

T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YALNIZLIK ALGISI VE YAŞAM KALİTESİ ARASINDAKİ
İLİŞKİDE ADÖLESANLARIN OKUL TÜKENMİŞLİĞİNİN
ARACI ROLÜ

Sedanur TAŞTEKİN

Halk Sağlığı Hemşireliği Programı
YÜKSEK LİSANS TEZİ

ANKARA

2024

T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YALNIZLIK ALGISI VE YAŞAM KALİTESİ
ARASINDAKİ İLİŞKİDE ADÖLESANLARIN OKUL
TÜKENMİŞLİĞİNİN ARACI ROLÜ

Sedanur TAŞTEKİN

Halk Sağlığı Hemşireliği Programı
YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
Doç. Dr. Nilgün KURU ALICI

ANKARA
2024

**YALNIZLIK ALGISI VE YAŞAM KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE
ADÖLESLANLARIN OKUL TÜKENMİŞLİĞİNİN ARACI ROLÜ**

ÖĞrenci: SEDANUR TAŞTEKİN

Danışman: Doç. Dr. NİLGÜN KURU ALICI

Bu tez çalışması 10.06.2024 tarihinde jürimiz tarafından "Halk Sağlığı Hemşireliği Programı" nda yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı: *Doç. Dr. Yunus KAYA*
(Aksaray Üniversitesi)

Tez Danışmanı: *Doç. Dr. Nilgün KURU ALICI*
(Hacettepe Üniversitesi)

Üye: *Doç. Dr. Bilge KALANLAR*
(Hacettepe Üniversitesi)

Bu tez Hacettepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-ÖĞretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri tarafından uygun bulunmuştur.

08 Temmuz 2024

Prof. Dr. Müge YEMİŐCI ÖZKAN
Enstitü Müdürü

YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin/raporumun tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kağıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinlerin yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan **“Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”** kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü / Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ertelenmiştir.⁽¹⁾
- Enstitü / Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 6 ay ertelenmiştir.⁽²⁾
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir.

...../...../.....

(İmza)

Sedanur TAŞTEKİN

¹“Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”

- (1) Madde 6. 1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez **danışmanın** önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulu** iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.
- (2) Madde 6. 2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez **danışmanın** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulunun** gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.
- (3) Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, **tezin yapıldığı kurum** tarafından verilir *. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, **ilgili kurum ve kuruluşun önerisi** ile **enstitü** veya **fakültenin** uygun görüşü üzerine **üniversite yönetim kurulu** tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir. Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.

* Tez danışmanın önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu tarafından karar verilir.

ETİK BEYAN

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu, Doç. Dr. Nilgün KURU ALICI danışmanlığında tarafımdan üretildiğini ve Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığını beyan ederim.

Sedanur TAŞTEKİN

TEŞEKKÜR

Bilgime, birikimime ve tecrübeme bununla birlikte bilime de katkı sağladığım yüksek lisans sürecimi tamamlarken beni destekleyen kişilere teşekkürlerimi sunmak istiyorum. İlk olarak, yüksek lisansa başladığım ilk günden itibaren bana olan inancını hiç kaybetmeyerek her seferinde beni cesaretlendiren, motivasyonumu sağlayan, bilgi ve deneyimleri ile tez sürecime katkı sağlayarak her aşamasında yanımda olan saygıdeğer danışmanım Doç. Dr. Nilgün KURU ALICI'ya;

Tez savunma jürimde yer alarak bilgileri, görüşleri ve önerileriyle çalışmama katkı saylayan saygıdeğer hocalarım Doç. Dr. Bilge KALANLAR ve Doç. Dr. Yunus KAYA'ya;

Veri toplama sürecinde beni destekleyen Ankara Keçiören Şehit Özgür Kara Anadolu Lisesi müdür yardımcısı Canan ÖZBAY'a ve araştırma katılımcılarıma;

Tez çalışmam boyunca beni destekleyen ve motive eden arkadaşlarıma ve Elif SÖĞÜTLÜ'ye;

Eğitim hayatım boyunca ve yapmak istediğim her şeyde beni destekleyen babam Yusuf TAŞTEKİN'e, anlayış gösteren annem Sündüs TAŞTEKİN'e, bana inanan, kendime güvenmemi sağlayan, motive eden ve ablaları olmaktan gurur duyduğum kardeşlerim Semanur TAŞTEKİN'e, Sudenaz TAŞTEKİN'e ve Songül TAŞTEKİN'e çok teşekkür ederim.

ÖZET

Taştekin, S., Yalnızlık Algısı ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkide Adölesanların Okul Tükenmişliğinin Aracı Rolü, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Hemşireliği Programı Yüksek Lisans Tezi, 2024. Bu tanımlayıcı ve ilişki arayıcı araştırma, adölesanlarda yalnızlık algısı ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkide okul tükenmişliğinin aracı rolünü belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma Eylül 2022-Ocak 2023 tarihleri arasında Ankara İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı en fazla öğrenci mevcuduna sahip olan Keçiören Şehit Özgür Kara Anadolu Lisesinde öğrenim gören 301 adölesan ile yürütülmüştür. Araştırma verilerinin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu, Çocuklar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Okul Tükenmişlik Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistikler, Kruskal-Wallis varyans analizi, Mann-Whitney U testi ve Spearman korelasyon analizi uygulanmıştır. Okul tükenmişliğinin aracı rolünü incelemek amacıyla SPSS PROCESS makrosu ile Model 4 kullanılarak aracı değişken analizi kullanılmıştır. Katılımcıların %57,5'i kız, %39,5'i 11. sınıf ve %93 'ünün kardeşi vardır. Katılımcıların annelerinin %40,5'inin, babalarının %43,6'sının eğitim düzeyi lisedir. Katılımcıların %55,8'i öğretmenleri ile olan iletişimlerinden, %72,1'i anne ve babalarıyla ile olan iletişimlerinden %72,5'i kardeşleri ile olan iletişimden memnundur. Araştırma sonucunda adölesanların yalnızlık ve okul tükenmişlikleri ve yaşam kaliteleri orta düzeydedir. Adölesanların yalnızlık ve yaşam kaliteleri arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Adölesanların yalnızlık ve okul tükenmişliği arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Adölesanların okul tükenmişliği ve yaşam kalitesi arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Adölesanların yalnızlık ve yaşam kaliteleri arasında okul tükenmişliğinin aracı rolü olduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçları doğrultusunda okul sağlığı hemşirelerinin adölesanların yalnızlık, yaşam kalitesi ve okul tükenmişliğine olumlu etki sağlayacak eğitim ve uygulamaları planlaması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Adölesan, yalnızlık, yaşam kalitesi, okul tükenmişliği

ABSTRACT

Tastekin, S., The Mediating Role of School Burnout in the Relationship Between Adolescents' Loneliness Perception and Quality of Life, Master's Thesis, Hacettepe University Graduate School Health Sciences Public Health Nursing Program, 2024. This descriptive and correlational study was conducted to determine the mediating role of school burnout in the relationship between adolescents' perception of loneliness and quality of life. The research was conducted with 301 adolescents studying at Keçiören Şehit Özgür Kara Anatolian High School, which has the highest student population under Ankara Provincial Directorate of National Education between September 2022 and January 2023. The data collection instruments included a Personal Information Form, the UCLA Loneliness Scale Short Form, the Quality of Life Scale for Children, and the School Burnout Scale. Descriptive statistics, Kruskal-Wallis variance analysis, Mann-Whitney U test, and Spearman correlation analysis were used to evaluate the data. To examine the mediating role of school burnout, a mediator variable analysis was performed using Model 4 of the SPSS PROCESS macro. Among the participants, 57.5% were female, 39.5% were in 11th grade, and 93% had siblings. The educational level of 40.5% of the participants' mothers and 43.6% of their fathers was high school. Additionally, 55.8% of the participants were satisfied with their communication with their teachers, 72.1% with their parents, and 72.5% with their siblings. The study found that adolescents had moderate levels of loneliness, school burnout and quality of life. A moderate negative significant relationship was found between adolescents' loneliness and quality of life. A low positive significant relationship was found between adolescents' loneliness and school burnout. There was a moderate negative significant relationship between adolescents' school burnout and quality of life. The mediating role of school burnout in the relationship between adolescents' loneliness and quality of life was confirmed. Based on the study results, it is recommended that school health nurses plan education and interventions that positively impact adolescents' loneliness, quality of life, and school burnout.

Keywords: Adolescent, loneliness, quality of life, school burnout

İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI	iii
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI	iv
ETİK BEYAN	v
TEŞEKKÜR	vi
ÖZET	vii
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR	xii
ŞEKİLLER	xiii
TABLolar	xiv
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Tanımı ve Önemi	1
1.2. Amaç	2
1.3. Araştırma Soruları	2
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1. Adölesan Dönem	3
2.2. Adölesan Dönemde Yalnızlık	4
2.3. Adölesan Dönemde Okul Tükenmişliği	6
2.4. Adölesan Dönemde Yaşam Kalitesi	7
3. GEREÇ VE YÖNTEM	9
3.1. Araştırmanın Tasarımı	9
3.2. Araştırmanın Yürütüldüğü Yer ve Zaman	9
3.3. Araştırmanın Yürütüldüğü Kurumun Özellikleri	9
3.4. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	9
3.5. Veri Toplama Araçları	10
3.5.1. Kişisel Bilgi Formu (EK-1)	10
3.5.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (UCLA-KF) (EK-2)	10
3.5.3. Çocuklar için Yaşam Kalitesi Ölçeği (ÇİYKÖ) (EK-3)	11
3.5.4. Okul Tükenmişlik Ölçeği (OTÖ) (EK-4)	11
3.6. Araştırmanın Ön Uygulaması	11
3.7. Araştırmanın Uygulanması	12

3.8. Verilerin Analizi	12
3.9. Araştırmanın Etik Boyutu	13
3.10. Araştırmanın Sınırlılıkları	13
4. BULGULAR	14
4.1. Katılımcıların Sosyo-demografik Özellikleri	14
4.2. Katılımcıların UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu, Çocuklar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Okul Tükenmişlik Ölçeği Puanlarına Yönelik Bulgular	15
4.3. Katılımcıların UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu, Çocuklar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Okul Tükenmişlik Ölçeği Puan Ortalamaları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	16
4.4. Katılımcıların Sosyo-demografik Özelliklerine Göre UCLA-KF, OTÖ ve ÇİYKÖ Puanlarına Yönelik Bulgular	17
4.5. Yalnızlık ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkide Okul Tükenmişliğinin Aracı Rolüne Yönelik Bulgular	19
5. TARTIŞMA	22
5.1. Adölesanların Yalnızlık, Yaşam Kalitesi ve Okul Tükenmişliği Puanlarının Sosyo-demografik Bulgular ile Tartışılması	22
5.2. Adölesanların Yalnızlık, Yaşam Kalitesi ve Okul Tükenmişliği Puanları Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması	29
5.3. Adölesanların Yalnızlık ve Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişkide Okul Tükenmişliğinin Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması	31
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	33
6.1. Sonuç	33
6.2. Öneriler	34
7. KAYNAKLAR	36
8. EKLER	48
EK-1: Kişisel Bilgi Formu	
EK-2: UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu	
EK-3: Çocuklar için Yaşam Kalitesi Ölçeği (ÇİYKÖ)	
EK-4: Okul Tükenmişlik Ölçeği	
EK-5: Etik Kurul İzni	
EK-6: Kurum izni	

EK-7: Adölesan Gönüllü Katılım Formu

EK-8: Veli Onam Formu

EK-9: Ölçek izinleri

EK-10: Tez Çalışması Orjinallik Raporu

EK-11: Dijital Makbuz

9. ÖZGEÇMİŞ

61

SİMGELER VE KISALTMALAR

- ÇİYKÖ** : Çocuklar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği
OTÖ : Okul Tükenmişlik Ölçeği
UCLA-KF : UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu

ŞEKİLLER

Şekil	Sayfa
4.1. Yalnızlık ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkide okul tükenmişliğinin aracı rolü	20

TABLolar

Tablo		Sayfa
4.1.	Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri	14
4.2.	Katılımcıların UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu, Çocuklar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği, Okul Tükenmişlik Ölçeği merkezi eğilim puanları	15
4.3.	Katılımcıların UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu, Çocuklar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği, Okul Tükenmişlik Ölçeği puan ortalamaları arasındaki ilişki	16
4.4.	Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre UCLA-KF, OTÖ ve ÇİYKÖ merkezi eğilim puanları	17
4.5.	Yalnızlık ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkide okul tükenmişliğinin aracı rolü	19

1. GİRİŞ

1.1. Problem Tanımı ve Önemi

Adölesan dönem; çoklu sosyal, fiziksel ve bilişsel değişimlerle karakterize edilen zorlu bir gelişim dönemidir. Bu dönemde adölesanlar; yalnızlık, tükenmişlik ve depresif semptomlar yaşamaya karşı özellikle savunmasızdır. Yalnızlık, bireyin sosyal ilişkilerinin nitelik ve niceliğinde eksiklik algıladığında ortaya çıkan hoş olmayan bir deneyim olarak tanımlanır. Başka bir deyişle, yalnızlık, kişinin gerçek ve arzu edilen sosyal ilişki düzeyi arasındaki öznel farklılıktır (1). Yalnızlığın, sosyal ve duygusal olmak üzere iki boyutu vardır. Sosyal yalnızlık, başkalarıyla, aidiyet duygusu sağlayabilecek gruplarla ve topluluklarla ilişkilerin yokluğundan kaynaklanan yetersiz sosyal ağlardır; duygusal yalnızlık ise yakın bir bağlanma ilişkisinin kaybından veya yokluğundan kaynaklanır (2-3). Hayatın her aşamasında yaşanabilen yalnızlık duygusu, özellikle adölesan ve genç erişkinlik döneminde daha yoğun hale gelebilmektedir (4). Adölesan dönemdeki sosyal beklentiler, roller ve ilişkilerdeki çeşitli değişiklikler, adölesanlarda yalnızlık riskini artırmaktadır (5-6). Yürütülen çalışmalarda, yalnızlığın on üç yaşında zirve yaptığı ve sonraki dönemlerde giderek azaldığı belirtilmiştir (7-8). Amerika Birleşik Devletleri'nde 2019 yılında araştırmada, adölesanlar arasında yalnızlık oranının önceki yıllara oranla %50 arttığı belirtilmiştir (9). Yürütülen çalışmalarda, Hollanda'da yaşayan adölesanlardaki yalnızlık oranı %19,4 iken (10), 2015 yılında yapılan çalışmada Brezilyalı öğrencilerin %15,5'i son bir yıldır yalnız olduklarını belirtmişlerdir (11). Türkiye'de 2022 ve 2023 yılında yapılan çalışmalarda da adölesanlardaki yalnızlık düzeyi ölçek puanları 14,38 ve 19,26 bulunarak yüksek olduğu saptanmıştır (12-13).

Adölesanlarda yalnızlık; internet bağımlılığı (13), sorunlu cep telefonu kullanımı (14), oyun bağımlılığı (15), baş ağrısı, mide ağrısı ve sırt ağrısı, uyku güçlüğü, uyku bozukluğu (16), madde kullanımı ve sosyal kaygıya (17-18) neden olmaktadır. Sınırlı sayıda çalışmada, adölesanlardaki yalnızlığın yaşam kalitesine olumsuz etkisi olduğu belirtilmiş olup (19), ulusal alan yazında yalnızlık ve yaşam kalitesinin birlikte değerlendirildiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yaşam kalitesi, bireyin içinde bulunduğu durumu, kültürü ve değerler sistemi açısından algılama ve değerlendirme biçimi olarak tanımlanmaktadır (20). Adölesanlarda yaşam kalitesinin

artması, olumlu bir gelişim göstergesi olarak kabul edilmektedir (21). Adölesanların yaşam kalitesini etkileyen faktörlerden biri de okul tükenmişliği. Okul tükenmişliği, okul taleplerinden kaynaklanan tükenmişlik, okula karşı alaycı ve mesafeli tutum ve öğrenci olarak yetersizlik duygularından oluşmaktadır (22-23). 2020 ve 2021 yıllarında yürütülen pek çok çalışmada, adölesanlarda okul tükenmişlik düzeyi puanları yüksek çıkmaktadır (24-27). Okul tükenmişliği; öğrencinin stres ve depresyon düzeyinin artmasına, okula olan ilginin azalmasına ve öğrencinin okulu bırakmasına neden olabilmektedir (28-30).

Yürütülen çalışmalarda, adölesanlarda yalnızlık ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelendiği (5,19), yaşam kalitesi ile okul tükenmişliğinin bir arada incelendiği (31-32) çalışmaların olduğu saptanmıştır. Adölesanlarda yalnızlık, yaşam kalitesi ve okul tükenmişliğinin birlikte ele alındığı ve okul tükenmişliğinin yalnızlık ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkide aracı rolünün incelendiği çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmada, adölesanlarda yalnızlık algısı ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkide okul tükenmişliğinin aracı rolünün açıklanması amaçlanmıştır.

1.2. Amaç

Bu çalışmanın amacı, adölesanlarda yalnızlık algısı ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkide okul tükenmişliğinin aracı rolünü belirlemektir.

1.3. Araştırma Soruları

Bu amaç doğrultusunda aşağıda yer alan araştırma soruları oluşturulmuştur:

1. Adölesanlarda yalnızlık algısı, yaşam kalitesi ve okul tükenmişliği düzeyleri nasıldır?
2. Adölesanların sahip olduğu sosyo-demografik özelliklerinin yalnızlık algısı, yaşam kalitesi ve okul tükenmişliği üzerinde etkisi var mıdır?
3. Adölesanlarda yalnızlık algısı, yaşam kalitesi ve okul tükenmişliği arasındaki ilişki nasıldır?
4. Adölesanlarda yalnızlık algısı ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkide okul tükenmişliğinin aracı rolü var mıdır?

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Adölesan Dönem

Adölesan dönem, çocukluk ile yetişkinlik arasındaki ara dönemi ifade etmektedir. Geleneksel olarak adölesan dönem, 10-13 yaşları arasında başlayıp 18-22 yaşları arasında sona ermektedir (33-34). Adölesan dönem, tek evre olarak değil evreler dizisi olarak değerlendirilmektedir. Sosyal bilimciler, 10-14 yaş aralığını erken adölesan dönem, 14-17 yaş aralığını orta adölesan dönem ve 18-22 yaş aralığını son adölesan dönem olarak tanımlamaktadır (35).

