

T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



**14-18 YAŞ ARASI ERGENLERİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLARI İLE  
İNTERNET BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Ufuk KODAMAN**

**Psikoloji Anabilim Dalı  
Psikoloji Programı**

**AĞUSTOS 2019**



T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



**14-18 YAŞ ARASI ERGENLERİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLARI İLE  
İNTERNET BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Ufuk KODAMAN  
(Y1712.271009)**

**Psikoloji Anabilim Dalı  
Psikoloji Programı**

**Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Engin EKER**

**AĞUSTOS 2019**



T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ



YÜKSEK LİSANS TEZ ONAY FORMU

Enstitümüz Psikoloji Anabilim Dalı Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı Y1712.271009 numaralı öğrencisi **Ufuk KODAMAN**'ın "**14-18 YAŞ ARASI ERGENLERİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLARI İLE İNTERNET BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**" adlı tez çalışması Enstitümüz Yönetim Kurulunun 19.07.2019 tarih ve 2019/18 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından oybirliği/oyçokluğu ile Tezli Yüksek Lisans tezi 02.08.2019 tarihinde kabul edilmiştir.

	<u>Unvan</u>	<u>Adı Soyadı</u>	<u>Üniversite</u>	<u>İmza</u>
<b>ASIL ÜYELER</b>				
<b>Danışman</b>	Dr. Öğr. Üyesi	Engin EKER	İstanbul Aydın Üniversitesi	
<b>1. Üye</b>	Dr. Öğr. Üyesi	Şahide Güliz KOLBURAN	İstanbul Aydın Üniversitesi	
<b>2. Üye</b>	Prof. Dr.	Kadriye Esin CANTEZ	İstanbul Kent Üniversitesi	
<b>YEDEK ÜYELER</b>				
<b>1. Üye</b>	Dr. Öğr. Üyesi	Hakan İŞÖZEN	İstanbul Aydın Üniversitesi	
<b>2. Üye</b>	Doç. Dr.	Bayram BAŞ	Yıldız Teknik Üniversitesi	

**ONAY**

Prof. Dr. Ragıp Kutay KARACA  
Enstitü Müdürü



## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum 14-18 Yaş Arası Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılıkları İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (06/08/2019)

Ufuk KODAMAN





## ÖNSÖZ

Bu araştırmada “14-18 Yaş Arası Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılıkları ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” İstanbul İli Sarıyer ilçesi örnekleminde ele alınmıştır.

Öncelikle tez konumunun oluşturulması aşamasından tamamlanma sürecine kadar, her aşamada destek ve yardımlarını esirgemeyen, tez danışmanım değerli hocam Sayın Dr. Engin EKER’e teşekkür ediyorum.

Bugünlere gelmemi sağlayan üzerimde emeği olan kıymetli öğretmenlerime, Selçuk Üniversitesinde Lisans eğitimimde Psikolojik Danışman mesleğine sahip olmamda emeği geçen kıymetli hocalarıma, İstanbul Aydın Üniversitesinde Yüksek Lisans Eğitimimi başarılı biçimde tamamlamada emeği geçen İstanbul Aydın Üniversitesindeki kıymetli hocalarıma teşekkürlerimi sunuyorum.

Çalışma hayatımda ve Tez sürecini tamamlamamda bana katkı sunan, İstanbul Sarıyer İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü mensuplarına, okullarda ölçekleri uygulamada yardımcı olan tüm rehber öğretmen arkadaşlarıma, araştırmayı gerçekteştirdiğim okul müdürlüklerine ve araştırmaya katılan öğrencilere de ayrı ayrı teşekkür ederim.

Ayrıca yaptığım her çalışmada bana sonsuz güven duyan, attığım her adımda beni destekleyen ve arkamda her zaman dimdik duran anneme, babama ve ablama teşekkür ve minnetlerimi sunuyorum. İyi ki varsınız...

**Ağustos 2019**

**Ufuk KODAMAN**



# İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
ÖNSÖZ.....	vii
İÇİNDEKİLER .....	ix
KISALTMALAR .....	xiii
ÇİZELGE LİSTESİ.....	xv
ŞEKİL LİSTESİ.....	xvii
ÖZET.....	xix
ABSTRACT .....	xxi
<b>1. GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
1.1 Problemin Tanımlanması .....	1
1.2 Araştırmanın Amacı ve Alt Problemler .....	3
1.3 Hipotezler.....	4
1.4 Araştırmanın Önemi.....	5
1.5 Varsayımlar .....	5
1.6 Araştırmanın Sınırlılıkları .....	6
1.7. Tanımlar .....	6
1.7.1 Ergenlik dönemi .....	6
1.7.2 Psikolojik dayanıklılık .....	6
1.7.3 İnternet bağımlılığı.....	6
<b>2. KURAMSAL ÇERÇEVE.....</b>	<b>7</b>
2.1 Ergenlik Dönemi .....	7
2.1.1 Ergenliğe kuramsal yaklaşımlar .....	8
2.1.2 Ergenliğin temel değişimleri .....	8
2.1.2.1 Bedensel gelişim .....	9
2.1.2.2 Bilişsel gelişim .....	9
2.1.2.3 Duygusal gelişim.....	10
2.1.2.4 Sosyal gelişim .....	11
2.1.2.5 Cinsel gelişim.....	12
2.1.2.6 Kişilik gelişimi .....	13
2.1.3 Ergenlikte internet kullanımı.....	13
2.2 Psikolojik Dayanıklılık Kavramı .....	15
2.2.1 Psikolojik iyi olma hali .....	16
2.2.2 Psikolojik dayanıklılık kavramının tanımı .....	17
2.2.3 Psikolojik dayanıklılık kavramının ortaya çıkışı.....	18
2.2.4 Psikolojik dayanıklılığın bileşenleri.....	19
2.2.4.1 Kontrol .....	19
2.2.4.2 Bağlanma.....	20
2.2.4.3 Meydan okuma.....	20
2.2.5 Psikolojik dayanıklılığın boyutları .....	21
2.2.5.1 Aile desteği.....	21
2.2.5.2 Arkadaş desteği .....	22
2.2.5.3 Uyum.....	22

2.2.5.4 Empati .....	22
2.2.5.5 Mücadele azmi .....	23
2.2.6 Psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler .....	23
2.2.6.1 Risk faktörleri.....	23
2.2.6.2 Koruyucu faktörler .....	25
2.2.7 Psikolojik dayanıklılığın etkileri .....	26
2.2.8 Psikolojik dayanıklılık ile ilişkili kavramlar .....	27
2.2.9 Psikolojik dayanıklılık ve ergenlik dönemi.....	27
2.3 İnternet Bağımlılığı .....	29
2.3.1 Bağımlılık.....	29
2.3.2 Bağımlılık türleri/çeşitleri .....	30
2.3.2.1 Kimyasal (madde) bağımlılık.....	30
2.3.2.2 Eylemsel bağımlılık.....	30
2.3.3 İnternet bağımlılığının tanımı.....	32
2.3.4 İnternet bağımlılığı evreleri.....	33
2.3.5 İnternet ve internetin kullanım amaçları .....	33
2.3.6 İnternet bağımlılığının tarihi süreçteki gelişimi .....	34
2.3.7 İnternet bağımlılığı tanı kriterleri .....	35
2.3.7.1 Young kriterleri .....	35
2.3.7.2 Goldberg kriterleri.....	36
2.3.7.3 Griffiths'in kriterleri .....	37
2.3.8 İnternet bağımlılığının nedenleri .....	38
2.3.8.1 Psikolojik faktörler .....	39
2.3.8.2 Sosyal faktörler .....	39
2.3.8.3 Fiziksel faktörler .....	39
2.3.8.4 Diğer faktörler .....	39
2.3.9 İnternet bağımlılığının boyutları .....	40
2.3.9.1 Kontrol kaybı.....	40
2.3.9.2 Aşırı online olma isteği .....	41
2.3.9.3 Sosyal ilişkilerde olumsuzluk.....	41
2.3.10 İnternet bağımlılığının sonuçları .....	41
2.3.11 İnternet ve ergenler.....	42
2.4 İlgili Araştırmalar .....	44
2.4.1 Ergenlerde internet bağımlılığı ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalar .....	44
2.4.2 Psikolojik dayanıklılık ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalar .....	47
<b>3. YÖNTEM.....</b>	<b>53</b>
3.1 Araştırma Modeli .....	53
3.2 Evren ve Örneklem.....	53
3.3 Veri Toplama Araçları .....	55
3.3.1 İnternet bağımlılık ölçeği .....	55
3.3.2 Ergen psikolojik dayanıklılık ölçeği (EPDÖ) .....	55
3.3.3 Kişisel bilgi formu.....	56
3.4 Verilerin Toplanması İşlemi.....	56
3.5 Verilerin Analizi.....	56
3.6 Etik Hassasiyetler .....	57
<b>4. BULGULAR .....</b>	<b>59</b>
4.1 Kişisel Bilgi Formuna Yönelik Bulgular .....	59
4.1.1 Kişisel özelliklere göre dağılım.....	59

4.1.2 İnternet kullanımı ve aileyle ilgili özellikler .....	60
4.2 İnternet Bağımlılık ve Psikolojik Dayanıklılık Ortalama Değerleri .....	61
4.2.1 İnternet bağımlılık düzeyi ortalamaları .....	62
4.2.2 Psikolojik dayanıklılık düzeyi ortalamaları .....	62
4.3 Araştırma Alt Problemlerine Yönelik Bulgular .....	64
4.3.1 Demografik özelliklere göre internet bağımlılığı düzeyleri arasındaki farklar .....	65
4.3.2 Demografik özelliklere göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki farklar .....	69
4.3.3 İnternet bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki .....	75
<b>5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>77</b>
5.1 Tartışma.....	77
5.2 Sonuç.....	87
5.3 Öneriler .....	88
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>91</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>103</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>115</b>



## **KISALTMALAR**

<b>AB</b>	: Avrupa Birliği
<b>APA</b>	: American Psychiatric Association
<b>BRAM</b>	: Bilecik Rehberlik ve Araştırma Merkezi M¼d¼rl¼đ¼
<b>DSM V</b>	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
<b>FSH</b>	: Folik¼l Stim¼le Edici Hormonu
<b>RAM</b>	: Rehberlik ve Araştırma Merkezi M¼d¼rl¼đ¼







## ÇİZELGE LİSTESİ

### Sayfa

<b>Çizelge 3.1:</b>	Anket uygulanan okullar ve öğrenci sayıları.....	54
<b>Çizelge 4.1:</b>	Öğrencilerin kişisel özelliklerine göre dağılımları .....	59
<b>Çizelge 4.2:</b>	Öğrencilerin aile ve internet kullanımına ilişkin özellikleri.....	61
<b>Çizelge 4.3:</b>	İnternet bağımlılığı ölçeği boyut ve madde ortalamaları .....	62
<b>Çizelge 4.4:</b>	Psikolojik dayanıklılık ölçeği madde ve boyut ortalamaları .....	63
<b>Çizelge 4.5:</b>	Ölçek ortalamaları normallik testi için yapılan Kolmogorov Smirnov Testi sonuçları.....	64
<b>Çizelge 4.6:</b>	Demografik özelliklere göre internet bağımlılığı düzeyleri arasındaki farklar .....	65
<b>Çizelge 4.7:</b>	Aile ve internet kullanım özelliklerine göre internet bağımlılığı düzeyleri arasındaki farklar .....	67
<b>Çizelge 4.8:</b>	Kişisel özelliklere göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki farklar .....	69
<b>Çizelge 4.9:</b>	Aile ve internet kullanım özelliklerine göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki farklar .....	72
<b>Çizelge 4.10:</b>	İnternet bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki için yapılan Spearman 's rho korelasyon analizi sonuçları .....	75



## ŞEKİL LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 2.1: Ergenlikle birlikte yaşanan değişiklikler .....	8
Şekil 3.1: Araştırma Modeli .....	53





## 14-18 YAŞ ARASI ERGENLERİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLARI İLE İNTERNET BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

### ÖZET

Araştırmada ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişkinin, psikolojik dayanıklılığın alt değişkenlerinden olan akran desteği, okul desteği, aile desteği, uyum, empati ve mücadele azmi alt değişkenleri bağlamında incelenmesi amaçlanmıştır.

2018–2019 Eğitim-Öğretim Yılında İstanbul ili Sarıyer ilçesinde lise öğrenimine devam eden Anadolu Lisesi, Sağlık Meslek Lisesi, Turizm Otelcilik Lisesi, Kız Meslek Lisesi ve Anadolu İmam Hatip Lisesinden kız ve erkek toplam 822 öğrenci üzerinde anket uygulaması yapılmıştır. Anket “Kişisel Bilgi Formu”, "Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği" ve "İnternet Bağımlılığı Ölçeği" bölümlerinden oluşmaktadır.

Elde edilen sonuçlara göre internet bağımlılığı demografik özelliklere göre genel olarak anlamlı derecede farklılaşmaktadır. Örneklemde yaşı küçük olanlarda, kız çocuklarında, düşük sınıflarda, imam hatip liselerinde, sır paylaşılan dost ve duygusal ilişkisi olanlarda daha yüksek düzeydedir. Aile özelliklerine göre internet bağımlılığı bir farklılık göstermezken ( $p>0.05$ ), internet kullanım amacı, sıklığı gibi özelliklere göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ( $p<0.05$ ). Sosyal medya en fazla internet kullanımının olduğu alandır. Psikolojik dayanıklılık kavramının da yine, demografik özelliklere göre genel olarak anlamlı farklılıklar gösterdiği, özellikle yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip olan, daha genç örneklemde, duygusal ilişkisi ve sır paylaşılan dostu olanlarda daha yüksek düzeydedir. Aile özelliklerine göre psikolojik dayanıklılık istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermese de ( $p>0.05$ ), internet bağımlılığı yüksek olan gruplarda anlamlı derecede düşmektedir ( $p<0.05$ ). İnternet bağımlılığı toplam puanı ile psikolojik dayanıklılığın aile desteği, okul desteği, uyum, mücadele azmi ve toplam psikolojik dayanıklılık arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Arkadaş desteği ve empati ile internet bağımlılığı arasında ise istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

**Anahtar Kelimeler:** *Ergen, İnternet Bağımlılığı, Psikolojik Dayanıklılık*



## **A RESEARCH ON RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL RESISTANCE AND ADOLESCENCE OF ADOLESCENTS BETWEEN 14-18 AGES**

### **ABSTRACT**

In this study, it is aimed to examine the relationship between the level of psychological resistance of adolescents and internet addiction in the context of peer support, school support, family support, adaptation, empathy and determination in the fight.

In the academic year 2018-2019, 822 students from Anatolian High School, Middle School, Middle School for Tourism Management, Middle School for Girls and Anatolian High School Imam Hatip were subjected to survey. The questionnaire consists of the section "Personal Data Form", the Scale of Adolescent Psychological Resistance "and Internet dependency scale".

According to the obtained results, internet dependence is generally different in demographic characteristics. In the sample it was bigger in the younger age group, the girl, the low class, I have a high school high school, and those who had a secret friend and emotional connection. Although Internet dependency did not show a significant difference in family characteristics ( $p > 0.05$ ), it significantly varied according to characteristics such as the purpose and frequency of using the Internet ( $p < 0.05$ ). Social media is the area where the internet is most used. The concept of psychological resistance also shows a significant difference in terms of demographic characteristics in general, especially in the younger sample with a higher socio-economic level, in the younger sample, the emotional level and the level of secret of exchange is higher. Although psychological resistance did not show a statistically significant difference in family characteristics ( $p > 0.05$ ), it significantly decreased in groups with high dependence on the Internet ( $p < 0.05$ ). The statistically significant and negative correlation between the total number of Internet dependencies and family support, school support, adaptation, determination to fight and complete psychological endurance of psychological resistance ( $p < 0.05$ ) was determined. There was no statistically significant link between support for friends and empathy and Internet addiction ( $p > 0.05$ ).

**Keywords:** *Adolescent, Internet Addiction, Resilience*





# 1. GİRİŞ

## 1.1 Problemin Tanımlanması

Günümüzde, internet aracının kullanımı inanılmaz bir hızla artmış ve bu yüksek hızlı gelişim süreci, insan yaşamını olumlu yönlerde etkilemekle birlikte bazı olumsuzlukları da beraberinde getirmiştir. Bu problem alanlarından biri de aşırı internet kullanımının internet bağımlılığın gelişmesine neden olmasıdır (Batıgün ve Kılıç, 2011). Araştırmacılar, internet kullanım süresinin artmasıyla bireylerde bağımlılıkların geliştiğini sıklıkla vurgulamaktadırlar (Balcı ve Gülnar, 2009). İnternet bağımlılığıyla birlikte diğer bağımlılık türlerinin de sebep olduğu benzer problemler bireyin hayatında görülebilmektedir (Griffiths, 2005).

Young (1998) internet bağımlılığı sonucu ortaya çıkan problemleri, akademik, ailevi sosyal ilişkiler, finansal, iş ve fiziki problemler olarak ifade etmektedir. Son dönemde çocuk ve ergenlerde yaygın internet kullanımı ile birlikte internet bağımlılığı ve bahsedilen bu sorunlar gün geçtikçe artmaya devam etmektedir.

Özellikle okul çağındaki gençlerde sıkça görülen, psikolojik ve bedensel gelişimlerini, sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkilemekle birlikte, aynı zamanda akademik başarılarını da düşüren aşırı internet/bilgisayar kullanımı, bireyin hem akademik hem de kişisel gelişimini negatif yönde etkilemekte, kişiyi bağımlı hale getirebilmektedir. İnternet kullanımında, öğrenciler, bilgi arama veya öğrenmeden ziyade eğlence amaçlı kullanım göstermektedir (Taş, 2017). İnternetin bilinçli ve doğru kullanılmaması, internet başında daha fazla zaman geçirme sonucunu beraberinde getirmektedir. Medya okuryazarlığının yaygın olmayışı, özellikle internet ve teknolojinin doğru, bilinçli ve yararlı kullanılmaması, doğal sonuç olarak kontrolsüz kullanımı beraberinde getirmektedir. Bu etkenler akademik başarısızlığa da sebep olabilmektedir (Sezerel ve Gökbulut, 2015). Bu bağlamda ortaya çıkan “internet bağımlılığı” kavramının tanımının iyi yapılarak nedenlerinin, belirtilerinin ve çözüm önerilerinin ortaya konulması önem taşımaktadır (Cengizhan, 2005).

Psikolojik dayanıklılık "çabuk iyileşen, kendini toparlayan, güçlükleri yenme yeteneği olan, dirençli, esnek kişi" anlamında kullanılmaktadır (Krovetz, 1999). İnsanın olumsuz yaşantılar karşısında gösterdiği uyum ve başa çıkabilme becerisi psikolojik dayanıklılık olarak tanımlanmaktadır (Block ve Kremen, 1996; Akt. Akın, 2012).

Psikolojik dayanıklılık olumsuz durumlarla, engellerle ve belirsizliklerle karşılaşan bireyin bu olumsuzluklar karşısında sergilediği başa çıkma, uyum ve başarılı olma becerisi olarak da tanımlanabilir (Block ve Kremen, 1996).

Birçok unsuru içinde barındıran, dinamik bir süreç olan ve geliştirilebilir özellikler içeren psikolojik dayanıklılık olgusu şu şekilde özetlenebilir. Bireyin travma ve zorlu yaşam olaylarıyla baş edebilmesi, sağlıklı uyum gösterebilmesi, risk ya da zorluğa maruz kalan kişinin duruma uyum sağlayarak hayatın farklı alanlarında başarı elde edebilmesi; ayrıca koruyucu faktörler olarak özetlenebilecek birtakım kişilik özelliklerine sahip olması psikolojik dayanıklılık ile ilgilidir (Gizir, 2002 ve Gürkan, 2006).

Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler stresli olaylarla karşılaştıklarında problem çözme ve planlama gibi daha yaklaşıma stratejileri kullanarak kaçınma stratejileri tercih etmezler. Etkili başa çıkma becerilerine sahip bu bireyler bu nedenle daha az stres yaşarlar ve daha az rahatsızlık belirtisi gösterirler (Klag ve Bradley, 2004).

Psikolojik dayanıklılığın yüksek ya da düşük olmasının bireyde internet bağımlılığı oluşmasında bir etken olup olmadığı ya da internet bağımlılığı yüksek olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ne düzeyde olduğu araştırmanın temel sorularını oluşturmaktadır.

Araştırmada ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişki, psikolojik dayanıklılığın alt değişkenlerinden olan akran desteği, okul desteği, aile desteği, uyum, empati ve mücadele azmi alt değişkenleri bağlamında incelenecektir. Ayrıca internet bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılığın cinsiyet, yaş, annenin eğitim düzeyi ve babanın eğitim düzeyi, anne-baba birliktelik durumu, sosyo ekonomik düzey, akademik başarı algısı, internet kullanım amaçları ile ilgisi ilişkisel tarama modeline uygun bir biçimde araştırılmıştır.

## 1.2 Araştırmanın Amacı ve Alt Problemler

Bu araştırmanın amacı, 14-18 yaş ergenlerin, internet bağımlılıkları ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

Bu amaç doğrultusunda şu araştırma sorusuna yanıt aranmıştır:

*Ergenlerin internet bağımlılıkları ve psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?*

Bu genel amaca ulaşmak için, internet bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılığın alt değişkenlerinden olan akran desteği, okul desteği, aile desteği, uyum, empati ve mücadele azmi alt değişkenleri bağlamında incelenecektir. Ayrıca kişisel bilgi formunda yer alan farklı değişkenler ile internet bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık alt boyutları arasındaki ilişki de incelenecektir. Araştırmada bu çerçevede, aşağıdaki alt problemlere yanıt aranacaktır:

**S1:** Ergenlerde internet bağımlılık düzeyleri demografik özelliklerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

**S1a:** Ergenlerde internet bağımlılık düzeyi boyutlarından **“Kontrol Kaybı”** boyutu, öğrencilerin demografik özelliklerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

**S1b:** Ergenlerde internet bağımlılık düzeyi boyutlarından **“Aşırı Online Olma İsteği”** boyutu, öğrencilerin demografik özelliklerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

**S1c:** Ergenlerde internet bağımlılık düzeyi boyutlarından **“Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk”** boyutu, öğrencilerin demografik özelliklerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

**S2:** Ergenlerde psikolojik dayanıklılık düzeyleri demografik özelliklerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

**S2a:** Ergenlerde psikolojik dayanıklılık düzeyi boyutlarından **“Aile Desteği”** boyutu, öğrencilerin demografik özelliklerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

**S2b:** Ergenlerde psikolojik dayanıklılık düzeyi boyutlarından **“Arkadaş Desteği”** boyutu, öğrencilerin demografik özelliklerine göre istatistiksel olarak

anamlı bir farklılık göstermekte midir?

**S2c:** Ergenlerde psikolojik dayanıklılık düzeyi boyutlarından “*Uyum*” boyutu, öğrencilerin demografik özelliklerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

**S2d:** Ergenlerde psikolojik dayanıklılık düzeyi boyutlarından “*Empati*” boyutu, öğrencilerin demografik özelliklerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

**S2e:** Ergenlerde psikolojik dayanıklılık düzeyi boyutlarından “*Mücadele Azmi*” boyutu, öğrencilerin demografik özelliklerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

**S3:** Ergenlerde internet bağımlılık düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

**S3a:** Ergenlerde psikolojik dayanıklılık düzeyi boyutlarından “*Aile Desteği*” boyutu ile internet bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

**S3b:** Ergenlerde psikolojik dayanıklılık düzeyi boyutlarından “*Arkadaş Desteği*” boyutu ile internet bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

**S3c:** Ergenlerde psikolojik dayanıklılık düzeyi boyutlarından “*Uyum*” boyutu ile internet bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

**S3d:** Ergenlerde psikolojik dayanıklılık düzeyi boyutlarından “*Empati*” boyutu ile internet bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

**S3e:** Ergenlerde psikolojik dayanıklılık düzeyi boyutlarından “*Mücadele Azmi*” boyutu ile internet bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

### 1.3 Hipotezler

**H1:** Ergenlerde internet bağımlılık düzeyleri demografik özelliklerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

**H2:** Ergenlerde psikolojik dayanıklılık düzeyleri demografik özelliklerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

**H3:** Ergenlerde internet bağımlılık düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

**H4:** Ergenlerde psikolojik dayanıklılık azaldıkça internet bağımlılık düzeyleri artmaktadır.

#### **1.4 Araştırmanın Önemi**

İnternet bağımlılığı, literatürde çeşitli değişkenler açısından ele alınmakta ve ön-ergen/ergenler arasında gittikçe yaygınlaşan bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Psikolojik dayanıklılık kavramının ise bu zamana kadarki araştırmalarda birçok kavram ile ilişkisi incelenmiş fakat internet bağımlılığı ile ilgili yeterli sayıda araştırma yapılmadığı görülmüştür. Bu açıdan bakıldığında çalışmanın özgün bir yapıda olması önemini göstermektedir.

Ergenlerde, internet bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık arasındaki farklı değişkenlere göre incelenecek, bu değişkenler arasındaki ilişki, bundan sonra yapılacak çalışmalara katkı sağlayacaktır.

İnternet bağımlılığını açıklamada, özgün bir konu olarak psikolojik dayanıklılık konusunun araştırmacılar merak duygusu uyandıracığı ve alanyazına akademik katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

#### **1.5 Varsayımlar**

Araştırmada aşağıdaki varsayımlardan yararlanılmıştır:

- Katılımcılar sorulara içtenlikle yanıt vermiştir.
- Araştırma örneklemini evreni yeterince temsil etmektedir.
- Kullanılan ölçekler yeterli ve geçerlidir. Ölçeklerin, öğrencilerin internet bağımlılıklarını ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini ölçtüğü varsayılmıştır.

## **1.6 Araştırmanın Sınırlılıkları**

- Araştırma ergenlik dönemi, psikolojik dayanıklılık, internet bağımlılığı ile sınırlıdır.
- Araştırma betimsel tarama modeli ile sınırlıdır.
- Araştırma 2018–2019 Eğitim-Öğretim Yılında İstanbul ili Sarıyer ilçesinde lise öğrenimine devam eden öğrenciler ile sınırlıdır.

## **1.7. Tanımlar**

### **1.7.1 Ergenlik dönemi**

Ergenlik, bireyin gelişim sürecindeki, çocukluğun sonundan başlayarak, söz konusu sürenin başından fizyolojik olgunluğa ulaşmaya kadar bir gelişim sürecidir (Koç, 2004: 233).

### **1.7.2 Psikolojik dayanıklılık**

Psikolojik dayanıklılık olumsuz durumlarla, engellerle ve belirsizliklerle karşılaşan bireyin bu olumsuzluklar karşısında sergilediği başa çıkma, uyum ve başarılı olma becerisi olarak da tanımlanabilir (Block ve Kremen, 1996).

### **1.7.3 İnternet bağımlılığı**

İnternet bağımlılığı, bireyin internet ile ilişkisinde aşırı kullanım içinde olması, kullanım esnasında içerik ve süre açısından kontrolü kaybetmesi, internet bağlantısı kuramadığında ise öfke, gerginlik, huzursuzluk gibi yoksunluk belirtileri göstermesi ve bunların sonucunda kişisel, sosyal, ailevi, akademik ya da iş hayatının olumsuz etkilenmesi durumudur (Kabaklı Çimen, 2018: 1434).

## 2. KURAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın bu bölümünde, ergenlik dönemi, psikolojik dayanıklılık ve internet bağımlılığı kavramına ilişkin genel literatür bilgisine yer verilmiştir. Bu sayede, analiz sonuçları için bir kavramsal çerçevenin oluşturulması amaçlanmıştır.

### 2.1 Ergenlik Dönemi

Bireyler çocukluktan yaşlılığa kadar gelişen yaşam çizgisinde çeşitli gelişim aşamalarından geçmekte ve bu dönemlerin her birinde aynı olmayan bazı fizyolojik ve psikolojik özellikler göstermektedirler. Bu bağlamda, genel olarak bireyin yaşam dönemleri; çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık olarak ayrılabilir. Bununla birlikte, bu sınıflandırma genel olarak yapılsa da, söz konusu gelişim dönemlerinin yaş sınırlarını belirlemek çok zordur. Yaş sınırının belirlenmesi zor olsa da belirlenen bu yaşam dönemleri arasında ilişki olduğundan bahsedilebilir (Koç, 2004: 232).

Ergenlik, toplumlara, çevreye ve bireylere göre farklılık gösterebilir. Ergenlikle ilgili olaylar belirtilen sıraya göre gerçekleşir, ancak başlama zamanı ve seyri bireyler arasında çok farklı olabilmektedir. Fiziksel, duygusal süreçlerin neden olduğu fiziksel, cinsel ve psiko-sosyal olgunlaşma ile başlayan ve bireyin bağımsızlık ve sosyal üretkenlik kazandığı bir zamanda sona eren kronolojik bir dönemdir (Parlaz vd, 2016: 11).

Ergen kelimesi esasen yetişkin olma anlamına gelir. Ergenlikte fiziksel değişiklikler sırasında, her bireyin cinsel fonksiyonu ve bir yetişkin formu vardır. Ancak, bu süreç aynı zamanlama ile kız ve erkek çocuklarda olmamaktadır. 1 yıl önce ergenlik çağına giren kızlarda, büyüme ve cinsel olgunlaşma erkeklerden 2 yıl önce sona ermektedir. Erkeklerde, üreme genital organları erkek üreme hücreleri üretmeye başlar, bunu ikincil cinsel değişiklikler veya daha az olarak ifade edilen fiziksel değişiklikler izler. Her iki cinsiyette de vücut şekilleri birbirinden ayrılır. Genç kızlarda gövde, özellikle kalça ve karın genişlemesiyle kol ve bacaklardan daha fazla gelişir. Gençlerde, gövde göğsüne yayılır ve eller ve ayaklar daha güçlü kaslarla daha iyi gelişir. Ek olarak,

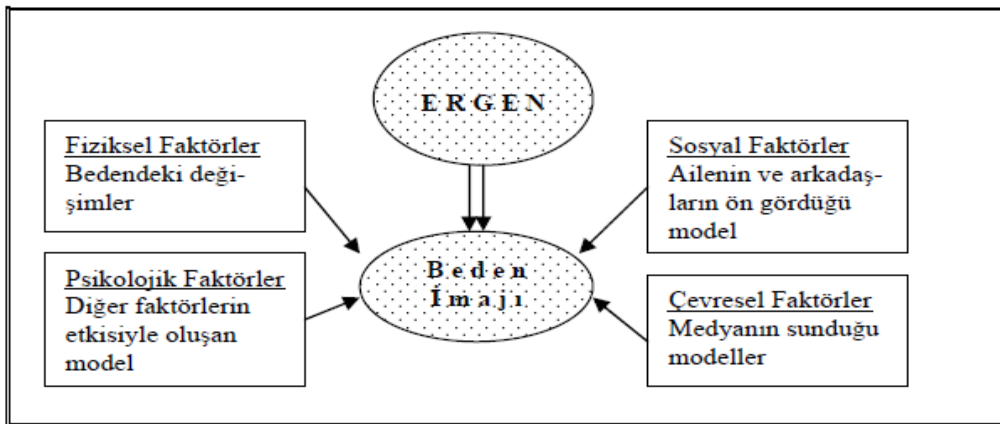
akne kalınlaşması, artmış akne sayısı, ter bezlerinde artış, erkeklerde bıyık ve sakalların uzaması ve boğazdaki kıkırdak görünümü gibi değişiklikler de görülen değişimlerden bazılarıdır (Avcı, 2006: 41).

### 2.1.1 Ergenliğe kuramsal yaklaşımlar

Ergenlik, bireyin gelişim sürecindeki, çocukluğun sonundan başlayarak, söz konusu sürenin başından fizyolojik olgunluğa ulaşmaya kadar bir gelişim sürecidir. Bu süre fizyolojik olarak meme büyümesi olan kızlarda; Erkekler için sakalların uzaması ve sesin kalınlaşması ile belirgin ve genellikle 13 ila 22 yaşları arasında başlayan bir gelişme dönemidir. Öte yandan ergenlik, çocukluğun başlangıcı ile erişkinlik çağının başlangıcı arasında fizyolojik, psikolojik, sosyal ve kişilik gelişiminin de dahil olduğu bir gelişim süreci olarak tanımlanabilir. Ergenlik, UNESCO tanımında 15 - 25 yaşlarında, Birleşmiş Milletler tanımında ise 12 - 25 yaşları arasındadır. Konuyla ilgili yapılan araştırmalarda, dönem için yaş sınırı bazı küçük farklılıklar göstererek farklı şekillerde sınıflandırılmıştır (Koç, 2004: 233).

### 2.1.2 Ergenliğin temel değişimleri

Ergenlik, bireyin gelişim dönemleri içerisinde sosyal gelişimin en önemli olduğu aşamadır. Bu dönem, fiziksel büyümenin, cinsel gelişimin ve psiko-sosyal olgunlaşmanın gerçekleştiği çocukluktan yetişkin yaşamına geçiş dönemidir. Ergenlik, yaşamdaki en etkileyici biyolojik ve sosyal geçiş dönemlerinden biridir. Bu dönemde beyinde, nöroendokrin sistemde ve hormon konsantrasyonunda, üreme sisteminde fiziksel büyüme ve farklılaşmada değişiklikler yaşanır (Parlaz vd, 2016: 11).



Şekil 2.1: Ergenlikle birlikte yaşanan değişiklikler (Koç, 2004: 235)



### **2.1.2.1 Bedensel gelişim**

Biyolojik ve fiziksel gelişim açısından ergenlik, çocukluktan yetişkin olgunluğuna geçiş dönemidir. Üreme sisteminde meydana gelen bu olgunlaşmayı, ergenlerin ikincil cinsel özelliklerinde meydana gelen değişiklikler izler. Ergenlikte, cinsiyet değişikliğine bağlı cinsiyet farklılıkları, başka hiçbir gelişim döneminde bu kadar açık değildir. Bu bağlamda, cinsel içeriğin biyolojik gelişimi dışında kızlarda, meme büyümesi ve kalça genişlemesi; erkeklerde sakalların uzaması fizyolojik gelişim ile ilgilidir. Öte yandan, yaş faktörü süreyi belirlemek için önemlidir. Genel olarak, kızlar, erkeklerden yaklaşık iki yıl önce ergenlik çağına erişebilir ve daha kısa sürede olgunluğa erişebilir. Öte yandan, yükseklik anlamında fiziksel anlamda en yüksek yaş kızlar için 11-12, erkekler için 13-15'tir. Bu durum ergenlikte en hızlı büyüyen fiziksel büyümedir. Bu dönemde yetişkinlikte ergenler boyunun % 80'ine ulaşır (Koç, 2004: 234).

### **2.1.2.2 Bilişsel gelişim**

Bilişsel gelişim ile ilgili kavram ve bilgilerin temelini Piaget'in kuramı oluşturmaktadır (Kulaksızoğlu, 2012). Bilişsel gelişim kuramında dört gelişim dönemi bulunmaktadır. Bunlar; duyuşal-motor, işlem öncesi, somut işlemler ve soyut işlemler dönemidir (Santrock, 2011). Ergenlik dönemi, bu gelişim kuramına göre soyut işlemler dönemi içinde yer almaktadır. Fakat bu dönemdeki ergenlerin bilişsel gelişim düzeyleri farklılık gösterebilir (Çelen, 2011).

Piaget bilişsel gelişimin 12 yaşından başlayıp, ergenlik boyunca devam edeceğini vurgulamıştır. Bu aşamada ergen bir yetişkin gibi çok yönlü, soyut ve analitik düşünce ile hareket etmeye başlar. Bir problemi çözebilmek için değişik ve öznel hipotezler kurabilir, problemlere analitik ve akılcı çözümler bularak çözüme ulaşmaya çalışmak ister. Ayrıca olaylar ile ilgili neden sonuç ilişkisini çok iyi kurabilmeyi öğrenmenin yanında olayların arkasındaki nedenleri de anlamaya başladığı bir dönemdir (Kulaksızoğlu, 2012).

Ergenlik döneminde bireylerin nasıl göründükleri ve davranışları ile merakları artarak devam eder. Bu konuda farkındalık ve hassasiyetleri artar. Çocukluk dönemindeki benmerkezcilikten sonra ikinci benmerkezcilik dönemi de ergenlik döneminde oluşmaktadır. Ergenlik dönemindeki benmerkezcilik hayali seyirci ve kişisel hikaye şeklinde iki şekilde görülmektedir (Santrock, 2011). Hayali seyircide

ergenler kendileri ile ilgili düşüncelerine çok yoğunlaşırlar ve sonuç olarak başkalarının kendisi ile ilgili her şeyi takip ettiği, davranışlarını izlediği düşünceleri hakimdir. Kişisel hikaye ise ergenin hislerinin tek, biricik ve çok özel düşüncesidir (Dolgin, 2014).

Ergenlik döneminin başlangıç ve bitiş zamanını kesin olarak belirlemek zordur. Bu dönem içinde ergenlerde normal dışı duygu durum ve davranışlar gözlemlenebilir. Ani sinirlenmeler, öfke nöbetleri, ağlama krizleri, sürekli yalnız kalma isteği gibi davranışlar olabilir. Bu zor dönemi başta aileleri ve sosyal çevrelerinden olumlu destek alarak, empatik tutumla yaklaşılmalı ergenler daha rahat ve sağlıklı geçirirler. Ancak bu dönemde ciddi psikiyatrik bozukluklar ve problemler de yaşanabilir. Psikopatolojiyi anlamak için, normal gelişimin ne olduğunu bilmek de gereklidir (Parlaz vd, 2016: 11).

Ergenliğin son dönemlerine doğru ergenler, kendi kararlarını verme ve kendi ilgi alanlarını ve yeteneklerini daha iyi tanıma eğilimindedirler. Ebeveynlerinin ve çevrelerinin ergenlere karşı tutumları daha az müdahaleci olmalıdır. Destekleyici tutumla birlikte ergenler yaşamlarındaki sorunları çözmede daha güçlü olabilirler. Ayrıca bu dönemde ergenlerde geleceği daha fazla düşünme, iş ve kariyer hedefleri, hayalgücü daha da gelişerek hayatlarında önemli bir yer alır. Bunlar önemsenir ve desteklenirse ergenler yetenek ve ilgilerini kolaylıkla keşfedebilirler ve bu durum geleceğe bakışlarını daha sağlıklı yapabilir (Şahin ve Özçelik, 2016: 44).

