



**T.C.
YALOVA ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ BİLİM DALI**

**ERGENLERDE DİJİTAL BAĞIMLILIK, YALNIZLIK, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
VE DİNDARLIK ARASINDAKİ İLİŞKİ ÜZERİNE NİCEL BİR ARAŞTIRMA**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

UBEYDULLAH İMAMOĞLU

DANIŞMAN: DOÇ. DR. FATMA BAYNAL

**YALOVA
HAZİRAN 2025**



T.C.
YALOVA ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ BİLİM DALI

ERGENLERDE DİJİTAL BAĞIMLILIK, YALNIZLIK, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
VE DİNDARLIK ARASINDAKİ İLİŞKİ ÜZERİNE NİCEL BİR ARAŞTIRMA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

UBEYDULLAH İMAMOĞLU
228108004

DANIŞMAN: DOÇ. DR. FATMA BAYNAL

YALOVA
HAZİRAN 2025

ETİK BEYAN

Yalova Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kuralları'na uygun olarak hazırladığım “ERGENLERDE DİJİTAL BAĞIMLILIK, YALNIZLIK, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE DİNDARLIK ARASINDAKİ İLİŞKİ ÜZERİNE NİCEL BİR ARAŞTIRMA” başlıklı bu tez çalışmada; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksinin tespiti halinde doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi taahhüt ve beyan ederim.

Ubeydullah İMAMOĞLU

ÖNSÖZ

Ergenlik dönemi, bireyin her açıdan bireyin gelişme gösterdiği kritik bir değişim sürecidir. Bu kritik değişim süreci literatürdeki birçok araştırmanın konusu haline gelmiştir. Son zamanlarda ise ergen bireylerin psikolojik özellikleri dikkate alınarak yapılan çalışmalarda din ve dindarlık kavramlarının bireyin olumlu kişilik geliştirmesindeki önemi üzerinde durulmaktadır.

Bu çalışmada ergen bireylerin dijital bağımlılık, yalnızlık, dindarlık ve psikolojik sağlamlık ve arasındaki ilişki incelenmektedir. Araştırma, giriş, kuramsal ve kavramsal çerçeve, yöntem, bulgular ve yorumlar şeklinde dört bölümden oluşmaktadır. Araştırmanın teorik kısmını dindarlık, ergenlik, dijital bağımlılık, yalnızlık ve psikolojik sağlamlık kavramlarına dair açıklamaların yapıldığı kuramsal ve kavramsal çerçeve oluşturmaktadır. Araştırmanın pratik kısmında ise nicel veriler ışığında bulgulara ve yorumlara yer verilmiş ve teorik kısımda açıklanan kavramlar arasındaki ilişkinin sonuçları değerlendirilmeye tabi tutulmuştur.

Araştırma sürecinde kıymetli bilgi ve değerlendirmeleriyle rehberlik eden ve katkılarıyla çalışmayı şekillendiren saygıdeğer danışman hocam Doç. Dr. Fatma Baynal'a, değerli jüri üyeleri Prof. Dr. Ali Ayten ve Dr. Öğr. Üyesi Asude Coşkunsever'e teşekkürlerimi sunarım. Son olarak, her zaman yanımda olan ve yüksek lisans eğitimim boyunca benden yardımlarını esirgemeyen kıymetli eşime teşekkürlerimi sunarım.

Haziran – 2025

Ubeydullah İMAMOĞLU

İÇİNDEKİLER

ETİK BEYAN	i
ÖNSÖZ.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
KISALTMALAR LİSTESİ	v
TABLolar LİSTESİ	vi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	vii
ÖZET.....	viii
ABSTRACT	ix
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	3
1.2. Araştırmanın Problemleri	3
1.3. Araştırmanın Hipotezleri	4
1.4. Araştırmanın Ön Kabul ve Sınırlılıkları	5
2. KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE	6
2.1. Dindarlık Kavramı.....	6
2.2. Ergenlik Kavramı.....	11
2.2.1. İlk ergenlik dönemi.....	13
2.2.2. Orta ergenlik dönemi	14
2.2.3. Son ergenlik dönemi	15
2.2.4. Ergenlik döneminde dini yaşam	16
2.3. Bağımlılık Kavramı	20
2.3.1. Dijital bağımlılık	22
2.3.2. Dijital bağımlılığın psikolojik nedenleri	26
2.3.3. Dijital bağımlılığın etkileri	29
2.3.4. Ergenlerde dijital bağımlılık.....	33
2.4. Yalnızlık Kavramı	35
2.4.1. Yalnızlık kuramları	37
2.4.2. Yalnızlığın ergenlik dönemindeki bireylere etkileri	41
2.5. Psikolojik sağlık kavramı	43
2.5.1. Ergen psikolojisi	47
2.5.2. Dijital bağımlılık ve psikolojik sağlık	48
2.5.3. Dindarlığın psikolojik sağlamlığa etkileri	50
3. YÖNTEM.....	53

3.1. Araştırmanın Modeli.....	53
3.2. Evren ve Örneklem.....	53
3.3. Veri Toplama Araçları.....	53
3.3.1. Dijital bağımlılık ölçeği.....	54
3.3.2. Yalnızlık ölçeği.....	54
3.3.3. Psikolojik sağlamlık ölçeği.....	54
3.3.4. Dini Tutum Ölçeği.....	55
3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi	55
3.4.1. Ölçeklerin Güvenirlik Katsayıları	56
4. BULGULAR	58
4.1. Araştırmanın Sosyodemografik Özellikleri	58
4.2. Ölçek ve Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri	60
4.3. Araştırmanın Fark Testleri	62
4.3.1. Cinsiyet değişkeni	62
4.3.2. Yaş değişkeni	64
4.3.3. Kayıtlı olduğu okul değişkeni	64
4.3.4. Sınıf düzeyi değişkeni	66
4.3.5. Gelir düzeyi değişkeni.....	69
4.3.6. Dindarlık değişkeni	71
4.3.7. Aile Tipi Değişkeni.....	74
4.4. Korelasyon Analizleri	76
4.5. Dijital Bağlılık ve Yalnızlığın Psikolojik Sağlamlık ve Dindarlık Üzerindeki Etkilerinin Yapısal Modelleme ile İncelenmesi	78
4.6. Yapısal Model (Regresyon Yolları) İncelemesi	80
5. TARTIŞMA	85
6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER	88
KAYNAKLAR.....	90
EKLER	100
ÖZGEÇMİŞ	107

KISALTMALAR LİSTESİ

Çev. : Çeviren

diğ. : diğerleri

DSM : Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatiksel El Kitabı)

DSÖ : Dünya Sağlık Örgütü

Ed. : Editör

TDK : Türk Dil Kurumu

TDV : Türkiye Diyanet Vakfı

vb. : ve benzeri

vd. : ve diğerleri



TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 1.	Ölçek ve Alt Boyutların Normallik Varsayımı	56
Tablo 2.	Ölçek ve Alt Boyutların Güvenilirlik Analizleri	57
Tablo 3.	Demografik Değişkenlere Göre Dağılım	58
Tablo 4.	Ölçek ve Alt Boyutların Düzeylerinin İncelenmesi	61
Tablo 5.	Ölçeklerin Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması	62
Tablo 6.	Ölçeklerin Medeni Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması	64
Tablo 7.	Ölçeklerin Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması	67
Tablo 8.	Ölçeklerin Öğretim Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	69
Tablo 9.	Ölçeklerin Dindarlık Değişkenine Göre Karşılaştırılması	72
Tablo 10.	Ölçeklerin Aile Tipi Değişkenine Göre Karşılaştırılması	74
Tablo 11.	Ölçekler ve Alt Boyutlarla Korelasyon Tablosu.....	76
Tablo 12.	Dijital Bağlılık ve Yalnızlığın Psikolojik Sağlamlık ve Dini Tutum Üzerindeki Doğrudan Etkilerine İlişkin Regresyon Yolu Katsayıları (Gamma Katsayıları)	80
Tablo 13.	Yapısal Modelin Uyum İndekslerine İlişkin Sonuçları	82
Tablo 14.	Yapısal Modelde Yer Alan Gizil Değişkenlere İlişkin Açıklanan Varyans (R ²) Değerleri	82

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.	Araştırma Modeli	53
Şekil 2.	Dijital Bağlılık ve Yalnızlığın Psikolojik Sağlamlık ve Dini Tutum Üzerindeki Etkilerine İlişkin Yapısal Model Diyagramı	79



ERGENLERDE DİJİTAL BAĞIMLILIK, YALNIZLIK, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE DİNDARLIK ARASINDAKİ İLİŞKİ ÜZERİNE NİCEL BİR ARAŞTIRMA

ÖZET

Bu çalışmanın temel amacı, lise öğrencilerinin dijital bağımlılık ve yalnızlık düzeylerinin, psikolojik sağlamlık ve dindarlık üzerindeki etkilerini incelemektir. Araştırmada nicel yöntem tercih edilmiş olup, veriler IBM SPSS paket programı ve yapısal eşitlik modellemesi (YEM) ile analiz edilmiştir. Araştırmada ölçme araçları olarak “Dijital Bağımlılık Ölçeği”, “Yalnızlık Ölçeği”, “Psikolojik Sağlamlık Ölçeği” ve “Dini Tutum Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini, 13-18 yaş aralığında farklı lise türlerinde öğrenim gören 9, 10, 11, 12. sınıf toplam 642 öğrenci oluşturmuştur.

Araştırma bulguları, dijital bağımlılık ve yalnızlık düzeylerinin katılımcılar arasında orta düzeyde, psikolojik sağlamlığın ise orta seviyenin biraz üzerinde olduğunu ortaya koymuştur. Bulgulara göre, dijital bağımlılık kız öğrencilerde, üst sınıflarda ve orta-alt gelir grubundaki öğrencilerde anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Yalnızlık düzeyi ise özellikle meslek liseleri, düşük gelir grupları ve küçük yerleşim yerlerindeki öğrencilerde daha yüksek düzeyde tespit edilmiştir. Ayrıca müsamahakâr ve otoriter aile tutumları, öğrencilerin dijital bağımlılık ve yalnızlık düzeylerini artırıcı yönde etki göstermiştir.

Yapılan analizler sonucunda dijital bağımlılığın psikolojik sağlamlığı negatif yönde etkilediği; psikolojik sağlamlık ile dindarlık arasında az da olsa anlamlı bir ilişki olduğu; yalnızlığın ise hem psikolojik sağlamlık hem de dindarlık üzerinde güçlü negatif etkileri olduğu belirlenmiştir.

Çalışmanın bulguları literatüre ve uygulamalara önemli katkılar sağlamaktadır. Gelecekteki araştırmaların, farklı okul türlerinden ve geniş örneklemlerle yapılması önerilmektedir. Ayrıca dijital bağımlılık ve yalnızlıkla mücadeleyle yönelik okul temelli destek programları geliştirilmesi önem arz etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, Dijital Bağımlılık, Yalnızlık, Psikolojik Sağlamlık, Dindarlık.

A QUALITATIVE STUDY ON THE RELATIONSHIP BETWEEN DIGITAL ADDICTION, LONELINESS, PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND RELIGIOSITY IN ADOLESCENTS

ABSTRACT

The main aim of this study was to investigate the effects of digital addiction and loneliness levels among high school students on psychological resilience and religiosity through. A quantitative research method was utilized, and data were analyzed using the IBM SPSS software package and SEM. “Digital Addiction Scale”, ‘Loneliness Scale’, ‘Psychological Resilience Scale’ and ‘Religiosity Scale’ were used as measurement tools in the study. The sample of the study consisted of a total of 642 9th, 10th, 11th, 12th grade students between the ages of 13-18 studying in different high school types.

Findings indicated that the levels of digital addiction and loneliness among participants were moderate, while psychological resilience was slightly above average. Digital addiction was significantly higher among female students, upper-grade students, and those in the lower-middle income group. Loneliness levels were notably higher among vocational high school students, lower-income groups, and students living in smaller settlements. Furthermore, permissive and authoritarian family attitudes increased students' levels of digital addiction and loneliness.

Analyses revealed that digital addiction negatively affected psychological resilience, while loneliness had strong negative effects on both psychological resilience and religiosity. Additionally, as psychological resilience increased, religiosity levels decreased.

In conclusion, the findings provide substantial contributions to the literature and practical applications. It is recommended that future research include diverse school types and larger samples. Additionally, developing school-based intervention programs aimed at combating digital addiction and loneliness is crucial.

Keywords: Adolescent, Digital Addiction, Loneliness, Psychological Resilience, Religiosity.

1. GİRİŞ

İnsan, doğumla gelip başladığı hayat yolculuğuna olgunlaşarak devam etmektedir. İnsanın bu olgunlaşma süreci bebeklik, çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik şeklinde bir seyir izlemektedir. Çocukluk dönemi daha çok somut algı dönemi olup bireyin gelişiminin görünür bir şekilde gerçekleştiği dönemdir. Ardından birey, soyut işlemler aşamasına geçerek zihinsel olarak gelişmeye de başlamaktadır. Çocukluk dönemlerinde temelleri atılan bu zihinsel büyüme, ergenlik dönemiyle birlikte artık bireyin kendine ait bir zihin dünyası geliştirmesini sağlamaktadır. Dolayısıyla ergenlik dönemi, bireyin düşünce başta olmak üzere birçok açıdan yoğun bir gelişim sürecini kapsamaktadır. Çünkü birey, ergenlik dönemiyle birlikte bedeninde ve ruhunda birçok değişikliğe maruz kalmaya başlamaktadır. Bu dönem, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) verilerine göre 10-19 yaşları arasını kapsayan bir gelişim dönemidir (Muslu ve Aygün, 2017). Çocukluk döneminin ardından yetişkinliğe bir ön adım olan ergenlik dönemi gelişim ve olgunlaşma için önemli ve kritik bir dönemdir (Kulaksızoğlu, 2019). Bu dönemde ergen birey, yetişkinliğe uyum sağlamaya çalışmakta ve ilerideki yetişkin kimliğini büyük oranda şekillendirmektedir.

Ergenlik döneminde birey çocukluktan çıkma süreci yaşamaktadır. Ergen birey, bu dönemde boy ve kiloda artış, sakal ve bıyık gelişimi ve diğer çeşitli bedensel değişimlerle birlikte kendini tanıma, insanları anlama ve toplumda bir yer edinme gibi varoluşsal sorgulamalarla ruhsal olarak da birçok değişime maruz kalarak karmaşık ve duygu yoğunluğu yaşadığı bir dönem geçirmektedir. Bu sebeple ergenlik dönemi tıpkı yeni doğan bir çocuğun dünyaya uyum sağlamasına benzetilmekte ve bu yüzden ikinci doğum olarak da adlandırılmaktadır (Parman, 2021). Başka bir ifadeyle ergenlik dönemi, bireyin biyolojik değişim süreci ile başlayarak cinsel ve psikososyal gelişimle devam eden kronolojik bir evreyi kapsamaktadır (Özbay ve Öztürk, 1992). Dolayısıyla her açıdan bireyler birçok yeni durumla karşılaşmakta ve bu yeni durumlara nasıl adapte olabileceği ile ilgili düşünce ve davranışlar sergilemeye çalışmaktadır.

Erkek ve kız çocuklarının farklı fıtratta olmaları itibarıyla bu süreç değişkenlik gösterebilmektedir. Fakat genel bir ifadeyle bu sürecin kız çocuklarında 1-2 yıl gibi daha erken başlamadığını söyleyebiliriz (Yörükoğlu, 23). Ayrıca bu dönemde fiziksel olarak hızlı bir değişim içerisine giren bireylerin bedenlerindeki ani gelişmeler karşısında psikolojik olarak da etkilendikleri ve stres, depresyon gibi birtakım ruhsal değişimlerde yaşayabilmektir. Bedenin hızlı bir şekilde değişmesine alışamayan bireyler kendilerini toplumdan soyutlayarak yalnızlığa itmektedir. Bu yalnız kalma isteği sonucu birey, sosyal toplum ortamında kendine yer bulamayınca dijital ortamları kendini ifade etmek için bir araç veya amaç olarak görmektedir.

Böylece ergen birey, sosyal olarak toplumda yer bulmak yerine dijital ortamlarda etkin ve aktif bir birey olmayı seçmektedir.

Dijital bağımlılık günümüzde yediden yetmişe bütün bireylerde yaygın olarak görülmekle birlikte ergenler üzerinde oldukça etkili olmaktadır ve ciddi problemlere sebep olabilmektedir. Bu bağımlılık durumu, ergenler açısından daha çok sosyal medya platformları üzerinden gerçekleşmektedir. Andreassen ve diğerlerinin yaptığı araştırma (2014) sonucunda sosyal medya bağımlılığı, için bir tanım geliştirilebilmiştir. Böylece sosyal medya bağımlılığı, bireylerin aşırı derecede sosyal medya platformlarıyla ilgilenme, bu platformlarda aktif olabilmeye karşı yoğun bir istek duyma ve bu platformlarda sosyal hayat içerisindeki okul ve iş hayatı, kişilerarası iletişim ve ruhsal durumları gibi aktiviteleri engelleyecek kadar çok zaman harcama durumu olarak ifade edilmektedir. (Çömlekçi ve Başol, 2019).

Dijital Bağımlılık ergenlik dönemi bireyleri için hem toplumdan bir kaçış hem de kendini bulmak için vermiş olduğu manevi çabanın yansımasıdır. Bu durum bireylerin dine olan yaklaşımlarıyla da paralellik göstermektedir. Çünkü ruhsal değişim yaşamakta olan ergen bireyler, dinin kendilerine sunmuş olduğu manevi rahatlamayı kabul ettikleri ölçüde kendilerini iyi ve güzel olan şeylere itmektedir. Bu noktada dinin dijital bağımlılık ve yalnızlık ile olan ilişkisi dikkat çekmektedir. Nitekim ergenlik, kişinin kendisini bulması ve olgunlaşması için en önemli dönemidir. Bu sebeple bu dönemde varoluşsal sorgulamalara başlayan ergen bireyler için din kavramı ayrı bir öneme sahip olmaktadır. Dijital bağımlılık ve yalnızlık durumlarının dindarlık ve psikolojik sağlamlık ile olan ilişkisi ergen bireylerde bariz bir şekilde görülmekte ve böylece olgunlaşmayı sağlayan bir araç konumunda olmaktadır. Psikolojik sağlamlık, iyi oluş türlerinden biri olup pozitif psikolojinin alanlarından biri olan mutluluk ve hazla ilgilidir. Pozitif psikoloji, bireylerin negatif yönlerine değil onların iyi hallerini, mutluluklarını ve iyi oluşlarını inceleyerek bu durumların gelişmesi, artması ve korunması üzerinde durmaktadır (Seligman, 2002). Psikolojik sağlamlık kavramı, çok boyutlu bir yapı olarak insanın bir bütün olduğunu ve bu bütün içinde iyiliğini korumak, sürdürmek ve geliştirmek için kendi sorumluluğunu taşıdığı bir yaşam stilini vurgulamaktadır. Ryff ve Keyes psikolojik sağlamlığı altı temel üzerinden değerlendirmekte ve kişilerin davranışlarında samimi olması, güveni hissedebilmesi, başkalarına karşı merhametli olması ve onlara yardım etme isteğinin bulunması, kendine ait birtakım değerleri koruması ve onlara sahip çıkması, kendi duygu ve davranışlarının farkında olması gibi yaklaşımların psikolojik sağlamlığı yansıttığını ifade etmektedir (Ümmet ve Yalın, 2020). Ergenlik dönemi, fiziksel ve bilişsel gelişimle birlikte sorgulamaların arttığı ve kimlik arayışının yaşandığı bir dönem olmasından dolayı bireylerin

psikolojik yönden zorlanabildikleri bir dönemdir. Bu kimlik arayışında bireyler dijital bağımlılık gibi farklı arayışlara yönelebilmekte ve yalnızlık eğilimleri içerisinde girebilmektedirler. Bu durum bireylerin psikolojik sağlamlıklarını etkilediği gibi dindarlıklarını da etkileyebilmektedir.

Başka bir ifadeyle küreselleşen dünya ile artık modernleşme ve din kavramlarının da sosyal medya ortamlarında sıkça gençlerin karşısına çıkmaktadır. Dolayısıyla sosyal medya kullanımının dünya genelinde her yıl artış göstermesi, günümüzde sosyal medyanın hayat algısı ve insan davranışlarının yeniden tanımlanmasına yol açacak değişimlere neden olmaktadır (Bodur ve Korkmaz, 2017). Bu durum bireyleri yalnızlığa itebilmekte, onların psikolojik sağlamlıklarını etkileyebilmekte ve dindarlık anlayışlarını yeniden şekillendirebilmektedir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı ergen bireyler örnekleminde dijital bağımlılık, yalnızlık, psikolojik sağlamlık ve dindarlık arasındaki ilişki ve etkileşimleri tespit etmek ve ortaya çıkarmaktır. Bu bağlamda bireylerin dijital bağımlılık, yalnızlık ya da psikolojik sağlamlıkları ile dindarlık düzeyleri arasında nasıl bir ilişki olduğu, bireylerin dindarlıklarının bu olguları nasıl ve ne yönde etkilediği, dijital bağımlılığın yalnızlık ile dindarlık arasındaki ilişkide nasıl bir aracı rol oynadığı gibi sorulara yanıt aranmaktadır. Ayrıca demografik değişkenlerin dijital bağımlılık, yalnızlık, psikolojik sağlamlık ve dindarlığı nasıl ve ne yönde etkilediği konusu analiz edilmek istenmiştir. Araştırma, söz konusu unsurları ilişkisel bir biçimde incelemesi bakımından din psikolojisi alanına katkıda bulunacaktır.

1.2. Araştırmanın Problemleri

Bu araştırmanın temel problem ergen bireylerde dijital bağımlılık, yalnızlık, psikolojik sağlamlık ve dindarlık arasında bir ilişki var mıdır? Sorusudur. Çalışmada ek olarak şu alt problemlerinde cevapları aranmaktadır.

Katılımcıların dijital bağımlılığı ile yalnızlıkları arasında ilişki var mıdır?

Katılımcıların dijital bağımlılığı ile psikolojik sağlamlıkları arasında ilişki var mıdır?

Katılımcıların dindarlığı ile psikolojik sağlamlıkları arasında ilişki var mıdır?

Katılımcıların dindarlığı üzerinde dijital bağımlılığın etkisi var mıdır?

Katılımcıların dindarlık düzeyi ile psikolojik sağlamlıkları arasında ilişki var mıdır?

Katılımcıların cinsiyet, yaş ve ekonomik düzey gibi sosyo-demografik özellikleri katılımcıların dijital bağımlılık, yalnızlık ve psikolojik sağlamlık durumları açısından herhangi bir farklılaşmaya yol açar mı?

Katılımcıların dindarlığının psikolojik sağlamlığa etkisinde dijital bağımlılık ve yalnızlık aracılık eder mi?

1.3. Araştırmanın Hipotezleri

Bu araştırmanın temel hipotezi dijital bağımlılık, yalnızlık, psikolojik sağlamlık ve dindarlık arasında anlamlı bir ilişki olduğudur. Demografik değişkenlerle beraber dijital bağımlılık, yalnızlık, psikolojik sağlamlık ve dindarlık ilişkilerine dair hipotezlerde test edilecektir.

- **Dijital bağımlılık ve demografik değişkenler ile alakalı hipotezler**

Dijital bağımlılık düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark vardır. Erkek öğrencilerin dijital bağımlılık düzeyi kız öğrencilere oranla daha yüksektir.

Yaş ile dijital bağımlılık düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişki mevcuttur. Yaş arttıkça dijital bağımlılık da artar.

Ekonomik düzey ile dijital bağımlılık düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişki mevcuttur. Ekonomik durum iyileştikçe dijital bağımlılık artar.

- **Yalnızlık ve demografik değişkenler ile alakalı hipotezler**

Yalnızlık düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark vardır. Erkek öğrencilerin yalnızlık düzeyi kız öğrencilere oranla daha yüksektir.

Yaş, yalnızlık düzeyi bakımından farka yol açar. Yaş arttıkça yalnızlık azalır.

Ekonomik düzey ile yalnızlık düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişki mevcuttur. Ekonomik durum iyileştikçe yalnızlık artar.

- **Psikolojik sağlamlık ve demografik değişkenler ile alakalı hipotezler**

Psikolojik sağlamlık seviyesi ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark vardır. Kız öğrencilerin psikolojik sağlamlık seviyesi erkek öğrencilere oranla daha yüksektir.

Yaş, psikolojik sağlamlık düzeyi bakımından farka yol açar. Yaş arttıkça psikolojik sağlamlık azalır.

Ekonomik düzey ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişki mevcuttur. Ekonomik durum iyileştikçe psikolojik sağlamlık yükselir.

- **Dindarlık ve demografik değişkenler ile alakalı hipotezler**

Dindarlık düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark vardır. Kız öğrencilerin dindarlık düzeyi erkek öğrencilere oranla göre daha yüksektir.

Yaş ile dindarlık düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişki mevcuttur. Yaş arttıkça dindarlık da artar.

Ekonomik düzey, dindarlık düzeyi bakımından farka yol açar. Ekonomik durum iyileştikçe dindarlık azalır.

Öğrenim görülen okul türü dindarlık düzeyleri bakımından farka yol açar. İmam Hatip Lisesi öğrencileri diğer lise öğrencilerine göre daha dindardır.

- **Dijital bağımlılık, yalnızlık, psikolojik sağlamlık ve dindarlık ile alakalı hipotezler**

Dijital bağımlılık, psikolojik sağlamlık ve yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Dindarlık ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlık aracılık yapar.

Dindarlığın psikolojik sağlamlığa pozitif etkisinde dijital bağımlılık ve yalnızlık negatif yönde aracılık ederler.

Dijital bağımlılık yalnızlığı artırıcı (+) etki oluştururken dindarlık bir taraftan dijital bağımlılığı diğer taraftan yalnızlığı azaltıcı (-) etki oluşturur. Yalnızlık ve dijital bağımlılık da psikolojik sağlamlık üzerinde negatif bir etkisi vardır. Buna karşılık dindarlık psikolojik sağlamlığı pozitif yönde etkiler.

1.4. Araştırmanın Ön Kabul ve Sınırlılıkları

Araştırmanın evreni Türkiye’de 2024-2025 eğitim-öğretim yılında lise düzeyi olan 9, 10, 11, 12. sınıf öğrencileridir.

Araştırma 642 kişilik örneklem grubu ile sınırlıdır.

Elde edilen veriler araştırmaya katılan 642 katılımcının ölçeklere verdiği cevaplarla sınırlıdır. Katılımcıların anketleri içtenlik ve samimi bir şekilde doldurduğu kabul edilmektedir.

Bu araştırmada dijital bağımlılık ölçeği, yalnızlık ölçeği, psikolojik sağlamlık ölçeği ve Dini Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeklerin ölçtükleri özellikler açısından geçerli ve güvenilir oldukları varsayılmaktadır.

Araştırmada dijital bağımlılık, yalnızlık, psikolojik sağlamlık ve dindarlık ile ilgili elde edilen bulgular, ölçeklerin ölçme kapasitesi ile sınırlıdır.

2. KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Dindarlık Kavramı

İngilizcedeki “religiosity” (dindarlık) kelimesi, Latince “religiositas” kelimesinden türetilmiş olduğu bilinen ve ilk olarak 15. yüzyılda dinî duygunun ilk hissi ya da sezgisi, dinî hislerin yoğun veya dışarıdan belli olacak bir şekilde ifade edilmesi manasında kullanılmıştır (Ulu, 2013). Sekülerleşmeyle beraber dine olan bakış açısının değişmesi, gündelik yaşam içerisindeki dindarlık tutumlarını da etkilemiş ve 20. yüzyıla gelindiğinde din olgusunun modern insanın hayatında halen geçerlilik bulan bir kavram olduğunu göstermektedir.

Dindarlık tanımları ele alındığında, inanç ve ibadet esaslarını kurumsal olarak yerine getirme, dua etme, tanrıyla içsel bağlantılar kurarak bunu dışa yansıtma, sosyal problemleri çözme gibi unsurların vurgulandığı görülmektedir. Bu tanımlardan yola çıkarak dindarlık, “Tanrı’ya yakarma, dinsel öğretileri içsel olarak yaşayıp somut olarak yansıtma (ibadetleri yerine getirme, mabetlere gitme vb.) ve kutsalla bütünleşme” olarak tanımlanmıştır (Kalgı, 2021). Diğer bir tanımda dindarlık, “İnsanın çevresiyle iyi ilişkiler kurmasını sağlayan, kişiyi kötü alışkanlıklardan koruyan, inanılır ve güvenilir olma nitelikleri kazandıran bir referanstır” (Ayten, 2004). James’e göre ise dindarlık, “üstün ve yüce bir varlığın hareket ve fiillerimizi gördüğü düşüncesindeki duygudan kaynaklanır ve bu duygunun derecesi insanın dindarlığının göstergesidir” (Mehmedoğlu, 2004). Bu tanımlar neticesinde denilebilir ki dindarlık, bireylerin kişilik ve davranışlarının farklı formlarda bireysel farklılıkları ifade eden dikkat çekici bir sosyo-kültürel unsurdur. Bireylerin dini algılayış ve yaşayış biçimi olan dindarlık kavramı her bireyde farklılıklar gösterebilmektedir.

Dindarlıkla ilgili yapılan çalışmalar incelendiği zaman, dindarlık kavramı genellikle subjektif yönüyle ele alınmaktadır. Bireysel bir çerçeve içerisinde bireyin kendi hayatındaki din algısını içermektedir. Bu açıdan dindarlık kavramı bireyin din ile kendi dünya görüşü arasındaki bağı şeklinde ele alınmaktadır. Buna bağlı olarak dindarlıkla ilgili ölçme ve değerlendirmeler de çoğunlukla bu dar alanda yapılmaktadır. Böylece dindarlık kavramı subjektif olarak bireylerin düşünce ve davranışları arasındaki tutum ve varsayımlara dayanmaktadır. Bu açıdan bakıldığında zaman dindarlık, bireylerin bir karakter özelliği olarak zamanla belirginleşen veya değişen bir inanç sistemi ve anlayış tarzıdır.

Dindarlık araştırmaları bahsedilen gelişmelerin yanı sıra, Batı’da kurumsal anlamda kiliseye bağlılık, İslam’da ise bireysel açıdan dindarlık üzerine ölçekler geliştirilmeye başlanmıştır (Hökelekli, 2006). Batı’daki dindarlık algısı önceleri kilisenin etkisinde kalma ve kiliseye karşı

çıkma şeklindeyken sekülerleşmeyle beraber dinin hayatın içerisinde yer bulamayacağı inancının ortaya çıkmasıyla kilise içerisinde kalma durumunda kalmıştır. Oysa İslam inancında Batı'daki anlayış gibi iki zıt uçlu bir dindarlık algısı bulunmamaktadır. Çünkü İslam inancı sadece kural ve kaideler üzerine kurulmamış, bu kural ve kaidelerin gündelik yaşam içerisinde yer edinmesi sağlayacak ölçüde sistemli bir inanç geliştirmeyi hedeflemiştir.

Dindarlık, genel anlamda bireyin dini kabulleniş ve bunu dışa yansıtırma derecesini belirten bir kavramdır. Bireyin dinî inancı, dine olan bağlılığı, dine verdiği önem, dinî ve ahlâkî uygulamaları dindarlığının göstergeleridir. Dindarlığın bu göstergelerinin temelinde Tanrı tasavvuru yatmaktadır. Çünkü dindar insan inandığı Tanrı'ya bağlanır ve O'nun etkisinde bir yaşam sürmeye çalışır. Bu yüzden bir insanın dindar olarak tanımlanması için onun hem bireysel hem de toplumsal hayatında bir düzen ve anlama sahip olması gerekmektedir.