Erken adölesan dönemde, adölesanlar bilişsel, duygusal, sosyal ve belirgin bir şekilde fiziksel bir değişim yaşarlar. Türkiye’de ve diğer ülkelerde, bu yaş aralığındaki öğrenciler eğitimlerinde kademe atlama ve okul değişikliği yaşamaktadırlar. Fiziksel olarak yaşanan değişimlerin yanında, sosyal alanda yaşanan değişiklikler erken adölesan dönemdeki birey için stres oluşturmaktadır (36). Bu dönemde, genel olarak erkeklerde rekabet içinde olma, yarışma ve saldırganlık; kızlarda ise uyum davranışı ön plana çıkmaktadır. Sosyal ilişkiler, genellikle aile biriminin ötesine geçerek daha fazla akran grubu etkisini içerecek şekilde genişler ve gençler, daha sonraki yaşamlarını derinden etkileyecek davranışlar kazanmaya başlarlar. Diğer yandan, sürekli duygu geçişlerinin yaşanması, güvensizlik ve yetersizlik duyguları, yalnız kalma isteği ve bağımsızlık isteği gibi adölesanı etkileyen psikososyal sorunlar bu dönemde yaşanabilmektedir (37-39).

Orta adölesan dönemde, adölesanda risk alma davranışları artmakta ve duyguları düzenlenmede problemler oluşmaktadır (40). Bu dönemde, vücudundaki değişimlere ayak uydurmaya başlayan adölesanın cinsel duyguları gelişmekte, soyut düşünceleri başlamakta, şimdi ve geleceği arasındaki bağ üzerine düşünmeye başlamaktadır (41). Ebeveynlere karşı gelme, otorite etkisinin azalması, güçsüzlük, ümitsizlik, yalnızlık, aile dışı sevgi kaynakları arama, evden kaçma ve depresyon gibi ruhsal problemler bu dönemde yoğun yaşanmaktadır (42).

Son adölesan dönemde, fiziksel gelişimin büyük çoğunluğunu tamamlamış olan adölesanın orta adölesan dönemde yaşadığı kafa karışıklığı azalır, erişkin düşünceye doğru geçiş yapar ve gelecek için hedefleri daha belirginleşir (41). Karakterinin oturmaya başladığı, kimlik arayışının yaşandığı, kendine odaklanmanın

ve karşısına çıkan fırsatların geleceğe yönelik değerlendirilmesi gibi pek çok olayla karşılaşan bireyin, kendisi ile ilgili verdiği kararlarda kararsızlıklar olabilmektedir (43).

2.2. Adölesan Dönemde Yalnızlık

Cacioppo ve arkadaşlarının yapmış olduğu tanımda yalnızlık, “bireyin temel ve sosyal alanda ihtiyaçlarının yetersiz düzeyde karşılanması sonucu ortaya çıkan duygu durumu” olarak ifade edilmektedir (44). Weiss (3) yalnızlığı; açıklanması zor, kişiye özgü bir olgu şeklinde açıklamış ve yalnızlığın, duygusal ve sosyal yalnızlık olmak üzere iki şekilde oluştuğunu belirtmiştir. Duygusal yalnızlık, kişinin başka biriyle kurduğu yakın ilişkinin ya da bağlanma figürünün olmamasıdır. Sosyal yalnızlık ise; kişinin kabul edildiği sosyal ağın olmaması, sosyal ağa katılmama ya da dahil olunan sosyal ağın topluma uyumunun eksikliği sonucu oluşan yalnızlıktır. Yalnızlık için farklı tanımlamalar yapılsa da yapılan tanımlardaki ortak noktalar, yalnızlığın insan yaşantısını etkileyen, kişinin istemediği ve kişiye acı veren, kişinin psikolojik olarak iyi oluşunu olumsuz etkileyen ve kişiye özgü olan bir durum olduğudur (3,45-47).

Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisinde bir gruba ait olmak, sevmek ve sevilme temel gereksinimler arasında yer almaktadır. Belirli düzeydeki ihtiyaçlar karşılanmadan bir sonraki aşamaya geçilemediğinden, yalnızlık kişinin kendini gerçekleştirmesinin önünde önemli bir engel oluşturmaktadır (45). Yaş dönemlerinin her aşamasında yaşanabilen yalnızlık, adölesanlarda ve genç yetişkin dönemde daha yoğun hale gelebilmektedir (4). Yapılan çalışmalarda yalnızlığın on üç yaşında en yüksek düzeyde olduğu ve sonraki dönemlerde giderek azaldığı belirtilmiştir (7-8). Ayrıca, bu dönemde gerçekleşen fiziksel değişim, kimlik ve kişilik gelişimi gibi önemli değişiklikler yaşayan adölesan, diğer yaş dönemlerine göre kendisini daha fazla yalnız hissedebilir ya da yalnız kalmayı isteyebilmektedir (48).

Adölesan dönemde adölesanların; sosyal beklentisi, rolleri ve yaşadıkları ilişkilerdeki değişiklikler hissettikleri yalnızlık duygusunu artırmaktadır (5-6). Bu dönemde adölesan için akranları tarafından kabul görmeme ve dışlanma, yalnızlık duygusunun oluşmasına neden olmaktadır (49). Aynı zamanda, aile içi iletişim eksikliği, ailedeki sosyo-ekonomik durum ve yaşanan çevresel stresörler adölesanın

yalnızlık düzeyini artırmaktadır (50-51). Adölesanın bu dönemdeki, benlik ve benlik saygısı ile ilgili yaşadığı sorunlar, çekingen davranışlar, evden uzaklaşma, ayrılık yaşanması ve ölüm gibi pek çok faktör yalnızlığa neden olmaktadır (52). Yalnızlık ayrıca, adölesanın sahip olduğu sosyal desteğin azalması, kişinin kendine olan saygısının düşük olması, bağlandığı nesneden uzaklaşılması gibi bireysel ve çevresel nedenlerle de ortaya çıkabilmektedir (53).

Adölesan dönemdeki yalnızlık, birçok faktörle ilişkilendirilmiştir. Bunlar arasında sosyal medya kullanımı, akran ilişkileri, aile desteği, adölesanın duygusal zekâsı ve sosyal becerileri gibi faktörler bulunmaktadır (54-55). Benlik saygısının azalması yalnızlık düzeyini artırırken (56), akademik başarının artması yalnızlık düzeyini azaltmıştır (57). Bununla birlikte, güvensiz bağlanma, yetersizlik duygusu ve yetersizlik duygusuyla birlikte kendini saklama duygu düzeylerinin fazla olması yalnızlık düzeyini artırmaktadır (58-59).

Adölesan dönemde yaşanan yalnızlığın belirtileri genellikle fiziksel, psikolojik, duygusal ve davranışsal düzeylerde ortaya çıkmaktadır. Bu belirtiler arasında depresif duygulanım, çekingenlik, sosyal izolasyon, düşük özsaygı, uyku sorunları ve ilgi kaybı olabilmektedir (60-61).

Bununla birlikte, yürütülen multidisipliner araştırmalarda yalnızlığın hastalıkların oluşmasına, sigara bağımlılığına, obeziteye ve hareketsizlik gibi durumlara neden olduğu için erken ölüm için risk faktörü olduğu belirtilmektedir (62). Yalnızlık aynı zamanda vücuttaki stres hormonlarını, kardiyovasküler sistemin ve bağışıklık sisteminin işlevlerini bozarak değişime neden olmaktadır (62).

Adölesanlar için yalnızlık, arkadaşlarının sayısına değil kendileriyle uyumlu olan arkadaşın olmamasına bağlıdır (63). Yürütülen bir çalışmada, arkadaş ortamından dışlanan adölesanın saldırgan davranışlarda bulunduğu, yalnızlık ve depresyon gibi ruhsal sorunlar yaşadığı görülmüştür (64). Yalnızlık, adölesan dönemde düşük özsaygı, anksiyete ve depresyon gibi psikolojik sorunlara neden olabilmektedir (65). Ayrıca, hissedilen yalnızlık, adölesan dönemdeki bireylerin akranları ile olan ilişkilerini ve sosyal yöndeki uyumlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (50). Yalnızlık, adölesanlarda akıllı telefon bağımlılığı (66), nomofobi (67), internet bağımlılığı (68), baş ağrısı, kendini kötü hissetme (69), düşük uyku kalitesi (70),

olumsuz zihinsel sağlık bulguları (71), sosyal dışlanma (72) ve intihara (73) neden olmaktadır.

2.3. Adölesan Dönemde Okul Tükenmişliği

Okul tükenmişliği, okulun öğrencilerden beklenti içinde olmaları sonucunda öğrencinin okula karşı alaycı ve ilgisiz bir tavır sergilemesi olarak tanımlanmaktadır (74). Aypay'a (28) göre, öğrencilerin okul ve eğitim sistemi tarafından kendilerinden beklenen aşırı taleplerin neden olduğu tükenmişlik sendromu olarak tanımlanmaktadır. Okul tükenmişliği, öğrencinin kendisini yetersiz hissetmesi, okulda yapılan aktivitelere katılmak istememesi ve zevk almaması, sürekli olarak bunalmış hissetmesi olarak da tanımlanabilmektedir (75).

Fiziksel, duygusal, sosyal ve bilişsel olarak hızlı bir değişim içerisinde olunan adölesan dönemde, okul tükenmişliği akademik başarı ve genel yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilediği için önemli bir konudur (76-77). Okul tükenmişliği yaşayan öğrencinin derslerinde başarısının düşük olduğu, öğrenmek için motivasyonunun azaldığı ve akademik başarısının etkilendiği görölmektedir (78). Okul ortamı, adölesanların sosyal ilişki kurduğu ve bu yöndeki becerilerinin geliştiği bir ortamdır. Ancak, okul tükenmişliği yaşayan adölesan, okula ve okulda yapılan her aktiviteye karşı ilgisiz olduğundan sosyal ilişki kurmakta zorluk yaşayabilir ve kendine güvenini kaybetmesi sonucu ruhsal sağlıkları olumsuz etkilenebilmektedir (79).

Adölesan dönemde yaşanan okul tükenmişliğinin önemli belirtilerinden biri, akademik anlamda motivasyonun ve ilginin azalmasıdır. Okul tükenmişliği yaşayan adölesanlar, öğrenmeye olan heveslerini kaybedebilir, derse ve dersle ilgili tartışmalara katılma, ödevlerini tamamlama konusunda motivasyon eksikliği yaşayabilir ve okulla ilgili etkinliklerden uzaklaşabilirler (80). Akademik baskı ve kaygıdan dolayı okuldan uzaklaşma isteği, artan devamsızlık ve sınıfı terk etme olarak ortaya çıkabilmektedir (81). Okul tükenmişliği yaşayan adölesanlar, duygusal anlamda yorgun hissedebilir, dengesiz ruh halinde ve sınırlı olabilirler, stresle baş etmede zorluk yaşayabilir ve öğrenci olmanın getirdiği sorumluluklara bağlı olarak depresyon belirtileri gösterebilir (82). Ayrıca, sosyal çekilme ve izolasyon adölesan dönemde okul tükenmişliğinin belirtileri arasındadır. Okul tükenmişliği yaşayan adölesanlar, okuldan ve dolayısıyla arkadaşlarından ve okulda gerçekleştirilen sosyal aktivitelerden

uzaklaşabilir, yalnızlığı tercih edebilirler. Yalnızlık hissi de okul tükenmişliğine katkıda bulunabilir (83).

Adölesanlarda okul tükenmişliğine neden olan iki zorlayıcı etken vardır. İlk etken, adölesanın sahip olduğu çevresinin kendisinden kapasitesinin üstünde bir beklentiye girmesidir. Bu beklenti, bireyin kaynaklarını aşırı zorlamakta ve bireyin tükenmesine neden olmaktadır. Diğer etken ise, öğrencinin eğitim dönemi boyunca ödev ve sınavları kapsayan akademik strese maruz kalmasıdır. Bu uzun süren stres, öğrencinin okula olan ilgisinin azalmasına neden olmakta ve bunun sonucunda öğrenci okul tükenmişliği yaşamaktadır (84).

Okul tükenmişliğini etkileyen diğer etkenler ise, akran ve öğretmen ilişkileridir. Akran ilişkilerinin eksikliği okul tükenmişliğini tetikleyebilir. Bununla birlikte, dışlanma ve arkadaş gruplarından ayrılma, kişinin okulda mutsuz hissetmesine ve tükenmişlik yaşamasına neden olabilir (85). Öğrencinin öğretmeni ile uyumlu bir ilişki kuramaması, derslerin öğrencilerin dikkatini çekecek şekilde sunulmaması öğrencilerin ilgisini azaltabilir (86).

Araştırmalara göre okul tükenmişliği ve tükenmişliğin derecesi, yaş, cinsiyet, ailesel ve çevresel faktörler, sınıf düzeyi ile okul ortamı ve akranlar gibi birçok faktöre bağlı olarak farklılaşmaktadır (87-89). Yürütülen çalışmalarda; aile yapısının küçük olması, anne babanın eğitim düzeyinin yüksek olması, ailenin sosyo-ekonomik durumunun iyi olması okul tükenmişliğini azaltırken, ebeveynlerin çocuklarına karşı tutum ve beklentilerinin fazla olması, akran ilişkileri düzeyinde akran zorbalığına maruz kalınması ve öğretmen-öğrenci ilişkilerinin kötü olması okul tükenmişliğini artırmaktadır (74, 90-91).

2.4. Adölesan Dönemde Yaşam Kalitesi

Yaşam kalitesi, bireyin içinde bulunduğu durumu, kültürü ve değerler sistemi açısından algılama ve değerlendirme biçimi olarak tanımlanmaktadır (20). Adölesan dönemde yaşam kalitesi, gençlerin fiziksel sağlık, psikolojik olarak iyi oluş, sosyal ilişkiler, çevresel faktörler ve eğitim ortamındaki genel refahını ve yaşam deneyimlerini yansıtan önemli bir kavramdır. Adölesanların yaşam kalitesi, fiziksel ve psikolojik sağlık durumlarını, eğitim başarılarını, sosyal hayatta kurdukları ilişkileri ve genel yaşamdan duydukları memnuniyetlerini ifade eden çok yönlü bir olgudur. Bu

kavram, adölesanların yaşamdan elde ettikleri deneyimleri anlayıp sahip oldukları refah düzeylerini artırmak için önemli bir araçtır (92-94).

Adölesanlarda yaşam kalitesi algısındaki düşük puanın, adölesanların artan yaşam temposu, yeni sorumluluklar ve iş yapma biçimleri, bağımsızlık konusunda sabırsızlık ve çevreden gelen uyarılarla karakterize edilen evrimsel aşamayla ilişkili olduğu belirtilmektedir (95). Aktif fiziksel aktivite, günlük meyve ve sebze tüketimi, sağlıklı beslenme düzeni ve düzenli uyku saatleri yaşam kalitesini artırırken, alkol ve sigara kullanımı, ekran başında fazla zaman geçirme yaşam kalitesini azaltmaktadır (96-99).

Adölesan dönemde yaşam kalitesini düşüren faktörlerden bir tanesi okul tükenmişliğidir. Okul tükenmişliği adölesanın okul dışındaki hayatını da olumsuz etkileyebilmektedir. Okul kaynaklı stresin ve tükenmişliğin adölesanın kendisini yorgun hissetmesine ve kendisini okulla ilgili konularda yetersiz görmesine neden olarak yaşam kalitesinin düşmesine neden olabilmektedir (100).

Adölesan dönemde yaşam kalitesini olumsuz etkileyen faktörlerden biri diğeri yalnızlıktır. Yalnız adölesanın sosyal etkileşim azlığı ve ruhsal iyi oluşunun azlığı nedeniyle yaşam kalitesi olumsuz etkilenebilmektedir (101). Bununla birlikte adölesanlarda aile problemleri (102), akademik başarısızlık (103), okul iklimi (104), sosyal izolasyon (105), aşırı stres (106), düşük özsaygı (107) ve sağlık sorunları (108) yaşam kalitesinin düşmesine neden olabilmektedir.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Tasarımı

Adölesanların yalnızlık algısı ve yaşam kaliteleri arasındaki ilişkide okul tükenmişliğinin aracı rolünü belirlemek amacıyla yürütülen araştırma, tanımlayıcı ve ilişki arayıcı desenine sahiptir. (109).

3.2. Araştırmanın Yürütüldüğü Yer ve Zaman

Araştırma, Eylül 2022-Ocak 2023 tarihleri arasında Ankara il Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı en fazla öğrenci mevcuduna sahip Keçiören Şehit Özgür Kara Anadolu Lisesinde yürütülmüştür.

3.3. Araştırmanın Yürütüldüğü Kurumun Özellikleri

Keçiören Şehit Özgür Kara Anadolu Lisesi, Ankara ili Keçiören ilçesi Kuşcağız Mahallesi'nde bulunmaktadır. Okul, ilçe merkezine 1 km, il merkezine ise 6-7 km uzaklıktadır. Toplamda 1182 öğrenci ve 88 öğretmene sahip olan okulda 53 derslik, spor salonu, müzik sınıfı, resim sınıfı, bilgisayar sınıfı ve kütüphane gibi olanaklar bulunmaktadır. Sınıflar genellikle 40 kişilik olup, ortalama 33 öğrenci bulunmaktadır. Okul, ikili eğitim sistemini benimsemekte olup sabah ve öğlen grupları bulunmaktadır. Sabah grubunu 11 ve 12. sınıflar, öğlen grubunu ise 9 ve 10. sınıflar oluşturmaktadır. Ders saatleri sabah grubu için 07.30-13.20, öğlen grubu için ise 13.40-19.30 arasındadır. Okulda voleybol, futbol ve masa tenisi spor dallarında kız ve erkek takımları bulunmaktadır. Öğrencilerin ders aralarında dinlenebilecekleri bahçe ve kantin mevcuttur. Ayrıca, okulda rehberlik ve psikolojik danışma servisi bulunmakta olup, okul sağlığı hemşiresi bulunmamaktadır.

3.4. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini Ankara Keçiören Şehit Özgür Kara Anadolu Lisesi 2022-2023 eğitim öğretim yılı içerisinde öğrenim gören 1182 öğrenci oluşturmuştur. Evreni bilinen örnekleme yöntemi kullanılarak örneklem sayısı %95 güven aralığı ve %5 kabul edilebilir hata ile minimum 291 olarak hesaplanmıştır. Sınıf düzeylerine göre

araştırmaya dâhil edilecek öğrenci sayısını hesaplamak için tabakalı örneklem yöntemi kullanılmıştır.

Araştırmanın dâhil edilme kriterleri; 14-18 yaş arasında olmak, çalışmaya gönüllü olmak ve velisi tarafından izin verilmiş olmaktır. Dâhil edilme kriterlerini karşılayan 301 öğrenci ile araştırma tamamlanmıştır.

3.5. Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanmasında katılımcıların tanımlayıcı özelliklerini belirlemek için Kişisel bilgi formu, yalnızlık düzeylerini belirlemek için UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu, yaşam kalitelerini ölçmek için Çocuklar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği ve okul tükenmişlik düzeylerini değerlendirmek için Okul Tükenmişlik Ölçeği kullanılmıştır (110-112).