### **2.1.2.3 Duygusal gelişim**

Ergenlerde duygusal gelişimdeki en temel nokta duyguların yoğunluğu ve değişkenliğidir. Bu bağlamda, söz konusu duygusal dalgalanmalar, karşı cinse ilgi, utanma, abartılı hayal gücü ve çabuk heyecanlanma gibi durumlar görülebilir. Ergenlikte duygusal bu tür değişkenlikler sıklıkla görülmektedir. Yaşanabilecek sorunlar bazen aile ile ilgili olabilirken bazen de sosyal hayatta arkadaşlık ilişkileriyle de ilgili olabilmektedir (Koç, 2004: 235).

Ergenlerde duygusal gelişimde sosyal çevre ve aile tutumlarının rolü çok önemlidir. Çevre ve aile içinde kendisini ait hissedemeyen, iletişim kurabilen, kendini, duygu ve düşüncelerini rahatlıkla ifade edebilen ergenler bu önemli dönemi kriz ve sorun yaşamadan atlatabilirler. Bunun aksine gerekli desteğin sunulmadığı ortamda yetişen ergende bu dönem daha problemlidir. Bu sebeple duygusal gelişimde

aile en kritik noktada yer almaktadır. Bu süreçte ergen, sevgi ve saygının kişilerarası iletişimin sağlıklı olduğu bir aile ortamında büyüdüğü zaman, dış dünyaya açık olduğu zaman duygusal gelişim daha sağlıklı gerçekleşecektir(Avcı, 2006: 42).

#### **2.1.2.4 Sosyal gelişim**

Ergenlik dönemi içinde sosyolojik ve duygusal değişimler gerçekleşir. Ergenin kendini tanıma süreci, anlam arayışı, toplumsal roller ve kimlik arayışı bu değişimler arasındadır (Santrock, 2011). Ben kimim? Nasıl birisiyim? Ne Yapabilirim? Gibi sorular bu dönemde çok sorulur ve bu soruların nasıl cevaplarının olduğu ergen için büyük önem taşımaktadır (Santrock, 2014).

Erikson'un gelişim kuramına göre kimliğe karşı kimlik karmaşası aşaması ergenlik döneminde ortaya çıkmaktadır. Bu gelişim basamağında ergenin en önemli görevi kimlik arayışı ve bir kimlik bulmaktır (Dolgin, 2014). Ergenler bu temel görevi gerçekleştirebilmek için birbirinden farklı kimlik rollerini denerler. Bazı ergenler kimlik bulma görevini başarıyla gerçekleştirebilirken bazıları ise kimlik karmaşası yaşayabilirler. Kimlik karmaşası yaşayan ergenlerde içe kapanıklık, sosyal izolasyon görülebilir (Bee ve Boyd, 2009 ve Santrock, 2014).

Ergenlerde özerk olabilmek kimlik arayışı kadar önemli bir başka ihtiyaçtır. Ergen, fikirlerine, duygu ve düşüncelerine saygı duyulmasını ve onay görmeyi ister. Anne babaları ile uzaklaşmaya başlayıp akranlarıyla daha da yakınlaştıkları bu dönemde ergenler özgür ve bireyselleşmiş olarak hissetmek isterler. Değişen ilgileri, yenilikçi tavırları, artan sosyal çevresi de bireyselleşme sonucu ortaya çıkabilecek değişikliklerdendir (Dolgin, 2014).

Ahlaki gelişim, bir bireyin sahip olduğu değerler sisteminin oluşumuyla ilgili bir dönemdir. Freud, bu dönemi, alt kişiliğinden, kendinden ve insan kişiliğinin üç temel birimi olarak kabul ettiği yüce kendine güvenden türeyen duygusal-motivasyonel bir süreç olarak tanımlar. Ona göre, ego ve süperego deyimlerinden önemli ölçüde farklılaşmaktadır. Tüm taleplerin derhal yerine getirilmesini beklerken, ego kontrol altında tutulur. Geleneksel değerlerin temsilcisi olan Süperego, kişiliğin ahlaki yönüdür ve üçüncü ve son gelişen sistemdir. Diğer taraftan, Piaget, bu dönemi, ahlaki mahkemelerin bilişsel sürece paralel olarak geliştiği bir inşaat süreci olarak değerlendirirken, Kohlberg, evrensel ahlaki ilkelerin keşfi sürecine atıfta

bulunur. Her biri iki alt gruba ayrılan üç temel çevreyi tanımlar: geleneksel öncesi seviye, geleneksel seviye ve geleneksel sonrası seviyedir (Avcı, 2006: 43).

Ergen, henüz sosyalleşmeyi tamamlamayan bir bireydir. Ergen çocuk değildir, olgun değildir veya yetişkin değildir. Bu anlamda bir ergenin çocukluk ve olgunluk arasında bir geçiş yaşayan bir insan olduğu düşünülmektedir. Ergenler, bir yandan yetişkinlerin tutum ve davranışlarını çevrelerindeki büyük kişilere uyarlarlarken, diğer yandan çocukluklarını sürdürdüğünü düşünmektedir. Bu dönemde ergenler hızlı sosyalleşme sürecindedirler. Sosyalleşme hayat boyu süren bir süreç olmasına rağmen, sosyal, fiziksel ve zihinsel duygular, düşünceler, davranışlar ve tutumlar, çocukluktan gençliğe geçiş evresindeki sosyalleşme araçları ile birlikte sürekli değişmektedir (Şahin ve Özçelik, 2016: 44).

### **2.1.2.5 Cinsel gelişim**

Erkekler ve kızlarda cinsel gelişim, kızlar için menstrüasyon başladığında, erkekler için de gece boşalması ile aniden ortaya çıkar. Bu nedenle, önceden desteğe ve bilgilendirmeye ihtiyaç duyarlar. Ergenlikte cinselliğe ve karşı cinse karşı ilgi artmaya başlar. Şehirlerin hızla büyümesi, çatışmalar, göç, savaşlar, ekonomik zorluklar, internet, sosyal medya, kozmetik ürünlerinin çocuk yaşlarda kullanılması genç kız ve erkeklerin daha erken yaşta cinselliğe sahip olmalarına neden olmaktadır. Bu durum istenilen ve sağlıklı bir durum değildir. Erken ergenliğe geçiş fizyolojik ve psikolojik açıdan olumsuz sonuçlar doğurmaktadır. Son yıllarda bu sebeple doktora başvuran aile sayısında artış görülmektedir (Karabey ve Müftüoğlu, 2010: 10).

Fizyolojik değişimler şu şekilde açıklanabilir; Puberte gonadotropini (GnRH) serbest bırakan hormonu dışlayan medial bazal hipotalamik nöronların inhibisyonunun serbest bırakılması ile başlar. GnRH sekresyonu, hipofiz bezinden atımlı luteinize edici hormonun (LH) ve folikül stimüle edici hormonun (FSH) salınmasına neden olur. Hipofiz bezinden gonadotropin salgılanması gonadlarda büyüme ve olgunlaşmayı başlatır. Estradiol kaynaklı yumurtalıklar, testislerden salgılanan testosteron penisinin büyümesini etkiler. Her iki hormon da artışı hızlandırır. Adrenarhea, kızlarda androjenik adrenal bezleri ve erkeklerde testosteronu düzenler (Parlaz vd, 2016: 12).

Ergenlik döneminde öncelikle meydana gelen fizyolojik ve biyolojik değişimlerle birlikte cinsel kimlik de oluşmaya başlamaktadır. Oluşan cinsiyet rolleri, toplumsal

norm ve aktarımlar, aile tutum ve davranışları, annelik ve babalık rolleri ve sosyo-kültürel etkenlerin de etkisiyle oluşmaktadır. Bu olgunlaşma evresinde ergen kendisine rol-model olarak bir veya birden fazla karakteri seçebilir. Bu kişiler anne, baba, abi, abla gibi çekirdek aileden birisi olabileceği gibi, sosyal çevresinden bir yetişkin de olabilmektedir. Hatta ünlü, popüler bir isim bile olabilir. Ergen bu süreçte arayış içinde olup, bir model bulamadığında da boşluk yaşayabilir. Bunların yanında insanlar tarafından nasıl görüldüğü, beğenilip beğenilmediği düşünceleri, fiziksel görünümü ile ilgili kaygıları da artmaya başlar (Set vd, 2006: 138).

### **2.1.2.6 Kişilik gelişimi**

Ergenlikte, bilişsel gelişimin hızlanması, kimlik oluşma süreci, duyguların yoğunluğunun artması ve bireyleşme sürecine geçme, meslek seçimi, karşı cinsle ilişkiler ve ebeveynleri ayırma sürecinden bireyleşme sürecine geçiş gibi nedenlerle belirli zorluklar ve çatışmalar yaşanılmaktadır (Parlaz vd, 2016: 14).

Kimlik arayışı ergenlikte doğal bir süreçtir. Ergen bir yandan toplumsal değerlerle bütünleşmek ve bir yandan toplum tarafından kabul edilmek isterken, bir yandan da kendini diğerlerinden farklı bir birey olarak görmek ister. Bu süreçte, özellikle aile ve okul ortamı, ergenlere erişim bireyselleşmesi için önemli olabilir. Aile ve okul tarafından hoş görülme ergenler, aile ve toplumsal değer yargılarına karşı bir tepki geliştirerek ve hem aile hem de toplum için sorunlu gençler haline gelerek karşıt tepki olarak uygunsuz davranışlar gösterebilirler (Avcı, 2006: 44).

### **2.1.3 Ergenlikte internet kullanımı**

Son yıllarda, kontrolsüz ve aşırı İnternet kullanımının neden olduğu sorunlar artmaktadır. Ergenler ergenlerin dikkatini kolayca çekebildiklerinden, ergenler arasında İnternet erişim sürelerinde ve dolayısıyla ergenin sorunları arasında bir artış söz konusudur. Bu durum araştırmacıların interneti kullanma konusundaki ilgi ve bu kullanımın olumsuz etkilerine yol açmıştır. Aslında, İnternet'e bağımlılık, özellikle 12-18 yaş grubu için önemli bir risk haline gelir ve İnternet'in sağlıksız kullanımının, ergenlerin gelişimi üzerinde olumsuz etkileri olabilir. Ergen yüz yüze ilişkilerin sanal ortamında kurulan arkadaş ilişkilerini değiştirmek her zaman mümkün değildir. Bu nedenle, ergenler arasında kurulan sanal arkadaşlıklar, ergenlerin iletişim becerilerini geliştirmelerini ve ergenlerin uygunsuz ilişkiler kurmalarını sağlayabilir (Günlü ve Ceyhan, 2016: 76).

Ergenlerde teknolojinin aşırı kullanımı yaygın bir davranıştır. Bilgisayarlar ve İnternet, ergenler arasında yeni bir sosyal etkileşim alanı oluşturmaktadır. Ergenlerin% 71,1'inin cep telefonu,% 51,9'unun bilgisayarı vardır. Ergenlerin İnternet kullanım oranı, kentsel alanlarda% 71,6, kırsal alanlarda ise% 54,7'dir. Gençlerin% 32,3'ü konuşmak için interneti kullanırken, interneti ödevlerini hazırlamak için kullananların oranı% 30 iken, oynamak için kullananların oranı% 25,9 ve haberleri okumak için kullananların oranı% 10,8'dir. %. Sürekli olarak anket uygulanan ergenlerin oranı% 73,3'tür (Şen, 2011: 96).

İnternet ortamı ergenlere sosyal kimliklerini keşfetmede büyük fırsatlar sağlar. Sosyal medya bu açıdan en önemli örnektir. Bireyler internette özellikle sosyal medya ile birçok kişi ve grupla aynı anda iletişime girebilmekte ve bu durum onların sanal da olsa sosyalliklerini arttırabilmektedir. Öte yandan, internetin ve sosyal medyanın aşırı kullanımı, oluşturulan sanal kimlik ve sanal sosyallik durumu bireyde gerçek hayattan kopuşları da beraberinde getirebilmektedir. İnternete sanal kimlik ve sosyal medya bağımlılığı ile bağımlılık gelişimi ile ilgili birçok çalışma bulunmaktadır. Araştırmalar ergenler için kimlik statüsünün daha fazla fayda sağladığını göstermektedir. İnternet bağımlılığının kimlik stilleri ile korelasyonu çalışmasının sonuçları, bilgi ve kimlik stillerinin İnternet bağımlılığı ile pozitif bağlantılı normlara yöneldiğini ve kaçınma yöneliminin pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir (Morsünbül, 2014: 79).

Ergenlerin özellikleri ve gelişim görevleri göz önüne alındığında, internetin problemlili kullanımı ve internete bağımlılığı açısından önemli bir risk grubu oluşturduğunu belirtmekte fayda vardır. Aslında, İnternet bağımlılığı açısından, 12 ila 18 yaşları arasındaki risk, riskli bir dönemken, ergenlerin% 3,6'sı İnternet üzerindeki bir bağımlılık profili göstermektedir (Günlü ve Ceyhan, 2016: 78).

Ergenlerde aşırı internet kullanımı; ergenlerin sosyal yaşam üzerinde olumsuz etkide bulunduğunu, ailenin ve arkadaşlığın bozulmasına neden olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. İnternet ile geçirilen zamanının sürekli artması (tolerans gelişimi), yaşanan kontrol problemleri, duygusal ve davranışsal diğer problemler ve diğer yandan zaman yönetimi ve boş zaman aktivitelerindeki kısırlık da yine bağımlılığın sonuçlarındandır. İnternet kullanım süresi ergenlerle birlikte arttıkça, gerçek sosyal ilişkilere ve çabaya duyulan ihtiyaç da azalmaktadır. Bu iletişim

becerilerine ve sosyal becerilerin bozulmasına neden olur (Şenışık ve Hastürk, 2011: 130).

## 2.2 Psikolojik Dayanıklılık Kavramı

Psikolojik dayanıklılık kavramı; Latince “resilire” kökünden gelmektedir. Latince esnek olmak, aslına dönebilmek anlamlarındaki “resilire” fiilinden gelmektedir. Literatürde “resilience” olarak geçmektedir. Kavram olarak hızlı iyileşme gücü, zor durumlarla başa çıkabilme, dirençli olabilme, esnek olabilme ve sağlamlık olarak anlamlarına gelmektedir (Basım ve Çetin, 2011). Bu kavramın Türkçedeki karşılığı konusunda birliğe varılamamıştır; “dayanıklılık”, “güçlülük”, “psikolojik dayanıklılık”, “yılmazlık” ve “psikolojik sağlamlık” gibi çeşitli isimler verilmiştir (Işık, 2016).

Basım ve Çetin (2011), bu kavram karmaşıklığını gidermek için bir anket formu geliştirerek bu alanda araştırmacı olan öğretim üyelerinden toplam 23 kişi olmak üzere doçent ve profesörlere ulaşarak gelen cevaplara göre değerlendirme yapmışlardır. Anket sonuçlarına göre “psikolojik dayanıklılık” ismi ön plana çıkmıştır. Yabancı literatüre bakıldığında ise de Psikolojik dayanıklılık kavramı için ortak bir tanımın olmadığı anlaşılmaktadır.

Walsh (2006), psikolojik dayanıklılığı “zor durumlar ile karşılaşıldığında bu durumlardan daha güçlenerek çıkabilmek ayrıca yaşanan kriz durumundan gelişip değişim de göstererek dayanıklı olmayı sağlayan bireyin aktif olduğu bir süreç” olarak; Masten(1994) “kriz durumlarında ve tüm zorluklara karşı başarılı bir şekilde uyum gösterebilme becerisi” olarak tanımlamışlardır. Rutter’e (2006) göre psikolojik dayanıklılık, riskli durumların, stresin ya da sıkıntıların üstesinden gelmeyi sağlayan göreceli bir dirençtir. Zor olan koşullara rağmen, bireyin olumsuz olan tüm koşulların üstesinden gelebilmesi ve yeni duruma uyum sağlayabilme yeteneğidir. Luthar (2003) ise psikolojik dayanıklılığın yaşam boyu yaşanan sıkıntılara karşı güçlü olabilme, pozitif kalabilme ve mücadele edebilme olduğunu belirtmektedir.

Psikolojik dayanıklılık (resilience) kavramı genellikle iyileşme (recovery) kavramı ile karıştırılabilmektedir. Fakat iyileşme kavramı uzun süreç ile sağlanabilirken, psikolojik dayanıklılık kavramı daha istikrarlı bir dengeyi anlatmaktadır (Bonanno, 2014).

Masten ve Obradovic (2006)'e göre Psikolojik dayanıklılık kavramının bazı özellikleri bulunmaktadır. Bireyin yaşamında psikolojik dayanıklılıktan bahsedebilmek için iki unsurun bulunması gerekir. Bunlardan birincisi zorlu ve sıkıntılı bir durumun bulunması, ikincisi ise zorlu bu duruma rağmen kişinin hayatına devam edebilmesidir. Diğer bir deyişle kişinin hayatında risk unsuru var mı? Sorusunun cevabı belirleyicidir.

Dayanıklılık kavramı, mühendislik, ekoloji, ekonomi ve psikoloji gibi farklı disiplinlerde farklı ancak ilişkili yollarla kavramsallaştırılmıştır. Psikolojik Direnç, zaman içinde kalıcı veya potansiyel olarak travmatik olaylara maruz kalan bireylerin olumlu bir psikolojik uyum gösterdiği dinamik bir psikososyal süreç olarak tanımlanır. Bu alandaki uzmanlar, psikolojik direnci, aile desteği ve ilişkileri, etkili başa çıkma becerileri, kültür ve nörobiyoloji gibi faktörler de dahil olmak üzere, seviyeler arasındaki koruyucu mekanizmalar arasındaki etkileşim olarak tanımlamıştır. Esneklik ayrıca pozitif adaptasyonu kolaylaştıran bir dizi özellik olarak tanımlanır ve ölçülür. Bununla birlikte, dinamik bir süreçle harekete geçen kavramlar, sayısız özellik veya koruyucu mekanizma birlikte gelişir (Grabber vd, 2015: 5).

### **2.2.1 Psikolojik iyi olma hali**

İyiliği anlamaya ve arttırmaya çalışmak, insanlık tarihinin başından itibaren devam eden bir faaliyettir. Bu amaçla, insanın özünü ve özelliklerini ve özelliklerini ayrıntılı olarak tanımlamaktır. İlgili literatürdeki iyi olma hali ile ilgili araştırmalara bakıldığında iki temel bakış açısı olduğu görülmektedir. Bunlar, hedonizm ve psikolojik işlevselliktir. Hedonizm, hazzın mutlak anlamda iyi olduğunu, memnuniyet veya mutluluğa dayandığını savunurken, psikolojik işlevsellikte refah ve bireysel performans veya kendini gerçekleştirme, kendini anlama ve odaklanma önemine dikkat çekilmektedir (Cenkseven ve Akbaş, 2007: 44).

Psikolojik iyi oluş, olumlu duyguların, olumsuz duyguların ve yaşam memnuniyetinin basit bir birleşimi değil, yaşam tarzlarından oluşan çok boyutlu bir yapıdır (İşgör, 2017: 495). Ryff, psikolojik iyi oluş modelinde altı temel boyutu tanımlamış ve bugün birçok araştırmacının psikolojik iyi oluşu değerlendirmek için kullandığı bir ölçek geliştirmiştir (Erdem ve Kabasakal, 2015: 83).

Psikolojik iyi oluş ilk olarak Ryff (1989) tarafından eleştirilmiştir, çünkü refah



kavramı rasgele araştırma sonuçlarına dayanmaktaydı ve teorik olarak önemli ölçüm araçlarına dayanmıyordu. Bu bağlamda, Ryff (1989) tarafından sunulan nispeten yeni bir kavramdır. Bu yaklaşıma göre, psikolojik refah çok boyutlu bir refah modeli ile açıklanmaktadır. Teorik olarak, bu model altı farklı boyuttan oluşur; kendini kabul, başkalarıyla olumlu ilişkiler, özerklik, çevrenin hakimiyeti, yaşamın amacı ve kişisel gelişim. Model geliştirmeden itibaren, birçok farklı değişkenle olan ilişkisini araştırılmış ve bu, pozitif psikolojiye yaklaşımı için değerli bir model ortaya atılmıştır (Eşigül ve Cenkseven Önder, 2017: 806).

Psikolojik iyi olma hali Kişinin kendisinin ve geçmiş yaşamının olumlu kabulü, kişisel gelişimin sürekliliği yaşamın anlamlı olduğu inancı, yaşamın anlamı, başkalarıyla olumlu ilişkiler, yaşamın ve çevrenin etkin yönetimi, özerklik ve çevrenin egemenliği olarak tanımlanır. Literatürde psikolojik iyi oluş ile başarı, özyönetim, evrenselcilik, iyilik, pratiklik, güvenlik ve hedonizm arasında pozitif bir ilişki vardır (Aydın vd, 2017: 41).

### **2.2.2 Psikolojik dayanıklılık kavramının tanımı**

Bireyler, çevrelerindeki olayların bir sonucu olarak fiziksel, duygusal ve sosyal dengelerini sarsan ve dengesini bozan bir durumla karşılaşabilirler. Her ne kadar, çaresizlik, üzüntü, sinirlilik, devam etse de bu olumsuz duygulara karşı bir kontrol mekanizması geliştirir (DAÜ, 2015: 1).

Bazı insanlar zorluklardan vazgeçerek dirençten vazgeçip yenilgiyi kabul ederken, bazıları riskli durumlarla başa çıkabilir ve stresli durumlardan veya zorluklardan kurtulabilir. Bu bireyler her zorluğun üstesinden geldikçe, güçlenir ve güvenleri ve başarıları artar. Bu, bir bireyin günlük hayatta karşılaşılabilecek zorluklarla, belirsizliklerle ve ters olaylarla yüzleşmede güçlü kaldığı önemli bir silahtır. Bu nedenle, psikolojik olarak sosyal hayata ve iş yaşamına dirençli olan bireylerin işlerinde diğerlerinden daha başarılı olduğunu, yaşamlarında daha mutlu ve huzurlu olduğunu söylemek mümkündür (Polatçı vd, 2015: 554).

Dayanıklılık, bireylerin değişiklikleri, zorlukları ve riskli durumları başarılı bir şekilde aşmasını sağlayan pozitif bir psikolojik yetenektir, bu kapasite zaman içinde değişebilir ve bireysel ve çevresel faktörlerin hareketi ile geliştirilebilir. Psikolojik dayanıklılık, bir bireyin yaşamındaki zorlukları çözmek için güç geliştirme yeteneği olarak tanımlanır. Pozitif psikolojinin boyutları arasında yer alan psikolojik

dayanıklılık ve iyimserlik çalışmaları, konuyla ilgili farkındalık yaratarak bireyi problemlerden, streslerden ve olumsuz yaşam durumlarından korumayı amaçlamaktadır. Bugün, pozitif psikoloji alanında, psikolojik iyilik, umut, mutluluk, iyimserlik, merak, affetme ve iyilik hali üzerine yoğun araştırmalar vardır (Karacaoğlu ve Köktaş, 2016: 120).

Dayanıklılık, zorluklarla karşılaştığında aktif bir zaman olarak tanımlanır. Sonuç olarak araştırmalar, bilim adamları, yaşamları boyunca insanların yaşadığı sorunlar ve zorluklar gibi sorunlarla karşı karşıya kaldıkları deneyimsel tepkileri tanımlamışlardır ve psikolojik dayanıklılık kavramı da bu şekilde ortaya çıkmıştır. Amerikan Psikologlar Birliği, psikolojik dayanıklılık kavramı; Uyum sürecini, stres, travma ve tehdit gibi stres kaynaklarına uyum süreci olarak tanımlar (Akt. Akdoğan ve Yalçın, 2018: 176).

### **2.2.3 Psikolojik dayanıklılık kavramının ortaya çıkışı**

Psikolojik dayanıklılık, travma, tehdit veya aile ve ilişkisel zorluklar, ciddi sağlık sorunları, parasal problemler, başarılı stresle mücadele gücü olarak başarıyla tanımlanabilir. Aynı zamanda, psikolojik dayanıklılık güç ve esneklik açısından kişilik özelliği olarak kullanılır.

Psikolojik dayanıklılık terimini aşağıdaki üç değişkenle izah etmek mümkündür (Polatçı vd, 2017: 556):

- Yüksek risk durumlarına rağmen iyi bir gelişim gösterme
- Stres altında bile yetkinliğini sürdürebilme
- Travmadan kolay çıkabilme

Psikolojik olarak dirençli ergenler, risk davranışını artıran akranların olumsuz baskısına karşı daha dirençlidir; Anksiyete, depresyon, intihar riski gibi psikolojik sorunlar stresli durumlarla başa çıkmada daha az yaygın ve daha etkili olmuştur. Ergenlerde psikolojik dayanıklılık çalışmaları, risk altındaki ergenlerin dayanıklılık ve ilgili özelliklerini belirlemeye odaklanan olumsuz yaşam olayları yaşamıştır (Yöndem ve Bahtiyar, 2016: 54).

Psikolojik dayanıklılığın farklı şekillerde kavramsallaştırılması, değerlendirme biçiminde farklılıklara neden olmaktadır. Bazı araştırmacılar dayanıklılığın doğrudan ölçülemeyeceğini ve olumsuz olaylara verilen yanıtın bağlamda değerlendirilmesi

gerektiğini öne sürüyorlar. Doğrudan öz değerlendirme ölçekleriyle psikolojik dayanıklılığın değerlendirilmesi için geliştirilen ölçeklerin bazıları, belirli bir stres olayının varlığını ve geçmiş olay yanıtlarının geriye dönük değerlendirmesini içerir (Başar ve Öz, 2016: 227).

Psikolojik dayanıklılık genellikle sonuçlara ve bu sonuçların nedenlerine göre açıklanır. Bu değişkenler literatürde üç ana başlık altında toplanmıştır (Ülker Tümlü ve Receptoğlu, 2013: 206):

- Risk faktörleri
- Koruyucu faktörler
- Olumlu sonuçlar

Psikolojik dayanıklılık araştırmalarında koruyucu faktörlerden biri olan odak kontrolü, bir kişinin iyi ya da kötü yaşam koşullarına neden olduğu inancı olarak tanımlanmaktadır. Kontrol odağı terimi, olayların nasıl kontrol edileceğine dair bireysel inançları ifade eder. Buna göre, yüksek derecede iç kontrol alanına sahip kişiler, olayların öncelikle kendi davranış ve eylemlerinden etkilendiğine inanmaktadır. Dış odak kontrol düzeyi yüksek olan insanlar, diğer insanların, kaderin ya da mutluluğun yaşamlarındaki olaylar üzerinde daha etkili olduğuna inanır (Kararımak ve Siviş Çetinkaya, 2011: 31).

## **2.2.4 Psikolojik dayanıklılığın bileşenleri**

### **2.2.4.1 Kontrol**

Annenin ve babanın algılanan psikolojik kontrolü, ebeveynler ve çocuklar arasındaki ilişkileri olumsuz yönde etkiler. Psikolojik ve duygusal gelişimi engelleyen olumsuz ebevey tutumları, bireyin gelişimini ve duygularının sağlıklı gelişimini engelleyebilir. Aile ile çocuk arasındaki psikodinamik sınırlara zarar vererek ve bağımsız bir kimliğin ve kendisinin gelişimine zarar vererek ebeveynle güvenli ilişkiler kurma da problemlere neden olmaktadır. Araştırmalar algılanan psikolojik dayanıklılıkta kontrol ile aile ve çocuk arasındaki güvensiz ilişkilerin gelişimi arasındaki ilişkinin bağlantılı olduğunu göstermiştir (Kurt vd, 2013: 107).

Ebeveynlik döneminde kontrol önemli bir rol oynar. Ebeveynlerin çocuk üzerindeki kontrolü hakkındaki ilk açıklamalarda kontrol yalnızca şiddet açısından değil aynı zamanda niteliksel olarak talepkar, kısıtlayıcı, agresif, güçlü ve otoriter olarak

tanımlanır ve farklılaştırılır. Ebeveynlerin kontrol davranışı ile ergen psikolojik iyi oluşları arasında bir ilişki olmasına rağmen, bazı araştırmacılar kişisel kültürler hakkında daha fazla olduğunu ve ebeveyn kültürüne yönelik ebeveyn kontrolünün ergenlere çok olumsuz olarak algılanmadığını iddia etmektedir (Sayıl ve Kındap, 2010: 63).

#### **2.2.4.2 Bağlanma**

Anne-çocuk ilişkisi, ilk temel ilişki, ve bu ilişkinin kalitesi daha sonraki yıllar için bağlanmanın temelini oluşturmaktadır. İlk temel ilişkilerde dezavantajlar veya rahatsızlıklar bağlanmayı olumsuz yönde etkileyecektir. Anne çocuk ilişkisi ne kadar güvenli ve sağlıklıysa anne-bebek arasındaki bağ da o derece kuvvetli olur. Bu bağlanma yaşam boyu bireyi etki altında bırakabilir. Psikolojik dayanıklılık kavramında da bağlanma önemli yer tutar. Bireyin kendisine, çevresine ve tüm ilişkilerinde tutumunu bağlanmadaki inançları belirleyebilmektedir. Bu sebeple bağlanmanın sağlıklı, güvenli olup olmaması psikolojik dayanıklılığın da belirleyicilerinden birisidir denilebilir. Güvensiz bağlanma, sonraki yaşam dönemlerinde psikopatolojinin yordayıcısı olarak görülmekle birlikte, Bowlby'nin çalışmalarıyla başlayan güvenli bağlanma, sağlıklı süreçlerle ilişkilendirilmiştir (Kesebir vd, 2011: 322).

Bağlanma kavramının kuramsallaştırması, neo-analitik perspektif teorisyenleri tarafından yapılmıştır. Bu durumda, bağlayıcı teorinin klasik Freudcu teoriden farklı bazı özelliklere sahip olduğu söylenebilir. Margaret Mahler, Heinz Kohut, Karen Horney ve John Bowlby, neo-analitik bir bakış açısının ilk ve en önemli kurucularındandır ve teorisyenler, Freud ile bilinçsiz bir şekilde iktidardaki gücü ilan etmede hemfikir değillerdir ve cinselliğin insan hayatının anahtarı olduğunu kabul etmemişlerdir. Bu yeni bakış açısına göre ego, sadece bireyin ihtiyaçlarını karşılayan bir yapı değil, bilinçsiz ve soyut olarak değil, tam tersine daha aktif ve bilinçli şekilde kendi ihtiyaçlarını ve hedeflerini belirleyebilen bağımsız bir varlıktır (Tüzün ve Sayar, 2006: 26).

#### **2.2.4.3 Meydan okuma**

Meydan okuma, bireyin durağan olmaktan çok değişime olan inancını ifade etmektedir (Polat vd, 2017: 556).

Buradaki zorluk statik değil değişim inancıyla ilgilidir. Bir değişimi, gelişim fırsatları sunan yaşamın normal bir yanı olarak görme zorluğu, yeni şeyler denemeyi sevme, güven ve iyimserliktir. Zorluk, bireylerin çevre ile etkileşime girmelerini, aktif katılımlarını ve farklı yaşam deneyimlerinden öğrenmelerini sağlar. Bağlanma, kontrol ve psikolojik dayanıklılığı sağlayan zorlukların boyutları stresin olumsuz etkilerini azaltmaktadır (Terzi, 2002: 2-3).

### **2.2.5 Psikolojik dayanıklılığın boyutları**

Psikolojik dayanıklılık; Bağlanma, kontrol ve zorluk olarak üç boyuttan oluşan bireysel bir özelliktir (Sezgin, 2012: 490). Ryff, psikolojik iyi oluş modelinde altı temel boyutu tanımlamıştır ve bunun yanında bugün birçok araştırmacı tarafından psikolojik iyi oluşu değerlendirmek için kullanılan bir ölçek geliştirmiştir. Psikolojik dayanıklılığın olumlu boyutları arasında özerklik, başkalarıyla olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, yaşam hedefleri ve kişisel gelişim sayılabilir (Erdem ve Kabasakal, 2015: 83). Bu araştırmada, aşağıdaki boyutlar araştırılmıştır:

- Aile Desteği
- Arkadaş Desteği
- Uyum
- Empati
- Mücadele Azmi

#### **2.2.5.1 Aile desteği**

Aile içinde, stresli bir durum ya da bireysel sorunlarla başaıkabilmede aile desteği en temel noktadır. Aileden alınacak psikolojik destek bireyi yalnız hissettirmeyecek, özgüvenini yerine getirecek ve problemlere karşı daha güçlü durabilmesini sağlayacaktır. Aile ilişkilerinde destekleyici tutum gören, kendini ifade edebilen, anlaşılmakta sorun yaşamayan, ailenin bir bütün olarak tüm aile fertlerine demokratik bir şekilde destekte bulunabilmesi psikolojik dayanıklılığın daha sağlam olmasının şartlarındanndır. Sonuç olarak daha yüksek psikolojik dayanıklılık düzeyi için aile desteği ve ilişkileri çok önemlidir denilebilir (Terzi, 2002: 6). Birey, aile ve psikolojik dayanıklılık çalışmalarında bireylerin korunması çevresel özelliklerinin çalışma açıklamak için büyük önem taşımaktadır. Aile desteğiyle başkalarına göre daha riskli bireylerin sağlıklı ve daha başarılı olmaları mümkündür (Gizir, 2002:

117).

### **2.2.5.2 Arkadaş desteği**

Dayanıklılığa sahip çocuklar ve ergenler, arkadaşlarla ve diğer insanlarla ilişkilerinde daha aktiftir ve çevreleriyle ilgilenirler. Akran eğitimi çocuk ve ergenlerin benimsenmesi ve akranlar tarafından desteklenmesi, psikolojik iyilik halini etkileyen önemli bir çevresel faktördür ve psikolojik güce sahip ergenlerin çoğunun akranları arasında arkadaşları ve güvenleri olduğunu belirtir (Gizir, 2002: 118-119).

### **2.2.5.3 Uyum**

Bireyleri en yakın aileye uyarlamak, ailenin uyumuna işaret eder. Bireyin ailesiyle ilişkisi ve aldığı destek bu boyutu ifade eder. Bireyleri yaşamlarında yardımcı olan, yönlendiren ve destekleyen bir ailenin varlığı, bireyin psikolojik direncinde büyük öneme sahiptir (Kılıç, 2018: 33).

Duygusal düzenleme ile sosyal yeterlilik, psikolojik adaptasyon ve hatta bilişsel işlevsellik arasındaki yakın ilişki, duyguların düzenlenmesinin kişisel gelişimin en önemli unsurlarından biri olduğunu göstermektedir. Duyguya bağlı bozukluklar, çocuklukta ve yetişkinlikte depresyon, anksiyete ve davranış bozukluklarını içeren dış kaynak kullanımı ve içselleşme sorunları ile ilişkilidir (Özgüle ve Sümer, 2017: 3).

### **2.2.5.4 Empati**

Empati, başka bir bireyde onun duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını kişinin anlayabilmesidir. Empati kavramı ilk olarak estetik ve epistemoloji açısından tartışılmaktadır. Estetik, nesnenin algılanması sırasında gözlemcinin duygu ve düşüncelerinin yansımaları; Epistemoloji açısından, sanatçı ve şairlerin hedeflerine ulaşmak için kullanılmıştır (Ersoy ve Köşger, 2016: 2).

Empati kişilerarası ilişkileri etkiler ve çatışma durumlarının oluşmamasını ve bireylerin birbirleriyle daha iyi ilişkiler kurmasını sağlar. Başka bir duygusal yönelim, empati, pozitif sosyal davranışın gelişimine katkıda bulunur ve empati eksikliği sosyal yaşamda sorunlara neden olur. Agresif duygu ve davranışların bireyler arasındaki empati eksikliğinden kaynaklandığına inanılmaktadır. Bu fikir doğrultusunda kişilerarası ilişkiler ile saldırganlık empatisi arasındaki ilişki incelenmiştir (Hasta ve Güler, 2013: 72).

### **2.2.5.5 Mücadele azmi**

Mücadeleyi belirlemek, bireylerin psikolojik anlamda karşılaştıkları zorluklarla mücadele etme yeteneklerinin bir göstergesidir. İnsanların her türlü çevre sorununa nasıl tepki verdikleri konusunda büyük farklılıklar vardır. Dayanıklılık kavramının özü, bazı insanların, acıların doğasının beklediğinden daha stresli deneyimlerle daha iyi başa çıkabilmeleridir. Bu tür kavramlar, dayanıklılığın, önemli strese veya sıkıntıya maruz kalanlar arasındaki sonuçtaki bireysel değişikliklerden uzaklaştırılması gereken etkileşimli bir kavram olduğu anlamına gelir. Başka bir deyişle, dayanıklılık ancak ciddi sorunlara verilen yanıtlar bağlamında anlaşılabilir. Bilişsel düzeyde, sıkıntı genellikle bir bireyin karşılaştığı durum ile hedefleri, ihtiyaçları, yatırımları ve gelecekteki beklentileri tarafından belirlenen istenen gerçeklik duygusu arasındaki tutarsızlık olarak algılanır (Parsons vd, 2016: 297).

### **2.2.6 Psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler**

Bireyin yaşamında psikolojik dayanıklılığın varlığından bahsedebilmek için iki unsurun bulunması gerekmektedir:

- 1- Bireyin yaşamında sıkıntı verici ve sorun alanlarının varlığı
- 2- Yaşanılan bu sıkıntı durumlarına ve zor şartlara rağmen bireyin hayatını sekteye uğratmadan devam edebilmesi.

Buradaki temel konu bireyin hayatında herhangi bir risk unsurunun olup olmadığıdır. Sonrasında kişinin yaşadığı sıkıntılara rağmen yaşamına kaldığı yerden devam edebilmesidir. Bu iki unsurun varlığı ve sonuçları psikolojik dayanıklılıktan bahsedebilmenin şartıdır. Psikolojik dayanıklılığın varlığını ve düzeyini etkileyen iki temel etken bulunmaktadır. Bunlar, risk faktörleri ve koruyucu faktörlerdir (Masten, 2015).

#### **2.2.6.1 Risk faktörleri**

Psikolojik dayanıklılık, bir olumsuzluk durumuyla karşı karşıya kaldığında, bireyin yaşamındaki değişiklikleri, risk faktörlerinin ve koruyucu faktörlerin etkileşiminden kaynaklanan süreçte uyarlamayı içerir. Psikolojik iyi oluş üzerine çalışmalar bireysel risk düzenlemeye yöneliktir. Stresli yaşam olaylarının neden olduğu risk faktörleri ve riskin olumsuz etkilerini hafifleten koruyucu faktörler, gelişimsel bir süreç olarak da

tanımlanan psikolojik dayanıklılık kavramına katkıda bulunur (Kararırmak, 2002: 129).

