

HİTİT ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ
AİLE HEKİMLİĞİ ANA BİLİM DALI

ERGENLERDE DİJİTAL BAĞIMLILIK VE
ZİHİNSEL DAYANIKLILIK İLİŞKİSİ

Dr. Merve BULUT ŞAHİN

AİLE HEKİMLİĞİ
TIPTA UZMANLIK TEZİ

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Derya (İREN) AKBIYIK

ÇORUM/2025

HİTİT ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ
AİLE HEKİMLİĞİ ANA BİLİM DALI

ERGENLERDE DİJİTAL BAĞIMLILIK VE
ZİHİNSEL DAYANIKLILIK İLİŞKİSİ

Dr. Merve BULUT ŞAHİN

AİLE HEKİMLİĞİ
TIPTA UZMANLIK TEZİ

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Derya (İREN) AKBIYIK

ÇORUM/2025

HİTİT ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ
AİLE HEKİMLİĞİ ANA BİLİM DALI

Merve BULUT ŞAHİN tarafından hazırlanan “Ergenlerde Dijital Bağımlılık ve Zihinsel Dayanıklılık İlişkisi” adlı tez çalışması jürimiz tarafından oy birliği ile Aile Hekimliği Ana Bilim Dalında Uzmanlık tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Prof. Dr. Derya (İREN) AKBIYIK

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Elif ERDOĞDU CEYLAN

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Mustafa OĞULLUK

Bu tez, Fakülte Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüştür.

Prof. Dr. Özgür YAĞAN
Dekan

TEŞEKKÜR

Uzmanlık eğitimim boyunca bilgi ve tecrübeleri ile yol gösteren, tanıdığım için kendimi şanslı hissettiğim; akademik alan, çeşitli proje ve tez çalışmalarımda desteklerini esirgemeyen değerli danışman hocam Prof. Dr. Derya (İREN) AKBIYIK'a,

Asistanlık sürecimin ilk gününden itibaren geniş bilgi ve tecrübeleriyle beni aydınlatan, desteklerini esirgemeyen ve hayatımın birçok noktasında örnek kabul edeceğim değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Mustafa OĞULLUK'a,

Klinik rotasyonlar sırasında eğitimime katkı sağlayan saygıdeğer hocalarıma,

Uzmanlık eğitimim boyunca birlikte güldüğümüz, birlikte öğrendiğimiz uzman olan kıdemlilerime ve eğitimlerine devam eden değerli asistan arkadaşlarıma,

Her zaman her konuda yanımda olan en büyük destekçim canım babam Fatih Mehmet BULUT'a, anne olduktan sonra kıymetini daha iyi anladığım çocuğu olmaktan gurur duyduğum canım annem Dilek BULUT'a, varlıklarıyla mutlu olduğum ve şanslı hissettiğim, her birini ayrı ayrı canımdan çok sevdiğim kardeşlerim; Meltem BULUT, Filiz BULUT IŞIK ve İbrahim Buğra BULUT'a,

Beni her daim destekleyen, hayatımı güzelleştiren ve hayatı paylaşmaktan mutluluk duyduğum canım eşim Mehmet ŞAHİN'e,

Eşimin kıymetli ailesine,

Bana teyzelik duygusunu tattıran canım yeğenim Ahlas IŞIK'a

Doğduğu günü hayatımın dönüm noktası olarak gördüğüm, yüzümü güldüren içimi ısıtan canım oğlum Göktuğ Ege ŞAHİN'e,

Sevgi, saygı ve sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Dr. Merve BULUT ŞAHİN

Çorum, 2025

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	I
İÇİNDEKİLER.....	II
ÖZET.....	IV
ABSTRACT.....	V
KISALTMALAR.....	VII
TABLO LİSTESİ.....	VIII
ŞEKİL LİSTESİ.....	IX
1. GİRİŞ VE AMAÇ.....	1
2. GENEL BİLGİLER.....	3
2.1. DİJİTAL BAĞIMLILIK.....	3
2.1.2. TARİHÇE.....	4
2.1.3. EPİDEMİYOLOJİ.....	5
2.2. ERGENLİK VE DİJİTAL BAĞIMLILIK.....	6
2.3. DİJİTAL BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI VE YARARLARI.....	7
2.3.1. ZARARLARI.....	7
2.3.2. YARARLARI.....	9
2.4. ZİHİNSEL DAYANIKLILIK.....	10
2.5. ERGENLİK DÖNEMİ.....	11
2.6. DİJİTAL BAĞIMLILIK VE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK.....	12
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	14
3.1. ARAŞTIRMANIN TİPİ, YERİ VE SÜRESİ.....	14
3.2. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ.....	14
3.3. İŞLEM.....	14
3.4. ARAŞTIRMANIN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	15
3.4.1. SOSYODEMOGRAFİK VERİ FORMU.....	15
3.4.2. ERGENLER İÇİN DİJİTAL BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ.....	15
3.4.3. ERGENLER İÇİN ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ KISA FORM.....	16
3.5. VERİLERİN ANALİZİ.....	16
3.6. ETİK ONAY, ARAŞTIRMA İZİNİ VE ÇIKAR ÇATIŞMASI.....	17
4. BULGULAR.....	18
4.1. KATILIMCI ÖZELLİKLERİ.....	19

4.2. KATILIMCI ÖZELLİKLERİNİN DİJİTAL BAĞIMLILIK PUANI İLE İLİŞKİSİ.....	21
4.3. KATILIMCI ÖZELLİKLERİNİN ZİHİNSEL DAYANIKLILIK PUANI İLE İLİŞKİSİ.....	24
4.4. KORELASYON İLİŞKİSİ.....	27
4.5. DİJİTAL BAĞIMLILIK İLE İLİŞKİLİ DEĞİŞKENLERİN MODELLENMESİ.....	28
4.6. ZİHİNSEL DAYANIKLILIK İLE İLİŞKİLİ DEĞİŞKENLERİN MODELLENMESİ.....	31
5. TARTIŞMA.....	34
5.1. DİJİTAL BAĞIMLILIKLA İLGİLİ KARŞILAŞTIRMALAR.....	35
5.2. ZİHİNSEL DAYANIKLILIKLA İLGİLİ KARŞILAŞTIRMALAR.....	42
5.3. DİJİTAL BAĞIMLILIK VE ZİHİNSEL DAYANIKLILIKLA İLGİLİ KARŞILAŞTIRMALAR.....	45
5.4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI.....	46
5.5. ARAŞTIRMANIN GÜÇLÜ YANLARI.....	47
6. SONUÇLAR.....	48
7. KAYNAKLAR.....	50
EK-1: SOSYODEMOGRAFİK VERİ FORMU.....	57
EK-2: ERGENLER İÇİN DİJİTAL BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ.....	60
EK-3: ERGENLER İÇİN ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ KISA FORM.....	61

ÖZET

ERGENLERDE DİJİTAL BAĞIMLILIK VE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK İLİŞKİSİ

Amaç: Bu araştırmada ergenlerde dijital bağımlılık düzeyleri ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem: Bu araştırma; kesitsel, tanımlayıcı, nicel ve ilişkisel bir çalışma olarak planlanmıştır. Çalışma, Çorum il merkezindeki çeşitli liselerde öğrenim gören ergenler üzerinde yürütülmüştür. Veriler, sosyodemografik bilgi formu, Ergenler için Dijital Bağımlılık Ölçeği ve Ergenler için Zihinsel Dayanıklılık Kısa Formu kullanılarak toplanmıştır. Elde edilen veriler tanımlayıcı istatistikler, grup karşılaştırmaları, korelasyon ve çoklu regresyon analizleri ile değerlendirilmiştir.

Bulgular: Kız öğrencilerin dijital bağımlılık puanları erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Günlük internet kullanım süresi arttıkça bağımlılık riski belirgin biçimde yükselmiştir. Buna karşılık ebeveyn internet denetimi ve aileyle geçirilen zaman dijital bağımlılığı azaltıcı koruyucu faktörler olarak öne çıkmıştır. Zihinsel dayanıklılık açısından annenin eğitim durumu ve internet erişim aracı anlamlı fark yaratmıştır. Anneleri üniversite mezunu olan öğrencilerin dayanıklılık düzeyleri daha düşük, internete bilgisayardan giren öğrencilerin puanları ise telefon kullananlara kıyasla daha düşük bulunmuştur. Cinsiyet, kardeş sayısı, internet süresi veya aileyle geçirilen zaman ile zihinsel dayanıklılık arasında ise anlamlı ilişki saptanmamıştır.

Sonuç: Dijital bağımlılık ile zihinsel dayanıklılık arasında doğrudan anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bulgular, aile desteği ve ebeveyn denetiminin dijital bağımlılığı önlemede önemli olduğunu; zihinsel dayanıklılığın ise çevresel faktörlerden etkilenen dinamik bir yapı olduğunu göstermektedir. Bu nedenle aile, okul ve toplum temelli önleyici programların geliştirilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, dijital bağımlılık, zihinsel dayanıklılık, internet kullanımı, aile desteği

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN DIGITAL ADDICTION AND MENTAL RESILIENCE IN ADOLESCENTS

Objective: This study aimed to examine the relationship between digital addiction levels and mental toughness among adolescents.

Materials and Methods: This research was designed as a cross-sectional, descriptive, quantitative, and correlational study. It was conducted among adolescents studying at various high schools in the city center of Çorum, Turkey. Data were collected using a Sociodemographic Information Form, the Digital Addiction Scale for Adolescents, and the Mental Toughness Scale for Adolescents – Short Form. The obtained data were analyzed through descriptive statistics, group comparisons, correlation, and multiple regression analyses.

Results: Female students had significantly higher digital addiction scores compared to males. As daily internet usage increased, the risk of addiction rose markedly. In contrast, parental control over internet use and time spent with family emerged as protective factors that reduced digital addiction. Regarding mental toughness, the mother's educational status and the device used for internet access created significant differences. Students whose mothers had a university degree had lower resilience levels, and those accessing the internet via computer scored lower compared to mobile phone users. No significant associations were found between resilience and gender, number of siblings, daily internet usage, or time spent with family.

Conclusion: No direct significant relationship was detected between digital addiction and mental toughness. The findings highlight that family support and parental monitoring play an important role in preventing digital addiction, while mental toughness is a dynamic construct influenced by environmental factors. Therefore, preventive programs at the family, school, and community levels are recommended.

Keywords: Adolescence, digital addiction, mental toughness, internet use, family support

KISALTMALAR

APA: Amerikan Psikoloji Derneği

DSM: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı

DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü

WHO: Dünya Sağlık Örgütü

ICD: Hastalıkların Uluslararası Sınıflandırması

WONCA: Dünya Aile Hekimliği Birliği

COVID: 2019 Koronavirüs Hastalığı

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcı Özellikleri

Tablo 2: Katılımcı özelliklerinin Dijital bağımlılık puanına göre dağılımı

Tablo 3: Katılımcı özelliklerinin Zihinsel Dayanıklılık puanına göre dağılımı

Tablo 4: Dijital Bağımlılık ile ilişkili değişkenlerin çok değişkenli doğrusal regresyonu

Tablo 5: Zihinsel Dayanıklılık ile ilişkili değişkenlerin çok değişkenli doğrusal regresyonu

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Çalışmaya katılım sürecini ve dahil edilme/dışlanma durumlarını gösteren örneklem akış şeması.

Şekil 2: Zihinsel Dayanıklılık ve Dijital Bağımlılık puanlarının saçılım grafiği

Şekil 3: Dijital bağımlılık regresyon modeli standartlaştırılmış artıkların dağılımı

Şekil 4: Zihinsel dayanıklılık regresyon modeli standartlaştırılmış artıkların dağılımı

1. GİRİŞ VE AMAÇ

Telefon, tablet, bilgisayar gibi birçok dijital cihaz; hızla gelişen teknolojiyle beraber bebeklikten yaşlılığa kadar vazgeçilmez hale gelmiştir.

Bu dijital cihazlar hayatımızın birçok alanında kolaylık sağlasa da, yanlış veya aşırı kullanımı birçok zararı beraberinde getirmektedir (1). "Dijital bağımlılık", cep telefonu, tablet, bilgisayar, internet, video oyunları ve sosyal medya gibi dijital cihazların kullanımıyla ilgili herhangi bir bağımlılık davranışını ifade eden şemsiye bir terimdir (2).

Dijital bağımlılık fiziksel ve ruhsal sağlığa zarar verir. Dijital bağımlılığın; yorgunluk, uykusuzluk, anksiyete, depresyon, öfke, iş konsantrasyonunun ve iş verimliliğinin azalması, sosyal ilişkilerin bozulması, yalnızlık, yaşam memnuniyetinin azalması, ergenlerin gelişiminin bozulması gibi sayısız olumsuzlukları vardır (3). Bu tür cihazların sorunlu kullanımına gelişimsel nörobiyolojileri nedeniyle özellikle yatkın olan çocukların ve ergenlerin duyarlılığı önemli bir endişe kaynağıdır. Dikkatsizlik, bilişsel eksiklikler, akademik performansın düşmesi, zihinsel ve fiziksel sağlığın bozulması gibi birçok etkiye yol açar (4).

Zihinsel dayanıklılık, birçok farklı başarı anlamında ve ruh sağlığı alanında pozitif psikolojik kaynakları kapsayan bir şemsiye terimdir. Olumsuzluklar, krizler, zorluklar ve stresli durumlarla başa çıkabilmeyi tanımlar (5).

Ergenlik; biyolojik, psikolojik, davranışsal birçok değişikliklerin yaşandığı bir dönemdir. Ergenlik döneminde, ödül işleme, motivasyon, bilişsel-gelişimsel değişiklikler, madde kullanımı ve madde dışı bağımlılık davranışlarına artan düzeyde katılıma karşı duyarlılığı artırabilir (6).

Dijital bağımlılık ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi yalnızca istatistiksel bir merak konusu değil, aynı zamanda ergenlerin sağlığını koruma ve geliştirmede önemli bir halk sağlığı ihtiyacıdır. Dijital bağımlılığın artışı, ergenlerin stresle baş etme kapasitesini zayıflatabilirken; zihinsel dayanıklılığın güçlü olması ise

dijital bağımlılığa karşı koruyucu bir faktör işlevi görebilir. Bu nedenle iki değişkenin birlikte ele alınması, risk ve koruyucu faktörleri anlamak açısından önemlidir.

Aile hekimliği disiplini; bireyleri biyopsikososyal bütünlük içinde değerlendiren, önleyici ve bütüncül yaklaşımla toplum sağlığını önceleyen bir alandır. Bu bakış açısıyla ergenlerde dijital bağımlılık ve zihinsel dayanıklılık ilişkisinin incelenmesi, hem koruyucu sağlık hizmetlerinin geliştirilmesine hem de aile temelli müdahale programlarının oluşturulmasına katkı sağlayacaktır. Nitekim Dünya Aile Hekimliği Birliği (WONCA) da aile hekimliğinin yalnızca bireysel değil, aile ve toplum temelli koruyucu sağlık hizmetlerini güçlendirme rolüne vurgu yapmaktadır. Bu bağlamda çalışmanın bulgularının, hem ulusal hem de uluslararası düzeyde aile hekimliği uygulamalarına katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Amaç; Ergenlerde giderek artan dijital bağımlılığın zihinsel dayanıklılığı azaltıcı bir faktör olarak bulmak ve sonuçta dijital bağımlılığı azaltarak zihinsel dayanıklılığı artırmaktır. Çünkü aile hekimliği disiplininin koruyucu ve bütüncül yaklaşım çatısı altında ergenlerin karşılaştığı akademik, sosyal ve duygusal zorluklara karşı daha dirençli olmalarını hedefliyoruz.

Araştırma soruları

- 1.Ergenlerin dijital bağımlılık düzeyleri nedir?
- 2.Ergenlerin zihinsel dayanıklılık düzeyleri nedir?
- 3.Ergenlerin dijital bağımlılık ile zihinsel dayanıklılıkları arasında ne tür bir ilişki vardır?

2. GENEL BİLGİLER

2.1.DİJİTAL BAĞIMLILIK

2.1.1. Tanım

Bir insana, maddeye veya nesneye karşı önceden tahmin edilemeyen istek, bağımlılık olarak tanımlanmaktadır. Bağımlılıkla ilgili önemli bir husus; kişi sosyal, psikolojik ve fizyolojik olarak zarar görmesine rağmen bağımlılığı devam ettirmektedir (7). Bağımlılığı iki şekilde sınıflandırabiliriz; davranışsal bağımlılık ve madde bağımlılığı (8). Griffiths'e göre bilgisayar, telefon, televizyon gibi dijital bağımlılıklar davranışsal bağımlılık olarak değerlendirilmektedir (9). Davranışsal bağımlılıklarda tekrarlanan, dürtüsel davranışlar önemlidir ve bağımlılıkta davranışın fazla miktarda ve düzenli olarak yapılması etkilidir (10).

Teknolojiye yönelik telefon, tablet, bilgisayar, internet gibi bağımlılıklar dijital bağımlılık adı altında şemsiye bir terim olarak genellenmiştir (2). Dijital bağımlılık kavramı; internet bağımlılığı, teknoloji bağımlılığı, cep telefonu bağımlılığı kavramlarını ve bilgisayar, tablet, video oyunları, sosyal medya gibi dijital cihaz kullanımıyla ilgili bağımlılık kavramlarını kapsamaktadır.

Yine benzer şekilde bir çalışmada dijital bağımlılık; internet bağımlılığı, oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı veya diğer dijital medya bağımlılıkları gibi uzun süredir devam eden ve ortaya çıkan kategorileri kapsayan kapsamlı bir terimdir şeklinde ifade edilmektedir. Dijital bağımlılığın internet kullanımını içermesi zorunlu değildir, çevrimiçi ve çevrimdışı oyun bağımlılığı gibi dijital cihazlar kullanılarak yapılan tüm aktiviteleri kapsar (4).

Dijital bağımlılık uzun süredir popüler bir araştırma konusudur. Buna rağmen, yaygınlık oranları, kavramsal tanımı hala çok çeşitlidir.

Başka bir çalışmada da günlük yaşam davranışlarını patolojik hale getirmemek ve aynı zamanda klinik öneme sahip durumları önemsizleştirmemek adına bir

davranışın bağımlılık olarak etiketlenebilmesi için klinik uygunluk, teorik yerleştirme ve ampirik kanıt ihtiyacı vardır şeklinde ifade edilmektedir. İnternet bağımlılığında çok çeşitli terimler (problemlili kullanım, kompulsif kullanım, aşırı kullanım, vb.) kullanılmakta olup bu da yapıya karmaşıklık ve istikrarsızlık katmaktadır (11). *Ryding ve Kaye* makalelerinde, "internet bağımlılığı" nın kavramsal bir mayın tarlası olduğunu ve bu alanda çalışan araştırmacılar için bazı önemli sorunlar ortaya çıkardığını belirtmişlerdir (12).

Dünya Sağlık Örgütü, dijital bağımlılığı, aşırı dijital aktiviteler ve internet kullanımını bireyin öznel mutluluğunu azaltan küresel bir sorun olarak kabul etmektedir (13). Aşırı internet kullanımı için en sık "internet bağımlılığı" ve "patolojik internet kullanımı" farklı terimleri kullanılmaktadır. Olumsuz öz algılara sahip bireyler, internet kullanımını aracılığıyla olumlu pekiştirme alırlar ve bu da sürekli ve giderek daha sık internet kullanımına yol açar (14). Dijital araçlara ve dijital ortamlara bağımlılık olarak iki şekilde ele alınan dijital bağımlılık; dürtüsel ve aceleci davranışlarla dijital araçların problemlili kullanımını olarak tanımlanmaktadır (15). Bir başka çalışmada dijital bağımlılık; dijital araçların ve internetin planlanan süreden daha fazla ve kontrol edilemeyen seviyede kullanılması olarak tanımlanmaktadır (16). Griffiths tarafından ise internet oyun bozukluğu'nun internet bağımlılığı'nın bir alt türü değil, bir oyun bozukluğu alt türü olduğu ve kullanım bağlamının çok daha farklı olduğu savunulmaktadır (17). Dijital bağımlılık daha çok harcanan zaman ve bağımlılık ilişkisinden kaynaklanan kişiye verdiği zararlı sonuçlar üzerinden değerlendirilmektedir (18).

