

T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

## FACEBOOK BAĞIMLILIĞI VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan  
Mürüvvet Nil SOYSAL

Tez Danışmanı  
Prof. Dr. Ahmet AKIN

İSTANBUL-2016



## TEZ TANITIM FORMU

- ADI SOYADI** : Mürüvvet Nil SOYSAL
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Facebook Bağımlılığı ve Psikolojik Dayanıklılık
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Klinik Psikoloji
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 10.02.2016
- SAYFA SAYISI** : 70
- TEZ DANIŞMANI** : Prof.Dr.Ahmet AKIN
- DİZİN TERİMLERİ** : Bağımlılık, Teknoloji Bağımlılığı, Facebook Bağımlılığı, İnternet Bağımlılığı, Psikolojik Dayanıklılık, Kriz, Travma, Şiddet, Sosyal Medya, Toplum Bilinci, Sosyal Destek.
- TÜRKÇE ÖZET** : Bu tez, "Facebook Bağımlılığı ve Psikolojik Dayanıklılık" konusuna yönelik niteliksel bir çalışmadır.
- DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü  
2. Tez Danışmanı

Mürüvvet Nil SOYSAL

T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**FACEBOOK BAĞIMLILIĞI VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK**

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan  
Mürüvvet Nil SOYSAL

Tez Danışmanı  
Prof. Dr. Ahmet AKIN

İSTANBUL-2016

## BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Mürüvvet Nil SOYSAL

.... /...../ 2016



**T.C.**  
**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Mürüvvet Nil SOYSAL'ın "Facebook Bağımlılığı ve Psikolojik Dayanıklılık" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

\_\_\_\_\_  
*Prof.Dr.Ahmet AKIN*  
(Danışman)

Üye

\_\_\_\_\_  
Yrd.Doç.Dr.Nadire Gülçin YILDIZ

Üye

\_\_\_\_\_  
Yrd.Doç.Dr.Fikri KÖKSAL

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu  
onaylarım.

... / ... / 2016

*Doç. Dr. Ragıp Kutay KARACA*  
Enstitü Müdürü

## ÖZET

Bu çalışmanın amacı; kullanıcıların Facebook bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık seviyeleri arasındaki ilişkiyi ve Facebook bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık seviyelerini yaş, cinsiyet, gelir, medeni durum, ebeveyn tutumları, eğitim durumu değişkenleri açısından incelemek, aralarında istatistiksel ölçüde anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemektir. Araştırmanın çalışma grubu, 70 bayan ve 80 erkek olmak üzere toplam 150 kişiden oluşmaktadır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Bergen Facebook Bağımlılık Ölçeği ve Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Bergen Facebook Bağımlılık Ölçeği 18 madde ve altı alt boyuttan, Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği 6 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Araştırmada veri analiz tekniği olarak Pearson Korelasyon katsayısı, t testi ve F (ANOVA) testi kullanılmıştır. Veriler SPSS 11,5 programı ile analiz edilmiştir.

Kullanıcıların; Facebook bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık seviyelerinde anlamlı bir ilişkinin varlığını test edebilmek adına yapılan korelasyon analizi sonucunda, bu iki değişken arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Araştırma sonucunda Facebook sosyal ağını kullanan kadın ve erkeklerin, Facebook bağımlılık seviyeleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı, kadın ve erkek çalışanların, psikolojik dayanıklılık seviyeleri arasında cinsiyet açısından anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Evli ve bekâr çalışanların, Facebook bağımlılık seviyeleri ve psikolojik dayanıklılık seviyeleri arasında medeni durum açısından anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir. Çalışanların yaş düzeyleri, ebeveyn tutumları ve gelir düzeyleri açısından da Facebook bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık seviyeleri arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Eğitim durumu açısından anlamlı bir farklılaşma bulunmuş ve üniversite mezunu olan katılımcıların psikolojik dayanıklılık seviyelerinin, lise mezunu olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

**Anahtar Sözcükler:** Bağımlılık, Teknoloji Bağımlılığı, Facebook Bağımlılığı, İnternet Bağımlılığı, Psikolojik Dayanıklılık,

## SUMMARY

The purpose of this study: to examine relations between Facebook users' addiction and psychological resiliency level and to examine psychological resiliency levels in terms of age, gender, income, marital status, parental attitudes, education level variables; to determine, including statistical measure, whether they make important differentiation or not. Working group of the study is a total of 150 people, including 80 men and 70 women.

Bergen Facebook Addiction Scale and Short psychological resiliency Scale were used in the research as Personal information form to collect data. Bergen Facebook Addiction Scale consists of 18 items and six subscales; Short psychological resiliency Scale consists of 6 items and one dimension. As data analysis techniques, Pearson correlation coefficient, t-test and F (ANOVA) tests were used. Data were analyzed with SPSS 11.5 program.

In order to test the presence of a statistically significant relationship, the result of the correlated analysis was performed and it was seen that there was a significant negative correlation between these two variables: Users' Facebook addiction and Users' psychological resiliency level. In terms of gender, research results showed that there is no significant differentiation of Facebook addiction level between Facebook using women and men, and no significant differentiation of psychological resiliency level between male and female users. In terms of marital status, results showed that there is no significant differentiation of Facebook addiction level between married and unmarried participants, and no significant differentiation of psychological resiliency level between married and unmarried participants. In terms of age levels, parental attitudes and income levels, results showed that there is no significant differentiation of Facebook addiction level and psychological resiliency level between participants. In terms of Educational level, research results showed that there is significant differentiation of psychological resiliency level between university graduates and graduates from high school. University graduate participants were found to have higher than those of participants who graduated from high school.

**Key Words:** Dependency, Addiction to Technology, Facebook Addiction, Internet Addiction, psychological resiliency



## İÇİNDEKİLER

### SAYFA

ÖZET .....	I
SUMMARY .....	II
İÇİNDEKİLER .....	III
KISALTMALAR LİSTESİ.....	VI
TABLolar LİSTESİ.....	VII
EKLER LİSTESİ .....	IX
ÖNSÖZ .....	X
GİRİŞ .....	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	3
BAĞIMLILIK, İNTERNET KULLANIMININ ETKİLERİ SOSYAL MEDYA, FACEBOOK VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK.....	3
1.1. BAĞIMLILIK VE DAVRANIŞSAL BAĞIMLILIK KAVRAMLARI.....	3
1.1.2. İnternet Bağımlılığı .....	4
1.1.3. Sosyal Medya.....	5
1.1.4. Facebook Bağımlılığı.....	7
1.2. İNTERNETİN KULLANIMININ OLUMLU VE OLUMSUZ ETKİLERİ.....	11
1.2.1. Toplum Bilinci ve İnternet .....	11
1.2.2. İşlemleri Kolaylaştırma Etkisi ve İnternet Teknolojisi.....	12
1.2.3. İnternetin Bağımlılık, Şiddet, Kontrolsüz Alış-Veriş, Haberleşme ve Hacker Etkisi.....	12
1.2.4. İnternetin Fiziksel, Psikolojik ve Sosyal Etkileri .....	13
1.3. SOSYAL MEDYA VE FACEBOOK.....	14
1.3.1. Facebook Ağ Sitesinin Kuruluşu.....	14
1.3.2. Facebook Ağ Sitesinin Kullanım Alanları ve Kullananların Sayısı .....	15
1.4. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK.....	16
1.4.1. Dayanıklılık Kavramı .....	16
1.4.2. Psikolojik Dayanıklılık Kavramı.....	17
1.4.3. Kriz ve Travma .....	17
1.4.4. Psikolojik Dayanıklılık ve A Tipi Kişilik .....	17
1.4.5. Olaylar ve Bireylerin Tepkileri.....	18
1.4.6. Bireylerin Kendilerini Toparlayabilme Gücü .....	18
1.4.7. Masten ve Psikolojik Dayanıklılık.....	19
1.4.8. Şavaşmak veya Yenik Düşmek ile Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi .....	20
1.4.9. Dayanıklılık, Ayakta Kalanlar Kavramı.....	20
1.4.10. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler.....	21
1.4.13. Oluşan Olumlu Sonuçlar.....	24
İKİNCİ BÖLÜM .....	26
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK SÜRECİ, İÇSEL YETİLER, DIŞSAL YETİLER, PSİKOLOJİK ANLAMDA DAYANIKLI OLAN BİREYLERİN, KENDİNİ KORUYABİLEN KİŞİLERİN ÖZELLİKLERİ VE YURT İÇİNDE VE YURT DIŐSINDA YAPILAN ARAŞTIRMALAR .....	26
2.1. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK SÜRECİ, İÇSEL VE DIŞSAL YETİLER .....	26
2.1.1. Psikolojik Dayanıklılık Faktörleri .....	26

2.1.1.1. İyimserlik .....	26
2.1.1.2. Korkuyla Yüzleşmek.....	27
2.1.1.3. Vicdan, Doğru Olanı Yapmak .....	27
2.1.1.4. İnanç .....	27
2.1.1.5. Sosyal Destek .....	27
2.1.1.6. Rol Modeller .....	28
2.1.1.7. Egzersiz .....	28
2.1.1.8. Beyin Sağlığı .....	28
2.1.1.9. Bilişsel ve Duygusal Esneklik .....	28
2.1.1.10. Anlama ve Gelişme .....	29
2.1.2. Psikolojik Dayanıklılığın Bileşenleri .....	29
2.1.2.1. Kontrol.....	29
2.1.2.2. Bağlanma.....	30
2.1.2.3. Meydan Okuma.....	30
<b>2.2. PSİKOLOJİK ANLAMDA DAYANIKLI OLAN BİREYLERE AİT ÖZELLİKLER .....</b>	<b>31</b>
2.2.1. Ailelerle İlgili Özellikler.....	31
2.2.2. Aile Dışındaki Sosyal Çevreye Ait Özellikler .....	31
<b>2.3. KENDİNİ KORUYABİLEN KİŞİLERİN ÖZELLİKLERİ.....</b>	<b>31</b>
2.3.1. Kişisel Özellikler .....	31
2.3.2. Sosyal özellikler .....	32
2.3.3. Duygusal Özellikler.....	32
2.3.4. Bilişsel-Akademik Özellikler.....	32
<b>2.4. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLA İLGİLİ YURT İÇİ VE YURT DIŞI YAPILAN ARAŞTIRMALAR .....</b>	<b>33</b>
2.4.1. Psikolojik Dayanıklılıkla İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar .....	33
2.4.2. Psikolojik Dayanıklılıkla İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar .....	34
<b>2.5. İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....</b>	<b>35</b>
2.5.1. İnternet Bağımlılığı İlgili Yurt İçi ve Yurt Dışındaki Araştırmalar .....	35
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>39</b>
<b>FACEBOOK BAĞIMLILIĞI VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK KONUSUNDA BİR UYGULAMA .....</b>	<b>39</b>
<b>3.1. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ .....</b>	<b>39</b>
3.1.1. Araştırmanın Amacı.....	39
3.1.2. Araştırmanın Önemi .....	39
3.1.3. Araştırmanın Modeli .....	41
3.1.4. Sayıtlılar .....	41
3.1.5. Sınırlılıklar .....	41
3.1.6. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	41
3.1.7. Araştırmanın Problemi.....	42
3.1.8. Araştırmanın Hipotezleri .....	43
3.1.9. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları .....	44
3.1.10. Bilgi Toplama Formu .....	44
3.1.11. Araştırmanın Ölçekleri.....	44
3.1.11.1. Bergen Facebook Bağımlılığı Ölçeği .....	44
3.1.11.2. Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği.....	44
3.1.12. İşlem ve Veri Analiz Teknikleri.....	45
<b>3.2. BULGULAR VE YORUM .....</b>	<b>45</b>

3.2.1. Facebook Bağımlılığı ve Psikolojik Dayanıklılık Değişkenlerin Analizi	45
3.2.2. Facebook Bağımlılığı Açısından Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre t-testi Analizi	46
3.2.3. Psikolojik Dayanıklılık Açısından Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre t-testi Analizi	46
3.2.4. Facebook Bağımlılığı Açısından Katılımcıların Medeni durum Değişkenine Göre t-testi Analizi	47
3.2.5. Psikolojik Dayanıklılık Açısından Katılımcıların Medeni durum Değişkenine Göre t-testi Analizi	47
3.2.6. Facebook Bağımlılığı Açısından Lise ve Altı İle Üniversite Mezunu Katılımcıların, Arasında Eğitim Durumuna Göre t-testi Analizi	48
3.2.7. Psikolojik Dayanıklılık Açısından Lise ve Altı İle Üniversite Mezunu Katılımcıların, Arasında Eğitim Durumuna Göre t-testi Analizi	48
3.2.8. Katılımcıların Facebook Bağımlılığı Seviyeleri Yönünden Yaş Aralıklarının ANOVA Analizi	49
3.2.9. Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Seviyeleri Yönünden Yaş Aralıklarının ANOVA Analizi	50
3.2.10. Katılımcıların Facebook Bağımlılığı Seviyeleri Yönünden Gelir Düzeylerine Göre Anova Analizi	51
3.2.11. Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Seviyeleri Yönünden Gelir Düzeylerine Göre ANOVA Analizi	52
3.2.12. Katılımcıların Facebook Bağımlılığı Seviyeleri Yönünden Ebeveyn Tutumlarına Göre ANOVA Analizi	53
3.2.13. Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Seviyeleri Yönünden Ebeveyn Tutumlarına Göre ANOVA analizi	54
<b>3.3. TARTIŞMA</b>	<b>55</b>
<b>3.4. SONUÇ VE ÖNERİLER</b>	<b>60</b>
<b>KAYNAKÇA</b>	<b>65</b>
<b>EKLER</b>	-
EKA-1: Bergen Facebook Bağımlılık Ölçeği	-
EKA-2: Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	-

## KISALTMALAR LİSTESİ

<b>A.G.E.</b>	:	ADI GEÇEN ESER
<b>İ.İ.B.F.</b>	:	İKTİSADİ VE İDARİ BİLİMLER FAKÜLTESİ
<b>S.</b>	:	SAYFA
<b>SS.</b>	:	SAYFALAR
<b>VB.</b>	:	VE BENZERİ
<b>VD.</b>	:	VE DEVAMI



## TABLolar LİSTESİ

### SAYFA

<b>Tablo-1</b> Katılımcıların Facebook Bağımlılığı ve Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Korelasyon Analizi Tablosu.....	45
<b>Tablo-2</b> Katılımcıların Facebook Bağımlılık Seviyelerinin Cinsiyet Açısından İncelenmesine Yönelik t Testi Sonuç Tablosu.....	46
<b>Tablo-3</b> Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Seviyelerinin Cinsiyet Açısından İncelenmesine Yönelik t Testi Sonuç Tablosu.....	46
<b>Tablo-4</b> Katılımcıların Facebook Bağımlılık Düzeyinin Medeni Durum Açısından İncelenmesine Yönelik t Testi Sonuç Tablosu.....	47
<b>Tablo-5</b> Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Seviyelerinin Medeni Durum Açısından İncelenmesine Yönelik t Testi Sonuç Tablosu.....	47
<b>Tablo-6</b> Katılımcıların Facebook Bağımlılık Düzeyinin Eğitim Seviyesi Açısından İncelenmesine Yönelik t Testi Sonuç Tablosu.....	48
<b>Tablo-7</b> Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Seviyelerinin Eğitim Düzeyi Açısından İncelenmesine Yönelik t Testi Sonuç Tablosu.....	48
<b>Tablo-8</b> Katılımcıların Facebook Bağımlılık Seviyelerinin Farklı Yaş Aralığındaki Puanlarına Göre Betimsel Analiz Sonuçları .....	49
<b>Tablo-9</b> Katılımcıların Facebook Bağımlılık Seviyelerinin Farklı Yaş Aralığındaki Puanlarının İncelenmesine Yönelik Varyans Analizi Sonuç Tablosu .....	49
<b>Tablo-10</b> Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Seviyelerinin Farklı Yaş Aralığındaki Puanlarına Göre Betimsel Analiz Sonuçları.....	50
<b>Tablo-11</b> Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Seviyelerinin Farklı Yaş Aralığındaki Puanlarının İncelenmesine Yönelik Varyans Analizi Sonuç Tablosu .....	50
<b>Tablo-12</b> Katılımcıların Facebook Bağımlılık Seviyelerinin Farklı Gelir Düzeyindeki Puanlarına Göre Betimsel Analiz Sonuçları .....	51
<b>Tablo-13</b> Katılımcıların Facebook Bağımlılık Seviyelerinin Farklı Gelir Düzeyindeki Puanlarının İncelenmesine Yönelik Varyans Analizi Sonuç Tablosu .....	51
<b>Tablo-14</b> Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Seviyelerinin Farklı Gelir Düzeyindeki Puanlarına Göre Betimsel Analiz Sonuçları .....	52
<b>Tablo-15</b> Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Seviyelerinin Farklı Gelir Düzeyindeki Puanlarının İncelenmesine Yönelik Varyans Analizi Sonuç Tablosu .....	52

<b>Tablo-16</b> Katılımcıların Facebook Bağımlılığı Seviyelerinin Farklı Ebeveyn Tutumlarındaki Puanlarına Göre Betimsel Analiz Sonuçları .....	53
<b>Tablo-17</b> Katılımcıların Facebook Bağımlılığı Seviyelerinin Farklı Ebeveyn Tutumlarındaki Puanlarının İncelenmesine Yönelik Varyans Analizi Sonuç Tablosu .....	53
<b>Tablo-18</b> Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Seviyelerinin Farklı Ebeveyn Tutumlarındaki Puanlarına Göre Betimsel Analiz Sonuçları .....	54
<b>Tablo-19</b> Psikolojik Dayanıklılık Seviyeleri Yönünden Farklı Ebeveyn Tutumlarına Sahip Katılımcıların Puanlarının Sınanmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuç Tablosu .....	54



## EKLER LİSTESİ

**EK A-1:** Bergen Facebook Bağımlılık Ölçeği

**EK A-2:** Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği



## ÖNSÖZ

Tez konumun belirlenmesinde ve tezimin hazırlanma sürecinde, önerileri ve katkılarıyla bana yardımcı olan değerli hocam ve tez danışmanım, Prof. Dr. Ahmet AKIN'a, şükranlarımı sunuyorum. Yüksek lisans eğitimim ve tez aşamasında değerli katkılarından dolayı İstanbul Gelişim Üniversitesi hocalarıma teşekkür ederim. Değerli eşim Doç.Dr. Fikri SOYSAL'a ve oğlum Ahmet Emin SOYSAL'a, tez çalışmam sırasında bana vermiş oldukları maddi, manevi her türlü destekleri için teşekkür ederim.

Mürüvvet Nil SOYSAL





## GİRİŞ

İletişim teknolojilerindeki yeni gelişmeler, kullanıcılarına duygu ve düşüncelerini paylaşabilmelerinde hız ve kolaylık sağlamaktadır. İnternet kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte, Facebook, YouTube, LinkedIn gibi sitelerin kullanıcı sayıları dünya çapında büyük bir hızla artmaktadır. Online iletişim sonucu, gerçek dünya ve sanal dünya arasındaki fark giderek azalmaktadır. Kullanıcılar siber ortamda kolayca iletişim kurabilmekte duygu ve düşüncelerini paylaşabilmektedirler. Bilgisayar ağları ve iletişim teknolojileriyle oluşturulan bu sanal dünyada, tarihte rastlanılmadığı şekilde milyonlarca insan bir araya gelerek sanal gruplar oluşturabilmektedir. Sosyal paylaşım siteleri İletişim teknolojilerindeki bu gelişmeyle birlikte doğmuş ve çoğalmıştır. Kullanıcılar, sosyal paylaşım sitelerinde dünyanın birçok yerinden insanlarla arkadaşlık kurabilmekte duygu, düşünce, deneyimlerini aktarabilmekte, fotoğraf, video, resim, müzik gibi paylaşımlarda da bulunabilmektedir. Bireyler, sosyal paylaşım sitelerinde zamanının büyük bir kısmını geçirebilmektedir. Sosyal paylaşım sitelerini kullanan insanların sayısı, tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de hızla artmaktadır. Günümüzde sosyal paylaşım ağlarındaki bu artış ve çeşitlilikle birlikte, insanların kendilerini rahatça ifade edebilmeleri, eğlenerek stres atabilmeleri, ortak hedef ve görüşler belirleyerek gruplaşmaları söz konusudur.

Günlük hayatımızı derinden etkileyen ve yönlendiren sosyal paylaşım sitelerinden en çok bilineni, geniş bir üyeye sahip olan Facebook paylaşım sitesidir. Facebook, diğer sitelerin sundukları genel hizmetlerden farklı olarak üyelerine; kullanıcı şifresi, anlık mesajlaşma, görüntülü konuşma, mobil cihazlarla uyum hizmeti vermektedir. Connect uygulamasıyla da diğer web sitelerine tek bir dokunuşla giriş yapabilme ve onları diğer üyelerle paylaşabilme gibi imkanlar sunarak hizmetlerini çeşitlendirmiştir. Sağlanan bu hizmetler günlük yaşantıda, Facebook'un aşırı kullanımını özendirerek, insanların, sosyal, mesleksel ve özel yaşamlarında olumsuzluklara ve kayıplara neden olabilmektedir. Klinisyenler ve araştırmacılar tarafından bu tür sorunları yaşayan bireylerde psikolojik rahatsızlıkların da gözlenebileceğinin bildirilmesiyle bağımlılık gibi bir patoloji gündeme gelmiştir.

Facebook bağımlılığı yeni bir araştırma konusu olarak literatürde yerini almaya başlamıştır<sup>1</sup>.

Teknoloji ve sosyal ağların kullanımı, gelişmişliğin ve çağdaşlaşmanın bir boyutu olarak hayatımızı kolaylaştırırsa bile, bilinçsizce kullanıldığında, kullanıcılarda birtakım sorunları ve riskleri de beraberinde getirerek bağımlılığa dönüşebilmektedir.

Yapılan araştırmalar; internetin sosyal ve kültürel yapıyı değiştirmeye başladığını göstermektedir. Kişilerin Facebook bağımlılık seviyeleri psikolojik dayanıklılıklarını olumsuz olarak etkileyebilmektedir. Dayanıklılık seviyesi düşük olan bireylerde, dışsal kontrol odağı, uzaklaşma ve değişikliğe karşı direnç ortaya çıkar<sup>2</sup>. Psikolojik dayanıklılık gösteren bireyler, hayatı sorgulayarak yaşam sürdürmeyi tercih etmektedirler. Bundan dolayı Facebook bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki olabilir.

---

<sup>1</sup> E. Çam ve O. İşbulan, "A New Addiction for Teacher Candidates: Social Networks", The *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 2012, 14-19, s. 16.

<sup>2</sup> Uğur Gürkan, Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeyine Etkisi Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2006, s. 23, (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

## BİRİNCİ BÖLÜM

### BAĞIMLILIK, İNTERNET KULLANIMININ ETKİLERİ, SOSYAL MEDYA, FACEBOOK VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

#### 1.1. BAĞIMLILIK VE DAVRANIŞSAL BAĞIMLILIK KAVRAMLARI

Bağımlılık, bireyin son vermek adına birçok kez girişimde bulunduğu halde, kullandığı maddeyi bırakamaması ve tolerans geliştirerek maddenin dozunu arttırması durumudur. Madde kullanan bireyler, zararlarının bilincinde olduğu halde, kullanmaya devam etmekte, vaktinin çoğunu madde kullanımını planlayarak ve arayarak geçirmektedir. Bağımlılık, madde kullanımının bırakıldığı zaman yoksunluk durumunun ortaya çıkması ile alakalı bir durumdur<sup>3</sup>.

Bağımlılık tanımı düşünüldüğünde, öncelikle aklımıza hep madde bağımlılığı kavramı gelir. İlk akla gelen; esrar, eroin, kokain, alkol, sigara gibi kimyasal madde kullanımudur. Bağımlılık tek boyutlu bir kavram olmadığından bu durum, internet bağımlılığı<sup>4</sup>, kumar bağımlılığı<sup>5</sup>, yemek bağımlılığı ve bilgisayar oyun bağımlılığı<sup>6</sup> gibi farklı bağımlılık türlerini de ortaya çıkarmıştır. İnternet; çevremizdeki insanların günlük yaşantılarında görebileceğimiz üzere, alışveriş yapma, telefon, bilgisayar ile diğer teknolojik cihazların kullanımı ve birçok konudaki davranış ve alışkanlıklarında büyük değişiklikler meydana getirmektedir. Bağımlılık günümüzde tek boyuttan oluşan bir kavram olarak görülmediği için, tanımını yapmak da oldukça güç bir durum haline gelmiştir<sup>7</sup>.

Bağımlılık kavramının; madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık olmak üzere iki ana başlık altında tanımlandığı görülmektedir. Madde bağımlılığı; uyuşturucu madde, herhangi bir besin, nesne karşısında insanların bağımlı duruma gelmesidir. Çikolata, kahve, çay gibi bazı gıda maddeleri ile sigara, alkol benzeri uyuşturucu veya kimyasal maddeler kavram olarak madde bağımlılığı içerisinde ele

---

<sup>3</sup> Kültegin Ögel, *İnsan, Yaşam ve Bağımlılık Tartışmalar ve Gerekçeler*, IQ Kültür Sanat Yayıncılık, İstanbul, 2001, s. 112.

<sup>4</sup> Kimberly Young, Caught in the Net: How to Recognize the Science of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery, *John Wiley & Sons Publications*, New York, 1998, s. 123.

<sup>5</sup> Mark Griffiths, "Internet gambling: Issues, concerns and recommendations", *Journal of CyberPsychology & Behavior*, 2003, 6 (6), 557-568 s. 559.

<sup>6</sup> Mark Griffiths, "Internet addiction: Time to be taken seriously?", *Addiction Research*, 2000, 413-418, s. 416.

<sup>7</sup> Melek Kalkan, Canan Kaygusuz, İnternet *Bağımlılığı*, Anı Yayıncılık, Ankara, 2013, s. 22.

alınmaktadır. Yapılan araştırmalar bağımlılığın sadece, besin ya da uyuşturucu ve kimyasal maddelerle sınırlı olmadığını göstermektedir. Uygulanmadığında size sıkıntı ve huzursuzluk hissi veren, günlük yaşamdan zevk alınmamasına sebep olan bazı durumların da bağımlılık olarak tanımlanabileceğini araştırmalar ortaya çıkarmıştır. Bu tür bağımlılıklara davranışsal bağımlılık denilmektedir. Davranışsal bağımlılık; gerçekleştirilen davranışın normal ya da anormal bir durumda uygulanması sonucu kişinin fiziksel, psikolojik işlev ve yapılarında dengesizliğe neden olması, düzeninin bozulması ve ortama uyum sağlayamaması olarak belirtilmektedir. Davranışsal bağımlılık tanımı içerisinde internet, kumar bağımlılığı, sosyal medya, Facebook ve teknoloji bağımlılığı gibi bağımlılık türleri de yer almaktadır<sup>8</sup>.

