

T.C.
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ÇOCUK GELİŞİMİ VE EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

12-14 YAŞ ARASINDAKİ ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI
İLE SALDIRGANLIK SÜREKLİ ÖFKE- ÖFKE TARZI İFADE VE
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

İNCİ BAKAN KIRAÇ

Tez Danışmanı
Prof.Dr. AİDA ŞAHMUR

İSTANBUL- 2021



T.C.
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ÇOCUK GELİŞİMİ VE EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

12-14 YAŞ ARASINDAKİ ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI
İLE SALDIRGANLIK SÜREKLİ ÖFKE- ÖFKE TARZI İFADE VE
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

İNCİ BAKAN KIRAÇ

Tez Danışmanı
Prof. Dr. AİDA ŞAHMUR

İSTANBUL-2021



ÖZET

Amaç: Bu çalışmada ortaokulda öğrenim gören 12- 14 yaş arasındaki ergenlerin internet bağımlılık düzeyleri ile saldırganlık, sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeyleri, psikolojik dayanıklılık değişkenleri arasındaki ilişkiler ve “Covid- 19” pandemisi sürecinde bu değişkenlerin demografik özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem: Araştırmamızda ilişkisel tarama modeli ve aracı model analizi kullanılmıştır. Çalışmanın uygulama aşamasında ortaokulda öğrenim gören 12-14 yaşlarındaki 406 ergene ulaşılmıştır. Çalışmamıza başlamadan önce Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsünden Etik Kurul onayı, MEB İl Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli kurum izni alınmıştır. Araştırma yapılırken kullanılan veri toplama araçları; demografik bilgi formu, internet bağımlılık ölçeği, çocuk ve ergenlerde psikolojik dayanıklılık ölçeği, buss- perry saldırganlık ölçeği, sürekli öfke ve öfke tarzı ifade ölçekleridir.

Bulgular: Çalışmamızda internet bağımlılığı ile saldırganlık ölçeği, psikolojik dayanıklılık, sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Aracı model analizinde internet bağımlılığının sürekli öfke- öfke ifade tarzı ile saldırganlık üzerindeki etkisinde, psikolojik sağlamlığın anlamlı kısmi rolü olduğu görülmüştür. Demografik özelliklerden cinsiyet, sınıf düzeyi, Covid- 19 kaynaklı korku, internette geçirilen süre, uyku ve beslenme durumlarından elde edilen veriler incelenmiştir. İnternet bağımlılığı ve fiziksel saldırganlık, erkeklerde; düşmanlık, öfke ve öfkenin içe vurumu, kızlarda daha yüksek bulunmuştur. Öfke kontrolü ve psikolojik sağlamlık, beslenme düzeni iyi olanlarda orta olanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Yemek yeme ve atıştırma ihtiyacı duyanların internet bağımlılığı ve saldırganlık düzeyleri daha yüksekken, ihtiyaç duymayanların öfke kontrolü ve psikolojik sağlamlıkları yüksek bulunmuştur. Katılımcıların uyku durumları yeterli ve düzenli oldukça internet bağımlılığı ve saldırganlık düzeylerinin azaldığı, öfke kontrolleri ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin arttığı görülmüştür. Covid-19 kaynaklı korkusu olanların Düşmanlık-BPSÖ ve internet bağımlılığı ölçeği puanları, olmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: İnternet bağımlılığı, öfke, saldırganlık, psikolojik sağlamlık, uyku ve beslenme alışkanlıkları, Covid- 19 korkusu

ABSTRACT

Objective: In this study, it was aimed to examine the relationships between the internet addiction levels of the adolescents aged 12-14 years old and their aggression, trait anger and anger expression levels and styles, psychological resilience variables and demographic characteristics of these variables during the “Covid- 19” pandemic.

Materials and Methods: Relational screening model was used in our research.

In the implementation phase of the study, 406 adolescents aged 12-14 who were studying in secondary school were found to participate in the study. Before starting our study, the Ethics Committee approval was obtained from Okan University Health Sciences Institute and the necessary institutional permission was obtained from the Ministry of National Education, Provincial Directorate of National Education. Data collection tools used during the research; demographic information form, internet addiction scale, psychological resilience scale for children and adolescents, Buss-perry aggression scale, trait anger and anger style expression scales.

Results: In our study, significant relationships were found between Internet Addiction and aggression scale, psychological resilience, trait anger and anger expression scale and sub-dimensions. In the mediator model analysis, it was seen that psychological resilience had a significant partial role in the effect of Internet Addiction on trait anger-anger expression style and aggression. Data obtained from demographic characteristics such as gender, class level, fear caused by Covid-19, time spent on the internet, sleep and nutritional status were examined. Internet addiction and physical aggression in men; hostility, anger, and anger-in were higher in girls. Anger control and resilience were found to be higher in those with a good diet than those with a medium diet. Those who need food and snacks have higher Internet Addiction and aggression levels, while those who do not need them have higher anger control and psychological resilience. It was observed that when the sleep status of the participants was sufficient and regular, their Internet Addiction and aggression levels decreased, and their anger control and psychological resilience levels increased. The Hostility-BPSÖ and Internet Addiction scale scores of those who have fear of Covid-19 were higher than those who do not.

Keywords: Internet addiction, anger, aggression, psychological resilience, sleep and eating habits, fear of Covid-19

ÖNSÖZ

Tez çalışmamın başından itibaren ortaya çıkmasında en büyük emeği veren; her daim en iyi olana ulaşmamı sağlamak için beni yönlendiren; farkındalıklarıyla, öz değerleriyle ve sevgiyle bana pek çok güzellik katarak güçlükleri aşmamı sağlayan çok kıymetli hocam Prof. Dr. Aida ŞAHMUR' a; lisans ve yüksek lisans eğitimim süresince akademik tecrübelerini, vaktini, bilgilerini ve ortaya koydukları her değerli çalışmayı benimle paylaşan, desteklerini her zaman hissettiğim, derslerime giren tüm kıymetli hocalarıma, araştırmanın uygulama aşamasına destek olan tüm öğretmen arkadaşlarıma, okul müdürüme;

Bugünlere gelmemi sağlayan, beni büyütüp yetiştiren, eğitime çok önem veren, hiçbir zaman ilgisini ve desteğini eksik etmeyen annem ve babama;

Kendimi gerçekleştirme sürecimde her an yanımda, bana destek olan eşim Mehmet'e ve doğdukları andan itibaren bana hayatımın en güzel duygularını yaşatan, bu süreçte onlarla geçiremediğim saatlere anlayış gösteren ve tezimi yazmama izin veren kızlarım, Özgü Zerya ve İdil Deniz' e;

TEŞEKKÜR EDERİM.

BEYAN

Bu tez çalışması, danışman hocam Prof. Dr. Aida ŞAHMUR rehberliğinde tamamlanmış olup kendimize ait bir çalışmadır. Çalışmamızın hazırlık, planlanma ve yazım aşamalarına kadar tüm basamaklarında etik olmayan bir tutum içerisinde davranmadığımızı; bu tezdeki tüm bilgileri, akademik çerçeve ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimizi; bu tez çalışmasıyla ortaya konulmayan bütün bilgilere ve fikirlere kaynak gösterdiğimizi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımızı; yine bu tezin oluşturulması sırasında patent ve telif haklarını çiğneyen bir davranışta bulunmadığımızı beyan ederim.

İNCİ BAKAN KIRAÇ

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
ÖNSÖZ.....	v
BEYAN	6
İÇİNDEKİLER.....	7
TABLolar LİSTESİ	10
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	13
KISALTMALAR LİSTESİ.....	14
1. GİRİŞ.....	15
1.1 . Problem Durumu	15
1.2. Problem Cümlesi.....	17
1.3. Alt Problemler.....	17
1.4. Araştırmanın Hipotezleri	18
1.4.1. İlişki Hipotezleri.....	18
1.4.2. Demografik Değişkenlere Yönelik Hipotezler.....	19
1.4.3. Aracı Hipotezler	20
1.3 . Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	20
1.4 . Sayıtlar	21
1.6 . Sınırlılıklar.....	21
1.7 Tanımlar	21
2.GENEL BİLGİLER.....	23
2.1. Ergenlik	23
2.1.1. Ergenlik Nedir?	23
2.1.2. Ergenlik Dönemindeki Değişiklikler.....	23

2.1.3. Ergen Bireylerin Duygusal Durumları	25
2.1.4. Ergen Bireyler, İnternet ve Covid-19 Pandemisi	26
2.2. İnternet Bağımlılığı	27
2.2.1. İnternet Tanımı ve Kullanımının Yaygınlaşması	27
2.2.2. İnternetin Ergen Bireylere Etkileri	29
2.2.3. İnternet Bağımlılığının Tanımı	31
2.3 Öfke	33
2.3.1.Öfke Tanımı	33
2.3.2. Öfke'nin Sınıflandırılması.....	34
2.3.3. Öfke ve Saldırganlık İlişkisi.....	35
2.4. Saldırganlık Tanımı	36
2.5. Psikolojik Dayanıklılık.....	37
2.5.1. Psikolojik Dayanıklılıkta Koruyucu Faktörler	38
2.5.2. Psikolojik Dayanıklılıkta Risk Faktörleri.....	39
2.5.3. Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık	40
2.6. Ergenlerde İnternet Bağımlılığı, Uyku ve Beslenme Sorunlarının Fizyo- psikolojik Özellikleri.....	41
2.7. Ergenlerde İnternet Bağımlılığı, Saldırganlık, Öfke ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki	46
3.GEREÇ VE YÖNTEM	47
3.1 . Araştırmanın Modeli	47
3.2 Evren ve Örneklem.....	48
3.3 Veri Toplama Araçları.....	51
3.3.1 Demografik Bilgi Formu	51
3.3.2 İnternet Bağımlılığı Ölçeği.....	51

3.3.3 Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği	52
3.3.4 Sürekli Öfke- Öfke İfade Tarzı Ölçeği.....	53
3.3.5 Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	53
3.4 Veri Toplama ve Araştırma Süreci.....	54
3.5 Verilerin Analizi.....	55
4. BULGULAR	57
5. SONUÇ VE TARTIŞMA.....	104
6. KAYNAKÇA	132
EKLER	153

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri	48
Tablo 2. İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Saldırganlık Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği İçin Cronbach's Alfa Güvenirlik Analizi Sonuçları	56
Tablo 3. İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Saldırganlık Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t- Testi Sonuçları	57
Tablo 4. İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Saldırganlık Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Sınıfa Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t- Testi Sonuçları	59
Tablo 5. İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Saldırganlık Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Beslenme Düzenine Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t- Testi Sonuçları	60
Tablo 6. İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Saldırganlık Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Yemek Yeme İhtiyacı Duymaya Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t- Testi Sonuçları	62
Tablo 7. İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Saldırganlık Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Atıştırmalık İhtiyacına Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları.....	64
Tablo 8. İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Saldırganlık Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Günlük Uyku Düzenine Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları.....	66
Tablo 9. İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Saldırganlık Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Uyku Saatine Dikkat Etmeye Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t- Testi Sonuçları	68
Tablo 10. İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Saldırganlık Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının En Geç Uyuma Saatine Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları.....	69

Tablo 11. İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Saldırganlık Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Toplam Uyku Saatine Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları.....	72
Tablo 12. İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Saldırganlık Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Uyanma Saatine Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları.....	73
Tablo 13. İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Saldırganlık Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Öğlen Uykusu Uyumaya Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları.....	76
Tablo 14. İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Saldırganlık Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Öğlen Uykusu Süresine Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları.....	77
Tablo 15. İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Saldırganlık Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının İnternet Kullanım Süresine Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları	79
Tablo 16. İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Saldırganlık Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği İçin Betimleyici İstatistikler	82
Tablo 17. İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Saldırganlık Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	84
Tablo 18.İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	85
Tablo 19. İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	86
Tablo 20. Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği Puanları ile Saldırganlık Ölçeği Puanları Puanlarının İlişkilerinin İncelenmesine Yönelik Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları.	86
Tablo 21. Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile Saldırganlık Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	88
Tablo 22. Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	89
Tablo 23. İnternet Bağımlılığının Fiziksel Saldırganlık Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	90

Tablo 24. İnternet Bağımlılığının Düşmanlık Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	92
Tablo 25. İnternet Bağımlılığının Öfke-BPSÖ Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	94
Tablo 26. İnternet Bağımlılığının BPSÖ Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	96
Tablo 27. İnternet Bağımlılığının Sürekli Öfke Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	98
Tablo 28. İnternet Bağımlılığının Öfke Kontrolü Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	100
Tablo 29. İnternet Bağımlılığının Öfke İçe Vurumu Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	102

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Hane halkı bilişim teknolojileri kullanımına ilişkin temel göstergeler, 2009-2020	29
Şekil 2. Mezokortikolimbik Sistemi Oluşturan Bölgeler.....	42
Şekil 3. Uyku Döngüsünün Düzenlenmesinde Rol Oynayan Beyin Bölgeleri.....	44
Şekil 4. İnternet Bağımlılığının Fiziksel Saldırganlık Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması	91
Şekil 5. İnternet Bağımlılığının Düşmanlık Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması.....	93
Şekil 6. İnternet Bağımlılığının Öfke-BPSÖ Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması.....	95
Şekil 7. İnternet Bağımlılığının BPSÖ Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması.....	97
Şekil 8. İnternet Bağımlılığının Sürekli Öfke Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması.....	99
Şekil 9. İnternet Bağımlılığının Öfke Kontrolü Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması.....	101
Şekil 10. İnternet Bağımlılığının Öfke İçerisi Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması	103

KISALTMALAR LİSTESİ

DSM: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı

APA: Amerikan Psikiyatri Birliği

İBÖ: İnternet Bağımlılığı Ölçeği

ÇGPSÖ: Çocuklarda ve Gençlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

SÖ: Sürekli Öfke

ÖİF: Öfke İfade Tarzı

BPSÖ: Buss Perry Saldırganlık Ölçeği

SÖÖTÖ: Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı İfade Ölçeği

1. GİRİŞ

Çalışmanın bu kısmında araştırmanın konusuna ilişkin olarak problem durumu, problem cümlesi, alt problemler, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, sayıltılar, sınırlılıklar ve tanımlara yer verilmiştir.

1.1 . Problem Durumu

Ergen bireyler; hayata dair yoğun sorgulamalar yapan, kimlik arayışında olan ve bu arayışı sırasında dalgalanmalar yaşayan bir dönemdedir. Teknolojik gelişmelere, çok güçlü seviyede ve aktif duyarlılık gösteren gruplardan biri olan ergenler arasında, internet kullanımı da yaygındır. Özellikle olumsuz durumların üstesinden gelmek, boş vakitlerindeki can sıkıntısını gidermek, hemen her konuda merak ettiklerine cevap bulabilmek amacıyla interneti yoğun kullanmaktadırlar (1).

İnternet, ergen bireyler için çatışmalı ve sıkıntılı hallerden bir kaçış aracı durumuna gelmiştir. Ne var ki ergenlerin internette geçirdikleri süreyi arttırması, bağımlı olma olasılıklarını da arttırmaktadır (2).

Hayatımızın birçok alanını planlamamızı ve yönetmemizi sağlayan internet; biz insanların pek çok işini kolaylaştırırken bir yandan da kalitesiz etkinlikler ile zaman harcamasına neden olmaktadır. Bu açıdan bakıldığında bireylerin internet kullanım biçimleri; sağlıklı mı yoksa patolojik bir sorun düzeyine mi erişmiş, bu sorunun saptanması ve tanımlanması gerekliliğini doğurmuştur. Bireylerin belli bir amaç için (araştırma, okuma...gibi.) sınırlandırılmış bir zamanda yaptıkları faaliyetlere dayanan internet kullanım biçimi, sağlıklı iken; bireyin yakın çevresi ile ilişkilerine, sosyal hayatına, kariyer ve iş fırsatlarına zarar verecek düzeyde kullanımı patolojik problemlerle bir kullanımdır (3). Bu patolojik kullanım, Amerikan Psikiyatri Birliği (American Psychiatric Association) tarafından yayınlanan “Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabında” (DSM 5’te) “İnternet Oyun Bozukluğu” ya da “İnternet Bağımlılığı Bozukluğu” olarak tanımlanmıştır (4). İnternetin problemlerle kullanımının endişe, yeme bozuklukları, depresyon... gibi. değişkenlerle ilişkili olduğu bir gerçektir. Ancak değişkenler arasındaki ilişkinin yönü pek çok araştırmaya rağmen belirlenememiştir (5).

Son bir yıl içinde evde kalan ve sosyalleşemeyen ergenler için internet daha da çekici hale gelmiştir. Çünkü tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de yaşanan Korona virüs salgını, halk sağlığını tehdit eden bir durumdur. Pek çok ülkede salgının şiddetini azaltıcı kısıtlamalara ve yasaklara gidilmiş, hemen sonrasında -özellikle 26 Mart 2020 tarihi itibarıyla- eve kapanmalardan dolayı yaklaşık 165 ülkede 150 milyondan fazla çocuk ve ergen etkilenmiştir. Nitekim, ergenler üzerinde yapılan çalışmada ekran süresinde yüksek miktarda (haftada ortalama 30 saat) bir artış olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, boş zamanlarda yapılan farklı faaliyetlerin yerini, yine ekran başında olmanın (birincil tercih olarak) aldığı saptanmıştır. (6) Sosyalleşme etkisi ve akran iletişimi, ergen bireyler üzerinde zihinsel ve ruhsal açıdan çeşitli sonuçlar doğurmaktadır. Yapılan pek çok araştırma, ergenlik döneminde ev ortamının dışında sosyalleşememenin ve tecrit ortamında bulunmanın beyin ve davranış gelişimi açısından eşi görülmemiş derinlikte bir etkiye sahip olduğunu kanıtlamıştır. Özellikle ergenlik dönemindeki birey için bu dönemde kendi yaşatlarını kabul ve akran ilişkilerinin etkisi çok büyük önem taşımaktadır. Covid-19 sürecinin mecburi olarak getirdiği sosyal kısıtlama ve mesafe önlemleri, sosyal ilişkilerin azalması; onların ruhsal durumları ve iyi oluşlukları üzerinde etkili olmuştur. Bu etki, şu anki zaman dilimiyle kalmayıp uzun vadeli sıkıntılara yol açacaktır (7).

Ergenlik dönemini yansıtan duygulardan biri de öfkedir. Öfke, çoğunlukla doyurulamayan ihtiyaçların neticesinde ortaya çıkan bir duygu durumudur. Saldırgan özelliğe sahip olan ergenler ile madde bağımlılığı ve kilo seviyeleri yüksek olan ergenlerde öfke seviyesinin yüksek olduğu görülmüştür (8). Madde, alkol, kumar... gibi. patolojik bağımlılıklarda rastlanan davranışların internet bağımlılığında da aynı nitelikte eşlik ettiğine yönelik bulgular olduğunu, yapılan araştırmalar ortaya koymuştur. Buna göre; internet bağımlılığı vücuda zehir aldırıyor olsa bile içgüdüsel bir kontrol sorunudur (9). Nitekim, ülkemizde ergenler üzerinde yapılan bir diğer araştırmada; öfkenin içe veya dışa yansıtılması, (ergenlik döneminde yoğun olarak yaşanan öfke davranışı) bireyin çevresiyle oluşan ilişkilerinde ve bireyde pek çok sorun yaratmaktadır (10).

Hayatında ciddi travmatik olaylar (savaş ve göç, aile içi şiddet, salgın...) yaşayan; bu olaylar ve etkisi, uzun dönem devam etmesine rağmen topluma uyum sağlayabilen; zarar görmeyen, güçlü kalabilen; yaşadığı olağandışı olaylara esneklik gösterebilen bireyler, psikolojik dayanıklılık seviyeleri yüksek bireyler olarak tanımlanmaktadır (11).

Ergenlik döneminde yaşanan pek çok sorunun psikolojik olarak üstesinden gelemeyen ergenlerde intihar, en önemli ölüm sebeplerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır (12). Bununla birlikte ciddi travmatik olaylar yaşamış bebeklerle ilgili uzun dönemli bir çalışmada, 40 yaşlarına gelinceye değin araştırmalar yapılmıştır. Erken tedbirler ve uygulanan sosyal politikalar sayesinde bu bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Hatta bu bireylerin ergenlik döneminde pek çok sorunun üstesinden gelme becerilerinin yüksek olduğu da tespit edilmiştir (13).

Yaptığımız çalışmada, ortaokul 7. ve 8. sınıf düzeyinde öğrenim gören 12- 14 yaş arasındaki ergenlerin internet bağımlılık düzeyleri ile saldırganlık, sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeyleri, psikolojik dayanıklılık değişkenleri arasındaki ilişkiler ve “Covid- 19” pandemisi sürecinde, bu değişkenlerin demografik özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Covid- 19 Pandemisi ile “evde kal” süreci, psikolojik dayanıklılığı yükseltecek tedbirlerin alınması gerekliliğini doğurmuştur. Bu süreçte psikolojik gereksinimleri daha da artan ergen bireylerin internet kullanımı da artmıştır. Bu sebeple bu çalışmada ergenlerin internet kullanım düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık seviyeleri arasında nasıl bir ilişki olduğu da incelenecektir.

Korona virüs salgını gibi dünya ölçeğinde tüm insanların baş etmek zorunda oldukları bu güç süreçte ergenlerin internet bağımlılık düzeyleri, saldırganlık, öfke ve öfke ifade tarzlarının, psikolojik dayanıklılık seviyelerinin ne durumda olduğu ve bunlar arasındaki ilişkileri ortaya koymak gerekmektedir.

1.2. Problem Cümlesi

12-14 yaş arasındaki ergenlerde internet bağımlılık durumunun saldırganlık, sürekli öfke ve öfke tarzı ifade, psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkileyebileceği düşünülen yaş, cinsiyet, covid- 19 süreci, yeme ve uyku davranışları, ailedeki çocuk sayısı... gibi demografik değişkenlere göre ilişkisi var mıdır?

1.3. Alt Problemler

- 12-14 Yaş grubu ergenlerin internet bağımlılığı düzeyleri ne durumdadır?
- 12- 14 Yaş arasındaki ergenlerin internet bağımlılık düzeyi ile Covid-19 süreci, yeme ve uyku davranış durumlarına göre anlamlı bir ilişki var mıdır?

- 12-14 Yaş grubu ergenlerde saldırganlık, sürekli öfke- öfke tarzı ifade ve psikolojik dayanıklılık düzeyi ne durumdadır?
- 12-14 Yaş grubu ergenlerde saldırganlık, sürekli öfke- öfke tarzı ifade ve psikolojik dayanıklılık düzeyi ile yaş, cinsiyet, anne babanın eğitim durumu, kardeş sayısı ile arasında anlamlı seviyede bir farklılık var mıdır?
- 12- 14 Yaş arasındaki ergenlerin internet bağımlılık düzeyi ile saldırganlık, sürekli öfke- öfke tarzı ifade ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır mıdır?

1.4. Araştırmanın Hipotezleri

1.4.1. İlişki Hipotezleri

- İnternet bağımlılığı ölçeği puanları ile buss perry saldırganlık ölçeği puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- İnternet bağımlılığı ölçeği puanları ile sürekli öfke-öfke ifade tarzı ölçeği puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- İnternet bağımlılığı ölçeği puanları ile psikolojik sağlamlık ölçeği puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- Buss-Perry saldırganlık ölçeği puanları ile sürekli öfke-öfke ifade tarzı ölçeği puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- Psikolojik sağlamlık ölçeği puanları ile sürekli öfke-öfke ifade tarzı ölçeği puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- Psikolojik sağlamlık ölçeği puanları buss perry saldırganlık ölçeği puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

1.4.2. Demografik Değişkenlere Yönelik Hipotezler

- İnternet bağımlılığı ölçeği, saldırganlık ölçeği, sürekli öfke-öfke ifade tarzı ölçeği ve psikolojik sağlamlık ölçeği puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.
- İnternet bağımlılığı ölçeği, saldırganlık ölçeği, sürekli öfke-öfke ifade tarzı ölçeği ve psikolojik sağlamlık ölçeği puanları sınıfa göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.
- İnternet bağımlılığı ölçeği, saldırganlık ölçeği, sürekli öfke-öfke ifade tarzı ölçeği ve psikolojik sağlamlık ölçeği puanları beslenme düzenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.
- İnternet bağımlılığı ölçeği, saldırganlık ölçeği, sürekli öfke-öfke ifade tarzı ölçeği ve psikolojik sağlamlık ölçeği puanları yemek yeme ihtiyacı duymaya göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.
- İnternet bağımlılığı ölçeği, saldırganlık ölçeği, sürekli öfke-öfke ifade tarzı ölçeği ve psikolojik sağlamlık ölçeği puanları atıştırma ihtiyacına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.
- İnternet bağımlılığı ölçeği, saldırganlık ölçeği, sürekli öfke-öfke ifade tarzı ölçeği ve psikolojik sağlamlık ölçeği puanları günlük uyku düzenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.
- İnternet bağımlılığı ölçeği, saldırganlık ölçeği, sürekli öfke-öfke ifade tarzı ölçeği ve psikolojik sağlamlık ölçeği puanları uyku saatine dikkat etmeye göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.
- İnternet bağımlılığı ölçeği, saldırganlık ölçeği, sürekli öfke-öfke ifade tarzı ölçeği ve psikolojik sağlamlık ölçeği puanları en geç uyuma saatine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

- İnternet bağımlılığı ölçeği, saldırganlık ölçeği, sürekli öfke-öfke ifade tarzı ölçeği ve psikolojik sağlamlık ölçeği puanları toplam uyku saatine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.
- İnternet bağımlılığı ölçeği, saldırganlık ölçeği, sürekli öfke-öfke ifade tarzı ölçeği ve psikolojik sağlamlık ölçeği puanları uyanma saatine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.
- İnternet bağımlılığı ölçeği, saldırganlık ölçeği, sürekli öfke-öfke ifade tarzı ölçeği ve psikolojik sağlamlık ölçeği puanları öğlen uykusu uyumaya göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.
- İnternet bağımlılığı ölçeği, saldırganlık ölçeği, sürekli öfke-öfke ifade tarzı ölçeği ve psikolojik sağlamlık ölçeği puanları öğlen uykusu süresine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.
- İnternet bağımlılığı ölçeği, saldırganlık ölçeği, sürekli öfke-öfke ifade tarzı ölçeği ve psikolojik sağlamlık ölçeği puanları internet kullanım süresine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

1.4.3. Aracı Hipotezler

- İnternet bağımlılığının saldırganlık üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolü vardır.
- İnternet bağımlılığının sürekli öfke-öfke ifade tarzı üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolü vardır.

1.3 . Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmanın amacı, 12-14 yaş arasındaki ergenlerde; internet bağımlılığı ile saldırganlık, sürekli öfke- öfke tarzı ifade ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerinedir.

Araştırmamızı önemli kılan etken, son dönemlerde devam eden Korona virüs hastalığı 2019 (COVID-19) pandemi dönemidir. Covid- 19 salgını, tüm dünya çapında halk sağlığını

tehdit eden bir durumdur. Hükümetler, bu sebeple yurttaşları için mecburi bir durum olmadıkça “evde kal” sloganını başlatmışlardır. Bunu takip eden süreçte özellikle 26 Mart 2020 tarihi itibarıyla 165 ülkede 150 milyondan fazla çocuk ve ergen etkilenmiştir. Nitekim, ekranda geçirilen sürenin haftada ortalama 30 saat düzeyinde arttığı belirlenmiştir. Ayrıca, boş zamanlarda yapılan farklı faaliyetlerin yerini, yine ekran başında olmanın (birincil tercih olarak) aldığı saptanmıştır (6).

Yapılan bu çalışma, pandemi döneminde yapılmış araştırmalara katkı sağlayacak ve bu dönemde değişen sistemsel düzenlemelerin ergenlerde bıraktığı değişimleri incelemesi açısından önem taşımaktadır.

1.4 . Sayıtlar

Bu araştırmada;

1. Örneklemin evreni temsil ettiği,
2. Katılımcıların soruları içtenlikle yanıtladığı
3. Araştırma veri toplama araçlarının güvenilir bir ölçme aracı olduğu

varsayılmaktadır.

1.6 . Sınırlılıklar

1. İstanbul Küçükçekmece ilçesindeki 12-14 yaş arası ergenler ile sınırlıdır.
2. Demografik Bilgi Formu, İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Buss- Perry Saldırganlık Ölçeği, Sürekli Öfke (SL- Öfke) ve Öfke Tarzı (Öfke - Tarz) İfade Ölçeği, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile sınırlıdır.
3. 2020-2021 yılında toplanan veriler ile sınırlıdır.
4. Ulaşılabilen Türkçe ve yabancı kaynaklarla sınırlıdır.

1.7 Tanımlar

Ergenlik: Ergenlik; bedensel ve duygusal değişimlerin ortaya çıkardığı olgunlaşma sonucunda (bireyin yetişkin olma yolunda) kimlik kargaşasının sonlandığı ve bireyin kimliğini kazandığı, özerkleştiği, iş hayatına atılıp yaşadığı toplum içinde sorumluluk aldığı,

hayatını kendi kendine idame ettirecek en asgari ve yeterli düzeyde bilgileri öğrendiği ve ürettiği bir dönemdir (17).

İnternet Bağımlılığı: İnternet Bağımlılığı; bireyin yaşamının pek çok alanında önemli yer tutan etkinliklerine (ailevi, ekonomik, duygusal ve bireysel) zararlar verebilecek düzeye ulaşp, bireyi hem çalışma arkadaşları hem aile yakınları hem de sosyal çevresiyle olan ilişkilerinde acı çekecek düzeye getiren bilfiil internet kullanımıdır (46).

Saldırganlık: Saldırganlık, bireyin kendi dışındaki canlıya zarar verme isteği ile yaptığı davranış; bireyin bu davranışında temel olan etken, sadece konuşma tarzı değil canlının yaralanmasını hedefleyen tepkisidir (65, 66).

Öfke: Öfke, doğası gereği insanda var olan, isteklerimiz engellenerek tam aksini yaşamak zorunda kaldığımızda ve adaletsiz bir durumla karşılaştığımızda, “savaşmak veya kaçmak” arasındaki seçim zorunluluğunda ortaya çıkan olağan bir duygudur (56).

Psikolojik Dayanıklılık: Zorluklar karşısında olumlu ve güçlü kalabilen, yaşadığı olağandışı olaylara esneklik gösterebilen, yaşamındaki her türlü soğuk ve fırtınalı hava koşullarına karşın sıkıntıları atlatabilen, eski yaşamına dönebilme ve dayanıklı olabilme gücü şeklinde tanımlanabilir (72).

2.GENEL BİLGİLER

2.1. Ergenlik

2.1.1. Ergenlik Nedir?

Türkçede cinsel organların fizyolojik gelişimiyle çocukluk ile yetişkinliğe ermek, erişmek arasındaki dönem anlamında kullanılan ergenlik sözcüğünün kökeni “yetişkinliğe doğru ilerleyiş” anlamına gelen Latince adolescere kelimesine dayanmaktadır (14).

DSÖ’ ye göre ergenlik sürecindeki bireyler, 10-19 yaş grubu; gençlik ise 15-24 yaş grubu olarak tanımlanmaktadır (15).

Hall’e göre ergenlik, genetikten getirilenlerin yansıması ve çevre etkisi sonucu, bireylerin çocukluktan yetişkinliğe geçtikleri dönemdir (16).

Ergenlik; bedensel ve duygusal değişimlerin ortaya çıkardığı olgunlaşma sonucunda (bireyin yetişkin olma yolunda) kimlik kargaşasının sonlandığı ve bireyin kimliğini kazandığı, özerkleştiği, iş hayatına atılıp yaşadığı toplum içinde sorumluluk aldığı, hayatını kendi kendine idame ettirecek en asgari ve yeterli düzeyde bilgileri öğrendiği ve ürettiği bir dönemdir (17).

2.1.2. Ergenlik Dönemindeki Değişiklikler

Ergenliğin başlangıç aşamalarında salgılanan hormonlar, büyüme sıçraması ile cinsel olgunluk sürecini başlatır. Böylelikle, çocukluktan yetişkinliğe geçişin başladığı atılım, kızlarda 10-15 erkeklerde 11-17 yaşlarında ileri seviyededir. Bu durum, bireyden bireye değişiklik gösterebilmektedir. Ancak büyüme atılımını başlatan bu hormonların salgılanması kızlarda 10, erkeklerde 12 yaşında başlamaktadır. Bu hormonların salgılanması sayesinde kiloda artış, boyun uzaması gibi fiziki değişimler gözlenebilmektedir (18).

Cinsel değişme ve gelişmenin yaşandığı, cinsel özelliklerin kazanıldığı ergenlik döneminde kız ve erkeklerde bilişsel, fiziksel, sosyal değişiklikler meydana gelir. Ergenlik sürecinin üç aşamada tamamlandığı kabul görmektedir. Buna göre;

1. aşama: 10-13 yaşlarını kapsayan ön ergenliktir. Bireylerde özellikle hormonların organları yönetmeye başlamasıyla birlikte hızlı bir büyüme yaşanır. Ön ergenlik sürecinde büyümeyle birlikte bedensel değişimler gözlenirken cinsiyete ait organlar da gelişir, olgunlaşır. Cinsel kimliğin kazanılmaya başlandığı bir dönemdir.

2. aşama: 14-17 yaşlarını kapsayan orta ergenliktir. Bu süreçteki bireylerde kendini öncelikle ebeveynlerine ve yakın çevresindeki diğer yetişkinlere kabul ettirme isteği, ayrışma ayrı fikirlere sahip olma çabası, aykırı olma ve bunun neticesinde de çatışma süreçleri yaşadığı görülmektedir.

3. aşama: 17-18 yaşlarını kapsayan geç ergenlik dönemi, yaklaşık olarak 21 yaşta tamamlanır. Bu dönemde ebeveynlerle çatışmanın yerini, uzlaşının aldığı, yaşanan tecrübeler ve gözlemler neticesinde kendi doğrularını ortaya koymaya başladığı görülen ergenlerin kişiliği oluşur. Artık toplum içinde bir birey olarak görevlerini ve sorumluluklarını yerine getirirken, bir yandan da sorunlara akılcı çözümler üretebilme yeteneğine sahip olabilmektedirler. (19)

Ergenlikteki fiziksel değişim öyledir ki ergenliğin başlangıcındaki birey yaklaşık 3-4 yıl içinde bir yetişkinin vücut yapısına ulaşabilir. İç organlarında, salgı bezlerinde, yağ, kas ve kemik ağırlığında göze çarpan bir artış görülür. Kemik kitlesi, akciğerler, kalp, böbrek, dalak, pankreas, karaciğer, adrenaller, tiroid, cinsiyeti belirleyen gonadlar, erkekte penis, kızlarda uterus; ergenlik döneminde hem büyüklükleri hem de ağırlıkları bakımından mevcut durumlarının iki katına çıkarlar. Timus, adenoidler... gibi bağışıklık sisteminde önemli rol oynayan lenf dokuları küçülmeye başlar. Ergen bireylerde 11-16 yaş civarında belirli sürelerde yaklaşık 2-3 yıl birden yaşanan hızlı bir büyüme ve gelişme ile “büyüme atağı” görülür. Beyin ve baş çevresi gelişimi büyüme açısından zaten 10 yaş civarına kadar % 96 olduğu içindir ki ergenlik döneminde belirgin bir artış gözlenmez (20).

Öte yandan beynin yapısında yoğun değişimler, düzenlemeler gözlenir. Limbik sistemin bileşenlerinden (erkeklerde daha fazla aktif olan) amigdala ile (kızlarda daha fazla aktif olan) hipokampus bu dönemden etkilenir. Ergenlik boyunca yaşanan büyüme ve olgunlaşma neticesinde ergenin hem bedeni hem de beyni, içerdiği maddeler (iç salgı bezleri, nöron bağlantıları) ve yapı bakımından tekrardan düzenlenir (21).

Ergenlik sürecini başlatan pubertal hormonlar, ergenlerde beyin- davranış arasındaki etkileşim üzerinde ciddi etkilere sahiptir. Bazı davranış kalıplarının ya da eğilimlerin (örneğin; biyolojik ihtiyacın tersine geç uyuma) ortaya çıkmasında, değişmesinde etkilidirler (22).

Ergenlik boyunca iç salgı bezlerinin çalışmasıyla başlayan cinsel olgunlaşmayla beraber gözlenen fiziki değişimler, ergenin hem ruhsal durumunu hem sosyalleşmesini (arkadaşlık, aile ilişkileri...vb.) hem de bilişsel gelişimini destekleyici ek bir rol üstlenir. Tüm bu fizyolojik ve psikolojik değişimler; süreç boyunca ergenin diğer tüm gelişim alanlarında da değişimler yaşatmaktadır (23).

Günümüze kadar pek çok araştırmacı, ebeveyn, psikolog, politika ortaya koyan kişiler, eğitimciler; ergenliğin belli kuralları ve sınırları olduğunu farz ederek, üzerinde tartışıp yorumlamışlardır. Halbuki ergenlik süreci, yetişkinliğin öncesinde yetişkinlik hayatını da belirleyen önemli bir geçiş sürecidir ve duygusal stresle iç içedir (24).

İşte bu sebeple ergen bireylerin olumlu kişilik özellikleri kazanması ve toplumla uyumlu olması beklenen bu süreç, ergenler için gelişimin kritik olarak görüldüğü bir süreçtir. Bu kritik süreç, birden fazla gelişim alanında hızlı değişim ve olgunlaşmayı beraberinde getirirken bu sürecin en az çatışmayla sağlıklı atlatılması gerekmektedir. Bu gereklilik, ergenlerin gelecek yaşamlarında kendisiyle ilgili doğru kararlar almasını, özgüveninin gelişmesini de etkilemektedir. Bu açıdan bakıldığında ergen bireyi çevreleyen yetişkinler, ergen birey ile sağlıklı ve doğru iletişim kanalları bulmak için çaba göstermelidir (17).

2.1.3. Ergen Bireylerin Duygusal Durumları

Endokrin sistem içinde yer alan, ergenlik sürecinin başlamasında etkili olan hormonların salgılanmasını sağlayan bezler; hipotalamus, hipofiz, timüs hipofiz ve cinsellikle ilgili...vb. salgı bezlerini harekete geçirirler. Böylece bu iç salgı bezleri, bedenin hızlı bir atılımla büyümesini ve olgunlaşmasını sağlamakla kalmayıp duygu durumlarını da etkilemektedir. Öte yandan ergenlerde duygu durumları sadece bu hormonal tetiklenmeler ile ilgili değildir. Bedensel değişime uyum ve bu değişimi kabul, kaygı durumlarında ortaya çıkan psikolojik dayanıklılık gücü, arkadaş ilişkilerinde yaşadığı sorunlar, cinsel olgunlaşma faktörleri de ergen bireyin duygu dünyasını etkileyebilmektedir. Artan duygusal tepkiler; anlık veya sürekli değişim gösterebilmekte, cinsiyetle ilgili kavramlara olan ilginin artmakta, farklı cinse yönelme davranışları duygusal durumlarını etkilemektedir (25).

Ergen bireylerin duygusal durumlarındaki dönüşümlere ilk dikkat çeken kuramcı G. Stanley Hall, yukarıda da belirttiğimiz gibi bu dönemi “fırtınalı ve stresli” olarak

nitelendirmiştir. Ardından da Freud, ergenlerin gergin ve asabi olduklarını, Gesell ise yaş gruplarına göre ön ergenlikteki bireylerin daha dik başlı ve tartışmacı, orta ergenlik dönemindeki bireylerin ise nispeten biraz daha uyumlu olduklarına dikkat çekerek ergenlik sürecindeki duygusal değişimleri ortaya koymuştur. Nitekim, ergenlik döneminde birey; özerkliği için hem kendi içsel dinamikleriyle hem de çevresiyle mücadele içindedir (16).

Ergenlik dönemi bu açıdan bakıldığında, özerklik mücadelesi içinde olan bireylerin duygu durumlarını iyi yönetemediği, duygusal çatışmalar dönemidir. Ergen birey, aynı anda farklı duygu durumlarını bir arada yaşayabilmektedir. Hem yalnızlık hem de kalabalık bir grup içinde olmayı isteyebilir. Ya da hem kendisinden farklı olan cinse ilgi duyabilir hem de çatışabilir. Bir yandan geleceğe umutla bakarken bir yandan da karamsar olabilir (26).

2.1.4. Ergen Bireyler, İnternet ve Covid-19 Pandemisi

Toplum yaşamı ve teknolojik gelişmeler açısından hızlı ve koşturmalı günümüz dünyasında internet, hayatımızın pek çok alanında yer bulmuş olmakla beraber geniş bir yaş grubu yelpazesinde kolaylıkla kullanılabilen bir araç haline gelmiştir. Aslında ortaya çıkışı bakımından bilgi paylaşımının ve iletişimin daha kolay, daha masrafsız, rahat ve güvenli oluşunu amaç edinen internet; düşünülenenden çok daha hızla yayılmıştır. İnternet kullanımının yaygınlaşması; aşırı, problemlili ve patolojik kullanım sorunlarına da neden olmuştur (27).

İnternetin özellikle ergenler arasında bir sosyal iletişim aracı olarak kabul görmesi ve bu kadar aşırılaşarak tercih edilmesi; hem gerçek olmayan ortamın hem de kimlik belirsizliğinin söz konusu olmasından, kimliğini gizleme ve duyurma özgürlüğünün kendi kontrolünde olmasından, internet kullanımının rahat ve kolay olmasından, sürekli fotoğraf paylaşımı yapabilmesinden, ünlü olma isteğinden, küresel değişimin takibi ve kariyer planlamalarındaki karşılaştıkları fırsatlardan, kendi içsel dünyasını yansıtırken öz sunum becerilerini geliştirebilmesinden, farklı insanlarla aynı dakikalarda bağlantıda olma veya eş zamansızlık bile olsa pek çok duruma erişilebilirliğinden kaynaklanmaktadır. Bir kısım lise öğrencisi üzerinde yapılan çalışmalar sonucunda sağlıksız cep telefonu kullanımı görülmüştür. Bununla birlikte internete sanal sosyal ortama bağlanmasını sağlayan telefonu olmadığında yüksek kaygı, yalnızlık, psikiyatrik sorunlar ve uyku sorunları, diğer insanlarla sosyal sorunlar saptanmıştır. Ayrıca internetin sağlıksız kullanımı sonucu bağımlılık geliştiren ergenlerin %18,3 'ünde, okul başarısı ile ilgili sıkıntılar, insan ilişkileriyle ilgili

sorunlar ve özgüvenlerinde düşüş ve topluma katılma sorunu, kendini soyutlama veya kısıtlama, görülmüştür (1).

Gündelik yaşamın vazgeçilmezlerinden olmaya başlayan internet, özellikle iletişimsel olması ve kimliğin saklanabildiği sanal ortamlar olması sebebiyle en çok da günümüz gençliği tarafından kabul görmüştür. Ergenlik döneminin bir kimlik kazanma sürecinde olduğu düşünüldüğünde sanal ortamlarda yaratılan sahte kimlikler, bir sorun olarak ortaya çıkmaktadır. Yine bu dönemdeki sosyalleşme; ergenin arkadaşları tarafından kabul ve onay görmesini ön plana çıkardığından, ergenler tarafından daha çok tercih edilmektedir. Bu durum; sosyal medyanın yoğun kullanımına, yoğun mesajlaşmalara ve sonrasında da internet bağımlılığı veya sağlıksız internet kullanımı belirtileri göstermelerine neden olurken günlük rutinlerini de etkilenmektedir (28).

Son günlerde yaşadığımız dönem, korona virüs hastalığı 2019 (COVID-19) pandemi dönemidir. Pandemin getirdiği zorunluluklardan biri olan mekansal yalıttımdan ötürü yukarıda da belirttiğimiz gibi 26 Mart 2020 tarihi itibarıyla 165 ülkede 150 milyondan fazla çocuk ve ergen etkilenmiştir. Ergenler arasında yapılan bir araştırmada haftalık ekran süresinde (ortalama 30 saat) yüksek artış görülmüştür. Ayrıca ergenlere boş zamanlarda yapılabilecek farklı faaliyetler sunulduğunda, ergenlerin ekranda başında olmayı birinci planda tuttuğu görülmüştür (6).

İnternette dolaşmak gibi ekrana bağlı etkinlikler, genellikle günlük stres ve kaygı ve veya depresif ruh halinden kaçmak amaçlı kullanılırken; bu salgın döneminde zamanla ve önemli ölçüde artmıştır (29).

2.2. İnternet Bağımlılığı

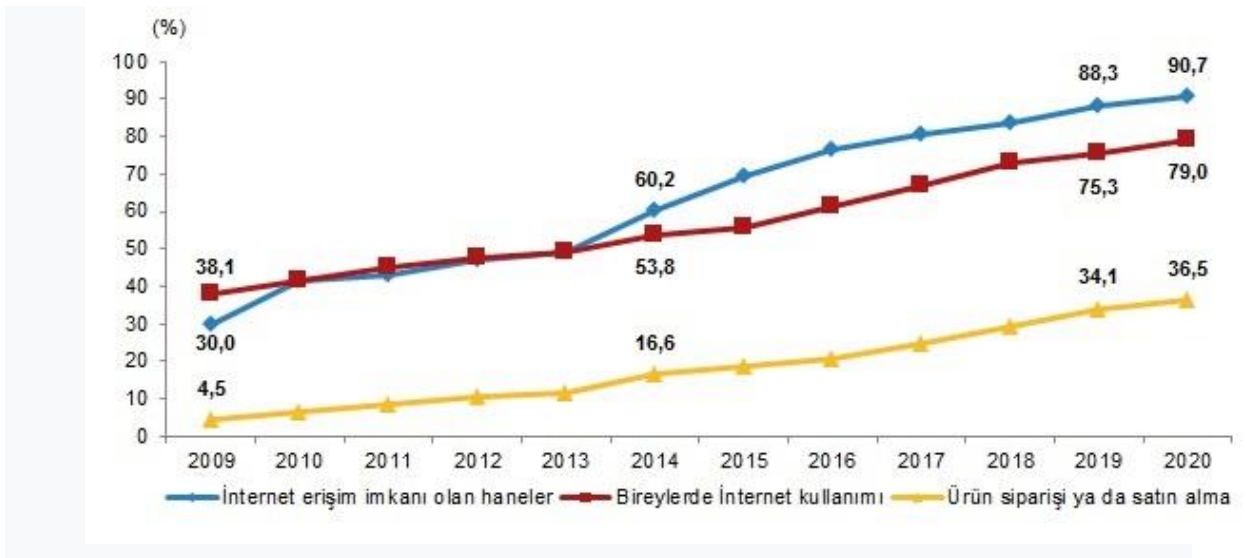
2.2.1. İnternet Tanımı ve Kullanımının Yaygınlaşması

İnternet sözcüğü farklı ya da aynı ortamdaki bilgisayarların kendi aralarındaki ağ bağlantıları anlamına gelen “İnterconnected Networks” ifadesinin kısaltılmasıyla oluşmuştur. Bu bağlantılar sayesinde birbirinden kilometrelerce uzak mesafelerde bile bu ağlar arasında elektronik haberleşme, dosya akışı mümkün olabilmektedir. Bu sistem, giderek tüm dünyayı saran kendini hiç durmadan yenileyen bir sistemdir (30).