2.1.2. Tarihçe

İnternet bağımlılığı kavramı ilk olarak 1995 yılında Goldberg tarafından ortaya atılmıştır (19).

Daha sonra Young, internet bağımlılığını bir dürtü kontrol bozukluğu olarak değerlendirmiş ve internet bağımlılığı ölçeğini geliştirerek bu kavramı ölçülebilir hale getirmiştir (20).

Ardından Griffiths internet bağımlılığı kavramını klinik psikoloji açısından değerlendirmiş ve internetin aşırı kullanımının bireyin günlük yaşamını olumsuz etkileyebileceğini vurgulayarak davranışsal bağımlılık olarak tanımlamıştır (21).

Dijital bağımlılık APA tarafından internet oyun oynama bozukluğu (hem çevrimiçi hem de çevrimdışı oyun oynama) DSM-5'te (2013) öneri düzeyinde yer almıştır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) de ICD-11 beta taslağında (WHO, 2018) "Oyun Bozukluğu" nu madde kullanımı ve bağımlılık bozuklukları arasında listelemiştir (22). 2019 yılında ise DSÖ ICD-11 tanı koduyla 'gaming disorder' resmi tanı olarak kabul etmiştir (23). DSM-5'in revize edilmiş halinde de internet bağımlılığı ya da dijital bağımlılık resmi tanı olarak eklenmemiş, daha fazla araştırılmalı önerisinde bulunulmuştur (24).

Görüldüğü gibi DSM-5 ve DSM-5-TR'de internet oyun oynama bozukluğu yalnızca önerilen tanı kriterleri arasında yer alırken Dünya Sağlık Örgütü 2019 yılında yayımladığı ICD-11'de 'Gaming Disorder'ı resmi bir tanı kategorisi olarak kabul etmiştir. Bu durum aynı zamanda, DSM ve ICD'nin tanı sistemleri arasındaki farklı yaklaşımın da bir göstergesidir.

2.1.3. Epidemiyoloji

Dijital araçlara yönelik bağımlılık çeşitleri, bilgisayar, televizyon, tablet gibi araçları içermekte; dijital ortamlara yönelik bağımlılık ise, oyun oynama, sanal alışveriş, facebook, internet, instagram gibi sanal platformlara yönelik olarak ele alınmaktadır (25). Dijital bağımlılıktan etkilenen bireylerin en büyük bölümünü, çoğunluğu öğrenci olan ergenler oluşturmaktadır (26).

Dijital bağımlılığın yaygınlığı değişmekte, bölgeler arasında önemli farklılıklarla karşımıza çıkmaktadır (27).

İlk cep telefonu 1973 yılında ABD'de piyasaya sürüldü ve yaklaşık kırk yıl sonra yetişkin nüfusunun yarısından fazlasının cep telefonu taşıdığı tahmin ediliyordu. 2018'de ABD nüfusunun %77'si resmi olarak bir akıllı telefona sahipti (28). ABD ve Avrupa'da her on kişiden neredeyse biri internet bağımlısıdır (29). Bir başka çalışmada Körfez İşbirliği Konseyi ülkelerindeki toplam internet bağımlılığı yaygınlığı %33 bulunmuştur (30). Yine başka bir raporda dijital bağımlılık yaygınlığının Orta Doğu'da %11 olduğu belirtilmiştir (27).

İran'da yapılan bir çalışmada, her beş okul ve üniversite öğrencisinden birinin internet bağımlısı olduğunu bildirilmiştir (31). Bir başka metaanaliz, ergenlerin %25,89'unun internet bağımlısı olduğunu ortaya koymuştur (32).

2020 yılında dünyada %59'luk oranla internet kullanıcısı görülürken Türkiye'de bu oranın %74 olduğu bulunmuştur (33). 2025 TÜİK(Türkiye İstatistik Kurumu) verilerine göre Türkiye'de internet kullanan bireylerin oranı . 2024 yılında %88,8 iken 2025 yılında %90,9 olmuştur. Cinsiyete göre bakıldığında 2025 yılında internet kullanım oranı; erkeklerde %93,6, kadınlarda %88,2 olarak gözlenmiştir (34).Türkiye'de internet kullanımının oldukça yaygın olduğu ve oranların giderek arttığı görülmektedir. Hatta internet kullanım oranlarına bakarak dünya geneline göre Türkiye'de daha hızlı artış gösterdiğini söylemek mümkündür.

2.2. ERGENLİK VE DİJİTAL BAĞIMLILIK

Ergenlik; biyolojik, psikolojik, davranışsal birçok değişikliklerin yaşandığı; ödül işleme, motivasyon, bilişsel kontrol ve stresin sinir devrelerindeki gelişimsel değişikliklerin olduğu; madde kullanımı ve madde dışı bağımlılık davranışlarına artış olan bir dönemdir (6). Ergenlik döneminde birçok değişikliğin yaşanmasıyla birlikte ergenlerde diğer yaş gruplarına göre daha önemli kabul edilen birkaç husus vardır. Uyku, ruh sağlığı gibi. Fiziksel büyümenin hızlandığı ergenlik döneminde uyku, hem fiziksel hem de akademik performans için temel faktördür (35,36). Ruh sağlığı; sosyal çevrelerini genişletildiği, özerklik duygusu oluşturulduğu ve gelecekle ilgili kararların alındığı ergenlik döneminde en çok etkilenir. Beyinde sosyal ve bilişsel kontrol alanlarının birlikte olgunlaşması, uygun uyaranlara maruz kalma ve bunları deneyimlemeyle birlikte bu becerilerin ilerlemesini sağlar. Ergenler için sosyal çevre; beyin fonksiyonlarının, öz kavramın ve ruh sağlığının gelişimi için önemlidir (3,37).

Ergenlik dönemindeki kişide birçok yönden değişiklik olmakla beraber bir çalışmada ergenler için internet bağımlılığı açısından birincil risk grubunu oluşturmaktadır denilmektedir (38).

Yine bir başka çalışmada ergenlik dönemi internet bağımlılığı için; günlük yaşamı etkileyen aşırı ve kontrolsüz internet kullanımını ve ergenler internet bağımlılığı için birincil risk grubudur denilmektedir (39). Ergenlikte internet bağımlılığının risk oluşturduğunu, Anlayışlı vd. ergenlik döneminde kişi yeteri kadar psikolojik olgunluğa erişemediğinden ve karmaşık bir dönem geçirdiğinden dijital bağımlılıkta birincil risk faktörü grubundadırlar diyerek aktarmışlardır (40).

Ergenlikte özellikle bilişsel, motivasyon ve stres alanlarında beyinde oluşan gelişimsel değişiklikler, bu yaş dönemlerinde bağımlılık davranışlarına karşı bireyi daha savunmasız hale getirmektedir (6,41). Ergenler, yaşadıkları farklı duygu ve düşünceler nedeniyle içe kapanıklık, çevresinden uzaklaşma, yalnızlık, aile üyeleriyle çatışma, arkadaşları ve çevre tarafından beğenilmeme ve onaylanmama korkusu gibi duygularla karşı karşıya kalabilirler. Bütün bunlar da ergenleri dijital bağımlılığa yönlendirmektedir (42). Ergenleri dijital bağımlılığa yönlendiren bazı sebepler bağımsızlık, saygı, kendini gerçekleştirme gibi psikolojik ihtiyaçlardır. Ergen bireyler bu ihtiyaçlarını dijital bağımlılıkla gidermeye çalışmaktadır (43). Dijital cihazları gerçek yaşamdaki sorumluluklarından ve gerçek kimliklerinden kaçmaya yardımcı olan bir mecra olarak görebilen ergenler kimlik kazanımı sürecindeki zorluklardan kaçmak için dijital bağımlılığa yönelebilmektedir (44).

Buna karşın aşırı teknoloji kullanımı ergenleri sosyal çevreden izole ettiği için sosyal etkileşimi de gittikçe daralmaktadır, sosyal becerileri körelmekte ve diğer insanlara ilişkin duyarlılığı azalmaktadır (20). Gelişen teknolojinin insan hayatında birçok temel yaşam alanını şekillendirdiği yadsınamaz bir gerçek olsa da beraberinde teknoloji ilerledikçe özellikle ergenlerin oyun alışkanlıklarının değiştiği ve giderek daha çok dijital oyunlara vakit harcadıkları görülmektedir (45). Ergenlerde bağımlılık duyarlılığı bazı nörolojik sebeplerle de suçlanmaktadır; mevcut biyolojik modeller, orta beyin dopaminerjik sisteminin işlev ve yapısındaki değişiklikler, stresle ilişkili nöroplastisite ve bilişsel kontrol ile ödül tepkisi arasındaki olgunlaşma dengesizlikleri bağımlılıktan sorumlu tutulmaktadır (6).

2.3.DİJİTAL BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI VE YARARLARI

2.3.1. Zararları

Dijital bağımlılığın çocuklarda ve ergenlerde fiziksel, duygusal, sosyal beceriler, sosyal ilişkiler, bilişsel performans, beyin fonksiyonu, beyin yapısı, dikkat, hafıza, problem çözme, iştah, obezite, kas ağrısı, depresyon, anksiyete gibi birçok olumsuz etkileri bulunmaktadır.

Dijital bağımlılığın beyinde oluşturduğu yapısal ve işlevsel bozukluklara odaklanan bir çalışmada, dijital bağımlılık nedeniyle beyin yapısında (gri/beyaz madde hacmi ve korteks kalınlığı) değişiklikler olduğu ve ergenlerin kontrol grubuna kıyasla

azalmış kaudat çekirdek hacmi sergilediği ifade edilmektedir. Prefrontal korteksin ise en savunmasız ve en çok etkilenen bölge olduğu belirtilmiştir (4). Li ve arkadaşları, internet bağımlısı ergenlerde frontal lob ile bazal gangliyon arasındaki bağlantının bozulduğunu ve bu durumun dürtü kontrolü ile ödül mekanizmalarını olumsuz etkilediğini göstermiştir (46). Yoo ve arkadaşları ise, sorunlu akıllı telefon kullanımı olan ergenlerin kontrol grubuna kıyasla azalmış kaudat çekirdek hacmi sergilediğini bulmuştur (47).

Çocuklarda ve ergenlerde dijital bağımlılığı önlemek, gelişim aşamasındaki bireylerde sağlıklı beyin gelişimini sağlamak için son derece önemlidir. Ding K. ve arkadaşları bu amaçla dijital bağımlılığı daha iyi tanımlamak amacıyla yaptıkları çalışmada 5 tür dijital bağımlılık belirtmişlerdir: internet oyun bağımlılığı, internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, tabletlerin yoğun kullanımı ve yüksek medya çoklu görevi (4). İnternet bağımlılığı gençlerin uyku, motivasyon, hafıza, yeme alışkanlıkları, ruh hali, sosyal etkileşimlerini olumsuz yönde etkiler ve hatta kazalarda artışa, intihara neden olabilir (13). Günlük dijital uğraşlar zararsız görünebilse de tekrarlandığında potansiyel olarak alkol, nikotin veya kokain gibi maddeler gibi beynin ödül devresini harekete geçiren nörokimyasal süreçleri tetikler (26).

İnternetin, bireylerin istedikleri içeriğe (oyunlar, sosyal medya, alışveriş, seks vb.), istedikleri yerde ve istedikleri zaman erişebilecekleri bir kanal olması bağımlılığı kolaylaştırır. Dijital bağımlılık, nörotransmitter dengesizlikleri aracılığıyla depresyon ve uyku bozukluklarıyla ilişkili olup, öğrenme ve ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratan küresel bir halk sağlığı sorunu haline gelmiştir (13). Elektronik medyanın özellikle yatmadan önce kullanımı, dijital bağımlı olsun olmasın bireylerin uyku düzenini bozarken; ergenlerde dopamin-serotonin dengesizliğine yol açan özel etkileşimlerin ön çalışma modelleri de yakın zamanda ortaya koyulmuştur (48).

Yapılan bir çalışmada dijital teknolojilerin yoğun kullanımının, beyin fonksiyonlarını hem destekleyici hem de bozucu etkiler gösterdiği; özellikle dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu belirtilerini artırdığı, duygusal ve sosyal zekâyı olumsuz etkilediği, bağımlılık ve sosyal izolasyonu kolaylaştırdığı ve beyin gelişimi ile uyku üzerinde olumsuz sonuçlara yol açtığı bulunmuştur (49). Yapılan bir başka çalışmada ergenlerin uyku ihtiyaçlarının yeterli düzeyde ve kalitede olmamasının dijital oyunlar oynama, bilgisayar, akıllı telefon, tablet ve televizyon izleme alışkanlıkları gibi çevresel nedenlerin neden olduğu belirtilmektedir (50). Dijital bağımlılık kişilerin aşırı kilo alması, duruş bozukluğu, boyun ağrısı, omuz ve sırt ağrısı, kas ve tendonlarda

gerilme, iştahsızlık, görme bozuklukları gibi birçok fiziksel soruna da neden olduğu gözlemlenmektedir (51). Bir başka çalışmada yalnızlık ile internet bağımlılığı arasında orta düzeyde pozitif bir korelasyon olduğu belirtilmiş; internet bağımlılığı yalnızlığa yol açıyor, yalnızlık da internet bağımlılığına yöneltiyor şeklinde bir kısır döngü olarak ifade edilmiştir (19). Diğer bir araştırmada, dijital bağımlılığın alt boyutlarından biri olan akıllı telefon bağımlılığı ile öz-kontrol düzeyi arasında anlamlı ve ters yönlü bir ilişki bulunmuştur (52).

Bu bilgiler ışığında dijital bağımlılığın çocuklar ve ergenler üzerindeki olumsuz etkisi birden fazla açıdan (örneğin, fiziksel, duygusal, bilişsel ve beyin yapısı ve işlevi) ortaya koyulmakla birlikte, bunları bütünleştirmek ve temellendirilmiş bir sonuca ulaşmak için kapsamlı değerlendirmeler yapılması gerekmektedir (4).

2.3.2. Yararları

Yapılan çalışmalarda genellikle dijital bağımlılığın zararları ortaya konmuştur ancak az da olsa yararları konusunda birkaç çalışma yapılmıştır.

Bazı çevrimiçi araçlar ve oyunlar, nöronları uyararak bilişsel işlevleri geliştirme, kaygıyı azaltma ve uyku kalitesini artırma gibi yararlar sağlayabilir; bu nedenle gelecekteki çalışmaların dijital teknolojinin hem olumlu hem de olumsuz etkilerini inceleyerek teknoloji–beyin sağlığı ilişkisini açıklığa kavuşturması önemlidir (49). Dijital ortamda oynanan oyunlar, sosyalleşme, beceri geliştirme, problem çözme, sorumluluk ve değerler eğitimi gibi birçok konuda çocuğun gelişimine katkıda bulunur. Ancak, kontrolsüz kullanımları dijital bağımlılık için bir risk oluşturmaktadır (53).

Covid-19 pandemisi sırasında yapılan bir inceleme, dijital medya kullanımının ergenlerin ruh sağlığı üzerinde her zaman olumsuz sonuçlar doğurmadığını; bire bir iletişim, karşılıklı çevrimiçi arkadaşlıklar ve olumlu deneyimlerin yalnızlık ve stresi azalttığını, sosyal ve zihinsel refahı artırdığını göstermiştir. Ancak, bağımlılık yapan medya kullanımı, sosyal karşılaştırma, bir şeyleri kaçırma korkusu ve olumsuz içeriklere maruz kalma gibi mekanizmalar olumsuz etkilere yol açabileceğinden, çevrimiçi etkinliklerin olumlu yönleri teşvik edilmeli ve riskler konusunda farkındalık artırılmalıdır (37).

2.4. ZİHİNSEL DAYANIKLILIK

Zihinsel dayanıklılık bir dizi başarı bağlamında önemli olan olumlu psikolojik kaynakları içeren bir şemsiye terimdir (54). Günlük yaşamın zorlukları, baskıları ve stres etmenleriyle başa çıkma biçimlerini irdeleyen zihinsel dayanıklılık (mental toughness) kavramı, son yıllarda giderek daha fazla araştırmanın odağı haline gelmiştir (55). Dayanıklılık; zorlukların üstesinden gelme ve normale dönebilme ile karakterize edilen bir kişilik özelliğidir ve kişinin yaşam zorluklarına, travmaya veya diğer streslere uyum sağlaması olarak ifade edilmektedir (56).

Bir çalışmada baskılara, durumlara ve olaylara uyum sağlama tepkilerini teşvik etmesi sebebiyle kritik bir başarı faktörü zihinsel dayanıklılık olarak gösterilmiştir (57). Zihinsel dayanıklılığa son yıllarda gösterilen belirgin ilginin sebebi, zihinsel dayanıklılığın başarı ve üstün performansla ilişkili olduğu; daha yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip sporcuların genellikle daha yüksek rekabet düzeylerinde yer aldığı, daha fazla başarı elde ettiği ve daha iyi performans sergilediğinin saptanmasıdır (58). Rekabetçi koşullar altında, sporcuların tepkileri başarılarını belirler; bu tepkiler büyük oranda sporcuların psikolojik özelliklerine bağlıdır (59).

Zihinsel dayanıklılık, zorluklar karşısında olumlu uyumu desteklemesi yönüyle dayanıklılıkla benzerlik gösterse de; dayanıklılık geniş koruyucu süreçleri içeren ve risk varlığını varsayan dolaylı bir yapı iken, zihinsel dayanıklılık ölçülebilir özelliklerden oluşur ve yalnızca strese verilen tepkileri değil, aynı zamanda kişisel gelişim amacıyla zorluklara karşı önleyici yönelimi de kapsar (60). Zihinsel dayanıklılık yalnızca stres faktörlerine tepki olan bir başa çıkma mekanizması değildir aynı zamanda bireylerin yeteneklerine olan güven nedeniyle kişisel gelişim fırsatlarını aramalarına da imkan tanır (55). Zihinsel dayanıklılık, bireyin zorlu yaşam koşullarıyla başa çıkabilme kapasitesini ifade eder ve şu içerikleri kapsar: Kendi yaşamı ve duygularını kontrol , kişisel hedeflere ve başarılarla bağlılık, hayattaki değişiklikleri tehdit olarak değil, zorluk olarak görerek meydan okuma, kendi yeteneklerine ve diğer insanlara güven (70,71).

Zihinsel dayanıklılık (mental toughness) ve psikolojik sağlamlık (resilience) kavramları, bu çalışmada da kullandığımız gibi bazı bağlamlarda birbirinin yerine kullanılmakta olup, her ikisi de bireyin stres ve zorluklarla başa çıkma kapasitesini ifade

eden örtüşen yapılar olarak ele alınmaktadır (55). Resilience ve mental toughness kavramları literatürde sıklıkla örtüşmekte, hatta bazı çalışmalarda birbirinin yerine kullanılmaktadır (62). Psikolojik sağlamlıkla ilgili kabul edilmiş ortak bir tanımlama olamamla birlikte yapılan tanımlamalarda dinamik bir süreç olduğu, travma, zorlu hayat şartları veya stres altında başarılı bir üstesinden gelme, uyum gösterme ve ya yeterlilik geliştirme süreçlerini kapsadığı gibi bazı ortak noktalar söz konusudur. Psikolojik sağlamlık literatüründe risk faktörleri kişisel, ailesel ve çevresel boyutlarda ele alınmakta olup; bireysel özelliklerden kronik hastalıklara, ebeveyn ilişkilerinden aile içi sorunlara ve ekonomik zorluklardan toplumsal çatışmalara kadar geniş bir yelpazeyi kapsamaktadır (63). Psikolojik sağlamlık durumu sabit olmayıp değişkenlik göstermektedir, zaman içerisinde artıp azalabilmektedir (63).

Peki zihinsel dayanıklılığa müdahale edilebilir mi? Değiştirilebilir mi?