### 1.1.1. Teknoloji Bağımlılığı

Davranışsal bağımlılık türleri içerisinde, kimyasal madde içermeyen bağımlılıklardan birisi de teknoloji bağımlılığıdır. Teknolojik bağımlılıklar, pasifleşmeye yol açan televizyon izleme tarzında ya da kullanıcının aktivitesine dayalı bilgisayar oyunları şeklinde ortaya çıkabilmektedir<sup>9</sup>.

Robins (2013), teknolojideki gelişmeler, bireylerin üzerinde ekseriyetle büyük bir güç ve ebedi bir kudrete sahip olma arzusu uyandırmaktadır. Günümüz teknolojisinin bize sunduğu imkanlar, özellikle ergenlik çağını yaşayan çocukların, ayaklarını yerden kesme heyecanıyla birlikte sonsuz güç ve yeteneğe sahip olacağı duygusunu sağlayan bir içerik taşıır<sup>10</sup>.

### 1.1.2. İnternet Bağımlılığı

İnternet bağımlılığı kavramı, teknoloji bağımlılığı olarak da ele alınmaktadır<sup>11</sup>. İnternet ve teknoloji bağımlılığı, kişinin kontrolsüzce bir davranışta bulunması ve o davranışı gerçekleştirmekten kendini alıkoyamaması ve bağımlısı olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk hissini yaşadığı bir durumu ortaya koymaktadır<sup>12</sup>.

<sup>8</sup> Özcan Köknel, **Bağımlılık: Alkol ve Madde Bağımlılığı**. Altın Kitaplar, İstanbul, 1998, s. 89.

<sup>9</sup> Özden Arısoy, "İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi", **Psikiyatride güncel yaklaşımlar**, 2009, 1: 55-67, s. 59.

<sup>10</sup> Kevin Robin, **İmaj: Görmenin kültür ve politikası**, Ayrıntı Yayınları, İstanbul, 2013, s. 35.

<sup>11</sup> Young, a.g.e., s. 19.

<sup>12</sup> Griffiths, a.g.e., s. 418.

Yapılan araştırmada; aşırı internet kullanan kişilerde, internette tanımadıkları insanlarla iletişim halinde bulunmalarından dolayı depresyon seviyelerinde yüksek miktarda artış tespit edilmiştir<sup>13</sup>. Griffiths (2000)'e göre, aşırı internet kullananların, interneti diğer bağımlılıklarını tatmin etmek için uygun bir ortam olarak gördüklerini belirtmektedir<sup>14</sup>.

(Griffiths, 2000b,) gore Teknolojik ve davranışsal bağımlılığın temel bileşenleri olan fiziksel ve ruhsal bağımlılık ltleri şunlardır<sup>15</sup>;

**1. Bilişsel meşguliyet:** Kişinin günlük yaşamında istek duyduğu, gerekleştirmedide sıkıntı yaratan duygu ve düşüncelerini kontrol eden takıntılarının olması.

**2. Duygudurum değişikliği:** Gerçekleştirmiş olduğu bir davranışın sonunda kişinin duygu durumunun değişmesi, online olduğu sürece duygusal olarak canlı ve enerjik olmasıdır.

**3. Tolerans geliştirme:** Tekrar aynı etkiyi yaşayabilmesi için belirli bir eylemin miktarını giderek artırmasıdır.

**4. Geri ekilme belirtileri:** Bir davranış yapılmadığında ya da engellendiğinde karamsarlık, sinirlilik titreme gibi hoş olmayan duygu ve fiziksel etkilerin ortaya çıkmasıdır.

**5. Çatışma:** Bağımlı kişilerin, aile, sosyal yaşam, okul ve iş hayatında çatışma problem ve sıkıntı yaşamasıdır.

**6. Nüksetme:** Yıllar süren direnç ve kontrolden sonra, aynı eyleme tekrar en u seviyede geri dnlmesidir.

### 1.1.3. Sosyal Medya

Hızlıca her yerde ve her durumda internet üzerinde evrimii olmak toplum için vazgeçilmez bir hale gelmiştir. Online iletişim ile bereber bilgileri paylaşmanın mümkün hale gelmesi, iletişime geçmenin kolaylaştığını göstermektedir. Sosyal medya; kullanıcılara, sanal ortamda bir araya gelerek, yazışarak, resim ve video paylaşımında bulunarak iletişim kurmasına olanak sağlamaktadır. Sosyal medyanın, günlük yaşamdaki aktif kullanımı dışında, çoğunlukla eğitim amaçlı kullanılması

<sup>13</sup> Kyunhee Kim, Eunjung Ryu, Mi Chon Chon, Eun Ja Yeun, So Young Choi, Jeong Seok Seo and Bum Woo Nam, "Internet Addiction in Korean Adolescents and Its Relation to Depression and Suicidal Ideation: A Questionnaire Survey", *International Journal of Nursing Studies*, 43 (2), 2006, 92-122, s. 98

<sup>14</sup> Griffiths, a.g.e., s. 417.

<sup>15</sup> Widyanto and Griffiths, a.g.e.,ss. 415-416.

gündeme getirilen bir konu olmaya başlamıştır. Ajan ve Harsthone (2008), sosyal ağların, eğitim amaçlı olarak kullanılmasının faydalı olacağını belirtmişlerdir<sup>16</sup>.

Bazı araştırmacılar dışa dönüklüğün, internet kullanımı ile pozitif bir ilişkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Diğer taraftan, içe dönük kişilerin sosyal medyayı sosyal denge kurmak adına ve dışa dönük kişilerin de sosyal medyayı sosyal gelişim bakımından kullandıkları düşünülmektedir<sup>17</sup>. Sosyal medyaya bağımlılık konusunda, bağımlılık eğiliminin dışa dönüklük ile pozitif ve vicdanlılık ile negatif bir ilişkisi olduğu da ileri sürülmektedir. Dışa dönüklük, nevrotiklik ile deneyimlere açıklık özelliklerinin tamamının sosyal medya kullanım sıklığı ile pozitif bir ilişkisi olduğu saptanmıştır<sup>18</sup>.

Çam (2012); öğretmen adayları ile yürüttüğü çalışmada elde edilen bulgular, Facebook bağımlısı kişilerin özelliklerini ortaya koymuştur. Cinsiyet açısından erkekler lehine bağımlılık seviyesi yüksek bulunmuştur. Yapılan çalışmada, bağımlı kişilerin Facebook kullanımlarından dolayı akademik başarıları düşebilmektedir. Bağımlılık seviyelerine göre yapmaları gerekli iş varken, Facebook'daki mesajlarını kontrol etmeden işe başlayamamaktadır. Bu durum iş performansı ve üretkenliklerini olumsuz yönde etkilemektedir. Herhangi biri Facebook'ta ne yaptıklarını sorduğunda savunmacı ve gizleyici olmakta, ayrıca birbirlerinin tekrar Facebook'a gireceklerini önceden sezmektedirler. Facebook'ta geçirdikleri zaman miktarını sınırlamaya çalışsalar da başarısız olurlar. Facebook'ta ne kadar süre kaldıklarını söylemek istemezler. Bağımlılık nedeniyle arkadaşlarıyla dışarı çıkmak yerine Facebook'ta vakit geçirmeyi tercih ederler<sup>19</sup>.

Andreassen ve ark. (2012); Facebook bağımlılığının, kimyasal bir madde içermemesine rağmen, alkol veya uyuşturucu maddedeki gibi benzer patolojiler ortaya çıkardığını belirtmiştir<sup>20</sup>.

---

<sup>16</sup> Haya Ajan and Richard Hartshorne, "Investigating Faculty Decisions to Adopt Web 2.0 Technologies: Theory and Empirical Tests", *Internet and Higher Education*, 2008, 11, 71-80, s. 76.

<sup>17</sup> Daria Kuss, Mark Griffiths, "Online Social Networking and Addiction: A Review of the Psychological Literature", *International Journal of Environmental Research and Public Health*, ülke 2011, 8, 3528-3552, s. 3539.

<sup>18</sup> Kathryn Wilson, Stephanie Fornasier and Katherine White, "Psychological predictors of young adults' use of social networking sites", *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, Avustralya, 2010, 13, 173-177, s. 175.

<sup>19</sup> Çam, a.g.e.,s. 37.

<sup>20</sup> Cecilie Schou Andreassen, Torbjorn Torsheim Brunborg, Scott Geir and Stale Pallesen, *Development of a Facebook Addiction Scale*, Psychological Reports. Norveç, 2012, 110 (2), 501-517, s. 509.

#### 1.1.4. Facebook Bağımlılığı

Facebook kullanıcılarının birçoğunu üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Bu kategorideki bireyler için Facebook günlük faaliyetlerinin bir parçası haline gelmiştir. Sosyal ağ sitelerinde arkadaşları bulunan bireylerin, sosyal etkileşimleri olumlu bir şekilde değişmektedir. Facebook olağanüstü popürlüğüyle yakınlarımız ve arkadaşlarımızla kurduğumuz iletişim yollarında; bilgiye ulaşmada ve dünyada meydana gelen olayları daha yakından izlemede bazen bu olaylara katılma yollarında devrim yapmıştır. Facebook kullanıcılarına, kişisel bilgileriyle birlikte kimliklerini arkadaşlarına, aile üyelerine, iş arkadaşlarına ve hatta yabancılara sunmalarına olanak sağlayan teknolojik özellikler sunar. Facebook üyeleri, diğer üyelerle durum güncellemesi, fotoğraf, video paylaşabilir, mesajlaşabilir ve daha birçok faaliyeti gerçekleştirebilirler. Ayrıca kullanıcılar isterlerse, fotoğraflarını, videolarını ve ağdaki durumlarını gizleyebilirler<sup>21</sup>.

Facebook; her geçen gün daha çok insan için ilgi çekici hale gelmektedir. Birçok insan zamanla Facebook bağımlısı oluyor; çünkü Facebook kullanıcılar için arkadaşları ve aileleriyle temasta kaldıkları büyük bir sosyal ağıdır<sup>22</sup>. Facebook, dünya genelindeki kullanıcı sayısı ile sosyal ağların en popülerleri olarak bilinmektedir<sup>23</sup>. Araştırmacılar, Facebook kullanımını belirli kişisel özelliklerle ilişkilendirmektedir. Sosyal ağlar, bireyi kendi özbenliği ile kaynaştırarak, arzu ettiği şekilde, başkalarına gösterme fırsatı vermesinden dolayı, ileri derecede narsist kişiler, sosyal ağlarda daha aktif olma eğilimindedir. Bunun anlamı şu ki, kişiler günlük hayatta olmak istedikleri kişiyi sosyal medya üzerinden yaratabilmektedir. Örneğin, günlük hayatta kişi yüz yüze iletişim kurarken, fazla konuşkan olmadığından söylemek istediklerini ifade edemezken, sosyal medya üzerinde oldukça sosyal bir kişi olarak kendini yansıtabilmektedir. Ya da tam tersi, günlük hayatta aktif iletişim kurabilen bir kişi, sosyal medyada gizlenebilmektedir. Sosyal yaşamında, itibar görmeyen veya bu anlamda tatmin olmayan kişiler de sosyal medya üzerinden yaptığı paylaşımlar ile beğeni toplayan bir kişi haline alabilmektedir. Güncel araştırmalar, sosyal ağ kullanımının, gerçek yaşam gruplarında gerileme,

---

<sup>21</sup> Lee Bee Hian, Sim Li Chuan, Mon Kiat Trevor & Benjamin Detenber, "Getting to know you: exploring the development of relational intimacy in computer-mediated Communication", *Journal of Computer-Mediated Communication*, ülke 9 (3), 2004, 1-17, s. 12.

<sup>22</sup> Benjamin Omolayo, Shyngle Balogun, Olajumoke Omole, "Influence of Exposure to Facebook on Self-Esteem", *European Scientific Journal*, Nijerya, 2013, Vol 9,11.

<sup>23</sup> Kuss, Griffiths, a.g.e., s. 3540.

akademik performansta düşme, ilişkilerde sorun yaşamak gibi birçok olumsuz durumlara yol açabileceğini belirlemiştir<sup>24</sup>.

ABD'deki Boston Üniversitesi'nden James E. Katz önderliğinde; insan davranışlarının, sosyal medya kullanımından nasıl etkilendiği ile ilgili incelemeler yapılmıştır. 2011 yılında, Facebook'da profili bulunan 1160 üye araştırmada incelenmiştir. Araştırma sonucunda, Facebook kullanan kişilerin eşlerini terk etme olasılığının, kullanmayanlara oranla yüzde 32 daha fazla olduğu vurgulanmıştır<sup>25</sup>.

Balcı ve Gölcü (2013)'nün; 903 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü ve Facebook bağımlılığını konu alan çalışmasında, öğrencilerin Facebook kullanım özellikleri araştırılarak belirlenmiştir. Buna göre, erişilen cihaz türünün de sorgulandığı araştırmada, öğrencilerin %54,4'ünün sadece bilgisayar, %16,3'ünün cep telefonu ve %29,2'sinin hem bilgisayar hem cep telefonu ile Facebook'a bağlandığı tespit edilmiştir<sup>26</sup>.

Balcı ve Tiryaki (2014)'nin; lise öğrencilerinin Facebook kullanımlarını ve bağımlılıklarını araştırdığı çalışmasında ise, öğrencilerin Facebook'a hangi cihazlarla bağlandıkları sorgulandığında: %24,5'inin sadece bilgisayar, %22,1'inin sadece cep telefonu ve %53,4'ünün hem bilgisayar hem cep telefonu ile bağlandıkları bulunmuştur. Araştırmalar farklı örneklerde yapılsa da, Facebook'a bir sene içinde hem bilgisayar hem cep telefonu ile bağlanma oranında kayda değer bir artış görülmüştür. Facebook sosyal paylaşım sitesine, erişim oranındaki hızlı artıştan dolayı, araştırmaların güncel olarak yenilenmesinin gerektiği vurgulanmıştır<sup>27</sup>.

Folaranmi (2013); 994 Nijeryalı üniversite öğrencisi ile yürüttüğü ve Facebook kullanım özelliklerini incelediği çalışmasında, öğrencilerin ne sıklıkta Facebook hesaplarını kontrol ettikleri sorgulanmıştır. Buna göre: Öğrencilerin %31'i 98 "saat içinde", %22,3'ü "iki saat arayla", %22'si ise "her gün" Facebook hesaplarına eriştiği

---

<sup>24</sup> Kuss, Griffiths, a.g.e., s. 3542.

<sup>25</sup> <http://www.e-psikiyatri.com/facebook-evliliginizi-olduruyor-olabilir-51057> (Erişim Tarihi: 11.02.2016).

<sup>26</sup> [https://www.selcuk.edu.tr/iletisim/gazetecilik/akademik\\_personel/bilgi/5568/tr](https://www.selcuk.edu.tr/iletisim/gazetecilik/akademik_personel/bilgi/5568/tr) (Erişim Tarihi: 14.02.2016).

<sup>27</sup> Şükrü Balcı, Salih Tiryaki, "Facebook Addiction among High School Students in Turkey", *IISES the International Institute of Social and Economic Sciences: Vienna 10th Academic Conference*, Austria, 2014, 120-134, s. 129.



ortaya çıkmıştır. Ayrıca, sosyal medyanın haftalık kullanım süresinin araştırıldığı birtakım çalışmalara da rastlanmaktadır (Balcı ve Gölcü, 2013; Balcı ve Tiryaki, 2014). Üniversite öğrencileri ile yürütülen ve Facebook bağımlılığına odaklanan bir araştırmada: öğrencilerin %13,8'inin haftada 1 gün, %26,1'inin haftada 2-3 gün, %27,6'sının haftada 4-5 gün, %32,5'inin ise her gün Facebook'a bağlandığı bulunmuştur (Balcı ve Gölcü, 2013). Başka bir çalışmada: Öğrencilerin %6,9'unun haftada 1 gün, %19,1'inin haftada 2-3 gün, %29,9'unun haftada 4-5 gün, %44'ünün ise her gün Facebook'a bağlandığı belirlenmiştir. Bu çalışmalar da, haftalık olarak ne sıklıkta Facebook'a bağlanıldığı belirlenmeye çalışılmış olup, kişilerin kaç saatlerini Facebook'ta geçirdiklerine değinilmemiştir. Özellikle günlük olarak Facebook'a bağlananların ne kadar süre bu ortamda kaldıklarının belirlenmesi, bağımlılığı belirlemede önem arz etmektedir<sup>28</sup>.

Diğer taraftan Mazman (2009)'ın çalışmasında ise, Facebook'un benimsenmesine etki eden faktörler ortaya konulmaya çalışılmıştır. Sosyal ağların benimsenmesi sürecine etki eden faktörleri ortaya koymaya yönelik bir ölçeğin geliştirilmesini amaçlayan çalışmada, sosyal ağlardan en yaygın ve yoğun şekilde kullanılan Facebook uygulaması ele alınmıştır. Araştırmada veriler; Facebook'a üyeliği olup web ortamında yayımlanan ölçme aracını tamamlayan, 606 Facebook kullanıcılarından toplanmıştır. Mazman (2009)'a göre, sosyal paylaşım siteleri, farklı çalışmalarda ele alınmıştır. Araştırmalar ekseriyetle, arkadaşlık ilişkileri, bireylerin performansları, birbirleri üzerindeki etkilerinin kontrolü, kimlik yönetimi, ağ yapıları, kullanıcıların bir takım özelliklerini içeren konulardan oluşmaktadır. Günlük yaşantımızda etkin bir şekilde kullanılan, yaşamımızın ayrılmaz bir parçası haline gelen sosyal ağların bu kadar hızlı benimsenmesinin altında yatan faktörlerin belirlenmesi ile ilgili çalışmaların azlığı dikkat çekicidir<sup>29</sup>. Sosyal medya bağımlılığını yeniden yorumlamayı amaçlayan bir başka çalışmada sosyal medyayı aşırı kullananlarla gerçekleştirmiş olup, sosyal medya bağımlılığına klinik bakış açısından farklı olarak, yönetim bakış açısı ile bakarak, tüketici davranışlarını anlamaya çalışmıştır<sup>30</sup>.

---

<sup>28</sup> Balcı, Tiryaki, a.g.e.,s. 125.

<sup>29</sup> Sacide Güzin Mazman, Sosyal Ağların Benimsenme Süreci ve Eğitsel Bağlamda Kullanımı., Hacettepe Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2009, s. 29, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>30</sup> <http://jcmc.indiana.edu/vol13/issue1/boyd.ellison.html> (Erişim Tarihi: 11.02.2016).

Kittinger, Correia ve Irons (2012), Facebook kullanımı ile problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında, 281 üniversite öğrencisi ile çalışılmış ve araştırma sonucunda, katılımcıların oldukça büyük bir azınlığının internete bağlı problemler yaşadığı tespit edilmiş, Facebook kullanımının internet bağımlılığı belirtilerine önemli katkılar sağlayacağı vurgulanmıştır<sup>31</sup>.

Facebook'un eğitim amaçlı kullanılmasından, öğrenciler açısından yararlı olduğunu fakat öğretmenlerin ve aynı şekilde öğrencilerin de çok daha dikkatli olunması gerektiğini belirtmişlerdir. Araştırma sonucunda elde edilen verilere göre öğrencilerin çalışmada Facebook hakkında genellikle olumlu düşüncelere sahip oldukları, fakat aynı zamanda Facebook'un bağımlılık yaptığı gibi bazı olumsuz yargılarda buldukları da vurgulanmıştır<sup>32</sup>.

Aslan (2011), İnternet bağımlılığınının, kadınlara göre erkek akademisyenlerde daha fazla olduğunu, internet bağımlılığı olan bireylerin daha çok akşam ve gece saatlerinde online olduklarını ve internette geçirilen süre arttıkça bağımlılık düzeyinin de arttığı belirlenmiştir<sup>33</sup>. Çam (2012)'in, öğretmen adayları ile Facebook bağımlılıklarını ölçmeye yönelik yaptığı çalışmada, erkeklerin kızlara ve üst sınıfların alt sınıflara kıyasla Facebook bağımlılıklarınının daha yüksek olduğu belirlenmiştir<sup>34</sup>.

Seferoğlu ve Yıldız (2013), İnternet bağımlılığı ve Facebook kullanımı ile ilgili beş farklı ilden, beş ve altıncı sınıf 351 öğrenci üzerinde yaptıkları araştırmalarında, öğrencilerin % 85,5 'inin bağımlılık seviyesinde olmadığını; ancak internet bağımlılığı ile Facebook kullanım sıklığı arasında anlamlı ve doğru yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Facebook'da profili bulunan kullanıcıların, internet bağımlılığı puanlarının, Facebook profili bulunmayanlardan daha yüksek olduğu belirtilmiştir<sup>35</sup>.

---

<sup>31</sup> [http://yunus.hun.edu.tr/~sadi/yayin/Seferoglu-Yildiz\\_Dijital-Cagin-Cocuklari\\_Ilet\\_ve\\_Diplomasi-2013.pdf](http://yunus.hun.edu.tr/~sadi/yayin/Seferoglu-Yildiz_Dijital-Cagin-Cocuklari_Ilet_ve_Diplomasi-2013.pdf) (Erişim Tarihi: 15.02.2016).

<sup>32</sup> Uğur Doğan, "Lise Öğrencilerinin Sosyal Ağ Siteleri Kullanımının Mutluluk, Psikolojik İyi-Oluş ve Yaşam Doyumlarına Etkisi: Facebook ve Twitter Örneği", **Eğitim ve Bilim**, Ankara, 2016, Cilt: 41, 217-237, ss. 217-218.

<sup>33</sup> Sinan Aslan, Akademisyenlerde İnternet Bağımlılık Düzeyleri ve Buna Bağlı Oluşabilecek Sağlık Sorunları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya, 2011, s. 12 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>34</sup> Çam, a.g.e.,s. 56.

<sup>35</sup> <http://www.iletisimvediplomasi.com/dijital-cagin-cocuklari-ilkogretim-ogrencilerinin-facebook-kullanimlari-ve-internet-bağimliliklari-uzerine-bir-arastirma-doc-dr-suleyman-sadi-seferoglu-uzman-hatice-yildiz/> (Erişim Tarihi: 15.02.2016).

Araştırmacılar; Facebook kullanıcılarının kişilik özelliklerini belirlemek üzere; yaşları 18-44 arasındaki bireylerde bir modelleme çalışması yapmıştır. Araştırmacılar, aşırı düzeyde Facebook kullanan kişilerin az olanlara kıyasla daha dışa dönük ve narsist olabildiklerini, gerçek yaşamda çoğunlukla yalnız bireyler olduklarını ve daha az sorumluluk üstlendiklerini belirtmişlerdir. Facebook kullanımının, yaşam memnuniyetini olumlu yönde etkilemesine karşın, akademik başarıyı olumsuz yönde etkilediğini belirlemişlerdir. Akdemir (2013) de, ilköğretim öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında; Facebook kullanımının okul başarısını olumsuz etkilediği sonucunu ortaya koymuştur<sup>36</sup>. Yapılan çalışmalar, Facebook'un akademik başarıyı düşürdüğü, gerçek yaşamda insanları asosyal hale getirdiği şeklindedir. Facebook'ta online olma süresi uzadıkça bu sosyal ağa bağımlılık düzeyi artmaktadır. Facebook bağımlılığı kavramından önce bağımlılık kavramı üzerinde durmak gerekmektedir<sup>37</sup>.

## **1.2. İNTERNETİN KULLANIMININ OLUMLU VE OLUMSUZ ETKİLERİ**

### **1.2.1. Toplum Bilinci ve İnternet**

İnternetin Kullanımının Olumlu ve Olumsuz Etkileri: İnternet, hayatımıza hızlı girmiş ve önemli boyutlarda yer edinmiştir. Bu nedenle, internetin insan yaşamına kattığı olumlu ve olumsuz etkilerinin tartışılması ve toplumun internetin yarattığı bu etkilerle ilgili olarak bilinçlendirilmesi gerekmektedir<sup>38</sup>.

İnternet teknolojisi; kamu sektörü, finans, iletişim sistemleri, sağlık, akıllı ev teknolojileri, modern taşıma araçları, haberleşme, iletişim, ticaret, bilgiye kolayca ulaşma, haberleşme ve birçok konularda geniş imkânlar sağlamaktadır. Günlük yaşamda, en önemli olarak zaman, emek ve birçok durumda tasarruf etmemizi sağlayan internet kullanımının, yararları yanında, zararları konusunda da toplum bilincini artırmakta yarar vardır. İnternet, tacizde bulunma, dolandırıcılık, yetki dışı erişim ve farklı hırsızlık yolları gibi hukuksal açıdan suç teşkil edecek ortamlar oluşturmaktadır. İnternet ortamında karşılaşılabilecek risklerden korunmak adına

---

<sup>36</sup> Nihal Tekin Akdemir, İlköğretim Öğrencilerinin Facebook Tutumları İle Akademik Erteleme Davranışları ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bilim Dalı, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2013, s. 22 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>37</sup> Mustafa Türkyılmaz, "Facebook Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeleştirilmesi ve Facebook bağımlılığının okuma becerisine etkisi", *The Journal of Academic Social Science Studies*, Kırşehir, 2015, 36, 265-280, s. 273.

<sup>38</sup> <http://www.bengisemerci.com/bilgisayar-internet-ve-televizyon/> (Erişim Tarihi: 11.04.2016).

güncellenmiş sürekli eğitimler verilerek toplum bilinci oluşturulmalıdır. İnternet kullanımı ile ilgili farkındalığın oluşması için, bu konuda başarılı olan ülkelerdeki uygulamalara ve kanunlara dikkat edilmelidir<sup>39</sup>.