Psikolojik dayanıklılık, bireylerin travma, hastalık ve diğer olumsuz etkiler gibi stresli durumları yaşadıkdan sonra olumlu tepki vermeyi ve eskisinden daha güçlü olabilmeyi öğrenmeyi öğrenmesidir. Dayanıklılık, sağlık alanında çok dikkat çekmiştir, ruh sağlığı ile yakın bir ilişkisinin olması bu durumda rol oynamıştır. Güvenlik içinde, hipotalamus-hipofiz-adrenal (HHA) os, sinirsel bir sinir aracı olarak kabul edilen lenfatik sistemin biyolojik hassasiyetinin fiziksel ve psikolojik bileşenlerini içerir. Psikiyatrik ve fiziksel hastalık arasında bir bağlantı vardır. Depresyon, psikolojik olarak sağlıklı olmayan insanlarda 5-10 kat daha yüksektir (Cal vd, 2015: 1). Psikolojik faktörler ile birlikte bireysel faktörler de etkili olabilir. Bunlardan bazıları; alkol/madde kullanımı, adölesan gebelik, uyumsuz bir mizaca ya da utangaç kişiliğe sahip olma, düşük IQ seviyesi, kronik ya da ruhsal bir hastalık, sosyal izolasyon, akademik başarısızlık olarak sayılabilir (Masten, 2015).

Dayanıklılığın bir ömür boyu sürdüğü ve cinsiyet, kültür ve yaşa göre farklılık gösterdiği gösterilmiştir. Çocukluk ve ergenlikte, psikolojik dayanıklılık büyük ölçüde aile süreçlerinin ilgisiz gelişimi ve etkili başa çıkma becerileri ile desteklenir. Yetişkinlikte ve sonraki yaşamlarda psikolojik dayanıklılık, güçlü bir başa çıkma modelinden, fizyolojik stres reaksiyonlarından ve diğer sosyal ilişkilerden etkilenebilir. Sorunlar, çelik bireylerini travma sonrası için yapabilir, çünkü kaynaklar, ilişkiler ve etkili başa çıkma becerileri geliştirdiler. Dayanıklılıkla ilgili araştırmalara göre, değişikliklerin ve adaptasyonların her zaman mümkün olduğu keşfedilmiştir (Grabber vd, 2015: 5).

Aile etkeni sosyal faktörler ile birlikte değerlendirilebilir. Ailesel faktörler; ruhsal/kronik bir hastalığı olan anne-babaya sahip olma, madde kullanan ya da suç işlemiş ebeveyne sahip olma, evlat edinilme, ebeveynlerin boşanması, ölümü ya da tek ebeveyne sahip olma, şiddete maruz kalma olarak sıralanabilir (Masten, 2015).

Dayanıklılık statik bir özellik olarak değil, gelişimsel bir süreç veya dinamik bir kapasite olarak kavramsallaştırılır. Bireyin maddi ve manevi tüm olanakları, sosyo-kültürel etkenler, sağlıklı olup olunmadığı, süregelen hastalığın varlığı, ekonomik durum ve sosyo-ekonomik çevre fiziksel faktörleri oluşturmaktadır. Bireyin maddi imkanının az olması, ekonomik durumun kötü olması stresi ve yaşam doyumunu



azaltılabileceği gibi psikolojik dayanıklılığı da dūřurebilmektedir. Ayrıca her aıdan sağlıklı bireylerle, ciddi sağlık problemleri yaşayan, ölüm riski taşıyan, ağır tedavi altında olan kişilerde dayanıklılık daha dūřük gözlemlenmektedir (Yates vd, 2014: 774).

Psikolojik dayanıklılığı etkileyen risk faktörleri, belirli bir popölasyondaki negatif veya istenmeyen sonuçlarla geniş ölçüde ilişkilendirilirken, kaynak faktörleri genellikle bireyler arasında olumlu veya istenen gelişimi destekler. Riskler ve kaynaklar, kalkınma üzerindeki olumsuz veya olumlu etkilerle ilişkili olan nüfus düzeyinde yapılarıdır. Bununla birlikte, bir popölasyonun bireysel üyeleri düzeyinde (örneğin, bir kişi, okul veya mahalle), kalkınma için herhangi bir özel faktörün önemi, sistemi çevreleyen daha geniş risk ve kaynak bağlamından da etkilenebilir. Örneğin, bir ebeveynin ciddi hastalığı, aile zorlamasını artıracaktır, ancak bu etki, ebeveynin ailenin tek sağlayıcısı olduğu bağlamlarda ya da sağlık hizmetlerine sınırlı erişim gibi belirli bir güvenlik aığı örnek verilebilir. Bu nedenle, bir popölasyondaki belirli bir birey için belirli bir riskin veya kaynağın uyarlanabilir önemi, diğer faktörlerden etkilenebilir (Yates vd, 2014: 775).

Çevresel risk faktörleri; dūřük sosyo-ekonomik durum, fiziksel ve cinsel yönden istismar, yoksulluk, çocuk ihmali, yetersiz beslenme, olumsuz akran desteđi ve toplumsal řiddete maruz kalma gibi faktörlerdir (Masten, 2015).

#### **2.2.6.2 Koruyucu faktörler**

Koruyucu faktörler, risk altında ya da sıkıntı verici durumlarda olumlu ve pozitif sonuçların oluşumunu sağlayabilecek durumlar olarak tanımlanırlar (Masten, Wright ve Narayan 2013). Bu faktörleri, risk faktörlerinin tam tersi olarak değil de risk veya problem durumlarını etkileyebilecek ayrı unsurlar olarak düşünmek gereklidir (Fraser, Galinsky ve Richman, 1999).

Rutter (1987) koruyucu faktörleri, bahsedilen bu risklere karşı koruyucu bir yapı olarak tanımlamaktadır. Ayrıca koruyucu faktörlerin dört unsurdan oluştuğunu ifade etmiştir. Bunlar;

- 1) Riskin oluşturabileceği etkilerini azaltır.
- 2) Sıkıntılı durumların akabinde meydana gelebilecek olumsuz yaşantıların birey üzerinde olan problemlerin etkisini azaltır.

3) Benlik saygısı, özgüven ve öz-yeterliliğin güçlenmesini, devamlı hale gelebilmesini ve sürdürülebilmesini sağlar.

4) Bireyin hayatında yeni olanak ve fırsatlar oluşturur.

Koruyucu faktörlerin ifadesi, risk veya zorluğun etkisini yumuşatan, azaltan veya ortadan kaldıran ve sağlıklı adaptasyonu ve bireysel yeterliliği artıran durumları tanımlar. Koruma faktörleri, bireysel özellikleri, aileyi ve çevresel faktörleri veya bu boyutların etkileşiminden kaynaklanan koşulları içerebilir. Bu boyutlardan hangisi olursa olsun, koruyucu faktörlerin mevcut riski nasıl azalttığını, durduğunu veya hatta önlemeyi belirlemek önemlidir. Bu nedenle, koruyucu bireylerin bireysel, aile ve sosyo-ekonomik düzeylerinin psikolojik dayanıklılık çalışmalarında incelenmesi, riskli bireylerin neden diğerlerinden daha sağlıklı ve daha başarılı bir adaptasyona sahip olduklarını açıklamak için büyük önem taşımaktadır (Gizir, 2002: 117).

Psikolojik Dayanıklılık Araştırmalarında Yer Alan Koruyucu Faktörler Şu Şekilde Sıralanabilir:

*Bireysel koruyucu faktörler:* Zeka, Akademik başarı, Olumlu veya pozitif mizaç, Benlik saygısı ve özyeterlik, Kişisel farkındalık ve kendini kabul, Özerklik, Yaşam hedeflerinin olması ve gelecek için olumlu beklentiler, Etkili problem çözme becerileri, İyimserlik ve umut, Mizah duygusuna sahip olma olarak sayılabilir.

*Ailesel koruyucu faktörler:* Destekleyici anne-baba ya da bir aile üyesiyle olumlu ilişkiler, çocuğa yönelik yüksek ve gerçekçi beklentilerdir.

*Çevresel koruyucu faktörler:* Sosyal çevredeki destekleyici bir yetişkinle olumlu ilişkiler, Akran /Arkadaş desteği, Etkili toplumsal kaynaklar (kaliteli okullar, gençlik merkezleri, gençlik organizasyonları vb.) (Gizir, 2006).

### **2.2.7 Psikolojik dayanıklılığın etkileri**

Psikolojik dayanıklılık, kişisel varlıkları teşvik eden ve bireyleri stresörlerin olumsuz değerlendirilmesinden koruyan çeşitli faktörlerden oluşur; iyileşme ve başa çıkma, kavramsal olarak dayanıklılıktan ayrı olarak düşünülmelidir. Dayanıklılık stres sürecini, bireyin stresörlerin değerlendirmesini, onun hissedilen duygularına cevap olarak meta-bilişini ve onun başa çıkma stratejilerini seçmesini, çoklu aşamalarda etkiler. Bu tutarlı temalara dayanarak, burada psikolojik özelliklerin stres süreci bağlamında etkileşimli etkisi olarak bütünleşik bir dayanıklılık kavramı öne

çıkılmaktadır (Fletcher ve Sarkar, 2011: 14).

Stres dayanıklılığını arttırmaya ek olarak, gittikçe artan sayıda çalışma, psikolojik dayanıklılıktaki bireysel farklılıkların stresli durumlardan iyileşmeyi hızlandırdığını öngörmektedir. Bir dizi koordine edilmiş deneysel ve bireysel farklılık çalışmasında, Fredrickson ve arkadaşları, yüksek psikolojik dayanıklı bireylerin stresten daha hızlı fizyolojik ve duygusal iyileşme gösterdiğini tespit ettiler. Bir çalışmada, daha yüksek özellik dayanıklılığı takiben daha hızlı kardiyovasküler iyileşme ile ilişkilendirilmiştir. Başka bir çalışmada, daha yüksek psikolojik dayanıklılığı, takip eden düşük depresif belirtilerle ilişkilendirilmiştir. En belirgin şekilde, özellik dayanıklılığın kardiyovasküler reaktivite ve depresif semptomların süresi üzerindeki etkisine, öznel olumlu duyguların raporları aracılık etmiştir. Kesin olmamakla birlikte mevcut ampirik kanıtlar, psikolojik dayanıklılığın stresli yaşam olaylarına karşı direnç ve toparlanma ile ilişkili olduğunu ve pozitif duyguların, yüksek dirençli bireylerin uyarlanabilir sonuçlarına ulaşmalarının altında yatan mekanizma olabileceğini öne sürmektedir (Bergeman vd, 2006: 732).

### **2.2.8 Psikolojik dayanıklılık ile ilişkili kavramlar**

Literatür, psikolojik dayanıklılığın nasıl kavramsallaştırılabileceği tartışmasıyla devam etmektedir. Farklı araştırmacılar, farklı bakış açılarından dayanıklılığa odaklanırlar. İşte literatürdeki bazı yeni tartışmalar arasında, dayanıklılığın bir süreç mi, sonuç mu olduğu, bir varlık olup olmadığı, kırılmalardan farklı olması ve sahip olduğu bir mülkiyet mi yoksa edinilmiş bir nitelik mi olduğu hakkında bir tartışma vardır. Ayrıca, dayanıklılığı yörünge olarak kavramsallaştırmayı savunan araştırmacılar, psikolojik dayanıklılığı belirleyici bir sonuç olarak ifade eden araştırmacıların aksine sonuçlar elde etmiştir (İkizler, 2014: 27).

### **2.2.9 Psikolojik dayanıklılık ve ergenlik dönemi**

Ergenlik döneminde birçok değişim ve gelişimin yanında farklı risk durumları ve problemler de yaşanılmaktadır (Sayar ve Dinç, 2013). Ergenlik dönemi kendi içinde farklı kriz durumlarını ve bazı sıkıntıları içinde barındırmaktadır. Kendini tanıma-tanımlayabilme, benlik saygısı, depresyon, anksiyete, akademik beklenti ve kaygılar, aile ilişkilerindeki problemler, duygusal ilişkiler ergenlik döneminde görülebilecek farklı risk durumlardan bazılarıdır (Anasuri, 2016).

Parman (2008), ergenliği hüzünlü bir dönem olarak tanımlamaktadır. Duygusal değişimlerin çok sık yaşandığı bu dönem ergenler için de ebeveynler için de zor ve yıpratıcı olabilmektedir. Yaşanılan krizler ve stresin etkisi diğer yaşlara oranla daha fazla, uzun süreli ve kalıcı etkiler bırakabilmektedir (Jensen ve Nutt, 2017, s.186).

Günümüz ergenlerinde stres ve kriz durumları sadece gerçek yaşamlarında değil bunun yanında internet dünyasında sanal olarak da görülebilmektedir. Teknolojinin gelişimi ve haberleşmenin daha çok sanal şekilde yapılmasıyla birlikte neredeyse her gün şiddet ve felaket haberlerine maruz kalınmaktadır. Bu durum ergenlerin stresten korunmasını daha da imkansız hale getirmiştir (Jensen ve Nutt, 2017, s.195).

Sosyal ve ailevi baskılar, ebeveyn çatışması, akran zorbalığı ve çatışmaları, gelecekle ilgili kaygılar ile başa çıkabilmek için ergenlerin ihtiyaç duyacağı beceriler vardır (Anasuri, 2016). Tüm bu stresli ve zorlu yaşam unsurları karşısında psikolojik dayanıklılık olumlu bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.

Benard (2004), ergenlik döneminde yaşanan sıkıntılara karşı psikolojik dayanıklılığın oluşmasını sağlayacak 3 koruyucu faktörden bahsetmiştir:

*Olumlu ve pozitif ilişki:* Ergenlerin hayatında ilişki çok önemlidir. Sevebilme, iletişim kurabilme, kendini ifade edebilme, anlaşıldığını hissedecek birileri ile iletişime girme en kritik ihtiyaçlardandır. Bu ilişkiler sadece anne-baba ile olmak zorunda değildir. İlişkilerin sayısından çok içeriği ve etkisi daha önemlidir. Bu bazen bir kişi bile olabilir. Arkadaş, duygusal bağ kurduğu bir karşı cins, Öğretmen, ebeveyn, komşu olabilir. Burada önemli olan unsur destekleyici ve iyi hissettiren bir ilişki olmasıdır.

*Olumlu beklentiler:* Olumlu beklentiler akademik başarı ile ilgili olabileceği gibi ergenin yakın çevresinin kendisine destekte bulunduğu beklentiler şeklinde de olabilir. Ayrıca ergenin sahip olduğu özel yetenekleri, ilgi alanları, keşifleri ve kabiliyetleri de önemlidir.

*Katılım gösterme ve katkı sağlama için fırsatlar:* Destekleyici ve demokratik anne-baba, olumlu okul ve çevre ortamı ergenin katılım göstermesi, dahil olabilmesi ve katkı sağlayabilmesi için fırsatlar oluşturabilir. Burada ergene sorumluluk verilmesi ve özerkliğinin desteklenmesi gerekmektedir.

## 2.3 İnternet Bağımlılığı

21. yüzyılında bilgiye ulaşım ve bu ulaşımındaki hız internetin yaygın kullanılması ile birlikte büyük artış göstermiştir. Bu büyük değişim hayatımızın her alanında zamanımızın en önemli aktörlerinden birisi haline gelen internet ile olmaktadır. İnternette bilgi edinmek için kullanılan ağın yanı sıra, bireyleri birbirine bağlayan ve sosyalleşmelerini kolaylaştıran bir alan haline gelmiştir (Akin, 2017: 256).

Teknolojinin son yıllarda hızlı gelişimi sağladığı sınırsız faydanın yanında birçok problemi de beraberinde getirmiştir. Ortaya çıkan sorunlardan bir tanesi de internet bağımlılığıdır. Özellikle bu alanda son 10 yıl içinde yapılmış bir çok araştırma internet, teknoloji, internet bağımlılığı konularını içermekte ve gün geçtikçe yapılan çalışma sayısı artmaktadır (Beard, 2005).

İnternetin aşırı ve işlevsiz kullanımıyla karakterize olan yaşam biçimi, internet bağımlılığının gelişmesine neden olabilir. Araştırmalar, internet bağımlılığını, kişiliğin sosyal, mesleki, ailevi, finansal ve ekonomik işleyişinde güçlü olumsuz sonuçları olan klinik bir bozukluk olarak tanımlamaktadır. İnternet bağımlılığının teşhisi için ana kriter internette geçirilen aşırı zamandır. Ancak, İnternette harcanan 4 ila 6 saatlik bir sürenin internet bağımlılığının bir göstergesi olabileceği veya olamayabileceği ifade edilebilir (Momcilovic ve Iskrenovic-Momcilovic, 2017: 163).

İnternet bağımlılığı için genel geçer ve tüm uzmanların fikir birliğine vardıkları bir isim bulunmamaktadır. Literatür taramasında karşılaşılan diğer isimler şu şekildedir: “teknoloji bağımlılığı”, “problemlili internet kullanımı”, “patolojik internet kullanımı” ve “kompulsif internet kullanımı” (Ögel, 2012).

### 2.3.1 Bağımlılık

John Bowlby, bağlanma kuramını geliştiren İngiliz psikologtur . Bu teoriye göre, tüm insanlar çocukluktan başlayarak koruma, destek gibi ihtiyaçlarını karşılamak için bir ya da daha fazla koruyucu ile güçlü duygusal bağlar geliştirir. Çünkü insan doğal bir sosyal varlıktır ve etrafındaki diğer insanlarla temas halinde olması gerekir. İlişki bu kişilerle kurulan ve karakter ilişkileri olarak adlandırılan ilişkiler, bir bireyin yaşamı boyunca yaşayacağı ilişkilerin temelini ve kalitesini oluşturur. Sağlıklı bir ruhsal gelişim için, çocuklukta bireyin birincil yakını ile sıcak, yakın ve sürekli bir ilişki

yaşamak gerekir. Bu yakınlık anne ile güvenli şekilde kurulabilirse güvenli ve sağlıklı gelişimin temelini oluşturur (Köksal, 2015: 3).

Bağımlılık, anlam açısından çok geniş bir terimdir. Genel olarak bağımlılık, kişinin kaçınılmaz arzusuyla önlenemez; veya başka bir irade içine girme durumu olarak tanımlanabilir ve insan zihinsel aktivitesi ile ilişkili patolojik davranışı yansıtır. Ruhsal ve fiziksel sağlıklarına ya da sosyal yaşamlarına zarar vermesine rağmen, önlenemeyen belirli bir takıntılı durum söz konusudur (Uzbay, 2011: 5).

Bağımlılık, bir madde veya eylemin kişiye zarar vermesine rağmen kullanılmasına devam etmektir ve alışkanlıktan ötedir. Bağımlılığın birçok çeşidi vardır ve bunlardan en yaygınları, tütün (nikotin), alkol, uyuşturucu, internet, uçucu madde, kumar ve kafein bağımlılığıdır. Bağımlılığın oluşmasında çevresel ve sosyal etmenler rol oynamaktadır. Kişi, ilk başta deneme amaçlı bir şeye başlayabilir, daha sonra sosyalleşmek için kullanır fakat bu durum kötüye kullanım olarak devam eder ve kişi, o nesneye bağımlı olur (BRAM, 2018: 3).

Bağımlılık, “bir maddenin giderek artan miktarlarda kullanılması ve bu kullanımın fizyolojik herhangi bir ihtiyacı karşılamak ya da tedavi amacı ile olmamasıdır” (Şahin, 2007).

### **2.3.2 Bağımlılık türleri/çeşitleri**

Bağımlılık temelinde kimyasal ve eylemsel olarak ikiye ayrılır (Ögel, 2001).

#### **2.3.2.1 Kimyasal (madde) bağımlılık**

Madde bağımlılığı, Bedene alındığında en başta fizyolojik, bedensel tepki ve değişimler yaratan ruhsal ve davranışsal değişimlerin de eşlik ettiği, vücudun işlevlerini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması ve bireyin bu maddeden zarar görmesine rağmen kullanımına devam etmesi ve bırakılmaması halidir. Bağımlılıkta madde kullanımı sürekli artarak devam eder. Kullanılmadığında ise yoksunluk belirtileri yaşanır (Ögel, 2001).

#### **2.3.2.2 Eylemsel bağımlılık**

Eylemsel bağımlılık temel olarak bireyin kimyasal bir maddeye değil de bir eyleme bir davranışa bağımlı olma hali olarak açıklanabilir. Bu bağımlılık türünde birey bağımlı olduğu davranış için sürekli aşırma hali yaşar, davranış üstünde kontrolünü kaybeder

ve kendisine zarar verdiğini görmesine rağmen davranışına kompulsif şekilde devam eder (Sun, 2013).

Eylemsel bağımlılıklar genellikle alışkanlıklar ile karıştırılmaktadır. Fakat eylemsel bağımlılıklara alışkanlık diyemeyiz. Griffiths'e (2013) e göre bir eyleme bağımlılık denilebilmesi için 6 kriterin varlığı gerekmektedir. Bu kriterler; Belirginlik, Duygu Değişimi, Tolerans Gelişimi, Yoksunluk, Çatışma ve Nüksetmedir.

*Belirginlik:* Bireyin özellikle ön plana çıkan bir davranışının diğer tüm davranışlarından daha çok ön plana çıkmasıdır. Ön plana çıkan bu eylem belirgin bir şekilde kişinin hayatının merkezindedir; çevresi tarafından gözlemlenebilir ve kişinin duygu, düşünce ve davranışlarına hakim olur.

*Duygu Değişimi(Ruh Hali Değişimi):* Bireyin sürekli bir eylemi gerçekleştirdiğinde çok mutlu ve aynı eylemi gerçekleştiremediğinde de çok mutsuz olabilmesi halidir. Bu duygu değişimi kişinin o eyleme farklı anlamlar yüklediği anlamına gelir. Ayrıca bu durum sorunlarla baş etme stratejisi olarak da kullanılabilir. Örneğin yaşanan bir problem sonrasında bu problem durumundan uzaklaşmak için sürekli aynı eylemin yapılması gibi.

*Tolerans Gelişimi:* Kişide daha önceki etkilerin oluşması için belirli bir eylemin sürekli artarak yapılmaya devam edilmesidir. Burada aynı eylemi sürekli hale getirmek ve bunu arttırarak devam ettirmek söz konusudur.

*Yoksunluk:* Bireyin hayatında sürekliliği olan bir eylemi gerçekleştiremediğinde, devam ettiremediğinde ya da aniden kesildiğinde ortaya çıkan rahatsızlık verici fiziksel, psikolojik ve duygusal tepkilerdir.

*Çatışma:* Kişinin sürekli gerçekleştirdiği eylemden dolayı başta kendisi ve çevresindeki insanlarla çatışma halinde olması. Özellikle bu eylemin varlığı, geçirilen süre ve içerik konularında kişi hem kendisiyle çelişebilir, çatışma ile sonuçlanır. Ya da çevresindeki insanlar tarafından yapılan yorum ve eleştirilerden dolayı çatışmalar gözlemlenebilir.

*Nüksetme:* Bir çeşit eylemin tekrar edilme durumudur. Ön plana çıkan eylemin daha önceki etkilerini tekrar yaşantılama arzusuyla tekrarlanma halidir. Nüksetmede birey uzun süren kaçınma hali olsa da tekrar aynı eylemi gerçekleştirdiğinde bağımlılığın en uç noktasına döner.

Eylemsel bağımlılıklara “alveriş bağımlılığı”, “internet bağımlılığı”, kumar bağımlılığı”, seks bağımlılığı”, “kumar bağımlılığı” ve “yeme-içme bağımlılığı” gibi örnekler verilebilir (Uzby, 2011: 5). Başlıca bağımlılık türlerini aşağıdaki gibi sıralamak mümkündür (BRAM, 2018: 4-5)

### **2.3.3 İnternet bağımlılığının tanımı**

İnternet bağımlılığı, bireyin internet ile ilişkisinde aşırı kullanım içinde olması, kullanım esnasında içerik ve süre açısından kontrolü kaybetmesi, internet bağlantısı kuramadığında ise öfke, gerginlik, huzursuzluk gibi yoksunluk belirtileri göstermesi ve bunların sonucunda kişisel, sosyal, ailevi, akademik ya da iş hayatının olumsuz etkilenmesi durumudur (Kabaklı Çimen, 2018: 1434).

İnternetin en önemli işlevleri bilgi ve iletişime hızlı erişimdir. Bu nedenle, bireysel kullanımda bilgiye ve istenilen her şeye hızlıca ulaşmak mümkündür. Süre olarak da an içerisinde. Aynı anda birden çok insanla iletişim, birden çok işlem ve faaliyet gerçekleştirilebilir. Bilgisayarlara ek olarak, internet erişimi birçok platformda sunulmaktadır. Cep telefonları gibi mobil cihazlar da interneti sadece evde veya işte değil, herhangi bir zamanda yaşamın bir parçası haline getirmiştir. Her zaman her yerde kavramı internet için çok doğru bir kavram olabilir. Bununla birlikte, internetin yaygın olarak kullanılması ve kullanım alanının yaygınlaşması bazı olumsuz durumlara neden olmaktadır. İnterneti kullanırken, kişi kontrolünü kaybedebilir; kişinin bu durumdan kaçınmaya çalışmasına rağmen, kontroldeki başarısızlık, kullanımdaki artışın artarak devam etmesi internet bağımlılığının sonuçlarındandır (Aslan ve Yazıcı, 2016: 110).

İnternet bağımlılığının sebepleri arasında günlük yaşamda erişim kolaylığı ve yaygınlığı gösterilebilir. Bağımlılıkta sosyal etkenler de çok önemli yer tutmaktadır. Küresel olarak internetin her alanda kullanımı bireyleri gündemin dışında olmamaları ve gruba uyma dürtüleri ile birlikte internet kullanımına itebilir. Bu sebeple interneti kullanan kişiler kendilerini yalnız hissetmezler. İstenilen bilgiye veya kişiye doğru zamanda ulaşma yeteneği, bu fikri yaratma ortamı sağlar. Bununla birlikte, bireyler sanal ortamlarda, sosyal ağlarda, forumlarda ve sohbet programlarında sanal iletişimi tercih edebilir ve gerçek yaşamlarındaki ilişkiyi tercih etmez hale gelebilirler (Kabaklı Çimen, 2018: 1434).



### 2.3.4 İnternet bağımlılığı evreleri

İnternet bağımlılığının gelişmesinde beş evre etkili olmaktadır:

*a. Kullanımın Giderek Artması:* Bu evrede kişi internet kullanımını giderek artmaya başladığı evredir. Ve kişi yoğun kullanımına rağmen internete bağımlı olmayacağına dair bir inanç geliştirir. Kontrolü kaybetmeyeceğini düşünerek yoğun kullanımına devam eder.

*b. İlerleme:* Bu evrede kişi artık çok uzun sürelerde kullanım aşamasına geçmiştir. Bağımlılık durumu açıkça ortaya çıkmıştır. İnternete ayrılan vaktin giderek aşırı hale gelmesi ve bunun sonrasında yaşanan her türlü sorun bu evrede ortaya çıkmaktadır. Ve birey kendisini buna rağmen bağımlı görmemekte ısrar eder ve farkına varamaz. Sonuç olarak bu bağımlı kullanımı kontrol edebilecek gücü kendisinde bulamaz.

*c. Bırakma:* Kişi bu evrede yoğun kullanım ve bağımlı kullanım ile birlikte yaşadığı sorunların farkına varmaya başlayarak bu rahatsızlık verici durumdan kurtulmak istemeye başlar. Aynı zamanda bağımlısı olduğu interneti bırakma ihtimalinden de korkabilir. Boşluğa düşeceğini, bıraktığında ne yapacağını bilemeyeceği gibi kaygılarla bırakmaktan vazgeçebilir.

*d. Tekrar kullanmaya başlama:* Kişi bu evrede internet bağımlılığının kendisine o zamana kadar yaşattığı tüm sıkıntı verici durumları unuttur, önemsemez ve tekrar başlama dürtüsüyle hareket eder.

*e. Eskiye dönme:* Bu evrede ise kişi artık interneti ilk başta olduğu gibi yoğun bir şekilde kullanmaya başlar ve bağımlılık sürecini başa sarmış olur. Bağımlılık süreci tekrar başa dönerek başlamıştır (Ögel, 2012).

### 2.3.5 İnternet ve internetin kullanım amaçları

İnternet, dünyadaki yaygın bilgisayar ağlarına dayanan bir iletişim sistemidir ve bilgisayar ağlarını iki veya daha fazla bilgisayar arasında yeniden bağlayarak oluşturulur. Dünyanın dört bir yanındaki bilgisayarların belirli elektronik diller ve kurallar içerisinde birbirleriyle iletişim kurmasını sağlayan İnternet aynı zamanda bir “çoklu kitle iletişim aracıdır” ve o zamandan beri dünyada hızla gelişmiştir (Işık, 2007: 6).

İnternet, birçok bilgisayar sisteminin birbirine bağlandığı, büyüyen bir dünya ağıdır. İnternet, insanların tüm büyüyen bilgileri depolamaya ve paylaşmaya ve onlara kolayca erişmeye hazır olduktan sonra ortaya çıkan bir teknolojidir. Bu teknolojinin yardımıyla insanlar birçok alanda bilgiye basit, ucuz, hızlı ve güvenli bir şekilde erişebilirler (Saray, 2018: 1).

Bilgisayar tabanlı teknolojileri ve interneti, kullanım açısından avantajlı kılan temel özellikleri;

- Çok hızlı,
- Üretilen bilgiyi saklama, paylaşma ve kolayca ulaşabilme imkanı,
- Oldukça esnek,
- Etkileşimli, kolay iletişim ve sanal kimliklerin varlığı,
- Sınırlar yok denecek kadar az, her şey bir “tık” uzaklıkta,
- Ucuz ve kolay bağlantı kurabilme.

Kitle iletişim araçlarının özellikleri incelendiğinde, geleneksel kitle iletişim araçlarından önemli ölçüde farklı oldukları ve bunları kapsadığı ve daha ayrıntılı bir yapıya dahil edildiği görülmektedir. İnternet; eğitim, sağlık, çocuk gelişimi, iletişim, bireysel ve sosyal konular açısından, sosyal iletişimi kolaylaştırabilir. İnternette, görsel, işitsel ve belgeler gibi birçok iletişim biçimini bir arada sunmaktadır. Haberleşmede, alışverişte, eğlencede ve daha birçok alanda ihtiyaçları giderebilmektedir. Bu sebeple, internet çoklu kitle iletişim türü olarak tanımlanabilir (Yıldırım, 2014: 51).

### **2.3.6 İnternet bağımlılığının tarihi süreçteki gelişimi**

1960'larda Amerika Birleşik Devletleri'nde kurulan internet, son 50 yılda tüm dünyaya yayılmış ve 30 Haziran 2010 tarihli verilere göre dünya çapında 1.966.514.816 kişiye ulaşmıştır. 2000 ve 2010 arasında % 444,8 oranında bir artış söz konusudur. Türkiye de söz konusu olan oldukça hızlı bir artış görülmüştür. Örneğin, 2005 yılında 7.27 milyon kullanıcıyla. 2010 yılında Türkiye, Haziran ayında 35 milyon kullanıcıya ulaşmıştır (Durak Batıgün ve Kılıç, 2011: 2).

1995 yılında Amerikan psikiyatri uzmanı Ivan Goldberg, İnternet bağımlılığını ilk kez tanımlamıştır. İlk bilimsel çalışma 1996 yılında, yaklaşık 400 obsesif internet

kullanıcısı araştırmasına dayanan, 1998 yılında Pittsburgh Üniversitesi'nden Psikolog Kimberly Young tarafından yayınlandı. İnternet bağımlılığı, internetin iş hayatında, bireyin ailesinde ve sosyal yaşamında sürekli kullanmanın duygusal, finansal ya da kişisel sorunların olmasıyla başlamaktadır (Doğan, 2013: 16).

### **2.3.7 İnternet bağımlılığı tanı kriterleri**

İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı çok yaygın olmakla birlikte DSM-5'te bozuk olarak sınıflandırılmamaktadır. Bununla birlikte, DSM-5 Bölüm 3'te, dijital oyun bağımlılığı olarak bir sınıflandırma mevcuttur. Buna göre, tekrarlayıcı ve yoğun şekilde sürekli oyun oynama davranışı gösterme ve bunu bireysel yapabildiği gibi başka insanlarla da online şekilde yapabilme haliyle interneti oyun maksatlı kullanmak. Bu eylemde kontrol ortadan kalkmış durumdadır, tolerans gelişmiş ve süre sürekli artmaktadır ve yaşanan psikolojik, fizyolojik, sosyal ve akademik sorunlara rağmen kullanım devam etmektedir. (Savcı ve Aysan, 2017: 3).

Literatürde internet bağımlılığı için birçok tanımlama ve kriterler bulunmaktadır. Young, Goldberg ve Griffiths'in tanımlama ve kriterleri aşağıda sunulmuştur:

#### **2.3.7.1 Young kriterleri**

İnternet bağımlılığı kavramını ilk ortaya atan 1995 yılında Goldberg olmuştur. Ancak bilimsel tartışmalar Young'la birlikte başlamıştır. Young İnternet Bağımlılığı Hastalığı kavramını gündeme getiren ilk uzmanlardan biridir. Bazı bilim insanları, bireylerin internet kullanımı ile psiko-sosyal sağlıkları, ev ve işlerindeki olumsuz sonuçları arasında ilişki olduğunu belirtmişlerdir (Eşgi, 2014: 808).

Young, internet bağımlılığını, patolojik kumar oynama davranışını model alarak, sarhoş edici madde içermeyen dürtü kontrol bozukluğu olduğunu belirtmiş ve internet bağımlılığını bireyin, internet kullanımını hayatında belirgin şekilde ilişkisel, mesleki, sosyal sıkıntı ve fonksiyonel bozuklara sebep olacak derecede kontrol edememesi olarak tanımlamıştır (Şahin, 2014: 44).

İnternet bağımlıları, internetle ilgili kaygı duymakta ve tatmin olmak için interneti gittikçe artan süreler boyunca kullanmakta; internet kullanımını kontrol etmek, kesmek ya da durdurmak için başarısız ve tekrarlayan girişimlerde bulunmakta; internet kullanımını azaltmaya çalışıldığında rahatsızlık, ruh halinde değişkenlik,

depresyon ya da huzursuzluk hissetmekte; baştaki niyetten farklı olarak daha uzun süre çevrimiçi kalmakta; önemli ilişkilerin, işlerin, eğitim ya da kariyer imkânlarının internet kullanımı yüzünden tehlikeye girmesini ya da bunları kaybetme riskini yaratmakta; aile üyelerine, terapistlere ya da diğer kişilere internetle olan bağın kapsamını gizlemek için yalan söylemek ve interneti, sorunlardan kaçmak ya da hoşagitmeyen bir ruh halinden kurtulmak için kullanmak gibi örüntüler sergilemektedir (Balcı ve Gülnar, 2009: 7).

#### Young İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri

1. İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş (sürekli olarak interneti düşünme, internette yapılan aktivitelerin hayalini kurma, internette yapılması planlanan bir sonraki etkinliği düşünme, vb)
2. İstenilen keyfi almak için giderek daha fazla oranda internet kullanma ihtiyacı duyma
3. İnterneti kullanımını kontrol etme, azaltma ya da tamamen bırakmaya yönelik başarısız girişimlerin olması
4. İnternet kullanımının azaltılması ya da tamamen kesilmesi durumunda huzursuzluk, çökkünlük ya da kızgınlık hissedilmesi
5. Başlangıçta planlanandan daha uzun süre internette kalma
6. Aşırı internet kullanımı nedeniyle aile, okul, iş ve arkadaş çevresiyle sorunlar yaşama, eğitim veya kariyer ile ilgili bir fırsatı tehlikeye atma ya da kaybetme
7. Başkalarına (aile, arkadaşlar, terapist, vb) internette kalma süresi ile ilgili yalan söyleme
8. İnterneti problemlerden kaçmak veya olumsuz duygulardan (örn: çaresizlik, suçluluk, çökkünlük, kaygı) uzaklaşmak için kullanma (Bozkurt vd., 2016: 236).

#### 2.3.7.2 Goldberg kriterleri

Goldberg (1996) “İnternet Bağımlılığı Bozukluğunu” birden çok temel tanı ölçütü ile tanımlamaktadır. Bunlar; ağda geçirilen zamanı artırma isteği, ağla ilgili hayal kurma, plânlanandan daha uzun süre internette kalma, sürekli fiziksel, sosyal ya da psikolojik sorunlara sahip olmak sıralanmaktadır (Balcı ve Gülnar, 2009: 6).

Goldberg DSM-IV’teki madde bağımlılığı tanı ölçütleri doğrultusunda internet bağımlılığı için göstergeler geliştirmiştir. Aynı yıllarda Young (1996), DSM-IV’ün

patolojik kumar oynama tanı ölçütlerini temel alarak internet bağımlılığını tanımlamıştır (Bozkurt vd, 2016: 236).

### 2.3.7.3 Griffiths'in kriterleri

Griffiths'e (1998: 73) göre aşırı internet kullanımı birçok durumda sorun teşkil etmeyebilir, ancak sınırlı sayıda da olsa durum incelemeleri göstermektedir ki; bazı bireylerin aşırı internet kullanması gerçek bir bağımlılıktır ve gerçek bir kaygı kaynağıdır. Yazar ayrıca internet kullanımının bir tür teknoloji bağımlılığı (bilgisayar bağımlılığı gibi) ve davranış bağımlılıklarının bir alt türü (saplantılı bir şekilde kumar oynama gibi) olduğunu ifade etmektedir (Balcı ve Gülnar, 2009: 6).

#### Griffiths'e Göre Bağımlılık Davranış Ölçütleri

- 1- Dikkat Çekme: Belirli bir eylem, kişinin yaşamında ya da düşüncelerinde en önemli şey haline geldiğinde ortaya çıkar. Düşüncelere (zihinsel meşguliyet ya da bilişsel çarpıtma), duygulara şiddetli istek ve davranışa (sosyalleşmiş davranış bozuklukları) hakim olur. (Örneğin, internet kullanıcıları, internette olmasalar bile bağlanacakları zamanı düşünürler).
- 2- Duygu Durum Değişikliği: Bu durum, belirli bir etkinlik ile uğraşma sonucu kişinin belirttiği öznel deneyimlerdir ve bir baş etme stratejisi olarak görülebilir. (Örneğin, internete bağımlı kişilerde, internete bağlandıklarında bir "canlanma" görülmektedir).
- 3- Tolerans: İstenen etkiyi yaşamak için, özel eylemin miktarının artırılması ya da bu aktivite için harcanan zamanın giderek artırılması süreci. (Örneğin, bir internet kullanıcısının başlangıçta daha az sürede elde ettiği duygu-durumunu elde edebilmesi için internette kaldığı süreyi arttırması).
- 4- Yoksunluk: Bunlar belirli bir eylem devam etmediğinde ya da aniden kesildiğinde ortaya çıkan, hoş olmayan duygular ya da fiziksel etkilerdir. (Örneğin, bir internet kullanıcısının internete girmesi engellendiğinde titreme, huzursuzluk, sinirlilik yaşaması).
- 5- Çatışma: Bağımlı kişiler ile çevresindekiler arasındaki kişilerarası çatışmalar, iş, sosyal yaşam ve hobilerde yaşanan değişiklik, çatışmalar ya da kişinin kendi içsel çatışmaları

6- Nüks: Belli bir aktivitenin daha önceki örüntüleriyle tekrar oluşması eğilimidir ve yıllar süren kaçınma ya da kontrolden sonra tekrar bağımlılığın en uç düzeyine dönülmesidir (Bozkurt vd., 2016: 237.)