Bell, Hardy ve Beattie'nin ergen kriketçilerle yaptığı çalışmaya göre ergen sporcularda zihinsel dayanıklılığın müdahaleler yoluyla zaman içinde artırılacağı gösterilmektedir (64). Bazı çalışmalar zihinsel dayanıklılığın doğal gelişiminin uzun vadede kademeli gerçekleştiğini ortaya koyarken, 6 ayı aşan uzunlamasına müdahalelerde belirgin gelişmeler, kısa süreli müdahalelerde ise daha değişken sonuçlar bildirilmiştir; bu nedenle zihinsel dayanıklılık eğitim programlarının uzun süreye yayılması başarı olasılığını artırabilir (65). Yine bir başka çalışmada ergen sporcuların sosyal destek (saygı, teşvik, güven) alması, onların antrenman ve yarışma baskısıyla daha iyi başa çıkmalarına, zorlukların üstesinden gelmelerine ve daha kararlı olup zihinsel dayanıklılıklarını geliştirmelerine yardımcı olur diyerek sosyal desteğin ergen sporcuların zihinsel dayanıklılığı artırıcı rolüne vurgu yapılmıştır (66). Zihinsel dayanıklılığın müdahaleler yoluyla geliştirilebileceğine dair çok öneri olsa da, literatürde hem olumlu hem de etkisiz sonuçlar bildirilmiştir. Yapılan bir çalışmada ise bazı özel eğitim programları aracılığıyla zihinsel dayanıklılığı gelişim potansiyelini destekleyen kanıta dayalı yaklaşımların sentezini sunarak sporcularla çalışan antrenör ve uygulayıcılar için cesaret verici bulgular ortaya koymuştur (64,67).

2.5. ERGENLİK DÖNEMİ

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre ergenlik, 10–19 yaş arasındaki dönemi kapsayan, çocukluktan erişkinliğe geçiş sürecidir (68).

Ergenlik dönemi kimlik arayışı dönemi olup, aileden kopma ve akran gruplarıyla birleşme ergenin temel psikolojik ihtiyaçlarından biri haline gelir. Akran kabulü ve sosyal onay bu dönemde ön plandadır (69).Ergenler kolaylıkla onay ve kabul elde edebildikleri için dijital cihazlar üzerinden iletişim kurmaya yönelirler (70). Ergenlik dönemi, biyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan önemli değişimlerle karakterize olup, her ne kadar genel sağlık açısından en güçlü dönemlerden biri olsa da, motorlu taşıt kazaları, intihar ve cinayet gibi riskli davranışlara bağlı morbidite ve mortalite artışıyla da ilişkilidir (6). Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe geçişte fizyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlerin hızlandığı; bağımsızlık, kimlik arayışı, duygusal dalgalanmalar ve risk alma eğilimlerinin belirginleştiği, yenilik arayışlarının arttığı, akranlarla geçirilen zamanın arttığı, bireyin kişiliğinin şekillenmesinde aile ve öğretmen desteğinin kritik rol oynadığı bir dönemdir (71).

2.6.DİJİTAL BAĞIMLILIK VE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK

Psikolojik sağlamlık (veya zihinsel dayanıklılık), bireyin stresli, travmatik ya da zorlayıcı yaşam olayları karşısında uyum gösterebilme, toparlanabilme ve işlevselliğini sürdürebilme kapasitesini ifade eder. Bu özellik, bireyin yalnızca ruh sağlığını korumasına değil, aynı zamanda akademik, sosyal ve duygusal gelişimini de sağlıklı biçimde sürdürebilmesine olanak tanır. Psikolojik sağlamlık düzeyi düşük olan gençlerin, kendilerini daha güvende ve bağımsız hissetmek amacıyla dijital araçlara yöneldikleri, bu nedenle kullanım sürelerinin arttığı bilinmektedir.

Psikolojik sağlamlık (veya zihinsel dayanıklılık) düzeyi düşük olan gençlerin kendilerini daha güvende ve bağımsız hissetmelerini sağladığı için dijital araç kullanımları süre olarak artmaktadır. 2000 sonrası kuşakta ise durum biraz daha farklıdır, doğuştan itibaren teknolojiyle iç içe büyüdüklerinden önceki nesillere göre farklı bakış açıları geliştirmekte ve dijital ortamı doğal bir yaşam alanı olarak görmektedirler (18). Bu durum, ergenlerin dijital bağımlılık riskini artırırken, zihinsel dayanıklılık düzeylerinin bu süreçte belirleyici olabileceğini düşündürmektedir.

Dijital bağımlılık kavramı, öz-kontrol, psikolojik sağlamlık ve zihinsel dayanıklılık gibi birçok psikolojik değişkenle etkileşim halindedir. Yapılan bir çalışmada dijital bağımlılığın başka boyutu olan sosyal medya bağımlılığı ile öz-kontrol arasında ters yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur (72).

Bir başka araştırma, dijital bağımlılık arttıkça psikolojik sağlamlığın azaldığını, öz-kontrolün ise dürtüselliği azaltarak dijital bağımlılık üzerinde düzenleyici rol oynadığını; psikolojik sağlamlığın bu ilişkide koruyucu ve aracı bir etki sunduğunu ortaya koymaktadır (63). Yine bir başka çalışmada internet bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (73). Bir başka çalışmada katılımcıların internet bağımlılık düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülerek benzer sonuçlar bulunmuştur (74,75). Düşük dayanıklılık düzeyine sahip gençlerin stres ve olumsuz duygularla başa çıkmada interneti bir kaçış ve destek aracı olarak kullanmaktadır (76). Çiçek'in (2021) araştırma bulguları, dijital oyun bağımlılığı arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyinin anlamlı biçimde azaldığını ortaya koymuştur (77). Aktaş (2018) tarafından yapılan çalışmada ise dijital oyun ve internet bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüş olup psikolojik sağlamlığın bireylerin duygusal kontrollerini artırması ve problem çözme gibi becerilerini geliştirmesi nedenleriyle bağımlı olma davranışı etkili bir şekilde azalttığı belirtilmiştir (78). Türkiye'de 16–21 yaş aralığındaki 508 öğrenciyle yapılan bir çalışmada, COVID-19 korkusunun akıllı telefon bağımlılığı ve düşük dayanıklılıkla ilişkili olduğu; ayrıca dayanıklılığın akıllı telefon bağımlılığı üzerinde koruyucu ve azaltıcı bir etki sunduğu bulunmuştur (88).

Türkiye'deki bir üniversitesindeki 1028 öğrencide yapılan bir çalışmaya göre; internet bağımlılığının yalnızlık ve algılanan sosyal destek ile pozitif, psikolojik dayanıklılık ile ise negatif yönde ilişkili olduğu ve bu değişkenlerin bağımlılık düzeyini anlamlı biçimde etkilediği bulunmuştur (79).

Ergenlik dönemi, biyolojik ve psikososyal değişimlerin yoğun yaşandığı, riskli davranışlara eğilimin arttığı kritik bir gelişimsel evredir. Bu dönemde gençler, hem bağımlılık davranışlarına karşı daha duyarlı hale gelmekte hem de stresle baş etme mekanizmalarını geliştirme sürecindedir. Bu nedenle, dijital bağımlılık ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiyi anlamak ergenlerin sağlığını koruma ve geliştirme açısından temel bir halk sağlığı gerekliliğidir.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Tipi, Yeri ve Süresi

Kesitsel, tanımlayıcı, nicel, ilişkisel bir çalışma olarak planlanan bu araştırma 03.06.2025-05.06.2025 tarihleri arasında Çorum il merkezinde bulunan 4 lisede gerçekleştirilmiştir.

3.2.Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırma kapsamında Çorum il merkezindeki 2024-2025 eğitim öğretim yılında öğrenim gören tüm lise öğrencileri araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Küme örnekleme Çorum İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nce rastgele (kura) yöntem ile belirlenen 4 lisedeki 1995 öğrencidir. Bu çalışmada lise 1, 2, 3 ve 4. sınıf öğrencilerinin verilerine ulaşmak hedeflenmiştir. Yapılan güç analizi sonucu belirlenen minimum katılımcı sayısı 327'dir.

Çalışmaya dahil edilme ölçütleri şunlardır; Çorum il merkezindeki bir lisede öğrenim görüyor olmak, 15-18 yaş aralığında olmak (15 ve 18 yaş dahil). Araştırmaya dahil edilmeme ölçütleri şunlardır; psikiyatrik ve/veya nörolojik bir hastalığının varlığı.

3.3.İşlem

Çorum İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nce kura ile rastgele belirlenen 4 liseye 03.06.2025-05.06.2025 tarihlerinde Milli Eğitim Bakanlığı'ndan alınan yazılı izinler doğrultusunda okul müdürleri aracılığıyla, ders saatinde tek tek tüm sınıflara gidilerek veriler toplanmıştır. Çalışmaya katılmak isteyen 15-18 yaş aralığındaki tüm öğrencilere öncelikle çalışma hakkında bilgi verilmiş, bilgilendirilmiş onam formu ayrıntılı bir şekilde açıklanmıştır. Çalışmada isimlerin kullanılmayacağı ve bu nedenle çalışmanın sonuçlarının taraflara bildirilmeyeceği bilgisi verilmiştir. Ayrıca katılımcılara,

anlamadıkları konularda yardımcı araştırmacıya danışabilecekleri belirtilmiştir. Katılımcılara araştırmanın gönüllülük esasına göre yürütüleceği bildirilmiş olup, katılmak isteyenlerden bilgilendirilmiş onam formu doldurmaları istenmiştir, katılmak istemeyen öğrencilerden de nedenini belirtmeleri istenmiştir. Çalışmaya katılmak isteyen aynı sınıf içerisinde bulunan tüm öğrencilere aynı anda anket formu dağıtılmıştır. Gönüllü katılımcılara dağıtılan anket formu; Sosyodemografik Veri Formu (12 soru), Ergenler İçin Dijital Bağımlılık Ölçeği (10 soru) ve Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Kısa Formu (6 soru) olmak üzere toplam 28 sorudan oluşmaktadır. Gönüllü katılımcılar anket formunu doldururken herhangi bir konuşma yapılmamış ve yönlendirme yapılmamasına özen gösterilmiştir. Katılımcılar tarafından doldurulan anket formları yardımcı araştırmacı tarafından herhangi bir sıra olmaksızın toplanmıştır. Bir sınıftaki veri toplama işlemi tamamlanınca diğer sınıfa geçilmiştir. Eksik veya hatalı doldurulan anketlerin değerlendirmeye alınmayacağı süreç başında ifade edilmiştir.

3.4.Araştırmanın Veri Toplama Araçları

Katılımcılara yardımcı araştırmacı tarafından; bilgilendirme sonrası Sosyodemografik Veri Formu, Ergenler için Dijital Bağımlılık Ölçeği ve Ergenler için Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Kısa Formu verildi.

3.4.1. Sosyodemografik Veri Formu

Araştırmacılar tarafından literatür işığında oluşturulan sosyodemografik veri formu ile; katılımcılara aile ile ilişkili sorular (kardeş sayısı, annenin çalışma durumu, annenin eğitim durumu, ebeveynlerin internet kullanımını denetleme durumu, aile ile geçirilen günlük ortalama zaman), öğrenci ilişkili sorular(cinsiyet, yaş, kronik hastalık, günlük ortalama internet kullanım süresi, en sık kullanılan dijital cihaz, yakın arkadaş sayısı, hobi varlığı) yönlendirilmiştir. (Ek:1)

3.4.2. Ergenler için Dijital Bağımlılık Ölçeği

Ergenler için Dijital Bağımlılık Ölçeği Seema ve ark. tarafından 2022 yılında, 11-19 yaş arası ergenler için geliştirilmiştir (80).

Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışması 2023 yılında Bağatarhan tarafından yapılmıştır (81).

Ergenlerin dijital bağımlılık düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilen ölçek, dijital cihazları kullanmanın bazı yollarını ve bunlarla ilgili duyguları açıklayan 10 maddeden oluşmaktadır. Katılımcıların bu durumların ne sıklıkla meydana geldiğini 7'li likert tipi bir ölçek üzerinde değerlendirmeleri beklenmektedir. Ölçekten 10 ile 70 arasında puan alınabilmekte ve ölçekten alınan yüksek puanlar dijital bağımlılığın yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği 11-19 yaş aralığındaki öğrencilerden oluşan iki ayrı örneklemede test edilmiştir. Ergenler için Dijital Bağımlılık leği'nin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0,87 bulunmuştur. (Ek:2)

3.4.3. Ergenler için Zihinsel Dayanıklılık leği Kısa Formu

Ergenler için Zihinsel Dayanıklılık leği McGeown ve diğerleri tarafından 2018 yılında 11–18 yaş arası ergenler için geliştirilmiştir (82).

Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışması 2019 yılında Soylu ve ark. tarafından yapılmıştır. Ortaokul ve lise örnekleminde 11-18 yaş psikometrik özellikleri incelenmiştir Araştırma sonuçları, Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık leği'nin uzun ve kısa formunun gelecek çalışmalarda eğitim ortamlarında 11-18 yaş ergenlerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin değerlendirilmesinde geçerli ve güvenilir bir lme aracı olarak kullanılabileceğini göstermiştir. Ölçek 6 maddeden oluşan 4'l likert tipi bir ölçektir. Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık leği'nde yüksek puanlar, bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir (83). Ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0,83 bulunmuştur (Ek:3)

3.5. Verilerin Analizi

Tanımlayıcı istatistikler kategorik değişkenlerde frekans (%) ile, nicel değişkenlerde ortalama (SS, standart sapma), ortanca (IQR, Q25-Q75) veya dağılım aralığı (minimum-maksimum) ile sunulmuştur. Normal dağılım varsayımı Shapiro-Wilk testi veya histogram ile incelenmiştir. Gruplar arası karşılaştırmalar Mann-Whitney U testi, Kruskal-Wallis testi veya Tek-yönlü Varyans Analizi ile yapılmıştır. İkili karşılaştırmalarda Bonferroni düzeltmesi p-değeri raporlanmıştır. Dijital bağımlılık

puanı, Zihinsel dayanıklılık puanı ve yaş arasındaki ilişki Spearman Sıra Korelasyon katsayısı ile değerlendirilmiştir. Dijital bağımlılık ve zihinsel dayanıklılık ile ilişkili değişkenler çok değişkenli doğrusal regresyon modeli Enter yöntemi ile incelenmiştir. Modellerde $p < 0,25$ düzeyinde anlamlı olan değişkenler yer almıştır ve zihinsel dayanıklılık veya dijital bağımlılık puanları için düzeltilmiş etkiler sunulmuştur. Doğrusal regresyon modellerinin geçerliliği otokorelasyon için Durbin-Watson istatistiği ile, çoklu bağlantı varsayımı için varyans şişme değerleri (VIF) ile ve standartlaştırılmış artıkların normal dağılımı ile incelenmiştir. İstatistiksel anlamlılık $p < 0,05$ düzeyi olarak belirlenmiştir. İstatistiksel analiz açık kaynak kodlu JASP v.0.95.0 yazılımı (1) ile yapılmıştır.

(Referans: 1.JASP Team (2024). JASP (Version 0.95.0)[Computer software].)

3.6. Etik Onay, Araştırma İzni, Çıkar Çatışması

Bu çalışmaya; Hitit Üniversitesi Tıp Fakültesi Araştırmalar Etik Kurulu tarafından 15.05.2025 tarihli, 2025-98 karar numarası ile onay alınmıştır. Kurumsal uygulama için Milli Eğitim Bakanlığı Araştırma Uygulama İzinleri'ne e-devlet üzerinden MEB.TT.2025.026972.01 başvuru numarasıyla 28.05.2025 tarihinde başvuru yapılmış olup 29.05.2025 tarihinde 29.05.2025- 29.05.2026 tarihleri arasında araştırma yapılabilmesi için onay alınmıştır.

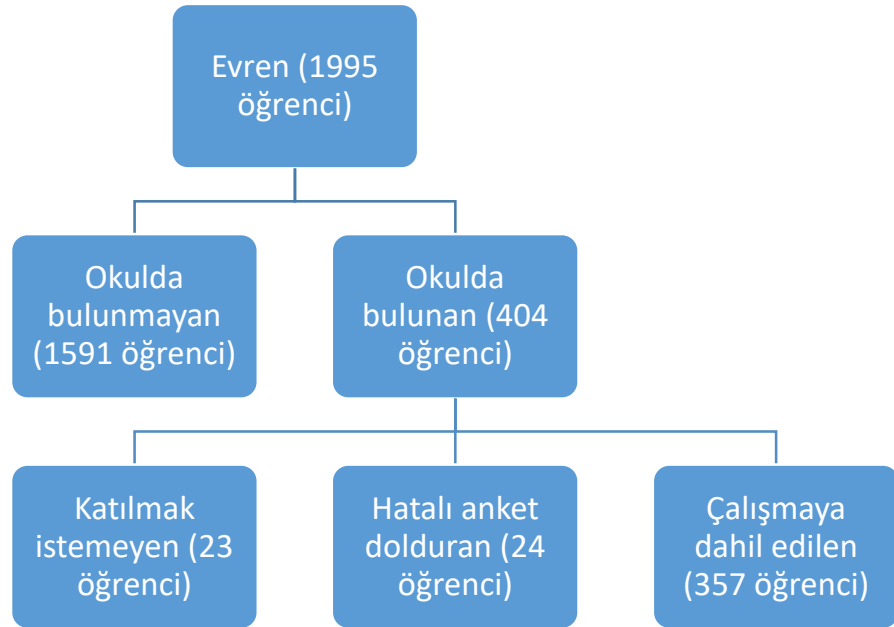
Bu çalışmada herhangi bir kişisel ya da mali çıkar çatışması bulunmamaktadır.

4. BULGULAR

Çalışma kapsamında toplam 404 öğrenciye ulaşılmıştır. Öğrencilerden 23’ü “zamanım yok” veya “ilgim yok” gerekçesiyle çalışmaya katılmayı reddetmiştir. Ayrıca, 24 öğrencinin anket formu eksik veya hatalı doldurulduğundan değerlendirmeye alınmamıştır.

Sonuç olarak, araştırma 357 öğrencinin verileri üzerinden yürütülmüştür. Eğitim öğretim yılının son günleri olması nedeniyle sınıflarda bulunan öğrenci sayısı, sınıf mevcudundan daha az bulunmuştur.

ÖRNEKLEM AKIŞ ŞEMA



Şekil 1: Çalışmaya katılım sürecini ve dahil edilme/dışlanma durumlarını gösteren örneklem akış şeması.

Araştırmanın yapıldığı tarih itibarıyla eğitim öğretim yılının sonu olması ve üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin devamsızlık yapması nedeniyle okulda bulunmayan öğrenci sayısı fazladır.

4.1.Katılımcı Özellikleri

Çalışmada dört farklı okuldan toplamda 357 öğrenci yer almıştır. Katılımcı özellikleri Tablo 1 ile sunulmuştur. Öğrencilerin %54,6'sı erkek (n=195) ve ortalama yaşı 15,59 (SS=0,9) yıl olarak bulunmuştur. Katılımcıların %38,1'i (n=136) 3 nolu okulda, %24,9'u (n=89) 1 nolu okulda, %19,1'i (n=68) 4 nolu okulda ve kalan %17,9'u (n=64) 2 nolu okulda öğrencidir. Öğrencilerin %5'inin (n=18) kardeşi olmadığı, %44'ünün (n=157) bir kardeşi olduğu, %35,9'unun (n=128) iki kardeşi olduğu ve %15,1'nin (n=54) üç veya daha fazla kardeşi vardır. Öğrencilerin anneleri arasında çalışma oranı %34,2 (n=122) ve annelerin yarısından fazlası lise (n=104, %29,13) veya üniversite (n=104, %29,13) mezunudur. Öğrenciler arasında kronik hastalığı olanların oranı %4,8 (n=17) olmaktadır. Ailelerin %49,6'sı (n=177) internet kullanımı ile ilgili denetim yapmaktadır. Öğrencilerin %58,3'ü (n=208) günde 1 – 3 saat internete girmekte ve %85,4'ü (n=305) telefon ile internete girmektedir. Öğrencilerin %45,9'u (n=164) 3 – 5 yakın arkadaşına sahip ve ailesi ile 2 saat veya daha fazla vakit geçirenlerin oranı %42 (n=150) olarak bulunmuştur. Öğrencilerin %92,7'si (n=331) hobisi olduğunu belirtmiştir. Öğrencilerin dijital bağımlılık puanı ortalaması 32,96 (SS=9,64) ve 10 – 68 puan arasında dağıldığı bulunmuştur. Katılımcıların zihinsel dayanıklılık puanı ortalaması 15,69 (SS=2,17) ve 9 – 24 puan arasında dağıldığı bulunmuştur (Tablo 1).