### **1.2.2. İşlemleri Kolaylaştırma Etkisi ve İnternet Teknolojisi**

Temel ihtiyaçlarımızdan biri haline gelen internet, günlük hayatımızda önemli ölçüde yer edinmiştir. İnternet teknolojisi, sağlık işlemleri, banka işlemleri gibi birçok konuda kullanıcıların yaşantılarını kolaylaştırmaktadır. Kullanıcılarına, sunduğu iletişim, araştırma, eğitim imkânları dışında, yaşantılarına oyun ve eğlence olanakları ile heyecan katmaktadır. Bu nedenle, internetin olumlu ve olumsuz etkilerinin tartışılması ve toplumun internetin yarattığı bu etkilerle ilgili olarak bilinçlendirilmesi gerekmektedir. Eğitim ve öğretimin bilgilenme açısından, bireylere olumlu katkılar sağladığı belirtilmiştir. Kontrolsüz ve yanlış kullanıldığında, çocuklar ve gençler için büyük riskler oluşturabilmektedir<sup>40</sup>.

### **1.2.3. İnternetin Bağımlılık, Şiddet, Kontrolsüz Alış-Veriş, Haberleşme ve Hacker Etkisi**

İnternetin, temelde altı tane bilinen negatif etkisinin olduğu ve bunların birçok risk faktörü oluşturduğu belirtilmiştir. Bunlar<sup>41</sup>;

1. Bağımlılık; İnternet bağımlılığı, bütün bağımlılık türlerinde olduğu gibi, kişinin dış dünyadan soyutlanarak, vaktinin çoğunu internette geçirmesi ve asıl sorumluluklarını ihmal etmesidir. Kişi kendisine sanal bir dünya yaratır, bu dünyanın içinde kaybolarak olumsuz yönde gelişim göstererek, sosyal hayattan kopabilir. Bu durumda diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi öncelikli olarak yapılması gereken, bağımlılık yaratan nesnelere biri olan bilgisayardan uzak tutmaktır. Ardından kişiye yeniden sosyal hayata döneceği bir çevre oluşturmak ve onun ilgisini çekebilecek yeni alanlar oluşturmak, sorunun çözümüne yardımcı olabilir.

2. Şiddet ve cinsellik: Çocuğun, yaşına uygun olmayan internet sitelerine girmesi, istemeden de olsa, kavrayamayacağı, hatta daha da kötüsü yanlış algılayacağı görüntü ve içeriklerle karşılaşabilecek olması problem oluşturmaktadır.

<sup>39</sup> Ali Karagülmez, Yargıtay Üyesi, HUKAB Dergisi, <http://www.hukabdergi.com/p1032/>, (Erişim Tarihi: 29.03.2016).

<sup>40</sup> <http://www.bengisemerci.com/bilgisayar-internet-ve-televizyon/> (Erişim Tarihi: 23.04.2016).

<sup>41</sup> Salih Yeşil, Küreselleşme ve İşletmelerin Küreselleşme Süreçleri: Karşılaşılan Fırsatlar ve Tehditler, Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi, 2010, Cilt: 6, Yıl: 6, Sayı: 1, 22-72, s. 57.

Bu duruma engel olunabilmesi açısından, kullanım sırasında çocuğa eşlik edilmesi, çocuğun internet kullanımının sık sık kontrol edilmesi şiddet ve cinsel içerikli siteleri filtreleyen programların yüklenmesi gibi uygulamalar yapılabilir. Bireyin, bilerek ya da bilmeyerek, yaşına uygun olmayan gelişimini olumsuz yönde etkileyecek, şiddet ve cinsellik içeren sitelere girmesi problem oluşturmaktadır.

3. Kontrolsüz alışveriş: Bireyler, internet ortamındaki reklamlardan etkilenecek gereksiz harcamalar yapabilir.

4. İçki, sigara ve uyuşturucuya özendirme: İçki, sigara, alkol ve uyuşturucuyu özendirebilecek içerikler bazı internet sitelerinde yer almaktadır.

5. Haberleşme: İnternette sohbet etme, kötü niyetli kişilerle yapılan görüşmeler riskli durumlara yol açabilmektedir. Özellikle çocuklar kötü niyetli insanların tuzaklarına düşebilir, çocuk istismarı, hırsızlık gibi farklı problemlerle karşılaşabilirler.

6. Hacker yetiştirilmesi: Erişimine izin verilmeyen internet sitelerine girerek, isteyerek ya da istemeyerek zarar verip hukuksal açıdan suç oluşturabilirler.

#### **1.2.4. İnternetin Fiziksel, Psikolojik ve Sosyal Etkileri**

İnternetin yarattığı Fiziksel, Psikolojik ve Sosyal Etkileri aşağıdaki şekilde sıralamak mümkündür<sup>42</sup>;

1. Fiziksel Etkileri: Bilgisayar kullanımı sırasında bireyler daha az hareket etmektedirler. Kullanıcıların uzun süre düzgün oturmaları ve aşırı bilgisayar kullanımı, kas ve kemik ağrılarına, kilo problemlerine, göz rahatsızlıklarına ve birçok fiziksel hastalıklara zemin oluşturabilmektedir.

2. Psikolojik Etkileri: İnternetin uzun süre kullanımı sonucu "İnternet tutkunluğu" adı verilen belirti ortaya çıkabilmektedir. Bunun sonucu olarak, İnternet kullanmanın ya da kullanamamanın oluşturduğu stres, endişe, sürekli İnterneti düşünme hali, sıkıntı ile kendini göstermekte ve bireyin içe kapanma eğilimini artırmaktadır. Uzun süre İnternet kullanımı sonucunda, önemli işler ihmal edilmekte stress, endişe, içe kapanma, ebeveynlere kötü davranma ve istemsiz kas hareketleri görülebilmektedir. Bunun yanında aşırı İnternet kullanımının bireyin sosyal hayatını etkileyerek iş ve akademik başarısında da olumsuz etkileri olduğu gözlemlenmiştir.

---

<sup>42</sup> <http://eprints.rclis.org/7317/1/tuncer.pdf> (Erişim Tarihi: 22.03.2016).

3. Sosyal Etkileri: internet dünyasına kapılan çocukların arkadaş edinmekte zorlandıkları ve kendilerini yalnız hissettikleri saptanmış ve toplumdan uzaklaşarak iletişim kurmakta sıkıntı çektikleri gözlenmiştir.

4. Suça Yönelme Etkileri: internet ortamında ilgisini çeken alanlara yönelen çocuk, bir anda, yaşına uygun olmayan ve kendisini suça yöneltebilecek olumsuz içerikli sayfalarla karşılaşabilmekte ve bunları merak ederek uygulama isteği duyabilmektedir. İletişim, eğitim ve eğlence gibi birçok iyi yönlerinin yanı sıra, internet ortamı, çocukları ve gençleri olumsuz yönde etkileyebilecek kötü içeriklere de sahiptir. Gereğinden fazla kullanımı, fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan olumsuz etkiler oluşturabilmekte ve internet bağımlılığı yaratabilmektedir.

### **1.3. SOSYAL MEDYA VE FACEBOOK**

Sosyal ağ siteleri, kendi tercih ettiği özelliklerini öne çıkaran, açık ya da kapalı profil sayfası düzenleyebildikleri sınırlı uygulamalardır. Sosyal ağ siteleri, kullanıcıların paylaşımlarını, hareketlerini ve arkadaş listelerini birbirine bağlayarak izleme olanağı veren internet tabanlı uygulamalardır. Kullanıcılar profillerine, fotoğraf, link, müzik, video, sesli ve görüntülü birçok içerik ekleyebilmektedir.

#### **1.3.1. Facebook Ağ Sitesinin Kuruluşu**

Sosyal medya, ağ teknolojisini kullanarak hizmet ve uygulamalar sunmaktadır. İlk sosyal ağ sitesi 1997 yılında kurulmuştur. Günümüzde farklı uygulama çeşitliliği ile birlikte yüzlerce sosyal ağ sitesi bulunmaktadır. Günlük yaşantımızda sosyal ağ siteleri, hızla yayılmaya ve popülerliğini artırmaya devam etmektedir. Facebook, Twitter, Ning, Google Plus, LinkedIn, Tagged, Hi5, Myyearbook, Myspace, Mylife Meetup, Badoo, Bebo gibi dünya çapında tanınan birçok ağ sitesi mevcuttur. Sosyal ağ siteleri en çok lise ve üniversite öğrencileri tarafından kullanılmaktadır<sup>43</sup>.

Sosyal ağ siteleri içinde en çok tanınan ve kullanıcıya sahip olan sosyal ağ sitesi ise Facebook'tur (Facebook, 2013). Mark Zuckerberg ve arkadaşları tarafından 4 Şubat 2004 tarihinde kurulan Facebook, tüm dünyada oldukça yaygın bir kullanıma sahiptir. Başlangıçta Harvard Üniversitesi öğrencilerinin kullanımı için tasarlanmıştır. Sonraki zamanlarda diğer üniversite öğrencileri ile lise öğrencilerinin kullanımına

---

<sup>43</sup> Boyd Danah m., Nicole B. Ellison, "Social network sites: Definition, history, and scholarship", *Journal of Computer-Mediated Communication*, American, 2007, 13(1), 210-230, s. 225.

açılarak hızla yayılmıştır. Geçerli bir e-mail adresi ile birlikte herkesin kolaylıkla kayıt yapabileceği bir yapıya ulaşan Facebook'a istenilen bilgilerin girilmesi ve yönetici onayından geçildikten sonra üye olunabilmektedir<sup>44</sup>.

### 1.3.2. Facebook Ağ Sitesinin Kullanım Alanları ve Kullanıcı Sayısı

Facebook'ta kullanıcılar; sosyal ilgi gruplarına katılabilir, kendisi grup kurabilir, gruplarda fikir alışverişlerinde bulunabilir, birbirleri ile mesajlaşabilir, chat yapabilir, fotoğraf, link paylaşabilir, yorum yapabilir, arkadaşlarının duvarına yazı yazabilir, çeşitli uygulamaları ekleyerek, oyun oynayabilir. Facebook sağladığı teknoloji olanakları, uygulama çeşitliliği ile hızlı bir şekilde milyonlarca insana ulaşmış, insanların günlük yaşamının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Facebook'un sosyal ve kültürel yapıyı önemli derecede etkilemesi araştırmacıların ilgi odağı olmuştur<sup>45</sup>.

Facebook, 2015 yılı ikinci çeyrek diliminde, kullanıcı istatistiklerini açıklamıştır. Kullanıcı sayısının, tüm dünyada geçen yıla göre % 17 artış göstererek 989 milyona ulaştığını belirtmiştir. Kullanıcıların % 65'nin ise Facebook'a hergün giriş yaptığını açıklamıştır. Mobil kullanıcı sayısının da 844 milyon ulaştığını belirtmiştir. 30 Haziran 2015 itibari ile tüm dünyadaki kullanıcı sayısı 1,49 milyara, aktif mobil kullanıcı sayısı da 1,31 milyarı bulmuştur. Facebook, dünya nüfusunun neredeyse yarısı kadar kullanıcı sayısına sahiptir. Günde 1,5 milyar aramanın yapıldığı Facebook'ta 850 milyon grup ve 450 milyon etkinlik yer almaktadır. Facebook mobil uygulamaları Messenger'da 700 milyon, Whatsapp'ta ise aylık 800 milyon aktif kullanıcıya sahiptir. Kullanıcılar Facebook, Messenger ve Instagram uygulamalarında günde ortalama 46 dakika vakit geçirmektedir. Facebook'un Türkiye'deki aylık kullanıcı sayısı 40 milyona yaklaştı: Açıklanan 2015 ikinci çeyrek kullanım verilerine göre Türkiye'de her ay 39 milyondan fazla kişi Facebook'a giriş yapmaktadır. Türkiye'deki günlük aktif kullanıcı sayısı ise 26 milyona ulaşmış durumda. E-marketer'in açıkladığı verilere göre Türkiye'deki internet kullanıcılarının sayısı 44 milyonun üzerindedir. Türkiye'de interneti olan insanların yüzde 88'inden fazlasının Facebook'ta olduğu anlamına gelmektedir<sup>46</sup>.

<sup>44</sup> Danah m., Ellison, a.g.e., s. 215.

<sup>45</sup> Charles Steinfield, Nicole B. Ellison ve Cliff Lampe, Social capital, self-esteem, and use of online social network sites: A longitudinal analysis, *Journal of Applied Developmental Psychology*, American, 2008, 434-445, s. 441.

<sup>46</sup> <http://www.dijitalajanslar.com/guncel-facebook-istatistikleri-2015/>. (Erişim Tarihi: 03.09.2015)

## 1.4. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

Psikolojik dayanıklılık, olumsuz yaşantılarla karşı karşıya kalan bireylerin yaşantılarını tehdit eden unsurlar karşısında kendini koruyabilmesi durumudur. Stresli ve sıkıntılı yaşantılar karşısında direnç göstererek uyum sağlayabilmek olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik dayanıklılık kavramı; stresli ve sıkıntılı durumlar (doğal afetler, boşanma, terör, fakirlik, aile düzeninde bozulma, şehir değiştirme vb.) durumlar karşısında koruyucu faktörler ile risk faktörlerinin etkin hale gelmesi, süreç içinde, kişinin yaşamında oluşan değişikliklere alışabilmesidir<sup>47</sup>.

### 1.4.1. Dayanıklılık Kavramı

Psikolojik dayanıklılık; kişinin hayatında karşılaştığı çeşitli olumsuz olaylar ve bu olaylar karşısında kişiyi koruyan kalkan etkisine sahiptir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan kişilerin hayatlarında olan prolemlere karşı daha az hassasiyet ve depresyon semptomları gösterdiği belirlenmiştir<sup>48</sup>. Yüksek psikolojik dayanıklılığı olan kişilerin, etrafındaki kişileri etkileme potansiyeline sahip oldukları, olumsuz ve travmatik olaylardan avantaj sağlama gücüne ve dayanıklılığına sahip olduklarını ifade edilmektedir. Psikolojik dayanıklılığın literatürdeki bazı tanımları şunlardır<sup>49</sup>:

1. Kişilerin belirli nitelikleriyle geniş çevreleri arasında karmaşık ve karşılıklı olan bir oyundur,
2. Bireyin mücadele etme yeteneği ile stres arasındaki bir dengedir,
3. Stresli yaşantıların sonucunda türemiş olan risk faktörleri ve riskin negatif etkisini azaltan koruyucu faktörler, psikolojik dayanıklılık için büyük bir önem taşır,
4. Yaşam bağlamına dayalı olan psikolojik dayanıklılık dinamiktir,
5. Başarı, kişiyi ve kişinin yeteneklerini güçlendirir. Psikolojik dayanıklılık sonradan gelişebilen bir kavramdır.
6. Dayanıklılık bireyin hayatının dönemlerinde önemli bir rol oynar<sup>50</sup>.

Psikolojik dayanıklılık, kişinin kendi özelliklerini tanımlayan bir terimdir. Psikolojik dayanıklılığın dış faktörlerden de etkilenmesi mümkündür. Psikolojik

---

<sup>47</sup> Benjamin Doty, "The Construct of Resilience and its Application to the Context of Political Violence"; *Pursuit: The Journal of Undergraduate Research at the University of Tennessee Copyright*, America, 2009, 137-154, s. 143.

<sup>48</sup> Simge Yalçın, İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri ile Stres, Psikolojik Dayanıklılık ve Akademik İyimserlik Arasındaki İlişki, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2013, s. 19 (**Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>49</sup> Yalçın, a.g.e., s. 22.

<sup>50</sup> Neslihan Eminağaoğlu, Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık (sağlamlık), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ege Üniversitesi, İzmir, 2008, s. 11, (**Yayınlanmamış Doktora tezi**).



dayanıklılığı güçlendiren ve destekleyen olaylar da mevcuttur. Bunlar aile ortamının, anne-baba-çocuk ilişkisinin iyi olmasının ailelerin özellikle çocukların çevrelerindeki değişimleri fırsat olarak algılamalarının sağlanması, psikolojik dayanıklılığın güçlü olmasına vesile olmaktadır.

#### 1.4.2. Psikolojik Dayanıklılık Kavramı

Psikolojik dayanıklılık terimi, bir maddenin aslına kolay dönebilmesi, esnek olması anlamında Latince “resiliens” kökünden türemiştir<sup>51</sup>. Litaratürde bu kavram ile ilgili bir çok tanıma rastlanmaktadır. Dilimize kazandırılma sürecinde, “Sağlamlık”, “yılmazlık”, “dayanıklılık”, “toparlanma”, “güçlülük” “psikolojik dayanıklılık” ve “psikolojik sağlamlık” gibi çeşitli adlar verilmiştir. Basım ve Çetin 2011 yılında ülkemizde bu alanda çalışan yirmi üç doçent ve profösörden oluşan öğretim üyelerine, bu kavramla ilgili hangi tanımın uygun olacağı ile ilgili anket formları göndererek sormuşlardır. Öğretim üyelerinden gelen cevaplar ve değerlendirmeler doğrultusunda “psikolojik dayanıklılık” kavramında karar kılmışlardır. Bu çalışmada da psikolojik dayanıklılık kavramı veri olarak benimsenmiştir<sup>52</sup>.

#### 1.4.3. Kriz ve Travma

Psikolojik dayanıklılığı, bireylerin günlük hayatlarında ortaya çıkan problemlerle etkili bir şekilde mücadele etme kabiliyeti olarak ifade etmişlerdir. Bağımlılık alanında yaptıkları araştırmalarda, psikolojik dayanıklılığı; tolere etme, uyum sağlama, ya da bireylerin hayatlarında yaşadıkları krizleri başarıyla aşması olarak belirtmişlerdir. Psikolojik dayanıklılığın esnek olduğunu ve çok kolay şekil değiştiren bir yapıya sahip olduğunu ifade etmişlerdir. Birey, psikolojik dayanıklılığın esnek yapısından dolayı, kriz ve travma sonucu oluşan fiziksel ve ruhsal hasarların etkisinden hızlı uzaklaşarak, iyileşme ihtimalini arttırmaktadır<sup>53</sup>.

#### 1.4.4. Psikolojik Dayanıklılık ve A Tipi Kişilik

Psikolojik dayanıklılığı güçlü olan kişiler gelecekle ilgili hedeflerini rahatça belirleyebilirler. Oluşabilecek riskleri engelleyebileceklerine inanırlar ve oluşmuş olan sorunları düzeltmede geçmiş yaşantılarından daha iyi olabilmeye gücüne sahiptirler.

<sup>51</sup> <http://psycnet.apa.org/psycinfo/1995-25080-001> (Erişim Tarihi: 02.03.2016).

<sup>52</sup> Nejat Basım, Fatih Çetin, “Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması”, *Türk Psikiyatri Dergisi*, Ankara, 2011, 22 (2), 104-116,

<sup>53</sup> <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3132556/> (Erişim Tarihi: 22.02.2016).

Psikolojik dayanıklılığa sahip bireylerin A tipi kişilik özelliğine sahip olduğunu belirterek yaşama pozitif bakan, sosyal destek açısından yeterli, sağlıklı alışkanlıkları olan bireyler olarak tanımlar<sup>54</sup>.

#### 1.4.5. Olaylar ve Bireylerin Tepkileri

Hayatın insanların karşısına çıkardığı bazı olumsuz olaylar karşısında bireyler, farklı farklı tepkiler göstermektedir. Bu konu araştırmacıların ilgi odağı olup hakkında çeşitli soruların sorulmasına temel oluşturmuştur. “Neden bazı bireyler çok üzücü olaylarla karşı karşıya kaldıklarında eski hallerine dönebilirken, bazı bireyler ise hemen yıkılmaktadırlar?” sorusu araştırmacılar ve diğer insanlar tarafından cevabı aranan sorular olmuştur. Günlük hayatımızda pozitif psikoloji dalında öznel iyi oluş, merak, mutluluk, umut, iyimserlik gibi birçok alanda daha çok araştırma yapıldığı saptanılmıştır<sup>55</sup>.

#### 1.4.6. Bireylerin Kendilerini Toparlayabilme Gücü

Bireylerin stresli durumlar karşısında gösterdiği direnç, bireyin psikolojik dayanıklılığını belirlemektedir. Araştırmacılar, bireylerin tipik tutumlarından bahsetmiştir. Bu tutumlar, strese karşı direnç gösteren bireylerin bir bakıma yaşam tutumlarıdır. Tutumlar bireyin inançlarıyla alakalıdır. Bunlar: Bireyin kendisini işine verebilme, değişmeye açıklık ve bireyin olayları denetimi altında tuttuğuna dair inançlarıdır<sup>56</sup>.

Psikolojik dayanıklılık, travmatik olaylarla karşı karşıya gelen kişilerde görülen hayatını devam edebilme, psikolojik uyumunu kaybetmeme veya bireylerin kendilerini toparlayabilmenin gücü olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik dayanıklılık Rutter'a göre (2006), etkileşimli bir terimdir ve bu etkileşim bireyin yaşadığı travmatik

---

<sup>54</sup> Şerife Terzi, Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları Ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Ankara, 2010, 1-11, s. 5.

<sup>55</sup> Hilal Karatekin, Benlik yapılarına göre başa çıkma stratejileri ve yaşam doyumunun incelenmesi Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2013, s. 21 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>56</sup> <http://www.psych.ufl.edu/~shepperd/articles/hardiness.pdf> (Erişim Tarihi: 22.02.2016).

olaylar, bu travmatik olaylara rağmen meydana gelen olumlu psikolojik davranımlarının sunucunda oluşan bir bileşimdir<sup>57</sup>.

#### 1.4.7. Masten ve Psikolojik Dayanıklılık

Araştırmacılar psikolojik dayanıklılığı; bireylerin tehdit altında olduklarında, iç ve dış dengelerini yeniden oluşturarak zor koşullar altında daha da güçlenerek kurtulması olarak ifade etmişlerdir. Psikolojik dayanıklılığa sahip olan bireyler travmatik durumlarla karşılaştıklarında bile bunları kontrole alarak ve kendilerince bir düzene sokarak iyleşebilmektedir<sup>58</sup>.

Psikolojik dayanıklılıkla ilgili literatürde birçok tanıma rastlayabiliriz. Her tanım psikolojik dayanıklılığın farklı özelliklerini açıklar. Masten ve arkadaşları (1990), Psikolojik dayanıklılığı ortak üç temel özellik olarak ele almıştır<sup>59</sup>:

Birinci Temel psikolojik dayanıklılık özelliği: Tüm zor yaşam koşullarına rağmen, zorluklar karşısında güçlü olmak ve beklenenden daha iyi gelişim göstermektir. Sağlam kalma nedeni olarak kişisel bir yeteneğe sahip oldukları inancı vardır. Güç koşullar altında yetişmiş olmalarına rağmen başarılı ve ünlü olmuş kişilerin yaşam öykülerinde bu inanç mevcuttur. Güç yaşam koşullarında yetişen çocuklar ve risk altındaki grupların, yaşam dönemlerinde başarılı sonuçlar elde edebileceği faktörleri belirlemeyi amaçlayan sistematik psikolojik dayanıklılık çalışmaları bu özellik ile uyum ve benzerlik göstermektedir.

İkinci Temel Psikolojik Dayanıklılık Özelliği: Bireyin stresli ve riskli yaşam koşullarına uyum sağlayabilme yeteneğiyle ilgilidir. Odak noktası olarak, aile içi çatışma, boşanma gibi temel stres faktörleri bu olguda yer alır.

Üçüncü Temel Psikolojik Dayanıklılık Özelliği: Çok sevilen birini kaybetme, doğal afet yaşama, travma ve kazalara maruz kalıp güçlü olabilme durumudur. Üçüncü grup ile ilgili araştırmalar, yaşanan olumsuzlukların etkilerinden kurtulma konusunda önemli rol oynayan kişisel özellikler ve farklılıkları araştıran çalışmalardır.

---

<sup>57</sup> Michael Rutter, Implications of Resilience Concepts for Scientific Understanding, **Annals New York Academy Of Sciences**, New York, 2006, 1-12, s. 12.

<sup>58</sup> Eminağaoğlu, a.g.e., s. 112.

<sup>59</sup> <http://higheredu-sci.beun.edu.tr/text.php?id=1623> (Erişim Tarihi: 18.02.2016).

#### 1.4.8. Şavaşmak veya Yenik Düşmek ile Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi

Psikolojik dayanıklılığın en belirgin özelliklerinden biri, bireyin strese sebep olan durumlar karşısında, etkilenmeden kendisini daha fazla güçlendirebilmesi ve yapmak istediklerini daha iyi yapabilmesidir. Klag ve ark. (2004) yaptıkları araştırmada, bireyler yaşadıkları sorunları atlatacak ve atlattığı sorunlardan sonra kendi psikolojik dayanıklılığını yükselterek geliştirebilmektedir. Psikolojik dayanıklılığı düşük olan bireylerin ise, zor durumlar karşısında, yaşamdan uzaklaşarak savaşmayı bırakabileceklerini açıklamışlardır<sup>60</sup>.

Birey karşılaştığı sıkıntılarla daha fazla güçlenerek kendisini düzeltir. Sıkıntılardan sonra bireyin hayatını daha iyi sürdürebilmesi psikolojik dayanıklılığı ile mümkün hale gelmektedir<sup>61</sup>. Psikolojik dayanıklılık; bireyin olumsuz olaylar karşısında güçlü kalması, bireydeki travmatik durumlardan sonraki sancılı değişimlere uyum sağlayabilmesine olanak sağlayan önemli bir özelliktir. Bireyin yaşamındaki çeşitli sorunlara ve zorluklara karşı dayanarak sağlığını devam ettirebilmesinde ve bireyin yaşadığı zorluklarla daha güçlü olabilmesine neden olan psikolojik dayanıklılığın kişinin en önemli özelliklerinden biri olduğunu belirtmişlerdir. Goldstein ve Brooks (2005), psikolojik dayanıklılığı bireyin yaşadığı sorunları kendisine çevirip bu sorunlardan yararlanabildiği ve olumsuz olarak etkilenmemesi olarak tanımlamıştır<sup>62</sup>.

#### 1.4.9. Dayanıklılık, Ayakta Kalanlar Kavramı

Dayanıklılık kavramı ilk olarak Amerika Birleşik Devletleri'nde ortaya çıkmıştır. Dayanıklılık kavramı 19. yüzyılın ortasında Horatio Alger'in kitaplarında ve öykülerinde görülmüştür. Yoksul ve evsiz olan insanların iyi şans, kuvvetli irade ve sıkı çalışmaları sayesinde güçlükle mücadele edebileceklerini, Alger öykülerinde dile getirmiştir<sup>63</sup>.

---

<sup>60</sup> Stefanie Klag, Bradley Graham, "The Role of Hardiness in Stress and Illness. an Exploration of the Effect of Negative Affectivity and Gender", *British Journal of Health Psychology*, Londra, 2004, 117-161, s. 143.