Ülkemiz, TÜBİTAK ve ODTÜ kurumlarının 1991 yılında başlayan ortak çalışmaları sonucunda dünya ölçeğinde yaygınlaşan bu ağ bağlantısına 1993'te dahil olmuştur. Böylelikle ülkemizde internet kullanımı; 1993 yılında başlamış olup 1999 yılında kurulan TURNET ve TTNET, daha sonraki yıllarda üniversiteler için ULAKNET ve yine diğer kullanıcılar için TTNET isimli ağlar ile büyük bir ivme kazanarak giderek yaygınlaşmıştır (31). Özellikle bu yıllardan başlayan, günümüze kadar hızlı gelişim ve yaygınlaşma durumunda olan internet, çoğu insanın tercih ettiği bir iletişim aracı haline gelmiştir. Dünya çapında nüfusun yüzde %59'u bunun da 4,66 milyar insan olduğunu düşünürsek internet kullanabiliyor. Bu da internet kullanımının önemli bir sayıya ulaştığını göstermektedir (32).

2013 yılı TÜİK verilerine göre 06-15 yaş grubundaki internet kullanan çocukların internet kullanmaya başlama yaşı ortalama dokuzdur. Yine bu verilere göre 6- 15 yaş grubu çocukların %45,6'sı hemen her gün internet kullanmıştır (33). Aynı yıl 16- 74 yaş grubu bireylerde internet kullanımının %50 olduğu, internete sahip olan evlerin ise yaklaşık %45 olduğu görülmektedir. Öte yandan ülkemizde 2020 TÜİK verilerine baktığımızda ise Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması'na göre Türkiye'de internet kullanım yüzdesi, 16-74 yaş grubundaki bireylerde %79,0'dır. İnternete sahip olan evlerin yüzdesi ise %90,7'ye ulaşmıştır. Bu durumda her on evden neredeyse dokuzunda internet bağlantısı bulunmaktadır (Şekil:1) (34).

Tüm bu artışlar göz önüne alındığında 6- 15 yaşlar arası çocuklarda da 2013'ten itibaren internet kullanımının önemli derecede artış gösterdiği yüksek olasılıklıdır.



Şekil 1. Hane halkı bilişim teknolojileri kullanımına ilişkin temel göstergeler, 2009-2020

İnternet kullanıcılarının çoğunluğunu oluşturan grup; yalnız ülkemizde değil, dünyada da yapılan araştırmalarda gençler olduğu sonucuna varılmıştır. Özellikle Çin'in dünya nüfusunun çoğunluğunu oluşturduğu düşünülürse bu ülkedeki internet kullanıcılarının sayısı önem arz etmektedir. Çin İnternet Ağı Danışma Merkezinin 2015 yılına ait verilerine göre Çin'de 588 milyon internet kullanıcısı bulunmaktadır. Bu sayının 287 milyonunu gençlerin oluşturduğu, bunun da dünya ölçeğindeki internet kullanıcı sayısının %20' sine denk geldiği görülmektedir. Ayrıca internet; gençlerin -özellikle ergenlik döneminde olan bireylerin- psikolojik ve akademik gelişim düzeylerini, çevresindeki insanlarla ilişkilerini etkileyebilmektedir (35). Ayrıca Avrupa'da yaşayan ergenlerin içinde %75' ini oluşturan çoğunluğun yaklaşık olarak 4 saat çevrim içi etkinliklerde vakit geçirdikleri ön görülmektedir (36,37).

Ergen ve gençlerin özellikle interneti aşırı kullanımlarından kaynaklı ortaya çıkan; kendi yaşlılarını reddetme, onlarla vakit geçirmek yerine çevrim içi faaliyetlere yönelme ve tercih etme davranışları, kendini tecrit ederek yakın çevresindeki bireylere karşı yabancılaşma duygusu yaşamalarına neden olmaktadır. Bundan ötürü ergenler ve gençler, ciddi risk altındadırlar (38).

2.2.2. İnternetin Ergen Bireylere Etkileri

Son yıllarda ergen yaşlarda olan bireyler için sürekli internet bağlantısı halinde olan, o ortamlarda sanal sosyalleşen, gündelik hayatlarının önemli bir bölümünü özellikle internetin işgal ettiği bireyler oldukları konusunda fikir birliğine varılmış gibidir (39). Biyolojik ve psikolojik yönden hızla gelişen henüz yetişkin olamamış, kendi kendilerine yetebilmeye başlayan geçiş dönemindeki ergenlerin hem masum hem de yeni arayışlar içinde oldukları gözlenmektedir. Böylesi bir dönemde ergenler; çevrim içi sanal dünyanın sunduğu pek çok

ortam, karşılıklı etkileşim, farklı olanaklar ve zihinlerinde merak uyandıran her şeye dair sürükleyici keşiflere doğru yol alırken savunmasız bırakılmaktadır (40).

Teknolojinin kullanımı özellikle ergenler arasında yaygınlık göstermektedir. Her konuda bilgi ve dokümanlar sunmasının yanında günlük boş zamanlarındaki can sıkıntısı doldurmak veya sorunlarla baş etme tekniği geliştirmek, eğlenceli zaman geçirmek ve deneyim kazanmak...gibi nedenler; interneti ergenler için daha çekici kılmaktadır (1).

Yoğun internet kullanımı, ergen bireylerin sosyal, psikolojik, bedensel gelişimleri ile birlikte okul düzeyindeki başarılarını da olumsuz bir biçimde etkilemektedir (41).

Yaşam yolunda yeni gelişen ve yeni keşifler yapan ergen bireyler, teknolojinin kullanımı konusunda yeterli derecede bilgiye ve farkındalığa sahip olmadıkları için internet ortamında karşılarına çıkan bilgileri sınıflandırma ve değerlendirmede zorlanmaktadırlar. Bütün bunlar, ergenlerde farkındalık, duygu durum ve davranışsal sorunlarını beraberinde getirmektedir (42).

Ergen bireyler; kişilik geliştirme dönemlerinde, henüz ruhen olgunlaşmamış ve kendini bulma çabası içinde olmalarından dolayı ve interneti de yoğun kullanmaları neticesinde bağımlılık geliştirme açısından ciddi risk grubu olarak karşımıza çıkmaktadırlar (43). Nitekim, internet gibi çok kapsamlı sanal sosyallik ve aynı zamanda yoğun bilgi deposu sağlayan bu ağlar, onlar için önemli bir risk faktörü olarak karşımıza çıkmakta ve ergenleri hayatlarının pek çok alanında çeşitli biçimlerde etkilemektedir. İnternet ortamında geçirilen süre çoğaldıkça ve sınırlandırılmadıkça bağımlı olma olasılığı da artmaktadır. Ayrıca böyle bir durumda internet kullanımının bağımlılık düzeyine gelmiş olması, ergenlerin öznel iyi oluşlarını ve gelecek beklentilerini de olumsuz etkilemektedir. İnternet, ergenler için bir kaçış aracı olarak görünse de ergenlerin gerçek hayatta mutlulukları arttıkça internet bağımlılıklarında azalma görülmektedir. İnternetin aşırı kullanımı ya da hiç kullanılmaması, ergenleri olumsuz etkilerken; yeterli seviyede kullanımı, ergenlerin olumlu duygularını arttırmaktadır (2).

Gün içinde yoğun internet kullanımına sahip kişilerin her işini, her planını internete girebilme çabası içinde düzenlediklerini ve bu çaba neticesinde internete girebilme savaşı içindeyken gündelik hayatlarındaki zorunluluk ihtiva eden yemek, uyku...gibi rutinlerini atladıkları görülmüştür. Tüm bunlar; baş ve sırt ağrılarına yol açan bedensel belirtiler ortaya

çıkartırken obezite tehlikesini de arttırmakta, internete girme çabası başarısız sonuçlandığında ise anksiyete, aşırı tepki verme, huzursuzluk durumları yaşadıkları ve iş ve okul yaşamlarında geciktikleri görülmektedir (41,44).

Son günlerde Covid-19 Pandemisi ile yoğun internet kullanımı sonucunda kalıcılaşan bu tarz davranışlar, değiştirilebilmesi ve dönüştürülmesi yetişkinler için daha mümkünken; çocuk ve ergenler için değiştirilmesi daha güçleşen ve direnç gösteren bir yaşam rutini haline gelebilmektedir (29).

2.2.3. İnternet Bağımlılığının Tanımı

İnternet Bağımlılığı kavramı ilk defa 1990'lı yılların ortalarında Dr. İvan Goldberg tarafından bir arkadaşına şaka maksatlı bir mail yoluyla ortaya atılmıştır. Bugünse bu kavramlı (Goldberg tarafından o günlerde ciddi bir ifade olmasa da) üzerinde pek çok araştırma ve tartışmalar mevcuttur. Bu kavramla ilgili ilk bilimsel çalışmaları yapan ve “İnternet Bağımlılığı” kavramını tanımlayan ve tanı ölçütlerini oluşturan bilim insanı K. Young' tır (45).

İnternet Bağımlılığı; bireyin yaşamının pek çok alanında önemli yer tutan etkinliklerine (ailevi, ekonomik, duygusal ve bireysel) zararlar verebilecek düzeye ulaşp, bireyi hem çalışma arkadaşları hem aile yakınları hem de sosyal çevresiyle olan ilişkilerinde acı çekecek düzeye getiren bilfiil internet kullanımıdır.

İnternet bağımlılığı kavramı ile ilgili pek çok farklı araştırmacı, tartışmalı olan bu konu hakkında farklı ifadeler ortaya atmıştır (46). Young 1998' de “İnternet Bağımlılığı” kavramını kullanırken (9) “İnternetin Kötü Kullanımı” Griffiths, 2003'te (47); “İnternetin Kötüye Kullanımı” K. S. Young ve C. S. Case, 2004'te (48); yine K. Young ve diğerleri , 2016'da “İnternet Oyun bozukluğu, İnternet kullanım Bozukluğu be İnternet Bağımlılığı” kavramlarını kullanmışlardır. (49) “Patolojik İnternet Kullanımı” kavramını da M. Martin ve Schumacher 2000 yılında (50), Bayraktar ve Gün 2006'da kullanmışlardır (51). Çalışmamızda özellikle kavramı ortaya ilk kez atan Goldberg ve alanda ilk çalışmaları başlatan Young'ın kullandığı bu kavram -internet bağımlılığı- ele alınacaktır.

Yukarıda da bahsedildiği gibi “İnternet Bağımlılığı” kavramı son yıllarda tartışmalı bir konu olmuştur. Geçmiş yıllarda Amerikan Psikiyatri Birliği (American Psychiatric

Association) tarafından yayınlanan “Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabında” (DSM 4’ te) “İnternet Kullanım Bozukluğu” madde kullanımı tarzında bir bağımlılık olarak tanımlanmamış; daha çok kumar bağımlılığının kriterleri uyarlanmış olan internet oyun bozukluğu, “Dürtü Kontrolü Bozukluğu” olarak tanımlanmıştır. Bunun sebebi ise internet kullanımı, vücuda alındığında merkezi sinir sisteminde algısal değişikliklere neden olan bir kimyasal etkiye sahip olmamasındandır. Ancak günümüzde yapılan son araştırmaların da ışığında DSM-5’e göre” İnternet Oyun Bozukluğu” ile “İnternet Bağımlılığı Bozukluğu” aynı kavramlar olarak bağımsız bir biçimde tanımlanmıştır (52).

Yukarıda da belirttiğimiz gibi DSM-5’te “İnternet Bağımlılığı Bozukluğu” ile ilgili bildirilen tanılama kriterleri şu şekildedir:

1. İnternet oyunları ile hem zihinsel hem de kinestetik olarak yoğun meşguliyet durumu. (Birey, zihninde geçmiş oyun davranışını düşünür veya sıklıkla oyunu oynamak için çaba gösterir, beklenti halindedir. İnternet oyunları, gündelik yaşamının merkezindeki bir davranış haline gelerek kişiye hâkim olur.)

2. Bireyin, internette aktif biçimde oyun oynadığı esnada internetten mahrum bırakılması sonucu gösterdiği içe çekilme (Bunlar çoğu zaman sinirlilik, üzüntü, endişe olarak tanımlanır ancak ilaç gerektiren bir geri çekilmenin fiziksel sembolleri şeklinde değildir.)

3. Tolerans- internette giderek artan düzeyde yoğun zaman geçirme ihtiyacı, oyunlarla çok fazla meşgul olma durumu.

4. İnternet oyunları konusunda kendi bireysel kontrolü ile ilgili başarısız durumlar yaşaması. (Birey, internet oyunlarına sınır getirmeye çalışsa bile buna başaramaz, oto kontrol kaybı yaşar.)

5. İnternet oyunlarını yoğun bir biçimde kullanan bireyin oyunlar dışında, farklı ve keyifli zaman geçirme etkinliklerine, eski yaşam rutinlerine ilgi kaybı yaşaması.

6. Bireyin internet kullanımına bağlı olarak gelişen psikolojik sorunları ile ilgili farkındalığa sahip olmasına karşın, internet oyunlarına devam etmesi ve aşırı derecede kullanması.

7. İnternet oyunlarını kullanma düzeyi ile ilgili yakın çevresine, terapistlere yalan söylemek.

8. Psikolojik olarak olumsuz bir haldeyken bu sıkıntılı ruh halinden (söz gelimi; huzursuzluk kaygı, çaresizlik, kendine karşı suçluluk,) kaçmak ve bundan kurtulmak veya rahatlayabilmek amacıyla internet oyunlarına yönelmesi ve kullanması.

9. Bireyin günlük yaşamında sıklıkla internet oyunlarını tercih etmesi ve kullanmasından kaynaklanan önemli işlerini yapmama, erteleme durumunda; ilişkilerini, iş hayatını eğitim hayatını kariyer planlama ile ilgili fırsatları tehlikeye atarak kaybetme.

Yukarıdaki maddelerden son 12 ay içerisinde 9 ölçütten en az beş ya da fazlasını taşımak ve çoğu zaman interneti diğer oyuncularla oynamak ile patolojik olarak önemli bozukluk içeren, sıkıntıya sebep olan, süreklilik arz eden tekrar eden bir kullanım şeklinde tanımlanmıştır (4).

İnternet bağımlılığı, kontrol edilemeyen internet kullanımı olarak tanımlanırken 1990'lı yılların sonlarına doğru psikiyatrik sorunların belirtileriyle benzer belirtiler ortaya çıkarması nedeniyle akıl sağlığı sorunu olarak tanımlanmıştır. Bu sorunlar, ergenler arasında ruhsal ve davranışsal sağlık sorunlarının bir dizi yansıması olabilmektedir (53).

2.3 Öfke

2.3.1.Öfke Tanımı

Öfke, isteklerimiz engellenerek bunun tam aksini yaşamak zorunda bırakıldığımızda ve adaletsiz bir durumla karşılaştığımızda, “savaşmak veya kaçmak” arasındaki seçim zorunluluğu sonucu ortaya çıkan olağan bir duygudur (54). Nitekim, Sahmurova ve Gürsesli'nin yapmış olduğu bir çalışmada sıkıntılı durumlardan biri olan gürültü kirliliği ile öfke arasında da anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (10).

Etrafımızdaki diğer insanların bize karşı tutumlarını da biçimlendirmemiz, aslında çoğu zaman öfke yoluyla söz konusu olabilmektedir. Bu yönüyle öfke, normal ve bireye yardımcı olabilen bir duygu olarak görülebilir ancak kendimiz ve çevremizle sıkıntılara yol açan davranışlara dönüştüğünde kişi için olumsuz olabilmektedir. Nitekim, birey için

huzursuzluk yaratan öfke sırasında; epinefrin yükselmesi, gerginleşme, kalbin hızlı atımı, terleme, aşırı ve hızlı nefes alımı, görülmektedir (10,54).

2.3.2. Öfke'nin Sınıflandırılması

Holt'a göre öfke; bir bireyin yaşadığı bir sorun karşısında herhangi bir biçimde kazanmak istediği vaziyete bürünmesidir. Kimberly ve arkadaşları (2003) yapmış oldukları bir çalışma ile öfkeyi ortaya çıkış, ifade ediliş tarzı bakımından; yapıcı öfke, yıkıcı doğrudan öfke, yıkıcı dolaylı öfke olarak üç açıdan ele almışlardır. Öfke hakkında bu sınıflandırmayı yaparken Holt'un (1970) öfke hakkındaki kavramsallaştırmasına (tartışma tarzı, kendi kendini sakinleştirmek gibi yapıcı olabildiği, öfkenin kontrol edilebilirliği ve yansımaları) ve Mace'in (1982) ise bireylerin öfkeyi işleme biçimlerine göre ele almasına dikkat çektikleri görülmektedir. Holt'a göre birey, olumsuz bir durum yaşadığında öncelikle daha iyi bir durum yaratabilmek için alternatifleri dener. Bireyin bu deneme süreci, yapıcı öfke olarak tanımlanırken yıkıcı doğrudan öfke; öfkenin dışavurumudur ve sinirli davranışları içerir. Yıkıcı dolaylı öfke ise öfkenin sebebi olan kişiye yöneltilmeyen, kişinin daha çok öfkesini içinde tuttuğu, Mace' in tanımladığı bastırıcı öfke kavramına benzemektedir (55).

Öfke, doğası gereği insanın içinde var olan temel bir duygudur (56). İnsanlar dışarıdan gelen etkilere karşı, doğuştan getirmiş olduğu duygusal formlarla cevap verir. Bu formlar, tüm hayat boyunca kazanılan deneyimler neticesinde çeşitli biçimlerde ortaya çıkar. Böylelikle bu duyguları tecrübe ederken öfke duygusu da açığa çıkmaktadır. Önemli olan bu açığa çıkan öfke duygusunun saldırgan bir hal almamasıdır. Nitekim, öfke düzeyi arttıkça saldırganlık ortaya çıkmakta ve saldırganlığın dışında bu artış farklı ruhsal rahatsızlıklarda da bilgi verici bir veri olarak karşımıza çıkmaktadır (57). Ayrıca Sosyal Öğrenme Kuramı' na göre öfke davranışını, bireyler sonradan çevresinden öğrenmektedir. Nitekim Kimberly ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada aile içinde şiddet gören ergenlerde daha çok yıkıcı doğrudan öfke görüldüğü diğerlerinde ise dolaylı öfke görüldüğü saptanmıştır (55).

Öfke “Durumluk Öfke” ve “Sürekli Öfke” olarak iki biçimde sınıflandırılabilir: Durumluk öfke; geçici olup, şiddeti zamana, ortama ve ortamdaki uyarıcılara göre değişirken

sürekli öfke devam eden bir süreklilikte olup şiddeti yoğun ve kalıcıdır (58). Bu çalışmada öfke ile ilgili “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı (SÖÖTÖ)” kavramları kullanılacaktır.

Öfke durumunda bireyin hem psikolojik hem de bedensel sağlığı etkilenir. Özellikle öfkenin hatta içeride tutulan düşmanlık içeren öfkenin bile yüksek kalp sorunlarına yol açtığı, koroner kalp rahatsızlıklarını tetiklediği saptanmıştır. Ayrıca öfke, yalnızca bedensel rahatsızlıklara sebep olmakla kalmayıp ileri boyutlara ulaştığı takdirde anksiyeteden depresyona kadar pek çok travma sonrası stres bozukluklarına yol açabilmektedir. Öfke sonucu hissedilen sıkıntılar, psikolojik sorunları belirleyen ve onları ortaya çıkaran güçlü bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır (59).

Öfkenin olumsuz ve kötü bir biçimde aktarılması, iyi yönetilememesi hem bireye hem de çevresindekilere ve onlarla olan ilişkilerine zarar verirken daha uygun ve sağlıklı aktarımı; kişinin gelişimini olumlu etkiler ve uzlaşmacı ortamlar yaratabilir (60). Bundan dolayıdır ki her bireyin yaşamının pek çok döneminde ve pek çok insanla ilişkilerinde sorunlar yaşaması ve öfkesini yansıtması doğaldır. Önemli olan öfke duygusunun sağlıklı yönetilmesidir. Ergenlik dönemi; bireyin çok fazla değişim, dönüşüm, karmaşa içinde olduğu bir dönem olması itibarıyla öfke duygusunun da yoğun yaşandığı bir dönemdir. Bu dönemde iyi idare edilemeyen aşırılaşan ya da bastırılan öfke, ileriki yıllarda yerini daha olumsuz ve yıkıcı duygulara bırakabilmektedir. Ancak bastırılmayan öfke de bu tarz düşmanca ve yıkıcı duygulara yönelimi engelleyemeyebilir. Bu bakımdan öfkenin aktarımının ne biçimde ve nasıl idare edildiği önem arz etmektedir (61).

2.3.3. Öfke ve Saldırganlık İlişkisi

Kişiden kişiye ifade biçimi farklılık göstermekle beraber öfkenin olumsuz ve kötü bir biçimde aktarılması, idare edilememesi; bireylerde öfke kontrolünün yitirilmesine, saldırganlık, kin ve stres gibi daha yıkıcı sonuçlara yol neden olabilir (62).

Son yıllarda çok sıklıkla duyduğumuz gençlerin kendi arasında veya yakın çevrelerinde uyguladıkları saldırganlık, zaman zaman çok zarar verici kanlı bir nitelikte olabilmekte ve ergen bireylerin ileriki dönemde yoğun pişmanlık düzeyine ulaşmalarına sebep olmaktadır (63).

Öfke kontrolü ve saldırganlık arasındaki ilişki bu açıdan bakıldığında yine toplumsal yönden önem kazanmaktadır. Yazında öfke kontrolünde başarılı olamayan, bu kontrol

seviyeleri azalan kişilerin saldırganlık düzeylerinde belirgin bir artış olduğu görülmüştür. Öfke saldırganlık ilişkisinde, öfke kontrolünde başarılı olunamaması ve öfkenin başkalarına yöneltmesi; saldırganlığı doğurucu bir etken olarak ortaya konmuştur (64).

2.4. Saldırganlık Tanımı

Saldırganlık kavramı ile ilgili pek çok tanımlama ve akademik çalışma yapılmış olmasına rağmen tek bir tanım konusunda net bir görüş birliği sağlanamamıştır. Çok fazla anlam ortaya atılmış ve bunun sonucunda kavram kargaşası, anlam belirsizliği oluşmuş, tüm bunlardan dolayı tam tanımlanamamıştır. Baro ve Riccardson; saldırganlığı, geleneksel bir biçimde bireyin kendi dışındaki canlıya zarar verme isteği ile yaptığı davranış olarak tanımlarken; bu davranışa temel olan etken, bireyin sadece konuşma tarzı değil, canlının yaralanmasını hedefleyen tepkisidir (65). Özellikle son dönemlerde yapılan çalışmalarda saldırganlık kavramı; organizma hangi durumu hangi hedefi amaçlarsa amaçlansın, her çeşit saldırgan davranışında gerekli temel özellik zarar verme niyetidir, denebilir (66).

Saldırganlığın ortaya çıkışını hazırlayan pek çok nedenden söz edilmektedir. Bu nedenlerden biri de özellikle ekranın ve medyanın sunduğu -özellikle şiddet içeren- tüm unsurlardır. Yaşadığımız son dönemlerde internet, içerisinde şiddet öğelerini yoğun bir biçimde barındırmaktadır ve nitekim internette bu tip adreslere ulaşmak veya bu görüntülere denk gelmek çok kolay ve muhtemeldir. İnternet dünyasında sınırlandırılmayan ve kontrol edilemeyen pek çok şiddet içeren öge; herkesi, özellikle çocuklarımızı ve gençlerimizi etki altına almakta, onların şiddete dair düşünce ve algılarını etkilemektedir. Nitekim, üniversiteliler üzerinde Gümüş ve arkadaşlarının 2015 yılında yaptığı bir çalışmada da problemli internet kullanımı ile saldırgan içerikli davranışlar arasında anlamlı ilişki olduğu ortaya konmuştur (27).

Bireyin yaşadığı olaylara karşı belirlediği tepkilerde sosyal çevrenin büyük etkisi olduğunu savunan sosyal öğrenme kuramcılarına göre, birey saldırganlığı sonradan öğrenir. Doğuştan getirilmemiş olan saldırganlık eylemi; kişinin sosyal çevresindeki bireyleri model alarak veya saldırgan davranışın işe yaradığını, takdir edildiğini fark edip pekiştirerek kendini göstermektedir. Bu açıdan düşünüldüğünde şiddet unsurlarının bolca olduğu internet ortamında, kişiler üzerinde saldırgan davranışların hemen veya uzun süre sonra ortaya çıkabildiği gözleme dayalı ve deneysel çalışmalarla kanıtlanmıştır (67).

Saldırgan davranışı yönelten birey ile saldırganlığa uğrayan birey açısından da saldırganlık önemli boyutlarda olumsuz etkilere yol açmaktadır. Saldırganlık davranışı, bedensel açıdan zarar vermesi bakımından da kaygı verici nitelik taşır (68).

Yaşadığımız son süreçte internette her bilgiye hızlı ulaşma, ve dijital oyunlar; özellikle ergenler açısından bir rahatlama amacı, boş zamanda tercih edilen birincil bir etkinlik olarak değerlendirilirken bir yandan da şiddet unsurları da içerebilmektedir. Öte yandan internet ortamında veya oyunlarda karşılaşılan bu şiddet unsurları, izlediği her kahraman ile kendini özdeşleştiren ergen bireyler için şiddeti zihinlerinde normalleştirmek anlamına gelmektedir. Şiddeti insanlar arası ilişkilerinde kullanan ergen bireyler açısından önemli bir zihinsel sorundur. Chih-Hung Ko ve arkadaşları (2009), 9405 ergen üzerinde saldırganlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelenmiş ve bu çalışmada şiddet içerikli ekran öğelerini izleyen, internet bağımlılığı geliştiren ergenlerin saldırgan davranışlarda bulunma riskinin daha yüksek olduğunu bildirmişler (69).

Son bir yılda yaşanan gelişmeler (Covid- 19 Salgını) bu riski, evde kalmak zorunda olan özellikle çocuklar ve ergenler arasında daha da arttırmıştır (6). Ekranlarda yoğun şiddet öğelerine maruz kalan ergenlerin iç dünyalarında yaşadıkları şiddet duyguları gerçek hayatlarına da yansıyabilmektedir (70).

2.5. Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojik dayanıklılık (sağlamlık), 1950’li ve 1960’lı yıllardan beri araştırmacıların dikkatini çeken bir konudur. Özellikle bazı sıra dışı çocukların çok olumsuz yaşantılarında bile zarar görmeden başarıya ulaşmış oldukları gözlemlenmiş ve uyum sağlayabildikleri görülmüştür. Bu açıdan bakıldığında psikolojik dayanıklılıkta; yaşanan sorunlara ve devam eden süreçteki değişime - uzun zaman içinde bile olsa- uyum çabası esastır (11).

Psikolojik direnç ya da dayanıklılıkla ilgili yapılan çalışmalarda (özellikle 1990’lar) yoğun zorluklarla karşılaşan bireylerde görülen erken dönem kişilik etkenleri üzerinde durulmuştur. Bu sayede bir kavram haline gelen psikolojik dayanıklılık ile ilgili özellikle iki nokta üzerinde çalışılmıştır. Bunlar:

* Şok durumu yaşayan yetişkinler için riskler,

*Gelişimsel olarak çocuklarda görülebilecek risklerle ilgili koruyucu faktörlerdir. Yetişkinlerin travmatik etkilerden uzaklaşıp bu bireylerde erken dayanıklılık belirtilerine nelerin sağladığını bulma gerekliliğini ortaya koymuştur. Çocuklarda ise farklı nitelikler (örneğin; çok kötü sosyo-ekonomik düzeyde olan çocukların yaşadığı istismar, doğal felaketler, göç, savaş...vb. etkenler) ile psikolojik dayanıklılık kavramı hakkında araştırmaların gerekliliğini ortaya koymuştur (71). Nitekim Almedom ve Glondan (2007) psikolojik dayanıklılığı; güçlü, yaşadığı olağandışı olaylara esneklik gösterebilen çocuklar için büyümlü bir dünyada her türlü soğuk ve fırtınalı hava koşullarına karşın güçlükleri atlatabilen şeklinde tanımlamıştır (72).

Richardson (2002), çalışmasında psikolojik dayanıklılığın oluşmasını ve güçlenmesini şu unsurlara dayandırmıştır (73);

1. Birey açısından hayati önem ve risk taşıyan bir durum yaşanması,
2. Bireyi destekleyecek veya koruyacak düzeneğe sahip olması,
3. Çok yönlü ve süreklilik arz eden durumlar ve zorluklar karşısındaki bireyin tepkileri

2.5.1. Psikolojik Dayanıklılıkta Koruyucu Faktörler

Werner ve Smith'in 2001 yılında yapmış oldukları uzun dönemli bir çalışmada erken dönem koruyucu tedbirlerin alındığı, yaklaşık 700 bebek izlenmiştir. Bu çocuklar, ailelerinde yoğun travmatik olaylar yaşamalarına rağmen 40 yaşına geldiklerinde çoğunluğunun toplumla uyumlu bireyler oldukları, özellikle riskli davranış modelleri dönemlerinden biri olan ergenlikte bile zorluklarla mücadele etme yollarını keşfedebildikleri, ortaya konulmuştur. Bu araştırmada, bireylerin psikolojik dayanıklılığının güçlenmesi için koruyucu tedbirler ve sosyal politikaların önemi vurgulanmıştır. Araştırmada yalnızca bir çocuğun psikopatolojik sorunlar yaşadığı, madde bağımlısı olduğu saptanmıştır. (13).

Rutter (1987) ise dört ayrı koruyucu faktörden bahseder. Bunlar, risk etkisini düşürenler, risk durumdan sonra olan negatif tepki zincirini kıranlar, öz saygıyı arttıranlar ve hayatta yeni fırsatlar açanlar şeklindedir (79). Masten (1994), koruyucu faktörleri tanımlarken riskin neden olduğu etkiyi azaltan ya da yok eden ve kişinin güçlü taraflarını geliştirmesine yardımcı durumlar olarak tanımlamaktadır. Ayrıca ebeveynlerin çocuklarında koruyucu faktörler bakımından kilit rol üstlendiklerini belirtir. Dolayısıyla bu bireylerin

sahip olması gereken bazı özellikler bulunmaktadır. Bu özellikler; ebeveynlerin davranışlarıyla model olması, gerekli rehberliği yaparak bilgi aktarımı sağlaması, uyumlu davranışların öğretimini yapması, tehlikelerden nasıl korunacağını bilmelerini sağlamaları, zorluklarla mücadelede destekleyici rol üstlenmeleridir (80).

Yapılan bir çalışma, psikolojik dayanıklılıkta koruyucu faktörlerin içsel ve dışsal olduğunu belirtmektedir. İçsel faktörler bireyin sosyal yeterliliği, problem çözme becerileri, bireysel olabilme mana duygusunu kapsamaktadır. Dışsal faktörler ise ebeveyn ve diğerleri ile samimi ilişkiler kurmak, pozitif dinamiği olan bir aileye sahip olmak ve güvenilir bir toplum içerisinde yaşamını sürmek sayılabilir (81).

Başka bir çalışmada da koruyucu faktörler yine içsel ve dışsal olarak ikiye ayrılmıştır. İçsel faktörler; bireyin fiziksel olarak sağlıklı olması, kendisinde ya da ailesinde kronik bir rahatsızlık olmaması, mizaç yapısının uyumlu ve başa çıkma becerilerinin gelişmiş olmasını kapsamaktadır. Dışsal faktörler ise aile dinamiğinin uyumlu olması, tutarlı davranışları olan ebeveyne sahip olma ve bazı toplumsal kaynaklara sahip olmak şeklindedir (82).

2.5.2. Psikolojik Dayanıklılıkta Risk Faktörleri

Bireylerin yaşamla mücadelelerini zorlaştıran bireysel ve ailevi risk faktörleri dışında, çevresel risk faktörleri de bulunmaktadır. Ayrıca bireyin akran zorbalığına maruz kalması, ekonomik yetersizlik, olumsuz tutuma sahip çevre ve çevresel etmenler, eğitim imkanına ulaşamama gibi durumlar çevresel risk faktörleri arasında yer almaktadır (83). Çevresel risk faktörleri, dışsal risk faktörleri olarak da anılmaktadır. Bireylerin içerisinde bulunduğu gelişim dönemine göre sahip olduğu risk faktörleri de farklılık gösterebilir. Buna bağlı olarak bir birey, yaşamın en çok ilk yıllarında olumsuz durumlarla ve risk faktörleriyle karşı karşıya kalabilir. Bu dönemde karşılaşılan risk faktörleri ileriye yönelik istenmeyen olumsuz neticelerin oluşmasına (madde kullanımı, okuldan ayrılma, okul başarısında düşüş, suç, iş bulamama vb.) sebebiyet verebilir (84).

Risk kişinin daha önce deneyimlemediği, muhtemelen istenmeyen sonuçlara neden olacak durumları tanımlamaktadır. Psikolojik dayanıklılık ise daha çok kişinin yalnızca istenen değişimleri ve buna bağlı neticeleri kapsamaktadır. Risk faktörleri üç grupta ele alınmıştır. Bunlar (81);

- *Bireysel risk faktörleri*, kişinin özgüveninin düşük oluşu, problemlerle baş etme becerilerinin yeterince gelişmemiş olması, özdenetim problemi yaşaması, uyumlu bir mizacı olmayışı, toplum normlarına uzak oluşu ve gergin bir kişilik yapısı olmasıdır.
- *Ailesel risk faktörleri*, ebeveynin sağlık sorunu yaşıyor ya da ayrılmış olması, bir ebeveyn ya da iki ebeveynin kaybı, ebeveynin topluma uyum becerilerini yeterince öğretmemiş olması ve aile kaynaklı ihmal ve istismardır.
- *Toplumsal risk faktörleri*, gelir seviyesinin düşüklüğü ve yaşanılan yerin yaşam koşulları açısından yeterince güvenli olmayışı, çevredeki rol modellerin eksik oluşu, göç, finansal problem ve iş bulamama gibi durumlardır. Risk faktörleri psikolojik dayanıklılığa direk olarak olumsuz etkide bulunur.

Risk faktörlerine maruz kalarak büyüyen çocuk ve ergenler için durumların iyileştirilmesi, risk faktörlerinin düşürülmesi; bu bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını da arttıracaktır (85).

2.5.3. Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık

Ergenlik bireyin fiziksel, zihinsel ve hormonal olarak hızlı bir şekilde değişime uğradığı bir dönemdir. Bununla ilgili ergenlik Parman (2008) tarafından bir yas ve hüznün dönemi olarak adlandırılmaktadır (86). Duygusal iniş çıkışların fazlaca olduğu bu dönem, hem ergeni hem de ailesini etkilemektedir. Bu dönemin stresi yaşamın diğer dönemlerine göre daha fazla ve uzun sürebilir (87).

Her jenerasyonda karşılaşılan problemler farklılık gösterebilir (88). Günümüzde ergenlerin stres probleminin sonu gelmemektedir. Teknolojinin gelişimi ile birlikte ergenlerden gelen felaket ve şiddet haberleri önü kesilemez hale gelmiştir (87). Ev içerisinde yaşanan ebeveyn problemleri, yetişkinlik sürecinin yaklaşması ve sosyal baskı... gibi problemler; bu çocukların stres düzeyini arttırmakta ve problemlerini sonu gelmez bir hale sokmaktadır (88). Bu durumlarla baş edebilmeleri için de psikolojik dayanıklılık büyük önem taşımaktadır.

Benard (2004) ergenlerin psikolojik dayanıklılığının oluşması için 3 önleyici faktörden bahsetmektedir (89);

- *İlgi kurmak*, ergenlerin hayatında büyük önem taşır. Ebeveynle kurulan ilişkinin yanı sıra komşu, arkadaş, sosyal çevrenin besleyici ve ilgili olması da önemli bir psikolojik dayanıklılık kaynağıdır.
- *Pozitif beklenti*, ergenin akademik başarısının yanı sıra aile, toplum ve okulu da kapsamalıdır. Buralarda ergenin becerileri keşfedilip ağırlık verilirse dışardan olumlu beklentiyi görmesi kendisine dair öz saygısını da arttıracaktır.
- *Katılım fırsatı*; okulun, çevrenin ve ailenin destekleyici bir biçimde ergenin hayata dahil olmasına fırsat vermelidirler. Bu hem sorumluluk bilincini hem de ergenin bireyselliğini desteklemelidir.

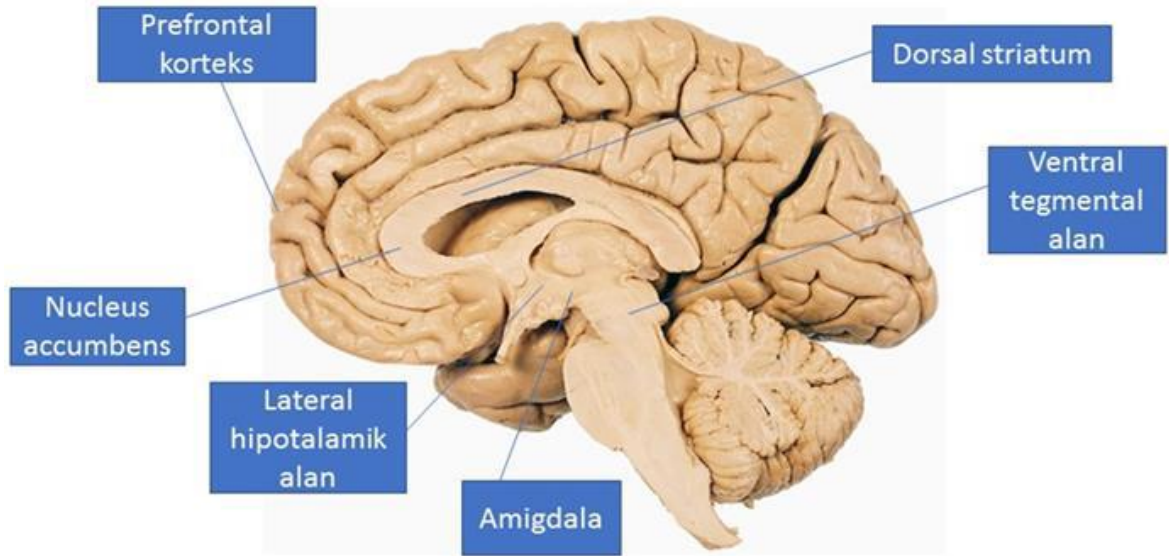
2.6. Ergenlerde İnternet Bağımlılığı, Uyku ve Beslenme Sorunlarının Fizyo-psikolojik Özellikleri

Ergenlik döneminde bireyin beyin yapısında yoğun değişimler, düzenlemeler gözlenir. Erkek bireylerde beynin daha çok amigdala, kızlarda ise hipokampus bölümü daha aktiftir. Ergenlik dönemi boyunca beynin limbik sistem bölgelerinden belleğe gönderilecek tüm bilgi ve uyarıları eleyen merkez olan hipokampus ile korku, öfke, cinsellik duygularımızı yöneten, duygusal ve sosyal yönlendirici olan amigdala merkezi tekrardan yapılanır. Bunlardaki azalmalar veya yoğun artışlar, bazı psikiyatrik hastalıklarla ilişkilendirilebilmektedir. Ergenlik döneminde beyinde bazal gangliyonlar (beynin orta bölümünde diğer merkezler ile çok ve yoğun bağlantılar oluşturan bölge) açısından artış gözlenir. Beynin diğer merkezleri ile çok fazla ve yoğun bağlantılar (sinapslar) bulunduran bu bölgedeki artışlar, beyin yapısında görülen değişim ve dönüşümler, ergen bireyleri bağımlılık geliştirmeye açık hale getirmektedir (21).

Bağımlılık, bir madde veya davranışsal durumdan zarar görme söz konusu olmasına rağmen; maddenin yineleyici ve zorunlu kullanımı şeklinde tanımlanabilir. Bireylerin bir maddeye bir davranışsal duruma karşı bağımlılık geliştirmesi, temel olarak beyindeki ödül mekanizması ile ilişkilidir. Bu sistem beyinde striatumun alt kısmındaki nukleus accumbens (ödül merkezi, bağımlılık, haz yöneticisi) orta beyin bölgesine

(mezensefalona) oradan çekirdek aracılığıyla beyin ön lobuna (frontal kortekse) aks eden mezokortikal dopaminerjik etkinliği oluşturan nöronları kapsar (90).

Bireylerin bağımlılık geliştirmesinde beyin limbik sistemindeki değişimlerin, özellikle beyin yapısında mezokortikolimbik geçide sahip olunması bazı nörotransmitterlerin varlığı etkili olmaktadır. Nörotransmitterler beyindeki nöronların hücreler veya diğer nöronlarla bilgi iletkenliğini sağlayan, uyarıcı etki veya engelleyici etki yapan kimyasal taşıyıcılardır. Dopamin, serotonin, noradrenalin, stres hormonu bunlara örnek olarak verilebilir. Özellikle dopamin, ödül ve haz duygusu açısından önemli rol oynar. Dopaminerjik (dopamin etkinliğinin) geçitlerden biri olan Mezokortikolimbik geçit, mezolimbik ve mezokortikal geçitlerin birleşiminden oluşmaktadır. Mezolimbik geçidinin oluşturduğu hat, ventral tegmental bölgeden ventral striatum, amigdala ve oradan hipokampüse doğru uzanır. Mezokortikal geçit ise yine ventral tegmental bölgeden prefrontal kortekse doğru yol alan geçittir. Bu iki geçidin oluşturduğu Mezokortikolimbik sisteme sahip beyin yapılarında görülen bozukluklar, bağımlılık oluşumunda rol oynamaktadır. Ancak bu sistem dışında başka sistem (nigrostriatal yolak) ve nörotransmitterler de bağımlılığın oluşumunda bir neden olabilmektedir (91- 92).



Şekil 2. Mezokortikolimbik Sistemi Oluşturan Bölgeler

Sürekli bir koşturma halinde olan günümüz toplumlarında son elli yıl içinde kişilerin tercihi, iş yaşamının getirdiği zorunluluklar, ailevi istekler ve bunun gibi pek çok nedenden kaynaklı olarak sosyal yaşamda -tv, internet kullanımı... gibi -hızlı değişimler yaşanmıştır (93, 94). Bunun sonucunu çarpıcı bir biçimde gösteren Amerika'daki bir araştırma, ergenler ve yetişkin insanlarda gecelik 2 saate varan uyku azalmasını ortaya koymuştur (95).

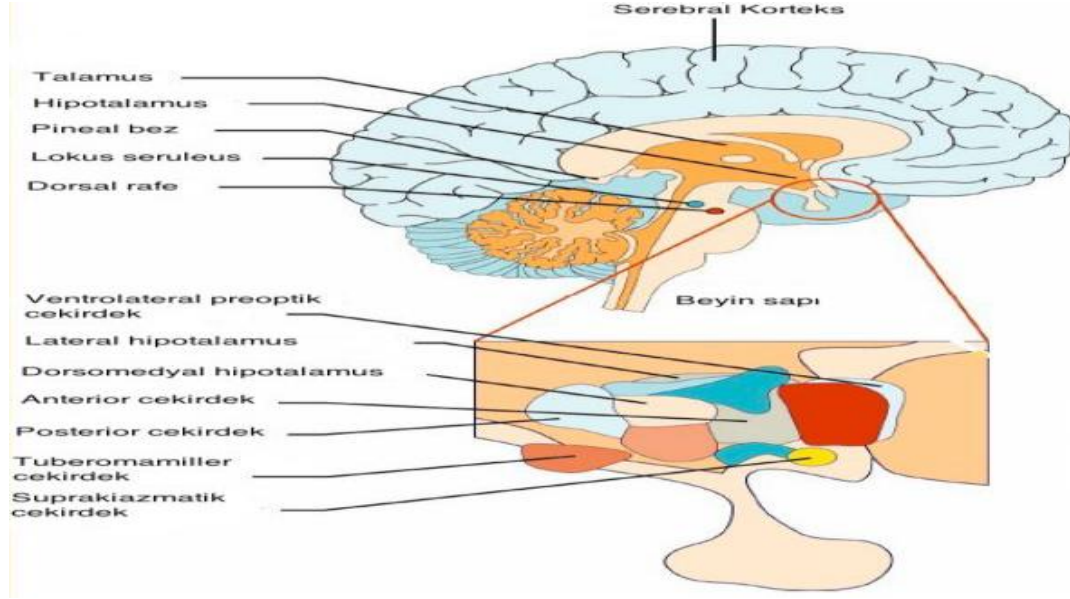
İnternet bağımlılığı, oyun, tv ve bilgisayar... gibi ekrana dayalı kullanımlar; uyku sorunlarına ciddi oranda sebep olmaktadır. Uyku saatlerinin kaymasına, günlük uykuda geçirilen sürenin azalmasına, gündüz uyku isteğine rastlanabilir (96) Yapılan bir araştırmaya göre, internet bağımlılığı ergen bireylerde doğrudan, günlük uykuda geçirilen sürenin azalmaya neden olması bakımından da dolaylı olarak obezite, depresyon intihar fikri gibi sorunların ortaya çıkmasında etkili olmaktadır (97,98).

Uyku; zihin aktivasyonunun ve istemli motor hareketlerinin azaldığı, bireyin kendisinden kaynaklı veya dışarıdan alabileceği uyarıcılarla yeniden farkındalığa sahip olduğu, uyanık hale geçiş yapabildiği, kalıcı olmayan, yineleyici bilinçsizlik süreci olarak tanımlanabilir.

Uyku ile uyanıklık süreçlerinin yönetiminde beyindeki pek çok merkez (hipotalamus, medulla, bazal ön beyin, beyin sapı, retiküler formasyon, pons) rol oynar. Ön ergenlik sürecinde 9 saat gece uykusu, orta ergenliğe gelindiğinde alışkanlıkların değiştirilmesiyle azalarak 7 saate düşebilmektedir. Çoğu zaman okul günlerinde meydana gelen uyku açıklarını hafta sonlarında kapatma eğilimindedirler (99).

Uyku ve uyanıklık anları, fizyolojik işleyişin ritmine göre oluşurken bu ritmin mimarı olan en önemli uyarıcı güneştir. Gün içinde belli anlardan oluşan uyku ve uyanıklık döngüsünün oluşumunda sirkadiyen ritm rol oynar. Sirkadiyen ritm, küçük nükleuslardan oluşan hipotalamus tarafından düzenlenir. Hipotalamustaki bu nükleus, suprakiazmatik nükleustur. Gözden gelen uyarılarla ışık algılanır ve suprakiazmatik nükleusa bildirir ve onu etkiler. Bu işleyişe bağlı oluşan öteki fonksiyon da melatonin sentezlenmesidir. Suprakiazmatik nükleusun işleyişine göre salgılanır, ışık olmadığında en yüksek düzeye yükselir ve bu nükleusun etkinliğini geriye dönük besleme işleyişiyle düzenler. Karanlık ortamda hipotalamusta değişim ve düzenlemeler yaşanır. Özellikle de melatoninin ve bir

kısım hormonların salgılanmaya başlayıp bir kısmının azalarak bastırılmasında, uyku eylemini başlatmada etkili rol oynarlar (100, 101). Ön hipotalamustaki salgıların ve kimyasal uyaranların döngüsel etkileri ile hipotalamusun ventrolateral preoptik çekirdeğinin uyku eylemini başlattığı kabul görürken; arka ve lateral (yan) hipotalamus, beyin sapından gelen uyarılar ve aktivasyonlar da uyanıklığı sağlamaktadır (101).