3.5.1. Kişisel Bilgi Formu (EK-1)

Kişisel bilgi formu araştırmacılar tarafından literatürden yararlanılarak öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerini belirlemek amacıyla oluşturulmuştur. Kişisel bilgi formunda öğrencilerin cinsiyeti, sınıf düzeyi, kardeş varlığı, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, öğretmenlerle, ebeveynleri ve kardeşleri ile olan iletişimin değerlendirildiği 8 soru yer almaktadır (88, 113-115).

3.5.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (UCLA-KF) (EK-2)

Hays ve DiMatteo (116) tarafından bireylerin yalnızlık düzeylerini belirlemek için geliştirilmiş olan UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu, Yıldız ve Duy (112) tarafından Türkçe 'ye uyarlanmıştır. Ölçek, toplam yedi maddeden oluşmakta ve dördümlü likert biçiminde puanlanmaktadır (1=hiç, 2=nadiren, 3= bazen, 4=her zaman). Ölçeğin sadece beşinci maddesi tersten puanlanmakta olup, ölçekten alınabilecek en düşük puan 7, en yüksek puan ise 28'dir. Ölçekten alınan puan arttıkça yalnızlık düzeyi artmaktadır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0,74 olup (112), bu çalışmada ölçeğin cronbach alfa katsayısı 0,76'dır.

3.5.3. Çocuklar için Yaşam Kalitesi Ölçeği (ÇİYKÖ) (EK-3)

Çocuklar için Yaşam Kalitesi Ölçeği, çocukların yaşam kalitesini ölçmek için Varni ve arkadaşları (92) tarafından 1999 yılında geliştirilmiş, Çakın-Memik ve arkadaşları (110) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Ölçekte katılımcıların fiziksel sağlık, duygusal işlevsellik, sosyal işlevsellik ve okul işlevselliği sorgulanmaktadır. Ölçek toplam 23 maddeden oluşmakta ve beşli likert biçimde puanlanmaktadır (0=hiçbir zaman, 1=nadiren, 2=bazen, 3=sıklıkla, 4=her zaman). Maddelerden alınan puanlar doğrusal olarak 0=100, 1=75, 2=50, 3=25, 4=0 şeklinde çevrilir. Ölçek toplam puanı tüm ölçek madde puanlarının, doğrusal olarak çevrilip toplanarak toplam madde sayısı olan 23'e bölünmesi ile bulunur. Ölçekten alınabilecek puan 0 ile 100 arasında değişmektedir. ÇİYKÖ toplam puanı ne kadar yüksek ise, sağlıkla ilgili yaşam kalitesi de o kadar iyi algılanmaktadır. Ölçeğin cronbach alfa katsayısı 0,82' olup (110), bu çalışmada cronbach alfa katsayısı 0,90'dır.

3.5.4. Okul Tükenmişlik Ölçeği (OTÖ) (EK-4)

Okul Tükenmişlik Ölçeği, 2009 yılında Salmela-Aro ve arkadaşları (74) tarafından adölesanlarda okul tükenmişlik düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması Seçer ve arkadaşları (111) tarafından yapılan ölçek, 9 maddeden ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Dört maddeden oluşan 'duygusal tükenmişlik', üç maddeden oluşan 'duyarsızlaşma' ve iki maddeden oluşan 'düşük kişisel başarı hissi' alt boyutlarında sorular içermektedir. Beşli likert tipinde olan sorularda ters madde bulunmamaktadır (1=hiç katılmıyorum, 2=katılmıyorum, 3=kısmen katılıyorum, 4=katılıyorum, 5=tamamen katılıyorum). Ölçekten alınabilecek en düşük puan 5, en yüksek puan 45'tir. Ölçekten elde edilen düşük puan katılımcının okul tükenmişliği yaşamadığını, yüksek puan ise okul tükenmişliği yaşadığını göstermektedir. Ölçeğin cronbach alfa katsayısı 0,75 olup (111), bu çalışmada cronbach alfa katsayısı 0,91'dir.

3.6. Araştırmanın Ön Uygulaması

Araştırmanın ön uygulaması için gerekli olan kurum izni alındıktan sonra farklı bir lisede 30 öğrenci ile yürütülmüştür. Ön uygulamada, araştırmada kullanılacak veri

toplama formunun kapsam geçerliliği değerlendirilmiş ve veri toplama formunda herhangi bir değişiklik yapılmamıştır. Ön uygulama sonuçları araştırmaya dahil edilmemiştir.

3.7. Araştırmanın Uygulanması

Araştırmanın uygulanması için gereken izinler alındıktan sonra, veriler Eylül 2022 ile Ocak 2023 tarihleri arasında Keçiören Şehit Özgür Kara Anadolu Lisesi'nde yüz yüze toplanmıştır. Öğrencilere çalışmanın amacı ve veri toplama süreci hakkında sözlü bilgilendirme yapılmıştır. Çalışmaya katılmaya gönüllü olan öğrencilere veli onam formu verilerek, ailelerine iletmeleri istenmiştir. Ailelerin onay verdiği öğrencilerden, adölesan gönüllü onam doğrultusunda izin alınarak, veri toplama formları dağıtılmıştır. Öğrencilere veri toplama formunun nasıl doldurulacağı konusunda bilgilendirme toplantısı yapılmış ve gerektiğinde araştırmacılarla iletişime geçmeleri için iletişim bilgileri paylaşılmıştır. Veri toplama formlarının doldurulması yaklaşık 15-20 dakika sürmüştür. Öğrenciler tarafından doldurulan formlar, okulda görev yapan müdür yardımcılarına teslim edilmiş ve araştırmacılar tarafından belirli aralıklarla kontrol edilip teslim alınmıştır.

3.8. Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen veriler, IBM SPSS (Statistical Packages for the Social Sciences) Statistics 26 programına aktararak değerlendirilmiştir (116). Çalışma verileri değerlendirilirken sürekli değişkenler için tanımlayıcı istatistikler (ortalama, standart sapma, minimum, maksimum), kategorik değişkenler için frekans dağılımı verilmiştir. Ordinal değişkenler için hem korelasyon kat sayısı hem de Kruskal-Wallis varyans analizi, nominal değişkenler için Mann-Whitney U testi analizi uygulanmıştır. Araştırmada yer alan tüm ölçek puanları Kolmogorov-Smirnov testi ile yapılmış olup, normallik varsayımını sağlamadığı için analizlerde non-parametrik testler kullanılmıştır. Normallik test varsayımları karşılanmadığı için, sosyo- demografik veriler için ölçekler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Spearman korelasyon analizi yapılmıştır.

Okul tükenmişliğinin aracı rolünü incelemek amacıyla SPSS PROCESS makrosu ile Model 4 kullanılarak aracı değişken analizi kullanılmıştır (116).

3.9. Araştırmanın Etik Boyutu

Araştırma öncesi, araştırmanın etik açıdan uygunluğun değerlendirilmesi için Hacettepe Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurula başvuru yapılmıştır. Etik kurul 20.09.2022 tarihi ve 16969557-1630 sayı numarası ile araştırma etik açıdan uygun bulunmuştur (EK-5). Araştırmanın Keçiören Şehit Özgür Kara Anadolu Lisesinde yürütülmesi için Ankara il Milli Eğitim Müdürlüğünden kurum izni alınmıştır (EK-6). Araştırmaya katılan öğrencilerden Adölesan Gönüllü Katılım Formu (EK-7), öğrencilerin ailelerinden ise Veli Onam Formu (EK-8) aracılığıyla yazılı izin alınmıştır. Araştırmada kullanılan Türkçe geçerlik ve güvenilirliği yapılmış tüm ölçeklerin yazarlarından e-posta aracılığıyla yazılı izin alınmıştır (EK-9).

3.10. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmadan Ankara ilinde dâhil edilme kriterlerini karşılayan öğrencilerin yer aldığı tek bir kurumda yürütülmüştür. Bu nedenle çalışma bulguları örneklem grubu ile sınırlıdır. Öğrencilerin yalnızlık ve tükenmişlik düzeylerini etkileyebilecek psikolojik sağlık sorunlarına ilişkin değerlendirme yapılmadığı için, araştırma bulguları dikkatle yorumlanmalıdır.

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırma için kullanılan Kişisel Bilgi Formu, UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu, Çocuklar için Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Okul Tükenmişlik Ölçeğinden elde edilen verilerin istatistiksel olarak değerlendirilmesinden oluşan bulgular yer almaktadır.

4.1. Katılımcıların Sosyo-demografik Özellikleri

Tablo 4.1. Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri (n:301)

Özellikler	n	%
Cinsiyet		
Erkek	123	40,9
Kız	173	57,5
Belirtmek istemiyorum	5	1,6
Sınıf Düzeyi		
9.sınıf	71	23,6
10.sınıf	70	23,3
11.sınıf	119	39,5
12.sınıf	41	13,6
Kardeş varlığı		
Evet	280	93,0
Hayır	21	7,0
Baba eğitim düzeyi		
Okuryazar değil	3	1,0
Okuryazar	2	0,7
İlkokul	37	12,3
Ortaokul	67	22,3
Lise	130	43,2
Üniversite	62	20,5
Anne eğitim düzeyi		
Okuryazar değil	5	1,7
İlkokul	68	22,6
Ortaokul	62	20,6
Lise	122	40,5
Üniversite	44	14,6
Öğretmenle olan iletişimin değerlendirilmesi		
Memnunum	168	55,8
Kısmen memnunum	117	38,9
Memnun değilim	16	5,3
Anne-baba ile olan iletişimin değerlendirilmesi		
Memnunum	217	72,1
Kısmen memnunum	69	22,9
Memnun değilim	15	5,0
Kardeş ile olan iletişimin değerlendirilmesi		
Memnunum	203	72,5
Kısmen memnunum	62	22,1
Memnun değilim	15	5,4

Tablo 4.1’de katılımcıların cinsiyeti, sınıf düzeyi, kardeş varlığı, ebeveynlerinin eğitim düzeyi, öğretmen, ebeveyn ve kardeşle olan iletişim değerlendirmesini içeren bilgilerin dağılımı yer almaktadır. Katılımcıların %57,5’i kız, %39,5’i 11. sınıf ve %93 ’ünün kardeşi vardır. Katılımcıların annelerinin %40,5’inin, babalarının %43,2’sinin eğitim düzeyi lisedir. Katılımcıların %55,8’i öğretmenleri ile olan iletişimlerinden, %72,1’i anne ve babalarıyla ile olan iletişimlerinden %72,5’i kardeşleri ile olan iletişimden memnundur.

4.2. Katılımcıların UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu, Çocuklar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Okul Tükenmişlik Ölçeği Puanlarına Yönelik Bulgular

Tablo 4.2. Katılımcıların UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu, Çocuklar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Okul Tükenmişlik Ölçeği merkezi eğilim puanları

	Q1-Q3	Medyan	Min-Maks
UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu	10-17	13	7-28
Çocuklar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği	63,04-84,23	75	0-100
Okul Tükenmişlik Ölçeği	18-33	25	9-45

Q1: 1.çeyrek, Q3: 3.çeyrek, Min-Maks: Minimum-maksimum.

Tablo 4.2’de katılımcıların UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu, Çocuklar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Okul Tükenmişlik Ölçeği’nin 1.çeyrek (Q1), 3.çeyrek (Q3), medyan, minimum ve maksimum değerleri sunulmuştur. Katılımcıların UCLA-KF için Q1 değeri 10, Q3 değeri 17 ve medyan değeri 13’tür. ÇİYKÖ için Q1 değeri 63,04, Q3 değeri 84,23 ve medyan değeri 75’tir. OTÖ için Q1 değeri 18, Q3 değeri 33 ve medyan değeri 25’tir.

4.3. Katılımcıların UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu, Çocuklar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Okul Tükenmişlik Ölçeği Puan Ortalamaları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Tablo 4.3. Katılımcıların UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu, Çocuklar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Okul Tükenmişlik Ölçeği puan ortalamaları arasındaki ilişki

	1	2	3
UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu	r -		
Çocuklar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği	r -.551*	-	
Okul Tükenmişlik Ölçeği	r .402*	-.645*	-

(* $p < 0,01$; r =Pearson Korelasyon Katsayısı; p =Anlamlılık Düzeyi)

Tablo 4.3’de katılımcıların UCLA-KF, ÇİYKÖ, OTÖ puan ortalamaları arasındaki ilişki incelenmiştir. Yalnızlık ve yaşam kalitesi arasında orta düzeyde negatif yönde ($r=-,551$, $p < 0,01$); yalnızlık ve okul tükenmişliği arasında orta düzeyde pozitif yönde ($r=,402$, $p < 0,01$) okul tükenmişliği ve yaşam kalitesi arasında orta düzeyde negatif yönde ($r=-,645$, $p < 0,01$) anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

4.4. Katılımcıların Sosyo-demografik Özelliklerine Göre UCLA-KF, OTÖ ve ÇİYKÖ Merkezi Eğilim Puanlarına Yönelik Bulgular

Tablo 4.4. Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre UCLA-KF, OTÖ ve ÇİYKÖ merkezi eğilim puanları

Özellikler	UCLA-KF ÇAG-Medyan	OTO ÇAG-Medyan	ÇİYKÖ ÇAG-Medyan
Cinsiyet			
Erkek	7-13	12-24	19,57-80,43
Kız	7-14	15-27	22,83-70,65
Belirtmek istemiyorum	13,50-24	30-45	55,43-30,43
<i>Test değeri*</i>	9,344	7,551	32,960
<i>P</i>	,009	,023**	,000**
Sınıf Düzeyi			
9.sınıf	8-10	14-21	15,2-80,43
10.sınıf	9-14	17-25,50	21,20-76,08
11.sınıf	6-15	15-26	26,09-71,73
12.sınıf	7,50-13	14-29	21,74-69,56
<i>Test değeri*</i>	15,776	22,379	22,805
<i>P</i>	,001**	,000**	,000**
Kardeş varlığı			
Evet	7-13	14-26	20,38-76,08
Hayır	9,50-13	13,50-24	25-68,47
<i>Test değeri*</i>	2677,5	2439,5	2774
<i>P</i>	,494	,193	,666
Baba eğitim düzeyi			
≤8	6-13	13-26	21,20-76-08
8-12	8-14	15,25-25	20,92-73,91
12≤	7-14	16-26,50	17,93-76,63
<i>Test değeri*</i>	,528	,017	2,621
<i>P</i>	,768	,992	,270
Anne eğitim düzeyi			
≤8	6-14	14-25	20,65-76,08
8-12	8-13	16-25	20,92-73,91
12≤	8-14,50	13,25-27	16,30-78,80
<i>Test değeri*</i>	1,076	,613	,488
<i>P</i>	,584	,736	,784
Öğretmenle olan iletişimin değerlendirilmesi			
Memnunum	7-13	13-22	18,21-78,26
Kısmen memnunum	6-14	14-28	21,20-70,65
Memnun değilim	8,25-19	8,25-38,50	25-46,73
<i>Test değeri*</i>	15,829	53,156	39,507
<i>P</i>	,000**	,000**	,000**
Anne-baba ile olan iletişimin değerlendirilmesi			
Memnunum	7-13	14-23	16,30-79,34
Kısmen memnunum	8-16	11-30	21,2063,04
Memnun değilim	7-16	20-32	22,83-59,78
<i>Test değeri*</i>	31,177	39,663	52,867
<i>P</i>	,000**	,000**	,000**
Kardeş ile olan iletişimin değerlendirilmesi			
Memnunum	7-13	15-24	17,39-78,26
Kısmen memnunum	8-15	12,25-28	19,57-66,84
Memnun değilim	7-19	16-32	31,52-57,60
<i>Test değeri*</i>	27,712	12,722	34,408
<i>P</i>	,000**	,002**	,000**

* Kruskal-Wallis varyans analizi, Mann-Whitney U testi; ** $p < 0,05$

Tablo 4.4' te katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre UCLA-KF, OTÖ ve ÇİYKÖ puanlarının merkezi eğilim değerlerine yer verilmektedir. Katılımcıların cinsiyeti, sınıf düzeyi, öğretmenle olan iletişimin değerlendirilmesi, anne-baba ile olan iletişimin değerlendirilmesi ve kardeş ile olan iletişimin değerlendirilmesi ile UCLA-KF puanları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Buna göre cinsiyetini belirtmek istemeyen adölesanların (13,50-24), 11.sınıfların (7,50-15), öğretmeni ile iletişiminden memnun olmayan adölesanların (8,25-19), anne-baba ile iletişimden memnun olmayan adölesanların (7-16) ve kardeş ile iletişimden memnun olmayan adölesanların (7-19) yalnızlık düzeyleri yüksektir ($p<0,05$).

Tablo 4.4'te yer alan değerlere göre; katılımcıların cinsiyeti, sınıf düzeyi, öğretmenle olan iletişimin değerlendirilmesi, anne-baba ile olan iletişimin değerlendirilmesi ve kardeş ile olan iletişimin değerlendirilmesi ile OTÖ puanları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Buna göre cinsiyetini belirtmek istemeyen adölesanların (30-45), 12.sınıfların (14-29), öğretmeni ile iletişiminden memnun olmayan adölesanların (8,25-38,50), anne-baba ile iletişimden memnun olmayan adölesanların (20-32) ve kardeş ile iletişimden memnun olmayan adölesanların (16-32) okul tükenmişliği düzeyleri yüksektir ($p<0,05$).

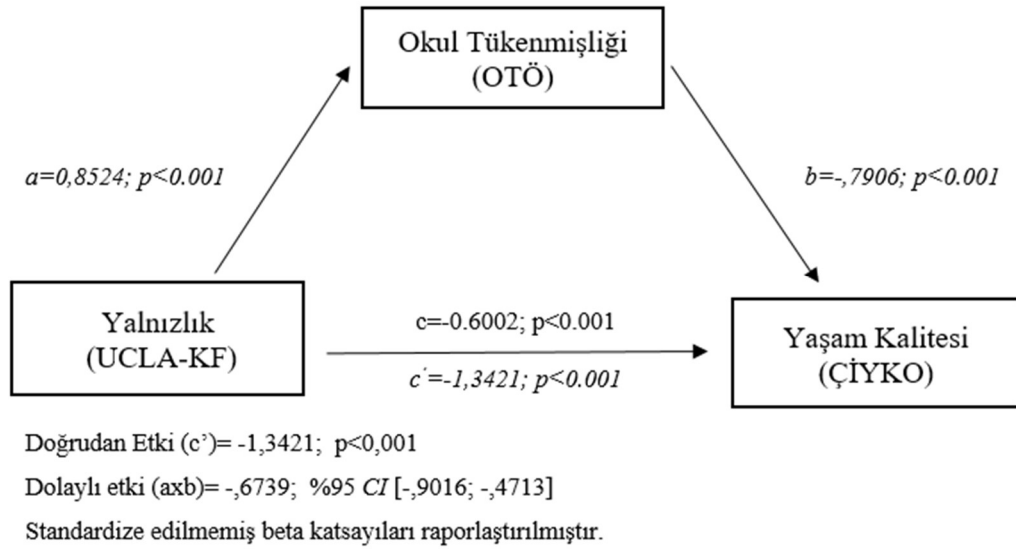
Tablo 4.4'te yer alan değerlere göre; katılımcıların cinsiyeti, sınıf düzeyi, öğretmenle olan iletişimin değerlendirilmesi, anne-baba ile olan iletişimin değerlendirilmesi ve kardeş ile olan iletişimin değerlendirilmesi ile ÇİYKÖ puanları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Buna göre cinsiyetini belirtmek istemeyen adölesanların (55,43-30,43), 12.sınıfların (21,75-69,56), öğretmeni ile iletişiminden memnun olmayan adölesanların (25-46,73), anne-baba ile iletişimden memnun olmayan adölesanların (22,83-59,78) ve kardeş ile iletişimden memnun olmayan adölesanların (31,52-57,60) yaşam kaliteleri düşüktür ($p<0,05$).