### 2.3.8 İnternet bağımlılığının nedenleri

DSM-5'te internette oyun oynama bozukluğu (Internet Gaming Disorder) için önerilen tanı ölçütleri (Doğan, 2013: 18):

1. “İnternet oyunları ile meşgul olma. (Kişi önceki oyun aktivitesi hakkında düşünür ya da bir sonraki oyunu oynamayı bekler; internet oyunu günlük yaşamda hakim aktivite olur).
2. İnternette oyun oynarken internetin elinden alınmasıyla geri çekilme belirtileri. (Bu belirtiler genellikle sinirlilik, kaygı ya da üzüntü olarak tanımlanır, ama bunlar farmakolojik geri çekilmenin fiziksel işaretleri değildir).
3. Tolerans- internet oyunları ile meşgulliyete artan miktarda zaman harcama ihtiyacı.
4. İnternet oyunlarına girmeyi kontrol etmedeki başarısız girişimler.
5. İnternet oyunlarının bir sonucu olarak, ve internet oyunları haricinde, önceki hobi ve eğlencelerine ilginin kaybı.
6. Psikolojik problemleri bilmesine rağmen internet oyunlarının devam eden aşırı kullanımı.
7. İnternet oyunlarının miktarı hakkında aile üyelerine, terapistlere ya da diğerlerine yalan söyleme.
8. Olumsuz bir ruh halinden kurtulmak ya da onu rahatlatmak için internet oyunlarının kullanımı. (Örneğin; çaresizlik, suçluluk, kaygı duyguları).
9. İnternet oyunlarına katılımından dolayı önemli bir ilişkiyi, işi ya da eğitimle ilgili ya da kariyer fırsatını riske atma ya da kaybetme”.

### **2.3.8.1 Psikolojik faktörler**

Son zamanlarda fazlasıyla yaygınlaşan psikolojik bozukluklardan biri olan depresyon internet bağımlılığının hem sebep hem de sonucu olabilir. İnternet bağımlılığı ile depresyon komorbid durumdadır. Diğer psikolojik sebeplerle depresyon yaşayan kişi internette daha fazla vakit geçirebilir ve internetin aşırı kullanımı sonucu depresyona internet bağımlılığı eşlik edebilir. Öte yandan, sağlıklı bir bireyin herhangi bir psikiyatrik bozukluğu olmasa da internet bağımlılığı sonucu ile karşı karşıya kalabilir. Bu bireyler interneti kendilerini mutlu etmek için, vakit geçirmek ve eğlenmek için aşırı şekilde kullanabilirler (Sezerel ve Gökbulut, 2015: 107).

### **2.3.8.2 Sosyal faktörler**

İnternet bağımlılığının etkisinde öne çıkan unsurlar, genel olarak İnternet'e ayrılan zamandaki artış, diğer faaliyetlere ayrılan zaman, internete bağlanmak için kontrol edilemez, sosyalleşme yerine "gerçek" sosyalleşme, " sanal "sosyalleşme" tercih edilir ve tüm bunlar yaşam kalitesinin düşmesiyle ilgili olabilir. Sosyal medyanın son dönemde tüm dünyada çok aktif ve yaygın şekilde kullanılması bireyler için daha çekici hale gelmektedir. Sosyal çevrenin etkisiyle birey daha çok sanal sosyalliği tercih edebilir hale gelmektedir (Sezerel ve Gökbulut, 2015: 107).

### **2.3.8.3 Fiziksel faktörler**

Günümüzde, bireyler mesleki çalışmalarının yanı sıra internetteki sosyal aktiviteleri de yapmaktadırlar. Taşınabilir tabletler ve akıllı telefonlar ile hemen hemen her yerde çevrimiçi olabilirler. Bireyler neredeyse çevrimdışı oldukları kadar çevrimiçi yaşarlar. Çevrimiçi olarak çok meşgul olmak bazı sorunlara neden olabilir. Teknolojinin yanlış kullanılması psikolojik rahatsızlıklara veya rahatsızlıklara neden olabilir. Bu bağlamda, internet bağımlılığı konusu son yıllarda geniş bir şekilde tartışılmış ve literatürde araştırmalar artmaya başlamıştır (Taş, 2017: 32).

### **2.3.8.4 Diğer faktörler**

Birey, bağımlı olmadan önce bağımlılık yapıcı nesneyi ya da maddeyi gönüllü olarak kullanmaktadır. Tüm bağımlılık yapan davranışlar tekrarlanır, ancak her tekrarlayan davranış, bağımlılık yapmaz. Bağımlı durumun bir sonucu olarak, bireyin yaşamını olumsuz yönde etkileyebilecek durumlar ortaya çıkabilir. Bağımlılık söz konusu olduğunda, alkol, esrar, kokain ve eroin gibi maddeler sıklıkla göz önünde bulundurulur; ancak araştırmalar, bağımlılığın davranışsal olarak da ortaya

çıkabileceğini göstermektedir. Davranış bağımlılığı olarak kumar, seks, alışveriş, televizyon, cep telefonu ve internet bağımlılıkları örnek olarak gösterilebilir (Bat ve Kayacan, 2016: 21).

### **2.3.9 İnternet bağımlılığının boyutları**

Literatürde bağımlılık yapıcı ifadenin kullanılmasının nedeni, bir maddeyi veya davranışı durdurmak veya kontrol etmek anlamına gelen olumsuz bir ifade vermektir. Bağımlılık madde kullanımına atıfta bulunur, ancak bireyler yalnızca bir maddeye değil, aynı zamanda sorunlu bir davranış sergilemeye de bağlı olabilir. Son zamanlarda yemek yemek, alışveriş yapmak, bilgisayar oyunları oynamak, televizyon izlemek ve kumar oynamak gibi pek çok davranış bağımlılık yapar. İnternet bağımlılığı ayrıca davranışa dayalı bağımlılık olarak da tanımlanabilir, çünkü davranış bu bağımlılıkta engellenemez. Bu noktada tartışılan İnternet bağımlıları aslında interneti diğer bağımlılıkları karşılamak için kullanmaktadır. Bu nedenle, başlangıçta internet bağımlılığı tanısında madde bağımlılığı kriterleri kullanılmıştır (Kabaklı Çimen, 2018: 1432).

İnternet ortamında siber sex bağımlılığı olarak adlandırılan, kişinin cinsel arzusunu giderebilmesi için cinsellik temalı görüntü, paylaşım ve iletişim ile davranışın bağımlılık haline gelmesi olarak ortaya çıkmaktadır. Bir diğer bağımlılık çeşidi de kumar bağımlılığıdır. Kumar bağımlılığı, online kumar bağımlılığı adıyla literatüre girmiş ve kumar oynama faaliyetinin internet ortamında gerçekleşmesi ile ortaya çıkmıştır (Ümmet ve Ekşi, 2016: 32).

#### **2.3.9.1 Kontrol kaybı**

Günümüz gençliğinin en önemli sorunlarından biri haline gelen İnternet bağımlılığı, bireyin İnternet kullanımını kontrol etmemesinin bir sonucu olarak kişilerarası ilişkilerde, mesleki ve sosyal yaşamda sorunlara neden olan bir bozukluk olarak tanımlanmaktadır (Bağatarhan ve Siyez, 2017: 244).

Young, İnternetin kumarla ilgili olduğunu ve İnternete bağımlı olanlar dürtü kontrol bozuklukları belirtileri göstermiştir. Goldberg DSM-IV Madde bağımlılığı kriterlerine ilişkin İnternet bağımlılığı kriterleri, yalnızca dürtü kontrolü bozuklukları kategorisindeki kimyasal maddeler ve davranışsal bağımlılıklar için belirlenir; Young, DSM-IV'teki dürtü kontrol bozuklukları bağlamında, İnternet'e madde kullanmadan bağımlılık yapmanın patolojik kumar oynamaya yakın olduğu sonucuna



varılmıştır (Medikoğlu, 2018: 13).

### **2.3.9.2 Aşırı online olma isteği**

İnternete bağımlılık genellikle İnternetin aşırı kullanımı olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca, internette daha fazla zamana ihtiyaç duyulması, internet bağlantısı olmadan zamanın önemi, aşırı sinirlilik, gerginlik, rahatsızlık, sosyal ve ailevi bozulma olarak tanımlanabilir. Kişi hayatında interneti baş köşeye koymuştur, diğer her şey arka planda kalmaktadır. Bu aşırma hali sürekli devam eder (Bozkurt vd, 2016: 236).

### **2.3.9.3 Sosyal ilişkilerde olumsuzluk**

Literatür incelendiğinde, İnternet bağımlılığının ortak bir tanımı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyunlara bağımlılık ve akıllı telefonlara bağımlılık tanımlanabilir. Bu nedenle, aşırı kullanım ve yaşanan ihmaller sonucu sosyal ilişkilerin zayıflaması, olumsuz yaşantılar ve yaşam stresinden bir kaçış aracı olarak kullanılması, dolayısıyla sorunun kullanımını azaltması gibi sosyal bozukluklar oluşabilir (Savcı ve Aysan, 2017: 204). Dolayısıyla internet bağımlılığının önemli bir boyutu olarak sosyal ilişkilerde olumsuzluk ön plana çıkmaktadır.

### **2.3.10 İnternet bağımlılığının sonuçları**

DSM-5'te, çevrimiçi oyun bozukluklarının halk sağlığı için önemli olduğu açıktır ve gelecekteki araştırmalar, çevrimiçi oyun bozukluklarının (genellikle İnternet bozukluğu, İnternet bağımlılığı veya oyun bağımlılığı olarak adlandırılır) bağımsız bir bozukluk olarak kabul edildiğini gösterecektir. Bu. Ek olarak, kumar bozuklukları olduğu gibi, yaygınlık, klinik prosedür, beyin görüntüleme verileri gibi olası genetik etkiler gibi olası biyolojik faktörleri belirlemek için epidemiyolojik çalışmalara ihtiyaç vardır (Doğan, 2013: 19).

İnternet, ergenleri günümüz dünyasında kitle iletişim aracı olarak etkileyen önemli faktörlerden biri olarak düşünülebilir. Bu etki, ergenlerin zihinsel sağlık ve saldırganlık gibi topluma tehdit oluşturabilecek davranışlara yol açabilir. Bu hipotezi destekleyen aynı çalışmada, internet bağımlılığı ile saldırganlık arasında yüksek bir korelasyon olduğu görülmüştür. Her ne kadar çevrimiçi isteklere hızlı bir şekilde yanıt verebilse de, anında ödüller alınması, çok fazla uyaran içermesi, haz odaklı olması, internet bağımlılığı en önemli agresif risk faktörlerinden biri olarak ortaya çıkmıştır (Şahin, 2014: 44).

### 2.3.11 İnternet ve ergenler

Ergen, gelişim dönemini tamamıyla tamamlamamış olması, daha çok yalnız kalma isteği, aileden uzaklaşarak akranları ile daha çok iletişime girme isteği ve internet ortamının buna kolaylık sağlaması sebepleriyle daha çok internet ortamına yönelmesini sağlamıştır. Bu açıdan bakıldığında ergenlik dönemindeki bireyin daha çok internet bağımlılığı riski taşıdığı sonucuna varılabilir (Günüç, 2009).

İnternet günümüzde çok yaygın kullanılmakta, her evde bilgisayar, laptop ile ulaşılmakta, hemen hemen her cep telefonunda da kolaylıkla kullanılabilir. Ergenler için durum da bu şekildedir. Günümüzün ergenleri kuşakları itibariyle teknoloji çağında doğmuşlardır. Özellikle sosyal medya ve online haberleşme çok aktif kullanılmaktadır; ayrıca ödevler, okul siteleri, bilgiye ulaşma gerekçeleriyle ergenlerin her an internet ile ilişkide olduğu görülmektedir (Esen, 2010).

İnternet ve teknoloji ile ilişkisini kontrollü ve bilinçli kuramayan ergenler için olumsuz sonuçlar meydana gelmektedir. Özellikle akademik, sosyal ve ailevi bazen de sağlık ile ilgili problemler görülmektedir. Bu problemler teknolojiyi doğru, etkin ve bilinçli kullanılmadığı için ortaya çıkmaktadır (Yolcu, 2007).

İnternetin aşırı ve kontrolsüz kullanımı ergenin sosyalleşmesini olumsuz etkileyebilir, sürekli ekran başında olması onu yalnızlaştırabilir. Bunun yanında sosyal izolasyonla birlikte iletişim kurma, iletişimi sürdürebilme, girişken olabilme gibi özellikleri de olumsuz şekilde etkilenebilir. Hepsinin sonucu olarak gerçek hayattaki gerçek çevresindeki arkadaşları yerine internet ve sosyal medya üzerindeki arkadaşlarını tercih edebilirler (Yücel ve Gürsoy, 2013).

Ergenlik bir kimlik arayışı dönemi olduğundan, aile bölünmesi ve akranlarla yeniden birleşme ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçlarından biri haline gelir. Özellikle bu dönemde, eşit kabul ve sosyal onay ilk sırada yer almaktadır. İnternetin sorunlu kullanımı, kontrol mekanizmalarının bulunmaması veya bulunmaması durumunda daha fazla zararlı olabilir. İnternet kullanımı bu dönemde daha önemli bir konudur, özellikle ergenlikte kişiliğin gelişimi henüz tamamlanmadığından ve bu dönemin farklı deneyimler için daha açık bir yaş olduğu için. İnternet sınırsız iletişim yetenekleri sunduğundan, negatif sayfalar (erotik, pornografik siteler vb.) Çocukların ve gençlerin bunlara ulaşmasına izin verilmelidir (Öztabak, 2018: 1026).

Ergenlik döneminde bireylerin çoğunda yaşanması muhtemel birçok psikolojik ve kişisel değişimler ortaya çıkmaktadır. Bazen kısa süreli bazen de hayatlarında kriz durumu oluşturabilecek bu değişimler; çevreden uzaklaşma, yalnız kalma isteği, sürekli can sıkıntısı, içe kapanık olma, aile ile çatışmalar, beğenilmeme korkuları, hayata kötümser ve melankolik bakış ve akranlarıyla sorunlar olarak sayılabilir. Ergen, sıralanan bu sıkıntılı hallerden uzaklaşabilmek belki untabilmek, iyi hissetmek, gerçek hayatta yapamadıklarını sanal dünyada yapabilmek için ayrıca eğlenebilmek ve zevk duymak için interneti bir araç olarak kullanabilir. Bu kullanımın amacı eğlenmek, kabul görmek, iyi hissetmek ve duygusal destek görmek amacıyla yapılır. Bu sebepler ergenin internet ortamıyla bağına daha da çok güçlendirerek zamanının çoğunu internet ve teknoloji ortamlarında geçirmelerini sağlayabilir (Ögel, 2012).

Yapılan birçok araştırma sonucu göstermektedir ki internet ortamında kurulan sosyal ilişkiler ve bağlar gerçek hayatta yüz yüze kurulan ilişki ve iletişime göre çok daha sığ kalmaktadır. Ergenlik döneminde daha çok yalnız, kendini ifade etmekte güçlük yaşayan, sosyal olmakta zorlanan bireyler internetteki sosyal ağları kullanarak bu ihtiyaçlarını sanal ortamda gidermektedirler. Bu durumda gençlerin gerçek hayatta edinmeleri gereken kendini ifade edebilme, sosyalleşebilme ve iletişim gibi konularda gelişimlerini olumsuz etkileyebilmektedir (Bayraktar, 2013).

Teknolojideki var olan gelişmeler ve değişimler beraberinde insanların hayatlarında da birçok değişimi beraberinde getirmiştir. Bu değişimler ergenlik dönemindeki bireyler için daha da ön planda gözükmektedir. Bilgiye her an ve hızlı ulaşabilme, video ders anlatımları, sosyal ağlar ve özellikle eğlence, oyun ve video içerikli ortamlar ergenler için daha çekici hale gelmiştir. Çekici bu sanal ortamlarla birlikte geçirilen fazla zaman uyku problemleri, akademik başarısızlıklar, erteleme, şiddet içerikli oyunlar sebebiyle öfke ve saldırganlığın artması, aile içi çatışmalar ergenleri etkilemektedir (Makas, 2008).

İnterneti gençler için daha riskli hale getirmenin temel nedeni, o dönemin gelişimsel özellikleri olabilir. Ergenliğe özgü kimlik gelişimi sürecinde, ergenlerin çevre ile olan sosyal ilişkileri önem kazanmakta ve o ortamdaki farklı kimlikleri incelemektedir. Bu nedenle, ergenlerin bu tip bir kimlik denemesi yapmaları ve gelişim ihtiyaçlarını karşıladıkları içerik ve çevre ile karşılaşmaları için önemli bir

araç olabilir. Bu yetenekler sayesinde, İnternet, ergenlerin sağlıklı gelişimine katkıda bulunan bir iletişim aracı olarak düşünülebilir (Ceyhan, 2011: 86).

İnternet kullanım süresi ergenlerle birlikte arttıkça, gerçek sosyal ilişkilere ve çabaya duyulan ihtiyaç da azalmaktadır. Bu iletişim becerilerine ve sosyal becerilerin bozulmasına neden olur. Ergenler üzerinde düzenli alıştırmalara baktığımızda; Sporcuların sporla uğraşmayanlardan daha dışa ve duygusal olarak dengeli oldukları belirtilmiştir. Öğrencilerin aktif sosyal aktivitelere ve benlik saygısı düzeylerine katılımını sağlayan bir çalışmada, beden imajının spor öğrencilerinde daha olumlu olduğu sonucuna varılmıştır. Aynı ankete sosyal aktivitelere katılım düzeyinin sosyoekonomik durumu daha yüksek ve özgüveninin yüksek olduğu tespit edilmiştir (Şenişik ve Hastürk, 2011: 130-131).

## **2.4 İlgili Araştırmalar**

Araştırmanın devam eden başlıklarında ergenlerde internet bağımlılığı ve psikolojik bağımlılık üzerine yapılmış olan yurtiçi ve yurtdışı çalışmalara yer verilmiştir.

### **2.4.1 Ergenlerde internet bağımlılığı ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalar**

Köfteci (2018) çalışmasında, internet bağımlılığı, ruminasyon ve psikolojik dayanıklılık ilişkisini lise öğrencileri üzerinden incelemiştir. Çalışmada İzmir Karabağlar ilçesinde eğitim gören 268 lise öğrencisi üzerinde anket uygulaması yapılmıştır. Çalışmada elde edilen sonuçlara göre öğrencilerin %37.0'si hafif, %22.0'si orta ve %0.8'i ağır düzeyde internet bağımlısı olarak saptanmıştır. Elde edilen bulgulara göre internet bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde ilişki tespit edilmiştir.

Mihajlov ve Vejmelka (2017) çalışmalarında, internet bağımlılığı ile ilgili ilk yirmi yıllık araştırmaları incelemişlerdir. Çalışmaya göre interneti kullanmanın sayısız avantajına ek olarak, sanal ortam her yaş grubunda çeşitli riskler taşır. İnternet, çocukların ve ergenlerin günlük aktiviteleri için çok önemlidir ve bu yaş grubundaki mesleki müdahaleler, gelişim özelliklerini dikkate alarak spesifik olmalıdır. Çevrimiçi risklerin uzun vadeli ve yoğun olumsuz etkileri olabilir. Etkili önleme ve tedavi programları, çok sektörlü ve disiplinler arası bir yaklaşımı içermelidir. Semptomların, teşhis modelinin ve tedavi seçeneklerinin detaylı bir incelemesi,

İnternet bağımlılığı tedavisi alanındaki gerçek müdahaleye ihtiyaç nedeniyle sağlık uzmanları ve diğer destekleyici bakım sağlayıcıları için büyük yarar sağlayabilir.

Savcı ve Aysan (2017) çalışmalarında, teknolojik bağımlılıklar ile sosyal bağılıklar arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmada sosyal medya, dijital oyun, akıllı telefon ve sosyal bağımlılıklar 201 katılımcı üzerinden incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre internet bağımlılığı dijital oyun, akıllı telefon, sosyal medya bağımlılıkları, sosyal bağılılığı etkilemektedir.

Taş (2017) çalışmasında, ergenlerde internet bağımlılığı ve psikolojik belirtileri incelemişlerdir. Çalışmada İstanbul'da çeşitli liselerde öğrenim gören 421 öğrenci üzerinde uygulama yapılmıştır. Araştırmada psikolojik belirtilerin cinsiyet, anne baba tutumları ve sınıf değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaştığı yaş ve internette kalma süresi ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Bat ve Kayacan (2016) çalışmalarında, internet bağımlısı erişkinlerde sosyal medya oyunlarının etkisini Candy Crush oyunu üzerinden incelemişlerdir. Çalışmada Bağımlılık Tanı ve Tedavi Merkezi'nin (BATEM) bağımlılık ile ilgili hazırladığı internet bağımlılığını değerlendirme ölçeği kullanılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre oyun bağımlılık derecesine ulaşan bir durumu beraberinde getirmektedir.

Saliceti (2015) çalışmasında, bir bozukluk olarak internet bağımlılığını incelemiştir. Çalışmada konuyla ilgili literatür ve güncel uygulamalar değerlendirilerek, beş farklı internet bağımlılığı türüne değinilmiştir. Bunlar 1. bağlantılı siber-cinsiyet, 2. siber bağımlılık, 3. oyun bağımlılığı, 4. aşırı web bilgisi yüklenme ve 5. bilgisayar bağımlılığıdır.

Korkmaz vd. (2014) çalışmalarında, yalnızlığın sanal ortamda ölçümü için geliştirilen Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirliğini yapmışlardır. Çalışmada ilki 354 ve ikincisi 141 olmak üzere toplam 495 kişi üzerinde anket uygulaması yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre sanal ortam yalnızlığı sanal paylaşım, sanal sosyalleşme ve sanal yalnızlık olmak üzere üç başlık altında incelenebilmektedir.

Koo ve Kwon (2014) çalışmalarında, Kore'de yapılan internet bağımlılığı çalışmalarının risk faktörleri üzerine bir meta analizi yapmışlardır. Çalışmada 1999 ile 2012 yılları arasında yapılan toplam 95 araştırma incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre internet bağımlılığında kişiler arasındaki ilişkilerden kaynaklanan risk

faktörleri, kişilerin iç yapılarından kaynaklanan risk faktörlerine göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksektir.

Wallace (2014) çalışmasında, gençlik döneminde internet bağımlılığını incelemiştir. Çalışmada literatür kaynakları üzerinden bir derleme yapılarak, internet bağımlılığının boyutları incelenmiş, etkilerine değinilmiştir. Çalışma sonuçlarına göre internet bağımlılığı sürekli artış gösteren ve ileride yeni boyutlarının ortaya çıkması muhtemel olan bir alandır.

Türkoğlu (2013), bağımlılığın literatürdeki davranışsal ve fiziksel bağımlılık olarak tanımlandığını; davranış bağımlılığının, madde ile ilişkili faaliyetlerin varlığını ve ilgili patolojik özellikleri tanımlamak için kullanıldığını ve fiziksel bağımlılığın genel olarak hoşgörü ve yoksunluk varlığını tanımlamak için kullanıldığını ve internette harcanan zamanın arttığını ve patolojik internet kullanımının kullanımı, internet davranış bağımlılığı, problemlili internet kullanımı gibi kavramların ortaya çıktığını bildirmiştir.

Cash vd (2012) çalışmalarında, internet bağımlılığı ile ilgili uygulama ve araştırma alanında yapılan çalışmaları incelemiştir. Çalışmada internet bağımlılık bozukluğu hastalığına ilişkin literatür bilgisi çerçevesinde inceleme yapılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre internet bağımlılığı ABD ve Avrupa'da 1.5 ile 8.2 oranla yaygın görülen ve her geçen gün yaygınlığı artan bir olgudur.

Razieh vd. (2012) çalışmalarında, üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve anksiyete arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmada 330 üniversite öğrencisi üzerinde anket uygulaması yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre erkeklerde internet bağımlılığı kızlara göre daha yüksek çıkmıştır. Yine kaygı ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Özen (2009) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri üzerinde sanal sohbetin etkisini incelemiştir. Çalışmada Erzurum, Erzincan ve Ankara illerinde eğitim gören toplam 717 öğrenci üzerinde anket uygulaması yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre internet bir yandan bireyleri yalnızlığa sevk ederken, bir yandan da yalnızlık bireyleri internete sevk etmektedir.

Yılmaz vd. (2008) çalışmalarında, üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve sanal yalnızlık düzeylerini incelemiştir. Çalışmada Celal Bayar Üniversitesi Manisa Sağlık Yüksek Okulundan 339 öğrenci üzerinde anket uygulaması yapılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeyleri yüksek olup, yalnızlık düzeyleri ise düşük çıkmıştır.

Sato (2006) çalışmasında, Japonya'da öğrenciler arasında internet bağımlılığını incelemiştir. Araştırmada daha önce internet bağımlılığı ile ilgili yapılan literatür çalışmaları derlenmiş ve bunun Japon gençlerine uygulanabilir olup olmadığı incelenmiştir. Çalışma sonuçlarına göre internet bağımlılığı her geçen gün artan bir psikolojik problem olup, yakın gelecekte daha çok öğrenci bu durumdan olumsuz etkilenecektir.

Young (1999) çalışmasında, internet bağımlılığının semptomları, değerlendirme ve tedavi süreçlerini incelemiştir. Çalışma alanında internet bağımlılığını bir hastalık gibi değerlendiren öncü araştırmalar arasında olması bakımından önemlidir. Burada Young, her bir semptomun ne anlama geldiğini, bağımlılık düzeylerinin nasıl olduğunu ve bunların etkilerini ortaya koymuştur.

#### **2.4.2 Psikolojik dayanıklılık ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalar**

Şahin ve Hepsöğütü (2018) çalışmalarında, öğrencilerin zihinsel ve başa çıkma becerilerini belirli değişkenlerle ve başa çıkma becerileri ile zihinsel esneklik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma grubu, Türkiye'deki 229 Anadolu öğrencisinden oluşmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre sınıf düzeyinin yükselmesiyle psikolojik dayanıklılığın azaldığını; okul öncesi eğitimi azaltılmış olan öğrencilerin, okul öncesi eğitimi olmayanlar veya sürekli olarak almış olanlar (kesintisiz) ile karşılaştırıldığında dezavantajlı olduğunu ortaya koymuştur. Anneleri ilkokula devam eden veya lise mezunu olan öğrencilerin, anneleri lisans derecesine sahip olanlardan daha sık aktif baş etme stratejileri kullandıkları bildirilmiştir. Velileri boşanmış öğrenciler ise kaçınma stratejilerini kullanma eğilimindedir.

Temiz ve Comert (2018) çalışmalarında, üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yaşam memnuniyetlerinin psikolojik dayanıklılık ile olan ilişkisini incelemiştir. Çalışmada 302'si (% 71,1) kadın, geri kalan 123'ü (% 29,9) olmak üzere 425 yüksek lisans ve doktora öğrencileri üzerinde anket uygulaması yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre; örneklemin % 49,4'ünün kaçınma ve % 48,9'unun kaygılı bağlanma modelinin olduğunu göstermiştir. Çalışma popülasyonunun % 31,7'sini oluşturan hem kaygılı hem de kaçınılabilir boyutunda

medyanın altında puan alan bireylerin güvenli bir şekilde bağlı olduğu kabul edilmiştir. Çalışmanın sonuçları, kaygı boyutunun düşük olmasının ve bağlanmadan kaçınmanın, genel yaşam doyumu puanını olumsuz yönde yordadığını göstermiştir. Endişeli ve kaçınılabilir bağlantı için değerlerde bir artış, daha düşük bir yaşam memnuniyeti ile ilişkilendirilmiştir. Çoklu regresyon analizleri, endişeli ve önlenebilir bağlanma stillerinin psikolojik dayanıklılığı öngörmediğini ortaya koymuştur. Ayrıca, üniversite öğrencilerinin memnuniyeti psikolojik dayanıklılığa bağlı olarak yaşam noktalarına göre değişmektedir. Zihinsel direnci yüksek olan kişiler, zihinsel yetenekleri düşük olan kişilere göre yaşamdan daha yüksek bir memnuniyet göstermiştir.

Kucuk (2017) çalışmasında, ergenlerde psikolojik dayanıklılık algısı ve sağlık algısı ile ilgili faktörleri incelemiştir. Çalışmada, Giresun ili ortaokullarına 7. ve 8. sınıftan 561 genç üzerinde anket uygulaması yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre sağlık düzeyleri daha iyi olan katılımcıların, psikolojik dayanıklılık düzeyleri de daha yüksek çıkmıştır.

Graber vd. (2016) çalışmalarında, kız ve erkeklerin yakın arkadaşlıklarının psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkilerini incelemiştir. Çalışmada yaşları 11-19 arasında değişen 409 ergen (160 erkek, 249 kadın,) yakın arkadaşlık, psikolojik dayanıklılık, sosyal destek ve diğer kaynaklar içeren anket uygulamasına katılmıştır. Elde edilen sonuçları; algılanan arkadaşlık ile esneklik arasında anlamlı bir pozitif ilişki olduğunu göstermiştir. Bu ilişki, yapıcı bir başa çıkma tarzı, çabalar, destekleyici bir arkadaşlık ağı geliştirmek ve çatışma çözme ve dış kaynak kullanımını azaltmak için birbiriyle ilişkili mekanizmalar ile kolaylaştırılmaktadır. Çocuk-içi koruma süreçleri anlamlyken, erkekler istifa etmenin ve dışlamayı dışlamanın kızlar gibi zararlı etkilerine karşı daha savunmasızdır. Bireysel yakın arkadaşlıkların çoğu ergen için önemli bir potansiyel koruyucu mekanizma olduğu öne sürülmüştür. Elde edilen Ergen Dostluk ve Esneklik modelinin esneklik teorileri ve pratiğe entegrasyonu üzerindeki etkilerinin incelenmesi önerilmektedir.

Parsons vd. (2016) çalışmalarında, psikolojik dayanıklılık için bilişsel bir model önermişlerdir. Çalışmada Duygusal-bilişsel sistemlerde durumsal olarak uygun esneklik veya sağlamlık uygulaması, esnek yanıtların geliştirilmesinde kilit bir unsur olarak değerlendirilmiştir. Geliştirilen model kişisel niteliklerin, özellikle de dayanıklılık sürecinde önemli olduğu düşünülen bilişsel işlevlerin geliştirilmesine



yönelik araştırmalara rehberlik etmek için başlangıçta teorik bir çerçeve sunmaktadır. Yazarlara göre geliştirilen bilişsel model, gelişen zihinsel sağlık ve esneklik konusundaki araştırma alanlarını bilişsel çerçeve içinde birleştiren sağlam bir teorik yapının ilk adımıdır.

Sagone vd. (2016) çalışmalarında, ergenlerde kendi kendine yeterlilik ile psikolojik dayanıklılık kavramını incelemişlerdir. Çalışmada 155 genç ergen İtalyan üzerinde anket çalışması yapılmıştır. Sonuçlar, erken ergenlerin problem çözmeye ve skolastik performanslarda yüksek derecede kendi kendine yeterli olduklarını ve empatik bir kendi kendine yeterlilik gösterenlerin, düşük kendi kendine yeterlilik olanlardan daha büyük bir dayanıklılığa sahip olduklarını göstermiştir.

Bonano vd. (2015) çalışmalarında, psikolojik dayanıklılığın birey, aile ve toplumlar üzerinden, geçici unsurlarını incelemişlerdir. Çalışmada literatür taramaları ve örnek çalışmalar incelenmiştir. Çalışma esneklik konusundaki çalışmanın açıkça dört kurucu geçici unsurun her birine atıfta bulunmaları gerektiğini savunmaktadır: (a) ön hazırlık işlevi, (b) fiili olumsuz şartlar, (c) dirençli esnek sonuçlar ve (d) öngörücü esnek sonuçlar bu kurucu geçici unsurlardır.

Graber vd. (2015) çalışmalarında, psikolojik dayanıklılığın mevcut durumunu, yapılan çalışmaları ve gelecekte ne gibi gelişmelerin olabileceğini incelemişlerdir. Araştırmada psikolojik dayanıklılık çerçevesinde, travma ve stresle başa çıkma deneyimlerinin yaş, cinsiyet, kültür ve sosyoekonomik duruma göre nasıl değiştiği ve gelecekteki araştırma hatlarının bir şoka karşı direnç almayı destekleyen biyolojik, psiko-sosyal ve yaşam döngüsü faktörlerini ve becerilerini nasıl aydınlayabileceği incelenmiştir. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre psikolojik dayanıklılık çevresel ve kişisel değişkenlerden yakından etkilenmekte olup, gelecekte yapılacak olan çalışmalarla, daha nicel ve ölçülebilir bir değişken olabilir.

Taormina (2015) çalışmasında, yetişkinlerde psikolojik dayanıklılığa ilişkin yeni bir teori, ölçüm ve uygulama örneği geliştirmiştir. Çalışmada sunulan teori, kişisel sorunların ortaya çıkmasını önlemek ve travmalar ile genel olarak yaşamın çeşitli mağduriyetleriyle başa çıkabilmek için bireyin kendisini daha güçlü hale getirebilecek yönlerini tanımlayan pozitif psikolojik yaklaşımdır. Bu yeni bir teori yetişkin esnekliğinin dört boyutunu (belirleme, sebat etme, uyarlanabilirlik ve

kurtarılabirlik) belirleyerek kişisel dayanıklılığı çok boyutlu bir yapı olarak açıklamaktadır.

Luthar vd. (2014) çalışmalarında, psikolojik dayanıklılığı pozitif psikoloji çerçevesinde ele almışlardır. Çalışmada çocukluk döneminde psikolojik dayanıklılık kavramının tarihsel süreç içerisindeki gelişimi incelenmiş ve psikolojik dayanıklılık ile ilgili kritik yapılar değerlendirilmiştir. Çalışmaya göre psikolojik dayanıklılık sıkıntı ve pozitif adaptasyon olmak üzere iki temel boyut üzerine yapılmış olan bir kavramdır ve çocukluk döneminde gelişen, ileri yaşlarda çok az gelişim gösteren bir olgu olarak görülmektedir.

Fikretoglu ve McCreary (2012) çalışmalarında, psikolojik dayanıklılık kavramını tanımlar, anahtar teorik, kavramsal ve yöntemsel açılardan incelemiştir. Çalışmada Araştırma, Savunma Araştırma ve Geliştirme Kanada - Toronto (DRDC Toronto) tarafından 2006 yılında taahhüt edilen psikolojik esnekliğin daha önce yayınlanmış bir literatür taramasıyla başlamış ve 2006'dan beri literatürü kapsayacak şekilde odaklanmış bir literatür taraması yapmıştır. Çalışma sonuçlarına göre büyük ölçekli dayanıklılık çalışmalarının, örgütlerde görevlerini yerine getirebilmeleri için psikolojik dayanıklılık alanında teorik, kavramsal ve metodolojik konular üzerine odaklanmak gerekmektedir.

Bonanno vd. (2007) çalışmalarında, travma ya da afet sonrasında psikolojik dayanıklılık üzerinde demografi, kaynaklar ve yaşam stresinin etkisini incelemiştir. Çalışmada New York şehrinde 2001 11 Eylül saldırısı sonrasında 2.752 kişi ile uygulama yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik dayanıklılık cinsiyet, yaş, ırk / etnik köken, eğitim, travmaya maruz kalma derecesi, gelir değişikliği, sosyal destek, kronik hastalıkların prevalansı ve geçmiş ve geçmiş stres belirtileri ile anlamlı derecede ilişkilidir.

Ong vd. (2006) çalışmalarında, psikolojik dayanıklılığın pozitif duygular, etkili adaptasyon ve stres ile ilişkisini incelemiştir. Çalışmada üç literatür araştırması meta analizi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre psikolojik esneklikteki farklılıkların, strese verilen günlük duygusal tepkilerde anlamlı farklılıklara neden olduğu görülmektedir. Daha yüksek dayanıklılık seviyeleri, özellikle artan stres ile karakterize edilen durumlarda, olumlu ve olumsuz duygular arasında daha zayıf bir ilişki olduğunu göstermektedir. Son olarak, bulgular, zaman içinde, olumlu

duyguların deneyiminin, yüksek dayanıklılığa sahip bireylerin günlük stresten etkili bir şekilde daha az zarar görmelerine katkı sağladığı göstermiştir.

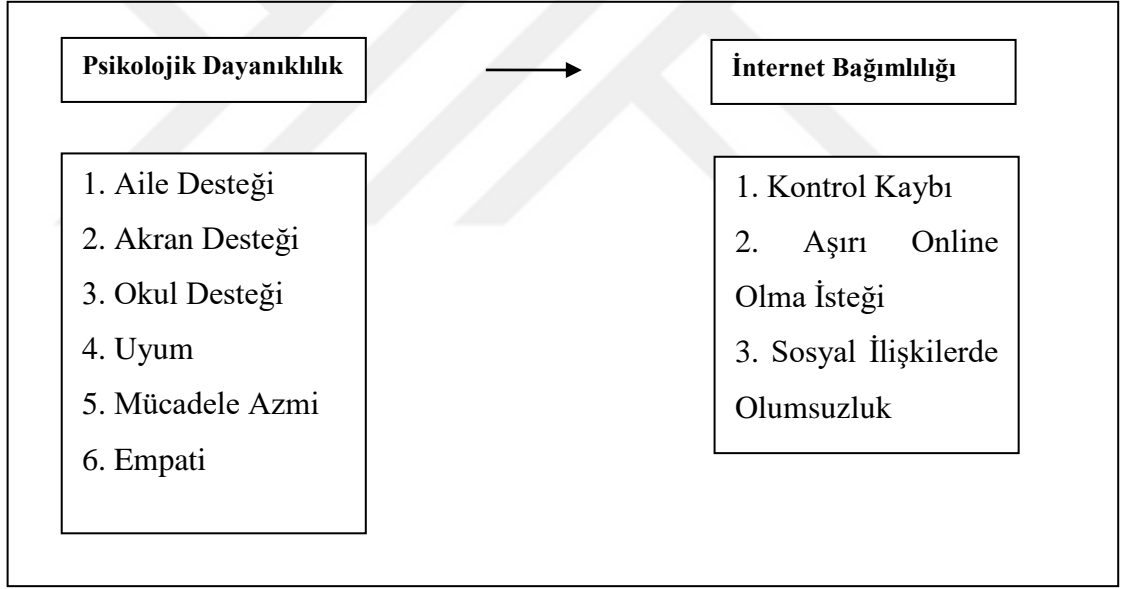
Tugade vd. (2004) çalışmalarında, psikolojik dayanıklılık ile pozitif duygu durumu arasındaki ilişkinin, başa çıkma ve sağlık üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Çalışmada pozitif duyguların etkili zihinsel sağlığa ve fiziksel iyiliğe katkıda bulunduğunu göstermek için olumlu pozitifler teorisi kullanılmıştır. Olumlu duyguların ürettiği sağlık yararlarının, olumlu duyguların deneyimi ile karakterize edilen bazı özelliklerde somutlaştırılabileceğini öne süren çalışmada; psikolojik dayanıklılık ve olumlu duygusal ayrıntı düzeyindeki bireysel farklılıklar incelenmiştir. Bireysel farklılıklar, biri psikofizyolojik kanıt kullanan ve ikincisi olumlu duyguların olumsuz olaylar karşısında başa çıkma kaynaklarını iyileştirmede önemli bir rol oynadığını gösterme deneyimine dayanan iki çalışmada incelenmiştir. Başa çıkma ve sağlık araştırmalarının etkileri tartışılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre psikolojik dayanıklılık, bireylerin başa çıkma düzeyleri ve sağlıklarını olumlu etkileyen bir işleve sahiptir.