<sup>61</sup> Froma Walsh, *Spiritual Resources in Family Therapy*, Guilford Press, New York, 2009, s. 78.

<sup>62</sup> Sam Goldstein, Robert Brooks, "Why study resilience?", *Handbook of Resilience in Children* Springer, New York, 2005 s. 3-17, s. 12.

<sup>63</sup> Ralph Tarter, Michael Vanyukov, "Re-Visiting the validity of the construct of resilience, Resilience and development: Positive life adaptations", *Kluwer Academic/Plenum Publishers*, New York, 1999, 85-107, s. 92.

1950'li yıllardan sonra ise alkolik bir aileden gelme, istismarcı bir e e sahip olma ya da hayatı tehdit eden hastalıklara kapılma gibi risklere rağmen, duygusal bozukluklar ve sosyal uyumsuzluklar göstermeyen kişileri tanımlamak amacıyla "ayakta kalanlar" (survivor) terimi ortaya çıkmıştır<sup>64</sup>. Bu yıllarda durumun tanımlanması için "ayakta kalanlar" ve "dayanıklılık" kavramları kullanılmıştır<sup>65</sup>.

1960 yılından sonra, davranış bilimciler bu alanın gelişim sürecini daha farklı bir Şekilde ifade etmek için yeni terimler ortaya koymuŐlardır. Bu terimlerin temelleri, gelişimsel sonuçları meydana getiren boylamsal çalıŐmalardan oluşmaktadır. Davranış bilimcilerin, dayanıklılığa olan ilgilerinin baŐlangıç noktası, sıkıntılı ve travmatik olaylar sonucu çocuklarda beklenen olumsuz gelişimsel sonuçlar yerine, çocukların olumlu gelişimsel sonuçlar göstermesidir. Meydana gelen bu yeni terimler içerisinde en fazla dikkat çeken dayanıklılık kavramıdır<sup>66</sup>.

Psikolojik dayanıklılık alanında yapılan ilk kapsamlı  alıŐma; Illinois Bell Telephone Őirketinde 1975-86 yılları arasında Suzanne Kobasa tarafından yapılan araştırmadır. Bu araştırma için, Őirketin yöneticilerine her yıl psikolojik ve tıbbi testler uygulanmıştır. Bu yıllarda, modern iletişim endüstrisine doğru bir dönüŐüm olmuştur. 1982 yılında IBT Őirketinde  alıŐan iŐçilerin yarıdan fazlasının iŐlerine son verildiği saptanmıştır. Bu dönemin oldukça stresli bir geçiŐ dönemi olduğu belirtilmiştir. Bu aŐamada bazı çalıŐanlar psikolojik ve fiziksel rahatsızlıklar yaŐamıŐlardır. Bunun yanı sıra moral ve motivasyonu düşük seviyede olan birçok yöneticinin, bütün olumsuzluklara karşı mücadele ettiği ve bu süreci hasarsız bir Şekilde atlatan yöneticiler olduğu görülmüştür. Bu araştırmanın sonucunda, dayanıklı bireylerin dayanıklı olmayan bireylere göre daha az hastalandığı açıklanmıştır. Psikolojik dayanıklılık ile ilgili ilk verilere, 1981 yılında yapılan bu araştırmanın sonucunda ulaŐılmıŐtır<sup>67</sup>.

#### **1.4.10. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler**

Psikolojik dayanıklılık, bir özelliği değil; bir süreci ifade etmektedir. Psikolojik dayanıklılığın anlaŐılması için olumsuz ortamlara rağmen iyi bir uyumun ortaya çıkmasını sağlayan, bütün parçaların oynadığı rollerin ortaya koyulmasına

<sup>64</sup> Tarter, Vanyukov, a.g.e., s. 90.

<sup>65</sup> Tarter, Vanyukov, a.g.e., s. 88.

<sup>66</sup> [http://link.springer.com/chapter/10.1007%2F0-306-47167-1\\_3](http://link.springer.com/chapter/10.1007%2F0-306-47167-1_3) (Erişim Tarihi: 11.03.2016).

<sup>67</sup> [http://link.springer.com/chapter/10.1007%2F0-306-47167-1\\_3](http://link.springer.com/chapter/10.1007%2F0-306-47167-1_3) (Erişim Tarihi: 14.03.2016).

gereksinim vardır<sup>68</sup>.Psikolojik dayanıklılığı etkileyen unsurlar, üç sonuca göre açıklanmaktadır. Bunlar: Risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlardır<sup>69</sup>.

Psikolojik dayanıklılık ile ilgili tanımlara bakıldığında, psikolojik dayanıklılığın bireyin birtakım risk faktörlerine maruz kaldıktan sonra, koruyucu faktörler yoluyla riskli durumların olumsuz etkilerini tolere etmesi, uyum sağlaması ve normal gelişimsel sürecini devam ettirmesi durumudur. Bu nedenle, psikolojik dayanıklılığı açıklamak için risk faktörlerinin, koruyucu faktörlerin ve olumlu sonuçların anlaşılmasına ihtiyaç vardır.

#### **1.4.11. Risk Faktörleri**

Bireyin günlük yaşamında meydana gelen olumsuz olaylarla karşı karşıya kalması veya olumsuz olaylara tanıklık etmesi, bireyin psikolojik olarak düzgün ve sağlıklı bir yaşam sürmesinde sıkıntılara neden olmaktadır. Bu durum karşısında, bireyin sergilemiş olduğu dayanıklılık, bireyin yaşam sürecinin işleyişine etki etmektedir. Düşük sosyo-ekonomik düzey, aile içi şiddet, genetik bozukluklar, ailenin düşük eğitim düzeyi, aile bireylerinin gösterdiği patolojik bozukluklar, parçalanmış bir aile risk içeren faktörler arasına girmektedir<sup>70</sup>.

Bireylerin hayatında yaşadığı, çeşitli problemler birey için birer risk faktörüdür. Risk faktörlerinden örneğin: Aile ve toplumsal çevresinden kaynaklanan sorunlar olarak; anne babanın boşanması, ebeveynlerden birinin ya da hiçbirinin hayatta olmaması, ebeveyn-çocuk arasındaki iletişim kopukluğu, katı ve olumsuz disiplin kuralları, kardeşleriyle ilişkilerinin iyi olmaması, aile içi şiddet, ailede ihmalin ve istismarın bulunması, göç, işsizlik ve bunun gibi birçok toplumsal olaylar, bireyin psikolojik dayanıklılığına etki etmektedir. Birçok stres faktörünün aynı zamanda meydana gelmesi veya süregelmesi bireyin ruh sağlığına ve psikolojik dayanıklılığına olumsuz bir şekilde etki etmektedir<sup>71</sup>.

---

<sup>68</sup> Rutter, a.g.e., s. 7.

<sup>69</sup> Recepoğlu, Tümlü, a.g.e., s. 209.

<sup>70</sup> Gürkan, a.g.e., s. 22.

<sup>71</sup> Goldstein, Brooks, a.g.e., s. 13.

Rutter (2006), Kişiyile ilgili, aile ile ilgili ve toplumsal risk faktörleri olmak üzere üç grupta incelemiştir<sup>72</sup>.

1. Kişiyile ilgili risk faktörleri: Sağlık problemlerinin olması, kaygılı olması, düşük benlik saygısı, baş etme mekanizmalarını etkin kullanamaması, kaygılı bir mizaç, otokontrolunun az olması, kendini başarılı ve etkili bir şekilde ifade edememesi, sinirli bir kişilik yapısına sahip olması, düşük zeka seviyesi ve uyumsuz davranışlar gösterme durumlarını ifade eder

2. Aile ile ilgili risk faktörleri: Tek ebeveyne sahip olma, boşanma, katı ve dengesiz aile tutumu, kardeşler arası olumsuz ilişkiler, ailede yaşanan sağlık problemleri, aile içi şiddet, ailede istismar ve ihmali kapsar.

3. Toplumsal risk faktörleri ise: Göç, işsizlik, sosyo-ekonomik düzeyde düşüklük, okul ya da diğer hizmetlerin eksikliği, madde kullanımı, örnek rol modellerin az olması ve şiddetin yaşandığı bir çevreyi tanımlar.

Yaşanan tüm risk faktörleri, bireyin yaşamında bir ya da birden fazla problemin ortaya çıkma olasılığını arttıran, gelişime yönelik riskleri ifade eder. Karşılaşılan bir travmatik ya da olumsuz olayın tek başına tehditleri ortaya çıkarması çok olası bir durum değildir. Stres kaynağının sürekli ve yaygın olarak ortaya çıkması, riski artırarak negatif sonuçların oluşmasına zemin hazırlar<sup>73</sup>.

#### 1.4.12. Koruyucu Faktörler

Koruyucu faktörler, kişiler üzerinde psikolojik ve biyolojik bakımdan, negatif sonuçlar doğurma olasılığını azaltan olumlu özellikler olarak belirtilmektedir. Aynı zamanda koruyucu faktörlerin kişilerle olumsuz anılar, zor yaşantılar arasında işlev gören kişisel, ailesel ve çevresel faktörler olduğu belirtilmektedir. <sup>74</sup>Koruyucu faktörler, psikolojik dayanıklılığı önemli bir şekilde etkilemektedir ve bunlar risk faktörleri ile mücadele etmekte büyük bir rol oynamaktadır. Bundan dolayı bu faktörlerin olumsuz durumlarla mücadele etmekte kişilere umut ve hırs verdiği belirtilmektedir. Koruyucu faktörler üç sınıfa ayrılmaktadır<sup>75</sup>;

---

<sup>72</sup> Rutter, a.g.e., s. 10.

<sup>73</sup> <http://higheredu-sci.beun.edu.tr/text.php3?id=1623> (Erişim Tarihi: 22.04.2016).

<sup>74</sup> <http://www.slideshare.net/koccintosbor9/snyder-c-r-lopez-s-j-eds-handbook-of-positive-psychology> (Erişim Tarihi: 15.02.1016).

<sup>75</sup> Gamze Ülker Tümlü, Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin İncelenmesi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2012, s. 36 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

1. Kişisel koruyucu faktörler: Bu faktörler şunları kapsamaktadır: Kişinin kendine güvenmesi, umutlu olması, pozitif duygulara sahip olması, güçlü bir kişilik, özsaygı, birine bağlanma, geleceğe yönelik amaç sahibi olma, kişinin maneviyat ile yakından ilgili olması, optimist düşüncelere sahip olması, özyeterlilik, kişinin problem çözme odaklı olması, dışa dönüklük, kaynakları stratejik olarak kullanabilme, kişinin problem çözme becerisinin olması, duyarlılık, bilinçlilik, atılganlık, sorumluluk sahibi olma gibi faktörleri kapsamaktadır<sup>76</sup>. Aynı zamanda bireyin normal ve normal üstü zekaya sahip olmasının da koruyucu faktör olduğu ifade edilmiştir. Zeka seviyesi yüksek olan kişilerin riskli olaylar sonucunda etkili çözümler üretebildikleri saptanmıştır<sup>77</sup>.

2. Ailesel Koruyucu Faktörler: Bireyin ailesi ile olan olumlu iletişimi, ailesel bağlılık, ilgili ebeveynlere sahip olma, ebeveynlerin birlikte olması ve ailesel konularda ailece hareket edilebilmesi, görev paylaşımı ve görevlerin yerine getirilmesidir<sup>78 79</sup>.

3. Sosyal Koruyucu Faktörler: Bu faktörler bireylerin korunmasını sağlayan kişisel ve ailesel faktörlerin dışındaki tüm psikolojik, fiziksel ve sosyal destekleri kapsamaktadır<sup>80</sup>.

#### 1.4.13. Oluşan Olumlu Sonuçlar

Bireylerde psikolojik sağlık süreci sonrasında oluşan olumlu sonuçları maddeleştirmişlerdir<sup>81</sup>:

1. Gelişimle ilgili görevlerin yapılması,
2. Akademik alanda başarı,
3. Sosyal çevresiyle olumlu ilişkiler,
4. Suç işlemekten kaçınma,
5. Psikolojik olarak sağlıklı olma,
6. Duygusal sıkıntılarının az oluşması,

<sup>76</sup> Bircan Ergün Başak, "Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler" Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir, 2012, s. 23 (**Yayımlanmamış Doktora tezi**).

<sup>77</sup> Bahadır Özcan, Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2005, s. 37 (**Yayımlanmamış yüksek lisans tezi**).

<sup>78</sup> Özcan, a.g.e., s. 53.

<sup>79</sup> Başak, a.g.e., s. 54.

<sup>80</sup> Başak, a.g.e., s. 56.

<sup>81</sup> <http://www.slideshare.net/koccintosbor9/snyder-c-r-l-opez-s-j-eds-handbook-of-positive-psychology>, (Erişim Tarihi: 12.02.2016).



7. Mutluluk duygusu,
8. Eğitimine devam etme isteği ve davranışı,
9. Yaşına uygun spor aktivitelerini tercih etmesi,
10. Aktif olarak sosyal yardım etkinliklerine katılma,
11. Ders dışı hobilerinin olması,
12. Kurallara uyma konusunda dikkatli ve istekli olma,
13. Samimi arkadaşlık ilişkilerinde daha başarılı olma,
14. Arkadaş grubu tarafından onaylanmak,
15. Psikopatolojik herhangi bir semptomun olmaması,
16. Psikososyal uyumun gerçekleşmesi,
17. Bireyin kendi kabulünü gerçekleştirmesi,
18. Yaşam doyumunun oluşması,
19. İyilik halinin oluşması,

Bu maddeler bireyin, koruyucu faktörler yoluyla risk faktörlerinin üstesinden gelmesi sonucunda oluşan olumlu sonuçları ifade etmektedirler<sup>82</sup>.

---

<sup>82</sup> ř. Kılıç, Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2014, Erzurum, s. 23 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

## İKİNCİ BÖLÜM

### PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK SÜRECİ, İÇSEL YETİLER, DIŞSAL YETİLER, PSİKOLOJİK ANLAMDA DAYANIKLI OLAN BİREYLERİN, KENDİNİ KORUYABİLEN KİŞİLERİN ÖZELLİKLERİ VE YURT İÇİNDE VE YURT DIŞINDA YAPILAN ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK SÜRECİ, İÇSEL VE DIŞSAL YETİLER

İçsel ve dışsal yetiler bireyin, sahip olduğu içsel ve dışsal koruyucu faktörlerle, risk faktörlerinin üstesinden gelmesi sonucunda kazandığı yeterliliklerdir. Bunlar, bireyin gelişim görevlerini yerine getirilmesi, akademik başarının olması, olumlu sosyal ilişkiler ve sosyal yeterliğinin olması, suça yönelik davranışlardan uzak durması, duygusal problemlerin ya da semptomların az olması, mutlu olması, okula devam etmesi, sosyal yardım çalışmalarına katılması, ders dışı etkinliklerin içinde yer alması, kurallara uygun davranışlar göstermesi, arkadaşları tarafından kabul görmesi, psikopatolojinin bulunmaması, kendini kabul etmesi ve uyumlu olması, iyilik hali, yaşam doyumu gibi olumlu sonuçlar olabilir<sup>83</sup>.

Sahip olduğu içsel ve dışsal yetiler bireyin, risk faktörleri ile başedebilmesini sağlayan unsurlardır. Bu unsurlar bireyin sağlıklı gelişim süreçleri geçirmesi, akademik başarı, psikolojik semptomlara daha az rastlanması, suça meyil etmemesi, sosyal ilişkilerde ve aktivitelerde bulunması, sosyal kabul görmesi, mutlu olması gibi pozitif sonuçlar olabilir.

##### 2.1.1. Psikolojik Dayanıklılık Faktörleri

###### 2.1.1.1. İyimserlik

İyimser olan bireyler sorunları anlayarak sıkıntılarını çözmeye odaklanırlar. Bu bireyler kendilerinin olumlu yönlerini görürler. Çözümü bulunan sorunlara odaklanırlar. Gösterişçi olan iyimser bireyler bencildirler. Bu kişiler sadece kendileri için çabalar ve etrafında olan kişilere iyilik yaptığını söylerler. Bu bireyler sahte bir algıya sahiptirler. Kişinin içinde bulunduğu durumları kabullenmesi, iyimserliğini devam ettirmesi, sorunlara karşı streslenmek yerine sorunların çözülmesi için çaba

---

<sup>83</sup> Gamze Ülker Tümlü, Ergün Recepogluunivrsite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık doktora tezi, <http://higheredu-sci.beun.edu.tr/> (Erişim Tarihi: 02.03.2016).

göstermesi ve anlayışlı olması gerektiğini ifade etmiştir. Bireyin, acı veren anılardan kaçmaması gerektiği bunlarla yüzleşmek ve bu sorunların çözümünü bulmaya odaklanması gerektiği bireyin psikolojik dayanıklılığını geliştirmesi bakımından önemli bir rol oynamaktadır<sup>84</sup>.

### 2.1.1.2. Korkuyla Yüzleşmek

Bireyler yaşadıkları stresli olaylarla yüzleştikleri anda daha güçlü ve ileriye doğru gitme imkanları vardır. Düşük psikolojik dayanıklılığa sahip olan bireyler zayıf ve kırılgan bir kişilik özelliğine sahiptirler<sup>85</sup>.

### 2.1.1.3. Vicdan, Doğru Olanı Yapmak

Benlik saygısı bireyin kendisinde gördüğü en büyük değerlerden biri olarak tanımlanmaktadır. Benlik saygısı ne kadar yüksek ise psikolojik dayanıklılık o kadar da yüksektir. Düşük psikolojik dayanıklılığı olan bireyler pozitif inançları erteleme özellikleri vardır. Birey her ne kadar sorunla karşı karşıya kalsa da yerine getirmesi gereken işlerini ertelemeyen yapıyorsa o birey psikolojik sağlamlığı yüksek olan bir bireydir. Cesaretli bireyler bir olay karşısında tehlikeyi gördükleri anda ne pahasına olursa olsun doğruluktan ayrılmamaları gerektiğini bilmektedir<sup>86</sup>.

### 2.1.1.4. İnanç

Kişi Allah'ın affedici olduğunu düşündüğü zaman kendisini de affedici olmaya yönlendirmektedir. Travmaya sebep olan bireyleri de affederek sorunları bitirmeyi sağlayabilir<sup>87</sup>.

### 2.1.1.5. Sosyal Destek

Yapılan araştırmada aile ve sosyal yaşamla bağın güçlü olmasının psikolojik dayanıklılıkta önemli bir rol oynadığı ifade edilmiştir. Bireylere destek olan aile bireyleri ile birlikte, kişinin sosyal hayatında olan kişiler de psikolojik dayanıklılığın

---

<sup>84</sup> Yavuz Şahin, Takıntılı Olma Düzeyinin Kişilerin Benlik Algısı ve Psikolojik Dayanıklılık Durumları Açısından Değişimlerinin Eğitim Düzeyleri, Cinsiyetleri ve Kardeşleri Olup Olmamasına Göre İncelenmesi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015, s. 62 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>85</sup> <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23446037> (Erişim Tarihi: 01.03.2016).

<sup>86</sup> Şahin, a.g.e., s. 23.

<sup>87</sup> Evrim Erten, Aslı Funda Kalkay Uney ve Nurhan Fıstıkçı, "Bipolar Disorder and Childhood Trauma", *Current Approaches in Psychiatry*, İstanbul, 2015, 157-165, s. 162.

yükselmesinde önemli bir rol oynar. Kişinin aileden ve dışarıdan sosyal destek alması kişinin hayatındaki travmatik olaylarla mücadele etmesi için güç vermektedir. Sosyal destek aynı zamanda kişinin ruhsal sağlığının iyi olmasında önemli bir rol oynamaktadır<sup>88</sup>.

#### **2.1.1.6. Rol Modeller**

Birey yaşamındaki kuvvetli ve dayanıklı kişileri kendine model olarak alıp, onların güçlü taraflarını kendine eklemesi ve travmatik yaşantılarla mücadele edebilecek bir duruma gelmesi olarak tanımlanmaktadır<sup>89</sup>.

#### **2.1.1.7. Egzersiz**

Fiziksel egzersiz ve spor, kişinin psikolojik dayanıklılığı ve duygu durumlarına olumlu bir şekilde etki etmektedir<sup>90</sup>.

#### **2.1.1.8. Beyin Sağlığı**

Bireyler düşüncelerini ve eylemlerini kendilerinin yazdıkları senaryolarla geliştirip kendilerini, ilerletebilirler. Kişi, kafasında olan zor düşüncelerle mücadele etme yolunu bulursa, kişinin psikolojik dayanıklılığı büyük bir oranda artacaktır. Eğer kişi yaşamında olan olaylarla ilişkili bir farkındalık içerisindeyse ve kişi güçlü bir psikolojik dayanıklılığa sahip ise o kişi aynı zamanda fiziksel yönden de güçlü olma ihtimaline sahiptir<sup>91</sup>.

#### **2.1.1.9. Bilişsel ve Duygusal Esneklik**

Bireyin yaratıcı düşüncelere sahip olması ve doğaçlama davranabilme özelliğinin olması, hayatında yaşadığı şiddetli travmalarla hızlı bir şekilde mücadele etmesinde faydalı olacaktır. Bireyin pozitif düşünmesi sorun çözücü yaratıcı ve hızlı düşünmeyi gerçekleştirmektedir. Bireylerin hayatlarında başarılı olabilmeleri için, psikolojik dayanıklılığın yüksek bir düzeyde olması gerekmektedir. Psikolojik dayanıklılık kişinin hayatında her an değişen, zorlu ve geleceği belirsiz olan olaylarla

---

<sup>88</sup> Önder Sipahioğlu, Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi, Selçuk Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2008, s. 42 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>89</sup> <http://www.goodreads.com/book/show/15859831-resilience> (Erişim Tarihi: 03.03.2016).

<sup>90</sup> <http://www.goodreads.com/book/show/15859831-resilience> (Erişim Tarihi: 09.03.2016).

<sup>91</sup> <http://www.goodreads.com/book/show/15859831-resilience> (Erişim Tarihi: 12.03.2016).

mücadele etmesini sağlamaktadır. Bireylerin sahip olduğu mizah yeteneğinin de zorlu hayat koşullarında güçlü olmalarında ve sorunları çözmelerinde etkisi olduğu görülmüştür<sup>92</sup>.

#### 2.1.1.10. Anlama ve Gelişme

Bireyin yaşadığı travmatik olayları kendisini ilerletecek ve daha da güçlenmesine neden olacak olaylar olarak karşılamasıyla, bireyin psikolojik dayanıklılık gücü artmaktadır<sup>93</sup>. Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireyler, zor anlar yaşarken olgun bir şekilde düşünebilir ve kendilerini hiçbir şekilde değiştirmeden hayatlarına devam edebilirler. Yaşadıkları olaydan sonra dayanma kuvvetlerini daha da arttırarak, çok daha fazla güçlenmiş olabilirler<sup>94</sup>.

#### 2.1.2. Psikolojik Dayanıklılığın Bileşenleri

Psikolojik dayanıklılık bileşenleri Kobasa'nın varoluşçu kişilik teorisine dayanmaktadır. Psikolojik dayanıklılık kavramı "stresli yaşam durumlarında bir direnç kaynağı olarak işlev gören kişilik özelliği" olarak belirtilmiştir. Kontrol, bağlanma ve meydan okuma boyutlarından oluşmaktadır<sup>95</sup>. Psikolojik dayanıklılık bileşenleri bireylerin stresli oldukları anlarda potansiyel riskleri imkânlarla dönüştürebilecek gücü ve motivasyonu sağlamaktadır. Dayanıklılık seviyesi yüksek olan bir birey, kendi hayatını ve işini anlamlı bulmaktadır. Yaşantısını kontrol etme becerisine, olayları yönlendirebilme inancına sahip olurken, yaşamın getirdiği değişikliklere ve risklere karşı gayreti olması gerekmektedir<sup>96</sup>.

##### 2.1.2.1. Kontrol

Kontrol, kişilerin içsel durumlarını, hareketlerini, hayatlarında bütün olup bitenleri etkileyerek aynı zamanda istedikleri sonuçlara ulaşmalarını sağlayan, kişinin davranış ve eylemlerini içerir. Kontrol seviyeleri güçlü olan kişiler, yaşam şartlarından dolayı oluşabilecek çeşitli durumları etkileyebileceklerine dair kuvvetli bir inançları

---

<sup>92</sup> Şahin, a.g.e., s. 23.

<sup>93</sup><http://www.goodreads.com/book/show/15859831-resilience> (Erişim Tarihi: 15.03.2016).

<sup>94</sup> Şahin, a.g.e., s. 23.

<sup>95</sup> Emel Tekin, Askeri Hastanelerde Çalışan Hemşirelerin Psikolojik Dayanıklılık ve Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2011, s. 43 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>96</sup> Ali Çağatay Kılınç, "Examining Psychological Hardiness Levels of Primary School Teachers According to Demographic Variables", *Turkish Journal of Education Karabük University*, 2013, 69-79, s. 74.

vardır. Kontrol kavramı; hayatın getirdiği güçlükler karşısında güçlü olmayı, içsel motivasyonu, karar verme becerisini, başarıya odaklanmayı, bireysel özgürlüğü, seçim yapabilmeyi ve olayları değiştirebilme gücüne olan inancı içermektedir<sup>97</sup>.

### 2.1.2.2. Bağlanma

Bireylerin, hayatta karşı karşıya geldikleri durumların dışında kalmak yerine, hayatın içinde olma isteğini belirtmektedir. Bağlanma kavramı hayatın tüm olumsuz koşullarına rağmen bireylerin hayata pozitif bir açıdan bakmasıdır. İsteklerini gerçekleştirmek için gösterdikleri gayret, yaşanan olaylara karşı yabancılaşmama, bireylerin en önemli özelliklerinden biridir. Yaşam döngüsünde kişinin hayatını, hedeflerini anlamlı bulması ve gerçekleştirmek için elinden gelenin en iyisini yapması bağlanmanın en belirgin özelliklerinden birini oluşturmaktadır<sup>98</sup>.

### 2.1.2.3. Meydan Okuma

Meydan okuma, stabil olmaktan çok değişime olan inancı destekler. Yaşamda normal bir durum olan değişimin, bireylere gelişim için birçok fırsat sunduğu unsurlarını içeren meydan okuma; bireylere çevresiyle etkileşimde olmasını, çeşitli şeyler denemeyi, yaşamda yeni şeyler öğrenmeyi, kendine güveni ve pozitif olmayı içerir<sup>99</sup>.