Tablo 1. Katılımcı Özellikleri

Değişken	n (%)	Ortanca (IQR)	Ort (SS)	Min-Maks
Okul	1	89 (24,93)		
	2	64 (17,93)		
	3	136 (38,1)		
	4	68 (19,05)		

		15,59	
Yaş (yıl)		357	15 (15-16) (0,9) 15-18
Cinsiyet	Erkek	195 (54,62)	
	Kız	162 (45,38)	
Kardeş sayısı	Kardeşi yok	18 (5,04)	
	Bir kardeşi var	157 (43,98)	
	İki kardeşi var	128 (35,85)	
	Üç veya daha fazla kardeşi var	54 (15,13)	
Anne çalışma durumu	Evet	122 (34,17)	
	Hayır	235 (65,83)	
Anne eğitim durumu	İlkokul	85 (23,81)	
	Ortaokul	64 (17,93)	
	Lise	104 (29,13)	
	Üniversite	104 (29,13)	
Kronik hastalık	Var	17 (4,76)	
	Yok	340 (95,24)	
Aile internet denetimi	Var	177 (49,58)	
	Yok	180 (50,42)	
Günlük internet kullanım süresi	1 saat veya altı	12 (3,36)	
	1-3 saat	208 (58,26)	
	4-6 saat	120 (33,61)	
	7 saat ve üstü	17 (4,76)	
Kullanılan cihaz	Telefon	305 (85,43)	
	Tablet	6 (1,68)	
	Bilgisayar	42 (11,76)	
	Diğer	4 (1,12)	
Yakın arkadaş sayısı	Hiç yok	7 (1,96)	
	1-2	81 (22,69)	
	3-5	164 (45,94)	
	6 veya daha fazla	105 (29,41)	

	1 saat veya daha			
Aile ile geçirilen zaman	az	62 (17,37)		
	1-2 saat	145 (40,62)		
	2 saat veya daha			
	fazla	150 (42,02)		
Hobi	Var	331 (92,72)		
	Yok	26 (7,28)		
Dijital Bağımlılık			32,96	
Toplam puanı		357	33 (26-39) (9,64)	10-68
Zihinsel Dayanıklılık			15,69	
Toplam puanı		357	16 (14-17) (2,17)	9-24

4.2. Katılımcı Özelliklerinin Dijital Bağımlılık Puanı ile ilişkisi

Dijital bağımlılık toplam puanının katılımcı özelliklerine göre dağılımı Tablo 2 ile sunulmuştur. Ortanca dijital bağımlılık puanının kız öğrencilerde, erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (K:35 (27-42) vs E:30 (25-37); $p=0,002$). Ailesi internet denetimi yapan öğrencilerin dijital bağımlılık puanı, ailesi denetim yapmayanlara göre daha düşük olduğu bulunmuştur (Var:30 (25-36) vs Yok:35 (27-42); $p<0,001$). Günlük internet kullanım süresine göre ortalama dijital bağımlılık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($p<0,001$). Ortalama dijital bağımlılık puanının internet kullanımı 7 saat ve üzeri olanlarda 1 saat veya altı olanlara göre 19 puan daha yüksek (Bonferroni $p<0,001$), 1 – 3 saat arasında olanlara göre 12 puan daha yüksek (Bonferroni $p<0,001$) ve 4 – 6 saat arasında olanlara göre 8 puan daha yüksek (Bonferroni $p=0,006$) olduğu bulunmuştur. İnternet kullanımı 4 – 6 saat arasında olanlarda ortalama dijital bağımlılık puanı 1 saat veya altı olanlara göre 9 puan daha yüksek (Bonferroni $p<0,001$) ve 1 – 3 saat arasında olanlara göre 4 puan daha yüksek (Bonferroni $p<0,001$) olduğu bulunmuştur. Ortalama dijital bağımlılık puanının, internet kullanımı 1 saat veya altı olanlar ile 1 – 3 saat arasında olanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı bulunmuştur (Bonferroni $p=0,062$). Aile ile geçirilen zamana göre ortalama dijital bağımlılık puanında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($p<0,001$). Ailesi ile 2 saat ve üzeri zaman geçiren öğrencilerin ortalama dijital bağımlılık puanı 1 saatten az zaman geçirenlere göre 7 puan daha düşük (Bonferroni $p<0,001$) ve 1 – 2 saat

zaman geçirenlere göre 4 puan daha düşük (Bonferroni $p < 0,001$) olduğu bulunmuştur. Ailesi ile 1 saatten az zaman geçirenler ile 1 – 2 saat zaman geçirenler arasında dijital bağımlılık puanı yönünden istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı bulunmuştur (Bonferroni $p = 0,160$). Öğrencilerin dijital bağımlılık puanlarının kardeş sayısı, anne çalışma durumu, anne eğitim durumu, kronik hastalık varlığı, kullanılan cihaz, yakın arkadaş sayısı ve hobisi olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı bulunmuştur ($p > 0,05$) (Tablo 2).

Tablo 2. Katılımcı özelliklerinin Dijital bağımlılık puanına göre dağılımı

Değişken	n	Ortanca		Min- Mak s	p
		(IQR)	Ort (SS)		
Cinsiyet		30 (25-	31,61	10-	
	Erkek	195 37)	(9,57)	68	0,002 ^{a*}
Kardeş sayısı		35 (27-	34,58	11-	
	Kız	162 42)	(9,49)	64	
Tek çocuk		31 (26-	31,39	19-	
	18 35)	(7,49)	47	0,707 ^b	
Bir kardeş		34 (26-	32,97	11-	
	157 39)	(9,66)	64		
İki kardeş		32 (26-	32,66	10-	
	128 39)	(9,44)	68		
Üç veya daha fazla kardeş		35 (26-	34,13	10-	
	54 40)	(10,75)	61		
Anne çalışma durumu		34 (27-	33,92	13-	
	Evet	122 41)	(9,11)	64	0,163 ^a
Hayır		32 (26-	32,46	10-	
	235 39)	(9,88)	68		
Anne eğitim durumu		31 (26-	32,07	10-	
	İlkokul	85 38)	(9,47)	58	0,071 ^b
Ortaokul		32 (25-	31,67	16-	
	64 38)	(9,58)	61		

			34 (28-	35,03	13-	
	Lise	104	42)	(10,43)	68	
			32 (27-	32,39	11-	
	Üniversite	104	38)	(8,76)	58	
Kronik hastalık			35 (30-	35,59	22-	
	Var	17	39)	(9,47)	57	0,306 ^a
			33 (26-	32,82	10-	
	Yok	340	39)	(9,64)	68	
Aile internet			30 (25-	30,99	11-	<0,001 ^a
denetimi	Var	177	36)	(9,17)	68	*
			35 (27-	34,88	10-	
	Yok	180	42)	(9,73)	64	
Günlük internet			24 (18-	24,17	10-	<0,001 ^b
kullanım süresi	1 saat veya altı	12	28)	(8,66)	42	*
			30 (25-	31,07	10-	
	1-3 saat	208	36)	(8,72)	58	
			35 (29-	35,63	16-	
	4-6 saat	120	43)	(9,29)	64	
			41 (37-	43,35	23-	
	7 saat ve üstü	17	48)	(10,78)	68	
Kullanılan cihaz			33 (26-	32,94	10-	
	Telefon	305	39)	(9,56)	68	0,091 ^c
			32 (25-	32,5	16-	
	Tablet	6	42)	(12,1)	48	
			32 (27-	34,19	17-	
	Bilgisayar	42	42)	(9,73)	61	
			21 (17-	21,5	16-	
	Diğer	4	26)	(5,51)	28	
Yakın arkadaş			28 (22-	33,71	16-	
sayısı	Hiç yok	7	44)	(15,71)	61	0,897 ^b
			33 (25-	33,3	10-	
	1-2	81	40)	(11,48)	68	

			33 (26-	32,53	11-	
	3-5	164	39)	(8,98)	64	
			33 (27-	33,3	10-	
	6 ve üstü	105	40)	(8,69)	57	
Aile ile geçirilen zaman			36 (28-	36,95	18-	<0,001 ^b
	1 saat veya daha az	62	44)	(11,14)	68	*
			34 (29-	34,21	12-	
	1-2 saat	145	39)	(8,86)	64	
			29 (24-	30,09	10-	
	2 saat ve daha fazla	150	36)	(8,88)	50	
Hobi			33 (26-	32,98	10-	
	Var	331	39)	(9,59)	68	0,955 ^a
			33 (25-	32,69	12-	
	Yok	26	39)	(10,49)	52	

Dijital Bağımlılık Toplam puanı gruplara arası karşılaştırmalar ^aMann-Whitney U testi, ^bTek-yönlü Varyans Analizi ve ^cKruskal-Wallis testi ile yapılmıştır. *İstatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı. İkili karşılaştırmalar Bonferroni p-değerleri alt gruplar sırasıyla: Günlük internet kullanımı (1 vs 2 $p = 0,062$; 1 vs 3 $p < 0,001^*$; 1 vs 4 $p < 0,001^*$; 2 vs 3 $p < 0,001^*$; 2 vs 4 $p < 0,001^*$; 3 vs 4 $p = 0,006^*$); Aile ile geçirilen zaman (1 vs 2 $p = 0,160$; 1 vs 3 $p < 0,001^*$; 2 vs 3 $p < 0,001^*$).

4.3. Katılımcı Özelliklerinin Zihinsel Dayanıklılık Puanı ile ilişkisi

Zihinsel dayanıklılık toplam puanının katılımcı özelliklerine göre dağılımı Tablo 3 ile sunulmuştur. Öğrencilerin ortanca zihinsel dayanıklılık puanının anne eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı fark gösterdiği bulunmuştur ($p = 0,026$). Zihinsel dayanıklılık puanının üniversite mezunu olan annelerde, ortaokul mezunu olan annelere göre daha düşük olduğu bulunmuştur (Bonferroni $p = 0,018$). Annenin diğer eğitim durumları arasında zihinsel dayanıklılık puanı yönünden istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı bulunmuştur (Bonferroni $p > 0,05$). Öğrencilerin internet erişimi için kullandıkları cihaza göre ortanca zihinsel dayanıklılık puanında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($p = 0,009$). İnternet erişimi için bilgisayar kullananların zihinsel dayanıklılık puanı, internet erişimi için telefon kullananlara göre istatistiksel

olarak daha düşük olduğu bulunmuştur (Bonferroni $p=0,007$). İnternet erişimi için kullanılan diğer cihazlar arasında zihinsel dayanıklılık puanı yönünden istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı bulunmuştur (Bonferroni $p>0,05$). Öğrencilerin zihinsel dayanıklılık puanlarının cinsiyet, kardeş sayısı, anne çalışma durumu, kronik hastalık varlığı, aile internet denetimi, günlük internete giriş süresi, yakın arkadaş sayısı, aile ile geçirilen zaman ve hobisi olma durumları yönünden istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$) (Tablo 3).

Tablo 3. Katılımcı özelliklerinin Zihinsel Dayanıklılık puanına göre dağılımı

Değişken	n	Ortanca (IQR)	Ort (SS)	Min-Maks	p
Cinsiyet			15,64		
Erkek	195	16 (14-17)	(2,38)	9-24	0,310 ^a
Kız	162	16 (15-17)	(1,91)	9-19	
Kardeş sayısı			15,56		
Tek çocuk	18	16 (15-17)	(2,43)	10-19	0,970 ^b
Bir kardeş	157	16 (14-17)	(2,14)	9-24	
İki kardeş	128	16 (14-17)	(2,14)	11-24	
Üç veya daha fazla kardeş	54	16 (14-17)	(2,28)	9-19	
Anne çalışma durumu			15,53		
Evet	122	16 (15-17)	(1,91)	9-21	0,307 ^a
Hayır	235	16 (14-17)	(2,3)	9-24	
Anne eğitim durumu			15,58		0,026 ^b
İlkokul	85	16 (14-17)	(2,13)	9-20	*
Ortaokul	64	16 (15-18)	(2,47)	11-24	
Lise	104	16 (14-17)	(2,3)	9-24	

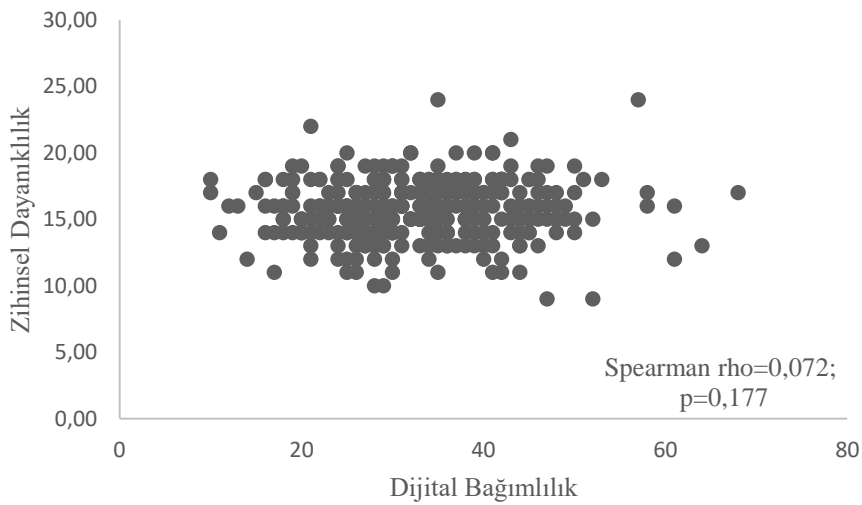
				15,42		
	Üniversite	104	15 (14-17)	(1,8)	10-19	
Kronik hastalık				16,24		
	Var	17	16 (15-17)	(3,61)	9-24	0,684 ^a
				15,67		
	Yok	340	16 (14-17)	(2,08)	9-22	
Aile internet denetimi	Var	177	16 (14-17)	15,64 (2)	10-21	0,923 ^a
				15,75		
	Yok	180	16 (14-17)	(2,33)	9-24	
Günlük internet kullanım süresi	1 saat veya altı	12	16 (14-18)	16 (3,57)	11-24	0,771 ^b
				15,63		
	1-3 saat	208	16 (14-17)	(1,94)	9-20	
				15,85		
	4-6 saat	120	16 (14-18)	(2,33)	9-24	
				15,12		
	7 saat ve üstü	17	15 (14-17)	(2,62)	11-20	
Kullanılan cihaz				15,86		0,009 ^b
	Telefon	305	16 (15-17)	(2,15)	10-24	*
				14,83		
	Tablet	6	15 (14-16)	(1,72)	12-17	
				14,6		
	Bilgisayar	42	15 (14-16)	(2,16)	9-18	
				15,75		
	Diğer	4	16 (15-17)	(2,06)	13-18	
Yakın arkadaş sayısı				14,86		
	Hiç yok	7	15 (12-16)	(2,73)	12-20	0,482 ^b
				15,73		
	1-2	81	16 (14-17)	(2,31)	9-20	
				15,66		
	3-5	164	16 (14-17)	(2,09)	11-24	
				15,78		
	6 ve üstü	105	16 (15-17)	(2,17)	10-24	

Aile ile geçirilen zaman	1 saat veya daha az	62	17 (15-17)	(2,71)	9-24	0,114 ^b
	1-2 saat	145	16 (14-17)	(2,01)	10-20	
	2 saat ve daha fazla	150	16 (14-17)	(2,07)	10-24	
Hobi				15,73		
	Var	331	16 (14-17)	(2,16)	9-24	0,464 ^a
	Yok	26	16 (14-17)	(2,32)	9-20	

Zihinsel Dayanıklılık Toplam puanı gruplara arası karşılaştırmalar ^aMann-Whitney U testi ve ^bKruskal-Wallis testi ile yapılmıştır. *İstatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı. İkili karşılaştırmalar Bonferroni p-değerleri alt gruplar sırasıyla: Anne eğitim durumu (1 vs 2 $p=0,178$; 1 vs 3 $p=1,000$; 1 vs 4 $p=1,000$; 2 vs 3 $p=0,122$; 2 vs 4 $p=0,018^*$; 3 vs 4 $p=1,000$); Kullanılan cihaz (1 vs 2 $p=1,000$; 1 vs 3 $p=0,007^*$; 1 vs 4 $p=1,000$; 2 vs 3 $p=1,000$; 2 vs 4 $p=1,000$; 3 vs 4 $p=1,000$).

4.4.Korelasyon İlişkisi

Zihinsel dayanıklılık ve dijital bağımlılık toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı bulunmuştur ($\rho=0,072$; $p=0,177$) (Şekil 1).



Şekil 2. Zihinsel Dayanıklılık ve Dijital Bağımlılık puanlarının saçılım grafiği

Öğrencilerin yaşı ile dijital bağımlılık puanı ($\rho=0,081$; $p=0,126$) ve zihinsel dayanıklılık puanı ($\rho=0,047$; $p=0,372$) arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı bulunmuştur.

4.5. Dijital Bağımlılık ile İlişkili Değişkenlerin Modellenmesi

Dijital bağımlılık puanındaki değişim ile ilişkili değişkenler çok değişkenli doğrusal model ile sunulmuştur. Modele dijital bağımlılık puanı ile ilişkili ($p<0,025$ düzeyinde) olan cinsiyet, anne çalışma durumu, anne eğitim durumu, aile internet denetimi, günlük internet kullanım süresi, kullanılan cihaz, aile ile geçirilen zaman değişkenleri ve zihinsel dayanıklılık puanı da eklenerek zihinsel dayanıklılığa göre düzeltilmiş etkiler Tablo 4 ile sunulmuştur.

Dijital bağımlılık puanındaki artış kız öğrencilerde, erkeklere göre %4 puan artışı (B [%95 GA]=4,058 [2,210 – 5,907]; $p<0,001$) ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Dijital bağımlılık puanı günlük internet kullanım süresinin 1 saatin altında olmasına göre, 1 – 3 saat olanlarda %6,5 puan artış (B [%95 GA]=6,452 [1,521 – 11,383]; $p=0,010$), 4 – 6 saat olanlarda %10,6 puan artış (B [%95 GA]=10,570 [5,546 – 15,594]; $p<0,001$) ve 7 saat ve üzerinde olanlarda %19,1 puan artış (B [%95 GA]=19,095 [12,816 – 25,374]; $p<0,001$) ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Tablo 4).

Dijital bağımlılık puanında %2,8 azalış ailenin internet denetimi yapması ile ilişkili olduğu bulunmuştur (B [%95 GA]=-2,771 [-4,575 – -0,967]; $p=0,003$). Dijital bağımlılık puanında aile ile geçirilen zaman 1 saatten az olmasına göre, 1 – 2 saat olduğunda %2,6 azalış (B [%95 GA]=-2,621 [-5,216 – -0,026]; $p=0,048$) veya 2 saatin üzerinde olduğunda %5,6 azalış (B [%95 GA]=-5,560 [-8,162 – -2,958]; $p<0,001$) ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Tablo 4).

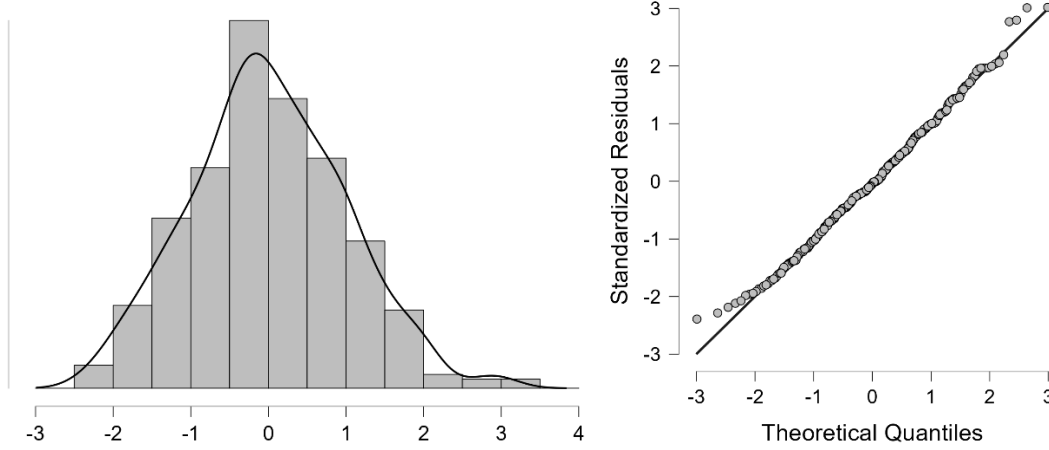
Dijital bağımlılık puanındaki değişim ile anne çalışma durumu, anne eğitim durumu, kullanılan cihaz ve zihinsel dayanıklılık puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$) (Tablo 4). Model dijital bağımlılıktaki değişimin %25'ini açıklamakta ($F=8,919$; $sd=15$; $p<0,001$) (Tablo 4) ve normalize edilmiş hata değerlerinin normal dağılım gösterdiği gözlenmiştir (Şekil 2).