### 3. YÖNTEM

#### 3.1 Araştırma Modeli

Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki farklı değişkenlere göre ilişkisel tarama yöntemiyle incelenecektir. Ayrıca kişisel bilgi formunda yer alan farklı değişkenler ile Psikolojik Dayanıklılık ve internet bağımlılığının alt boyutları da ilişkisel tarama ile incelenecektir. Buna bağlı olarak araştırmada aşağıdaki model kurulmuştur.



Şekil 3.1: Araştırma Modeli

#### 3.2 Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evrenini 2018–2019 Eğitim-Öğretim Yılında İstanbul ilinde lise öğrenimine devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklemi ise lise öğrenimine devam gönüllülük esasına göre belirlenen, Anadolu Lisesi, Sağlık Meslek Lisesi, Turizm Otelcilik Lisesi, Kız Meslek Lisesi ve Anadolu İmam Hatip Lisesinden kız ve erkek toplam 822 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada basit tesadüfi (random

spin) örnekleme yönteminden yararlanılmıştır. Basit tesadüfi örnekleme yöntemi, her bir örnekleme biriminin eşit seçilme ihtimali olduğu varsayılan örnekleme yöntemidir (Koç Başaran, 2017: 487). Araştırmada her bir öğrencinin gönüllü olma ya da olmama ihtimali eşit kabul edilerek, bu yöntem kullanılmıştır. Araştırma örneklemindeki okulların toplam öğrenci sayıları ve anket uygulanan öğrencilerin sayısı Tablo 3.1’de verilmiştir.

**Çizelge 3.1:** Anket uygulanan okullar ve öğrenci sayıları

OKUL	OKUL TÜRÜ	TOPLAM ÖĞRENCİ SAYISI (9/10/11/12.SINIF)	ÖLÇEK UYGULANAN ÖĞRENCİ SAYISI
Sarıyer Hüseyin Kalkavan Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	Meslek Programı(SAĞLIK)	136/97/113/101=447	30/30/20/20=90
Sarıyer Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi	İmam Hatip Lisesi(KIZ)	56/119/111/113=399	20/25/22/23=90
Sarıyer Şükran Ülgezen Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	Meslek Programı(KIZ)	71/148/129/160=508	20/35/28/27=110
Sarıyer Behçet Kemal Çağlar Anadolu Lisesi	Anadolu Programı	150/150/150/170=620	29/13/29/16=87
Sarıyer Vehbi Koç Vakfı Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	Meslek Programı(TURİZM)	119/52/78/86=335	25/21/20/19=85
Sarıyer Yaşar Dedeman Anadolu İmam Hatip Lisesi	İmam Hatip Lisesi(ERKEK)	74/61/87/54=276	12/19/28/18=77
Sarıyer Rotary 100.Yıl Anadolu Lisesi	Anadolu Programı	200/96/135/182=613	26/21/20/23=90
Sarıyer Cevat Koçak Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	Meslek Programı(ENDÜSTRİ)	240/220/165/150=775	22/23/15/15=75
Özdemir Sabancı Anadolu Lisesi	Anadolu Programı	158/145/112/122=537	41/22/23/22=108

### 3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada amaçlar doğrultusunda veri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilecek “Kişisel Bilgi Formu”, "Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği" ve "İnternet Bağımlılığı Ölçeği" kullanılmıştır.

#### 3.3.1 İnternet bağımlılık ölçeği

Andre Hahn, Matthias Jerusalem tarafından geliştirilen İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlaması Cengiz Şahin ve Özgen Korkmaz tarafından yapılmıştır. Ölçek insanların internet bağımlılık düzeylerini ölçme amacıyla geliştirilen ve bireyin kendisi hakkında bilgi vermesi esasına dayalı olan bir ölçme aracıdır. Ölçek 19 madde ve 3 faktörden oluşmaktadır. Daha fazla online kalma isteği (7 madde), Kontrol kaybı (4 madde), Sosyal ilişkilerde olumsuzluk (8 madde) (Akın, 2012).

Birey ölçekte verilen 19 maddeyi “Hiçbir zaman” , “Nadiren” , “Bazen” , “Genellikle” , “Her zaman” öncüllerinden kendisine en uygun olanı seçmesi yoluyla yapılır. Her madde tek tek cevaplanır. 5'li likert tipi bir derecelendirmeye sahip olan ölçekte birey her maddeye yalnızca bir cevap verecek şekilde yanıtlar. 19 sorudan oluşan bu ölçekte; “Hiçbir zaman” öncülleri 1 puan, “Nadiren” öncülleri 2 puan, “Bazen” 3 puan, “Genellikle” 4 puan ve “Her zaman” öncülleri ise 5'er puandır (Akın, 2012).

Ölçeğin bütününden toplam puan olarak en düşük 19 en yüksek 95 puan alınabilir. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe bağımlılık düzeyinin yükseldiği kabul edilmektedir. Ölçeğin üç alt boyutu vardır; birincisi “kontrol kaybı”, ikincisi “daha fazla online kalma isteği” ve üçüncüsü ise “sosyal ilişkilerde olumsuzluk” tur (Şahin, 2011). Ölçeğin bu araştırmadaki Cronbach Alpha değeri 0.911 olarak bulunmuştur.

#### 3.3.2 Ergen psikolojik dayanıklılık ölçeği (EPDÖ)

Ölçek Yunus Altundağ, Sefa Bulut ve Uğur Doğan tarafından geliştirilmiştir. 14-18 yaş arası ergenlere uygulanan ölçek 4'lü likert (1 Bana hiç uygun değil - 4 Bana çok uygun) tipinde hazırlanmıştır. Ölçek aile desteği, akran desteği, okul desteği, uyum, mücadele azmi ve empati olmak üzere 6 alt boyuttan ve 29 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 29 ile 116 arasında değişmektedir. Tersine maddeler ters puanlama yöntemiyle hesaplanacak olup puanların yüksekliği ergenin psikolojik dayanıklılığının

yüksekliğine işaret etmektedir. Bana hiç uygun değil seçeneğine “1” puan verilirken, bana çok uygun seçeneğine “4” puan verilecektir (Bulut, Doğan ve Altundağ, 2012). Ölçeğin bu araştırmadaki Cronbach Alpha değeri 0.821 bulunmuştur.

### **3.3.3 Kişisel bilgi formu**

Araştırmacı tarafından geliştirilmiş olup; yaş, cinsiyet, anne babanın eğitim durumu, anne babanın birliktelik durumu, sosyoekonomik düzey, akademik başarı algısı, internet kullanım amaçları gibi değişkenleri belirlemeye yönelik sorular sorulmuştur.

### **3.4 Verilerin Toplanması İşlemi**

Ölçme araçları, *araştırma grup uygulaması* yoluyla toplanmıştır. Verilerin toplanmasında, araştırmacı tarafından sınıflara girilerek, araştırmanın amacı, ölçeklerin içeriği, gönüllülük esası vb. açılardan öğrencilere gerekli açıklamalar yapılmıştır, katılımcılar tarafından anlaşılmayan kısımlar tekrar anlatılmıştır ve bilimsel araştırma etik ilkelerine sadık kalınmıştır. Ayrıca ölçeklerin uygulandığı sınıfların dersine giren sınıf öğretmenlerinden de destek alınmıştır ve bu konuda iş birliği yapılmıştır.

### **3.5 Verilerin Analizi**

Araştırma verilerinin analizi için SPSS 23.0 Veri Analizi Paket Programı kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde nominal ve ordinal veriler Frekans Analiziyle, ölçüm verileri ise ortalama ve standart sapma ile tanımlanmıştır. Ölçüm verilerinin fark analizinden önce, verilerin dağılımının normalliği Kolmogorov Smirnov testi ile analiz edilmiştir. Normal dağılan verilerin iki grup arasındaki farkı için Bağımsız Örneklem T-Testi, ikiden fazla grup arasındaki farkı için ise One Way ANOVA kullanılmıştır. Normal dağılıma uymayan verilerin analizinde, iki grup için Mann Whitney U, ikiden çok grup arasındaki fark için ise Kruskal Wallis testleri kullanılmıştır. Korelasyon analizinde normal dağılım gösteren veriler için Pearson's, normal dağılıma uymayan veriler için Spearman's rho korelasyon analizi kullanılmıştır.



### 3.6 Etik Hassasiyetler

Araştırma etik kural ve hassasiyetlere dikkat edilerek yapılmıştır. Araştırma önerisi ve kullanılması planlanan kişisel bilgi formu ve ölçekler İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Kurula sunulmuş ve araştırmanın yapılması ve ölçeklerin uygulanabilmesi için Etik Kuruldan izin alınmış ve akabinde araştırma için çalışmaya başlanılmıştır. Bu süreç sonrasında İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğünden İstanbul ili Sarıyer ilçesinde belirlenen okullarda ölçek uygulanabilmesi için araştırma yapılacak okulların listesi sunulmuş ve izin alınmıştır. İl Milli Eğitim Müdürlüğünden alınan izinler sonrasında araştırmada kullanılacak form ve ölçekler fotokopi ile çoğaltılmıştır. 2018-2019 eğitim-öğretim yılında İstanbul ili Sarıyer ilçesinde belirlenen okullarda verilerin toplanması sürecinde, Okul idaresinden de gerekli izinler alınarak, araştırmacı olarak sınıflara girilerek, araştırmanın amacı, ölçeklerin içeriği, gönüllülük esası vb. açılardan öğrencilere gerekli açıklamalar yapılmıştır ve bilimsel araştırma etik ilkelerine sadık kalınmıştır. Verilerin değerlendirilmesi ve analizi sürecinden, yayın sürecine kadar, verilerin toplanma amacının dışında üçüncü kişiler ya da taraflarla paylaşılmamıştır.



## 4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, anketlerden elde edilen verilerin analizi ve bulgulara yer verilmiştir.

### 4.1 Kişisel Bilgi Formuna Yönelik Bulgular

Kişisel bilgi formunda öğrencilerin kişisel bilgileri, aileye ilişkin bilgiler ve internet kullanım bilgileri sorgulanmıştır.

#### 4.1.1 Kişisel özelliklere göre dağılım

Öğrencilerin kişisel özelliklerini sorgulamak üzere yaş, cinsiyet, sınıf, lise türü, akademik başarı, sır paylaşılan dost ve duygusal ilişki durumları sorulmuştur. Verilen yanıtların dağılımı Çizelge 1’de gösterilmiştir.

**Çizelge 4.1** Öğrencilerin kişisel özelliklerine göre dağılımları

	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
<i>Yaş</i>		
14	63	7,7
15	224	27,3
16	206	25,1
17	249	30,3
18	64	7,8
19	15	1,8
<i>Cinsiyet</i>		
Kız	504	61,4
Erkek	317	38,6
<i>Sınıf</i>		
9	225	27,4
10	209	25,5
11	205	25,0
12	182	22,2
<i>Lise Türü</i>		
Anadolu Lisesi	306	37,3
Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	347	42,3
Anadolu İmam Hatip Lisesi	168	20,5
<i>Akademik Başarı</i>		
Düşük	82	10,0
Orta	637	77,6
Yüksek	102	12,4
<i>Sır Paylaşılan Dost</i>		
Var	695	84,7
Yok	126	15,3
<i>Duygusal İlişki</i>		
Var	196	23,9
Yok	625	76,1

Araştırmaya katılan öğrencilerin %7.7'si 14, %27.3'ü 15, %25.1'i 16, %30.3'ü 17, %7.8'i 18 ve %1.8'i 19 yaşındadır. Öğrencilerin %61.4'ü kız ve %38.6'sı erkektir. Öğrencilerin %27.4'ü 9. sınıfa, %25.5'i 10. sınıfa, %25.0'i 11 ve %22.2'si 12. sınıfa gittiklerini ifade etmişlerdir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %37.3'ü Anadolu lisesi, %42.3'ü mesleki ve teknik Anadolu lisesi, %20.5'i ise Anadolu imam hatip lisesine gitmektedir. Öğrencilerin %10.0'u akademik başarılarını düşük, %77.6'sı orta ve %12.4'ü yüksek görmektedir. Öğrencilerin %84.7'si sır paylaştığı bir dostunun ve %23.9'u ise duygusal bir ilişkisinin olduğunu ifade etmişlerdir.

#### **4.1.2 İnternet kullanımı ve aileyle ilgili özellikler**

Öğrencilerin aile ve internet kullanımına ilişkin özellikleri ölçmek üzere anne ve babanın durumları, eğitimleri, kardeş sayısı, ailedeki sırası, anne ve baba birlikteliği, sosyo-ekonomik düzey, ailede internet kullanım öyküsü, psikolojik/psikiyatrik hastalık öyküsü sorulmuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %0.6'sı annelerinin, %1.3'ü ise babalarının üvey olduğunu ifade etmiştir. Tüm öğrencilerin babaları ve anneleri sağdır. Öğrencilerin %10.2'si tek, %89.8'i ise birden fazla kardeşe sahiptir. Öğrencilerin %44.3'ü ailede 1. sırada olup, %22.0'si ikinci ve %33.6'sı üçüncü sıradadır. Babaların %27.4'ü ilkokul ve altında, %28.1'i ortaokul, %30.1'i lise, %14.4'ü üniversite ve üzerinde eğitime sahiptir. Annelerin %37.3'ü ilkokul ve altında, %28.5'i ortaokul, %24.5'i lise, %9.7'si üniversite ve üzerinde eğitime sahiptir. Öğrencilerin %9.07'sinin anne ve babası boşanmış ya da ayrı yaşamaktadır. Sosyo ekonomiyi öğrencilerin %8.0'i düşük, %32.3'ü orta ve %59.7'si yüksek olarak tanımlamıştır. Öğrencilerin %6.0'sı günde 1 saatten az, %22.4'ü 1-2 saat, %30.0'u 2-3 saat, %41.7'si ise 3 saatten fazla süreyle internet kullandıklarını ifade etmişlerdir. Öğrencilerin %10.1'i çoğunlukla haberleşme, %48.0'i sosyal medya, %13.4'ü oyun/eğlence ve %28.5'i video, film dizi amaçlı interneti kullanmaktadır. Öğrencilerin %31.8'inin ailesinde internet bağımlılığı ve %20.3'ünde psikiyatrik/psikolojik rahatsızlık öyküsü vardır. Anket formlarından elde edilen yanıtların dağılımı Çizelge 2'de gösterilmiştir.

**Çizelge 4.2: Öğrencilerin aile ve internet kullanımına ilişkin özellikleri**

	<i>Kişi Sayısı (n)</i>	<i>Yüzde (%)</i>
<i>Anne Durumu</i>		
Öz ve sağ	816	99,4
Üvey ve sağ	5	,6
<i>Baba Durumu</i>		
Öz ve sağ	810	98,7
Üvey ve sağ	11	1,3
<i>Kardeş Sayısı</i>		
Tek	84	10,2
Birden fazla	737	89,8
<i>Ailedeki Sıra</i>		
1	364	44,3
2	181	22,0
3	276	33,6
<i>Babanın Eğitimi</i>		
İlkokul ve altı	225	27,4
Ortaokul	231	28,1
Lise	247	30,1
Üniversite ve üzeri	118	14,4
<i>Anne Eğitimi</i>		
İlkokul ve altı	306	37,3
Ortaokul	234	28,5
Lise	201	24,5
Üniversite ve üzeri	80	9,7
<i>Anne ve Baba Birlikteliği</i>		
Beraber	745	90,7
Boşanmış ya da ayrı	76	9,3
<i>Sosyo-ekonomik Düzey</i>		
Düşük	66	8,0
Orta	265	32,3
Yüksek	490	59,7
<i>İnternet Kullanım Sıklığı</i>		
1 saatten az	49	6,0
1-2 saat	184	22,4
2-3 saat	246	30,0
3 saatten fazla	342	41,7
<i>İnternet Kullanım Amacı</i>		
Haberleşme	83	10,1
Sosyal medya	394	48,0
Oyun ve eğlence	110	13,4
Video, film, dizi	234	28,5
<i>Ailede İnternet Bağımlılığı</i>		
Var	261	31,8
Yok	560	68,2
<i>Ailede Psikolojik/Psikiyatrik Öykü</i>		
Var	167	20,3
Yok	654	79,7

#### 4.2 İnternet Bağımlılık ve Psikolojik Dayanıklılık Ortalama Değerleri

Araştırmada ölçek ortalamaları verilirken öncelikle her bir boyut ve maddelerinin ortalamaları verilmiş, ardından tüm ölçeğin toplam boyut puanı verilmiştir.

#### 4.2.1 İnternet bağımlılık düzeyi ortalamaları

İnternet bağımlılığı ölçeği boyut ve madde ortalamaları Çizelge 3’te verilmiştir.

**Çizelge 4.3:** İnternet bağımlılığı ölçeği boyut ve madde ortalamaları

	Ort.	SS
<i>İB Kontrol Kaybı</i>	14,7357	5,52684
<i>İnternete uzun süreli bağlanmadığımda aklım internetle meşguldür.</i>	2,25	1,067
<i>İnternete bağlı olup online olmadığımında aklım sürekli olarak internete takılıp kalıyor.</i>	1,93	1,063
<i>Çok uzun süre internette uzak kalmışsam, huzursuz ve sinirli oluyorum.</i>	1,83	1,106
<i>İnternette önceden planladığımdan daha çok zaman harcıyorum.</i>	2,67	1,255
<i>İnternette birkaç dakikalığına sörf yapmayı girip, bir türlü bırakamıyorum.</i>	2,63	1,325
<i>İnternette geçirdiğim zamanı azaltmayı denedim ama sonuç alamadım.</i>	2,00	1,199
<i>İnternet için harcaabileceğim paradan çok daha fazlasını harcıyorum.</i>	1,41	,915
<i>İB Daha Fazla Online</i>	8,0353	3,78185
<i>İnternette geçirdiğim zaman, başlangıçtaki dönemle karşılaştırılınca gitgide artıyor.</i>	2,02	1,176
<i>İnternete daha fazla zaman ayırma isteğim, geçmişe göre sürekli artıyor.</i>	1,90	1,137
<i>Başlangıçta sadece yapmam gereken işler için online etkinliklere vakit ayırırken, şimdi internete daha fazla zaman ayırıyorum.</i>	2,20	1,200
<i>İnternet etkinlikleri günlük yaşamımı giderek daha fazla yönlendiriyor.</i>	1,91	1,105
<i>İB Sosyal İlişkilerde Bozulma</i>	13,2107	5,55071
<i>İnternet kullanmaya başladığımdan beri, bazı arkadaşlarım benden uzaklaştı.</i>	1,19	,626
<i>Çok değer verdiğim kişiler, internette çok fazla zaman harcadığımdan benden şikâyetçi oluyorlar.</i>	1,79	1,118
<i>Okul/meslek/aile ve benzeri yaşamımdaki verimliliğim internet kullanmam yüzünden azalıyor.</i>	2,02	1,251
<i>Çok değer verdiğim kişiler bende, internet kullanmaya başladığımdan beri olumsuz yönde değişiklikler olduğunu söylüyorlar.</i>	1,50	,919
<i>İnternette daha fazla zaman geçirebilmek için sık sık sorumluluklarımı aksattıyorum.</i>	2,01	1,196
<i>İnternet yüzünden bazen randevularımı kaçırıyorum.</i>	1,28	,758
<i>Online dünyasını keşfettiğim andan itibaren başkalarıyla daha az zaman geçiriyorum.</i>	1,68	1,012
<i>İnternette öylesine sık ve yoğun meşgul oluyorum ki bazen işverenlerimle /okulla /aile bireyleri ve benzeri ile sorunlarım oluyor.</i>	1,76	1,126
<i>İB Toplam</i>	35,9817	12,91373

Tablodan da görüleceği gibi, her bir maddeye verilen yanıtların ortalaması 1.19 ile 2.67 arasındadır. Her bir maddenin 1’den 5’e kadar puanlandığı düşünüldüğünde, öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin ortalamanın altında olduğunu ifade etmek mümkündür.

#### 4.2.2 Psikolojik dayanıklılık düzeyi ortalamaları

Psikolojik dayanıklılık ölçeği madde ve boyut ortalamaları Çizelge 4’te verilmiştir.

**Çizelge 4.4: Psikolojik dayanıklılık ölçeği madde ve boyut ortalamaları**

Maddeler	Ort.	SS
<i>PD Aile Desteği</i>	23,1328	4,14648
EP1 <i>Ailem benimle gerçekten ilgilenir.</i>	3,46	,698
EP2 <i>Ailem başarılı olacağıma inanır.</i>	3,42	,739
EP3 <i>Ailemle eğlenceli zaman geçiririm</i>	3,16	,836
EP4 <i>Aile içinde alınan kararlarda fikirlerim dikkate alınır</i>	3,07	,847
EP8 <i>Ailem paylaşacak bir şeyim olduğunda beni dinler.</i>	3,34	,794
EP9 <i>Ailem sorunlarım olduğunda bunu fark eder.</i>	3,15	,897
EP12 <i>Ailemin yanında bulunmaktan mutluluk duyarım.</i>	3,53	,712
<i>PD Arkadaş Desteği</i>	17,7954	3,08253
EP24 <i>Yokluğumu fark edecek arkadaşlarım vardır.</i>	3,57	,761
EP25 <i>Sorunlarımı anlatabileceğim arkadaşlarım vardır.</i>	3,51	,802
EP27 <i>Zor zamanlarımda kendisine güvenebileceğim arkadaşlarım vardır</i>	3,50	,818
EP28 <i>Zor durumda kaldığımda arkadaşlarım bana yardım ederler</i>	3,52	,735
EP29 <i>Güzel zaman geçirdiğim arkadaşlarım vardır</i>	3,69	,633
<i>PD Okul Desteği</i>	14,8380	3,63913
EP10 <i>Öğretmenlerimden benimle gerçekten ilgilenen kimse yok.</i>	2,98	,949
EP11 <i>Öğretmenlerim içinde yaptığımı takdir eden kimse yok</i>	2,89	,971
EP17 <i>Öğretmenlerim arasında beni dinleyecek kimse yok</i>	3,13	,917
EP22 <i>Okulda olmasam hiçbir öğretmenim bunu fark etmez.</i>	2,87	,999
EP23 <i>Okulda güzel bir şey yaptığımda kimse bunu takdir etmez</i>	2,97	,937
<i>PD Uyum</i>	11,6760	1,93864
EP5 <i>Yaşam zorluklarına karşı dayanıklıyım.</i>	3,24	,782
EP6 <i>Zor şartlarda dahi serin kanlı davranabilirim.</i>	3,06	,894
EP7 <i>Genelde olaylara kötümser bakarım.</i>	2,14	,974
EP13 <i>Şartlar değiştiğinde ne yapmam gerektiğini çabucak anlarım</i>	3,23	,705
<i>PD Mücadele Azmi</i>	13,6590	2,55870
EP14 <i>Kendimde hedeflerime ulaşacak kararlılığı göremiyorum</i>	2,77	1,060
EP15 <i>Sorumluluk almak bana zor geliyor</i>	2,80	,994
EP16 <i>Hayat, bana pek yaşanılabilir gelmiyor.</i>	2,64	1,165
EP18 <i>Hayal ettiğim geleceğe ulaşabileceğime inanıyorum.</i>	3,16	,914
EP26 <i>Yaşamımın alacağı yön üzerinde yeterince kontrolümün olmadığını hissediyorum</i>	2,29	,970
<i>PD Empati</i>	10,0719	1,64938
EP19 <i>Bir kişinin bir olay ya da durum karşısında nasıl hissedeceğini anlamakta iyiyimdir</i>	3,49	,656
EP20 <i>Diğer insanlara ilgi göstermekten hoşlanırım</i>	3,21	,831
EP21 <i>Karşımdaki kişinin o anda neler hissettiğini anlayabilirim</i>	3,38	,701
<i>PD Toplam</i>	91,1730	10,17861

Tersine ifadeler çevrildikten sonra, öğrencilerin psikolojik dayanıklılık maddelerine verdikleri yanıtların 2.14 ile 3.57 arasında değiştiği görülmektedir. Dolayısıyla, her bir maddenin 1'den 4'e kadar puanlandığı düşünüldüğünde, öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ortalamasının üzerinde olduğu ifade edilebilir.

### 4.3 Araştırma Alt Problemlerine Yönelik Bulgular

Araştırma alt problemlerinin analizinden önce, ölçek ortalamalarının normal dağılıma uyup uymadığı test edilmiştir. Bunun için yapılan Kolmogorov Smirnov testi sonuçları Çizelge 5’te verilmiştir.

**Çizelge 4.5:** Ölçek ortalamaları normallik testi için yapılan Kolmogorov Smirnov Testi sonuçları

	Z	p
<i>İB Kontrol Kaybı</i>	3,415	,000
<i>İB Daha Fazla Online</i>	4,295	,000
<i>İB Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk</i>	4,984	,000
<i>İB Toplam</i>	3,471	,000
<i>PD Aile Desteği</i>	3,445	,000
<i>PD Arkadaş Desteği</i>	6,953	,000
<i>PD Okul Desteği</i>	2,655	,000
<i>PD Uyum</i>	3,245	,000
<i>PD Mücadele Azmi</i>	2,933	,000
<i>PD Empati</i>	4,451	,000
<i>PD Toplam</i>	2,306	,000

Tablodan da görüleceği gibi, internet bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık ölçeklerinin tüm boyutları ve toplam puanlarının dağılımının standart normal dağılımdan istatistiksel olarak anlamlı derecede farklı olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Bu nedenle, normal dağılıma uymayan verilerin analizinde kullanılan nonparametrik testler uygulanmıştır. Buna göre iki grup arasındaki farklar Mann Whitney U testiyle, ikiden fazla grup arasındaki farklar ise Kruskal Wallis testi ile analiz edilmiştir. Korelasyon analizinde ise Spearman’s rho korelasyon analizi kullanılmıştır.



### 4.3.1 Demografik özelliklere göre internet bağımlılığı düzeyleri arasındaki farklar

Kişisel özelliklere göre internet bağımlılığı düzeyleri arasındaki farklar Çizelge 6'da verilmiştir.

**Çizelge 4.6:** Demografik özelliklere göre internet bağımlılığı düzeyleri arasındaki farklar

		<i>K. Kaybı</i>		<i>D. Faz. Onl.</i>		<i>Sos.İlş.Olms.</i>		<i>İB Toplam</i>	
		<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>
Yaş									
14		15,90	6,30	8,68	4,02	13,84	5,11	38,43	13,69
15		15,17	5,64	8,18	3,91	12,87	5,23	36,21	12,91
16		14,90	5,51	8,49	3,85	13,98	6,06	37,37	13,42
17		14,29	5,20	7,70	3,57	13,14	5,67	35,14	12,38
18		13,95	5,38	7,08	3,56	11,69	4,70	32,72	11,98
19		11,73	5,30	6,53	2,85	12,80	4,80	31,07	11,83
	X <sup>2</sup>	12,057		17,962		14,627		15,222	
	p	,034		,003		,012		,009	
Cinsiyet									
Kız		15,11	5,63	8,21	3,79	12,92	5,34	36,23	12,73
Erkek		14,15	5,32	7,76	3,77	13,68	5,86	35,58	13,21
	U	71871,000		73461,500		74799,500		76500,000	
	p	,015		,051		,122		,306	
Sınıf									
9		15,54	6,11	8,29	4,04	13,16	5,40	37,00	13,76
10		15,14	5,52	8,78	3,91	14,32	6,26	38,24	13,76
11		14,45	5,15	7,76	3,39	13,12	5,34	35,33	11,78
12		13,59	4,99	7,17	3,55	12,11	4,86	32,87	11,41
	X <sup>2</sup>	12,437		26,339		16,088		19,420	
	p	,006		,000		,001		,000	
Lise Türü									
Anadolu Lisesi		15,36	5,81	8,11	3,66	13,53	5,44	37,00	12,91
MTA		13,94	4,89	7,71	3,52	12,27	4,88	33,92	11,26
AİHL		15,24	6,05	8,57	4,43	14,57	6,63	38,39	15,33
	X <sup>2</sup>	8,272		3,595		20,825		12,067	
	p	,016		,166		,000		,002	
Akademik Başarı									
Düşük		15,44	5,97	8,67	4,55	15,65	7,61	39,76	16,26
Orta		14,85	5,49	8,10	3,72	13,07	5,19	36,02	12,42
Yüksek		13,47	5,24	7,13	3,37	12,13	5,32	32,73	12,17
	X <sup>2</sup>	8,595		7,926		11,844		11,649	
	p	,014		,019		,003		,003	
Sır Paylaşılan Dost									
Var		14,82	5,36	8,04	3,69	13,07	5,37	35,93	12,37
Yok		14,28	6,39	7,99	4,25	13,99	6,44	36,26	15,65
	U	38829,000		41070,000		41122,000		41330,000	
	p	,043		,265		,274		,316	
Duygusal İlişki									
Var		15,53	5,91	8,29	3,91	13,68	5,87	37,50	13,67
Yok		14,49	5,38	7,96	3,74	13,06	5,44	35,51	12,64
	U	54792,500		58379,500		57832,000		55751,000	
	p	,025		,319		,235		,058	

İnternet bağımlılığının kontrol kaybı boyutu 14 yaşındaki deneklerde, kız deneklerde, 9. sınıfa giden deneklerde, Anadolu lisesine giden deneklerde, akademik başarısını düşük olarak gören deneklerde, sır paylaştığı bir dostu olduğunu söyleyen deneklerde

ve duygusal ilişkisi olduğunu ifade eden deneklerde daha yüksek düzeydedir. Fark analizi sonuçlarına göre kontrol kaybı boyutu yaş, cinsiyet, sınıf, lise türü, akademik başarı, sır paylaşılan birisinin olma durumu ve duygusal ilişki olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmaktadır ( $p<0.05$ ).

İnternet bağımlılığının daha fazla online olma isteği boyutu 14 yaşındaki deneklerde, kız deneklerde, 10. sınıfa giden deneklerde, Anadolu imam hatip lisesine giden deneklerde, akademik başarısını düşük olarak gören deneklerde, sır paylaştığı bir dostu olduğunu söyleyen deneklerde ve duygusal ilişkisi olduğunu ifade eden deneklerde daha yüksek düzeydedir. Fark analizi sonuçlarına göre daha fazla online olma isteği boyutu yaş, sınıf, akademik başarıya göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmaktadır ( $p<0.05$ ).

İnternet bağımlılığının sosyal ilişkilerde olumsuzluk boyutu 16 yaşındaki deneklerde, erkek deneklerde, 10. sınıfa giden deneklerde, Anadolu imam hatip lisesine giden deneklerde, akademik başarısını düşük olarak gören deneklerde, sır paylaştığı bir dostu olmadığını söyleyen deneklerde ve duygusal ilişkisi olduğunu ifade eden deneklerde daha yüksek düzeydedir. Fark analizi sonuçlarına göre sosyal ilişkilerde olumsuzluk boyutu yaş, sınıf, lise türü, akademik başarıya göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmaktadır ( $p<0.05$ ).

İnternet bağımlılığının toplam puanı 14 yaşındaki deneklerde, kız deneklerde, 10. sınıfa giden deneklerde, Anadolu imam hatip lisesine giden deneklerde, akademik başarısını düşük olarak gören deneklerde, sır paylaştığı bir dostu olmadığını söyleyen deneklerde ve duygusal ilişkisi olduğunu ifade eden deneklerde daha yüksek düzeydedir. Fark analizi sonuçlarına göre toplam bağımlılık puanı yaş, sınıf, lise türü, akademik başarıya göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmaktadır ( $p<0.05$ ).

**Çizelge 4.7:** Aile ve internet kullanım özelliklerine göre internet bağımlılığı düzeyleri arasındaki farklar

	<i>K. Kaybı</i>		<i>D. Faz. Onl.</i>		<i>Sos.İlş.Olms.</i>		<i>İB Toplam</i>	
	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>
<i>Kardeş Sayısı</i>								
<i>Tek</i>	14,88	6,29	7,36	3,62	12,24	4,37	34,48	12,42
<i>Birden fazla</i>	14,72	5,44	8,11	3,79	13,32	5,66	36,15	12,97
<i>U</i>	30166,500		26802,000		28307,500		28442,500	
<i>p</i>	,702		,042		,196		,222	
<i>Ailedeki Sıra</i>								
<i>1</i>	14,74	5,44	7,95	3,64	12,99	5,19	35,68	12,30
<i>2</i>	14,10	5,37	7,65	3,63	13,16	5,91	34,91	13,17
<i>3</i>	15,14	5,72	8,41	4,03	13,54	5,77	37,08	13,50
<i>X<sup>2</sup></i>	3,840		4,433		2,202		4,395	
<i>p</i>	,147		,109		,332		,111	
<i>Babanın Eğitimi</i>								
<i>İlkokul ve altı</i>	14,97	5,61	8,38	4,04	13,57	5,84	36,92	13,64
<i>Ortaokul</i>	14,42	5,37	7,93	3,69	12,84	5,24	35,19	11,96
<i>Lise</i>	14,73	5,53	7,68	3,54	13,32	5,78	35,73	13,01
<i>Üniversite ve üzeri</i>	14,93	5,71	8,32	3,90	13,02	5,08	36,27	13,12
<i>X<sup>2</sup></i>	1,008		3,591		1,667		1,384	
<i>p</i>	,799		,309		,644		,709	
<i>Anne Eğitimi</i>								
<i>İlkokul ve altı</i>	14,26	5,09	7,96	3,70	13,17	5,52	35,40	12,50
<i>Ortaokul</i>	14,98	5,60	8,36	3,93	13,26	5,65	36,60	12,88
<i>Lise</i>	14,69	5,70	7,58	3,58	13,16	5,55	35,43	13,01
<i>Üniversite ve üzeri</i>	15,95	6,31	8,50	4,09	13,34	5,49	37,79	14,25
<i>X<sup>2</sup></i>	4,936		5,407		,207		3,043	
<i>p</i>	,177		,144		,976		,385	
<i>Anne ve Baba Birlikteliği</i>								
<i>Berber</i>	14,70	5,45	8,02	3,74	13,19	5,54	35,91	12,73
<i>Boşanmış/ayrı</i>	15,05	6,24	8,16	4,23	13,43	5,73	36,64	14,64
<i>U</i>	28204,000		28104,500		26799,000		28049,500	
<i>p</i>	,957		,916		,440		,895	
<i>Sosyo-ekonomik Düzey</i>								
<i>Düşük</i>	14,27	5,43	7,58	4,34	14,86	6,52	36,71	14,27
<i>Orta</i>	14,53	5,50	7,88	3,75	13,05	5,53	35,45	12,86
<i>Yüksek</i>	14,91	5,56	8,18	3,72	13,08	5,40	36,17	12,77
<i>X<sup>2</sup></i>	1,256		6,237		3,388		,562	
<i>p</i>	,534		,044		,184		,755	
<i>İnternet Kullanım. Sıklığı</i>								
<i>1 saatten az</i>	10,29	3,44	5,78	2,73	10,04	3,06	26,10	7,83
<i>1-2 saat</i>	12,18	4,19	6,72	2,92	11,13	3,89	30,04	9,25
<i>2-3 saat</i>	14,07	4,17	7,61	3,23	12,68	5,02	34,36	10,63
<i>3 saatten fazla</i>	17,23	6,08	9,37	4,20	15,16	6,23	41,76	14,03
<i>X<sup>2</sup></i>	151,568		95,494		100,207		162,770	
<i>p</i>	,000		,000		,000		,000	
<i>İnternet. Kullanım Amacı</i>								
<i>Haberleşme</i>	11,30	4,80	6,05	2,62	10,84	3,93	28,19	10,08
<i>Sosyal medya</i>	15,70	5,66	8,67	4,03	13,45	5,51	37,81	13,17
<i>Oyun ve eğlence</i>	14,59	4,99	7,72	3,81	14,25	5,84	36,55	12,72
<i>Video, film, dizi</i>	14,41	5,27	7,82	3,40	13,16	5,77	35,39	12,46
<i>X<sup>2</sup></i>	59,218		45,192		28,865		55,922	
<i>p</i>	,000		,000		,000		,000	
<i>Ailede İnternet Bağlılığı</i>								
<i>Var</i>	16,97	5,69	9,36	4,00	15,24	6,14	41,57	13,52
<i>Yok</i>	13,70	5,13	7,42	3,51	12,26	4,98	33,38	11,76
<i>U</i>	47247,000		49762,000		47524,500		44029,000	
<i>p</i>	,000		,000		,000		,000	
<i>Ailede Psikiyatrik Öykü</i>								
<i>Var</i>	16,07	6,14	8,44	3,92	14,16	5,48	38,66	13,45
<i>Yok</i>	14,40	5,31	7,93	3,74	12,97	5,55	35,30	12,69
<i>U</i>	46012,000		50105,000		45575,000		45633,000	
<i>p</i>	,002		,097		,001		,001	

İnternet bağımlılık ölçeğinin kontrol kaybı boyutu tek kardeş olan deneklerde, ailede 3. sırada olan deneklerde, babası ilkokul ve altında eğitime sahip olan deneklerde, annesi üniversite ve üzerinde eğitime sahip olan deneklerde, anne ve babası boşanmış/ayrı olan deneklerde, yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip olan deneklerde, interneti günde 3 saatten fazla kullanan deneklerde, interneti daha çok sosyal medya amaçlı kullanan deneklerde, ailede internet bağımlılığı olan deneklerde ve ailede psikiyatrik öykü olan deneklerde daha yüksektir. Fark analizi sonuçlarına göre kontrol kaybı boyutu internet kullanım sıklığı, internet kullanım amacı, ailede internet bağımlılığı olma durumu ve ailede psikiyatrik/psikolojik öykü olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmaktadır ( $p<0.05$ ).