Şekil 3. Uyku Döngüsünün Düzenlenmesinde Rol Oynayan Beyin Bölgeleri

Uyku, yalnızca günlük enerjimizi yükseltmek için değil, beynimizin gün içinde oluşturduğu işe yaramayan sinaptik bağlantıları arındırmada da etkilidir. Ancak bununla birlikte uyku süresi azaldıkça beynin işe yarayan ya da yaramayan her ne varsa- önemli geçmiş anıları bile- pek çok sinapsı arındırdığı, bu sebeple de yaşanan bu arındırma etkisinin beyinde büyük bir erozyona yol açtığı ortaya konulmuştur (102). Merkezi sinir sisteminin bir parçası olan beynin iç merkezinde bulunan hipotalamus bezi; uyku, beslenme, duyguların düzenlemesi, fonksiyonlarında önemli bir yere sahip olan merkezdir. Beyinde uyku merkezi posterior hipotalamustur (103).

Günlük uyku süresinin azalması; beyindeki tüm bu sistemleri etkileyerek kilo artışı ve obezite ile ilişkili bir risk unsuru olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireyde uyku kaybı arttıkça, obezite şiddeti artmakta; enerji kaybı yaşayan birey için iştah artışı, kilo alımı metabolizma sorunları açısından karşılıklı risk oluşturmaktadır (104).

Ergen bireylerin yeniden dönüşüm yaşadıkları bu büyüme döneminde enerji ve gıda ihtiyaçları daha çok artmaktadır. Bunun nedeni ise bireyin bedenindeki hızlı ve yoğun biyolojik değişimlerin fiziksel değişimleri ortaya çıkarması, kemik potansiyelindeki sıçrama ve bu potansiyelin büyük çoğunluğunun bu dönemde kazanılmasıdır.

Yeme davranışını başlatan temel değişkenin ne olduğunu belirtmek mümkün görülmemekle beraber bu davranışın çevreden (lezzetli görünen bir tabak) mide- bağırsak sisteminden gelen uyarıcılarla (boş bir mide) metabolik uyarılardan kaynaklandığı düşünülmektedir. Kanın içindeki glikoz düşüşü, açlık hissi için yeterli bir nedendir. Çünkü beynin yaşamını sağlayan besinlerden kaynaklı temel girdisi glikozdur, bedenimizin kalan diğer bölümünün yaşaması içinse yağ asitleri gereklidir. Bu sinyal verici glikoz ve yağ asitleri için karaciğer de görev yapmaktadır. Yeme davranışını yöneten-açlık tokluk durumlarını belirleyen faktörler arasında yine mide bağırsak sistemi ve vücudun gıda kaynakları etkili olsa bile temel sinyal alıcı beyindir. Beynin metabolizmayı ve besin alımını düzenleyen merkezleri – beyin sapı ve hipotalamus- çok önemli rol oynamaktadır. Açlığı uyaran lateral hipotalamustan salınan melanin- konsantre hormonu ile oreksin hormonudur. Obez kişilerde tokluk hormonu olan leptin hormonuna karşı beynin ilgili merkezi olan hipotalamusta duyarsızlık mevcuttur. (105)

Beyinde beslenme davranışlarını yöneten düzenleyen birincil merkez yine hipotalamustur. Bunun yanında bu merkeze ödül temelli limbik sistem ile beyin sapı da destek olur. Açlık ve tokluk merkezi hipotalamusta yerleşmektedir. Her iki merkezin kendine özgü hormonları vardır. Açık merkezinin hormonları, melanin- konsantre hormonu ile oreksin iken tokluk merkezinin hormonları, leptin ve ghrelinidir. (106).

Yoğun stresli dönemlerde yemek yeme davranışlarındaki aşırılık, çok gözlenen bir tepkidir. Yapılan çalışmalarda katılımcılar, yoğun stres yaşadıkları dönemlerde yeme davranışlarını değiştirdiklerini belirtmişlerdir (107).

2.7. Ergenlerde İnternet Bağımlılığı, Saldırganlık, Öfke ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki

Ergen bireylerin özellikle limbik sistemlerinde gözlenen değişimleri beynin orta bölümünde oluşturulan yoğun sinap bağlantıları, nörotransmitterler özellikle dopamin, mezokortikolimbik geçide sahip olunması ...vb. faktörler bağımlılık geliştirilmesinde etkilidir (21).

Son bir yılda hayatımızın başat aktörlerinden biri haline gelen internetin ergenler tarafından çokça tercih edildiğine ve bunun nedenlerine yukarıda değinmiştik. İnternet başında geçirilen sürenin çok artması, ergenlerin internet bağımlılığı geliştirmelerine neden olabilmektedir. Ayrıca internet bağımlılığının gelişmesi, ergenlerin uyku ve beslenme alışkanlıklarının değişmesine neden olmaktadır. İnternette uzun zaman geçiren ve günlük uyku süresi azalan ergenlerde beslenme sorunları ve buna bağlı hastalıklar ortaya çıkabilmektedir. İnternet bağımlılığı oluşan ergenlerde öfke ve saldırgan davranışların arttığı ve bu bireylerde bu tarz davranışları açısından riskin daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca bireyler, ekrandaki şiddet unsurlarını gerçek hayatına yansıtabilmektedir (69, 70). Nitekim ergenlerin internete girme istekleri karşılanmadığında, stresle baş edemedikleri, çevresindekilere öfke duydukları ve olumsuz tepki gösterdikleri gözlenmiştir (41, 44, 104).

Stresle baş edebilme becerisinin yüksek olması, en sıkıntılı ve zor dönemlerde bile olumlu kalabilmek; psikolojik dayanıklılığın yüksek olduğunu göstermektedir. Covid- 19 Salgını psikolojik dayanıklılık açısından bir risk faktörüdür. Bu dönemde evde kalmak zorunda olan, sosyalleşemeyen ve bununla baş etmesi gereken çocuk ve ergenler arasında internetin kullanımı daha da artmıştır. Nitekim bu süreçte internetin yeterli ölçüde kullanımı, ergen bireylerde psikolojik dayanıklılığı arttıran bir durum olarak karşımıza çıkmaktayken aşırı kullanımı, özellikle ergenlerin öznel iyi oluşluklarını olumsuz etkilemekte, yetersizlik duygularını arttırarak (özellikle internet ortamında merak ettiği her şeye dair sahte yaşam durumları, sahte başarılar, mutluluklar...vb.) içsel olarak psikolojik dayanıklılığını düşürebilir (2, 6, 81).

3.GEREÇ VE YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama aracı, veri toplanma süreci ve verilerin analizine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

3.1 . Araştırmanın Modeli

12-14 Yaş arasındaki ergenlerde; internet bağımlılığı ile saldırganlık, sürekli öfke-öfke tarzı ifade ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi için yapılan bu çalışmada ilişkisel tarama modeli ve aracı model analizi kullanılmıştır.

Karasar'ın belirttiği üzere (2009) ilişkisel tarama modeli, iki ya da daha çok değişken arasında ortaya çıkan değişimi ve bu değişimin derecesini belirlemek amacıyla yapılan çalışmalarda kullanılan bir araştırma modelidir. İçinde birden çok birim olan bir evrene dair genellenebilir durumda olan bulguları ortaya çıkarmak amacıyla evrenin tamamında veya evrenin içinde seçilen bölüm ile çalışılan tarama faaliyetleri genel tarama modelleri olarak adlandırılmaktadır. Tarama modelleri ile planlanan araştırmalar, daha önce yaşanmış ya da şimdi yaşanmakta olan bir durumu var olduğu haliyle müdahale etmeden, farklılaştırmaksızın tasvir etmeyi amaçlayan araştırmalardır. İlişkisel tarama modeli, birden fazla parametre arasındaki ilişkinin farklılığını ve farklılığın seviyelerinin bir araştırma modelidir. (108)

Aracı model analizleri, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin aracı değişkenin dolaylı etkisi ile sağlanıp sağlanmadığını test etmektedir. Aracı etkinin anlamlı olduğu durumlarda, aracı değişken bağımsız ve bağımlı değişken arasındaki ilişkinin bir bölümünü veya tümünü açıklayabilir. İlişkinin tümünü açıklandığında tam aracı, bir bölümü açıklandığında ise değişken kısmi aracı şeklinde tanımlanır. Tam aracılık ortaya çıktığında aracı değişken analize eklendiğinde bağımlı ile bağımsız değişken arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamsız hale gelmesi beklenir. Kısmi aracılıkta ise, aracı değişken bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkinin belirli bir kısmını açıklamaktadır (109).

3.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini İstanbul ili Küçükçekmece ilçesinde bulunan 12- 14 yaşlarındaki ortaokula devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Evren sayısı çok büyük olduğu için evren üzerinden alınacak örneklem ile çalışma yapılmasına karar verilmiştir. Araştırmanın çalışma grubuna dahil edilecek katılımcılar olasılıksız örnekleme yöntemlerinden biri olan ‘Uygun Örnekleme’ yöntemi ile seçilmiştir. Bu yöntem, araştırma döneminde en kolay şekilde ulaşılabilen, süre, emek veya maddi açıdan araştırmanın en sıkıntısız ve en kısa zamanda gerek duyulan ölçüde çalışma grubunun oluşturulmasını sağlamaktadır. Yazıcıoğlu ve Erdoğan’ın (2004) belirttiği üzere, örneklem büyüklüğü hesabı tablosunda 0,5 örneklem hatası için 0,5 p ve q değerleri, 354 kişiyi göstermektedir. Farklı evren sayıları için olması gereken örneklem sayıları dikkate alınarak örneklem sayısı, 384 ortaokul öğrencisi olarak belirlenmiştir (110). Uygulama sürecinde 406 öğrenciye ulaşılmıştır.

Aşağıdaki tabloda katılımcıların demografik özelliklerine yönelik yüzde ve frekans değerleri verilmiştir.

Tablo 1.Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişken	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kız	224	55,2
	Erkek	182	44,8
Sınıf	7. Sınıf	205	50,5
	8. Sınıf	201	49,5
Anne Öğrenim Durumu	İlköğretim	160	39,4
	Lise	138	34,0
	Üniversite	108	26,6
Baba Öğrenim Durumu	İlköğretim	139	34,2
	Lise	123	30,3
	Üniversite	144	35,5

Kardeş Sayısı	Yok	44	10,8
	1	209	51,5
	2	106	26,1
	3 ve üstü	47	11,6
Beslenme Düzeni	Orta	141	34,7
	İyi	265	65,3
En Son Beslenme Saati	18.00-20.00 arası	246	60,6
	20.00-22.00 arası	113	27,8
	22.00 sonrası	47	11,6
Yemek Yeme İhtiyacı	Evet	247	60,8
Duyuma	Hayır	159	39,2
Covid-19 Kaynaklı Korku	Var	169	41,6
	Yok	237	58,4
Covid-19 Haberleri	Var	124	30,5
Kaynaklı Korku	Yok	282	69,5
İnternet Kullanımında	Var	195	48,0
Atıştırmalık İhtiyacı	Yok	211	52,0
Günlük Uyku Düzeni	Kötü	33	8,1
	Orta	208	51,2
	İyi	165	40,6
Uyku Saatine Dikkat Etme	Evet	223	54,9
	Hayır	183	45,1
En Geç Uyuma Saati	21.00	33	8,1
	22.00	146	36,0
	23.00	170	41,9
	01.00 ve sonrası	57	14,0
Toplam Uyku Saati	7 saat ve altı	42	10,3
	7-9 saat	265	65,3
	9 saat ve üstü	99	24,4

Uyanma Saati	08.00'den önce	31	7,6
	08.00-09.00 arası	126	31,0
	09.00-10.00 arası	129	31,8
	11.00-12.00 arası	89	21,9
	12.00'den sonra	31	7,6
Öğlen Uykusu Uyuma	Bazen	123	30,3
	Hayır	283	69,7
Öğlen Uykusu Süresi	1 saatten az	256	63,1
	1-2 saat arası	111	27,3
	2 saatten fazla	39	9,6
İnternet Kullanım Süresi	1 saatten az	21	5,2
	1-2 saat arası	86	21,2
	2-5 saat arası	152	37,4
	5-7 saat arası	68	16,7
	7 saatten fazla	79	19,5

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 1’de verilmiştir.

Araştırmada, 224 (%55,2) kız, 182 (%44,8) erkek katılımcı vardır. Katılımcıların 205’i (%50,5) 7. Sınıfta, 201’i (%49,5) 8. Sınıfta öğrenim görmektedir. Katılımcıların 160’ının (%39,4) anne öğrenim durumu ilköğretim, 138’inin (%34,0) lise, 108’inin (%26,6) üniversitedir; 139’unun (%34,2) baba öğrenim durumu ilköğretim, 123’ünün (%30,3) lise, 144’ünün (%35,5) üniversitedir. 44’ünün (%10,8) hiç kardeşi yokken, 209’unun (%51,5) tek kardeşi, 106’sının (%26,1) iki kardeşi, 47’sinin (%11,6) üç ve üstü kardeşi vardır. 141’i (%34,7) beslenme düzenini orta, 265’i (%65,3) iyi olarak belirtmiştir. Katılımcıların 246’sı (%60,6) en son 18.00-20.00 arasında yemek yerken, 113’ü (%27,8) 20.00-22.00 arasında, 47’si (%11,6) 22.00 sonrasında yemektedir. “Evde kal” sürecinde katılımcıların 247’si (%60,8) yemek yeme ihtiyacı duyarken 159’u (%39,2) yemek yeme ihtiyacı duymamıştır. Katılımcıların 169’u (%41,6) Covid-19 kaynaklı korku yaşarken, 237’si (%58,4) korku yaşamamıştır; 124’ü (%30,5) Covid-19 haberlerinden kaynaklanan korku yaşarken, 282’si (%69,5) korku yaşamamıştır. 195 (%48,0) katılımcı internet kullanırken atıştırmalık yiyeceklere ihtiyaç duyarken, 211’i (%52,0) ihtiyaç duymamaktadır. 33 (%8,1) katılımcının

günlük uyku düzeni iyiyken, 208'inin (%51,2) orta, 165'inin (%40,6) kötüdür. 223 (%54,9) katılımcı uyku saatine dikkat ederken, 183 (%45,1) katılımcı dikkat etmemektedir. Katılımcıların 33'ü (%8,1) en geç 21.00'de uyurken, 146'sı (%36,0) 22.00'de, 170'i (%41,9) 23.00'te, 57'si (%14,0) 01.00 ve sonrasında uyumaktadır. 42 (%10,3) katılımcının toplam uyku saati 7 saat ve altındayken, 265'inin (%65,3) 7-9 saat aralığında, 99'unun (%24,4) 9 saat ve üstündedir. 31 (%7,6) katılımcı 08.00'den önce uyanırken, 126'sı (%31,0) 08.00-09.00 arasında, 129'u (31,8) 09.00-10.00 arasında, 89'u (%21,9) 11.00-12.00 arasında, 31'i (%7,6) 12.00'den sonra uyanmaktadır. 123 (%30,3) katılımcı bazen öğlen uykusu uyurken, 283 (%69,7) katılımcı öğlen uykusu uyumamaktadır. 256 (%63,1) katılımcının öğlen uykusu 1 saatten az, 111'inin (%27,3) 1-2 saat arasında, 39'unun (%9,6) 2 saatten fazladır. “Evde kal” sürecinde katılımcıların 21'i (%5,2) günde 1 saatten az internet kullanırken, 86'sı (%21,2) 1-2 saat arasında, 152'si (%37,4) 2-5 saat arasında, 68'i (%16,7) 5-7 saat arasında, 79'u (%19,5) 7 saatten fazla kullanmıştır.

3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada demografik form, internet bağımlılığı ölçeği, çocuk ve ergenlerde psikolojik dayanıklılık ölçeği, buss- perry saldırganlık ölçeği, sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçekleri kullanılmıştır.

3.3.1 Demografik Bilgi Formu

Araştırma sürecinde araştırmayı etkileyecek durumların tespiti için 20 maddeden oluşan demografik form uygulanmıştır.

3.3.2 İnternet Bağımlılığı Ölçeği

İnternet bağımlılık seviyesini ölçmek amacıyla Young (1998) tarafından geliştirilen İnternet Bağımlılığı Ölçeği (9), Bayraktar tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek, 20 maddeden oluşmaktadır. “Hiçbir Zaman: 1, Nadiren:2, Arada Sırada:3, Çoğunlukla:4, Çok

Sık:5 ve Devamlı:6'' olmak üzere değerlendirilen 6'lı Likert türünde bir ölçektir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı değeri hesaplanarak .91 bulunmuştur. İstatistiki veriler değerlendirildiğinde 12- 14 yaş ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılığı seviyesini ölçmek için kullanılabilecek geçerliliğe ve güvenilirliğe sahip bir ölçek olduğunu söylemek mümkündür (111).

3.3.3 Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği

Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği; Fiziksel saldırganlık, sözel saldırganlık, düşmanlık ve öfke olmak üzere saldırganlığın dört farklı boyutunu ölçmek amacıyla Buss ve Durkee'nin (1957) yılında geliştirdiği Buss-Durkee Düşmanlık Envanteri'nden, Buss ve Perry (1992) tarafından uyarlanmış bir ölçektir. Çalışmamızda Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesini Dr. H. Andaç Demirtaş Madran tarafından 2012'de uyarladığı Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği kullanılmıştır. 29 maddeden oluşan 5 aralıklı Likert türü bir ölçektir.

Buss- Perry Saldırganlık Ölçeği: Fiziksel saldırganlık alt ölçeği, başkalarına fiziksel olarak zarar verme ile ilişkili 9 soru içermektedir. (Birisi beni iterse onunla kavgaya tutuşurum.)

Sözel saldırganlık alt ölçeği, başkalarını sözel yolla incitmeyi içeren 5 soru içermektedir. (İnsanlarla sıkça görüş ayrılığına düşerim.)

Öfke alt ölçeği, saldırganlığın duygusal boyutunu ölçmeyi hedefleyen 7 soru içermektedir. (Çok çabuk parlar ve hemen sakinleşirim.)

Düşmanlık alt ölçeği ise saldırganlığın bilişsel boyutunu ölçmeyi hedefleyen 8 soru içermektedir. (Arkadaşlarımın arkamdan konuştuklarını biliyorum.)

Buss Perry saldırganlık ölçeğinin alt boyut puanlamaları dışında toplam puan ile de puanlanmaktadır.

Her bir faktörün iç tutarlılığı Cronbach alfa katsayısı yoluyla ölçülmüştür. Bütün ölçek için elde edilen alfa değeri 0,85, fiziksel saldırganlık için elde edilen alfa değeri 0,78, sözel saldırganlık için elde edilen alfa değeri 0,48, öfke için elde edilen alfa değeri 0,76, düşmanlık için elde edilen alfa değeri 0,71'dir. Buna göre 4 faktörün de iç tutarlılığı yeterli düzeydedir. İstatistiki veriler değerlendirildiğinde 12- 14 yaş arasındaki ergenlerin saldırganlık boyutunu

ölçmek için kullanılabilecek geçerliliğe ve güvenirliğe sahip bir ölçek olduğunu söylemek mümkündür (112).

3.3.4 Sürekli Öfke- Öfke İfade Tarzı Ölçeği

Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ), bireylerin öfke ifade tarzlarını belirlemek amacıyla Spielberger ve arkadaşları tarafından 1980’de geliştirilmeye başlanmış, 1983 ve 1988’de son haline kavuşturulmuş ergenlere de yetişkinlere de uygulanabilmektedir. Ölçek, Özer (1994) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Toplam 34 maddeden oluşan Dörtlü Likert tipinde olan bir ölçektir. Sürekli Öfke Ölçeği 10 madde, üç alt ölçekten oluşan Öfke Tarz Ölçeği 24 maddedir ve bu alt ölçekler:

Dışa vurulan öfke boyutu (Öfke Dışa Vurma) 8 maddeden oluşmaktadır. (Kızgınlığımı gösteririm.)

İçte tutulan öfke boyutu (Öfke İçte Tutma) 8 maddeden oluşmaktadır. (Öfkemi içime atarım.)

Kontrol altına alınmış öfke boyutu (Öfke Kontrol) 8 maddeden oluşmaktadır. (Öfkemi kontrol ederim.)

Ölçekten alınabilecek puan 24 ile 96 arasında değişmektedir.

Özer’in çalışmasında ölçeğin iç tutarlılık Cronbach Alpha Değeri hesabı; Sürekli Öfke: 0.77, Öfke Dışa Vurma: 0,80, Öfke İçte Tutma:0.73, Öfke Kontrol: 0.79 olarak bulunmuştur (113).

3.3.5 Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Ergenlerde psikolojik sağlamlığı ölçme amacıyla Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12) kullanılmıştır. Ölçeğin 28 maddelik asıl formu, üç alt ölçek ve sekiz alt boyuttan oluşmaktadır (Liebenberg, Ungar ve Van de Vijver, 2012). Ancak kısa form çalışması Liebenberg, Ungar ve LeBlanc (2013) tarafından yapılmış ve iki farklı çalışma sonucunda 12 maddelik tek bir yapı elde edilmiştir. Ülkemizde bu ölçek, Arslan (2015) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Cronbach alfa değeri .91 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin faktör yük değerleri .39 ile .88 arasında değişmekte ve iç tutarlılık katsayısı .84 bulunmuştur. Beşli likert yapıda olan ölçme aracı “*Beni tamamen tanımlıyor (5)*” ile “*Hiç tanımlamıyor*

(1)” arasında derecelendirilmektedir. Yüksek puan, yüksek sağamlık düzeyini belirtmektedir. Çalışma sonucu elde edilen veriler Çocuk ve Genç Psikolojik Sağamlık Ölçeği’nin ülkemizde çocuk ve ergenlerde psikolojik sağamlığı değerlendirmede kullanılabilecek geçerliliğe ve güvenilirliğe sahip bir ölçek olduğunu söylemek mümkündür (114).

3.4 Veri Toplama ve Araştırma Süreci

Araştırma sürecinde, ilk olarak araştırmanın konusu, değerışkenleri, kapsamı, içeriği, ölçme araçları ve araştırma yöntemi belirlenerek araştırma önerisi sunulmuştur. Araştırma önerisi kabul edildikten sonra araştırma için İstanbul Okan Üniversitesi Etik Kuruluna başvurulmuştur. Etik kurul onayı ve rektörlük izni 07.10.2020 tarihinde 126 sayılı karar ile alınmıştır.

İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğünden araştırmanın uygulanmasına dair 25.01.2021 tarihinde E- 59090411-44-19649682 sayı ile alınan izin sonrasında ilgili ortaokul müdürlükleri ile görüşülmüş, İl Milli Eğitim Müdürlüğü onaylı resmi izin belgesi paylaşılmıştır. Gerekli izinler ve resmi prosedürler tamamlandıktan sonra araştırmanın uygulama aşamasına geçilmiştir. Okul müdürlerinden de alınan izin ile veri toplama araçlarından oluşan çevrim içi formlar, okul müdürlerine link şeklinde gönderilmiştir. İlgili müdürler, okullarının idare ve öğretmen çevrim içi resmi mesajlaşma gruplarından il onaylı resmi izin belgesini 7. ve 8. sınıf şube rehber öğretmenlerine bildirmiştir. Uygulama yapacak öğretmenlere çalışma ile ilgili açıklamalar yapılmıştır. Daha sonra veli onam formu, anket ve ölçekler; öğretmenler tarafından veli- öğretmen çevrim içi resmi gruplarında paylaşılmıştır. Çevrim içi formların ilgili bağlantısında açılan ilk sayfa “Veli Onam Formu” olarak düzenlenmiştir. Ölçekler, her bir sayfada eksik yanıt bırakılmaksızın art arda sıralanmıştır. Örnekleme yer alan 12-14 yaş arası ergenlere 2020-2021 eğitim öğretim yılı içerisinde uygulama gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracının uygulama süresi 15-20 dakika sürmüştür.

Araştırmada yer alan ölçekler, örneklem grubuna uygulandıktan sonra verilerin istatistiksel girişı yapılmış ve veriler analiz edilmiştir. Analiz edildikten sonra araştırma raporlanarak çalışma tamamlanmıştır.

3.5 Verilerin Analizi

Betimsel verilerin analizinde yüzde, frekans, ortalama ve standart sapma kullanılmıştır. Araştırmanın değişkenleri ile ilgili normallik varsayımı kutu-çizgi grafikleri, dal-yaprak grafikleri, Q-Q grafiği ve çarpıklık-basıklığa dair veriler ile değerlendirilmiştir. Tabachnick ve Fidell 'in (2013) belirttiği üzere basıklık ve çarpıklık katsayılarının $+ 1,5$ ve $- 1,5$ arasında yer aldığı durumlarda normal dağılım kabul edilmektedir (115). Bu araştırmada da çarpıklık ve basıklık değerleri $+ 1,5$ ve $- 1,5$ aralığında olduğu için parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Ayrıca parametrik testlerin kullanılabilmesi için grup sayılarının 30'dan yüksek olması gerekmektedir (116). İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Saldırganlık Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanları arasındaki ilişkilerde Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Yordayıcı etkinin belirlenmesinde çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Gruplar arası farklarda ise Tek Yönlü ANOVA, Kruskal Wallis H testi ve Bağımsız Gruplar t-Testi kullanılmıştır. Varyansların homojenliği varsayımı Levene testi ile incelenmiştir. Varyansların homojen olmadığı durumlarda varyanslar homojen olmadığında kullanılan t testi ve Welch testi istatistikleri kullanılmıştır. Parametrik test varsayımlarının karşılanmadığı durumlarda parametrik olmayan testler tercih edilmiştir. Post hoc için Scheffe, Tukey, LSD testi ve Bonferroni Düzeltmesi kullanılmıştır. Aracı etkinin analizinde PROCESS SPSS Makrosu kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS (Statistical Package Programme For Social Sciences) 22 paket programı ile gerçekleştirilmiştir. Mevcut çalışmada aracı değişken analizi sırasında Hayes (2009)'un önerdiği üzere 5000 bootstrap örnekleme kullanılmıştır. Güven aralığı alt ve üst sınır değerlerinin (LLCI; ULCI) "0" değerini içermemesi durumu değişkenler arası etkinin anlamlı olduğuna işaret etmektedir. Ek olarak, aracı etkinin sınanmasında regresyon modelleri üzerinden Sobel (1982) tarafından geliştirilen Sobel testi sonuçlarına da yer verilmiştir (117).

Tablo 2. İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Saldırganlık Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği İçin Cronbach's Alfa Güvenirlik Analizi Sonuçları

Ölçekler	Cronbach's Alfa
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	.902
Fiziksel Saldırganlık-BPSÖ	.856
Düşmanlık-BPSÖ	.766
Öfke-BPSÖ	.795
Sözel Saldırganlık-BPSÖ	.596
BPSÖ	.909
Sürekli Öfke-SÖÖTÖ	.859
Öfke Kontrolü-SÖÖTÖ	.851
Öfke Dışa Vurumu-SÖÖTÖ	.829
Öfke İçe Vurumu-SÖÖTÖ	.758
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	.826

Tablo 15'te İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Saldırganlık Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği için Cronbach's Alfa güvenirlik analizi sonuçları verilmiştir.

İnternet Bağımlılığı Ölçeği için Cronbach's Alfa güvenirlik katsayısı .902 olarak hesaplanmıştır. Fiziksel Saldırganlık-BPSÖ için Cronbach's Alfa güvenirlik katsayısı .856 olarak hesaplanmıştır. Düşmanlık-BPSÖ için Cronbach's Alfa güvenirlik katsayısı .766 olarak hesaplanmıştır. Öfke-BPSÖ için Cronbach's Alfa güvenirlik katsayısı .795 olarak hesaplanmıştır. Sözel Saldırganlık-BPSÖ için Cronbach's Alfa güvenirlik katsayısı .596 olarak hesaplanmıştır. BPSÖ için Cronbach's Alfa güvenirlik katsayısı .909 olarak hesaplanmıştır. Sürekli Öfke-SÖÖTÖ için Cronbach's Alfa güvenirlik katsayısı .859 olarak hesaplanmıştır. Öfke Kontrolü-SÖÖTÖ için Cronbach's Alfa güvenirlik katsayısı .851 olarak hesaplanmıştır. Öfke Dışa Vurumu-SÖÖTÖ için Cronbach's Alfa güvenirlik katsayısı .829 olarak hesaplanmıştır. Öfke İçe Vurumu-SÖÖTÖ için Cronbach's Alfa güvenirlik katsayısı .758 olarak hesaplanmıştır. Psikolojik Sağlamlık Ölçeği için Cronbach's Alfa güvenirlik katsayısı .826 olarak hesaplanmıştır.

4. BULGULAR

4.1 Bu bölümde betimleyici istatistiklere yer verilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçekler için en küçük-en büyük değerler, çarpıklık-basıklık değerleri ile ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Tablo 3. İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Saldırganlık Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t- Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Kız	224	25,96	15,35	-2,151	404	,032*
	Erkek	182	29,38	16,67			
Fiziksel Saldırganlık-BPSÖ	Kız	224	18,63	6,98	-4,008	404	,000**
	Erkek	182	21,55	7,68			
Düşmanlık-BPSÖ	Kız	224	24,49	6,34	5,935	404	,000**
	Erkek	182	20,77	6,19			
Öfke-BPSÖ	Kız	224	18,47	5,94	2,150	404	,032*
	Erkek	182	17,21	5,79			
Sözel Saldırganlık-BPSÖ	Kız	224	13,58	3,50	1,428	404	,154
	Erkek	182	13,05	3,84			
BPSÖ	Kız	224	75,17	18,67	1,343	404	,180
	Erkek	182	72,59	19,87			
Sürekli Öfke-SÖÖTÖ	Kız	224	19,51	6,11	1,438	404	,151
	Erkek	182	18,64	5,94			
Öfke Kontrolü-SÖÖTÖ	Kız	224	22,65	5,10	,550	404	,583
	Erkek	182	22,37	5,26			
Öfke Dışa Vurumu-SÖÖTÖ	Kız	224	14,34	4,50	-,561	404	,575
	Erkek	182	14,60	4,63			
Öfke İçer Vurumu-SÖÖTÖ	Kız	224	16,45	4,48	4,144	404	,000**
	Erkek	182	14,54	4,76			
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	Kız	224	50,98	7,03	1,358	404	,175
	Erkek	182	49,95	8,29			

*<0.05; **<0.01

Tablo 3’te İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Saldırganlık Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Bağımsız Gruplar t- Testi sonuçları verilmiştir.

İnternet Bağımlılığı Ölçeği ($t_{(404)} = -2,151$; $p < ,05$), BPSÖ Fiziksel Saldırganlık ($t_{(404)} = -4,008$; $p < ,01$), Düşmanlık ($t_{(404)} = 5,935$; $p < ,01$), Öfke ($t_{(404)} = 2,150$; $p < ,05$) alt boyutları ve SÖÖTÖ Öfke İçerme Vurumu ($t_{(404)} = 4,144$; $p < ,01$) alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. İnternet Bağımlılığı Ölçeği, BPSÖ Fiziksel Saldırganlık alt boyut puanları, erkeklerde kızlara oranla daha yüksek bulunmuştur. BPSÖ Düşmanlık, Öfke, SÖÖTÖ Öfke İçerme Vurumu alt boyut puanları ise kızlarda erkeklere oranla daha yüksek bulunmuştur.

BPSÖ Sözel Saldırganlık alt boyutu ve toplam puanı, SÖÖTÖ Sürekli Öfke, Öfke Kontrolü, Öfke Dış Vurumu alt boyut puanları, Psikolojik Sağlamlık Ölçeği toplam puanları cinsiyete göre anlamlı derecede farklılaşmamaktadır ($p > ,05$).

Tablo 4. İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Saldırganlık Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Sınıfa Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t- Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	7. Sınıf	205	26,02	15,05	-1,872 ^a	404	,062
	8. Sınıf	201	28,99	16,86			
Fiziksel Saldırganlık-BPSÖ	7. Sınıf	205	19,07	7,35	-2,395	404	,017*
	8. Sınıf	201	20,83	7,44			
Düşmanlık-BPSÖ	7. Sınıf	205	22,50	6,89	-1,020	404	,308
	8. Sınıf	201	23,16	6,15			
Öfke-BPSÖ	7. Sınıf	205	17,82	6,08	-,274	404	,784
	8. Sınıf	201	17,99	5,73			
Sözel Saldırganlık-BPSÖ	7. Sınıf	205	13,12	3,46	-1,252 ^a	404	,211
	8. Sınıf	201	13,57	3,85			
BPSÖ	7. Sınıf	205	72,51	19,66	-1,593	404	,112
	8. Sınıf	201	75,55	18,72			
Sürekli Öfke-SÖÖTÖ	7. Sınıf	205	18,97	5,97	-,505	404	,614
	8. Sınıf	201	19,27	6,13			
Öfke Kontrolü-SÖÖTÖ	7. Sınıf	205	22,20	5,11	-1,260	404	,208
	8. Sınıf	201	22,85	5,21			
Öfke Dışa Vurumu-SÖÖTÖ	7. Sınıf	205	14,00	4,43	-2,057	404	,040*
	8. Sınıf	201	14,93	4,64			
Öfke İç Vurumu-SÖÖTÖ	7. Sınıf	205	15,32	4,58	-1,187	404	,236
	8. Sınıf	201	15,88	4,82			
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	7. Sınıf	205	51,58	7,16	2,855	404	,005**
	8. Sınıf	201	49,43	7,95			

*<0.05; **<0.01 ^aVaryanslar homojen dağılmadığında kullanılan t değeri

Tablo 4'te İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Saldırganlık Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanlarının sınıf değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Bağımsız Gruplar t- Testi sonuçları verilmiştir.

BPSÖ Fiziksel Saldırganlık ($t_{(404)} = -2,395$; $p < ,05$) alt boyutu ve SÖÖTÖ Öfke İç Vurumu ($t_{(404)} = -2,057$; $p < ,05$) alt boyutu ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ($t_{(404)} = 2,855$;

$p<,01$) toplam puanlarının sınıf değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. BPSÖ Fiziksel Saldırganlık ve SÖÖTÖ Öfke İç Vurumu alt boyutu, 8. Sınıf katılımcılarda 7. Sınıf katılımcılara oranla daha yüksek bulunmuştur. Psikolojik Sağlamlık Ölçeği toplam puanları ise 7. Sınıf katılımcılarda 8. Sınıf katılımcılara oranla daha yüksek bulunmuştur.

İnternet Bağımlılığı Ölçeği, BPSÖ Düşmanlık, Öfke, Sözel Saldırganlık alt boyutu ve toplam puanı, SÖÖTÖ Sürekli Öfke, Öfke Kontrolü, Öfke İç Vurumu alt boyut puanları sınıfa göre anlamlı derecede farklılaşmamaktadır ($p>,05$).

Tablo 5.İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Saldırganlık Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Beslenme Düzenine Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t- Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Orta	141	31,55	15,87	3,788	404	,000**
	İyi	265	25,33	15,71			
Fiziksel Saldırganlık-BPSÖ	Orta	141	20,91	6,86	1,926	404	,055
	İyi	265	19,43	7,69			
Düşmanlık-BPSÖ	Orta	141	24,23	6,12	3,205	404	,001**
	İyi	265	22,08	6,64			
Öfke-BPSÖ	Orta	141	19,40	5,65	3,799	404	,000**
	İyi	265	17,11	5,88			
Sözel Saldırganlık-BPSÖ	Orta	141	14,09	3,58	3,013	404	,003**
	İyi	265	12,95	3,65			
BPSÖ	Orta	141	78,64	16,86	3,584	404	,000**
	İyi	265	71,55	19,99			
Sürekli Öfke-SÖÖTÖ	Orta	141	20,09	5,75	2,359	404	,019*
	İyi	265	18,61	6,14			
Öfke Kontrolü-SÖÖTÖ	Orta	141	21,22	4,89	-3,772	404	,000**
	İyi	265	23,22	5,19			
Öfke Dış Vurumu-SÖÖTÖ	Orta	141	14,92	4,14	1,501	404	,134
	İyi	265	14,21	4,74			
Öfke İç Vurumu-SÖÖTÖ	Orta	141	16,17	4,39	1,800	404	,073
	İyi	265	15,29	4,84			
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	Orta	141	48,23	7,71	-4,498	404	,000**
	İyi	265	51,73	7,31			

* $<0,05$; ** $<0,01$

Tablo 5’te İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Saldırganlık Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanlarının beslenme düzeni değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Bağımsız Gruplar t- Testi sonuçları verilmiştir.

İnternet Bağımlılığı Ölçeği ($t_{(404)} = 3,788$; $p < ,01$), BPSÖ Düşmanlık ($t_{(404)} = 3,205$; $p < ,01$), Öfke ($t_{(404)} = 3,799$; $p < ,01$), Sözel Saldırganlık ($t_{(404)} = 3,013$; $p < ,01$) alt boyutu ve BPSÖ ($t_{(404)} = 3,584$; $p < ,01$) toplam puanları, SÖÖTÖ Sürekli Öfke ($t_{(404)} = 2,359$; $p < ,05$), SÖÖTÖ Öfke Kontrolü ($t_{(404)} = -3,772$; $p < ,01$) alt boyutu ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ($t_{(404)} = -4,498$; $p < ,01$) toplam puanlarının beslenme düzeni değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. İnternet Bağımlılığı Ölçeği, BPSÖ Düşmanlık, Öfke, Sözel Saldırganlık alt boyutu ve BPSÖ toplam puanları, SÖÖTÖ Sürekli Öfke alt boyut puanları beslenme düzeni orta olan katılımcılarda iyi olan katılımcılara oranla daha yüksek bulunmuştur. SÖÖTÖ Öfke Kontrolü alt boyutu ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği toplam puanları ise beslenme düzeni iyi olan katılımcılarda orta olan katılımcılara oranla daha yüksek bulunmuştur.

BPSÖ Fiziksel Saldırganlık alt boyutu, SÖÖTÖ Öfke Dışa Vurumu ve Öfke İçerme Vurumu alt boyut puanları beslenme düzenine göre anlamlı derecede farklılaşmamaktadır ($p > ,05$).

Tablo 6. İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Saldırganlık Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Yemek Yeme İhtiyacı Duymaya Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t- Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Evet	247	30,36	16,29	4,603	404	,000**
	Hayır	159	23,04	14,56			
Fiziksel Saldırganlık-BPSÖ	Evet	247	20,54	7,66	2,017	404	,044*
	Hayır	159	19,02	7,01			
Düşmanlık-BPSÖ	Evet	247	24,33	6,40	6,022	404	,000**
	Hayır	159	20,49	6,06			
Öfke-BPSÖ	Evet	247	19,11	6,03	5,494 ^a	404	,000**
	Hayır	159	16,03	5,18			
Sözel Saldırganlık-BPSÖ	Evet	247	13,69	3,53	2,388	404	,017*
	Hayır	159	12,81	3,79			
BPSÖ	Evet	247	77,67	19,19	4,903	404	,000**
	Hayır	159	68,34	17,95			
Sürekli Öfke-SÖÖTÖ	Evet	247	19,87	6,24	3,133	404	,002**
	Hayır	159	17,96	5,54			
Öfke Kontrolü-SÖÖTÖ	Evet	247	21,80	5,13	-3,565	404	,000**
	Hayır	159	23,65	5,04			
Öfke Dışa Vurumu-SÖÖTÖ	Evet	247	15,17	4,81	4,219 ^a	404	,000**
	Hayır	159	13,35	3,86			
Öfke İçe Vurumu-SÖÖTÖ	Evet	247	16,38	4,84	4,256	404	,000**
	Hayır	159	14,38	4,22			
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	Evet	247	49,97	7,06	-1,728	404	,085
	Hayır	159	51,36	8,38			

*<0.05; **<0.01 ^aVaryanslar homojen dağılmadığında kullanılan t değeri

Tablo 6’da İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Saldırganlık Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanlarının yemek yeme ihtiyacı değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Bağımsız Gruplar t- Testi sonuçları verilmiştir.

İnternet Bağımlılığı Ölçeği ($t_{(404)} = 4,063$; $p < ,01$), BPSÖ Fiziksel Saldırganlık ($t_{(404)} = 2,017$; $p < ,05$), Düşmanlık ($t_{(404)} = 6,022$; $p < ,01$), Öfke ($t_{(404)} = 5,494$; $p < ,01$), Sözel

Saldırganlık ($t_{(404)} = 2,388$; $p < ,05$) alt boyutları ve BPSÖ ($t_{(404)} = 4,903$; $p < ,01$) toplam puanları, SÖÖTÖ Sürekli Öfke ($t_{(404)} = 3,133$; $p < ,01$), Öfke Kontrolü ($t_{(404)} = -3,565$; $p < ,01$), Öfke Dışa Vurumu ($t_{(404)} = 4,219$; $p < ,01$), Öfke İç Vurumu ($t_{(404)} = 4,256$; $p < ,01$) alt boyut puanlarının yemek yeme ihtiyacı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. İnternet Bağımlılığı Ölçeği, BPSÖ Fiziksel Saldırganlık, Düşmanlık, Öfke, Sözel Saldırganlık alt boyutları ve BPSÖ toplam puanları, SÖÖTÖ Sürekli Öfke, Öfke Dışa Vurumu, Öfke İç Vurumu alt boyut puanları, yemek yeme ihtiyacı duyan katılımcılarda ihtiyaç duymayanlara oranla daha yüksek bulunmuştur. SÖÖTÖ Öfke Kontrolü alt boyut puanları ise yemek yeme ihtiyacı duymayan katılımcılarda ihtiyaç duyanlara oranla daha yüksek bulunmuştur.

Psikolojik Sağlamlık Ölçeği toplam puanları yemek yeme ihtiyacına göre anlamlı derecede farklılaşmamaktadır ($p > ,05$).

Tablo 7. İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Saldırganlık Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Atıştırmalık İhtiyacına Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Var	195	33,16	16,18	7,246 ^a	404	,000**
	Yok	211	22,25	13,99			
Fiziksel Saldırganlık-BPSÖ	Var	195	21,59	7,79	4,374 ^a	404	,000**
	Yok	211	18,42	6,76			
Düşmanlık-BPSÖ	Var	195	24,68	6,32	5,716	404	,000**
	Yok	211	21,11	6,27			
Öfke-BPSÖ	Var	195	19,78	5,94	6,460	404	,000**
	Yok	211	16,17	5,31			
Sözel Saldırganlık-BPSÖ	Var	195	14,24	3,49	4,860	404	,000**
	Yok	211	12,52	3,63			
BPSÖ	Var	195	80,29	18,91	6,650	404	,000**
	Yok	211	68,21	17,69			
Sürekli Öfke-SÖÖTÖ	Var	195	20,81	6,26	5,599	404	,000**
	Yok	211	17,56	5,40			
Öfke Kontrolü-SÖÖTÖ	Var	195	21,31	5,08	-4,679	404	,000**
	Yok	211	23,65	5,00			
Öfke Dışa Vurumu-SÖÖTÖ	Var	195	15,73	4,86	5,559 ^a	404	,000**
	Yok	211	13,28	3,90			
Öfke İçe Vurumu-SÖÖTÖ	Var	195	16,61	4,54	4,243	404	,000**
	Yok	211	14,66	4,66			
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	Var	195	49,42	7,47	-2,802	404	,005**
	Yok	211	51,53	7,65			

*<0.05; **<0.01 ^aVaryanslar homojen dağılmadığında kullanılan t değeri

Tablo 7’de İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Saldırganlık Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanlarının atıştırmalık ihtiyacı değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Bağımsız Gruplar t- Testi sonuçları verilmiştir.

İnternet Bağımlılığı Ölçeği ($t_{(404)} = 7,246$; $p < ,01$), BPSÖ Fiziksel Saldırganlık ($t_{(404)} = 4,374$; $p < ,01$), Düşmanlık ($t_{(404)} = 5,716$; $p < ,01$), Öfke ($t_{(404)} = 6,460$; $p < ,05$), Sözel

Saldırganlık ($t_{(404)} = 4,860$; $p < ,01$) alt boyutları ve BPSÖ ($t_{(404)} = 6,650$; $p < ,01$) toplam puanları, SÖÖTÖ Sürekli Öfke ($t_{(404)} = 5,599$; $p < ,01$), Öfke Kontrolü ($t_{(404)} = -4,679$; $p < ,01$), Öfke Dışa Vurumu ($t_{(404)} = 5,599$; $p < ,01$), Öfke İç Vurumu ($t_{(404)} = 4,243$; $p < ,01$) alt boyutları ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ($t_{(404)} = -2,802$; $p < ,01$) toplam puanlarının atıştırmalık ihtiyacı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. İnternet Bağımlılığı Ölçeği, BPSÖ Fiziksel Saldırganlık, Düşmanlık, Öfke, Sözel Saldırganlık alt boyutları ve BPSÖ toplam puanları, SÖÖTÖ Sürekli Öfke, Öfke Dışa Vurumu, Öfke İç Vurumu alt boyut puanları, atıştırmalık ihtiyacı duyan katılımcılarda ihtiyaç duymayanlara oranla daha yüksek bulunmuştur. SÖÖTÖ Öfke Kontrolü alt boyutu ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği toplam puanları ise atıştırmalık ihtiyacı duymayan katılımcılarda ihtiyaç duyanlara oranla daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 8. İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Saldırganlık Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Günlük Uyku Düzenine Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p	Fark
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Kötü ¹	33	45,58	17,02	51,021	2	,000**	1>2
	Orta ²	208	30,33	14,48		403		1>3
	İyi ³	165	20,30	13,59				2>3
Fiziksel Saldırganlık-BPSÖ	Kötü ¹	33	24,82	6,55	18,331 ^a	2	,000**	1>2
	Orta ²	208	20,98	7,95		403		1>3
	İyi ³	165	17,66	6,09				2>3
Düşmanlık-BPSÖ	Kötü ¹	33	26,94	6,53	17,927	2	,000**	1>2
	Orta ²	208	23,77	6,23		403		1>3
	İyi ³	165	20,81	6,29				2>3
Öfke-BPSÖ	Kötü ¹	33	20,79	5,25	17,609	2	,000**	1>3
	Orta ²	208	18,98	5,98		403		2>3
	İyi ³	165	15,97	5,34				
Sözel Saldırganlık-BPSÖ	Kötü ¹	33	15,09	3,63	12,371	2	,000**	1>3
	Orta ²	208	13,85	3,53		403		2>3
	İyi ³	165	12,36	3,59				
BPSÖ	Kötü ¹	33	87,64	14,23	26,385	2	,000**	1>2
	Orta ²	208	77,58	19,60		403		1>3
	İyi ³	165	66,80	16,84				2>3
Sürekli Öfke-SÖÖTÖ	Kötü ¹	33	21,61	5,58	15,844	2	,000**	1>3
	Orta ²	208	20,25	6,28		403		2>3
	İyi ³	165	17,20	5,27				
Öfke Kontrolü-SÖÖTÖ	Kötü ¹	33	20,18	5,07	7,839	2	,000**	3>1
	Orta ²	208	22,07	4,68		403		3>2
	İyi ³	165	23,57	5,55				
Öfke Dışa Vurumu-SÖÖTÖ	Kötü ¹	33	17,09	4,60	20,824 ^a	2	,000**	1>3
	Orta ²	208	15,29	4,84		403		2>3
	İyi ³	165	12,88	3,56				
Öfke İçe Vurumu-SÖÖTÖ	Kötü ¹	33	18,88	4,79	11,362	2	,000**	1>2
	Orta ²	208	15,75	4,29		403		1>3
	İyi ³	165	14,75	4,90				
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	Kötü ¹	33	44,97	7,20	23,240	2	,000**	3>1
	Orta ²	208	49,32	6,96		403		3>2
	İyi ³	165	53,13	7,58				2>1

*<0.05; **<0.01 ^aWelch testi

Tablo 8’de İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Saldırganlık Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanlarının günlük uyku düzenine göre karşılaştırılmasına yönelik Tek Yönlü ANOVA sonuçları verilmiştir.