Tablo 4. Dijital Bağımlılık ile ilişkili değişkenlerin çok değişkenli doğrusal regresyonu

Değişken (ref.)	Standartlaştırılmamış		Std.			B 95% GA	
	B	SH	B	t	p	Alt sınır	Üst sınır
Sabit	23,146	4,410		5,249	<0,001	14,472	31,820
Kız (Erkek)	4,058	0,940		4,320	<0,001*	2,210	5,907
Anne çalışıyor (çalışmıyor)	1,441	1,064		1,355	0,176	-0,651	3,533
Anne eğitim durumu							
Ortaokul (İlkokul)	-0,342	1,402		0,244	0,807	-3,100	2,416
Lise (İlkokul)	1,866	1,273		1,465	0,144	-0,639	4,370
Üniversite (İlkokul)	-0,182	1,371		0,132	0,895	-2,877	2,514
Aile internet denetimi var (yok)	-2,771	0,917		3,021	0,003*	-4,575	-0,967
Günlük internet kullanım süresi							
1-3 saat (1 saat veya altı)	6,452	2,507		2,574	0,010*	1,521	11,383
4-6 saat (1 saat veya altı)	10,570	2,554		4,138	<0,001*	5,546	15,594
7 saat ve üstü (1 saat veya altı)	19,095	3,192		5,981	<0,001*	12,816	25,374

Kullanılan cihaz							
Tablet			-				
(Telefon)	-0,557	3,499	0,159	0,874	-7,441	6,326	
Bilgisayar							
(Telefon)	1,448	1,460	0,991	0,322	-1,424	4,319	
Diğer			-		-		
(Telefon)	-8,077	4,241	1,905	0,058	16,418	0,264	
Aile ile geçirilen zaman							
1-2 saat (1 saat veya daha az)	-2,621	1,319	1,987	0,048*	-5,216	-0,026	
2 saat ve daha fazla (1 saat veya daha az)	-5,560	1,323	4,203	<0,001*	-8,162	-2,958	
Zihinsel Dayanıklılık puanı	0,225	0,212	0,051	1,062	0,289	-0,192	0,641

Model $R=0,531$; $R^2=0,282$; düzeltilmiş $R^2=0,250$; $F=8,919$; $sd=15$; $p<0,001$. Durbin-Watson Auto korelasyonu= $0,056$; istatistik= $1,887$; $p=0,118$. VIF= $1,000$. Standartlaştırılmış katsayı sadece nicel değişkenler için hesaplanmıştır. *İstatistiksel anlamlılık $p<0,05$. Kısaltmalar: ref, referans kategori; B, beta katsayısı; SH, standart hata; Std, standartlaştırılmış; GA, güven aralığı; sd, serbestlik derecesi.



Şekil 3. Dijital bağımlılık regresyon modeli standartlaştırılmış artıkların dağılımı

4.6. Zihinsel Dayanıklılık ile İlişkili Değişkenlerin Modellenmesi

Zihinsel dayanıklılık puanındaki değişim ile ilişkili değişkenler çok değişkenli doğrusal model ile sunulmuştur. Modele zihinsel dayanıklılık puanı ile ilişkili ($p < 0,025$ düzeyinde) olan anne eğitim durumu, kullanılan cihaz, aile ile geçirilen zaman değişkenleri ve dijital bağımlılık puanı da eklenerek dijital bağımlılığa göre düzeltilmiş etkiler Tablo 5 ile sunulmuştur.

Zihinsel dayanıklılık puanındaki %0,88 artış annenin ilkokula göre ortaokul mezunu olması ile ilişkili olduğu bulunmuştur (B [%95 GA]=0,883 [0,190 – 1,576]; $p=0,013$) ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Zihinsel dayanıklılık puanındaki %1,3 azalış internet erişimi için telefon kullanımına göre bilgisayar kullanmak ile ilişkili olduğu bulunmuştur (B [%95 GA]=-1,331 [-2,029 – -0,634]; $p < 0,001$) (Tablo 5).

Zihinsel dayanıklılık puanındaki değişim ile aile ile geçirilen zaman ve dijital bağımlılık puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı bulunmuştur ($p > 0,05$) (Tablo 5). Model zihinsel dayanıklılık puanındaki değişimin %4,6'sını açıklamakta ($F=2,914$; $sd=9$; $p=0,002$) (Tablo 5) ve standartlaştırılmış artıkların yaklaşık normal dağılım gösterdiği gözlenmiştir (Şekil 3).

Tablo 5. Zihinsel Dayanıklılık ile ilişkili değişkenlerin çok değişkenli doğrusal regresyonu

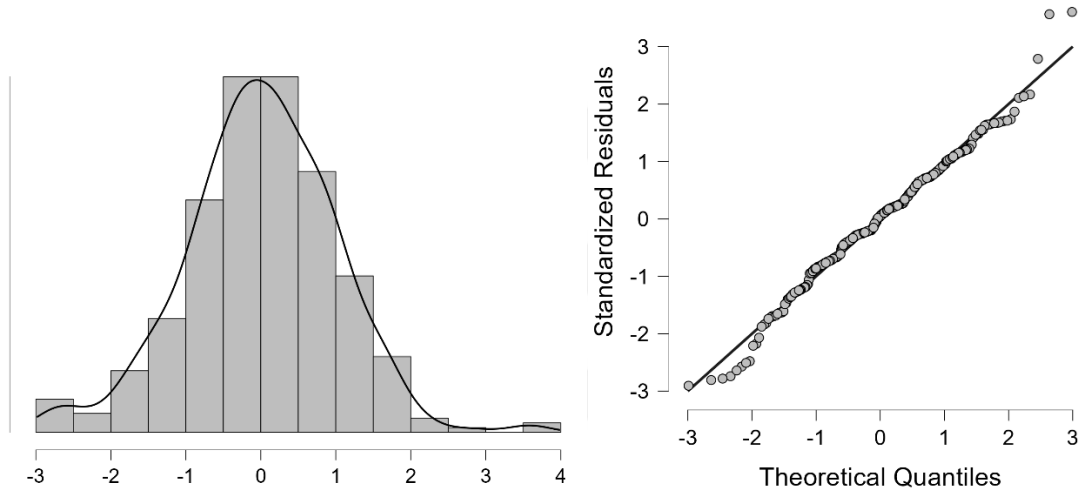
Değişken (ref.)	Standartlaştırılmamış		Std.			B 95% GA	
	B	SH	B	t	p	Alt sınır	Üst sınır
Sabit	15,682	0,551		28,456	<0,001	14,598	16,766
Anne eğitim durumu							
Ortaokul (İlkokul)	0,883	0,352		2,506	0,013*	0,190	1,576
Lise (İlkokul)	0,258	0,320		0,805	0,421	-0,372	0,888
Üniversite (İlkokul)	0,037	0,319		0,116	0,907	-0,590	0,665
Kullanılan cihaz							
Tablet (Telefon)	-0,947	0,877		-1,080	0,281	-2,672	0,778
Bilgisayar (Telefon)	-1,331	0,355		-3,755	<0,001*	-2,029	-0,634
Diğer (Telefon)	-0,022	1,080		-0,021	0,984	-2,147	2,103
Aile ile geçirilen zaman							
1-2 saat (1 saat veya daha az)	-0,482	0,334		-1,442	0,150	-1,140	0,175
2 saat ve daha fazla (1 saat veya daha az)	-0,482	0,339		-1,421	0,156	-1,149	0,185

Dijital

Bağımlılık

puanı 0,010 0,012 0,046 0,833 0,406 -0,014 0,035

Model $R=0,265$; $R^2=0,070$; düzeltilmiş $R^2=0,046$; $F=2,914$; $sd=9$; $p=0,002$. Durbin-Watson Auto korelasyonu=-0,022; istatistik=2,038; $p=0,985$. VIF=1,000. Standartlaştırılmış katsayı sadece nicel değişkenler için hesaplanmıştır. *İstatistiksel anlamlılık $p<0,05$. Kısaltmalar: ref, referans kategori; B, beta katsayısı; SH, standart hata; Std, standartlaştırılmış; GA, güven aralığı; sd, serbestlik derecesi.



Şekil 4. Zihinsel dayanıklılık regresyon modeli standartlaştırılmış artıkların dağılımı

5. TARTIŞMA

Bu çalışmaya dört farklı liseden 357 öğrenci katıldı; yaş ortalaması $15,59 \pm 0,9$, %54,6'sı erkekti. Öğrencilerin dijital bağımlılık puanı ortalaması $32,96 \pm 9,64$ (10–68 aralığında), zihinsel dayanıklılık puanı ortalaması ise $15,69 \pm 2,17$ (9–24 aralığında) bulundu.

Kız öğrencilerin dijital bağımlılık puanı erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksekti ($p=0,002$). Ailesi internet denetimi yapanların bağımlılık puanı daha düşüktü ($p<0,001$). Günlük internet kullanımını arttıkça dijital bağımlılık puanı da anlamlı şekilde yükseldi; 7 saat ve üzeri kullananlarda puan 1 saat ve altı kullananlara göre yaklaşık 19 puan fazlaydı ($p<0,001$). Aileyle geçirilen zaman arttıkça bağımlılık puanı düştü ($p<0,001$). Kardeş sayısı, anne çalışma durumu, anne eğitimi, kronik hastalık, kullanılan cihaz, arkadaş sayısı ve hobi durumu anlamlı farklılık göstermedi.

Zihinsel dayanıklılık puanı, annenin eğitim durumuna göre farklılık gösterdi ($p=0,026$); üniversite mezunu annelerin çocuklarında daha düşük bulundu. Bilgisayardan internete girenlerin zihinsel dayanıklılık puanı, telefon kullananlara göre daha düşüktü ($p=0,007$). Diğer değişkenlerle (cinsiyet, kardeş sayısı, internet süresi, aile denetimi, aileyle geçirilen zaman, arkadaş sayısı vb.) anlamlı ilişki saptanmadı.

Ergenlerin dijital bağımlılık düzeylerinin cinsiyet, günlük internet kullanımı, aile internet denetimi ve aileyle geçirilen zaman gibi değişkenlerden etkilendiği; zihinsel dayanıklılık düzeylerinin ise özellikle annenin eğitim durumuna ve internet erişim aracına göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Dijital bağımlılık ile zihinsel dayanıklılık arasında doğrudan anlamlı bir ilişki saptanmazken, bağımlılığı artıran en güçlü faktörün günlük internet kullanım süresi, azaltan faktörlerin ise aile denetimi ve aileyle geçirilen zaman olduğu görülmüştür.

5.1.DİJİTAL BAĞIMLILIKLA İLGİLİ KARŞILAŞTIRMALAR

Öğrencilerin dijital bağımlılık puanı ortalaması 32,96 (SS=9,64) ve 10 – 68 puan arasında dağıldığı bulunmuştur.

Dijital bağımlılığın tanımlanmasında, sınıflandırılmasında görüş birliği bulunmaması ve bağımlıların belirlenmesi için kullanılan ölçekler değişiklik göstermesi nedeniyle dijital bağımlılığın yaygınlık oranını tespit etmek zordur (35). Çinde yapılan bir çalışmada dijital bağımlılığın genel yaygınlığı %11,3 olarak bulunmuştur ve yaygınlığının ölçüm aracıyla anlamlı şekilde ilişkili olduğu belirtilmiştir. Aynı çalışmada dijital bağımlılığın Çin'in doğu ve orta kesimlerinde, kuzey ve batı bölgelerine göre daha yüksek bulunması bize dijital bağımlılığın yaygınlığının bölgelere göre değişiklik gösterebileceğini düşündürmektedir (84). Dijital bağımlılığın yaygınlığının, trafik yoğunluğu, çevresel kirlilik ve yaşamdan memnuniyetsizlik düzeyi yüksek olan ülkelerde daha fazla olduğu bildirilmektedir. Bölgesel farklılıklar göstermekle birlikte, dijital bağımlılığın yaşam kalitesi ile ters orantılı olduğu vurgulanmakta olup bu da bize dijital bağımlılığın yaygınlığının çevresel ve bölgesel farklılıklardan etkilenebileceği fikrini düşündürmektedir (27). Epidemiyolojik çalışmalar, dijital bağımlılığın farklı alt tiplerinin yaygınlığının %0,5 ile %84 arasında değiştiğini, dijital medyanın alt tiplerinde, tanı araçlarında ve metodolojide büyük farklılıklar olduğunu göstermektedir (32). 2025 TÜİK verilerine göre Türkiye’de internet kullanan bireylerin oranı, 2024 yılında %88,8 iken 2025 yılında %90,9 olmuştur (34).

Bu çalışmada dört farklı okuldan toplamda 357 öğrenci yer almıştır. Elde edilen dijital bağımlılık puan ortalaması, literatürde bildirilen farklı oranlarla karşılaştırıldığında bağımlılığın; ölçüm aracı, kültürel farklılıklar ve çevresel koşullardan etkilenen değişken bir olgu olduğunu göstermektedir. İnternet kullanımının Türkiye’de giderek artış göstermesi, özellikle gençler arasında dijital bağımlılık riskinin de paralel şekilde yükselme potansiyeline işaret etmektedir. Bu bulgular, dijital bağımlılığın yalnızca bireysel faktörlerle değil, aynı zamanda toplumsal ve çevresel koşullarla da yakından ilişkili olduğunu düşündürmektedir.

Bu çalışmada ortanca dijital bağımlılık puanının kız öğrencilerde, erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Farklı yer ve zamanlarda yapılmış araştırmalarda cinsiyet değişkeni ile dijital bağımlılık arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı araştırılmıştır. Bazı araştırmalarda cinsiyet ile dijital bağımlılık arasında anlamlı bir ilişki bulunamazken; bazı araştırmalarda erkeklerde bazı araştırmalarda kadınlarda dijital bağımlılık daha yüksek bulunmuştur. Yaş aralığı 12-18 olan çocuklarda yapılan bir çalışmada dijital bağımlılığın geneli ile tüm alt boyutlarında kız öğrencilerin ortalama puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (42). Yine sporcularda yapılan bir çalışmada bayan sporcuların, internet bağımlılığı seviyeleri erkek sporculara göre yüksek bulunmuştur (85). Bazı alışmalar da internet bağımlılığının yaygınlığının kadınlarda erkeklerden önemli ölçüde daha yüksek olduğunu doğrulamaktadır (30). Erkeklerde oyun bağımlılığı riskini kadınlara göre daha yüksek bulan çalışmalar vardır (32). Dijital bağımlılığın erkek öğrencilerde kız öğrencilerden daha yaygın olduğunu gösteren Li ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada dijital bağımlılıkta erkeklerin daha yüksek oranlarda olmasını, erkek öğrencilerin internet oyunları oynamalarının daha yüksek oranlarda olmasıyla açıklanmıştır (84). Zevde ve arkadaşları, erkeklerin kadınlara kıyasla dijital bağımlılık riskinin daha yüksek olduğunu bulmuştur (39). İnternet oyun oynama bozukluğu ile ilgili yapılan bir çalışmada; erkek çocukların internet oyun oynama bozukluğu olumsuz etkilerine kızlara göre daha duyarlı olduğu ve erkeklerin bu olumsuz etkilerden daha çok etkilendiği bulunmuş bu da oyun türlerinin farklı olmasına bağlanmıştır. Bu durum, fıtratı gereği erkek çocukların daha bağımlılık yaratan strateji, rol yapma ve aksiyon türlerine olan tercihlerinden kaynaklanmaktadır (86). Yine benzer bir çalışmada oyun bağımlılığının özellikle 14-15 yaş arasında erkek öğrencilerde kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuş, erkek öğrencilerin kızlara göre daha fazla dijital oyun oynadığı ve genelde aksiyon, savaş ve yarış oyunlarını tercih etmektedir şeklinde ifade edilmiştir (87).

Kadınlara interneti daha çok sosyalleşme ve kişilerarası ilişkilerden doğan gereksinimlerini karşılamak amacıyla kullandıkları, erkeklerin ise evrimii oyunlara yönelerek kişisel ilgi ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarına odaklandıkları görülmektedir (88). Körfez İşbirliği Konseyi lkelerinde internet bağımlılığının kadınlarda erkeklere göre daha yüksek oranda grldğu (yaklaşık %48'e karşı %24) ve genel olarak yaygınlığın artış gösterdiği saptanmıştır. Bu durum, bölgedeki sosyal-kültürel yapının yanı sıra aşırı sıcak iklim koşulları ve kadınlara sınırlı açık hava imknlarına sahip olmasıyla; aile yapısı, dindarlık ve aile ortamı gibi faktörlerin bağımlılık üzerinde etkili olabileceği vurgulanmaktadır (30). TUİK verilerine göre 2025

yılında İnternet kullanım oranı; erkeklerde %93,6, kadınlarda %88,2 olarak gözlendi (34).

Cinsiyetle ilgili farklı çalışmalarda farklı sonuçların çıkması bize erkeklerin ve kadınların internet kullanımının işlevlerinin genellikle farklı olduğunu düşündürmektedir.

Bu çalışmada kız öğrencilerin dijital bağımlılık puanlarının erkeklere göre daha yüksek bulunması, literatürde farklı sonuçların bildirildiği cinsiyet değişkeninin işlevsel farklılıklarla ilişkili olabileceğini göstermektedir. Kadınların interneti daha çok sosyalleşme ve kişilerarası ilişkileri sürdürme amacıyla, erkeklerin ise daha çok oyun oynama ve bireysel ihtiyaçlarını karşılama amacıyla kullandıkları dikkate alındığında, bu durum bu çalışmada kadınlarda daha yüksek bağımlılık puanlarının elde edilmesini açıklayabilir.

Bu çalışmada öğrencilerin ortalama yaşı 15,59 yıl olarak bulunmuştur.

Bu çalışmada öğrencilerin %5'inin kardeşi olmadığı, %44'ünün bir kardeşi olduğu, %35,9'unun iki kardeşi olduğu ve %15,1'nin üç veya daha fazla kardeşi olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin dijital bağımlılık puanlarının kardeş sayısı ile istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı bulunmuştur.

Konuyla ilgili olarak literatüre bakıldığında kardeşi olan ergenler ebeveynlerinin ihmalden kaynaklanan yalnızlık durumundan kaçmak için telafi edici bir araç olarak interneti kullanmışlardır ve kardeşi olmayan ergenlere kıyasla daha yüksek düzeyde internet bağımlılığı göstermişlerdir (89). Özellikle kardeşi olan ergenler, ebeveynlerin ilgisizliğinden kaynaklanan yalnızlık duygusunu telafi etmek için sıklıkla internete başvurmakta ve bu durum internet bağımlılığı gelişimine katkı sağlayabilmektedir (90).

Bu çalışmada kardeş sayısı ile dijital bağımlılık arasında anlamlı bir fark saptanmamış olması, bu ilişkinin kültürel, aile içi etkileşimler ve ebeveyn tutumlarıyla da ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

Bu çalışmada annelerin yarısından fazlası lise veya üniversite mezunudur. Öğrencilerin dijital bağımlılık puanlarıyla anne eğitim durumunun arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı bulunmuştur.

İlgili literatür örneğimizde annenin ve babanın düşük eğitim düzeyi çocuklarda medya kullanım süresini artıran önemli bir etken olarak görülmektedir (91).