Tablo 4.4'te yer alan değerlere göre; kardeş varlığı ve anne-baba eğitim düzeyi ile UCLA-KF, OTÖ ve ÇİYKÖ puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p>0,05$).

4.5. Yalnızlık ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkide Okul Tükenmişliğinin Aracı Rolüne Yönelik Bulgular

Tablo 4.5. Yalnızlık ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkide okul tükenmişliğinin aracı rolü

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	coeff	SE	t	p	%95 CI Alt	%95 CI Üst
OTO	UCLA-KF (a)	0,8524	0,1069	7,9705	p<0,001	0,6419	1,0628
<i>R=0,4186; R²=0,1752; F=63,5285; p<0,0001</i>							
ÇİYKÖ	UCLA-KF (c)	-0,6002	3,5731	-12,9770	p<0,001	-53,3993	-39,3362
<i>R=0,6002; R²=0,3603; F=168,4016; p<0,0001</i>							
ÇİYKÖ	UCLA-KF (c')	-1,3421	,1437	-9,3364	p<0,001	-1,6250	-1,0592
	OTO (b)	-,7906	,0706	-11,1988	p<0,001	-,9295	-,6517
<i>R=0,7415; R²=0,5498; F=181,9426; p<0,0001</i>							
	Doğrudan Etki	-1,3421	,1437	-9,3364	p<0,001	-1,6250	-1,0592
	Dolaylı Etki	-,6739	,1105 (BootSE)	-	-	-,9016	-,4713
	Toplam Etki	-2,016	-	-	-	-	-



Şekil 4.1. Yalnızlık ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkide okul tükenmişliğinin aracı rolü

Okul tükenmişliğinin, yalnızlık ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkide aracılık rolüne ilişkin istatistik bilgileri Tablo 4.5.'te yer almaktadır. Bu tabloda yer alan bulgulara yönelik Şekil 4.1.'deki gibi görselleştirilmiştir. Bu bağlamda UCLA-KF ölçek puanı ile OTÖ puanı arasındaki ilişki (a yolu) anlamlı bulunmuştur ($F=63,5285$; $p<0,001$). Yalnızlık düzeyindeki bir birimlik artışta okul tükenmişliği düzeyinde 0,8524 birimlik bir artış oluşmaktadır (coeff=0,8524; $p<0,001$). Okul tükenmişliği üzerindeki toplam değişim %17,2 oranında UCLA-KF ölçeği tarafından açıklanmaktadır. Yalnızlık düzeyinin artması adölesanların okul tükenmişliğini artırmaktadır. UCLA-KF ölçeği ile ÇİYKÖ ölçeği arasındaki ilişki (c yolu) anlamlı bulunmuştur ($F=168,4016$; $p<0,001$). Yalnızlık düzeyindeki bir birimlik artışta yaşam kalitesi düzeyinde 0,6002 birimlik bir azalma oluşmaktadır (coeff=-0,6002; $p<0,001$). Yaşam kalitesi üzerindeki toplam değişim %36,03 oranında UCLA-KF ölçeği tarafından açıklanmaktadır. Yalnızlık düzeyi arttıkça adölesanların yaşam kalitesi azalmaktadır. Okul tükenmişliği ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki (b yolu) anlamlı bulunmuştur ($F=181,9426$; $p<0,001$). Okul tükenmişliği düzeyindeki bir birimlik artış yaşam kalitesi düzeyinde 0,7906 birimlik bir azalma oluşmaktadır (coeff=-,7906; $p<0,001$). Yaşam kalitesi üzerindeki toplam değişim %54,98 oranında UCLA-KF ölçeği tarafından açıklanmaktadır. Adölesanlarda okul tükenmişliğinin artması yaşam kalitesinin azalmasına neden olmaktadır. Dolaylı etkiye yönelik güven aralığı (%95 CI

[-,9016; -,4713]) “0” içermediğinden aracılık rolü bulunmaktadır. UCLA-KF ölçeği ile ÇİYKÖ ölçeği arasındaki ilişki (c yolu; coeff=-0,6002; p<0,001) modele OTO ölçeği eklendiğinde (c’ yolu) devam etmektedir (p<0,001). Bu bulguya göre UCLA-KF ölçeği ile ÇİYKÖ ölçeği arasında okul tükenmişliği aracı değişkendir. Özetle adölesanların yalnızlık ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkide okul tükenmişliği aracı rol oynamaktadır.

5. TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulguların tartışması aşağıdaki başlıklar altında sunulmuştur.

5.1. Adölesanların yalnızlık, yaşam kalitesi ve okul tükenmişliği puanlarının sosyo-demografik bulgular ile tartışılması

5.2. Adölesanların yalnızlık, yaşam kalitesi ve okul tükenmişliği puanları arasındaki ilişkiye ait bulguların tartışılması

5.3. Adölesanların yalnızlık ve yaşam kaliteleri arasındaki ilişkide okul tükenmişliğinin aracı rolüne ilişkin bulguların tartışılması

5.1. Adölesanların Yalnızlık, Yaşam Kalitesi ve Okul Tükenmişliği Puanlarının Sosyo-demografik Bulgular ile Tartışılması

Yürütülen araştırmada adölesanların yalnızlık düzeyleri yüksek bulunmuştur. Bu bulgu, yalnızlığın adölesanlar arasında yaygın bir sorun olduğunu gösteren mevcut literatürle uyumludur. Arslan (72), 9 ila 12. sınıflardaki adölesanlar arasında yalnızlığın aracı etkilerini araştırmış ve benzer şekilde adölesanların yalnızlık düzeylerini yüksek bulmuştur. Bajaj ve Kaur (118) da adölesanlar arasındaki yalnızlığın cinsiyet farklılıklarını açısından inceledikleri çalışmalarında adölesanların yüksek yalnızlık seviyelerini doğrulamışlardır. Bu çalışma ile karşılaştırdığımızda, Sarman ve Çiftci (119) çalışmasında, ortalama $22,10 \pm 5,05$ puanla adölesanların yalnızlık düzeyinin daha da yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Örneklemelerin sosyo-demografik özelliklerindeki farklılıklar yalnızlık düzeylerini etkileyebilir. Cinsiyet, sosyo-ekonomik durum ve sosyal destek düzeyleri adölesanların yalnızlığı nasıl deneyimlediklerini etkileyebilir. Sarman ve Çiftci'nin çalışmasında adölesanların depresyon düzeylerinin de yüksek olduğu saptanmıştır (119). Bu durumu psikososyal faktörlerin adölesanların yalnızlık düzeyini artırdığını belirten sistematik derleme sonuçları ile açıklamak mümkün olabilir (120).

Araştırmaya katılan adölesanların sosyo-demografik özelliklerine göre yalnızlık düzeyleri incelendiğinde cinsiyetini belirtmek istemeyen adölesanların yalnızlık düzeyleri yüksek bulunmuştur. Bu bulgu, literatürde yer alan çalışmalarda katılımcıları ağırlıklı olarak erkek veya kız olarak kategorize etmekte olup, cinsiyet belirtilmemiş bireylerin yalnızlık deneyimlerini karşılaştırabileceğimiz bir çalışmaya

rastlanmamıştır. Bu nedenle kapsayıcı araştırmalara ihtiyaç duyulmakla birlikte, bu durum toplumsal cinsiyete uymayan veya ikili cinsiyete sahip olmayan adölesanlar, sıklıkla damgalanma, ayrımcılık, akranları, aileleri ve toplum tarafından kabul görmeme ile karşı karşıya kalmaktadır. Yaşamış oldukları bu deneyimler yalnızlık düzeylerini önemli ölçüde artırabilir. Bu çalışmada kız adölesanların erkek adölesanlara göre yalnızlık düzeyleri yüksek bulunmuştur. Bu sonuç literatürde yer alan diğer çalışma sonuçları ile benzerlik göstermektedir (11, 119, 121-122). Bununla birlikte erkek adölesanların kız adölesanlara göre daha fazla (123) yalnızlık belirttiği araştırmalarla birlikte cinsiyet faktörünün yalnızlık düzeyi üzerine bir etkisi olmadığını (13,119) belirten çalışmalar da mevcuttur. Bu çalışmada kız adölesanların daha yüksek düzeyde yalnızlık yaşamaları sosyal beklentiler ve kız adölesanların sorunları içselleştirme konusunda daha fazla risk altında olmalarından kaynaklanıyor olabilir (124). Aynı zamanda adölesan dönemde bireyin vücudunda gerçekleşen değişimler toplumsal olarak erkekler için övülen bir durumken kızlar için saklanması gereken bir durum olması kız adölesanların daha fazla yalnızlık yaşamalarına neden olabilir.

Bu çalışmada adölesanların sınıf düzeylerine göre yalnızlık düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Özellikle, adölesanların sınıf düzeyi arttıkça, yalnızlık düzeylerinin arttığı ve en yüksek yalnızlık düzeyinin 11. sınıfta olduğu görülmüştür. Bu durum, adölesanların akademik kariyerlerinde ilerledikçe daha yüksek yalnızlık duyguları yaşayabileceklerini düşündürmektedir. Bu bulgu, Sarman ve Çiftçi (119) tarafından yapılan ve sınıf düzeyleri ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki bulmayan, ancak sınıf düzeyleri arttıkça yalnızlık düzeyleri de artan bu çalışmayla çelişmektedir. Adölesanların üst sınıflara geçtikçe üzerlerindeki akademik talepler ve baskılar artmaktadır. Üniversiteye giriş sınavlarına hazırlanmak ve yüksek akademik performans elde etmekle ilişkili stres, kaygı, sosyal paylaşımların azalması yalnızlık duygularına katkıda bulunabilir (125).

Bu çalışmada kardeş varlığı ve ebeveynlerin eğitim düzeyi ile adölesanların yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Bu bulgular, kardeş varlığı ile adölesanların yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı ilişki olmadığını bildiren Sarılioğlu ve arkadaşlarının (13) sonuçlarıyla örtüşmektedir. Her iki çalışmada da kardeşlerin varlığı ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmaması,

kardeşlere sahip olmanın adölesanların yalnızlık düzeylerini değiştirmek için tek başına yeterli bir faktör olmayabileceğini düşündürmektedir. Nitekim sadece kardeşe sahip olmak yakın veya destekleyici ilişkiler anlamına gelmez. Çalışmada adölesanların kardeşleri ile olan iletişimi ile yalnızlık arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu durum kardeş varlığından ziyade, kardeşler arasındaki etkileşimlerin ve duygusal desteğin kalitesi yalnızlığın azaltılmasında çok önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Bu çalışmada ebeveynlerin eğitim düzeyi ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmazken, bazı çalışmalar ebeveynlerin eğitim düzeyleri ile adölesanların yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulmuşlardır ki bu bulgu bizim bulgularımızla çelişmektedir (13, 119) Çalışmada yer alan ebeveynlerin neredeyse yarısı lise düzeyinde eğitime sahiptir. Ebeveynlerin eğitim düzeyleri genellikle sosyoekonomik durumla ilişkili olduğu için bu durum adölesanların sosyal kaynaklara erişimini etkileyebilir. Bununla birlikte çalışmada yer alan adölesanların ebeveynleri ile olan iletişimleriyle ile yalnızlık puan düzeyleri farklılaşmaktadır. Adölesanın ebeveynleri ile iletişiminden duyduğu memnuniyeti artırsa yalnızlık düzeyi azalmaktadır. Benzer şekilde adölesanların öğretmenleri ile olan iletişimi ile yalnızlık düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Adölesanlarda yalnızlık ile bağlamsal faktörler arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmada öğrencinin öğretmeni ile olan iletişiminin zayıf olması yalnızlık düzeyini artırmaktadır (10). Bu ilişki, adölesanların sosyal ve duygusal iyilik halinin öğretmen-öğrenci etkileşimlerinden etkilendiğini göstermekte ve önemini vurgulamaktadır. Öğretmenler adölesanlara duygusal destek sağlamada çok önemli bir rol oynayabilir. Öğretmenlerle kurulan olumlu iletişim, öğrencilerin kendilerini değerli hissetmelerine ve benlik saygısının gelişmesine yardımcı olarak yalnızlık duygularını azaltabilir.

Yürütülen çalışmada adölesanların yaşam kalitesi puanları orta düzeyde bulunmuştur. Bu bulgu, adölesanlar arasında orta düzeyde yaşam kalitesi puanları saptayan diğer çalışmaların sonuçlarıyla benzerdir (126-127). Farklı çalışmalar, adölesanlarda yaşam kalitesinin fiziksel ve ruhsal sağlığı, sosyal etkileşimler ve faaliyetlere katılım gibi birçok faktörden etkilendiğini vurgulamaktadır. Eren ve arkadaşları (128), beceri alanları dışındaki faaliyetlere katılımı düşük olan üstün yetenekli çocukların, normal zekâyâ sahip çocuklara göre daha düşük fiziksel sağlık yaşam kalitesine sahip olduğunu bulmuştur. Bu durum, çeşitli faaliyetlere katılımın

fiziksel sağlığı ve genel refahı artırmada önemli bir rol oynadığını göstermektedir. COVID-19 pandemisi sırasında yüksek düzeyde depresif semptomları olan adölesanların yaşam kalitesinin daha düşük olduğu bildirilmiştir (129). Depresyon gibi ruh sağlığı sorunları, adölesanların yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Erkek ve arkadaşlarına (126) göre, fiziksel olarak aktif olmayan adölesanların yaşam kalitesi daha düşüktür. Fiziksel aktivite, iyi fiziksel sağlığı korumak, ruh halini iyileştirmek ve sosyal bağlantıları geliştirmek için gereklidir. Dolayısıyla adölesanların yaşam kalitesi çok sayıda faktörden etkilenmekte olup, genellikle düşük olma eğilimindedir.

Bu çalışma, başta cinsiyet olmak üzere sosyo-demografik özellikler adölesanların yaşam kalitesi puanlarını farklılaştırmaktadır ($p<0.05$). Özellikle, cinsiyetini belirtmek istemeyen adölesanlar en düşük yaşam kalitesi puanları bildirirken, erkekler kızlara kıyasla daha yüksek yaşam kalitesi puanlarına sahiptir. Bu bulgular, Juliansen ve arkadaşları (130) tarafından Jambi şehrinde ve Ravens-Sieberer ve arkadaşları (131) tarafından Almanya'da yapılan, erkek adölesanlar için daha yüksek yaşam kalitesi puanları bulan önceki araştırmalarla tutarlıdır. Cinsiyetini belirtmeyen adölesanların sosyal damgalanma ve ayrımcılığa maruz kalabiliyor olmaları yaşam kalitelerini olumsuz yönde etkiliyor olabilir. Kız adölesanların yaşam kalitelerinin erkek adölesanlara göre daha düşük olması ise, ruh sağlığındaki cinsiyet farklılıkları ile açıklanabilir. Kızlar genellikle anksiyete ve depresyon gibi ruh sağlığı sorunlarına daha yatkındır ve bu da yaşam kalitelerini olumsuz yönde etkileyebilir. Ayrıca, adölesan kızlardaki beden imajı kaygılarının ruh sağlığı sorunlarına katkıda bulunabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada adölesanların sınıf düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Sınıf düzeyi arttıkça yaşam kalitesinin düştüğü ve en düşük değerin 12.sınıfta olduğu saptanmıştır. Qin ve arkadaşlarının (132) ilkökul düzeyinden lise son sınıfa kadar olan çocuk ve adölesanlar ile gerçekleştirdikleri çalışmada yaşam tarzıyla ilişkili davranışsal risk faktörünün sağlıkla ilişkili yaşam kalitesine etkisini inceledikleri araştırmada sınıf düzeyi arttıkça yaşam kalitesinin azaldığını bulmuşlardır ve bu sonuç çalışma sonucunu destekler niteliktedir. Adölesanların sınıf düzeyleri ilerledikçe öğrencinin sorumluluklarının artması ve

gelecek yaşantısı için yapacağı mesleğin seçiminde önemli olan sınavların varlığı yaşam kalitesini düşürdüğü düşünülebilir.

Bu çalışmada, adölesanların yaşam kalitesi ile kardeş varlığı, ebeveynlerin eğitim arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Bu durum, ebeveynlerin eğitim düzeylerinin adölesanların sağlıkla ilgili yaşam kalitesi üzerinde anlamlı bir pozitif etkisi olduğunu bildiren Maheri ve arkadaşlarının (133) bulgularıyla çelişmektedir. Maheri ve arkadaşları, hem anne hem de babanın eğitim düzeyinin yüksek olmasının adölesanlarda yaşam kalitesinin artmasıyla ilişkili olduğunu gözlemlemişlerdir. Çalışmalar arasında örneklem popülasyonlarının demografik ve sosyo-ekonomik özelliklerindeki farklılıklar bu sonuçlara neden olmuş olabilir. Adölesanın kardeşleri, ebeveynleri ve öğretmenler ile olan iletişimi ile yaşam kaliteleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Buna göre adölesanların iletişimlerinden duydukları memnuniyet düzeyi arttıkça yaşam kaliteleri artmaktadır. Literatürde adölesanların aile ilişkileri ve öğretmenleri ile olan iletişimlerinin yaşam kaliteleri üzerine etkisi inceleyen bir araştırmaya rastlanmamış olsa da aile ilişkileri ve baş etme becerilerinin adölesanların yaşam kalitesini şekillendirmede önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir. Adölesanın ebeveynleri ile olan ilişkisi adölesan dönemde yaşadığı sorunlarla baş etme becerisine katkı sağlamakta (113), baş etme becerisi gelişen adölesanların ise yaşam kaliteleri olumlu yönde etkilenmektedir (134). Aile içi ilişkilerle yaşam kalitesi arasında güçlü bir bağ olduğu (109) göz önünde bulundurulduğunda kardeş ve ebeveynlerle olan iletişim adölesanın yaşam kalitesini etkilemektedir. Adölesanların öğretmenleri ile olan iletişimlerinin azalması okul tükenmişliğini artırmaktadır (114). Zamanın büyük bir kısmını okulda geçiren adölesanların olumlu öğrenci-öğretmen ilişkileri, olumlu bir okul ortamına katkıda bulunarak adölesanların yaşam kalitelerini artırabilir.