İnternet bağımlılık ölçeğinin daha fazla online olma isteği boyutu tek kardeş olmayan deneklerde, ailede 3. sırada olan deneklerde, babası ilkokul ve altında eğitime sahip olan deneklerde, annesi üniversite ve üzerinde eğitime sahip olan deneklerde, anne ve babası boşanmış/ayrı olan deneklerde, yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip olan deneklerde, interneti günde 3 saatten fazla kullanan deneklerde, interneti daha çok sosyal medya amaçlı kullanan deneklerde, ailede internet bağımlılığı olan deneklerde ve ailede psikiyatrik öykü olan deneklerde daha yüksektir. Fark analizi sonuçlarına göre daha fazla online olma isteği boyutu internet kullanım sıklığı, internet kullanım amacı, ailede internet bağımlılığı olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmaktadır ( $p<0.05$ ).

İnternet bağımlılık ölçeğinin sosyal ilişkilerde sorun boyutu tek kardeş olmayan deneklerde, ailede 3. sırada olan deneklerde, babası ilkokul ve altında eğitime sahip olan deneklerde, annesi üniversite ve üzerinde eğitime sahip olan deneklerde, anne ve babası boşanmış/ayrı olan deneklerde, düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip olan deneklerde, interneti günde 3 saatten fazla kullanan deneklerde, interneti daha çok oyun ve eğlence amaçlı kullanan deneklerde, ailede internet bağımlılığı olan deneklerde ve ailede psikiyatrik öykü olan deneklerde daha yüksektir. Fark analizi sonuçlarına göre sosyal ilişkilerde sorun boyutu internet kullanım sıklığı, internet kullanım amacı, ailede internet bağımlılığı olma durumu ve ailede psikiyatrik/psikolojik öykü olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmaktadır ( $p<0.05$ ).

İnternet bağımlılık ölçeğinin toplam puanı tek kardeş olmayan deneklerde, ailede 3. sırada olan deneklerde, babası ilkokul ve altında eğitime sahip olan deneklerde, annesi üniversite ve üzerinde eğitime sahip olan deneklerde, anne ve babası

boşanmış/ayrı olan deneklerde, düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip olan deneklerde, interneti günde 3 saatten fazla kullanan deneklerde, interneti daha çok sosyal medya amaçlı kullanan deneklerde, ailede internet bağımlılığı olan deneklerde ve ailede psikiyatrik öykü olan deneklerde daha yüksektir. Fark analizi sonuçlarına göre ölçeğin toplam puanı internet kullanım sıklığı, internet kullanım amacı, ailede internet bağımlılığı olma durumu ve ailede psikiyatrik/psikolojik öykü olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmaktadır ( $p < 0.05$ ).

#### 4.3.2 Demografik özelliklere göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki farklar

Kişisel özelliklere göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki farklar Çizelge 8’de verilmiştir.

**Çizelge 4.8:** Kişisel özelliklere göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki farklar

	Aile D.		Ark. D.		Okul D.		Uyum		Müc. Az.		Empati		PD Top.	
	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS
<i>Yaş</i>														
14	24,19	3,76	17,98	2,89	15,76	3,70	11,54	2,01	13,92	2,91	10,11	1,55	93,51	10,43
15	23,60	3,67	17,85	3,17	15,33	3,44	11,81	1,81	13,95	2,41	10,22	1,57	92,76	9,77
16	22,51	4,14	17,57	3,13	14,47	3,65	11,41	1,90	13,22	2,60	9,92	1,74	89,11	10,05
17	23,10	4,44	17,98	2,98	14,59	3,58	11,69	2,02	13,69	2,58	10,07	1,67	91,12	10,29
18	23,06	4,07	17,69	3,04	14,17	4,15	11,94	2,01	13,44	2,32	10,03	1,68	90,33	10,00
19	21,20	6,04	16,73	3,88	15,67	3,52	12,40	2,06	14,60	2,53	9,87	1,46	90,47	11,45
$\chi^2$	14,487		4,947		13,771		8,528		13,252		3,690		18,493	
<i>p</i>	,013		,422		,017		,129		,021		,595		,002	
<i>Cinsiyet</i>														
Kız	23,34	3,99	18,06	2,93	15,06	3,58	11,50	1,98	13,71	2,57	10,14	1,58	91,81	9,97
Erkek	22,80	4,37	17,37	3,28	14,49	3,71	11,96	1,83	13,58	2,54	9,97	1,75	90,17	10,44
<i>T.Değ.</i>	74837,500		68746,500		73382,000		68853,000		77652,000		76122,500		72349,500	
<i>p</i>	,126		,000		,048		,001		,497		,245		,023	
<i>Sınıf</i>														
9	23,92	3,69	17,89	3,12	15,45	3,60	11,80	1,90	14,00	2,58	10,15	1,57	93,21	10,10
10	22,86	3,95	17,82	3,06	14,69	3,54	11,44	1,91	13,34	2,56	10,19	1,65	90,35	9,77
11	22,29	4,52	17,67	2,96	14,23	3,65	11,67	2,05	13,46	2,53	9,92	1,77	89,24	10,00
12	23,42	4,28	17,79	3,22	14,93	3,69	11,79	1,88	13,83	2,52	10,02	1,61	91,77	10,49
$\chi^2$	19,137		1,586		12,248		5,413		10,648		3,354		21,632	
<i>p</i>	,000		,663		,007		,144		,014		,340		,000	
<i>Lise T.</i>														
A. L.	23,57	3,73	18,08	2,71	15,00	3,49	11,85	1,91	13,56	2,61	10,10	1,71	92,16	9,39
MTA	22,91	4,29	17,71	3,22	14,78	3,62	11,70	1,95	13,80	2,47	10,07	1,61	90,96	10,21
AIHL	22,80	4,51	17,45	3,38	14,67	3,94	11,30	1,93	13,56	2,65	10,02	1,61	89,80	11,31
$\chi^2$	3,570		2,904		,529		9,486		1,142		,531		4,343	
<i>p</i>	,168		,234		,768		,009		,565		,767		,114	
<i>A. Baş.</i>														
Düşük	20,77	5,35	16,66	4,08	13,84	3,93	11,51	2,36	12,54	3,03	10,01	1,54	85,33	11,66
Orta	23,22	3,91	18,03	2,84	14,85	3,54	11,64	1,90	13,70	2,48	10,09	1,67	91,52	9,62
Yüksek	24,48	3,73	17,27	3,35	15,58	3,88	12,05	1,78	14,32	2,35	10,01	1,64	93,72	10,70
$\chi^2$	28,800		11,347		10,532		5,014		18,697		,548		31,304	
<i>p</i>	,000		,003		,005		,082		,000		,760		,000	
<i>P. Dost</i>														
Var	23,38	3,99	18,46	2,36	15,10	3,55	11,63	1,93	13,77	2,50	10,15	1,63	92,50	9,39
Yok	21,79	4,71	14,13	3,92	13,38	3,78	11,91	1,95	13,02	2,81	9,62	1,70	83,86	11,25
<i>U</i>	34781,000		13757,000		32385,000		40396,000		37026,500		35355,500		23909,000	
<i>p</i>	,000		,000		,000		,161		,005		,000		,000	
<i>D.. İlişki</i>														
Var	22,05	4,84	18,12	2,83	14,68	3,87	11,95	2,01	13,79	2,69	10,33	1,68	90,91	10,56
Yok	23,47	3,85	17,69	3,15	14,89	3,57	11,59	1,91	13,62	2,52	9,99	1,63	91,25	10,06
<i>U</i>	51358,500		57025,000		60074,500		54347,000		59526,000		53151,500		59948,000	
<i>p</i>	,001		,121		,684		,016		,549		,004		,653	

Psikolojik dayanıklılığın aile desteği boyutu 14 yaşındaki deneklerde, kız deneklerde, 9. sınıfa giden deneklerde, Anadolu lisesine giden deneklerde, akademik başarısını yüksek olarak gören deneklerde, sır paylaştığı bir dostu olduğunu söyleyen deneklerde ve duygusal ilişkisi olmadığını ifade eden deneklerde daha yüksek düzeydedir. Fark analizi sonuçlarına göre aile desteği boyutu yaş, sınıf, akademik başarı, sır paylaşılan birisinin olma durumu ve duygusal ilişki olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmaktadır ( $p<0.05$ ).

Psikolojik dayanıklılığın arkadaş desteği boyutu 14 yaşındaki deneklerde, kız deneklerde, 9. sınıfa giden deneklerde, Anadolu lisesine giden deneklerde, akademik başarısını orta olarak gören deneklerde, sır paylaştığı bir dostu olduğunu söyleyen deneklerde ve duygusal ilişkisi olduğunu ifade eden deneklerde daha yüksek düzeydedir. Fark analizi sonuçlarına göre arkadaş desteği boyutu cinsiyet, akademik başarı, sır paylaşılan birisinin olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmaktadır ( $p<0.05$ ).

Psikolojik dayanıklılığın okul desteği boyutu 14 yaşındaki deneklerde, kız deneklerde, 9. sınıfa giden deneklerde, Anadolu lisesine giden deneklerde, akademik başarısını yüksek olarak gören deneklerde, sır paylaştığı bir dostu olduğunu söyleyen deneklerde ve duygusal ilişkisi olmadığını ifade eden deneklerde daha yüksek düzeydedir. Fark analizi sonuçlarına göre okul desteği boyutu yaş, cinsiyet, sınıf, akademik başarı, sır paylaşılan birisinin olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmaktadır ( $p<0.05$ ).

Psikolojik dayanıklılığın uyum boyutu 19 yaşındaki deneklerde, erkek deneklerde, 9. sınıfa giden deneklerde, Anadolu lisesine giden deneklerde, akademik başarısını yüksek olarak gören deneklerde, sır paylaştığı bir dostu olmadığını söyleyen deneklerde ve duygusal ilişkisi olduğunu ifade eden deneklerde daha yüksek düzeydedir. Fark analizi sonuçlarına göre uyum boyutu cinsiyet, lise türü ve duygusal ilişki olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmaktadır ( $p<0.05$ ).

Psikolojik dayanıklılığın mücadele azmi boyutu 19 yaşındaki deneklerde, kız deneklerde, 9. sınıfa giden deneklerde, meslek lisesine giden deneklerde, akademik başarısını orta olarak gören deneklerde, sır paylaştığı bir dostu olduğunu söyleyen deneklerde ve duygusal ilişkisi olduğunu ifade eden deneklerde daha yüksek

düzeydedir. Fark analizi sonuçlarına göre mücadele azmi boyutu yaş, sınıf, akademik başarı, sır paylaşılan birisinin olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmaktadır ( $p<0.05$ ).

Psikolojik dayanıklılığın empati boyutu 15 yaşındaki deneklerde, kız deneklerde, 10. sınıfa giden deneklerde, Anadolu lisesine giden deneklerde, akademik başarısını yüksek olarak gören deneklerde, sır paylaştığı bir dostu olduğunu söyleyen deneklerde ve duygusal ilişkisi olduğunu ifade eden deneklerde daha yüksek düzeydedir. Fark analizi sonuçlarına göre empati boyutu sır paylaşılan birisinin olma durumu ve duygusal ilişki olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmaktadır ( $p<0.05$ ).

Psikolojik dayanıklılığın toplam puanı 14 yaşındaki deneklerde, kız deneklerde, 9. sınıfa giden deneklerde, Anadolu lisesine giden deneklerde, akademik başarısını yüksek olarak gören deneklerde, sır paylaştığı bir dostu olduğunu söyleyen deneklerde ve duygusal ilişkisi olduğunu ifade eden deneklerde daha yüksek düzeydedir. Fark analizi sonuçlarına göre psikolojik desteğin toplam puanı yaş, cinsiyet, sınıf, akademik başarı, sır paylaşılan birisinin olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmaktadır ( $p<0.05$ ).

Aile ev internet kullanım özelliklerine göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki farklar Çizelge 9'da verilmiştir.

**Çizelge 4.9:** Aile ve internet kullanım özelliklerine göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki farklar

	Aile D.		Ark. D.		Okul D.		Uyum		Müc. Az.		Empati		PD Top.	
	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS
<i>Kardeş Sayısı</i>														
<i>Tek</i>	23,48	4,52	17,52	3,61	15,50	3,51	11,96	1,73	13,77	2,61	10,14	1,85	92,38	11,03
<i>Birden fazla</i>	23,09	4,10	17,83	3,02	14,76	3,65	11,64	1,96	13,65	2,55	10,06	1,63	91,04	10,08
<i>Test Değeri</i>	1,647		,001		2,965		1,779		,382		,671		3,021	
<i>p</i>	,199		,993		,085		,182		,537		,413		,082	
<i>Ailedeki Sıra</i>														
<i>1</i>	23,40	4,04	18,09	2,95	15,14	3,52	11,74	1,87	13,68	2,54	10,02	1,73	92,07	9,85
<i>2</i>	22,86	4,07	17,20	3,34	14,50	3,88	11,58	2,05	13,78	2,56	9,91	1,59	89,84	10,65
<i>3</i>	22,96	4,32	17,79	3,03	14,66	3,61	11,65	1,95	13,55	2,58	10,25	1,57	90,86	10,22
<i>X<sup>2</sup></i>	2,945		10,710		3,804		,998		,898		5,286		6,655	
<i>p</i>	,229		,005		,149		,607		,638		,071		,036	
<i>Baba Eğitimi</i>														
<i>İlkokul ve altı</i>	23,23	3,64	17,46	3,22	15,03	3,60	11,34	1,99	13,57	2,63	10,04	1,61	90,65	9,61
<i>Ortaokul</i>	22,63	4,47	17,94	2,81	14,61	3,52	11,87	1,82	13,62	2,45	10,07	1,58	90,75	10,13
<i>Lise</i>	23,52	3,96	18,04	3,03	14,92	3,56	11,81	1,97	13,92	2,48	10,17	1,64	92,38	9,54
<i>Üniversite/üz.</i>	23,12	4,70	17,64	3,39	14,75	4,10	11,65	1,92	13,36	2,77	9,94	1,87	90,46	12,33
<i>X<sup>2</sup></i>	5,114		6,775		2,012		9,356		2,975		1,251		3,754	
<i>p</i>	,164		,079		,570		,025		,395		,741		,289	
<i>Anne Eğitimi</i>														
<i>İlkokul ve altı</i>	22,69	4,20	17,43	3,30	14,65	3,58	11,51	1,93	13,49	2,60	10,00	1,61	89,77	10,25
<i>Ortaokul</i>	23,18	3,87	18,12	2,69	15,02	3,63	11,74	1,93	13,91	2,47	10,16	1,53	92,14	9,60
<i>Lise</i>	23,68	4,07	18,03	2,88	15,17	3,47	11,90	1,88	13,86	2,50	10,16	1,68	92,80	9,65
<i>Üniversite/üz.</i>	23,31	4,76	17,63	3,61	14,20	4,22	11,56	2,10	13,08	2,72	9,86	2,04	89,64	11,94
<i>X<sup>2</sup></i>	10,063		8,192		4,229		5,616		6,950		2,181		12,667	
<i>p</i>	,018		,042		,238		,132		,074		,536		,005	
<i>An Baba Birl.</i>														
<i>Beraber</i>	23,29	4,09	17,84	3,05	14,87	3,64	11,63	1,92	13,70	2,56	10,08	1,65	91,41	10,19
<i>Boşanmış/ayrı</i>	21,61	4,41	17,38	3,34	14,50	3,63	12,09	2,05	13,25	2,50	10,00	1,64	88,83	9,79
<i>X<sup>2</sup></i>	21261,500		25700,500		26809,500		24448,500		25469,500		27371,500		23903,500	
<i>p</i>	,000		,159		,444		,047		,146		,626		,025	
<i>Sosyo-ek.</i>														
<i>Düşük</i>	21,58	5,08	16,39	4,09	13,68	4,34	11,58	2,08	13,27	2,71	10,08	1,65	86,58	12,23
<i>Orta</i>	22,92	4,04	17,65	3,00	14,83	3,28	11,66	1,90	13,64	2,51	10,14	1,51	90,84	9,28
<i>Yüksek</i>	23,46	4,02	18,07	2,92	15,00	3,70	11,70	1,94	13,72	2,57	10,03	1,72	91,97	10,19
<i>X<sup>2</sup></i>	10,277		15,200		5,636		,222		1,887		,171		13,416	
<i>p</i>	,006		,001		,060		,895		,389		,918		,001	
<i>İnt. Kul. Sık.</i>														
<i>1 saatten az</i>	24,00	3,71	15,94	4,27	14,98	3,80	11,63	1,91	14,08	2,48	9,69	1,66	90,33	10,35
<i>1-2 saat</i>	24,32	3,49	17,72	3,06	15,23	3,75	11,88	1,79	14,17	2,45	10,13	1,58	93,45	9,86
<i>2-3 saat</i>	23,20	4,00	17,93	3,05	14,99	3,42	11,67	1,83	13,86	2,49	10,02	1,56	91,67	9,65
<i>3 saatten fazla</i>	22,32	4,46	18,00	2,84	14,49	3,70	11,58	2,09	13,18	2,61	10,13	1,74	89,71	10,48
<i>X<sup>2</sup></i>	29,259		14,946		5,735		1,419		22,683		5,051		18,360	
<i>p</i>	,000		,002		,125		,701		,000		,168		,000	
<i>İnt. Kul. Ama</i>														
<i>Haberleşme</i>	23,78	4,33	17,28	3,69	15,11	3,44	12,04	1,88	14,39	2,46	10,48	1,38	93,07	9,72
<i>Sosyal medya</i>	23,30	4,02	18,09	2,88	15,07	3,65	11,50	1,97	13,74	2,59	10,06	1,62	91,77	10,01
<i>Oyun/eğlence</i>	22,86	4,29	17,59	3,27	14,76	3,80	11,93	1,65	13,45	2,65	10,12	1,79	90,72	10,85
<i>Vid, film, dizi</i>	22,74	4,20	17,58	3,06	14,38	3,60	11,72	2,01	13,37	2,46	9,92	1,70	89,71	10,16
<i>X<sup>2</sup></i>	7,143		9,040		6,472		8,259		11,177		6,759		9,148	
<i>p</i>	,067		,029		,091		,041		,011		,080		,027	
<i>Ai. İnt. Bağ.</i>														
<i>Var</i>	21,70	4,20	17,55	3,29	14,48	3,66	11,49	1,99	13,25	2,73	10,04	1,69	88,51	10,61
<i>Yok</i>	23,80	3,95	17,91	2,98	15,01	3,62	11,76	1,91	13,85	2,45	10,09	1,63	92,41	9,74
<i>U</i>	49594,000		68656,500		66873,000		66905,500		64093,000		72309,500		57112,000	
<i>p</i>	,000		,138		,049		,048		,004		,804		,000	
<i>Aile Ps. Öykü</i>														
<i>Var</i>	21,35	4,97	17,23	3,87	14,31	3,69	11,60	2,15	13,30	2,59	10,00	1,72	87,80	11,68
<i>Yok</i>	23,59	3,78	17,94	2,83	14,97	3,62	11,69	1,88	13,75	2,54	10,09	1,63	92,04	9,58
<i>U</i>	39733,000		50091,500		48496,000		53543,500		48608,000		53471,000		43548,000	
<i>p</i>	,000		,079		,025		,693		,027		,671		,000	



Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin aile desteği boyutu tek kardeş olan deneklerde, ailede 1. sırada olan deneklerde, babası lise düzeyinde eğitime sahip olan deneklerde, annesi lise düzeyinde eğitime sahip olan deneklerde, anne ve babası birlikte olan deneklerde, yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip olan deneklerde, interneti günde 1-2 kullanan deneklerde, interneti daha çok haberleşme amaçlı kullanan deneklerde, ailede internet bağımlılığı olmayan deneklerde ve ailede psikiyatrik öykü olmayan deneklerde daha yüksektir. Fark analizi sonuçlarına göre aile desteği boyutu anne eğitimi, anne baba birlikteliği, sosyoekonomik durum, internet kullanım sıklığı, ailede internet bağımlılığı olma durumu ve ailede psikiyatrik/psikolojik öykü olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmaktadır ( $p<0.05$ ).

Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin arkadaş desteği boyutu tek kardeş olmayan deneklerde, ailede 2. sırada olan deneklerde, babası lise düzeyinde eğitime sahip olan deneklerde, annesi ortaokul düzeyinde eğitime sahip olan deneklerde, anne ve babası birlikte olan deneklerde, yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip olan deneklerde, interneti günde 3 saatten fazla kullanan deneklerde, interneti daha çok sosyal medya amaçlı kullanan deneklerde, ailede internet bağımlılığı olmayan deneklerde ve ailede psikiyatrik öykü olmayan deneklerde daha yüksektir. Fark analizi sonuçlarına göre arkadaş desteği boyutu ailedeki sıra, anne eğitimi, sosyo-ekonomi, internet kullanım sıklığı, internet kullanım amacına göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmaktadır ( $p<0.05$ ).

Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin okul desteği boyutu tek kardeş olan deneklerde, ailede 1. sırada olan deneklerde, babası ilkokul ve altında eğitime sahip olan deneklerde, annesi lise düzeyinde eğitime sahip olan deneklerde, anne ve babası birlikte olan deneklerde, yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip olan deneklerde, interneti günde 1-2 saat kullanan deneklerde, interneti daha çok haberleşme amaçlı kullanan deneklerde, ailede internet bağımlılığı olmayan deneklerde ve ailede psikiyatrik öykü olmayan deneklerde daha yüksektir. Fark analizi sonuçlarına göre okul desteği boyutu ailede psikiyatrik/psikolojik öykü olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmaktadır ( $p<0.05$ ).

Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin uyum boyutu tek kardeş olan deneklerde, ailede 1. sırada olan deneklerde, babası ortaokul düzeyinde eğitime sahip olan deneklerde, annesi lise düzeyinde eğitime sahip olan deneklerde, anne ve babası boşanmış/ayrı olan deneklerde, yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip olan deneklerde, interneti

günde 1-2 saat kullanan deneklerde, interneti daha çok haberleşme amaçlı kullanan deneklerde, ailede internet bağımlılığı olmayan deneklerde ve ailede psikiyatrik öykü olmayan deneklerde daha yüksektir. Fark analizi sonuçlarına göre uyum boyutu baba eğitimi ve internet kullanım amacına göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmaktadır ( $p<0.05$ ).

Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin mücadele azmi boyutu tek kardeş olan deneklerde, ailede 1. sırada olan deneklerde, babası lise düzeyinde eğitime sahip olan deneklerde, annesi ortaokul düzeyinde eğitime sahip olan deneklerde, anne ve babası birlikte olan deneklerde, yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip olan deneklerde, interneti günde 1-2 saat kullanan deneklerde, interneti daha çok haberleşme amaçlı kullanan deneklerde, ailede internet bağımlılığı olmayan deneklerde ve ailede psikiyatrik öykü olmayan deneklerde daha yüksektir. Fark analizi sonuçlarına göre mücadele azmi boyutu internet kullanım sıklığı, internet kullanım amacı ve ailede psikiyatrik/psikolojik öykü olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmaktadır ( $p<0.05$ ).

Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin empati boyutu tek kardeş olan deneklerde, ailede 1. sırada olan deneklerde, babası lise düzeyinde eğitime sahip olan deneklerde, annesi lise düzeyinde eğitime sahip olan deneklerde, anne ve babası birlikte olan deneklerde, orta sosyo-ekonomik düzeye sahip olan deneklerde, interneti günde 3 saatten fazla kullanan deneklerde, interneti daha çok haberleşme amaçlı kullanan deneklerde, ailede internet bağımlılığı olmayan deneklerde ve ailede psikiyatrik öykü olmayan deneklerde daha yüksektir. Fark analizi sonuçlarına göre empati boyutu bakılan özelliklere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemiştir ( $p>0.05$ ).

Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin toplam puanı tek kardeş olan deneklerde, ailede 1. sırada olan deneklerde, babası lise düzeyinde eğitime sahip olan deneklerde, annesi lise düzeyinde eğitime sahip olan deneklerde, anne ve babası birlikte olan deneklerde, yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip olan deneklerde, interneti günde 1-2 saat kullanan deneklerde, interneti daha çok sosyal medya amaçlı kullanan deneklerde, ailede internet bağımlılığı olan deneklerde ve ailede psikiyatrik öykü olan deneklerde daha yüksektir. Fark analizi sonuçlarına göre psikolojik dayanıklılık toplam puanı ailedeki sıra, anne baba birlikteliği, internet kullanım sıklığı, internet kullanım amacı, ailede internet bağımlılığı olma durumu ve ailede

psikiyatrik/psikolojik öykü olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmaktadır ( $p<0.05$ ).

### 4.3.3 İnternet bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki

İnternet bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki için yapılan Spearman's rho korelasyon analizi sonuçları Çizelge 10'da verilmiştir.

**Çizelge 4.10:** İnternet bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki için yapılan Spearman's rho korelasyon analizi sonuçları

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. İB Kontrol Kaybı	r	1,000	,651	,601	,897	-,251	,036	-,074	-,096	-,207	-,021	-,182
	p		,000	,000	,000	,000	,300	,033	,006	,000	,545	,000
	N	821	821	821	821	821	821	821	821	821	821	821
2. İB Daha Fazla Online	r	,651	1,000	,568	,821	-,203	-,005	-,065	-,114	-,158	-,026	-,156
	p	,000		,000	,000	,000	,878	,062	,001	,000	,450	,000
	N	821	821	821	821	821	821	821	821	821	821	821
3. İB Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	r	,601	,568	1,000	,831	-,321	-,064	-,168	-,151	-,276	-,072	-,316
	p	,000	,000		,000	,000	,067	,000	,000	,000	,040	,000
	N	821	821	821	821	821	821	821	821	821	821	821
4. İB Toplam	r	,897	,821	,831	1,000	-,305	-,001	-,121	-,129	-,247	-,037	-,250
	p	,000	,000	,000		,000	,974	,001	,000	,000	,287	,000
	N	821	821	821	821	821	821	821	821	821	821	821
5. PD Aile Desteği	r	-,251	-,203	-,321	-,305	1,000	,324	,239	,108	,340	,283	,726
	p	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,002	,000	,000	,000
	N	821	821	821	821	821	821	821	821	821	821	821
6. PD Arkadaş Desteği	r	,036	-,005	-,064	-,001	,324	1,000	,281	,041	,190	,301	,597
	p	,300	,878	,067	,974	,000		,000	,242	,000	,000	,000
	N	821	821	821	821	821	821	821	821	821	821	821
7. PD Okul Desteği	r	-,074	-,065	-,168	-,121	,239	,281	1,000	-,053	,343	,116	,626
	p	,033	,062	,000	,001	,000	,000		,129	,000	,001	,000
	N	821	821	821	821	821	821	821	821	821	821	821
8. PD Uyum	r	-,096	-,114	-,151	-,129	,108	,041	-,053	1,000	,114	,192	,266
	p	,006	,001	,000	,000	,002	,242	,129		,001	,000	,000
	N	821	821	821	821	821	821	821	821	821	821	821
9. PD Mücadele Azmi	r	-,207	-,158	-,276	-,247	,340	,190	,343	,114	1,000	,172	,617
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,001		,000	,000
	N	821	821	821	821	821	821	821	821	821	821	821
10. PD Empati	r	-,021	-,026	-,072	-,037	,283	,301	,116	,192	,172	1,000	,468
	p	,545	,450	,040	,287	,000	,000	,001	,000	,000		,000
	N	821	821	821	821	821	821	821	821	821	821	821
11. PD Toplam	r	-,182	-,156	-,316	-,250	,726	,597	,626	,266	,617	,468	1,000
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	821	821	821	821	821	821	821	821	821	821	821

\*Birinci satırdaki rakamlar, birinci sütundaki boyutların başındaki rakamlara denk gelmektedir.

Çizelgeden de görüldüğü gibi, internet bağımlılığı toplam puanı ile psikolojik dayanıklılığın aile desteği ( $r=-0.305$ ;  $p<0.01$ ), okul desteği ( $r=-0.121$ ;  $p<0.01$ ), uyum ( $r=-0.129$ ;  $p<0.01$ ), mücadele azmi ( $r=-0.247$ ;  $p<0.01$ ) ve toplam psikolojik

dayanıklılık arasında ( $r=-0.250$ ;  $p<0.01$ ) istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Öte yandan arkadaş desteği ve empati ile internet bağımlılığı arasında ise istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Buradan hareketle, araştırmanın son hipotezi de kabul edilmiştir. Psikolojik dayanıklılık ile internet bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde bir ilişki vardır.



## 5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan bu araştırmada, 14-18 yaş arasındaki ergenlerin internet bağımlılık düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada bu çerçevede öncelikle katılımcıların internet bağımlılık ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri incelenmiş, ardından internet bağımlılık ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin demografik ve aile faktörlerine göre farklılık gösterip göstermediğine bakılmıştır. Araştırmada son olarak internet bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki korelasyon analizi ile incelenmiştir.

### 5.1 Tartışma

Bu bölümde 14-18 yaş arası ergenlerin internet bağımlılıkları ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile ilgili elde edilen bilgiler tartışılarak yorumlanmıştır. Literatür taraması sonucunda internet bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık ile ilgili çalışmalara rastlanmıştır, ancak internet bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık ilişkisinin incelendiği yeterli çalışmaya rastlanmamıştır.

Bu araştırmada İstanbul ili Sarıyer ilçesinde eğitim gören Anadolu Lisesi, Sağlık Meslek Lisesi, Turizm Otelcilik Lisesi, Kız Meslek Lisesi ve Anadolu İmam Hatip Lisesinden kız ve erkek toplam 822 öğrenciyle çalışılmıştır. Öğrencilerin 504'ü (%61.4) kız ve 317'si (%38.6) erkektir (Bkz: Tablo 4.1). Öğrencilerin demografik özellikleri ve sosyoekonomik yapıları, buldukları bölge ile uyumludur (TÜİK Hane halkı istatistikleri, 2018).

Çalışmada demografik özelliklerden yaş, cinsiyet, sınıf, lise türü, akademik başarı düzeyi, sır paylaşılan bir dostun ve duygusal ilişkinin olma durumu araştırılmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin 225'i (%27.4) 9. sınıfa, 209'u (%25.5) 10. sınıfa, 205'i (%25.0) 11 ve 182'si (%22.2) 12. sınıfa gitmektedir (Bkz: Tablo 4.1). Öğrencilerin sınıflarına göre dağılımları birbirine yakındır. Buradan hareketle, korelasyon analizinde sınıf değişkeninin analiz sonuçlarını etkilemediğini ifade etmek mümkündür. Lise türüne göre analizde 306 öğrenci (%37.3) Anadolu Lisesi,

347 öğrenci (%42.3) mesleki teknik ve Anadolu lisesi, 168 öğrenci (%20.5) Anadolu imam hatip lisesine gitmektedir (Bkz: Tablo 4.1). Öğrencilerin liselere göre dağılımı, ülkemizde ve bölgedeki lise türlerine göre öğrenci dağılımına uygundur. Bu nedenle araştırma örnekleminin başarılı bir şekilde yapıldığı, örneklemin oransal olarak da evrenin yapısını iyi bir şekilde temsil ettiği söylenebilir. Öğrencilerin 82'sinin (%10.0) akademik başarısı düşük, 637'sinin (%77.6) orta ve 102'sinin (%12.4) yüksek düzeydedir. Genel olarak öğrenciler orta düzeyde akademik başarıya sahiptir. Öğrencilerin %84.7'sinin sır paylaştığı bir dostu, %23.9'unun ise duygusal bir ilişkisi vardır (Bkz: Tablo 4.1). Genel olarak çoğunluğun sır paylaştığı bir dost varken, duygusal ilişki oranı ise çok daha düşüktür. Bu noktada, öğrencilerin duygusal ilişkilerini dile getirmekten çekinmelerinin de etkisi olduğunu düşünmek mümkündür.

Aile ve internet kullanım özelliklerinden ise anne ve baba durumu, kardeş sayısı, ailedeki sıra, anne ve baba eğitimi, anne ve baba birlikteliği, sosyo-ekonomik düzey, internet kullanım amacı ve sıklığı, ailede internet kullanımı ve ailedeki psikolojik rahatsızlık yaşayan bireyin varlığı bilgilerinin verileri toplanmıştır. Öğrencilerin sadece 5'inin (%0.6) üvey annesi ve 11'inin (%1.3) üvey babası vardır. Ebeveynlerin %90.7'si birliktedir (Bkz: Tablo 4.2). Genel olarak tüm öğrencilerde, öz anne ve babaya sahiplerdir. Aile yapısının tüm örnekleme, öz anne ve babaya ait bir yapıda olduğunu, bu nedenle üvey anne ve baba durumunun araştırma sonuçlarına etki etmeyecek kadar küçük olduğunu ifade etmek mümkündür. Öğrencilerin %10.2'si tek kardeşe sahip olup, %89.8'i ise birden fazla kardeşe sahiptir. Öğrencilerin %44.3'ü ailede birinci, %22.0'si ikinci ve %33.6'sı üç ve üzerinde sıradadır (Bkz: Tablo 4.2). Genel olarak ailelerin birden fazla çocuk sahibi oldukları görülmektedir. Annelerin çoğunluğu (%37.3) ilkokul ve altı, babaların çoğunluğu (%30.1) lise düzeyinde eğitime sahiptir. Genel olarak çoğunluk (%59.7) ailelerinin yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip olduklarını ifade etmiştir (Bkz: Tablo 4.2). Bu durum, ülkemizde anne ve babaların ortalama yaş aralığı da düşünüldüğünde, erkeklerin daha yüksek eğitime sahip olduğu dağılım ile uyum göstermektedir. İnternet kullanım sıklığı günlük 3 saatin üzerinde diyenler çoğunlukta olup, internet daha çok sosyal medya amaçlı kullanılmaktadır. Ailede internet bağımlılığı oranı %31.8 olup, aslında yüksek bir oran olarak değerlendirilebilir (Bkz: Tablo 4.2).

Cinsiyete göre sadece kontrol kaybı istatistiksel olarak anlamlı fark göstermiş olup, kızlarda daha yüksektir. Genel olarak cinsiyete göre erkeklerde internet bağımlılığı daha yüksek görülse de, yapılan bu araştırmada sosyal ilişkilerde olumsuzluk dışında, kızlarda daha yüksek çıkmıştır (Bkz. Tablo 4.6). Aslında bu durumun pek çok farklı nedeni olabileceği gibi, araştırma bölgesinin sosyo-ekonomik düzeyinin diğer bölgelere göre daha yüksek olmasından kaynaklandığı düşünülebilir. Daha yüksek gelire sahip ya da kentleşme düzeyi daha yüksek olan bölgelerde, genel olarak cinsiyet farkı ya da toplumsal cinsiyet şemaları daha belirsizdir. Bu nedenle, bu farklılıkların araştırma sonuçlarına da yansıtıldığı düşünülebilir. Ayrıca ailelerde kız ve erkeklerin yetiştirilme tarzları, toplumsal bazı normlar ile birlikte değişebilmektedir. Kız çocukların daha baskıcı bir ortamda yetiştirilmeleri onların internet ortamında daha fazla vakit geçirmelerine sebep olabilir. Daha farklı demografik özelliklere sahip bölgelerde, farklı sonuçların elde edilmesi mümkündür.

Literatürde demografik özelliklere göre internet bağımlılığını inceleyen pek çok çalışma mevcuttur. Mihajlov ve Vejmelka (2017) çalışmalarında, daha küçük yaşlardaki çocuklarda internet bağımlılık düzeyinin son yirmi yılda önemli derecede arttığını ve bu grubun daha riskli olduğunu ortaya koymuşlardır. Sato (2006) çalışmasında, Japonya’da öğrenciler arasında internet bağımlılığının özellikle küçük yaşlarda yaygınlığının arttığını bildirmiştir. Sezer ve Gökbulut (2015) çalışmalarında, internet bağımlılığının demografik özelliklere göre farklılaştığını bildirmiştir. Bat ve Kayacan (2016) çalışmalarında, internet bağımlısı erişkinlerde demografik özelliklere göre farklılaşmanın daha az olduğunu öne sürmüştür. Canan (2010) çalışmasında, internet bağımlılığının özellikle küçük yaşlar için daha büyük risk oluşturduğunu bildirmiştir. Genel olarak araştırmalar, demografik özelliklere göre internet bağımlılık düzeylerinin farklılaştığını göstermektedir. Öte yandan daha geniş örneklem ve farklı demografi gruplarıyla, bu farklılara ilişkin daha kesin sonuçlar çıkarmak mümkündür.

Razieh vd (2012) çalışmalarında, erkeklerde internet bağımlılığının anlamlı derecede daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Aksoy (2015) çalışmasında, kızların internet bağımlılık düzeyini  $(42.69 \pm 10.64)$  erkeklere göre  $(46.24 \pm 14.09)$  daha düşük bulmuştur. Aslan ve Yazıcı (2016) ise ileri düzey bağımlılığın kadın ve erkeklerde benzer oranda olduğunu bildirmiştir. Balcı ve Gülnar (2009) çalışmalarında, internet bağımlılığının erkeklerde daha yüksek olduğunu rapor etmişlerdir. Durak Batıgün ve

Kılıç (2011) ise yaptıkları regresyon analizinde, cinsiyetin internet bağımlılığı için anlamlı bir yordayıcı olduğunu tespit etmişlerdir. Gökçearsan ve Durakoğlu (2014) çalışmalarında, bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin de yine erkek öğrencilerde daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Yine Gökçearsan ve Günbatır (2012) çalışmalarında, erkeklerde internet bağımlılık düzeyinin daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir.