Dindarlık, dinin insanların hayatına yansımış hali olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişinin hayatında dinin inanç, duygu, düşünce ve davranışlar üzerinden kendisini görünür kılmasıdır. Dindarlığın bu görünüşü her kişide farklı derece ve içeriktedir (Peker, 2012). Buna göre dindarlık kavramı bireylerin din/inanç ihtiyaçlarının hayatlarındaki yansıması olarak ifade edilebilir. Bu yansıma birçok insan tarafından dini inanç ve tecrübeyle oluştuğu için dindarlık kavramı üzerinde net bir dindarlık tanımı yapılamamaktadır. Bireylerin zihinsel gelişimleri başta olmak üzere duygusal, dini ve ahlâkî gelişimlerinin farklı nitelikte olması onların dindarlığının üzerinde etkilidir. Ayrıca aile, okul, arkadaş ve diğer gruplar, kitle iletişim araçları ve birtakım çevresel faktörlerin yanı sıra kişinin almış olduğu eğitim, başından geçen çeşitli olaylar, dönüm noktası olan bazı yaşantıları ve din olgusunu algılama biçiminin diğer insanlardan farklı olması da dindarlığı etkilemektedir. Bütün bu etkenler dinin geniş, kapsayıcı ve çok boyutlu olmasıyla ilişkilidir. Din kavramının bu özelliği dindarlık kavramı üzerinde de etkili olmuş ve dindarlığın birtakım boyutlara sahip olmasını sağlamıştır. Böylece dindarlık farklı boyutlarda farklı şekillerde ortaya çıkan bir kavram olarak değerlendirilmiştir. Din psikologları da bu etkenler neticesinde dindarlığı boyutlar halinde ele almışlardır.

Dinsel bir yapıya bağlanma veya herhangi bir dinin emirlerine uyma, o dinin inanç ve ibadetleriyle meşgul olma durumu olarak ifade edilen dindarlık kavramı kişilerin bir din veya dini oluşumla olan ilgi ve alakalarını göstermektedir. Dolayısıyla dindarlık, iman ve amel birlikteliği içerisinde bireylerin dini davranış ve deneyim yaşama biçimlerini oluşturarak onların inanmış oldukları dini nasıl yaşadıklarını bilgi, tutum ve duygu gibi boyutlarla ortaya koymaktadır. Bu sebeple dindarlık kavramı tarihsel süreç içerisinde farklı şekillerde ele alınmış

ve bu kavramın daha iyi anlaşılması için din psikologları dindarlığın ölçülebilir bir olgu olup olmadığı hakkında çalışmalar yapmıştır.

Nitekim dindarlığın kapsamlı bir yapıya sahip olması onun boyutluluk esası etrafında incelenmesine zemin hazırlamış ve dindarlığın boyutluluğunu meselesi tartışılacak şekilde tek veya çok boyutlu olduğu noktasında söylemlerde bulunulmuştur. Bu söylemler çerçevesinde geliştirilen kavramsal ifadelerden Allport'un dindarlık kavramına getirmiş olduğu olgun ve olgunlaşmamış dindarlık söylemi önemlidir (Kayıklık, 2003). Allport, dindarlığı bireye fayda sağlayan olgunlaşmamış dindarlık ve ruhsal doyuma ulaştıran olgun dindarlık olarak iki şekilde ele almaktadır. Ona göre olgunlaşmamış dindarlık, benliği memnun etmek için olup dürtüsel bir davranıştır. Bu davranışta dindarlığa kişi ben merkezli bir şekilde yaklaşarak dinin ruhsal değerleriyle ilgilenmemektedir. Bu sebeple olgunlaşmamış dindarlık, birey için bir anlam bağlamı oluşturmamaktadır. Gelip geçici ve ruhu teselli edemeyen bu dindarlık bireyi yaşamında da kalıcı olmamakta ve en ufak bir sarsıntıda bireyi daha da anlamsız kılmaktadır. Olgun dindarlık ise bireyin yaşamı üzerinde pozitif bir etkiye sahip olmakta ve onun için hayatı anlamlı hale getirmektedir. Olgun dindarlıkta birey dinin kendisine sunmuş olduğu ilke ve esaslara bağlı kalarak dini tecrübeler yaşamakta ve hayatını bu tecrübeler etrafında şekillendirmektedir. Ayrıca olgun dindarlık, bireylere gelenekten taklit yoluyla öğrenmiş olduklarının olumsuz etkisini fark ettirerek daha sağlam bir inanç ve değer sistemi oluşturabilmektedir.

Allport, zamanla olgun ve olgunlaşmamış dindarlık söylemi yerine içselleşmiş ve kurumsallaşmış dindarlık kavramını kullanmıştır. Ardından bu kavramları da terk ederek deruni ve dış beklentiye yönelik dindarlık kavramlarını kullanmıştır. Bu kavramların içeriği aynı olmakla birlikte adlandırma olarak farklı isimler kullanılmıştır. Allport bu ikili ayrımı şu şekilde ifade etmektedir: “Dış beklentiye yönelik dindarlar dinini kullanır, deruni dindarlar dinini yaşar.” (Allport, 2004).

Allport'un dindarlık tipolojisi ise içsel ve dışsal dindarlık şeklinde iki zıt ayrıma dayanmaktadır. Allport'un bu tipolojileri oluşturmasında dinin insan davranışları üzerinde birinci derecede belirleyici bir unsur olduğu düşüncesi yer almaktadır. Ona göre insanlar manevi olarak dini içsel bir isteğe sahiptir. Allport, bu durumu bireylerin erken çocukluk dönemlerinden itibaren dinin kendilerinde güvenli ve rahatlatıcı bir etkisinin olduğu şeklindeki düşüncelerle açıklamaktadır. (Allport, 2004.) Bu sebeple Allport'un dindarlık kavramı iç ve dış kaynaklı olarak sınıflandırması bireylerin dine olan eğilimlerinin tarzını ifade etmede önemli bir bulgu niteliğindedir. Dolayısıyla onun bu dindarlık tipolojisi bireylerin dine yaklaşım amaçlarını ifade

etmektedir. Dışsal dindarlık modelinde din statü sağlayan, teselli edici bir araçtır. Bu sebeple dış kaynaklı dindarlık tipinde birey hedeflerine ulaşmak için dini kullanmak ister. Bu dindarlık tipi faydacı bir niteliğe sahip olarak bireye söz sahibi olma, başkalarının ilgisini çekme gibi faydalar sağlamaktadır. İç kaynaklı dindarlık tipinde ise birey dinin mistik atmosferinden etkilenmekte ve dinin emir ve yasaklarına uyma eğilimi içerisinde olarak huzurlu hissetmektedir. Bu tip, dini benimsemiş ve onu içselleştirerek tamamlamaya çalışmaktadır. Başka bir ifadeyle dışsal dindarlıkta birey dinin kendisine sağladığı faydaları severken içsel dindar tutum içerisinde olan bireyler dinin kendilerine hissettirdikleri duygular çerçevesinde dini yaşamayı sever.

William James ile başlayan dindarlığın boyutlarını belirleme çalışmalarının ardından (Ulu, 2013), din sosyolojisi çerçevesinde yapılan çalışmalarda, ibadetlere katılma ve ibadethaneye gitme sıklığı gibi ölçütler başlangıçta kişinin ya da grubun dindarlığını incelemek için yeterli görülmekteyken bu anlayış tek boyutlu olduğu için eleştirilmiştir (Kavun, 2016). Sonrasında ise bu çalışmalar Lenski ve Glock gibi bazı batılı araştırmacılar tarafından dindarlığın çok boyutlu olduğunu ortaya koyan araştırmalarla devam etmiştir (Köktaş, 1993). Bu bağlamda dindarlığı çok boyutlu olarak tanımlayıp sistemleştiren ve daha çok kabul gören çalışma Glock ve Stark tarafından yapılmıştır. Glock ve Stark, yapmış oldukları çalışmalarında dinin insana ve hayatına yansımalarının, yani dindarlığın beş boyutu olduğunu tespit etmişlerdir (Peker, 2012). Bu boyutlar inanç, bilgi, davranış, duygu ve etki olmak üzere beşe ayrılmaktadır.

Dindarlığın ilk ve temel boyutu inanç boyutudur. Bu boyut, kabul ve red boyutudur. Her din veya dini yapı mensubu onlardan birtakım ilke ve kurallara inanmasını ve kabul etmesini ister. Temel iman esaslarının kabul edilmesi, dindarlığın temelini oluşturur ve artık bu boyuttan sonra bireyler bir dine mensup olarak görülür. İnanç boyutundan sonra ise ibadet boyutu gelir. Bir dinin ilke ve kurallarına inanmak beraberinde o dinin pratiğe dökülmesini de gerekli kılmaktadır. Bu aşamada ibadet boyutu oluşarak dinin emirleri yerine getirilir. Başka bir ifadeyle ibadet boyutu dinin davranışa dökülmüş halidir. Bu boyutta ayin ve törenlere katılma, namaz kılma ve oruç tutma gibi uygulamalar yerine getirilir.

Dindarlığın bir diğer boyutu ise duygu boyutu olarak ifade edilmektedir. Bireyler mensubu olup benimsedikleri dine karşı duygular geliştirir. Yaşamış oldukları dini deneyim onların din olgusu hakkında olumlu veya olumsuz birtakım dini duygu geliştirmelerine sebep olur. Nitekim din kavramı da yapısı itibarıyla bireylerin manevi durum ve duygular yaşamasını ister. Dolayısıyla Allah'a bağlılık, korku ve ümit içerisinde olma, ibadetleri yaparken huşu ve vecd halinde olma gibi dini duygular dindarlığın duygu boyutunu oluşturur. Örneğin Kur'an-ı Kerim'de birçok

ayette müminlerin özellikleri olarak onların Allah'tan korkup çekindikleri ifade edilmektedir (Ali İmran 102, Yasin 11, Zümer 23). Aynı şekilde Kur'an-ı Kerim okunduğu zaman kendilerine ilim verilmiş olan yani dine derin bilgi sahibi olan kişilerin derhal yüzüstü secdeye kapanması (İsra 107), Müslümanların Allah'a duydukları derin saygıdan kalplerinin ürpermesi (Bakara 45) şeklinde birçok ayette dini duygu durum hallerinden bahsedilmektedir. Duygu boyutu inanan kimselerin dine olan bağlılıklarını artırarak onların olumlu dini tecrübeler yaşamasına da olanak sağlamaktadır.

Bilgi boyutu ise dine ait kavram ve öğretilerin bilinmesidir. Bu boyutta kutsal metinler bireylerin dini yaşantılarını şekillendirmektedir. Böylece dini bilgiye sahip olunarak inanç boyutu desteklenmektedir. İnanma ve bilgi iç içedir. Ya inandığını bilirsin ya da bildiğine inanırsın. Bu yüzden inanç ve bilgi boyutu dindarlık kavramı içerisinde yakından ilişkilidir. Dindarlığın son boyutu ise etki boyutudur. Dinler, mensuplarının üzerinde yaptırım gücüne sahip olgulardır. Din mensupları benimsedikleri dinlerin yapma veya yapmama gibi emir ve yasaklarına uymaya çalışmaktadırlar. Böylece dinlerin bireyler üzerinde birçok etkisi oluşabilmektedir.

Bu beş temel boyutun dışında düşünce ve ahlak boyutu da eklenebilir. Düşünce boyutu insanın varlık yapısının bir sonucudur. İnsan, yaratılışı itibarıyla akıllı yani düşünebilen bir varlıktır. Dolayısıyla yaşamının ilk yıllarından itibaren dine ait Tanrı kavramı üzerinde sıkça düşünceler üretmektedir (Yıldız, 2001). Tanrı düşüncesi bir nevi yaratılış sorununa aranan cevapların ana sonucudur. Bu sebeple herhangi bir dine mensup olan kişiler mensubu oldukları dinin etkisiyle Tanrı, yaratılış, tabiat ve ölümden sonraki hayat hakkında düşünmektedir. Nitekim İslam dininin özelde Müslümanlardan genelde ise bütün insanlardan akletmesini ve düşünmesini istemektedir (Bakara 44-76, Enam 32-126, Araf 169, Enfâl 22, Yunus 16). Yine evren (Bakara 44-76, Enam 32-126, Araf 169, Enfâl 22) ve tabiat üzerinde tefekkür sahibi olunarak (Yunus 16, Bakara 219, Aliimran 191, Rad 3, Nahl 11, Rum 8, Câsiye 13) yaratıcının varlığı ve mahiyeti hakkında bilgi sahibi olunabileceğini ifade etmektedir.

Bu etkiler ahlaki yapının oluşması açısından da önem arz etmektedir. Dinin doğruyu konuşma (Hud 112), güzel ahlak sahibi olma (Nisa 5), cömert olma (Nisa 147, Secde 9) gibi emirleri bireylerin ahlaki anlamda olumlu davranışlar geliştirmesini sağlamakta; aynı şekilde yalan söyleme (Nisa 50), hırsızlık yapma (Maide 90-91), içki içme (Bakara 219) gibi yasakları da ahlaki olarak bireylerin iyi ve güzel olan davranışlara yönlendirilmesini sağlamaktadır. Bakıldığı zaman semavi dinlerin ortak özellikleri de yalan konuşulmaması, hırsızlık

yapılmaması şeklindeki gayri ahlaki davranışların düzeltilmesidir. Dolayısıyla dindar olarak ifade edilen bireylerin de bu yeterlilikte olması beklenmektedir.

Kısaca dindarlık, kişilerin yaşam tarzları üzerinde etkili olan ve onların hayatlarına sınırlı bir çerçeve çizen emir ve yasakların kişiler tarafından farklı şekillerde algılanma biçimidir. Nitekim din, benimseme ve ihtiyaç bağlamında zorlayıcı bir olgu değilken inançtan sonra uyulması gereken birtakım emir ve ilkelere sahip bir olgudur. Bu sebeple dindarlık kavramı ele alınırken kişilerin kendi hür ve özgür iradeleri ile seçtikleri dinin uygulanması noktasında birtakım emir ve yasalara tabi olunması gerekmektedir. İşte bu emir ve yasakların kişiler tarafından algılanması sonucu dindarlık kavramı farklı boyutlarıyla açığa çıkarak bireylerin dini yaşama biçimlerini şekillendirmektedir. Bu bağlamda dindarlık kavramının kapsamlı bir süreci içerdiğini ve birden fazla boyuta sahip olduğunu söylemek mümkündür. Alan yazında yer alan çalışmalarda dindarlık kavramının da sadece duygu veya ibadet boyutuyla ele alınmadığı bilakis bireylerin din merkezli tüm eğilimlerini kapsayacak şekilde değerlendirildiği görülmektedir.

2.2. Ergenlik Kavramı

İnsan yaşamı boyunca birbirinden farklı gelişim evrelerinden geçen bir varlıktır. Geçirmiş olduğu her bir gelişim evresinde farklı fizyolojik ve psikolojik özellikler göstermektedir. İnsan, bebeklik ile başladığı yaşamında çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık gibi dönemlerden geçmektedir. Bu dönemlerin her birinin ayrı ayrı gelişim özellikleri bulunmaktadır. Bununla birlikte her gelişim evresi diğer gelişim evreleriyle ilişki ve etkileşim içerisindedir. Fakat her gelişim döneminin kendine ait özellikleri olmakla birlikte bu gelişim dönemleri her birey için farklı periyotlarda başlayıp bitebilir. Çünkü her bireyin kendine has bir yapısı bulunmaktadır. Bu sebeple gelişim evrelerinden bahsederken yaş aralığı sınırlamaları yapılmaktadır. Bu dönem farklı zaman dilimleri verilmekle beraber kız çocuklarında 12-21; erkeklerde ise 13-22 yaş aralığını kapsamaktadır. Bu dönem çocukluktan yetişkinliğe geçiş evresi olarak bilinmektedir. Bu dönemde ergen birey çocukluk halinden kurtularak olgunlaşmaya ve bağımsız bir kişilik kazanmaya çalışmaktadır (Bakırcıoğlu, 2012). Bu sürecin çocukluk çağından geçiş süreci olması, zihinsel gelişimin devam ettiğini göstermektedir. Bu dönemde birey yetişkin gibi bir düşünce geliştiremez ve onun için hala ileri derece soyut kavram ve konular karmaşık haldedir.

Ergenlik, fiziksel ve biyolojik gelişme ve değişimle birlikte psiko-sosyal açıdan da olgunlaşmanın yaşandığı bir dönemdir (Steinberg, 2017). Ergenlik dönemi, insanın gelişim dönemlerinden en kritik aşamalardan biridir. Çünkü ergenlik döneminde birey birçok açıdan

yoğun bir değişime maruz kalmaktadır. Bu dönemde başta fizyolojik olmak üzere bilişsel, duygusal ve psiko-sosyal açılardan büyük değişimler meydana gelmektedir. Bu sebeple ergenlik dönemi, bir değişim, dönüşüm ve oluşumun sürecidir. Fizyolojik bir değişim ile başlayan bu dönemde birçok yeni davranış biçimi oluşmaktadır. Özellikle zihinsel bir değişim ve oluşum dönemi olan ergenlik döneminde birey soyut düşünme evresine geçmektedir.

Bu dönem, farklı kuramlarda farklı şekillerde ifade edilmektedir. Psikoloji alanında ergenlik dönemi kavramını ilk kez ortaya koyan S. Hall, Darwin'in etkisinde kalarak ergenlik dönemini evrimci bir bakış açısıyla incelemiştir (Kulaksızoğlu, 2019). Bu yaklaşıma göre ergenlik, insanın ilkelikten uygarlığa bir evrimidir. Bu dönemde bireyin ilkel içgüdüleri yerini insani değerlere bırakmaktadır. Bu dönemde ergen bireyin vermiş olduğu tepki ve davranışlar adeta bir yabaniliktir. Bu tepki ve davranışlarla ilkelikten uzaklaşarak uygarlığa evrilen ergen bireyin ergenlik dönemi yeniden doğuşu ifade etmektedir. Hall'in bu evrimci ergenlik yaklaşımı Freud'un (2017) Psikanaliz kuramında da göze çarpmaktadır. Freud'un insana bakış açısının olumsuz olması, onu saldırgan ve cinsel dürtüleriyle hareket eden bir varlık olarak görmesi ve çocukluk dönemindeki bastırılmış duyguların ergenlik döneminde çatışma ve krizlere sebep olduğu hakkındaki düşünceleri ergenlik döneminin karmaşık ve zorlu bir süreç olarak değerlendirmesine sebep olmuştur.

Bandura ise ergenlik döneminin bunalımlı bir süreç olduğu fikrine karşı çıkarak ailenin önemli olduğunu, düzenli ve sevecen bir aile yapısına sahip bireylerin bu dönemi daha rahat geçirdiklerini savunmaktadır (Tatlıoğlu, 2021). Bu durum ergen bireyin yeterince ve iyi bir şekilde sosyalleştiğinin göstergesidir. Bu dönemde bunalım yaşayan ergenler genel de yeterince sosyalleşmemiş olan bireylerdir. Kavgacı ve huzursuz ailelerin çocukları saldırganlık eğilimi göstermekte ve bu durumu gündelik bir durum haline getirerek yaşam biçimine çevirmektedir. Bu sebeple ergenlik döneminde sorun yaşayan gençlerin çoğunluğu bu ailelerden gelmektedir.

Erikson'un gelişim psikolojisi alanında geliştirmiş olduğu sekiz evreden oluşan psikososyal gelişim teorisine göre çocukluk ve ergenlik dönemi yetişkinlik dönemini etkilemekte ve bu dönemlerde yaşanan bazı özellikler yetişkinlik dönemini şekillendirmektedir (Gürses ve Kılavuz, 2011). Erikson bu dönemi "kimlik kazanmaya karşı kimlik karmaşası" şeklinde ifade etmektedir (Erikson, 2018). Bu dönemdeki birey kendisine "ben kimim" sorusunu sürekli sormaktadır. Onun bu çabası kendine ait bir kimlik kazanma çabasıdır. Bu çaba, ona kimlik kazandırmakla birlikte kimlik karmaşasına da sebebiyet vermektedir. Çünkü birey hem kendini tanımaya çalışarak bir benlik oluşturmak isterken aile, okul ve dış dünya tarafından da sürekli kimlikle ilgili söylem ve davranışlara maruz kalmaktadır. Bireyin bu dengeyi sağlamaya

alışması için kendi kimliğini yeniden tanımlaması ve kendine toplum içerisinde bir yer edinmesi gerekir. Bu durum bireyin zihin dünyasının karışmasına ve ergenlik döneminde kimlik bunalımı yaşanmasına olanak sağlamaktadır. Erikson'un Freud'un psikanaliz kuramından yola çıkarak oluşturduğu bu sekiz evreli gelişim sürecinde birey sekiz evrede karşıt çatışmalar içerisindedir ve bu çatışmaları çözmeye çalışır. Çünkü bireyin çözemediği bu çatışmalar, yaşamı boyunca krizlere sebep olur. Her gelişim dönemi diğerinin üzerine inşa edildiği için zlemeyen krizler diğer gelişim dönemlerini de etkilemektedir. Dolayısıyla ergenlik dönemi kimlik bunalımının çözüme kavuşturulması önemlidir.

Psiko-analitik kuram bu dönemi yoğun bir stres dönemi (Ekşi, 1990) olarak görürken psiko-sosyal kuram bu dönemin bir uyum süreci olduğunu ve streten uzak bir şekilde de geçirilebileceği görüşünü savunmaktadır (zbay ve ztrk, 1992). Ergenlik dönemi birey için genellikle zorlu bir dönemdir. Uzun bir çocukluk dönemi geçiren birey, kendisini bir anda hiç bilmediği düzensiz ve dengesiz bir dönemde bulmuştur (Parman, 1998). Bu dönemde ergen birey aniden birçok biyopsiko-sosyal değişime maruz kalmakta ve bu değişime uyum sağlamaya çalışmaktadır (Eskin, 2000). Bunun bir göstergesi olarak ergenler hızlı duygu değişimleri yaşar ve inişli çıkışlı bir tutum içerisinde olur. İnişli ıkışlı bu davranış biçimleri de bireyi daha kırılgan ve hassas hale getirmektedir (Kulaksızoğlu, 2002). Aynı zamanda birey bu dönemde hem cinsel olgunlaşma ve büyümeyle hem de bu yenilik ve değişimlere uyum sağlamayla mücadele etmektedir. Böylece ergen birey yaşadığı durumlarla başa çıkma becerisi kazanmaktadır. Ergenlerin bu başa çıkma durumları da kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir. Bazı ergenler bu dönemi geçirmekte zorlanmazken bazılarında ise bu dönemde birtakım psikolojik sorunlar meydana gelebilmektedir (Eskin, 2000).

Ergenlik, 12 ila 20 yaş aralığında zamana yayılan bir süreci kapsamaktadır. Bu sebeple belirli bir süre içerisinde gerçekleşen ve hemen sona ermeyen bir dönemdir. Özellikle son yüzyıldaki hızlı ve ani gelişmeler bu dönemin uzamasına ve yetişkinliğe geçiş süresinin gecikmesine sebep olmaktadır. Dolayısıyla ergenlik dönemi ilk, orta ve son ergenlik şeklinde üç döneme ayrılarak ele alınabilir.

2.2.1. İlk ergenlik dönemi

Çocukluk döneminin sona ermesi ile başlayan bu dönem 10-13 yaş aralığını kapsamaktadır. Bu dönem kızlarda 11-13, erkeklerde ise 12-14 yaşlarında başlamaktadır (Peker, 2017). İlk ergenlik döneminde fiziksel ve hormonal büyümenin hızlı bir şekilde olgunlaşması olarak ifade edilen erenlik tamamlanmaktadır. Erinliğin ne zaman başladığı tam olarak bilinmemekle birlikte boy

ve kilo artışıyla cinsel olgunlaşmanın görüldüğü evredir. Dolayısıyla kas, iskelet ve yağ dokusundaki gelişmeler belirginleşir. Bu dönemdeki boy artışı bireyin ilerideki boy oranını %80 oranında etkiler. Fakat bu aşamada kızların boyu erkeklere göre daha uzundur. Çünkü kızlar erkeklere göre bu dönemde daha hızlı büyürler. Bunun sebebi kızların erkeklerden cinsel gelişim olarak bir yıl ileride olmalarıdır. Erkek bireylerde testosteron hormonunun gelişmesi bıyık ve sakalların çıkmasına, sesin kalınlaşmasına sebep olurken kızlardaki östrojen hormonlarının gelişmesi de göğüslerin büyümesine ve rahmin gelişmesine sebep olur. Bu dönemdeki bedensel gelişmeler bireylerin psikolojik gelişimlerini de etkiler. Ergen bireylerde görülen en yaygın psikolojik gelişme ani duygusal değişimlerdir. Hormonal değişimler bireylerde stres, anksiyete, kaygı ve depresyon gibi psikolojik reaksiyonlar yaşanmalarına olanak sağlamaktadır. Fakat bu psikolojik reaksiyonlar gelgitlidir. Ergen birey mutlu ve heyecanlıyken birden bu durum yerini gerilim ve strese bırakabilir. Aynı anda birçok duyguyu beraber yaşayabilir. Bunun sebebi birey hem hızlı bir değişime uğrayan kendisiyle hem de çevresiyle başa çıkma çabasıdır. Adapte olmaya çalışırken bocalar. Bu yüzden ilk, yani erken ergenlik dönemi birey için hayatındaki kritik dönemlerin başlangıcı olmaktadır (Köylü ve Oruç, 2023).

İlk ergenlik döneminde birey, aile, arkadaş ve çevre ile ilgili konularda beklenti içerisine girmektedir. Bu ruhsal beklenti halinin karşılanamadığı zamanlarda ise birey içine kapanma gibi psikolojik problemlerle karşılaşmaktadır. Aynı zamanda bu dönemde stres, bireyin hayatında aktif bir rol oynamaktadır. Kendisini rahat ve özgür hissetmek isteyen birey bu dönemde aileden çok arkadaşlarıyla vakit geçirmekten hoşlanmaktadır (Özçelikci, 2021). Dolayısıyla ergenlik dönemi bedensel değişikliklerle başlamakla birlikte psikolojik, sosyolojik ve kültürel anlamda da birçok yeni değişikliklerle devam eden sancılı bir süreci ifade etmektedir.

2.2.2. Orta ergenlik dönemi

Bu dönem 14-17 yaş aralığını kapsamaktadır. İlk ergenlik dönemindeki bedensel gelişmeler devam etmektedir. Bu dönem bedensel değişimlerle birlikte cinsel istek ve arzuların yoğun bir şekilde yaşandığı dönemdir. Bu yaş aralığındaki en belirgin özellik psikososyal gelişim ve dengeli olma halinin kritik bir aşamada olmasıdır (Gander ve Gardiner, 2015). Bu dönemde bireyin psikolojik ihtiyaçları ile toplumsal algılar arasında yoğun bir çatışma görülmektedir. Ergen birey bir yandan kendi kimliğini oluşturmaya çalışırken diğer yandan da toplum içerisinde kendisine bir yer edinmeye başlamaktadır. Bu durum bunalımlı bir süreci ifade etmekle birlikte kimlik oluşumu için gereklidir. Dolayısıyla bu dönemde ergen bireyler kendi kimlikleriyle ilgilenmekte ve var oluşsal sorgulamalar yapmaktadır. Bu sorgulamaların sonucunda bireyler karşılaştıkları sorunlarla kendileri mücadele etmek istemekte ve yaşamlarını

kendileri kontrol etme eğilimine girmektedirler (Gökbüzoğlu, 2008). Bu dönemde soyut düşünce yapısının oluşmaya başlaması bireyin geçmiş ve gelecek hakkında düşünmesini sağlamaktadır. Ergen bireyde merak güdüsü iyice artarak kendi düşüncelerinin daha doğru ve tutarlı olduğunu düşünmesi sonucu benmerkezcilik öne çıkmaktadır. Bunun sonucu olarak otoriteye karşı tepki oluşur ve anne babanın görüşleri reddedilmektedir (Yavaş, 2012). Böylece ergen bireydeki bu benmerkezci yaklaşım otoriteye tepkisel olarak davranışlar göstermeye yol açmakta ve bazı psikososyal gelişim sorunlarının yoğunlukta olması sebebiyle bu dönem, ergenlik döneminin zirvesini teşkil etmektedir. Nitekim birey bu süreç içerisinde aile, arkadaş ve çevresiyle birtakım çatışma ve sorunlar yaşayacak ve kendi benliğini oluşturmak için bir çaba içerisine girecektir. Bu dönemde iletişim kurmada başarısızlık, ilişkilerde problemler ve bazı konularda belirsizlik yaşama gibi durumlar görülmektedir. Özellikle bu dönemde bireyin olumsuz bir kimlik gerçekleştirmemesi ve kendi içerisindeki potansiyelin farkına varması için bu dönemin eğitim süreci ile desteklenmesi gerekmektedir.

Ayrıca bu dönemde birey sadece karşı cinse değil ailesi dışındaki diğer bireylerle de olgun ilişkiler kurulabilme, grup içi etkinliklere katılma ve kendini ifade etme isteğinin oluşması gibi olumlu gelişmelerde bulunmaktadır (Geçtan, 2012). Aynı zamanda bu dönemde ergen birey meslek seçimi ve toplumsal sorunlara karşı da bir ilgi duymakta ve kendine ait bir dünya görüşü geliştirmektedir.

2.2.3. Son ergenlik dönemi

Ergenlik döneminin sonu olarak kabul edilen bu dönem 18-22 yaş aralığını kapsamaktadır (Hurlock, 1987). Bu dönemde de zihinsel ve fiziksel değişimler yavaşlayarak devam etmektedir. Birey artık bu dönemde bir yetişkin gibi davranacak becerilere sahip olmuştur (Yazgan 2019). Son ergenlik döneminde bireylerin başarılı bir kimlik oluşturması beklenmektedir. Bireyin başarılı bir kimlik geliştirmesi onun duygusal gerilimlerinin düşmesine ve özsaygıyı kazanmasına sebep olur. Özsaygısı gelişen ergen bireyler, bağımsız bir şekilde hareket edebilmekte, sorumluluk almakta, duygularını rahat bir şekilde ifade edebilmekte ve hayal kırıklıklarına karşı dayanıklılık gibi ileri derece kabiliyetler göstermektedir.

Erişkin düşünceye sahip olan birey daha gerçekçi bir benlik duygusuyla hareket etmektedir. Ergenliğin getirmiş olduğu çalkantılı ruh hâli ve bocalamalar, akran etkilenmeleri ve inançsal sorgulamalar azalmıştır. Sosyalleşmenin ve akademik yönelimlerin arttığı bu dönemde birey kendini daha iyi tanımakta ve toplumun bir parçası olarak görmektedir. Böylece karşılaştığı

sorunlara daha az duygusal bakmakta ve bu sorunlara rasyonel çözümler getirebilmektedir (Peker, 2017).

Ergen birey bu dönemle birlikte yetişkinliğe geçiş safhasındadır ve çevresince de bunun kabul görmeye başlaması, başa çıkmanın azalması ve olgunlaşmayı beraberinde getirmektedir. Böylece genel olarak ergenlik süreci tamamlanmış olur. Artık birey genç yetişkin statüsündedir.

2.2.4. Ergenlik döneminde dini yaşam

Din, insanlık tarihinin ilk zamanlarından itibaren var olarak bireyin hayatında önemli bir etkiye sahip olmuştur. Özellikle ergenlik dönemi, bireylerin din olgusunu anlamlandırarak yaşamının ilerleyen dönemlerindeki din anlayışlarının oluşması için kritik bir dönemdir. Bu dönemde bireyin gelişimine uygun olarak verilen din eğitimi bireylerin ergenlik dönemini daha sağlıklı bir şekilde geçirmesine olanak sağlamaktadır. Çünkü dinin en önemli hedefi insana iyi ve olumlu davranışlar sergiletmektir. İyi ve olumlu davranışlar geliştirebilmek için bireyin ahlaki olarak gelişmesi gerekmektedir. Dolayısıyla sağlıklı bir dini inanç için ilk olarak bireylerin ahlak gelişimi önemlidir. Bu noktada bireydeki ahlaki gelişim için Kohlberg ve onun ahlak gelişimi kuramı üzerinde durmak yerinde olacaktır. Kohlberg, zihinsel olarak bireylerde gelişme gösteren ve zamanla olgunlaşan bir ahlak gelişimi sürecinden bahsetmektedir (Çam ve diğ., 2012). Kohlberg, ahlak gelişimini bilişsel gelişim süreçleri içerisinde ele alarak insanın ahlaki açıdan da bir gelişme içerisinde bulunduğunu ve aşama aşama gerçekleştiğini ifade etmektedir. Onun ahlaki gelişim yaklaşımında özellikle küçüklükten itibaren bireylerin bir rol model ile birlikte gelişim göstermeleri gerekmektedir. Özellikle ergenlik dönemindeki bireyin ahlaki yargılar oluşturabilmesi için bir rol model gerekmektedir. Birey bu dönemde ahlaki davranıştan ziyade daha çok ahlak kavramı üzerinde düşünmektedir. Dolayısıyla ahlak kavramıyla ilgili kendisine ait zihinsel bir şema oluşturmaktadır. Bu zihinsel ahlak şeması, bireyin kendi ahlaki yargılarının oluşmasını sağlamakta ve vicdan gibi ahlaki duyguların gelişmesine sebep olabilmektedir.