Adölesanların Okul Tükenmişliği Ölçeği puan ortalamaları yaptığımız çalışmada yüksek bulunmuştur. Adölesanların okul tükenmişlik düzeylerini inceleyen önceki çalışmalarda da adölesanların okul tükenmişlik düzeyleri yüksek bulunmuştur (24, 135-137). Yapılan araştırmalarda okul tükenmişliğinin adölesanın fiziksel, ruhsal, sosyal ve kişilik özelliklerinden etkilendiği belirtilmektedir. Liu ve arkadaşları (26) yaptığı çalışmada uyku problemi yaşayan adölesanların okul tükenmişliğinde artış olduğunu göstermişlerdir. Bu durum uyku problemi yaşayan adölesanların fiziksel

olarak dinlenmiş olmalarını engellediği için okul tükenmişliği yaşama riskini artırmaktadır. Yalnızlık ve depresyon gibi yaşanan ruh sağlığı sorunları, adölesanın okul yaşantısını olumsuz etkileyebilmektedir. Nitekim Tang ve arkadaşlarının (25) yaptığı çalışmada yalnızlık ve depresyon belirtileri gösteren adölesanların okul tükenmişlik düzeylerini yüksek bulmaları bu görüşü destekler niteliktedir. Fernández-Lasarte ve Goñi (138), adölesanın sahip olduğu sosyal desteğin okul bağlılığını artırdığını göstermişlerdir. Sosyal desteğin varlığı okul bağlılığını artıracığı için okul tükenmişliğinin azalmasında etkili olacağı düşünülebilir. Öğrencilerin okul tükenmişliğinin önlenmesinde duygusal zekânın rolünü araştıran çalışmada duygusal öz-yeterlik özelliği yüksek olan öğrencilerin okul görevleri karşısında bunalmış hissetme olasılıklarının daha düşük olduğu bundan dolayı da öğrencilerin okul tükenmişliği yaşama riskinin azaldığı görülmektedir (139). Dolayısıyla adölesanın duygusal zekâ, öz-yeterlilik, yılmazlık, öz düzenleme, benlik saygısı gibi sahip olduğu kişisel özellikleri okul tükenmişliği üzerinde etkili olabilmektedir.

Araştırmaya katılan adölesanların sosyo-demografik özelliklerine göre okul tükenmişliği düzeyleri incelendiğinde cinsiyet değişkeni ile okul tükenmişliği arasında anlamlı bir fark olduğu ve cinsiyetini belirtmek istemeyen grubun okul tükenmişliği düzeyinin yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürde yer alan çalışmalarda katılımcılar kız ve erkek olarak kategorize edilmiş olup cinsiyetini belirtmek istemeyen adölesanların okul tükenmişliği deneyimlerini karşılaştırabileceğimiz bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenle kapsayıcı araştırmalara duyulan ihtiyaçla birlikte, kendilerini ikili cinsiyete ait hissetmeyen adölesanların okul ortamında akran zorbalığına maruz kalma olasılıkları daha yüksek olup okul tükenmişlik düzeylerini önemli ölçüde artırabilir. Bu çalışmada erkek ve kız üzerinden okul tükenmişliği düzeyine baktığımızda kızların okul tükenmişliği düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğu görülmektedir (26,55±9,68). Okul tükenmişliği üzerinde sınav kaygısı ve akademik başarının etkisini inceleyen araştırmanın sonuçları kızların okul tükenmişliği düzeyinin yüksek olmasını destekler niteliktedir (140). Evcili'nin (141) okul tükenmişliği ve kariyer kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemek için yaptığı çalışmanın sonucunda erkeklerin okul tükenmişlik düzeylerinin yüksek bulunması bu çalışma ile çelişmektedir. Bu bulguların yanında cinsiyet ile okul tükenmişliği arasında anlamlı ilişki saptamayan çalışmalar da mevcuttur (142). Sonuç olarak cinsiyet ile okul

tükenmişliği arasında ilişki olduğu söylenebilir ancak cinsiyet faktörü okul tükenmişliğini açıklamak için tek başına yeterli değildir.

Bu çalışmada adölesanların sınıf düzeyleri ile okul tükenmişlikleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Özellikle, adölesanların sınıf düzeyi arttıkça, okul tükenmişliği düzeylerinin arttığı ve en yüksek okul tükenmişliği düzeyinin 11.sınıfta olduğu görülmüştür. Bu durum adölesanların akademik hayatlarında sınıf düzeyleri ilerledikçe okul tükenmişliği duygularını daha fazla yaşayabileceklerini düşündürmektedir. Öztaş'ın (143) okul tükenmişliği, akademik beklentilere ilişkin stres ve akademik yılmazlık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırması sınıf düzeyi arttıkça okul tükenmişliği düzeyinin artmasını destekler niteliktedir. Cırcır (114), Kurt (142) ve Farina (144) da okul tükenmişliği üzerine yaptığı çalışmada okul tükenmişliğinin sınıf düzeyi ilerledikçe arttığını göstermişlerdir. Adölesanların sınıf düzeyi ilerledikçe eğitim sisteminin onlardan beklentisinin artmasıyla doğru orantılı olarak okul tükenmişliğinin artmış olduğu düşünülebilir. Lise sonuna doğru üniversiteye geçiş sınavına yaklaşmış olmanın verdiği stresin okul tükenmişliğini artırdığı söylenebilir.

Araştırmaya katılan adölesanların kardeş varlığı, anne ve babanın eğitim düzeyi ile okul tükenmişliği arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$). Erdemir'in (145) eğitim stresi ve bazı demografik özelliklerin okul tükenmişliği ile olan ilişkisini saptamak amacıyla yaptığı çalışmanın sonucu kardeş varlığı ile okul tükenmişliği arasında anlamlı bir ilişki olmayışını destekler niteliktedir. Her iki çalışmada kardeşlerin varlığı ile okul tükenmişliği arasında anlamlı bir ilişki bulunmaması, kardeşlere sahip olmanın adölesanların okul tükenmişliğini etkilemek için tek başına yeterli olamayacağını düşündürmektedir. Bununla birlikte kardeşlerin varlığı olumlu, destekleyici ilişkiler kurulduğunu göstermez. Çalışmada adölesanların kardeşleri ile olan iletişimleriyle okul tükenmişlikleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Bu durum, kardeşler arasındaki etkileşimin ve sosyal destek kalitesinin okul tükenmişliği düzeyinin azaltılmasında önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Bu çalışmanın sonucunu destekler nitelikte olan Cırcır'ın (114) okul iklimi ve aleksitiminin okul tükenmişliği üzerindeki etkisini inceleyen çalışmada da ebeveynlerin eğitim düzeyleri adölesanların okul tükenmişliği düzeyini etkilememektedir. Bununla birlikte Evcili'nin (141) adölesanların okul tükenmişliği

ve kariyer kaygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmasında ebeveynlerden annenin eğitim düzeyinin adölesanın okul tükenmişliği üzerinde anlamlı ilişkiye sahip olması bu çalışma ile çelişmektedir. Eğitim düzeyi yüksek olan annenin kendi kariyerine, iş disiplinine ve motivasyonuna yönelik tutumları, çocuğun kariyer beklentilerini etkileyebilir ve başarılı kariyer modeli olan anne çocuğun kariyer kaygısını azaltabilir. Bu etkileşim anne ile çocuğu arasındaki iletişimi olumlu yönde destekleyebilir. Adölesanın ebeveynleri ile iletişimlerinden duyduğu memnuniyeti arttıkça okul tükenmişliği düzeyi azalmaktadır. Jiang ve arkadaşlarının (146), ebeveynlerin cep telefon kullanımı ve adölesanın akademik tükenmişliği arasındaki ilişkiyi incelemek için yaptığı araştırmada ebeveynleri ile yeterli zaman geçiren adölesanların okul tükenmişlik düzeylerinin düşük bulunması bu çalışmayı destekler niteliktedir. Bu çalışmada benzer şekilde adölesanın öğretmeni ile olan iletişimi ile okul tükenmişliği arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Okul bağlamının adölesanların okulla ilgili tükenmişliğindeki rolünü inceleyen araştırmada öğretmenlerden gelen olumlu motivasyonun adölesanın okul tükenmişliğini azalttığı görülmektedir (147). Bu ilişki, adölesanların hem okul hem de sosyal yaşantısındaki iyilik halini etkilediğini göstermektedir. Adölesanların öğretmenleri ile kurmuş olduğu olumlu iletişim okul tükenmişliği düzeyini azaltabilir.

5.2. Adölesanların Yalnızlık, Yaşam Kalitesi ve Okul Tükenmişliği

Puanları Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması

Bu araştırmada elde ettiğimiz bulgular değerlendirildiğinde adölesanların yalnızlık düzeyleri arttıkça yaşam kaliteleri azalmaktadır ($r=-,551$, $p<0,01$). Literatürde yalnızlığın yaşam kalitesi üzerindeki ilişkisi diğer yaş gruplarında çalışılmış olup adölesanlarda daha çok yalnızlığın yaşam doyumunu üzerine ilişkilerini inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Adölesanlarda yalnızlık düzeyi arttıkça yaşam doyumunu azalmaktadır (148). Martilla ve arkadaşlarının (149) problemlili sosyal medya kullanımı, yalnızlık ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında Çivitci ve Çivitci'nin (148) yapmış oldukları araştırmayı destekler niteliktedir. Moksnes ve arkadaşları (150) da yalnızlık düzeyi arttığında yaşam doyumunun azaldığını göstermektedirler. Yaşam doyumunu bireyin fiziksel, sosyal, ruhsal ve ekonomik olarak kendini iyi hissetmesini (151) içererek yaşam kalitesi ile aynı alt

boyutlara oddaklanmaktadır. Dolayısıyla yaşam doyumu yüksek olan bireyin yaşam kalitesi de yüksek olabilmektedir ve yalnızlık düzeyi adölesanlarda yaşam kalitesini etkilemektedir.

Çalışmamızda adölesanların yalnızlığı ve okul tükenmişliği arasındaki ilişki incelenmiştir ve orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır ($r=,402, p < 0,01$). Literatürde adölesanların yalnızlık ve okul tükenmişliği arasındaki doğrudan ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırmalar daha çok üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış olup yalnızlığın akademik tükenmişlik ve öğrenme tükenmişliği üzerinde etkisi hakkında olmuştur. Eriş ve Barut'un (152) üniversite öğrencilerinin yalnızlık duygusu ile tükenmişlik düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapmış olduğu çalışmada yalnızlık düzeyi tükenmişliği artırmada önemli bir etken olarak saptanmıştır. Singh ve arkadaşlarının (153) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı yalnızlığın akademik tükenmişlik üzerine etkilerini inceleyen çalışmada da yalnızlığın akademik tükenmişliği artırdığının saptanması Eriş ve Barut'un (152) çalışmasını destekler niteliktedir. Bununla birlikte adölesanlarda yalnızlık ve sosyal ağ bağımlılığının akademik tükenmişlik aracılığıyla yüksek riskli davranışların yapısal denklem modellemesini belirlemek üzere yapılan bir çalışmada akademik tükenmişliğin yalnızlık ve sosyal ağ bağımlılığı arasındaki ilişkideki aracı rol oynadığı saptanmıştır (154).

Adölesanların okul tükenmişliği ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki yapmış olduğumuz çalışmada negatif yönde orta düzeyde anlamlı bulunmuştur ($r=-,645, p < 0,01$). Lise öğrencilerinde okul tükenmişliğinin akademik başarı ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada artan okul tükenmişliği iyi oluş düzeyini azaltmaktadır (32). Raiziene ve arkadaşlarının (155) yapmış olduğu çalışmada da okul tükenmişliği düzeyinin yüksek olması öznel iyi oluş halini olumsuz etkilemektedir. Dolayısıyla adölesanın tam bir iyi oluş hali sağlanamadığı için okul tükenmişliği yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilmektedir. Adölesanların akademik tükenmişlik ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkide kariyer kararsızlığının rolünü değerlendiren bir çalışmada akademik tükenmişlik arttıkça yaşam kalitesi azalmaktadır (156). Gündoğan ve Özgen'in (157) okul yaşam kalitesi ve okul tükenmişliği arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmasında artan okul tükenmişliği okul yaşam kalitesini

azaltmaktadır. Adölesanın hayatının önemli parçalarından biri olan okul adölesanın yaşam kalitesine etkisinde önemli bir yere sahip olmaktadır.

5.3. Adölesanların Yalnızlık ve Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişkide Okul Tükenmişliğinin Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu çalışma, adölesanlarda yalnızlık ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkide okul tükenmişliğinin aracı rolünü araştırmayı amaçlamıştır. Bulgularımız, yalnızlığın yaşam kalitesini önemli ölçüde etkilediğini ve artan yalnızlık düzeylerinin yaşam kalitesinde düşüşle ilişkili olduğunu doğrulamıştır. Bu durum yalnızlığın, yaşam kalitesi ve yaşam memnuniyetini olumsuz etkilediğini gösteren önceki araştırmalarla uyumludur (158-161).

Çalışmada ayrıca okul tükenmişliğinin yalnızlık ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiye aracılık ettiği hipotezi de test edilmiştir. Sonuçlar, okul tükenmişliğinin bu ilişkiye önemli ölçüde aracılık ettiğini ortaya koymuştur; bu da yalnızlığın yaşam kalitesi üzerindeki olumsuz etkilerinin kısmen artan okul tükenmişliği seviyeleri aracılığıyla yönlendirildiğini düşündürmektedir (coeff=-,7906; $p<0,001$). Bu bulgu, hem yalnızlığın hem de tükenmişliğin öğrencilerin ruh sağlığı ve akademik performansı üzerindeki olumsuz etkilerini vurgulayan önceki çalışmalarla tutarlıdır (50-51, 85-86). Öğrencilerin yaşam kalitesini artırma çabalarında hem yalnızlığın hem de okul tükenmişliğinin ele alınmasının önemini vurgulamaktadır. Yalnızlığı azaltmayı amaçlayan müdahaleler potansiyel olarak okul tükenmişliğini azaltabilir ve böylece dolaylı olarak yaşam kalitesini artırabilir. Örneğin, okullar öğrenciler arasında sosyal bağlantıları ve topluluk duygusunu teşvik eden programlar uygulayabilir. Akran destek grupları, mentorluk programları ve ders dışı etkinlikler, yalnızlık duygularını azaltmaya ve destekleyici bir okul ortamı oluşturmaya yardımcı olabilir (162-163).

Araştırmanın sonucuna göre yaşam kalitesinin artması hem yalnızlığın hem de okul tükenmişlik düzeylerinin azalmasına neden olacaktır. Yalnızlığı azaltmayı amaçlayan müdahaleler potansiyel olarak okul tükenmişliğini azaltabilir ve böylece dolaylı olarak yaşam kalitesini artırabilir. Bu kapsamda okul sağlığı hemşireleri destekleyici okul ortamı oluşturmayı hedefleyen, ders dışı etkinlikler, eğitimler, adölesana ve ebeveynlerine yönelik danışmanlık ve mentorluk uygulamaları ile adölesanları destekleyebilirler (50-51). Ayrıca, okul sağlığı hemşireleri okul

tükenmişliğinin belirtilerini tanımak ve akademik stresi yönetmek için müdahale programları geliştirebilirler. Okul yönetimi ve rehberlik servisi ile koordineli biçimde gerekli eğitim planlarının yapılmasına önderlik edebilir, adölesanlara ruhsal sağlıklarını destekleyecek bakımı sağlayabilir ve baş etme becerilerini artırarak adölesanları destekleyebilir (85-86).

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Yalnızlık ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkide adölesanların okul tükenmişliğinin aracı rolünü incelemek amacıyla yapılan bu araştırmada aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

- Adölesanların UCLA-KF toplam puanı medyan değeri 13 olup, adölesanlar orta düzeyde yalnızlık yaşamaktadır.
- Adölesanların cinsiyeti, sınıf düzeyi, öğretmenleri, ebeveynleri ve kardeşleri ile olan iletişimi ile UCLA-KF puan değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır.
- Adölesanların ÇİYKÖ toplam puanı medyan değeri 75 olup, adölesanların yaşam kaliteleri orta düzeydedir.
- Adölesanların cinsiyeti, sınıf düzeyi, öğretmenleri, ebeveynleri ve kardeşleri ile olan iletişimi ile ÇİYKÖ puan değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır.
- Adölesanların OTÖ toplam puanı medyan değeri 25 olup, adölesanların orta düzeyde okul tükenmişliği yaşamaktadır.
- Adölesanların cinsiyeti, sınıf düzeyi, öğretmenleri, ebeveynleri ve kardeşleri ile olan iletişimi ile OTÖ puan değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır.
- Adölesanların kardeş varlığı ve anne-baba eğitim düzeyi ile UCLA-KF, OTÖ ve ÇİYKÖ puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.
- Adölesanların yalnızlık ve yaşam kaliteleri arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
- Adölesanların yalnızlık ve okul tükenmişliği arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
- Adölesanların okul tükenmişliği ve yaşam kalitesi arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
- Adölesanların yalnızlık ve yaşam kaliteleri arasında okul tükenmişliğinin aracı rolü olduğu bulunmuştur.