İnternet Bağımlılığı Ölçeği ($F_{(2, 403)} = 51,021$; $p < ,01$), BPSÖ Fiziksel Saldırganlık ($F_{(2, 403)} = 18,331$; $p < ,01$), Düşmanlık ($F_{(2, 403)} = 17,927$; $p < ,01$), Öfke ($F_{(2, 403)} = 17,609$; $p < ,05$), Sözel Saldırganlık ($F_{(2, 403)} = 12,371$; $p < ,01$) alt boyutları ve BPSÖ ($F_{(2, 403)} = 26,385$; $p < ,01$) toplam puanları, SÖÖTÖ Sürekli Öfke ($F_{(2, 403)} = 15,844$; $p < ,01$), Öfke Kontrolü ($F_{(2, 403)} = 7,839$; $p < ,01$), Öfke Dışa Vurumu ($F_{(2, 403)} = 20,824$; $p < ,01$), Öfke İçe Vurumu ($F_{(2, 403)} = 11,362$; $p < ,01$) alt boyutları ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ($F_{(2, 403)} = 23,240$; $p < ,01$) toplam puanlarının günlük uyku düzeni değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Uyku düzeni kötü olan katılımcılar, orta ve iyi olanlardan, uyku düzeni orta olan katılımcılar iyi olanlardan daha yüksek İnternet Bağımlılığı Ölçeği, BPSÖ Fiziksel Saldırganlık, Düşmanlık alt boyutları ve BPSÖ toplam puanlarına sahiplerdir. Uyku düzeni kötü ve orta olan katılımcılar iyi olan katılımcılardan daha yüksek BPSÖ Öfke ve Sözel Saldırganlık alt boyutları, SÖÖTÖ Sürekli Öfke alt boyut puanlarına sahiplerdir. Uyku düzeni iyi olan katılımcılar orta ve kötü olan katılımcılardan daha yüksek SÖÖTÖ Öfke Kontrolü alt boyutu ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği toplam puanına sahiplerdir. Uyku düzeni orta olan katılımcılar uyku düzeni kötü olan katılımcılardan daha yüksek Psikolojik Sağlamlık Ölçeği toplam puanına sahiplerdir.

Tablo 9. İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Saldırganlık Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Uyku Saatine Dikkat Etmeye Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t- Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Evet	223	21,65	13,92	-8,751 ^a	404	,000**
	Hayır	183	34,61	15,56			
Fiziksel Saldırganlık-BPSÖ	Evet	223	17,70	6,41	-6,967 ^a	404	,000**
	Hayır	183	22,67	7,71			
Düşmanlık-BPSÖ	Evet	223	20,94	6,08	-6,774	404	,000**
	Hayır	183	25,13	6,35			
Öfke-BPSÖ	Evet	223	16,21	5,51	-6,723	404	,000**
	Hayır	183	19,97	5,72			
Sözel Saldırganlık-BPSÖ	Evet	223	12,57	3,61	-4,825	404	,000**
	Hayır	183	14,28	3,50			
BPSÖ	Evet	223	67,42	17,34	-8,228	404	,000**
	Hayır	183	82,05	18,40			
Sürekli Öfke-SÖÖTÖ	Evet	223	17,46	5,50	-6,420	404	,000**
	Hayır	183	21,15	6,07			
Öfke Kontrolü-SÖÖTÖ	Evet	223	23,48	5,23	4,216	404	,000**
	Hayır	183	21,36	4,85			
Öfke Dışa Vurumu-SÖÖTÖ	Evet	223	13,16	3,86	-6,552 ^a	404	,000**
	Hayır	183	16,04	4,83			
Öfke İçer Vurumu-SÖÖTÖ	Evet	223	14,72	4,58	-4,242	404	,000**
	Hayır	183	16,67	4,64			
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	Evet	223	52,48	7,59	5,970	404	,000**
	Hayır	183	48,12	6,98			

*<0.05; **<0.01 ^aVaryanslar homojen dağılmadığında kullanılan t değeri

Tablo 9’da İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Saldırganlık Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanlarının uyku saatine dikkat etme değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Bağımsız Gruplar t- Testi sonuçları verilmiştir.

İnternet Bağımlılığı Ölçeği ($t_{(404)} = -8,751$; $p < ,01$), BPSÖ Fiziksel Saldırganlık ($t_{(404)} = -6,967$; $p < ,01$), Düşmanlık ($t_{(404)} = -6,774$; $p < ,01$), Öfke ($t_{(404)} = -6,723$; $p < ,01$), Sözel Saldırganlık ($t_{(404)} = -4,825$; $p < ,01$) alt boyutları ve BPSÖ ($t_{(404)} = -8,228$; $p < ,01$) toplam puanları, SÖÖTÖ Sürekli Öfke ($t_{(404)} = -6,420$; $p < ,01$), Öfke Kontrolü ($t_{(404)} = 4,216$; $p < ,01$), Öfke Dışa Vurumu ($t_{(404)} = -6,552$; $p < ,01$), Öfke İç Vurumu ($t_{(404)} = -4,242$; $p < ,01$) alt boyutları ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ($t_{(404)} = 5,970$; $p < ,01$) toplam puanlarının uyku saatine dikkat etme değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. İnternet Bağımlılığı Ölçeği, BPSÖ Fiziksel Saldırganlık, Düşmanlık, Öfke, Sözel Saldırganlık alt boyutları ve BPSÖ toplam puanları, SÖÖTÖ Sürekli Öfke, Öfke Dışa Vurumu, Öfke İç Vurumu alt boyut puanları, uyku saatine dikkat etmeyen katılımcılarda dikkat edenlere oranla daha yüksek bulunmuştur. SÖÖTÖ Öfke Kontrolü alt boyutu ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği toplam puanları ise uyku saatine dikkat eden katılımcılarda etmeyenlere oranla daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 10. İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Saldırganlık Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının En Geç Uyuma Saatine Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p	Fark
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	21.00 ¹	33	19,15	13,77	24,237	3	,000**	3>1
	22.00 ²	146	21,42	13,64		402		3>2
	23.00 ³	170	30,76	15,08				4>1
	01.00 ve sonrası ⁴	57	38,11	17,20				4>2
								4>3
Fiziksel Saldırganlık-BPSÖ	21.00 ¹	33	17,45	6,51	11,844	3	,000**	3>2
	22.00 ²	146	18,03	7,17		402		4>1
	23.00 ³	170	20,68	7,02				4>2
	01.00 ve sonrası ⁴	57	24,11	7,85				4>3
Düşmanlık-BPSÖ	21.00 ¹	33	19,39	6,47	8,517	3	,000**	3>1
	22.00 ²	146	21,59	6,35		402		4>1
	23.00 ³	170	23,87	6,16				4>2
	01.00 ve sonrası ⁴	57	24,86	6,90				4>3
Öfke-BPSÖ	21.00 ¹	33	15,06	4,48	12,337	3	,000**	3>1
	22.00 ²	146	16,49	6,08		402		4>1
	23.00 ³	170	18,64	5,34				4>2

	01.00 ve sonrası ⁴	57	20,98	6,12				4>3
Sözel Saldırganlık-BPSÖ	21.00 ¹	33	12,30	3,84	8,856	3	,000**	3>2
	22.00 ²	146	12,42	3,57		402		4>1
	23.00 ³	170	13,82	3,39				4>2
	01.00 ve sonrası ⁴	57	14,89	3,85				
BPSÖ	21.00 ¹	33	64,21	15,91	15,753	3	,000**	3>1
	22.00 ²	146	68,53	19,26		402		4>1
	23.00 ³	170	77,00	17,50				4>2
	01.00 ve sonrası ⁴	57	84,84	19,10				4>3
Sürekli Öfke-SÖÖTÖ	21.00 ¹	33	16,45	4,93	11,250	3	,000**	3>1
	22.00 ²	146	17,63	6,14		402		4>1
	23.00 ³	170	19,96	5,26				4>2
	01.00 ve sonrası ⁴	57	21,98	6,95				4>3
Öfke Kontrolü-SÖÖTÖ	21.00 ¹	33	23,64	5,36	6,775	3	,000**	1>4
	22.00 ²	146	23,64	5,22		402		2>4
	23.00 ³	170	22,06	4,82				
	01.00 ve sonrası ⁴	57	20,39	5,17				
Öfke Dışa Vurumu-SÖÖTÖ	21.00 ¹	33	12,73	3,73	14,370	3	,000**	3>2
	22.00 ²	146	13,22	4,19		402		4>1
	23.00 ³	170	14,91	4,38				4>2
	01.00 ve sonrası ⁴	57	17,28	4,90				4>3
Öfke İçer Vurumu-SÖÖTÖ	21.00 ¹	33	14,39	5,51	4,409	3	,005**	3>2
	22.00 ²	146	14,74	4,63		402		4>2
	23.00 ³	170	16,19	4,40				
	01.00 ve sonrası ⁴	57	16,70	4,85				
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	21.00 ¹	33	54,12	6,28	7,817	3	,000**	1>3
	22.00 ²	146	51,96	7,45		402		1>4
	23.00 ³	170	49,42	7,64				2>3
	01.00 ve sonrası ⁴	57	48,00	7,42				2>4

*<0.05; **<0.01

Tablo 10’da İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Saldırganlık Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanlarının en geç uyuma saatine göre karşılaştırılmasına yönelik Tek Yönlü ANOVA sonuçları verilmiştir.

İnternet Bağımlılığı Ölçeği ($F_{(3, 402)} = 24,237$; $p < ,01$), BPSÖ Fiziksel Saldırganlık ($F_{(3, 402)} = 11,844$; $p < ,01$), Düşmanlık ($F_{(3, 402)} = 8,517$; $p < ,01$), Öfke ($F_{(3, 402)} = 12,337$; $p < ,05$), Sözel

Saldırganlık ($F_{(3, 402)} = 8,856$; $p < ,01$) alt boyutları ve BPSÖ ($F_{(3, 402)} = 15,753$; $p < ,01$) toplam puanları, SÖÖTÖ Sürekli Öfke ($F_{(3, 402)} = 11,250$; $p < ,01$), Öfke Kontrolü ($F_{(3, 402)} = 6,775$; $p < ,01$), Öfke Dışa Vurumu ($F_{(3, 402)} = 14,370$; $p < ,01$), Öfke İç Vurumu ($F_{(3, 402)} = 5,509$; $p < ,01$) alt boyutları ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ($F_{(3, 402)} = 7,817$; $p < ,01$) toplam puanlarının en geç uyuma saati değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. En geç 01.00 ve sonrası uyuyan katılımcılar 21.00’de, 22.00’de, 23.00’te uyuyan katılımcılardan daha yüksek İnternet Bağımlılığı Ölçeği, BPSÖ Fiziksel Saldırganlık, Düşmanlık, Öfke alt boyutları ve BPSÖ toplam puanlarına, SÖÖTÖ Sürekli Öfke, Öfke Dışa Vurumu alt boyut puanlarına sahiplerdir. En geç 23.00’te uyuyan katılımcılar 21.00’de uyuyan katılımcılardan daha yüksek İnternet Bağımlılığı Ölçeği, BPSÖ Düşmanlık, Öfke alt boyutları ve BPSÖ toplam puanlarına, SÖÖTÖ Sürekli Öfke alt boyut puanlarına sahiplerdir. En geç 23.00’te uyuyan katılımcılar 22.00’de uyuyan katılımcılardan daha yüksek İnternet Bağımlılığı Ölçeği, BPSÖ Fiziksel Saldırganlık, Sözel Saldırganlık alt boyut puanlarına, SÖÖTÖ Öfke Dışa Vurumu, Öfke İç Vurumu alt boyut puanlarına sahiplerdir. En geç 01.00 ve sonrasında uyuyan katılımcılar 21.00’de uyuyan katılımcılardan daha yüksek BPSÖ Sözel Saldırganlık alt boyutu puanlarına, 22.00’de uyuyan katılımcılardan daha yüksek BPSÖ Sözel Saldırganlık alt boyutu ve SÖÖTÖ Öfke İç Vurumu alt boyut puanlarına sahiplerdir. En geç 01.00 ve sonrasında uyuyan katılımcılar 21.00’de, 22.00’de uyuyan katılımcılardan daha düşük SÖÖTÖ Öfke Kontrolü alt boyutu ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği toplam puanına; en geç 23.00’te uyuyan katılımcılar 21.00’de, 22.00’de uyuyan katılımcılardan daha düşük Psikolojik Sağlamlık Ölçeği toplam puanına sahiplerdir.

Tablo 11. İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Saldırganlık Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Toplam Uyku Saatine Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p	Fark
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	7 saat ve altı ¹	42	33,55	19,85	2,332 ^a	2	,103	
	7-9 saat ²	265	26,61	15,22		403		
	9 saat ve üstü ³	99	27,28	15,95				
Fiziksel Saldırganlık-BPSÖ	7 saat ve altı ¹	42	24,19	8,64	5,848 ^a	2	,004*	1>2
	7-9 saat ²	265	19,38	7,28		403		1>3
	9 saat ve üstü ³	99	19,65	6,78				
Düşmanlık-BPSÖ	7 saat ve altı ¹	42	24,26	7,04	1,944	2	,144	
	7-9 saat ²	265	22,92	6,38		403		
	9 saat ve üstü ³	99	21,95	6,65				
Öfke-BPSÖ	7 saat ve altı ¹	42	19,98	5,72	3,116	2	,045*	1>2
	7-9 saat ²	265	17,55	6,05		403		
	9 saat ve üstü ³	99	17,98	5,42				
Sözel Saldırganlık-BPSÖ	7 saat ve altı ¹	42	14,07	4,41	1,129	2	,324	
	7-9 saat ²	265	13,33	3,56		403		
	9 saat ve üstü ³	99	13,06	3,56				
BPSÖ	7 saat ve altı ¹	42	82,50	21,24	4,670	2	,010*	1>2
	7-9 saat ²	265	73,18	19,06		403		1>3
	9 saat ve üstü ³	99	72,64	18,07				
Sürekli Öfke-SÖÖTÖ	7 saat ve altı ¹	42	20,98	7,03	2,259	2	,106	
	7-9 saat ²	265	18,96	5,84		403		
	9 saat ve üstü ³	99	18,77	6,04				
Öfke Kontrolü-SÖÖTÖ	7 saat ve altı ¹	42	21,17	6,03	3,606	2	,028*	2>1
	7-9 saat ²	265	23,01	4,92		403		2>3
	9 saat ve üstü ³	99	21,81	5,28				
Öfke Dışa Vurumu-SÖÖTÖ	7 saat ve altı ¹	42	16,90	5,81	4,433 ^a	2	,014*	1>2
	7-9 saat ²	265	14,25	4,26		403		1>3
	9 saat ve üstü ³	99	13,99	4,42				
Öfke İç Vurumu-SÖÖTÖ	7 saat ve altı ¹	42	16,29	5,50	,960	2	,384	
	7-9 saat ²	265	15,66	4,72		403		
	9 saat ve üstü ³	99	15,13	4,27				
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	7 saat ve altı ¹	42	48,48	7,98	1,680	2	,188	
	7-9 saat ²	265	50,74	7,25		403		
	9 saat ve üstü ³	99	50,79	8,37				

*<0.05; **<0.01 ^aWelch testi

Tablo 11’de İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Saldırganlık Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanlarının toplam uyku saatine göre karşılaştırılmasına yönelik Tek Yönlü ANOVA sonuçları verilmiştir.

BPSÖ Fiziksel Saldırganlık ($F_{(2, 403)} = 5,848$; $p < ,01$), Öfke ($F_{(2, 403)} = 3,116$; $p < ,05$) alt boyutları ve BPSÖ ($F_{(2, 403)} = 4,670$; $p < ,05$) toplam puanları, SÖÖTÖ Öfke Kontrolü ($F_{(2, 403)} = 3,606$; $p < ,05$), Öfke Dışa Vurumu ($F_{(2, 403)} = 4,433$; $p < ,05$) alt boyut puanlarının toplam uyku saati değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. 7 saat ve altında uyuyan katılımcılar 7-9 saat ve 9 saat ve üstü uyuyan katılımcılardan daha yüksek BPSÖ Fiziksel Saldırganlık alt boyutu ve BPSÖ toplam puanlarına, SÖÖTÖ Öfke Dışa Vurumu alt boyut puanlarına sahiplerdir. 7 saat ve altında uyuyan katılımcılar 7-9 saat uyuyan katılımcılardan daha yüksek BPSÖ Öfke alt boyut puanlarına sahiplerdir. 7-9 saat uyuyan katılımcılar 7 saat ve altında, 9 saat ve üstünde uyuyan katılımcılardan daha yüksek SÖÖTÖ Öfke Kontrolü alt boyut puanlarına sahiplerdir.

İnternet Bağımlılığı Ölçeği, BPSÖ Düşmanlık, Sözel Saldırganlık alt boyutları, SÖÖTÖ Sürekli Öfke, Öfke İç Vurumu alt boyutları ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği toplam puanları toplam uyku saatine göre anlamlı derecede farklılaşmamaktadır ($p > ,05$).

Tablo 12. İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Saldırganlık Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Uyanma Saatine Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p	Fark
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	08.00 öncesi ¹	31	23,32	15,18	6,646	4	,000**	4>2
	08.00-09.00 ²	126	25,24	15,82		401		4>3
	09.00-10.00 ³	129	25,02	13,94				
	11.00-12.00 ⁴	89	33,30	16,61				
	12.00 sonrası ⁵	31	34,42	18,44				
Fiziksel Saldırganlık-BPSÖ	08.00 öncesi ¹	31	20,84	8,88	3,540	4	,007**	5>2
	08.00-09.00 ²	126	18,49	6,91		401		
	09.00-10.00 ³	129	19,53	7,01				
	11.00-12.00 ⁴	89	21,16	7,39				
	12.00 sonrası ⁵	31	23,16	8,54				

Düşmanlık-BPSÖ	08.00 öncesi ¹	31	24,26	7,15	2,551	4	,039*	4>2
	08.00-09.00 ²	126	22,02	6,70		401		4>3
	09.00-10.00 ³	129	22,05	6,39				
	11.00-12.00 ⁴	89	24,25	6,06				
	12.00 sonrası ⁵	31	23,77	6,46				
Öfke-BPSÖ	08.00 öncesi ¹	31	18,13	6,68	2,292	4	,059	
	08.00-09.00 ²	126	16,98	6,13		401		
	09.00-10.00 ³	129	17,65	5,48				
	11.00-12.00 ⁴	89	18,81	5,57				
	12.00 sonrası ⁵	31	19,90	6,26				
Sözel Saldırganlık-BPSÖ	08.00 öncesi ¹	31	13,84	3,29	1,594	4	,175	
	08.00-09.00 ²	126	13,21	3,78		401		
	09.00-10.00 ³	129	13,01	3,39				
	11.00-12.00 ⁴	89	13,35	3,92				
	12.00 sonrası ⁵	31	14,74	3,66				
BPSÖ	08.00 öncesi ¹	31	77,06	20,46	3,435	4	,009**	5>2
	08.00-09.00 ²	126	70,71	19,96		401		
	09.00-10.00 ³	129	72,25	18,03				
	11.00-12.00 ⁴	89	77,56	18,36				
	12.00 sonrası ⁵	31	81,58	19,38				
Sürekli Öfke-SÖÖTÖ	08.00 öncesi ¹	31	19,77	5,97	3,569	4	,007**	5>2
	08.00-09.00 ²	126	18,40	6,02		401		5>3
	09.00-10.00 ³	129	18,24	5,80				
	11.00-12.00 ⁴	89	20,27	5,55				
	12.00 sonrası ⁵	31	21,74	7,45				
Öfke Kontrolü-SÖÖTÖ	08.00 öncesi ¹	31	22,84	5,40	2,283	4	,060	
	08.00-09.00 ²	126	22,79	5,27		401		
	09.00-10.00 ³	129	23,26	5,17				
	11.00-12.00 ⁴	89	21,38	4,62				
	12.00 sonrası ⁵	31	21,35	5,54				
Öfke Dışa Vurumu-SÖÖTÖ	08.00 öncesi ¹	31	14,84	4,80	2,739 ^a	4	,032*	5>2
	08.00-09.00 ²	126	13,78	4,14		401		
	09.00-10.00 ³	129	14,17	4,24				

	11.00-12.00 ⁴	89	14,83	4,89				
	12.00 sonrası ⁵	31	16,97	5,38				
Öfke İçer Vurumu-SÖÖTÖ	08.00 öncesi ¹	31	16,39	4,53	3,084	4	,016*	5>2
	08.00-09.00 ²	126	14,97	5,07		401		
	09.00-10.00 ³	129	15,27	4,66				
	11.00-12.00 ⁴	89	15,84	3,81				
	12.00 sonrası ⁵	31	18,00	5,16				
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	08.00 öncesi ¹	31	50,42	7,37	1,056	4	,378	
	08.00-09.00 ²	126	50,66	7,96		401		
	09.00-10.00 ³	129	51,24	7,39				
	11.00-12.00 ⁴	89	50,08	7,47				
	12.00 sonrası ⁵	31	48,26	7,92				

*<0.05; **<0.01 ^aWelch testi

Tablo 12’de İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Saldırganlık Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanlarının uyanma saatine göre karşılaştırılmasına yönelik Tek Yönlü ANOVA sonuçları verilmiştir.

İnternet Bağımlılığı Ölçeği ($F_{(4, 401)} = 6,646$; $p < ,01$), BPSÖ Fiziksel Saldırganlık ($F_{(4, 401)} = 3,540$; $p < ,01$), Düşmanlık ($F_{(4, 401)} = 2,551$; $p < ,05$) alt boyutları ve BPSÖ ($F_{(4, 401)} = 3,435$; $p < ,05$) toplam puanları, SÖÖTÖ Sürekli Öfke ($F_{(4, 401)} = 3,569$; $p < ,05$), Öfke Dışa Vurumu ($F_{(4, 401)} = 2,739$; $p < ,05$), Öfke İçer Vurumu ($F_{(4, 401)} = 3,084$; $p < ,05$) alt boyut puanlarının uyanma saati değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. 11.00-12.00 arasında uyanan katılımcılar 08.00-09.00 arası ve 09.00-10.00 arası uyanan katılımcılardan daha yüksek İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve BPSÖ Düşmanlık alt boyut puanlarına sahiplerdir. 12.00 ve sonrasında uyanan katılımcılar 08.00-09.00 arasında uyanan katılımcılardan daha yüksek BPSÖ Fiziksel Saldırganlık alt boyutu ve BPSÖ toplam puanlarına, SÖÖTÖ Öfke İçer Vurumu ve Öfke Dışa Vurumu alt boyut puanlarına sahiplerdir. 12.00 ve sonrasında uyanan katılımcılar 08.00-09.00 arasında ve 09.00-10.00 arasında uyanan katılımcılardan daha yüksek SÖÖTÖ Sürekli Öfke alt boyut puanlarına sahiplerdir.

BPSÖ Öfke, Sözel Saldırganlık alt boyutları, SÖÖTÖ Öfke Kontrolü alt boyutu ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği toplam puanları uyanma saatine göre anlamlı derecede farklılaşmamaktadır ($p > ,05$).

Tablo 13. İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Saldırganlık Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Öğlen Uykusu Uyumaya Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Bazen	123	31,01	16,67	2,944	404	,003**
	Hayır	283	25,96	15,51			
Fiziksel Saldırganlık-BPSÖ	Bazen	123	20,01	7,66	,116	404	,908
	Hayır	283	19,92	7,35			
Düşmanlık-BPSÖ	Bazen	123	24,21	6,60	2,843	404	,005**
	Hayır	283	22,22	6,42			
Öfke-BPSÖ	Bazen	123	18,81	6,27	2,055	404	,041*
	Hayır	283	17,51	5,70			
Sözel Saldırganlık-BPSÖ	Bazen	123	13,07	3,80	-1,007	404	,315
	Hayır	283	13,46	3,60			
BPSÖ	Bazen	123	76,10	19,90	1,440	404	,151
	Hayır	283	73,11	18,91			
Sürekli Öfke-SÖÖTÖ	Bazen	123	19,42	6,71	,624 ^a	404	,533
	Hayır	283	18,99	5,74			
Öfke Kontrolü-SÖÖTÖ	Bazen	123	21,80	5,31	-1,856	404	,064
	Hayır	283	22,84	5,08			
Öfke Dışa Vurumu-SÖÖTÖ	Bazen	123	14,53	4,74	,205	404	,838
	Hayır	283	14,43	4,47			
Öfke İç Vurumu-SÖÖTÖ	Bazen	123	16,01	4,43	1,165	404	,245
	Hayır	283	15,42	4,81			
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	Bazen	123	49,19	8,59	-2,159 ^a	404	,032*
	Hayır	283	51,09	7,11			

*<0.05; **<0.01 ^aVaryanslar homojen dağılmadığında kullanılan t değeri

Tablo 13'te İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Saldırganlık Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanlarının öğlen uykusu uyuma değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Bağımsız Gruplar t- Testi sonuçları verilmiştir.

İnternet Bağımlılığı Ölçeği ($t_{(404)} = 2,944$; $p < ,01$), BPSÖ Düşmanlık ($t_{(404)} = 2,843$; $p < ,01$), Öfke ($t_{(404)} = 2,055$; $p < ,05$), SÖÖTÖ Öfke Kontrolü ($t_{(404)} = -3,772$; $p < ,01$) alt boyutu ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ($t_{(404)} = -2,159$; $p < ,05$) toplam puanlarının öğlen uykusu uyuma değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. İnternet Bağımlılığı Ölçeği, BPSÖ Düşmanlık, Öfke alt boyutu puanları bazen öğlen uykusu

uyuyan katılımcılarda uyumayan katılımcılara oranla daha yüksek bulunmuştur. Psikolojik Sağlamlık Ölçeği toplam puanları ise öğlen uykusu uyumayan katılımcılarda bazen uyuyan katılımcılara oranla daha yüksek bulunmuştur.

BPSÖ Fiziksel Saldırganlık, Sözel Saldırganlık alt boyutları ve BPSÖ toplam puanları, SÖÖTÖ Sürekli Öfke, Öfke Dışa Vurumu ve Öfke İç Vurumu alt boyut puanları öğlen uykusu uyumaya göre anlamlı derecede farklılaşmamaktadır ($p>,05$).

Tablo 14. İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Saldırganlık Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Öğlen Uykusu Süresine Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p	Fark
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	1 saatten az ¹	256	26,34	15,75	3,695	2	,026*	3>1
	1-2 saat arası ²	111	27,95	16,12		403		
	2 saatten fazla ³	39	33,72	16,43				
Fiziksel Saldırganlık-BPSÖ	1 saatten az ¹	256	19,84	7,60	1,401	2	,248	
	1-2 saat arası ²	111	19,54	6,72		403		
	2 saatten fazla ³	39	21,79	8,22				
Düşmanlık-BPSÖ	1 saatten az ¹	256	22,28	6,52	3,095	2	,046*	3>1
	1-2 saat arası ²	111	23,41	6,31		403		
	2 saatten fazla ³	39	24,77	6,87				
Öfke-BPSÖ	1 saatten az ¹	256	17,62	5,98	2,611	2	,075	
	1-2 saat arası ²	111	17,86	5,49		403		
	2 saatten fazla ³	39	19,92	6,27				
Sözel Saldırganlık-BPSÖ	1 saatten az ¹	256	13,64	3,65	2,325	2	,099	
	1-2 saat arası ²	111	12,81	3,58		403		
	2 saatten fazla ³	39	12,90	3,80				
BPSÖ	1 saatten az ¹	256	73,37	19,50	1,693	2	,185	
	1-2 saat arası ²	111	73,61	18,30		403		
	2 saatten fazla ³	39	79,38	19,75				
Sürekli Öfke-SÖÖTÖ	1 saatten az ¹	256	19,17	6,00	1,483	2	,228	
	1-2 saat arası ²	111	18,54	5,68		403		
	2 saatten fazla ³	39	20,46	7,17				
Öfke Kontrolü-SÖÖTÖ	1 saatten az ¹	256	22,72	5,08	1,105	2	,332	
	1-2 saat arası ²	111	22,46	5,15		403		
	2 saatten fazla ³	39	21,41	5,72				

Öfke Dışa Vurumu-SÖÖTÖ	1 saatten az ¹	256	14,59	4,72	,867	2	,421	
	1-2 saat arası ²	111	14,00	4,07		403		
	2 saatten fazla ³	39	14,92	4,69				
Öfke İç Vurumu-SÖÖTÖ	1 saatten az ¹	256	15,48	4,78	,471	2	,625	
	1-2 saat arası ²	111	15,64	4,51		403		
	2 saatten fazla ³	39	16,26	4,79				
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	1 saatten az ¹	256	51,14	7,48	9,057	2	,000**	1>3
	1-2 saat arası ²	111	50,77	7,47		403		
	2 saatten fazla ³	39	45,69	7,52				

*<0.05; **<0.01

Tablo 14'te İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Saldırganlık Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanlarının öğlen uykusu süresine göre karşılaştırılmasına yönelik Tek Yönlü ANOVA sonuçları verilmiştir.

İnternet Bağımlılığı Ölçeği ($F_{(2, 403)} = 3,695$; $p < ,05$), BPSÖ Düşmanlık ($F_{(2, 403)} = 3,095$; $p < ,05$) alt boyutu ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ($F_{(2, 403)} = 9,057$; $p < ,01$) toplam puanlarının öğlen uykusu süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. 2 saatten fazla uyuyan katılımcılar 1 saatten az uyuyan katılımcılardan daha yüksek İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve BPSÖ Düşmanlık alt boyut puanlarına sahiplerdir. 1 saatten az uyuyan katılımcılar 2 saatten fazla uyuyan katılımcılardan daha yüksek Psikolojik Sağlamlık Ölçeği toplam puanına sahiplerdir.

BPSÖ Fiziksel Saldırganlık, Öfke, Sözel Saldırganlık alt boyutları ve BPSÖ toplam puanları, SÖÖTÖ Sürekli Öfke, Öfke Kontrolü, Öfke Dışa Vurumu, Öfke İç Vurumu alt boyut puanları öğlen uykusu süresine göre anlamlı derecede farklılaşmamaktadır ($p > ,05$).

Tablo 15. İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Saldırganlık Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının İnternet Kullanım Süresine Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	SO	H	sd	p	Fark
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	1 saatten az ¹	21	79,10	130,696	4	,000**	3>1,2
	1-2 saat arası ²	86	120,26				4>1,2,3
	2-5 saat arası ³	152	197,90				5>1,2,3,4
	5-7 saat arası ⁴	68	246,90				
	7 saatten fazla ⁵	79	300,61				
Fiziksel Saldırganlık-BPSÖ	1 saatten az ¹	21	145,95	31,241	4	,000**	5>1,2,3,4
	1-2 saat arası ²	86	170,04				
	2-5 saat arası ³	152	199,45				
	5-7 saat arası ⁴	68	205,91				
	7 saatten fazla ⁵	79	260,93				
Düşmanlık-BPSÖ	1 saatten az ¹	21	161,55	9,760	4	,045*	5>2
	1-2 saat arası ²	86	181,49				
	2-5 saat arası ³	152	208,96				
	5-7 saat arası ⁴	68	202,61				
	7 saatten fazla ⁵	79	228,87				
Öfke-BPSÖ	1 saatten az ¹	21	172,55	19,068	4	,001**	5>1,2,3
	1-2 saat arası ²	86	173,15				
	2-5 saat arası ³	152	202,26				
	5-7 saat arası ⁴	68	201,60				
	7 saatten fazla ⁵	79	248,78				
Sözel Saldırganlık-BPSÖ	1 saatten az ¹	21	141,02	25,885	4	,000**	3>1,2
	1-2 saat arası ²	86	164,73				5>1,2
	2-5 saat arası ³	152	209,89				
	5-7 saat arası ⁴	68	209,84				
	7 saatten fazla ⁵	79	244,56				
BPSÖ	1 saatten az ¹	21	140,81	31,454	4	,000**	5>1,2,3,4
	1-2 saat arası ²	86	167,91				
	2-5 saat arası ³	152	203,37				
	5-7 saat arası ⁴	68	203,93				
	7 saatten fazla ⁵	79	258,78				
Sürekli Öfke-SÖÖTÖ	1 saatten az ¹	21	126,83	29,668	4	,000**	3,4>1
	1-2 saat arası ²	86	169,47				5>1,2,4

	2-5 saat arası ³	152	209,73				
	5-7 saat arası ⁴	68	201,16				
	7 saatten fazla ⁵	79	250,95				
Öfke Kontrolü-SÖÖTÖ	1 saatten az ¹	21	271,86	21,845	4	,000**	1>3,4,5
	1-2 saat arası ²	86	234,56				2>5
	2-5 saat arası ³	152	198,61				
	5-7 saat arası ⁴	68	197,97				
	7 saatten fazla ⁵	79	165,69				
Öfke Dışa Vurumu-SÖÖTÖ	1 saatten az ¹	21	120,00	46,563	4	,000**	3>1,2
	1-2 saat arası ²	86	150,52				4>1,2
	2-5 saat arası ³	152	213,29				5>1,2,3
	5-7 saat arası ⁴	68	211,71				
	7 saatten fazla ⁵	79	257,47				
Öfke İç Vurumu-SÖÖTÖ	1 saatten az ¹	21	144,31	23,518	4	,000**	5>1,2
	1-2 saat arası ²	86	167,83				
	2-5 saat arası ³	152	209,14				
	5-7 saat arası ⁴	68	206,48				
	7 saatten fazla ⁵	79	244,66				
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	1 saatten az ¹	21	285,95	35,069	4	,000**	1>3,4,5
	1-2 saat arası ²	86	236,09				2,3,4>5
	2-5 saat arası ³	152	203,83				
	5-7 saat arası ⁴	68	201,04				
	7 saatten fazla ⁵	79	147,59				

*<0.05; **<0.01

Tablo 15’te İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Saldırganlık Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanlarının internet kullanım süresine göre karşılaştırılmasına yönelik Kruskal Wallis H testi sonuçları verilmiştir.

İnternet Bağımlılığı Ölçeği ($H_{(4)} = 130,696$; $p < ,01$), BPSÖ Fiziksel Saldırganlık ($H_{(4)} = 31,241$; $p < ,01$), Düşmanlık ($H_{(4)} = 9,760$; $p < ,05$), Öfke ($H_{(4)} = 19,068$; $p < ,05$), Sözel Saldırganlık ($H_{(4)} = 25,885$; $p < ,01$) alt boyutları ve BPSÖ ($H_{(4)} = 31,454$; $p < ,01$) toplam puanları, SÖÖTÖ Sürekli Öfke ($H_{(4)} = 29,668$; $p < ,01$), Öfke Kontrolü ($H_{(4)} = 21,845$; $p < ,01$), Öfke Dışa Vurumu ($H_{(4)} = 46,563$; $p < ,01$), Öfke İç Vurumu ($H_{(4)} = 25,518$; $p < ,01$) alt boyutları ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ($H_{(4)} = 35,069$; $p < ,01$) toplam puanlarının internet

kullanım süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir.

İnternet Bağımlılığı Ölçeği için 2-5 saat arası internet kullanan katılımcıların puanları 1 saatten az ve 1-2 saat kullananlardan, 5-7 saat arası kullanan katılımcıların puanları 1 saatten az, 1-2 saat ve 2-5 saat kullananlardan, 7 saatten fazla kullanan katılımcıların puanları 1 saatten az, 1-2 saat, 2-5 saat ve 5-7 saat kullananlardan daha yüksektir.

BPSÖ Fiziksel Saldırganlık alt boyutu için 7 saatten fazla internet kullanan katılımcıların puanları 1 saatten az, 1-2 saat, 2-5 saat ve 5-7 saat kullananlardan daha yüksektir. Düşmanlık alt boyutu için 7 saatten fazla internet kullanan katılımcıların puanları 1-2 saat kullananlardan daha yüksektir. Öfke alt boyutu için 7 saatten fazla internet kullanan katılımcıların puanları 1 saatten az, 1-2 saat, 2-5 saat kullananlardan daha yüksektir. Sözel Saldırganlık alt boyutu için 2-5 saat internet kullanan katılımcıların puanları 1 saatten az, 1-2 saat kullananlardan, 7 saatten fazla kullanan katılımcıların puanları 1 saatten az, 1-2 saat kullananlardan daha yüksektir. BPSÖ toplam puanları için 7 saatten fazla internet kullanan katılımcıların puanları 1 saatten az, 1-2 saat, 2-5 saat ve 5-7 saat kullananlardan daha yüksektir.

SÖÖTÖ Sürekli Öfke alt boyutu için 2-5 saat, 5-7 saat internet kullanan katılımcıların puanları 1 saatten az kullananlardan, 7 saatten fazla kullanan katılımcıların puanları 1 saatten az, 1-2 saat ve 2-5 saat kullananlardan daha yüksektir. Öfke Kontrolü alt boyutu için 1 saatten az internet kullanan katılımcıların puanları 2-5 saat, 5-7 saat ve 7 saatten fazla kullananlardan, 1-2 saat kullanan katılımcıların puanları 7 saatten fazla kullananlardan daha yüksektir. Öfke Dışa Vurumu alt boyutu için 2-5 saat internet kullanan katılımcıların puanları 1 saatten az, 1-2 saat kullananlardan, 5-7 saat kullanan katılımcıların puanları 1 saatten az, 1-2 saat kullananlardan, 7 saatten fazla kullanan katılımcıların puanları 1 saatten az, 1-2 saat, 2-5 saat kullananlardan daha yüksektir. Öfke İçe Vurumu alt boyutu için 7 saatten fazla internet kullanan katılımcıların puanları 1 saatten az ve 1-2 saat kullananlardan daha yüksektir.

Psikolojik Sağlamlık Ölçeği için 1 saatten az internet kullanan katılımcıların puanları 2-5 saat, 5-7 saat ve 7 saatten fazla kullananlardan, 1-2 saat, 2-5 saat, 5-7 saat kullanan katılımcıların puanları 7 saatten fazla kullananlardan daha yüksektir.

Araştırmanın demografik değişkenlerinden anne öğrenim durumuna göre anne öğrenim durumu üniversite olan katılımcıların Öfke İç Vurumu-SÖÖTÖ puanları anne öğrenim durumu ilköğretim olanlardan daha yüksek bulunmuştur. Baba öğrenim durumuna göre baba öğrenim durumu ilköğretim olan katılımcıların Öfke-BPSÖ puanları baba öğrenim durumu üniversite olanlardan daha yüksek bulunmuştur. Kardeş sayısına göre 3 ve üstü kardeşi olanların Fiziksel Saldırganlık-BPSÖ puanları kardeşi olmayanlardan daha yüksek, 2 ve 3 ve üstü kardeşi olanların Öfke-BPSÖ puanları kardeşi olmayanlardan ve tek kardeşi olanlardan daha yüksek, 3 ve üstü kardeşi olanların BPSÖ puanları kardeşi olmayanlardan ve tek kardeşi olanlardan, 2 kardeşi olanların kardeşi olmayanlardan daha yüksek, kardeşi olmayanların Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanları 3 ve üstü kardeşi olanlardan daha yüksek bulunmuştur. En son beslenme saatine göre beslenme saati 22.00 ve sonrası olan katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeği puanları 18.00-20.00 arası ve 20.00-22.00 arası olanlardan daha yüksek bulunmuştur. Covid-19 kaynaklı korkusu olanların Düşmanlık-BPSÖ puanları olmayanlardan daha yüksek bulunmuştur. Covid-19 haberleri kaynaklı korkusu olanların İnternet Bağımlılığı Ölçeği puanları olmayanlardan daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 16. İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Saldırganlık Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği İçin Betimleyici İstatistikler

Ölçekler	Min	Maks	$\bar{x}$	ss	Çarpıklık	Basıklık
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	0	80	27,49	16,02	,650	,071
Fiziksel Saldırganlık-BPSÖ	9	45	19,94	7,44	,710	,116
Düşmanlık-BPSÖ	8	40	22,83	6,53	,172	-,330
Öfke-BPSÖ	7	35	17,90	5,90	,373	-,274
Sözel Saldırganlık-BPSÖ	5	25	13,34	3,66	,256	,160
BPSÖ	35	137	74,01	19,24	,335	-,098
Sürekli Öfke-SÖÖTÖ	10	40	19,12	6,04	,853	,491
Öfke Kontrolü-SÖÖTÖ	8	32	22,52	5,17	-,304	-,340
Öfke Dış Vurumu-SÖÖTÖ	8	32	14,46	4,55	1,048	1,109
Öfke İç Vurumu-SÖÖTÖ	8	30	15,60	4,70	,640	,011
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	18	60	50,51	7,63	-,927	,663

Tablo 16’da İnternet Bağımlılığı Ölçeği, BPSÖ ve alt boyutları, SÖÖTÖ ve alt boyutları, Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanları için en küçük-en büyük değerler, çarpıklık-basıklık değerleri ile ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

İnternet Bağımlılığı Ölçeği toplam puanı için aralık 0-80 arasında, ortalama= 27,49 ve standart sapma= 16,02, çarpıklık= ,650 ve basıklık= ,071 olarak hesaplanmıştır.

Fiziksel Saldırganlık alt boyut puanı için aralık 9-45 arasında, ortalama= 19,94 ve standart sapma= 7,44, çarpıklık= ,710 ve basıklık= ,116; Düşmanlık alt boyut puanı için aralık 8-40 arasında, ortalama= 22,83 ve standart sapma= 6,53, çarpıklık= ,172 ve basıklık= -,330; Öfke alt boyut puanı için aralık 7-35 arasında, ortalama= 17,90 ve standart sapma= 5,90, çarpıklık= ,373 ve basıklık= -,274; Sözel saldırganlık alt boyut puanı için aralık 5-25 arasında, ortalama= 13,34 ve standart sapma= 3,66, çarpıklık= ,256 ve basıklık= ,160; BPSÖ toplam puanı için aralık 35-137 arasında, ortalama= 74,01 ve standart sapma= 19,24, çarpıklık= ,335 ve basıklık= -,098 olarak hesaplanmıştır.

Sürekli öfke alt boyut puanı için aralık 10-40 arasında, ortalama= 19,12 ve standart sapma= 6,04, çarpıklık= ,853 ve basıklık= ,491; Öfke kontrolü alt boyut puanı için aralık 8-32 arasında, ortalama= 22,52 ve standart sapma= 5,17, çarpıklık= -,304 ve basıklık= -,340;Öfke dışı vurumu alt boyut puanı için aralık 8-32 arasında, ortalama= 14,46 ve standart sapma= 4,55, çarpıklık= 1,048 ve basıklık= 1,109; Öfke içe vurumu alt boyut puanı için aralık 8-30 arasında, ortalama= 15,60 ve standart sapma= 4,70, çarpıklık= ,640 ve basıklık= ,011 olarak hesaplanmıştır.

Psikolojik Sağlamlık Ölçeği toplam puanı için aralık 18-60 arasında, ortalama=50,51 ve standart sapma= 7,63, çarpıklık= -,927 ve basıklık= ,663 olarak hesaplanmıştır.

4.2. İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Saldırganlık Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Bu bölümde İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Saldırganlık Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik Pearson korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 17. İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Saldırganlık Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler		İnternet Bağımlılığı Ölçeği
Fiziksel Saldırganlık-BPSÖ	r	,482**
	p	,000
Düşmanlık-BPSÖ	r	,423**
	p	,000
Öfke-BPSÖ	r	,486**
	p	,000
Sözel Saldırganlık-BPSÖ	r	,362**
	p	,000
BPSÖ	r	,548**
	p	,000

*<.05; **<.01

Tablo 17’de İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile BPSÖ ve alt boyut puanları arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik Pearson Korelasyon Analizi sonuçları verilmiştir.

İnternet Bağımlılığı Ölçeği puanları ile BPSÖ Fiziksel Saldırganlık ($r=,482$; $p<.01$), Düşmanlık ($r=,423$; $p<0.01$), Öfke ($r=,486$; $p<.01$), Sözel Saldırganlık ($r=,362$; $p<.01$) alt boyutları ve BPSÖ toplam puanı ($r=,548$; $p<.01$) arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Tablo 18.İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler		İnternet Bağımlılığı Ölçeği
Sürekli Öfke-SÖÖTÖ	r	,490**
	p	,000
Öfke Kontrolü-SÖÖTÖ	r	-,340**
	p	,000
Öfke Dışa Vurumu-SÖÖTÖ	r	,515**
	p	,000
Öfke İç Vurumu-SÖÖTÖ	r	,421**
	p	,000

*<.05; **<.01

Tablo 18’de İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile SÖÖTÖ alt boyut puanları arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik Pearson Korelasyon Analizi sonuçları verilmiştir.

İnternet Bağımlılığı Ölçeği puanları ile SÖÖTÖ Sürekli Öfke ($r=,490$; $p<.01$), Öfke Dışa Vurumu ($r=,515$; $p<.01$), Öfke İç Vurumu ($r=,421$; $p<.01$) alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. İnternet Bağımlılığı Ölçeği puanları ile Öfke Kontrolü ($r=-,340$; $p<0.01$), alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak negatif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.

Tablo 19. İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler	İnternet Bağımlılığı Ölçeği	
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	r	-,450**
	p	,000

*p<.05; **p<.01

Tablo 19’da İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanları arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik Pearson Korelasyon Analizi sonuçları verilmiştir.