Kohlberg'in ahlaki gelişim kuramında 10-18 yaş geleneksel dönemi kapsamaktadır. Bu dönemin başlangıcında birey iyi niyetlidir ve düzene uyum sağlamaya çalışır. Birey bu dönemde onaylanma ihtiyacı hissettiği için kanun ve kurallara uyar (Mehmedoğlu, 2003). Dolayısıyla bu dönemde birey, ceza korkusuyla değil uygun ve doğru olmadığı için yanlış davranışlarda bulunmaz. Uygun ve doğru davranışların hem kendisi hem de toplum için değerli olduğunu bilir. Ergenliğin sonuna doğru ise birey, ahlaki değer ve yargıları zaman ve diğer koşullara bağlı olarak değişebileceğini anlar (Çileli, 1986). Bu dönemde birey çevresindeki

davranış kalıplarını değerlendirir ve eleştirir. Kötülükleri ortadan kaldırmak ve toplumun düzenini sağlamak için çözümler önerir. Kendine özgü bir ahlak anlayışı ve değerler sistemi oluşturmaya çalışan birey kendi ahlak ilkelerine göre davranır ve toplum için gerekli olan adalet, eşitlik ve özgürlük gibi değerleri önceler (Koç, 2001).

Ergenlik döneminde bireyin ebeveyn kontrolünden ziyade kendi öz kontrolünü sağlayarak ahlaki davranışlarda bulunması gerekir. Özellikle çocukluk döneminde empati kavramının gelişmesi ergenlik döneminde bireylerin daha genel çerçevede bir ahlaki bakış açısı geliştirmelerini sağlar. Dolayısıyla ergen birey ahlaki konularda evrensel genellemeler yapabilir. Fakat ergenlik döneminde ahlak gelişimi sürecine dikkat edilmelidir. Çünkü birey bu dönemde geleneksel ahlaki yargıları eleştirmekte ve bazı durumlara karşı şüpheler oluşturmaktadır. Bu şüphelerin altında ahlaki davranışların mahiyeti ile ilgili sorgulamalar yer almaktadır. Çünkü ergen birey için önemli olan bir davranışın iyi veya kötü olması değil neden iyi veya neden kötü olduğu sorusudur. Nitekim soyut düşünce yeteneği gelişen ergen bireyler, ahlak ve din hakkında birtakım sorgulamalar yapmaktadır. Ergen birey ahlaki yargı ve değerlere körü körüne inanmaz ve birtakım ölçütlerle hareket eder. Çünkü ergenlerde ahlaklı bir insan olma duygusu baskındır, hak ve adalet duygusuyla hareket eder. Bunun bir sonucu olarak diğerleriyle temel ahlaki değerler ve toplumsal konularda tartışır, kavga eder. Fakat ergenlik döneminin sonuna doğru diğerlerine ve onların fikirlerine karşı hoşgörü geliştirerek saygı duymayı öğrenir. Toplumun kendisinden beklediği ahlaki değer ve yargıları bilir.

Ergenlik dönemindeki ahlaki gelişime paralel olarak dini gelişim de süreçler halinde gelişme göstermektedir. Nitekim ergenlik dönemindeki dinî gelişim ile ilgili yapılan araştırmalarda dini gelişimin ergenlik döneminde üç aşamalı olarak gerçekleştiğini söyleyebiliriz. Bu aşamalar, dinî şuurun uyanması (12-14 yaş), dinî bunalım ve şüphe (14-18 yaş) ve dinî tutumların belirginleşmesi (18-21 yaş) şeklindedir (Kula, 2022).

Dini Şuurun Uyanması: İnsanın en temel fitrî özelliği inanma duygusudur. Ergenlik dönemi, bu inanma duygusunun yoğun bir şekilde yaşandığı bir dönem olması sebebiyle ergen bireyler bu dönemde din konusunda değerlendirmeler yaparak din algısını geliştirmektedir. Ergenlik döneminde sorgulanan varoluşsal olay ve durumlar, bireyi tanrı hakkında bir bilgi sahibi olma isteğine götürmektedir. Zamanla etrafındaki kişi ve varlıkların eksikliğini fark eden ergen birey mutlak bir gücün var olduğu anlayışını geliştirebilmektedir. Böylece bu üstün ve yüce bu üstün ve yüce varlığı tanımak için din hakkında bilgiler edinmeye çalışır (Özdemir, 2019). Ergenlik döneminde bireyin hayatında kötülükler, beklenmeyen kayıplar, haksızlıklar ve ölümler gibi olumsuz nitelikte birçok konu yer almaktadır. Dolayısıyla ergen birey bir taraftan ideal gücü

ararken diğ er taraftan bu ideal g  ce ulaşamamanın hayal kırıklığını yaşamaktadır (Yavuz, 2013). Dolayısıyla ergenlik dönemindeki Allah tasavvuru ve dine yönelme bireylerin Allah tasavvuruna yüklediği anlamla ilişkilidir.

Ergen birey, iyi ve yardım edici bir Allah beklentisi içindedir. Allah'ın, kendi içerisinde yaşadığı anlam sorununa bir c oz um getireceği inancıyla evrenin ve kendisinin mahiyetini anlamlandırmaya c alışır. Bu dönemde ergenler, Allah'ın mahiyeti ile ilgilenmekte ve ona birtakım sıfatlar yüklemektedir. C unk u artık ergen birey önceleri zihninde oluşan Allah tasavvurunu somut modeller olarak düşünürken ergenlik dönemiyle birlikte Allah'ı tek, eşi ve benzeri olmayan, ölümsüz, insanüstü yüce bir varlık olarak soyut d uş unmaktadır (Peker, 2013). önceleri dünyadaki kötülük ve haksızlıkları Allah'la ilişkilendiren birey, zamanla bunların insan kaynaklı sebeplerden ortaya c ıktığını anlamaya başlar. B oy lece ergenler, güven esasına dayalı bir Allah inancı geliştirmeye başlar. Onlar için bağışlayıcı, koruyan ve esirgeyen yüce bir gücün olması, onlara güven vermektedir (Köylü ve Oruç, 2023).

Ergenlik dönemi bireyin kimlik kazanma ve kişilik oluşturma dönemi olduğu için din bu dönemde önemli bir etkiye sahip olmaktadır. Bu dönem bireyin somut dini algısının yanı sıra dinin soyut muhtevası hakkında da ilerleme gösterdiği bir gelişim dönemidir. Özellikle 12-13 yaşla beraber birey dinin özünü anlamaya ve idrak etmeye başlar. Bu sebeple din psikolojisinde ergenlik dönemi, inanç alanında farkındalık ve ilerleme h ali olarak kabul edilmektedir (Abay, 2020). Bu dönemde ergen birey, c ocukluk döneminde taklit yoluyla   ğrenmiş olduğu dinî inanç ve davranışları değişen zihinsel gelişimi ile yeniden gözden geçirerek değerlendirir. Özellikle 12- 13 yaş, soyut dinî düşüncenin gelişim c ağıdır. Bu yaşta bireyler dini kavram ve konularda zihinsel olarak tutarlı düşünceler geliştirmeye başlar.

Ergenlik dönemi, psikolojik açıdan bireyin bazı ruhsal karışıklık ve sorunların yaşandığı bir dönemdir. Ruh i bir uyanış yaşayan birey, hayatında ve etrafında olan değişimler karşısında şaşkınlık ve kararsızlık yaşamaktadır. İşte bu aşamada ergen birey içsel bir davranışla Allah'a yönelmektedir. Bu noktada birey için dinî düşünce ve inançlar bir anda büyük bir önem kazanmaktadır. Ergen birey, cennet, cehennem, kader ve ölüm gibi dini konular hakkında derinlemesine bir düşünce içerisine girmektedir. Ergenliğin ilk dönemlerinde birey dine olan ilgisinin en üst seviyesini yaşamaktadır. Dini duyarlılığı artmış ve dini davranışlarını severek yapmaktadır. Fakat bu dönem c ok sürmekte ve ergenlik dönemi bunalımlarının başlamasıyla birlikte din algısında da etkilenmeler olmaktadır (Hökelekli, 2005). Dinî şuurun artmasıyla c eşitli inanç veya davranışsal kararlar alan ergen birey, aidiyet ihtiya ı duyarak c eşitli sosyal

oluşumlara ve dinî yönelimlere entegre olabilmektedir. Ancak bu durum genelde istikrarını uzun süre koruyamamaktadır.

Dinî Bunalım ve Şüpheler: Ardından kriz dönemi olarak ifade edebileceğimiz dine karşı zihinsel şüphelerin artmaya başladığı dinî bunalım dönemi başlar. Ergenlik döneminde şüphe genel gelişimin önemli bir etkenidir. Bireylerin hayatlarında önemli bir yer tutar ve uzun süre etkisini gösterir. İnanç gelişimi de şüphe ile doğrudan ilişkilidir. Evrendeki kötülük ve Yüce Varlık ilişkisindeki zıt gibi görünen durumlar ergen bireyin dine karşı şüphe geliştirmesine sebep olur. Bu aşamada ergen birey ya dine yakınlaşır ya da tamamen dinden uzaklaşır. Ergenlik döneminin ilerleyen dönemlerinde gelişim göstermekte olan eleştirel düşünce, ergen bireyin her şeye karşı eleştirel bir tavır sergilemesini sağlamaktadır. Bu eleştirel tavır dinin varlığı, mahiyeti ve gerçekliği konusunda da kendini göstermektedir. Bu durum bireyin dinî konularda da şüphe içerisine düşmesine ve dinî bunalım yaşamasına sebep olur. Ergenliğin sonuna doğru ise yeniden değerlendirme süreci başlayarak dinî düşünceyle ilgili şüpheler, hatalar ve gündelik yaşam ve din ilişkisinin kurulamaması gibi yeni birçok durum ortaya çıkar. Fakat bu durum olumsuz bir yapıya sahip gibi gözükse bile bütün bu kriz ve zıtlıklar zihinsel olarak dinî düşünceyi geliştirmekte ve desteklemektedir (Köylü ve Oruç, 2023). Yaşanan her dini şüphe ve sorgulamalar da birey üzerinde her zaman negatif etki bırakmamaktadır (Peker, 2013). Her birey dini şuuru yaşayıp bunu zamanla terk etmemektedir. Bu durum gelişme gösteren bir süreçtir. Dinî şuurun uyanması ve ardından dinî şüpheler yaşanması bireylerin gelişimi için gereklidir. Dolayısıyla dini sorgulamalar, uygun koşullar ve mantık çerçevesinde gerçekleştiğinde ergen bireyler üzerinde daha sağlıklı ve istikrarlı bir dini inancın oluşmasına zemin hazırlamaktadır.

Dinî Tutumların Belirginleşmesi: Ergenliğin son dönemlerinde ise daha düzenli bir ruh haline sahip olan birey, dinî konularda daha yerine oturmuş ve daha tutarlı düşünmektedir. Böylece önceki dönemlerde yaşamış olduğu dinî karmaşalar yerini daha net bir zemine oturtmaktadır. Böylece ergen birey ailesinden taklit yoluyla öğrenmiş olduğu din anlayışını bazı bunalımlı haller sonucunda eleştiriye tabi tutarak daha rasyonel bir tutumla yeniden inşa etmiş olur. Bu durumda bazı bireyler ebeveynlerinden öğrenmiş oldukları dinî değerleri ya olduğu gibi ya da onların bazı şeyleri gelenekselleştirdiklerini düşünerek kabul ederler (Yavuz, 2009). Diğer bazı bireyler ise dini kabul etmeyerek, inançsız veya daha agnostik bir yaşam tarzını benimserler. Ergenlik döneminin sonunda ise bu dinî inanç hâlinin oluşmasında aile ve çevre gibi unsurlar etkili olmaktadır (Peker, 2013). Bireyin bu dönem sonunda dinî inancı konusunda aile ve çevresini taklit etmeye devam etmesi, reformist davranarak kendince mantıksız veya mantıklı

bulduğu konularda inancını şekillendirmesi yahut tam bir tepkiyle dinî inancı reddetmesi durumları gözlemlenebilmektedir.

2.3. Bağımlılık Kavramı

Bağımlılık kavramı, başta Psikoloji olmak üzere ekonomik bilimlere kadar birçok alanın konusunu oluşturmaktadır. Bu sebeple bağımlılık kavramı ile ilgili birçok tanım bulunmaktadır. Genel bir bağımlılık tanımı için Dünya Sağlık Örgütü, başta psikoaktif maddelerin kullanımı, ilaçlar ve belli başlı tekrarlayan ödüllendirme veya pekiştirme gibi davranışların bir sonuç olarak ortaya çıkan zihinsel ve davranışsal bozukluklar ifadesini kullanmaktadır (DSÖ). Bu genel tanımlamadan da anlaşılacağı üzere bağımlılık kavramı denildiği zaman akla ilk olarak alkol, sigara ve uyuşturucu gibi maddeler gelse de bağımlılık kavramı bunlarla sınırlı kalmamaktadır. Özellikle modernite ve teknolojinin yaygınlığıyla birlikte internet, video oyunları, dijital alışveriş ve sosyal medya bağımlılıkları ortaya çıkmaktadır (Ayhan ve Köseliören, 2019).

Sigara, uyuşturucu ve alkol gibi maddelere olan bağımlılık için madde bağımlılığı terimi kullanılırken bir davranışa karşı olan bağımlılıklar için de davranışsal bağımlılık kavramı kullanılmaktadır. Bu davranışların neler olduğu konusunda bir tartışma olmakla birlikte aşırı sosyal medya kullanımı, internet kullanımı, bilgisayar oyunu, cinsellik, ilişki bağımlılığı, OKB, istifleme, tırnak yeme, saç yolma ve alışveriş bağımlılığı gibi davranışlar örnek olarak sıralanabilir.

Hem davranışsal bağımlılıkta hem de madde bağımlılığında birey maddeyi kullandığı veya davranışı sergilediği zaman rahatlama hissettiği için bu durumu tekrarlama eğilimindedir. Fakat davranışsal bağımlılıkta tanı koymak daha zordur. Çünkü fiziki bir maddenin olmaması ve takıntılı düşünsel süreçlerin yaşanması tanı koymayı güçleştirmektedir. Davranışsal bağımlılık bu yönüyle madde bağımlılığından ayrılmaktadır. Aynı şekilde madde bağımlılığından gibi fiziki bir belirtinin de bulunmaması da davranışsal bağımlılığı zihinsel süreçler içerisinde yaşanan bir durum haline getirmektedir. Bu davranışların tespiti ve bağımlılığa dönüşmesi içinde belirli bir zaman diliminde incelemelerin yapılması gerekmektedir. Davranışsal bağımlılık belirli bir fiille karakterize olarak tekrarlayan bir döngü içerisindedir. Bireyin ihtiyaç dışı sürekli alışveriş yapmak istemesi, kumara olan düşkünlüğü, internette saatlerce vakit geçirmesi, sosyal medya kullanmadığı zaman agresif ve sinirli olma durumları bu duruma örnek olarak gösterilebilir.

Bağımlılıkta, bağımlı olunan şeye karşı fizyolojik, psikolojik ve duygusal olarak güçlü bir bağlanma söz konusudur. Aynı şekilde birey, bağımlı olduğu şeye karşı maddi manevi zararlarını bildiği halde zorunlu bir şekilde ona bağlanma eğilimindedir. Birey bağımlı olduğu şeye karşı duygusal bir bağ kurarak onu içselleştirmekte ve onsuz bir yaşam düşünememektedir. Ayrıca birey bu bağımlı davranışı kontrolsüz bir şekilde tekrarlama güdüsüyle hareket etmektedir. Bu ifadelerden de belli olacağı üzere bir davranışın bağımlı hale gelmesi bireyin o davranışa yüklemiş olduğu anlamlar sayesinde. Bağımlılık iki boyutlu bir olgudur. Bu boyutlardan ilki ve en önemlisi bağımlılığın bireysel olmasıdır. Bireysel boyutuyla bağımlılık kavramının temelinde haz yatmaktadır. Birey, bağımlı olduğu şeye karşı duymuş olduğu haz sebebiyle bu hazzı yaşamak için tekrarlamaktadır. Bu sebeple denilebilir ki bağımlılık, bir davranıştan haz yaşama ve bu hazzı tekrar yaşama isteği arasında sıkışmış bir kısır döngüdür (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Haz kavramı ise insanın mutluluk kaynağını bulması ve mutlu olmasıyla ilişkilidir (Akarsu, 1998). Antik Yunan Felsefesinde üzerinde çokça durulan bir kavram olan haz, Arisippos'a göre mutluluğa ulaşmanın amacı değildir. Bilakis mutluluk anlık hazların bir toplamıdır. Burada nihai amaç hızlı yaşama duygusudur. Arisippos, bireylerin çocukluk dönemlerinden itibaren haza yaklaştıklarını, hazzı bulunca da ne bir şey aradıklarını ne de ondan kaçındıklarını dile getirmektedir (Laertios, 2007). Arisippos'un haz tanımı bağımlılık kavramını da içermektedir. Çünkü birey hazzı bulduğu zaman sadece haza odaklanarak o süreci yaşamaktadır. Bir kere bu hazzı yaşayan birey tekrar bu hissi yaşamak için de haz veren davranışı yeniden yaşamak isteyerek o davranışı bağımlılık haline getirmektedir.

Nitekim Hazcılık Felsefesinin savunucularından biri olan Epiküros'a göre de hayatın amacı hazzı olabildiğince artırarak acı olandan kaçınmaktır. Epiküros'un hazzı ısrarla istenen ve arzu edilen şey şeklinde tanımlaması hazzın, bağımlılıkla ilişkili bir kavram olduğunu göstermektedir (Arslan, 2008). Ayrıca Epiküros, ahlak felsefesini haza eğilim gösterme ilkesi üzerine kurmuştur. İnsanlar doğumlarından itibaren herhangi bir eğitim ve öğretim süreci olmaksızın haz peşinde koşmaktadırlar (Taylor, 2020).

Felsefecilerin bu haz tanımlarından da anlaşılacağı üzere haz ve tutkuların sürekli tekrarlanması bağımlılığı ortaya çıkmaktadır. Bu sebeple denilebilir ki bağımlılık kavramı haz ve tutku kavramıyla ilişkilidir. Ayrıca burada önemli olan akıl ve haz dengesinin sağlanmasıdır. Hazzın arttığı bir davranış bağımlılığa dönüşmeye açık bir davranıştır. Bağımlılığa dönüşen bir davranış yaparken insanın akıl ve iradesi devre dışı kalmaktadır. Akıl ve iradenin devre dışı

kalması, bağımlılık düzeyini artırmakta, o davranıştan uzaklaşma isteğini ise azaltmaktadır. Böylece davranış, önüne geçilemez bir bağımlılığa dönüşmektedir.

Psikolojide ise Freud (2017), insanların haz ilkesine göre yaşamlarını sürdürdüklerinden dolayı bu dürtüleri doyurmaya çalıştıklarını savunmaktadır. Freud'un psikanalitik kuramındaki id kavramı, kişiliği olmayan ilkel dürtülerden ibarettir. Temelinde ise zevk ilkesi bulunmaktadır. Freud'a göre (2001) id gerçeklik algısına dikkat etmeden bir an önce doyuma ulaşmaya çalışmaktadır. Israrcı ve haz düşkünüdür. Bu yüzden idde sınır tanımayan bir haz ilkesi hüküm sürmektedir. Bu haz ilkesi, zevkin en üst noktasına ulaşmaya ve derhal ihtiyacını karşılamaya çalışmaktadır. Bu yönüyle id, bağımlı bir bireye benzemektedir. Çünkü bağımlı bireyde bir an önce bağımlı olduğu şeye ulaşmak ister ve ona ulaşınca kadar sadece onu düşünerek aklı devre dışı bırakır.

Bağımlılığın diğer bir boyutu ise bireyselleşmenin getirdiği bir etki olarak toplumsal alanların da bağımlılıktan olumsuz yönde etkilenmesidir. İnsanlar, yaşamak zorundadırlar (el-Husrî, 2023). Çünkü toplumu bireyler oluşturur. Bağımlı bireyler de sağlıklı bir toplum oluşturmaktadır. Böylece bağımlılık kavramı bireysel alandan çıkarak sosyal ve ahlaki bir probleme dönüşmektedir.

İnsanlar, kaygı ve stresle mücadele etmek veya mutlu hissetmek amacıyla bağımlılık yapıcı madde ve davranışlara yönelebilmektedirler. Bağımlılık yapıcı maddenin ilk kullanımında kendini daha iyi ve güçlü hissetmeye başlayan birey bunu sürekli bir alışkanlık haline getirmektedir. Böylece birey için bağımlı madde veya davranış olumlu bir pekiştirme aracı haline gelebilmektedir. Artık birey bu madde veya davranışa karşı özlem duymaya başlamakta ve dürtüsel olarak beyin bu madde veya davranışı arama ve bulmaya çalışmaktadır (Karakuş ve diğ., 2021).

Bağımlılık, kişinin kendisiyle nörotik olarak uzlaşması olarak da tanımlanmaktadır (Gönüllü ve diğ., 2002). Bağımlılık, beynin işleyişi ile ilgili bir hastalık olmakla birlikte beynin kontrol mekanizması ve işleyişi için bazı yaptırımlara gerek duyulmaktadır. Bu durumda ahlaki değer ve ilkeler, beynin yönlendirilmesi açısından etkili olabilmektedir. Bu durumun önüne geçmek açısından bağımlılıkla ilgili bilinçlendirme çalışmaları önemli görülmektedir.

2.3.1. Dijital bağımlılık

Günümüzde teknoloji seküler yaşam biçiminde gencinden yaşlısına tüm insanlığın vazgeçemediği bir olgu haline gelmiştir. Bu alandaki gelişmelerin artması insanın ve toplumun algılayış ve yaşam biçimini de değiştirmiştir. Bireyin internet üzerinden her şeye ulaşılabilmesi,

banka işlemlerinin halledilmesi, dünyanın her yerindeki olaylardan haberdar olunması gibi durumlar dijitalleşmenin hızlı bir şekilde yaygınlık kazanmasına sebep olmuştur. Dijital aletlerin yaygın bir şekilde kullanılması iletişimin de bu aletler vasıtasıyla gerçekleşmesini sağlamıştır. Böylece sosyal toplum yapısı dijitalleşmeye başlamıştır. Bireyler, sosyal medyada etkin ve aktif olmayı önemsemekte ve sanal ortamlar sayesinde birçok işi halledebilmenin kolaylığını tercih etmektedirler. Sanal dünyada birçok işin hızlı bir biçimde yapılabilir hale gelmesi, iletişimin kolaylaşması, oyun vb. eğlence platformlarına kolaylıkla erişilebilmesi bu platformlardaki davranışları etkileyerek bir tür bağımlılık haline gelmektedir.

Bağımlılık, bir nesneye, kişiye veya varlığa karşı duyulan önlenemez bir istektir. Teknolojinin ilerlemesi beraberinde birçok yeni bağımlılık türünü de ortaya çıkartmıştır. Bunlardan biri de dijital bağımlılıktır. Dijital dediğimiz zaman akla internet, iletişim platformları, sosyal medya, online alışveriş siteleri ve oyunlar gelmektedir. Teknoloji bağımlılığı olarak da ifade edilen dijital bağımlılıkta fiziki hayat geri planda bırakılarak sanal bir hayat tarzı öncelenmektedir. Telefon, tablet ve bilgisayar gibi araçların birebir hayatın içinde bulunması bireyleri ekrana bağımlı hale getirmektedir. Bu sebeple dijital bağımlılık, insan ve makine etkileşimine dayanmaktadır. Bu etkileşimde bireyler pasif veya aktif bir şekilde bağımlılık yaşamaktadır. Televizyon ve YouTube gibi izlemekle yetinilen platformlara olan bağımlılık pasif bağımlılık kapsamında yer almaktadır. Akıllı telefon, tablet ve bilgisayar gibi oyun oynanan durumlar ise aktif bağımlılık olarak isimlendirilmektedir (Arslan ve diğ., 2015).

Dijital Bağımlılık kavramı, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, akıllı cep telefonu bağımlılığı, televizyon bağımlılığını kapsayan bir kavramdır. İnternetin bulunuşu insanlık için büyük bir devrim niteliğindedir. İnternet klavyeye sığdırılmış bir dünyadır. İnternet gelişimin kendisidir. İnternet teknolojisi gelişerek hayatın birçok yönünü bünyesinde barındırmaktadır. Bazen oyun, eğlence ve seyahat bazen de banka, haber, gazete ve defterdir. Aynı zamanda internet, bir tür eğitim ve bilim alanıdır. İnternetin bu çok yönlü tarafı onun özgür ve sınırsız bir ortama sahip olmasından kaynaklanmaktadır. Böylece insan hayatını kolaylaştırarak hızlandırmaktadır. Bu sebeple insanlar açısından internet, vazgeçilmez bir olgu haline getirmektedir. Böylece bireyler zamanla internette daha fazla vakit geçirmeye başlamış ve ihtiyacı olmadığı halde interneti kullanma gereksinimi duymaktadırlar.

İnternet bağımlılığı, internetin kullanım süresinin artırılarak orada daha fazla zaman geçirmenin istenilmesi ve bunun sonucunda birtakım fiziksel, sosyal ve psikolojik sorunlar yaşanılması halidir. İnternet bağımlılığı terimini ilk defa 1995 yılında Ivan Goldberg kullanmıştır. 1998

yılında ise Dr. Kimberly, internetin bir psikolojik bozukluk olabileceğini ifade etmiştir (Öztürk, 2020).

Ögel, internet bağımlılığına şu 8 ölçütle tanı koymaktadır:

1. İnterneti zihinsel olarak düşünme, hayal etme.
2. Daha fazla keyif almak için daha fazla internet kullanma.
3. İnterneti kontrollü kullanma, azaltma veya bırakma noktasındaki başarısızlık.
4. İnternet azaltılması veya kesilmesi durumlarında huzursuzluk ve sinirlilik hal.
5. İnternet kullanım süresinin devamlı olarak artması.
6. İnternete daha fazla zaman ayrılmasından dolayı ilişkilerde sorunlar yaşama.
7. İnternete bağlı kalmak için aile vb. kişilere karşı yalana başvurma.
8. İnternette geçirilen süreye bağlı olarak hızlı duygu değişimleri yaşama (Umutsuzluk, depresyon, suçluluk gibi).

Ögel (2020), bu 8 ölçütten 5'inin görülmesi halinde bireyin internet bağımlısı olduğunu ifade etmektedir. İnternet bağımlılığı olan bireyler bu belirtilere rağmen hala internet kullanmaya devam etmektedir. Birey, internet alanını hayatının merkezine koymakta ve diğer bütün işlerini aksatmaktadır.

Bilgisayar üretiminin gelişmesi telefon sektörünü de etkilemiş ve bilgisayarların özellikleri cep telefonlarına eklenmeye başlamıştır. Zamanla telefon boyutlarının küçülmesi ve cepte taşımaya uygun hale gelmesi telefon kullanımını artırmıştır. Sürekli gelişerek üretilen telefon modelleri günümüzde yerini akıllı cep telefonları dediğimiz araçlara bırakmıştır. Akıllı telefonların yüksek işlemciyle çalışmaları onların her açıdan (Microsoft Windows, Android ve İOS işletim sistemleri gibi) kullanılabilir olmasını sağlamıştır. Akıllı cep telefonları, konuşma ve mesajlaşmanın yanı sıra internette dolaşma, alışveriş yapma, müzik dinleme, tasarım yapabilme ve oyun oynama gibi birçok işleve sahiptir. Bu sebeple akıllı telefon kullanımı yaygınlık kazanmıştır. Akıllı cep telefonları, günlük hayatımızın bir parçası haline gelmiştir. Bu durum akıllı ve telefonlarının kullanım süresin yansıdığı ve bir tür bağımlılık halini almıştır (Uzunoğlu, 2021). Psikiyatri alanında akıllı cep telefonu bağımlılığı ile ilgili net bir tanım olmamakla birlikte aşırı kullanıma bağlı olarak yoksunluk çekilmesine, fiziksel ve psikolojik sorunlara sebep olması bu bağımlılık türünü önemli bir araştırma konusu yapmaktadır.

Dijital bağımlılık kavramı altında ele alınan diğer bir bağımlılık türü ise televizyon bağımlılığıdır. Türkiye’de televizyon yayınlarının başlamasıyla birlikte televizyon hızlı bir şekilde yaygınlaşmıştır. Televizyon ilk başlarda ülke ve dünya üzerindeki olay, bilgi ve haberlere ulaşma imkânı veren bir araç iken zamanla daha çok eğlence programlarına yer vermeye başlamıştır. Böylece toplumda televizyon izlemek bir tür zevk ve alışkanlık biçimi halini almıştır.

Televizyon dil, müzik, politika gibi birçok alanı etkileyerek gündelik hayatın önemli bir aracı olmuştur (Şahin, 2005). İnternetin gelişmesi televizyonların özelliklerinin de gelişmesine sebep olmuştur. Kullanımının kolay olması televizyonların her yerde kullanılabilmesine olanak sağlamaktadır. Basit bir beceri sayesinde ekran karşısında eğlenceye ulaşma imkânı veren televizyon zamanla pasif bir bağımlılık halini almaktadır. Ekran önünde oturarak zaman geçirme isteği bireyin sosyal ve psikolojik yaşamın etkilemektedir. Böylece bireyin filleri kısıtlanmakta ve onu hazır bir tüketici haline getirmektedir. Ayrıca televizyon önünde zaman geçiren bireyler çevresine karşı da duyarsızlaşmaktadır (Çakır ve Kahraman, 2020).

Teknolojinin ilerlemesiyle birlikte bilgiyi paylaşım olanakları artış göstermektedir. İki yönlü iletişim sağlayan medya seçeneklerinin ortaya çıkması sosyal ağların önemini arttırmıştır. Böylece dünyanın her yerine ulaşılabilen birçok sosyal medya uygulaması tasarlanmıştır. Sosyal medya, internetin gelişmesi sonucu sanal platformlarda oluşturulan bir tür iletişim, haberleşme uygulamalarıdır. Sosyal medyanın ilk örneğinin 1979 yılında “Usenet” adında bir mesaj gönderme platformu olduğu söylenebilir. Sosyal meydanın günümüzdeki halini alması 2000’li yılların başında MySpace, Messenger ve Facebook gibi sosyal ağların erişime açılmasıyla başlamıştır. Devamında ise diğer bazı popüler sosyal medya örnekleri olan Twitter, Instagram, YouTube, TikTok, WhatsApp, Telegram, Snapchat gibi uygulamalardan bahsedilebilir (Ünal, 2024).

Sosyal medya insanların birbirleriyle iletişime geçmelerini sağlayan ve fikirlerin aktarılmasına yardımcı olan uygulamalar olmakla birlikte (İşliyen, 2018) bu uygulamalarda açık veya gizli olarak kullanıcı profilleri oluşturarak sosyal etkileşimde bulunmak mümkündür. Bireyler bu platformlarda bilgi ve haberleri foto veya video gibi farklı içeriklerle paylaşarak sanal-sosyal bir çevre oluşturmaktadır. Fiziksel bir ortama ulaşma imkânı olmayan ortak özelliklere sahip bireyleri aynı çatı altında toplayan sosyal medyanın birtakım özellikleri bulunmaktadır. Bu özellikleri diyalog kurma, topluluk oluşturma, paylaşılanlar hakkında beğeni ve yorum yapma, bilgi verme, başka site ve kaynaklara erişim sağlama, oluşturulan içeriği sonradan değiştirebilme, geribildirim alabilme şeklinde sıralayabiliriz (Çetinkaya ve diğ., 2015).

