuda bu çalışmanın ilk amacı ergenlerin sosyal medya ve oyun bağımlılık düzeylerini belirlemektir. Ergenlerde sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığının cinsiyete göre farklılaşma durumunun incelenmesi çalışmanın başka bir amacını oluşturmaktadır. Çalışmanın diğer bir amacı da okul tükenmişliği ile sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkileri ortaya çıkarmaktır. Araştırma ilişkisel tarama modeline göre tasarlanmıştır. Çalışmaya 561 ergen katılmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin %49.7'si erkek ve %50.3'ü kızdır. Bu çalışmanın bulguları, kızların erkeklere göre daha fazla sosyal medya, erkeklerin ise kızlara göre daha fazla dijital oyun bağımlılığı yaşadığını ortaya koymuştur. Araştırmanın sonucunda okul tükenmişliği ile sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Bulgular okul tükenmişliğinin sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığını pozitif ve anlamlı olarak yordadığını göstermiştir. Bu sonuçlar ergenlerin sosyal medya ve dijital oyun oynama bağımlılık düzeylerinde okul tükenmişliğinin önemli bir değişken olduğunu ortaya koymuştur.

Anahtar Kelimeler: Okul tükenmişliği, Sosyal medya bağımlılığı, Dijital oyun bağımlılığı.

Abstract. The use of digital technologies is increasing among adolescents. However, while these technologies make daily lives easier for adolescents, they can also lead to addiction problems. There is a need for research to determine the factors that may be associated with adolescents' social media and digital game addiction. In this direction, the first aim of this study is to determine the social media and game addiction levels of adolescents. Another aim of the study is to examine the gender-based differentiation of social media and digital game addiction among adolescents. Another aim of the study is to reveal the relationships between school burnout and social media and digital game addiction. The study was designed according to the relational screening model. 561 adolescents participated in the study. 49.7% of the students participating in the study were male and 50.3% were female. The findings of this study revealed that girls have more social media addiction than boys, and boys have more digital game addiction than girls. The results of the study revealed that there are significant relationships between school burnout and social media and digital game addiction. Findings showed that school burnout positively and significantly predicted social media and digital game addiction. These results revealed that school burnout is an important variable in adolescents' addiction levels to social media and digital gaming.

Keywords: School burnout, Social media, Digital game addiction.



Extended Abstract

Introduction. The use of digital technologies is increasing among adolescents. However, although these technologies make the daily life of adolescents easier, they can also cause addiction problems. Social media addiction is one of the sub-headings of internet addiction. Social media addiction is one of the sub-headings of internet addiction. Hilliard and Parisi (2020) defined social media addiction as feeling anxiety when not accessing social media, acting with an uncontrollable urge to use social media, and spending too much time on social media. Digital game addiction is also included in internet addiction (Fernandez, 2015). Lemmens et al. (2009) defined digital game addiction as excessive and problematic use of computer and video games leading to psychological problems. Being mentally preoccupied with internet games, spending more time on internet games, experiencing failure in quitting gaming behaviours, lying to people around them about gaming, and experiencing problems in academic, work and social life due to gaming are among the important symptoms of digital game addiction (American Psychiatric Association, 2013; Reed et al., 2022). However school burnout damages students' self-esteem and perceptions of success, and can lead to loss of interest in academic activities and a decrease in the ability to sustain the activity (Arslan and Tarhan, 2019; Zhang et al., 2007). Literature studies reveal that there are significant relationships between school burnout and internet addiction (Salmela-Aro et al., 2017; Sert-Ağır, 2018, Taş, 2017). When students experience a certain level of school burnout, they may use the Internet more (Walburg et al., 2016). A longitudinal study showed that school burnout positively predicted sleep disturbance related to social media (Akungu et al., 2023). Therefore, school burnout may be a predictor of social media and digital game addiction.

This study aims to determine the levels of social media and game addiction among adolescents. Moreover, examining the gender-based differentiation of social media and digital game addiction among adolescents constitutes another aim of the study. Another aim of this study is to reveal the relationships between school burnout and social media and digital game addiction.

Method. The research was designed according to the relational scanning model. 561 adolescents participated in the study. 49.7% of the students participating in the study are male and 50.3% are female ($M = 15.91$, $SD = 1.02$). We applied the t-test for independent samples to determine whether adolescents' social media and digital game addiction levels differ by gender. We used Pearson correlation analysis for the relationships between adolescents' school burnout and social media and digital game addiction. We performed these analyzes with the SPSS-25 statistical program. We also tested the predictive relationship of school burnout on social media and digital gaming addiction with a structural equation model. We used LISREL 9.1 program in this process.

Results. The results of the analysis showed that girls had significantly higher scores than boys in social media addiction; boys had significantly higher scores than girls in digital game addiction. Besides the results showed that there were moderate, positive, and significant relationships between school burnout and social media, and digital game addiction. These results show that when adolescents' school burnout increases, social media and digital game addiction also increases. Finally, The findings reveal that school burnout predicts social media addiction and digital game addiction positively moderately and significantly. The results show that the goodness of fit indices for the model is at an acceptable level. However, in the model, school burnout explains 19% of social media addiction and



18% of digital game addiction. The results showed that adolescents with higher levels of school burnout were more likely to experience social media and digital game-playing addiction. Therefore, it provides potential guidance for intervention strategies for school burnout to reduce adolescents' addiction levels to social media and digital gaming. Taking measures to reduce school burnout may enable adolescents to spend less time on social media and online gaming.

Sayfa | 3664

Conclusion. The results revealed that both social media and digital game addiction levels of adolescents were at medium levels. We found that 69% of adolescents had moderate, 17.5% had high and 13.5% had low levels of social media addiction. We found that 67.2%, 16.6% and 16.2% of adolescents had moderate, high and low levels of gaming addiction, respectively. For example, Güney and Taştepe (2020) found that 34.1% of adolescents had a high level of social media addiction. Deniz and Gürültü (2018) determined that high school students were moderately addicted to social media. Doğrusever (2021) reported that 20% of adolescents had a high level of social media addiction. Tonga (2024) reported that 8th-grade students had moderate game addiction. The findings reveal that adolescents' school burnout levels significantly predict social media addiction. In other words, more social media addiction can be seen in students with school burnout. This result is consistent with the results of previous studies showing that there is a positive relationship between school burnout and social media addiction (Bilgiz and Peker, 2021; Kaya et al., 2023). Similarly, more recent studies show that school burnout is associated with problematic internet use (Salmela-Aro et al., 2017; Tomaszek and Muchacka-Cymerman, 2020). For example, Sert-Ağır (2018) found a positive relationship between school burnout and internet addiction. Bai et al. (2020) found that there are significant relationship between Chinese adolescents' learning burnout and mobile phone addiction. Mao et al. (2024) determined that there is a moderate, significant and positive relationship between burnout and problematic internet use in a meta-analysis study. Research findings show that school burnout predicts digital game addiction at a positive level. In other words, students with school burnout may have more digital game addiction. Recent studies support the research result. For example, Bradt et al. (2024) found a positive relationship between school burnout and problematic gaming. Tonga (2024) found that students who were successful in their lessons had low game addiction scores. The results showed that adolescents with higher levels of school burnout were more likely to experience social media and digital gaming addiction. Therefore, intervention strategies for school burnout can be applied to reduce adolescents' addiction levels to social media and digital gaming.



Giriş

İnternet, iletişim teknolojilerinin gelişmesiyle hayatımıza girmiş ve bilgi paylaşımı gibi pek çok olanağı sağlayan bir araç haline gelmiştir (Buneviciene ve Bunevicius, 2021). Dijital teknolojilere her yerde erişimin olması, gençlerin akranlarıyla sürekli iletişim halinde olmalarına ve oyun oynamak, sosyal gruplar oluşturmak, eğlenmek ve bilgilerini paylaşmak gibi çeşitli sosyal faaliyetlere katılmalarını sağlamaktadır (Salmela-Aro vd., 2017). Ancak dijital teknolojilerinin bu faydalarına rağmen yoğun kullanımı ruh sağlığını olumsuz etkileyen “bağımlılık” gibi davranışlara yol açabilmektedir.

İnternet bağımlılığı genel olarak aşırı internet kullanımını engelleyememe, internete bağlı olmadan geçirilen zamanın önemini kaybolması, yoksun bırakıldığında aşırı sinirlilik, saldırganlık hali ve kişinin işinin, sosyal ilişkilerin ve aile hayatının giderek bozulması olarak tanımlanmaktadır (Tonioni vd., 2012). İnternet bağımlılığı kontrolsüz hale gelebilen ve olumsuz sonuçlara (sosyal, mesleki, ailevi, eğitimsel) yol açabilen çok çeşitli çevrimiçi davranışlara (alışveriş, pornografi izleme, sosyal ağ oluşturma, oyun oynama, siber zorbalık) atıfta bulunan ve savunmasız kullanıcıların bir alt grubunda işlevsel bozulma ile ilişkili bir şemsiye yapıdır (World Health Organization, 2019).