Meydan okuma kavramı, bağlanma ve kontrol kavramlarının kullanımını içermektedir. Bu kavram, bireyin içinde bulunduğu yaşam olayları, ilişkileri, sorunları, olanakları bir tehdit olarak algılamamayı da kapsamaktadır. Bu kavramların uygulanması bireye ne zaman durması gerektiğini aynı zamanda bireyin hangi olayları dikkate almaması gerektiğini bilme imkânı sunmaktadır<sup>100</sup>.

---

<sup>97</sup> H. Kamyra, "Hardiness and spiritual wellbeing among social work students", *Journal of Social Work Education*, 2000, 36 (2), 231-241, s. 239.

<sup>98</sup> Mithat Durak, Deprem Yaşamış Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Belirtilerini Yordamada Psikolojik Dayanıklılığın Rolü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara, 2002, s. 16 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

<sup>99</sup> [http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/1520-6807\(198701\)24:1%3C51::AID-PITS2310240110%3E3.O.CO;2-8/abstract](http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/1520-6807(198701)24:1%3C51::AID-PITS2310240110%3E3.O.CO;2-8/abstract) (Erişim Tarihi: 11.02.2016).

<sup>100</sup> Birgül Gökçe, Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Güçlülük ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 1993, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

## 2.2. PSİKOLOJİK ANLAMDA DAYANIKLI OLAN BİREYLERE AİT ÖZELLİKLER

Doğuştan gelen ve sonradan geliştirdiğimiz yeterlilikler ve şartlar kişisel özelliklerimizi meydana getirir. Kişisel özelliklerden, yaş, cinsiyet, mizaç ve zekâ, bireyin güçlü ve zayıf yanlarını içerir. Bazı çocukların kişisel özellikleri, riskli ve stresli yaşam koşullarında onları dayanıklı kılarken diğer çocukların kişisel özellikleri onları dayanıksız kılmaktadır<sup>101</sup>.

### 2.2.1. Ailelerle İlgili Özellikler

Güvenli bir aile ortamı, ebeveynleri ile yaşadıkları yakınlık, sıcak ilişkiler, ve saygılı ebeveynler olarak belirtilir<sup>102</sup>.

### 2.2.2. Aile Dışındaki Sosyal Çevreye Ait Özellikler

Sosyal organizasyonlarda yer alma, iyi okullarda öğrenim görme ve çalışanların desteğidir<sup>103</sup>.

## 2.3. KENDİNİ KORUYABİLEN KİŞİLERİN ÖZELLİKLERİ

Haynes (2005) diğer bireylerle mukayese edildiğinde, kendini koruyabilen kişilerin özelliklerini üç temel başlık altında göstermiştir<sup>104</sup>:

### 2.3.1. Kişisel Özellikler

Kişisel özellikleri dokuz başlık altında incelemek mümkündür<sup>105</sup>:

1. Başka bireylerden pozitif tepkiler alma becerisinin olması,
2. Diğer insanlara karşı empati kurma ve hoşgörü gösterebilmesi,
3. Sağlıklı iletişim becerisine sahip olabilmesi,
4. Kişinin kendisi ile ilgili mizah yapabilme yeteneğinin olması,
5. Kişinin benlik duygusuna sahip olması,
6. Özgür hareket etme yeteneğinin olması,

---

<sup>101</sup>

[http://opus.bath.ac.uk/11790/1/IJMR\\_Narrative\\_Org\\_and\\_Research\\_Second\\_Submitted\\_version\\_2\\_6\\_04\\_05.pdf](http://opus.bath.ac.uk/11790/1/IJMR_Narrative_Org_and_Research_Second_Submitted_version_2_6_04_05.pdf) (Erişim Tarihi: 26.04.2005)

<sup>102</sup> Hakan Çetinkaya, Mert Teközel, *Psikoloji Lisansüstü Öğrencileri Kongresi*, İzmir Ekonomi Üniversitesi Yayınları, İzmir, 2007, s. 78.

<sup>103</sup> Eminağaoğlu, a.g.e., s. 112.

<sup>104</sup> Bahtiyar Eraslan Çapan, "Ahu Arıcıoğlu, Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Affedililik/Forgiveness as Predictor of Psychological Resiliency", *e-International Journal of Educational Research*, 2014, Pamukkale 70-82, s. 76.

<sup>105</sup> Gürkan, a.g.e., s. 21.

7. Riskli kişilerden ve ortamlardan uzak durabilmesi,
8. Geleceğe dair güzel umutları ve hedeflerinin olması,
9. Uyumlu bir kişiliğe sahip olması.

### **2.3.2. Sosyal özellikler**

Sosyal özellikler dört başlık altında incenebilir<sup>106</sup>:

1. Yeni arkadaşlıklar kurmada becerikli olduğu görülür,
2. Etrafındaki insanlarla kolaylıkla pozitif ilişkiler kurabilir, .
3. Etkin sözel iletişim becerilerine sahip olduğu görülür,
4. Kolayca yardım bulabilir, fakat yardım alma konusunda isteksizdir.

### **2.3.3. Duygusal Özellikler**

Duygusal Özellikler dört başlık altında incenebilir<sup>107</sup>:

1. Sağlam bir öz-yeterlik duygusu gösterir,
2. Yüksek düzeyde özgüvene sahip olduğu görülür,
3. Farkındalığı ve öz-saygısı fazladır,
4. Hislerinin farkında olup kendini kontrol edebilme becerisi gösterir,
5. Yeni durumlara kolayca uyum saylayabilir,
6. Endişe ve engellenmeye karşı dayanabilir.

### **2.3.4. Bilişsel-Akademik Özellikler**

Bilişsel-Akademik Özellikler dört başlık altında incenebilir<sup>108</sup>:

1. Başarılı olmak için motivasyonu yüksektir,
2. İleriye dönük hedef ve planlama yeteneği gösterir,
3. Riski ve stresli olaylarla, bilinçli bir şekilde mücadele eder,
4. Kendilerine, şans, yetenek faktörü gibi dışsal yüklemelerden çok, gayret gösterme, sabır gibi içsel yüklemeler yapar,
5. Etrafındaki insanları birbirlerinden fayda görmeleri için motive ederek harekete geçirir.

---

<sup>106</sup> Çapan, a.g.e., s. 79.

<sup>107</sup> <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/hunefd/article/viewFile/5000048560/5000045880> (Erişim Tarihi: 21.03.2016).

<sup>108</sup> <http://ogretim-tasarimi.blogcu.com/ogrenme-ortaminda-ogrenen-ozellikleri/10146472> (Erişim Tarihi: 38.02.2016).



## 2.4. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLA İLGİLİ YURT İÇİ VE YURT DIŞI YAPILAN ARAŞTIRMALAR

Bu bölüm içerisinde; yapılmış olan yurt içi ve yurt dışı bazı araştırma örneklerine yer verilecektir. Psikolojik dayanıklılıkla ilgili çalışmalar genellikle yurt dışında yapılmıştır. Türkiye’de psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan çalışmaların sayısı oldukça sınırlıdır.

### 2.4.1. Psikolojik Dayanıklılıkla İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Psikolojik dayanıklılıkla ilgili ülkemizde yapılan ilk araştırma Gizir (2004) tarafından yoksul çocuklar üzerinde yapılmıştır. Öğrencilerin akademik başarısına etki eden Psikolojik sağlamlık düzeyini artıran koruyucu faktörler araştırılmıştır. Çalışmanın neticesinde, akademik sağlamlığı güçlendirdiği düşünülen ailesel, çevresel ve bireysel, koruyucu faktörler ortaya konmuştur<sup>109</sup>.

Psikolojik dayanıklılıkla ilgili yapmış olduğu araştırmada, lise öğrencilerinin özellikleri ile öğrencilerin ailelerinin birlikte ya da boşanmışlık durumlarını cinsiyetlerine göre karşılaştırmıştır. Ankara’nın Mamak ilçesinde gerçekleştirilen araştırma lisede öğrenim gören öğrencilerin 70’inin anne-babası boşanmış, 82’sinin ise anne-babası birlikte olmak üzere, 152 öğrenciden oluşmaktadır. Aileleri boşanmış olan öğrenciler psikolojik danışma servislerinde bulunan öğrenci tanıma formlarından yararlanılarak tespit edilmiştir. Bu araştırma sonucunda, yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip olan öğrencilerin, anne-babası birlikte olan öğrenciler olduğu; düşük psikolojik dayanıklılığa sahip olan öğrencilerin ise anne-babası boşanmış olan öğrenciler olduğu saptanmıştır<sup>110</sup>.

Kararımak ve Çetinkaya (2011)’nin yaptıkları araştırmada psikolojik sağlamlığın, benlik saygısı ve denetim odağı üzerine etkisi incelenmiştir. Bu araştırmanın sonucunda denetim odağı ve psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde korelasyon olduğu saptanmıştır. Denetim odağı dış etkenlere bağlı oldukça, psikolojik sağlamlığın azaldığının görüldüğü belirtilmiştir. Aynı zamanda, pozitif

---

<sup>109</sup> Fatma Öz, Emel Bahadır Yılmaz, \*Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü” *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 2009, 82-89, s. 85.

<sup>110</sup> Köknel, a.g.e., s. 45.

duygular ve denetim odağının, benlik saygısı ile negatif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır<sup>111</sup>.

Irmak (2011) yaptığı araştırmada, ruh sağlığı belirtileri ve risk alma davranışları açısından dayanıklı olan ve dayanıklı olmayan gruplarda, anneye karşı bağlılık ile bireyin benlik saygısı ve denetim odağı ölçümlerinde anlamlı bir şekilde farklılık görülmüştür. Dayanıklı olan gruplar ve dayanıklı olmayan gruplar karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırma sonucunda, anneye kuvvetli bağı olan bireylerde, yüksek benlik saygısı ve iç denetimin yüksek olduğu saptanılmıştır. Ruh sağlığı belirtileri açısından dayanıklı olan ve dayanıklı olmayan gruplarda, cinsiyet bakımından anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Kız öğrencilerin daha az dayanıklı, erkek öğrencilerin ise daha fazla dayanıklı olduğu açıklanmıştır. Eğitim düzeyi düşük olan ebeveynlerin çocuklarının, dayanıklı olma oranlarının da düşük olduğu görülmüştür. Anne-babanın çalışması bakımından iki grup arasından anlamlı bir farklılık görülmemiştir<sup>112</sup>.

#### 2.4.2. Psikolojik Dayanıklılıkla İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Psikolojik dayanıklılıkla ilgili, bir çok boylamsal araştırma mevcuttur. Werner'in 2001'de, Kauai'de yaptığı araştırma en önemli araştırmalardan bir tanesidir. 40 yıl süren bu araştırma; doğum ve doğum sonrası komplikasyon yaşamamış çocuklar ile aile bireyleri arasında geçimsizlik ve psikopatolojik sorunları olan, doğum sonrası komplikasyon gelişen, yoksulluk içinde yetişen, toplam 698 bebek üzerinedir. Araştırma, 1-2-10-18 ve 32 yaşlarında kontrol edilerek sürdürülmüştür. Sosyal, psikolojik ve biyolojik risk faktörlerinden çocukların nasıl etkilendikleri araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda, çocukların çok az bir kısmının yetişkinlik dönemine kadar sağlıklı gelişim gösterdiği saptanmıştır. Annenin, çocuğun gereksinimlerini karşılamadaki becerisi ve aile tarafından verilen desteğin en önemli faktör olduğu belirtilmiştir<sup>113</sup>.

Bonnano ve ark. (2009), 11 Eylül saldırılarına tanık olmuş kişilerle bir araştırma yürütmüşlerdir. Bu araştırma 2752 kişiden oluşmaktadır. Yapılan çalışmada travma sonrası, psikolojik dayanıklılık oranı ve stresin bu kişiler üzerindeki etkisi

<sup>111</sup> Özlem Kararımak, Raşan Çetinkaya-Siviş, "Benlik Saygısının ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlamlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Bursa, 2011, 30-43, s.

<sup>112</sup> Irmak, a.g.e.,s. 89.

<sup>113</sup> Emmy E. Werner, Ruth S. Smith, *Journeys from Childhood to Midlife*, Cornell University Press, America, 2001, s. 64.

incelenmiştir. Araştırma 11 Eylül saldırılarından sonra, 6 aylık bir zaman diliminde yapılmıştır. Çalışmada psikolojik dayanıklılığın ve travma sonrası stres bozukluğunun belirtileri gözlemlenmiştir. Araştırmanın sonucunda, kişilerde psikolojik dayanıklılık oranının oldukça yüksek olduğu saptanmıştır. Erkek katılımcılarda psikolojik dayanıklılığın, kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir<sup>114</sup>.

Sills ve ark. (2006), üniversitede okuyan öğrencilerin kişilik özelliklerini, psikolojik sağlamlıklarını başa çıkma tarzlarını ve psikiyatrik belirtilerini incelemiştir. Psikolojik sağlamlık ve kişilik boyutları, dışa dönüklük ile pozitif açıdan bir ilişki saptanmıştır. Nevrotizm ile negatif açıdan bir ilişki gözlemlenmiştir. Bireyin olaylarla başa çıkma tarzının, psikolojik sağlamlığı, kişilik boyutlarından daha yüksek bir düzeyde olduğu saptanmıştır. Psikolojik sağlamlık ve görev yönelimli başa çıkma ile pozitif yönde bir ilişki gözlemlenmiştir. Bunun dışında duygu yönelimli başa çıkmanın, negatif açıdan ilişkili olduğu belirtilmiştir<sup>115</sup>.

## **2.5. İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR**

### **2.5.1. İnternet Bağımlılığı İle İlgili Yurt İçi ve Yurt Dışındaki Araştırmalar**

Yapılan bir araştırmada, yalnızlık yaşayan bireylerin düşük benlik değerine sahip olabilecekleri belirtilmiştir. Yüz yüze iletişim kurmak yerine, internet üzerinden sosyal ilişkiler yaşamayı seçtikleri, bu durumun da patolojik internet kullanımının gelişmesinde önemli rol oynadığını belirtmiştir. Leung (2004), bireylerin internet kullanım seviyesi yükseldikçe, asosyal olduğunu ve internet bağımlısı olan insanların özellikle internet oyunları, Chat, e-mail, gibi etkinlikleri daha çok kullandıklarını tespit etmişlerdir<sup>116</sup>.

Bireylerin, internet kullanma amaçlarının sosyalleşme ya da sosyal destek bulma olduğunu, süreç içinde, bağımlılığa dönüşmesi sonucunda, bireyler toplumdan uzaklaşabilmektedir. Young (2005), kızların erkeklere göre daha çok internet bağımlısı olduğunu belirtmiştir. Haftada 39 saat internet kullanan kişilerin, internet

---

<sup>114</sup> George A. Bonanno, Sandro Galea, Psychological Resilience After Disaster: New York City in the Aftermath of the September 11th Terrorist Attack", *Psychological Science*, New York, 2009, 17 (3), 181-186, s. 183.

<sup>115</sup> Laura Campbell Sills, Sharon Cohan and Murray Stein, "Relationship of Resilience to Personality, Coping and Psychiatric Symptoms in Young Adults", *Behaviour Research and Therapy*, Cambridge, 2006, 44, 585-599, s. 587

<sup>116</sup> Louis Leung, "Net-Generation Attributes and Seductive Properties of the Internet as Predictors of Online Activities and Internet Addiction", *CyberPsychology and Behavior*, ülke 2004, 7(3), 333-348, s. 339.

bağımlısı olduğunu açıklamıştır. Yang ve diğerleri (2005), öğrenciler üzerinde yaptıkları bir araştırmada, interneti aşırı kullanan öğrencilerde, depresyon belirtileri saptanmıştır. Araştırma sonucunda, depresyon ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır<sup>117</sup>.

Balta ve Horzum (2008), internet bağımlılık düzeyinin farklı değişkenlere göre değişiklik gösterip göstermediğini araştırmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, haftada sekiz saatten daha fazla internet kullanan öğrencilerin, diğer öğrencilere göre bağımlılık seviyesinin daha yüksek olduğunu saptamıştır. İnternet bağımlılığını, patolojik davranış ve uyumsuz düşünceler içeren psikiyatrik bir durum olarak tanımlamıştır. Bireylerin, psikolojik yaşamında, okul, iş, ev ve de sosyal hayatında güçlüklerle sebep olan abartılı düzeyde kullanım olarak tanımlamaktadır<sup>118</sup>.

Bireyin internet ortamından uzak kaldığında; sinirli, mutsuz, gergin ve saldırgan davranışlar göstermesi bu gerginliği de sosyal yaşantısına, işine, ailesine ve çevresine aksettirmesi, bireyin online olma arzusundan vazgeçememesi, internete bağlı değilken geçen zamanı değersiz manasız görmesinin, bağımlılığın yol açtığı semptomlar olduğu saptanmıştır<sup>119</sup>.

Kuloğlu (2001), internetin günlük hayattaki sıkıntılardan kurtulmak için bir araç olarak kabul edilmesi, online olmanın planlarının yapılması, aşırı düzeyde internette zaman geçirilmesi, internet bağımlılığının davranışları olarak görüldüğünü belirtmiştir<sup>120</sup>.

Ergenler, sosyal yaşantılarında karşılıklı iletişim kurmak yerine sanal ortamda iletişim kurmayı tercih edebilmektedirler. Kontrolsüz internet kullanımından dolayı, ödev ve sorumluluklarını ihmal edip erteleyebilmektedirler. Zihinlerini daha fazla internette kalabilmek adına planlar yaparak meşgul etmeleri, internetin adeta kölesi

---

<sup>117</sup> Young, a.g.e., s. 22.

<sup>118</sup> Özlem Çakır Balta, Mehmet Barış Horzum, "The Factors that Affect Internet Addiction of Students in a Web Based Learning Environment" *Journal of Faculty of Educational Sciences*, Ankara, 2008, 87-102, s. 89.

<sup>119</sup> Arısoy, a.g.e., s. 53.

<sup>120</sup> [http://www.academia.edu/9541190/%C4%B0internet\\_Kafeler\\_Gen%C3%A7lik\\_ve\\_Sosyal\\_Sapma](http://www.academia.edu/9541190/%C4%B0internet_Kafeler_Gen%C3%A7lik_ve_Sosyal_Sapma) (Erişim Tarihi: 22.03.2016).

haline geldiklerini ortaya çıkarmaktadır<sup>121</sup>. “İnternete bağımlı olmaya en meyilli gruplardan biri ergenlerdir. Bu durum, gençlerde bulunan en önemli özelliklerden biri olan merak duygusundan ileri gelir. İnternet, ergenlere meraklarını tatmin edebilecek düzeyde çeşitli bilgilere ulaşmada kolaylık sağlamaktadır”<sup>122</sup>.

İnternet bağımlılığı kavramı, tanımlanmaya başlandığı dönemden bugüne değin farklı isimlerle literatürde yerini almıştır. Örnek olarak, “patolojik internet kullanımı”, “aşırı internet kullanımı”, “uygun olmayan internet kullanımı” nı verebiliriz. Patolojik internet kullanımının tanımı Morahan-Martin ve Schumacher (2000)’e göre, internetin abartılı derecede ve kontrolsüz bir şekilde kullanılması ve bireyin yaşamına önemli ölçüde zarar vermesidir. Problem oluşturan internet kullanımı Davis (2001) açısından psikiyatrik bir durumdur. Patolojik davranışlar ve uyumsuzluk gösteren düşünceler içerir. Öğrencilerin problemlili İnternet Kullanım Ölçeğinden elde edilen puanlarını, cinsiyet açısından karşılaştırmış, inceleme sonucunda bağımlı internet kullanımıyla ilgili davranışların, erkeklere göre kızlarda daha fazla olduğunu tespit etmişlerdir<sup>123</sup>.

1994 yılında, Amerikan Psikiyatri Birliği (APA)’nin yayınlamış olduğu “DSM IV” te, internet bağımlılığı hala bir hastalık olarak tanımlanmamıştır. Araştırmacılar internet bağımlılığının “DSM V” e girmesi gerektiğini düşündükleri için değişik çalışmalara başlamışlardır. Bu konudaki ilk çalışma, 1995 yılında Ivan Goldberg tarafından yapılmıştır. “İnternet Bağımlılığı” ilk kez farklı bir psikiyatrik bozukluk olarak tanımlanarak kullanılmıştır. İlk tanı kriterlerini oluşturarak, internet bağımlılığı tanımını ilk ortaya atan ise Young olmuştur. Young’a göre, internet bağımlılığı kumar bağımlılığıyla benzerlik göstermektedir. İnternet bağımlısı olan bireylerin, dürtü kontrol bozukluğu belirtilerine benzer semptomlar gösterdiğini açıklamıştır. Ancak kimyasal madde içermeyen davranışa yönelik bağımlılıklar, DSM IV tanı kitabında “dürtü kontrol bozuklukları” olarak tanımlanarak yayınlanmıştır. Young, internet bağımlılığı ile en çok benzerlik gösteren bozukluğun; DSM IV’te belirtilen, dürtü kontrol bozuklukları bölümünde bulunan “patolojik kumar oynama” ile ilgili tanı kriterleri olduğunu belirtmiştir. Young, benzerlik gösteren bu tanı kriterlerini, patolojik

---

<sup>121</sup> Aykut Ceyhan, “Ergenlerin problemlili internet kullanım düzeylerinin yordayıcıları”, **Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi**, 18 (2), 2001, 85-94, s. 89.

<sup>122</sup> Kalkan, Kaygusuz, a.g.e., s. 56.

<sup>123</sup> Kayri, Tanhan ve Tanrıverdi, a.g.e., s.27.

internet kullanımını davranışlarına uyarlayarak “internet bağımlılığı” ile ilgili ilk tanı kriterlerini oluşturarak yayınlamıştır<sup>124</sup>.

ABD, alkolizm ve ve uyuşturucu madde kullanımı ile benzer belirtileri gösteren internet bağımlılığının tanı ve tedavilerinden daha etkili sonuç almak amacıyla tesisler kurmaktadır. Maryland Üniversitesi, yirmi dört saat herhangi bir medyayı kullanmayan öğrencilerin, korku ve endişe yaşadıklarını, öğrenci davranışları konusundaki yaptıkları araştırmada belirlemişlerdir. Mansur Beyazyürek (Psikiyatr): Uzakdoğu ülkelerinde, aşırı internet kullanımı sonucu hayatını kaybeden vakalar olduğunu, ülkemizde de bu tür bağımlılıklara rastlanıldığını belirtmiştir. Kişinin ilişkilerine, bedenine ve ruh sağlığına zarar veren bu bağımlılığın, 18-35 yaş arasında erkek bireylerde daha sık gözlemlendiğini ve bağımlı bireylere antidepresanlar, psikoterapi ile birlikte üç hafta yatırarak tedavi planı uygulandığını açıklamıştır<sup>125</sup>.

---

<sup>124</sup> Young, a.g.e., s. 31.

<sup>125</sup> <http://www.sabah.com.tr/yasam/2013/09/07/internet-bagimliliği-icin-yatarak-tedavi> (Erişim Tarihi: 12.03.2016).

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### FACEBOOK BAĞIMLILIĞI VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK KONUSUNDA BİR UYGULAMA

#### 3.1. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

##### 3.1.1. Araştırmanın Amacı

Yapılan araştırmanın ana amacı, psikolojik dayanıklılık ile Facebook bağımlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda, katılımcıların Facebook bağımlılıklarıyla, psikolojik dayanıklılık seviyelerinin, çeşitli demografik özelliklere göre istatistiksel anlamdaki farklılaşma durumları tespit edilmeye çalışılmıştır.

##### 3.1.2. Araştırmanın Önemi

İnternet ve teknolojiye yaşanan büyük ilerlemelerden sonra, sosyal ağ siteleri iletişim kurmada tercih edilir hale gelmiştir. Genç yetişkinler günlük yaşamda, İnternet yoluyla sosyalleşmeyi tercih etmektedirler<sup>126</sup>. Sosyal paylaşım sitelerini günümüzde, milyonlarca yetişkin insan kullanmaktadır. Zamanının büyük bir kısmını gençler, sosyal paylaşım sitelerine ayırabilmektedir. Sosyal paylaşım sitelerini, eski arkadaşları bulmada, yeni arkadaş edinmede ve kişilerin birbirleri hakkındaki özel bilgileri öğrenmede kullanmaktadır<sup>127</sup>.

Kullanıcılar Facebook'u, sosyal çevresini genişletmek, yeni arkadaşlar bulmak ve iletişim kurmak için kullanmaktadır. Fotoğraf, video, özel bilgilerini ve deneyimlerini de Facebook üzerinden paylaşabilmektedir. Başlangıçta çok eğlenceli olan online aktiviteler, zamanla alışkanlık süreci başlatıp, bireyi dış dünyadan uzaklaştırabilir. Bu süreç bağımlılığın oluşmaya başladığı dönemdir. Bağımlı kişiler, Facebook'da daha fazla zaman geçirebilmek için, evden çıkmak istemeyerek, arkadaşları ile daha az zaman geçirerek, gerçek dünyadan uzaklaşabilirler. Arkadaşları ile karşılıklı görüşmek yerine, Facebook'ta iletişim kurmayı tercih ederler. Facebook'daki profilleri incelerken, birbirlerinin ne kadar çok arkadaşı olduğuna

---

<sup>126</sup> <http://personal.denison.edu/~matthewsn/facebook%20and%20academic%20performance.pdf> (Erişim Tarihi: 23.03.2016).

<sup>127</sup> Şenol Hacıfendioğlu, "Sosyal paylaşım sitelerinde üye bağlılığı üzerine bir araştırma", *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2010, 20 (2), 56-90, s. 56-71

dikkat ederler. Kullanıcılar arasında, hep daha fazla arkadaş edinme rekabeti vardır. Bir dönem sonra, birey kendinde yetersizlik hissi duymaya başlar. Devamlı olarak yeni bir Şeyler “kazanma” duygusunu doyurmak zorundadırlar. Bu insanlar süreç içinde dışlanmışlık, tükenmişlik ve anlamsızlık hislerine karşı kendilerini savunmasız hissedebilmektedirler.

İnternet bağımlıları; uykusuzluk, hareketsizlik nedeniyle kilo alabilme, düzensiz yeme alışkanlığı gibi olumsuzluklarla karşı karşıya gelebilmektedirler. İnternet bağımlıları için internet, problemlerden kaçış için bir yol olarak değerlendirilebilmektedir<sup>128</sup>. İnterneti kullanmadıkları zamanlarda kaygı, üzüntü duymakta ve depresif halde bulunabilmektedirler. İnternet bağımlılığı ile kaygı ve depresyon arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu düşünülmektedir<sup>129</sup>.