İnternet Bağımlılığı Ölçeği puanları ile Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (r=-,450; p<.001) puanları arasında negatif yönlü orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Tablo 20. Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği Puanları ile Saldırganlık Ölçeği Puanları Puanlarının İlişkilerinin İncelenmesine Yönelik Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler	Değer	Sürekli Öfke-SÖÖTÖ	Öfke Kontrolü-SÖÖTÖ	Öfke Dışa Vurumu-SÖÖTÖ	Öfke İç Vurumu-SÖÖTÖ
Fiziksel Saldırganlık-BPSÖ	r	,694**	-,449**	,722**	,348**
	p	,000	,000	,000	,000
Düşmanlık-BPSÖ	r	,588**	-,234**	,435**	,588**
	p	,000	,000	,000	,000
Öfke-BPSÖ	r	,777**	-,507**	,668**	,473**
	p	,000	,000	,000	,000
Sözel Saldırganlık-BPSÖ	r	,605**	-,238**	,631**	,357**
	p	,000	,000	,000	,000
BPSÖ	r	,821**	-,454**	,752**	,547**
	p	,000	,000	,000	,000

*p<.05; **p<.01

Tablo 20’de SÖÖTÖ alt boyut puanları ile BPSÖ Ölçeği toplam ve alt boyut puanlarının ilişkilerinin incelenmesine yönelik Pearson korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

SÖÖTÖ Sürekli Öfke alt boyut puanları ile BPSÖ Fiziksel Saldırganlık ($r=,694$; $p<,01$), Düşmanlık ($r=,588$; $p<,01$), Öfke ($r=,777$; $p<,01$), Sözel Saldırganlık ($r=,605$; $p<,01$) alt boyutları ve BPSÖ toplam ($r=,821$; $p<,01$) puanları arasında pozitif yönlü orta ve yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

SÖÖTÖ Öfke Kontrolü alt boyut puanları ile BPSÖ Fiziksel Saldırganlık ($r=-,449$; $p<,01$), Düşmanlık ($r=-,234$; $p<,01$), Öfke ($r=-,507$; $p<,01$), Sözel Saldırganlık ($r=-,238$; $p<,01$) alt boyutları ve BPSÖ toplam ($r=-,454$; $p<,01$) puanları arasında negatif yönlü orta ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

SÖÖTÖ Öfke Dışa Vurumu alt boyut puanları ile BPSÖ Fiziksel Saldırganlık ($r=,722$; $p<,01$), Düşmanlık ($r=,435$; $p<,01$), Öfke ($r=,668$; $p<,01$), Sözel Saldırganlık ($r=,631$; $p<,01$) alt boyutları ve BPSÖ toplam ($r=,752$; $p<,01$) puanları arasında pozitif yönlü orta ve yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

SÖÖTÖ Öfke İç Vurumu alt boyut puanları ile BPSÖ Fiziksel Saldırganlık ($r=,348$; $p<,01$), Düşmanlık ($r=,588$; $p<,01$), Öfke ($r=,473$; $p<,01$), Sözel Saldırganlık ($r=,357$; $p<,01$) alt boyutları ve BPSÖ toplam ($r=,547$; $p<,01$) puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Tablo 21. Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile Saldırganlık Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler		Psikolojik Sağlamlık Ölçeği
Fiziksel Saldırganlık-BPSÖ	r	-,370**
	p	,000
Düşmanlık-BPSÖ	r	-,305**
	p	,000
Öfke-BPSÖ	r	-,304**
	p	,000
Sözel Saldırganlık-BPSÖ	r	-,153**
	p	,002
BPSÖ	r	-,369**
	p	,000

*<.05; **<.01

Tablo 21’de Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile BPSÖ toplam ve alt boyut puanları arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik Pearson Korelasyon Analizi sonuçları verilmiştir.

BPSÖ Fiziksel Saldırganlık ($r=-,370$; $p<,01$), Düşmanlık ($r=-,305$; $p<,01$), Öfke ($r=-,304$; $p<,01$), alt boyutları ve BPSÖ toplam ($r=-,369$; $p<,01$) puanları arasında negatif yönlü orta düzeyde; Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile Sözel Saldırganlık ($r=-,153$; $p<,01$) alt boyutu puanı arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Tablo 22. Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler		Psikolojik Sağlamlık Ölçeği
Sürekli Öfke-SÖÖTÖ	r	-,318**
	p	,000
Öfke Kontrolü-SÖÖTÖ	r	,483**
	p	,000
Öfke Dışa Vurumu-SÖÖTÖ	r	-,292**
	p	,000
Öfke İçe Vurumu-SÖÖTÖ	r	-,380**
	p	,000

*<.05; **<.01

Tablo 22’de Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile SÖÖTÖ alt boyut puanları arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik Pearson Korelasyon Analizi sonuçları verilmiştir.

Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanları ile SÖÖTÖ Sürekli Öfke ($r=-,318$; $p<.01$), Öfke Kontrolü ($r=,483$; $p<0.01$), Öfke Dışa Vurumu ($r=-,292$; $p<.01$), Öfke İçe Vurumu ($r=-,380$; $p<.01$) alt boyut puanları arasında negatif yönlü orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

4.3. İnternet Bağımlılığının Fiziksel Saldırganlık Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolüne Yönelik Bulgular

Bu bölümde, internet bağımlılığının fiziksel saldırganlık üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolü incelenmiştir. Aracı model analizleri, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin aracı değişkenin dolaylı etkisi ile sağlanıp sağlanmadığını test etmektedir (109). Bu araştırmada, internet bağımlılığının fiziksel saldırganlık üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolünün belirlenmesinde PROCESS SPSS Makrosu kullanılmıştır. Bu metod ile gerçekleştirilen aracı değişken analizlerinde “Bootstrap” yöntemi kullanılmaktadır. Bu yöntemde araştırma verilerinden rastgele şekilde alt örneklem oluşturulur ve test edilen aracılık modeli bu alt örneklem için de analiz edilir ve daha büyük olan araştırma örneklemini ile alt örneklem analiz

sonuçları birbiri ile karşılaştırılır (109). Mevcut çalışmada aracı değişken analizi sırasında Hayes (2009)'un önerdiği üzere 5000 bootstrap örnekleme kullanılmıştır. Güven aralığı alt ve üst sınır değerlerinin (LLCI; ULCI) “0” değerini içermemesi durumu değişkenler arası etkinin anlamlı olduğuna işaret etmektedir. Ek olarak, aracı etkinin sınanmasında regresyon modelleri üzerinden Sobel (1982) tarafından geliştirilen Sobel testi sonuçlarına da yer verilmiştir (110). Aracı etkinin anlamlı olduğu durumlarda, aracı değişken bağımsız ve bağımlı değişken arasındaki ilişkinin bir bölümünü veya tümünü açıklayabilir. İlişkinin tümünü açıklandığında tam aracı, bir bölümü açıklandığında ise değişken kısmi aracı şeklinde tanımlanır. Tam aracılık ortaya çıktığında aracı değişken analize eklendiğinde bağımlı ile bağımsız değişken arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamsız hale gelmesi beklenir. Kısmi aracılıkta ise, aracı değişken bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkinin belirli bir kısmını açıklamaktadır.

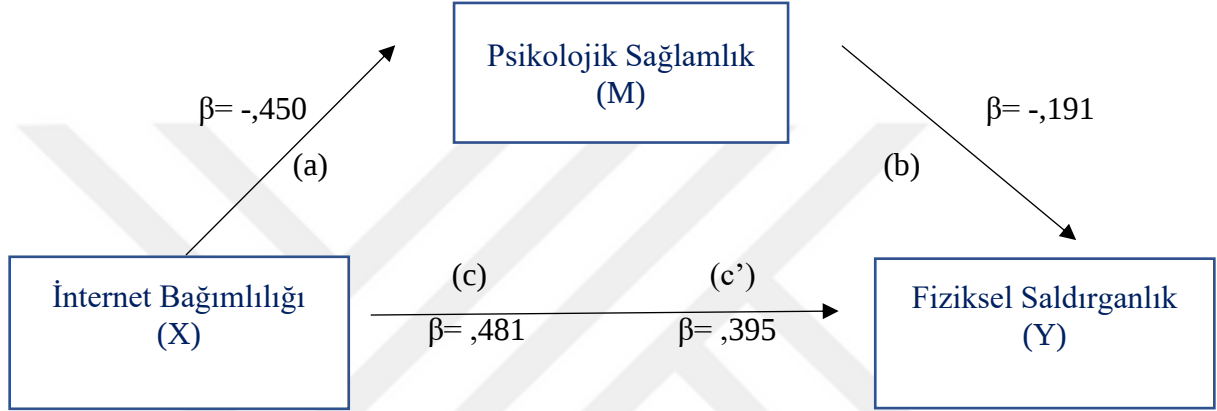
Tablo 23. İnternet Bağımlılığının Fiziksel Saldırganlık Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata B	Beta	t	p
Psikolojik	Sabit	56,4079	,672	-	83,8515	.000
Sağlamlık	İnternet Bağımlılığı	-,214	,021	-,450	-10,1363	.000
R= ,450 R ² = ,202 Sd:1/ 404 F: 102,7449 p=,000**						
Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata B	Beta	t	p
Fiziksel	Sabit	13,7980	,643	-	21,4330	.000
Saldırganlık	İnternet Bağımlılığı	,223	,020	,481	11,0453	.000
R= ,481 R ² = ,231 Sd:1/ 404 F: 121,9978 p=,000**						
Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata B	Beta	t	p
Fiziksel	Sabit	24,3407	2,7119	-	8,9754	.000
Saldırganlık	İnternet Bağımlılığı	,183	,022	,395	8,2433	.000
	Psikolojik Sağlamlık	-,186	,046	-,191	-3,9976	.001
R= ,511 R ² = ,261 Sd:2/ 403 F: 71,2514 p=,000**						

*<0,05; **<0,01

Tablo 23'te internet bağımlılığının fiziksel saldırganlık üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolüne ilişkin regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Regresyon analizi sonucunda çıkan model Şekil 1'de verilmiştir.

Şekil 4. İnternet Bağımlılığının Fiziksel Saldırganlık Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması



Regresyon analizinin birinci aşamasında internet bağımlılığının psikolojik sağlamlık üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(a). İnternet bağımlılığının ($\beta = -,450$, $t = -10,1363$, $p < .01$), psikolojik sağlamlığın %20,2'sini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R = ,450$, $R^2 = ,202$, $F_{(1, 404)} = 102,7449$, $p < .01$).

Regresyon analizinin ikinci aşamasında internet bağımlılığının fiziksel saldırganlık üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(c). İnternet bağımlılığının ($\beta = ,481$, $t = 11,0453$, $p < .01$), fiziksel saldırganlığın %23,1'ini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. ($R = ,481$, $R^2 = ,231$, $F_{(1, 404)} = 11,0453$, $p < .01$).

Regresyon analizinin son aşamasında psikolojik sağlamlığın fiziksel saldırganlık üzerindeki ortak yordayıcı etkisi incelenmiştir (c'). İnternet bağımlılığının ve psikolojik sağlamlığın ($\beta = ,395$, $t = 8,2433$, $p < .01$), fiziksel saldırganlığın %26,1'ini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. ($R = ,511$, $R^2 = ,261$, $F_{(2, 403)} = 71,2514$, $p < .01$).

Aracı etkinin test edilmesi için tüm gerekli varsayımların karşılandığı belirlenmiştir. Beta katsayıları değerlendirildiğinde, psikolojik sağlamlık modele aracı değişken olarak

atandığında internet bağımlılığının ($\beta=,481$; $\beta=,395$) fiziksel saldırganlık üzerindeki etkisinde düşüş olduğu görülmüştür. Güven aralığı alt ve üst sınır değer işaretlerinin aynı yönde olduğu görülmüştür (LLCI=,0391, ULCI=,1412). Aracı etkinin anlamlılığını belirlemek amacıyla yapılan Sobel testi sonucunda, internet bağımlılığının fiziksel saldırganlık üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlığın anlamlı bir kısmı aracı rolü olduğu görülmüştür ($z= -13,76$, $p<,01$).

4.4. İnternet Bağımlılığının Düşmanlık Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolüne Yönelik Bulgular

Bu bölümde, internet bağımlılığının düşmanlık üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolü incelenmiştir.

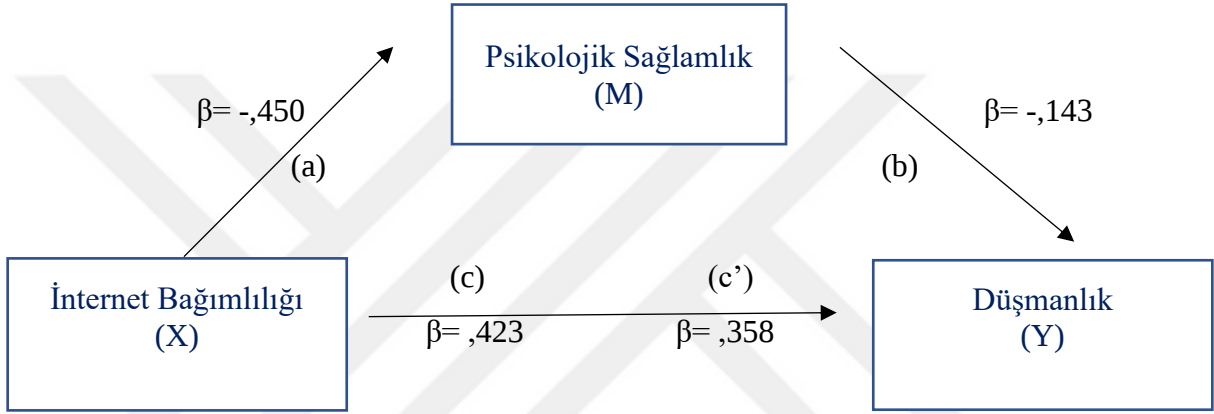
Tablo 24. İnternet Bağımlılığının Düşmanlık Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata B	Beta	t	p
Psikolojik Sağlamlık	Sabit	56,4079	,672	-	83,8515	.000
	İnternet Bağımlılığı	-,214	,021	-,450	-10,1363	.000
R= ,450 R ² = ,202 Sd:1/ 404 F: 102,7449 p=,000**						
Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata B	Beta	t	p
Düşmanlık	Sabit	18,0830	,584	-	30,9213	.000
	İnternet Bağımlılığı	,172	,018	,423	9,3827	.000
R= ,423 R ² = ,178 Sd:1/ 404 F: 88,0358 p=,000**						
Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata B	Beta	t	p
Düşmanlık	Sabit	25,0220	2,486	-	10,0627	.000
	İnternet Bağımlılığı	,146	,020	,358	7,1603	.000
	Psikolojik Sağlamlık	-,123	,042	-,143	-2,8696	.004
R= ,442 R ² = ,195 Sd:2/ 403 F: 48,9235 p=,000**						

*<0,05; **<0,01

Tablo 24’te internet bağımlılığının düşmanlık üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolüne ilişkin regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Regresyon analizi sonucunda çıkan model Şekil 2’de verilmiştir.

Şekil 5. İnternet Bağımlılığının Düşmanlık Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması



Regresyon analizinin birinci aşamasında internet bağımlılığının psikolojik sağlamlık üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(a). İnternet bağımlılığının ($\beta=-,450$, $t=-10,1363$, $p<.01$), psikolojik sağlamlığın %20,2’sini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R=,450$, $R^2 =,202$, $F_{(1, 404)}=102,7449$, $p<.01$).

Regresyon analizinin ikinci aşamasında internet bağımlılığının düşmanlık üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(c). İnternet bağımlılığının ($\beta=,423$ $t= 9,3827$, $p<.01$), düşmanlığın %17,8’ini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. ($R=,423$, $R^2 =,178$, $F_{(1, 404)}=88,0358$, $p<.01$).

Regresyon analizinin son aşamasında psikolojik sağlamlığın düşmanlık üzerindeki ortak yordayıcı etkisi incelenmiştir (c’). İnternet bağımlılığının ve psikolojik sağlamlığın ($\beta=,358$, $t= 7,1603$, $p<.01$), düşmanlığın %19,5’ini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. ($R=,442$, $R^2 =,195$, $F_{(2, 403)}=48,9235$, $p<.01$).

Aracı etkinin test edilmesi için tüm gerekli varsayımların karşılandığı belirlenmiştir. Beta katsayıları değerlendirildiğinde, psikolojik sağlamlık modele aracı değişken olarak

atandığında internet bağımlılığının ($\beta=,423$; $\beta=,358$) düşmanlık üzerindeki etkisinde düşüş olduğu görülmüştür. Güven aralığı alt ve üst sınır değer işaretlerinin aynı yönde olduğu görülmüştür (LLCI=,0091, ULCI=,1327). Aracı etkinin anlamlılığını belirlemek amacıyla yapılan Sobel testi sonucunda, internet bağımlılığının düşmanlık üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlığın anlamlı bir kısmi aracı rolü olduğu görülmüştür ($z= -13,73$, $p<,01$).

4.5. İnternet Bağımlılığının Öfke-BPSÖ Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolüne Yönelik Bulgular

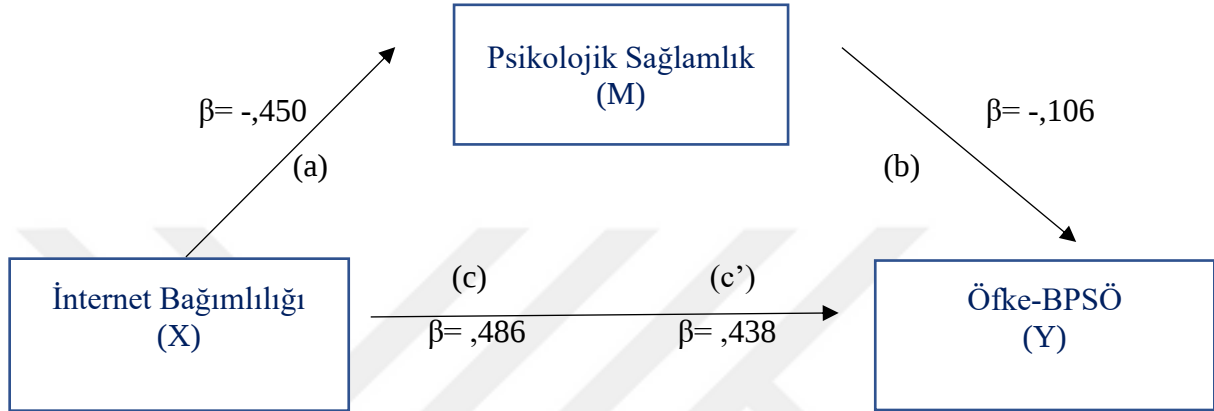
Tablo 25. İnternet Bağımlılığının Öfke-BPSÖ Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata B	Beta	t	p
Psikolojik Sağlamlık	Sabit	56,4079	,672	-	83,8515	.000
	İnternet Bağımlılığı	-,214	,021	-,450	-10,1363	.000
R= ,450 R ² = ,202 Sd:1/ 404 F: 102,7449 p=,000**						
Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata B	Beta	t	p
Öfke-BPSÖ	Sabit	12,9808	,509	-	25,4930	.000
	İnternet Bağımlılığı	,179	,016	,486	11,1873	.000
R= ,486 R ² = ,236 Sd:1/ 404 F: 125,1547 p=,000**						
Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata B	Beta	t	p
Öfke-BPSÖ	Sabit	17,6101	2,174	-	8,0995	.000
	İnternet Bağımlılığı	,161	,017	,438	9,0498	.000
	Psikolojik Sağlamlık	-,082	,037	-,106	-2,1895	.029
R= ,495 R ² = ,245 Sd:2/ 403 F: 65,5620 p=,000**						

*<0,05; **<0,01

Tablo 25'te internet bağımlılığının Öfke-BPSÖ üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolüne ilişkin regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Regresyon analizi sonucunda çıkan model Şekil 3'te verilmiştir.

Şekil 6. İnternet Bağımlılığının Öfke-BPSÖ Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması



Regresyon analizinin birinci aşamasında internet bağımlılığının psikolojik sağlamlık üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(a). İnternet bağımlılığının ($\beta = -.450$, $t = -10,1363$, $p < .01$), psikolojik sağlamlığın %20,2'sini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R = .450$, $R^2 = .202$, $F_{(1, 404)} = 102,7449$, $p < .01$).

Regresyon analizinin ikinci aşamasında internet bağımlılığının öfke-BPSÖ üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(c). İnternet bağımlılığının ($\beta = .486$, $t = 11,1873$, $p < .01$), öfke-BPSÖ'nün %23,6'sını açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. ($R = .486$, $R^2 = .236$, $F_{(1, 404)} = 125,1547$, $p < .01$).

Regresyon analizinin son aşamasında psikolojik sağlamlığın öfke-BPSÖ üzerindeki ortak yordayıcı etkisi incelenmiştir (c'). İnternet bağımlılığının ve psikolojik sağlamlığın ($\beta = .438$, $t = 9,0498$, $p < .01$), öfke-BPSÖ'nün %24,5'ini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. ($R = .495$, $R^2 = .245$, $F_{(2, 403)} = 65,5620$, $p < .01$).

Aracı etkinin test edilmesi için tüm gerekli varsayımların karşılandığı belirlenmiştir. Beta katsayıları değerlendirildiğinde, psikolojik sağlamlık modele aracı değişken olarak atandığında internet bağımlılığının ($\beta = .486$; $\beta = .438$) öfke-BPSÖ üzerindeki etkisinde düşüş olduğu görülmüştür. Güven aralığı alt ve üst sınır değer işaretlerinin aynı yönde olduğu

görülmüştür (LLCI=,0025, ULCI=,0984). Aracı etkinin anlamlılığını belirlemek amacıyla yapılan Sobel testi sonucunda, internet bağımlılığının öfke-BPSÖ üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlığın anlamlı bir kısmı aracı rolü olduğu görülmüştür ($z = -16,47$, $p < ,01$).

4.6. İnternet Bağımlılığının BPSÖ Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolüne Yönelik Bulgular

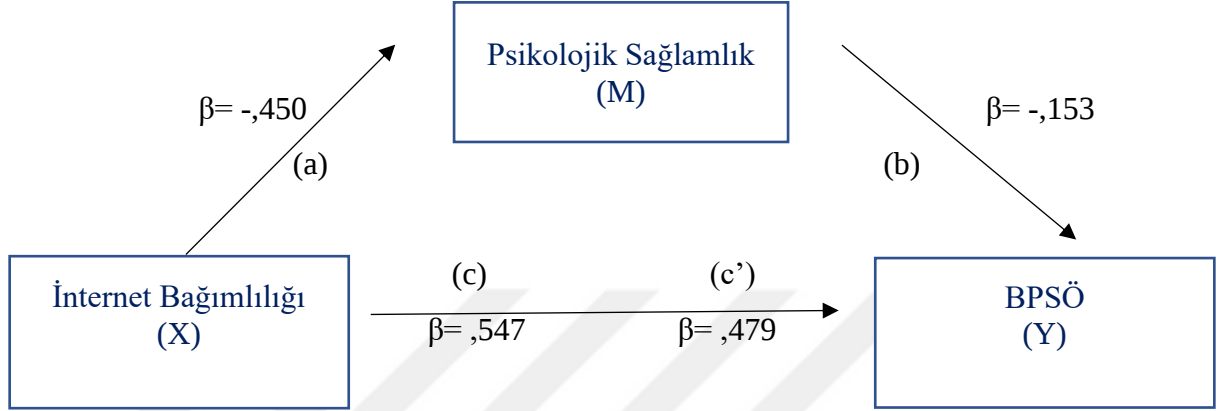
Tablo 26. İnternet Bağımlılığının BPSÖ Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata B	Beta	t	p
Psikolojik	Sabit	56,4079	,672	-	83,8515	.000
Sağlamlık	İnternet Bağımlılığı	-,214	,021	-,450	-10,1363	.000
R= ,450 R ² = ,202 Sd:1/ 404 F: 102,7449 p=,000**						
Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata B	Beta	t	p
BPSÖ	Sabit	55,9301	1,589	-	35,1893	.000
	İnternet Bağımlılığı	,657	,050	,547	13,1656	.000
R= ,547 R ² = ,300 Sd:1/ 404 F: 173,3322 p=,000**						
Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata B	Beta	t	p
BPSÖ	Sabit	77,7048	6,735	-	11,5371	.000
	İnternet Bağımlılığı	,575	,055	,479	10,4037	.000
	Psikolojik Sağlamlık	-,386	,116	-,153	-3,3246	.001
R= ,564 R ² = ,318 Sd:2/ 403 F: 94,3490 p=,000**						

*<0,05; **<0,01

Tablo 26’da internet bağımlılığının BPSÖ üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolüne ilişkin regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Regresyon analizi sonucunda çıkan model Şekil 4’te verilmiştir.

Şekil 7. İnternet Bağımlılığının BPSÖ Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması



Regresyon analizinin birinci aşamasında internet bağımlılığının psikolojik sağlamlık üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(a). İnternet bağımlılığının ($\beta=-,450$, $t=-10,1363$, $p<.01$), psikolojik sağlamlığın %20,2'sini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R=,450$, $R^2 =,202$, $F_{(1, 404)}=102,7449$, $p<.01$).

Regresyon analizinin ikinci aşamasında internet bağımlılığının BPSÖ üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(c). İnternet bağımlılığının ($\beta=,547$ $t= 13,1656$, $p<.01$), BPSÖ'nün %30'unu açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. ($R=,547$, $R^2 =,300$, $F_{(1, 404)}=173,3322$, $p<.01$).

Regresyon analizinin son aşamasında psikolojik sağlamlığın BPSÖ üzerindeki ortak yordayıcı etkisi incelenmiştir (c'). İnternet bağımlılığının ve psikolojik sağlamlığın ($\beta=,479$, $t= 10,4037$, $p<.01$), BPSÖ'nün %31,8'ini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. ($R=,564$, $R^2 =,318$, $F_{(2, 403)}=94,3490$, $p<.01$).

Aracı etkinin test edilmesi için tüm gerekli varsayımların karşılandığı belirlenmiştir. Beta katsayıları değerlendirildiğinde, psikolojik sağlamlık modele aracı değişken olarak atandığında internet bağımlılığının ($\beta=,547$; $\beta=,479$) BPSÖ üzerindeki etkisinde düşüş olduğu görülmüştür. Güven aralığı alt ve üst sınır değer işaretlerinin aynı yönde olduğu görülmüştür (LLCI=,0150, ULCI=,1302). Aracı etkinin anlamlılığını belirlemek amacıyla

yapılan Sobel testi sonucunda, internet bağımlılığının BPSÖ üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlığın anlamlı bir kısmı aracı rolü olduğu görülmüştür ($z = -8,06$, $p < ,01$).

4.7. İnternet Bağımlılığının Sürekli Öfke Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolüne Yönelik Bulgular

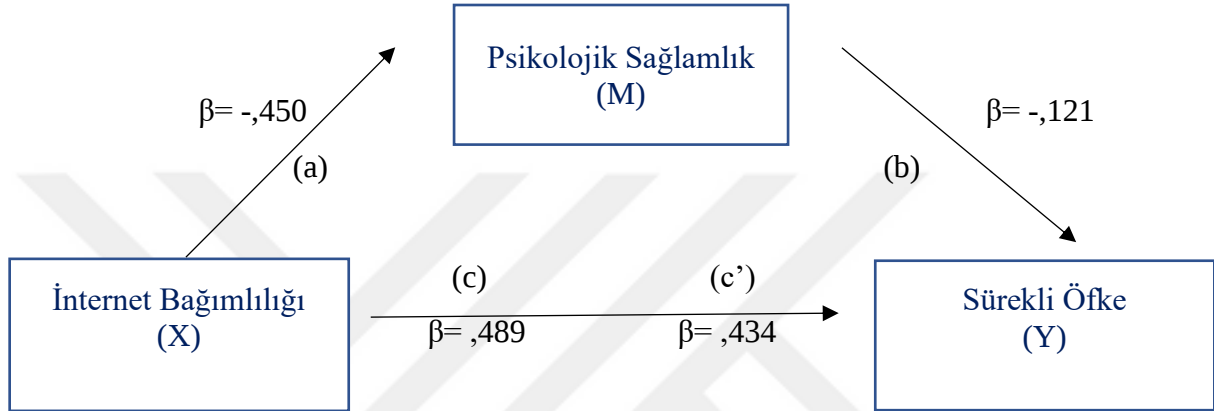
Tablo 27. İnternet Bağımlılığının Sürekli Öfke Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata B	Beta	t	p
Psikolojik Sağlamlık	Sabit	56,4079	,672	-	83,8515	.000
	İnternet Bağımlılığı	-,214	,021	-,450	-10,1363	.000
R= ,450 R ² = ,202 Sd:1/ 404 F: 102,7449 p=,000**						
Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata B	Beta	t	p
Sürekli Öfke	Sabit	14,0437	,520	-	26,9899	.000
	İnternet Bağımlılığı	,184	,016	,489	11,2899	.000
R= ,450 R ² = ,202 Sd:1/ 404 F: 102,7449 p=,000**						
Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata B	Beta	t	p
Sürekli Öfke	Sabit	19,4884	2,217	-	8,7885	.000
	İnternet Bağımlılığı	,164	,018	,434	9,0105	.000
	Psikolojik Sağlamlık	-,096	,038	-,121	-2,5249	.012
R= ,501 R ² = ,251 Sd:2/ 403 F: 67,7659 p=,000**						

*<0,05; **<0,01

Tablo 27’de internet bağımlılığının sürekli öfke üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolüne ilişkin regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Regresyon analizi sonucunda çıkan model Şekil 5’te verilmiştir.

Şekil 8. İnternet Bağımlılığının Sürekli Öfke Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması



Regresyon analizinin birinci aşamasında internet bağımlılığının psikolojik sağlamlık üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(a). İnternet bağımlılığının ($\beta = -,450$, $t = -10,1363$, $p < .01$), psikolojik sağlamlığın %20,2'sini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R = ,450$, $R^2 = ,202$, $F_{(1, 404)} = 102,7449$, $p < .01$).

Regresyon analizinin ikinci aşamasında internet bağımlılığının sürekli öfke üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(c). İnternet bağımlılığının ($\beta = ,489$, $t = 11,2899$, $p < .01$), sürekli öfkenin %20,2'sini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. ($R = ,450$, $R^2 = ,202$, $F_{(1, 404)} = 102,7449$, $p < .01$).

Regresyon analizinin son aşamasında psikolojik sağlamlığın sürekli öfke üzerindeki ortak yordayıcı etkisi incelenmiştir (c'). İnternet bağımlılığının ve psikolojik sağlamlığın ($\beta = ,434$, $t = 9,0105$, $p < .01$), sürekli öfkenin %25,1'ini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. ($R = ,501$, $R^2 = ,251$, $F_{(2, 403)} = 67,7659$, $p < .01$).

Aracı etkinin test edilmesi için tüm gerekli varsayımların karşılandığı belirlenmiştir. Beta katsayıları değerlendirildiğinde, psikolojik sağlamlık modele aracı değişken olarak atandığında internet bağımlılığının ($\beta = ,489$; $\beta = ,434$) sürekli öfke üzerindeki etkisinde düşüş

olduğu görülmüştür. Güven aralığı alt ve üst sınır değer işaretlerinin aynı yönde olduğu görülmüştür (LLCI=,0068, ULCI=,1078). Aracı etkinin anlamlılığını belirlemek amacıyla yapılan Sobel testi sonucunda, internet bağımlılığının BPSÖ üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlığın anlamlı bir kısmı aracı rolü olduğu görülmüştür ($z = -16,01$, $p < ,01$).

4.8. İnternet Bağımlılığının Öfke Kontrolü Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolüne Yönelik Bulgular

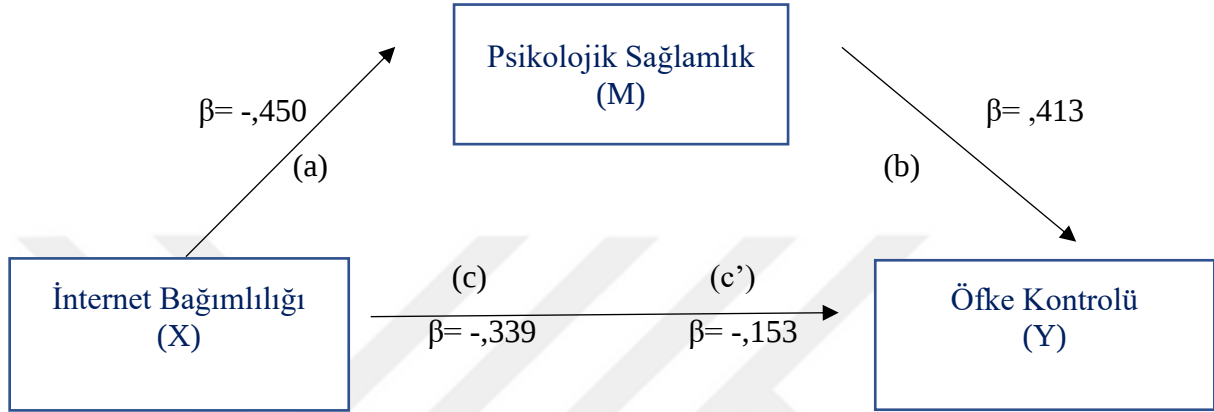
Tablo 28. İnternet Bağımlılığının Öfke Kontrolü Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata B	Beta	t	p
Psikolojik Sağlamlık	Sabit	56,4079	,672	-	83,8515	.000
	İnternet Bağımlılığı	-,214	,021	-,450	-10,1363	.000
R= ,450 R ² = ,202 Sd:1/ 404 F: 102,7449 p=,000**						
Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata B	Beta	t	p
Öfke Kontrolü	Sabit	25,5366	,480	-	53,2040	.000
	İnternet Bağımlılığı	-,109	,015	-,339	-7,2609	.000
R= ,339 R ² = ,115 Sd:1/ 404 F: 52,7206 p=,000**						
Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata B	Beta	t	p
Öfke Kontrolü	Sabit	9,7437	1,896	-	5,1384	.000
	İnternet Bağımlılığı	-,049	,015	-,153	-3,1834	.001
	Psikolojik Sağlamlık	,280	,032	,413	8,5643	.000
R= ,501 R ² = ,251 Sd:2/ 403 F: 67,7548 p=,000**						

*<0,05; **<0,01

Tablo 28’de internet bağımlılığının öfke kontrolü üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolüne ilişkin regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Regresyon analizi sonucunda çıkan model Şekil 6’da verilmiştir.

Şekil 9. İnternet Bağımlılığının Öfke Kontrolü Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması



Regresyon analizinin birinci aşamasında internet bağımlılığının psikolojik sağlamlık üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(a). İnternet bağımlılığının ($\beta = -.450$, $t = -10,1363$, $p < .01$), psikolojik sağlamlığın %20,2'sini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R = .450$, $R^2 = .202$, $F_{(1, 404)} = 102,7449$, $p < .01$).

Regresyon analizinin ikinci aşamasında internet bağımlılığının öfke kontrolü üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(c). İnternet bağımlılığının ($\beta = -.339$, $t = -7,2609$, $p < .01$), öfke kontrolünün %11,5'ini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. ($R = .339$, $R^2 = .115$, $F_{(1, 404)} = 52,7206$, $p < .01$).

Regresyon analizinin son aşamasında psikolojik sağlamlığın öfke kontrolü üzerindeki ortak yordayıcı etkisi incelenmiştir (c'). İnternet bağımlılığının ve psikolojik sağlamlığın ($\beta = -.153$, $t = -3,1834$, $p < .01$), öfke kontrolünün %25,1'ini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. ($R = .501$, $R^2 = .251$, $F_{(2, 403)} = 67,7548$, $p < .01$).

Aracı etkinin test edilmesi için tüm gerekli varsayımların karşılandığı belirlenmiştir. Beta katsayıları değerlendirildiğinde, psikolojik sağlamlık modele aracı değişken olarak atandığında internet bağımlılığının ($\beta = -.339$; $\beta = -.153$) öfke kontrolü üzerindeki etkisinde düşüş olduğu görülmüştür. Güven aralığı alt ve üst sınır değer işaretlerinin aynı yönde olduğu

görülmüştür (LLCI=-,2375, ULCI=-,1354). Aracı etkinin anlamlılığını belirlemek amacıyla yapılan Sobel testi sonucunda, internet bağımlılığının BPSÖ üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlığın anlamlı bir kısmı aracı rolü olduğu görülmüştür ($z= 9,20$, $p<,01$).

4.9. İnternet Bağımlılığının Öfke İç Vurumu Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolüne Yönelik Bulgular

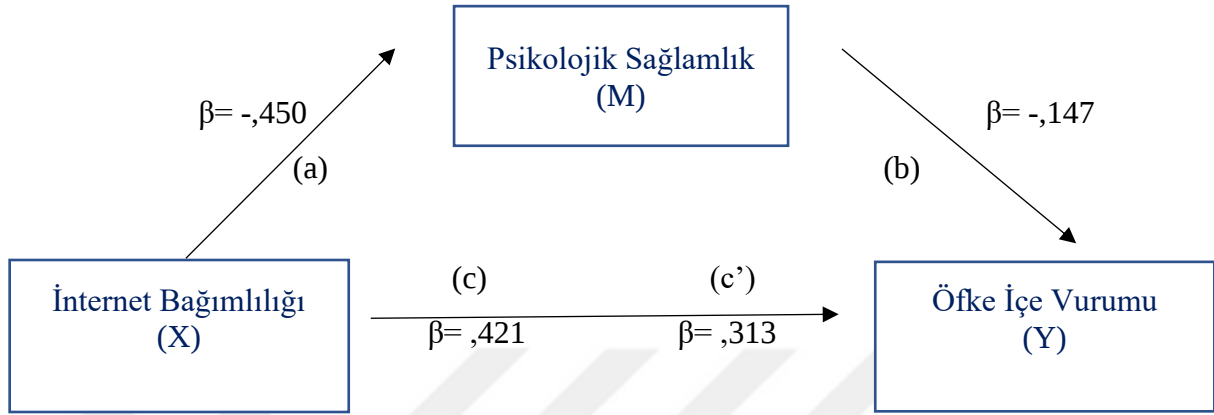
Tablo 29. İnternet Bağımlılığının Öfke İç Vurumu Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata B	Beta	t	p
Psikolojik	Sabit	56,4079	,672	-	83,8515	.000
Sağlamlık	İnternet Bağımlılığı	-,214	,021	-,450	-10,1363	.000
R= ,450 R ² = ,202 Sd:1/ 404 F: 102,7449 p=,000**						
Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata B	Beta	t	p
Öfke İç	Sabit	12,1978	,421	-	28,9586	.000
Vurumu	İnternet Bağımlılığı	,123	,013	,421	9,3350	.000
R= ,421 R ² = ,188 Sd:1/ 404 F: 87,1425 p=,000**						
Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata B	Beta	t	p
Öfke İç	Sabit	20,5050	1,758	-	11,6607	.000
Vurumu	İnternet Bağımlılığı	,092	,014	,313	6,3776	.000
	Psikolojik Sağlamlık	-,147	,030	-,147	-4,8579	.000
R= ,472 R ² = ,222 Sd:2/ 403 F: 57,8083 p=,000**						

*<0,05; **<0,01

Tablo 29’da internet bağımlılığının öfke iç vurumu üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolüne ilişkin regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Regresyon analizi sonucunda çıkan model Şekil 7’de verilmiştir.

Şekil 10. İnternet Bağımlılığının Öfke İçe Vurumu Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması



Regresyon analizinin birinci aşamasında internet bağımlılığının psikolojik sağlamlık üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(a). İnternet bağımlılığının ($\beta = -.450$, $t = -10,1363$, $p < .01$), psikolojik sağlamlığın %20,2'sini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R = .450$, $R^2 = .202$, $F_{(1, 404)} = 102,7449$, $p < .01$).

Regresyon analizinin ikinci aşamasında internet bağımlılığının öfke içe vurumu üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(c). İnternet bağımlılığının ($\beta = .421$, $t = 9,3350$, $p < .01$), öfke içe vurumunun %18,8'ini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. ($R = .421$, $R^2 = .188$, $F_{(1, 404)} = 87,1425$, $p < .01$).

Regresyon analizinin son aşamasında psikolojik sağlamlığın öfke içe vurumu üzerindeki ortak yordayıcı etkisi incelenmiştir (c'). İnternet bağımlılığının ve psikolojik sağlamlığın ($\beta = .313$, $t = 6,3776$, $p < .01$), öfke içe vurumunun %22,2'sini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. ($R = .472$, $R^2 = .222$, $F_{(2, 403)} = 57,8083$, $p < .01$).

Aracı etkinin test edilmesi için tüm gerekli varsayımların karşılandığı belirlenmiştir. Beta katsayıları değerlendirildiğinde, psikolojik sağlamlık modele aracı değişken olarak atandığında internet bağımlılığının ($\beta = .421$; $\beta = .313$) öfke içe vurumu üzerindeki etkisinde düşüş olduğu görülmüştür. Güven aralığı alt ve üst sınır değer işaretlerinin aynı yönde olduğu görülmüştür (LLCI=.0544, ULCI=.1685). Aracı etkinin anlamlılığını belirlemek amacıyla

yapılan Sobel testi sonucunda, internet bağımlılığının BPSÖ üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlığın anlamlı bir kısmı aracı rolü olduğu görülmüştür ($z = -15,47$, $p < ,01$).

5. SONUÇ VE TARTIŞMA

Yapılan bu çalışmanın amacı 12-14 yaş arasındaki ergenlerde; internet bağımlılığı ile saldırganlık, sürekli öfke- öfke tarzı ifade ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi olarak belirlenmiştir. Örneklem grubundan elde edilen bulgular ilgili literatür ışığında tartışılıp yorumlanmıştır.

Katılımcıların Demografik Özelliklerine Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu

Katılımcıların 160'ının (%39,4) anne eğitim durumu ilköğretim, 138'inin (%34,0) lise, 108'inin (%26,6) üniversitedir; 139'unun (%34,2) baba eğitim durumu ilköğretim, 123'ünün (%30,3) lise, 144'ünün (%35,5) üniversitedir.

Araştırmada, 224 (%55,2) kız, 182 (%44,8) erkek katılımcı vardır. **Cinsiyet** değişkenine göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile saldırganlık ölçeği fiziksel saldırganlık, düşmanlık, öfke alt boyutları ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği alt boyutlarından öfke içe vurumu alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. İnternet Bağımlılığı Ölçeği, saldırganlık ölçeği alt boyutlarından fiziksel saldırganlık alt boyut puanları, erkeklerde kızlara oranla daha yüksek bulunmuştur. Literatürde yapılan diğer çalışmalar incelendiğinde erkeklerin internet bağımlılık düzeylerinin kızlardan daha yüksek olduğu görülmüştür (28, 110, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131). Ancak internet bağımlılığının farklılık göstermediğini ortaya koyan kısıtlı sayıda çalışmanın varlığı da görülmüştür (210). Bu durum sonucunda erkeklerin fiziksel olarak daha güçlü yapıda olması ve duygularını fiziksel olarak dışarı kolaylıkla yansıtmaları, toplum tarafından oluşturulan “erkek güçlüdür” gibi yargılar erkeklerde fiziksel saldırganlık eğilimine sebebiyet verdiği düşünülmektedir. Türk toplumunda erkeklerin daha rahat ve özgür yetiştirilmesinin istediklerini yapmakta daha özgür davrandıklarını düşündürmektedir. Saldırganlık ölçeği alt boyutlarından düşmanlık, öfke ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği alt boyutlarından öfke içe vurumu alt boyut puanları ise kızlarda erkeklere oranla daha yüksek bulunmuştur. Farklı bir çalışmada ise

kadın katılımcıların öfke dışı ve öfke kontrol puanlarının daha yüksek olduğu görülmüş ancak sürekli öfke ve öfke içe puanlarının farklılaşmadığı belirlenmiştir(206, 210). Bunun aksine erkek katılımcıların sürekli öfke düzeylerinin daha fazla olduğunu gösteren bazı çalışmalar da mevcuttur(209). Türk toplumunda yetiştirilen kızların ise daha bastırılarak büyütülmesi, duygularını içe atması gibi değişkenlerin sonuçları etkilediği düşünülmektedir. İnternet ortamı kızlar için farklı bir dünyaya açılan bir kapı, kızların kendilerini açabildikleri rahat bir ortamdır (123).

Cinsiyet değişkenine göre saldırganlık ölçeği, sözel saldırganlık alt boyutu ve toplam puanı, sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği alt boyutlarından sürekli öfke, öfke kontrolü, öfke dışı vurumu alt boyut puanları, psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puanları cinsiyete göre anlamlı derecede farklılaşmamaktadır. Diğer bir çalışmada erkeklerin sürekli öfke puanlarının, dışı vurulan öfke puanlarının, içe vurulan öfke puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (132). Kontrol altına alınan öfke puan ortalaması cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Literatürde yapılan bir başka çalışmada kız ve erkek ergen bireyler saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir (67). Benzer şekilde farklı araştırmalar kadınların gençlik döneminde erkekler benzerlik gösteren düzeyde öfkeli ve saldırgan davranışlar ortaya koydukları ve cinsiyete göre farklılığın bulunmadığı söylemektedir.(216) Diğer taraftan yapılan çalışmalarda erkeklerin saldırgan davranışlarının daha çok fiziksel yönde olduğu, buna karşın kızların saldırgan davranışlarının ise daha dolaylı olduğu ve düşmanlık içerdiği ifade edilmiştir. (217) Diğer bir araştırmada ise erkeklerde yalnızca fiziksel saldırganlık puanının yüksek olduğu, buna karşın kadınlarda sözel saldırganlık, düşmanlık, dolaylı saldırganlık, toplam saldırganlık, sürekli öfke, içte tutulan ve dışı vurulan öfke puanlarının daha yüksek görülmüştür. Cinsiyetler arasındaki farklılıklardan dolayı ortaya çıkan saldırgan davranış özellikleri, kadınların daha çok sözel saldırganlık ve düşmanlık, erkeklerde ise fiziksel saldırganlık davranışlar ortaya koydukları biçiminde açıklanabilir (218).

Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı üzerine yapılan bir çalışmada erkek öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin kız öğrencilerden daha fazla olduğu belirtilmiştir (132). Bizim çalışmamızda da internet bağımlılığının erkeklerden daha yüksek olması alanyazın ile paralellik göstermektedir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından oluşturulan Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırma raporuna göre, Türkiye’de

yaşayan bireylerin internet kullanım oranları 16-74 yaş grubundaki erkeklerde %80,4 olduğu kadınlarda ise %65,5 olduğu belirtilmiştir (34). Bu bulguları destekleyen farklı araştırmalar da mevcuttur (214, 215). Bunun yanında, cinsiyete göre önemli bir farklılık oluşturmadığını her iki cinsiyetten katılımcıların da benzer düzeyde bağımlılığa sahip olabileceğini gösteren araştırmalarda bulunmaktadır(211).