Sosyal medya bağımlılığı internet bağımlılığın alt başlıklarından biridir. Hilliard ve Parisi (2020) sosyal medya bağımlılığını sosyal medyaya girilmediğinde endişe duymak, sosyal medyayı kullanmak için kontrol edilemeyen bir dürtü ile hareket etmek ve sosyal medyada çok fazla zaman geçirmek olarak tanımlamıştır. Sosyal medya bağımlılığı, negatif duygulardan kurtulmak için bunlarla artan meşguliyeti, engellendiğinde veya ulaşılamadığında kendini yoksun hissetmesi, günlük yaşam aktivitelerini engellemesi gibi belirtilerle kendini göstermektedir (Andreassen vd., 2017).

Yapılan araştırmalar ergenler arasında sosyal medya kullanımının giderek arttığını göstermektedir. We Are Social ve Hootsuite (2021) 10-17 yaş arasındaki bireylerin %4'ünün sosyal medya kullanıcısı olduğunu rapor etmiştir. Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan bir araştırmaya göre ergenlerin yaklaşık %84'ü en az bir sosyal medya platformunu kullanmaktadır (PRC, 2021). İtalya'da ergenler arasında problemlili sosyal medya kullanım oranı %12'dir (Wartberg, vd., 2020). Güney ve Taştepe (2020) Türkiye'de ergenlerin %34,1'inde yüksek düzeyde sosyal medya bağımlılığının görüldüğünü saptamıştır. Doğrusever (2021) lise öğrencilerinin %20'sinde sosyal medya bağımlılığının olduğunu tespit etmiştir. Huang (2014) Çin'de ergenlerin %15,6'nın sosyal medya bağımlısı olduğunu bulmuştur. Victor vd. (2024) Malezya'da ergenlerin yaklaşık %73'ünde yüksek düzeyde sosyal medya bağımlılığı olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Sosyal medya içeriklerinin sunduğu faydalara rağmen aşırı kullanımı ergenlerin ruh sağlığına zarar verebilmektedir. Örneğin sosyal medya bağımlılığı marka bağımlılığı/dürtüsel satın almaya yol açabilir (Nikolinakou vd., 2024). Akram ve Kumar (2017) sosyal medya bağımlılığının motivasyonun düşmesi, ders başarısızlığı, zamanın boşa geçmesi ve yüz yüze insan ilişkilerinin azalması gibi birtakım olumsuz sonuçlarının olduğunu belirtmiştir. Aynı zamanda sosyal medya bağımlılığı depresyon ve anksiyete ile pozitif ilişkilidir (Barry vd., 2017; Bettmann vd., 2021).

Dijital oyun bağımlılığı da internet bağımlılığının içerisinde yer almaktadır (Fernandez, 2015). Lemmens ve arkadaşları (2009), dijital oyun bağımlılığını, bilgisayar ve video oyunlarının aşırı ve sorunlu



biçimde kullanılması sonucunda ortaya çıkan psikolojik problemler olarak tanımlamıştır. İnternet oyunlarını oynamak, internet oyunlarına daha fazla süre ayırmak, oyun oynama davranışlarını bırakmada başarısızlık yaşamak, oyun oynamaya ilişkin çevresindeki kişilere yalan söylemek, oyun oynamaktan dolayı akademik, iş ve sosyal hayatta problemler yaşamak dijital oyun bağımlılığının önemli belirtileri arasında gösterilmektedir (American Psychiatric Association, 2013; Reed vd., 2022).

Sayfa | 3666

Yapılan çalışmalar ergenlerin dijital oyun bağımlılığı ile ilgili önemli bilgiler vermektedir. Bir meta analiz çalışması dijital oyun bağımlılığının %1 ila %2 civarında olduğunu ortaya çıkarmıştır (Stevens vd., 2021). Almanya da oyun bağımlılığı %1.16 ila %3.5 arasında değişmektedir (Rehbein vd., 2015). Norveç'te bireylerin %1.4'ünde oyun bağımlılığı görülmektedir (Wittek vd., 2015). Göldağ (2018) ergenlerin %3'ünde ciddi düzeyde oyun bağımlılığının olduğunu ortaya çıkarmıştır. İspanya'da ergenlerin problemleri oyun oynama oranı %3 ile %7 arasında değişmektedir (Mora-Salgueiro vd., 2022).

Dijital oyunlar, ergenlerin keyifli vakit geçirmelerine ve kendilerini iyi hissetmelerine katkı sağlasa da aşırı kullanımları onların günlük yaşamlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Örneğin oyun bağımlılığı tehlikeli kumar davranışları geliştirebilir (Barrera-Algarín ve Vazquez-Fernandez, 2021) ve kişilerarası ilişkileri olumsuz etkileyebilir (Aksoy ve Erol, 2021). Bununla birlikte oyun bağımlılığının olumsuz sonuçları arasında; eğitim sorumluluklarının ihmal edilmesi (Çelebi, 2020), akademik başarısızlık (Bilgin, 2015), okula yabancılaşma (Erboy, 2010) ile kaygı ve depresyon yer almaktadır (Greitemeyer ve Mügge, 2014).

Okul tükenmişliği, akademik yaşantı süreçlerinin ve aşırı beklentilerin öğrencilerde fiziksel, duygusal ve bilişsel örselenme oluşturma sürecidir (Salmela-Aro vd., 2017; Şahan ve Duy, 2017). Okul tükenmişliği öğrencilerin benlik saygılarına ve başarı algılarına zarar vermekte, akademik etkinliklere yönelik ilgi kaybı yaşamalarına ve yürütülen etkinliği sürdürme gücünde düşüşe yol açabilmektedir (Arslan ve Tarhan, 2019; Zhang vd., 2007). Ayrıca okul tükenmişliği hem fiziksel hem de psikolojik açıdan olumsuz sonuçlar doğurabilecek bir risk faktörüdür (Çam ve Öğülmüş, 2017).

Bu araştırma, ergenlerin dijital oyun ve sosyal medya bağımlılıkları ile okul tükenmişliği arasındaki ilişkiyi Kullanım ve Doyumlar Modeli (Uses and Gratifications Theory; Katz vd., 1974) temelinde ele almaktadır. Bu model, bireylerin medya araçlarını sadece pasif bir şekilde tüketmediklerini, aksine belirli ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla bilinçli tercihlerle medya kullandıklarını öne sürmektedir. Bu ihtiyaçlar; bilişsel (bilgi edinme), duygusal (eğlence, rahatlama), kişisel kimlik (özsaygı, aidiyet), toplumsal bütünleşme (iletişim kurma) ve gerilimden kaçış (stres azaltma) gibi çeşitli doyum alanlarına dayanmaktadır (Ruggiero, 2000).

Ergenlik dönemindeki öğrenciler, akademik baskılar, sınav kaygısı ve sosyal talepler nedeniyle bu tükenmişlik riskine özellikle açıktır. Kardefelt-Winther'in (2014) bireylerin stresle başa çıkmak amacıyla dijital mecralara yöneldiğini öne sürmektedir. Bireyler, stresli durumlarla karşılaştıklarında bilişsel ve duygusal dengeyi sağlamak için kaçış ve rahatlama stratejileri geliştirebilirler (Compas vd., 2017). Bu doğrultuda sosyal medya ve dijital oyunlar, zihinsel rahatlama sağlayan başa çıkma araçları olarak değerlendirilebilir.



Adademik görevler, başarı baskısı, motivasyon kaybı ve duygusal yıpranma gibi faktörler öğrencilerin zihinsel ve duygusal yorgunluğunu artırabilir. Bu durumda öğrencilerin okul tükenmişliği yaşamalarına neden olabilir. Kullanım ve Doyumlar Modeline göre öğrenciler akademik streslerini azaltmak, zihinsel iyi oluşlarını artırmak, duygusal rahatlama ya da sosyal destek arayışı gibi doyumlar için sosyal medya ve dijital oyunlara yönelebilirler (Qin vd., 2023). Nitekim Pérez-Torres (2024) tükenmişlik yaşayan bireylerin dijital ortamlarda geçirdikleri sürenin arttığını ve bu kullanımın zamanla bağımlılık düzeyine ulaştığını ifade etmiştir.