6.2. Öneriler

Yalnızlık ve yaşam kalitesi arasında adölesanların okul tükenmişliğinin aracı rolünün incelendiği çalışma sonuçları doğrultusunda;

- Adölesanların yaşam kalitesini artıracak, yalnızlık ve tükenmişlik düzeyini azaltacak müdahale programlarının oluşturulması,
- Adölesanların yaşam kalitelerini artırmak için fiziksel, sosyal ve duygusal yönden desteklenmesi,
- Adölesanların işlevselliği geliştirmek amacıyla ders dışı etkinliklerin artırılması, düzenli egzersiz yapılması; duygusal işlevselliği geliştirmek için psikolojik destek almaları, stres yönetimini öğrenmeleri; sosyal işlevselliklerini güçlendirmek için topluluk ve kulüplere katılmaları, gönüllülük faaliyetlerine katılmaları, sosyal ilişkilerini güçlendirmeleri; okul işlevselliklerini güçlendirmek için kariyer planlaması yapmaları, gerçekleştirebilecekleri hedefler belirlemeleri, zaman yönetiminin öğrenmeleri
- Adölesanların yalnızlık düzeylerini azaltabilecek sosyal bağlantılar kurması için etkinliklere katılması, hobi ve ilgi alanlarına uygun kurslara katılması, fiziksel aktivite düzeyinin artırılması, ihtiyaç duyduğunda bireysel destek alması için desteklenmesi ve bunlar için eğitim ve danışmanlık programlarının oluşturulması,
- Cinsiyet ve yalnızlık arasında önemli bir korelasyon olduğundan, müdahale programlarında farklı cinsiyetlerin birlikte yer aldığı gruplar oluşturulması,
- Adölesanlar ile öğretmenleri, ebeveynleri ve kardeşleri arasındaki iletişimin güçlendirilmesi için atölye çalışmaları yapılması ve danışmanlık hizmetleri sunulması,
- Adölesanların deneyimlerini paylaşabilecekleri ve birbirlerini destekleyebilecekleri akran danışmanlıklarını oluşturulması,
- Adölesanların okul tükenmişliği düzeylerini azaltabilmek için öz-şefkat ve psikolojik destek konularını içeren danışmanlık programlarının düzenlenmesi, aile, öğretmen ve arkadaşlarıyla sosyal ilişkilerini güçlendirmeleri için ortak etkinliklerin planlanması, ders dışı etkinliklerin planlanması ve uygun öğrenme stratejileri geliştirmeleri için eğitim programlarının düzenlenmesi,

- Okul sağlığı hemşirelerinin adölesanların yalnızlık, yaşam kalitesi ve okul tükenmişliğini değerlendiren araştırmaları düzenlemesi,
- Adölesanların yaşam kalitelerini olumsuz yönde etkileyen, yalnızlık okul tükenmişliğine katkıda bulunan eğitim politikaları düzenlenmesi, okul sağlığı hemşirelerinin bu konu ilgili yapmış oldukları tanımlayıcı ve ilişki saptayıcı çalışmalarının dikkate alınması önerilmiştir.

7. KAYNAKLAR

1. Peplau LA. Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy. New York: Wiley; 1982.
2. Sargent-Cox KA, Anstey KJ, Luszcz MA. Longitudinal change of self-perceptions of aging and mortality. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*. 2014;69(2):168-173.
3. Weiss R. Loneliness: The experience of emotional and social isolation. MIT Press; 1975.
4. Ümmet D, Ekşi F. Internet addiction in young adults in Turkey: Loneliness and virtual-environment loneliness. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*. 2016;3(1).
5. Goosby BJ, Bellatorre A, Walsemann KM, Cheadle JE. Adolescent loneliness and health in early adulthood. *Sociol Inq*. 2013;83: 505–536.
6. Koç M. Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2004;1(17):231-238.
7. Qualter P, Brown SL, Rotenberg K, Vanhalst J, Harris R, Goossens L, Bangee M, Munn P. Trajectories of loneliness during childhood and adolescence: Predictors and health outcomes. *J Adolesc*. 2013;36(6):1283-1293.
8. Van Roekel E, Scholte RHJ, Verhagen M, Goossens L, Engels RCME. Loneliness in adolescence: Gene-environment interactions involving the serotonin transporter gene. *J Child Psychol Psychiatry*. 2010;51(7):747-754.
9. Twenge JM, Spitzberg BH, Campbell WK. Less in-person social interaction with peers among US adolescents in the 21st century and links to loneliness. *J Soc Pers Relat*. 2019;36(6):1892-1913.
10. Bayat N, Fokkema T, Mujakovic S, Ruitter RA. Contextual correlates of loneliness in adolescents. *Child Youth Serv Rev*. 2021;127:106083.
11. Antunes JT, Machado IE, Malta DC. Loneliness and associated factors among Brazilian adolescents: Results of national adolescent school-based health survey 2015. *J Pediatr*. 2022;98:92-98.
12. Aydın A, Aydın F. Ergenlerde nomofobinin yordayıcısı olarak okula aidiyet, yalnızlık ve akıllı telefon kullanım süresi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*. 2023;10(2):32-62
13. Sarıaloğlu A, Atay T, Arıkan D. Determining the relationship between loneliness and internet addiction among adolescents during the COVID-19 pandemic in Turkey. *J Pediatr Nurs*. 2022;63:117-124.
14. Li J, Zhan D, Zhou Y, Gao X. Loneliness and problematic mobile phone use among adolescents during the COVID-19 pandemic: The roles of escape motivation and self-control. *Addict Behav*. 2021;118:106857.
15. Yu Y, Mo PK, Zhang J, Li J, Lau JT. Maladaptive cognitions, loneliness, and social anxiety as potential moderators of the association between Internet

- gaming time and Internet gaming disorder among adolescent Internet gamers in China. *Addict Behav.* 2022;107239.
16. Eccles AM, Qualter P, Madsen KR, Holstein BE. Loneliness in the lives of Danish adolescents: Associations with health and sleep. *Scand J Public Health.* 2020;48(8):877-887.
 17. Cavanaugh AM, Buehler C. Adolescent loneliness and social anxiety: The role of multiple sources of support. *J Soc Pers Relat.* 2016;33(2):149-170.
 18. Kim YK, Okumu M, Small E, Nikolova SP, Mengo C. The association between school bullying victimization and substance use among adolescents in Malawi: The mediating effect of loneliness. *Int J Adolesc Med Health.* 2018;12(1):1-9.
 19. Mikkelsen HT, Haraldstad K, Helseth S, Skarstein S, Småstuen MC, Rohde G. Health-related quality of life is strongly associated with self-efficacy, self-esteem, loneliness, and stress in 14–15-year-old adolescents: a cross-sectional study. *Health Qual Life Outcomes.* 2020;18:1-17.
 20. World Health Organization. WHOQOL: Measuring quality of life [Internet]. 2012 [cited 2024 Jun 21]. Available from: <https://www.who.int/tools/whoqol>
 21. Ciocanel O, Power K, Eriksen A, Gillings K. Effectiveness of positive youth development interventions: A meta-analysis of randomized controlled trials. *J Youth Adolesc.* 2017;46:483-504.
 22. Schaufeli WB, Martinez IM, Pinto AM, Salanova M, Bakker AB. Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *J Cross Cult Psychol.* 2002;33(5):464-481.
 23. Salmela-Aro K, Näätänen P. BBI-10 Koulu-uupumusmittari [School Burnout Inventory]. Helsinki: Edita; 2005.
 24. Jiang S, Ren Q, Jiang C, Wang L. Academic stress and depression of Chinese adolescents in junior high schools: Moderated mediation model of school burnout and self-esteem. *J Affect Disord.* 2021;295:384-389.
 25. Tang X, Upadaya K, Salmela-Aro K. School burnout and psychosocial problems among adolescents: Grit as a resilience factor. *J Adolesc.* 2021;86:77-89.
 26. Liu X, Zhang L, Wu G, Yang R, Liang Y. The longitudinal relationship between sleep problems and school burnout in adolescents: A cross-lagged panel analysis. *J Adolesc.* 2021;88:14-24.
 27. Evers K, Chen S, Rothmann S, Dhir A, Pallesen S. Investigating the relation among disturbed sleep due to social media use, school burnout, and academic performance. *J Adolesc.* 2020;84:156-164.
 28. Aypay A, Eryılmaz A. Lise öğrencilerinin derse katılmaya motive olmaları ile okul tükenmişliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.* 2011;1:26-44.
 29. Aypay A, Sever M. Bir iş yeri gibi okul: lise öğrencileri arasında tükenmişliğin keşfi. *J Theory Pract Educ.* 2015;11(2):460-472.

30. Kutsal D. Lise öğrencilerinin tükenmişliklerinin incelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 2009. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. Available from: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
31. Yan YW, Lin RM, Su YK, Liu MY. The relationship between adolescent academic stress and sleep quality: A multiple mediation model. *Soc Behav Personal*. 2018;46(1):63-77.
32. Özhan MB, Yüksel G. The effect of school burnout on academic achievement and well-being in high school students: A holistic model proposal. *Int J Contemp Educ Res*. 2021;8(1):145-162. DOI: <https://doi.org/10.33200/ijcer.824488>
33. Coleman JC. *The nature of adolescence*. 4th ed. London: Routledge; 2010.
34. Richter LM, Norris SA, De Wet T. Transition from Birth to Ten to Birth to Twenty: the South African cohort reaches 13 years of age. *Paediatr Perinat Epidemiol*. 2004;18(4):290-301.
35. Arnett JJ. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *Am Psychol*. 2000;55:469-480.
36. Finkenauer C, Engels RCM, Meeus W. Keeping secrets from parents: Advantages and disadvantages of secrecy in adolescence. *J Youth Adolesc*. 2002;31:123-136.
37. Büyükcebeci A. Ergenlerde sosyal dışlanma, yalnızlık ve okul öznel iyi oluş arasındaki ilişki: Empatik eğilimin aracı rolü [Doktora tezi]. Ankara: Ankara Üniversitesi; Tıp Fakültesi; 2023.
38. Graber JA, Sontag LM. Internalizing problems during adolescence. In: Lerner RM, Steinberg L (Eds). *Handbook of adolescent psychology: Individual bases of adolescent development*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons Inc; 2009. p. 642-682.
39. Nicholson D, Ayers H. *Adolescent problems: a practical guide for parents, teachers and counsellors*. David Fulton; 2004. Available from: <https://hdl.handle.net/13468/1431931669>
40. Çelik G, Tahiroğlu A, Avcı A. Ergenlik döneminde beynin yapısal ve nörokimyasal değişimi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. 2008;11(1).
41. Gözcü Yavaş ÇÖ. Orta ve geç ergenlik dönemindeki ergenlerde tutum ve davranış farklılıkları. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2012;3(2):DOI: 10.1501/sbeder_0000000048.
42. Bahadır A. Temel gelişim özellikleri açısından ergenlik dönemi. *Tabula Rasa*. 2001;1(3):109-119.
43. Arnett JJ. Emerging adulthood: Understanding the new way of coming of age. In: Arnett JJ, Tanner JL (eds). *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century*. American Psychological Association; 2006. p. 3-19. Available from: <https://doi.org/10.1037/11381-001>

44. Wang B, Dong X. The association between personality and loneliness: Findings from a community-dwelling Chinese aging population. *Gerontology & Geriatric Medicine*. 2018;4:1–9.
45. Beal C. Loneliness in older women: A review of the literature. *Issues Ment Health Nurs*. 2006;27:795–813. doi:10.1080/01612840600781196.
46. Duy B. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2003.
47. Körler Y. İlköğretim birinci kademe öğrencilerinin çeşitli değişkenler açısından yalnızlık düzeyleri ve yalnızlık ile sosyal duygusal öğrenme becerileri arasındaki ilişkiler. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2011.
48. Matthews T, Qualter P, Bryan BT, et al. The developmental course of loneliness in adolescence: Implications for mental health, educational attainment, and psychosocial functioning. *Dev Psychopathol*. 2023;35(2):537-546. doi:10.1017/S0954579421001632.
49. Kılınç H, Sevim SA. Loneliness and cognitive distortions among adolescents. *J Fac Educ Sci*. 2005;38(2):69-88.
50. Qualter P, et al. Loneliness across the life span. *Perspect Psychol Sci*. 2010;10(2):250-264.
51. Laursen B, Hartl AC. Understanding loneliness during adolescence: developmental changes that increase the risk of perceived social isolation. *J Adolesc*. 2013;36(6):1261-1268.
52. Polat H, Ergüney S. Tüberküloz hastalarının yalnızlık ve depresyon durumlarının incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2012;15(1):40-47.
53. Ünlü F. Ebeveyni boşanmış bireylerde saygısı, yalnızlık ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul: Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2015.
54. Nesi J, et al. Loneliness, social anxiety, and depressive symptoms in adolescence: examining moderation and mediation effects. *J Abnorm Child Psychol*. 2018;46(8):789-800.
55. Qualter P, Rotenberg KJ, Barrett L, Henzi P, Barlow A. Investigating hypothetical scenarios involving moral dilemmas: an exploration of adolescents' reasoning, emotional responses, and social understanding. *Front Psychol*. 2015;6:1179. doi:10.3389/fpsyg.2015.01179.
56. Koçak E. Ergenlerde yalnızlığın yordanmasında benlik saygısı, sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana; 2008.
57. Pancar A. Parçalanmış ve tam aileye sahip ergenlerin yalnızlık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana; 2009.

58. Akdoğan R. A model proposal on the relationships between loneliness, insecure attachment, and inferiority feelings. *Pers Individ Dif*. 2017;111:19-24.
59. Çimşir E, Akdoğan R. Self-concealment as a mediator in the relationship between inferiority feelings and loneliness. *Anadolu J Educ Sci Int*. 2019;9(1):111-128.
60. Ladd GW, Troop-Gordon W. The role of chronic peer difficulties in the development of children's psychological adjustment problems. *Child Dev Perspect*. 2017;11(3):154-159.
61. Vanhalst J, et al. The link between peer relations and adolescent loneliness: a meta-analysis. *J Youth Adolesc*. 2012;41(6):1-14.
62. Arbuckle GA, Gerald FR. Loneliness: a global pandemic. *Health Prog*. 2018;99(4):15-19.
63. Deniz ME, Uzun AE. Ergenlerde empatik eğilimin yordayıcıları olarak yalnızlık ve duygusal özerklik. *Elem Educ Online*. 2019;18(3):1007-1015.
64. Gür E. Boşanmış ve evli ebeveynlere sahip ergenlerin siber zorbalık, sosyal dışlanma ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul: Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2019.
65. Rubin KH, Bowker JC. The impact of peer relationships on adjustment: a multi-level analysis. In: Rubin KH, Bukowski WM, Laursen B (eds), *Handbook of Peer Interactions, Relationships, and Groups*. Guilford Press; 2015. pp. 507-526.
66. Çakır Ö, Ebru O. Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2017;13(1):418-429..
67. Altinel B, Uyaroğlu AK, Ergin E. The effect of social appearance anxiety and loneliness on nomophobia levels of young adults. *Arch Psychiatr Nurs*. 2024;50:27-32.
68. Khatcherian E, Zullino D, De Leo D, Achab S. Feelings of loneliness: understanding the risk of suicidal ideation in adolescents with internet addiction. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(4):2012.
69. Lyyra N, Välimaa R, Tynjälä J. Loneliness and subjective health complaints among school-aged children. *Scand J Public Health*. 2018;46(20_suppl):87-93.
70. Matthews T, Danese A, Caspi A, Fisher HL, Goldman-Mellor S, Kopa A, ... Arseneault L. Lonely young adults in modern Britain: findings from an epidemiological cohort study. *Psychol Med*. 2019;49(2):268-277.
71. Cooper K, Hards E, Moltrecht B, Reynolds S, Shum A, McElroy E, Loades M. Loneliness, social relationships, and mental health in adolescents during the COVID-19 pandemic. *J Affect Disord*. 2021;289:98-104.

72. Arslan G. School belongingness, well-being, and mental health among adolescents: exploring the role of loneliness. *Aust J Psychol.* 2021;73(1):70-80. <https://doi.org/10.1080/00049530.2021.1904499>
73. Park E, Lee HY. The residential, area-specific prevalence and associated factors of suicidal ideation among South Korean adolescents. *Prev Med Rep.* 2024;41:102698.
74. Salmela-Aro K, Savolainen H, Holopainen L. Depressive symptoms and school burnout during adolescence: Evidence from two cross-lagged longitudinal studies. *J Youth Adolesc.* 2009;38(10):1316-1327.
75. Meylan N, Meylan J, Rodriguez M, Bonvin P, Tardif E. What types of educational practices impact school burnout levels in adolescents?. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(4):1152. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041152>
76. Aktaş H. Okul tükenmişliği ve öğretmenlerin okul tükenmişliği ile başa çıkma stratejileri. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi.* 2018;10(3):221-243.
77. Demir A. Adölesanların okul tükenmişliği ve psikolojik iyi oluşu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi.* 2020;21(1):171-192.
78. Yıldırım E, Güçray SS. Okul tükenmişliği ile akademik başarı ilişkisi: Lise öğrencileri üzerine bir inceleme. *Akademik Bakış Dergisi.* 2019;10(23):345-362.
79. Çelik M, Karataş Z. Ergenlerde okul tükenmişliği ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolü: Bir yapısal eşitlik modeli. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.* 2017;41(41):53-66.
80. Johnson A, Smith B. Academic motivation and burnout in adolescents: A longitudinal study. *J Educ Res.* 2018;111(3):321-334.
81. Brown S, Miller L, Jones R. Adolescent school burnout: causes and consequences. *J Educ Psychol.* 2020;112(4):589-602.
82. Roberts E, Williams C. Emotional exhaustion and adolescent burnout: exploring the role of academic stress. *J Adolesc.* 2019;74:23-32.
83. Chang Y, Chen H. Social withdrawal and adolescent burnout: a longitudinal study. *J Youth Adolesc.* 2017;46(9):1913-1924.
84. Salmela-Aro K, Upadyaya K. School burnout and engagement in the context of demands-resources model. *Br J Educ Psychol.* 2014;84(1):137-151.
85. Romano L, Consiglio P, Angelini G, Fiorilli C. Between academic resilience and burnout: the moderating role of satisfaction on school context relationships. *Eur J Investig Health Psychol Educ.* 2021;11(3):770-780.
86. Salmela-Aro K, Upadaya K. Teacher support and school engagement trajectories among adolescents: implications for burnout. *J Sch Psychol.* 2019;77:79-93..
87. Korhonen J, Tapola A, Linnanmäki K, Aunio P. Gendered pathways to educational aspirations: The role of academic self-concept, school burnout,

- achievement and interest in mathematics and reading. *Learn Instr.* 2016;46:21-33.
88. Gündüz ZB, Özyürek A. Lise öğrencilerinin okul tükenmişlik düzeyleri ve anne-baba tutum algıları arasındaki ilişki. *İlköğretim Online.* 2018;17(1):384-395.
 89. Koçak ÇV, Çakır F. Ergenlerde spor, sosyal kaygı ve okul tükenmişliği ilişkisi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.* 2020;18(4):166-179.
 90. Bask M, Salmela-Aro K. Burned out to drop out: Exploring the relationship between school burnout and school dropout. *Eur J Psychol Educ.* 2013;28(2):511-528.
 91. Wu W, Liu Y, Yu L, Guo Z, Li S, Guo Z, et al. Relationship between family socioeconomic status and learning burnout of college students: The mediating role of subjective well-being and the moderating role of resilience. *Front Psychol.* 2022;13:844173.
 92. Varni JW, Seid M, Rode CA. The PedsQL™: Measurement model for the pediatric quality of life inventory. *Med Care.* 1999;37(2):126-139.
 93. Huebner ES, Gilman R. An introduction to the Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale. *Soc Indic Res.* 2002;60(1-3):115-122.
 94. Sawyer MG, Whaites L, Rey JM, Hazell PL, Graetz BW, Baghurst P. Health-related quality of life of children and adolescents with mental disorders. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry.* 2002;41(5):530-537.
 95. UNICEF. Adolescent development and participation. [İnternet]. 2024 [Accessed: 24 Mayıs 2024]. URL: <https://www.unicef.org/adolescence>
 96. Warburton DE, Nicol CW, Bredin SS. Health benefits of physical activity: the evidence. *Can Med Assoc J.* 2006;174(6):801-809.
 97. Bleich SN, Wang YC, Wang Y, Gortmaker SL. Increasing consumption of sugar-sweetened beverages among US adults: 1988–1994 to 1999–2004. *Am J Clin Nutr.* 2009;89(1):372-381.
 98. Cappuccio FP, D'Elia L, Strazzullo P, Miller MA. Sleep duration and all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Sleep.* 2010;33(5):585-592.
 99. Rehm J, Mathers C, Popova S, Thavorncharoensap M, Teerawattananon Y, Patra J. Global burden of disease and injury and economic cost attributable to alcohol use and alcohol-use disorders. *Lancet.* 2009;373(9682):2223-2233.
 100. Lin SH, Huang YC. Investigating the relationships between loneliness and learning burnout. *Active Learn High Educ.* 2012;13(3):231-43.
 101. Türkel Z, Dilmaç B. Ergenlerde sosyal medya kullanımı, yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi.* 2019;1(1):57-70.
 102. Xiang Y, Zhou Y, Li X. The role of perceived social support from family, friends and significant others in the association between childhood