Yapılan bir araştırmada; internet kullanımına bağlı olarak öğrencilerin %58’inde çalışma düzenlerinde bozulma, ders başarısında düşme, sınıfta kalma gibi sorunların görüldüğüne dikkat çekilmektedir. İnternetin çekiciliği yüzünden, zamanının büyük bir bölümünü internet başında geçiren birçok kişinin, internet kullanım süreleri arttıkça, iş ve okul başarılarındaki verimliliklerinin düştüğünü belirtmektedir. Alfred Üniversitesi’nde yapılan bir çalışmada, zeka düzeyi oldukça parlak olan öğrencilerin %43’ünün, üniversitedeki bilgisayar ağından geç saatlere kadar kalmaları sonucunda sınıfta kaldıkları ortaya çıkmıştır<sup>130</sup>.

Facebook’un büyük bir bölümünün, genç ve öğrenci nüfusundan oluştuğu, Facebook’un kullanıcıların hayatında önemli rol oynadığı, geçirdikleri zamanın büyük bir bölümünün, Facebook’taki uygulamalar olduğu göz önünde bulundurularak, kullanıcının çevresine ve kendine zarar verdiği düşünülürse ve bu zararların, psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkileyebileceğini varsayarsak, bu açıdan, araştırmanın büyük önem taşıdığı söylenebilir. Facebook bağımlılık düzeylerinin yüksek olması durumunda, psikolojik dayanıklılık düzeyleri azalabilir ve bireyler yaşamlarındaki sıkıntı veren, üzücü veya stresli olaylarla mücadele etmekte güçlük çekebilirler ve kendilerine bu açıdan yetersiz hissedebilirler. Bu nedenle bireylerin,

---

<sup>128</sup> Young, a.g.e., s. 112.

<sup>129</sup> Stéphanie Laconi a, Rachel Florence Rodgers b,c and Henri Chabrol, “The measurement of Internet addiction: A critical review of existing scales and their psychometric properties”; **Computers in Human Behavior**, 2014, Fransa, 190–202, s. 198.

<sup>130</sup> Young, a.g.e., s. 110.



ne düzeyde bağımlı oldukları ve Facebook bağımlılığının psikolojik dayanıklılık ile nasıl bir ilişki içinde olduğunu belirlemek önemlidir.

### 3.1.3. Araştırmanın Modeli

Yapılan araştırma, “karşılaştırmalı ilişkisel tarama modeli”ne uyumlu bir şekilde düzenlenmiştir. En az iki değişken arasında beraber değişimin varlığını veya derecesini saptamayı amaçlayan araştırma metodlarının tümü “ilişkisel tarama modelleri” adıyla tanımlanır<sup>131</sup>.

### 3.1.4. Sayıtlılar

Araştırmanın sayıtlıları aşağıdaki gibidir:

Katılımcıların, ölçekle birlikte kendilerine yöneltilen soruları samimiyetle cevaplandığı kabul edilmiştir.

### 3.1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırma; kişisel bilgi formu, Bergen Facebook Bağımlılık Ölçeği ve Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden elde edilen veriler ile sınırlıdır.

### 3.1.6. Araştırmanın Örnekleme

Araştırmada örneklem olarak 195 kişiye kolayda örnekleme yöntemiyle anket uygulanmıştır, ancak yapılan anketlerin geçersiz olanları iptal edilerek 150 adet anket analize alınmıştır. Bu çalışma, uygun örnekleme yöntemiyle seçilen 70 kadın, 80 erkek, toplam 150 çalışan üzerinde yürütülmüştür. 79'u evli, 71'i bekar olan katılımcıların, eğitim düzeyleri 71'i lise ve altı, 79'u üniversite mezunu şeklindedir. Katılımcıların yaşları 19 ile 45 yaş üzeri olarak değişmekte ve gelir düzeyleri 39 kişi yetersiz, 57 kişi orta ve 54 kişi yüksek şeklinde dağılım göstermektedir. Katılımcıların ebeveyn tutumları ilgisiz 31 kişi, demokratik 37 kişi, otoriter 37 kişi ve koruyucu 45 şeklindedir.

---

<sup>131</sup> N. Karasar, *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2004, s. 79.

### 3.1.7. Araştırmanın Problemi

Araştırmanın ana problemi: Katılımcılarda, demografik değişkenler doğrultusunda “Facebook Bağımlılığı” ile “Psikolojik Dayanıklılık Seviyeleri” arasında istatistiksel anlamda bir ilişki mevcut mudur?

Araştırmanın Alt Problemleri:

1. Facebook bağımlılık seviyelerine göre katılımcılarda, cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılaşma var mıdır?

2. Psikolojik dayanıklılık seviyelerine göre katılımcılarda, cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılaşma var mıdır?

3. Facebook bağımlılık seviyelerine göre katılımcılarda, medeni durum değişkeni açısından anlamlı bir farklılaşma var mıdır?

4. Psikolojik dayanıklılık seviyelerine göre katılımcılarda, medeni durum değişkeni açısından anlamlı bir farklılaşma var mıdır?

5. Facebook bağımlılık seviyelerine göre lise ve altı ile üniversite mezunu katılımcılarda, eğitim düzeyi değişkeni açısından anlamlı bir farklılaşma var mıdır?

6. Psikolojik dayanıklılık seviyelerine göre lise ve altı ile üniversite mezunu katılımcılarda, eğitim düzeyi değişkeni açısından anlamlı bir farklılaşma var mıdır?

7. Katılımcıların Facebook bağımlılık seviyelerine göre yaş grubu değişkeni açısından anlamlı bir farklılaşma var mıdır?

8. Katılımcıların psikolojik dayanıklılık seviyelerine göre yaş grubu değişkeni açısından anlamlı bir farklılaşma var mıdır?

9. Katılımcıların Facebook bağımlılık seviyelerine göre gelir düzeyleri açısından anlamlı bir farklılaşma var mıdır?

10. Katılımcıların psikolojik dayanıklılık seviyelerine göre gelir düzeyleri açısından anlamlı bir farklılaşma var mıdır?

11. Katılımcıların Facebook bağımlılık seviyelerine göre ebeveyn tutumları açısından anlamlı bir farklılaşma var mıdır?

12. Katılımcıların psikolojik dayanıklılık seviyelerine göre ebeveyn tutumları açısından anlamlı bir farklılaşma var mıdır?

### 3.1.8. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın Hipotezleri:

H0.1: Facebook bağımlılık seviyelerine göre katılımcılarda, cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılaşma olmayacaktır.

H0.2: Psikolojik dayanıklılık seviyelerine göre katılımcılarda, cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılaşma olmayacaktır.

H0.3: Facebook bağımlılık seviyelerine göre katılımcılarda, medeni durum değişkeni açısından anlamlı bir farklılaşma olmayacaktır.

H0.4: Psikolojik dayanıklılık seviyelerine göre katılımcılarda, medeni durum değişkeni açısından anlamlı bir farklılaşma olmayacaktır.

H0.5: Facebook bağımlılık seviyelerine göre lise ve altı ile üniversite mezunu katılımcılarda, eğitim düzeyi değişkeni açısından anlamlı bir farklılaşma olmayacaktır.

H0.6: Psikolojik dayanıklılık seviyelerine göre lise ve altı ile üniversite mezunu katılımcılarda, eğitim düzeyi değişkeni açısından anlamlı bir farklılaşma olmayacaktır.

H0.7: Katılımcıların Facebook bağımlılık seviyelerine göre yaş grubu değişkeni açısından anlamlı bir farklılaşma olmayacaktır.

H0.8: Katılımcıların psikolojik dayanıklılık seviyelerine göre yaş grubu değişkeni açısından anlamlı bir farklılaşma olmayacaktır.

H0.9: Katılımcıların Facebook bağımlılık seviyelerine göre gelir düzeyleri açısından anlamlı bir farklılaşma olmayacaktır.

H0.10: Katılımcıların psikolojik dayanıklılık seviyelerine göre gelir düzeyleri açısından anlamlı bir farklılaşma olmayacaktır.

H0.11: Katılımcıların Facebook bağımlılık seviyelerine göre ebeveyn tutumları açısından anlamlı bir farklılaşma olmayacaktır.

H0.12: Katılımcıların psikolojik dayanıklılık seviyelerine göre ebeveyn tutumları açısından anlamlı bir farklılaşma olmayacaktır.

### **3.1.9. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları**

Araştırma kapsamında kullanılacak verileri toplamak için, üç farklı ölçme aracı kullanılmıştır.

#### **3.1.10. Bilgi Toplama Formu**

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini tespit etmek üzere, araştırmacı tarafından hazırlanan bilgi toplama formu kullanılmıştır. Kullanılan anket formu, yaş, medeni durum, cinsiyet, ebeveyn tutumları, aile gelir durumu, ve eğitim durumlarını tespit etmeye yönelik sorulardan oluşmaktadır (Ek 1).

#### **3.1.11. Araştırmanın Ölçekleri**

##### **3.1.11.1. Bergen Facebook Bağımlılığı Ölçeği**

Bergen Facebook Bağımlılığı Ölçeği, “1” çok nadir, ile “5” çok sık, aralığında değişen 5’li bir derecelendirmeye sahip 18 madde ve 6 boyuttan oluşan bir ölçme aracıdır. Ters kodlanan madde ölçekte bulunmamaktadır. Puanların yüksek olması, kullanıcıların facebook bağımlılık düzeylerinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Akın ve diğerleri (2013) tarafından, Türkçe formu ile ilgili güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları yapılmıştır. Yapı geçerliği tespit etmek için ölçeğe uygulanan doğrulayıcı faktör incelemesi sonucunda, 6 boyuttan oluşan modelin iyi uyum sağladığı belirlenmiştir ( $\chi^2= 291.88$ ,  $SD=118$ ,  $RMSEA=.061$ ,  $CFI=.95$ ,  $GFI=.92$ ,  $IFI=.95$ , and  $SRMR=.040$ ). İç tutarlılık ilgili güvenilirlik katsayısı ölçekte .93 olarak bulunmuştur.

##### **3.3.11.2. Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği**

Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, 6 madde ve tek boyuttan oluşan bir ölçektir. Ölçek “1” Kesinlikle katılmıyorum, ile “5” Kesinlikle katılıyorum tarzında, 5’li Likert tipinde bir seviyelendirmeye sahiptir. Akın ve diğerleri (2013) tarafından, Türkçe formu ile ilgili güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları yapılmıştır. Yapı geçerliğini tespit etmek için ölçeğe uygulanan doğrulayıcı faktör incelemesi sonucunda, altı maddeden oluşan modelin iyi uyum sağladığı belirlenmiştir ( $\chi^2= 6.44$ ,  $SD= 5$ ,  $RMSEA=.031$ ,  $CFI=.99$ ,  $GFI=.99$ ,  $SRMR=.028$ ). İç tutarlılık ilgili güvenilirlik katsayısı ölçekte .66 olarak bulunmuştur. Ölçekte .21 ile .51 aralığında düzeltilmiş madde toplam korelasyonları sıralanmıştır.

### 3.1.12. İşlem ve Veri Analiz Teknikleri

Araştırma için ölçme araçlarıyla toplanan verilerin, alt amaçlar yönünde de istatistiksel tekniklerle gerekli hesaplamaları yapılmıştır. Ölçeklerden toplanmış olan tüm sonuçlar kodlanarak bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Ölçekteki veriler bilgisayar ortamında, SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 11,5 windows paket programı kullanılarak analizleri yapılmıştır. Katılımcıların Facebook bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık seviyeleri arasındaki ilişkinin varlığını veya gücünü tespit etmek amacıyla, Pearson Korelasyon katsayısı incelenmiştir. Katılımcıların Facebook bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık seviyelerinin cinsiyet, fiziki görünüm algısı, medeni durum ve eğitim durumları açısından istatistiksel olarak anlam ifade edebilecek bir farklılaşma durumunun tespiti için “t testi” kullanılmıştır. Katılımcıların yaş, aile gelir durumu ve ebeveyn tutumlarındaki farklılaşma durumunun tespiti için “ANOVA” kullanılmıştır.

## 3.2. BULGULAR VE YORUM

### 3.2.1. Facebook Bağımlılığı ve Psikolojik Dayanıklılık Değişkenlerinin Analizi

Facebook bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık değişkenleri arasında istatistiksel anlamda bir ilişkinin varlığını tespit etmek amacıyla yapılan korelasyon analizi neticesinde, istatistiksel ölçüde bir ilişkinin varlığı saptanmıştır. Bulgular Tablo 1’de açıklanmıştır.

**Tablo-1** Katılımcıların Facebook Bağımlılığı ve Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Korelasyon Analizi Tablosu

Faktör	1	2
1. Facebook bağımlılığı	—	
2. Psikolojik dayanıklılık	-.18*	—
Ortalama	32,31	18,65
Standart Sapma	13,56	2,82

Tablo 1 incelendiğinde, Facebook bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık değişkenlerinin skorları arasında negatif doğrultuda anlamlı bir ilişkinin varlığı görülmektedir ( $r = -.18, p < .05$ ).

### 3.2.2. Facebook Bağımlılığı Açısından Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre t-testi Analizi

Facebook bağımlılığı ile ilgili katılımcılarda, cinsiyetleri açısından olabilecek farklılaşmaların tespiti için verilen iki farklı grubun sayısal verilerinin anlam ifade edip etmediğini kıyaslayan “t” sınama istatistik testinden yararlanılmıştır.

**Tablo-2** Katılımcıların Facebook Bağımlılık Seviyelerinin Cinsiyet Açısından İncelenmesine Yönelik t Testi Sonuç Tablosu

Değişken	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	Sd	p
Facebook bağımlılığı	Erkek	80	33,78	15,56	1,416	148	,159
	Kadın	70	30,64	10,70			

Tablo 2’de: Kullanıcıların cinsiyetleri açısından Facebook bağımlılık ölçümlerinin standart sapma değerleri ile aritmetik ortalamaları belirtilmektedir. Tablo incelendiğinde, farklı cinsiyetteki bireylerin Facebook bağımlılık seviyeleri arasında, cinsiyet değişkenine göre istatistiksel ölçüde anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir ( $t_{0.05:148} = 1,416$ ).

### 3.2.3. Psikolojik Dayanıklılık Açısından Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre t-testi Analizi

Psikolojik dayanıklılık ile ilgili katılımcılarda, cinsiyetleri açısından olabilecek farklılaşmaların tespiti için verilen iki farklı grubun sayısal verilerinin anlam ifade edip etmediğini kıyaslayan “t” sınama istatistik testinden yararlanılmıştır.

**Tablo-3** Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Seviyelerinin Cinsiyet Açısından İncelenmesine Yönelik t Testi Sonuç Tablosu

Değişken	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	Sd	p
Psikolojik dayanıklılık	Erkek	80	18,55	2,91	-,478	148	,633
	Kadın	70	18,77	2,73			

Tablo 3’de: Kullanıcıların cinsiyetleri açısından psikolojik dayanıklılık ölçümlerinin standart sapma değerleri ile aritmetik ortalamaları belirtilmektedir. Tablo incelendiğinde, kadın ya da erkek bireylerin psikolojik dayanıklılık seviyeleri arasında, cinsiyet değişkenine göre istatistiksel ölçüde anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir ( $t_{0.05:148} = ,478$ ).

### 3.2.4. Facebook Bağımlılığı Açısından Katılımcıların Medeni durum Değişkenine Göre t-testi Analizi

Facebook bağımlılığı ile ilgili katılımcılarda, medeni durumları açısından olabilecek farklılaşmaların tespiti için verilen iki farklı grubun sayısal verilerinin anlam ifade edip etmediğini kıyaslayan “t” sınaama istatistik testinden yararlanılmıştır.

**Tablo-4** Katılımcıların Facebook Bağımlılık Düzeyinin Medeni Durum Açısından İncelenmesine Yönelik t Testi Sonuç Tablosu

Değişken	Medeni durum	N	Ort.	Ss	t	Sd	p
Facebook bağımlılığı	Evli	79	32,56	14,36	,231	148	,817
	Bekar	71	32,04	12,70			

Tablo 4’de: Kullanıcıların medeni durumları açısından Facebook bağımlılık ölçümlerinin standart sapma değerleri ile aritmetik ortalamaları belirtilmektedir. Tablo incelendiğinde, evli yada bekar bireylerin Facebook bağımlılık seviyeleri arasında, medeni durum değişkenine göre istatistiksel ölçüde anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir ( $t_{0,05:148} = ,231$ ).

### 3.2.5. Psikolojik Dayanıklılık Açısından Katılımcıların Medeni durum Değişkenine Göre t-testi Analizi

Psikolojik dayanıklılık ile ilgili katılımcılarda, medeni durumları açısından olabilecek farklılaşmaların tespiti için verilen iki farklı grubun sayısal verilerinin anlam ifade edip etmediğini kıyaslayan “t” sınaama istatistik testinden yararlanılmıştır.

**Tablo-5** Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Seviyelerinin Medeni Durum Açısından İncelenmesine Yönelik t Testi Sonuç Tablosu

Değişken	Medeni durum	N	Ort.	Ss	t	Sd	p
Psikolojik dayanıklılık	Evli	79	19,04	2,88	1,774	148	,078
	Bekar	71	18,23	2,72			

Tablo 5’de: Kullanıcıların medeni durumları açısından psikolojik dayanıklılık ölçümlerinin standart sapma değerleri ile aritmetik ortalamaları belirtilmektedir. Tablo incelendiğinde, evli yada bekar bireylerin psikolojik dayanıklılık seviyeleri arasında, medeni durum değişkenine göre istatistiksel ölçüde anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir ( $t_{0,05:148} = 1,774$ ).

### 3.2.6. Facebook Bağımlılığı Açısından Lise ve Altı İle Üniversite Mezunu Katılımcılar Arasında Eğitim Durumuna Göre t-testi Analizi

Facebook bağımlılığı açısından, lise ve üniversite mezunu katılımcılar arasındaki farklılıklarının incelenmesinde, verilen iki farklı grubun sayısal verilerinin anlam ifade edip etmediğini kıyaslayan “t” sınıma istatistik testinden yararlanılmıştır.

**Tablo-6** Katılımcıların Facebook Bağımlılık Düzeyinin Eğitim Seviyesi Açısından İncelenmesine Yönelik t Testi Sonuç Tablosu

Değişken	Eğitim durumu	N	Ort.	Ss	t	Sd	p
Facebook bağımlılığı	Lise ve altı	71	34,39	15,54	1,795	148	,075
	Üniversite mezunu	79	30,44	11,27			

Tablo 6’da: Lise ve altı ile üniversite mezunu katılımcıların Facebook bağımlılık ölçümlerinin standart sapma değerleri ile aritmetik ortalamaları belirtilmektedir. Tabloya bakıldığında, lise ve altı ile üniversite mezunu katılımcıların Facebook bağımlılığı seviyeleri arasında, eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel ölçüde anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir ( $t_{0.05: 148} = 1,95$ ).

### 3.2.7. Psikolojik Dayanıklılık Açısından Lise ve Altı İle Üniversite Mezunu Katılımcılar Arasında Eğitim Durumuna Göre t-testi Analizi

Psikolojik dayanıklılık açısından, lise ve altı ile üniversite mezunu katılımcılar arasındaki farklılıklarının incelenmesinde, verilen iki farklı grubun sayısal verilerinin anlam ifade edip etmediğini kıyaslayan “t” sınıma istatistik testinden yararlanılmıştır.

**Tablo-7** Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Seviyelerinin Eğitim Düzeyi Açısından İncelenmesine Yönelik t Testi Sonuç Tablosu

Değişken	Eğitim durumu	N	Ort.	Ss	t	Sd	p
Psikolojik dayanıklılık	Lise ve altı	71	18,09	2,23	-2,377	148	,019
	Üniversite mezunu	79	19,17	3,19			

Tablo 7’de: Lise ve altı ile üniversite mezunu katılımcıların psikolojik dayanıklılık seviye ölçümlerinin standart sapma değerleri ile aritmetik ortalamaları belirtilmektedir. Tabloya bakıldığında, lise ve altı ile üniversite mezunu katılımcıların psikolojik dayanıklılık seviyeleri arasında, eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel ölçüde “anlamlı bir farklılaşma” olduğu görülmektedir ( $t_{0.05: 148} = -2,377$ ). Bu farklılık: Üniversite mezunu olan katılımcıların, psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarının ( $ort=19,17$ ), lise mezunu olan katılımcıların, psikolojik dayanıklılık



puan ortalamalarından (ort=18,09) düşük olmasından kaynaklanmaktadır. Tabloya bakıldığında, üniversite mezunu olan katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, lise mezunu olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

### 3.2.8. Katılımcıların Facebook Bağımlılığı Seviyeleri Yönünden Yaş Aralıklarının ANOVA Analizi

Farklı yaş grupları açısından katılımcıların Facebook bağımlılık seviyelerini ölçmek ve istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşmalar olup olmadığını analiz etmek amacıyla uygulanan ANOVA testinde ulaşılan ölçümler tablo 8 ile tablo 9'da verilmektedir.

**Tablo-8** Katılımcıların Facebook Bağımlılık Seviyelerinin Farklı Yaş Aralığındaki Puanlarına Göre Betimsel Analiz Sonuçları

Yaş	N	Ortalama	Std. Sapma
19-25	33	34,24	14,67
26-35	47	30,04	7,97
36-45	29	30,76	13,25
45 ve üzeri	41	34,46	17,36
<b>Toplam</b>	150	32,31	13,56

**Tablo-9** Katılımcıların Facebook Bağımlılık Seviyelerinin Farklı Yaş Aralığındaki Puanlarının İncelenmesine Yönelik Varyans Analizi Sonuç Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	624,792	3	208,264	1,136	,337
Grup içi	26769,481	146	183,353		
Toplam	27394,273	149			

Tablo 8'de: Birinci 19-25, ikinci 26-35, üçüncü 36-45, dördüncü 46 yaş ve üzeri olarak belirlenen grupların, standart sapma değerleri ile aritmetik ortalamaları ve tablo 9'da bu verilerden alınan puanlarla incelenen varyans analizinin sonuçları görülmektedir. Farklı yaş gruplarına göre katılımcıların Facebook bağımlılık seviyelerinde oluşabilecek farklılaşmaları ölçmek amacıyla uygulanan ANOVA analizinde, istatistiksel ölçüde anlamlı bir farklılaşma belirlenmemiştir ( $F_{3-146} = 1,136$ ,  $p > .05$ ).

### 3.2.9. Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Seviyeleri Yönünden Yaş Aralıklarının ANOVA Analizi

Farklı yaş grupları açısından katılımcıların psikolojik dayanıklılık seviyelerini ölçmek ve istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşmalar olup olmadığını analiz etmek amacıyla uygulanan ANOVA testinde, ulaşılan ölçümler tablo 10 ve tablo 11’de gösterilmektedir.

**Tablo-10** Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Seviyelerinin Farklı Yaş Aralığındaki Puanlarına Göre Betimsel Analiz Sonuçları

Yaş	N	Ortalama	Std. Sapma
19-25	33	18,18	2,53
26-35	47	18,53	2,63
36-45	29	18,83	3,46
45 ve üzeri	41	19,05	2,79
<b>Toplam</b>	150	18,65	2,82

**Tablo-11** Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Seviyelerinin Farklı Yaş Aralığındaki Puanlarının İncelenmesine Yönelik Varyans Analizi Sonuç Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	15,322	3	5,107	,637	,592
Grup içi	1170,652	146	8,018		
Toplam	1185,973	149			

Tablo 10’da: Birinci 19-25, ikinci 26-35, üçüncü 36-45, dördüncü 46 yaş ve üzeri olarak belirlenen grupların standart sapma değerleri ile aritmetik ortalamaları ve tablo 11’de bu verilerden alınan puanlarla incelenen varyans analizinin sonuçları görülmektedir. Farklı yaş gruplarına göre katılımcıların, psikolojik dayanıklılık seviyelerinde oluşabilecek farklılaşmaları ölçmek amacıyla uygulanan ANOVA analizinde, istatistiksel ölçüde anlamlı bir farklılaşma belirlenmemiştir ( $F_{3-146}=,637$ ,  $p>.05$ ).

### 3.2.10. Katılımcıların Facebook Bağımlılığı Seviyeleri Yönünden Gelir Düzeylerine Göre ANOVA Analizi

Farklı gelir gruplarındaki katılımcıların Facebook bağımlılık seviyelerini ölçmek ve istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşmalar olup olmadığını analiz etmek amacıyla uygulanan ANOVA testinde ulaşılan ölçümler tablo 12 ve tablo 13'de gösterilmektedir.

**Tablo-12** Katılımcıların Facebook Bağımlılık Seviyelerinin Farklı Gelir Düzeyindeki Puanlarına Göre Betimsel Analiz Sonuçları

Gelir düzeyi	N	Ortalama	Std. Sapma
Yetersiz	39	32,44	13,61
Orta	57	31,49	11,47
Yüksek	54	33,09	15,61
Toplam	150	32,31	13,56

**Tablo-13** Katılımcıların Facebook Bağımlılık Seviyelerinin Farklı Gelir Düzeyindeki Puanlarının İncelenmesine Yönelik Varyans Analizi Sonuç Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	71,901	2	35,950	,193	,824
Grup içi	27322,372	147	185,866		
Toplam	27394,273	149			

Tablo 12'de: Farklı gelir gruplarındaki katılımcıların Facebook bağımlılık ölçümlerinin standart sapma değerleri ile aritmetik ortalamaları ve tablo 13'de bu verilerden alınan varyans analizinin sonuçları görülmektedir. Farklı gelir gruplarındaki katılımcıların Facebook bağımlılık seviyelerinde oluşabilecek farklılaşmaları ölçmek amacıyla uygulanan ANOVA analizinde, istatistiksel ölçüde anlamlı bir farklılaşma belirlenmemiştir ( $F_{2-147}=,193, p>.05$ ).

### 3.2.11. Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Seviyeleri Yönünden Gelir Düzeylerine Göre ANOVA Analizi

Farklı gelir gruplarındaki katılımcıların psikolojik dayanıklılık seviyelerini ölçmek ve istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşmalar olup olmadığını analiz etmek amacıyla uygulanan ANOVA testinde ulaşılan ölçümler tablo 14 ve tablo 15'de gösterilmektedir.