Aksoy (2015) çalışmasında, 9 ve 12. sınıflar arasında internet bağımlılık düzeyini en yüksek 11. sınıflarda ( $47.48 \pm 13.40$ ) olarak bulmuştur. Kontrol kaybı 9. sınıflarda, diğer internet bağımlılığı puanları 10. sınıflarda daha yüksektir. Mevcut araştırmada ise elde edilen bulgulara göre yaşa göre internet bağımlılığının kontrol kaybı, daha fazla online olma isteği ve toplam puan 14 yaşında olanlarda, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ise 15 yaşında olanlarda daha yüksektir (Bkz. Tablo 4.6). Ergenlik döneminde temel ihtiyaçlar kendini ifade etme ve sosyalleşme ihtiyaçlarıdır. İnternet ortamı ve sosyal medya bu ihtiyaçları sanal yöntemle de olsa karşılayabilmektedir. Sosyal medyada kurulan gruplar, internet üzerinden haberleşme kanalları ile çok hızlı ve etkili iletişim kurulabilmesi bağımlılığın oluşmasında da önemli rol oynamaktadır. Kimlik gelişimi ile birlikte sosyal kimlik gelişimi gerçek hayatta olduğu gibi sanal dünyada da devam etmektedir. Aranılan sanal sosyallik internete bağımlılığı daha da arttırabilmektedir. Bu süreçte internet bireylere aynı zamanda farklı sosyal ortamlara erişme imkanı verdiğinden ve temel psikolojik ihtiyaçları sanal yolla da olsa karşılayabildiğinden bağımlılık düzeyinin yüksek olabileceği öne sürülebilir. Araştırmalarda daha küçük yaşlarda bağımlılığın daha yüksek olması ergenlik döneminin başlangıcından bitişine kadarki süreçte kullanım, etki ve sonuçlarının yaşa göre farklılaştığı sonucunu göstermektedir. İnternet bağımlılığının yaşla ilişkisiyle ilgili yapılacak olan çalışmalarla, konu daha iyi bir şekilde aydınlatılabilir.

Literatürde yapılan araştırmalar genellikle bir okul üzerinden yapılmış olup, farklı lise türlerine ilişkin yeterli çalışmaya rastlanmamıştır (Aksoy, 2015). Mevcut araştırmada lise türüne göre incelendiğinde sadece daha fazla online olma isteği istatistiksel olarak anlamlı fark göstermemiş, diğer boyutların anlamlı fark gösterdiği görülmüştür. En fazla internet bağımlılığı puanı ise imam hatip lise türünde çıkmıştır (Bkz. Tablo 4.6). Lise türleri eğitim içeriği ve genel olarak derslerin yapısı itibariyle, çocukların bireysel gelişimlerini de etkilemektedir. Örneğin imam hatip liselerinde daha çok manevi duygular ön plandayken, meslek liselerinde bireyler çalışma



yaşamına motive olmaktadır. Bu nedenle internet bağımlılığının lise türlerine göre farklılık gösterdiği ifade edilebilir. Daha geniş örneklem ve farklı lise türleri ile araştırma genişletilebilir.

Aksoy (2015) çalışmasında, pansiyonda kalan öğrencilerde internet bağımlılığının daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Aslan ve Yazıcı (2016) ise aile ve arkadaş yanında yaşamayanlarda internet bağımlılığının daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Balcı ve Gülnar (2009), evde yalnız yaşayanlarda bağımlılığın daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmada ise aile özelliklerine göre farklar incelendiğinde, daha fazla online olma isteğinin sadece birden fazla kardeşi olanlarda anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun dışında aile özelliklerine göre internet bağımlılığı çok yüksek düzeylerde değildir. Yine sır paylaşılan bir dostun olması ya da duygusal ilişki olma durumuna göre sadece kontrol kaybı boyutu istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmakta olup, duygusal ilişkisi olanlarda daha yüksek düzeydedir (Bkz. Tablo 4.7). Genel olarak araştırma sonuçları incelendiğinde, bireylerin sosyal ve aile çevrelerinin internet bağımlılığı konusunda etkili olduğu görülmektedir. Ergenlik döneminde aile ilişkileri ve sosyal ilişkiler büyük değişim göstermektedir; bu değişimin yanında aile ve sosyal çevre ergenin hayatını biçimlendirmede ve davranışlarını şekillendirmede önemli hale gelmektedir. Bu sebeple ailevi ve sosyal tüm etkenler ergenin davranışını etkileyebilmekte ve internet kullanımına da yansıtılabilmektedir.

İnternet kullanım süresi, diğer bağımlılıklarda olduğu gibi, internet bağımlılığında da önemli bir etkidir. Durak Batıgün ve Kılıç (2011) çalışmalarında, internet kullanım süresi ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğunu bildirmiştir ( $r=0.44$ ). Aksoy (2015) çalışmasında, internet bağımlılığının en fazla günde 4-6 saat giren bireylerde olduğunu bildirmiştir. Aslan ve Yazıcı (2016) ise haftada 40 saatin üzerinde internet kullanan bireylerde bağımlılığın en yüksek olduğunu bildirmiştir. Balcı ve Gülnar (2009) çalışmalarında, her gün düzenli internete giren bireylerde bağımlılığın en yüksek düzeyde olduğunu ortaya koymuştur. Gökçearsan ve Günbatar (2012) çalışmalarında, günde 1-3 saat internet kullananlarda bağımlılık düzeyinin en fazla olduğunu bildirmişlerdir. Gökçearsan ve Durakoğlu (2014) çalışmalarında, aile özelliklerinden anne ve baba eğitiminin internet bağımlılığı üzerinde etkili olduğunu bildirmişlerdir. Mevcut çalışmada ise internet kullanım özelliklerine göre ise interneti en fazla kullananlarda, interneti daha

çok sosyal medya amaçlı kullananlarda ve ailede psikolojik/psikiyatrik rahatsızlık ya da internet bağımlılığı olanlarda anlamlı düzeyde daha yüksek çıkmıştır (Bkz. Tablo 4.7). Mevcut araştırmada elde edilen veriler incelendiğinde ise, genellikle günlük kullanımın olduğu bireylerde bağımlılık düzeyi yüksek çıkmaktadır. Bu durum, yoksunluk belirtilerinin giderilmesi için bağımlılıkta düzenli kullanım eğilimine ilişkin argümanları destekler niteliktedir. Bağımlılığın derecesine göre günlük kullanım düzeylerini belirleyen ve belirli kullanım aralıklarına göre bağımlılığı sınıflandıran çalışmalar yapılarak, alana özgü katkılar sağlanabilir.

Araştırmada elde edilen bulgularda yaşa göre aile desteği, okul desteği, mücadele azmi ve toplam psikolojik dayanıklılık düzeyi istatistiksel olarak anlamlı çıkmıştır. Genel olarak 14 yaşındaki katılımcılarda psikolojik dayanıklılık daha yüksek düzeydedir. Yaş ile bağlantılı olan bir diğer değişken sınıfa göre 9. sınıftakilerin dayanıklılığı daha yüksek olup aile desteği, okul desteği, mücadele azmi ve toplam puan istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir (Bkz. Tablo 4.8).

Literatürde demografik özelliklere göre psikolojik dayanıklılığı inceleyen pek çok çalışma mevcuttur. Bonanno vd. (2007) çalışmalarında, travma ya da afet sonrasında psikolojik dayanıklılık üzerinde demografi, kaynaklar ve yaşam stresini incelemiş ve psikolojik dayanıklılığa demografik faktörlerin etki ettiğini bildirmiştir. Ong vd. (2006) çalışmalarında, farklı demografik özelliklere sahip bireylerde, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de anlamlı derecede farklılaştığını ortaya koymuştur. Tugade vd. (2004) çalışmalarında, psikolojik dayanıklılık ile pozitif duygu durumu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve bunun da demografik özelliklere göre farklılaştığını bildirmiştir. Fikretoglu ve McCreary (2012) çalışmalarında, psikolojik dayanıklılık düzeyinin farklı demografik gruplarda farklı seyrettiğini bildirmişlerdir. Luthar vd. (2014) çalışmalarında, psikolojik dayanıklılığı pozitif psikoloji ile arttırabilmenin mümkün olduğunu, bunun için ise bireyin sahip olduğu çevre ve değişkenlerin önem arz ettiğini öne sürmüşlerdir. Graber vd. (2015) çalışmalarında, psikolojik dayanıklılığın giderek daha fazla araştırmaya konu olduğunu ve demografik özelliklerin neden olduğu farklılıkların azaldığını bildirmiştir. Dolayısıyla bu araştırmalarda da görüldüğü gibi, psikolojik dayanıklılık demografiye göre farklılık gösterebilmektedir. Ancak bu farklılığı görebilmek için daha heterojen bir demografik yapıya ihtiyaç vardır. Bu araştırma örneklemini ise nispeten daha homojen bir yapıya sahiptir.

Liselerde, öğrencilerin yaşları her ne kadar aynı sınıf içerisinde küçük farklılıklar gösterse de, genel olarak bu farklar küçük olup, sınıfın yaşı ifade ettiği öne sürülebilir. Literatürde Bektaş ve Özben (2016) çalışmalarında, yaşa göre psikolojik dayanıklılığın istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediğini bildirmişlerdir. Benzer şekilde Ülker Tümlü ve Receptoğlu (2013) çalışmalarında, psikolojik dayanıklılığın yaşa göre anlamlı derecede farklılaşmadığını belirtmişlerdir. Yöndem ve Bahtiyar (2016) ise yaşın ortaokulda göstergesi olarak nitelendirilebilecek olan sınıfa göre psikolojik dayanıklılığın anlamlı derecede farklılaşmadığını bildirmişlerdir.

Literatürdeki çalışmalarla kıyaslandığında araştırmada elde edilen bulgular, araştırma örnekleminin demografik özellikleri ile ilişkili olabilir. Genel olarak araştırma yapılan bölge yüksek sosyo ekonomik profile sahip olduğundan, araştırma sonuçlarına bu durum etki etmiş olabilir. Daha farklı örneklerle çapraz kıyaslamalar yapılan çok merkezli çalışmalarla, konunun daha net bir şekilde ortaya koyulması mümkün olabilir.

Genel olarak literatürde yapılan çalışmalarda, kadınların erkeklere göre daha psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bektaş ve Özben (2016) çalışmalarında, erkeklerin ( $127.32 \pm 18.63$ ) psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kadınlardan ( $127.56 \pm 17.96$ ) daha düşük olduğunu bildirmişlerdir. Yine Ülker Tümlü ve Receptoğlu (2013) çalışmalarında, kadınların erkeklere göre daha yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip olduğunu rapor etmişlerdir. Mevcut araştırmada ise cinsiyete göre kızlar daha fazla dayanıklılığa sahip olup arkadaş desteği, okul desteği, uyum ve toplam puan istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir (Bkz. Tablo 4.8). Bu durum, günümüzde değişen toplumsal cinsiyet şemalarının araştırma sonuçlarına yansımaları olarak nitelendirilebilir.

Eğitim türü, okul türü ya da eğitim seviyesi farklılıkları da psikolojik dayanıklılığı etkilemektedir (Terzi, 2002). Bektaş ve Özben (2016) çalışmalarında, farklı eğitim seviyesine sahip bireylerde, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de farklılaştığını bildirmişlerdir. Mevcut araştırmada ise lise türüne göre Anadolu liselerindeki öğrenciler daha yüksek dayanıklılığa sahip olup, sadece uyum boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir. Akademik başarıya göre yüksek olanlarda daha fazla dayanıklılık olup uyum ve empati dışındaki tüm boyutlarda farklar istatistiksel olarak anlamlı çıkmıştır (Bkz. Tablo 4.8). Yine internet bağımlılığı konusunda

olduğu gibi burada da, daha fazla çok merkezli çalışmaya ihtiyaç vardır. Bunun yanında daha fazla okul türünü, seviye ve sınıfını içeren çalışmalarla, konunun daha iyi bir şekilde aydınlatılması mümkün olabilir.

Aile ve çevresini oluşturan ekolojik çevre yapısının da psikolojik dayanıklılığa etki ettiğini ifade etmek mümkündür. Bektaş ve Özben (2016) çalışmalarında, eş eğitime göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin anlamlı derecede farklılaştığını bildirmişlerdir. Mevcut araştırmada ise sırrını paylaşan bir dostu olanların uyum dışındaki tüm puanları istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek çıkmıştır. Duygusal ilişkisi olanların aile desteği, uyum ve empati boyutları istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmaktadır. Aile özelliklerine göre kardeş sayısı gruplarının dayanıklılıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur. Ailedeki sıraya göre arkadaş desteği ve toplam puan anlamlı fark göstermektedir. Babanın eğitime göre uyum, annenin eğitime göre ise aile ve arkadaş desteği anlamlı farklılık göstermektedir. Anne baba birlikteliğine göre toplam puan ve aile desteği anlamlı farklılık göstermektedir (Bkz. Tablo 4.9). Araştırmada elde edilen bulgulardan da görüleceği gibi, bireylerin sahip olduğu ekolojik çevre ve bu çevre ile ilişkileri, psikolojik dinamiklerini ve bunların arasında önde gelenlerinden birisi olan psikolojik dayanıklılığı etkilemektedir.

Sosyo ekonomik durum hem bireylerin fiziksel sağlıklarını, hem de ruh sağlıklarını etkileyen önemli bir değişkendir. Literatürde Bektaş ve Özben (2016) çalışmalarında, ekonomik duruma göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin anlamlı derecede farklılaştığını bildirmişlerdir. Yöndem ve Bahtiyar (2016) benzer şekilde, ekonomik durumu yüksek olanların istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip olduğunu bildirmişlerdir. Mevcut araştırmada sosyo-ekonomik düzeye göre aile ve arkadaş desteği ile toplam puanlar anlamlı farklılık göstermekte olup, yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip bireyler lehinedir (Bkz. Tablo 4.9). Günümüz toplumlarında, tüketim bireylerin adeta psikolojik süreçlerinin bir parçası haline gelmiştir. Tüketim, popüler kültür olarak algılanmakta ve yaşam tarzını etkilemektedir. Alım gücü yüksek birey kendisine daha fazla güvenen, daha güçlü bir kişilik yapısına sahip olduğunu hissedebilir. Buradan hareketle araştırmada ve literatürdeki benzer çalışmalarda da ortak nokta, yüksek ekonomik düzey ve alım gücüne sahip bireylerde daha yüksek özgüven, benlik saygısı ve dolayısıyla daha yüksek psikolojik dayanıklılık düzeyi olarak ifade edilebilir.

Araştırmada internet kullanımı ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiye yönelik yeterli çalışmaya rastlanmamıştır. İnterneti kullanma sıklığına göre aile desteği, okul desteği, mücadele azmi ve toplam psikolojik dayanıklılık puanı günde 1-2 saat internet kullananlar lehine anlamlıdır. Ailede internet bağımlılığı olma durumuna göre aile desteği ve toplam puan ailede bağımlılık olmayanların lehine anlamlı derecede farklılaşmaktadır. Ailede psikolojik öykü olmayanlarda aile desteği, okul desteği, mücadele azmi ve toplam puan anlamı derecede daha yüksektir (Bkz. Tablo 4.7). Genel olarak bakıldığında, yüksek internet bağımlılığına işaret edecek olan kullanım sıklığı, ailede internet bağımlılığı öyküsü gibi parametrelerde, psikolojik dayanıklılık düzeyleri daha düşüktür. Aslında bu bulgular, internet bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık arasındaki negatif ilişkinin sonuçlarıdır (Bkz. Tablo 4.10).

Araştırmaya göre bireylerin öz denetim düzeyleri ile internet bağımlılığı toplam puanı ile psikolojik dayanıklılığın aile desteği ( $r=-0.305$ ;  $p<0.01$ ), okul desteği ( $r=-0.121$ ;  $p<0.01$ ), uyum ( $r=-0.129$ ;  $p<0.01$ ), mücadele azmi ( $r=-0.247$ ;  $p<0.01$ ) ve toplam psikolojik dayanıklılık arasında ( $r=-0.250$ ;  $p<0.01$ ) istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Öte yandan arkadaş desteği ve empati ile internet bağımlılığı arasında ise istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Korelasyon analizi katsayısı ( $r$ ) sonuçlarına göre internet bağımlılığını azaltmada en etkili psikolojik dayanıklılık boyutu aile desteği olup, bunu sırasıyla toplam psikolojik dayanıklılık, mücadele azmi, uyum ve okul desteği izlemektedir. Empati ve arkadaş desteğinin ise bağımlılık konusunda herhangi anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmektedir (Bkz. Tablo 4.10).

Her ne kadar literatürde internet bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık konularında çalışmalar yapılsa da, bu iki kavramın aralarındaki ilişki üzerine yeterli çalışma olmadığı ifade edilebilir. Savcı ve Aysan (2017) çalışmalarında, teknolojik bağımlılıkların sosyal bağımlılıkların azalmasıyla ortaya çıktığını gösteren bulgular ortaya koymuştur. Taş (2017) çalışmasında, ergenlerde internet bağımlılığı ve psikolojik belirtiler arasında anlamlı ilişki olduğunu, internet bağımlılığının psikolojik olarak bireyleri olumsuz etkilediğini bildirmiştir. Bat ve Kayacan (2016) çalışmalarında, internet bağımlısı erişkinlerde sosyal medya oyunlarının bağımlılığı arttırıcı etkilerinin olduğunu bildirmiştir. Sezer ve Gökbulut (2015) çalışmalarında, yaratıcı drama gibi psikolojik etkileri olan uygulamaların internet bağımlılığını azalttığını bildirmişlerdir. Korkmaz vd. (2014) çalışmalarında, sanal ortamlarda

yalnızlığın bağımlılığı arttırdığını ve psikolojik sonuçları olduğunu bildirmişlerdir. Özen (2009) çalışmasında, üniversite öğrencilerini internet üzerinden sanal sohbetlere iten en önemli etkenlerin başında, yalnızlığın olduğunu, dolayısıyla psikolojik süreçlerin bağımlılığa neden olabileceğini öne sürmüştür. Sato (2006) çalışmasında, Japonya’da öğrenciler arasında internet bağımlılığını psikolojik etkileri olan bir bağımlılık türü olarak nitelendirmiştir. Tüm bu araştırmalar, aslında internet bağımlılığı ile psikolojik dinamikler arasında ciddi bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Köfteci (2018) çalışmasında, lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif ilişki olduğunu bildirmiştir.

Durak Batıgün ve Kılıç (2011) çalışmalarında, psikolojik dayanıklılık ile ilişkili olan sosyal destek ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişki tespit etmişlerdir. Mevcut araştırmada elde edilen en önemli bulgulardan birisi de, psikolojik dayanıklılığın arkadaş desteği ve empati boyutları ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamasıdır. Bu noktada, öğrencilerin çoğunluğunun psikolojik dayanıklılık konusunda birbirlerine istenilen desteği ve empatiyi göstermediği ifade edilebileceği gibi ayrıca sosyal medya üzerinden kurulan iletişim ve sanal grupların da etkisinin olduğu düşünülebilir. İnternet ortamındaki bir çok haberleşme aracı, sosyal medya vb platformlarda bireyler birbirleriyle iletişim halinde olmalarının yanında sosyal bir grup oluşturabiliyorlar ve bu sosyal grupla birlikte birbirlerine destek olabiliyorlar. Bu iletişim ve grup olabilme sanal düzeyde de olsa zamanlarının büyük çoğunluğunu aldığı için gerçek/sanal ayrımı zorlaşabiliyor. Gerçek ve sanal yaşamın iç içe geçmiş olması sebebiyle empati ve arkadaş desteği boyutlarının internet bağımlılığı ile arasında anlamlı bir ilişki bulunamamış olabilir. Ayrıca günümüz ergenleri Z kuşağı diye adlandırılan bir kuşakta bulunmaktadır. Kuşağının genel özellikleri düşük empati özellikleri, arkadaşlarla dayanışma düzeyinin yetersiz olması ve daha fazla bireyselleşmiş bir sosyal yapıdır. Gerçek hayatta bu şekilde davranan ergen sanal hayatta daha aktif, sosyal ve iletişimi güçlü olabilir(Adıgüzel, 2014). Bu noktada, araştırma örnekleminin Z kuşağında olmasının araştırma sonuçlarına da yansıdığı ifade edilebilir.

## 5.2 Sonuç

Elde edilen sonuçlara göre her ne kadar örneklem çerçevesinde internet bağımlılığı ortalamanın altında ve psikolojik dayanıklılık ortalamanın üzerinde olsa da, özellikle yaşı küçük olan ergenlerde ve imam hatip liselerinde risk faktörü daha yüksektir. Bu gruplarda hem psikolojik dayanıklılık düşük, hem de internet bağımlılığı yüksek çıkmıştır. Dolayısıyla internet bağımlılığı konusunda özellikle bu gruplara dikkat etmekte yarar vardır.

Fark analizi sonuçlarına göre internet bağımlılığı demografik özelliklere göre farklılık gösterirken, psikolojik dayanıklılık düzeyinin ise anlamlı derecede farklılaşmadığı görülmektedir. Aslında bu noktada, internetin ülkemizde erişim maliyetlerini de dikkate alarak, demografik özellikler konusunda nispeten de olsa, beklenen sonuçların elde edildiğini öne sürmek mümkündür. Psikolojik dayanıklılık konusunda ise tüm örneklemde ortalamanın üzerinde çıkması, farkın anlamlı çıkmamasının nedeni olabilir.

Korelasyon analizi sonuçları, internet bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif ilişki olduğunu göstermektedir. Bu durum, internet bağımlılığının azaltılmasında psikolojik dayanıklılığın etkili bir araç olarak kullanılabileceğine işaret etmektedir. Bunun yanında internet bağımlılığına müdahale edilmediği takdirde, ergenlerde psikolojik dayanıklılığın da düşeceğini öne sürmek mümkündür. Bundan ötürü, psikolojik dayanıklılık ve internet bağımlılığı kavramlarının her ikisinin de yakından takip edilmesinin gerekli ve önemli olduğu öne sürülebilir. Araştırmada elde edilen bulguları aşağıdaki gibi özetlemek mümkündür:

- Genel olarak öğrencilerin internet bağımlılığı ortalamanın altında (5'üzerinden 2.5'in altında) çıkmıştır. En yüksek çıkan boyut kontrol kaybıdır. Bunu daha fazla online olma isteği ve sosyal ilişkilerde bozulma izlemektedir.
- Psikolojik dayanıklılık düzeyi ortalamanın üzerinde olup, aile desteği en fazla puan alan boyuttur. Bunu arkadaş desteği izlemektedir. Mücadele azmi en düşük puan alan boyuttur.
- İnternet bağımlılığı demografik özelliklere göre genel olarak anlamlı derecede farklılaşmaktadır. Örnekleme yaşı küçük olanlarda, kız

çocuklarında, düşük sınıflarda, imam hatip liselerinde, sır paylaşılan dost ve duygusal ilişkisi olanlarda daha yüksek düzeydedir.

- Aile özelliklerine göre internet bağımlılığı ciddi bir farklılık göstermezken, internet kullanım amacı, sıklığı gibi özelliklere göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Sosyal medya en fazla internet kullanımının olduğu alandır.
- Psikolojik dayanıklılık kavramının da yine, demografik özelliklere göre genel olarak anlamlı farklılıklar gösterdiği, özellikle yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip olan, daha genç örnekleme, duygusal ilişkisi ve sır paylaşılan dostu olanlarda daha yüksek düzeydedir.
- Aile özelliklerine göre psikolojik dayanıklılık istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermese de, internet bağımlılığı yüksek olan gruplarda anlamlı derecede düşmektedir.
- İnternet bağımlılığı toplam puanı ile psikolojik dayanıklılığın aile desteği, okul desteği, uyum, mücadele azmi ve toplam psikolojik dayanıklılık arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.
- Arkadaş desteği ve empati ile internet bağımlılığı arasında ise istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamıştır.
- Araştırma sonuçlarına göre ergenlerin daha düşük düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip olması internet bağımlılığının oluşmasında bir etken olarak kabul edilebilir.

### 5.3 Öneriler

Araştırma çerçevesinde, elde edilen sonuçlara dayalı olarak aşağıdaki önerileri getirmek mümkündür:

- Araştırma örneklemini genişletilerek daha geniş örneklemlerde, farklı yaş gruplarında, farklı eğitim kademelerinde ve farklı değişkenlerle yeni araştırmalar planlanabilir.
- İnternetin kullanım amaçları ile bunların gereklilikleri arasında ilişkiyel tarama analizleri ile yeni bulgular ortaya konulabilir.



- Ülkemizde literatürde psikolojik dayanıklılık ile ilgili boylamsal analiz ve çalışmalar yeterli sayıda bulunmamaktadır. Bu sebeple, boylamsal çalışmalara daha çok yer verilmesi dinamik bir süreç olan psikolojik dayanıklılık kavramının tüm alt boyutları ile birlikte daha iyi anlaşılmasına katkı sunabilir.
- Özellikle araştırma sonuçları, ergenlerin ya da yaşı daha küçük olanların internet bağımlılığına daha yatkın olduğunu ortaya koymaktadır. Dolayısıyla çocuklarda daha fazla önlemin alınması ve önleyici çalışmaların planlanması için bu bulgu referans alınabilir.
- Ebeveynler internet bağımlılığı konusunda önlem alabilmeli ve bu süreçte aktif rolde olmalıdırlar. Günümüz çağında çocuklar ve ergenler daha hareketsiz, daha yalnız büyümekteler ve daha fazla evde vakit geçirmekteler. Bu durum internet/teknoloji bağımlılığı oluşmasında güçlü bir sebep olarak gözükmektedir. Sportif ve sanatsal etkinlikler, gerçek hayattaki sosyal destek ve arkadaşlıklar ergenlerin kimlik ve sosyal gelişimine olumlu katkı sağlayabilir. Bu imkanların anne babalar tarafından sağlanabilmesi ergenlerin internet bağımlılığını önlemede faydalı olabilir.
- Araştırma sonuçları ergenlerin interneti daha çok sosyal medya ve eğlence amacıyla kullandığını göstermiştir. İnternetin bilgi edinme, yeni bilgileri keşfetme amacıyla daha aktif ve faydalı kullanımı istendik bir sonuçtur. Bu amaçla ergenlere bilinçli internet kullanımı ve teknoloji okuryazarlığı konularında okullarda ilgili kişilerin işbirliği ile öğrencilerin yaş gruplarına göre farkındalık oluşturacak müdahale çalışmaları yapılabilir.
- Ergenlerin internet bağımlılık düzeylerinin ergenlik dönemi sürecinde boylamsal incelenmesine olanak sağlayacak çalışmalar planlanabilir. Ergenlik döneminin başlangıç süreci ortaokul düzeyinden lise döneminin sonlarına kadar düzenli izleme çalışmaları ile internet kullanım durumlarının yıllara göre değişimi izlenebilir.
- Ergenlerde psikolojik dayanıklılığın artırılması ve güçlendirilmesi çok önemlidir. Bu süreçte okullara önemli sorumluluklar düşmektedir. Okul psikolojik danışmanlarının öğrencilere psikolojik dayanıklılığı artırıcı, stresle baş edebilme, problem çözme, iletişim ve yaşam becerilerini artırıcı vb.

konularda çalışma, etkinlik ve seminerler düzenlemeleri dayanıklılığın artırılmasında faydalı olabilir.

- Psikolojik dayanıklılığın oluşmasında ve güçlenmesinde en önemli etkenlerden birisi aile faktörüdür. Okul psikolojik danışmanları tarafından düzenlenecek anne-baba eğitimleri ebeveynlerin başta kendi duygu, düşünce ve davranışlarını tanımaları, doğru tutumlar ile ilgili bilgi ve beceri kazanmalarında faydalı olacaktır. Okul psikolojik danışmanları liderliğinde tüm okulların, aileyi güçlendirici ve koruyucu bir çok tedbiri almaları ve bu konularda eğitim, seminer, toplantı düzenlemeleri çocuklarda psikolojik dayanıklılığın artırılmasında faydalı olabilir.



## KAYNAKLAR

- Adıgüzel, O., Batur, H. Z. ve Eksili, N.** (2014). “Kuşakların Değişen Yüzü Ve Y Kuşağı İle Ortaya Çıkan Yeni Çalışma Tarzı: Mobil Yakalılar”, *Journal of Süleyman Demirel University Institute of Social Sciences*, Year: 2014/1, Number:19.
- Akdoğan, B., & Yalçın, S. B.** (2018). “Lise Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık ve Çatışma Çözme davranışlarının Öznel İyi Oluşlarını Yordaması”. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 174–197.
- Akın, A.** (2012). *Psikoloji ve Eğitimde Kullanılan Güncel Ölçme Araçları*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Akın, M.** (2017). “International Review of Management and Marketing A Research on the Impacts of the Young People’s Internet Addiction Levels and their Social Media Preferences”. *International Review of Management and Marketing*, 7(2), 256–262.
- Aksoy, V.** (2015). “İnternet Bağımlılığı Ve Sosyal Ağ Kullanım Düzeylerinin Fen Lisesi Öğrencilerinin Demografik Özelliklerine Göre Değişimi Ve Akademik Başarılarına Etkisi”. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(19), 365-383.
- Anasuri, S.,** (2016). “Building resilience during life stages: current status and strategies”. *International Journal of Humanities and Social Science*, 6(3), 1-9.
- Arısoy, Ö.** (2009). “İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi”. *Psikiyatride Guncel Yaklaşımlar - Current Approaches in Psychiatry*, 1(1), 55–67.
- Aslan, E., & Yazıcı, A.** (2016). Internet Addiction Among University Students and Related Sociodemographic Factors. *Journal of Clinical Psychiatry*, 19(3), 109–117.
- Avcı, M.** (2006). “Ergenlikte Toplumsal Uyum Sorunları”. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 39–64.

- Aydın, A., Kahraman, N. ve Hiçdurmaz, D.** (2017). “Hemşirelik Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Belirlenmesi”. *Journal of Psychiatric Nursing*, 40–47.
- Bağatarhan, T., & Siyez, D. M.** (2017). “Programs for Preventing Internet Addiction during Adolescence: A Systematic Review”. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 4(2), 243–265.
- Balcı, Ş., & Gülnar, B.** (2009). “Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılarının Profili”. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 6(1), 5–22.
- Basım, H.N. Çetin, F.** (2011). “Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması”. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2):104-116.
- Başar, K., & Öz, G.** (2016). “Resilience in individuals with gender dysphoria: Association with perceived social support and discrimination”. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(4), 1–9.
- Bat, M. ve Kayacan, Ş.** (2016). “İnternet Bağımlısı Erişkinlerde Sosyal Medya Oyunları Üzerine Vaka İncelemesi: Candy Crush Oyunu”. *Karadeniz Teknik Üniversitesi İletişim Araştırmaları Dergisi*, 3(12), 20-46.
- Batıgün, A. D. ve Kılıç, N.** (2011). “İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler”. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26 (67), 1-10.
- Bayraktar, F.** (2013). *İnternet ve Ergen Gelişimi*. M. Kalkan, C. Kaygusuz (Ed.). *İnternet Bağımlılığı içinde*. Ankara: Anı Yayıncılık, 75-94.
- Beard KW.** (2005). Internet addiction: a review of current assessment techniques and potential assessment questions. *Cyber Psychology & Behavior*, 8;7-14.
- Bee, H., & Boyd, D.,** (2009). *Çocuk gelişim psikolojisi*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Bektaş, M. ve Özben, Ş.** (2016). “Evli Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi”. *CBÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1), 215-240.
- Benard, B.,** (2004). *Resiliency: What we have learned*. San Francisco: WestEd.
- Bergeman, C. S., Ong, A., Bisconti, T. L. ve Wallace, K. A.** (2006). “Psychological Resilience, Positive Emotions, and Successful

- Adaptation to Stress in Later Life". *Journal of Personality and Social Psychology*, 2006, Vol. 91, No. 4, 730–749.
- Block, J., & Kremen, A. M.** (1996). "IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness". *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361.
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A., & Vlahov, D.** (2007). "What Predicts Psychological Resilience After Disaster? The Role of Demographics, Resources, and Life Stress". *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(5), 671–682.
- Bonanno, G. A., Romero, S. A., & Klein, S. I.** (2015). "The Temporal Elements of Psychological Resilience: An Integrative Framework for the Study of Individuals, Families, and Communities". *Psychological Inquiry*, 26(2), 139–169.
- Bonanno, G.**, (2014). "Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?". *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
- Bozkurt, H., Şahin, S., & Zoroğlu, S.** (2016). "İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme". *Journal of Contemporary Medicine*, 6(3).
- Bram** (2018). *Bağımlılık Türleri ve Tedavi*. Bilecik Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü.
- Bulut, S., Doğan, U. ve Altundağ, Y.** (2013). "Adolescent Psychological Resilience Scale: Validity And Reliability Study". *Suvremena psihologija*, 16(2013), 1, 21-32.
- Cal SF; Glustak ME; Mittermayer BS.** (2015). "Psychological Resilience and Immunity". *Innovative Immunology*, (May), 1–20.
- Cash, H., Rae, C. D., Steel, A. H. ve Winkler, A.** (2012). "Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice". *Current Psychiatry Reviews*, 2012, 8, 292-298.
- Cengizhan, C.** (2005). "Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımında yeni bir boyut: internet bağımlılığı Çocuklar". *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 7(1), 122-130.
- Cenkseven, F., & Akbaş, T.** (2007). "Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi". *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43–65.

- Ceyhan, A.** (2011). “Ergenlerin Problemleri İnternet Kullanım Düzeylerinin Yordayıcıları”. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi* 18(2), 85–94.
- Çelen, N.,** (2011). *Ergenlik ve genç yetişkinlik*. İstanbul: Papatya Yayıncılık.
- DAÜ.** (2015). *Psikolojik Dayanıklılık*. Doğu Akdeniz Üniversitesi Yayınları.
- Doğan, A.** (2013). “İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı”. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Eğitimi Ve Danışmanlığı Anabilim Dalı Aile Eğitimi Ve Danışmanlığı Programı.
- Dolgin, K.,** (2014). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Durak Batıgün, A., & Kılıç, N.** (2011). “İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler”. *Türk Psikolojisi Dergisi*, 26(67), 1–10.
- Erdem, Ş. ve Kabasakal, Z.** (2015). “Psikolojik İyi Olma ve Yetişkin Bağlanma Boyutları”. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 82-90.
- Ersoy, E. G. ve Köşger, F.** (2016). “Empati: Tanımı ve Önemi”. *Osmangazi Tıp Dergisi/Osmangazi Journal of Medicine*, 2016;38: x-xx.
- Esen, E.** (2010). “Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-Sosyal Değişkenlerin İncelenmesi”. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi EBE.
- Eşgi, N.** (2014). “Aile-Çocuk İnternet Bağımlılık Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 22(2), 807-839.
- Eşigül, E. ve Cenkseven Önder, F.** (2017). “Stres ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide sosyal problem çözmenin aracı ve düzenleyici rolü”. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 803-818.
- Fikretoglu, D. ve McCreary, D. R.** (2012). (*Technical Report 2012-012*) *Psychological Resilience: A Brief Review of Definitions, and Key Theoretical, Conceptual, and Methodological Issues*. (December), 1–22.
- Fraser, G. ve Richman, N.** (1999). “Risk, protection, and resilience: Towards a conceptual framework for social work practice”. *Social Work Research*, 23(3), 131-143.

- Gizir, C. A.** (2002). “Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması”. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Gökçearslan, Ş. ve Durakoğlu, A.** (2014). “Ortaokul Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi”. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2014) 419-435.
- Gökçearslan, Ş. ve Günbatar, M. S.** (2012). “Ortaöğrenim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı”. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 2(2), 10-25.
- Griffiths, M.** (2005). “A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework”. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197.
- Günlü, A. ve Ceyhan, A. A.** (2016). “Ergenlerde İnternet ve Problemlı İnternet Kullanım Davranışının İncelenmesi”. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 4, 75–117.
- Günüç, S.** (2009). “İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenler ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Van: Yüzüncü Yıl Üniversitesi SBE.
- Gürған, U.** (2006). “Yılmazlık Ölçeği (YÖ): Ölçek geliştirme, güvenilirlik ve geçerlik çalışması”. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(2), 45-74.
- Hasta, D. ve Güler, M. E.** (2013). “Saldırganlık: Kişilerarası İlişki Tarzları ve Empati Açısından Bir İnceleme”. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2013, 4(1), 64-105.
- Işık, Ş.,** (2016). “Türkiye’de kendini toparlama gücü konusunda yapılmış araştırmaların incelenmesi”. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği*, 6(45), 65-67.
- İkizler, G.** (2014). “Factors Related To Psychological Resilience Among Survivors Of The Earthquakes In Van, Turkey”. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Middle East Technical University, The Degree Of Doctor Of Philosophy.
- Jensen, F. & Nutt, A.,** (2017). *Ergen beyni*. İstanbul: Hep Kitap.

- Kabaklı Çimen, L.** (2018). “Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı İle Sanal Ortam Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(68), 1431-1452.
- Karabey, S. ve Müftüoğlu, N.** (2010). *Gençlik ve Cinsellik*. Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı Alanında Ulusal ve Yerel Medya Yoluyla Savunuculuk Projesi.
- Karacaoğlu, K., & Köktaş, G.** (2016). “Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik İyi Olma İlişkisinde İyimsizliğin Aracı Rolü: Hastane Çalışanları Üzerine Bir Araştırma”. *İş ve İnsan Dergisi*, 3(2), 119.
- Karairmak, Ö., & Çetinkaya Siviş, R.** (2011). “Benlik Saygısının ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü”. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30–41.
- Kesebir, S., Özdoğan Kavzoğlu, S., Fatih Üstündağ, M. İ.** (2011). “Bağlanma ve Psikopatoloji - Attachment and Psychopathology”. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 3(2), 321–342.
- Kılıç, Z.** (2018). “İş Yaşamında Yalnızlık Ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Üniversitedeki Öğretim Elemanları Üzerine Bir Araştırma”. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İşletme Anabilim Dalı İşletme Bilim Dalı.
- Klag, S. Ve Bradley, G.** (2004). “The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender”. *British Journal of Health Psychology*, 9, 137-161.
- Koç Başaran, Y.** (2017). “Sosyal Bilimlerde Örnekleme Kuramı”. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(47), 480-495.
- Koç, M.** (2004). “Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi Ve Genel Özellikleri”. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (17), 231–256.
- Koo, H. J. Ve Kwon, J. H.** (2014). “Risk and Protective Factors of Internet Addiction: A Meta-Analysis of Empirical Studies in Korea”. *Yonsei Med J*, 55(6):1691-1711ç
- Korkmaz, Ö., Usta, E., & Kurt, I.** (2014). “Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği (SOYÖ) geçerlik ve güvenilirlik çalışması”. *Hacettepe Eğitim Dergisi*, 29(2), 144–159.
- Köfteci, B.** (2018). “Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının, Psikolojik Dayanıklılık ve Ruminasyon Açısından İncelenmesi”. (Yayımlanmamış



- Yüksek Lisans Tezi*). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Madde Bağımlılığı Anabilim Dalı.
- Köksal, B.** (2015). “Ortaöğretim Kurumlarında Okuyan Öğrencilerde Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyleri, İnternet Bağımlılık Düzeyleri İle Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı.
- Krovetz, M.** (1999). “Fostering resiliency”. *Thrust for Educational Leadership*, 28(5), 28–31.
- Kucuk, E.** (2017). “Psychological resilience and health perception among adolescents and related factors”. *Medicine Science, International Medical Journal*, 6(3), 1.
- Kulaksızoğlu, A.,** (2012) *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Luthar, S.,** (2003). *Resilience and vulnerability apatation in the context of childhood adversities*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Makas, Y.** (2008). “Lise Öğrenimini Gören Gençlerin İnternet Kullanımının Psikosoyal Durum İle İlişkisi”. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). İstanbul: Beykent Üniversitesi SBE.
- Masten, A. & Obradovic, J.,** (2006). “Competence and resilience in development”. *Annals New York Academy Siences*, 13-27.
- Masten, A. S.** (1994). *Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity*. In Wang, M. C. and Gordon, G. W. (Eds.), *Educational Resilience in Inner-city America (3-25)*. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Masten, A.,** (2015). *Ordinary magic resilience in development*. New York: The Guilford Press.
- Medikoğlu, O.** (2018). “İlkokul 4. Sınıf Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Belirlenmesi ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Temel Eğitim Anabilim Dalı Sınıf Eğitimi Bilim Dalı.
- Mihajlov, M., & Vejmelka, L.** (2017). “Internet addiction: A review of the first twenty years”. *Psychiatria Danubina*, 29(3), 260–272.