- maltreatment on sleep quality in adolescents: evidence from a weekly diary study. *Child Abuse Negl.* 2024;151:106715.
103. Adelantado-Renau M, Monzonis-Carda I, Moliner-Urdiales D, Beltran-Valls MR. The bidirectional longitudinal association between health-related quality of life and academic performance in adolescents: DADOS study. *Qual Life Res.* 2023;32(3):729-738.
 104. Aldridge JM, McChesney K, Afari E. Associations between school climate and student life satisfaction: resilience and bullying as mediating factors. *Learn Environ Res.* 2020;23(1):129-150.
 105. Nobari H, Fashi M, Eskandari A, Villafaina S, Murillo-Garcia Á, Pérez-Gómez J. Effect of COVID-19 on health-related quality of life in adolescents and children: a systematic review. *Int J Environ Res Public Health.* 2021;18(9):4563.
 106. Fazeli S, Zeidi IM, Lin CY, Namdar P, Griffiths MD, Ahorsu DK, Pakpour AH. Depression, anxiety, and stress mediate the associations between internet gaming disorder, insomnia, and quality of life during the COVID-19 outbreak. *Addict Behav Rep.* 2020;12:100307.
 107. Coffey JK, Warren MT. Comparing adolescent positive affect and self-esteem as precursors to adult self-esteem and life satisfaction. *Motiv Emot.* 2020;44(5):707-718.
 108. Sangngam J, Prasopkittikun T, Nookong A, Pacharn P, Chamchan C. Causal relationships among self-management behaviors, symptom control, health-related quality of life and the influencing factors among Thai adolescents with asthma. *Int J Nurs Sci.* 2023;10(3):309-317.
 109. Dursun A, Özkan MS. Ergenlerin gelecek kaygıları ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkide yaşam doyumunun aracı rolü. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi.* 2019;3(5):23-37.
 110. Memik NÇ, Ağaoğlu B, Coşkun A, Üneri ÖŞ, Karakaya I. Çocuklar için yaşam kalitesi ölçeğinin 13-18 yaş ergen formunun geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi.* 2007;18(4):353-363.
 111. Seçer İ, Halmatoc S, Veyis F, Ates B. Okul tükenmişlik ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması: Güvenirlilik ve geçerlik çalışması. *Turkish Journal of Education.* 2013;2(2):16-24.
 112. Yıldız MA, Duy B. Adaptation of the short-form of the UCLA loneliness scale (Uls-8) to Turkish for the adolescents. *Düşünen Adam J Psychiatry Neurol Sci.* 2014;27(3):194-203. doi: 10.5350/DAJPN2014270302.
 113. Bülbül A. Ergenlerin algılanan anne baba tutumları ile yakın ilişkilerindeki psikolojik eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü; 2014.
 114. Cırcır O. Ergenlerde, okul tükenmişlik düzeylerinin aleksitimi ve okul iklimi açısından yordanması [Doktora Tezi]. Konya:Necmettin Erbakan Üniversitesi; 2018.

115. Yazıcı-Çelebi G, Çelebi B. Investigation of life satisfaction levels of high school students in terms of various variables. *Erciyes Journal of Education*. 2018;2(2):1-15.
116. Hays RD, DiMatteo MR. A short-form measure of loneliness. *J Pers Assess*. 1987;51(1):69-81
117. Hayes AF. *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis*. 3rd ed. New York: The Guilford Press; 2022.
118. Bajaj S, Kaur G. Study of gender difference in loneliness among adolescents. *Journal of Exercise Science & Physiotherapy*. 2019;15(2).
119. Sarman A, Çiftci N. Relationship between smartphone addiction, loneliness, and depression in adolescents: A correlational structural equation modeling study. *J Pediatr Nurs*. 2024;76:150-9.
120. Hards E, Loades ME, Higson-Sweeney N, Shafran R, Serafimova T, Brigden A, et al. Loneliness and mental health in children and adolescents with pre-existing mental health problems: A rapid systematic review. *Br J Clin Psychol*. 2022;61(2):313-34.
121. Igami K, Hosozawa M, Ikeda A, Bann D, Shimizu T, Iso H. Adolescent loneliness in 70 countries across Africa, America, and Asia: A comparison of prevalence and correlates. *J Adolesc Health*. 2023;72(6):906-913.
122. Takács J, Katona ZB, Ihász F. A large sample cross-sectional study on mental health challenges among adolescents and young adults during the COVID-19 pandemic at-risk group for loneliness and hopelessness during the COVID-19 pandemic. *J Affect Disord*. 2023;325:770-777.
123. Maes M, Qualter P, Vanhalst J, Van den Noortgate W, Goossens L. Gender differences in loneliness across the lifespan: A meta-analysis. *Eur J Pers*. 2019;33(6):642-654.
124. Martel MM. Sexual selection and sex differences in the prevalence of childhood externalizing and adolescent internalizing disorders. *Psychol Bull*. 2013;139(6):1221.
125. Otis KL, Huebner ES, Hills KJ. Origins of early adolescents' hope: Personality, parental attachment, and stressful life events. *Can J Sch Psychol*. 2016;31(2):102-121.
126. Erkek A, Pekel AO, Taşgın Ö, Uzun A. Orta ergenlik dönemindeki bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kalitesi arasındaki farkların belirlenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*. 2022;6(2):83-92.
127. Uzun ME, Şirin H, Bostancı M, Ekici A. Investigation of anxiety, depression, obsessive-compulsive disorder, and quality of life of children of healthcare workers during the COVID-19 pandemic. *Arch Pediatr*. 2023;30(7):445-449.
128. Eren F, Çete AÖ, Avcil S, Baykara B. Emotional and behavioral characteristics of gifted children and their families. *Arch Neuropsychiatry*. 2018;55(2):105.

129. Erden S, Uzun N. Children with ADHD were affected in terms of mental health and quality of life during the COVID-19 pandemic. *J Med Palliat Care*. 2023;4(1):1-6.
130. Juliansen A, Heriyanto RS, Muljono MP, Budiputri CL, Sagala YDS, Octavius GS. Mental health issues and quality of life amongst school-based adolescents in Indonesia. *J Med Surg Public Health*. 2024;2:100062.
131. Ravens-Sieberer U, Kaman A, Erhart M, Devine J, Schlack R, Otto C. Impact of the COVID-19 pandemic on quality of life and mental health in children and adolescents in Germany. *Eur Child Adolesc Psychiatry*. 2022;31(6):879-889.
132. Qin Z, Wang N, Ware RS, Sha Y, Xu F. Lifestyle-related behaviors and health-related quality of life among children and adolescents in China. *Health Qual Life Outcomes*. 2021;19:1-9.
133. Maheri M, Alipour M, Rohban A, Garmaroudi G. The association of resilience with health-related quality of life (HRQoL) in adolescent students. *Int J Adolesc Med Health*. 2019;0(0). doi:10.1515/ijamh-2019-0050.
134. Zammuner VL. Adolescents' coping strategies influence their psychosocial well-being. *Current Journal of Applied Science and Technology*. 2019;36(3):1-17.
135. Vasalampi K, Tolvanen A, Torppa M, Poikkeus AM, Hankimaa H, Aunola K. PISA reading achievement, literacy motivation, and school burnout predicting adolescents' educational track and educational attainment. *Learn and Individual Differences*. 2023;108:102377.
136. Liou PY, Huang SC, Chen S. Longitudinal relationships between school burnout, compulsive Internet use, and academic decrement: A three-wave cross-lagged study. *Computers in Human Behavior*. 2022;135:107363.
137. Gündoğan S. Lise öğrencilerinin okulluklarının destek ve uyum sağlayabilmeleri için sosyalleşmeyi tercih edin. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*. 2019;13(19):25-49.
138. Fernández-Lasarte O, Goñi E. Perceived social support and school engagement in secondary students. *Revista Espanola de Pedagogia*. 2023;77(272):18.
139. Fiorilli C, Farina E, Buonomo I, Costa S, Romano L, Larcan R, Petrides KV. Trait emotional intelligence and school burnout: the mediating role of resilience and academic anxiety in high school. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020;17(9):3058.
140. Demir M. Okul tükenmişliğinin yordanmasında sınav kaygısı ve akademik başarının etkisi [Yüksek lisans tezi]. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2015.
141. Evcili H. School burnout and career anxiety of turkish adolescent students. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*. 2023; 7(16): 417-425. doi:10.57135/jier.1371852.
142. Kurt H. Lise Öğrencilerinin Okul Tükenmişliği İle Matematik Dersine Yönelik Tutumları Arasındaki İlişki. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi; 2019.

143. Öztaş H. Lise öğrencilerinde okul tükenmişliği, akademik beklentilere ilişkin stres ve akademik yılmazlık arasındaki ilişki [Yüksek Lisans Tezi]. Konya: Selçuk Üniversitesi; 2022.
144. Farina E, Ornaghi V, Pepe A, Fiorilli C, Grazzani I. High school student burnout: is empathy a protective or risk factor? *Front Psychol.* 2020;11:536606.
145. Erdemir N. Ortaokul öğrencilerinin okul tükenmişliğinin eğitim stresi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Humanistic Perspective.* 2019;1(1):44-55.
146. Jiang Y, Lin L, Hu R. Parental phubbing and academic burnout in adolescents: The role of social anxiety and self-control. *Front Psychol.* 2023;14:1157209.
147. Salmela-Aro K, Kiuru N, Pietikäinen M, Jokela J. Does school matter?: The role of school context in adolescents' school-related burnout. *Eur Psychol.* 2008;13(1):12–23. doi:10.1027/1016-9040.13.1.12
148. Çivitci N, Çivitci A. Self-esteem as mediator and moderator of the relationship between loneliness and life satisfaction in adolescents. *Pers Individ Dif.* 2009; 47(8): 954-958.
149. Marttila E, Koivula A, Räsänen P. Does excessive social media use decrease subjective well-being? A longitudinal analysis of the relationship between problematic use, loneliness and life satisfaction. 2021;59:101556.
150. Moksnes UK, Bjørnsen HN, Ringdal R, Eilertsen MEB, Espnes GA. Association between loneliness, self-esteem and outcome of life satisfaction in Norwegian adolescents aged 15–21. *Scand J Public Health.* 2022;50(8):1089-1096.
151. Keser A. Çalışma yaşamı ile yaşam doyumu ilişkisine teorik bakış. İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi Mecmuası. 2005;55(1):897-913.
152. Hüseyin ERİŞ Ş, Barut S. The effect of feeling of loneliness on burnout levels in university students. *J Theor Educ Sci.* 2022;13(2):369-383.
153. Singh LB, Kumar A, Srivastava S. Academic burnout and student engagement: a moderated mediation model of internal locus of control and loneliness. *J Int Educ Bus.* 2021;14(2):219-239.
154. Bahmani P, Makvandi B, Fard RJ. Structural equation modelling of high-risk behaviors with loneliness and social network addiction mediated by academic burnout in adolescents. *J Health Promot Manag.* 2021;10(5):1-11.
155. Raiziene S, Pilkauskaite-Valickiene R, Zukauskiene R. School burnout and subjective well-being: evidence from cross-lagged relations in a 1-year longitudinal sample. *Procedia Soc Behav Sci.* 2014;116:3254-3258.
156. Kusumawardani A, Hidayat DR. The effect of academic burnout and quality of life in adolescents' career indecisiveness. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling.* 2024;8(2):1159-1171.
157. Gündogan S, Özgen H. The relationship between the quality of school life and the school burnout. *International Journal of Evaluation and Research in Education.* 2020; 9(3): 531-538.

158. Rumas R, Shamblaw AL, Jagtap S, Best MW. Predictors and consequences of loneliness during the COVID-19 pandemic. *Psychiatry Res.* 2021;300:113934.
159. Gerino E, Rollè L, Sechi C, Brustia P. Loneliness, resilience, mental health, and quality of life in old age: A structural equation model. *Front Psychol.* 2017;8:310944.
160. Beridze G, Ayala A, Ribeiro O, Fernández-Mayoralas G, Rodríguez-Blázquez C, Rodríguez-Rodríguez V, et al. Are loneliness and social isolation associated with quality of life in older adults? Insights from Northern and Southern Europe. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(22):8637.
161. Pineda CN, Naz MP, Ortiz A, Ouano EL, Padua NP, Pelayo JM, et al. Resilience, social support, loneliness and quality of life during COVID-19 pandemic: a structural equation Model. *Nurse Educ Pract.* 2022;64:103419.
162. Wang MT, Eccles JS. Social support matters: Longitudinal effects of social support on three dimensions of school engagement from middle to high school. *Child Dev.* 2012;83(3):877-895.
163. Kochel KR, Bagwell CL, Ladd GW, Rudolph KD. Do positive peer relations mitigate transactions between depressive symptoms and peer victimization in adolescence? *J Appl Dev Psychol.* 2017;51:44-54.

8. EKLER

EK-1: Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sevgili öğrenciler;

“Yalnızlık Algısı ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkide Adölesanların Okul Tükenmişliğinin Aracı Rolü” başlıklı çalışma Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Hemşireliği Programı Yüksek Lisans tezi kapsamında yürütülmektedir. Bu form ile sizlerin yalnızlık algınız ve yaşam kaliteniz üzerinde okul tükenmişliğinin aracı rolü değerlendirilecektir. Formun cevaplanma süresi yaklaşık olarak 15-20 dakikadır. Soruların okunup anlaşılacak şekilde size en uygun şekilde cevaplanması konunun değerlendirilebilmesi adına büyük önem taşımaktadır. Formda bulunan soruları cevaplarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmamanız gerekmektedir. Formda kimliğinizi açığa çıkarabilecek hiçbir soruya yer verilmemiş olup, cevaplarınız kimseyle paylaşılmayacak, gizli tutulacak ve yalnızca tezin raporlanması amacıyla kullanılacaktır.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Cinsiyetiniz 1- () Erkek 2- () Kız 3- () Belirtmek İstemiyorum	Sınıf Düzeyiniz: 1- () 9. Sınıf 2- () 10. Sınıf 3- () 11. Sınıf 4- () 12. Sınıf
Anne Eğitim Düzeyi : 1- () Okur-Yazar değil 2- () Okur-Yazar 3- () İlkokul 4- () Ortaokul 5- () Lise 6- () Üniversite	Baba Eğitim Düzeyi : 1- () Okur-Yazar değil 2- () Okur-Yazar 3- () İlkokul 4- () Ortaokul 5- () Lise 6- () Üniversite
Öğretmenlerinizle olan iletişiminizi nasıl değerlendirirsiniz? 1- () Memnunum 2- () Kısmen memnunum 3- () Memnun değilim	Anne ve babanızla olan iletişiminizi nasıl değerlendirirsiniz? 1- () Memnunum 2- () Kısmen memnunum 3- () Memnun değilim
Kardeşiniz var mı? 1- () Evet (ise yandaki soruyu cevaplayınız) 2- () Hayır	Kardeşinizle olan iletişiminizi nasıl değerlendirirsiniz? 1- () Memnunum 2- () Kısmen memnunum 3- () Memnun değilim

EK-2: UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu

UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ-KISA FORMU

Aşağıdaki ölçekte kendinize ilişkin bir dizi ifade bulunmaktadır. Bu ifadelerde yer alan durumu ne sıklıkta hissettiğinizi ve yaşadığınızı gösteren cevaplardan hangisi size daha çok uyuyorsa o durumun altında yer alan parantezin içine bir çarpı (X) işareti koyunuz. Lütfen her soru için tek bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir soruyu boş bırakmayınız

		Hiç	Nadiren	Bazen	Her zaman
1	Arkadaşım yok.	(1)	(2)	(3)	(4)
2	Başvurabileceğim hiç kimse yok.	(1)	(2)	(3)	(4)
3	Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
4	Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
5	İstedğim zaman arkadaş bulabilirim.*	(1)	(2)	(3)	(4)
6	Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	(1)	(2)	(3)	(4)
7	Çevremde insanlar var ama benimle değil.	(1)	(2)	(3)	(4)

EK-3: Çocuklar için Yaşam Kalitesi Ölçeği (ÇİYKÖ)

ÇOCUKLAR İÇİN YAŞAM KALİTESİ ÖLÇEĞİ

Son bir ay içinde aşağıdakiler sizin için ne kadar sorun yarattı?