Katılımcıların 205'i (%50,5) 7. Sınıfta, 201'i (%49,5) 8. Sınıfta öğrenim görmektedir. Sınıf düzeyine göre saldırganlık ölçeği, fiziksel saldırganlık alt boyutu ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği alt boyutlarından öfke içe vurumu alt boyutu ve psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puanlarının sınıf değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Saldırganlık ölçeği fiziksel saldırganlık ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği alt boyutlarından öfke içe vurumu alt boyutu, 8. sınıf katılımcılarda 7. sınıf katılımcılara oranla daha yüksek bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puanları ise 7. sınıf katılımcılarda 8. sınıf katılımcılara oranla daha yüksek bulunmuştur. Elde edilen bulgular doğrultusunda 8. Sınıf öğrencilerinin lise sınavlarına hazırlanıyor olması stres faktörü yaratan bir etken olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda 8. Sınıf öğrencilerinin öfke ve saldırganlığının artması muhtemel görünmektedir. 7. Sınıf öğrencilerinin ise öfke ve saldırganlığı daha az yaşamaları psikolojik sağlamlığın daha yüksek olduğunu göstermektedir. Alanyazında ilişkisel tarama modeline göre yapılan bir araştırmada örneklem grubu ilköğretim ikinci kademedeki öğrenim gören 6. 7. ve 8. Sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Örneklem grubunda 182 kız öğrenci ve 120 erkek öğrenci bulunmaktadır. Çalışma sonuçlarına göre sınıf düzeyine göre bir farklılık görülmemiştir (133). Sağkal (2011) tarafından yapılan çalışmada 6. Sınıf öğrencilerinin barış temelli eğitim programı sonucunda saldırganlık eğilimlerinin azaldığı ve empati duygusunun geliştiği görülmüştür (134).

Gültutan yaptığı çalışmasında ilköğretim 6. 7. 8. Sınıflarda öğrenim gören öğrencilerin internet bağımlılıklarını ve internetin öğrencilerin üzerindeki etkilerinin ne olduğunu incelemiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin internet bağımlılıklarının yüksek düzeyde olmadığı ancak erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla internette zaman geçirdikleri belirlendi (135). İnan tarafından yapılan çalışmada ilköğretim ikinci kademedeki öğrenim gören öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonucunda erkek öğrencilerin daha fazla internet bağımlılık düzeyine sahip olduğu sınıf

düzeylerinde anlamlı istatistiksel farklılıklar olduğu belirlenmiştir (125). Yapılan bir başka çalışmada 6. Sınıftan 12. Sınıfa kadar olan öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri incelenmiş ve araştırma bulguları sonucunda en fazla internet bağımlılığına sahip olan grubun 8. Sınıf olduğu belirlenmiştir. Bu bağımlılık düzeyleri sırasıyla 10, 9 ve 11. Sınıfların izlediği görülmektedir (45).

Sınıf düzeyine göre internet bağımlılığı ölçeği, saldırganlık ölçeğine göre düşmanlık, öfke, sözel saldırganlık alt boyutu ve toplam puanı, sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği alt boyutlarından sürekli öfke, öfke kontrolü, öfke içe vurumu alt boyut puanları sınıfa göre anlamlı derecede farklılaşmamaktadır.

Literatürde atıştırma ihtiyacı, yemek yeme ihtiyacı, beslenme düzeni ile internet bağımlılığı değişkeni ilişkisine dair çalışmalara ulaşılmış ancak diğer ölçeklerle ilgili çalışmalara ulaşılamamıştır. İleriki dönem çalışmaları için ek analiz olarak sunulmuştur:

Katılımcıların 141'i (%34,7) beslenme düzenini orta, 265'i (%65,3) iyi olarak belirtmiştir. Beslenme düzenine göre internet bağımlılığı ölçeği, saldırganlık ölçeği alt boyutlarından düşmanlık, öfke, sözel saldırganlık alt boyutu ve saldırganlık ölçeği toplam puanları, sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği ile öfke kontrolü alt boyutu ve psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puanlarının beslenme düzeni değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. İnternet bağımlılığı ölçeği, saldırganlık ölçeği alt boyutlarından düşmanlık, öfke, sözel saldırganlık alt boyutu ve saldırganlık ölçeği toplam puanları, sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği alt boyut puanları, beslenme düzeni orta olan katılımcılarda iyi olan katılımcılara oranla daha yüksek bulunmuştur. Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği alt boyutu öfke kontrolü ve psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puanları ise beslenme düzeni iyi olan katılımcılarda orta olan katılımcılara oranla daha yüksek bulunmuştur. Hendek ve Avcı tarafından yapılan çalışmada örneklemin yaş ortalaması 12,25 olduğu, % 51,25'i kadın, % 50,75'i en az bir saat internet kullanıyor ve % 31,75'i interneti bilgi amaçlı kullandığı belirtilmiştir. Ergenlerin internet bağımlılığı ve sağlıksız beslenme puanlarının erkeklerden fazla olduğu bulunmuştur. Ergenlerin okul başarısı ile internet bağımlılığı ve beslenme davranışları, ergenlerin günlük olarak internette geçirdikleri zamana ve internet kullanım amacına göre internet bağımlılığı ve beslenme düzenleri arasında bir ilişki olduğu bulunmuştur (136). Literatürde yapılan çalışmalarda ergenlerin internet bağımlılığı ve sağlıklı beslenme davranışlarına yönelik yapılmış çalışmalar sınırlıdır (137, 138). Yapılan

bir başka çalışmada yemek düzeninin aksadığını belirten ergenlerin internet bağımlılık düzeylerinin daha fazla olduğu görülmüştür (45).

Beslenme düzenine göre saldırganlık ölçeği alt boyutu olan fiziksel saldırganlık, sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği alt boyutlarından öfke dışı vurumu ve öfke içi vurumu puanları beslenme düzenine göre anlamlı derecede farklılaşmamaktadır. Örneklem grubundaki katılımcıların beslenme düzenleri farklı değişkenlere göre farklılık gösterse de saldırganlık ve öfke üzerinde farklılık göstermemiştir. Bu durum çocukların yaş grubundan ya da örneklemin sayısından kaynaklanabilir.

Katılımcıların 246'sı (%60,6) en son 18.00-20.00 arasında yemek yerken, 113'ü (%27,8) 20.00-22.00 arasında, 47'si (%11,6) 22.00 sonrasında yemektedir. "Evde kal" sürecinde katılımcıların 247'si (%60,8) yemek yeme ihtiyacı duyarken 159'u (%39,2) yemek yeme ihtiyacı duymamıştır. Yemek yeme ihtiyacı duymaya göre internet bağımlılığı ve saldırganlık ölçeği alt boyutlarından fiziksel saldırganlık, düşmanlık, öfke, sözel saldırganlık ve saldırganlık ölçeği toplam puanı ile sürekli öfke-öfke tarzı ölçeği toplam puanı, öfke kontrolü, öfke içi vurumu ve öfke dışı vurumu alt boyut puan ortalamaları yemek yeme ihtiyacına göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. İnternet bağımlılığı, saldırganlık ölçeği toplam puanı, düşmanlık, öfke, sözel saldırganlık alt boyutları yemek yeme ihtiyacı duyan kişilerde yemek yeme ihtiyacı duymayanlara göre daha fazla olduğu saptanmıştır. Sürekli öfke-öfke tarzı ölçeği alt boyutu olan öfke kontrolü ise yemek yeme ihtiyacı duymayan kişilerde yemek yeme ihtiyacı duyanlara kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür.

Yemek yeme ihtiyacı duymaya göre psikolojik sağlık ölçeği puan ortalamasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Bireysel, çevresel ve ailevi etkenlerin bir araya gelmesi ile önemli bir konu haline gelen psikolojik dayanıklılık (139, 140) çevresel destekler ile güçlü tutulabilmektedir. Psikolojik sağlamlığı çevreden, aileden, arkadaşlardan gelen destekler ile sürdüren bireyler güçlü kalabilmektedirler (141). Yapılan çalışmalarda çevreden gelen desteklerin psikolojik sağlamlığı arttırdığını ileri sürmektedirler (142,143,144,145). Bireyin kendi kişisel özellikleri ve çevresinden gelen destekler psikolojik sağlamlığı arttırmada önemli bir yere sahiptir (149). Yapılan birçok araştırmada (140,146, 147, 148) maddi durum, yaş, cinsiyet, eğitim gibi faktörler belirlenirken Smith ve arkadaşları sağlık ve beslenme koşullarının da önemli olduğu ifade edilmektedir (159).

Katılımcıların 195 (%48,0) katılımcı internet kullanırken atıştırma ihtiyacı duyanlara oranla daha yüksek bulunmuştur. Atıştırma ihtiyacı duyanlara oranla daha yüksek bulunmuştur. Sürekli öfke-öfke tarzı ölçeği öfke kontrolü alt boyutu ve psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puanları ise atıştırma ihtiyacı duymayan katılımcılarda ihtiyaç duyanlara oranla daha yüksek bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre sağlıklı internet bağımlılığı olan ve öfke ve saldırganlık davranışı gösteren bireylerde atıştırma ihtiyacı bulunmaktadır. Psikolojik olarak sağlam olan ve öfke kontrolünü sağlıklı bir şekilde gerçekleştirebilen kişilerde ise atıştırma ihtiyacı çok fazla gerek duyulmamaktadır. Bu bağlamda kişinin psikolojik sağlamlığının yeterince olmaması ve saldırganlık, öfke gibi durumları azaltması için atıştırma yeme ihtiyacı başvurulduğu düşünülmektedir. Atıştırma, bireylerin ana öğünler dışında yedikleri beslenme ihtiyaçları arasında köprü kuran yiyeceklerden oluşmaktadır (151, 152). Atıştırmalıklar genellikle günde en az bir ve birden çok olarak alınmaktadır. Atıştırma kimi zaman ana öğün yerine hızlı bir şekilde kişinin karın doyurması için bazen de stresi atmak ya da sakinleşme bir davranış olarak gerçekleşmektedir (152,153). Alanyazında yapılan çalışmalarda İnternet bağımlılığının yol açtığı sağlık sorunları arasında uyku sorunları ile bilinçsiz atıştırma davranışları bulunmaktadır. İnternet bağımlılığının yol açtığı en büyük sağlık sorunlarından birinin olumsuz obezite ve fiziksel aktivite eksikliği olduğu ifade edilmiştir (154, 155).

Literatürde uyku ve internet bağımlılığı değişkeni ilişkisi ile ilgili çalışmalara ulaşılmış ancak diğer ölçeklerle ilgili çalışmalara ulaşılamamıştır, ek analiz olarak sunulmuştur.

Katılımcıların 33'ünün (%8,1) günlük uyku düzeni iyi iken, 208'inin (%51,2) orta, 165'inin (%40,6) kötüdür. Uyku düzenine göre elde edilen bulgular incelendiğinde uyku düzeni kötü olan katılımcılar, orta ve iyi olanlardan, uyku düzeni orta olan katılımcılar iyi olanlardan daha yüksek internet bağımlılığı ölçeği, saldırganlık ölçeği alt boyutlarından fiziksel saldırganlık, düşmanlık ve saldırganlık toplam puanlarına sahip oldukları görülmüştür. Uyku düzeni kötü ve orta olan katılımcılar iyi olan katılımcılardan daha yüksek saldırganlık ölçeği öfke ve sözel saldırganlık alt boyutları, sürekli öfke alt boyut puanlarına

sahiplerdir. Uyku düzeni iyi olan katılımcılar orta ve kötü olan katılımcılardan daha yüksek sürekli öfke-öfke tarzı ölçeği öfke kontrolü alt boyutu ve psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puanına sahiplerdir. Uyku düzeni orta olan katılımcılar uyku düzeni kötü olan katılımcılardan daha yüksek psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puanına sahiplerdir. Bu bağlamda bireylerin uykuları düzenli oldukça internet bağımlılığı ve saldırganlık düzeyleri azalmakta, öfke kontrolleri ve psikolojik sağlamlıkları artmaktadır. Literatürde internet bağımlılığı ve uyku üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde yapılan bir meta-analiz çalışması sonucunda, internet bağımlısı bireylerin uyku problemleri olduğu ve az uyudukları belirtilmiştir (156). Yapılan bir diğer çalışmada 1060 kişiden oluşan ergen örneklem grubuyla 1 yıl süren çalışma boyunca internet bağımlılığı ve uyku problemleri incelenmiştir. Takip araştırmasında patolojik internet kullanımı olan ergenlerin prevalansı % 3.71 olduğu belirlenmiştir. Ayrıca ergenlerin %20.48'i uyku problemi yaşadıklarını bildirmişlerdir. Patolojik ve aşırı internet kullanımının bir yıl boyunca uyku problemlerini arttırdığı belirlenmiştir. Başlangıca göre İnternet bağımlılığı kriterlerini karşılayan ergenlerin, bir yıl içinde uyku problemleri geliştirme riski 3.6 kat daha fazla olduğu görülmüştür (157). Uyku bozuklukları ve internet bağımlılığı üzerine yapılan bir çalışmada bilgisayar ekranı ışığının melatonin salgılanmasını engellediği ve yoksunluk sendromu veya uyku fazı gecikmesi ile sonuçlandığı belirtilmiştir (158). Vietnam'da yapılan bir çalışmada örneklem grubunun % 21,2'sine İnternet bağımlılığı teşhisi konulmuştur. İnternet bağımlılığı olanların % 26,7'si uyku ile ilgili zorluklar yaşadıklarını belirtmişlerdir (159).

Katılımcıların 33'ü (%8,1) en geç 21.00'de uyurken, 146'sı (%36,0) 22.00'de, 170'i (%41,9) 23.00'te, 57'si (%14,0) 01.00 ve sonrasında uyumaktadır. Uyku saati değişkenine göre elde edilen bulgular incelendiğinde internet bağımlılığı ölçeği, saldırganlık ölçeği alt boyutlarından fiziksel saldırganlık, düşmanlık, öfke, sözel saldırganlık ve saldırganlık ölçeği toplam puanları, sürekli öfke-öfke tarzı ölçeği alt boyutlarından öfke dışı vurumu, öfke içe vurumu uyku saatine dikkat etmeyen katılımcılarda dikkat edenlere oranla daha yüksek bulunmuştur. Sürekli öfke-öfke tarzı ölçeği öfke kontrolü alt boyutu ve psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puanları ise uyku saatine dikkat eden katılımcılarda etmeyenlere oranla daha yüksek bulunmuştur.

En geç 01.00 ve sonrası uyuyan katılımcılar 21.00'de, 22.00'de, 23.00'te uyuyan katılımcılardan daha yüksek internet bağımlılığı ölçeği, saldırganlık ölçeği alt boyutlarından

fiziksel saldırganlık, düşmanlık, öfke ve saldırganlık ölçeği toplam puanlarına, sürekli öfke, öfke dışı vurumu alt boyut puanlarına sahiplerdir. En geç 23.00'te uyuyan katılımcılar 21.00'de uyuyan katılımcılardan daha yüksek internet bağımlılığı ölçeği, saldırganlık ölçeği alt boyutlarından düşmanlık, öfke ve saldırganlık ölçeği toplam puanlarına, sürekli öfke alt boyut puanlarına sahiplerdir. En geç 23.00'te uyuyan katılımcılar 22.00'de uyuyan katılımcılardan daha yüksek internet bağımlılığı ölçeği, saldırganlık ölçeği alt boyutlarından fiziksel saldırganlık, sözel saldırganlık alt boyut puanlarına, sürekli öfke-öfke tarzı ölçeği alt boyutlarından öfke dışı vurumu, öfke içi vurumu puanlarına sahiplerdir. En geç 01.00 ve sonrasında uyuyan katılımcılar 21.00'de uyuyan katılımcılardan daha yüksek saldırganlık ölçeği sözel saldırganlık alt boyutu puanlarına, 22.00'de uyuyan katılımcılardan daha yüksek saldırganlık ölçeği sözel saldırganlık alt boyutu ve sürekli öfke-öfke tarzı ölçeği öfke içi vurumu alt boyut puanlarına sahiplerdir. En geç 01.00 ve sonrasında uyuyan katılımcılar 21.00'de, 22.00'de uyuyan katılımcılardan daha düşük sürekli öfke-öfke tarzı ölçeği öfke kontrolü alt boyutu ve psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puanına sahiptirler. En geç 23.00'te uyuyan katılımcılar 21.00'de, 22.00'de uyuyan katılımcılardan daha düşük psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puanına sahiplerdir. Elde edilen sonuçlara göre uyku saati ne kadar geç olursa internet bağımlılığı ve saldırganlık düzeyi artmakta, öfke kontrolü ve psikolojik sağlamlık azalmaktadır. Nepal'de yapılan bir çalışmada katılımcıların internet bağımlılığı, uyku düzeni ve depresyon düzeyleri araştırılmıştır. Çalışma sonucunda % 35.4'ü kötü uyku kalitesine, % 35.4'ü internet bağımlılığına, % 21.2'si depresyona sahip olduğu görülmüştür. Uyku kalitesinin internet bağımlılığı ve depresif belirtiler üzerinde % 30.9 oranında istatistiksel olarak aracılık etmiştir (160). Yapılan bir diğer çalışmada 503 kız öğrenci ile yaş, vücut kitle indeksi, sigara ve alkol alışkanlıkları, din ve uykudan önce alışılmış akıllı telefon kullanımı kontrol edildikten sonra, internet bağımlılığının öznel uyku kalitesi, uyku gecikmesi, uyku süresi, uyku bozukluğu, uyku ilacı kullanımı ile anlamlı şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur. Kötü uyku kalitesine sahip bireylerin orta ve şiddetli derecede internet bağımlılığına da sahip olduğu belirtilmiştir (156).

Katılımcılardan 223 kişi (%54,9) uyku saatine dikkat ederken, 183 (%45,1) katılımcı dikkat etmemektedir. 42 (%10,3) katılımcının toplam uyku saati 7 saat ve altındayken, 265'inin (%65,3) 7-9 saat aralığında, 99'unun (%24,4) 9 saat ve üstündedir. Toplam uyku saati değişkeninden elde edilen bulgulara göre 7 saat ve altında uyuyan katılımcılar 7-9 saat

ve 9 saat ve üstü uyuyan katılımcılardan daha yüksek saldırganlık ölçeği fiziksel saldırganlık alt boyutu ve saldırganlık toplam puanlarına, sürekli öfke-öfke ifade tarzı öfke dışı vurumu alt boyut puanlarına sahiplerdir. 7 saat ve altında uyuyan katılımcılar 7-9 saat uyuyan katılımcılardan daha yüksek saldırganlık ölçeği öfke alt boyut puanlarına sahiplerdir. 7-9 saat uyuyan katılımcılar 7 saat ve altında, 9 saat ve üstünde uyuyan katılımcılardan daha yüksek sürekli öfke-öfke ifade tarzı öfke kontrolü alt boyut puanlarına sahiplerdir. Bu bağlamda ideal olarak 7 ile 9 saatlik uykunun sağlıklı olduğu ve kişilerde öfke kontrolünü sağlamaya olanak sağladığı söylenebilir. Kripke ve arkadaşları ve Grander tarafından yapılan araştırmada sağlıklı bir birey için en ideal uyku süresinin gece en az 7 saat uyumak olduğu belirtilmiştir (161, 162). Knutson ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada da ideal uykunun 7 saat olduğu belirtilmiş ve 7 saatten az olan uykunun kısa uyku, 7 saatten uzun olan uykunun ise uzun uyku olduğu belirtilmiştir (163) Aysan ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmaya göre bireylerin uyku kalitelerinin kötü olduğu, atıştırmalık, abur cubur, alkol, kafeinli içecek gibi maddelerin uyku kalitesini azalttığı belirtilmiştir (164). Doğan (2013) tarafından yapılan bir çalışmada örneklem grubunda bulunan ergen bireylerin %20,3'ünün yoğun internet kullanmaktan dolayı gündelik işlerini aksattığı, %24,7'sinin uyku düzeninin bozulduğu, %60'ının yemek düzeninin bozulduğu belirtilmiştir. Çalışma sonucunda uyku düzeni bozulan ergenlerin internet bağımlılıklarının daha yüksek olduğu görülmüştür (45).

Toplam uyku saatine göre internet bağımlılığı ölçeği, saldırganlık ölçeği düşmanlık, sözel saldırganlık alt boyutları, sürekli öfke-öfke ifade tarzı sürekli öfke, öfke içe vurumu alt boyutları ve psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puanları toplam uyku saatine göre göre anlamlı derecede farklılaşmamaktadır.

Yapılan çalışmada 31 (%7,6) katılımcı 08.00'den önce uyanırken, 126'sı (%31,0) 08.00-09.00 arasında, 129'u (31,8) 09.00-10.00 arasında, 89'u (%21,9) 11.00-12.00 arasında, 31'i (%7,6) 12.00'den sonra uyanmaktadır. Uyanma saatine göre 11.00-12.00 arasında uyanan katılımcılar 08.00-09.00 arası ve 09.00-10.00 arası uyanan katılımcılardan daha yüksek internet bağımlılığı ölçeği ve saldırganlık ölçeği düşmanlık alt boyut puanlarına sahiplerdir. 12.00 ve sonrasında uyanan katılımcılar 08.00-09.00 arasında uyanan katılımcılardan daha yüksek saldırganlık ölçeği fiziksel saldırganlık alt boyutu ve saldırganlık toplam puanlarına, sürekli öfke-öfke ifade tarzı ölçeği öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumu alt boyut puanlarına sahiplerdir. 12.00 ve sonrasında uyanan katılımcılar 08.00-

09.00 arasında ve 09.00-10.00 arasında uyanan katılımcılardan daha yüksek sürekli öfke-öfke ifade tarzı ölçeği sürekli öfke alt boyut puanlarına sahiplerdir. Bu bağlamda erken uyanan bireylerin öfke ve saldırganlık düzeylerinin az olduğu daha sağlıklı bir yaşama sahip oldukları söylenebilir. Uyku kalitesi sağlıklı bir yaşamın vazgeçilmez bir parçasıdır. Doğumdan itibaren büyüme ve gelişme için sağlıklı bir uyku kalitesi gerekmektedir (165). İnsanların temel gereksinimlerinden biri olan uyku tüm yaşlar için önemli bir ihtiyaçtır. Hem fiziksel hem psikolojik olarak sağlıklı bir yaşama sahip olabilmek için büyümenin ve akademik performansın sağlanabilmesi için kaliteli bir uykuya sahip olmak gerekmektedir (166, 167). Yetersiz uykunun çocuklarda davranışsal problemler oluşturduğu belirtilmiştir (167).

Uyanma saatine göre saldırganlık ölçeği öfke, sözel saldırganlık alt boyutları, sürekli öfke-öfke ifade tarzı ölçeği öfke kontrolü alt boyutu ve psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puanları uyanma saatine göre anlamlı derecede farklılaşmamaktadır.

Yapılan mevcut çalışmada 123 (%30,3) katılımcı bazen öğlen uykusu uyurken, 283 (%69,7) katılımcı öğlen uykusu uyumamaktadır. Öğlen uykusu uyuma değişkeninden elde edilen bulgulara göre internet bağımlılığı ölçeği, saldırganlık ölçeği düşmanlık, öfke alt boyutu puanları bazen öğlen uykusu uyuyan katılımcılarda uyumayan katılımcılara oranla daha yüksek bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puanları ise öğlen uykusu uyumayan katılımcılarda bazen uyuyan katılımcılara oranla daha yüksek bulunmuştur. Öğlen uykusu uyuma değişkenine göre saldırganlık ölçeği fiziksel saldırganlık, sözel saldırganlık alt boyutları ve saldırganlık ölçeği toplam puanları, sürekli öfke- öfke ifade tarzı ölçeği, öfke dışı vurumu ve öfke içi vurumu alt boyut puanları öğlen uykusu uyumaya göre anlamlı derecede farklılaşmamaktadır.

Bu çalışmada 256 (%63,1) katılımcının öğlen uykusu 1 saatten az, 111'inin (%27,3) 1-2 saat arasında, 39'unun (%9,6) 2 saatten fazladır. Öğlen uykusu süresine göre elde edilen bulgular doğrultusunda 2 saatten fazla uyuyan katılımcılar 1 saatten az uyuyan katılımcılardan daha yüksek internet bağımlılığı ölçeği ve saldırganlık ölçeği düşmanlık alt boyut puanlarına sahiplerdir. 1 saatten az uyuyan katılımcılar 2 saatten fazla uyuyan katılımcılardan daha yüksek psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puanına sahiplerdir. Öğlen uykusu süresine göre elde edilen bulgular doğrultusunda saldırganlık ölçeği fiziksel saldırganlık, öfke, sözel saldırganlık alt boyutları ve saldırganlık ölçeği toplam puanları,

sürekli öfke- öfke ifade tarzı ölçeği, öfke kontrolü, öfke dışı vurumu, öfke içi vurumu alt boyut puanları öğlen uykusu süresine göre anlamlı derecede farklılaşmamaktadır.

İnternet kullanım süresi değişkeninden elde edilen bulgulara göre katılımcıların 21'i (%5,2) günde 1 saatten az internet kullanırken, 86'sı (%21,2) 1-2 saat arasında, 152'si (%37,4) 2-5 saat arasında, 68'i (%16,7) 5-7 saat arasında, 79'u (%19,5) 7 saatten fazla kullanmıştır.

İnternet bağımlılığı ölçeği için 2-5 saat arası internet kullanan katılımcıların puanları 1 saatten az ve 1-2 saat kullananlardan, 5-7 saat arası kullanan katılımcıların puanları 1 saatten az, 1-2 saat ve 2-5 saat kullananlardan, 7 saatten fazla kullanan katılımcıların puanları 1 saatten az, 1-2 saat, 2-5 saat ve 5-7 saat kullananlardan daha yüksektir. Bu bağlamda internette geçirilen süre arttıkça internet bağımlılık düzeyi arttığı görülmüştür. Literatürde internet bağımlılığı ve internet kullanma süreleri incelenen çalışmalarda internet kullanma sürelerinin değişkenlik gösterdiği belirlenmiştir. İnternet bağımlısı olan bireylerin internet bağımlısı olmayan bireylere göre daha fazla internet kullandıkları gözlenmiştir (168). Yapılan çalışmalarda internet bağımlılığını belirleyen en önemli kriterin internet başında çok zaman harcama olduğu ifade edilmiştir (169). Araştırmalarda internet bağımlısı olan kişilerin günlük ya da haftalık internet kullanma miktarlarının internet bağımlısı olmayan bireylere kıyasla çok daha fazla olduğu ve internette çok fazla vakit geçirmenin internet bağımlılığı riskini arttırdığı gözlenmiştir (170).

Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinde yapılan bir çalışmada katılımcıların %95'inin her gün mutlaka internet kullandığı belirtilmiştir. 100 kişilik bir örneklem grubundan katılımcıların %38 gibi bir çoğunluğunun en çok günde 4-7 saat internet kullandığı belirtilmiştir (132).

Ergen bireylerin internet bağımlılığı ve saldırganlık düzeylerine yönelik yapılan bir araştırmada internet bağımlılığı olan ergenlerin internet kullanım sürelerinin haftalık ortalama 33,93 saat olduğu, internet bağımlılığı olmayan ergenlerde ise internet kullanım sürelerinin haftalık ortalama 17,41 saat olduğu belirtilmiştir. İnternet bağımlılığı olan ergenlerin internet bağımlılığı olmayan ergenlere göre internet kullanım sürelerinin anlamlı olarak farklı olduğu görülmüştür (67).

İnternet kullanım süresi saldırganlık ölçeği fiziksel saldırganlık alt boyutu için 7 saatten fazla internet kullanan katılımcıların puanları 1 saatten az, 1-2 saat, 2-5 saat ve 5-7

saat kullananlardan daha yüksektir. Düşmanlık alt boyutu için 7 saatten fazla internet kullanan katılımcıların puanları 1-2 saat kullananlardan daha yüksektir. Öfke alt boyutu için 7 saatten fazla internet kullanan katılımcıların puanları 1 saatten az, 1-2 saat, 2-5 saat kullananlardan daha yüksektir. Sözel Saldırganlık alt boyutu için 2-5 saat internet kullanan katılımcıların puanları 1 saatten az, 1-2 saat kullananlardan, 7 saatten fazla kullanan katılımcıların puanları 1 saatten az, 1-2 saat kullananlardan daha yüksektir. BPSÖ toplam puanları için 7 saatten fazla internet kullanan katılımcıların puanları 1 saatten az, 1-2 saat, 2-5 saat ve 5-7 saat kullananlardan daha yüksektir.

Sürekli Öfke alt boyutu için 2-5 saat, 5-7 saat internet kullanan katılımcıların puanları 1 saatten az kullananlardan, 7 saatten fazla kullanan katılımcıların puanları 1 saatten az, 1-2 saat ve 2-5 saat kullananlardan daha yüksektir. Öfke Kontrolü alt boyutu için 1 saatten az internet kullanan katılımcıların puanları 2-5 saat, 5-7 saat ve 7 saatten fazla kullananlardan, 1-2 saat kullanan katılımcıların puanları 7 saatten fazla kullananlardan daha yüksektir. Öfke dışı vurumu alt boyutu için 2-5 saat internet kullanan katılımcıların puanları 1 saatten az, 1-2 saat kullananlardan, 5-7 saat kullanan katılımcıların puanları 1 saatten az, 1-2 saat kullananlardan, 7 saatten fazla kullanan katılımcıların puanları 1 saatten az, 1-2 saat, 2-5 saat kullananlardan daha yüksektir. Öfke İçerme Vurumu alt boyutu için 7 saatten fazla internet kullanan katılımcıların puanları 1 saatten az ve 1-2 saat kullananlardan daha yüksektir. Bu bulgulara karşıtlık oluşturacak şekilde literatürdeki bazı çalışmalarda ise internet kullanım sıklığına göre öfke tarzlarının farklılaşmadığı görülmüştür (171,172).

Psikolojik Sağlamlık Ölçeği için 1 saatten az internet kullanan katılımcıların puanları 2-5 saat, 5-7 saat ve 7 saatten fazla kullananlardan, 1-2 saat, 2-5 saat, 5-7 saat kullanan katılımcıların puanları 7 saatten fazla kullananlardan daha yüksektir. Bu sonuca göre internet kullanımının az olması psikolojik sağlamlığı arttırmaktadır.

44'ünün (%10,8) hiç kardeşi yokken, 209'unun (%51,5) tek kardeşi, 106'sının (%26,1) iki kardeşi, 47'sinin (%11,6) üç ve üstü kardeşi vardır. Kardeş sayısına göre 3 ve üstü kardeşi olanların Fiziksel Saldırganlık-BPSÖ puanları kardeşi olmayanlardan daha yüksek, 2 ve 3 ve üstü kardeşi olanların Öfke-BPSÖ puanları kardeşi olmayanlardan ve tek kardeşi olanlardan daha yüksek, 3 ve üstü kardeşi olanların BPSÖ puanları kardeşi olmayanlardan ve tek kardeşi olanlardan, 2 kardeşi olanların kardeşi olmayanlardan daha yüksek, kardeşi olmayanların

Psikolojik Sağlamlık leği puanları 3 ve üstü kardeşi olanlardan daha yüksek bulunmuştur. Bu bağlamda bireylerin çok kardeşinin olması kardeşler arasında geçimsizliği getirebileceği gibi bunun yanı sıra saldırganlar davranışları da arttırdığı düşünülmektedir. Literatürde internet bağımlılığına yönelik yapılan bir çalışmada Araştırmaya katılan bireylerin %7,1'inin kardeşinin olmadığı, %92,9'unun kardeşinin olduğu saptanmıştır (67). Literatürde yapılan başka bir çalışmada kardeş sayısının internet bağımlılığı üzerinde bir etkisi olmadığı belirtilmiştir (45). En son beslenme saatine göre beslenme saati 22.00 ve sonrası olan katılımcıların İnternet Bağımlılığı leği puanları 18.00-20.00 arası ve 20.00-22.00 arası olanlardan daha yüksek bulunmuştur. Katılımcıların 169'u (%41,6) Covid-19 kaynaklı korku yaşarken, 237'si (%58,4) korku yaşamamıştır; 124' (%30,5) Covid-19 haberlerinden kaynaklanan korku yaşarken, 282'si (%69,5) korku yaşamamıştır. "Evde kal" sürecinde katılımcıların 21'i (%5,2) günde 1 saatten az internet kullanırken, 86'sı (%21,2) 1-2 saat arasında, 152'si (%37,4) 2-5 saat arasında, 68'i (%16,7) 5-7 saat arasında, 79'u (%19,5) 7 saatten fazla kullanmıştır. Covid-19 kaynaklı korkusu olanların Düşmanlık-BPS puanları olmayanlardan daha yüksek bulunmuştur. Covid-19 haberleri kaynaklı korkusu olanların İnternet Bağımlılığı leği puanları, olmayanlardan daha yüksek bulunmuştur. Covid-19 tüm dünyada insan refahını, sağlığını ve dünya ekonomisini olumsuz yönde etkileyen bir etken haline gelmiştir. Dünyadaki birçok kişide stres faktörü yaratan, ölümle sonuçlanabilen ciddi bir sağlık tehdidi olarak görülmektedir (173). Çin'in Wuhan kentinde yapılan bir çalışmada Covid-19'un kişiler üzerinde psikolojik tepkilerine ve yaşam tarzına etkileri incelendi. Araştırmaya 217 erkek ve 511 kadın olmak üzere toplam 728 kişi katıldı. Araştırma sonucunda bireylerin pandemi sürecinde psikolojik tepkilerinde ve yaşam tarzlarında değişiklikler yaşadıklarını ve stres düzeylerinin arttığını belirtmişlerdir (174). Hindistan'da yapılan bir çalışmada covid-19'un sağlık alışanlarında psikolojik sağlamlık ve yaşam kalitesi üzerine etkileri incelenmiştir. Yapılan alışma sonucunda Hindistan'da görev yapan sağlık çalışanlarının depresyon ve anksiyete düzeylerinin arttığını ve yaşam kalitesi düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir (175).

İnternet Bağımlılığı, Saldırganlık, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı ve Psikolojik Sağlamlığa Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu

İnternet bağımlılığı ile saldırganlık ölçeğinden elde edilen bulgular incelendiğinde internet bağımlılığının fiziksel saldırganlık, düşmanlık, sözel saldırganlık ve toplam saldırganlık ölçeği puan ortalaması arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. İnternet bağımlılığı arttıkça öğrencilerin saldırganlık düzeyleri ve saldırganlık alt boyutları artmaktadır. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve saldırganlığı araştıran bir çalışmada internet bağımlılığı olan öğrencilerde hafif düzeyde saldırganlık olduğu belirtilmiştir (176). Alanyazında yapılan bir başka çalışmada İnternet bağımlılığı bozukluğunun saldırganlık ve şiddet içeren davranış geliştirme riskinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir (177). Alanyazında yapılan bir çalışmada internet bağımlılığı olan ve olmayan ergenlerin saldırganlık düzeyleri incelenmiştir. Yapılan çalışma sonucunda internet bağımlılığı olan ergenlerin internet bağımlılığı olmayan ergenlere göre saldırganlık düzeyleri anlamlı seviyede yüksek çıkmıştır (67). Obeid ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada katılımcıların %56.4' ünün ortalama İnternet kullanıcısı olduğunu, % 40.0'ının ara sıra sorun yaşadığını ve % 3.6'sının internet bağımlılığı yaşadığını belirtmişlerdir (178). Anderson ve Bushman şiddet barındıran video oyunlarına maruz kalan genç bireylerde ve çocuklarda saldırganlık düzeyinin arttığını bildirmiştir (179). Madran ve Çakılcı ise araştırmalarında katılımcıların saldırganlık düzeyleriyle çevrimiçi video oyunu bağımlılığı düzeyleri arasında yüksek düzeyde ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Bağımlılık ve saldırganlığın lan ilişkilerinin olumlu yönde anlamlı olduğu ortaya konmuştur (180). Bu sonuç da benzeri diğer araştırmada Kim ve arkadaşları ile Mehroof ve Griffiths araştırmalarında da saldırganlık ile bağımlılık arasında pozitif yönlü anlamlı bir korelasyon olduğu görülmüştür (181,182). Ko ve arkadaşları yaptıkları araştırmada kimi demografik değişkenlerle şiddet içerikli televizyon programlarını izlemenin internet bağımlısı bireylerde saldırgan davranışları arttırdığını bulgulamışlardır. Araştırmada, online oyunlar, sohbet, kumar ve cinsellik içerikli sitelerde bulunmanın saldırganca davranışlarını arttırdığı belirlemişlerdir (183). Odacı ve Çelik'in araştırmasında da benzer biçimde problemlili internet kullanımı ile saldırganlık arasında ilişki olduğu görülmüştür (184). Diğer bir araştırmada,

fiziksel saldırganlık düzeyleri arttıkça internet bağımlılığı ölçeğinin alt ölçeği olan yoksunluk, kontrol güçlüğü ve sosyal izolasyonda da artış görülmüştür. Ayrıca öğrencilerin saldırganlık boyutlarından öfke ve düşmanlık düzeyleri arttıkça internet bağımlılığı boyutlarından yoksunluk, kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma ve sosyal izolasyon düzeyleri de artmaktadır. Bunlara ek olarak öğrencilerin saldırganlık boyutlarından sözel saldırganlık düzeyleri arttıkça, internet bağımlılığı boyutlarından yoksunluk, kontrol güçlüğü ve işlevsellikte bozulma puanlarında artış görülmüştür (185). Ayazseven ve Önder internet bağımlılığının saldırganlık ile pozitif korelasyonu olduğunu bulmuştur. Agbaria internet bağımlılığının üniversite öğrencilerinde saldırganlık ile pozitif, öz kontrol ile negatif ilişkili olduğunu belirlemiştir (186, 187). Takahira ve arkadaşları saldırgan çocuklarda sosyal amaçlı veya değişik amaçlarda internet kullanımının daha yaygın olduğunu belirlemişler ve saldırganlık ve internet kullanımı arasında ilişki olduğunu saptamışlardır (188).

İnternet bağımlılığı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeğinden elde edilen bulgular incelendiğinde sürekli öfke, öfke kontrolü, öfke dışı vurumu, öfke içi vurumu arasında istatistiksel olarak orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. İnternet bağımlılığı arttıkça sürekli öfke, öfke dışı vurumu ve öfke içi vurumu artmaktadır. Öfke kontrolünde ise ters yönlü bir ilişki bulunmuştur. İnternet bağımlılığı arttıkça öfke kontrolü azalmaktadır. Manner tarafından yapılan çalışmada katılımcıların internet kullanımı ile sürekli öfke-öfke ifade tarzları arasında anlamlı ve pozitif yönde zayıf bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Seymenoğlu tarafından yapılan çalışmada öfke ifade tarzları ile internet bağımlılığı arasında zayıf düzeyde bir ilişki vardır. İnternet bağımlılığı arttıkça öfke kontrolü azalmakta, öfke puanları ile problemli internet kullanımı puanları birlikte artmaktadır (172). Farklı bir çalışmada ise sürekli öfke ile internet bağımlılığının orta düzeyde ve negatif yönlü bir ilişki içerisinde olduğu ortaya konulmuştur. Ayrıca Sürekli öfkenin, internet bağımlılığını yordadığı belirlenmiştir (171). Akpınar ve Kelleci ise problemli internet kullanımı ve öfkelerini ifade ediş biçimlerini incelediği araştırmada öğrencilerin sorunlu internet kullanımı yükseldikçe, öfke ifadelerinin olumsuzlaştığı ortaya konulmuştur (189). Farklı bir çalışmada ise, internet bağımlılığı öfke içte, sürekli öfke ve öfke dışı boyutları ile pozitif yönlü, öfke kontrol boyutu ile negatif yönlü ilişkili olduğu belirlenmiştir (172). Benzer şekilde, Kıyıcı'nın araştırmasında internet bağımlılığı ile sürekli öfke, içte tutulan öfke ve

dışa vurulan öfke arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur (132). Bu sonuçlar, özellikle genç yaş gruplarının internet oyunlarında gözlemledikleri sorunları tekrar internette kolaylıkla çözerken gerçek yaşamda karşı karşıya kaldıkları problemleri o denli basit çözemediklerinde de öfkelenebilmektedirler (190). Ergenlerin, internette uzun vakit geçirmeleri, sosyal medyada uzun zaman harcamaları yakınlarıyla problem yaşamalarına neden olabilmekte ve hali hazırda geç bir şekilde yaşanan gençlik dönemlerinin, daha güçleşmesine ve daha kolay öfkelenmelerine ve bu öfkelerini dışa vurmalarına sebep olabilir (210). Şenormancı ve arkakadaşları öfke ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkileri inceledikleri araştırmada içe yöneltilmiş öfkenin problemli internet kullanımı ile ilişkili olduğunu saptamışlardır. Hwang ve arkadaşları ise normal grup ile internet bağımlısı grubu kıyasladığında, bağımlı grubun öfke ifadelerinin daha fazla olduğunu belirlemiştir.(191,192) Literatürdeki birçok araştırma da problemli internet kullanımı ile yalnızlık, sosyal geri çekilme, saldırganlık, öfke gibi duygusal ve davranışsal sorunların daha fazla görüldüğü belirlenmiştir vb. gibi sağlıksız davranışlar arasındaki ilişkileri ortaya koyar niteliktedir (193,194,195,196).

İnternet bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık ölçeğinden elde edilen bulgular doğrultusunda anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. İnternet bağımlılığı arttıkça psikolojik sağlamlık azalmaktadır. Bu bulguları destekler nitelikte birçok araştırma olduğu belirlenmiştir. Sert Ağır tarafından yapılan çalışmada ergenlerin psikolojik sağlamlığı, internet bağımlılığı ve okul tükenmişliği incelenmiştir. Çalışma sonucunda internet bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık arasında negatif zayıf bir ilişki bulunmuştur (197). Keskin tarafından yapılan çalışma dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (193). Literatürde yapılan diğer bir araştırmada ise, internet bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve psikolojik dayanıklılığı üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olduğu belirlenmiştir(198, 199). Li ve ark. internet bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönlü bir ilişki belirlemiştir (200). Ayrıca, Psikolojik dayanıklılık ve internet bağımlılığı üstüne yapılan diğer bir çalışmada, psikolojik dayanıklılık arttıkça internet bağımlılığının azaldığı görülmüştür. Yine aynı çalışmada, bağımlı olan kişiler için daha fazla psikolojik dayanıklılığa sahip olanların internet bağımlılığının negatif etkilerini daha düşük

düzeyde yaşadığı görülmüştür (201). Ayrıca, internet bağımlılık puanı arttıkça sürekli öfke, içte tutulan öfke, dışa vurulan öfke, fiziksel saldırganlık, sözel saldırganlık, öfke, düşmanlık, saldırganlık puanlarının da arttığını gösteren bir çalışma da bulunmaktadır (202).

Çelik ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışmada internet bağımlısı olmayan kişilerin ortalaması %62,3 internet bağımlısı olan kişilerin ortalaması ise %30 olarak belirtilmiştir (203). Balcı ve Gülnar yaptıkları araştırmada internet bağımlısı olan bireylerin %23,3 ortalamaya sahip oldukları görülmüştür (204). Durualp ve Çiçekoğlu tarafından yapılan çalışmada internet bağımlısı olan kullanıcıların %17 ortalamaya sahip olduğu, risk grubunda olan kişilerin %66 oranına sahip olduğu, internet bağımlısı olmayanların ise %17 oranına sahip olduğu belirtilmiştir (205). Batıgün ve Hasta tarafından yapılan çalışmada katılımcıların %14'ünün internet bağımlısı olduğu tespit edilmiştir (206).

Literatürde internet bağımlılığına yönelik yapılan çalışmalar incelendiğinde internet bağımlılığı prevalansı yurt dışı çalışmalarında %8 ile %53 arasında değişmektedir (31,32,36,106). İnternet bağımlılığına yönelik yurt içinde yapılan çalışmalarda ise oranların %11 ile %38 arasında değiştiği görülmektedir (35,37,38,107).

Sürekli öfke- öfke ifade tarzı (SÖÖTÖ) ile saldırganlık ölçeğinden elde edilen bulgular doğrultusunda sürekli öfke alt boyut puanları ile saldırganlık ölçeği alt boyutları olan fiziksel saldırganlık, düşmanlık, öfke, sözel saldırganlık, alt boyutları ve saldırganlık ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Sürekli öfke ile saldırganlık arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Sürekli öfke arttıkça saldırganlık da artmaktadır. SÖÖTÖ Öfke kontrolü alt boyut puanları ile saldırganlık ölçeği alt boyutlarından olan fiziksel saldırganlık, düşmanlık, öfke, sözel saldırganlık alt boyutları ve saldırganlık ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Öfke kontrolü ile saldırganlık arasında ters yönlü bir ilişki vardır. Öfke kontrolü azaldıkça saldırganlık toplam puanı ve alt boyutların puan ortalamaları artmaktadır. SÖÖTÖ öfke dışa vurumu alt boyut puanları ile saldırganlık ölçeği alt boyutlarından olan fiziksel saldırganlık düşmanlık, öfke, sözel saldırganlık alt boyutları ve BPSÖ toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Öfke dışa vurumu arttıkça saldırganlık toplam puanı ve alt boyutların puan ortalamaları artmaktadır. SÖÖTÖ öfke içe vurumu alt boyut puanları ile

saldırganlık ölçeği alt boyutlarından olan fiziksel saldırganlık, düşmanlık, öfke, sözel saldırganlık alt boyutları ve saldırganlık ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Öfke içe vurumu arttıkça saldırganlık toplam puanı ve alt boyutların puan ortalamaları artmaktadır.

Karataş tarafından yapılan çalışmada saldırganlık ve öfke arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Öfke arttıkça saldırganlığın da arttığı belirlenmiştir (207). Cenkseven tarafından yapılan çalışmada deney ve kontrol grupları oluşturularak ön test son test çalışması yapılmıştır. Çalışma sonucunda öfke düzeyi yüksek grubun saldırganlık düzeyinin de yüksek olduğu ifade edilmiştir (208). Kesen ve arkadaşları yaptıkları çalışmada yetiştirme yurdunda yaşayan ergenlerin saldırganlık düzeylerini ve öfke düzeylerini incelemiştir. Saldırganlık ile öfke düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Çalışma sonucunda ergenlerin yurttan kalma süreleri arttıkça saldırganlık ve öfke düzeyleri de artmaktadır (209). Kırkbir'in çalışmasında da öfke ve saldırganlık arasında pozitif bir yönlü ilişki olduğu ortaya konulmuştur (210).

Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanları ile SÖÖTÖ sürekli öfke, öfke kontrolü, öfke dışı vurumu, öfke içe vurumu alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Öfke düzeyi ve alt boyut düzeyleri arttıkça psikolojik sağlamlık azalmaktadır. Çağlar tarafından yapılan çalışmada bireylerde psikolojik dayanıklılık ve öfke düzeyleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda öfke kontrolü ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (211). Dündar tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları ile öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişki incelenmiş ve istatistiki olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılık puanları arttıkça sürekli öfke, dışı vurulan öfke ve içte tutulan öfke azalmakta, öfke kontrol puanları yükselmektedir (212). Yapılan bir başka çalışmada psikolojik dayanıklılığın kendini adama boyutu, öfkenin alt boyutu olan saldırganlığı ve sakinliği anlamlı bir şekilde yordadığını belirlenmiştir (213). Farklı bir çalışmada ise, psikolojik dayanıklılık ile öfke ve öfke ifade tarzları arasında istatistiki olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Psikolojik dayanıklılık puanları yükseldikçe sürekli öfke, dışı öfke ve içte öfke düşmekte, öfke kontrol puanları artmaktadır (214). Çağlar ise çalışmasında bu bulguları destekler şekilde öfke

kontrolü ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirlemiştir (215, 216).

Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile BPSÖ saldırganlık ölçeği fiziksel saldırganlık, düşmanlık, öfke, sözel saldırganlık, alt boyutları ve BPSÖ toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Saldırganlık düzeyi ve alt boyut düzeyleri arttıkça psikolojik sağlamlık azalmaktadır. Literatürde bulunan araştırmalarda bu bulguları destekleyen sonuçlara ulaşılmıştır. Akbari yaptığı çalışmada bireylere psikolojik dayanıklılık eğitimini vererek saldırganlık üzerindeki etkilerini incelemiştir. Dayanıklılık eğitiminin saldırganlığı azaltmada etkili oldu bulunmuştur (217). Diğer bir araştırmada, sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta boyutlarının saldırganlık ile ilişkili olduğu görülmüş ve aynı zamanda bu değişkenlerin saldırganlığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir (218). Kesen ve arkadaşları tarafından öfke içte alt boyutu ile sözel saldırganlık arasında pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde ilişki tespit belirlenmiştir (209). Diğer çalışmalara bakıldığında öfke ile saldırganlık bulunduğunu ve yüksek öfke düzeyi, suçluluk, utangaçlık ve saldırganlık arasında ilişkiler olduğunu ortaya koyan çalışmaların mevcut olduğu görülmüştür (209, 219, 220, 221, 222).

İnternet Bağımlılığının Saldırganlık ve Alt Boyutları Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolüne Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu

İnternet bağımlılığının psikolojik sağlamlık üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. İnternet bağımlılığının, psikolojik sağlamlığın %20,2'sini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. İnternet bağımlılığının fiziksel saldırganlık üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiş ve kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. İnternet bağımlılığının, fiziksel saldırganlığın %23,1'ini açıkladığı görülmüştür. Psikolojik sağlamlığın fiziksel saldırganlık üzerindeki ortak yordayıcı etkisi incelenmiştir. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. İnternet bağımlılığının ve psikolojik sağlamlığın, fiziksel saldırganlığın %26,1'ini açıkladığı

görülmüştür. Kişilerin internet kullanımı ile birlikte kişisel yaşamlarında bazı sorunlar ve internet kullanımını kontrol etmede başarısız olma durumları ile kompulsif internet kullanım davranışı görülmektedir (223). Alanyazında yapılan birçok çalışmada problemli ve kontrolsüz internet kullanımının kişilerde, saldırganlık, yalnızlık, depresyon, sosyal çevreden soyutlanma gibi problemlere neden olduğu belirtilmektedir (224, 225). İnternet bağımlılığının fiziksel saldırganlık üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlığın anlamlı bir kısmı aracı rolü olduğu görülmüştür. İnternet bağımlılığı olan bireylerde sanal ortamda verdikleri tepkilerinin kontrolünü sağlamakta yetersiz oldukları ve bu nedenle saldırganlık davranışlarının ortaya çıktığı düşünülmektedir. Bireylerin oluşturdukları saldırgan davranışları da genelledikleri ve internet ortamı dışında oluşan olaylara da yansıttıkları düşünülmektedir.

İnternet bağımlılığının psikolojik sağlamlık üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir. İnternet bağımlılığının, psikolojik sağlamlığın %20,2'sini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. İnternet bağımlılığının düşmanlık üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir. İnternet bağımlılığının, düşmanlığın %17,8'ini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Psikolojik sağlamlığın düşmanlık üzerindeki ortak yordayıcı etkisi incelenmiştir. İnternet bağımlılığının ve psikolojik sağlamlığın düşmanlığın %19,5'ini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Literatürde yapılan çalışmalarda saldırgan davranışlar sonradan öğrenilen ve doğuştan olmayan davranışlardır. Bu bağlamda saldırganlığın model olma yolu ile öğrenildiği kaanatine varılmıştır. Şiddet içerikli yayınların, videoların ve oyunların kısa ve uzun vade içerisinde saldırganlar davranışlar oluşturduğu deneysel çalışmalar ile desteklenmiştir (27). İnternetin birçok şiddet unsurunu içerisinde bulundurması neticesinde özellikle çocuklarda ve ergen bireylerde saldırganlık, öfke ve düşmanlık davranışlarını etkilediği belirtilmiştir (27). Yapılan bir çalışmada internet bağımlılığı ve saldırganlık arasında güçlü bir ilişki olduğu belirtilmiştir (226). İnternet bağımlılığının düşmanlık üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlığın anlamlı bir kısmı aracı rolü olduğu görülmüştür. İnternet bağımlılığı olan bireylerde oyun, sosyal medya gibi ortamlarda tüzel veya gerçek bireylere karşı öfke, nefret, düşmanlık gibi duygular besledikleri bu nedenle de düşmanlık davranışları ortaya çıktığı düşünülmektedir. Sosyal medyada sıklıkla zaman geçiren birini sosyal medyada gördüğü bir başka bireye öfke, hiddet

gibi duygular beslemesi muhtemel görünmektedir. Ergen bireylerin sanal oyunları gerçekmiş gibi yaşaması özellikle savaş oyunlarının kişiyi gerçek dünyadan alıp sanal bir dünyaya götürmesi de şiddet, saldırganlık, düşmanlık davranışlarını doğurabilir. Bu bağlamda psikolojik sağlamlılığın da azalması olağan görünmektedir.

İnternet bağımlılığının psikolojik sağlamlık üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir. İnternet bağımlılığının, psikolojik sağlamlığın %20,2'sini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. İnternet bağımlılığının öfke-BPSÖ üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir. İnternet bağımlılığının, öfke-BPSÖ'nün %23,6'sını açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Psikolojik sağlamlığın öfke-BPSÖ üzerindeki ortak yordayıcı etkisi incelenmiştir. İnternet bağımlılığının ve psikolojik sağlamlığın öfke-BPSÖ'nün %24,5'ini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Öfke kavramı Spielberger ve arkadaşları (1985) tarafından basit bir kızgınlıktan yoğun bir sinirlilik haline kadar değişkenlik gösteren durum olarak ifade edilmiştir (227). Kassinove ve Sukhodolsky öfkeyi spesifik bilişsel çarpıtmalar, algısal sorunlar ve fizyolojik değişimler olarak yapılandırılmış bir davranış bütünü olarak tanımlamaktadır (228). Aracı modellerden elde edilen bulgular doğrultusunda İnternet bağımlılığının öfke-BPSÖ üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlığın anlamlı bir kısmı aracı rolü olduğu görülmüştür.

İnternet bağımlılığının psikolojik sağlamlık üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir. İnternet bağımlılığının, psikolojik sağlamlığın %20,2'sini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. İnternet bağımlılığının BPSÖ üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir. İnternet bağımlılığının, BPSÖ'nün %30'unu açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Psikolojik sağlamlığın BPSÖ üzerindeki ortak yordayıcı etkisi incelenmiştir. İnternet bağımlılığının ve psikolojik sağlamlığın BPSÖ'nün %31,8'ini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Salırganlık, başka insanların kişisel haklarına önem vermeden başka bireylerin haklarını kullanmasını engel olmak ya da fiziksel, duygusal şiddet kullanmak gibi eylemler içermektedir. Salırganlık fiziksel, sözlü, direkt ve dolaylı olarak dörde ayrılmaktadır (229). İnternet bağımlılığının

BPSÖ üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamliğın anlamlı bir kısmı aracı rolü olduğu görölmüştür.

İnternet Bağımlılığının Sürekli Öfke-Öfke Tarzı ve Alt Boyutları Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Sağlamliğın Aracı Rolüne Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu

İnternet bağımlılığının psikolojik sağlamlık üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir. İnternet bağımlılığının, psikolojik sağlamliğın %20,2'sini açıkladığı görölmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Psikolojik dayanıklılık, olumsuz stresler karşısında çalışan bir koruyucu mekanizma olarak kabul edilmektedir. Bununla birlikte, dayanıklılık, en ciddi halk sağlığı sorunlarından bazılarıyla ilişkili olan popölyasyonlarda yalnızca küçük bir ölçüye kadar araştırılmıştır. En çok araştırılan popölyasyonun yaşlılar olduğu belirtilmiştir (230, 231). İnternet bağımlılığının sürekli öfke üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir. İnternet bağımlılığının, sürekli öfkenin %20,2'sini açıkladığı görölmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Psikolojik sağlamliğın sürekli öfke üzerindeki ortak yordayıcı etkisi incelenmiştir. İnternet bağımlılığının ve psikolojik sağlamliğın sürekli öfkenin %25,1'ini açıkladığı görölmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Anderson (2006) yaptığı araştırmasında ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile öfke arasında güçlü bir ilişki olduğunu belirtmektedir (232). İnternet bağımlılığının BPSÖ üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamliğın anlamlı bir kısmı aracı rolü olduğu görölmüştür. Bu bağlamda yapılan mevcut çalışmanın elde edilen bulgularına göre internette geçirilen sürenin fazla olmasının bireyleri bağımlı hale getirdiği ve dış dünyadan soyutladığı varsayılmaktadır. Çevresinden ve günlük yaşam aktivitelerinden soyutlanan bireylerin sanal dünyaya yönelik duygular taşıması ve saldırganlık, öfke gibi duyguları yaşaması muhtemel görünmektedir.

İnternet bağımlılığının psikolojik sağlamlık üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir. İnternet bağımlılığının psikolojik sağlamliğın %20,2'sini açıkladığı görölmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. İnternet bağımlılığının öfke kontrolü üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir. İnternet bağımlılığının öfke kontrolünün %11,5'ini açıkladığı görölmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Psikolojik sağlamliğın öfke kontrolü üzerindeki ortak yordayıcı etkisi incelenmiştir. İnternet bağımlılığının ve psikolojik sağlamliğın öfke kontrolünün %25,1'ini

açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Literatürde yapılan çalışmalarda internet kullanımının ergenlerde saldırganlık davranışını arttırdığı görülmüştür. 8. Sınıf öğrencileri ile yapılan çalışmada örneklem grubundaki bireylerin %46.7'sinin internet kullanımı esnasında şiddet içeriklerine rastladığı belirtilmiştir. Araştırmanın bir diğer bulgusu ise araştırmaya katılan bireylerin %37.3'ünün savaş içerikleri oyun, medya ve görseller ile ilgilendiği belirtilmiştir (233). İnternet bağımlılığının BPSÖ üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlığın anlamlı bir kısmi aracı rolü olduğu görülmüştür. Kişilerin bağımlılığa karşı toleransının düşük olması üstesinden gelinmesi gereken diğer sorunlarda da düşük performans göstereceklerini düşündürmektedir. İnternet bağımlılığına karşı savunmasız olan bireylerin ekran karşısında öfke kontrolünü oluşturacak yeterli becerileri geliştiremedikleri varsayılmaktadır.

İnternet bağımlılığının psikolojik sağlamlık üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir. İnternet bağımlılığının psikolojik sağlamlığın %20,2'sini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. İnternet bağımlılığının öfke içe vurumu üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir. İnternet bağımlılığının öfke içe vurumunun %18,8'ini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Psikolojik sağlamlığın öfke içe vurumu üzerindeki ortak yordayıcı etkisi incelenmiştir. İnternet bağımlılığının ve psikolojik sağlamlığın öfke içe vurumunun %22,2'sini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Yapılan bir araştırmada 707 kişilik örneklem grubu ile riskli internet kullanım davranışları ve sonuçları incelenmiştir. Çalışma sonucunda riskli internet kullanımına sahip olan bireylerin %14'ünün şiddet içerikli silahlarla ilgili internet kullanım davranışlarına sahip olduğu ve şiddet içeren yasadışı sitelere girdikleri belirtildi (234). Yapılan bir başka çalışmada ise internet kullanım sıklığı arttıkça bireylerin şiddet ve öfke gösterme eğilimlerinin arttığı belirtilmiştir (235). İnternet bağımlılığının BPSÖ üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlığın anlamlı bir kısmi aracı rolü olduğu görülmüştür.

5.1 SONUÇLAR

İnternet bağımlılığı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeğinden elde edilen bulgular incelendiğinde sürekli öfke, öfke kontrolü, öfke dışa vurumu, öfke içe vurumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

İnternet bağımlılığı arttıkça psikolojik sağlamlığın azaldığı saptanmıştır.

Sürekli öfke ile saldırganlık arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Sürekli öfke arttıkça saldırganlık da artmaktadır.

Öfke kontrolü ile saldırganlık arasında ters yönlü bir ilişki vardır. Öfke kontrolü azaldıkça saldırganlık toplam puanı ve alt boyutların puan ortalamaları artmaktadır.

Öfke dışa vurumu arttıkça saldırganlık toplam puanı ve alt boyutların puan ortalamaları artmaktadır.

Öfke içe vurumu arttıkça saldırganlık toplam puanı ve alt boyutların puan ortalamaları artmaktadır.

Öfke düzeyi ve alt boyut düzeyleri arttıkça psikolojik sağlamlık azalmaktadır.

Saldırganlık düzeyi ve alt boyut düzeyleri arttıkça psikolojik sağlamlık azalmaktadır.

İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile saldırganlık ölçeği Fiziksel Saldırganlık alt boyut puanları, erkeklerde kızlara oranla daha yüksek bulunmuştur. Saldırganlık ölçeği alt boyutlarından düşmanlık, öfke, SÖÖTÖ Öfke İçe Vurumu alt boyut puanları ise kızlarda erkeklere oranla daha yüksek bulunmuştur.

Cinsiyet değişkenine göre saldırganlık ve Psikolojik Sağlamlık anlamlı derecede farklılaşmamaktadır.

Saldırganlık ölçeği fiziksel saldırganlık ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği alt boyutlarından öfke içe vurumu alt boyutu, 8. sınıf katılımcılarda 7. sınıf katılımcılara oranla daha yüksek bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puanları ise 7. sınıf katılımcılarda 8. sınıf katılımcılara oranla daha yüksek bulunmuştur.

Sınıf düzeyine göre internet bağımlılığı ölçeği, saldırganlık ölçeğine göre düşmanlık, öfke, sözel saldırganlık alt boyutu ve toplam puanı, sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği alt

boyutlarından sürekli öfke, öfke kontrolü, öfke içe vurumu alt boyut puanları sınıfa göre anlamlı derecede farklılaşmamaktadır.

İnternet bağımlılığı ve saldırganlık, beslenme düzeni orta olan katılımcılarda iyi olan katılımcılara oranla daha yüksek bulunmuştur. Öfke kontrolü ve psikolojik sağlamlık ise beslenme düzeni iyi olan katılımcılarda orta olan katılımcılara oranla daha yüksek bulunmuştur.

Saldırganlık ölçeği alt boyutu olan fiziksel saldırganlık, sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği alt boyutlarından öfke dışı vurumu ve öfke içe vurumu puanları beslenme düzenine göre anlamlı derecede farklılaşmamaktadır.

İnternet bağımlılığı, saldırganlık yemek yeme ihtiyacı duyan kişilerde yemek yeme ihtiyacı duymayanlara göre daha fazla olduğu saptanmıştır. Öfke kontrolü ise yemek yeme ihtiyacı duymayan kişilerde yemek yeme ihtiyacı duyanlara kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür.

Yemek yeme ihtiyacı duymaya göre psikolojik sağlamlık ölçeği puan ortalamasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

İnternet bağımlılığı ölçeği ve saldırganlık atıştırmalık ihtiyacı duyan katılımcılarda ihtiyaç duymayanlara oranla daha yüksek bulunmuştur. Öfke kontrolü alt boyutu ve psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puanları ise atıştırmalık ihtiyacı duymayan katılımcılarda ihtiyaç duyanlara oranla daha yüksek bulunmuştur.

Uyku düzenine bireylerin uykuları düzenli oldukça internet bağımlılığı ve saldırganlık düzeyleri azalmakta, öfke kontrolleri ve psikolojik sağlamlıkları artmaktadır.

Uyku saati değişkenine göre; internet bağımlılığı ve saldırganlık, uyku saatine dikkat etmeyen katılımcılarda dikkat edenlere oranla daha yüksek bulunmuştur. Öfke kontrolü alt boyutu ve psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puanları ise uyku saatine dikkat eden katılımcılarda etmeyenlere oranla daha yüksek bulunmuştur.

Uyku saati ne kadar geç olursa internet bağımlılığı ve saldırganlık düzeyi artmakta, öfke kontrolü ve psikolojik sağlamlık azalmaktadır.

Toplam uyku saatine göre 7-9 saat arasında uyuyan bireylerin öfke ve saldırganlık düzeylerinin 7 saat altında ve 9 saat üstünde uyuyan bireylere göre daha olduğu tespit edilmiştir.

Toplam uyku saati değişkenine göre internet bağımlılığı, saldırganlık, fe ve psikolojik sağlımlık toplam uyku saatine göre göre anlamlı derecede farklılaşmamaktadır.

Uyanma saatine göre 11.00-12.00 arasında uyanan katılımcılar 08.00-09.00 arası ve 09.00-10.00 arası uyanan katılımcılardan daha yüksek internet bağımlılığı leği ve saldırganlık leği düşmanlık alt boyut puanlarına sahiplerdir. 12.00 ve sonrasında uyanan katılımcılar 08.00-09.00 arasında uyanan katılımcılardan daha yüksek saldırganlık leği fiziksel saldırganlık alt boyutu ve saldırganlık toplam puanlarına, sürekli öfke-öfke ifade tarzı leği fke ie vurumu ve öfke dışa vurumu alt boyut puanlarına sahiplerdir. 12.00 ve sonrasında uyanan katılımcılar 08.00-09.00 arasında ve 09.00-10.00 arasında uyanan katılımcılardan daha yüksek sürekli öfke-öfke ifade tarzı leği sürekli öfke alt boyut puanlarına sahiplerdir.

Uyanma saatine göre saldırganlık leği fke, sözel saldırganlık alt boyutları, sürekli öfke-öfke ifade tarzı leği fke kontrolü alt boyutu ve psikolojik sağlımlık leği toplam puanları uyanma saatine göre anlamlı derecede farklılaşmamaktadır.

Öğlen uykusu saati değişkeninden elde edilen bulgulara göre internet bağımlılığı ve saldırganlık bazen öğlen uykusu uyuyan katılımcılarda uyumayan katılımcılara oranla daha yüksek bulunmuştur. Psikolojik sağlımlık leği toplam puanları ise öğlen uykusu uyumayan katılımcılarda bazen uyuyan katılımcılara oranla daha yüksek bulunmuştur.

Öğlen uykusu süresine göre elde edilen bulgular doğrultusunda 2 saatten fazla uyuyan katılımcılar 1 saatten az uyuyan katılımcılardan daha yüksek internet bağımlılığına ve saldırganlığa sahiptirler. 1 saatten az uyuyan katılımcılar 2 saatten fazla uyuyan katılımcılardan daha yüksek psikolojik sağlımlığa sahiplerdir.

Öğlen uykusu süresi saldırganlık ve öfke değişkenine göre anlamlı derecede farklılaşmamaktadır.

İnternet kullanım süresi değişkenine göre internette geçirilen süre arttıķa internet bağımlılık düzeyi arttığı görülmüştür.

İnternet kullanım süresi saldırganlık leği fiziksel Saldırganlık alt boyutu için 7 saatten fazla internet kullanan katılımcıların puanları 1 saatten az, 1-2 saat, 2-5 saat ve 5-7 saat kullananlardan daha yüksektir. Düşmanlık alt boyutu için 7 saatten fazla internet kullanan katılımcıların puanları 1-2 saat kullananlardan daha yüksektir. Öfke alt boyutu için 7 saatten fazla internet kullanan katılımcıların puanları 1 saatten az, 1-2 saat, 2-5 saat

kullananlardan daha yüksektir. Sözel Saldırganlık alt boyutu için 2-5 saat internet kullanan katılımcıların puanları 1 saatten az, 1-2 saat kullananlardan, 7 saatten fazla kullanan katılımcıların puanları 1 saatten az, 1-2 saat kullananlardan daha yüksektir. BPSÖ toplam puanları için 7 saatten fazla internet kullanan katılımcıların puanları 1 saatten az, 1-2 saat, 2-5 saat ve 5-7 saat kullananlardan daha yüksektir.

Sürekli Öfke alt boyutu için 2-5 saat, 5-7 saat internet kullanan katılımcıların puanları, 1 saatten az kullananlardan; 7 saatten fazla kullanan katılımcıların puanları 1 saatten az, 1-2 saat ve 2-5 saat kullananlardan daha yüksektir. Öfke Kontrolü alt boyutu için 1 saatten az internet kullanan katılımcıların puanları 2-5 saat, 5-7 saat ve 7 saatten fazla kullananlardan, 1-2 saat kullanan katılımcıların puanları 7 saatten fazla kullananlardan daha yüksektir. Öfke dışı vurumu alt boyutu için 2-5 saat internet kullanan katılımcıların puanları 1 saatten az, 1-2 saat kullananlardan, 5-7 saat kullanan katılımcıların puanları 1 saatten az, 1-2 saat kullananlardan, 7 saatten fazla kullanan katılımcıların puanları 1 saatten az, 1-2 saat, 2-5 saat kullananlardan daha yüksektir. Öfke İçerik Vurumu alt boyutu için 7 saatten fazla internet kullanan katılımcıların puanları 1 saatten az ve 1-2 saat kullananlardan daha yüksektir. Psikolojik Sağlamlık Ölçeği için 1 saatten az internet kullanan katılımcıların puanları 2-5 saat, 5-7 saat ve 7 saatten fazla kullananlardan, 1-2 saat, 2-5 saat, 5-7 saat kullanan katılımcıların puanları 7 saatten fazla kullananlardan daha yüksektir. Bu sonuca göre internet kullanımının az olması psikolojik sağlamlığı arttırmaktadır.

Aracı model analizleri sonuçlarına göre internet bağımlılığının saldırganlık üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlığın kısmi aracı rolü bulunmaktadır. Ayrıca internet bağımlılığının sürekli öfke - öfke ifade tarzı üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlığın kısmi aracı rolü bulunmaktadır.

5.2 ÖNERİLER

Yapılan mevcut çalışmanın sonuçlarında problemli internet kullanımının saldırganlık ve öfkeyi arttırdığı, psikolojik sağlamlığı ise azalttığıdır. İnternet bağımlısı bireylerin bağımlılıklarını ve riskli internet kullanımlarını azaltabilmek için psikoeğitim programları verilmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir. Yapılan mevcut çalışma 406 kişilik örneklem

grubuyla yürütülmüştür. Gelecek araştırmalar için daha geniş bir örnekleme araştırmalar yapılmasının literatüre katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Gelecek çalışmaların daha büyük ve daha küçük yaş grubuyla yapılması ve sonuçların karşılaştırılması genellenebilirliğin gerçekleşmesi için önemli görülmektedir. Yapılacak olan diğer çalışmalarda internet kullanımının alanlarının belirlenmesi ve daha detaylı bir araştırma yapılması önerilmektedir.

Yapılacak olan diğer çalışmalarda farklı demografik değişkenlerin de kullanılması alanyazına yeni bir katkı sağlayacaktır. Araştırmanın evren ve örnekleminin genişletilmesi, kültürel etkileri de beraberinde getirerek farklı bulgular elde edilmesini sağlayabilir.

Gelecek çalışmalar için örneklem deney ve kontrol grupları oluşturularak belirli bir eğitim programının ön test son test sonuçlarının karşılaştırılması yapılabilir. Böylelikle eğitim programlarının saldırganlık ve öfke üzerinde etkililiği incelenebilir. Yapılan çalışma kesitsel modelde oluşturulmuş bir çalışmadır. Bu sebeple internet bağımlılığı nedeniyle mi öfke ve saldırganlık davranışlarının oluştuğu yoksa öfke ve saldırganlık davranışı internet bağımlılığına sebep olup olmadığı tam olarak bilinmemektedir. İnternet bağımlılığına yönelik oluşturulan demografik veriler internet bağımlılığı bulunan bireylerde değişkenlik gösterebilmektedir. Çalışmanın kısıtlı yanlarından biri bireyler tarafından doldurulan öz bildirim türü ölçeklerdir. Katılımcıların tüm soruları içtenlikle yanıtladığı varsayılmaktadır. Çalışmada kullanılan demografik verilerden uyku saati, uyanma saati, ortalama uyku süresi, öğlen uykusu saati, öğlen uyku süresi, beslenme düzeni, yeme ihtiyacı, atıştırmalık ihtiyacı gibi değişkenler ile birlikte literatürde internet bağımlılığı, saldırganlık, öfke ve psikolojik sağlamlığı ele alınan bir çalışma bulunmamaktadır. Bu bağlamda yapılan çalışma özgün ve literatüre yeni katkılar sağlayacak bir çalışmadır. Ancak çeşitli demografik verilerle ilgili alanyazında yapılmış çalışmalara rastlanmamıştır. Bu bağlamda çalışmanın diğer araştırmalar ile birlikte ele alınarak tartışılması kısıtlanmıştır.

6. KAYNAKÇA

- 1- Rajanna, S. H., Sharma, M. K., & Palanichamy, T. S. Exploration Of Technology Use Pattern Among Teenagers And İts Relationship With Psychological Variables. *Asean J Psychiatry*, 2016, 17(2), 239-249.
- 2- Derin, S., & Bilge, F. Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Öznel İyi Oluş Düzeyi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2016 6(46), 35-51.
- 3- Davis, R. A Cognitive–Behavioral Model Of Pathological Internet Use. *Computers in Human Behaviour*, 200117(2), 187–195.
- 4- Association AP. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®): American Psychiatric Pub; 2013.
- 5- Odacı, H., & Çikrikçi, Ö. Problemli İnternet Kullanımında Depresyon, Kaygı Ve Stres Düzeyine Dayalı Farklılıklar. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2017, 4(1): 41-61.
- 6- Xiang, M., Zhang, Z., & Kuwahara, K. Impact Of COVID-19 Pandemic On Children And Adolescents' Lifestyle Behavior Larger Than Expected. *Progress İn Cardiovascular Diseases* 2020.
- 7- Orben, A., Tomova, L., & Blakemore, S. J. The Effects Of Social Deprivation On Adolescent Development And Mental Health. *The Lancet Child & Adolescent Health* 2020.
- 8- Albayrak, B., Kutlu Y. Ergenlerde Öfke İfade Tarzı ve İlişkili Faktörler. Maltepe Üniversitesi. *Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 2009, 2:3.
- 9- Young, K.S. Internet Addiction: The Emergence Of Anew Clinical Disorder. *Cyberpsychol Behaviour*, 1998, 1: 237-244.
- 10- Sahmurova, A. & Gursesli, M.C. Effects Of Noise Pollution On Anger And Smoking Addiction In College Students IIOAB Journal Vol. 2020, 11(5). (42–47)
- 11- Masten, A. S., & Wright, M. O. Resilience Processes İn Development. *Handbook Of Resilience İn Children*, 2005 1, 17-37.
- 12- Shen Y., Meng F., Xu H., Li X., Zhang Y., Huang C., Luo X., Zhang Y. X., Anxiety And Depression Association Of America Wiley. Internet Addiction Among College Students

- İn A Chinese Population: Prevalence, Correlates, And İts Relationship With Suicide Attempts, 2020, Ağustos;37(8):812-821.
- 13- Werner, E. E., & Smith, R. S. *Journeys From Childhood To Midlife: Risk, Resilience, And Recovery*. Cornell University Press 2001.
- 14- TDK, http://tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&guid=TDK.GTS.574d9584ab0c95 Erişim tarihi 05.02.2021
- 15- Dünya Sağlık Örgütü. Promoting The Health Of Young People İn Custody p.7. [<http://www.euro.who.int/document/e81703.pdf>] Erişim tarihi 05.02.2021
- 16- Aydın, B. Çocuk ve Ergen Psikolojisi 2005.
- 17- Derman, O. Ergenlerde Psikososyal Gelişim. *Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, 2008 63(1), 19-21.
- 18- Gerrig, R. J., & Zimbardo, P. G. Psikoloji ve yaşam. Çev. Ed. Sart, G.). Nobel Yayıncılık. Ankara 2012.
- 19- Mc Devitt ve Ormrod, Steinberg, Ergenlik 2. Baskı Çev. Ed. Çok, Figen Ankara, İmge Kitabevi. 2013.
- 20- Parlaz, E. A., Tekgül, N., Karademirci, E., & Öngel, K. Ergenlik dönemi: Fiziksel Büyüme, Psikolojik ve Sosyal Gelişim Süreci. *Turkish Family Physician*, 2012 3(2), 10-16.
- 21- Çelik, G., Tahiroğlu, A., & Avcı, A. Ergenlik Döneminde Beynin Yapısal ve Nörokimyasal Değişimi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2008 11(1).
- 22- Peper, J. S., & Dahl, R. E. The Teenage Brain: Surging Hormones—Brain-Behavior Interactions During Puberty. *Current Directions İn Psychological Science*, 2013 22(2), 134-139.
- 23- Santrock, J. W. Ergenlik (Çev. ed. Diğem Müge Siyez). Ankara, Nobel Yayınevi. 2012.
- 24- Mendle, J. Why Puberty Matters For Psychopathology. *Child Development Perspectives*, 2014 8(4), 218-222.
- 25- Dolgin, K. D. “Ergenlik Psikolojisi” (Çev. D. Özen), İstanbul: Kaknüs Yayıncılık 2014
- 26- Durar, H. 12-13 Yaş Ergenlerde Öfke ve Öfke Dışavurumunun Depresyon Düzeyiyle İlişkisi 2017.

- 27- Gümüş, A. B., Őıpkın, S., Tuna, A., & Keskin, G. Üniversite Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımı, Şiddet Eğilimi ve Bazı Demografik Değişkenler Arasındaki İlişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 2015 14(6), 460-467.
- 28- Esen, E. *Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-Sosyal Değişkenlerin İncelenmesi* (Doctoral dissertation, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü) 2010.
- 29- Király, O., Potenza, M. N., Stein, D. J., King, D. L., Hodgins, D. C., Saunders, J. B., ... & Demetrovics, Z. Preventing Problematic İnternet Use During The COVID-19 Pandemic: Consensus guidance. *Comprehensive Psychiatry*, 2020 100, 152180.
- 30- Morris M, O. C. The İnternet as Mass Medium/M. Morris, C. Ogan. *É Journal of Communication*, 1996 46(1).
- 31- Parlak, A. *İnternet ve Türkiye’de İnternetin Gelişimi*. Fırat Üniversitesi. Bitirme Tezi. 2005.
- 32- Kaya, T., The Changes İn The Effects Of Social Media Use Of Cypriots Due To COVID-19 Pandemic. *Technology in Society*, 2020; 63, 101380.
- 33- <https://tuikweb.tuik.gov.tr/HbPrint.do?id=15866>
- 34- [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679YAYIM](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679YAYIM) TARİHİ: 25 Ağustos 2020 SAAT: 10:00 SAYI: 3367
- 35- Lei, H., Li, S., Chiu, M. M., & Lu, M., Social Support And İnternet Addiction Among Mainland Chinese Teenagers and Young Adults: A Meta-Analysis. *Computers in Human Behavior*, 2018, 85: 200-209.
- 36- Ferreira, C., Ferreira, H., Vieira, M. J., Costeira, M., Branco, L., Dias, Â., & Macedo, L. ,Epidemiologia do Uso de İnternet numa População Adolescente e Sua Relação com Hábitos de Sono. *Acta Médica Portuguesa*, 2017;30.
- 37- Martins, M. V., Formiga, A., Santos, C., Sousa, D., Resende, C., Campos, R., ... & Ferreira, S. Adolescent İnternet Addiction–Role Of Parental Control And Adolescent Behaviours. *International Journal of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 2020 7(3), 116-120.
- 38- Truong, A., Moukaddam, N., Toledo, A., & Onigu-Otite, E. Addictive Disorders İn Adolescents. *Psychiatric Clinics*, 2017, 40(3): 475-486.
- 39- Ceyhan, E. Ergen Ruh Sağlığı Açısından Bir Risk Faktörü: İnternet Bağımlılığı 2008.

- 40- Kim, S., & Baek, T. H. Examining The Antecedents And Consequences Of Mobile App Engagement. *Telematics and Informatics*, 2018 35(1): 148-158.
- 41- Suhail, K., & Bargees, Z. Effects of Excessive Internet Use on Undergraduate Students in Pakistan. *CyberPsychology & Behavior*, 2006 9(3), 297-307.
- 42- Cahit C. Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanımında Yeni Bir Boyut: İnternet Bağımlılığı, *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2005, Sayı 22, 83-98, s.84
- 43- Üneri Ö, Tanıdır C. Bir Grup Lise Öğrencisinde İnternet Bağımlılığı Değerlendirmesi: Kesitsel Bir Çalışma. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 2011, 24: 265-272.
- 44- Muslu, G. K., & Bolışık, B. Çocuk ve Gençlerde İnternet Kullanımı. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 2009 8(5).
- 45- Doğan, A. *İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı* DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Doktora Tezi. 2013.
- 46- Aydın, B., & San, S. V. Internet Addiction Among Adolescents: The Role Of Self-Esteem. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2011, 15,:3500-3505.
- 47- Griffiths, M. Internet Gambling: Issues, Concerns, And Recommendations. *Cyberpsychology & Behavior*, 2003, 6(6): 557-568.
- 48- Young, K. S., & Case, C. J. (2004). Internet Abuse İn The Workplace: New Trends İn Risk Management. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(1), 105-111.
- 49- Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., & Potenza, M. N. Integrating Psychological And Neurobiological Considerations Regarding The Development And Maintenance Of Specific Internet-Use Disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) Model. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 2016 71, 252-266.
- 50- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. Incidence And Correlates Of Pathological Internet Use Among College Students. *Computers İn Human Behavior*, 2000, 16(1): 13-29.
- 51- Bayraktar, F., & Gün, Z. Incidence and correlates of Internet Usage Among Adolescents in North Cyprus. *CyberPsychology & Behavior*, 2006, 10(2):191-197.

- 52- Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. Internet Addiction Disorder And İnternet Gaming Disorder Are Not The Same. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 2014 5(4).
- 53- Lam, L. T., Zw, P., Jc, M., & Jing, J. Factors Associated With Internet Addiction Among Adolescents. *CyberpsycholBehav*. 2009; 12: 551-5.
- 54- Lowth, M., & PGDertMedEd, M. M. B. F. Understanding Autistic Spectrum Disorder. *Practice Nurse*, 2015 45(7), 20-23.
- 55- Wolf, K. A., & Foshee, V. A. Family Violence, Anger Expression Styles, And Adolescent Dating Violence. *Journal of Family Violence*, 2003, 18(6): 309-316.
- 56- Özmen A. Öfke: Kuramsal Yaklaşımlar ve Bireylerde Öfkenin Ortaya Çıkmasına Neden Olan Etmenler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 2006; 39:39-56.
- 57- Cole, R. L. A Systematic Review Of Cognitive-Behavioural Interventions For Adolescents With Anger-Related Difficulties. *Database of Abstracts of Reviews of Effects (DARE): Quality-assessed Reviews [Internet]* 2008.
- 58- Spielberger, C. D., & Vagg, P. R. Test anxiety: A Transactional Process Model 1995.
- 59- Diong, S. M., & Bishop, G. D. Anger Expression, Coping Styles, And Well-Being. *Journal of Health Psychology*, 1999 4(1), 81-96.
- 60- Soykan, Ç. Öfke Ve Öfke Yönetimi. *Kriz dergisi*, 2003 11(2).
- 61- Geçtan, E. *İnsan Olmak* (Vol. 90). Remzi Kitabevi 1989.
- 62- Öztürk, E. *İlköğretim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin Öfke Nedenleri ve Öfke Kontrol Yönetimleri (Elazığ ili örneği)*. Fırat Üniversitesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. 2012.
- 63- Van Acker, R. Antisocial, Aggressive, And Violent Behavior in Children And Adolescents Within Alternative Education Settings: Prevention And Intervention. *Preventing School Failure: Alternative Education for Children and Youth*, 2007, 51(2): 5-12.
- 64- Berkowitz, L., & Harmon-Jones, E. Toward An Understanding Of The Determinants Of Anger. *Emotion*, 2004, 4(2): 107.
- 65- Ramirez, J. M., & Andreu, J. M. Aggression, And Some Related Psychological Constructs (Anger, Hostility, And İmpulsivity) Some Comments From A Research Project. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 2006, 30(3): 276-291.

- 66- Anderson, C. A., & Bushman, B. J. The Effects Of Media Violence On Society. *Science*, 2002 295(5564), 2377-2379.
- 67- Kocaman, O., Aktepe, E., & Sönmez, Y. Isparta İl Merkezi Lise Öğrencilerinde Olası İnternet Bağımlılığı ile Saldırganlık ve Empati Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2016, 18(6): 602.
- 68- Güvendi, B., Demir, G. T., & Keskin, B. Ortaokul Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Saldırganlık. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 2019 11(18), 1194-1217.
- 69- Ko, C. H., Yen, J. Y., Liu, S. C., Huang, C. F., & Yen, C. F. The Associations Between Aggressive Behaviors And Internet Addiction And Online Activities In Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 2009 44(6), 598-605.
- 70- Kim, K. Association Between Internet Overuse And Aggression İn Korean Adolescents. *Pediatrics International*, 2013 55(6), 703-709.
- 71- Graber, R., Pichon, F., & Carabine, E. *Psychological Resilience: State of Knowledge and Research Agendas*. Overseas Development Institute Working Paper 425. London, JK: ODI Climate and Development Programme. <https://www.odi.org/publications/9596-psychological-resilience-state-knowledge-future-research-agendas> 2015
- 72- Almedom, A. M., & Glandon, D. Resilience İs Not The Absence Of PTSD Any More Than Health İs The Absence Of Disease. *Journal Of Loss And Trauma*, 2007 12(2), 127-143.
- 73- Richardson, G. E. The Metatheory Of Resilience And Resiliency. *Journal Of Clinical Psychology*, 2002 58(3), 307-321.
- 74- Yöndem, Z. D. *Kişilik Dinamikleri ve Stresle Baş Etme*. Efil Yayınevi 2011.
- 75- Bulut, S. S. Beş Faktör Kişilik Özellikleri, Stresle Başa Çıkma ve Depresyon Arasındaki İlişkiler: Gazi Eğitim Fakültesi Örneği. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (Teke) Dergisi*, 2017 6(2), 1205-1221.
- 76- Yıldırım, P. K., Yıldırım, E., Otrar, M., & Şirin, A. Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık ile Benlik Kurgusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi 2015.
- 77- Winkler, A., Dörsing, B., Rief, W., Shen, Y., & Glombiewski, J. A. Treatment Of İnternet Addiction: A Meta-Analysis. *Clinical Psychology Review*, 2013 33(2), 317-329.

- 78- Dilek, A. K. Ç. A., & Erden, S. Bilişsel Davranışçı Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programının Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılığına ve Mizah Düzeyine Etkisi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2018, 2(3): 61-72.
- 79- Rutter, M. Psychosocial Resilience And Protective Mechanisms. *American Journal Of Orthopsychiatry*, 1987, 57(3): 316-331.
- 80- Masten, A. S. Resilience In İndividual Development: Successful Adaptation Despite Risk And Adversity: Challenges And Prospects. In *Educational Resilience In Inner City America: Challenges And Prospects* (pp. 3-25). Lawrence Erlbaum 1994.
- 81- Tümlü, G., & Recepoğlu, E. Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Journal of Higher Education & Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 2013 3(3).
- 82- Eminağaoğlu, N. *Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Dayanıklılık (Sağlamlık)*. Ege Üniversitesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İzmir. 2006.
- 83- Smith, C., & Carlson, B. E. Stress, Coping, And Resilience İn Children And Youth. *Social service review*, 1997, 71(2): 231-256.
- 84- Ergün-Başak, B., & Can, G. Düşük Gelirli Ailelerden Gelen Üniversite Öğrencilerinin Öz-duyarlılık, Sosyal Bağlılık ve iyimserlik Düzeyleri ile Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 2018, 17(2).
- 85- Gürkan, U. *Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara 2006.
- 86- Parman, T. Ergenlik ya da Merhaba Hüzün. İstanbul: Bağlam Yayıncılık 2008.
- 87- Jensen, F. & Nutt, A. Ergen beyni. İstanbul: Hep Kitap 2017.
- 88- Anasuri, S. Building Resilience During Life Stages: Current Status And Strategies. *International Journal of Humanities and Social Science*, 2016 6(3), 1-9.
- 89- Benard, B. *Resiliency: What We Have Learned*. WestEd 2004.
- 90- Bağırıcı, F., Erbaş, O., Güray, Y. UTS Uzmanlar Tus Serisi Tus Eğitim Yayıncılık, İstanbul, 2009.
- 91- Egemen, K. Akpınar, D.; Akpınar, H. Bağımlılığın Patofizyolojisi. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp Dergisi*, 6.3: 166-170.
- 92- Van den Heuvel LL. Stahl's Essential Psychopharmacology: Neuroscientific Basis And Practical Applications 4th eds. J Child Adolesc Ment Heal. 2014.

- 93- Bonnet, MH., Arand DL; We Are Chronically Sleep Deprived. *Sleep* 1995 Dec;18(10):908–11.
- 94- Van Cauter, Eve, et al. The İmpact Of Sleep Deprivation On Hormones And Metabolism. *Medscape Neurology*, 2005, 7.1.
- 95- National Health Interview Survey. QuickStats: Percentage of Adults Who Reported an Average of <6 Hours of Sleep per 24-Hour Period,by Sex and Age Group – United States, 1985 and 2004. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep* 2005;54(37):933.2005;7(1).
- 96- Engelhardt, Christopher R.; Mazurek, Micah O.; Sohl, Kristin. Media use and sleep among boys with autism spectrum disorder, ADHD, or typical development. *Pediatrics*, 2013, 132.6: 1081-1089.
- 97- DO, Young Kyung, et al. The Associations Between Self-Reported Sleep Duration And Adolescent Health Outcomes: What İs The Role Of Time Spent On Internet Use?. *Sleep medicine*, 2013, 14.2: 195-200.
- 98- Yalçın, Ö.; Karaçetin, G. İnternet Bağımlılığı ve Diğer Teknolojik Bağımlılıklar. *Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Araştırma Hastanesi, İstanbul*, 2016.
- 99- “Temel Gelişim Çocuk Nörolojisi” Genişletilmiş İkinci Baskı, Editör: Kalbiye Yalaz, Hipokrat Yayınevi, Ankara, 2018.
- 100- Chaudhary BA, Blanchard AR. Sleep Mechanics. In: Collop NA, Phillips BA (Eds). *Sleep Medicine* 2002; pp 1-11.
- 101- Şahin L., Aşçıoğlu M. Uyku ve uykunun düzenlenmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2013, 22.1: 93-98
- 102- Bellesi M. Sleep loss promotes astrocytic phagocytosis and microglial activation in mouse cerebral cortex. *Journal of Neuroscience*, 2017, 37.21: 5263-5273.
- 103- Gezmen Karadağ M. Aksoy, M. Uyku Regülasyonu ve Beslenme. *Göztepe Tıp Dergisi*, 2009, 24.1: 9-15.
- 104- Van cauter E. Metabolic Consequences Of Sleep And Sleep Loss. *Sleep Medicine*, 2008, 9: S23-S28.
- 105- Neil R. Carlson (Çev. ed.: Muzaffer Şahin) “Fizyolojik Psikoloji: Davranışın Nörolojik Temelleri” Nobel Yayınevi, 2011.
- 106- Öztürk, A.S., Arpacı A. Obezite ve Ghrelin/Leptin İlişkisi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Tıp Dergisi*, 2018, 9.35: 136-151.

- 107- Jacquelyn H. Flaskerud Mood and Food. Issues in Mental Health Nursing 2015; 36:307-10.
- 108- Karasar, N. Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar-İlkeler-Teknikler. Nobel Yayın Dağıtım. 2009.
- 109- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. Asymptotic And Resampling Strategies For Assessing And Comparing İndirect Effects İn Multiple Mediator Models. *Behavior Research Methods*, 2008 40(3), 879-891.
- 110- Yazıcıoğlu, Y., Erdoğan, S. SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri, Detay Yayıncılık. Ankara, 2004.
- 111- Bayraktar, F. *İnternet Kullanımının Ergen Gelişimindeki Rolü*. Ege Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. İzmir. 2001
- 112- Demirtaş Madran, H. A. Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği'nin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 2012, 23
- 113- Özer A. K. Sürekli Öfke (SL-Öfke) ve Öfke İfadesi Tarzı (Öfke-Tarz) Ölçekleri Ön Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*. 1994, 9/31, 26-35.1994.
- 114- Arslan, G. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin (ÇGPSÖ-12) Psikometrik Özellikleri: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması *Ege Eğitim Dergisi*, 2015 (16) 1: 1-12
- 115- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. *Using Multivariate Statistics*. CA: California State University 2013.
- 116- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. *Bilimsel araştırma yöntemleri* (2. Basım). Ankara: Pegem Akademi 2008.
- 117- Sobel, M. E. *Asymptotic Intervals For İndirect Effects İn Structural Equations Models*. In S. Leinhardt (Ed.), *Sociological methodology* San Francisco: Jossey-Bass.1982, 290-312.
- 118- Aslan, S. *Akademisyenlerde İnternet Bağımlılık Düzeyleri ve Buna Bağlı Oluşabilecek Sağlık Sorunları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi* İnönü Üniversitesi. Yüksek Lisans Tezi. 2011.
- 119- Alaçam, H. *Denizli Bölgesi Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Görülme Sıklığı ve Yetişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu ile İlişkisi* Pamukkale Üniversitesi Doktora Tezi. 2012.

- 120- Bozkur, B. İlköğretim II. kademe Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi 2013.
- 121- Tarı Cömert, I. *İstanbul'da yaşayan 18-28 yaş arası üniversite öğrencilerinin internet ve madde kullanımlarının ilişkilendirilmesi* İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü Doktora Tezi (Yayınlanmamış), İstanbul, 2007.
- 122- Çetinkaya, B. Ad aktarması yapısındaki öfke göstergeleri. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2006, 8(2), 32-55.
- 123- Döner, C. İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). *Ankara Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Ankara 2011.
- 124- Kayri, M., & Günüş, S. İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2009 42(1), 157-175.
- 125- İnan, A. *İlköğretim II. Kademe ve Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. 2010.
- 126- Şahin, C., & Tuğrul, V. M. İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Zeitschrift für die Welt der Türken/Journal of World of Turks*, 2012 4(3), 115-130.
- 127- Gençler, S. L. *Ortaöğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Durumlarının İnternet Kullanım Profilleri ve Demografik Özelliklere Göre Farklılıklarının İncelenmesi* SDÜ Fen Bilimleri Enstitüsü. Doktora Tezi. 2011.
- 128- Toraman, M. *İnternet Bağımlılığı Ve Sosyal Ağ Kullanım Düzeylerinin Ortaöğretim Öğrencilerinin Akademik Başarıları İle İlişkisinin İncelenmesi* 2013.
- 129- Tutgun, A. *Öğretmen Adaylarının Problemlı İnternet Kullanımlarının İncelenmesi* 2009.
- 130- Üçkardeş, E. A. *Mersin Üniversitesi Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığının Değerlendirilmesi*. Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi, Uzmanlık Tezi, Mersin, 2010.
- 131- Zorbaz, O. *Lise Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımının Sosyal Kaygı ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi* 2013.