Sosyal medya platformları, bireylerin anlık iletişim kurmasını, beğeni ve onay alma yoluyla kendini değerli hissetmesini ve topluluklara aidiyet duygusu geliştirmesini sağlamaktadır. Dijital oyunlar ise başarı hissi, kontrol duygusu ve gerçeklikten kaçış gibi doyumlar sunabilir. Okul tükenmişliği yaşayan bir öğrenci, okul ortamında elde edemediği psikolojik doyumları bu dijital araçlar üzerinden sağlamaya çalışabilir. Bu durum, zamanla problemlili dijital medya kullanımına ve hatta bağımlılığa dönüşebilmektedir (Lee ve Chae, 2022).

İnternet bağımlılığı ile ilgili alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde farklı araştırma sonuçlarının olduğu dikkat çekmektedir. Boylamsal çalışmalar aşırı internet kullanımının ileriki yıllarda okul tükenmişliğine, okul tükenmişliği de ileriki yıllarda aşırı internet kullanımına yol açtığını ortaya koymaktadır (Liou vd., 2022; Salmela-Aro vd., 2017). Bazı araştırmacılar, kompulsif internet kullanımının okul tükenmişliğini yordadığını bulmuştur (Tomaszek ve Muchacka-Cymerman, 2020). Okul tükenmişliği ile internet bağımlılığı arasında önemli ilişkiler bulunmaktadır (Taş, 2017; Walburg vd., 2016). Sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığında ise daha çok okul tükenmişliğinin sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığı ile ilişkilerin olduğunu göstermektedir (Kaya vd., 2023; Liu vd., 2021; Sert-Ağır, 2018). Nitekim boylamsal bir çalışma okul tükenmişliğinin sosyal medya bağımlılığı ile anlamlı ilişkilerinin olduğunu göstermiştir (Akungu vd., 2023). Dolayısıyla okul tükenmişliği sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığının yordayıcısı olabilir.

Ergenlerin sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığı ile ilişkili faktörleri belirleyen çalışmalara yapılsa da okul ile ilgili faktörler yönelik çalışmalar sınırlıdır. Dolayısıyla okul tükenmişliğinin sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığına ilişkin sınırlı bilgiler bulunmaktadır. Bu bağlamda okul tükenmişliğinin sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığı ile ilişkisini ortaya çıkaracak çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu çalışmanın Kullanım ve Doyumlar Teorisi açısından sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığı ile ilişkileri ortaya çıkaracak kanıtlar sunması beklenmektedir.

Araştırmanın amacı

Türkiye’de dijital teknolojilerin kullanım oranı her geçen yıl artmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu’nun (TÜİK, 2023) verilerine göre, 16-74 yaş aralığındaki bireylerin %94,1’i internet kullanmaktadır (TÜİK, 2024). 6-15 yaş arasındaki çocukların internet kullanım oranınının 82.7%, olduğunu açıklamıştır. Sonuçlar düzenli internet kullanan 6-15 yaş grubundaki çocukların haftalık ortalama 7 saatini ders dışı zamanlar için interneti kullandıklarını göstermektedir. TÜİK [2024]’in verileri düzenli İnternet kullanan 6-15 yaş arasındaki çocukların %66.1’ü interneti sosyal medya için kullandıklarını ortaya çıkarmıştır. Aynı zamanda bu yaş grubundaki çocukların, %74’ünün haftada en az bir defa dijital oyun oynadığı rapor edilmiştir.



Ergenler her ne kadar günlük aktivitelerinde haberleşme, eğlenme, bilgi arama ve arkadaşlarıyla sohbet etmek için dijital teknolojileri kullansa da dijital teknolojilerinin çok yoğun kullanımı bağımlılık problemlerine yol açabilmektedir. Dijital teknolojilerin aşırı kullanımı ergenlerin ruh sağlığı için bir risk faktörü olabilmektedir. Daha önceki çalışmalar sosyal medya bağımlılığının ruh sağlığını (depresyon, kaygı, stres, obsesif kompulsif bozukluk) olumsuz etkilediğini ortaya çıkarmıştır (Ergün vd., 2023; Huang, 2022; Malaeb vd., 2021). Örneğin Viner vd. (2019) sosyal medya bağımlılığı ile ruh sağlığı arasında negatif ilişkilerin olduğunu rapor etmiştir. Bununla birlikte ergenlerde sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığına yol açan faktörlerin belirlenmesi için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Okul tükenmişliği sosyal medya bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı için değerli bir gösterge olabilir.

Bu çalışma ergenlerin sosyal medya ve oyun bağımlılık düzeylerini belirlemeyi amaçlamaktadır. Dahası ergenlerde sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığının cinsiyete göre farklılaşma durumunun incelenmesi çalışmanın başka bir amacını oluşturmaktadır. Bu çalışmanın diğer bir amacı da okul tükenmişliği ile sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkileri ortaya çıkarmaktır. Bu genel amaç doğrultusunda araştırmacının alt amaçları şu şekilde ifade edilebilir:

- Ergenlerde sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığı düzeyi nedir?
- Ergenlerde sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığı cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
- Ergenlerin okul tükenmişlikleri sosyal medya bağımlılığını anlamlı bir düzeyde yordamakta mıdır?
- Ergenlerin okul tükenmişlikleri dijital oyun bağımlılığını anlamlı bir düzeyde yordamakta mıdır?

Yöntem

Araştırmanın modeli

Araştırmada ergenlerde okul tükenmişliği, sosyal medya ve dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek için ilişkisel araştırma yöntemini kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkileri belirlemek için kullanılmaktadır (Creswell, 2011).

Çalışma grubu

Çalışmaya katılacak öğrencileri belirlemek için bazı dahil olma kriterleri oluşturulmuştur: Bu kriterler şu şekildedir: (i) çalışmaya katılmak için veli onam formunun alınması, (ii) lise öğrencisi olmak, (iii) interneti kullanmak, (iv) En az bir sosyal medya hesabını aktif olarak kullanmak. Bu doğrultuda, araştırmacının evrenini 2023-2024 eğitim-öğretim yılının Türkiye'nin Erzurum ilindeki merkeze bağlı ortaöğretim okullarında öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmaya dahil olacak okulları belirlemek için katılımcıların seçilme şansının eşit olduğu random örnekleme yöntemini uygulanmıştır (Creswell, 2011). Random yöntemiyle 7 okul çalışmaya dahil edilmiştir. G*Power 3.1 programı ile örneklem büyüklüğü ve gücü belirlenmiştir. Bu analiz sonucu effect size (F^2)=0.03, alfa düzeyi .05 ve güç düzeyi .95 olan modeller için minimum 518 örneklem sayısına ulaşılmıştır. Bu sayı mevcut çalışmadaki örneklem boyutu için yeterli olarak değerlendirilmektedir (Faul vd., 2007). Olası veri kayıpları düşünülerek 561 öğrenciye ölçekler uygulanmıştır. Katılımcıların %49.7'si erkek (n= 279) ve



%50.3'ü kızdır (n= 282) ve yaşları 14 ile 18 arasında değişmektedir ($M = 15.91$, $SD= 1.02$). Öğrencilerin %19,3'ü 9. Sınıfta (n= 108), % 23,2'si 10. Sınıfta (n= 130), %45,6'sı 11.sınıfta (n= 256) ve %11, 9'u da 12. sınıfta (n= 67) eğitim görmektedir. Çalışma grubunun demografik bilgileri Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1.

Katılımcıların Demografik Bilgileri

Cinsiyet	N	%
Kız	282	50.3
Erkek	279	49.7
Sınıf Düzeyi		
9	108	19.3
10	130	23.2
11	256	45.6
12	67	11.9
Okul Türü		
Anadolu Lisesi	425	75.7
Meslek Lisesi	136	24.3
Toplam	561	100
Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyi		
Düşük	76	13.5
Orta	387	69
Yüksek	98	17.5
Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyi		
Düşük	91	16.2
Orta	377	67.2
Yüksek	93	16.6

Tablo 1 Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören öğrenciler ile 11. sınıftaki öğrencilerin çalışmada daha fazla olduğunu göstermektedir. Ergenlerin %13.5'inde düşük, %69'unda orta, %17.5'inde yüksek sosyal medya bağımlılığına ilişkin belirtiler saptanmıştır. Ergenlerin %16.2'sinde düşük, %67.2'sinde orta, %16.6'sında yüksek düzeyde dijital oyun bağımlılığı görülmüştür.

Veri toplama araçları

Kişisel bilgi formu

Katılımcıların demografik bilgilerini saptamak amacıyla hazırlanan Kişisel Bilgi Formunda katılımcıların cinsiyet, yaş ve sınıf düzeyi bilgilerini elde etmeye yönelik sorular bulunmaktadır.