İnternet kullanımının ve akıllı cep telefonlarının yaygınlaşmasıyla ortaya çıkan bir bağımlılık olan dijital bağımlılıkla ilgili bir araştırmada katılımcıların %98'nin sosyal medya kullandığı görülmektedir. Bu araştırmada %87 oranında WhatsApp kullanımının ilk sırada olduğu, ikinci sırada %76 oranla YouTube ve üçüncü sırada ise %73 oranında Instagram uygulamalarının kullanıldığı sonucuna varılmıştır (Çağlar ve Çağlar 2022). Bu araştırmada bireylerin zamanlarının çoğunu bu sosyal medyalarda geçirdikleri tespit edilmiştir. Bu durum dijital platformların bireylerin aile, iş, eğitim ve sosyal çevrelerinin önüne geçerek bağımlılığa dönüşebileceğini göstermektedir.

Dijital bağımlılığın diğer bir türü ise dijital ortamlarda oynanan oyun bağımlılığıdır. 1970'lerde video oyunlarının çıkmasıyla bu oyunlar zamanla dijital oyunlara dönüşmüştür. Ekran üzerinden oynanan oyunlar olarak ifade edilen dijital oyunlar, her geçen gün hızlı bir şekilde ilerlemekte ve bireyler için ihtiyacın ötesine geçebilmektedir. 2000'li yıllardan sonra dijital oyunlara ulaşabilen sınırlı kitle zamanla genişlemiştir. Özellikle internet kafeler sayesinde bireyler aynı ortamda yerel bir ağ üzerinden birlikte oyun oynayabilme düzeyine ulaşmıştır (Olgun, 2020). Zamanla internetin evin içerisine girmesiyle önce bilgisayarlar, daha sonra akıllı telefon ve tablet gibi araçlar üzerinden zamansız ve mekânsız bir şekilde oyun oynama faaliyeti gerçekleşmektedir. Dijital oyunlarda yediden yetmişe bütün toplum kendisine bir yer bulmaktadır. Bu durum erkek ve kadınların oynadığı oyunlardaki farklılığın ortaya çıkmasına da zemin hazırlamıştır. Kadınların daha çok bilmece, bulmaca ve strateji odaklı oyunlar oynadıkları görülürken erkekler aksiyon, macera, dövüş ve spor gibi hareketli oyunları tercih ettikleri; erkeklerin kadınlara göre daha fazla oyun oynadıkları görülmektedir (Ögel, 2020).

İnternetin gelişimi dijital aletlerde oynanan oyunların da sayısını artırmaktadır. Türkiye'de yapılan bir araştırma, 16-64 yaş aralığındaki bireylerin %88'inin akıllı telefon, %25'inin bilgisayar ve %23'ünde oyun konsolu üzerinden oyun oynadığını göstermektedir (Kemp, 2020). Görüleceği üzere modern dönem insanların yarısından fazlası oyun oynamaktadır. Bu durum da toplumda oyun oynamaya ayrılan zamanın giderek arttığını gösterir. Bireylerin zamanlarının çoğunu ekran başında oyun oynayarak geçirmesi oyun bağımlılığına neden olabilmektedir.

2.3.2. Dijital bağımlılığın psikolojik nedenleri

Bireylerin bir nesneye veya davranışa karşı duyduğu haz ve bu hazzı sürekli bir şekilde yaşama isteği olan bağımlılık hali, insanın hem yapısal bir özelliği hem de psikolojik yönlü bir varlık olmasından kaynaklanmaktadır. İnsan maddi ve manevi olarak nesne ve davranışların kendisine

hissettirmiş olduğu duygu ve hazzı sevip benimseyen bir varlıktır. İnsanın böyle bir varlık olması onu bu davranışı tekrarlama güdüsüne itmektedir. Özellikle psikolojik olarak zayıf hissettiğı dönemlerde bu tür davranışlara daha sık başvurduğu gözlemlenmektedir. Bu dönemlerde irade gücü üzerinde baskın bir yaptırıma sahip olamama durumu bağımlılığın patolojik nitelikte bir rahatsızlık olarak değerlendirilmesine zemin hazırlamıştır. Bağımlılığın patolojik bir rahatsızlık olması ve bireylerin davranışlarında gözle görülür bir değişimi ortaya çıkarmasının arka planında bazı nedenler yer almaktadır (Kaya ve diğ., 2019).

Bireylerin dijital alanlarda daha fazla vakit geçirmesi ve bu durumun bağımlılık haline gelmesi dört temel unsurdan kaynaklanmaktadır. Yapılan alanyazın araştırmaları incelendiğı zaman bu dört temel unsur şu şekilde ifade edilmektedir: Durma işaretinin olmaması, gelişmeleri kaçırma korkusu, değişken ödülleri ve alışkanlık döngüsü (Ertemel ve Aydın, 2018).

Bu unsurların ilki durma işaretinin olmayışıdır. Dijital platformların sürekliliğı onun biten bir sürece sahip olmamasından kaynaklanmaktadır. Dijital bağımlılık çeşitlerine baktığımız zaman internet bağımlılığı başta olmak üzere sosyal medya, oyun ve akıllı telefon gibi bağımlılık türlerinde herhangi bir dur uyarı, işaret veya simgesi bulunmamaktadır. Nitekim internetin bir sonunun olmaması, oyunların hep bir sonraki aşamaya geçmesi ve sosyal medyanın sınırsız kaydırma özelliğinin bulunması onlara karşı insan iradesinin kontrol altına alınmasını zorlaştırmaktadır. Bu durumda bireylerde zaman algısının ortadan kalkmasına ve bağımlılık halinin ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Aslında bu bağımlılık hali dur işaretinin olmaması sebebiyle doğrudan oluşan bir durumdur. Dijital alanların devamlı güncellenmesi ve yeni içeriklerle devam etmesi ve durmaması istemsizce bireyin o alanlara karşı sürekliliğini sağlamakta ve bağımlılığa dönüşmektedir. Böylece dijital bağımlılığın ilk ve önemli bir nedeni dur simgesinin olmamasıdır (Soto, 2022).

Dijital bağımlılığın diğeri bir nedeni ise gelişmeleri kaçırma korkusudur. FOMO olarak adlandırılan bu korku durumu genellikle sosyal medya kullanımında ortaya çıkmaktadır. Sosyal medya platformlarında herhangi bir zaman diliminin olmaması kullanıcılara sınırsız bir etkileşim alanı sağlamaktadır. Bu sınırsız etkileşim alanı bireyleri her saat ve durumda sosyal medya kullanımına itmektedir. Böylece bireylerde platformda olmadığı zamanlarda birçok şeyi kaçırdığı düşüncesi oluşmaktadır. FOMO, Cambridge Dictionary (2020)'de sosyal mecralarda paylaşılan fotoğraf, durum ve olaylardan haberdar olamama durumunda ortaya çıkan endişe olarak tanımlanmaktadır (Tanhan ve diğ., 2022). Yaşanılan endişe hali bireyleri uzun süreli sosyal medya kullanımına götürmektedir. Böylece sosyal medya kullanımı amacının ötesine

giderek bilgi ve eğlence kaynağı olmaktan çıkararak bireyleri uzun süre esir alan bir platforma dönüşmektedir.

Gelişmeleri kaçırma korkusu bireylere sağlıksız bir şekilde sosyal medya kullanımını öğretmektedir. Bireylerin gündemi kaçırmaması ve sosyal medyadaki olaylardan geri kalmaktan kaynaklanan bu korku sonucu akıllı telefon ve sosyal medya hesaplarını sürekli kontrol etme ve uzun süre vakit geçirme ihtiyacı duymaktadır. Bu durum bireyin günlük hayatını etkilemekte ve bir sorun haline gelmektedir. İnsan, merak duygusuna sahip bir varlık olması sebebiyle etrafını ve etrafındaki insanları gözlemlemektedir. Bu merak duygusu dijital bağımlılığın nedenlerinden biri olan gelişimi kaçırma korkusunda oldukça baskın hale gelmektedir. Bireyler de bu merak duygusunu gidermek için dijital ortamlara sürekli bağlanmakta ve gelişmelerden haberdar olabilmek için bilgisayar, akıllı telefon ve internete bağımlı hale gelmektedir. Yine bu platformları bireylerin birbirleri ile rekabet etme gibi bir durum haline getirmesi bağımlılığı daha da artırabilmektedir.

Bir diğer unsur ise bireylerin dijital bağımlılıklarının oluşmasına yol açan değişken ödüllerdir. Sosyal medya üzerinden bilinçsiz bir şekilde aktif olarak ödüllendirmeye maruz kalmak dijital bağımlılığı artırmaktadır. Ödül kavramı disiplin etme durumlarında davranışın şekillenmesi için kullanılan bir yaklaşımdır. Eğitimden psikolojiye birçok alanda kullanılan ödül kavramı bireyleri o davranışı yapma noktasında güdülmemektedir. Teknoloji alanında da kendisini gösteren ödül kavramı dijital bağımlılığın ortaya çıkmasında önemli bir pekiştirici rolündedir. Bu durum sosyal medya, telefon ve oyun bağımlılığı gibi dijital bağımlılık türlerinde sıklıkla kullanılmakta ve bağımlılığa neden olmaktadır. Dijital platformların ödüllendirme işlevi bireylerin bu platformlara daha çok ilgi göstermelerine ve bu platformlarda daha fazla zaman harcamalarına sebep olmaktadır (Hacıfendioğlu, 2010). Sosyal medya uygulamaları beğeni, izlenme ve yorum sayıları, oyunlardaki aşamalar, alışveriş sitelerinde indirim veya puan verme şeklindeki durumlar dijital ortamlardaki ödül kavramının değişkenliğine örnek olarak verilebilir.

Dijital bağımlılığa neden olan son unsur ise dijital ortamlardaki davranışların alışkanlık döngüsü haline gelmesidir. Bireylerin sürekli sosyal medya platformlarına bakması, oyun oynaması veya internet kullanımı bu davranışın bağımlılığa dönüşmesine neden olmaktadır. İnsan beyninin yapısal özellikleri itibarıyla sinaptik bağlantılar neticesinde döngü davranışlar ortaya çıkmaktadır. Bu döngü beynin bir işaret ile güdülenmesi sonucu belirli bir rutin gerçekleştirerek dopamin hormonunun salgılanması sonucu açığa çıkmaktadır (Ertemel ve Aydın, 2018). Böylece rutin haline alan davranış bireyin alışkanlık döngüsüne girmesini

sağlamakta ve bağımlılığa neden olmaktadır. Sonuç itibariyle bireyin beyni sosyal medya kullanmayı, oyun oynamayı bir ödül olarak görmekte ve mutluluk hormonunu aktifleştirerek bu davranışı bireyin sürekli tekrarlamasını istemektedir. Bunun sonucunda da alışkanlık döngüsü bireyin bağımlı bir birey olmasını sağlar.

2.3.3. Dijital bağımlılığın etkileri

Teknolojinin hızla gelişmesiyle birlikte bireylerin dijital ortamlarda daha aktif hale gelmesi bağımlılık oranlarını artırmaktadır. Sosyal medya uygulamaları, oyunlar ve akıllı dijital cihazlar bireylerin gündelik hayatının ayrılmaz ve vazgeçilemez bir parçası haline almıştır. Dijital platformların sürekli kullanımı günümüzde büyük kitlelere ulaşarak farklı yaş gruplarındaki birçok kişiyi etkilemektedir. Yoğun bir şekilde bu kullanımlar insan hayatını kolaylaştırmasının yanı sıra olumsuz sonuçları da beraberinde getirmektedir. Dijital bağımlılığın olumsuz sonuçları araştırmalara konu olmuştur. Bu araştırmalarda dijital bağımlılığın insanlar üzerindeki etkilere yer verilerek oluşan bazı rahatsızlıklar hakkında bilgiler verilmektedir (Demir Gökmen, 2022).

Dijital bağımlılık, internet, akıllı telefon, sosyal medya ve oyun gibi birçok alt başlık altında incelenebilmektedir. Bu başlıklarda farklı nesne veya olgulara karşı bireylerin pasif veya aktif bir bağımlılık gerçekleştirdikleri görülmektedir. Bağımlı olunan nesne veya olgu değişse dahi bağımlılık hali bireyler üzerinde hemen hemen aynı etkiyi bırakmaktadır. Bu etkiler önemsiz bir etki olarak görülebileceği gibi önlem alınmazsa ciddi psikolojik sorunlara sebep olabilmektedir. Dijital bağımlılığın başta fiziksel olmak üzere sosyal ve psikolojik olarak birçok etkisi bulunmaktadır. Böylece bireylerin zihinsel ve duygusal açılardan sağlıklarını etkilemekte ve onların yaşam kalitelerini olumsuz hale gelmektedir. Aynı zamanda dijital bağımlılığın etkileri, sadece bireyin hayatı ekseninde kalmayarak onların kişilerarası ilişki, etkileşim ve iletişimini de etkilemekte ve toplumsal alanda da olumsuz bir etkiye sebep olmaktadır. Alan yazında dijital bağımlılığın etkileri fiziksel, psikolojik, sosyal ve etik sonuçlar şeklinde bir sınıflandırmaya tabi tutulmaktadır (Kaplan ve Özdemir, 2023).

Dijital bağımlılığın en görünür ve ilk olarak etkisi bireylerin fiziksel özelliklerine yansımakta ve birtakım fiziksel rahatsızlıkları beraberinde getirmektedir. Bu rahatsızlıkları şu şekilde ifade edilebilir: Dijital cihazların kullanımı bireyleri uzun süre aynı pozisyonda kalmaya maruz bıraktığı için eklem, kas ve sinir sistemlerinde rahatsızlıklara neden olmaktadır. Bireylerin uzun süre dijital ortamlarda bulunması ve dijital cihaz kullanımları onların uyku kalitesini bozmaktadır. Bağımlı birey daha fazla uyanık kalmak için kafein türü gıdalara yönelmekte ve

çeşitli sağlık sorunları yaşamaktadır. Uzun süre ekrana bakma ve aynı pozisyonda kalma epilepsi gibi nöbet geçirme durumlarını beraberinde getirmektedir. Aynı şekilde uzun süre ekrana maruz kalma göz sağlığını bozmakta veya mevcut göz hastalıklarını artırmaktadır. Dijital bağımlılık, göz sulanması, yağması, yorgunluk, uyuşukluk ve uykusuzluk şikayetlere yol açmaktadır. Dijital bağımlılık durumunda fiziksel hareketlerin azalması sonucu bireyler obezite riskiyle karşı karşıya kalmaktadır. Dijital bağımlılıkta fiziksel olarak aynı hareketin sürekli tekrarlanması sonucu sinirlerin sıkışması durumunu beraberinde getirmekte ve bireylerde kataral tünel sendromlarının görünmesine zemin hazırlamaktadır. Dijital bağımlılık bireylerin kişisel bakım ve hijyenlerinin ihmal edilmesine neden olmaktadır. Birey, kendi yaşamsal ihtiyaçlarından feragat etmekte ve buna harcayacağı zamanı dijital ortamlarda geçirmeyi tercih etmektedir. Dijital bağımlılıkta sürekli rutin olarak aynı hareketlerin tekrarlanması el ve kol tendonlarında hasara da neden olabilmektedir (Işık, 2007). (Tekayak ve Akpınar, 2017). Dolayısıyla dijital bağımlılık, bireylerin hayatlarını birçok açıdan etkileyebilmektedir.

- **Dijital bağımlılığın psikolojik etkileri**

Dijital bağımlılık fiziksel rahatsızlıkların yanında önemli psikolojik rahatsızlıklara da neden olmaktadır. Çünkü birey dijital bağımlılıklara daha çok düşünce ve duygu boyutuyla bağımlı olmaktadır. Yalnızlık, can sıkıntısı ve kendini ifade etme isteği gibi psikolojik olgular insanları dijital platformları kullanmaya daha çok teşvik etmektedir. Bunun neticesinde bireyler gerçek ve sanal hayatı birbirine karıştırarak bazı duygudurum bozuklukları hatta gerçek hayattan soyutlanma ve gerçeğe sanalı karıştırma gibi psikolojik durumlar açığa çıkmaktadır. Dijital bağımlılığa bağlı olarak ortaya çıkan psikolojik rahatsızlıklar bulunmaktadır (Ögel, 2012). (Dinç, 2015). Sosyal medyaların bireyleri beğeni ve izlenme sayıları ile değerli oluklarına inandırması sonucu bireyler başkalarının kendisini beğendiği ölçüde kendisine değer vermeye başlamaktadır. Dijital bağımlılık kişilerin narsist ve kendini beğenme gibi eğilimlerini hareketlendirerek bazı olumsuz kişilik sorunları yaratabilmektedir. Dijital ortamlardaki hızlı erişim özelliği bireylerin sabır özelliğini kaybetmesine neden olmaktadır. Aynı zamanda bu durum insanların çalışma motivasyonunu etkileyerek internet ortamında bilgilerin çoğunluğunun bulunması sebebiyle bireyleri çalışmamaya ve tembelliğe itmektir. Gerçek hayat ve özgür, hiçbir sınırı olmayan sanal ortamlar bireylerin ikilem hallerinin artmasına ve kendini sıkışmış gibi hisseden bağımlı bireyin intihar eğilimi göstermesine olanak sağlamaktadır. Aynı şekilde dijital ortamlar, bireyleri gerçeklikten soyutlamakta ve sanal gerçeklikte kaybolmasına neden olmaktadır. Dijital ortamların kişilerin her türlü bilgisine sahip

olması ve bu bilgilerin ele geçirilebilir olması kişisel mahrumiyet alanına müdahale edilmesini sağlamakta ve bireylerin birbirinin gizli alanlarına karşı hassasiyetini azaltmaktadır. Bu durum kişilerin bunalım hali yaşamasını da kolaylaştırmaktadır. Dijital bağımlılık bireylerde sanal ve gerçekliğin karışması sonucu sinirlilik, şiddet eğilimi, yalnızlık, yorgunluk, duygu bozukluğu gibi olumsuz duygulara zemin hazırlamaktadır. Aynı zamanda bireylerin sanal ortamlarda çokça vakit geçirmesi onların düşüncelerinin tek düze haline gelmesine ve yaratıcı düşüncelerinin körlemesine de olanak sağlamaktadır. Dijital ortamlarda başarılı olan ve tatmin edilen bireylerin gerçek dünya karşısında tepkisiz ve dirençsiz kaldığı görülmektedir. Dijital bağımlılık kişinin çevresi ile etkileşimini de olumsuz yönde etkilemekte ve ilişkilerini zayıflatmaktadır. Böylece birey kendisini sosyal çevreden uzaklaştırmakta ve yalnızlığa itmektedir. Bu durum da beraberinde depresyonu ortaya çıkarmaktadır.

Oyun oynama bozukluğu ismiyle DSM'nin beşinci baskısında yer alan dijital oyun bağımlılığı ileri düzey araştırma gereken bozukluklardan biri olarak tanımlanmaktadır. Oyun oynama bağımlılığı için tanı koyarken bazı ölçütler geliştirilmiştir. Oyun oynama bozukluğu için kullanılan bazı tanı ölçütleri bulunmaktadır. Bu ölçütler, internet oyunları ile aşırı derecede zihinsel olarak ilgilenmek, internet oyunları oynanmadığı zaman yoksunluk hissetmek, internet oyunlarına daha fazla zaman ayırmak ve tolerans etmek, internet oyunlarını oynarken kontrol etme noktasında yetersizlik yaşamak, oyuna ayrılan süreyle ilgili etrafına yalan söylemek, oyuna ilgisi artarken hobi ve eğlencelerinde ilgi kaybı yaşamak, hem psikolojik hem de sosyal sorunlar yaşamasına rağmen oyun oynamaya devam etmek, bir şeylerden kaçınmak veya olumsuz hissetmemek için oyun oynamak, oyunlar yüzünden eğitim ve iş hayatını geri plana atmak şeklinde sıralanabilir (Yalçın Irmak ve Erdoğan, 2016). Bireylere oyun bağımlılığı tanısı koymak için 12 aylık bir süre boyunca bireylerde bu dokuz ölçütten beş veya daha fazlasının gözlemlenmesi gerekmektedir. Aynı zamanda bireylerde oyun oynamaya bağlı olarak klinik bozukluklara yola açarak tekrar eden sürekli bir kullanım da söz konusu olmalıdır.

- **Dijital bağımlılığın sosyolojik etkileri**

Dijital bağımlılık bireylerin sosyal hayatlarını etkilemektedir. İnsanın sosyal bir varlık olması onun toplum içerisinde önemli bir yer edindiğini göstermektedir. Her birey iletişim ihtiyacını karşılamak için etkileşimde bulunduğu bir çevreye sahiptir. Bu çevre insanın zihinsel gelişiminde ve sosyal becerilere sahip olmasında etkilidir. Teknolojinin hızla gelişmesi bireylerin dijital ortamlarda daha fazla vakit geçirmelerine sebep olmaktadır. Böylece iletişim şekilleri değişmiş ve bireyler bu iletişim ihtiyacını sosyal medya üzerinden karşılamaya başlamıştır. Bu durum yüz yüze iletişimi gölgelemiş ve sanal hayat gerçek hayata tercih

edilmiştir. Modern insan artık sohbet etmek, bilgi alışverişi yapmak için dijital ortamları kullanmaktadır. Ayrıca bu durum insanların sohbet etme, konuşma ve dertleşme gibi ihtiyaçlarını gidermek yerine sanal platformlarda takılmayı, oyun oynamayı tercih etmelerine sebep olmaktadır. Böylece bireyler dijital ortamlara bağımlı olmakta ve gerçek hayatlarından uzaklaşmaktadır. Dijital bağımlılığın neden olduğu bazı sosyal sorunlar da önemli bir risk faktörü olabilmektedir (Ögel, 2012). Dijital ortamlarda ve sosyal medya platformlarında yabancılarla iletişim kurmak kişinin aile, okul ve sosyal çevresinde birtakım sorunlara sebep olmaktadır. Bireyler sanal ortamlardaki davranış şekillerini öğrenerek kullanır ve kendi davranış şekillerini geri plana atar. Aynı şekilde birey sanal dünyanın kurallarına göre hareket eder ve toplumsal örf, adet ve normlara uygun hareket etmekte zorlanır. Sanal ortamlarda sahte kimlikle abartılı ve gösterişli bir imaj geliştiren birey gerçek hayatta kendine olan güvenini kaybeder. Yine bireylerin her şeylerini sanal dünyada paylaşması mahremiyet duygusunu zayıflatabilir.

Dijital bağımlılık bireylerin sosyal zekasını azaltarak onları pasifleştirir. Dijital platformlarda uzun süre vakit geçirmek bireylerin sosyalleşmesini azaltarak onların farklı ortamlardan ziyade tek düze bir ortama sahip olmasına neden olabilir. Bu platformlarda herhangi bir kısıtlama olmaması bireylerin duygu ve düşüncelerinde özgürlüğü beraberinde getirir ve bireler bilişim suçlarına karşı meyilli hale gelebilir. Dijital bağımlılığın neden olduğu bu fiziksel, psikolojik ve sosyal sorunlar dışında bazı etik davranışlarda da birtakım sorunlara sebep olduğu görülmektedir. Etik, insanları bir arada tutan alışkanlık ve erdemleri ifade etmektedir. Etik kavramı bireylerin davranışlarını temellendiren ahlaki ilkeleri kapsamaktadır (Cevizci, 2021). Dijital bağımlılık gösteren bireyler davranışlarında ahlaki ilkeleri sanal ortamlarda görmezden gelebilmektedir. Çünkü sanal ortamlarda sahte kimlik kullanımları, sanal dünyadaki insanları belki de gerçek hayatta hiç görmeyecek olması gibi bir nedenden dolayı bireyin ahlaki kuralları devre dışı bırakmasına sebep olmaktadır. Ahlak kurallarının olmadığı bir sanal dünyada ise bireyler diğer insanlara karşı onları rahatsız edici söylemlerde bulunarak onlara saygı göstermeme davranışında bulunmaktadır.

Dijital bağımlılığın etik olarak ortaya çıkardığı sorunlar, din, dil, ırk ve cinsiyet gibi konularda küçümseyici söylemlerde bulunma, başta ahlak kuralları olmak üzere kanun dışı ve kamu düzenine aykırı söylemlerde bulunma, yalan, iftira gibi bilgi ve mesajlar paylaşmak, diğer bireyleri tehdit etmek, onlara karşı argo, küfür vb. söylemlerde bulunmak, bireylerin özel alanlarına müdahale ederek onlara yaşama hakkı vermemek, başkalarının bilgilerini izinsiz olarak elde etmek ve yaymak şeklinde ifade edilebilir (Karaca, 2007).

2.3.4. Ergenlerde dijital bağımlılık

Teknolojinin zamanla gelişmesi ve insan hayatı için önemli bir noktaya sahip olması yediden yetmişe her bireyde dijital cihaz kullanımının görülmesine sebep olmuştur. Bireylerin dijital cihaz kullanımları sosyal medya, oyunlar, internet siteleri gibi dijital platformların artmasına ve uzun süreler bu ortamlarda aktif olma durumunu beraberinde getirmiştir. Özellikle bireyler, çocukluk döneminde akıllı telefon, tablet, bilgisayar gibi dijital cihazlarla tanışmaya başlamakta ve çocukluk döneminde oyun ve eğlence amaçlı olan bu dijital cihaz kullanımı gençlik dönemlerinde bireylerin davranış şekillerinin oluşmasında etkin bir rol oynamaktadır. Ergenlik dönemi içerisinde kazanılan birçok davranış zamanla kolay bir şekilde alışkanlık haline almakta ve bağımlılık haline gelecek boyutlara ulaşmaktadır. Özellikle bu dönemde kazanılan davranış kalıpları bireylerin boyunca etkili olacağı için bu dönem kritik bir süreçtir (Biçer, 2014).

Ergen birey, bu dönemde kendisini tanıma, etrafını anlamlandırma ve bir kimlik oluşturma süreçlerinden geçerek yaşam içerisinde kendine bir yer bulmaya çalışmaktadır. Bu açılarından bakıldığında zaman ergen bireyler içerisinde bulunduğu arkadaş grupları başta olmak üzere kabul edilme, onaylama ve ilgi gösterilen olma şeklindeki sosyal ihtiyaçlarını karşılamak için yer aldığı grupların popüler davranışlarını benimseme ve bunlara göre hareket etme dürtüsüne sahip olmaktadır. Bu popüler olarak görülen davranışlar, sigara ve alkol kullanımı, suça teşvik edici davranışlar, sınırsız internet kullanımı, oyunlar ve sosyal medyaya yoğun ilgi gösterme şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Ergen bireylerin sadece madde bağımlılığına değil davranışsal bağımlılık olarak ifade ettiğimiz bağımlılık çeşitlerine karşı da bağımlılık eğiliminde olduğu görülmektedir. Gençlerin hayattan beklentileri ve psikolojik olarak değişik ruh hallerine sahip olmaları bağımlılık riskini de artırmaktadır (Ektiricioğlu ve diğ., 2020).

Ergen bireylerin interneti kullanma oranlarının daha fazla olması ve internetteki değişimlere hemen uyum sağlamaları onların dijital bağımlılık oranlarını giderek artırmaktadır. Dijital platformların gençler arasında yaygın hale gelmesi, her an her yerde internete erişim sağlayabilmeleri gibi durumlar dijital bağımlılığın ortaya çıkmasını kolaylaştırmaktadır. Ergen bireylerin internet geçirdiği süre boyunca heyecan duyması, haz alması ve risk faktörüne karşı rahat bir tavır içerisinde bulunması bu durumun bir davranış örüntüsüne sahip olarak alışkanlık haline gelebilmektedir. Genç bireylerin sürekli bir şekilde internet kullanan, internet oyunlarına düşkün, sanal platformlarda etkin olarak takip eden ve kullanan bir kitleyi oluşturması onların internet gençliği olarak ifade edilmesine sebep olmuştur (Karaca, 2007). Bu gençler, sanal ortamlarda aktifleşirken gerçek ilişkilerde zayıf kaldıkları, giderek gerçekliği kaybettikleri ve

gerçek hayatlarında yalnız yaşadıkları görülmektedir. Ergenlik dönemi bireylerin kişiliklerini kazandığı önemli bir süreçtir. Bu dönemdeki bireyler internet kullanımına bağlı olarak kimlik ve kişilik geliştirme sürecinde deneyim kazanma ve karakter oluşturmada internetten etkilenmektedir. Bu etkilenme bireylerde olumlu bir etki bıraksa dahi olumsuz olarak da birçok etki bırakabilmektedir. Çünkü internet savunmasız ve sınırsız bir alandır. Bireyler, bu savunmasız ve sınırsız alanda her türlü etki ve tepkiye açık haldedir.

Ergen birey başta ailesi olmak üzere arkadaş grupları, okul ve toplum tarafından anlaşılma ve sesini duyurma ihtiyacı içerisinde. İnternet, bu ihtiyaçlarını karşılaması için ergen bireylere rahat ve özgür bir alan sunmaktadır. Dijital platformlarda kendisini özgür hisseden ergen birey, bu davranışları sürekli tekrarlama isteğinde olur ve devamlı telefonuna bakma, sosyal medyada gezinme gibi dijital bağımlılıklar geliştirebilir.

Ergenlik döneminin özelliklerinden biri olan kuşak çatışması, bireylerin dijital bağımlılıklarını artırmada önemli bir etkidir. Bu dönemde birey, aile hayatı ve arkadaş çevresi arasında kalmaktadır. Anne ve babasıyla daha az ortak paydada buluşması onu arkadaş ortamları oluşturmaya itmektedir. Bu dönemde arkadaşlık kuramayan ve akran çevresi olmayan bireyler kendini yalnız hissetmektedir. Bu yalnızlık durumu bireylerin kolay bir şekilde dijital platformlara bağımlılığını kolaylaştırmaktadır. Sanal platformlarda bireylerin yalnızlıklarını giderecek birçok unsur bulunmaktadır (Yaylagül ve Korkmaz Yaylagül, 2006). Dolayısıyla ebeveynlerinin kendisiyle ilgilenmediğini ve kimsenin onu dinlemediğini düşünen birey soluğu dijital platformlarda almakta ve bağımlı hale gelmektedir. Bu bireyler zamanla gerçek hayatla ilişkilerini koparmakta ve sanalda yaşamaya başlamaktadır. Bu durum bireyleri daha da yalnızlaştırmaktadır.

Ergenlik dönemindeki dijital bağımlılığı tetikleyen bir diğer husus ise bireylerin boş zaman aktivitesi olarak internette gezinme, oyun oynama ve sosyal medyada aktif olma gibi dijital bağımlılığa neden olan davranışlarda bulunmasıdır. Belirli bir amacı olmayan, zaman geçirecek bir hobi edinmeyen ergen bireyler sıkıntıdan kurtulmak ve zaman geçirmek için kendilerini bu davranışlarla oyalamaktadır. Yine ergenlik döneminde ailesi, akranları ve çevresiyle iletişim geliştirememesi durumu bireylerin internet, sosyal medya ve oyun ortamlarında daha rahat hareket etmesini ve yüz yüze olmayan bir iletişimi tercih etmelerini sağlamaktadır (Akkaş ve Bakırtaş, 2019). Hatta bu durum bireylerin kendileriyle ilgili özel bilgileri, sanal platformlarda hiç tanımadıkları insanlarla rahatça paylaşmasına da neden olmaktadır. Dolayısıyla bireyler sanal ilişkilere yönelerek sosyal ilişkilerinin yerine koymaktadır. Bununla birlikte sanal ortamlarda kendisiyle aynı duygu ve düşünceye sahip olan kişilerle bağlantı kurulması,

bireylerin dijital bağımlılıklarını daha fazla arttırabilmektedir. Ergen bireylerin dijital platformları bir eğlence aracı olarak görmesi, onların internet ortamına kolayca uyum sağlamasına ve sürekli olarak bu ortamlarda bulunma isteğinde olmasına sebep olabilmektedir. Aynı zamanda dijital cihazların oyun, sosyal medya, video ve resimler içermesi bireylerin stres atma ve yorgunluk gidermek için bu cihaz ve platformlara olan bağımlılığını pekiştirebilmektedir.