- 132- Kıyıcı, E. *Üsküdar Üniversitesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Öfke Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü 2018.
- 133- Karababa, A., & Dilmaç, B. The Role of Human Values in Predicting Trait Anger and Anger Expression Styles Among Adolescents. *Elementary Education Online*, 2015 14(3), 1149-1158.
- 134- Sağkal, A. S. *Bariş Eğitimi Programının İlköğretim 6. Sınıf Öğrencilerinin Saldırganlık Eğilimleri, Empati Düzeyleri ve Barışa İlişkin Görüşleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir 2011.
- 135- Gültutan, Ş. İlköğretim 6., 7. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin İnternet Kullanma Alışkanlıkları. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü 2007.
- 136- Hendekci, A., & Aydın Avcı, İ. The Relationship Between Internet Addiction And Nutrition Exercise Behaviors In Adolescents. *Ankara Medical Journal*, 20(2), 315-326.
- 137- Sampasa-Kanyinga, H., Chaput, J. P., & Hamilton, H. A. Associations Between The Use Of Social Networking Sites And Unhealthy Eating Behaviours And Excess Body Weight In Adolescents. *British Journal of Nutrition*, 2015 114(11), 1941-1947.
- 138- Durkee, T., Carli, V., Floderus, B., Wasserman, C., Sarchiapone, M., Apter, A., ... & Wasserman, D. Pathological İnternet Use And Risk-Behaviors Among European Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2016 13(3), 294.
- 139- Öz, F. ve Yılmaz, E. B. Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi, 2009 16(3), ss: 82-89.
- 140- Tümlü, G. Ve Recepoğlu, E. Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki, Yükseköğretim ve Bilim Dergisi, 2013 3(3), Aralık, ss: 205-213.
- 141- Terzi, Ş. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2008 3(29), 1-11.

- 142- Masten, A. S Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *American Psychologist*, No: 56, 2001 pp: 227–238.
- 143- Maddi, S. R The Story Of Hardiness: Twenty Years Of Theorizing, Research, and Practice. *Consulting Psychology Journal*, No: 54, 2002 pp: 173–185.
- 144- Luthar, S. S.; Cicchetti, D The Construct of Resilience: Implications for Interventions and Social Policies. *Development and Psychopathology*, No: 12, 2000 pp: 857-885.
- 145- Haase, J. E. The Adolescent Resilience Model As A Guide To Interventions. *Journal of Pediatric oncology nursing*, 2004, 21(5): 289-299.
- 146- Sezgin, F. İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi, *Kastamonu Eğitim Dergisi* 20(2), Mayıs, 2012 ss: 489-502.
- 147- Çam, M. O., Turgut, E., Büyükbayram, A. Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliğinde Dayanıklılık ve Yaratıcılık, *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2014 5(3), ss: 160-163.
- 148- Güngörmüş, K. Okanlı, A. Kocabeyoğlu, T. Hemşirelik Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Etkileyen Faktörler, *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2015 6(1), ss: 9-14.
- 149- Çetin, F., & Basım, H. N. Psikolojik Dayanıklılığın İş Tatmini ve Örgütsel Bağlılık Tutumlarındaki Rolü. *Is, Guc: The Journal of Industrial Relations & Human Resources*, 2011 13(3).
- 150- Smith, Bruce W; Dalen, Jeanne; Wiggins, Kathryn; Tooley, Erin; Cristopher, Paulette; Bernard, Jennifer The Brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back, *International Journal of Behavioral Medicine*, No: 15, 2008 pp: 194–200.
- 151- Gatenby, S.J. Eating frequency: Methodological and dietary aspects. *British J Nutr*, 1997 77 (1): 7-20
- 152- Scientific Report of the 2015 Dietary Guidelines Advisory Committee. DRI 2015.
- 153- Nielsen, N.V. What Consumers Are Reaching for Around the World. in: Snacking with a Conscience. The Nielsen Company (Erişim: <http://www.nielsen.com/content/dam/nielsen/global/kr/docs/global-report/2014/Nielsen%20Global%20Snacking%20Report%20September%202014.pdf>)
- 154- Kamer, G. Ü. R., Şişman, F. N., Şener, N., & Çetindağ, Z. Türk Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Erteledikleri Günlük Yaşam Aktiviteleri. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2016 2(1), 32-38.

- 155- Çam, H. H., & Nur, N. Adölesanlarda İnternet Bağımlılığı Prevalansı ile Psikopatolojik Semptomlar ve Obezite Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 2015 14(3), 181-188.
- 156- Alimoradi, Z., Lin, C. Y., Broström, A., Bülow, P. H., Bajalan, Z., Griffiths, M. D., ... & Pakpour, A. H. Internet Addiction and Sleep Problems: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 2019 47, 51-61.
- 157- Klar, J., Parzer, P., Koenig, J., Fischer-Waldschmidt, G., Brunner, R., Resch, F., & Kaess, M. Relationship Between (Pathological) Internet Use and Sleep Problems in a Longitudinal Study/Zusammenhänge von (pathologischer) Internetnutzung mit Schlafproblemen im Langsschnitt. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 2019 68(2), 146-160.
- 158- Petit, A., Karila, L., Estellat, C., Moisan, D., Reynaud, M., D'Ortho, M. P., ... & Levy, F. Sleep Disorders in Internet addiction. *Presse medicale (Paris, France: 1983)*, 45(12 Pt 1), 2016 1170-1177.
- 159- Zhang, M. W., Tran, B. X., Hinh, N. D., Nguyen, H. L. T., Tho, T. D., Latkin, C., & Ho, R. C. Internet addiction and sleep quality among Vietnamese youths. *Asian Journal of Psychiatry*, 2017 28, 15-20.
- 160- Bhandari, P. M., Neupane, D., Rijal, S., Thapa, K., Mishra, S. R., & Poudyal, A. K. Sleep quality, İnternet Addiction and Depressive Symptoms Among Undergraduate Students in Nepal. *BMC Psychiatry*, 2017 17(1), 1-8.
- 161- Kripke DF, Garfinkel L, Wingard DL. Mortality associated with sleep duration and insomnia. *Arch Gen Psychiatry*. 2002; 59:131-136.
- 162- Grander MA, Drummond SPA. Who are the long sleepers? Towards an understanding of the mortality relationship. *Sleep Med. Rev.* 2007; 11(5): 341- 360.
- 163- Knutson, A., Akerstedt, T., and Jonsson, B.G. Prevalence Of Risk Factors For Coronary Artery Disease Among Day And Shift Workers. *Scandinavian Journal of Work. Environment & Health*. 1988; 14(5), 317- 321
- 164- Aysan, E., Karaköse, S., Zaybak, A., & İsmailoğlu, E. G. Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesi ve etkileyen faktörler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 2014 7(3), 193-198.

- 165- Abdulkadiroğlu Z, Bayramoğlu F, İlhan N. Uyku ve uyku bozuklukları. Genel Tıp Derg 1997;7: 161-6.
- 166- Wolfson AR, Carskadon MA. Sleep Schedules and Daytime Functioning in Adolescents. Child Development 1998; 69 (4): 875-87.
- 167- Koulouglioti C, Cole R, Kitzman H. Inadequate Sleep and Unintentional Injuries in Young Children. Public Health Nursing 2008; 25 (2): 106–14.
- 168- Ülgen, V. 12-18 Yaş Arası Ergenlerde İnternet Bağımlılığında Sosyal Karşılıklılık Ve Yordayıcı Faktörlerin Değerlendirilmesi. Marmara Üniversitesi Tıp FaNültesi. ÇocuN ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalılarını Anabilim Dalı. Uzmanlık tezi. İstanbul, 2014.
- 169- Aktepe, E., Olgaç-Dündar, N., Soyöz, Ö., & Sönmez, Y. Possible internet addiction in high school students in the city center of Isparta and associated factors: a cross-sectional study. *The Turkish Journal of Pediatrics*, 2013 55(4), 417.
- 170- Akdağ, M., Şahan-Yılmaz, B., Özhan, U., & Şan, İ. Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılıklarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi (İnönü Üniversitesi örneği). *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2014 15(1), 73-96.
- 171- Ata, E. E., Akpınar, Ş., & Kelleci, M. Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımı İle Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişki. TAF Preventive Medicine Bulletin , 2011; 10 (4), 473-480.
- 172- Seymenoğlu, F. T. Ergenlerde Öfke İfadesi ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi 2019.
- 173- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. The Psychological Impact Of Quarantine And How To Reduce It: Rapid Review Of The Evidence. *The Lancet*, 2020 395(10227), 912–92
- 174- Ma, Z. F., Zhang, Y., Luo, X., Li, X., Li, Y., Liu, S., & Zhang, Y. Increased stressful impact among general population in mainland China amid the COVID-19 pandemic: A nationwide cross-sectional study conducted after Wuhan city's travel ban was lifted. *International Journal of Social Psychiatry*, 2020 66(8), 770-779.
- 175- Suryavanshi, N., Kadam, A., Dhumal, G., Nimkar, S., Mave, V., Gupta, A., ... & Gupte, N. Mental health and quality of life among healthcare professionals during the COVID-19 pandemic in India. *Brain and behavior*, 2020 10(11), e01837.

- 176- Evren, C., Evren, B., Dalbudak, E., Topcu, M., & Kutlu, N. Relationships Of Internet Addiction And Internet Gaming Disorder Symptom Severities With Probable Attention Deficit/Hyperactivity Disorder, Aggression And Negative Affect Among University Students. *ADHD Attention Deficit and Hyperactivity Disorders*, 2019, 11(4), 413-421.
- 177- Hahn, C., & Kim, D. J. Is there a shared neurobiology between aggression and Internet addiction disorder?. *Journal of behavioral addictions*, 2014 3(1), 12-20.
- 178- Obeid, S., Saade, S., Haddad, C., Sacre, H., Khansa, W., Al Hajj, R., ... & Hallit, S. Internet addiction among Lebanese adolescents: the role of self-esteem, anger, depression, anxiety, social anxiety and fear, impulsivity, and aggression—a cross-sectional study. *The Journal of nervous and mental disease*, 2019 207(10), 838-846.
- 179- Anderson, C. A., & Bushman, B. J. Effects Of Violent Video Games On Aggressive Behavior, Aggressive Cognition, Aggressive Affect, Physiological Arousal, And Prosocial Behavior: A Meta-Analytic Review Of The Scientific Literature. *Psychological Science* , 2001, 12 (5): 353-359
- 180- Çok Oyunculu Çevrimiçi Video Oyunu Oynayan Bireylerde Video Oyunu Bağımlılığı ve Saldırganlık <https://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=2ccdf900-90ff-4c87-88a4-ae added 3f7d332%40pdc-v-sessmgr02>
- 181- Kim EJ. The Relationship Between Online Game Addiction And Aggression, Self-Control And Narcissistic Personality Traits. *Eur Psychiatry* 2008; 23:212-218-221.
- 182- Mehroo M, Griffiths MD. Online gaming addiction: the role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 2010; 13:313-316.
- 183- Ko Chih-Hung, Yen Ju-Yu, Liu Shu-Chun, Huang Chi-Fen, Yen Cheng-Fang, The associations between aggressive behaviors and Internet addiction and online activities in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 2009, 44, 598-605.
- 184- Odacı, H. ve Berber Çelik, Ç. Who Are Problematic Internet Users? An Investigation Of The Correlations Between Problematic Internet Use And Shyness, Loneliness, Narcissism, Aggression And Self-Perception. *Computers in Human Behavior*, 2013, 29: 2382-2387.

- 185- <http://acikerisim.kent.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12780/298/10327594.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 186- Ayazseven, Ö., & Önder, F. C. (2018, July). Ergenlerde İnternet Bağımlılığı: Depresyon Ve Yalnızlığın Rolü. In 3rd Eurasian Conference on Language and Social Sciences, Antalya, 31
- 187- Agbaria, Q. (2020). Internet addiction and aggression: The mediating roles of self-control and positive affect. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-16.
- 188- Takahira, M., Ando, R. ve Sakamoto, A. (2008). Effect of internet use on depression, loneliness, aggression and preference for internet communication: A panel study with 10- to 12-year-old children in Japan. *International Journal of Web Based Communities*, 4(3), 302-318.
- 189- Ata, E. E., Akpınar, Ş., & Kelleci, M. Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımı İle Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 2011; 10 (4), 473-480.
- 190- Kıran, Ö. Şiddet İçeren Bilgisayar Oyunlarının Ortaöğretim Gençliği Üzerindeki Etkileri (Samsun Örneği). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Samsun, 2011.
- 191- Şenormancı, Ö., Konkan, R., Güçlü, O. ve Şenormancı, G. (2014). Depression, loneliness, anger behaviors and interpersonal relationship styles in male patients admitted to internet addiction outpatient clinic in Turkey. *Psychiatria Danubina*, 26(1), 39-45.
- 192- Hwang, J. Y., Choi, J. S., Gwak, A. R., Jung, D., Choi, S., Lee, J. ve diğer. (2014). Shared psychological characteristics that are linked to aggression between patients with internet addiction and those with alcohol dependence. *Annals of General Psychiatry*, 13(6).
- 193- Anderson CA, Bushman BJ. Effects of violent video games on aggressive behaviour, aggressive cognition, aggressive affect, physiological arousal, and prosocial behaviour: A meta-analysis of the scientific literature. *Psychosocial Science*. 2001; 12: 353-359.
- 194- Clark DJ, Frith KH, Demi AS. The Physical, Behavioral, And Psychosocial

- Consequences Of İnternet Use İn College Students. Comput Inform Nurs. 2004; 22(3): 153-161.
- 195- Crocker J, Luhtanen RK. Level Of Self-Esteem And Contingencies Of Self-Wort: Unique Effects On Academic, Social, And Financial Problems İn College Students. Pers Soc Psychol Bull. 2003; 29(6): 701-712
- 196- Favoretto G, Morandin I, Gava M, Binetto F. İnternet And Psyhopathology: An Analysis Of The Use Of Web By 1075 Students At Secondary School. Epidemiol Psychiatry Soc. 2004; 13(4): 249-254
- 197- Sert Ağır, M. Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık, Okul Tükenmişliği ve İnternet Bağımlılığı Üzerine Bir inceleme. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 2018 6(16), 5-28.
- 198- Sabaz, M. Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Akademik Kendini Engelleme ve Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi . Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. 2020.
- 199- Köfteci, B. Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının, Psikolojik Dayanıklılık Ve Ruminasyon Açısından İncelenmesi Ege Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Madde Bağımlılığı Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, 2018.
- 200- Li X, Shi M, Wang Z, Shi K, Yang R, Yang C. Resilience As A Predictor Of İnternet Addiction: The Mediation Effects Of Perceived Class Climate And Alienation. In Web Society (SWS), 2010 IEEE 2nd Symposium On, 66-70. IEEE.
- 201- Wisniewski P, Jia H, Wang N, Zheng S, Xu H, Rosson MB Et Al. Resilience Mitigates The Negative Effects Of Adolescent İnternet Addiction And Online Risk Exposure. In: Proceedings Of The 33rd Annual ACM Conference On Human Factors İn Computing Systems. ACM, 2015, 4029-4038.
- 202- Günnar, Ö. Adana İl Merkezi Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Öfke ve Saldırganlık Arasındaki İlişki. Çukurova Üniversitesi. Tıp Fakültesi . Aile Hekimliği Ana Bilim Dalı. Tıpta Uzmanlık Tezi. 2016
- 203- Çelik, A., Çelen, F. K., & Seferoğlu, S. S. Ortaokul öğrencilerinin İnternet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Akad. Bilişim, 2014 373-82.

- 204- BALCI, Ş., & Gülner, B. Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. Selçuk İletişim, 2009 6(1), 5-22.
- 205- Durualp, E., & Çiçekoğlu, P. Yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin yalnızlık düzeylerinin internet bağımlılığı ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2013 15(1), 29-46.
- 206- Batıgün, A. D., & Hasta, D. İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 2010 11(3), 213-219.
- 207- Karataş, Z. Lise öğrencilerinde öfke ve saldırganlık. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2008 17(3), 277-294.
- 208- Cenkseven, F. Öfke yönetimi becerileri programının ergenlerin öfke ve saldırganlık düzeylerine etkisi. Eğitim Bilimleri ve Uygulama, 2003 2(2), 153-167.
- 209- Kesen, N. F., Deniz, M. E., & Durmuşoğlu, N. Ergenlerde Saldırganlık ve Öfke Düzeyleri Arasındaki İlişki: Yetiştirme Yurtları Üzerinde Bir Araştırma. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2007 (17), 353-364.
- 210- Kırkbir F. Futbolcuların Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi Manisa Celal Bayar Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Doktora Tezi. 2020
- 211- Çağlar, B. Özel sektörde çalışan yetişkin bireylerde psikolojik dayanıklılık ile öfke denetimi arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü) 2019.
- 212- DüNDAR, Ü. *Lise Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Gaziosmanpaşa ilçesi örneği. İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi 2016.
- 213- Şahin, T. Sporcularda Psikolojik Dayanıklılığın Öfke Düzeylerine Etkisi. Onur Kurulu, 2019 462.
- 214- DüNDAR, Ü. *Lise Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Gaziosmanpaşa ilçesi örneği, Nişantaşı Üniversitesi . Sosyal Bilimler Enstitüsü . Psikoloji Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi 2016.
- 215- Çağlar, B. *Özel Sektörde Çalışan Yetişkin Bireylerde Psikolojik Dayanıklılık İle Öfke Denetimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Psikoloji Ana Bilim Dalı . Klinik Psikoloji Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. 2019.

- 216- Şahin, T. Sporcularda Psikolojik Dayanıklılığın Öfke Düzeylerine Etkisi. ONUR KURULU, 462.
- 217- Akbari, B. (2017). Effectiveness of training psychological resilience on aggression and happiness among students. *Journal of Holistic Nursing and Midwifery*, 27(1), 1-7.
- 218- Mustafayeva, A. *Öfke Kontrol Problemi Olan Üniversite Öğrencilerinde Saldırganlık Eğilimi ve Riskli Davranışlar*, Üsküdar Üniversitesi. Bağımlılık ve Adli Bilimler Enstitü. Adli Bilimler Ana Bilim Dalı. Adli Psikoloji Bilim Dalı.Yüksek Lisans Tezi. 2020.
- 219- Cornell, D.G., Peterson, C.S. & Richards, H. (1999). Anger As A Predictor Of Aggression Among Incarcerated Adolescents. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 67 (1), 108-115.
- 220- Tangney JP, Wagner P, Fletcher C Ve Ark. (1992). Shamed Into Anger? The Relation Of Shame And Guilt To Anger And Self-Reported Aggression. *J Pers Soc Psychol*, 62: 669-675
- 221- Berkowitz, L. (1990). On The Formation And Regulation Of Anger And Aggression. *American Psychologist*, 45 (4), 494-503 Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 2020 395(10227), 912-92
- 222- Fine, M.A. & Olson, K.A. (1997). Anger And Hurt In Response To Provocation: Relationship To Psychological Adjustment. *Journal Of Social Behavior And Personality*, 12(2), 325-344
- 223- Kim, H. K., & Davis, K. E. Toward a comprehensive theory of problematic Internet use: Evaluating the role of self-esteem, anxiety, flow, and the self-rated importance of Internet activities. *Computers in Human Behavior*, 2009 25(2), 490-500.
- 224- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in human behavior*, 2000 16(1), 13-29.

- 225- Ceyhan, A. A., & Ceyhan, E. Loneliness, depression, and computer self-efficacy as predictors of problematic internet use. *Cyber Psychology & Behavior*, 2008 11(6), 699-701.
- 226- Siyez, D. M. Üniversite öğrencilerinde onay bağımlılığı ve empatinin sosyal fayda aracılığıyla asiri internet kullanımına etkisi/The effect of approval dependence and empathy on excessive internet use through social benefit among university students. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2015 16(1), 30.
- 227- Spielberger, C. D., Johnson, E. H., Russel, F. S., Crane, R. S., Jacobs, G. A., & Worden, T. J. The Experience and Expression of Anger: Construction and Validation of an Anger Expression Scale. In M. A. Chesney, & R. H. Roseman (Ed). *Anger and Hostility in Cardiovascular and Behavioral Disorder*, 1985 5-30. New York: Hemshire/Mcgraw-Hill.
- 228- Kassinove, H., & Sukhodolsky, D. G. Anger disorders: Basic science and practice issues. *Issues in comprehensive pediatric nursing*, 1995 18(3), 173-205.
- 229- Franzoi, S. L. *Social Psychology* (4.baskı). New York: McGraw-Hill 2003.
- 230- Masten, A. S *Ordinary Magic: Resilience Processes in Development*. *American Psychologist*, No: 56, 2001 pp: 227–238.
- 231- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A., & Vlahov, D. What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of consulting and clinical psychology*, 2007 75(5), 671.
- 232- Anderson, M. A. *The Relationship Among Resilience, Forgiveness, and Anger Expression in Adolescents*, A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of The Requirements For The Degree of Doctor of Education (In Counselor Education), The Graduate School The University Of Maine, USA 2006.
- 233- Karahisar, T. İnternette Çocukları Bekleyen Riskler Ve Medya Okur Yazarlığı. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 2014 4 (4), 82-95.
- 234- Gökçearslan, Ş., & Seferoğlu, S. S. The use of the Internet among middle school students: Risky behaviors and opportunities. *Kastamonu Education Journal*, 2016 24(1), 383-404.

- 235- Balkıs, M., Duru, E., & Buluş, M. Şiddete Yönelik Tutumların Özyeterlik Medya Şiddete Yönelik İnanç Arkadaş Grubu ve Okula Bağlılık Duygusu İle İlişkisi. Ege Eğitim Dergisi, 2005 6 (2), 81-97.



EKLER

EK-1 : İNTERNET BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki sorularda, size en uygun düşen şıkkı işaretleyiniz:

1. Ne sıklıkla planladığınızdan daha fazla süre internette kalıyorsunuz?
 - 1) Hiçbir zaman
 - 2) Nadiren
 - 3) Arada sırada
 - 4) Çoğunlukla
 - 5) Çok sık
 - 6) Devamlı
2. Ne sıklıkla internette kalmak için günlük ev işlerini ihmal edersiniz?
 - 1) Hiçbir zaman
 - 2) Nadiren
 - 3) Arada sırada
 - 4) Çoğunlukla
 - 5) Çok sık
 - 6) Devamlı
3. Ne sıklıkla arkadaşlarınızla birlikte olmak yerine interneti tercih edersiniz?
 - 1) Hiçbir zaman
 - 2) Nadiren
 - 3) Arada sırada
 - 4) Çoğunlukla
 - 5) Çok sık
 - 6) Devamlı
4. Ne sıklıkla internet kullanan kişilerle yeni ilişkiler kurarsınız?
 - 1) Hiçbir zaman
 - 2) Nadiren Arada sırada
 - 3) Çoğunlukla
 - 4) Çok sık
 - 5) Devamlı
5. Ne sıklıkla bir işe başlamadan önce e-postanızı (e-mail) denetlersiniz?
 - 1) Hiçbir zaman
 - 2) Nadiren
 - 3) Arada sırada
 - 4) Çoğunlukla
 - 5) Çok sık
 - 6) Devamlı

6. Ne sıklıkla okula devamınız internetten dolayı olumsuz etkilenir?
- 1) Hiçbir zaman
 - 2) Nadiren
 - 3) Arada sırada
 - 4) Çoğunlukla
 - 5) Çok sık
 - 6) Devamlı
7. Herhangi biri internette ne yaptığınızı sorduğunda ne sıklıkla kendinizi savunur ve ne yaptığınızı gizlersiniz?
- 1) Hiçbir zaman
 - 2) Nadiren
 - 3) Arada sırada
 - 4) Çoğunlukla
 - 5) Çok sık
 - 6) Devamlı
8. Çevrenizdekiler ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın fazlalığından şikayet eder?
- 1) Hiçbir zaman
 - 2) Nadiren
 - 3) Arada sırada
 - 4) Çoğunlukla
 - 5) Çok sık
 - 6) Devamlı
9. Ne sıklıkla okuldaki ders notlarınız ve ödevleriniz internette kalma sürenizden olumsuz yönde etkilenir?
- 1) Hiçbir zaman
 - 2) Nadiren
 - 3) Arada sırada
 - 4) Çoğunlukla
 - 5) Çok sık
 - 6) Devamlı
10. Hayatınız hakkında sizi rahatsız eden düşünceleri dağıtmak için ne sıklıkla internete girersiniz?
- 1) Hiçbir zaman
 - 2) Nadiren
 - 3) Arada sırada
 - 4) Çoğunlukla
 - 5) Çok sık
 - 6) Devamlı
11. Ne sıklıkla internete girmek için sabırsızlanırsınız?
- 1) Hiçbir zaman
 - 2) Nadiren

- 3) Arada sırada
- 4) Çoğunlukla
- 5) Çok sık
- 6) Devamlı

12. Ne sıklıkla internetsiz hayatın, sıkıcı, boş ve eğlencesiz olacağını düşünürsünüz?

- 1) Hiçbir zaman
- 2) Nadiren
- 3) Arada sırada
- 4) Çoğunlukla
- 5) Çok sık
- 6) Devamlı

13. Biri sizi internetten rahatsız ettiğinde ne sıklıkla kırıncı konuşur, bağırır veya kızgın davranışlar gösterirsiniz?

- 1) Hiçbir zaman
- 2) Nadiren
- 3) Arada sırada
- 4) Çoğunlukla
- 5) Çok sık
- 6) Devamlı

14. Gece geç saatlerde internet kullanmaktan ötürü ne sıklıkla uykunuz kaçır?

- 1) Hiçbir zaman
- 2) Nadiren
- 3) Arada sırada
- 4) Çoğunlukla
- 5) Çok sık
- 6) Devamlı

15. İnternette olmadığınız zamanlarda ne sıklıkla interneti düşünür veya internete girmeyi hayal edersiniz?

- 1) Hiçbir zaman
- 2) Nadiren
- 3) Arada sırada
- 4) Çoğunlukla
- 5) Çok sık
- 6) Devamlı

16. Kendinizi ne sıklıkla internetten “yalnızca birkaç dakika daha” derken bulursunuz?

- 1) Hiçbir zaman
- 2) Nadiren
- 3) Arada sırada
- 4) Çoğunlukla
- 5) Çok sık
- 6) Devamlı

17. Ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın miktarını azaltmaya çalışır ve başarısız olursunuz?

- 1) Hiçbir zaman
- 2) Nadiren
- 3) Arada sırada
- 4) Çoğunlukla
- 5) Çok sık
- 6) Devamlı

18. İnternette kaldığınız süreyi ne sıklıkla saklamaya çalışırsınız?

- 1) Hiçbir zaman
- 2) Nadiren
- 3) Arada sırada
- 4) Çoğunlukla
- 5) Çok sık
- 6) Devamlı

19. Ne sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman geçirmeyi yeğlersiniz?

- 1) Hiçbir zaman
- 2) Nadiren
- 3) Arada sırada
- 4) Çoğunlukla
- 5) Çok sık
- 6) Devamlı

20. Ne sıklıkla internette olmadığınızda kendinizi çökmüş, aksi veya sinirli hissedip, internete girince rahatlarsınız?

- 1) Hiçbir zaman
- 2) Nadiren
- 3) Arada sırada
- 4) Çoğunlukla
- 5) Çok sık
- 6) Devamlı

EK-2: BUSS- PERRY SALDIRGANLIK ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki her bir maddeyi okuyarak, bu madde sizin için her zaman doğru ise “ Tamamen Katılıyorum ”, genelde doğru ise Katılıyorum ”, emin değilseniz “ Kararsızım ”, genelde doğru değilse “ Katılmıyorum ”, hiçbir zaman doğru değilse “ Kesinlikle Katılmıyorum ” şeklinde işaretleme yapmanız rica olunur.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Bazı arkadaşlarım benim öfkeli biri olduğumu söylerler					
2. Gerekirse hakkımı korumak için şiddete başvurabilirim					
3. Birisi bana fazlasıyla iyi davrandığında “acaba benden ne istiyor” diye düşünürüm					
4. Arkadaşlarımın görüşlerine katılmadığım zaman bunu onlara açıkça söylerim					
5. Öfkeden deliye döndüğümde bir şeyler kırıp dökerim					
6. İnsanlar benim görüşlerime katılmadıklarında onlarla tartışmaktan kendimi alıkoyamam					
7. Zaman zaman bazı olaylara/kişilere yönelik kızgınlığım uzun süre bitmek bilmez					
8. Bazen başkalarına vurma dürtümü kontrol edemiyorum					
9. Sakin yapılı biriymişimdir					
10. Tanımadığım insanlar bana fazla yakın davrandıklarında onlara şüpheyle yaklaşırım					
11. Daha önce, tanıdığım insanları tehdit ettiğim oldu					
12. Çok çabuk parlar ve hemen sakinleşirim					
13. Birisi bana sataşırsa kolaylıkla onu itip tartaklayabilirim					
14. İnsanlar sinirimi bozduklarında kolaylıkla onlar hakkında ne düşündüğümü söyleyebilirim					
15. Zaman zaman kıskançlık beni yiyip bitirir					
16. Bir insana vurmanın mantıklı bir gerekçesi olamayacağını düşünüyorum					
17. Bazen hayatın bana adaletsiz davrandığını düşünürüm					
18. Öfkemi kontrol etmekte zorluk çekerim					
19. Yapmak istediğim birşey engellendiğinde kızgınlığımı açıkça ortaya koyarım					
20. Zaman zaman insanların arkamdan güldüğü duygusuna kapılırım					
21. İnsanlarla sıkça görüş ayrılığına düşerim					
22. Birisi bana vurursa ben de karşılık veririm					
23. Bazen kendimi patlamaya hazır bir bomba gibi hissediyorum					
24. Diğer insanların her zaman çok iyi fırsatlar yakaladıklarını düşünüyorum					
25. Birisi beni iterse onunla kavgaya tutuşurum					
26. Arkadaşlarımın arkamdan konuştuklarını biliyorum					
27. Arkadaşlarım münakaşacı/tartışmayı seven biri olduğumu söylerler					
28. Bazen olmadık şeylere ortada mantıklı bir neden yokken aniden sinirlenir, tepki veririm.					
29. Çoğu insana kıyasla daha sık kavgaya karıştığımı söyleyebilirim.					

EK: 3 SÜREKLİ ÖFKE-ÖFKE İFADE TARZI ÖLÇEĞİ

Yönerge: Aşağıda her insanın kendi duygularına yönelik ifadeleri yer almaktadır. Her bir ifadeyi okuduktan sonra kendinizi düşünün. Siz olsanız nasıl hissederdiniz?

Sizi anlatan en belirgin seçeneğin üzerine (x) işareti koyun. Doğru ya da hatalı cevap yoktur. 1. Hiç 2. Biraz 3. Oldukça 4. Tümüyle

İFADELER	Hiç (1)	Biraz (2)	Oldukça (3)	Tümüyle(4)
1.Çabuk parlarım.	()	()	()	()
2.Kızgın mizaçlıyım.	()	()	()	()
3.Öfkesi burnunda bir insanım	()	()	()	()
4.Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım.	()	()	()	()
5.Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkır.	()	()	()	()
6.Öfkelenince kontrolümü kaybederim.	()	()	()	()
7.Öfkelendiğimde ağızıma geleni söylerim.	()	()	()	()
8. Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.	()	()	()	()
9. Engellendiğimde içimden birilerine vurmak gelir.	()	()	()	()

10.Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim.	()	()	()	()
11. Öfkemi kontrol ederim.	()	()	()	()
12. Kızgınlığımı gösteririm.	()	()	()	()
13. Öfkemi içime atarım.	()	()	()	()
14. Başkalarına karşı sabırlıyım.	()	()	()	()
15. Somurtur ya da surat asarım.	()	()	()	()
16. İnsanlardan uzak dururum.	()	()	()	()
17. Başkalarına iğneli sözler söylerim.	()	()	()	()
18. Soğukkanlılığımı korurum.	()	()	()	()
19. Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım.	()	()	()	()
20. İçin için köpürür ama gösteremem.	()	()	()	()

21. Davranışlarımı kontrol ederim.	()	()	()	()
22. Başkalarıyla tartışırım.	()	()	()	()
23. İçimde, kimseye söylemediğim kinler beslerim.	()	()	()	()
24. Beni çileden çıkaran her neyse saldırırım.	()	()	()	()
25. Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.	()	()	()	()
26. Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.	()	()	()	()
27. Belli ettiğimden daha öfkeliyim.	()	()	()	()
28. Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.	()	()	()	()
29. Kötü şeyler söylerim.	()	()	()	()
30. Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.	()	()	()	()
31. İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.	()	()	()	()

32. Sinirlerime hâkim olamam.	()	()	()	()
33. Beni sinirlendirene, ne hissettiğimi söylerim.	()	()	()	()
34. Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.	()	()	()	()



EK-4: ÇOCUK VE GENÇ PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ

Aşağıda çeşitli durumlara ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Her bir ifadeyi okuduktan sonra kendinizi düşünün. Sizi anlatan en belirgin tanım hangisi ise ilgili kutucuklardan sadece bir tanesinin üzerine (x) işareti koyun.

	1 Beni hiç tanımla- mıyor.	2 Çok az tanımlı- yor.	3 Biraz tanımlıyor.	4 Oldukça tanımlıyor.	5 Beni tamamen tanımlıyor.
1. Hayatımda saygı duyabileceğim insanlar var.					
2. Eğitim almak benim için önemlidir.					
3. Ailem benim hakkımda birçok şeyi bilir.(örn. arkadaşlarımla kim olduğumu, nelerden hoşlandığımı)					
4. Başladığım faaliyetleri/işleri bitirmeye çalışırım.					
5. Bir şeyler istediğim şekilde gitmediğinde, diğer insanlara ve kendime zarar vermeden bu durumu çözebilirim. (örn. şiddete başvurmadan veya kötü şeyler söylemeden)					
6. Yardıma ihtiyacım olursa, nereden yardım alabileceğimi bilirim.					
7. Kendimi okuluma ait hissediyorum.					
8. Ailem zor zamanlarımda yanımdadır. (örn. hasta olduğumda veya başım sıkıştığında)					
9. Arkadaşlarımla zor zamanlarımda yanımdadır.					
10. Yaşadığım toplumda bana adil bir şekilde davranılır.					
11. Hayatımda gelecekte kullanacağım yeteneklerimi geliştireceğim fırsatlara sahibim.					
12. Ailemin aile geleneklerini ve kültürünü seviyorum.					

EK- 5: DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz: ☐ Kız ☐ Erkek
2. Sınıfınız:
☐ 5.Sınıf ☐ 6. Sınıf ☐ 7. Sınıf ☐ 8. Sınıf
3. Babanızın öğrenim durumu:
☐ Hiçbir okul mezunu değil ☐ İlkokul/Ortaokul mezunu ☐ Lise mezunu
☐ Üniversite mezunu ☐ Yüksek lisans/Doktora
4. Annenizin öğrenim durumu:
☐ Hiçbir okul mezunu değil ☐ İlkokul/Ortaokul mezunu ☐ Lise mezunu
☐ Üniversite mezunu ☐ Yüksek lisans/Doktora
5. Kaç kardeşiniz var? (Sizin dışınızda)
6. Günlük yeme düzeniniz nasıldır?
☐ İyi ☐ Orta ☐ Kötü
7. Düzenli besleniyor musunuz?
☐ İyi ☐ Orta ☐ Kötü
8. Gün içinde en son hangi saatler aralığında yemek yiyorsunuz?
☐ 18.00 - 20.00 arası ☐ 20.00 – 22.00 arası
☐ 22.00 – 23.59 ☐ Gece 12’den sonra
9. Covid- 19 “evde kal” sürecinde sık sık yemek yeme ihtiyacı duydunuz mu?
☐ Evet ☐ Hayır
10. Covid- 19’dan kaynaklanan korkular yaşadınız mı?
☐ Evet ☐ Hayır

11. Covid- 19 ile ilgili televizyonda veya internette gördüğünüz haberlerden dolayı sürekli bir korku hali yaşadınız mı?

() Evet () Hayır

12. İnterneti kullanırken yanınızda atıştırmalık yiyeceklere ihtiyaç duyuyor musunuz?

() Evet () Hayır

13. Günlük uyku düzeniniz nasıldır?

() İyi () Orta () Kötü

14. Uyku saatlerine dikkat eder misiniz?

() Evet () Hayır

15. Genellikle en geç hangi saatte uyursunuz?

() 21.00 () 22.00 () 23.00 () 01.00 () 02. 00 ve sonrası

16. Günde toplam kaç saat uyursunuz?

.....

17. İnterneti aktif kullandığınız günlerde saat kaçta uyanırsınız?

() 8.00'daan önce () 8- 00- 09.00 () 09.00 – 10.00

() 11.00-12.00 () 12.00'dan sonra

18. Gün içinde öğlen uyur musunuz?

() Evet () Bazen () Hayır

19. Gündüz öğlen uykusu uyuyorsanız kaç saat uyursunuz?

() 1saatten az () 1-2 saat () 2 -3 saat () 3'ten fazla

20. Covid- 19 “evde kal” sürecinde İnternet’i günlük ne sıklıkla kullandınız?

() 1 saatten az () 0-2saat () 2-5 saat () 5-7 saat () 7'den fazla

ÖLÇEK İZİNLERİ

BUSS-PERRY SALDIRGANLIK ÖLÇEĞİ İZNİ



Andaç Demirtaş Madran

Kime: İnci Kirac >

2.07.2020

Ynt: Ölçek hakkında izin

Sayın Kırac,
Ölçeği çalışmanızda kullanmanız uygundur.
Kolaylıklar dilerim. Az sonra bir e-posta
yönlendireceğim.

2 Tem 2020 Per 19:39 tarihinde İnci Kirac
şunu yazdı:

İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ İZNİ



Fatih Bayraktar

Kime: İnci Kirac >

2.07.2020



Ynt: Ölçek hakkında izin

Merhaba İnci,

Ekte ölçeği gönderiyorum. İyi çalışmalar dilerim.

Doç. Dr. Fatih Bayraktar
Doğu Akdeniz Üniversitesi
Fen-Edebiyat Fakültesi
Psikoloji Bölümü
Mağusa / Kuzey Kıbrıs



İNTERNET...LÇEĞİ.doc

40 KB

SÜREKLİ ÖFKE - ÖFKE VE ÖFKE TARZI İFADE ÖLÇEĞİ İZNİ



Kadir Ozer

Kime: Inci Kirac >

1.07.2020

Ynt: Ölçek Hakkında İzin

Sn Kiraç

Söz konusu ölçekleri araştırmanızda
kullanabilirsiniz

Esenlikler

Prof Dr Kadir Özer





Gökmen Arslan

Kime: Inci Kirac >

30.06.2020

Ynt: Ölçek hakkında izin

Merhaba

Olcme aracına kişisel web adresimden yani
[\[link\]](#) adresinden erişebilirsiniz

Selamalı

30 Haz 2020 Sal 20:19 tarihinde Inci Kirac
şunu yazdı:

ETİK KURUL İZNİ

OKAN ÜNİVERSİTESİ Etik Kurul Kararı

Toplantı Tarihi: 07.10.2020

Toplantı Sayısı: 126

Toplantıya Katılanlar:

Prof. Dr. Mithat Kıyak	(Başkan)
Prof. Dr. Mazhar Semih Baskan	(Üye)
Prof. Dr. Dilek Öztürk	(Üye) (Katılmadı)
Prof. Dr. Mübariz Hasanov	(Üye)
Prof. Dr. Ali İlker Gümüşeli	(Üye)(Katılmadı)
Doç.Dr. Kerime Derya Beydağ	(Üye)
Dr. Öğr. Üyesi Erdiç Ünal	(Üye) (Katılmadı)
Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Hale Aksuna	(Üye)
Dr. Öğr. Üyesi Uğur Tarık Özkut	(Üye)

Okan Üniversitesi Etik Kurulu 07.10.2020 tarihinde toplandı.

Yapılan görüşmeler sonucunda;

Karar 5- Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü-Çocuk Gelişimi Bölümü'nden **İnci KIRAÇ'ın Prof. Dr. Aida ŞAHMUR** danışmanlığında **"12-14 Yaş Arasındaki Ergenlerde; İnternet Bağımlılığı ile Saldırganlık, Sürekli Öfke-Öfke Tarzı İfade ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"** başlıklı çalışmasının etik açıdan uygun olduğuna oy birliğiyle karar verildi.

İSTANBUL VALİLİĞİ OLURU VE İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ İZNI



T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-59090411-20-19498223
Konu : Anket ve Araştırma İzin Talebi

21/01/2021

VALİLİK MAKAMINA

- İlgi : a) Okan Üniversitesinin bila tarihli ve 770 sayılı yazısı.
b) Bakanlığımızın 21.01.2020 tarih ve 1563890/ 2020/2 No'lu genelgesi.
c) Müdürlüğümüz Araştırma ve Anket Komisyonunun 19.01.2021 tarihli tutanağı.
d) Bakanlığımız Ortaöğretim Genel Müdürlüğünün 18.12.2020 tarihli ve 18219678 sayılı yazısı.

Okan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yüksek Lisans Öğrencisi İnci BAKAN KIRAC'ın "12-14 Yaş Arasındaki Ergenlerde; İnternet Bağımlılığı İle Saldırganlık,Sürekli Öfke-Öfke Tarzı İfade ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu tezine dair araştırma çalışmasını ilimize bağlı Küçükçekmece ilçesinde yer alan ortaokullarda öğrenim gören öğrencilere yönelik; demografik bilgi formu, internet bağımlılığı ölçeği, Buss-Perry Saldırganlık ölçeği,sürekli öfke ve öfke tarzı ifade ölçeği, çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği uygulama isteği hakkındaki ilgi (a) yazı ve ekleri müdürlüğümüzce incelenmiştir.

Bakanlığımızın ilgi (d) yazısında **22.01.2021** tarihine kadar uzaktan eğitime devam edileceği belirtilmiştir.

Araştırmacının söz konusu talebi **yüz yüze eğitime geçilmesine müteakiben**, bilimsel amaç dışında kullanılmaması, uygulama sırasında bir örneği müdürlüğümüzde muhafaza edilen mühürlü ve imzalı veri toplama araçlarının kurumlarımıza araştırmacı tarafından ulaştırılarak uygulanması, katılımcıların gönüllülük esasına göre seçilmesi, araştırma sonuç raporunun kamuoyuyla paylaşılması koşuluyla, okul idarelerinin denetim, gözetim ve sorumluluğunda, eğitim-öğretimi aksatmayacak şekilde ilgi (b) Bakanlık emri esasları dâhilinde uygulanması, araştırma bittikten sonra 2 (iki) hafta içerisinde araştırma sonuç raporu hakkında Müdürlüğümüz istememanket@meb.gov.tr adresine mail yoluyla bilgi verilmesi kaydıyla Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Levent YAZICI
İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR
21/01/2021
Dr. Hasan Hüseyin CAN
Vali a.
Vali Yardımcısı

- Ek:
1- Genelge.
2- Komisyon Tutanağı.

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Adres : İstanbul Millî Eğitim Müdürlüğü - Strateji Geliştirme Şb.Md.
Binbirdirek Mh.İmran Öktem Cd. No:1 Sultanahmet-Fatih/İstanbul
Telefon No : 0 (212) 384 36 32
E-Posta: ist.sgb34@gmail.com
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr
Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>
Bilgi için: Aykut ÇELİK
Unvan : Büro Hizmetleri
İnternet Adresi: istanbul.meb.gov.tr
Faks: _____

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden **d097-776b-3163-9933-958e** kodu ile teyit edilebilir.





T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-59090411-44-19649682
Konu : Anket Araştırma İzni

25.01.2021

OKAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü)

İlgi : a) Bila tarihli ve 770 sayılı yazınız.
b) Valilik Makamının 21.01.2021 tarihli ve 19498223 sayılı oluru.

Üniversiteniz Yüksek Lisans Öğrencisi İnci BAKAN KIRAC'ın "12-14 Yaş Arasındaki Ergenlerde; İnternet Bağımlılığı İle Saldırganlık, Sürekli Öfke- Öfke Tarzı İfade ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu tez araştırma çalışması hakkındaki ilgi (a) yazınız ilgi (b) valilik onayı ile uygun görülmüştür.

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

Turgut KARATEKİN
İl Millî Eğitim Müdürü a.
Müdür Yardımcısı

Ek:
1- Valilik Onayı
2- Ölçekler

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Adres : İstanbul Millî Eğitim Müdürlüğü - Strateji Geliştirme Şb.Md.
Binbirdirek Mh.İmran Öktem Cd. No:1 Sultanahmet-Fatih/İstanbul
Telefon No : 0 (212) 384 36 32
E-Posta: ist.sgb34@gmail.com
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>
Bilgi için: Aykut ÇELİK
Unvan : Büro Hizmetleri
İnternet Adresi: istanbul.meb.gov.tr
Faks: _____

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden a6b1-6912-33f2-bb28-6cde kodu ile teyit edilebilir.





İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

: E-59090411-44-19649682
u : Anket Araştırma İzni

25.01.2021

OKAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü)

- : a) Bila tarihli ve 770 sayılı yazınız.
b) Valilik Makamının 21.01.2021 tarihli ve 19498223 sayılı oluru.

Üniversiteniz Yüksek Lisans Öğrencisi İnci BAKAN KIRAÇ'ın "12-14 Yaş Arasındaki
enlerde; İnternet Bağımlılığı İle Saldırganlık, Sürekli Öfke- Öfke Tarzı İfade ve Psikolojik
anıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu tez araştırma çalışması hakkındaki ilgi (a)
mız ilgi (b) valilik onayı ile uygun görülmüştür.

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

Turgut KARATEKİN
İl Millî Eğitim Müdürü a.
Müdür Yardımcısı

alilik Onayı
lçekler

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
: İstanbul Millî Eğitim Müdürlüğü - Strateji Geliştirme Şb.Md.
direk Mh.İmran Öktem Cd.No:1 Sultanahmet-Fatih/İstanbul
n No : 0 (212) 384 36 32
ta: ist.sgb34@gmail.com
dresi : meb@hs01.kep.tr

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>
Bilgi için: Aykut ÇELİK
Unvan : Büro Hizmetleri
İnternet Adresi: istanbul.meb.gov.tr Faks: _____