Okul Tükenmişlik Envanteri

Ergenlerin okul tükenmişlik düzeyini belirlemek amacıyla Salmelo-Aro vd. (2009) tarafından geliştirilen, Çam ve Öğülmüş (2017) tarafından Türkçe'ye uyarlanan envanter kullanılmıştır. Kullanılan



envanter; “tükenme”, “duyarsızlaşma” ve “okulda yetersizlik duygusu” şeklinde üç alt boyuta sahip olmaktadır. 5’li likert tipinde toplam 9 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı, ölçeğin tamamı için .83’tür. Ölçekten alınan yüksek puanlar okul tükenmişliği düzeyine ilişkin belirtilerin arttığını göstermektedir.

Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini ölçmek için Özgenel vd. (2019)’nin geliştirdiği sosyal medya bağımlılığı ölçeği kullanılmıştır. Ölçek tek faktörlü yapıya sahiptir. Ölçek 5’li likert tipinde olup toplam 9 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .90 olarak tespit edilmiştir. Ölçekten alınan yüksek puanlar sosyal medya bağımlılık düzeyine ilişkin belirtilerin arttığını göstermektedir.

Ergenler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeği (kısa form)

Ergenlerin oyun bağımlılığı düzeylerini belirlemek amacıyla Ilgaz (2018)’in geliştirdiği ölçek kullanılmıştır. 5’li likert tipindeki ölçek, 21 soru ve belirginlik, dayanıklılık, durum değiştirme, geri çekilme, nüksetme, çatışma, sorunlar olmak üzere 7 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınan yüksek puanlar oyun bağımlılık düzeyine ilişkin belirtilerin arttığını göstermektedir.

Verilerin toplanması

Mevcut çalışma Atatürk Üniversitesi Etik Kurulu (12/14-04.11.2022) tarafından onaylanmıştır. Veri toplama işleminden önce öğrenci ve ebeveynlerden bilgilendirilmiş onay formu; okul yöneticilerinden ise resmi izinler alınmıştır. Ölçekler araştırmacılar tarafından sınıf ortamında yüz yüze uygulanmıştır. Çalışmaya katılımın gönüllü olacağı ve sonuçların başkaları ile paylaşılmayacağı öğrencilere bildirilmiştir. Öğrencilerin ölçekleri yaklaşık 20 dakika içerisinde doldurdıkları gözlenmiştir.

Verilerin analizi

Ergenlerin sosyal medya ve dijital oyun bağımlılık düzeylerini belirlemek için betimsel istatistik kullanılmıştır. Ergenlerin sosyal medya ve dijital oyun bağımlılık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşma durumunu belirlemek için bağımsız örneklem için t-testi uygulanmıştır. Ergenlerin okul tükenmişliği ile sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiler için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Bu analizler SPSS-25 istatistik programı ile gerçekleştirilmiştir. Ayrıca okul tükenmişliğinin sosyal medya ve dijital oyun oynama bağımlılığı üzerindeki yordayıcı ilişkisi yapısal eşitlik modeli ile test edilmiştir. Bu işlem için LISREL 9.1 programı kullanılmıştır.



Bulgular

Sosyal medya ve dijital oyun bağımlılık puanlarının cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin bulgular

Ergenlerin sosyal medya ve dijital oyun bağımlılık puanlarının cinsiyete göre farklılaşmasını belirlemek için “bağımsız örneklem için t testi” kullanılmıştır. Analiz sonuçları sosyal medya bağımlılığında kızların erkeklerden ($t = -5,02, p < 0.5$); dijital oyun bağımlılığında erkeklerin kızlardan anlamlı olarak daha yüksek puanlar aldıkları belirlenmiştir ($t = 5.26, p < 0.5$). Sonuçlara ilişkin bilgiler Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2.

Sosyal Medya ve Dijital Oyun Bağımlılık Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Sonuçlar

Değişkenler	SMB		T	p	OB		p
	Aritmetik Ortalama \pm Sd				Aritmetik Ortalama \pm Sd	t	
Cinsiyet							
Kız	20,96 \pm 8,21		-5,02	.01*	41,13 \pm 16,72	5,26	.01*
Erkek	17,82 \pm 6,44				48,70 \pm 17,36		

* $p < .05$

Okul tükenmişliği ile sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiler

Ergenlerin okul tükenmişliği ile sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiler için Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Bu ilişkilerin sonuçları Tablo 3’ de verilmiştir.

Tablo 3.

Ergenlerin Okul Tükenmişliği ile Sosyal Medya ve Dijital Oyun Bağımlılığı Arasındaki Pearson Korelasyon Sonuçları

Değişkenler	Okul Tükenmişliği	Sosyal Medya Bağımlılığı	Dijital Oyun Bağımlılığı
1. Okul Tükenmişliği	1		
2. Sosyal Medya Bağımlılığı	.34	1	
3. Dijital Oyun Bağımlılığı	.35	.354	1
Skewness	.304	.871	.786
Kurtosis	-.364	.423	.249

Not. $N = 561, p < .05$

Tablo 3 okul tükenmişliği ile sosyal medya ($r = .34, p < .05$) ve dijital oyun bağımlılığı ($r = .35, p < .05$) arasında orta düzeyde, pozitif yönde, anlamlı ilişkilerin olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar ergenlerin okul tükenmişliği ile sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığı arasında önemli ilişkilerin olduğunu göstermektedir.

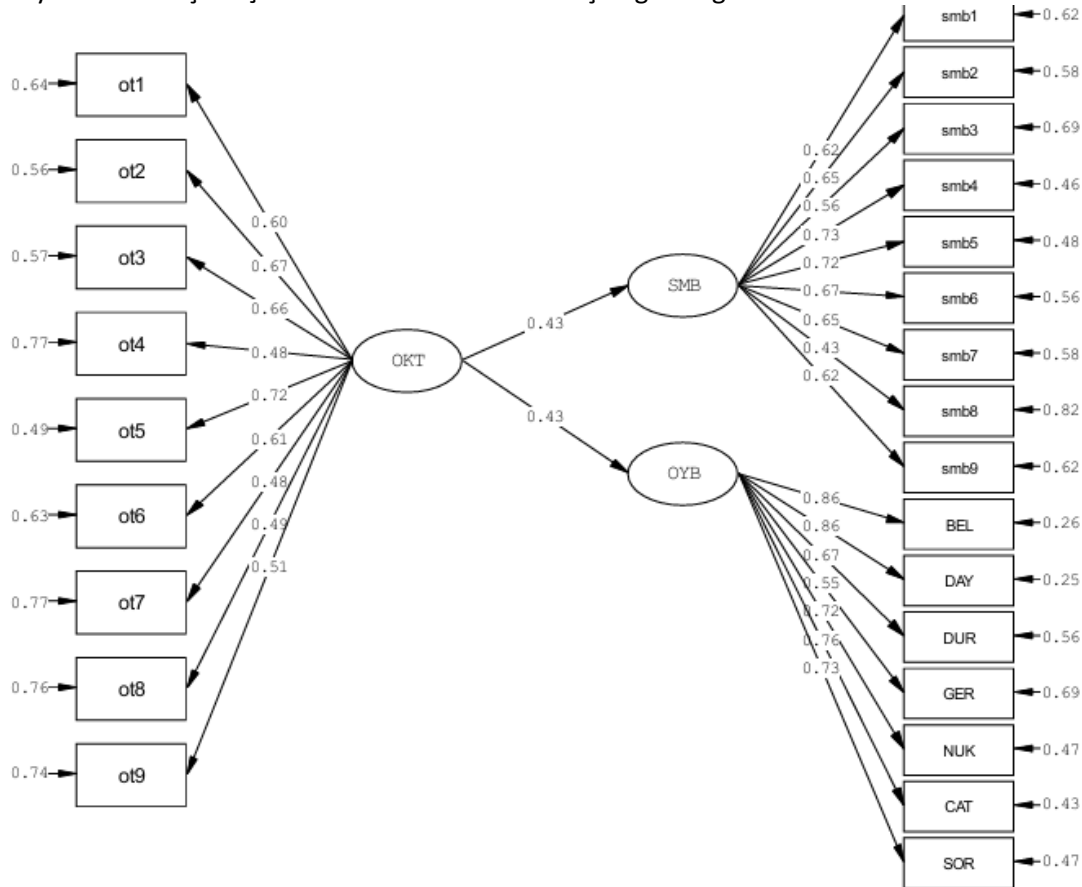
Okul tükenmişliği ile sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki yordayıcı ilişkilerin yapısal eşitlik model ile test edilmesi**Ölçüm modeli**

Sayfa | 3672

Okul tükenmişliğinin sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığını yordama düzeyini yapısal eşitlik modeli ile incelemeye önce ölçüm modeli analizi yapılmıştır. Üç gizli değişken (okul tükenmişliği, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı) ve 25 gözlenen değişken ile ölçüm modeli oluşturulmuştur. Sonuçlar, verilere uygun kabul edilebilir bir modelin olduğunu göstermiştir [$\chi^2/sd=3.39$; $NFI: .94$; $CFI=.96$; $IFI=.96$; $RFI: .93$; $SRMR= .050$; $RMSEA=.065$]. Ayrıca, gözlenen tüm değişkenler ilgili gizli yapıya önemli bir yük bindirmektedir ($p<.01$ arasında .42 ve .86).