2.4. Yalnızlık Kavramı

Yalnızlık kavramı sözlükte, “yalnız olma durumu, kimse bulunmama durumu” şeklinde ifade edilmektedir (TDK). Yalnızlık hali subjektif bir duygu durum hali olduğu için çeşitli şekillerde tanımlama yapılmaya olanak sağlayan bir haldir. Bu yalnızlık hali, hemen hemen bütün bireylerin az ya da çok bir şekilde yaşamış oldukları bir kimsesizlik halidir. Genellikle bireyler aile, arkadaş ve sosyal ortamlar gibi mekanlarda kayıplar yaşadıkça yalnızlık hali hissetmekle birlikte bu hali hissetmek için bir kayba uğramaya da gerek yoktur. Örneğin anne ve babasının kendini anlamadığını düşünen bir gençte yalnızdır, bütün sevdiklerini kaybederek hayatta tek başına kalmış olan bir bireyde yalnızdır. Dolayısıyla yalnızlık hissi birden fazla şekilde hissedilebilir. Görüleceği üzere yalnızlık kavramı insanın sosyal bir varlık olmasının bir getirisiidir. Çünkü insan, yaratılış itibariyle bir topluluk içerisinde yaşamaya mecbur bir varlıktır (İbni Haldun, 2014). Hem maddi hem de manevi ihtiyaçlarını karşılamak için diğer insanlara ihtiyaç duymaktadır. İlk insandan itibaren zamanla aile, topluluk, kabile gibi toplumsal yapıların oluşması ve devletlerin bu toplumsal yapıları bir çatı altında birleştirmesiyle birlikte insan, artık topluma bağlı ve bağımlı hale gelmiştir. Aydınlanma Dönemi ve sanayileşmeyle birlikte insan, temel ihtiyaçlarını dahi kendi başına karşılayamaz bir hale gelmiştir. Böylece insan, zamanla maddi, ruhsal ve manevi birçok ihtiyacı için diğer insanlarla bir etkileşim ve iletişim kurma çabası içerisinde olmuştur. Günümüzde ise teknolojinin gelişmesi ve küreselleşmeyle birlikte insanın topluma bakışı değişmiş ve aktif bir şekilde toplum içerisinde yer almak yerine pasif bir sosyal etkileşimi tercih eden bir bireyselleşme söz konusudur. Dolayısıyla toplumsal yapıdan maddi, ruhsal ve manevi birçok ihtiyacını karşılayan insan, bireyselleşerek kendisini yalnızlaştırmaktadır. Başka bir ifadeyle denilebilir ki yalnızlık, bireyin ihtiyacı olan sosyal ilişkileri karşılayamama veya var olan ilişkilerini sürdürememe sonu ortaya çıkan hoşnutsuzluk durumudur (Demir, 1989).

Yalnızlık kavramı genellikle sosyal beceri ve iletişim eksikliğinden kaynaklanan bir durum olarak görülmektedir (Booth, 2000). Yalnızlık hali, bireylerin kişilerarası iletişim becerisi noktasında bir gelişme gösterememeleri halinde ortaya çıkan bir boşluk halidir (Erözkan, 2009).

Fakat yalnızlık kavramı sadece iletişim becerisindeki eksiklikten kaynaklanmamaktadır. Yalnızlık kavramı, bireylerin sosyal ilişkiler kurdukları halde o ilişki esnasına bekledikleri yakınlığı ve ilgiyi duymadıkları durumlarda da ortaya çıkan bir duygu durum şeklidir. Dolayısıyla yalnızlık kavramı bireylerin sosyal etkileşim sonucunda eksik bir iletişimden kaynaklanan veya beklenen bir etkileşimin yaşanmaması durumunda ortaya çıkan bir tatminsizlik, mutsuzluk ve kimsesizlik hissidir.

Yalnızlık denildiği zaman ilk akla bireyin gerçekten yalnız olduğu, her türlü sosyallikten uzak olunup, fiziksel olarak tek başına yaşadığı ve kendisini kimsesiz hissettiği bir psikolojik yalnızlık hali gelmektedir. Bu durumda birey kendi iç dünyasına dönmekte ve dış dünya ile bağlantı kurmamakta veya bu bağlantıyı en aza indirmektedir (Engin ve diğ., 2016). Somut yalnızlık hali olarak ifade edebileceğimiz bu yalnızlık hali dışında yalnızlık kavramı sosyal ve duygusal yalnızlık boyutlarıyla da ele alınmaktadır. Sosyal yalnızlık, bireyin istediği sosyal etkileşim ve iletişimi bulamamasıdır (Körler, 2011). Bu yalnızlık genellikle aile, arkadaş ve yakın çevreyle kurulan sosyal ilişkinin eksik olmasından kaynaklanmaktadır. Dolayısıyla bu bireylerle kurulacak sağlam bir sosyal ilişkiyle yalnızlık hissi ortadan kalkabilir. Toplumda can sıkıntısı, moral bozukluğu, kendi haline kalma, depresyon gibi davranışlarla bireyler sosyal açıdan yetersizlik hali yaşayabilmektedir. Aynı zamanda başka bir şehre gitme, yeni bir arkadaş ortamına girme gibi durumlar da sosyal yalnızlık hissinin yaşanmasına olanak verebilir.

Duygusal yalnızlık ise daha çok kayıp ve yoklukla ilişkilidir. Bireylerin sevdiklerini kaybetmesi veya onlardan ayrılması halinde yaşamış oldukları üzüntü, umutsuzluk ve terk edilme hissi duygusal yalnızlık hissinin oluşmasını sağlar (Körler, 2011). Duygusal olarak bir yalnızlık yaşayan bireylerde kaygı, stres ve korku hali görülebilmektedir. Dolayısıyla sosyal yalnızlık, bireyin kendisini sosyal bir grup içerisinde yalnız hissetmesi olarak ifade edilebilirken duygusal yalnızlık, bireyin yakın olduğu kişi veya kişilere karşı kendini uzak görme ve yalnız hissetme durumudur.

Bütün bu yalnızlık tanımlarının yanı sıra yalnızlık her açıdan kötü ve olumsuzluk doğuran bir duygu durum hali de değildir. Yalnızlığı ruhsal bir olgunlaşma ve ilerleme aracı olarak gören birçok felsefi ve mistik anlayış bulunmaktadır. İslam dininde halvet ve uzlet gibi inzivaya çekilme, Hint alt kıtası ve Uzak Doğu dinlerinde de yalnız yaşama, yalnız kalma şeklinde farklı uygulamalar bulunmaktadır. İslam'da belli bir ruhsal olgunlaşma için dünya hayatından ve toplumdan uzaklaşarak sade bir yaşam sürme olarak ifade edilen uzlet, sufi anlayışta bireyin manevi olarak kendi benliğini bilmesi için yapılan bir inziva şeklidir (TDV). Uzak Doğu dinlerinde görülen nirvana yani nihai gerçekliğe ulaşma öğretisinde de bireyin bu üst noktaya

ulaşması için toplumdan ve dünyalık işlerden uzak olması ve ruhani yükselişini gerçekleştirmelidir. Görüldüğü gibi yalnızlık olumsuz birçok etkisinin yanında bireyin kendini tanıması, anlam dünyasını bulması için gereklidir. Fakat burada dikkat edilmesi gereken en önemli unsur, bireyin direkt olarak yaşamında yalnız olma hali değildir. Hem İslam'daki tasavvufi bir öğreti olan uzlet hem de Uzak Doğu dinlerindeki nirvana öğretisinde birey doğrudan yalnız bırakılmaz. Önce toplum içerisinde ahlaklı bir şekilde yaşamayı öğrenmeli ve diğer insanlarla doğruluk esaslı bir ilişki geliştirmesi akabinde ilerleme göstererek kendi içine yönelmeli ve kutsal güçle bağlantı kurabilmek için insanlardan uzaklaşmaktadır. Dolayısıyla yalnızlık hali bireylerin durumlarına göre farklı şekillerde olumlu veya olumsuz bir etki yapabilmektedir. Bu duruma Jean-Jacques Rousseau'nun ideal insan modeli olarak ortaya koymaya çalıştığı Emile isimli bir çocuğu toplumdan uzak ve yalnız bir şekilde yetiştirme ideası örnek verilebilir. Bu eserde Emile, toplumdan uzak bir yerde doğanın içerisinde her şeyden uzakta ideal bir çocuk yetiştirme ve insan modeli oluşturmada sosyal etkileşim ve yalnızlık halinin olumlu bir yanında olabileceğini de göstermektedir (Rousseau, 2009). Fakat yalnızlık hali bu istisnai durumlar dışında modern insan için daha çok olumsuz yönüyle bireylerin hayatında yer almakta ve depresyon, kaygı bozukluğu ve stres gibi birçok psikolojik sıkıntıyı da beraberinde getirmektedir. Yaşanılan yabancılaşma, ayıplanma ve kınanma gibi bazı durumlar bireyleri yalnızlığa itebilirken yalnızlık hali bireylerin kendi tercihleri de olabilmektedir.

2.4.1. Yalnızlık kuramları

Yalnızlık kavramı çeşitli kuramların doğrudan veya dolaylı olarak ele aldığı psiko-sosyal bir kavramdır. Başta Psikanaliz kuram olmak üzere varoluşçu, bilişsel ve davranışçı gibi diğer kuramlar da yalnızlık kavramını, farklı boyutlarıyla ele almaktadır.

- **Psikodinamik yaklaşımlar**

Psikodinamik yaklaşımlar, kişilik gelişiminde iç güdü unsurunun kişilik üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğunu savunmaktadır. Bu yaklaşımlara, C. Jung'un kolektif bilinçaltı, A. Adler'in üstünlük çabası ve K. Horney'in güvenlik ihtiyacı anlayışı örnek verilebilir. Ayrıca Yeni Freudcular olarak ifade edilen E. Fromm, H. S. Sullivan ve E. Erikson'un bazı yaklaşımları da psikodinamik yaklaşımlar içerisinde yer almaktadır. Psikodinamik teorilerin ilk kuramcısı ise S. Freud ve onun geliştirmiş olduğu Yapısal Kişilik Kuramıdır. Dolayısıyla psikodinamik kuramlar psikanaliz kuramının ortaya çıkardığı ve ondan yararlanılarak gelişme gösteren kuramlardır.

Psikodinamik kuramlar, genellikle bir düşünce tarzı yaklaşımı olmakla birlikte bireylerin dinamik mekanizmalarına odaklanarak insanı kendi iç dünyasında anlamaya çalışmaktadır. Bu sebeple de bu kuramlar insanın en baskın ve dinamik iç güdüsü olan libido üzerinde sıkça durmaktadır. Aynı zamanda bireyin iç dünyasını incelerken de bilinç ve özellikle bilinçaltıyla da yakından ilgilenmiştir. Bu psikodinamik kuramların diğer bir ortak noktası ise bireyin çocuk döneminde yaşamış olduğu yaşantıların onların bütün hayatında etkili olduğu düşüncesidir (Gençtan, 1995). Bebeklik ve çocukluk dönemi, yetişkinlik döneminin belirleyicisidir. Nitekim bu dönemlerde yaşanan olay ve durumlar, bilinçaltında yer edinmekte ve bazı uyarıcılarla ilerleyen dönemlerde açığa çıkabilmektedir. Bireyin bebeklik ve çocukluk döneminde yaşamış olduğu güven eksikliği, özbakım ihtiyacının yeterince veya hiçbir şekilde karşılanmaması, ebeveynlerinin tutumu gibi olumsuz davranışlar ilerleyen dönemlerde bireyde bazı psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Bu olumsuz davranışların sebep olduğu ruhsal sıkıntılardan biri de bireyin kendine aile ve toplum içerisinde bir yer bulamamasına bağlı olarak ortaya çıkan yalnızlaşma sorunudur. Dolayısıyla yalnızlık kavramı psikoloji ilminde açıklanmaya çalışılan ve sonuçları üzerinde düşünülen bir kavram olmuştur.

Bu kavramı ilk kullanan kuramcı Zilboorg'dur. Psikolojik bir alt yapıyla incelemeye aldığı yalnız kavramını, bu hissi yaşayan bireylerin karakterlerinde önemli değişimlere sebep olan bir kavram olarak ifade etmektedir. Zilboorg, yalnızlık hissini yaşamış olan bireylerde özgüven eksikliği, sürekli bir ilgi ve övgü bekleme gibi çocukça davranışlar görüldüğünü ifade eder (Kızılgöçer, 2015). O yalnızlığın insanın hayatında önemli bir anahtar görevi gördüğünü savunarak bu kavram üzerinde derin bir araştırma yapmıştır.

Sullivan, yalnızlık hissini bireyin ihtiyacı olan yakınlığı görememesinde ortaya çıktığını ifade ederek yalnızlığı insan hayatında acı veren bir his olarak görmektedir (Yakut, 2019). Çocukluk döneminde bu hissi yaşayan bireylerin kişilerarası etkileşimde yeterli olamadığı görülmektedir. Dolayısıyla gelişim dönemlerinde yaşanan bu his bireylerin yalnızlık düzeylerini etkilemektedir.

Erikson ise bireylerin kişilik oluşumlarını incelerken sekiz evreden bahsetmektedir. Bu evrelerden biri de *yakınlığa karşı yalıtılmışlık* evresidir (Magnavita, 2016). Erikson'un yalıtılmış olarak ifade ettiği kavram bireyin kendini yakın çevresinden ve toplumun diğer kesimlerinden yalnızlaştırması yani yalnızlık hissini yaşamasıdır. Bu evrede birey, aile ve toplum tarafından kabul görmek istemekte ve onlarla iletişim ve etkileşim kurmaya çalışarak bir yakınlık elde etmeye çalışmaktadır. Birey, aile ve arkadaşlarıyla ilişki kurma, onlarla bir şeyler paylaşma ve onları kendisine yakın görerek sevgi ihtiyacı hissetmektedir. Bu yakınlık

hissinin kurulamaması sonucunda ise kendisini yalnız hissetmektedir. Bu yalnızlık hissi onun gelişimi üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olarak bireyi bazı ruhsal sıkıntılara itebilmektedir.

E. Fromm'un sevgi yaklaşımında yalnızlık kavramı, sevgisizlik sonrası ortaya çıkan üzüntü, mutsuzluk ve kimsesizlik hissi yaşıtan bir nevroz şeklindedir. Fromm, sevginin bebeklik döneminden itibaren bireylerin ihtiyaç duyduğu bir olgu olduğunu ifade eder (Fromm, 1985). Birey, bebeklik döneminde anne ve babasına karşı hissettiği sevgiyi zamanla kardeş, arkadaş, eş, Tanrı ve kendine karşıda hissetmek ister. Dolayısıyla insanın manevi açıdan ihtiyacı olan bir duygu olan sevgi ihtiyacının karşılanması gerekmektedir. Bu ihtiyacın karşılanmaması bireyin sevgiyle elde ettiği yakınlık hissini yalnızlık hissine dönüşmesine olanak sağlayabilir. Yakınlığın kaybedilmesi ve yalnızlaşma hali bireyin temel ihtiyaçlarından biri olan sevgi ihtiyacının eksik kalmasına sebep olur. Böylece yalnızlık hissi, bireyin diğer insanlarla anlamlı ve samimi bir ilişki kuramaması sonucunda duygusal krizlerin ve ruhsal bozuklukların ortaya çıkmasında etkilidir.

- **Varoluşçu kuram**

S. Kierkegaard, ile başlayan varoluşçuluk akımı, genel olarak insanın varoluşunu temel almakta ve bireyin kişisel deneyimlerine öncelik vermektedir. Böylece birey kendi varoluşunu anlamlı hale getirmek için benliğinin özüne inerek kendini gerçekleştirebilecektir (Wahl, 1999). Varoluşçu yaklaşım, bireyin yalnızlık olgusu içerisinde dünyaya geldiğini ve bireylerin bu yalnızlıkla yüzleşmesi gerektiğini savunur.

Yalom, yalnızlık kavramını *Varoluşsal Yalıtım* kavramıyla açıklamaktadır. Varoluşsal yalıtım, bireyin zaman zaman etrafından uzaklaşma eğilimi göstererek soyutlanmasıdır (Yalom, 2011). Varoluşsal yalıtım, bireyin doğum, yaşam ve ölüm süreçlerinde yalnız olmasını ifade etmektedir. Yalom, bu durumu bireyin anne ve babası olsa dahi kendi hayatında yalnızdır. Hayatının sorumluluğunu almada yalnızdır. Özellikle seçim olmaksızın bir varoluş içerisinde bulunma hali yalnızlığı ortaya çıkarmaktadır. Dolayısıyla yalnızlık, bireyin kendi seçimi olmayan bir varoluş içerisinde itilmesi sonucu ortaya çıkan duygusal bir tepki olarak ifade edilebilir. Varoluşçular, insanın doğum, ölüm vb. gibi değişimlerde yalnız olduğunu savunarak bireyin yalnızlık hissiyle yüzleşmesi gerektiğini savunmaktadır. Hatta Fromm, insanın ölümle birlikte dünyadan ayrılışındaki yalnızlığı hissettiği için ölüme karşı bir korku ve anksiyete duygusu yaşamaktadır (Fromm, 2015). Görüldüğü gibi varoluşçu kuram, yalnızlığı insanın varlık temelinde ele almış ve bireyin sosyal tatminin dışında belirli zamanlarda yalnızlık hissini yaşamak için bir yalıtım ihtiyacı hissettiğini ileri sürmektedir.

- **Bilişsel kuram**

Yalnızlık kavramını bilişsel bir yaklaşımla ele alan Peplau ve Perlman'a göre yalnızlık, bilişsel bir sürece sahip olarak algı ve anlamlandırma çabası sonucu ortaya çıkan bir histir (Perlman ve Peplau, 1981). Birey nesne, olay ve durumları kendine özgü bir algılamayla değerlendirmektedir. Dolayısıyla bireyin istediği ve var olan arasında bir uyumsuzluk çıktığı zaman yalnızlık hissi yaşanmaktadır. Bu durum toplum içerisinde de aynıdır. Bazı bireyler kendi algılamaları sonucunda toplum içerisinde dahi kendisini yalnız hissedebilmektedir. Nitekim bireylerin yalnızlık düzeyleri onların sosyal bağları ile doğru orantılıdır. Bu anlamda sosyal ilişki ve yalnızlık arasında birçok araştırma yapılmıştır (Duru, 2008). Bu araştırmalar göstermektedir ki bireylerin yalnızlık hissi yaşamalarında insanlarla kurmuş olduğu sosyal bağlar önem arz etmektedir. Hem sosyal yalnızlık hem de duygusal yalnızlık bireylerin sosyal ve duygusal ihtiyaçlarının karşılanma durumuna göre yalnızlık hissini etkilemektedir. Dolayısıyla bireylerin bilişsel algılamaları yalnızlık hissi üzerinde belirgin bir etkiye sahiptir.

- **Etkileşimsel kuram**

Etkileşimsel kurama göre yalnızlık, bağlanma ve ait olma duyguları bağlamında ele alınmıştır. Bağlanma, bireyin yakın ve samimi bir ilişki kurduğu kişiyle paylaşım yapma ihtiyacı, ait olma ise bireyin kendisini bir grup veya toplumla kendisini özdeşleştirmesi, bütünleştirmesidir. Bu iki temel olgunun karşılanmaması bireye yalnızlık hissi yaşatmaktadır. Dolayısıyla Weiss'e göre yalnızlık, bireyin tek başınalığı değil, yaşamış olduğu olay ve durumları çözmemesi sonucu oluşan bir durumdur (Yakut, 2019). Dolayısıyla yalnızlık, bireyin hayatındaki bağlılık, samimiyet ve yakın olma gibi sosyal bağların yokluğu durumunda hissedilmektedir. Bu şekilde bir olumsuz duygu durumunun yaşanması bireyin yalnızlık düzeyinin derinliğini de etkilemektedir. Böylece birey, yalnızlık hissi içerisinde kendisini hayatındaki özne yerine nesne konumunda görerek olumsuz bir duygu içerisinde olabilmektedir.

- **Bağlanma kuramı**

Bağlanma kuramı, bireyin bebeklikten itibaren güven odaklı bir gelişim geçirme sürecini konu edinmektedir. Birey, bebekliğinde anne veya bakım verenine karşı bir güven duygusuna ihtiyaç duymaktadır. Çünkü çocuk, duygusal olarak yakın, devamlı ve samimi bir ilgiyle ilişki kurma ihtiyacı içerisinde (Demirdağ, 2017). Bu güven odaklı bağlanma stili gençlik ve yetişkinlik dönemlerinde de çeşitli formlarda bireyin hayatında yer almaktadır. Dolayısıyla bağlanma kuramı, yalnızlık kavramını güvensizlik merkezli bir bakış açısıyla değerlendirmektedir.

Bağlanma kuramının önde gelen isimlerinden Bowlby'e (2012) göre insan, yaşam serüvenlerinde yakın ve samimi ilişkiler geliştirmektedir. Bu ilişkilerinde bağlanma ihtiyacını karşılayamayan bireyler yalnız hissetmektedir. Erken çocukluk döneminde bakım veren tarafından karşılanmayan güven duygusu veya gençlik döneminde birtakım duygusal bağlanmaları inkâr etmek ya da benimsememek gibi durumlarda yalnızlık hissi ortaya çıkmaktadır. Özellikle çocukluk döneminde güven duygusunun yeterince karşılanmaması bireyin ileriki hayatını önemli ölçüde etkilemekte ve diğer insanlara ve topluma karşı bir yakınlık hissedememe, güvensiz olma ve onları kendine dost edinememe gibi durumlar yalnızlığı beraberinde getirebilmektedir.

2.4.2. Yalnızlığın ergenlik dönemindeki bireylere etkileri

Yalnızlık, bir kimsesizlik, kendi başınalık, kalabalıklar içerisinde bir yokluk şeklinde ifade edilen bir duygu durumudur. Özellikle zor ve sıkıntılı süreçler gibi hayatın çeşitli dönemlerinde bireylerin yaşantılarında etkili olabilmektedir. Erken çocukluk döneminde annesini kaybeden bir çocuk, gençlik döneminde arkadaşları tarafından dışlanan bir ergen birey, hayatının ileriki yaşlarında olan ve etrafında yakın olarak herhangi bir kişi kalmayan yaşlı bir birey yalnızlık hissi içerisinde olabilmektedir. Bu bireylerin yalnızlık hissi çeşitli boyutlarda ve farklı açılarda olmak kaydıyla yaşamış oldukları yalnızlık hissi hemen hemen bir kimsesiz olma durumudur. Dolayısıyla yalnızlık hissi, farklı dönemlerde farklı şekillerde kendini gösterebilir. Kişiye, zamana, mekâna ve yaşa göre farklılık gösterebilir.

Ergenlik dönemi çocukluk evresinden yetişkinliğe geçişin ilk adımıdır. Birey bu dönemde alışık olduğu birçok şeyin değişimine uğramaktadır. Başta fiziksel olarak belirgin bir değişime uğrayan birey, psikolojik, sosyal ve ruhsal olarak da yeni alışık olmadığı değişimlere maruz kalmaktadır (Yavuzer, 2002). Bu alışık olunmayan değişimler, bireyi psikolojik açıdan oldukça etkilemektedir. Özellikle kendine ait bir kişilik oluşturmaya çalışan ergen birey için bedeninin aniden büyüyüp irileşmesi, arkadaş gruplarının aktif bir birlikteliğe dönüşmesi ve evren ve yaratılış ile ilgili sorgulamalar, yoğun bir zihinsel süreçtir. Dolayısıyla ergenlik dönemi kritik ve bunalımlı bir dönemdir. Bu kritik sürecin doğru bir şekilde yürütülememesi yalnızlık gibi birtakım olumsuz duygu durumlarının ortaya çıkmasına sebep olmaktadır.

Yalnızlık hissi, ergen bireylerin hayatlarında farklı boyutlarda yer alabilmektedir. Ergen birey, bir gruba ait olmak, ailesi tarafından anlaşılmak, kendini ifade edebilmek için yoğun çaba sarf eder. Onun bu çabası bazen olumlu bir etkiye dönüşürken bazen de ne kadar çaba gösterse de yeterli bir tatminlik duygusuna olanak sağlamayabilir. Dolayısıyla ergen birey arkadaşları

tarafından dışlandığı, insanlar tarafından anlaşılamadığı ve kendini ifade edemediği zaman yalnızlık hissine kapılmaktadır. Aynı şekilde ergen bireyler, duygusal olarak bağımsızlık kazanma, toplumdaki sosyal rolleri geliştirme ve kendisine ait bir değer yargısı oluşturma noktasında zorlanabilmektedir (Durualp ve diğ., 2013). Böylece yaşamış olduğu bu olumsuz yaşantıların hepsi onun yalnızlık düzeyine önemli derecede etki edebilmektedir.

İnsan sosyal bağlar kurmak isteyen, yakın ilişkiler içerisinde olmaktan tatmin olan bir varlıktır. Onun bu sosyal bağ kurma isteğinin karşılanmaması ve giderek sosyal ilişkilerin zayıflaması yalnızlık hissine sebep olmaktadır. Özellikle günümüzde modernleşme ve teknolojinin hızla ilerlemesi toplumsal yapıya ait ilişkilerin gerçek hayattan ziyade sanal ortamlarda aktif bir şekilde kurulması, bireyin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemekte ve bireyleri yalnızlık hissine sürükleyebilmektedir. Bu durum bireyin sosyal ilişkiler kurma da yetersizlik hissi yaşamasına sebep olmakta ve bireyin hem sosyal hem de duygusal boyutta bir yalnızlık hissi içerisinde bulunmasına zemin hazırlamaktadır.

Ergenlik döneminde bireyin yalnızlık hissi yaşamasına neden olan en önemli unsur sosyal dışlanmadır. Çünkü bu dönemde birey, ailesinden çok arkadaşlarını önemsemekte ve onlarla sağlıklı, tatminkâr bir ilişki kurmak istemektedir. Ergen birey, akranları tarafından kabul görmek ister. Dolayısıyla bu dönemde arkadaşlar edinemeyen, bir arkadaş grubuna dahil olamayan ve arkadaş edinemeyen ergenler, yalnızlık duygusunu derinden yaşamaktadır.

Erikson'un gelişim dönemlerinden *kimlik kazanmaya karşı kimlik karmaşası* dönemi, ergenlik dönemini kapsamakta ve bireyin kimlik kazanmasının sosyal ilişkiler bağlamında olabileceğini göstermektedir (Magnavita, 2016). Bu gelişim dönemi bireyin kendine ait bir karakter oluşturmamasının önemini göstermekte ve kendine ait bir karakter oluşturamayan ergen bireylerin sosyal ilişkiler noktasında zorluk çekeceğini vurgulamaktadır. Ergen birey kimlik kazanmak için akranları ve çevresiyle yakın sosyal ilişkiler kurmalı ve sosyal bağlarla bu temel psiko-sosyal ihtiyacını karşılamalıdır. Erikson'a göre kimlik kazanamayan ergen bireyler, sosyal ilişkiler kurmakta zorlanmakta ve yalıtılmış yani yalnızlık hissi içerisinde bulunmaktadır. Dolayısıyla ergenlik dönemindeki yalnız hissi sosyal ilişkilerin sağlıklı olup olmamasıyla yakından ilişkilidir. Yapılan araştırmalar da göstermektedir ki yalnızlık hissi sosyal becerilerin gelişmesine bağlıdır. Özellikle ergenlik döneminde sosyal becerilerinin düşük olmasından dolayı utangaçlık, özgüven eksikliği ve sosyal kaygı yaşayan bireylerin yalnızlık duygusu yaşaması olağan bir durumdur. Aynı zamanda bireyin ergenlik döneminde yaşamış olduğu üzüntü, keder ve kaygılar onu yalnızlığa itebilmektedir. Bu dönemde beğenilmeme, kabul

görmeme, reddedilme, hayal kırıklığı, dışlanma, zorbalık gibi olumsuzluklar yaşamaları bireyi yalnızlaştırmakta ve bunalım, iç sıkıntısı ve depresyona yol açabilmektedir.

Ergenlik döneminde bireyin en belirgin sorunu olan anlaşılamamak, onun duygusal gelişimini olumsuz etkileyerek bireyin yalnız hissetmesine zemin hazırlamaktadır. Kendini anlayan, onu dinleyen birine ihtiyaç duyması ve bu ihtiyacını karşılayamaması bireye kimsesizlik, yoksunluk hissi yaşatabilmektedir. Dolayısıyla ergenlik dönemindeki bireyi dinlemek, onu desteklemek, onunla iyi hissettirecek şekilde konuşmak önemlidir.

Ergenlik dönemindeki yalnızlık hissi her zaman olumsuz bir anlama sahip olmamaktadır. Ergen birey, zaman zaman etrafındaki kişilerden uzaklaşmak ve kendisiyle baş başa kalmak ister. Ebeveynleriyle ve arkadaşlarıyla birliktelikten ziyade içe dönebilir (Kulaksızoğlu, 2002). Bireyin kendisini içerisinde bulunduğu toplumdan uzaklaştırarak iç dünyasına dönmesi ve düşünceleri üzerinde yoğunlaşarak kendi haline kalması, onun yaşamış olduğu olaylar ve durumlar karşısında bir değerlendirme yapmasına da fırsat vermektedir.

2.5. Psikolojik sağlamlık kavramı

Son yüzyılda psikoloji ilmi içerisinde yer almaya başlayan pozitif psikoloji alanı psikolojiye yeni bir bakış açısı kazandırarak yapılan birçok çalışmaya konu olmaya başlamıştır. Özellikle mutluluk, iyi oluş ve dayanıklılık unsurlarının psikolojik olarak ele alınmasıyla öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve psikolojik sağlamlık gibi temel kavramları ortaya çıkmıştır.

Psikolojik sağlamlık, subjektif yönü ağır basan bir kavram olması sebebiyle birçok farklı tanımlı yapılmaktadır. Newman (2004), bu kavramı yaşanan sıkıntı ve zorluklar karşısında geliştirilen pozitif baş edebilme olarak tanımlarken Luthar (2000), yoğun ve sıkıntılı zorlu süreçlerde olumlu olarak uyum sağlayabilen işlevsel bir süreç olarak ifade etmektedir. Psikolojik sağlamlık, bireyin yaşam serüveni içerisinde yaşanan farklı durumlara karşı uyum sağlama, değişikliklere karşı adapte olma durumudur (Çapan ve Arıcıoğlu, 2014). Bu kavramın ilk ortaya çıkışı, psikopatoloji ve dayanıklılık kavramlarının çevresel ve genetik unsurlarla değişen bir gelişme göstermesiyle olmuştur (Topcu ve Demircioğlu, 2020). Dolayısıyla psikolojik sağlamlık kavramı, yaşanan olumsuzlukların üstesinden gelme becerisi olarak ifade edilebilir. Bu sebeple psikolojik sağlamlık davranışsal ve sosyal olarak iki temel unsur çerçevesinde ele alınmaktadır (Akduman vd. 2018). Travma sonucu ortaya çıkan psikolojik bozuklukların gelişmesinde koruyucu bir nitelik sağlayan psikolojik sağlamlık, bireyin sosyal beceriler kazanmasında da olumlu bir motivasyon kaynağıdır.

Psikolojik sağlamlık, süreç içerisinde değişkenlik gösterebilen bir ölçüttür. Örneğin stresi artıran durumlarda olumsuzlukların etkisini azaltmaktadır. Başka bir ifadeyle psikolojik sağlamlık bireylerin risk altında ve sıkıntılı anlarından koruyucu bir niteliğe sahip olarak onların daha donanımlı olmalarını sağlamaktadır (Oktan, 2008). Psikolojik sağlamlık, bireyin karşılaştığı risklere karşı bir koruyucu faktör niteliğindedir. Böylece bireyler, yaşanan olası durumların olumlu ve olumsuz yönlerinin farkına vararak pozitif bir düşünce geliştirme yeteneği kazanmaktadır. Psikolojik sağlamlık, problem çözme, umut, iyi oluş gibi destekleyici bireysel özelliklerin artmasına olanak vermektedir (Scudder ve Sullivan, 2008). Bireysel koruyucu bir özelliğe sahip olan bu unsurlar, kişinin benlik saygısını, iletişim becerisini, sorumluluk bilincini artırarak iyimser ve pozitif bir kişilik geliştirmelerini sağlamaktadır.