Sağlığım ve aktivitelerim ile ilgili sorunlar	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Hemen her zaman
1. Bir bloktan fazla yürümek bana zor gelir	0	1	2	3	4
2. Koşmak bana zor gelir	0	1	2	3	4
3. Spor ya da egzersiz yapmak bana zor gelir	0	1	2	3	4
4. Ağır bir şey kaldırmak bana zor gelir	0	1	2	3	4
5. Kendi başıma duş ya da banyo yapmak bana zor gelir	0	1	2	3	4
6. Evdeki günlük işleri yapmak bana zor gelir	0	1	2	3	4
7. Bir yerim acır ya da ağrır	0	1	2	3	4
8. Enerjim azdır	0	1	2	3	4
Duygularım ile ilgili sorunlar	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Hemen her zaman
1. Korkmuş ya da ürkmüş hissedirim	0	1	2	3	4
2. Hüzünlü ya da üzgün hissedirim	0	1	2	3	4
3. Öfkeli hissedirim	0	1	2	3	4
4. Uyumakta zorluk çekerim	0	1	2	3	4
5. Bana ne olacağı konusunda endişelenirim	0	1	2	3	4
Başkaları ile ilgili sorunlar	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Hemen her zaman
1. Yaşıtlarımla geçinmekte sorun yaşıyorum	0	1	2	3	4
2. Yaşıtlarım benimle arkadaş olmak istemezler	0	1	2	3	4
3. Yaşıtlarım benimle alay eder	0	1	2	3	4
4. Yaşıtlarımın yapabildikleri şeyleri yapamam	0	1	2	3	4
5. Yaşıtlarıma ayak uydurmakta zorluk çekerim	0	1	2	3	4
Okul ile ilgili sorunlar	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Hemen her zaman
1. Sınıfta dikkatimi toplamakta zorlanırım	0	1	2	3	4
2. Bazı şeyleri unuturum	0	1	2	3	4

3. Derslerimden geri kalmamak için zorluk çekerim	0	1	2	3	4
4. Kendimi iyi hissetmediğim için okula gidemediğim olur	0	1	2	3	4
5. Doktora ya da hastaneye gittiğim için okula gidemediğim olur	0	1	2	3	4


Ergen Değerlendirme Formu (13-18 yaş)

Aşağıdaki sorularda sizin için sorun olabilecek durumların listesi yer almaktadır. Lütfen soruları cevaplarken son bir aylık süre içerisinde her birinin sizin için ne kadar sorun oluşturduğunu işaretleyerek belirtiniz. Eğer sizin için hiçbir zaman sorun değilse 0, nadiren sorun oluyorsa 1, bazen sorun oluyorsa 2, sıklıkla sorun oluyorsa 3, hemen her zaman sorun oluyorsa 4'ü işaretleyiniz. Burada doğru ya da yanlış cevap yoktur. Eğer herhangi bir soruyu anlamadıysanız lütfen yardım isteyiniz.

EK-4: Okul Tükenmişlik Ölçeği**OKUL TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ**

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Derslerden bunalmaya başladığımı hissediyorum					
2. Okula ilişkin motivasyonum düşük olduğu için ödevlerimi sık sık yarıda bırakmaya başladım.					
3. Okul derslerimi yaparken kendimi yetersiz hissediyorum.					
4. Okul derslerinin yoğunluğu çoğu zaman uyku düzenimi bozuyor.					
5. Okula ilgimi kaybetmeye başladığımı hissediyorum.					
6. Son zamanlarda dersler anlamsız gelmeye başladı.					
7.Derslerdeki durumum son zamanlarda beni kara kara düşündürüyor.					
8. Okula ilişkin beklentilerim her geçen gün azalıyor.					
9. Derslerde yaşadığım problemler arkadaşlarımla olan ilişkilerimi olumsuz etkiliyor.					


EK-5: Etik Kurul İzni


**T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ**
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu

Sayı : 16009557-1630
Konu : **ARASTIRMA PROJESİ DEĞERLENDİRME RAPORU**

Toplantı Tarihi : 20 EYLÜL 2022 SALI
Toplantı No : 2022/14
Proje No : GO 22/833 (Değerlendirme Tarihi: 20.09.2022)
Karar No : 2022/14-12

Üniversitemiz Hemşirelik Fakültesi öğretim üyelerinden Doç. Dr. Nilgün Kuru ALIÇ'ın sorumlu araştırmacı olduğu, Sedatür TAŞTEKİN'in yüksek lisans tezi olan, GO 22/833 kayıt numaralı "*Yalnızlık Algısı ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkide Adölesanların Okul Tükenmişliğinin Aracı Rolü*" başlıklı proje önerisi araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş olup, idari izinlerin tamamlanması kaydı ile 21 Eylül 2022 – 21 Mayıs 2023 tarihleri arasında geçerli olmak üzere etik açıdan **uygun bulunmuştur**. Çalışma tamamlandığında sonuçlarını içeren bir rapor örneğinin Etik Kurulumuza gönderilmesi gerekmektedir.

1. Prof. Dr. Nüket  ERBAYDAR	(Başkan)	8. Doç. Dr. Betül Çelebi SALTIK)(ye)
2. Prof. Dr. G. Burça AYDIN	(Üye)	9. Doç. Dr. Hande Güney DENİZ)(ye)
3. Prof. Dr. M. Özgür UYANIK	(Üye)	10. Doç. Dr. Merve BATUK)(ye)
4. Prof. Dr. Ayşe Kin İŞLER	(Üye)	11. Doç. Dr. Gülten KOÇ)(ye)
5. Prof. Dr. Sibel PEHLİVAN	(Üye)	12. Dr. Öğr. Üyesi Mülge DEMİR)(ye)
6. Prof. Dr. Tolga YILDIRIM	(Üye)	İZİNLİ 13. Av. Buket ÇINAR)(ye)
7. Doç. Dr. H. Tuna Çak ESEN			

İZİNLİ

Hacettepe Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu
06100 Sıhhiye-Ankara
Telefon: 0 (312) 305 1002 • Faks: 0 (312) 300 0300 • E-posta: gostk@hacettepe.edu.tr

EK-6: Kurum izni



T.C.
ANKARA VALİLİĞİ
Milli Eğitim Müdürlüğü

Tarih: 19/08/2022
Sayı: E-14588481-605.99-55531591-
00002351423

Sayı : E-14588481-605.99-55531591
Konu : Araştırma İzni

19.08.2022

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Hemşirelik Fakültesi Dekanlığı)

İlgi: a) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 2020/2 sayılı Genelgesi.
b) 15.08.2022 tarihli ve 00002339511 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı yüksek lisans programı öğrencisi Sedanur Taştekin'in yardımcı araştırmacısı olduğu "**Yalnızlık Algısı ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkide Adölesanların Okul Tükenmişliğinin Aracı Rolü**" konulu çalışması kapsamında İlimize bağlı liselerde uygulama yapma talebi ilgi (a) Genelge çerçevesinde incelenmiştir.

Yapılan inceleme sonucunda, söz konusu araştırmanın Müdürlüğümüzde muhafaza edilen ölçme araçlarının; Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Milli Eğitim Temel Kanunu ile Türk Milli Eğitiminin genel amaçlarına uygun olarak, ilgili yasal düzenlemelerde belirtilen ilke, esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek, eğitim-öğretim faaliyetlerini aksatmayacak şekilde okul ve kurum yöneticilerinin sorumluluğunda, gönüllülük esasına göre uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Harun FATSA
Vali a.
Milli Eğitim Müdürü

Ek: Uygulama Araçları (5 Sayfa)

Dağıtım:
Gereği:
Hacettepe Üniversitesi

Bilgi:
B Planı

Adres : <https://www.meb.gov.tr>
Telefon No :
E-Posta :
Kep Adresi : mebu@01.kep.tr

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Belge Doğrulama Adresi : <https://www.meb.gov.tr/meb-ehys>
Bilgi için:
Uzman : Memur
İnternet Adresi :
Faks:

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evrakorgun.meb.gov.tr> adresinden cb28-3aef-31e8-ae5c-a159 kodu ile teyit edilebilir.

EK-7: Adölesan Gönüllü Katılım Formu**ADÖLESAN GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU****Sayın Katılımcı,**

“Yalnızlık Algısı ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkide Adölesanların Okul Tükenmişliğinin Aracı Rolü” başlıklı çalışma, adölesanlardaki yalnızlık algısı ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkide adölesanların okul tükenmişliğinin aracı rolünün incelenmesi amacı ile yürütülmektedir. Sizlerden veri toplama formu aracılığı ile toplanmak istenen bilgiler; Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı kapsamında Doç. Dr. Nilgün Kuru Alıcı ve aynı Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Sedanur Taştekin tarafından yapılan bilimsel araştırmada kullanılacaktır.

Sizlerin de kabul edeceği gibi; içerisinde bulunduğunuz adölesan dönem sosyal ve psikolojik olarak zorluklar içermektedir. Aynı zamanda yaşamlarınızın büyük çoğunluğunu okulda geçirmenizdir. Gerek sosyal yaşantınızda hissettiğiniz yalnızlık gerekse okula yönelik yaşadığınız tükenmişlik yaşam kalitenizi olumsuz etkileyebilir. Bu çalışma ile birlikte ergenlerinizin algılanan yalnızlık ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkide okul tükenmişliğinin rolünü inceleyip etkilerini ortaya koyarak bundan sonra yapılacak olan araştırmalara öncülük etmek istiyoruz.

Bu noktada sizlerin çalışmaya katkılarınız büyük olacaktır. Bu çalışmadan edinilecek bilgiler; araştırmacılar dışında kimseyle paylaşılmayacak ve araştırma amacı dışında kullanılmayacaktır. Çalışmaya sizlerin gönüllü katılımı beklenmektedir. Bu araştırmaya katılıp katılmamak için karar vermeden önce anne ve babanız ile konuşup onlara danışmalısınız. Onlara da bu araştırmadan bahsedip onaylarını/izinlerini alacağız. Anne ve babanız tamam deseler bile siz kabul etmeyebilirsiniz. Bu araştırmaya katılmak sizin isteğinize bağlıdır istemezseniz katılmayabilirsiniz. Sizin için hiçbir risk teşkil etmeyen bu çalışmadan hiçbir gerekçe sunmadan çıkma hakkınız bulunmaktadır. Bu araştırmanın yürütülmesi için Hacettepe Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan gerekli izinler alınmıştır. Araştırma ile ilgili herhangi bir sorunuz olduğunda araştırmacılarla iletişime geçebilirsiniz. Çalışma süresince tüm soru ve sorunlarınızla ilgili numaralı telefonda, Doç. Dr. Nilgün Kuru Alıcı'ya ulaşabilirsiniz. Şimdiden vereceğiniz bilgiler, paylaşımlarınız, işbirliğiniz ve yardımlarınız için teşekkür ederim.

Bu belgeyi okudum ve bir kopyasını aldım. Gerekli gördüğüm bütün cevapları almış durumdayım. Çalışmada katılımcı olarak yer almayı gönüllü olarak kabul ediyorum.

Tarih:

Katılımcı	Sorumlu Araştırmacı	Yardımcı Araştırmacı
Adı, soyadı: Adres: Tel: İmza:	Adı, soyadı: Doç. Dr. Nilgün Kuru Alıcı Adres: Hacettepe Hemşirelik Fak. Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı Tel: İmza:	Adı, soyadı: Sedanur Taştekin Adres: Hacettepe Hemşirelik Fak. Halk Sağlığı Hemşireliği Tel: İmza:

EK-8: Veli Onam Formu**AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU****Sayın Veli**

“Yalnızlık Algısı ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkide Adölesanların Okul Tükenmişliğinin Aracı Rolü” başlıklı çalışma, adölesanlardaki yalnızlık algısı ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkide adölesanların okul tükenmişliğinin aracı rolünün incelenmesi amacı ile yürütülmektedir. Çocuklarınızdan veri toplama formu aracılığı ile toplanmak istenen bilgiler; Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı kapsamında Doç. Dr. Nilgün Kuru Alıcı ve aynı Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Sedanur Taştekin tarafından yapılan bilimsel araştırmada kullanılacaktır. Sizlerin de kabul edeceği gibi; içerisinde buldukları ergenlik dönemi sosyal ve psikolojik olarak zorluklar içermekte ve aynı zamanda yaşamlarının büyük çoğunluğunu okulda geçirmekteler. Gerek sosyal ilişkilerinde hissettikleri yalnızlık gerekse okula yönelik yaşadıkları tükenmişlik ergenlerin yaşam kalitelerini olumsuz yönde etkileyebilir. Bu çalışma ile birlikte ergenlerin yaşadığı algılanan yalnızlık ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkide okul tükenmişliğinin rolünü inceleyerek etkilerini ortaya koyarak bundan sonra yapılacak olan araştırmalara öncülük etmek istiyoruz. Bu noktada ailelerin araştırmacılar ile yapacağı işbirliği şüphesiz değerlendirme sürecini etkileyecektir. O nedenle, siz değerli velilerimizden alınacak onayla yürütülecek olan çalışmanın alan yazına çok büyük katkıları olacaktır. Bu çalışmadan edinilecek bilgiler; araştırmacılar dışında kimseyle paylaşılmayacak ve araştırma amacı dışında kullanılmayacaktır. Çalışmada çocuklarınızın sizlerin onayı ile gönüllü katılmaları beklenmektedir. Araştırma sürecinde sizlerin ve çocuğunuzun için hiçbir risk teşkil etmeyen bu çalışmadan aynı zamanda hiçbir gerekçe sunmadan da çıkma hakkınız bulunmaktadır. Bu araştırmanın yürütülmesi için Hacettepe Üniversitesi Senato Etik Kurulundan gerekli izinler alınmıştır. Araştırma ile ilgili herhangi bir sorunuz olduğunda araştırmacılarla iletişime geçebilirsiniz. Çalışma süresince tüm soru ve sorunlarınızla ilgili numaralı telefondan, Doç. Dr. Nilgün Kuru Alıcı’ya ulaşabilirsiniz. Şimdiden vereceğiniz bilgiler, paylaşımlarınız, işbirliğiniz ve yardımlarınız için teşekkür ederim. Bu belgeyi okudum ve bir kopyasını aldım. Gerekli gördüğüm bütün cevapları almış durumdayım. Çalışmada katılımcı olarak yer almayı kabul ediyorum.

Tarih:

Velisinin	Sorumlu Araştırmacı	Yardımcı Araştırmacı
Adı, soyadı:	Adı, soyadı: Doç. Dr. Nilgün Kuru Alıcı	Adı, soyadı: Sedanur Taştekin Adres:
Adres:	Adres: Hacettepe Hemşirelik Fak. Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı	Hacettepe Hemşirelik Fak. Halk Sağlığı Hemşireliği
Tel:	Tel:	Tel:
İmza:	İmza:	İmza

EK-9: Ölçek izinleri

Ynt: UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (Ergenler İçin) İzni



Mehmet Ali Yıldız
2.06.2022 11:50

Kime: Sedanur Taştekin



Sayın Taştekin,
Ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar dilerim.

Mehmet Ali Yıldız (Doç.Dr.)
Adıyaman Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi
Psikoloji Bölümü
Gelişim Psikolojisi ABD
Merkez, Adıyaman, TÜRKİYE
Telefon:·

Mehmet Ali Yıldız (Ph.D.)
Adıyaman University, Faculty of Arts and Science
Department of Psychology
Developmental Psychology Program
Adıyaman, TURKEY
Phone:·

Gönderen: Sedanur Taştekin

Gönderildi: 1 Haziran 2022 Çarşamba 16:40

Kime:·

Konu: UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (Ergenler İçin) İzni

Re: Çocuklar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği İzni



Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği
6.06.2022 09:00

Kime: Sedanur Taştekin

Tüm ekleri kaydet

13-18 yaş formlar.doc 405,74 KB	5-7 yas çocukdeg.pdf 884,63 KB	5-7yas anne-baba.pdf 648,41 KB
8-12 yaş.doc 405,74 KB	çiykôaçıklama.doc 33,53 KB	formlar.doc 381,11 KB
Ölçek değerlendirme.doc 38,32 KB	yk 2-4 yaş formları.doc 223,74 KB	yk 2-5 yaş formları.doc 223,74 KB

Sedanur Taştekin ·

1 Haz 2022 Cum, 14:46 tarihinde şunu yazdı:

Sayın Yetkili,

Ben Hacettepe Üniversitesi Halk Sağlığı Hemşireliği yüksek lisans öğrencisi Sedanur Taştekin. Danışman hocam Doç. Dr. Nilgün Kuru Alıcı ile yürütmeyi planladığımız Tez çalışmasında "Çocuklar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği"ni izniniz olursa ve bizimle paylaşırsanız çalışmamızda kullanmak istiyoruz. Ölçek kullanımı için gerekli başış miktarı Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği'ne yatırılmış olup, Dekontu ektedir.

Teşekkür ederim.

Sedanur Taştekin

Windows için [Posta](#) ile gönderildi

Kimden: [Bunyamin ATEŞ](#)
Gönderilme: 12 Haziran 2022 Pazar 17:56
Kime: [NİLGÜN KURU ALICI](#)
Konu: Ynt: Okul Tükenmişlik Ölçeği Hk.

Merhaba hocam Okul Tükenmişliği Ölçeğini yapacağınız çalışmada kullanabilirsiniz. Çalışmalarınızda başarılar dilerim.

Gönderen: NİLGÜN KURU ALICI
Gönderildi: 11 Haziran 2022 Cumartesi 21:56
Kime: Bunyamin ATEŞ
Konu: Okul Tükenmişlik Ölçeği Hk.

Sayın Hocam,
Ben Hacettepe Üniversitesi Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Doç. Dr. Nilgün Kuru Alıcı. Yüksek lisans öğrencimle yürütmeyi planladığımız tez çalışmasında geçerliliği ve güvenilirliği tarafınızdan yapılmış olan Ekte yer alan "Okul Tükenmişlik Ölçeği"ni izniniz olursa ve tez çalışmamızda kullanmak istiyoruz.

Teşekkür ederim.

Doç. Dr. Nilgün KURU ALICI
Hacettepe Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi
Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı
Ankara, Türkiye
Telefon:

Nilgün KURU ALICI,
Assoc. Prof.
Hacettepe University, Faculty of Nursing
Public Health Nursing Department
Ankara, Turkey
Phone:

EK-10: Tez Çalışması Orjinallik Raporu

YALNIZLIK ALGISI VE YAŞAM KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE
ADÖLESLANLARIN OKUL TÜKENMİŞLİĞİNİN ARACI ROLÜ

ORJİNALLİK RAPORU

% 4	% 6	% 7	% 11
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	Submitted to Eskisehir Osmangazi University Öğrenci Ödevi	<% 1
2	sbf.ikcu.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
3	www.mdpi.com İnternet Kaynağı	<% 1
4	Submitted to Ordu Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<% 1
5	Taş, Gülsenay. "Suça sürüklenmiş ergenlere verilen psikoeğitimin, sosyal-duygusal öğrenme ve duygu yönetimi becerilerine etkisi", İzmir Katip Celebi University (Turkey), 2024 Yayın	<% 1
6	cris.unibo.it İnternet Kaynağı	<% 1
7	warm.dovepress.com İnternet Kaynağı	<% 1

EK-11: Dijital Makbuz**Dijital Makbuz**

Bu makbuz ödevinizin Turnitin'e ulaştığını bildirmektedir. Gönderiminize dair bilgiler şöyledir:

Gönderinizin ilk sayfası aşağıda gönderilmektedir.

Gönderen: Sedanur Tastekin
Ödev başlığı: YÜKSEK LİSANS TEZ
Gönderi Başlığı: YALNIZLIK ALGISI VE YAŞAM KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE ...
Dosya adı: I_DE_ADO_LESANLARIN_OKUL_TU_KENMI_S_LI_G_I_NI_N_ARA...
Dosya boyutu: 1,012.32K
Sayfa sayısı: 76
Kelime sayısı: 15,358
Karakter sayısı: 106,504
Gönderim Tarihi: 07-Tem-2024 10:06ÖS (UTC+0300)
Gönderim Numarası: 2361499622



9. ÖZGEÇMİŞ