Yapısal model

Okul tükenmişliğinin sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığını anlamlı bir düzeyde yordama düzeyi test edilmiştir. Şekil 1'de standardize edilmiş değerler gösterilmektedir.



Şekil 1. Okul Tükenmişliği ile Sosyal Medya ve Dijital Oyun Bağımlılığı Arasındaki Yapısal Eşitlik Modeline İlişkin Standardize Edilmiş Katsayılar

Not. OKT: Okul Tükenmişliği, SMB: Sosyal Medya Bağımlılığı, OYB: Oyun Bağımlılığı, BEL: Belirginlik, DAY: Dayanıklılık, DUR: Durum değiştirme, GER: Geri çekilme, NUK: Nüksetme, CAT: Çatışma, SOR: Sorunlar Peker, A., Kars, M. P. ve Aydın, B. T. (2025). Okul tükenmişliği ile sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(3), 3661-3681.

DOI. 10.51460/baebd.1512115



Bulgular okul tükenmişliğinin sosyal medya bağımlılığını ($\beta = .43$; $t = 8.12$, $p < .05$) ve dijital oyun bağımlılığını pozitif yönde ($\beta = .43$; 9.05 , $p < .05$) orta düzeyde ve anlamlı olarak yordadığını ortaya koymaktadır. Sonuçlar modele ilişkin uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir ($\chi^2/sd = 3.48$, $NFI = .93$, $CFI = .95$, $IFI = .95$, $RFI = .90$, $SRMR = .069$, $RMSEA = .067$). Bununla birlikte modelde, okul tükenmişliği sosyal medya bağımlılığının %19'unu, dijital oyun bağımlılığının %18'ini açıklamaktadır.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu çalışma, ergenlerin okul tükenmişliği ile sosyal medya ve dijital oyun bağımlılıkları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgular ergenlerin hem sosyal medya hem de dijital oyun bağımlılık düzeylerinin genel olarak orta seviyede olduğunu göstermiştir. Kız öğrencilerin erkeklere göre sosyal medya bağımlılığı puanlarının anlamlı şekilde daha yüksek iken, erkek öğrencilerin ise dijital oyun bağımlılığı puanlarının kızlara göre daha yüksektir. Elde edilen bulgular, okul tükenmişliğinin hem sosyal medya bağımlılığı ($\beta = .43$) hem de dijital oyun bağımlılığı ($\beta = .43$) ile anlamlı ve pozitif düzeyde ilişkili olduğunu göstermiştir. Model, sosyal medya bağımlılığındaki varyansın %19'unu, dijital oyun bağımlılığındaki varyansın ise %18'ini açıklamaktadır. Bu bulgular, okul kaynaklı stresin öğrencilerin dijital ortamlara yöneliminde önemli bir belirleyici olduğunu göstermektedir.

Sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığının demografik değişkenler açısından değerlendirilmesi

Sonuçlar ergenlerin hem sosyal medya hem de dijital oyun bağımlılık düzeylerinin orta seviyede olduğunu ortaya çıkarmıştır. Ergenlerin %69'unda orta, %17.5'inde yüksek ve %13.5'inde düşük düzeyde sosyal medya bağımlılığı belirlenmiştir. Ergenlerin %67.2'sinde orta, %16.6'sında yüksek ve %16.2'sinde düşük düzeyde oyun bağımlılığı saptanmıştır. Bu durum, alanyazındaki benzer bulgularla örtüşmektedir. Örneğin Deniz ve Gürültü (2018), ergenlerin sosyal medya bağımlılığının orta düzeyde olduğunu bildirmiştir. Güney ve Taştepe'nin (2020) çalışması, sosyal medya bağımlılığının %34,1 oranında yüksek düzeyde görüldüğünü ortaya koyarken, Doğrusever (2021) bu oranı %20 olarak bildirmiştir. Oyun bağımlılığına ilişkin bulgular da benzer bir doğrultudadır. Tonga (2024), 8. sınıf öğrencilerinde oyun bağımlılığının orta düzeyde olduğunu bildirmiştir. Akıllı telefonun yaygınlaşması, internetteki içeriklerin zenginleşmesi, sosyal medya sitelerinin artması, internet teknolojilerinin kullanılarak sosyalleşme ihtiyacının karşılanması ergenlerin hem sosyal medya hem de dijital oyun bağımlılıklarının artmasına yol açabilir.

Cinsiyet açısından değerlendirildiğinde, kız öğrencilerin erkeklere kıyasla sosyal medya bağımlılığı puanlarının anlamlı şekilde daha yüksek olduğu, erkek öğrencilerin ise dijital oyun bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgu da alanyazındaki birçok çalışmayla paralellik göstermektedir. Örneğin Çömlekçi ve Başol (2019), kızların sosyal medyayı daha yoğun kullandıklarını bildirmiş; Güney ve Taştepe (2020) ile Deniz ve Gürültü (2018) de kız öğrencilerin sosyal medyada daha fazla zaman geçirdiğini vurgulamıştır. Doğrusever (2021) çalışmasında sosyal medya bağımlılığı oranının kızlarda %13, erkeklerde ise %7 olduğunu belirtmiştir. Sosyal medyanın sosyal ilişki kurma ve duygusal paylaşım olanakları, kız öğrencilerin ilgisini daha çok çekebilmektedir. Diğer yandan, erkek öğrencilerin oyun bağımlılığı puanlarının daha yüksek olması, alanyazındaki bulgularla doğrudan örtüşmektedir. Dursun ve Eraslan-Çapan (2018), Li ve Wang (2013) ile Yayman (2019) erkek Peker, A., Kars, M. P. ve Aydın, B. T. (2025). Okul tükenmişliği ile sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(3), 3661-3681.
DOI. 10.51460/baebd.1512115



öğrencilerin oyun bağımlılığı düzeylerinin kızlara kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Ücan (2018) da benzer şekilde erkek öğrencilerin dijital oyunlara daha fazla eğilim gösterdiğini rapor etmiştir. Kız öğrenciler olumsuz duygularını azaltmak, arkadaşlarıyla iletişim kurmak için erkeklere göre daha sosyal medya araçlarını kullanmayı tercih edebilirler. Erkek öğrenciler ise dijital oyun oynayarak kendilerini rahatlatmaya, streslerini azaltmaya ve kendilerini iyi hissetmeye çalışabilirler.

Okul tükenmişliğinin sosyal medya bağımlılığını yordaması

Bulgular okul tükenmişliğinin sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı ve pozitif bir yordayıcı ilişkisinin olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, okul ortamında artan duygusal yorgunluğun ve başarısızlık algısının, ergenlerin dijital platformlara yönelmesini kolaylaştırabileceğini düşündürmektedir. Nitekim bu bulgu, Bilgiz ve Peker (2021) ile Kaya vd. (2023) çalışmalarında ortaya konan tükenmişlik ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki pozitif ilişki ile tutarlılık göstermektedir. Bu tür bir yönelimin yalnızca sosyal medya kullanımını artırmakla kalmayıp, zamanla bağımlılık davranışına dönüşme potansiyeli taşıdığı düşünülmektedir.