Psikolojik sağlamlık, çevresel şartlarla zorlanan bireyin problemler ve riskli durumlar karşısında bu durumları sağlıklı bir şekilde geçirmesini sağlayan bir kapasitedir (Kahvecioğlu, 2016). Aynı zamanda psikolojik sağlamlık, bireyin zorluklar karşısında mücadele etme yeteneğini olan bir kişilik özelliğidir (Bolat, 2013). Psikolojik sağlamlık, kişilik özelliği olmasının yanı sıra daha çok risk altında bireyin olumlu yönünü korumaya çalışan bir dinamiktir (Şavur, 2012). Bir gelişim sürecini ifade eden psikolojik sağlamlık, olumsuzluklar karşısında olumlu sonuçlara odaklanarak sürece uyum sağlama çabasıdır.

Yapılan araştırmalar psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireylerin yaşadıkları problemler karşısında daha güçlü ve dayanıklı bir tavır sergilediklerini ve objektif bir bakış açısıyla olay ve durumlara yaklaşarak daha nesnel ölçütlü bir karar verme işlevine sahip oldukları görülmektedir (Lotfi ve Erkoç, 2021). Dolayısıyla bu durum psikolojik sağlamlık alanında yapılan araştırmalarda yalnızlık ve bağımlılık gibi bireyin ruh halini olumsuz yönde etkileyen durumlarla psikolojik sağlamlık arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır. Bu doğrultuda üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada psikolojik sağlamlığın yalnızlık üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür (Eker vd. 2020).

Dolayısıyla psikolojik sağlamlık, psikolojik iyi oluş, yalnızlık ve umut kavramlarıyla eş değer bir etkiye sahiptir. Bu kavramların bir arada görülmesi bireyin motivasyonel gücüne oluşmasında ve hayatını daha aktif bir şekilde yaşayabilmesine olanak sağlamaktadır. Bu sebeple psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki etkileşimin pozitif doğrultuda olduğunu söylemek mümkündür.

Psikolojik iyi oluş kavramı pozitif psikoloji içerisinde insana olumlu bir bakış açısıyla yaklaşılması gerektiği düşüncesi ortaya çıkan bir kavramdır. Pozitif psikoloji, genel psikolojinin uzun yıllar bireyi zihinsel, bilişsel ve davranışsal olarak maddi formda

değerlendirmesi sonucu ortaya çıkmıştır. Bu anlamda genel psikolojinin insanın ruhsal yönünü geri plana atması, beden-ruh ilişkisinde sadece bedeni ihtiyaç ve sıkıntıların karşılanması sağlamış ve ruhsal/manevi boşluklara zemin hazırlamıştır.

Nitekim psikolojide öne çıkan isimlerden olan Freud'un insana bakışı olumsuzdur. Onun için insan cinsellik ve saldırganlık içgüdüüne sahip olumsuz davranışlara yatkın bir varlıktır (Freud, 1994). Hatta Freud, bireyin din, ahlak, iyi oluş ve manevi unsurlara yönelmesini bir nevroz olarak görmektedir. Ona göre kişi kendini teselli etmek ve mücadelesine bir dayanak oluşturmak için bu tür ruhsal birtakım spiritüel anlayış ve uygulamalara yönelmektedir (Köse, 2012). Psikoloji ilminin insana bakışı hümanistik ve transpersonal psikolojinin ortaya çıkmasına kadar genelde maddidir ve bireyin zihin, bellek ve bilinç gibi görünen yapıları üzerinde yoğunlaşmaktadır. Modern psikoloji teorilerinden olan hümanistik ve transpersonal psikoloji, genel psikolojinin insana olan bakışını daha olumlu ve insancıl bir yapıya indirgemeye çalışmış, pozitif psikolojinin kurulmasıyla birlikte de bu durum insanın sadece bedenden değil ruhtan da oluşmuş bir yapıya sahip olmasının bir gereği olarak iyi oluş, umut gibi kavramların psikoloji içerisinde yer almasını sağlamıştır (Hefferon ve Boniwell, 2014). Hümanistik psikolojide öne çıkan Abraham Maslow, psikolojinin olumlu taraftan çok olumsuz tarafa daha çok yöneldiğini ifade etmektedir (Demir ve Türk, 2020). Bu durum hastalık, suç ve eksiklik noktasında insanın birçok olgusunu temellendirmeye yardımcı olurken insanın erdemleri, arzuları ve iyi oluşu ile ilgili çok az şey söylemektedir.

Pozitif psikoloji kökeni Sokrates, Platon ve Aristo'nun erdem temelli felsefi öğretilerine dayanmakla birlikte psikanaliz başta olmak üzere davranışsal, varoluşsal, bilişsel kuramlarında etkisiyle oluşmuştur. Özellikle Martin Seligman'ın yaptığı çalışmalarla birlikte sistematik bir disiplin haline gelmiştir. Seligman, psikolojinin uzun yıllardır depresyon, öğrenilmiş çaresizlik ve kötümserlik gibi kavramlara yoğunlaştığını ve bireyin zihinsel sağlığını iyileştirme, üretkenliğini artırma ve anlamlı bir yaşam sürmesine yardımcı olma gibi destekleyici çalışmaları göz ardı ettiğini ifade etmektedir (Seligman, 2002). Bu sebeple Seligman, bireyin güçlü ve üstün yönlerinin desteklenmesi ve onun olumlu yönlerine odaklanılması gerektiğini savunmaktadır. Bu tarz bir psikolojik yaklaşım, bireyin daha anlamlı, daha mutlu ve daha tatminkâr bir hayat sürmesine yardımcı olmaktadır (Seligman ve diğ., 2023). Dolayısıyla pozitif psikoloji bireyi, psikolojik olarak iyi oluş, mutluluk, umut, iyimserlik ve psikolojik dayanıklılık gibi yaklaşımlarla desteklemekte ve güçlendirmektedir.

İyi oluş kavramı, pozitif psikoloji bağlamında ele alınan bir kavram olmakla birlikte bu kavramla ilgili ilk düşünceler Aristoteles'e kadar götürülebilir. Aristoteles, insanın mutluluk ve

iyiyi arayan bir varlık olduğunu ifade etmektedir. Ona göre insan, mutlu olmak ve iyi hissetmek için arayışta olan çaba sarf eden bir varlıktır. Aristoteles, adlı eserinde eudiamonik kavramını kullanarak insanın iyilik haline ulaşabilmek için nasıl bir hayat sürmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Özellikle refah ve mutluluk kavramlarıyla da ifade edilen iyi oluş hali bireyin yaşam doyumuna ulaşması olarak ifade edilebilir.

Psikolojik iyi oluş kavramı, bireyin psikolojik olarak iyi olma halini ifade eden bir kavramdır. Bireyin psikolojik olarak iyi olma hali, bireyin başta kendisi olmak üzere aile, arkadaş ve çevresiyle olumlu bir ilişki kurmasına ve hayatını daha anlamlı bir algıyla yaşamasını sağlamaktadır (Uyar, 2019). Dolayısıyla psikolojik iyi oluş hali bireyin gelişim süreçlerine etki ederek zorluk ve sıkıntılar karşısında güçlenmesini ve mücadele edebilme potansiyelinin farkına varmasını sağlamaktadır. Bu durum hayatı anlamlandırma, anlamlı ilişkiler kurabilme, varoluşsal sorgulamalar karşısında zihinsel çıkarımlar yapabilme ve kendini gerçekleştirme gibi olguların daha mantıklı bir şekilde değerlendirilmesini de sağlamaktadır (Deniz ve diğ., 2017).

Ryff, Aristoteles'in eudiamonik kavram yaklaşımını esas alarak psikolojik iyi oluş kavramı üzerinde çalışmalar yapmıştır. Endiamonia, insanın üstün ve iyi yanlarının gerçekleştirilmesinden kaynaklanan mutluluk demektir (Evans, 2014). Ryff, eudaimonik bakış açısını ve iyi oluş kavramını birleştirerek PİO (Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş) modelini oluşturmuştur. Bu modele göre insanın psikolojik iyi oluşu, kendini kabul etme, özerk olma, diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma, çevresel hakimiyet, yaşam amacının oluşturulması ve bireysel gelişim olarak altı boyutta incelenmektedir. Psikolojik iyi oluş bireyin kendisine dair olumlu ve olumsuz yönlerini kabul ederek mantıklı hareket etme ve içsel değerlendirmeler yapma imkânı sağlamaktadır. Bireyin bireysel olarak gelişimine olumlu bir katkı sağlayan psikolojik iyi olma hali onun diğer insanlarla ve çevresiyle uyumlu olmasına, samimi ve olumlu ilişkiler geliştirebilmesine olanak vermektedir. Bütün bunların yanı sıra psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamı anlamlandırmasına yardım etmekte ve kendisine bir yaşam amacı sunmaktadır.

Psikolojik iyi oluş kavramı, bireyin hayatındaki deneyimlerini yönetip sağlıklı kararlar verebilmesi ve kişisel olarak güçlü yönlerinin farkına varabilmesi için önemlidir. Çünkü depresyon, anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde bireyin psikolojik iyi oluşu önemli ölçüde etkili olmaktadır. Yapılan araştırmalarda psikolojik iyi oluşun bilişsel olgunluk, duygu durum kontrolü ve esnek düşünebilme fonksiyonlarıyla uyumlu pozitif bir ilişki içerisinde bulunduğunu göstermektedir (Parvizi, ve Özabacı, 2022).

Psikolojik iyi oluş sadece bireylerin hayatlarında yaşam doyumunu ve mutlulukla ilgisi bulunan bir kavram değildir (Sezer, 2013). Psikolojik iyi oluş kavramı, bireylerin istemeyerek de olsa

zor ve sıkıntılı durumlar halinde çaba göstermek ve mücadele etmek için motivasyonel bir güç olarak da ele alınabilir. Çünkü insan dünyaya geldiği andan itibaren başta kendisi olmak üzere doğa, toplum gibi birçok unsurla mücadele etmektedir. Bu unsurlarla mücadele etmesi ve belirli bir başarı elde etmesi bireyin yaşam doyumunu pozitif şekilde etkilemektedir. Dolayısıyla psikolojik iyi olma hali arttıkça bireyin öz saygı, sosyal beceri, iyimserlik ve öz duyarlılığı da artmaktadır (Göçen, 2019).

2.5.1. Ergen psikolojisi

Ergenlik döneminde bireylerde değişken ruh halleri görülmektedir. Bunun en önemli sebebi bireyin çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecinde yaşamış olduğu ani ve hızlı bedensel ve zihinsel gelişimlerdir. Bu hızlı bedensel değişimler şaşkınlığa sebep olarak bireyin bedeniyle ilgili hoşnutsuzluklar yaşamasına yol açmaktadır. Ergen bireyin bedensel olarak gelişimi, onun kendisiyle daha fazla meşgul olmasını sağlayarak bir imaj ve kimlik geliştirmesine etki etmektedir (Aydın, 2020). Birey, olumlu ve çekici bir beden imajı oluşturmak ister. Olumlu bir beden imajı onun arkadaş çevresinde yer edinmesini ve kendini katlamasını sağlayan önemli bir unsurdur. Aynı zamanda bu imaj onun karşı cinsle olan iletişimine de yansımakta ve cinsel bir nitelikte kazanmaktadır. Bu sebeple ergenlik döneminde bireyin beden imajı oluşturması ve bu imajı benimsemesi psikolojik bir olgudur.

Ergenlik döneminde bireylerde görülen en baskın psikolojik durumlardan biri olan stres ve bunalım hali, bireyin kaygı ve duygu durum bozukluğu yaşamasına sebep olmaktadır (Aydın, 2020). Bu dönemde ergen bireyi etkileyen birçok stres kaynağı bulunmaktadır. Aile ile ilgili sorunlar, iletişim yetersizliği, arkadaş edinememe, bir gruba dahil olamama, bedenin hızlı bir şekilde büyümesi, sakal ve bıyık çıkması, göğüslerin belirginleşmesi gibi bedensel ve psikososyal birçok unsur bireyi stres içerisinde bırakabilmektedir. Stres hali beraberinde bunalım krizi yaşanmasına sebep olmakta ve bireyin kendini geliştirmesine engel olmaktadır. Dolayısıyla bu dönemde ergen bireylere stresle başa çıkabilme, güçlükler karşısında mücadele edebilme gibi birtakım beceriler kazandırılmalıdır. Ergenlik döneminde bireyin belirli bir iyi oluş haline gelebilmesi onun yetişkinlik dönemini de etkilemekte ve kriz, sorun ve sıkıntılar karşısında dirençli olabilmesini sağlamaktadır.

Aynı zamanda ergenlik döneminde görülen sinirlilik hali ve saldırgan tutumlar da bireyin hayatını zorlaştıran psikolojik kriz durumlarındanıdır. Öfke hali ruhsal bir kriz hali olmamakla birlikte saldırganlığa sebep olduğu durumlarda ruhsal bir bozukluğa işaret etmektedir. Çünkü böyle durumlarda birey hakimiyetini kaybederek otokontrolünü sağlayamamaktadır. Ergen

bireyin yaşamış olduğu dışlanma, istenmeme ve rencide olma gibi durumlar bireyin duygu yoğunluğu yaşamasına sebep olmaktadır (Kulaksızoğlu, 2002). Dolayısıyla bireyin öfke haline sebep olan onun bastırmış olduğu duygulardan kaynaklanmaktadır. Bu durum da öfke halinin büyümesine ve ciddi sonuçlara sebebiyet verebilmektedir. Aynı şekilde bireyin ergenlik dönemi içerisinde yaşamış olduğu hayal kırıklıkları, beklenmedik tepkilerle karşılaşması ve birtakım engellenmeler bireyin sinirlilik hali yaşamasına olanak sağlamaktadır. Bireyler, sinirlilik hali yaşamalarından sonra pişmanlık ve utanç duygusu içerisinde olabilmektedir. Nitekim kızgınlıkla yapılan her şey sonunda yoğun bir pişmanlık yaşandığı bilinen bir gerçektir.

Ergenlik döneminde görülen diğer psikolojik durumlar ise yalnızlık hissi, davranış değışikliğı, karşı gelme ve depresyon gibi ruhsal sıkıntılardır. Aslında ergen bireylerin yaşamış olduğu bu psikolojik durumlar, genellikle birbiriyle bağlantılı hallerdir. Birey anlaşılamadığını hissettiğinde, arkadaş edinemediğı ve anlamlı sosyal bağlar kuramadığı zaman stres yapmakta, öfkelenmekte, yalnızlaşmakta, karşıt tepkiler vermek istemekte ve kaygı yaşamaktadır. Dolayısıyla ergenlik döneminde yaşanan ruhsal sıkıntılar, birbirlerinin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Bu sebeple bireylerin ruhsal sorunlarının çözümü onlara kendini iyi hissettiren, güvenli, samimi, özgür ve anlamlı ortamlar sağlanmasıdır. Böylece birey kendini rahatça ifade edebilecek ve kişisel gelişimini olumlu yönde geliştirebilecektir. Bu olumlu gelişim sürecinde psikolojik sağlamlık ve dindarlık konularından yararlanılabilir. Çünkü birey hem psikolojik olarak hem de manevi olarak bir boşluk içerisinde. Bu boşluk hissini giderebilmek için bazen maneviyat ve dine yönelmekte bazen de psikolojiye başvurmaktadır. Ergenlere doğru ve yeterli bir dini başa çıkma ve iyi oluş becerisi kazandırmak, bu kritik dönemin daha rahat veya daha az hasarlı olarak geçmesine sebep olabilir.

2.5.2. Dijital bağımlılık ve psikolojik sağlamlık

İnternet kullanımının artması ve teknolojinin hızla gelişmesi bireylerin bağımlılık çeşitlerinin de artmasına sebep olmuştur. Modern insan, hayatının hemen hemen her alanına girmiş olan bu hızlı teknolojik gelişmeye ayak uydurmaya başlamıştır. Bu sebeple akıllı telefon, tablet ve bilgisayar kullanım süreleri artış göstermiştir (TUİK, 2015). Sosyal medya gibi dijital platformların çoğalmasıyla bireyler sosyalleşmenin yeni tarzıyla karşı karşıya kalarak sosyal ilişkilerini bu platformlar üzerinden yürütmektedir. Böylece bireyler dijital platformlara ve sanal ortamlara karşı bir bağımlılık geliştirmeye başlamıştır.

Bağımlılık, insanın kendi yaşamı başta olmak üzere aile, okul, iş ve toplumsal ilişkileri olumsuz yönde etkileyen bir durumdur. Bu durum sadece madde bağımlılığında değil dijital bağımlılık

diye ifade edilen davranışsal bağımlılıkların çoğunluğunda da aynıdır. Özellikle dijital bağımlılık, bireyin hayatında fiziksel, psikolojik ve manevi birçok problemi de beraberinde getirmektedir. Problemlili internet kullanımına sahip olan bireylerin psiko-sosyal bozukluk oranları diğer bireylere göre daha yüksek çıkmaktadır (Çam, 2014). Çünkü bağımlılık, bireylerin otokontrol ve özdenetimlerinin zayıflamasına sebep olarak bireyin kötü, yanlış ve suç teşkil eden davranışlar gösterebilmesini sağlamaktadır (Gürsu, 2018). Dijital bağımlılık, bireylerin sosyal ilişkilerini zayıflatmakta ve zihinsel gelişimi olumsuz yönde etkilemektedir. Aynı zamanda dijital bağımlılık, bireyleri sürekli ekrana maruz bırakarak üretken ve yaratıcı yönlerin kaybedilmesine de sebep olabilmektedir. Hatta bireyin uzun saatler boyunca dijital platformlarda vakit geçirmesi, kendi temel ihtiyaçlarını dahi yerine getiremeyen ve bakıma muhtaç biri hale gelmesine de sebep olabilmektedir. Dolayısıyla dijital bağımlılık, bireysel ve toplumsal bir tehdide dönüşebilmektedir.

Teknoloji bağımlılığı, bireylerin hayatını psikolojik yönden de olumsuz etkilemektedir. Özellikle ergen bireylerin heyecan arama ve bazı psikolojik ihtiyaçlarını dijital ortamlardan karşılamak istemesi onların teknolojiyi bağımlılık derecesinde kullanmaya yöneltmektedir (Çetin, 2014). Birey, sürekli sosyal medyaya bakma ihtiyacı hissetmekte, vaktinin çoğunu dijital oyunlarla geçirmekte ve akıllı telefonuna bakmadan duramamaktadır. Bağımlılık göstergesi olan bu durumlar, bireyin ruhsal dengesini bozmakta ve onun yalnızlık, sevgisizlik, umutsuzluk ve amaçsızlık gibi duygulara kapılmasına yol açabilmektedir. Dolayısıyla bireylerin psikolojik olarak iyi olma durumlarını olumsuz etkileyen dijital bağımlılık, yaşam doyumu ve iyi oluş kavramlarının eksikliğine işaret etmektedir. Birey, yaşamıyla ilgili anlamlı bir tasvir oluşturamayınca oyun, sosyal medya, telefon gibi dijital nesne ve ortamlara sığınarak bu halin bağımlılık derecelerine ulaşmasına olanak vermektedir.

Psikolojik sağlık, bireyin diğer insanlarla uyumlu ve sağlıklı ilişkiler kurması, özsaygısını koruması ve yaşamla ilgili sorunlarla mücadele etmesidir (Cirinlioğlu, 2014). Dijital bağımlılıkta ise birey sanal ortamlarda aktif olarak diğer insanlarla pasif ve online bir etkileşime girmekte, otokontrolünü sağlayamayarak vaktinin çoğunu bu ortamlarda harcamaktadır. Bu durum bireyin hayatı tekdüze bir yaşam stiline çevirmekte ve hayata dair bir memnuniyetsizlik hissi uyandırmaktadır. Nitekim bağımlı bireylerin bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak sorunlarının olması psikolojik sağlıklarının düşük düzeyde olduğunu göstermektedir.

Alanyazındaki araştırmalarda ergen bireylerin öznel iyi oluş halleri arttıkça internete bağımlı olmalarının oranının da azalma olduğu (Derin ve Bilge, 2016), psikolojik sağlamlığın düştükçe bağımlılığın arttığı (Uz Baş ve diğ., 2016), mutluluk hissinin artması bireyin internet bağımlılığı

düzeyini düşürdüğü (Totan ve diğ., 2019) ve dijital oyun bağımlılıklarının öznel iyi oluşu azalttığı (Baysan ve diğ., 2019) sonuçlarına varılmıştır. Görüleceği üzere özellikle ergenlik dönemi gibi bireyin hayatındaki kritik dönemlerde gelişen bağımlılıklar, öznel iyi oluş ve mutluluğu olumsuz etkilemekte ve bireyin sağlıklı bir kimlik geliştirmesinin önünde engel niteliğindedir.

Bununla birlikte bağımlılık, bireyin psikolojik olarak iyi olmadığı zamanlarda sorunlarla başa çıkmak için de kullanılan bir başa çıkma şekli olarak görülebilmektedir (Cirhinlioğlu, 2014). Zor ve sıkıntılı süreçler geçiren bireylerin bağımlılık geliştirmesi daha olası bir durumdur. Çünkü birey bu sıkıntılı ve stresli durumu düşünmemek için ondan uzaklaşmak istemekte ve ilgisini başka şeylere çevirebilmektedir. Dolayısıyla birey, dijital platformlarda vakit geçirdikçe gerçek hayatındaki birçok sıkıntıyı göz ardı ettiğini sanmakta ve sanki hiç yoklarmış gibi davranabilmektedir. Başka bir ifade ile bağımlı bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri düşük, psikolojik sağlık düzeyleri düşük olan bireylerin de bağımlılık yapıcı davranışlar geliştirme düzeyleri daha yüksek diyebiliriz. Psikolojik sağlık, yaşanan olumsuz olaylarla baş edebilme ve bu olaylara olumlu bir bakış açısıyla bakabilme olanağı sağlayabilmektedir. Bu yüzden bağımlı bireylerin hayatlarını farklı yönleriyle değerlendirebilmeleri için psikolojik sağlık düzeylerinin artırılması gerekebilmektedir. Çünkü birey, hayata olumlu yönden bakmaya başladığı zaman umut ve mutluluk hissini yaşamakta ve bu hissin etkisiyle davranışlarına yön verebilmektedir (Akça, 2023). Dolayısıyla psikolojik sağlık, bağımlılıkla başa çıkabilme noktasında önemlidir. Birey bu bağımlılık halinden kurtulmak için psikolojik sağlık halini yükseltmekte ve böylece bireysel ve toplumsal değerlerin farkına vararak hayatının anlam ve amacına ulaşabilmektedir.

2.5.3. Dindarlığın psikolojik sağlamlığa etkileri

Din, insanın hem maddi hem de manevi yönüne yönelik bir olgudur. Hemen hemen her din insanın dünya hayatında birtakım düzenlemeler yaparken manevi olarak da kendini gerçekleştirebilmesi için iyi ve olgun tabiatlı bir yapıya sahip olması gerektiğini savunmaktadır. Çeşitli dinler ve dini inanışlar, mutluluk temelinde huzurlu bir yaşam için öğütlerde bulunmaktadır. İnançlı/dindar insanlar için erdemli ve düzenli bir yaşam imkânı sunan din olgusu, bireyin benliğini olumlu yönde geliştirebilmesi ve sınırlılıklarını bilerek yeterlilikleriyle kendini kabul etmesini sağlamaya çalışmaktadır.

Genellikle dini inançlar bireyin hayatını düzenleyici prensiplerle pozitif duygu gelişimine katkıda bulunmaktadır. Din, bireyin Allah'la olan ilişkisini düzenleyerek, kendisine en yakın

olanın Yüce Yaratıcı olduğunu bilmesine ve Allah'ın kendisine verdiği değeri görmesine olanak sağlar (Karşı, 2019). Bu durum bireylerin özsaygısının artmasına katkıda bulunur. Özsaygısını geliştirmiş olan birey, kendini ispatlama telaşında olmaz ve Allah'ın sevgisini kazanmanın daha önemli olduğunu fark ederek üst bir bilinç geliştirir. Dini ritüel ve uygulamalar, bireyin bu pozitif duygular geliştirmesinde önemlidir. Namaz kılan bir birey, Yüce Yaratıcının huzurunda olduğunun bilinciyle bir huşu ve sakinlik duygusu içerisine girer. Özellikle secde anında kendi acziyetinin farkına vararak nefsinin alçaltarak tevazu sahibi bir kişilik geliştirebilmektedir. Aynı şekilde oruç ibadeti bireyin otokontrolünü sağlamada, sabır ve empatiyi deneyimlemesine olanak vermektedir. Zekât, sosyal bir dayanışmayı, hac ibadeti ise kutsallık, arınma ve huzur gibi pozitif duyguları desteklemektedir. Ayrıca dua etmek, bireyin yaşamış olduğu zor ve sıkıntılı hallerin üstesinden gelebilmek ve rahatlamak, umut dolu olmak gibi duyguların oluşmasını sağlamaktadır.

Maddi ve özellikle manevi sağlığı önceleyen din, bireyin ruhsal sağlığıyla da yakından ilgilenmektedir. Din olgusunun sağlık ile olan bu ilişkisi Freud, Jung ve Maslow gibi birçok psikoloğun çalışmalarında yer almaktadır. Psikoloji ilminin başlangıcında din olgusunun daha çok dindarlık bağlamında ele alınarak bireyin ruhsal sağlığına olan etkisi üzerinde durulmuştur. Genellikle cinsellik, depresyon, kaygı, ölüm ve saldırganlık bağlamında ele alınarak değerlendirilen din olgusunu, bastırılmış duygularla mücadele edebilmede bireyin başvurduğu bir unsur olarak algılanmıştır (Ayten, 2014). Daha sonraları ise insanın manevi ihtiyaçlarına olan bakış açısı biraz daha esnek bir çerçevede ele alınmaya başlamış ve böylece din olgusu mutluluk temelinde psikoloji alanı içerisinde değerlendirilmeye çalışılmıştır. Özellikle din psikolojisi sahasının öne çıkmasıyla din ve dindarlık kavramları, iyi oluş, mutluluk ve yaşam doyumu ile ilişkili bir şekilde incelenmeye başlanmıştır.

Jung, bireyselleşme olarak ifade ettiği kendini gerçekleştirme sürecinin dini bir süreci kapsadığını vurgulamaktadır. Bu süreç bireyin dış dünya ile etkileşimi ve maddi ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra içe yöneldiği ve bütünlük hissini aradığı manevi bir eğilim sürecidir. Bu süreç bireyin olgun, erdemli ve iyi bir insan modelinin gerekliliğini anlamasını sağlamaktadır (Jung, 2017). Böylece birey, yaşamış olduğu tecrübeler sayesinde dini öğretilerin tavsiye ettiği ideal değerlere kendiliğinden ulaşmış olur. Dolayısıyla Jung'un bireyselleşme olarak ifade ettiği olgun bir kişilik oluşturma süreci dini içerikli bir yönelimdir.

Fromm, din kavramını bireyin hayatına olan etkisi bağlamında ele almaktadır. O, dini, insan hayatında bir ihtiyaç olarak görmektedir. Çünkü insan, uyum ve bağlılık göstermek isteyen bir varlıktır ve hayatın sıkıntı ve huzursuzluklarından kurtulmak için dine yönelebilmektedir.

Fromm'a göre dinin en temel işlevi, insanın olumlu bir kişiliğe sahip olması ve doğru davranışlar göstermesidir (Fromm, 2017). Dolayısıyla Fromm'un dine olan bakışı insanın potansiyelini gerçekleştirebilmek için destek veren bir unsur olduğu yönündedir. Fromm, dinin insan hayatına olumlu etkilerde bulunduğunu savunarak bireyin hayata karşı anlam bulmasında dinin önemi vurgulamaktadır. Bu bakımdan din ve iyi oluş kavramları yakın bir ilişki içerisinde değerlendirilmektedir.

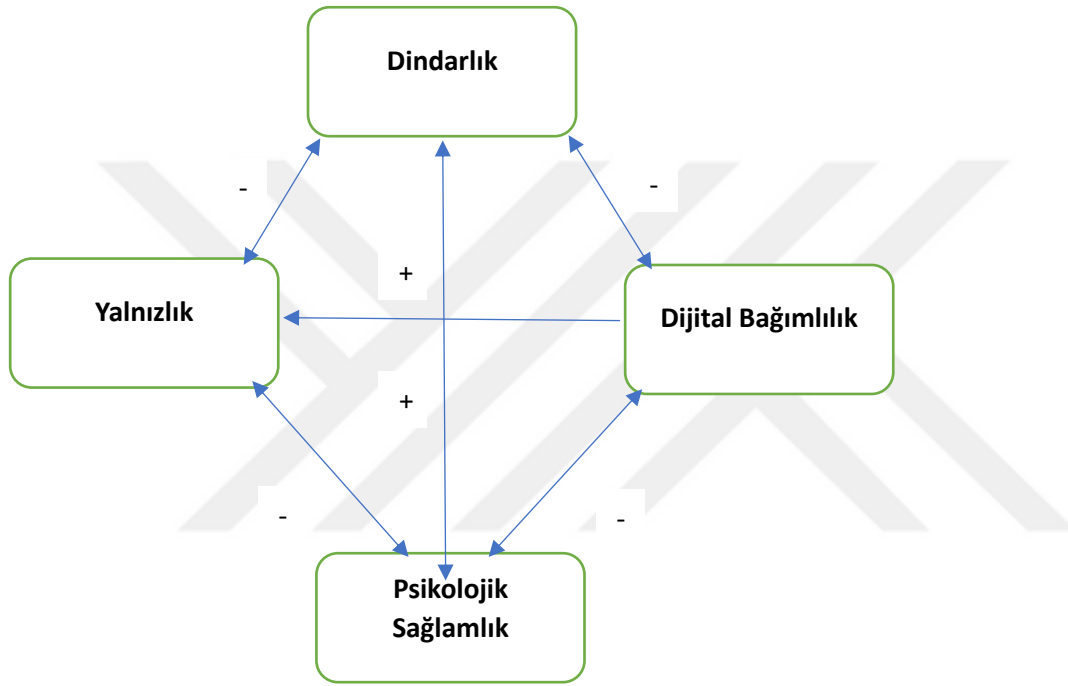
Pozitif psikolojinin geliştirmiş olduğu psikolojik sağlık yaklaşımı ve din, insanın maddi ve manevi bütünlüğünü oluşturmaya, yeteneklerini geliştirebilmesi ve kendini gerçekleştirebilmesi için aynı doğrultuda bir etkiye sahip olabilmektedir. Bu durumda dindar bireyi olgun ve erdemli kılan en büyük etken din olabilirken, dindar olmayan kişilerin ise erdemli ve anlamlı bir hayat yaşayabilmeleri için psikolojik olarak sağlam olmaları gerekmektedir. Örneğin, affedicilik kavramı hem dinin teşvik ettiği hem de psikolojik sağlamlıkta rol oynayan bir erdemdir. Dolayısıyla kendini gerçekleştirme, olumlu karakter oluşturma, becerilerini fark etme gibi birçok özellik psikolojik sağlamlığı yansıtırken aynı zamanda dinin gerektiği gibi yaşamayı da kapsamaktadır. Bütün bu özelliklerin oluşmasında kimi zaman din kimi zamanda psikolojik sağlamlık etkili olmakta ve çoğu zaman bu iki olgu birbiriyle örtüşerek bireyin hayatında rol almaktadır.