**Tablo-14** Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Seviyelerinin Farklı Gelir Düzeyindeki Puanlarına Göre Betimsel Analiz Sonuçları

Gelir düzeyi	N	Ortalama	Std. Sapma
Yetersiz	39	18,41	2,87
Orta	57	18,60	2,98
Yüksek	54	18,89	2,65
Toplam	150	18,65	2,82

**Tablo-15** Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Seviyelerinin Farklı Gelir Düzeyindeki Puanlarının İncelenmesine Yönelik Varyans Analizi Sonuç Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	5,485	2	2,742	,341	,711
Grup içi	1180,489	147	8,031		
Toplam	1185,973	149			

Tablo 14'de: Farklı gelir gruplarındaki katılımcıların psikolojik dayanıklılık ölçümlerinin standart sapma değerleri ile aritmetik ortalamaları Tablo 15'de bu verilerden alınan varyans analizinin sonuçları görülmektedir. Farklı gelir gruplarındaki katılımcıların psikolojik dayanıklılık seviyelerinde oluşabilecek farklılaşmaları ölçmek amacıyla uygulanan ANOVA analizinde, istatistiksel ölçüde anlamlı bir farklılaşma belirlenmemiştir ( $F_{2-147} = ,341, p > .05$ ).

### 3.2.12. Katılımcıların Facebook Bağımlılığı Seviyeleri Yönünden Ebeveyn Tutumlarına Göre ANOVA Analizi

Farklı ebeveyn tutumlarına sahip katılımcıların Facebook seviyelerini ölçmek ve istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşmalar olup olmadığını analiz etmek amacıyla uygulanan ANOVA testinde ulaşılan ölçümler tablo 16 ve tablo 17'de gösterilmektedir.

**Tablo-16** Katılımcıların Facebook Bağımlılığı Seviyelerinin Farklı Ebeveyn Tutumlarındaki Puanlarına Göre Betimsel Analiz Sonuçları

Ebeveyn tutumları	N	Ortalama	Std. Sapma
İlgisiz	31	36,52	17,38
Demokratik	37	30,70	13,21
Otoriter	37	31,41	13,29
Koruyucu	45	31,49	10,65
<b>Toplam</b>	<b>150</b>	<b>32,31</b>	<b>13,56</b>

**Tablo-17** Katılımcıların Facebook Bağımlılığı Seviyelerinin Farklı Ebeveyn Tutumlarındaki Puanlarının İncelenmesine Yönelik Varyans Analizi Sonuç Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	704,638	3	234,879	1,285	,282
Grup içi	26689,635	146	182,806		
Toplam	27394,273	149			

Tablo 16'da: Farklı ebeveyn tutumlarına sahip katılımcıların facebook bağımlılık ölçümlerinin standart sapma değerleri ile aritmetik ortalamaları ve Tablo 17'de bu verilerden alınan varyans analizinin sonuçları görülmektedir. Farklı ebeveyn tutumlarına sahip katılımcıların Facebook bağımlılık seviyelerinde oluşabilecek farklılaşmaları ölçmek amacıyla uygulanan ANOVA analizinde, istatistiksel ölçüde anlamlı bir farklılaşma belirlenmemiştir ( $F_{3-146} = 1,285, p > .05$ ).

### 3.2.13. Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Seviyeleri Yönünden Ebeveyn Tutumlarına Göre ANOVA analizi

Farklı ebeveyn tutumlarına sahip katılımcıların psikolojik dayanıklılık seviyelerini ölçmek ve istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşmalar olup olmadığını analiz etmek amacıyla uygulanan ANOVA testinde ulaşılan ölçümler tablo 18 ve tablo 19'de gösterilmektedir.

**Tablo-18** Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Seviyelerinin Farklı Ebeveyn Tutumlarındaki Puanlarına Göre Betimsel Analiz Sonuçları

Ebeveyn tutumları	N	Ortalama	Std. Sapma
İlgisiz	31	18,19	2,07
Demokratik	37	18,00	2,59
Otoriter	37	19,14	3,06
Koruyucu	45	19,11	3,16
Toplam	150	18,65	2,82

**Tablo-19** Psikolojik Dayanıklılık Seviyeleri Yönünden Farklı Ebeveyn Tutumlarına Sahip Katılımcıların Puanlarının Sınanmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuç Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	40,366	3	13,455	1,715	167
Grup içi	1145,607	146	7,847		
Toplam	1185,973	149			

Tablo 18'de: farklı ebeveyn tutumlarına sahip katılımcıların psikolojik dayanıklılık ölçümlerinin standart sapma değerleri ile aritmetik ortalamaları ve Tablo 19'da bu verilerden alınan varyans analizinin sonuçları görülmektedir. Farklı ebeveyn tutumlarına sahip katılımcıların psikolojik dayanıklılık seviyelerinde oluşabilecek farklılaşmaları ölçmek amacıyla uygulanan ANOVA analizinde, istatistiksel ölçüde anlamlı bir farklılaşma belirlenmemiştir ( $F_{3-146} = 1,715, p > .05$ ).

### 3.3. TARTIŞMA

Facebook kullanımı, iletişim ve bilgi paylaşım kaynağı olmanın ötesine geçip araç olgusundan çıkıp amaç olmaya dönüşmesi sonucu bazı kişiler için “bağımlılığa” dönüşmüştür.

Kullanıcıların Facebook bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık seviyeleri arasında istatistiksel öneme sahip bir ilişkinin varlığını ya da yönünü test etmek için korelasyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonucunda; Facebook bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Buna göre kişilerin Facebook’a bağımlılıkları arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyleri de azalacağı söylenilebilir. Literatüre bakıldığında Facebook ve psikolojik dayanıklılık arasında doğrudan bir ilişki olduğu görülmemiştir; fakat öz saygı kavramının psikolojik dayanıklılık ile yakından alakalı olduğunu varsayarsak, yapılan araştırmalarda Facebook’a bağımlı olan kişilerin özsaygı düzeylerinin düşük olduğu saptanılmıştır. Ferris ve Hollenbaugh (2014) yaptıkları araştırmada, bağımlılık nedenlerini belirlemek amacıyla 301 Facebook kullanıcısının yaptığı paylaşımlara dikkat çekmişlerdir. Araştırmanın sonucuna göre Facebook sayesinde kendilerinin daha iyi anlaşıldıklarını düşünen bireylerin, diğerlerinden daha uzlaşmacı oldukları; fakat özsaygı seviyelerinin düşük olduğu belirtilmiştir<sup>132</sup>.

Cinsiyet açısından incelendiğinde; Facebook bağımlılık seviyeleri arasında kadın ya da erkek katılımcılar arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir. Bu durum, kadın veya erkek olmanın Facebook bağımlılık düzeylerini etkilemediğini göstermektedir. Çam (2012) tarafından öğretmen adaylarıyla yapılan bir araştırmada ise öğretmen adaylarının Facebook bağımlılık seviyelerinde, cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan erkek öğretmen adaylarının Facebook bağımlılık düzeyleri kız öğretmen adaylarının Facebook bağımlılık düzeylerinden anlamlı derecede yüksek olduğu; yani erkek öğretmen adaylarının, kız öğretmen adaylarına göre Facebook’a daha bağımlı oldukları görülmüştür<sup>133</sup>.

---

<sup>132</sup> [https://www.researchgate.net/publication/259132167\\_Facebook\\_self-disclosure\\_Examining\\_the\\_role\\_of\\_traits\\_social\\_cohesion\\_and\\_motives](https://www.researchgate.net/publication/259132167_Facebook_self-disclosure_Examining_the_role_of_traits_social_cohesion_and_motives) (Erişim Tarihi: 11.04.2016).

<sup>133</sup> Çam, a.g.e., s. 47.

Cinsiyet açısından incelendiğinde; psikolojik dayanıklılık seviyeleri arasında kadın ya da erkek katılımcılar arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir. Bu durum, kadın veya erkek olmanın psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkilemediğini göstermektedir. Literatüre göz atıldığında psikolojik dayanıklılık konusunda kadınlara göre erkeklerin yaşanan sıkıntılardan daha fazla etkilenerek daha az dayanıklı oldukları belirtilmiştir<sup>134</sup>.

Medeni durum açısından incelendiğinde; Facebook bağımlılığı seviyeleri arasında evli ya da bekar katılımcılar arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir. Bu demek oluyor ki evli ve bekar bireylerin Facebook bağımlılık düzeylerinde bir farklılığa rastlanmamıştır.

Medeni durum açısından incelendiğinde; psikolojik dayanıklılık seviyeleri arasında evli ya da bekar katılımcılar arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir. Evli ya da bekar katılımcıların, psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında medeni duruma göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir. Tümlü ve Recepoğlu (2013) tarafından akademik personellerle yapılan bir araştırmada, elde edilen Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre akademik personelin psikolojik dayanıklılık düzeyleri, medeni durum açısından anlamlı bir farklılaşma göstermemiştir. İstatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmamasına rağmen bekar akademik personelin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, evli olan akademik personelin psikolojik dayanıklılık düzeylerinden daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Lise ve altı ile üniversite mezunu katılımcıların, Facebook bağımlılığı arasında eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir. Buna göre üniversite mezunu olan katılımcıların ve lise mezunu olan katılımcıların Facebook bağımlılık seviyeleri arasında farklılaşma olmadığı saptanmıştır. Facebook Türkiye Kullanıcıları İstatistiğine (2009) göre Facebook kullanıcıların % 50. 6'sı üniversite, % 23. 3'ü yüksek lisans ya da doktora, % 17. 8'i lise, % 8. 3'ü ise ilkokul mezunudur. Facebook'un verilerinde de kullanıcıların % 57'sini üniversite gençliği, % 37'sini lise gençliği, % 12'sini ise üniversite mezunları oluşturmaktadır. Eğitim durumuyla Facebook tutumu arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada: İlköğretim öğrencilerinin Facebook tutumlarının, lise öğrencilerine göre daha yüksek, yine lise

---

<sup>134</sup> Eminağaoğlu, a.g.e., s. 18.



öğrencilerinin Facebook tutumlarının üniversite öğrencilerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür<sup>135</sup>.

Lise ve altı ile üniversite mezunu katılımcıların psikolojik dayanıklılık seviyeleri arasında eğitim durumuna göre “anlamlı bir farklılaşma” olduğu görülmektedir. Bu durum üniversite mezunu olan katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin lise mezunu olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Irmak (2011) yapmış olduğu çalışmada; anne babalarının eğitim düzeyi düşük olduğunda ergenlerin dayanıklı grupta olma oranı artmakta, dayanıklı olmayan grupta olma oranları azalmaktadır<sup>136</sup>.

Yaşları; birinci 19-25, ikinci 26-35, üçüncü 36-45, dördüncü 46 yaş ve üzeri gibi farklı yaş gruplarındaki katılımcıların, Facebook bağımlılığı puan ortalamalarıyla ilgili farkı test etmek için yapılan varyans analizinin sonucunda, katılımcıların puan ortalamalarına ilişkin istatistiksel ölçüde anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir. Bir diğer deyişle katılımcıların Facebook bağımlılık düzeyleri açısından yaş grupları arasında anlamlı ölçüde bir farklılaşma saptanmamıştır. Facebook Türkiye Kullanıcıları İstatistiğine (2009) bakıldığında ise Facebook kullanımı, 18-24 ve 25-30 yaş grubu aralığında daha yoğundur, Facebook kullanıcıların % 31. 6’sı 25-30, % 30. 4’ü 18-24, % 26. 9’u 31-40, % 7. 9’u 13-17, % 3. 2’si ise 41-65 yaş grubunda yer almaktadır. Facebook’un kendi verileri de araştırmayla benzerlik göstermektedir: % 44 ile Facebook kullanıcılarının en anlamlı bölümünü teşkil eden 18-24 yaş grubunu % 23’le 25-30 yaş grubu, % 16 ile 13-17 yaş grubu, % 13 ile 31-40 yaş grubu takip etmektedir. 41-65 yaş aralığındaki kullanıcı oranı ise yalnızca % 4’tür.

Farklı yaş gruplarındaki katılımcıların, psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarıyla ilgili farkı test etmek için yapılan varyans analizinin sonucunda, katılımcıların puan ortalamalarına ilişkin istatistiksel ölçüde anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir. Şöyle ki, katılımcıların psikolojik dayanıklılık seviyeleri açısından yaş grupları arasında anlamlı ölçüde bir farklılaşma saptanmamıştır. Tümlü ve Recepoğlu (2013) yaptıkları bir araştırmadan elde edilen Kruskal Wallis H testi sonuçlarına göre akademik personelin psikolojik dayanıklılık düzeyleri yaş değişkeni

---

<sup>135</sup> Gülüm Şener, “Türkiye’de Facebook Kullanımı Araştırması”, İstanbul Bilim Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, <http://inet-tr.org.tr/inetconf14/bildiri/4.pdf> (Erişim Tarihi 12.04.2016),

<sup>136</sup> Irmak, a.g.e., s. 90.

açısından anlamlı ölçüde bir farklılaşma göstermemektedir. İstatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma olmamasına rağmen psikolojik dayanıklılık seviyesi en yüksek olan yaş grubu 51 ve üstü yaş grubu; psikolojik dayanıklılık seviyesi en düşük olan yaş grubu ise 41-50 yaş grubudur. 22-30 ve 31-40 yaş gruplarının psikolojik dayanıklılık seviyeleri birbirine çok yakındır. 51 ve üstü yaş grubunun psikolojik dayanıklılık seviyelerinin en yüksek düzeyde olmasında, yıllar boyunca kazandıkları deneyim ve tecrübeler etkili olabilir<sup>137</sup>.

Gelir düzeyleri farklı olan katılımcıların Facebook bağımlılık seviyeleri açısından gelir seviyelerine göre anlamlı ölçüde bir farklılaşma saptanmamıştır. Diğer bir deyişle, gelir düzeyi yüksek veya düşük olan kişilerin Facebook bağımlılık seviyelerinde bir farklılaşma görülmemiştir.

Gelir seviyeleri farklı olan katılımcıların psikolojik dayanıklılık seviyeleri açısından gelir düzeylerine göre anlamlı ölçüde bir farklılaşma saptanmamıştır. Gelir düzeyi yüksek veya düşük olan kişilerin psikolojik dayanıklılık seviyelerinde bir farklılaşma görülmemiştir. Ancak Tümlü ve Receptoğlu (2013) yaptıkları araştırmada üniversite akademik personelinin çalışma koşullarının iyi olmaması, ders yüklerinin çok fazla olması, çalışma saatlerinin yüksek olması, bilimsel çalışma açısından sunulan imkanların yetersiz olması ve en önemlisi maddi anlamda düşük maaşla çalışmaları, aile yaşantılarını, sosyal ilişkilerini dolayısıyla, yaşam doyumlarını olumsuz etkilemektedir. Aynı zamanda bu olumsuz faktörler, üniversite akademik personelinin duygusal açıdan da çöküntü yaşamalarına, düşük motivasyona ve tükenmişliğe neden olduğunu belirtmişlerdir<sup>138</sup>.

Farklı ebeveyn tutumlarına sahip katılımcıların, Facebook bağımlılık puan ortalamalarıyla ilgili farkı test etmek için yapılan varyans analizinin sonucunda, katılımcıların puan ortalamalarına ilişkin istatistiksel ölçüde anlamlı farklılaşma görülmemiştir.

Farklı ebeveyn tutumlarına sahip katılımcıların, psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarıyla ilgili farkı test etmek için yapılan varyans analizinin sonucunda, katılımcıların puan ortalamalarına ilişkin istatistiksel ölçüde anlamlı bir farklılaşma

---

<sup>137</sup> Receptoğlu, Tümlü, a.g.e., s. 212.

<sup>138</sup> Receptoğlu, Tümlü, a.g.e., s. 207.

görülmemiştir. Goldstein ve Brooks (2005) tarafından yapılan bir araştırmada: kişinin aile şartlarından ve toplumsal çevresinden kaynaklı olarak, ebeveynlerin boşanması, ebeveynlerden birinin ya da ikisinin hayatta olmaması, ebeveyn-çocuk arasındaki iletişim çatışması, olumsuz disiplin kuralları, olumsuz kardeş ilişkileri, aile içinde şiddetin olması, ailede ihmalin ve istismarın bulunması, göç ve işsizlik gibi toplumsal olayların da kişinin psikolojik dayanıklılığını etkilediği saptanmıştır. Birden fazla stres faktörünün aynı anda ortaya çıkması, kişinin ruh sağlığını ve psikolojik dayanıklılığını olumsuz etkileyebilmektedir<sup>139</sup>. Araştırma sonucunda Facebook bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık kavramlarının birbiriyle ilişkili ve insanların ruh sağlığı açısından önemli kavramlar olduğu görülmüştür. Araştırmanın bulgularına göre bireylerin Facebook Tutumları, psikolojik dayanıklılık ile ilişkilidir. Yapılan araştırma sonucunda bireylerin Facebook'ta geçirdikleri zaman arttıkça, bireylerin Facebook tutumlarının ve psikolojik dayanıklılığın düştüğü görülmektedir.

Ülkemizde bağımlılık tedavi merkezlerinin kurulmasının gerekli olup olmadığı daha belli değilken, gelişen teknolojiye hızlı bir şekilde ayak uyduran ülkemizde de facebook ve internet bağımlılığı probleminin giderek arttığı görülmüştür. Bu durum sonucunda, Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi gibi devlet hastanelerinde ve Özel NP İstanbul Nöropsikiyatri hastanesinde AMETEM içinde Sanal bağımlılık merkezi SABATEM adı altında sanal bağımlılık tedavi merkezleri kurulmuştur<sup>140</sup>.

Sanal bağımlılıkların oluşmaması için ebeveynlere büyük sorumluluklar düşmektedir. Hastalık seviyesine gelmeden önce bireyler bu durumla ilgili teknolojinin imkânlarından yararlanarak, Freedom (freedom. to) Anti-Social (anti-social. cc) gibi yazılım uygulamaları ile önceden belirleyebileceği zaman ve süreler açısından da sınır getirebilirler. Bağımlılık riskine karşı farklı uğraşlara, yeni hobilere yönlendirebilirler.

---

<sup>139</sup> Goldstein, Brooks, a.g.e., s. 11.

<sup>140</sup> <http://www.haber7.com/teknoloji/haber/1282336-internet-bagimliliği-kokainle-esdeger>. (Erişim Tarihi:03.09.2016)

### 3.4. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın verilerinin analizi sonucunda, “Facebook kullanım düzeylerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerinde iyi ya da kötü değişime neden olup-olmadığına” yönelik hipotez araştırmamızın ana konusunu oluşturduğundan buna bağlı olarak düzenlenmiş on iki hipotez incelenmiştir.

Araştırmanın birinci hipotezin analizinde; Facebook bağımlılık seviyelerine göre cinsiyet değişkenleri açısından anlamlı bir farklılaşma görülmemektedir. Bu durum, kadın veya erkek olmanın Facebook bağımlılık düzeylerini etkilemediğini göstermektedir. Çam (2012) tarafından öğretmen adaylarıyla yapılan bir araştırmada ise, öğretmen adaylarının Facebook bağımlılık düzeylerinde, cinsiyetleri açısından anlamlı farklılaşmalar olduğu görülmüştür. Araştırma kapsamında: Facebook bağımlılık seviyelerinin kız öğretmen adaylarına göre erkek öğretmen adaylarında anlamlı derecede yüksek olduğu görülerek; erkek öğretmen adaylarının Facebook’a daha bağımlı oldukları tespit edilmiştir<sup>141</sup>.

Araştırmanın ikinci hipotezinde, kadın ve erkek katılımcılarda, psikolojik dayanıklılık seviyelerine göre cinsiyet değişkenleri açısından anlamlı bir farklılaşma görülmemektedir. Bu durum, kadın veya erkek olmanın, psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkilemediğini göstermektedir. Literatüre göz atıldığında psikolojik dayanıklılık konusunda kadınlara göre erkeklerin yaşanan sıkıntılardan daha fazla etkilenerek daha az dayanıklı oldukları belirtilmiştir<sup>142</sup>.

Araştırmanın üçüncü hipotezinde, evli ve bekar olan katılımcılarda, Facebook bağımlılık seviyelerine göre medeni durum değişkenleri açısından anlamlı bir farklılaşma görülmemektedir. Buna göre evli ve bekar bireylerin Facebook bağımlılık seviyelerinde bir farklılaşmaya rastlanmamıştır.

Araştırmanın dördüncü hipotezinde, evli ve bekar katılımcılarda, psikolojik dayanıklılık seviyelerine göre medeni durum değişkenleri açısından anlamlı bir farklılaşma görülmemektedir. Tümlü ve Receptoğlu (2013) tarafından akademik

---

<sup>141</sup> Emre Çam, Öğretmen adaylarının eğitsel ve genel amaçlı Facebook kullanımları ve Facebook bağımlılıkları SAÜ üniversitesi eğitim fakültesi örneği, Sakarya Üniversitesi, Sakarya, 2012, s. 46. **(Yayımlanmamış yüksek lisans tezi).**

<sup>142</sup> Eminağaoğlu, a.g.e., s. 33.

personellerle ilgili yapılan Mann-Whitney U testi araştırmasından elde edilen sonuçlarda, akademik personellerin psikolojik dayanıklılık seviyelerinde, medeni durum açısından anlamlı bir farklılaşma olduğu belirtilmemiştir. Kadın ve erkeklerin dayanıklılık seviyelerinin her durumda aynı olması mümkün olmayabilir. Bu durumda, ilgili konuda araştırmaların yapılması yararlı olabilecektir.

Araştırmanın beşinci hipotezinde, lise ve altı ile üniversite mezunu katılımcıların, Facebook bağımlılık seviyelerine göre eğitim durumu değişkenleri açısından anlamlı bir farklılaşma görülmemektedir. Buna göre üniversite mezunu ya da lise mezunu olan katılımcıların Facebook bağımlılık seviyeleri arasında anlamlı bir farklılaşma saptanmamıştır. Facebook Türkiye Kullanıcıları İstatistiğine (2009) göre Facebook kullanan bireylerin %50.6'sı üniversite mezunu, %23.3'ü yüksek lisans ya da doktora mezunu; %17.8'i lise mezunu, %8.3'ü ise ilköğretim mezunudur. Facebook'un açıkladığı verilerde kullanıcıların %57'sini üniversite, %37'sini lise, %12'sini ise üniversite mezunu gençler oluşturmaktadır. Eğitim durumuyla Facebook tutumu arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, ilköğretim öğrencilerinin Facebook tutumlarının, lise öğrencilerine göre daha yüksek, yine lise öğrencilerinin Facebook tutumlarının üniversite öğrencilerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür<sup>143</sup>.

Araştırmanın altıncı hipotezinde, lise ve altı ile üniversite mezunu katılımcıların, psikolojik dayanıklılık seviyeleri arasında eğitim durumu değişkenleri açısından anlamlı bir "farklılaşma" olduğu görülmektedir. Bu durum, üniversite mezunu olan katılımcıların psikolojik dayanıklılık seviyelerinin lise mezunu olan katılımcılara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Irmak (2011) göre; eğitim düzeyi düşük anne babaya sahip olan ergenlerin; dayanıklı grupta bulunma oranları artmakta, dayanıklı bulunmayan gruptaki oranları ise azalmaktadır<sup>144</sup>.

Araştırmanın yedinci hipotezinde, birinci 19-25, ikinci 26-35, üçüncü 36-45, dördüncü 46 yaş ve üzeri olarak belirlenen gruptaki katılımcıların, Facebook bağımlılığı puan ortalamalarıyla ilgili farklılaşmayı tespit etmek amacıyla yapılmış olan varyans (ANOVA) analizinde, katılımcıların puan ortalamalarına ilişkin

<sup>143</sup> Gülüm Şener, "Türkiye'de Facebook Kullanımı Araştırması", İstanbul Bilim Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, <http://inet-tr.org.tr/inetconf14/bildiri/4.pdf> (Erişim Tarihi 12.04.2016),

<sup>144</sup> Türkan Yılmaz-Irmak, "Fiziksel İstismara Uğrayan Ergenlerde Dayanıklılığın İncelenmesi", *Ege Eğitim Dergisi*, 2011, 2 (12): 1-211, s. 136.

İstatistiksel ölçüde önem ifade edecek bir farklılaşma görülmemiştir. Bir diğer deyişle, katılımcıların Facebook bağımlılık seviyeleri açısından yaş aralıkları değişkenine göre, anlamlı bir farklılaşma görülmemektedir. Facebook Türkiye Kullanıcıları İstatistiğine (2009) bakıldığında ise, 18-24 ile 25-30 yaş grup aralığında Facebook kullanımı daha yoğundur. Facebook kullanıcıları, birinci %31.6'sı 25-30, ikinci %30.4'ü 18-24, üçüncü %26.9'u 31-40, dördüncü %7.9'u 13-17, beşinci %3.2'si ise 41-65 yaş grubunda bulunmaktadır. Facebook'un kendi yayınlamış olduğu sonuçlar ile araştırma benzerlik göstermektedir. Araştırmada; birinci %44 ile en önemli bölümü kapsayan 18-24 yaş, ikinci %23'le 25-30 yaş, üçüncü %16 ile 13-17 yaş grubu, dördüncü %13 ile 31-40 yaş grubu Facebook kullanıcılarıdır. 41-65 yaş grubunda ise Facebook kullanımı %4 oranındadır.

Araştırmanın sekizinci hipotezinde, birinci 19-25, ikinci 26-35, üçüncü 36-45, dördüncü 46 yaş ve üzeri olarak belirlenen gruplardaki katılımcıların, psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarıyla ilgili farklılaşmayı tespit etmek amacıyla yapılmış olan varyans (ANOVA) analizinde, katılımcıların puan ortalamalarına ilişkin istatistiksel ölçüde önem ifade edecek bir farklılaşma görülmemiştir. Diğer bir ifadeyle katılımcıların psikolojik dayanıklılık seviyeleri açısından yaş aralıkları değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı saptanmıştır. Tümlü ve Receptoğlu (2013), yaptıkları Kruskal Wallis H testi araştırmasında yaş grupları değişkeni açısından akademik personellerin psikolojik dayanıklılık seviyelerinde incelendiğinde, anlamlı bir farklılaşma saptanmamıştır. İstatistiksel ölçüde anlamlı bir farklılaşma olmamasına rağmen, psikolojik dayanıklılık seviyesi en güçlü olan 51 ve üzeri olan yaş grubudur. 41-50 yaş psikolojik dayanıklılık seviyesi en az olan gruptur. Psikolojik dayanıklılık seviyeleri 22-30 ile 31-40 yaş gruplarının psikolojik dayanıklılık seviyeleri birbirlerine çok daha yakındır. Uzun yıllar boyunca yaşadıkları deneyimler ve kazanmış olduğu tecrübeler, 51 yaş ve üzeri olan grubun psikolojik dayanıklılık seviyelerinin çok yüksek olmasında etkili olabilir<sup>145</sup>.