Okul tükenmişliği ile dijital ortamlarda geçirilen zaman arasındaki bu ilişki, problemlerli internet kullanımı bağlamında da çeşitli çalışmalarda vurgulanmıştır. Örneğin Salmela-Aro vd. (2017) ile Tomaszek ve Muchacka-Cymerman (2020), yüksek düzeyde tükenmişlik yaşayan ergenlerin interneti daha yoğun ve işlevsiz biçimde kullandığını ortaya koymuştur. Sert-Ağır (2018) benzer şekilde, tükenmiş öğrencilerin internete daha fazla yöneldiğini belirtmiştir. Bai vd. (2020) Çinli ergenler üzerine yaptıkları çalışmada da öğrenme tükenmişliği ile cep telefonu bağımlılığı arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Mao vd. (2024) yürüttüğü meta-analiz çalışması ise bu ilişkiyi daha genel ve güçlü biçimde desteklemekte; tükenmişlik ile problemlerli internet kullanımı arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu bulgular, “Kullanımlar ve Doymalar” kuramı çerçevesinde de anlamlı bir şekilde değerlendirilebilir. Okul ortamında kişisel kimlik gelişimi, sosyal etkileşim ve duygusal doyum ihtiyaçları karşılanamayan bireyler, bu ihtiyaçlarını dijital platformlar üzerinden gidermeye yönelebirlirler (İslam vd., 2018). Sosyal medya hem kaçış hem de onaylanma ihtiyaçlarını karşılamaya uygun yapısıyla bu yönelimi pekiştirebilir. Bu durum, ergenlerin okul kaynaklı stresle başa çıkmak için sosyal medyaya sığınmalarına neden olmakta; dolayısıyla tükenmişliğin, sosyal medya bağımlılığına dönüşme sürecini tetikleyebileceğini göstermektedir.

Okul tükenmişliği yalnızca duygusal yorgunlukla sınırlı kalmamakta; öğrencilerin okul çalışmalarına olan ilgisini kaybetmesine ve akademik başarısızlık algısının gelişmesine de yol açabilmektedir. Bu durumda öğrenciler, kendilerini yeterli hissettikleri veya kabul gördükleri çevrim içi ortamlara yönelmeyi tercih edebilmektedir. Liou vd. (2022) öğrencilerin akademik başarılarının düştüğü durumlarda, kendilerini ifade edebilecekleri dijital ortamlara yönelme eğiliminde olduklarını göstermiştir. Tomaszek ve Muchacka-Cymerman (2020) benzer şekilde, yüksek tükenmişlik yaşayan lise öğrencilerinin interneti daha fazla kullandığını ortaya koymuştur.

Okul faaliyetlerinden uzaklaşan, başarısızlıkla başa çıkmakta zorlanan ve duygusal tükenmişlik yaşayan öğrenciler, sosyal medyada daha fazla zaman geçirme yoluna gitmekte; bu durum zamanla



bağımlılık riskini artırmaktadır. Sosyal medya, akademik baskıdan uzak, kontrolün bireyde olduğu, hızlı ödüllendirici bir ortam sunması sebebiyle bu süreçte cazip hâle gelmektedir. Sonuç olarak, elde edilen bulgular; sosyal medya bağımlılığının yalnızca teknolojiye erişimle açıklanamayacağını, ergen bireylerin okul ortamında yaşadıkları psikolojik zorlukların da bu davranışları anlamada önemli olduğunu ortaya koymaktadır.

Okul tükenmişliğinin dijital oyun bağımlılığını yordaması

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu, okul tükenmişliğinin dijital oyun bağımlılığını anlamlı ve pozitif düzeyde yordadığını ortaya koymaktadır. Alanyazında bu sonuçla tutarlı olan araştırmalar mevcuttur. Örneğin Bradt vd. (2024) okul tükenmişliği ile problemli oyun oynama arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu tespit etmiştir. Cheng vd. (2024) akademik beklentilere ilişkin stres ile online oyun oynama bozukluğu arasında önemli ilişkilerin olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Kullanımlar ve doyumlar kuramı açısından ergenlerin dijital oyunları eğlenme, rahatlama ve olumsuz duygulardan uzaklaşma gibi bilişsel ve duygusal ihtiyaçları karşılamak için kullanabilmektedir (Islam vd., 2018). Özellikle akademik baskı yaşayan, okul çalışmalarına ilgisini kaybeden ya da beklentilerle başa çıkamayan öğrencilerin yoğun bir stres duygusu yaşayabilir. Bu öğrencilerin oyun oynama davranışı, yalnızca bir eğlence aracı değil, aynı zamanda stresle başa çıkma stratejisi olarak işlev görmektedir. Nogueira-Lopez vd. (2023) ile Sayılı vd. (2023) çalışmaları da internetin eğlenceli içeriğinin olumsuz duygularla baş etmede etkili olduğunu ortaya koymuştur. Mao vd. (2024) ise bireylerin duygusal yüklerini hafifletmek için oyun oynadıklarını vurgulamıştır.

Bireysel farklılıklar da bu süreçte belirleyici olabilmektedir. Özellikle öz denetim becerisi zayıf olan öğrenciler, dijital oyunlara daha kolay yönelmekte ve bu durum bağımlılık riskini artırabilmektedir (Bai vd., 2020; Li vd., 2021). Okul çalışmalarına karşı ilginin azalması, akademik motivasyonun düşmesi ve başarısızlık hissi, öğrencilerin akademik görevlerden uzaklaşıp dijital oyun ortamlarında daha uzun süreler geçirmelerine neden olabilmektedir. Bu durum yalnızca zaman kaybı değil, aynı zamanda gelişimsel açıdan riskli bir davranış örüntüsünün parçası olabilir. Okul tükenmişliği bu açıdan dijital oyun bağımlılığının sürmesine yol açabilir.

Bu bağlamda, okul tükenmişliğinin dijital bağımlılıkları yordayan bir değişken olarak ele alınması, müdahale stratejilerinin psikolojik stres kaynaklarına odaklanmasını sağlayarak, dijital oyun bağımlılığının önlenmesinde daha etkili ve kapsamlı yaklaşımlar geliştirilmesine olanak tanımaktadır. Böylelikle, öğrencilerin dijital ortam kullanımlarının sadece davranışsal sonuçlar değil, aynı zamanda okul temelli psikososyal etkenlerin de yansımaları olduğu vurgulanabilir (Bai vd., 2020; Mao vd., 2024; Tomaszek ve Muchacka-Cymerman, 2020).

Okul tükenmişliğini azaltacak önlemlerin alınması ergenlerin sosyal medya ve çevrimiçi oyun oynamada daha az zaman harcamasını sağlayabilir. Öğrencilerin akademik, duygusal ve sosyal yüklerini hafifletmeye yönelik rehberlik ve psikolojik danışma temelli programlar uygulanabilir. Özellikle sınav kaygısı, performans baskısı ve öğretmen-öğrenci ilişkileri gibi tükenmişliği artıran unsurlar hedef alınabilir. Öğrencilere sosyal medya ve dijital oyun kullanımını dengeleyebilmeleri için zaman yönetimi becerileri kazandırılmalı, dijital detoks ve medya okuryazarlığı gibi konularda bilgilendirme yapılabilir.



Ebeveynler, çocuklarının dijital medya kullanım alışkanlıkları konusunda bilgilendirilmeli ve okul tükenmişliğinin dijital bağımlılıklar üzerindeki etkisi hakkında farkındalık kazandırılabilir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda, okul tükenmişliği ile dijital bağımlılık türleri arasındaki ilişkilerde aracı veya düzenleyici değişkenlerin etkisi incelenebilir. Ayrıca, kesitsel araştırma tasarımının sınırları göz önüne alındığında, zamansal ilişkilerin daha net anlaşılabilmesi için boylamsal araştırmalar yapılması önerilebilir. Klinik örneklem içeren çalışmalar ve farklı yaş gruplarına odaklanan araştırmalar da alanyazına önemli katkılar sağlayabilir. Karma yöntem araştırmaları ise bu ilişkilerin hem nicel hem de nitel boyutlarını ele alarak daha derinlemesine bir anlayış sunabilir.

Bu çalışmanın bazı sınırlamalarına dikkat edilmelidir. Birincisi, mevcut çalışma kesitsel tasarıma göre yapılmıştır. Bu da okul tükenmişliği ile sosyal medya ve dijital oyun oynama bağımlılığı arasındaki nedensel ilişkiye yönelik çıkarımlar yapma potansiyelini sınırlandırmıştır. Gelecekteki araştırmalarda okul tükenmişliği ile sosyal medya ve dijital oyun oynama bağımlılığı arasındaki zamansal ilişkiyi incelemek için boylamsal bir tasarım kullanılabilir. İkinci sınırlılık olarak çalışmaya katılan kişilerin klinik bir grubu içermemesi gösterilebilir. Daha sonraki çalışmalar sosyal medya veya dijital oyun bağımlılığından dolayı tedavi gören kişiler ile yapılabilir. Üçüncü olarak çalışma 14-18 yaşındaki kişileri içermektedir. Çocuklar ve yetişkinler için çalışma tekrarlanabilir.



Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2025), 16 (3), 3661-3681.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2025), 16 (3), 3661-3681.
Araştırma Makalesi / Research Paper

Kaynakça

- Akram, W., and Kumar, R. (2017). A study on positive and negative effects of social media on society. *International Journal of Computer Sciences and Engineering*, 5, 351-354. <https://doi.org/10.26438/ijcse/v5i10.351354>
- Aksoy, Z., and Erol, S. (2021). Digital game addiction and lifestyle behaviors in Turkish adolescents. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 11, 589-597. <https://doi.org/10.33808/clinexphealthsci.885988>
- Akungu, O.A., Chien, K.P., and Chen, S. (2023). The longitudinal interaction of adolescents' interest in physical education, school burnout, and disturbed sleep related to social media and phone use. *Current Psychology*, 42, 3725-3733. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01709-4>
- American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorder, 5th ed. *American Psychiatric Association*. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>.
- Andreassen, C.S., Pallesen, S., and Griffiths, M.D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293.
- Arslan, G., and Tanhan, A. (2019). Examining the relationship between school belonging, school functions and psychological adjustment in adolescents. *Education As You Live*, 33(2), 318-332. doi.org/10.33308/26674874.2019332127
- Bai, C., Chen, X., and Han, K. (2020). Mobile phone addiction and school performance among Chinese adolescents from low-income families: A moderated mediation model. *Children and Youth Services Review*, 118, 105406 <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105406>.
- Bai, X., Wang, X., Yang, S., and Zhang, Q. (2020). The influence of academic burnout on problematic mobile phone use among Chinese adolescents: A moderated mediation model. *Children and Youth Services Review*, 118, 105372. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105372>
- Barrera-Algarín, E., Vazquez-Fernandez, M.J. (2021). The rise of online sports betting, its fallout, and the onset of a new profile in gambling disorder: Young people. *Journal of Addictive Diseases*, 39 (3), 363-372. <https://doi.org/10.1080/10550887.2021.1886567>
- Barry, C.T., Sidoti, C.L., Briggs, S.M., Reiter, S.R., and Lindsey, R.A. (2017). Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of Adolescence*, 61(1), 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.00>
- Bettmann, J.E., Anstadt, G., Casselman, B., and Ganesh, K. (2021). Young adult depression and anxiety linked to social media use: Assessment and treatment. *Clinical Social Work Journal*, 49(3), 368-379. <https://doi.org/10.1007/s10615-020-00752-1>
- Bilgin, H.C. (2015). *The relationship between computer game addiction levels and communication skills of secondary school students* [Unpublished master's thesis]. Pamukkale University.
- Bilgiz, S., and Peker, A. (2021). The Mediating role of mindfulness in the relationship between school burnout and problematic smartphone and social media use. *International Journal of Progressive Education*, 17(1), 68-85. <https://doi.org/10.29329/ijpe.2020.329.5>
- Bradt, L., Vermote, B., Zaman, B., Vansteenkiste, M., and Soenens, B. (2024). Are video games and school conflictual or complementary contexts for affording psychological need fulfillment? Implications for adolescents' problematic gaming and school adjustment. *Interacting with Computers*, <https://doi.org/10.1093/iwc/iwae020>
- Buneviciene, I., and Bunevicius, A. (2021). Prevalence of internet addiction in healthcare professionals: Systematic review and meta-analysis. *International Journal of Social Psychiatry*, 67(5), 483-491. <https://doi.org/10.1177/0020764020959093>
- Cheng, Y., Jiang, S., and Chen, J. (2024). Academic expectation stress and online gaming disorder among Chinese adolescents: The mediating role of psychological distress and the moderating role of stress mindset. *Children and Youth Services Review* 158, <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2024.107492>



Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2025), 16 (3), 3661-3681.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2025), 16 (3), 3661-3681.
Araştırma Makalesi / Research Paper

- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M., Dunbar, J. P., and Williams, E. K. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939–991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
- Creswell, J.W. (2011). *Educational research: Planning, Conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4. Baskı). Pearson.
- Çam, Z., and Öğülmüş, S. (2017). Adaptation of the school burnout inventory into Turkish and its psychometric properties. *Bitlis Eren University Social Sciences Institute Journal*, 6(2), 14-29.
- Çelebi, E. (2020). The role of game addiction on motivation towards the socialization process. *Gümüşhane University Faculty of Communication Electronic Journal*, 8(1), 643-668.
- Çömlekçi, M.F., ve Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Celal Bayar University Journal of Social Sciences*, 17(4), 173-188. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.525652>
- Deniz, L., and Gürültü, E. (2018). High school students' social media addiction. *Kastamonu Education Journal*, 26(2), 355-367. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.389780>
- Doğrusever, C. (2021). Investigation of adolescents' social media addiction levels in terms of some socio-demographic variables. *Anadolu University Journal of Social Sciences*, 21(1), 23-42.
- Dursun, A., Eraslan-Çapan, B. (2018). Digital game addiction and psychological needs for teenagers, *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 19(2), 128-140. <https://doi.org/10.17679/inuefd.336272>
- Erboy, E. (2010). *Factors affecting computer game addiction in 4th and 5th grade primary school students* [Unpublished master's thesis]. Adnan Menderes University.
- Ergün, N., Özkan, Z., and Griffiths, M.D. (2023). Social media addiction and poor mental health: Examining the mediating roles of internet addiction and phubbing. *Psychological Reports*, 1-21, <https://doi.org/10.1177/00332941231166609>
- Fernandez, O.L. (2015). How has internet addiction research evolved since the advent of internet gaming disorder? An overview of cyberaddictions from a psychological perspective. *Current Addiction Reports*, 2, 263-271.
- Göldağ, B. (2018). The Investigation of the digital play dependency levels of high school students with respect to demographic characteristics. *YYU Journal of Education Faculty*, 15(1), 1287-1315, <http://efdergi.yyu.edu.tr> <http://dx.doi.org/10.23891/efdyyu.2018.105>
- Greitemeyer, T., and Mügge, D.O. (2014). Video games do affect social outcomes: A meta-analytic review of the effects of violent and prosocial video game play. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(5), 578-589.
- Güney, M., and Taştepe, T. (2020). Social media usage and social media addiction in adolescents. *Journal of Ankara Health Sciences*, 9(2), 183-190. <https://www.doi.org/10.46971/ausbid.757713>
- Han, T. S., Cho, H., and Park, M.-H. (2022). A systematic review of the impact of COVID-19 on the game addiction of children and adolescents. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 976601. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.976601>
- Hilliard, J., and Parisi, T. (2020). Social media addiction. Addiction Center. Retrieved from <https://www.addictioncenter.com/drugs/social-media-addiction>
- Huang, C. (2022). A meta-analysis of the problematic social media use and mental health. *The International Journal of Social Psychiatry*, 68(1), 12-33. <https://doi.org/10.1177/0020764020978434>
- Huang, H. (2014). Social media generation in urban China: A study of social media use and addiction among adolescents. Springer.
- İlgaz, H. (2015). Ergenler için oyun bağımlılığı ölçeğinin Türkçe'ye uyarlama çalışması, *İlköğretim Online*, 14(3), 874-884. <http://dx.doi.org/10.17051/io.2015.75608>
- İslam, S., Malik, M.I., Hussain, S., Thursamy, R., Shujahat, M., and Sajjad, M. (2018). Motives of excessive Internet use and its impact on the academic performance of business students in Pakistan. *Journal of Substance Use*, 23(1), 103-111. <https://doi.org/10.1080/14659891.2017.1358305>



Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2025), 16 (3), 3661-3681.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2025), 16 (3), 3661-3681.
Araştırma Makalesi / Research Paper

- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351-354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- Katz, E., Blumler, J. G., and Gurevitch, M. (1974). Utilization of mass communication by the individual. In J. G. Blumler and E. Katz (Eds.), *The uses of mass communications: Current perspectives on gratifications research* (pp. 19-32). Sage.
- Kaya, O., Kaya, Ş., and Soydan, M.E. (2023). The mediating role of social media addiction between school burnout and perception of loneliness in a sample of university students. *International Journal of Social Sciences and Education*, 5(8), 317-336. h
- Lazarus, R. S., and Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lee, S. Y., and Chae, Y. G. (2022). Mobile gaming and Internet addiction: Ritual use orientation in the Uses and Gratifications perspective. *Computers in Human Behavior*, 123, 106856. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106856>
- Lemmens, J.S., Patti, M.V., and Jochen, P. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77-95.
- Li, H., and Wang, S. (2013). The role of cognitive distortion in online game addiction among Chinese adolescents. *Children and Youth Services Review*, 35(9), 1468-1475.
- Li, S., Ren, P., Chiu, M.M., Wang, C., and Lei, H. (2021). The relationship between self-control and internet addiction among students: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 735755 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.735755>.
- Liou, P.Y., Huang, S.C., and Chen, S. (2022). Longitudinal relationships between school burnout, compulsive Internet use, and academic decrement: A three-wave cross-lagged study. *Computers in Human Behavior*, 135,107363
- Liu, H., Liu, W., Yoganathan, V., and Osburg, V. S. (2021). Investigating the relation among disturbed sleep due to social media use, school burnout, and academic performance. *Technological Forecasting and Social Change*, 166, 120600. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120600>
- Malaeb, D., Salameh, P., Barbar, S., Awad, E., Haddad, C., Hallit, R., Sacre, H., Akel, M., Obeid, S., and Hallit, S. (2021). Problematic social media use and mental health (depression, anxiety, and insomnia) among Lebanese adults: Any mediating effect of stress? *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(2), 539-549. <https://doi.org/10.1111/ppc.12576>
- Mao, P., Cai, Z., Chen, B., and Sun, X. (2024). The association between problematic internet use and burnout: A three-level meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 352, 321-332. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.01.240>
- Mao, Y., Zhang, X., Ma, J., and Ma, Y. (2024). Burnout and problematic Internet use: A meta-analysis of cross-sectional and longitudinal studies. *Computers in Human Behavior*, 148, 107929. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107929>
- Mora-Salgueiro, J., Feij'oo, S., Brañna, T., Varela, J., and Rial, A. (2022). Gaming habits and symptoms of video game addiction in Spanish adolescents. *Behavioral Psychology/ Psicología Conductual*, 30(3), 627-639. <https://doi.org/10.51668/bp.8322302n>.
- Nikolinakou, A., Phua, J., and Kwon, E.S. (2024). What drives addiction on social media sites? The relationships between psychological well-being states, social media addiction, brand addiction and impulse buying on social media. *Computers in Human Behavior*, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108086>
- Nogueira-L'opez, A., Rial-Boubeta, A., Guadix-García, I., Villanueva-Blasco, V.J., Billieux, J. (2023). Prevalence of problematic internet use and problematic gaming in Spanish adolescents. *Psychiatry Research*, 326, 115317 <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115317>.
- Özgenel, M., Canpolat, Ö., and Ekşi, H. (2019). Social media addiction scale for adolescents (SMAS): Validity and reliability study. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 629-662. <https://doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0086>



- Pérez-Torres, V. (2024). Uses and gratifications of problematic social media use among adolescents: The mediating role of nomophobia. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 18(1), Article 2. <https://doi.org/10.5817/CP2024-1-2>
- Pew Research Center. (2021). Social media in 2021. <https://www.pewresearch.org/internet/fact-sheet/social-media/>
- Qin, Y., Liu, S. J., and Xu, X. L. (2023). The causalities between learning burnout and internet addiction risk: A moderated-mediation model. *Social Psychology of Education*, 26, 1455–1477. <https://doi.org/10.1007/s11218-023-09799-7>
- Reed, G.M., First, M.B., Billieux, J., Cloitre, M., Briken, P., Achab, S., Brewin, C.R., King, D.L., Kraus, S.W., Bryant, R.A. (2022). Emerging experience with selected new categories in the ICD-11: Complex PTSD, prolonged grief disorder, gaming disorder, and compulsive sexual behaviour disorder. *World Psychiatry* 21(2), 189-213. <https://doi.org/10.1002/wps.20960>.
- Rehbein, F., Kliem, S., Baier, D., Mossle, T., and Petry, N.M. (2015). Prevalence of internet gaming disorder in German adolescents: diagnostic contribution of the nine DSM-5 criteria in a state-wide representative sample. *Addiction*, 110, 842-851.
- Ruggiero, T. E. (2000). Uses and gratifications theory in the 21st century. *Mass Communication and Society*, 3(1), 3–37. https://doi.org/10.1207/S15327825MCS0301_02
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., and Nurmi, J.E. (2009). School burnout inventory (SBI) reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25(1), 48–57.
- Salmela-Aro, K., Upadaya, K., Hakkarainen, K., Lonka, K., and Alho, K. (2017). The dark side of internet use: Two longitudinal studies of excessive internet use. depressive symptoms. School burnout and engagement among finnish early and late adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(2), 343-357.
- Sayili, U., Pirdal, B.Z., Kara, B., Acar, N., Camcioglu, E., Yilmaz, E., and Erginoz, E. (2023). Internet addiction and social media addiction in medical faculty students: Prevalence, related factors, and association with life satisfaction. *Journal of Community Health*, 48 (2), 189-198. <https://doi.org/10.1007/s10900-022-01153>
- Sert-Ağır, M. (2018). A study on psychological resilience, school burnout and internet addiction in adolescents. *Journal of Youth Research*, 6(16), 5-28.
- Stevens, M.W., Dorstyn, D., Delfabbro, P.H., and King, D.L. (2021). Global prevalence of gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. *Australian New Zealand Journal of Psychiatry*, 55(6), 553-568. <https://doi.org/10.1177/0004867420962851>.
- Şahan, B., and Duy, B. (2017). School burnout: The predictive role of self-efficacy, school attachment, and social support. *Mersin University Faculty of Education Journal*, 13(3), 1249-1270.
- Taş, İ. (2017). Validity and reliability study of the social media addiction scale short form (SMBÖ-SF) for adolescents. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 4(1), 27-40.
- Tomaszek, K., and Muchacka-Cymerman, A. (2020). Sex differences in the relationship between student school burnout and problematic Internet use among adolescents. *Current Psychology*, 41, 1250–1258. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00630-6>
- Tonga, İ. (2024). The relationship between digital game addiction and school engagement *Inonu University Journal of the Graduate School of Education*, 11(21), 19-35 <https://doi.org/10.29129/inujgse.1294209>
- Tonioni, F., D'Alessandris, L., Lai, C., Martinelli, D., Corvino, S., Vasale, M., vd. (2012). Internet addiction: Hours spent online, behaviors and psychological symptoms. *General Hospital Psychiatry*, 34(1), 80-87. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2011.09.013>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2024). *Çocuklarda Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2024* (Basın Bülteni No. 53638). <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanim-Arastirmasi-2024-53638>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2024). *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2023* (Basın Bülteni No.49407). <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-%28BT%29-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407>



- Ücan, İ. (2018). *Examining the relationship between perceived social support and digital game addiction*. [Unpublished Master's Thesis]. Nişantaşı University, İstanbul.
- Victor, S.A., Ibrahim, M.S., Yusuf, S., Mahmud, N., Bahari, K.A., Ling, L.Y., and Mubin, N.N.A. (2024). Social media addiction and depression among adolescents in two Malaysian states, *International Journal of Adolescence and Youth, 29, 1*, 2292055, <https://doi.org/10.1080/02673843.2023.2292055>
- Viner, R.M., Gireesh, A., Stiglic, N., Hudson, L.D., Goddings, A.L., Ward, J.L., and Nicholls, D.E. (2019). Roles of cyberbullying, sleep, and physical activity in mediating the effects of social media use on mental health and wellbeing among young people in England: A secondary analysis of longitudinal data. *The Lancet. Child and Adolescent Health, 3(10)*, 685-696. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30186-5](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30186-5)
- Walburg, V., Mialhes, A., and Moncla, D. (2016). Does school-related burnout influence problematic Facebook use? *Children and Youth Services Review, 61*, 327-331.
- Wartberg, L., Kriston, L., and Thomasius R. (2020). Internet gaming disorder and problematic social media use in a representative sample of German adolescents: Prevalence estimates, comorbid depressive symptoms and related psychosocial aspects. *Computers in Human Behavior, 103*, 31-36.
- We Are Social and Hootsuite. (2021). Digital 2019 in Turkey. <https://gs.statcounter.com/social-media-stats/all/turkey> (Accessed 12.05.2021)
- Witteck, C., Finserås, T., Pallesen, S., Mentzoni, R., Hanss, D., Griffiths, M., and Molde, H. (2015). Prevalence and predictors of video game addiction: A study based on a national representative sample of gamers. *International Journal of Mental Health And Addiction, 14(5)*, 672-686. <https://doi.org/10.1007/s11469-015-9592-8>
- World Health Organization (2019). International statistical classification of diseases and related health problems, 11th ed. <https://icd.who.int>.
- Yayman, E. (2019). *Examining the relationship between social media addiction, game addiction and family functions in adolescents*. [Unpublished Master's Thesis]. Sabahattin Zaim University Institute of Social Sciences. İstanbul.
- Zhang, Y., Gan, Y., and Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences, 43(6)*, 1529-1540.
- Zhao, N., and Zhou, G. (2021). Social media use and mental health during the COVID-19 pandemic: Moderator role of academic burnout. *Frontiers in Psychology, 12*, 697725. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.697725>