- Momcilovic, A., & Iskrenovic-Momcilovic, O.** (2017). "Internet addiction among students". *Dusunen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 30(2), 163–164.
- Morsunbul, Ü.** (2014). "Internet addiction in adolescence period: its relations with identity style and ruminative exploration". *Anatolian Journal of Psychiatry*, 15(1), 77.
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A.** (2006). "Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life". *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 730–749.
- Ögel K.** (2012). *İnternet Bağımlılığı*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları: İstanbul.
- Ögel, K.** (2001). *İnsan, yaşam ve bağımlılık-tartışmalar ve gerçekler*. İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık.
- Özen, Ü.** (2009). "Yalnızlık Olgusu ve Sanal Sohbetin Yalnızlığın Paylaşımına Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma". *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 23(4), 15-35.
- Özgüle, E. T. U. ve Sümer, N.** (2017). "Ergenlikte Duygu Düzenleme ve Psikolojik Uyum: Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması". *Türk Psikoloji Yazıları*, Aralık 2017, 20(40), 1–18.
- Öztabak, M. Ü.** (2018). "Problemli İnternet Kullanımı Olan Ergenlerin İnternet Kullanımına İlişkin Duygu ve Görüşlerinin İncelenmesi". *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*.
- Parman, T.,** (2008). *Ergenlik ya da merhaba hüznün*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Parsons, S., Kruijt, A.-W., & Fox, E.** (2016). "A Cognitive Model of Psychological Resilience". *Journal of Experimental Psychopathology*, (January 2017).
- Razieh, J., Ghasempoor, A., Zaman, A., Narjesskhatoon, S.** (2012). "The Relationship Between Internet Addiction And Anxiety In The Universities Students". *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research In Business*, 4(1).
- Rutter, M.,** (1987). "Psychological resilience and protective mechanisms". *American Orthopsychiatric Association*, 57(3), 316-331.
- Rutter, M.,** (2006). "Implications of resilience concepts for scientific understanding". *Annals New York Academy of Science*. 1-12.

- Sagone, E., & De Caroli, M. E.** (2016). “Yes ... I can”: psychological resilience and self-efficacy in adolescents. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 1(1), 141.
- Saliceti, F.** (2015). “Internet Addiction Disorder (IAD)”. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 191 ( 2015 ) 1372 – 1376.
- Santrock, J.,** (2011). *Yaşam boyu gelişim*. İstanbul:Nobel.
- Santrock, J.,** (2014). *Ergenlik*. İstanbul: Nobel.
- Saray, F.** (2018). *İnternet nedir?*. Selçuk Üniversitesi Ders Notları.
- Sato, T.** (2006). “Clinical Topics in Japan Definition of Internet Addiction”. *Japan JMAJ* 49(7), 279–283.
- Savci, M., & Aysan, F.** (2017). “Technological addictions and social connectedness: predictor effect of internet addiction, social media addiction, digital game addiction and smartphone addiction on social connectedness”. *Dusunen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 30(3), 202–216.
- Sayar, K. & Dinç, M.,** (2013). *Psikolojiye giriş*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.
- Sayıl, M. ve Kindap, Y.** (2010). “Ergenin Anne-Babadan Algıladığı Psikolojik Kontrol: Psikolojik Kontrol Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği”. *Türk Psikoloji Yazıları*, Haziran 2010, 13 (25), 62-71.
- Sezerel, H., & Gökbulut, Ö. Ö.** (2015). “İnternet Bağımlılığı ve Süreçsel Drama: Bir Bağımlılığın Önlenebilir”. *Yaratıcı Drama Dergisi*, 10(1).
- Sun, A.P.** (2013). *Historical background of behavioral addiction and the trend today*. An-Pyng Sun, L. Ashley ve L. Dickson (Eds.), Behavioral addiction: secreening, assessment, and treatment. 9-34. USA: Central Recovery Press.
- Şahin, C., & Korkmaz, Ö. Ö.** (2011). “İnternet bağımlılığı ölçeğinin Türkçeye uyarlanması”. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32, 101-115.
- Şahin, M.** (2007). “Madde Bağımlılığı Konusunda Türkiye’de Yapılmış Olan Lisansüstü Tezler Üzerine Bir Değerlendirme”. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Şahin, M.** (2014). “Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Saldırganlık”. *Dusunen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 27(1), 43–52.
- Şahin, S. ve Hepsöğütü, Z. B.** (2018). “Psychological Resilience and Coping Strategies of High School Students Based on Certain Variables”. *Journal of Educational Sciences Research*, 8(2), 49–64.
- Şahin, Ş. ve Özçelik, Ç. Ç.** (2016). “Ergenlik Dönemi ve Sosyalleşme”. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 2016; 5(1):42-49.
- Şen, M.** (2011). “Türkiye ’ de Ergen Profili (Adolescent Profile in Türkiye)”. *Aile ve Toplum*, 27(7), 89–102.
- Şenışık, S. ve Hastürk, M. O.** (2011). “Genç Ergenlerde Düzenli Egzersizin İnternet Kullanımı İle İlişkisi”. *Spor Hekimliği Dergisi*, 46(1), 129-134.
- Taormina, R. J.** (2015). “Adult Personal Resilience: A New Theory, New Measure, and Practical Implications”. *Psychological Thought*, 8(1), 35–46.
- Taş, İ.** (2017). "Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik Belirtilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi". *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (July), 31–41.
- Temiz, Z. T., & Comert, I. T.** (2018). “The relationship between life satisfaction, attachment styles, and psychological resilience in university students”. *Dusunen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 31(3), 274–283.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L. ve Barrett, L. F.** (2004). “Psychological Resilience and Positive Emotional Granularity: Examining the Benefits of Positive Emotions on Coping and Health”. *J Pers.* Author manuscript; available in PMC 2005 September 13.
- Türkoğlu, S.** (2013). “Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanımları ile Siber Zorbalık Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Anabilim Dalı, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bilim Dalı, İstanbul.
- Tüzün, O., & Sayar, K.** (2006). “Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji”. *Düşünen Adam*, 19(1), 24–39.

- Uzby, T.** (2009). “Madde Bağımlılığının Tarihçesi, Tanımı, Genel Bilgiler ve Bağımlılık Yapan Maddeler”. *Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, (21–22), 5–15.
- Ülker Tümlü, G., & Receptoğlu, E.** (2013). “Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki”. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205.
- Ümmet, D., & Ekşi, F.** (2016). “Internet Addiction in Young Adults in Turkey: Loneliness and Virtual-Environment Loneliness”. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(1), 42–55.
- Wallace, P.** (2014). “Internet addiction disorder and youth”. *EMBO reports*, Vol 15, No 1.
- Walsh, F.** (2006). *Strengthening family resilience (2nd ed.)*. New York: Guilford Publications.
- Wright, M., Masten, A. & Narayan, A.** (2013). *Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity*. -Goldstein, S. & Brooks R.B. (Ed.) *Handbook of Resilience in Children*. New York: Springer.
- Yates, T. M., Tyrell, F. A., & Masten, A. S.** (2014). *Resilience Theory and the Practice of Positive Psychology From Individuals to Societies. Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education, and Everyday Life: Second Edition*, (Id 0951775), 773–788.
- Yıldırım, A.** (2014). “İnternetin Görünen Yüzü”. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2014(3), 51.
- Yılmaz, E., Yılmaz, E., & Karaca, F.** (2008). “Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek Ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi”. *Genel Tıp Dergisi*, 18(2), 71–79.
- Yolcu, S.** (2007). “İnternet Ortamında Hizmet Veren Ödev Sitelerinin Eğitim-Öğretim Açısından Değerlendirilmesi”. *(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi EBE.
- Young, K. S.** (1999). “Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment”. *Innovations in Clinical Practice*, 17(Volume 17), 19–31.

- Yöndem, Z. D. ve Bahtiyar, M.** (2016). “Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Baş etme”. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 4(Number: 45), 53-53.
- Yücel, N. , Gürsoy, F.** (2013). *Ergenlerin Akran İlişkileri İle Yalnızlık Düzeylerinde İnternet Kullanımının Etkisi*. M. Kalkan, C. Kaygusuz(Ed.). İnternet Bağımlılığı içinde. Ankara: Anı Yayıncılık, 211-229.



## **EKLER**

**Ek 1:** İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ)

**Ek 2:** Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (EPDÖ)

**Ek 3:** Kişisel Bilgi Formu

**Ek 4:** Ölçek İzin Yazıları



## Ek 1: İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ)

<b>AÇIKLAMA:</b> Aşağıda internet kullanımıyla ilgili çeşitli durumlar verilmiştir. Maddeler tüm teknolojik aygıtlar içindir (Bilgisayar, Tablet, Telefon vb). Sizden, her ifadeyi dikkatlice okumanız ve kendiniz için doğru olan ifadenin altına (X) işaretini koymanız istenmektedir. Lütfen boş madde bırakmayınız ve her durum için bir işaretleme yapınız.		(1) Hiç uygun	(2) Biraz uygun	(3) Uygun	(4) Oldukça uygun	(5) Tamamen
1.	İnternete uzun süreli bağlanmadığımda aklım internetle meşguldür.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2.	İnternete bağlı olup online olmadığımda aklım sürekli olarak internete takılıp kalıyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3.	Çok uzun süre internetten uzak kalmışsam, huzursuz ve sınırlı oluyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4.	İnternette önceden planladığımdan daha çok zaman harcıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5.	İnternette birkaç dakikalığına sörf yapmayı girip, bir türlü bırakamıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6.	İnternette geçirdiğim zamanı azaltmayı denedim ama sonuç alamadım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7.	İnternet için harcayabileceğim paradan çok daha fazlasını harcıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8.	İnternette geçirdiğim zaman, başlangıçtaki dönemle karşılaştırılınca gitgide artıyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9.	İnternete daha fazla zaman ayırma isteğim, geçmişe göre sürekli artıyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10.	Başlangıçta sadece yapmam gereken işler için online etkinliklere vakit ayırırken, şimdi internete daha fazla zaman ayırıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11.	İnternet etkinlikleri günlük yaşamımı giderek daha fazla yönlendiriyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12.	İnternet kullanmaya başladığımdan beri, bazı arkadaşlarım benden uzaklaştı.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13.	Çok değer verdiğim kişiler, internette çok fazla zaman harcadığımdan benden şikâyetçi oluyorlar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14.	Okul/meslek/aile ve benzeri yaşamımdaki verimliliğim internet kullanmam yüzünden azalıyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15.	Çok değer verdiğim kişiler bende, internet kullanmaya başladığımdan beri olumsuz yönde değişiklikler olduğunu söylüyorlar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16.	İnternette daha fazla zaman geçirebilmek için sık sık sorumluluklarımı aksatıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17.	İnternet yüzünden bazen randevularımı kaçıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18.	Online dünyasını keşfettiğim andan itibaren başkalarıyla daha az zaman geçiriyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19.	İnternetle öylesine sık ve yoğun meşgul oluyorum ki bazen işverenlerimle /okulla /aile bireyleri ve benzeri ile sorunlarım oluyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)



**Ek 2: Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (EPDÖ)**

		Cok Uygun	Uygun	Uygun Değil	Hiç Uygun Değil
	Lütfen aşağıdaki maddeleri dikkatle okuyarak her maddede yer alan ifadenin size ne derece uygun olduğuna (sizi ne derece tanımladığına) karar veriniz. Verdiğiniz karara göre aşağıdaki ifadeleri dikkate alarak yanındaki boşluklardan bir tanesine çarpı (X) işareti koyunuz. Lütfen boş bırakmadan hepsini işaretlemeye çalışınız.				
1	Ailem benimle gerçekten ilgilenir.				
2	Ailem başarılı olacağıma inanır.				
3	Ailemle eğlenceli zaman geçiririm				
4	Aile içinde alınan kararlarda fikirlerim dikkate alınır				
5	Yaşam zorluklarına karşı dayanıklıyım.				
6	Zor şartlarda dahi serin kanlı davranabilirim.				
7	Genelde olaylara kötümser bakarım.				
8	Ailem paylaşacak bir şeyim olduğunda beni dinler.				
9	Ailem sorunlarım olduğunda bunu fark eder.				
10	Öğretmenlerimden benimle gerçekten ilgilenen kimse yok.				
11	Öğretmenlerim içinde yaptığımı takdir eden kimse yok				
12	Ailemin yanında bulunmaktan mutluluk duyarım.				
13	Şartlar değiştiğinde ne yapmam gerektiğini çabucak anlarım				
14	Kendimde hedeflerime ulaşacak kararlılığı göremiyorum				
15	Sorumluluk almak bana zor geliyor				
16	Hayat, bana pek yaşanılabilir gelmiyor.				
17	Öğretmenlerim arasında beni dinleyecek kimse yok				
18	Hayal ettiğim geleceğe ulaşabileceğime inanıyorum.				
19	Bir kişinin bir olay ya da durum karşısında nasıl hissedeceğini anlamakta iyiyimdir				
20	Diğer insanlara ilgi göstermekten hoşlanırım				
21	Karşımdaki kişinin o anda neler hissettiğini anlayabilirim				
22	Okulda olmasam hiçbir öğretmenim bunu fark etmez.				
23	Okulda güzel bir şey yaptığımda kimse bunu takdir etmez				
24	Yokluğumu fark edecek arkadaşlarım vardır.				
25	Sorunlarımı anlatabileceğim arkadaşlarım vardır.				
26	Yaşamımın alacağı yön üzerinde yeterince kontrolümün olmadığını hissediyorum				
27	Zor zamanlarımda kendisine güvenebileceğim arkadaşlarım vardır				
28	Zor durumda kaldığımda arkadaşlarım bana yardım ederler				
29	Güzel zaman geçirdiğim arkadaşlarım vardır				

### Ek 3: Kişisel Bilgi Formu

#### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

##### Değerli Öğrenci,

Bu anket formundan elde edilecek veriler, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünde yürüttüğüm yüksek lisans tezinde kullanılacaktır. Sorulara vereceğiniz yanıtlar kesinlikle gizli tutulacak araştırma dışında hiçbir yerde kullanılmayacaktır. Bu nedenle adınızı, soyadınızı ve numaranızı yazmanıza gerek yoktur. Bu araştırmanın sonuçlarının güvenilir olması açısından sorulara içten ve gerçekçi yanıtlar vermeniz çok önemlidir. Lütfen her soruyu dikkatlice okuyun ve size en uygun cevabın yanındaki parantezin ( ) içine (X) işareti koyarak belirtin. Soruların doğru ya da yanlış herhangi bir cevabı yoktur. Sizden istenilen sorulara içtenlikle yanıt vermenizdir.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Ufuk  
KODAMAN  
Psikolojik Danışman

#### A. GENEL BİLGİLER

1. Yaşınız: \_\_\_\_\_
2. Cinsiyetiniz: Kız( ) Erkek( )
3. Sınıfınız: 9( ) 10( ) 11( ) 12( )
4. Lise Türünüz: Anadolu Lisesi( )  
Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi( )  
Anadolu İmam Hatip Lisesi( )  
Diğer( )
5. Anne baba birlikteliği: Beraber( ) Boşanmış ya da Ayrı Yaşıyor( )
6. Anne Durumu: Öz( ) Üvey( ) Sağ( ) Sağ Değil( )
7. Baba Durumu: Öz( ) Üvey( ) Sağ( ) Sağ Değil( )
8. Kaç kardeşiniz? Tek çocuğum( ) 1( ) 2( ) 3( ) 4 ve daha fazla( )
9. Ailenin kaçınıcı çocuğunuz? İlk( ) Orta( ) Son( )
10. Babanızın eğitim durumu: Okur-yazar değil( ) Okur-yazar( )  
İlkokul mezunu( ) Ortaokulu mezunu( )  
Lise mezunu( ) Üniversite mezunu( )  
Yüksek lisans, doktora( )
11. Annenizin eğitim durumu: Okur-yazar değil( ) Okur-yazar( )ve  
İlkokul mezunu( ) Ortaokulu mezunu( )  
Lise mezunu( ) Üniversite mezunu( )  
Yüksek lisans, doktora( )
12. Ailenizin aylık gelir düzeyi nasıl?  
1600-3000( ) 3001-4500( ) 4501-6000( ) 6000-10000( ) 10000 ve daha fazla( )
13. Akademik başarı düzeyinizi nasıl algılıyorsunuz? Düşük( ) Orta( ) Yüksek( )
14. İnterneti günlük kullanma sıklığınız?  
1 saatten az( ) 1-2 saat( ) 2-3 saat( ) 3-5 saat( ) 5 saatten fazla( )
15. İnterneti en fazla hangi amaçla kullanıyorsunuz (Lütfen en fazla olan tek bir seçeneği işaretleyiniz)?  
Haberleşme( ) Sosyal Medya( ) Oyun ve eğlence( ) Video, Film, Dizi( )
16. Ailenizde internet bağımlılığı sorunu olduğuna düşündüğünüz birey var mı?  
Evet( ) Hayır( )
17. Ailede daha önce psikiyatrik ya da psikolojik sorun yaşamış birey var mı?  
Evet( ) Hayır( )
18. Sırlarınızı ve duygularınızı paylaştığınız çok yakın bir dostunuz /arkadaşınız var mı?  
Evet( ) Hayır( )
19. Şu anda duygusal bir ilişkiniz/flörtünüz var mı?  
Evet( ) Hayır( )

## Ek 4: Ölçek İzin Yazıları

Postalarda arayın

1.035 ileti dizisinden 1.

Anket Kullanım İzin Talebi Gelen Kutusu

**Ufuk Kodaman** <kodamanufuk@gmail.com>  
Alıcı: sefa.bulut 8 Haz 2019 17:58 (2 gün önce)

Merhaba Sefa BULUT,

İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji bölümü yüksek lisans öğrencisiyim. "14-18 Yaş Arası Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılıkları ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu tez çalışmamda, tarafınızca geliştirilen/uyarlanan "Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği"ni veri toplama kısmında kullanmak istiyorum. Bu sebeple gerekli iznin verilmesini sizden talep ediyorum.

Saygılarımla,

Ufuk KODAMAN  
Psikolojik Danışman  
İstanbul-Sarıyer  
Tel: 0606 277 92 75

**yunus altundag** <yunusaltundag14@hotmail.com>  
Alıcı: ben 12:48 (6 saat önce)

ölçme aracıma ilişkin psikometrik veriler ve ölçek formu ektedir. Etik ilke ve atf verme kurallarına bağlı kalarak ölçme aracıma kullanabilirsiniz.

Yunus ALTUNDAĞ  
Araş. Gör. Dr./ Res. Assist. Dr.  
Abant İzzet Baysal University  
Faculty of Education  
Department of Counseling Psychology and Guidance  
Gölköy 14280 Bolu TURKEY



## Anket Kullanım İzin Talebi

Gelen Kutusu x



**Ufuk Kodaman** <kodamanufuk@gmail.com>

23:42 (14 dakika önce) ☆ ↶ ⋮

Alıcı: ozgenkorkmaz

Merhaba Özgen KORKMAZ,

İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji bölümü yüksek lisans öğrencisiyim. "14-18 Yaş Arası Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılıkları ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu tez çalışmamda, Cengiz ŞAHİN ve tarafınızca geliştirilen/uyarlanan "İnternet Bağımlılığı Ölçeği"ni anket kısmında kullanmak istiyorum. Bu sebeple gerekli iznin verilmesini sizden talep ediyorum.

Saygılarımla,

Ufuk KODAMAN  
Psikolojik Danışman  
İstanbul-Sarıyer  
Tel: 0506 277 92 75



**Özgen Korkmaz**

23:44 (13 dakika önce) ☆ ↶ ⋮

Alıcı: ben

Elbette kullanabilirsiniz. Geliştirdiğim tüm ölçeklere aşağıdaki adresteki Özgen Korkmaz isimli linkten erişebilirsiniz. [www.nerjournal.com](http://www.nerjournal.com)

Kolay gelsin

Prof. Dr. Özgen KORKMAZ

13 May 2019 Pts 23:42 tarihinde Ufuk Kodaman <kodamanufuk@gmail.com> şunu yazdı:

...

Yanıtla

Yönlendir

Evrak Tarih ve Sayısı: 07/01/2019-131



T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Personel Daire Başkanlığı

Sayı : 54167746-044  
Konu : Ufuk KODAMAN'ın Anket İzni Hk.

T.C.  
İSTANBUL VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Y1712.271009 numaralı Psikoloji Anabilim Dalı Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Ufuk KODAMAN'ın "14-18 YAŞ ARASI ERGENLERİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLARI İLE İNTERNET BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ" adlı tez çalışması gereği "Kişisel Bilgi Formu", "İnternet Bağımlılığı Ölçeği" ve "Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği" ilgili anketleri İstanbul ili Sanyer ilçesinde yer alan liselere uygulamak istemektedir.

Adı geçen Yüksek Lisans öğrencisine yapacağı anket çalışmaları için gerekli izinlerin verilmesini saygı ile rica ederim.

**e-İmzalıdır**  
Prof. Dr. Yadigar İZMİRLİ  
Rektör

Ek: Ufuk KODAMAN'ın Anket İzni Hk. (20 sayfa)

Evrak Doğrulama İçin : <https://evrakdogrula.aydin.edu.tr/en/Vision.Dogrula/BelgeDogrulama.aspx?V=BE6PJA6N>

Adres: Beşyol Mah. İnönü Cad. No:38 Sefaköy , 34295 Küçükçekmece / İSTANBUL  
Telefon: 444 1 428  
Elektronik Ağ: <http://www.aydin.edu.tr/>

Bilgi için: Erdem Gürol ERDEN  
Unvan: Uzman Yardımcısı



Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır



T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
ANKET İZİN DİLEKÇESİ

## 1) Öğrenci Bilgileri

Adı Soyadı	Ufuk Kodaman	Anabilim Dalı:	Psikoloji
Öğrenci No:	Y1712.271009	Program	Psikoloji
Danışman:	Dr. Engin EKER	Türü	<input type="checkbox"/> Doktora <input type="checkbox"/> Yüksek Lisans

## 2) Tez Bilgileri

Tez konusu:	14-18 Yaş Arası Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılıkları ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Uygulanacak Anketler	İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ) Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (EPDÖ) Kişisel Bilgi Formu
Anketlerin Daha Önce Uygulandığı Çalışmalar	SARIKAYA, Açıly. 14-18 Yaş Arası Ergenlerin Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2015. Şahin, C., & Korkmaz, Ö. (2011). İnternet bağımlılığı ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi,32, 101-115.
Anketleri Daha Önce Uygulayan Kişi ya da Kurumlardan İzin Belgesi Var mı?	Gerekli izinler alınmıştır.
Anketlerin Uygulanacağı Kişi ya da Kurumlar	İstanbul ili Sarıyer ilçesi liseleri içinden belirlenen 10 farklı okulda Ortaöğretim e devam eden kız ve erkek öğrenciler(Kurumlar Anket İzin Dilekçesinde belirtilmiştir).

Ufuk Kodaman

Dr. Engin EKER

Uygundur  
Anabilim Dalı Başkanı  
Dr. Engin EKER

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
GELENEK EVRAK  
KAYIT TARİHİ 03/12/2017 KAYIT NO 2747

Alc 2  
04/12



T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
ANKET İZİN DİLEKÇESİ

**I. Öğrenci Bilgileri**

Adı:	Ufuk	Anabilim Dalı:	Psikoloji
Soyadı:	Kodaman	Bilim Dalı:	<input type="checkbox"/> Doktora <input type="checkbox"/> Yüksek Lisans
Numarası:	Y1712.271009	Programı:	Psikoloji
Danışmanı:	Dr. Engin EKER	Tarih:	

**II. Tez Bilgileri**


Tez konusu:	14-18 Yaş Arası Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılıkları ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Uygulanacak Anketler	İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ) Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (EPDÖ) Kişisel Bilgi Formu

**Anketin Uygulanacağı Kişi veya Kurumlar:**

1	Sarıyer Hüseyin Kalkavan Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	6	Sarıyer Ali Akkanat Anadolu Lisesi
2	Sarıyer İstinye Anadolu Lisesi	7	Sarıyer Vehbi Koç Vakfı Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
3	Sarıyer Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi	8	Sarıyer Yaşar Dedeman Anadolu İmam Hatip Lisesi
4	Sarıyer Şükran Ülgezen Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	9	Sarıyer Rotary 100.Yıl Anadolu Lisesi
5	Sarıyer Behçet Kemal Çağlar Anadolu Lisesi	10	Sarıyer Cevat Koçak Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi

  
Ufuk Kodaman

  
Dr. Engin EKER

  
Uygundur  
Anabilim Dalı Başkanı  
Dr. Engin EKER

Eki: 1 Adet Anket (Ölçek) Formu, 1 Adet Tez Önerisi.



T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ  
ETİK KOMİSYON KARARI

Toplantı No : 2018/21  
Tarih : 03.01.2019  
Saat : 13.30

**TOPLANTIYA KATILANLAR:**

- |   |                 |
|---|-----------------|
| 1. Prof. Dr. İbrahim Hakkı AYDIN Başkan |                 |
| 2. Prof. Dr. Ömer ÖZYILMAZ              | Üye             |
| 3. Prof. Dr. İlhan ŞAHİN                | Üye (Katılmadı) |
| 4. Prof. Dr. Fahrettin KORKMAZ          | Üye (Katılmadı) |
| 5. Prof. Dr. Celal Nazım İREM           | Üye             |
| 6. Prof. Dr. M. Reşat BAŞAR             | Üye             |
| 7. Prof. Dr. F. Rıfat ORTAÇ             | Üye             |

**GÜNDEM:**

1. Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Başkanlığı'na Sosyal Bilimler Enstitüsü tarafından iletilen dilekçelerin görüşülmesi.
2. Dilek ve öneriler.

**KARARLAR:**

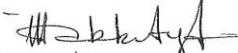
1. Sosyal Bilimleri Enstitüsü Y1712.410012 numaralı Temel Eğitim Anabilim Dalı Okul Öncesi Eğitimi tezli yüksek lisans programı öğrencilerinden **Derya AKKUŞ**'un "ÜNİVERSİTELERE YERLEŞEN ÜSTÜN BAŞARILI ÖĞRENCİLERİN ERKEN ÇOCUKLUK YAŞANTILARININ İNCELENMESİ" adlı tez çalışması gereği "Erken Çocukluk Yaşantılarına Yönelik Kişisel" ile ilgili anketi Yükseköğretim Kurumları'na giriş sınavında başarı sağlamış öğrencilere uygulamasının etik olarak uygun olduğuna oybirliği ile karar verilmiştir.
2. Sosyal Bilimleri Enstitüsü Y1414.620012 numaralı İngiliz Dili ve Edebiyatı Anabilim Dalı İngiliz Dili ve Edebiyatı doktora programı öğrencilerinden **Doğuş AYDIN**'ın "HOW TO CREATE SEMIINDEPENDENT EFL LEARNERS THROUGH LANGUAGE ADVISING" adlı tez çalışması gereği "Türk Lise Öğrencilerinin İngilizce Öğrenimindeki Özerklik Durumu ve Dil Danışmanlığına Bakış Açısı" ile ilgili anketi Cengizhan Anadolu Lisesi ve Gülten Özaydın Çok Programlı Anadolu Lisesi'ne uygulamasının etik olarak uygun olduğuna oybirliği ile karar verilmiştir.
3. Sosyal Bilimleri Enstitüsü Y1712.270025 numaralı Psikoloji Anabilim Dalı Psikoloji tezli yüksek lisans programı öğrencilerinden **Boriana DOĞANOVA**'nın "KİŞİLERİN KAYGI DÜZEYİ VE ÖZBENLİK SAYGISININ; ESTEKİK, PLASTİK VE REKONSTRÜKTİF OPERASYON YAPTIRMA İSTEĞİNİN ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ" adlı tez çalışması gereği "Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Bireysel Bilgi Formu" ve "Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği" ile ilgili anketleri Tırnak Kozmetik ve Tic A.Ş.'ye uygulamasının etik olarak uygun olduğuna oybirliği ile karar verilmiştir.
4. Sosyal Bilimleri Enstitüsü Y1712.271009 numaralı Psikoloji Anabilim Dalı Psikoloji tezli yüksek lisans programı öğrencilerinden **Ufuk KODAMAN**'ın "14-18 YAŞ ARASI ERGENLERİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLARI İLE İNTERNET BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ" adlı tez çalışması gereği "Kişisel Bilgi Formu", "İnternet Bağımlılığı Ölçeği" ve "Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği" ile ilgili anketleri İstanbul ili Sarıyer ilçesinde yer alan liselere uygulamasının etik olarak uygun olduğuna oybirliği ile karar verilmiştir.


1

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır




5. Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü **Dr. Öğr. Üyesi Nurcan UYSAL**, Üniversitemizin Sağlık Bilimleri alanıyla ilgili etik kurulu açık olmadığından dolayı öğrencilerle yapacağı akademik araştırmalar için Sosyal Bilimler Etik Kurulu'ndan izin almak istemektedir. Bu nedenle; Hemşirelik Bölümü ikinci sınıf öğrencilerinin Hemşirelik Temel İlke ve Uygulamalar-II dersi kapsamında, öğrencilerinin ders başarılarını arttırmaya yönelik "Harmanlanmış Öğrenme Yönteminin Öğrencilerin Akademik Gütülenme ve Öğrenmenin Kalıcılığına Etkisi" adlı Çalışmanın uygulamasının etik olarak uygun olduğuna oybirliği ile karar verilmiştir.
6. Fen Bilimleri Enstitüsü Y1515.910023 numaralı İş Sağlığı ve Güvenliği Ana Bilim Dalı İş Sağlığı ve Güvenliği Doktora programı öğrencilerinden **Bırol TEMEL**'in " İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ UYGULAMALARININ YAPISAL EŞİTLİK MODELİ KULLANILARAK İŞ ORTAMINDAKİ PARAMETRELER ÜZERİNE ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI: ELEKTRİK-ELEKTRONİK SEKTÖRÜNDE UYGULAMA" adlı Tez çalışması gereği "İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ UYGULAMALARININ İŞ ORTAMINA ETKİSİ "ile ilgili anketini ABB ELEKTRİK - HONEYWELL - SIEMENS - SCHİMEDER - VICO BY PANASONİC -ROCKWELL - GE - EMERSON - VESTEL - ECF ELEKTRİK - MITSUBISHI ELEKTRİK ' şirketlerine uygulamasının etik olarak uygun olduğuna oybirliği ile karar verilmiştir.
7. Sosyal Bilimleri Enstitüsü Y1612.270024 numaralı Psikoloji Anabilim Dalı Psikoloji tezli yüksek lisans programı öğrencilerinden **Esma KABAALIOĞLU**'nun "ÖZGÜL ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ GÖRÜLEN ÇOCUKLARDA UYUM VE DAVRANIŞ BOZUKLUKLARI İLE ANNELERİNİN BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ " adlı tez çalışması gereği "Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği", "Öğrenme Bozukluğu Belirti Tarama Testi", "Davuy-Davranış ve Uyum Sorunları Ölçeği" ile ilgili anketleri ilköğretim okullarına uygulamasının etik olarak uygun olduğuna oybirliği ile karar verilmiştir.
8. Dilek ve öneriler kapsamında görüşülecek konu olmadığından toplantıya son verildi.


  
Prof. Dr. İbrahim Hakkı AYDIN  
Komisyon Başkanı

  
Prof. Dr. Ömer ÖZYILMAZ  
Üye

Prof. Dr. İlhan ŞAHİN  
Üye  
(Katılmadı)

  
Prof. Dr. Celal Nazım İREM  
Üye

  
Prof. Dr. M. Reşat BAŞAR  
Üye

  
Prof. Dr. Fevziye Rıfat ORTAÇ  
Üye

Prof. Dr. Fahrettin KORKMAZ  
Üye  
(Katılmadı)



T.C.  
İSTANBUL VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 59090411-44-E.5709303  
Konu : Anket Araştırma İzni

19.03.2019

İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ'NE  
(Personel Daire Başkanlığı)

- İlgi: a) 07.01.2019 tarihli ve 131 sayılı yazınız.  
b) Valilik Makamının 27.02.2019 tarih ve 4294576 sayılı oluru.

Üniversiteniz Sosyal Bilimler Enstitüsü yüksek lisans öğrencisi **Ufuk KODAMAN**'ın "**14-18 Yaş Arası Ergenlerin Psikolojik Dayanıklıkları ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**" konulu araştırma çalışması hakkındaki ilgi (a) yazınız ilgi (b) valilik onayı ile uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve araştırmacının söz konusu talebi; bilimsel amaç dışında kullanmaması, **uygulama sırasında bir örneği müdürlüğümüzde muhafaza edilen mühürlü ve imzalı veri toplama araçlarının kurumlarımıza araştırmacı tarafından ulaştırılarak uygulanması**, katılımcıların gönüllülük esasına göre seçilmesi, araştırma sonuç raporunun müdürlüğümüzden izin alınmadan kamuoyuyla paylaşılması koşuluyla, gerekli duyurunun araştırmacı tarafından yapılması, okul idarecilerinin denetim, gözetim ve sorumluluğunda, eğitim-öğretimi aksatmayacak şekilde ilgi (b) Valilik Onayı doğrultusunda uygulanması ve işlem bittikten sonra 2 (iki) hafta içinde sonuçtan Müdürlüğümüz Strateji Geliştirme Bölümüne rapor halinde bilgi verilmesini arz ederim.

Timur TUĞRAL  
Müdür a.  
Şube Müdürü

EK:

- 1- Valilik Onayı
- 2- Ölçekler

Millî Eğitim Müdürlüğü Binbirdirek M. İmran Öktem Cad.  
No:1 Eski Adliye Binası Sultanahmet Fatih/İstanbul  
E-Posta: sgb34@meb.gov.tr

A. BALTA VHKİ  
Tel: (0 212) 455 04 00-239

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden af80-d3de-3d21-b9b8-098c kodu ile teyit edilebilir.

## ÖZGEÇMİŞ



### UFUK KODAMAN

Doğum Yeri / Yılı : İstanbul, 1985.

Telefon : 0506 277 92 75

e-posta : kodamanufuk@gmail.com

### EĞİTİM

- 2017-2019 : İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans
- 2012-2013 : Hasan Kalyoncu Üniversitesi Aile Danışmanlığı (475 saat-Uygulama ve Süpervizyon)
- 2003-2007 : Selçuk Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı
- 1999-2003 : Behçet Kemal Çağlar Lisesi

### İŞ DENEYİMİ

- 2010-Halen: İst.-Sarıyer Hüseyin Kalkavan Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi (Psikolojik Danışman)
- 2013-Halen: Sarıyer Tümevarım Akademi, Psikolojik Danışman, Aile Danışmanı
- 2016-2017: Pozitif Eğitim ve Danışmanlık, Psikolojik Danışman, Aile Danışmanı
- 2015-2019: Mef Üniversitesi Tercih ve Kariyer Danışmanı
- 2008-2010: İstanbul.-Kartal Süleyman Demirel Lisesi (Psikolojik Danışman)
- 2007-2008(1.dönem): Bursa-İzmit Anadolu Teknik Lisesi (Psikolojik Danışman)

### ALINAN EĞİTİMLER (SERTİFİKA VE SEMİNER BELGELERİ BULUNAN)

- Akran Araboluculuğu Eğitimi – (Yakın Doğu Üniversitesi Eğitim Programı, Dr. Nükhet GÜNDÜZ, 2018)

- Çocuklarda ve Gençlerde Bilişsel Davranışçı Terapi – (Türk PDR Derneği, Dr.Nevin DÖLEK, 2017, 16 saat)
- Kısa Süreli Çözüm Odaklı Danışmanlık Yaklaşımı – (Türk PDR Derneği, Dr.Nevin DÖLEK,2016, 20 Saat)
- NLP Ve 1. Seviye Hipnoz Uygulamaları Eğitimi – (OKM Academy,2015, 30 saat)
- Eğitim Koçluk Uygulamaları – (OKM Academy,2015, 30 saat)
- 21. Yüzyıl Kariyer Planlama ve Tercih Danışmanlığı Sertifika Programı – (Kariyer Planlama Derneği, 2015, 80 Saat)
- Teknoloji Bağımlılığı ile Mücadele İçin Eğitici Eğitimi Kursu-Formatörlük (Öğretmen Yetiştirme ve Geliştirme Genel Müdürlüğü, 2014, 25 Saat)
- Pozitif Psikoloji Uygulamaları Öğretmen Eğitici Eğitimi(İL MEM&Üsküdar Üniversitesi, 40 saat)
- Psikososyal Müdahale Hizmetleri Eğitimi (İL MEM, 2012, 30 Saat)
- Özel Eğitim Hizmetleri ve Uygulaması Eğitimi (İL MEM, 2012, 30 Saat)
- Yaratıcı Drama Eğitimi (İL MEM, 2010, 42 Saat)
- Transaksiyonel Analiz ve Uygulamaları (İL MEM, 2009, 36 Saat)
- İyileştirme Takımı ve Problem Çözme Ekip Liderliği (İL MEM, 2008, 18 Saat)
- Günebakan Madde Bağımlılığını Önleme Eğitimi (İL MEM, 2008, 30 Saat)

## **ARAŞTIRMA VE YAYINLAR**

-Yeşilay Cemiyetinin “Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı” kapsamında hazırlanan Okul Öncesi, İlkokul, Ortaokul, Lise ve Yetişkin yaş gruplarına özel “Teknoloji Bağımlılığı” modül içeriği güncelleme çalışması ve metin yazarlığı, 2016.