Bu çalışmada anne eğitim durumu ile dijital bağımlılık puanları arasında anlamlı fark bulunmasa da, literatürde düşük ebeveyn eğitim düzeyinin çocuklarda medya

kullanımını arttırıcı bir risk faktörü olarak öne çıkması nedeniyle bu ilişkinin farklı yaş grupları ve farklı sosyokültürel ortamlarda değişebileceğini düşündürmektedir.

Bu çalışmada öğrencilerin anneleri arasında çalışma oranı %34,2'dir.

Öğrencilerin dijital bağımlılık puanlarında, anne çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı bulunmuştur.

Bu durum, anne çalışma durumunun tek başına dijital bağımlılığı belirleyen bir faktör olmayabileceğini, bağımlılık davranışının daha çok aile içi iletişim, ebeveyn denetimi ve sosyo-kültürel etkenlerle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

Bu çalışmada ailelerin %49,6'sı internet kullanımı ile ilgili denetim yapmaktadır. Ailesi internet denetimi yapan öğrencilerin dijital bağımlılık puanı, ailesi denetim yapmayanlara göre daha düşük olduğu bulunmuştur.

Okul öncesi dönemde yapılan araştırmalar, dijital oyun bağımlılığı eğilimlerinin çocukların sosyal ve duygusal gelişimini olumsuz etkileyebildiğini göstermektedir. Bulgular, ebeveynlerin oyunla ilgili rehberlik biçimlerinin bu süreçte belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle aktif ebeveyn rehberliği bağımlılık riskini azaltıcı bir işlev görürken, dijital odaklı yönlendirme ya da serbest bırakma tarzındaki yaklaşımlar çocuklarda bağımlılık eğilimini artırmaktadır (92). Oyun bağımlılığı ile ilgili yapılan bir çalışmada oyun oynama süresi ebeveynleri tarafından kısıtlanmayan çocuklarda dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (87).

Bu bulgular ışığında dijital bağımlılıkla mücadelede ebeveyn denetiminin niteliğinin önemini ve özellikle aktif rehberlik stratejilerinin koruyucu bir rol üstlenebileceğini vurgulamak gerekmektedir.

Bu çalışmada günlük internet kullanım süresine göre ortalama dijital bağımlılık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Ortalama dijital bağımlılık puanının internet kullanımı 7 saat ve üzeri olanlarda 1 saat veya altı olanlara göre 19 puan daha yüksek, 1 – 3 saat arasında olanlara göre 12 puan daha yüksek ve 4 – 6 saat arasında olanlara göre 8 puan daha yüksek olduğu bulunmuştur. İnternet kullanımı 4 – 6 saat arasında olanlarda ortalama dijital bağımlılık puanı 1 saat veya altı olanlara göre 9 puan daha yüksek ve 1 – 3 saat arasında olanlara göre 4 puan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ortalama dijital bağımlılık puanının, internet kullanımı 1 saat veya altı olanlar ile 1 – 3 saat arasında olanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı bulunmuştur.

Günümüzde dijital araçlar ve teknolojiler hem bireyler arası iletişimde hem de kitle iletişimde merkezi bir rol üstlenmektedir. Bilgiye erişim, eğlence ve sosyal etkileşim gibi farklı amaçlarla yoğun biçimde kullanılan bu araçların günlük kullanım süresinin giderek artması, zamanla bireylerde kontrol kaybına ve dijital bağımlılık sorunlarının ortaya çıkmasına yol açabilmektedir. Özellikle kullanım süresinin uzamasıyla birlikte dijital mecralara yönelik bağımlılık gelişmekte ve bu durum davranışsal sorunlara zemin hazırlayabilmektedir (93). Önceki araştırmalar ekran süresi ile bağımlılık davranışları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu gösterse de ekran süresinin tek başına bağımlılığı açıklamadığı; çevrimiçi etkinliklerin niteliği, dijital okuryazarlık düzeyi ve internete yönelik tutumların da önemli etkenler olduğu vurgulanmaktadır. Fakat özellikle sosyal medya kullanımı ve çevrimiçi oyunlar gibi eğlence amaçlı ekran sürelerinin de, üretken amaçlı kullanıma kıyasla daha yüksek bağımlılık riski taşıdığı bildirilmektedir (94). Günlük 2 saatten fazla internet kullanan ergenlerin, daha az süre internette vakit geçirenlere kıyasla daha kötü uyku kalitesine sahip oldukları belirlenmiştir. Ancak günde 1 saatten az ve 2 saatten fazla internet kullanan gruplar arasında anlamlı fark saptanmamıştır (95). Aşırı ekran kullanımı, çocuklarda bilişsel gelişimi olumsuz etkileyebilmekte ve dikkat süresinde azalmaya yol açarak bağımlılığa benzer bir döngü oluşturabilmektedir (96). Ülkemizde yapılan bir çalışmada günlük internet kullanım süresi ile internet bağımlılığı arasında internet kullanım süresi arttıkça bağımlılık puanlarının da arttığı tespit edilmiştir (76). Araştırmalar, günlük internet kullanım süresinin dört saatin üzerinde olmasının ergenlerde internet bağımlılığı ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu göstermektedir. İnterneti günde dört saatten fazla kullanan ergenlerin bağımlı olma olasılığının, daha az süre kullanan akranlarına göre yaklaşık iki kat arttığı bildirilmektedir (39).

Bulgularımız, ekran süresinin dijital bağımlılık açısından belirleyici bir unsur olduğunu ortaya koymakla birlikte, bu ilişkinin tek başına süreyle sınırlı kalmadığını; içerik türü, bireysel özellikler ve çevresel faktörlerle birlikte ele alınması literatüre önemli katkılar sağlayabilir.

Bu çalışmada öğrencilerin en sık kullandığı dijital cihaz %85,4 (n=305) oranıyla telefondur.

Yapılan bir çalışmada, katılımcıların en sık kullandıkları teknolojik cihazın akıllı telefon (%64) olduğu, bunu sırasıyla dizüstü bilgisayar (%53,2) ve masaüstü bilgisayarların (%46,4) takip ettiği belirlenmiştir. Teknoloji en çok okul (%49,4) ve eğlence amaçlı (%32,9) kullanılmakta olup, günlük kullanım süresinde akıllı telefonlar ilk sırada yer alırken (4,10 saat), ara vermeden en uzun süre kullanılan cihazın dizüstü bilgisayar (78,6 dakika) olduğu saptanmıştır (97).

Cep telefonlarının taşınabilirliği ve çok yönlü kullanım imkânları, öğrenciler arasında en baskın dijital araç olmasını ve bağımlılık riskini artırabilecek temel faktörlerden biri olmasını açıklayabilir.

Bu çalışmada öğrencilerin %45,9'u 3 – 5 yakın arkadaşına sahip olarak bulunmuştur. Öğrencilerin dijital bağımlılık puanlarında, yakın arkadaş sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı bulunmuştur.

Güçlü akran ilişkileri ve okulda aidiyet duygusu, ergenleri olumsuz duygularını internet veya oyun yoluyla telafi etme eğiliminden koruyan önemli bir faktördür. Araştırmalar, akran mağduriyeti ile cep telefonu bağımlılığı arasındaki ilişkinin kızlarda daha güçlü olduğunu ve Koreli kızların cep telefonu bağımlılığı riskinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir (98,99). Başka bir çalışmada yalnızlık yaşayanların dijital bağımlılık açısından daha fazla risk taşıdığı belirtilmiştir (100).

Bu bulgular birlikte ele alındığında akran ilişkilerinin dijital bağımlılık açısından koruyucu ya da risk oluşturu bir faktör olabileceğini akran ilişkisinin niteliği belirleyebilir. Akran ilişkilerinin niteliği ile ilgili yapılacak çalışmalar bu konuyu aydınlatması açısından önemli olabilir.

Bu çalışmada aile ile geçirilen zamana göre ortalama dijital bağımlılık puanında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Ailesi ile 2 saat ve üzeri zaman geçiren öğrencilerin ortalama dijital bağımlılık puanı 1 saatten az zaman geçirenlere göre 7 puan daha düşük ve 1 – 2 saat zaman geçirenlere göre 4 puan daha düşük olduğu bulunmuştur. Ailesi ile 1 saatten az zaman geçirenler ile 1 – 2 saat zaman geçirenler arasında dijital bağımlılık puanı yönünden istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı bulunmuştur.

Sosyal desteğin psikososyal iyi oluşu olumlu yönde etkilemesi nedeniyle oyun bağımlılığı düzeylerini düşürdüğü bilinmektedir (87).Ebeveyn-çocuk ilişkisine odaklanan bir çalışmada ve ebeveyn çocuk ilişkisi ne kadar güçlüyse, dijital bağımlılık olasılığının o kadar düşük olduğu gösterilmiştir (98). Yine bir başka çalışmada daha güçlü sosyal destek ağlarına sahip bireylerin dijital bağımlılık geliştirme olasılığının daha düşük olduğu belirtilmektedir. Sosyal desteği olmayan bir kişi bunu bir dijital ortamda arayabilir (105). Ebeveynlerin yoğun dijital cihaz kullanımı, çocuklarla etkileşimi azaltarak ergenlerde benzer ekran alışkanlıklarının gelişmesine zemin hazırlamakta; bu durum ise artan internet kullanımıyla birlikte çocuklarda mutsuzluk ve kaygı düzeylerinin yükselmesine neden olmaktadır (100). Bir çalışmada yaş ilerledikçe cep telefonu bağımlılığı azalırken, aile risk faktörleri, düşük ekonomik düzey, akademik stres ve yetersiz ebeveyn desteğinin bağımlılık riskini artırdığı bulunmuştur (101). Dijital oyun bağımlılığını önlemek için aile, okul ve toplum düzeyinde farkındalık çalışmaları, oyun süresinin sınırlandırılması, aile içi etkileşimin artırılması ve çocukların spor gibi alternatif aktivitelere yönlendirilmesi önerilmektedir; özellikle erkekler ve 8. sınıf öğrencileri için ek önlemler gerekli görülmektedir (102). Etkili aile iletişimi, ergenlerde sosyal destek ve psikolojik dayanıklılığı artırarak depresif belirtileri azaltmakta ve aynı zamanda aile dayanıklılığını güçlendirmektedir (103).

Bu çalışmada aileyle geçirilen zamanın artmasının dijital bağımlılık puanlarını anlamlı biçimde düşürdüğü bulunmuştur. Bu bulgu, literatürde güçlü aile ilişkilerinin ve sosyal desteğin bağımlılığa karşı koruyucu bir faktör olduğuna dair sonuçlarla örtüşmektedir. Aile iletişimi ve ebeveyn-çocuk etkileşiminin niteliği yalnızca bağımlılık riskini azaltmakla kalmayıp, ergenlerin psikososyal iyilik halini de desteklemektedir. Bu nedenle dijital bağımlılıkla mücadelede aile desteğini güçlendiren yaklaşımlar ve çalışmalar önem arz etmektedir.

Bu çalışmada öğrencilerin %92,7'si hobisi olduğunu belirtmiştir. Öğrencilerin dijital bağımlılık puanlarında hobisi olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı bulunmuştur.

Dijital oyun bağımlılığının fiziksel, psikolojik, işlevsellik, üzerinde olumsuz birçok etkiye sahip olduğu gösterilmiş olup; çoğunun evde oyun oynadığını, genellikle seyahat ederken ve boş zamanlarında oyun oynadıklarını göstermiştir (87). Ergenlerde

boş zamanın hobi ve sosyal aktivitelerle verimli değerlendirilmesi, psikolojik sağlamlığı artırırken teknoloji bağımlılığını azaltıcı bir etki göstermektedir (104).

Literatürdeki bulgular, boş zamanın nasıl değerlendirildiğinin ergenlerde bağımlılık davranışlarını doğrudan etkileyebileceğini ve hobi ile sosyal etkinliklerin sağlıklı bir yönelim sağlayarak koruyucu işlev üstlenebileceğini gösterse de hangi hobi türlerinde etkili olduğuyla ilgili daha çok çalışmaya ihtiyaç vardır. Bu çalışmada da hobi türü net irdelenmediği ve tanımlanmadığı için (öğrencinin dijital oyunları hobi görmesi de mümkün olabilir) istatistiksel olarak anlamlı çıkmamış olması muhtemeldir.

5.2.ZİHİNSEL DAYANIKLIKLA İLGİLİ KARŞILAŞTIRMALAR

Bu çalışmada katılımcıların zihinsel dayanıklılık puanı ortalaması 15,69 (SS=2,17) ve 9 – 24 puan arasında dağıldığı bulunmuştur.

Zihinsel dayanıklılık, genetik ve çevresel faktörlerin etkisiyle şekillenen, bireylerin zorluklarla başa çıkma ve baskı altında devam etme becerilerini belirleyen önemli bir özellik olup; en yüksek profili sporda olsa da sporun yanı sıra eğitim, iş yaşamı ve askerî alanlarda da başarıyla ilişkilendirilmektedir (5). Son 20 yılda zihinsel dayanıklılığın tanımı, kavramsallaştırılması ve ölçümü konusunda önemli ilerlemeler kaydedilmiş; güncel modeller ise zihinsel dayanıklılığın özünde bilişsel (öz yeterlilik), duygusal (duygu düzenleme) ve davranışsal (azim) bileşenlerin yer aldığını vurgulamaktadır (58).

Zihinsel dayanıklılık, azim gibi arzu edilen çeşitli davranışlarla ve başarı gibi olumlu spor performansı sonuçlarıyla ilişkilendirilmiştir ve bu da onu oldukça çekici hale getirmiştir (105). Zihinsel dayanıklılık, zaman içinde büyük ölçüde istikrarlı bir özellik olmakla birlikte, çevresel faktörlerden de belirli ölçüde etkilenebilen dinamik bir yapıya sahiptir (54).

Yapılan bir çalışmada çocukluktaki psikolojik profillerin ergenlikteki zihinsel dayanıklılık düzeylerini öngördüğünü göstermiştir (106). Yine bir başka çalışmada da birçok birey için, zorlukların sonuçları hem fiziksel hem de ruhsal sağlığı olumsuz etkilemesine ve sıklıkla sosyal, eğitimsel ve mesleki işlevsellikteki bozulmalarla ilişkili olmasına vurgu yapılmıştır (107). Mevcut kanıtlar zihinsel dayanıklılığı geliştirmek için tek bir yöntemi desteklememekte, bu nedenle uygulamalar dikkatle yürütülmelidir; gelecekte ise sporcularda kültürel ve bağlamsal dinamiklere duyarlı özelleştirilmiş müdahalelerin etkinliği araştırılmalıdır (105).

Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, zihinsel dayanıklılığın yalnızca bireysel bir özellik değil, aynı zamanda çevresel faktörlerden de etkilenen dinamik bir süreç olduğu; bu nedenle ergenlerde dayanıklılığı geliştirmeye yönelik müdahalelerin bireysel, ailesel ve kültürel bağlamı dikkate alarak planlanmasının önemli olduğu söylenebilir.

Çalışmada dört farklı okuldan toplamda 357 öğrenci yer almıştır. Katılımcı özellikleri Tablo 1 ile sunulmuştur. Öğrencilerin %54,6'sı erkek (n=195) ve ortalama yaşı 15,59 (SS=0,9) yıl olarak bulunmuştur. Öğrencilerin zihinsel dayanıklılık puanlarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmada cinsiyete göre psikolojik sağlık düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmuş; erkeklerin psikolojik sağlık düzeylerinin, kadınlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır (18). Yaş aralığı 18-40 olan genç yetişkinlerde yapılan bir başka çalışmada ise kadınlarda daha yüksek düzeyde psikolojik sağlık ve öz-kontrol bildirirken bildirilmiştir (108). Sporcularda yapılan bir çalışmada ise bu çalışmaya benzer şekilde cinsiyeti ile zihinsel dayanıklılık alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (85).

Bu çalışmada cinsiyet ile zihinsel dayanıklılık puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Ancak literatürde bazı araştırmalarda erkeklerin, bazı araştırmalarda ise kadınların daha yüksek düzeyde psikolojik sağlık bildirdiği, bazı çalışmalarda ise cinsiyetle anlamlı ilişki saptanmadığı görülmektedir. Cinsiyete göre zihinsel dayanıklılıkla ilişkide farklı sonuçların çıkmasını zihinsel dayanıklılığı etkileyen multifaktöriyel sebepler olması olarak düşünmekteyiz.

Bu çalışmada öğrencilerin ortalama yaşı 15,59 yıl olarak bulunmuştur. Öğrencilerin yaşı ile zihinsel dayanıklılık puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı bulunmuştur.

Yapılan bir araştırmada yaş ilerledikçe zihinsel dayanıklılığın arttığını, özellikle büyük yaş grubundaki sporcuların küçük yaş grubundakilere kıyasla daha dayanıklı olduklarını göstermektedir (85).

Bu çalışmada öğrencilerin yaşı ile zihinsel dayanıklılık puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmamasının sebebi bu çalışmada katılımcıların dar bir yaş aralığında olması olabilir.

Bu çalışmada öğrencilerden ailesi ile 2 saat veya daha fazla vakit geçirenlerin oranı %42 olarak bulunmuştur. Öğrencilerin zihinsel dayanıklılık puanlarında aile ile geçirilen zaman yönünden istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı bulunmuştur.

Yapılan bir çalışma ebeveynlik tarzının ergenlerde öz saygı ve zihinsel dayanıklılık ile olumlu, ruhsal hastalık damgası ile ise olumsuz yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca öz saygının hem zihinsel dayanıklılığı artırıcı hem de ruhsal hastalık damgasını azaltıcı bir etkisi olduğu; zihinsel dayanıklılığın ise damgalanma ile negatif ilişkili olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar, ebeveynlik tarzının gençlerin öz saygı ve dayanıklılığını destekleyerek ruhsal sorunlara karşı koruyucu bir rol üstlenebileceğini göstermektedir (109). Başka bir çalışmada okul öncesi dönemde ebeveynlerin olumlu değerlendirmeleri, ergenlikte daha yüksek zihinsel dayanıklılıkla ilişkili bulunmuş olup, bu durum ebeveyn desteğinin zihinsel dayanıklılık gelişiminde belirleyici rol oynayabileceğini göstermektedir (106). Yine bir başka çalışmada çocuk ve ergenlerin uyku ve davranışlarının, aile işlevselliği ve ebeveynlik tarzı gibi faktörlerden bağımsız olmadığı, bu nedenle ebeveynlik denetiminin zihinsel dayanıklılık ve uyku düzeni üzerinde belirleyici bir rol oynayabileceği düşünülmektedir (110). Destekleyici, şefkatli ve sıcak ebeveyn tutumlarının psikolojik dayanıklılık üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır (111).

Bu çalışmada aile ile geçirilen zamanın tek başına zihinsel dayanıklılığı etkilemediği görülse de, literatür ebeveynlik tarzı ve aile içi etkileşimin niteliğinin daha belirleyici olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, sadece süreye değil, ebeveynlik tarzı ve ebeveyn-çocuk ilişkisinin kalitesine odaklanan çalışmaların yapılması önem arz etmektedir.

Bu çalışmada öğrencilerin %92,7'si hobisi olduğunu belirtmiştir. Öğrencilerin zihinsel dayanıklılık puanlarında hobisi olma durumları yönünden istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı bulunmuştur.

Boş zamanlarını etkili biçimde yönetebilen ergenler, dinlenme, eğlenme ve kişisel gelişim için daha fazla fırsat yakalayarak yaşamları üzerinde kontrol hissini artırmakta ve böylece psikolojik sağlamlığı olumsuz etkileyebilecek stres faktörlerini en aza indirmektedir (112).

Literatürdeki bazı çalışmalar hobi edinmeyi zihinsel dayanıklılıkta olumlu bir etken olarak bulsa da bu çalışmada da hobi türü net tanımlanmadığı için de istatistiksel olarak anlamlı çıkmamış olması muhtemeldir.

5.3.DİJİTAL BAĞIMLILIK VE ZİHİNSEL DAYANIKLILIKLA İLGİLİ KARŞILAŞTIRMALAR

Bu çalışmada dijital bağımlılık ve zihinsel dayanıklılık toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı bulunmuştur.