Alanyazındaki araştırmalar da dindar bireylerin yaşam doyumu ve memnuniyeti, olumsuz ve kötü alışkanlıklarla mücadele ve erdemli bir insan olma gibi özelliklere daha yatkın olduğunu göstermektedir (Apaydın, 2010). Aynı şekilde dindar bireylerin ölümü kabullenme süreçlerinin daha kısa olduğu ve ölüm hakkındaki kaygı düzeylerinin düşük olduğu görülmektedir (Hökelekli, 2008). Psikolojik sağlamlık ve dindarlık alanında yapılan birçok çalışmada da bu iki kavramın anlamlı ve olumlu bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir (Özdoğan, 2006) (Ekşi, 2001) (Yohannes ve diğ., 2008). Bu araştırmalarda dindarlık, mutluluk ve yaşam doyumunun aynı pozitif etkiye sahip olduğu görülmektedir. Burada şunu da belirtmek gerekir ki iyi oluş, yaşam doyumu ve din ilişkisinde özellikle toplu ve birlikte yapılan uygulamalar pozitif bir gelişme göstermektedir. Din, bireysel deneyimlerin yanında sosyal ilişkiler içerisinde etkileşimle bireylerin zihin sağlığı ve mutluluğuna katkı sağlamaktadır. Dolayısıyla inanç sadece Yaratıcı ve kul arasındaki bir ilişkiyle sınırlı değildir. Dinin sosyal boyutu, kişinin sosyal, manevi ve bilişsel olarak bir bakış açısı kazanmasına ve birliktelik bilinci oluşturmaya imkân vermektedir. Böylece birey hem kişisel hem de sosyal bir duyarlılık bilinci geliştirebilir.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Yalnızlık ve dijital bağımlılık, psikolojik sağlamlığı düşürücü faktörlerdir. Dijital bağımlılık ise bireyi yalnızlaştırır. Ancak dindarlık hem doğrudan psikolojik sağlamlığı artırıcı bir etki oluştururken hem de yalnızlık ve dijital bağımlılığı azaltarak toplamda psikolojik sağlamlık üzerinde pozitif etki oluşturur.



Şekil 1. Araştırma Modeli

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni 2024/2025 yılları arasında Türkiye’de yaşayan tüm ergen bireylerdir. Araştırmanın örneklemini 13-18 yaş aralığındaki lise düzeyi 9, 10, 11 ve 12. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmaya tesadüfi örneklem yöntemi ile seçilen 642 lise öğrencisi katılmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak nicel araştırma yöntemlerinden anket tekniği kullanılmıştır. Anket formu içerisinde araştırma grubunun demografik özelliklerini tanımlamak için katılımcılara cinsiyet, yaş, ekonomik düzey ve okul türü ile alakalı yöneltilen sorularla

beraber dijital bağımlılık ölçeği, yalnızlık ölçeği, psikolojik sağlamlık ölçeği ve Dini Tutum Ölçeği sunulmuştur.

3.3.1. Dijital bağımlılık ölçeği

Araştırmaya katılanların dijital bağımlılık düzeylerini ölçmek için kullanılan ve Seema, Heidmets, Konstabel ve Varik-Maasik (2022) tarafından geliştirilen “Ergenler için Dijital Bağımlılık Ölçeği”, Uzm. Psk. Dan. Tuba Bağatarhan tarafından Türkçeye uyarlanarak geçerlik ve güvenirlik çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Ergenler için Dijital Bağımlılık Ölçeği güvenirlik çalışmaları kapsamında yapılan iç tutarlılık analizi sonucunda Ergenler için Dijital Bağımlılık Ölçeği’nin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı 0,88 bulunmuştur. Araştırma bulguları Ergenler için Dijital Bağımlılık Ölçeği’nin Türkçe versiyonunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir (Bağatarhan, 2023). Beşli likert tipinde, 10 maddelik, öz bildirim tarzı bir ölçme aracıdır. Beşli dereceleme şu şekildedir: 1- Ben bu durumu hiç yaşamam, 2- Bu durum benim için uygun değil, 3- Bu durum benim için biraz uygun, 4- Bu durum benim için uygun, 5- Bu durum benim için tamamen uygun. Kişiyi en iyi ifade ettiği düşünülen şıkkın işaretlenmesi yoluyla ölçek yanıtlanır.

3.3.2. Yalnızlık ölçeği

Araştırmaya katılanların yalnızlık düzeylerini ölçmek için kullanılan ve Prof. Dr. Baki Duy tarafından 2003 yılında kullanılmış olan “UCLA Yalnızlık Ölçeği”, ilk olarak Russell, Peplau ve Ferguson tarafından (1978) oluşturulmuş, sonrasında Russell, Peplau ve Cutrona tarafından geliştirilerek (1980) Demir tarafından yapılan Türkçeye uyarlamasıyla (1989) son halini almıştır. Ölçeğe son halini veren maddeler en yüksek korelasyona sahip maddelerden oluşmaktadır. Ölçeğin özgün formunda yer alan olumsuz ifadeler ve eklenen yeni olumlu ifadeler seçkisiz yöntemle harmanlanıp ölçekteki yerini almıştır (Duy, 2003). Ölçekte yer alan her bir ifadenin içerdiği durumun ne derece kişi tarafından yaşanıldığı, dörtlü likert tipi bir dereceleme ile belirlenmektedir. Dörtlü dereceleme şu şekildedir: 1- Ben bu durumu hiç yaşamam, 2- Ben bu durumu nadiren yaşarım, 3- Ben bu durumu bazen yaşarım, 4- Ben bu durumu sık sık yaşarım. Kişiyi en iyi ifade ettiği düşünülen şıkkın işaretlenmesi yoluyla ölçek yanıtlanır.

3.3.3. Psikolojik sağlamlık ölçeği

Araştırmaya katılanların psikolojik sağlamlık düzeylerini ölçmek için kullanılan “Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)” şeklinde tanımlanan ölçek, Smith ve diğ. (2008)

tarafından bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini ölçmek üzere geliştirilmiştir. Prof. Dr. Tayfun Doğan tarafından ölçeğin psikometrik özellikleri iç tutarlık, açımlayıcı ve doğrulamayı faktör analizi ve ölçüt bağıntılı geçerlik yöntemleri ile incelenmiştir. Açımlayıcı ve doğrulamayı faktör analizi sonucu, ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. KPSÖ'ye ilişkin iç tutarlık katsayısı .83 olarak bulunmuştur (Doğan, 2015). Beşli likert tipinde, 6 maddelik, öz bildirim tarzı bir ölçme aracıdır. 1- Ben bu durumu hiç yaşamam, 2- Bu durum benim için uygun değil, 3- Bu durum benim için biraz uygun, 4- Bu durum benim için uygun, 5- Bu durum benim için tamamen uygun. Kişiyi en iyi ifade ettiği düşünölen şıkkın işaretlenmesi yoluyla ölçek yanıtlanır.

3.3.4. Dini tutum ölçeği

Araştırmaya katılanların dindarlık düzeylerini ölçmek için kullanılan ve Prof. Dr. Üzeyir Ok tarafından oluşturulmuş dini tutum olarak isimlendirilen “Dini Tutum Ölçeği”, .81 ve .91 kat sayısıyla yüksek iç tutarlılığa sahiptir. Açılımsal ve doğrulamayı faktör analizleri ölçeğin 4 ayrı alt grubuyla (bilişsel, duygusal, davranışsal ve ilişkisel) iyi bir model oluşturduğunu onaylamaktadır. Francis'in Hristiyanlığa Yönelik Dini Tutum Ölçeği ve Allport'un İç-Güdümlü dindarlık ölçekleri çerçevesinde ölçeğin aynı zamanda güçlü kriter geçerliliğine de sahip olduğu belirtilmiştir (Ok, 2011). Beşli likert tipinde, 8 maddelik, öz bildirim tarzı bir ölçme aracıdır. Beşli dereceleme şu şekildedir: 1- Ben bu durumu hiç yaşamam, 2- Bu durum benim için uygun değil, 3- Bu durum benim için biraz uygun, 4= Bu durum benim için uygun, 5- Bu durum benim için tamamen uygun. Kişiyi en iyi ifade ettiği düşünölen şıkkın işaretlenmesi yoluyla ölçek yanıtlanır.

3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

İstatistik analizlerin IBM SPSS paket programı ile yapılmıştır. Sürekli değişkenlerin normal dağılıma uygunluğunun Skewness ve Kurtosis testi ile test edilmiştir. Çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları, ölçek puanlarının parametrik test varsayımlarına uygunluğunu değerlendirmek amacıyla incelenmiştir. Değerlerin standart hatalarına (SE) bölünmesiyle elde edilen z-istatistikleri $\pm 1,96$ sınırını aştığında dağılımın normallikten anlamlı düzeyde saptığı kabul edilmektedir (Hair ve diğ., 2019).

Tablo 1. Ölçek ve Alt Boyutların Normallik Varsayımı

	Skewness	Std. Hata	Kurtosis	Std. Hata
Dijital Bağımlılık Ölçeği	,336	,096	-,085	,193
Yalnızlık Ölçeği	,581	,096	-,133	,193
Dini Tutum Ölçeği	-,252	,096	,755	,193
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	-,113	,096	-,149	,193

*p<.05

Tablo 1’de, araştırmada kullanılan ölçeklerin ve alt boyutlarının normallik varsayımına ilişkin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri ayrıntılı olarak incelenmiştir. Normallik varsayımı, analizlerde kullanılacak ölçek puanlarının parametrik testlere uygunluğunu belirlemek açısından önemlidir. Bu doğrultuda değerlendirilen dört ölçekten elde edilen değerlerin tümünün, kabul edilen normallik kriterleri kapsamında $\pm 1,5$ aralığında yer aldığı görülmektedir.

Dijital Bağımlılık Ölçeği, 0,336 çarpıklık ve -0,085 basıklık değerlerine sahiptir. Bu değerler normal dağılım sınırları içerisinde ve ölçek puanlarının normal dağılıma uygun olduğunu göstermektedir. Yalnızlık Ölçeği de benzer şekilde 0,581 çarpıklık ve -0,133 basıklık değerleri ile yine $\pm 1,5$ aralığında bulunarak, normal dağılım koşullarını karşılamaktadır.

Dini Tutum Ölçeği için elde edilen çarpıklık katsayısı -0,252 iken, basıklık katsayısı 0,755 olarak belirlenmiştir. Bu değerler de normallik varsayımı açısından uygun bulunmuş, ölçeğin dağılımının parametrik analizler için yeterli koşulları sağladığı anlaşılmıştır.

Psikolojik Sağlamlık Ölçeği incelendiğinde, çarpıklık katsayısının -0,113, basıklık katsayısının ise -0,149 olduğu görülmektedir. Bu değerler de normallik varsayımlarını sağlamaya uygundur ve veri setinin parametrik istatistiksel yöntemler kullanılarak analiz edilmesi için gerekli normallik koşullarını karşıladığını ortaya koymaktadır.

Tablo 1’de yer alan tüm ölçek ve alt boyutların çarpıklık ve basıklık katsayıları incelendiğinde, normallik varsayımlarının karşılandığı ve parametrik testlerin uygulanmasında istatistiksel açıdan bir engel olmadığı anlaşılmaktadır.

3.4.1. Ölçeklerin Güvenirlik Katsayıları

Bazı araştırmacılar (Hair vd., 2010; Kaplan ve Saccuzzo, 2009) alfa katsayısı için kabul edilebilir çeşitli kesme noktaları tanımlamıştır. Bunlar arasından en yaygın kabul edilen ve kullanılan sınır 0,70’tir. Güvenirlik için bu değeri sınır kabul eden ve mevcut çalışmayı

inceleyen araştırmacılar arasından ortalama güvenilirlik kestirimlerine göre alfa katsayısı alt boyutlar dahil 0,70'in üzerinde sonuçlar vermektedir.

Tablo 2. Ölçek ve Alt Boyutların Güvenilirlik Analizleri

	Madde Sayısı	Cronbach Alfa
Dijital bağımlılık ölçeği	10	.88
Yalnızlık Ölçeği	19	.89
Dini Tutum Ölçeği	7	.76
Psikolojik sağlamlık ölçeği	6	.83

*p<.05

Tablo 2'de de araştırmada kullanılan ölçeklerin iç tutarlılık düzeylerini değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilen güvenilirlik analizlerine ilişkin Cronbach Alfa katsayıları sunulmuştur. Cronbach Alfa katsayısı, ölçek maddelerinin birbiriyle tutarlılığını ölçmekte ve genel olarak 0,70 üzerindeki katsayılar kabul edilebilir bir iç tutarlılık göstergesi olarak değerlendirilmektedir.

Dijital Bağımlılık Ölçeğinin madde sayısı 10 olup, elde edilen Cronbach Alfa katsayısı 0,88'dir. Bu sonuç ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunu ve maddeler arası iç tutarlılığın oldukça iyi düzeyde olduğunu göstermektedir.

Yalnızlık Ölçeği 19 maddeden oluşmakta olup Cronbach Alfa değeri 0,89 olarak belirlenmiştir. Bu değer, ölçeğin güvenilirliğinin yüksek düzeyde olduğunu ve ölçekte bulunan maddelerin birbiriyle güçlü bir iç tutarlılık sergilediğini ortaya koymaktadır.

Dini Tutum Ölçeğinin güvenilirlik analizi sonucunda, 7 madde üzerinden elde edilen Cronbach Alfa değeri 0,76 olarak bulunmuştur. Bu katsayı, ölçeğin iç tutarlılığının yeterli düzeyde ve kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğunu göstermektedir.

Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ise toplamda 6 maddeden oluşmaktadır ve Cronbach Alfa katsayısı 0,83'tür. Bu değer, ölçeğin güvenilirliğinin yüksek olduğunu ve maddeler arasındaki iç tutarlılığın güçlü olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 2'de verilen tüm ölçeklerin Cronbach Alfa değerleri incelendiğinde, ölçeklerin güvenilirlik düzeylerinin yüksek olduğu ve araştırmanın ileri aşamalarında istatistiksel analizler için kullanılmaya uygun oldukları belirlenmiştir. Bu durum, ölçeklerden elde edilen verilerin analiz sonuçlarının geçerliliği açısından olumlu bir gösterge olarak kabul edilmektedir.

4. BULGULAR

4.1. Araştırmanın Sosyodemografik Özellikleri

Bu bölümde araştırmaya katılan öğrencilerin çeşitli sosyodemografik değişkenler açısından dağılımlarına ilişkin betimsel analiz sonuçları sunulmaktadır. Katılımcıların cinsiyet, yaş, kayıtlı olunan okul türü, sınıf düzeyi, aile gelir düzeyi, dindarlık düzeyi, aile yapısı ve hayatlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim birimi gibi demografik değişkenlere ilişkin bilgiler frekans ve yüzde değerleri ile detaylı olarak verilmiştir. Araştırmanın genel profili hakkında bilgi sunan bu değişkenlerin dağılımının ortaya konulması, elde edilen bulguların yorumlanması ve analiz sonuçlarının daha doğru anlaşılması açısından önem arz etmektedir. İlgili dağılımlar aşağıda yer alan Tablo 3'te ayrıntılı biçimde sunulmuştur.

Tablo 3. Demografik Değişkenlere Göre Dağılım

Değişken	Grup	Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kız	406	63,2
	Erkek	236	36,8
Yaş Grupları	13-14	150	23,4
	14-15	13	2,0
	15-16	324	50,5
	17-18	155	24,1
Kayıtlı Olunan Okul Türü	Fen Lisesi	1	,2
	İmam Hatip Lisesi	633	98,6
	Meslek Lisesi	8	1,2
Sınıf Düzeyi	8. Sınıf	3	,5
	9. Sınıf	174	27,1
	10. Sınıf	111	17,3
	11.Sınıf	221	34,4
	12.Sınıf	133	20,7
Gelir Düzeyi	Üst	16	2,5
	Ortanın Üstü	108	16,8
	Orta	468	72,9
	Ortanın Altı	37	5,8
	Düşük	13	2,0
Dindarlık Düzeyi	Oldukça Dindarım	34	5,3
	Biraz Dindarım	266	41,4
	Dindar Değilim	342	53,3
Aileyi En İyi Tarif Eden Seçenek	Demokratik (Kurallar vardır ama baskı yapılmaz.)	436	67,9
	Otoriter (Sert ve kuralcıdır.)	114	17,8
	İhmalkâr (Umursamaz ve ilgisizdir.)	14	2,2
	Müşahakâr (Serbest ve izin vericidir.)	78	12,1
	Büyükşehir	473	73,7
	İl merkezi	108	16,8

Hayatının Çoğunu Geçirdiği Yerleşim Yeri	İlçe	53	8,3
	Köy-Kasaba	8	1,2
	Toplam	642	100,0

*p<.05

Tablo 3’te, araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin dağılımlar ayrıntılı olarak sunulmaktadır. Katılımcıların cinsiyet, yaş, okul türü, sınıf düzeyi, gelir düzeyi, dindarlık düzeyi, aile tutumları ve yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim yerlerine göre frekans ve yüzde dağılımları incelenmiştir.

Araştırmaya katılan toplam 642 öğrencinin cinsiyet dağılımına bakıldığında, katılımcıların %63,2’sinin (n=406) kız, %36,8’inin (n=236) ise erkek olduğu görülmektedir. Bu durum, araştırma grubunda kız öğrencilerin sayısal olarak daha fazla olduğunu göstermektedir.

Yaş gruplarına göre dağılım incelendiğinde, katılımcıların büyük bölümünün (%50,5; n=324) 15-16 yaş grubunda yer aldığı görülmektedir. Bunu sırasıyla %24,1 (n=155) ile 17-18 yaş grubu, %23,4 (n=150) ile 13-14 yaş grubu takip etmektedir. 14-15 yaş grubundaki öğrenci sayısının ise yalnızca %2 (n=13) gibi oldukça düşük bir oranda olduğu anlaşılmaktadır.

Katılımcıların kayıtlı oldukları okul türleri açısından bakıldığında, büyük bir çoğunluğun (%98,6; n=633) İmam Hatip Liselerinde eğitim görmekte olduğu, Meslek Liselerinde eğitim alanların oranının %1,2 (n=8) olduğu, Fen Liselerinde eğitim gören öğrenci sayısının ise yalnızca bir kişi (%0,2) olduğu görülmektedir. Bu sonuç, araştırma grubunun büyük ölçüde İmam Hatip Liselerinden oluştuğunu ortaya koymaktadır.

Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre dağılımı incelendiğinde, katılımcıların %34,4’ünün (n=221) 11. sınıfta, %27,1’inin (n=174) 9. sınıfta, %20,7’sinin (n=133) 12. sınıfta, %17,3’ünün (n=111) ise 10. sınıfta eğitim görmekte olduğu anlaşılmaktadır. Sekizinci sınıfta olanların sayısı ise oldukça düşük bir oranla %0,5’tir (n=3).

Gelir düzeylerine ilişkin dağılımlarda, katılımcıların çoğunluğunun (%72,9; n=468) orta gelir düzeyine sahip olduğu, bunu %16,8 (n=108) ile ortanın üstü gelir düzeyine sahip olanların izlediği anlaşılmaktadır. Gelir düzeyi “ortanın altı” olarak ifade edilenlerin oranı %5,8 (n=37), “üst düzey” gelir grubunda yer alanların oranı %2,5 (n=16), “düşük düzey” gelir grubuna ait öğrencilerin oranı ise %2’dir (n=13).

Katılımcıların dindarlık düzeylerine ilişkin ifadelerine bakıldığında, öğrencilerin yarısından fazlasının (%53,3; n=342) “Dindar Değilim” seçeneğini işaretlediği görülmektedir. “Biraz

dindarım” diyen öğrenciler ise %41,4 (n=266), “Oldukça dindarım” diyenler ise sadece %5,3 (n=34) oranındadır.

Aile tutumlarına yönelik değerlendirmelerde, öğrencilerin %67,9’u (n=436) ailesini demokratik olarak tanımlarken, otoriter olarak tanımlayanlar %17,8 (n=114), müsamahakâr (izin verici) olarak tanımlayanlar %12,1 (n=78), ihmalkâr (ilgisiz ve umursamaz) olarak tanımlayanlar ise yalnızca %2,2’dir (n=14). Bu durum, katılımcıların çoğunun demokratik aile ortamlarında yetiştiklerini göstermektedir.

Öğrencilerin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim yerlerine göre dağılım incelendiğinde, büyük çoğunluğun (%73,7; n=473) büyükşehirlerde yaşadığı görülmektedir. Katılımcıların %16,8’i (n=108) il merkezlerinde, %8,3’ü (n=53) ilçelerde, %1,2’si (n=8) ise köy ya da kasabalarda yaşamlarını sürdürmektedir.

Tablo 3’te yer alan demografik veriler, araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet, yaş, okul türü, sınıf düzeyi, gelir durumu, dindarlık algısı, aile tutumu ve yaşam alanları açısından dağılımlarını net bir şekilde ortaya koymaktadır. Bu demografik özelliklerin, araştırmanın sonuçlarını yorumlamada ve genel çıkarımlarda bulunmada önemli referans noktaları olacaktır.

4.2. Ölçek ve Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri

Bu bölümde, araştırmada kullanılan Dijital Bağımlılık Ölçeği, Yalnızlık Ölçeği, Dini Tutum Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeğine ilişkin elde edilen betimsel istatistik sonuçları sunulmaktadır. Bu ölçeklerin puan ortalamaları, standart sapmaları ve minimum ile maksimum değerleri incelenerek, katılımcıların ilgili değişkenler açısından genel düzeyleri belirlenmeye çalışılmıştır. Ölçeklerin betimsel istatistiklerinin ortaya konması, araştırma grubunun sahip olduğu dijital bağımlılık, yalnızlık, dindarlık ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin anlaşılmasını ve bu değişkenlerin ilerleyen analizler ile yorumlanabilmesini sağlaması açısından önemlidir. Ölçek ve alt boyutlara ait betimsel istatistik değerleri aşağıdaki Tablo 4’te ayrıntılı biçimde sunulmuştur.

Tablo 4. Ölçek ve Alt Boyutların Düzeylerinin İncelenmesi

	N	Minimum	Maximum	Ort	Std. Sapma
Dijital Bağımlılık Ölçeği	642	1,00	5,00	2,8329	,84772
Yalnızlık Ölçeği	642	1,00	4,89	2,2192	,69449
Dini Tutum Ölçeği	642	1,00	5,00	2,8758	,65834
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	642	1,00	5,00	3,0958	,89045

*p<.05

Tablo 4'te, araştırmada kullanılan ölçeklerin genel puan düzeyleri, minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri açısından detaylı olarak incelenmiştir. Bu tür betimsel analizler, katılımcıların ilgili değişkenler üzerindeki konumlarını ve dağılımlarını anlamak açısından oldukça önemlidir.

Dijital Bağımlılık Ölçeğinde katılımcılardan alınan puanların ortalaması 2,83 (ss=0,85) olarak belirlenmiştir. Ölçeğin puan aralığının (minimum 1, maksimum 5) orta noktaya yakın bir ortalama sahip olması, öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerinin genel olarak orta seviyede olduğunu göstermektedir. Standart sapmanın nispeten düşük olması, katılımcıların dijital bağımlılık puanlarının birbirine yakın olduğunu ve dağılımın homojen olduğunu ifade etmektedir.

Yalnızlık Ölçeği için hesaplanan ortalama puan 2,22 (ss=0,69) olarak bulunmuştur. Ölçeğin maksimum değerinin 4,89 olduğu görülmekle birlikte, katılımcıların ortalamasının bu değerden oldukça uzak olduğu anlaşılmaktadır. Bu sonuçlar, katılımcıların genel olarak düşük-orta düzeyde bir yalnızlık algısına sahip olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra; standart sapma değerinin görece düşük olması, öğrenciler arasında yalnızlık düzeyi açısından fazla bir farklılık olmadığını ortaya koymaktadır.

Dini Tutum Ölçeğinde elde edilen ortalama değer ise 2,88 (ss=0,66) düzeyindedir. Ölçekten elde edilen puanların orta seviyede olması, katılımcıların genel dindarlık düzeylerinin orta düzeyde olduğu sonucunu ortaya koymaktadır. Ölçeğin standart sapmasının düşük olması, öğrenciler arasında dindarlık düzeylerinin benzerlik gösterdiğine işaret etmektedir.

Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin ortalaması 3,10 (ss=0,89) olarak bulunmuştur. Ölçeğin ortalamasının orta noktanın biraz üzerinde yer alması, öğrencilerin genel olarak orta düzeyin biraz üzerinde bir psikolojik sağlamlık düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Standart sapmanın diğer ölçeklere kıyasla daha yüksek olması ise, katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinde daha fazla bireysel farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 4, öğrencilerin dijital bağımlılık, yalnızlık, dindarlık ve psikolojik sağlamlık değişkenleri açısından genel düzeylerinin orta seviyelerde seyrettiğini ortaya koymakta, ancak psikolojik sağlamlık değişkeninde diğer ölçeklere göre daha geniş bir dağılımın varlığına işaret etmektedir. Bu bilgiler, araştırmanın sonraki aşamalarında yapılacak korelasyon ve regresyon analizleri için temel oluşturacak önemli ön bulgulardır.

4.3. Araştırmanın Fark Testleri

4.3.1. Cinsiyet değişkeni

Bu bölümde, araştırmada kullanılan ölçeklerin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem için t-testi sonuçları sunulmuştur. Katılımcıların cinsiyetlerine göre Dijital Bağımlılık, Yalnızlık, Dindarlık ve Psikolojik Sağlamlık ölçeklerinden elde edilen puanlarının karşılaştırılmasıyla, cinsiyet grupları arasındaki farklılıkların ortaya çıkarılması amaçlanmıştır. Cinsiyet farklılıklarının tespit edilmesi, ilgili değişkenlere yönelik daha etkili müdahale ve destek programlarının geliştirilmesine yardımcı olacak önemli bilgiler sağlayacaktır. Ölçeklerin cinsiyet değişkenine göre karşılaştırmalı analiz sonuçları aşağıdaki Tablo 5'te ayrıntılı olarak verilmiştir.

Tablo 5. Ölçeklerin Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ortalama	S.S.	t	df	p
Dijital Bağımlılık Ölçeği	Kız	406	2,9128	,86412	3,156	640	,002*
	Erkek	236	2,6953	,80203			
Yalnızlık Ölçeği	Kız	406	2,2385	,70187	,924	640	,356
	Erkek	236	2,1860	,68181			
Dini Tutum Ölçeği	Kız	406	2,8751	,62607	-,036	442,008	,971
	Erkek	236	2,8771	,71181			
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	Kız	406	2,8518	,90130	-10,433	591,227	,000*
	Erkek	236	3,5155	,69496			

*p<.05

Tablo 5'te araştırmaya katılan öğrencilerin ölçeklerden aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları sunulmuştur.

Analiz sonuçlarına göre, Dijital Bağımlılık Ölçeğinden alınan puanlar cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t=3,156$; $p=0,002$). Kız öğrencilerin dijital bağımlılık puan ortalaması ($\bar{X}=2,91$; $ss=0,86$), erkek öğrencilerin puan ortalamasına ($\bar{X}=2,70$; $ss=0,80$) göre

anlamli düzeyde daha yüksektir. Bu durum, kız öğrencilerin diğital bağımlılık düzeylerinin erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ortalamalar arasındaki bu anlamli fark, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre diğital ortamlarda geçirilen süre veya diğital araçlarla kurulan etkileşim düzeyleri bakımından daha yüksek seviyede olduğunu vurgulamaktadır. Bu durum, cinsiyete göre farklılaşan sosyal davranışların ve psikososyal faktörlerin diğital bağımlılığa etkisini ortaya koymaktadır. Eğitim kurumları ve psikolojik danışmanlık servisleri açısından düşünüldüğünde, özellikle kız öğrencilere yönelik diğital bağımlılık önleyici müdahale programlarının geliştirilmesi ve uygulanması gerekli hale gelmektedir.

Yalnızlık leğinde ise cinsiyete göre anlamli bir farklılık bulunmamaktadır ($t=0,924$; $p=0,356$). Kız ğrencilerin ortalaması ($\bar{X}=2,24$; $ss=0,70$) ile erkek öğrencilerin ortalaması ($\bar{X}=2,19$; $ss=0,68$) arasında istatistiksel olarak anlamli bir fark olmadığı anlaşılmaktadır. Bu bulgu, yalnızlık algısının cinsiyet değişkeninden bağımsız olduğunu ortaya koymaktadır.

Dini Tutum leğı açısından incelendiğinde de benzer biçimde cinsiyet grupları arasında anlamli bir farklılık olmadığı görülmektedir ($t=-0,036$; $p=0,971$). Kız ğrencilerin dindarlık düzeyleri ($\bar{X}=2,88$; $ss=0,63$) ile erkek öğrencilerin dindarlık düzeyleri ($\bar{X}=2,88$; $ss=0,71$) birbirine oldukça yakın olup, bu değişkenin cinsiyetten etkilenmediğini göstermektedir.

Psikolojik Sağlamlık leğı ‘ne ilişkin analiz sonuçları ise cinsiyet değişkenine göre anlamli bir fark olduğunu açıkça ortaya koymaktadır ($t=-10,433$; $p=0,000$). Erkek ğrencilerin psikolojik sağlamlık puanları ($\bar{X}=3,52$; $ss=0,69$), kız öğrencilerin puanlarından ($\bar{X}=2,85$; $ss=0,90$) anlamli biçimde daha yüksektir. Bu sonuç, erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin kız öğrencilere kıyasla belirgin derecede daha yüksek olduğunu ifade etmektedir. Bu bulgu, erkek öğrencilerin psikolojik sağlığının, kız öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olduğunu ve cinsiyetin psikolojik sağlamlık üzerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Erkek öğrencilerde gözlenen bu yüksek puanlar, öz yeterlilik, öz saygı, olumlu duygulanım ve stresle baēa çıkma gibi psikolojik faktörlerin cinsiyete göre farklılık gösterebileceğini ortaya koymaktadır. Bu durum, kız öğrencilerin psikolojik destek mekanizmalarının güçlendirilmesi ve cinsiyet temelli psikolojik müdahalelerin planlanması gerektiğini işaret etmektedir. Eğitim politikaları ve psikolojik destek hizmetleri bağlamında, bu farklılığın nedenlerine yönelik daha kapsamlı araştırmalar yapılması nerilebilecektir.

Tablo 5’ten elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, diğital bağımlılık ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinde cinsiyet grupları arasında anlamli farklılıklar olduğu görülürken, yalnızlık ve dindarlık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını ortaya çıkmaktadır. Bu

sonuçlar, dijital bağımlılık ve psikolojik sağıamlık değışkenlerinin cinsiyet bağlamında değıerlendirilmesi gereken önemli alanlar olduğunu göstermektedir.

4.3.2. Yaş değışkeni

Bu bölümde, katılımcıların yaş gruplarına göre Dijital Bağımlılık, Yalnızlık, Dindarlık ve Psikolojik Sağıamlık ölçeklerinden elde ettikleri puanların farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları sunulmaktadır. Katılımcıların farklı yaş gruplarında bu değışkenler açısından anlamlı düzeyde farklılıklar gösterip göstermediğinin belirlenmesi, araştırılan değışkenlerin gelişim dönemleriyle ilişkili olup olmadığının anlaşılması bakımından önemlidir. Bu doğrultuda yapılan ANOVA analizlerine ilişkin ayrıntılı bulgular aşağıdaki Tablo 6’da yer almaktadır.

4.3.3. Kayıtlı olduğu okul değışkeni

Bu bölümde katılımcıların kayıtlı oldukları okul türüne göre Dijital Bağımlılık, Yalnızlık, Dindarlık ve Psikolojik Sağıamlık ölçeklerinden elde ettikleri puanların anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları sunulmuştur. Öğrencilerin öğrenim gördükleri okul türlerinin incelenen değışkenler üzerinde farklı etkilere sahip olup olmadığının belirlenmesi, okul ortamı ve eğitim türünün psikososyal gelişime olan etkisini değıerlendirmek açısından önemlidir. İlgili karşılaştırmaların ayrıntılı sonuçları aşağıda Tablo 6’da yer almaktadır.