Araştırmanın dokuzuncu hipotezinde, gelir düzeyleri farklı olan katılımcıların, Facebook bağımlılığına ilişkin istatistiksel ölçüde önem ifade edecek bir farklılaşma

---

<sup>145</sup> Ergün Receptoğlu, Gamze Ülker Tümlü, "Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki", *Yüksek Öğretim ve Bilim Dergisi*, 2013, 3 (3) 205-213, s. 208.

görülmemiştir. Bu duruma göre, yüksek veya düşük gelire sahip kişilerin Facebook bağımlılık seviyelerinde anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır.

Araştırmanın onuncu hipotezinde, gelir düzeyleri farklı olan katılımcıların, psikolojik dayanıklılık seviyeleri açısından gelir seviyelerine göre anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir. Diğer bir deyişle, yüksek veya düşük gelire sahip olan kişilerin psikolojik dayanıklılık seviyelerinde anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır; ancak Tümlü ve Receptoğlu (2013) yaptıkları çalışmada, üniversitede çalışan akademik personelinin çalışma saatlerinin uzun olması, verdikleri ders saatlerinin fazla olması, akademik çalışmalar için gerekli imkanların sağlanamaması, çalışma koşullarının yetersiz olması ve en önemli problem olarak maddi açıdan düşük maaşla çalışmaları; sosyal ilişkilerini, aile yaşantısını bunun neticesinde, yaşam doyumlarını olumsuz yönde etkilemektedir. Yaşanan bu olumsuz durumların; duygusal açıdan akademik personel üzerinde düşük motivasyon, çöküntü yaşamaları ve tükenmişliğe sebep olduğunu belirtmişlerdir<sup>146</sup>.

Araştırmanın on birinci hipotezinde, farklı ebeveyn tutumlarına sahip olan katılımcıların, Facebook bağımlılığı puan ortalamalarıyla ilgili farklılaşmayı tespit etmek amacıyla yapılmış olan varyans (ANOVA) analizinde, katılımcıların puan ortalamalarına ilişkin istatistiksel ölçüde önem ifade edecek bir farklılaşma görülmemiştir.

Araştırmanın on ikinci hipotezinde, farklı ebeveyn tutumlarına sahip olan katılımcıların psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarıyla ilgili farklılaşmaları tespit etmek amacıyla yapılmış olan varyans (ANOVA) analizinde: Katılımcıların puan ortalamalarına ilişkin istatistiksel olarak önem ifade edecek bir farklılaşma görülmemiştir. Goldstein ve Brooks (2005) tarafından yapılan bir çalışmada, kişinin aile şartlarından ve toplumsal çevresinden kaynaklı olarak ebeveynlerin boşanması, ebeveynlerden birinin ya da ikisinin hayatta olmaması, ebeveyn-çocuk arasındaki iletişim çatışması, olumsuz disiplin kuralları, olumsuz kardeş ilişkileri, aile içinde şiddetin olması, ailede ihmalin ve istismarın bulunması, göç ve işsizlik gibi toplumsal olayların da kişinin psikolojik dayanıklılığını etkilemekte olduğu saptanmıştır. Birden

---

<sup>146</sup> Receptoğlu, Tümlü, a.g.e., s. 207.

fazla stres faktörünün aynı anda ortaya çıkması, kişinin ruh sağlığını ve psikolojik dayanıklılığını olumsuz etkileyebilmektedir<sup>147</sup>.

Araştırma sonucunda; facebook bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık seviyelerinin birbiriyle bağlantılı ve insanların ruh sağlığı üzerinde çok önemli etkileri olduğu görülmüştür. Bu araştırmanın sonuçlarına bağlı olarak gelecek araştırmalar ve uygulayıcılar için çeşitli önerilerde bulunulabiliriz:

1. Facebook bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılığının farklı psikolojik değişkenlerle olan etkileşimi araştırılabilir.

2. Facebook bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık ile ilgili olarak farklı yaş grupları için de ölçekler geliştirilmesi faydalı olabilir.

3. Facebook'da, en çok kullanılan uygulamaların neler olduğu tespit edilerek, bağımlılığa dönüşme nedenleri araştırılabilir.

3. Facebook bağımlılığını önleyici, ülke çapında projeler başlatılmalı, erken müdahale programları geliştirilip okul müfredatına da konabilir.

4. Facebook bağımlılığına etki eden unsurları tespit edebilmek için, online veri toplama yöntemleri ile çok daha geniş bir örneklem grubunda uzun süreli bir çalışma yapılması faydalı olabilir.

5. Facebook bağımlılığına ilişkin farkındalığın artırılmasına yönelik çalışmalarla birlikte, sosyal medyanın etkili ve kontrollü kullanımı ile ilgili, öğrenci, öğretmen ve ailelere psikoeğitim programları, aile eğitimleri ve psikolojik danışma hizmetleri güncellenerek verilmelidir.

6. İnternet ve facebook gibi sosyal ağları yasaklamak yerine, gençlerin sosyalleşebilmesi ve boş vakitlerini değerlendirebilmesi için, sosyal etkinlikler, spor faaliyetleri ve benzeri aktiviteler çeşitlendirilerek özendirilmesi yarar sağlayabilir.

7. Facebook bağımlılığının yaratabileceği risk ve zararları konusunda, toplumdaki bireylere yardımcı olmak ve bağımlılığı önlemek için, danışma ve tedavi merkezlerinin sayıları artırılabilir.

8. Sanal bağımlılıkların oluşmaması için ebeveynlere büyük sorumluluklar düşmektedir. Aileler bağımlılık seviyesine gelmeden önce bu durumla ilgili teknolojinin imkânlarından yararlanılarak Freedom (freedom. to) Anti-Social (anti-social. cc) gibi yazılım uygulamaları ile önceden belirlediğiniz zaman ve süreler açısından sınır getirilebilir.

---

<sup>147</sup> Goldstein, Brooks, a.g.e., s. 8.



## KAYNAKÇA

## KİTAPLAR

- ANDREASSEN Cecilie Schou, Torbjorn Torsheim Brunborg, Scott Geir and Stale Pallesen, **Development of a Facebook Addiction Scale**, Psychological Reports. Norveç, 2012, 110 (2).
- ÇETINKAYA Hakan, Mert Teközel, **Psikoloji Lisansüstü Öğrencileri Kongresi**, İzmir Ekonomi Üniversitesi Yayınları, İzmir, 2007.
- KALKAN Melek, Canan Kaygusuz, **İnternet Bağımlılığı**, Anı Yayıncılık, Ankara, 2013.
- KÖKNEL Özcan, **Bağımlılık: Alkol ve Madde Bağımlılığı**. Altın Kitaplar, İstanbul, 1998.
- KARASAR Niyazi, **Bilimsel Araştırma Yöntemi**. Nobel Yayıncılık, Ankara, 2004.
- ÖGEL Kültegin, **İnsan, Yaşam ve Bağımlılık Tartışmalar ve Gereklçeler**, IQ Kültür Sanat Yayıncılık, İstanbul, 2001.
- ROBIN Kevin, **İmaj: Görmenin Kültür ve Politikası**, Ayrıntı Yayınları, İstanbul, 2013.
- WALSH Froma, **Spiritual Resources in Family Therapy**, Guilford Press, New York, 2009.
- WERNER Emmy E., Ruth S. Smith, **Journeys from Childhood to Midlife**, Cornell University Press, America, 2001.

## MAKALELER

- AJJAN Haya and Richard Hartshorne, "Investigating Faculty Decisions to Adopt Web 2.0 Technologies: Theory and Empirical Tests", **Internet and Higher Education**, 2008, 11, 71-80.
- ARISOY Özden, "İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi", **Psikiyatride güncel yaklaşımlar**, 2009, 1: 55-67.
- BALCI Şükrü, Salih Tiryaki, "Facebook Addiction among High School Students in Turkey", **IISES the International Institute of Social and Economic Sciences: Vienna 10th Academic Conference**, Austria, 2014, 120-134.
- BALTA Özlem Çakır, Mehmet Barış Horzum, "The Factors that Affect Internet Addiction of Students in a Web Based Learning Environment" **Journal of Faculty of Educational Sciences**, Ankara, 2008, 87-102.
- BASIM Nejat, Fatih Çetin, "Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması", **Türk Psikiyatri Dergisi**, Ankara, 2011, 22 (2), 104-116,
- BONANNO George A., Sandro Galea, "Psychological Resilience After Disaster: New York City in the Aftermath of the September 11th Terrorist Attack", **Psychological Science**, New York, 2009, 17 (3), 181-186.

- ÇAM E. ve O. İşbulan, "A New Addiction for Teacher Candidates: Social Networks", The **Turkish Online Journal of Educational Technology**, 2012, 14-19.
- ÇAPAN Bahtiyar Eraslan, "Ahu Arıcıoğlu, Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Affedicilik/Forgiveness as Predictor of Psychological Resiliency", **E-International Journal of Educational Research**, 2014, Pamukkale 70-82.
- CEYHAN Aykut, "Ergenlerin Problemleri İnternet Kullanım Düzeylerinin Yordayıcıları", **Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi**, 18 (2), 2001, 85-94.
- DANAH Boyd m., Nicole B. Ellison, "Social network sites: Definition, history, and scholarship", **Journal of Computer-Mediated Communication**, American, 2007, 13(1), 210-230.
- DOTY Benjamin, "The Construct of Resilience and its Application to the Context of Political Violence"; **Pursuit: The Journal of Undergraduate Research at the University of Tennessee Copyright**, America, 2009, 137-154.
- ECEOĞLU Ergün, Gamze Ülker Tümlü, "Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki", **Yüksek Öğretim ve Bilim Dergisi**, 2013, 3 (3) 205-213.
- ERTEN Evrim, Aslı Funda Kalkay Uney ve Nurhan Fıstıkcı, "Bipolar Disorder and Childhood Trauma", **Current Approaches in Psychiatry**, İstanbul, 2015, 157-165.
- GOLDSTEIN Sam, Robert Brooks," Why study resilience?" **Handbook of Resilience in Children** Springer, New York, 2005, 3-17.
- GRIFFITHS Mark, "Internet addiction: Time to be Taken Seriously?", **Addiction Research**, 2000, 413-418.
- GRIFFITHS Mark, "Internet Gambling: Issues, Concerns and Recommendations", **Journal of Cyberpsychology & Behavior**, 2003, 6 (6), 557-568.
- HACIEFENDIOĞLU Şenol, "Sosyal Paylaşım Sitelerinde Üye Bağlılığı Üzerine bir Araştırma", **Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 2010, 20 (2), 56-90.
- HIAN Lee Bee, Sim Li Chuan, Mon Kiat Trevor & Benjamin Detenber, "Getting to Know You; Exploring the Development of Relational Intimacy in Computer-Mediated Communication", **Journal of Computer-Mediated Communication**, 9 (3), 2004, 1-17.
- IRMAK Türkan Yılmaz, "Fiziksel İstismara Uğrayan Ergenlerde Dayanıklılığın İncelenmesi", **Ege Eğitim Dergisi**, 2011, 2 (12): 1-211.
- KAMYA H., "Hardiness and Spiritual Wellbeing Among Social Work Students", **Journal of Social Work Education**, 2000, 36 (2), 231-241.
- KARAIMAK Özlem, Rahşan Çetinkaya-Siviş, "Benlik Saygısının ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlamlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü", **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, Bursa, 2011, 30-43.
- KAYRI Murat, Fuat Tanhan ve Selami Tanrıverdi, "Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", **Online Journal Of Technology Addiction & Cyberbullying**, 2014, 1-27.

- KILINÇ Ali Çağatay, "Examining Psychological Hardiness Levels of Primary School Teachers According to Demographic Variables", **Turkish Journal of Education Karabük University**, 2013, 69-79.
- KIM Kyunhee, Eunjung Ryu, Mi Chon Chon, Eun Ja Yeun, So Young Choi, Jeong Seok Seo and Bum Woo Nam, "Internet Addiction in Korean Adolescents and Its Relation to Depression and Suicidal Ideation: A Questionnaire Survey", **International Journal of Nursing Studies**, 43 (2), 2006, 92-122.
- KLAGE Stefanie, Bradley Graham, "The Role of Hardiness in Stress and Illness. an Exploration of the Effect of Negative Affectivity and Gender", **British Journal of Health Psychology**, Londra, 2004, 117-161.
- KUSS Daria, Mark Griffiths, "Online Social Networking and Addiction: A Review of the Psychological Literature", **International Journal of Environmental Research and Public Health**, 2011, 8, 3528-3552.
- LACONI Stéphanie a, Rachel Florence Rodgers B.C. and Henri Chabrol, "The measurement of Internet Addiction: a Critical Review of Existing Scales and their Psychometric Properties"; **Computers in Human Behavior**, 2014, Fransa, 190-202.
- LEUNG Louis, "Net-Generation Attributes and Seductive Properties of the Internet as Predictors of Online Activities and Internet Addiction", **CyberPsychology and Behavior**, 2004, 7(3), 333-348.
- OMOLAYO Benjamin, Shyngle Balogun, Olajumoke Omole, "Influence of Exposure to Facebook on Self-Esteem", **European Scientific Journal**, Nijerya, 2013, Vol 9-11.
- RUTTER Michael, Implications of Resilience Concepts for Scientific Understanding, **Annals New York Academy Of Sciences**, New York, 2006, 1-12.
- SILLS Laura Campbell, Sharon Cohan and Murray Stein, "Relationship of Resilience to Personality, Coping and Psychiatric Symptoms in Young Adults", **Behaviour Research and Therapy**, Cambridge, 2006, 44, 585-599.
- STEINFIELD Charles, Nicole B. Ellison ve Cliff Lampe, Social Capital, Self-Esteem, and Use of Online Social Network Sites: A Longitudinal Analysis, **Journal of Applied Developmental Psychology**, American, 2008, 434-445.
- TARTER Ralph, Michael Vanyukov, "Re-Visiting the Validity of the Construct of resilience, Resilience and Development: Positive Life Adaptations", **Kluwer Academic/Plenum Publishers**, New York, 1999, 85-107.
- TERZİ Şerife, Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, Ankara, 2010, 1-11.
- TÜRKYILMAZ Mustafa, "Facebook Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeleştirilmesi ve Facebook Bağımlılığının Okuma Becerisine Etkisi", **The Journal of Academic Social Science Studies**, Kırşehir, 2015, 36, 265-280.
- WILSON Kathryn, Stephanie Fornasier and Katherine White, "Psychological Predictors of Young Adults' Use of Social Networking Sites", **Cyberpsychology, Behavior and Social Networking**, Avustralya, 2010, 13, 173-177.

YOUNG Kimberly, "Caught in the Net: How to Recognize the Science of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery", **John Wiley & Sons Publications**, New York, 1998, 120-145.

## TEZLER

AKDEMİR Nihal Tekin, İlköğretim Öğrencilerinin Facebook Tutumları İle Akademik Erteleme Davranışları ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bilim Dalı, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2013 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

ASLAN Sinan, Akademisyenlerde İnternet Bağımlılık Düzeyleri ve Buna Bağlı Oluşabilecek Sağlık Sorunları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya, 2011 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

BAŞAK Bircan Ergün, "Düşük Gelirli Ailelerden Gelen Üniversite Öğrencilerinin Öz Duyarlık, Sosyal Bağlılık Ve İyimserlik ile Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkiler" Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir, 2012 (**Yayımlanmamış Doktora tezi**).

ÇAM Emre, Öğretmen Adaylarının Eğitsel ve Genel Amaçlı Facebook Kullanımları ve Facebook Bağımlılıkları SAÜ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Örneği, Sakarya Üniversitesi, Sakarya, 2012 (**Yayımlanmamış yüksek lisans tezi**).

DURAK Mithat, Deprem Yaşamış Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Belirtilerini Yordamada Psikolojik Dayanıklılığın Rolü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara, 2002 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

EMINAĞAOĞLU Neslihan, Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Dayanıklılık (Sağlamlık), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ege Üniversitesi, İzmir, 2008 (**Yayımlanmamış Doktora tezi**).

GÖKÇE Birgül, Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Güçlülük ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 1993, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

GÜRGAN Uğur, Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeyine Etkisi Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2006 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

KARATEKİN Hilal, Benlik Yapılarına Göre Başa Çıkma Stratejileri ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2013 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

KILIÇ Ş., Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Psikolojik Dayanıklılıklarının İncelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2014, Erzurum (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

MAZMAN Sacide Güzin, Sosyal Ağların Benimsenme Süreci ve Eğitsel Bağlamda Kullanımı., Hacettepe Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2009 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

ÖZCAN Bahadır, Anne-Babaları Boşanmış ve anne-Babaları Birlikte Olan Lise Öğrencilerinin Yılmazlık Özellikleri ve Koruyucu Faktörler Açısından

Karşılaştırılması, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2005 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

ŞAHİN Yavuz, Takıntılı Olma Düzeyinin Kişilerin Benlik Algısı ve Psikolojik Dayanıklılık Durumları Açısından Değişimlerinin Eğitim Düzeyleri, Cinsiyetleri ve Kardeşleri Olup Olmamasına Göre İncelenmesi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

SİPAHIOĞLU Önder, Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi, Selçuk Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2008 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

TEKİN Emel, Askeri Hastanelerde Çalışan Hemşirelerin Psikolojik Dayanıklılık ve Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2011 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

TÜMLÜ Gamze Ülker, Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin İncelenmesi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2012 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

YALÇIN Simge, İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri ile Stres, Psikolojik Dayanıklılık ve Akademik İyimserlik Arasındaki İlişki, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2013 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

## **İNTERNET KAYNAKLARI**

KARAGÜLMEZ Ali, Yargıtay Üyesi, HUKAB Dergisi, <http://www.hukabdergi.com/p1032/>.

ŞENER Gülüm, "Türkiye'de Facebook Kullanımı Araştırması", İstanbul Bilim Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, <http://inet-tr.org.tr/inetconf14/bildiri/4.pdf>. (Erişim Tarihi: 15 Eyl 2009)

<http://higheredu-sci.beun.edu.tr/text.php?id=1623>. (Erişim Tarihi: 01.12.2013)

<http://personal.denison.edu/~matthewsn/facebook%20and%20academic%20performance.pdf>. (Erişim Tarihi: 01.10.2010)

<http://www.haber7.com/teknoloji/haber/1282336-internet-bagimlilik-kokainle-esdeger>.(Erişim Tarihi: 27.01.2015)

<http://www.slideshare.net/koccintosbor9/snyder-c-r-lopez-s-j-eds-handbook-of-positive-psychology>. (Erişim Tarihi: 28 Mar 2014)

[https://www.researchgate.net/publication/259132167\\_Facebook\\_self-disclosure\\_Examining\\_the\\_role\\_of\\_traits\\_social\\_cohesion\\_and\\_motives](https://www.researchgate.net/publication/259132167_Facebook_self-disclosure_Examining_the_role_of_traits_social_cohesion_and_motives) (Erişim Tarihi: 01 Oca 2014)

TÜMLÜ Gamze Ülker, "Ergün Recepoğluüniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık Doktora Tezi", <http://higheredu-sci.beun.edu.tr/>.(Erişim Tarihi: 01 Oca 2011)

[http://onlinelibrary.wiley.Com/doi/10.1002/1520-6807\(198701\)24:1%3C51::AID-PITS2310240110%3E3.0.CO;2-8/abstract](http://onlinelibrary.wiley.Com/doi/10.1002/1520-6807(198701)24:1%3C51::AID-PITS2310240110%3E3.0.CO;2-8/abstract). (Erişim Tarihi: 14 Şub 2006)

<http://dergipark.ulakbim.gov.tr/hunefd/article/viewFile/5000048560/5000045880>.  
(Erişim Tarihi: 15 Ağu 2007)

<http://eprints.rclis.org/7317/1/tuncer.pdf>. (Erişim Tarihi: 14 şub 2000)

<http://higheredu-sci.beun.edu.tr/text.php3?id=1623>. (Erişim Tarihi: 01 Ara 2013)

<http://jcmc.indiana.edu/vol13/issue1/boyd.ellison.html> (Erişim Tarihi: 11.02.2016).

<http://ogretim-tasarimi.blogcu.com/ogrenme-ortaminda-ogrenen-ozellikleri/10146472>.  
(Erişim Tarihi: 26 Ara 2010)

[http://opus.bath.ac.uk/11790/1/IJMR\\_Narrative\\_Org\\_and\\_Research\\_Second\\_Submitted\\_version\\_2\\_6\\_04\\_05.pdf](http://opus.bath.ac.uk/11790/1/IJMR_Narrative_Org_and_Research_Second_Submitted_version_2_6_04_05.pdf). (Erişim Tarihi:26.04.2005)

<http://psycnet.apa.org/psycinfo/1995-25080-001>. (Erişim Tarihi:04.04.1995)

<http://www.bengisemerci.Com/bilgisayar-internet-ve-televizyon/>. (Erişim Tarihi: 12.05.2015)

<http://www.dijitalajanslar.com/guncel-facebook-istatistikleri-2015/>.(Erişim Tarihi: 03.09.2015)

<http://www.e-psikiyatri.com/facebook-evlilikinizi-olduruyor-olabilir-51057>.(Erişim Tarihi: 05.07.2014)

<http://www.sabah.com.tr/yasam/2013/09/07/internet-bagimlilik-i-icin-yatarak-tedavi>  
(Erişim Tarihi: 07.09.2013)

[http://www.academia.edu/9541190/%C4%B0nternet\\_Kafeler\\_Gen%C3%A7lik\\_ve\\_Sosyal\\_Sapma](http://www.academia.edu/9541190/%C4%B0nternet_Kafeler_Gen%C3%A7lik_ve_Sosyal_Sapma) (Erişim Tarihi: 22.03.2016).

<http://www.goodreads.Com/book/show/15859831-resilience>(Erişim Tarihi:23.07.2012)

<http://www.iletisimvediplomasi.com/dijital-cagin-cocuklari-ilkogretim-ogrencilerinin-Facebook-kullanimlari-ve-internet-bagimliliklari-uzerine-bir-arastirma-doc-dr-suleyman-sadi-seferoglu-uzman-hatice-yildiz/>. (Erişim Tarihi:15.01.2014)

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3132556/>. (Erişim Tarihi:10.07.2011)

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23446037>. (Erişim Tarihi:03.10.2010)

<http://www.psych.ufl.edu/~shepperd/articles/hardiness.pdf>. (Erişim Tarihi:09.05.2013)

<http://www.slideshare.net/koccintosbor9/snyder-c-r-lopez-s-j-eds-handbookofpositive-psychology>. (Erişim Tarihi: 01.01.2002)

[http://yunus.hun.edu.tr/~sadi/yayin/Seferoglu-Yildiz\\_Dijital-Cagin-Cocuklari\\_Ilet\\_ve\\_Diplomasi-2013.pdf](http://yunus.hun.edu.tr/~sadi/yayin/Seferoglu-Yildiz_Dijital-Cagin-Cocuklari_Ilet_ve_Diplomasi-2013.pdf).(Erişim Tarihi: 15.01.2014)

## EKLER

**Facebook Bağımlılığı ve Psikolojik Dayanıklılık Anketi**

Bu anket; İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde yüksek lisans tezi kapsamında Facebook Bağımlılığı ve Psikolojik Dayanıklılık düzeylerini araştırmak için yapılan bilimsel bir araştırmadır. Cevaplandırmanız için hazırlanan anket formunda çeşitli sorular bulunmaktadır. Adınız ve soyadınız gibi tanıtıcı bilgileri vermeden, soruları yanıtlamanızı rica ederiz. Çalışmaya yapmış olduğunuz katkılardan dolayı teşekkür ederim.

Mürüvvet Nil SOYSAL

- 1) **Cinsiyetiniz:** Bay ( ) Bayan ( )
- 2) **Yaşınız:**
- 3) **Medeni durumunuz:** Evli ( ) Bekar ( )
- 4) **Genel olarak fiziki görünümünüzden hoşnut musunuz?** a) Evet ( ) b) Hayır ( )
- 5) **Size göre gelir düzeyiniz nasıl?** a) Yetersiz ( ) b) Orta düzeyde ( ) c) İyi ( )
- 6) **Anne-Babanızın size karşı tutumlarını nasıl değerlendiriyorsunuz?**  
a) İlgisiz ( ) b) Demokratik ( ) c) Otoriter ( ) d) Koruyucu ( )
- 7) **Eğitim durumunuz nedir?** a) Okur-yazar değil ( ) b) İlkokul ( ) c) Ortaokul ( )  
d) Lise ( ) e) Üniversite ( )

**BERGEN FACEBOOK BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ**

Lütfen aşağıdaki soruları dikkatlice okuyun ve 1: Çok nadir, 5: Çok sık derecelendirmesini kullanarak **son bir yılınızı düşünün** ve belirtilen ifadelere ne sıklıkta katıldığınızı belirtin. Katılımınız için teşekkür ederiz.

		1	2	3	4	5
1	Facebook'u ya da Facebook kullanmayı planlamayı düşünmek için çok zaman harcadım.	1	2	3	4	5
2	Facebook kullanmak için nasıl daha çok boş zamanım olur diye düşündüm.	1	2	3	4	5
3	Facebookta yakın zamanda neler olduğunu çok fazla düşündüm.	1	2	3	4	5
4	Başlangıçta amaçladığımdan çok daha fazla süreyi Facebook'ta harcadım.	1	2	3	4	5
5	Facebook'u hep daha da fazla kullanma zorunluluğu hissettim.	1	2	3	4	5



**KISA PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ**

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi **işyerinizdeki durumunuz açısından** değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Kararsızım (4) Kısmen katılıyorum ve (5) Tamamen katılıyorum anlamına gelmektedir.

1	Zor zamanlardan sonra eski haline kolaylıkla dönebilirim.	1	2	3	4	5
2	Stresli bir durum yaşarken zor zamanlar geçiririm.	1	2	3	4	5
3	Stres verici bir olaydan sonra kendimi toparlamam uzun sürmez.	1	2	3	4	5