Öğrencilerin karşılaştığı sorunların üstesinden gelememesi ve etrafla uyumsal sorunlarla karşılaşmaları onların dijital mecrayı bir kaçış alanı olarak görmelerini sağlayabilir. Bağımlılık durumları bireyde stres yaşantılarını tetiklediği için bireyler travmatik durumlarla karşılaştıklarında teknolojik cihaz kullanımını bir çıkış yolu olarak görmektedir (113). Yapılan bir araştırmada, zihinsel dayanıklılığın internet bağımlılığıyla ters yönde ilişkili olduğunu ve özellikle akran ilişkileri ve depresyonun bu süreçte aracı rol oynadığını göstermektedir. Bu da bize zihinsel dayanıklılığı güçlendirmenin dijital bağımlılığı azaltmada koruyucu bir etken olabileceğini düşündürmektedir (114).

Bir başka araştırmada psikolojik sağlamlığın, bireylerin stresli yaşam olaylarıyla başa çıkabilmesini sağlayan önemli bir koruyucu faktör olduğu; ergenlerde düşük dayanıklılığın ise uyum sorunlarına yol açarak dijital bağımlılık riskini artırabileceği vurgulanmaktadır (75). Psikolojik sağlamlığın güçlendirilmesi gençleri dijital bağımlılığa karşı koruyucu bir etken olmakla birlikte; özellikle genç nüfusun yoğunluğu dikkate alındığında bu konuya yönelik önleyici çalışmalar yapılması gerekmektedir (18). İnternet bağımlısı öğrencilerin daha düşük zihinsel dayanıklılık ve yaşam doyumuna sahip oldukları ve ayrıca daha yüksek yalnızlık düzeyine sahip oldukları gösterilmektedir. Dayanıklılığın dijital bağımlılığa karşı koruyucu, yalnızlığın ise risk artırıcı bir etken olabileceği öngörülmektedir (76). Ergenlerde sosyal medya kullanımı ile ruh sağlığı arasındaki bağlantı araştırılmış ve sosyal medya kullanımının en sık olarak depresyonla ilişkili olduğu bulunmuştur (115). Düşük psikolojik dayanıklılığa sahip ergenlerin cep telefonu bağımlılığına daha yatkın olduğu görülmüştür, dolayısıyla dayanıklılık dijital bağımlılığa karşı koruyucu bir faktör olarak değerlendirilebilir (86). Yine bir başka çalışmada Mesman ve arkadaşları, sistematik inceleme çalışmalarında, daha yüksek düzeyde dayanıklılığın daha az psikolojik sorunla ilişkili olduğu sonucuna varmışlardır (116).

Zihinsel dayanıklılığın yaklaşık yarısı genetik faktörlerle açıklanabilirken, çevresel etkiler özellikle çocukluk döneminde daha belirleyici görünmektedir; ancak

zihinsel dayanıklılığı artırmaya yönelik müdahaleler konusunda henüz yeterli kanıt bulunmamaktadır (117). Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler stresli durumlarla daha etkili başa çıkmakta ve internet bağımlılığına daha az eğilim göstermektedirler; öz-kontrol ise bu ilişkide koruyucu bir rol üstlenmektedir (108). Ergenlerde cep telefonu bağımlılığı düşük gelir, düşük psikolojik dayanıklılık, ailede ruhsal hastalık öyküsü ve düşük akademik performans gibi faktörlerle ilişkilidir ve bu bulgular daha fazla araştırma ihtiyacını vurgulamaktadır (118).

Çinli ergenlerle yapılan bir çalışmada, cep telefonu bağımlılığı arttıkça ergenlerin daha olumsuz psikososyal özelliklere sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca stres, anksiyete, depresyon, aile eğitimi ve psikolojik dayanıklılığın cep telefonu bağımlılığıyla ilişkili olduğu saptanmıştır (119). Gana ve Suudi Arabistan'daki 738 üniversite öğrencisinde yapılan bir çalışmada, düşük dayanıklılığın internet bağımlılığı riskini artırabileceği; öte yandan bazı koşullarda yüksek dayanıklılığın da interneti başa çıkma aracı olarak kullanmaya yol açabileceği gösterilmiştir ve dayanıklılık-internet bağımlılığı ilişkisinin toplumsal yapı ve aile/dini normlar gibi kültürel bağlamlardan etkilendiğini ortaya koymuşlardır (104).

Bu sonuçlar ışığında ergenlerde zihinsel dayanıklılığı güçlendirmeye yönelik önleyici programların geliştirilmesinin dijital bağımlılıkla mücadelede önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

5.4.ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle, çalışma kesitsel tasarımda olduğundan dijital bağımlılık ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiler saptanabilse de nedensellik hakkında yorum yapılamamaktadır. Ayrıca araştırma yalnızca Çorum il merkezindeki dört lise ile sınırlı tutulmuş, farklı bölgeler veya kültürel gruplar dâhil edilmediğinden bulguların genellenebilirliği kısıtlıdır. Verilerin öz-bildirim ölçekleriyle toplanması, sosyal istenirlik yanlılığı ve hatalı yanıt verme gibi olasılıkları beraberinde getirmektedir. Bunun yanında, öğrencilerin aile içi sorunları, psikolojik durumları veya çevresel faktörler gibi değişkenleri yeterince irdelenememiştir. Veri toplama yalnızca anket formları ile gerçekleştirilmiş, nitel görüşme veya uzunlamasına izlem yapılmadığından daha derinlemesine sonuçlara ulaşılamamıştır.

5.5.ARAŞTIRMANIN GÜÇLÜ YANLARI

Araştırmanın önemli güçlü yanları da mevcuttur. Öncelikle ergenlerde dijital bağımlılık ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların Türkiye’de sınırlı olması, bu çalışmayı literatüre değerli bir katkı haline getirmektedir. Çalışmanın 357 kişilik geniş örnekleme yapılması ve farklı lise türlerinden öğrencileri kapsamı sonuçların çeşitliliğini artırmıştır. Kullanılan “Ergenler için Dijital Bağımlılık Ölçeği” ve “Ergenler için Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Kısa Formu” Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği kanıtlanmış ölçüm araçları olup, verilerin bilimsel güvenilirliğini desteklemektedir. Sonuçların yalnızca tanımlayıcı düzeyde kalmaması, çok değişkenli regresyon modelleriyle ilişkilerin detaylı olarak incelenmesi de çalışmaya metodolojik bir güç katmaktadır. Bulgular, aile, okul ve toplum temelli önleyici programların geliştirilmesine ışık tutacak nitelikte olup toplum sağlığı açısından yol gösterici özellik taşımaktadır.

6. SONUÇLAR

Bu araştırmada, ergenlerde dijital bağımlılık düzeyleri ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişki incelenmiş; ayrıca sosyodemografik değişkenlerin bu iki kavram üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Çalışmaya dört farklı liseden toplam 357 ğrenci katılmıştır. Bulgular, ergenlerin dijital bağımlılık düzeylerinin cinsiyet, günlük internet kullanım süresi, aile internet denetimi ve aileyle geçirilen zaman gibi değişkenlerden anlamlı biçimde etkilendiğini göstermiştir. Özellikle kız öğrencilerde bağımlılık puanlarının daha yüksek olması, günlük internet kullanım süresinin artışıyla bağımlılık riskinin belirgin şekilde yükselmesi, buna karşın aile denetimi ve aileyle geçirilen zamanın koruyucu bir etken olarak öne çıkması dikkat çekici bulunmuştur.

Zihinsel dayanıklılık açısından ise annenin eğitim durumu ve internet erişim aracı farklılık yaratmıştır. Anneleri niversite mezunu olan öğrencilerde zihinsel dayanıklılık puanları daha düşük bulunurken, internete bilgisayardan erişen öğrencilerde de dayanıklılık düzeylerinin görece düşük olduğu belirlenmiştir. Bunun dışında cinsiyet, kardeş sayısı, aileyle geçirilen zaman veya internet kullanım süresi gibi değişkenlerle zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Araştırmanın temel sorularından biri olan dijital bağımlılık ile zihinsel dayanıklılık arasında doğrudan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ancak literatürde çoğu çalışma bu iki değişken arasında ters yönlü ilişki bildirmektedir. Bu durum, çalışmanın örneklem özellikleri, kullanılan ölçüm araçları ve kültürel bağlamdan kaynaklanabilecek olasılıklara işaret etmektedir.

Elde edilen sonuçlar, dijital bağımlılığın önlenmesi ve kontrolünde aile desteği, ebeveyn denetimi ve aileyle geçirilen kaliteli zamanın önemini ortaya koymaktadır. Ayrıca, ergenlerin dijital dünyayı sağlıklı kullanabilmeleri için okul temelli programlar, dijital okuryazarlık eğitimleri ve alternatif sosyal etkinliklerin desteklenmesi önemlidir. Zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesine yönelik aile, okul ve toplum düzeyinde yapılacak müdahaleler, ergenlerin hem bağımlılık riskine karşı korunmasına hem de akademik ve sosyal yaşamda daha dirençli olmalarına katkı sağlayabilir.

Bu çalışma, ergenlerde dijital bağımlılık ve zihinsel dayanıklılığın çok boyutlu yapısını ortaya koyarak, aile hekimliği başta olmak üzere eğitimciler ve politika yapıcılar için yol gösterici niteliktedir. Daha geniş örneklerle ve uzunlamasına tasarımlarla yapılacak araştırmalar, bu ilişkinin yönünü ve neden-sonuç ilişkilerini daha açık biçimde ortaya koyacaktır.



7. KAYNAKLAR

1. Alacam H, Atesci F, Sengul A, Tumkaya S. The relationship between smoking and alcohol use and internet addiction among the university students. *Anatol J Psychiatry*. 2015;16(6):383.
2. Shaw M, Black DW. Internet Addiction: Definition, Assessment, Epidemiology and Clinical Management. *CNS Drugs*. 2008;22(5):353-65.
3. Lu P, Qiu J, Huang S, Wang X, Han S, Zhu S, vd. Interventions for digital addiction: Umbrella review of meta-analyses. *J Med Internet Res*. 2025;27:e59656.
4. Ding K, Shen Y, Liu Q, Li H. The effects of digital addiction on brain function and structure of children and adolescents: a scoping review. *Healthcare* [Internet]. 2023 [cited 2025 Sep 17];12(1):15. Available from: <https://www.mdpi.com/2227-9032/12/1/15>
5. Lin Y, Mutz J, Clough PJ, Papageorgiou KA. Mental toughness and individual differences in learning, educational and work performance, psychological well-being, and personality: A systematic review. *Front Psychol*. 2017;8:258950.
6. Hammond CJ, Mayes LC, Potenza MN. Neurobiology of adolescent substance use and addictive behaviors: prevention and treatment implications. *Adolesc Med State Art Rev*. 2014;25(1):15.
7. Uzbay İT. Madde bağımlılığının tarihçesi, tanımı, genel bilgiler ve bağımlılık yapan maddeler. *Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*. 2009;5:15-24.
8. Kabaklı Çimen L. Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile sanal ortam yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Elektron Sos Bilim Derg*. 2018;17(68):1431-52.
9. Griffiths M. Technological addictions. *Clin Psychol Forum* [Internet]. 1995 [cited 2025 Sep 18];76:14-9. Available from: https://www.researchgate.net/publication/284665745_Technological_addictions
10. Derin S, Bilge F. Ergenlerde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş düzeyi. *Turk Psychol Couns Guid J*. 2016;6(46):35-51.
11. Brand M, Rumpf HJü, Demetrovics Z, Müller A, Stark R, King DL, vd. Which conditions should be considered as disorders in the International Classification of Diseases (ICD-11) designation of “other specified disorders due to addictive behaviors”? *J Behav Addict*. 2022;11(2):150-9.
12. Ryding FC, Kaye LK. “Internet Addiction”: a Conceptual Minefield. *Int J Ment Health Addict*. Şubat 2018;16(1):225-32.
13. Dresch-Langley B, Hutt A. Digital addiction and sleep. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(11):6910.
14. Davis RA. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Comput Hum Behav*. 2001;17(2):187-95.
15. Alrobai A, McAlaney J, Phalp K, Ali R. Exploring the risk factors of interactive e-health interventions for digital addiction. *Int J Sociotechnology Knowl Dev IJSKD*. 2016;8(2):1-15.
16. Bardakçı S, Arslan A. Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının sosyal kaygı düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Millî Eğitim Derg*. 2021;50(230):899-922.
17. Griffiths MD. Conceptual Issues Concerning Internet Addiction and Internet Gaming Disorder: Further Critique on Ryding and Kaye (2017). *Int J Ment Health Addict*. Şubat 2018;16(1):233-9.
18. Ögüt N, Karakoç E. Dijital Bağımlılık ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişki. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Derg*. 2024;(46-Yapay Zekâ ve İletişim):1-18.
19. Wang Y, Zeng Y. Relationship between loneliness and internet addiction: a meta-analysis. *BMC Public Health*. 19 Mart 2024;24(1):858.

20. Young KS. Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *Cyberpsychol Behav.* Ocak 1998;1(3):237-44.
21. Griffiths MD. Internet addiction: an issue for clinical psychology? *Clin Psychol Forum.* 1996;97:32-6.
22. Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization). Inclusion of “gaming disorder” in ICD-11 [İnternet]. Newsroom: WHO; 2018 [erişim 18 Eylül 2025]. Erişim adresi: <https://www.who.int/news/item/14-06-2018-inclusion-of-gaming-disorder-in-icd-11>
23. Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization) Gaming disorder [İnternet]. [a.yer 18 Eylül 2025]. Erişim adresi: <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder>
24. American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* [Internet]. 5th ed. Washington (DC): American Psychiatric Association; 2013 [cited 2025 Sep 18]. Available from: <https://psychiatryonline.org/doi/book/10.1176/appi.books.9780890425596>
25. Arslan A. Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Int E-J Educ Stud.* 2020;4(7):27-41.
26. Kuss DJ, Lopez-Fernandez O. Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World J Psychiatry.* 2016;6(1):143.
27. Cheng C, Li AY lam. Internet Addiction Prevalence and Quality of (Real) Life: A Meta-Analysis of 31 Nations Across Seven World Regions. *Cyberpsychology Behav Soc Netw.* Aralık 2014;17(12):755-60.
28. Twenge JM. Have Smartphones Destroyed a Generation? *The Atlantic* [İnternet]. 03 Ağustos 2017 [a.yer 18 Eylül 2025]; Erişim adresi: <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2017/09/has-the-smartphone-destroyed-a-generation/534198/>
29. Weinstein A, Lejoyeux M. Internet Addiction or Excessive Internet Use. *Am J Drug Alcohol Abuse.* 01 Ağustos 2010;36(5):277-83.
30. Al-Khani AM, Saquib J, Rajab AM, Khalifa MA, Almazrou A, Saquib N. Internet addiction in Gulf countries: A systematic review and meta-analysis. *J Behav Addict.* 2021;10(3):601-10.
31. Modara F, Rezaee-Nour J, Sayehmiri N, Maleki F, Aghakhani N, Sayehmiri K, vd. Prevalence of internet addiction in Iran: a systematic review and meta-analysis. *Addict Health.* 2017;9(4):243.
32. Meng SQ, Cheng JL, Li YY, Yang XQ, Zheng JW, Chang XW, vd. Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. *Clin Psychol Rev.* 2022;92:102128.
33. Kurtoğlu E, Süslü DP. Türkiye’de internet bağımlılığı ile ilgili yapılmış lisansüstü tezlerin incelenmesi. *Bağımlılık Derg.* 2024;25(1):10-22.
34. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması 2025 [İnternet]. [cited 2025 Sep 18]. Available from: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-%28BT%29-Kullanim-Arastirmasi-2025-53925>
35. Owens J, Group ASW, Adolescence C on, Au R, Carskadon M, Millman R, vd. Insufficient sleep in adolescents and young adults: an update on causes and consequences. *Pediatrics.* 2014;134(3):e921-32.
36. Ergün S, Duran S, Gültekin M, Yanar S. Evaluation of the factors affecting sleep habits and quality among health college students. *Turk J Fam Med Prim Care.* 2017;11(3):186-93.
37. Marciano L, Ostroumova M, Schulz PJ, Camerini AL. Digital media use and adolescents’ mental health during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Front Public Health.* 2022;9:793868.
38. Öztürk E, Özmen SK. The relationship of self-perception, personality and high school type with the level of problematic internet use in adolescents. *Comput Hum Behav.* 2016;65:501-7.

39. Zewde EA, Tolossa T, Tiruneh SA, Azanaw MM, Yitbarek GY, Admasu FT, vd. Internet addiction and its associated factors among African high school and university students: systematic review and meta-analysis. *Front Psychol.* 2022;13:847274.
40. Anlayışlı C, Serin NB. Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve depresyonun cinsiyet, akademik başarı ve internete giriş süreleri açısından incelenmesi. *Folklor/edebiyat.* 2019;25(97):730-43.
41. Casey BJ, Tottenham N, Liston C, Durston S. Imaging the developing brain: what have we learned about cognitive development? *Trends Cogn Sci.* 2005;9(3):104-10.
42. Paş B, Çelik OT. 12-18 yaş arasındaki çocukların dijital bağımlılıkları ile benlik saygıları ve etkileşim kaygıları arasındaki ilişki. *Anatol J Health Res.* 2024;5(1):65-72.
43. Dursun A, Eraslan Çapan B. Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Psikolojik İhtiyaçlar. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Derg.* 31 Ağustos 2018;19(2):128-40.
44. Yang SC, Tung CJ. Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Comput Hum Behav.* 2007;23(1):79-96.
45. Hazar Z, Hazar M. Effect of Games Including Physical Activity on Digital Game Addiction of 11-14 Age Group Middle-School Students. *J Educ Train Stud.* 2018;6(11):243-53.
46. Li B, Friston KJ, Liu J, Liu Y, Zhang G, Cao F, vd. Impaired frontal-basal ganglia connectivity in adolescents with internet addiction. *Sci Rep.* 2014;4(1):5027.
47. Yoo JH, Chun JW, Choi MR, Cho H, Kim JY, Choi J, vd. Caudate nucleus volume mediates the link between glutamatergic neurotransmission and problematic smartphone use in youth. *J Behav Addict.* 2021;10(2):338-46.
48. Dresch-Langley B. Children's health in the digital age. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(9):3240.
49. Small GW, Lee J, Kaufman A, Jalil J, Siddarth P, Gaddipati H, vd. Brain health consequences of digital technology use. *Dialogues Clin Neurosci.* 2020;22(2):179-87.
50. Tomczyk L, Solecki R. Problematic Internet Use and Protective Factors Related to Family and Free Time Activities among Young People. *Educ Sci Theory Pract.* 2019;19(3):1-13.
51. Cemiloglu D, Almourad MB, McAlaney J, Ali R. Combatting digital addiction: Current approaches and future directions. *Technol Soc.* 2022;68:101832.
52. Yanık A, Yanık S. Akıllı telefon bağımlılığında sosyal medya ve oyunların etkilerini anlamak. *Uluslar Halkbilimi Araştırmaları Derg.* 2021;4(7):177-92.
53. T.C. Sağlık Bakanlığı, Sağlık Geliştirilmesi Genel Müdürlüğü. *Dijital oyun bağımlılığı çalıştırı sonuç raporu* [Internet]. Ankara: Sağlık Bakanlığı; 2018.
54. Gucciardi DF, Hanton S, Gordon S, Mallett CJ, Temby P. The Concept of Mental Toughness: Tests of Dimensionality, Nomological Network, and Traitness. *J Pers.* Feb. 2015;83(1):26-44.
55. St Clair-Thompson H, Bugler M, Robinson J, Clough P, McGeown SP, Perry J. Mental toughness in education: exploring relationships with attainment, attendance, behaviour and peer relationships. *Educ Psychol.* 2015;35(7):886-907. doi:10.1080/01443410.2014.895294.
56. Connor KM, Davidson JRT. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress Anxiety.* Eylül 2003;18(2):76-82.
57. Coulter T, Mallett C, Singer J. A subculture of mental toughness in an Australian Football League club. *Psychol Sport Exerc.* 2016;22:98-113.
59. Gould D, Dieffenbach K, Moffett A. Psychological characteristics and their development in olympic champions. *J Appl Sport Psychol.* 2002;14(3):172-204.
60. Luthar SS, Sawyer JA, Brown PJ. Conceptual Issues in Studies of Resilience: Past, Present, and Future Research. *Ann N Y Acad Sci.* Aralık 2006;1094(1):105-15.
61. St Clair-Thompson H, Bugler M, Robinson J, Clough P, McGeown SP, Perry J. Mental toughness in education: exploring relationships with attainment, attendance, behaviour and peer relationships. *Educ Psychol.* 2015;35(7):886-907. doi:10.1080/01443410.2014.895294.
62. Gupta S, McCarthy PJ. The sporting resilience model: A systematic review of resilience in sport performers. *Front Psychol* [Internet]. 21 Aralık 2022 [a.yer 18 Eylül 2025];13. Erişim adresi: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.1003053/full>

63. Arslankoç S, Doruk ÇS, Koçak O. Genç yetişkinlerde dijital bağımlılık ve öz-kontrol ilişkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolü. *Dicle Üniversitesi Sos Bilim Enstitüsü Derg.* 2023;(34):467-95.
64. Bell JJ, Hardy L, Beattie S. Enhancing mental toughness and performance under pressure in elite young cricketers: A 2-year longitudinal intervention. *Sport Exerc Perform Psychol.* 2013;2(4):281-97.
65. Anthony DR, Gucciardi DF, Gordon S. A meta-study of qualitative research on mental toughness development. *Int Rev Sport Exerc Psychol.* Ocak 2016;9(1):160-90.
66. Wang Y, Li M, Huang C, Zhang Y, Liu J, Chen H, et al. The relationship between mobile phone addiction and sleep quality among adolescents during the COVID-19 pandemic: the mediating role of resilience [Internet]. *Research Square*; 2024 [cited 2025 Sep 18]. Available from: <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-5201237/v167>
67. Mahoney JW, Ntoumanis N, Gucciardi DF, Mallett CJ, Stebbings J. Implementing an autonomy-supportive intervention to develop mental toughness in adolescent rowers. *J Appl Sport Psychol.* 2016;28(2):199-215.
68. Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization) Adolescent health [Internet]. [a.yer 18 Eylül 2025]. Erişim adresi: <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
69. Ceyhan AA, Balkaya Çetin A, Anadolu University. Adolescents' Identity Experiments on the Internet and Problematic Internet Use Behavior. *Addicta Turk J Addict* [Internet]. 15 Ocak 2015 [a.yer 18 Eylül 2025]; Erişim adresi: <https://www.addicta.com.tr/en/adolescents-identity-experiments-on-the-internet-and-problematic-internet-use-behavior-1320>
70. Tsai CC, Lin SSJ. Internet Addiction of Adolescents in Taiwan: An Interview Study. *Cyberpsychol Behav.* Aralık 2003;6(6):649-52.
71. Ahunovna MD. Important aspects of the psychological characteristics of adolescence. *JournalNX.* 2021;7(02):59-61.
72. Kaşıkçı F, Denli ÖS, Karaman NG. Gençlerde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sosyal Dışlanma: Öz-Kontrolün Aracılık Rolü. *Başkent Univ J Educ.* 2021;8(1):147-59.
73. Çutuk S. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinde internet bağımlılığı, sosyal izolasyon ve psikolojik dayanıklılık ile örgütsel vatandaşlık davranışı arasındaki ilişkiler [Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya: Sakarya Üniversitesi; 2022 [cited 2025 Sep 18]. Available from: <https://acikerisim.subu.edu.tr/yayin/1785738>
74. Ağır MS. Ergenlerde psikolojik sağlamlık, okul tükenmişliği ve internet bağımlılığı üzerine bir inceleme. *Genç Araştırmaları Derg.* 2018;6(16):5-28.
75. Sağar ME, Sağar S. Ergenlerde internet bağımlılığının yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Derg.* 2022;8(2):81-95.
76. Li R, Fu W, Liang Y, Huang S, Xu M, Tu R. Exploring the relationship between resilience and internet addiction in Chinese college students: the mediating roles of life satisfaction and loneliness. *Acta Psychol (Amst).* 2024;248:104405.
77. Çiçek F. Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. 2021 [a.yer 18 Eylül 2025]; Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=v7BkNnnepTnbhn8rNR77LW8xPIPaCWcE0IMpyT2kB6iXoB3mpjmku-SLOfoJJnmY>
78. Aktaş A. Lise öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Kars: Kafkas Üniversitesi; 2021 [cited 2025 Sep 18]. Available from: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=1074178>
79. Ayfer Ozturk NK. Loneliness, Perceived Social Support, and Psychological Resilience as Predictors of Internet Addiction: A Cross-Sectional Study with a Sample of Turkish Undergraduates. 2021 [a.yer 18 Eylül 2025]; Erişim adresi: <https://acikerisim.bartın.edu.tr/bitstream/handle/11772/9546/449-456.pdf?sequence=1>
80. Seema R, Heidmets M, Konstabel K, Varik-Maasik E. Development and Validation of the Digital Addiction Scale for Teenagers (DAST). *J Psychoeduc Assess.* Nisan 2022;40(2):293-304.

81. Bağatarhan T. Ergenler için Dijital Bağımlılık leği: Trkeye Uyarlama, Geerlik ve Guvenirlik alışması. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Derg. 24 Eylül 2023;23(3):1376-97.
82. McGeown S, St. Clair-Thompson H, Putwain DW. The Development and Validation of a Mental Toughness Scale for Adolescents. *J Psychoeduc Assess*. Mart 2018;36(2):148-61.
83. Ege Journal of Education » Submission » Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık leği: Türkçe Uzun ve Kısa Formun Psikometrik zellikleri [İnternet]. [a.yer 18 Eylül 2025]. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/egefd/article/549515>
84. Li L, Xu DD, Chai JX, Wang D, Li L, Zhang L, vd. Prevalence of Internet addiction disorder in Chinese university students: A comprehensive meta-analysis of observational studies. *J Behav Addict*. 2018;7(3):610-23.
85. Doğan U, Glen S, elik F. Examining the Relationship Between the Internet Addiction Levels of Licensed Athletes and Their Mental Toughness in Sports. *Addicta Turk J Addict* [İnternet]. 2022 [a.yer 18 Eylül 2025];9(3). Erişim adresi: [https://www.addicta.com.tr/Content/files/sayilar/34/ADDCT_December_2022%20\(1\)-89-96.pdf](https://www.addicta.com.tr/Content/files/sayilar/34/ADDCT_December_2022%20(1)-89-96.pdf)
86. Van Den Eijnden R, Koning I, Doornwaard S, Van Gorp F, Ter Bogt T. The impact of heavy and disordered use of games and social media on adolescents' psychological, social, and school functioning. *J Behav Addict*. 2018;7(3):697-706.
87. Boz C, Diné M. Examination of game addiction studies conducted in Turkey: A systematic review study. *Front Psychiatry*. 2023;14:1014621.
88. Dufour M, Brunelle N, Tremblay J, Leclerc D, Cousineau MM, Khazaal Y, vd. Gender Difference in Internet Use and Internet Problems among Quebec High School Students. *Can J Psychiatry*. Ekim 2016;61(10):663-8.
89. Zhang Q, Ran G, Ren J. Parental Psychological Control and Addiction Behaviors in Smartphone and Internet: The mediating role of shyness among adolescents. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(24):16702.
90. Gugliandolo MC, Costa S, Kuss DJ, Cuzzocrea F, Verrastro V. Technological Addiction in Adolescents: the Interplay Between Parenting and Psychological Basic Needs. *Int J Ment Health Addict*. Ekim 2020;18(5):1389-402.
91. Paulus FW, Joas J, Friedmann A, Fuschlberger T, Mhler E, Mall V. Familial context influences media usage in 0-to 4-year old children. *Front Public Health*. 2024;11:1256287.
92. şenol Y, şenol FB, Can Yaşar M. Digital game addiction of preschool children in the Covid-19 pandemic: social emotional development and parental guidance. *Curr Psychol*. Ocak 2024;43(1):839-47.
93. Balcı ř, Kaya E. Yaşantısal kaınma ile dijital bağımlılık ilişkinde dijital ara kullanımının aracılık rolü. *Türkiye İletişim Araştırmaları Derg*. 2023;(44):1-22.
94. Throuvala MA, Griffiths MD, Rennoldson M, Kuss DJ. The Role of Recreational Online Activities in School-Based Screen Time Sedentary Behaviour Interventions for Adolescents: A Systematic and Critical Literature Review. *Int J Ment Health Addict*. Ağustos 2021;19(4):1065-1115.
95. Tuncay B, Göger B. Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve uyku kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Turk J Sleep Med* [İnternet]. 2022 [a.yer 18 Eylül 2025]; Erişim adresi: <https://jtsm.org/tr/makaleler/ergenlerde-dijital-oyun-bagimliliği-ve-uyku-kalitesi-arasindaki-iliskinin-incelenmesi/jtsm.galenos.2021.52207>
96. Hellman M. Digital screens and children. *Nord Stud Alcohol Drugs*. Ekim 2022;39(5):469-72.
97. Benden M, Mehta R, Pickens A, Harp B, Smith ML, Towne SD, vd. Health-related consequences of the type and utilization rates of electronic devices by college students. *BMC Public Health*. Aralık 2021;21(1):1970.
98. Zhuang X, Zhang Y, Tang X, Ng TK, Lin J, Yang X. Longitudinal modifiable risk and protective factors of internet gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. *J Behav Addict*. 2023;12(2):375-92.

99. Park SY, Yang S, Shin CS, Jang H, Park SY. Long-term symptoms of mobile phone use on mobile phone addiction and depression among Korean adolescents. *Int J Environ Res Public Health*. 2019;16(19):3584.
100. Han Y, Qiu J, Shi C, Huang S, Huang H, Wang X, et al. Factors associated with digital addiction: umbrella review. *JMIR Ment Health*. 2025;12:e66950.
101. Kim JH. Factors associated with smartphone addiction tendency in Korean adolescents. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(21):11668.
102. Kablan MO, Imamoglu M. An investigation of secondary school students' motivation and addiction towards digital gaming by age, gender and number of siblings. *J Educ Sci Environ Health*. 2024;10(1):32-41.
103. Zhang Y, Hu Y, Yang M. The relationship between family communication and family resilience in Chinese parents of depressed adolescents: a serial multiple mediation of social support and psychological resilience. *BMC Psychol*. 18 Ocak 2024;12(1):33.
104. Almulla MO, Alismail AM, Mahama I, Almulla AA. Resilience as a predictor of internet addictive behaviours: a study among Ghanaian and Saudi samples using structural equation modelling approach. *BMC Psychol*. 27 Ocak 2025;13(1):77.
105. Stamatis A, Grandjean P, Morgan G, Padgett RN, Cowden R, Koutakis P. Developing and training mental toughness in sport: A systematic review and meta-analysis of observational studies and pre-test and post-test experiments. *BMJ Open Sport Exerc Med* [Internet]. 2020 [a.yer 18 Eylül 2025];6(1). Erişim adresi: <https://bmjopensem.bmj.com/content/6/1/e000747>
106. Sadeghi Bahmani D, Hatzinger M, Gerber M, Lemola S, Clough PJ, Perren S, vd. The origins of mental toughness—prosocial behavior and low internalizing and externalizing problems at age 5 predict higher mental toughness scores at age 14. *Front Psychol*. 2016;7:1221.
107. Scott KM, Von Korff M, Angermeyer MC, Benjet C, Bruffaerts R, De Girolamo G, vd. Association of childhood adversities and early-onset mental disorders with adult-onset chronic physical conditions. *Arch Gen Psychiatry*. 2011;68(8):838-44.
108. Öztekin GG, Ata S. The relationship between resilience and internet addiction in young adults: The mediating role of self-control. *Turk J Addict*. 2023;11(1):77-84.
109. Xiang J, Gao J, Gao Y. The relationship between parenting style and the stigma of mental illness in adolescent athletes: the chain mediating role of self-esteem and mental toughness. *Curr Psychol*. Temmuz 2024;43(27):23130-43.
110. Bajoghli H, Alipouri A, Holsboer-Trachsler E, Brand S. Sleep patterns and psychological functioning in families in northeastern Iran; evidence for similarities between adolescent children and their parents. *J Adolesc*. Aralık 2013;36(6):1103-13.
111. Çakmak Tolan Ö, Bolluk Uğur G. The relation between psychological resilience and parental attitudes in adolescents: a systematic review. *Curr Psychol*. Mart 2024;43(9):8048-74.
112. Miqdadi FZ, Almomani AF, Mohammad T, Elmousel NM. The relationship between time management and the academic performance of students from the Petroleum Institute in Abu Dhabi, the UAE. *ASEE Zone I Conf*. 2014;3:1-5.
113. Ciminli A. Ergenlerde Psikolojik Sağlık, Teknoloji Bağımlılığı ve Boş Zaman Yönetimi Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Derg*. 30 Aralık 2024;(62):2730-45.
114. Zhou P, Zhang C, Liu J, Wang Z. The Relationship Between Resilience and Internet Addiction: A Multiple Mediation Model Through Peer Relationship and Depression. *Cyberpsychology Behav Soc Netw*. Ekim 2017;20(10):634-9.
115. Keles B, McCrae N, Grealish A. A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *Int J Adolesc Youth*. 31 Aralık 2020;25(1):79-93.
116. Mesman E, Vreeker A, Hillegers M. Resilience and mental health in children and adolescents: an update of the recent literature and future directions. *Curr Opin Psychiatry*. Kasım 2021;34(6):586.
117. Vukasović T, Bratko D. Heritability of personality: A meta-analysis of behavior genetic studies. *Psychol Bull*. 2015;141(4):769-85.
118. Li Y, Chen X. The interplay of psychological resilience and adolescent mobile phone addiction in Henan province, China: insights from latent class analysis [Internet]. *Front Public*

Health. 2024 [cited 2025 Sep 18];12:1386500. Available from:
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2024.1386500/full>
119. Shoukat S. Cell phone addiction and psychological and physiological health in
adolescents. *EXCLI J*. 04 Şubat 2019;18:47-50.



EKLER

EK-1: SOSYODEMOGRAFİK VERİ FORMU

ERGENLERDE DİJİTAL BAĞIMLILIĞIN ZİHİNSEL DAYANIKLILIĞA ETKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ ANKETİ

Değerli katılımcılar;

Cevaplandıracağınız bu anket; siz kıymetli öğrencilerin dijital bağımlılıklarını, zihinsel dayanıklılıklarını ve bu ikisi arasındaki ilişkiyi ortaya koyma amaçlı bir bilimsel çalışmada

Anket formu A, B, C olmak üzere üç bölümden oluşmaktadır. A bölümünde sosyodemografik özellikler ile ilgili sorular yer almaktadır. B bölümünde ergenlerde dijital bağımlılık ölçeği soruları yer almaktadır. C bölümünde ergenlerde zihinsel dayanıklılık ölçeği soruları yer almaktadır.

Lütfen işaretlenmeyen soru bırakmayınız. Anket formuna kimliğinizi belli eden bir ifade yazmayınız ya da bir işaret koymayınız. Doğru bir değerlendirme yapılabilmesinde büyük önem arz eden cevaplarınızın içtenliği için ve araştırmaya katılımınız için şimdiden teşekkür ederim.

1.Cinsiyetiniz:

- K
- E

2.Yaşınız:

- 15
- 16
- 17
- 18

3.Kardeş sayınız (siz hariç):

- Kardeşim yok

- Bir kardeşim var
- İki kardeşim var
- Üç veya daha fazla kardeşim var

4. Anneniz çalışıyor mu?

- Çalışıyor
- Çalışmıyor

5. Annenizin eğitim durumu:

- Okuryazar değil
- İlkokul mezunu
- Ortaokul mezunu
- Lise mezunu
- Üniversite mezunu

6. Kronik hastalık durumunuz (varsa lütfen hastalığınızı da belirtiniz):

- Var
- Yok

7. Ebeveynleriniz internet kullanımınızı denetliyor mu?

- Evet
- Hayır

8. Günlük internet kullanım süreniz:

- 1 saat ve altı
- 1-3 saat
- 4-6 saat
- 7 saat ve üstü

9. En sık kullandığınız dijital cihaz:

- Telefon
- Tablet
- Bilgisayar

Diğer

10. Yakın arkadaş sayınız:

Hiç yok

1-2

3-5

6 ve üstü

11. Aile ile geçirilen ortalama günlük zaman süreniz:

1 saat ve altı

1-2 saat

2 saat ve daha fazla

12.Hobiniz var mı?

Evet

Hayır

EK-2: ERGENLER İÇİN DİJİTAL BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ

Aşağıda dijital cihazların kullanımına ve kullanıcıya hissettirdiklerine ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Siz bu durumları ne sıklıkta yaşamaktasınız? Lütfen her soru için tek seçenek işaretleyiniz.

- (1) Hiçbir zaman
- (2) Neredeyse hiçbir zaman
- (3) Nadiren
- (4) Ara sıra
- (5) Sıklıkla
- (6) Neredeyse her zaman
- (7) Her zaman

	Maddeler	Hiçbir zaman	Neredeyse hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Sıklıkla	Neredeyse her zaman	Her zaman
1.	Dijital cihazımı kullanamazsam sıkılırım.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Arkadaşlarımla sosyal medyada neler paylaştıklarını bilmezsem huzursuz hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Dijital cihazlarımı kullanamazsam huysuzlaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Dijital cihazımı kullanırken, planladığımdan daha fazla zaman harcarım.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Dijital cihazımı kullanmayı bırakır bırakmaz tekrar kullanma isteği duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Biriyle sohbet ederken bile gözüm dijital cihazımdadır.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Yemek yerken dijital cihazımı kullanırım.	1	2	3	4	5	6	7
8.	Dersler esnasında gözüm dijital cihazımdadır.	1	2	3	4	5	6	7
9.	Sokakta yürürken dijital cihazımı kullanarak oyun oynar veya mesajlaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Uyumadan önce, yatakta dijital cihazımda oyun oynar veya mesajlaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7

EK-3: ERGENLER İÇİN ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ KISA FORMU

Bu ölçekte , bir lise öğrencisi olarak düşüncelerinize, inançlarınıza ve duygularınıza yönelik sorular yer almaktadır. Lütfen aşağıdaki soruları yanıtlayınız. Her bir öğrenci farklı olduğu için ölçekte doğru ya da yanlış yanıtlar bulunmamaktadır. Sadece sizi en iyi tanımlayan cevabı işaretleyiniz. Eğer cevabınızı değiştirmek isterseniz, hatalı cevabınızın üzerini karalayın ve uygun olan seçeneği işaretleyin.

Kesinlikle katılmıyorum (1)

Katılmıyorum (2)

Katılıyorum (3)

Kesinlikle katılıyorum (4)

1. Yeni ve zorlayıcı görevleri denemekten mutlu olurum.			
<input type="radio"/> Kesinlikle katılmıyorum	<input type="radio"/> Katılmıyorum	<input type="radio"/> Katılıyorum	<input type="radio"/> Kesinlikle katılıyorum
2. Öfkemi/üzüntümü/stresimi durdurmak benim için zordur.			
<input type="radio"/> Kesinlikle katılmıyorum	<input type="radio"/> Katılmıyorum	<input type="radio"/> Katılıyorum	<input type="radio"/> Kesinlikle katılıyorum
3. Yaşamımda olan her şeyin benim kontrolümde olduğunu hissederim.			
<input type="radio"/> Kesinlikle katılmıyorum	<input type="radio"/> Katılmıyorum	<input type="radio"/> Katılıyorum	<input type="radio"/> Kesinlikle katılıyorum
4. Sosyal ortamlarda kendime güvenirim.			
<input type="radio"/> Kesinlikle katılmıyorum	<input type="radio"/> Katılmıyorum	<input type="radio"/> Katılıyorum	<input type="radio"/> Kesinlikle katılıyorum
5. Zorluklarla karşılaştığımda, genellikle vazgeçerim.			
<input type="radio"/> Kesinlikle katılmıyorum	<input type="radio"/> Katılmıyorum	<input type="radio"/> Katılıyorum	<input type="radio"/> Kesinlikle katılıyorum
6. Genellikle, yeteneklerime güvenirim.			
<input type="radio"/> Kesinlikle katılmıyorum	<input type="radio"/> Katılmıyorum	<input type="radio"/> Katılıyorum	<input type="radio"/> Kesinlikle katılıyorum