Tablo 6. Ölçeklerin Medeni Durumu Değışkenine Göre Karşılaştırılması

		<i>f, x ss Değerleri</i>				<i>ANOVA Sonuçları</i>				
	Grup	N	X	S.S.	Var.K.	KT	Sd	KO	F	p
Dijital Bağımlılık Ölçeğı	Fen Lisesi	1	3,4000	.	Gruplar arası	,330	2	,165	,229	,796
	İmam Hatip Lisesi	633	2,8316	,84719	Grup içi	460,307	639	,720		
	Meslek Lisesi	8	2,8625	,97825	Toplam	460,637	641			
	Total	642	2,8329	,84772						
Yalnızlık Ölçeğı	Fen Lisesi	1	3,1053	.	Gruplar arası	2,968	2	1,484	3,097,046*	
	İmam Hatip Lisesi	633	2,2113	,69358	Grup içi	306,196	639	,479		
	Meslek Lisesi	8	2,7368	,55700	Toplam	309,165	641			
	Total	642	2,2192	,69449						3>2
Dini Tutum Ölçeğı	Fen Lisesi	1	2,7143	.	Gruplar arası	1,385	2	,693	1,601	,202
	İmam Hatip Lisesi	633	2,8709	,64948	Grup içi	276,431	639	,433		
	Meslek Lisesi	8	3,2857	1,18543	Toplam	277,817	641			
	Total	642	2,8758	,65834						
Psikolojik Sağıamlık Ölçeğı	Fen Lisesi	1	3,5000	.	Gruplar arası	2,117	2	1,058	1,336	,264
	İmam Hatip Lisesi	633	3,1014	,89032	Grup içi	506,131	639	,792		

Meslek Lisesi	8	2,6042	,85884	Toplam	508,248	641
Total	642	3,0958	,89045			

*p<.05

Tablo 6’da öğrencilerin kayıtlı oldukları okul türüne göre Dijital Bağımlılık, Yalnızlık, Dindarlık ve Psikolojik Sağlamlık ölçeklerinden aldıkları puanların farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları sunulmuştur.

Dijital Bağımlılık Ölçeği açısından değerlendirildiğinde, Fen Lisesi öğrencisinin puan ortalaması $\bar{X}=3,40$, İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin ortalaması $\bar{X}=2,83$ (ss=0,85) ve Meslek Lisesi öğrencilerinin ortalaması ise $\bar{X}=2,86$ (ss=0,98)’dır. ANOVA analizine göre okul türleri arasında dijital bağımlılık puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (F(2,639)=0,229; p=0,796). Bu sonuç, dijital bağımlılık düzeylerinin okul türüne göre anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır.

Yalnızlık Ölçeği incelendiğinde, Fen Lisesi öğrencisinin puan ortalaması $\bar{X}=3,11$, İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin ortalaması $\bar{X}=2,21$ (ss=0,69) ve Meslek Lisesi öğrencilerinin ortalaması $\bar{X}=2,74$ (ss=0,56) olarak bulunmuştur. ANOVA analiz sonuçları, yalnızlık puanlarının okul türüne göre anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermektedir (F(2,639)=3,097; p=0,046). Bu anlamlı fark, Meslek Lisesi öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin, İmam Hatip Lisesi öğrencilerine göre daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Fen Lisesi grubundaki katılımcı sayısının (n=1) çok düşük olması nedeniyle bu grup üzerinden genelleme yapmak uygun değildir; ancak Meslek Lisesi öğrencilerinin anlamlı derecede daha yüksek yalnızlık düzeyi göstermesi dikkat çekicidir. Bu bulgu, okul türüne bağlı olarak sosyal etkileşim ve sosyal destek düzeylerinin farklılaşabileceğini ve bu durumun öğrencilerin yalnızlık algısını doğrudan etkileyebileceğini göstermektedir. Meslek Lisesi öğrencilerinin görece daha yüksek yalnızlık hissetmeleri, sosyal aidiyet duygusu ve arkadaşlık ilişkilerinin niteliği açısından okullar arası farklılıkların varlığına işaret etmektedir. Eğitim kurumları ve rehberlik servisleri, özellikle Meslek Lisesi öğrencilerinin sosyal bağlarını güçlendirecek psikososyal destek programları geliştirmeli ve uygulamalıdır. Fen Lisesi grubunda katılımcı sayısının yetersizliği nedeniyle, bu grubun yalnızlık düzeyleri ile ilgili daha geniş örneklemli araştırmalar yapılması önerilmektedir.

Dini Tutum Ölçeği açısından yapılan karşılaştırmada, Fen Lisesi öğrencisinin puan ortalaması $\bar{X}=2,71$, İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin puan ortalaması $\bar{X}=2,87$ (ss=0,65), Meslek Lisesi öğrencilerinin ortalaması ise $\bar{X}=3,29$ (ss=1,19)’dur. ANOVA sonuçları (F(2,639)=1,601;

$p=0,202$), okul türlerine göre dindarlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmadığını göstermektedir. Bu durum, öğrencilerin dindarlık algılarının okul türüne bağlı olarak değişmediğini ifade etmektedir.

Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinden alınan puanlar açısından Fen Lisesi öğrencisinin puan ortalaması $\bar{X}=3,50$, İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin puan ortalaması $\bar{X}=3,10$ ($ss=0,89$) ve Meslek Lisesi öğrencilerinin puan ortalaması $\bar{X}=2,60$ ($ss=0,86$) olarak belirlenmiştir. ANOVA analizi sonucunda psikolojik sağlamlık puanları açısından okul türleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($F(2,639)=1,336$; $p=0,264$). Bu bulgu, psikolojik sağlamlık düzeylerinin okul türüne göre benzerlik gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Tablo 6'dan elde edilen bulgular incelendiğinde, yalnızlık ölçeği açısından okul türlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır ($F=3,097$; $p=0,046$). Buna göre, farklı okul türlerinde eğitim gören öğrencilerin sosyal çevreleri, arkadaşlık ilişkileri ve sosyal destek sistemleri açısından farklılaşmalarının, öğrencilerin yalnızlık düzeylerini doğrudan etkileyebileceği düşünülmektedir. İmam Hatip Liseleri, sosyal etkileşimi güçlendiren okul içi sosyal etkinliklerin ve grup dayanışmasının daha yoğun olduğu kurumlar olarak öne çıkmakta; buna karşılık Meslek Liseleri ise öğrencilerin bireysel çalışma odaklı ve görece daha az sosyal etkileşim gerektiren eğitim ortamları sağlaması sebebiyle yalnızlık duygusunu artırabilmektedir. Ancak dijital bağımlılık, dindarlık ve psikolojik sağlamlık ölçekleri açısından okul türlerine göre anlamlı bir farklılık bulunmaması, bu özelliklerin okul türüne göre belirgin bir şekilde ayrılmadığını göstermektedir. Bu durum, dijital bağımlılık ve psikolojik sağlamlık gibi konuların okul türünden ziyade bireysel özellikler, aile ortamı, sosyoekonomik düzey gibi farklı değişkenlerden etkilenebileceğini göstermektedir. Ayrıca, dindarlık düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaşmaması ise, incelenen okullar arasında öğrencilerin dini tutum ve davranışları açısından belirgin bir farklılığın olmadığını ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, öğrencilerin yalnızlık algısındaki okul temelli farklılaşmalar önemle incelenmeli; diğer alanlarda anlamlı fark çıkmaması ise, farklı okul türlerinin öğrenci davranış ve tutumlarını şekillendirme açısından sınırlı bir etkiye sahip olduğunu düşündürmektedir.

4.3.4. Sınıf düzeyi değişkeni

Bu bölümde öğrencilerin sınıf düzeylerine göre Dijital Bağımlılık, Yalnızlık, Dini Tutum ve Psikolojik Sağlamlık ölçeklerinden aldıkları puanların anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları sunulmaktadır. Bu analizlerin yapılmasındaki temel amaç, öğrencilerin eğitim

gördükleri sınıf düzeyinin, incelenen psikososyal değişkenler üzerindeki olası etkilerini ortaya koymak ve sınıf düzeyleri arasındaki farklılıkları belirlemektir. Bu doğrultuda sınıf düzeylerine göre yapılan karşılaştırmaların ayrıntılı bulguları aşağıdaki Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Ölçeklerin Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması

		<i>f, x ss Değerleri</i>				<i>ANOVA Sonuçları</i>				
	Grup	N	X	S.S.	Var.K.	KT	Sd	KO	F	p
Dijital Bağımlılık Ölçeği	8. Sınıf	3	3,0333	,28868	Gruplar arası	10,731	4	2,683	3,798	0,005*
	9. Sınıf	174	2,6707	,82812	Grup içi	449,905	637	,706		
	10. Sınıf	111	2,7216	,91745	Toplam	460,637	641			
	11. Sınıf	221	2,9299	,84752						
	12. Sınıf	133	2,9722	,78087						
	Toplam	642	2,8329	,84772						5>2
Yalnızlık Ölçeği	8. Sınıf	3	2,5965	,37340	Gruplar arası	2,663	4	,666	1,384	,238
	9. Sınıf	174	2,1506	,71868	Grup içi	306,501	637	,481		
	10. Sınıf	111	2,2911	,74208	Toplam	309,165	641			
	11. Sınıf	221	2,1898	,66702						
	12. Sınıf	133	2,2893	,66523						
	Toplam	642	2,2192	,69449						
Dini Tutum Ölçeği	8. Sınıf	3	2,6667	,29738	Gruplar arası	1,416	4	,354	,816	,515
	9. Sınıf	174	2,8711	,62443	Grup içi	276,401	637	,434		
	10. Sınıf	111	2,8468	,73823	Toplam	277,817	641			
	11. Sınıf	221	2,9328	,63546						
	12. Sınıf	133	2,8163	,67410						
	Toplam	642	2,8758	,65834						
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	8. Sınıf	3	3,3889	,67358	Gruplar arası	,912	4	,228	,286	,887
	9. Sınıf	174	3,1408	,92967	Grup içi	507,336	637	,796		
	10. Sınıf	111	3,0706	,91413	Toplam	508,248	641			
	11. Sınıf	221	3,0641	,85549						
	12. Sınıf	133	3,1040	,88753						
	Toplam	642	3,0958	,89045						

*p<.05

Tablo 7’de, öğrencilerin sınıf düzeylerine göre Dijital Bağımlılık, Yalnızlık, Dini Tutum ve Psikolojik Sağlamlık ölçeklerinden aldıkları puanların farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları sunulmuştur.

Dijital Bağımlılık Ölçeğinden alınan puanlar açısından sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($F(4,637)=3,798$; $p=0,005$). Ölçek puan ortalamalarına bakıldığında; 8. sınıf öğrencileri $\bar{X}=3,03$ ($ss=0,29$), 9. sınıf öğrencileri $\bar{X}=2,67$ ($ss=0,83$), 10. sınıf öğrencileri $\bar{X}=2,72$ ($ss=0,92$), 11. sınıf öğrencileri $\bar{X}=2,93$ ($ss=0,85$) ve 12. sınıf öğrencileri $\bar{X}=2,97$ ($ss=0,78$) puan ortalamasına sahiptir. Yapılan analiz sonucunda, 12. sınıf öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin 9. sınıf öğrencilerine göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durum, öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerinin sınıf düzeyi arttıkça yükselme eğilimi gösterdiğini ortaya koymaktadır. Dijital bağımlılık düzeylerinin sınıf

seviyesine göre farklılaşmasının çeşitli olası nedenleri bulunmaktadır. Öncelikle, üst sınıf öğrencilerinin akademik sorumluluklarının artmasıyla birlikte dijital araçları daha yoğun kullanmaları, bağımlılık düzeylerini artırıcı bir etken olabilir. Özellikle 12. sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı, üniversiteye giriş hazırlıkları ve buna bağlı stres faktörleri nedeniyle dijital ortamlarda daha fazla zaman geçirmeleri mümkündür. Dijital platformları stres yönetimi veya rahatlama aracı olarak görmeleri, bağımlılık düzeylerini artırabilmektedir. Bunun yanı sıra, yaş ve gelişimsel dönemle birlikte sosyal ilişkilerin ve sosyal kimliklerin dijital ortamlarda daha aktif biçimde şekillenmesi, üst sınıflardaki öğrencilerin dijital bağımlılığını yükselten önemli bir faktör olabilir. Sosyal medya platformları üzerinden gerçekleştirilen iletişim, akran baskısı, sosyal kabul görme çabası ve benzeri durumlar dijital araçlara yönelik ilgiyi ve kullanımı artırmaktadır. Ayrıca, dijital becerilerin yaş ilerledikçe artması, öğrencilerin dijital ortamlarda daha uzun ve çeşitli etkinliklerde bulunmalarına da olanak sağlamaktadır.

9. sınıftaki öğrencilerin henüz lise eğitimine yeni başlamaları nedeniyle akademik ve sosyal uyum süreçlerinde daha kontrollü dijital kullanım sergilemeleri, bu gruptaki dijital bağımlılık düzeyinin daha düşük olmasını açıklayabilir. Üst sınıflarda ise bu kontrolün azalması ve dijital araçların kullanım sıklığının artması, bağımlılık düzeylerinin yükselmesine zemin hazırlamaktadır. Bu bulgular ışığında, özellikle üst sınıf düzeylerinde dijital bağımlılık konusunda önleyici ve bilinçlendirici çalışmaların artırılması önemlidir.

Yalnızlık Ölçeği açısından yapılan analizde sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F(4,637)=1,384$; $p=0,238$). 8. sınıf öğrencilerinin yalnızlık puan ortalaması $\bar{X}=2,60$ ($ss=0,37$), 9. sınıf öğrencilerinin $\bar{X}=2,15$ ($ss=0,72$), 10. sınıf öğrencilerinin $\bar{X}=2,29$ ($ss=0,74$), 11. sınıf öğrencilerinin $\bar{X}=2,19$ ($ss=0,67$), ve 12. sınıf öğrencilerinin ise $\bar{X}=2,29$ ($ss=0,67$) olarak bulunmuştur. Bu bulgu, öğrencilerin yalnızlık algılarının sınıf düzeylerinden bağımsız olduğunu göstermektedir.

Dini Tutum Ölçeği sonuçları değerlendirildiğinde, sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir ($F(4,637)=0,816$; $p=0,515$). Sınıfların dindarlık puan ortalamaları sırasıyla; 8. sınıfta $\bar{X}=2,67$, 9. sınıfta $\bar{X}=2,87$, 10. sınıfta $\bar{X}=2,85$, 11. sınıfta $\bar{X}=2,93$, ve 12. sınıfta $\bar{X}=2,82$ olarak belirlenmiştir. Bu sonuç, öğrencilerin dindarlık algılarının sınıf düzeylerine göre farklılaşmadığını göstermektedir.

Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanları açısından yapılan ANOVA analizinde, sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($F(4,637)=0,286$; $p=0,887$). Öğrencilerin psikolojik sağlamlık puan ortalamaları; 8. sınıfta $\bar{X}=3,39$, 9. sınıfta $\bar{X}=3,14$, 10. sınıfta $\bar{X}=3,07$,

11. sınıfta $\bar{X}=3,06$ ve 12. sınıfta $\bar{X}=3,10$ olarak belirlenmiştir. Bu durum, psikolojik sağlamlık düzeylerinin sınıf düzeylerinden bağımsız ve homojen olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 8’den elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, sadece Dijital Bağımlılık Ölçeği’nin sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Diğer üç değişken (Yalnızlık, Dini Tutum ve Psikolojik Sağlamlık) açısından sınıf düzeylerine göre istatistiksel anlamda farklılık saptanmamıştır. Bu bulgular, dijital bağımlılık düzeylerinin sınıf seviyesi yükseldikçe artış gösterdiğine, diğer ölçeklerde ise sınıf düzeyinin anlamlı bir farklılık yaratmadığına işaret etmektedir.

4.3.5. Gelir düzeyi değişkeni

Bu bölümde katılımcıların gelir düzeylerine göre Dijital Bağımlılık, Yalnızlık, Dini Tutum ve Psikolojik Sağlamlık ölçeklerinden elde ettikleri puanların farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları sunulmaktadır. Öğrencilerin gelir düzeyinin, araştırma kapsamında ele alınan psikososyal değişkenler üzerindeki etkisini belirlemek, sosyoekonomik statünün öğrencilerin dijital bağımlılık, yalnızlık, dindarlık ve psikolojik sağlamlık düzeyleriyle ilişkisini anlamak açısından önem taşımaktadır. Bu doğrultuda yapılan karşılaştırmaların detaylı sonuçları aşağıdaki Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Ölçeklerin Öğretim Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılması

		<i>f, x ss Değerleri</i>				<i>ANOVA Sonuçları</i>				
	Grup	N	X	S.S.	Var.K.	KT	Sd	KO	F	p
Dijital Bağımlılık Ölçeği	Üst	16	2,8187	,79096	Gruplar arası	10,116	4	2,529	3,576	,007*
	Ortanın Üstü	108	2,9093	,87750	Grup içi	450,521	637	,707		
	Orta	468	2,8092	,84579	Toplam	460,637	641			
	Ortanın Altı	37	3,1459	,70969						
	Düşük	13	2,1769	,73841						
	Toplam	642	2,8329	,84772						4>5
Yalnızlık Ölçeği	Üst	16	2,0066	,76918	Gruplar arası	7,747	4	1,937	4,093	,003*
	Ortanın Üstü	108	2,1355	,72491	Grup içi	301,418	637	,473		
	Orta	468	2,2115	,65610	Toplam	309,165	641			
	Ortanın Altı	37	2,4523	,87907						
	Düşük	13	2,7895	,78889						
	Toplam	642	2,2192	,69449						5>2
Dini Tutum Ölçeği	Üst	16	3,0446	,53635	Gruplar arası	2,559	4	,640	1,480	,206
	Ortanın Üstü	108	2,9392	,71847	Grup içi	275,258	637	,432		
	Orta	468	2,8748	,64143	Toplam	277,817	641			
	Ortanın Altı	37	2,7066	,65978						
	Düşük	13	2,6593	,81135						
	Toplam	642	2,8758	,65834						
	Üst	16	3,3542	1,02898	Gruplar arası	4,615	4	1,154	1,459	,213
	Ortanın Üstü	108	3,1296	,91353	Grup içi	503,633	637	,791		

Psikolojik	Orta	468	3,1068	,86907	Toplam	508,248	641
Sağlamlık	Ortanın Altı	37	2,8288	1,00269			
Ölçeği	Düşük	13	2,8590	,89196			
	Toplam	642	3,0958	,89045			

*p<.05

Tablo 8’de öğrencilerin gelir düzeylerine göre Dijital Bağımlılık, Yalnızlık, Dini Tutum ve Psikolojik Sağlamlık ölçeklerinden aldıkları puanların farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları sunulmaktadır.

Dijital Bağımlılık Ölçeği puanları açısından yapılan analizde gelir düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(4,637)=3,576$; $p=0,007$). Ortalamalar incelendiğinde üst gelir grubunda ortalama puanın $\bar{X}=2,82$ ($ss=0,79$), ortanın üstü gelir grubunda $\bar{X}=2,91$ ($ss=0,88$), orta gelir grubunda $\bar{X}=2,81$ ($ss=0,85$), ortanın altı gelir grubunda $\bar{X}=3,15$ ($ss=0,71$) ve düşük gelir grubunda $\bar{X}=2,18$ ($ss=0,74$) olduğu görülmektedir. Yapılan analiz sonucunda, ortanın altı gelir grubundaki öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerinin düşük gelir grubundaki öğrencilere göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durumun olası açıklamaları arasında, ortanın altı gelir grubundaki öğrencilerin dijital araçlara erişim sağlayabilecek yeterli ekonomik imkânlarla sahip olmaları ancak alternatif boş zaman aktiviteleri için maddi kaynaklarının kısıtlı olması bulunmaktadır. Bu öğrenciler, dijital araçları daha ucuz, kolay ulaşılabilir ve temel eğlence kaynağı olarak görmeleri nedeniyle daha fazla vakit geçirmekte, dolayısıyla dijital bağımlılık açısından daha riskli hale gelmektedir. Düşük gelir grubundaki öğrencilerin dijital araçlara erişiminin daha sınırlı olması, onların dijital ortamlarda geçirdikleri süreyi azaltmakta ve bağımlılık düzeylerinin düşük kalmasına neden olmaktadır. Bu sonuç, gelir seviyesinin dijital bağımlılık düzeyi üzerindeki dolaylı etkisini açıkça göstermekte, özellikle ekonomik olarak riskli gruplarda dijital bağımlılığa yönelik önleyici ve farkındalık artırıcı müdahale programlarının geliştirilmesini önemli hale getirmektedir.

Yalnızlık Ölçeği açısından yapılan karşılaştırmada da anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır ($F(4,637)=4,093$; $p=0,003$). Üst gelir grubundaki öğrencilerin ortalama yalnızlık puanları $\bar{X}=2,01$ ($ss=0,77$), ortanın üstü gelir grubunda $\bar{X}=2,14$ ($ss=0,72$), orta gelir grubunda $\bar{X}=2,21$ ($ss=0,66$), ortanın altı gelir grubunda $\bar{X}=2,45$ ($ss=0,88$) ve düşük gelir grubunda ise $\bar{X}=2,79$ ($ss=0,79$) olarak belirlenmiştir. Anlamlı farklılık, düşük gelir grubundaki öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin ortanın üstü gelir grubundaki öğrencilere göre daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Bu bulgunun temelinde ekonomik koşulların sosyal etkileşim ve sosyal aktivitelere katılım olanaklarını doğrudan etkilemesi yatmaktadır. Ekonomik açıdan daha düşük

imkânlara sahip öğrenciler, sosyal etkinliklere katılmakta güçlük çekebilmekte ve bunun sonucunda akranlarıyla yeterli düzeyde sosyal bağ kuramayabilmektedir. Maddi olanakların sınırlı olması, öğrencilerin sosyal dışlanma, grup etkinliklerine katılımda güçlük ve özgüven eksikliği gibi psikososyal sorunlar yaşamasına yol açarak yalnızlık düzeylerinin yükselmesine neden olabilir. Buna karşın ekonomik durumu daha iyi olan öğrenciler, sosyal ortamlara daha rahat erişebilmekte, akran gruplarıyla etkileşimlerini daha rahat sağlayabilmekte ve böylece daha düşük yalnızlık düzeylerine sahip olabilmektedirler. Bu durum, özellikle düşük gelir grubundaki öğrenciler için sosyal destek ve katılımı teşvik edecek programların önemini göstermekte ve bu gruba yönelik sosyal destek müdahalelerinin gerekliliğini vurgulamaktadır.

Dini Tutum Ölçeği puanları açısından yapılan analiz sonucunda gelir düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($F(4,637)=1,480$; $p=0,206$). Ortalama puanlar üst gelir grubunda $\bar{X}=3,04$, ortanın üstü gelir grubunda $\bar{X}=2,94$, orta gelir grubunda $\bar{X}=2,87$, ortanın altı gelir grubunda $\bar{X}=2,71$ ve düşük gelir grubunda ise $\bar{X}=2,66$ olarak hesaplanmıştır. Bu durum, öğrencilerin dindarlık algısının gelir düzeyinden bağımsız olduğunu göstermektedir.

Psikolojik Sağlamlık Ölçeği açısından yapılan karşılaştırmada da anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F(4,637)=1,459$; $p=0,213$). Öğrencilerin psikolojik sağlamlık puan ortalamaları sırasıyla üst gelir grubunda $\bar{X}=3,35$, ortanın üstü gelir grubunda $\bar{X}=3,13$, orta gelir grubunda $\bar{X}=3,11$, ortanın altı gelir grubunda $\bar{X}=2,83$ ve düşük gelir grubunda ise $\bar{X}=2,86$ şeklindedir. Psikolojik sağlamlık düzeylerinin gelir gruplarına göre anlamlı farklılık göstermemesi, psikolojik sağlamlığın gelirden bağımsız olarak benzer düzeylerde seyrettiğini ortaya koymaktadır.

Tablo 9'dan elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, Dijital Bağımlılık ve Yalnızlık ölçeklerinden alınan puanların gelir düzeyine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği, Dini Tutum ve Psikolojik Sağlamlık ölçeklerinin ise gelir düzeyinden bağımsız olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar, dijital bağımlılık ve yalnızlık değişkenlerinin ekonomik koşullar açısından risk gruplarını belirlemede önemli göstergeler olduğunu göstermektedir.

4.3.6. Dindarlık değişkeni

Bu bölümde, öğrencilerin kendilerini tanımladıkları dini tutum düzeylerine göre Dijital Bağımlılık, Yalnızlık, Dini Tutum ve Psikolojik Sağlamlık ölçeklerinden aldıkları puanların anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları sunulmuştur. Öğrencilerin dindarlık algısının psikososyal

değişkenlerle olan ilişkisini incelemek, dindarlık düzeyinin öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları, sosyal ilişkileri ve davranışsal eğilimleri üzerindeki rolünü anlamak açısından önemlidir. Bu kapsamda yapılan karşılaştırmaların ayrıntılı bulguları aşağıda Tablo 11’de sunulmaktadır.

Tablo 9. Ölçeklerin Dindarlık Değişkenine Göre Karşılaştırılması

<i>f, x ss Değerleri</i>					ANOVA Sonuçları				
	Grup	N	X	S.S.	Var.K.	KT	Sd	KO	F p
Dijital Bağımlılık Ölçeği	Oldukça Dindarım	34	2,6824	,76335	Gruplar arası	1,287	2	,644	,895 ,409
	Biraz Dindarım	266	2,8729	,87710	Grup içi	459,350	639	,719	
	Dindar Değilim	342	2,8167	,83236	Toplam	460,637	641		
	Total	642	2,8329	,84772					
Yalnızlık Ölçeği	Oldukça Dindarım	34	2,0325	,49931	Gruplar arası	1,317	2	,658	1,366 ,256
	Biraz Dindarım	266	2,2414	,68584	Grup içi	307,848	639	,482	
	Dindar Değilim	342	2,2205	,71632	Toplam	309,165	641		
	Total	642	2,2192	,69449					
Dini Tutum Ölçeği	Oldukça Dindarım	34	3,3992	,56902	Gruplar arası	9,843	2	4,921	11,735,000*
	Biraz Dindarım	266	2,8512	,54285	Grup içi	267,974	639	,419	
	Dindar Değilim	342	2,8429	,72492	Toplam	277,817	641		
	Total	642	2,8758	,65834					1>2,3
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	Oldukça Dindarım	34	3,1569	,69986	Gruplar arası	2,117	2	1,058	1,336 ,264
	Biraz Dindarım	266	3,0664	,86219	Grup içi	506,131	639	,792	
	Dindar Değilim	342	3,1126	,92954	Toplam	508,248	641		
	Total	642	3,0958	,89045					

*p<.05

Tablo 9’da öğrencilerin kendilerini tanımladıkları dindarlık düzeylerine göre Dijital Bağımlılık, Yalnızlık, Dini Tutum ve Psikolojik Sağlamlık ölçeklerinden aldıkları puanların farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları ayrıntılı biçimde sunulmuştur.

Dijital Bağımlılık Ölçeği açısından yapılan değerlendirmede, “Oldukça Dindarım” grubunun ortalaması $\bar{X}=2,68$ (ss=0,76), “Biraz Dindarım” grubunun ortalaması $\bar{X}=2,87$ (ss=0,88) ve “Dindar Değilim” grubunun ortalaması ise $\bar{X}=2,82$ (ss=0,83) olarak belirlenmiştir. Yapılan ANOVA analizi sonucunda, dijital bağımlılık puanlarının dindarlık düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği ortaya çıkmıştır ($F(2,639)=0,895$; $p=0,409$). Bu sonuç, dijital bağımlılığın öğrencilerin dindarlık algısından bağımsız olarak benzer düzeylerde olduğunu ifade etmektedir.

Yalnızlık Ölçeği açısından bakıldığında, “Oldukça Dindarım” grubundaki öğrencilerin puan ortalaması $\bar{X}=2,03$ ($ss=0,50$), “Biraz Dindarım” grubunun ortalaması $\bar{X}=2,24$ ($ss=0,69$), “Dindar Değilim” grubunun ise $\bar{X}=2,22$ ($ss=0,72$) olarak hesaplanmıştır. Yalnızlık düzeyleri bakımından yapılan ANOVA sonuçları incelendiğinde ($F(2,639)=1,366$; $p=0,256$), gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın bulunmadığı görülmektedir. Bu bulgu, yalnızlık algısının dindarlık algısından bağımsız bir değişken olduğunu göstermektedir.

Dini Tutum Ölçeği ‘ne ilişkin yapılan değerlendirmede, beklenildiği üzere gruplar arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F(2,639)=11,735$; $p=0,000$). “Oldukça Dindarım” grubundaki öğrencilerin puan ortalaması $\bar{X}=3,40$ ($ss=0,57$), “Biraz Dindarım” grubundaki öğrencilerin $\bar{X}=2,85$ ($ss=0,54$), “Dindar Değilim” grubunun ortalaması ise $\bar{X}=2,84$ ($ss=0,72$) olarak bulunmuştur. Dini Tutum Ölçeği puanlarına ilişkin yapılan analizde, gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($F(2,639)=11,735$; $p<0,001$). Bu farklılık, beklendiği gibi, öğrencilerin kendilerini algıladıkları dindarlık düzeyleri ile ölçek puanları arasındaki tutarlılığı ortaya koymaktadır. “Oldukça Dindarım” grubundaki öğrencilerin puan ortalaması ($\bar{X}=3,40$; $ss=0,57$), “Biraz Dindarım” ($\bar{X}=2,85$; $ss=0,54$) ve “Dindar Değilim” ($\bar{X}=2,84$; $ss=0,72$) gruplarının puan ortalamalarına göre belirgin biçimde daha yüksektir. Bu bulgu, ölçeğin ölçüm geçerliliğini ve tutarlılığını destekleyerek, bireylerin öz algılarına ilişkin bildirimleri ile ölçülen dindarlık düzeylerinin örtüştüğünü göstermektedir. Gruplar arasındaki bu anlamlı farklılığın ortaya çıkması, öğrencilerin kendilerini dindarlık açısından tanımlamalarının güvenilir ve geçerli biçimde gerçekleştiğinin bir göstergesi olarak yorumlanabilir. Ayrıca, “Biraz Dindarım” ve “Dindar Değilim” grupları arasındaki küçük farklılığın, bu iki grubun dindarlık tutumlarının benzer düzeylerde olduğunu da ortaya koymaktadır.

Psikolojik Sağlamlık Ölçeği açısından yapılan analizde ise gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F(2,639)=1,336$; $p=0,264$). “Oldukça Dindarım” grubundaki öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanı $\bar{X}=3,16$ ($ss=0,70$), “Biraz Dindarım” grubundakilerin puanı $\bar{X}=3,07$ ($ss=0,86$), “Dindar Değilim” grubunun ise $\bar{X}=3,11$ ($ss=0,93$) olarak belirlenmiştir. Bu sonuç, psikolojik sağlamlık düzeylerinin dindarlık algısından bağımsız olduğunu göstermektedir.

Tablo 9’daki bulgular dikkate alındığında, yalnızca Dini Tutum Ölçeği puanlarının dindarlık algısı gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği, diğer üç ölçek açısından (Dijital Bağımlılık, Yalnızlık ve Psikolojik Sağlamlık) ise öğrencilerin dindarlık düzeylerinin anlamlı bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Bu durum, ölçeklerin teorik ve kavramsal açıdan beklenen şekilde

işlediğini ve dindarlık dışındaki ölçeklerin dindarlık düzeyinden bağımsız değerlendirilebileceğini göstermektedir.

4.3.7. Aile Tipi Değişkeni

Bu bölümde öğrencilerin aile tutumlarına (demokratik, otoriter, ihmalkâr ve müsamahakâr) göre Dijital Bağımlılık, Yalnızlık, Dini Tutum ve Psikolojik Sağlamlık ölçeklerinden elde ettikleri puanların anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları sunulmuştur. Aile tutumlarının, öğrencilerin psikososyal gelişim süreçleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi, aile ortamının öğrencilerin dijital bağımlılık, yalnızlık duyguları, dindarlık algısı ve psikolojik sağlamlıkları ile olan ilişkisinin değerlendirilmesi açısından kritik öneme sahiptir. Bu bağlamda, aile tutumlarına göre yapılan karşılaştırmalara ilişkin ayrıntılı analiz sonuçları aşağıda Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10. Ölçeklerin Aile Tipi Değişkenine Göre Karşılaştırılması

		<i>f, x ss Değerleri</i>				<i>ANOVA Sonuçları</i>				
	Grup	N	X	S.S.	Var.K.	KT	Sd	KO	F	p
Dijital Bağımlılık Ölçeği	Demokratik	436	2,7784	,82230	Gruplar arası	7,356	3	2,452	3,451	,016*
	Otoriter	114	2,8412	,97316	Grup içi	453,281	638	,710		
	İhmalkâr	14	2,9214	,78071	Toplam	460,637	641			
	Müsamahakâr	78	3,1090	,75768						
	Toplam	642	2,8329	,84772						4>1
Yalnızlık Ölçeği	Demokratik	436	2,1213	,64343	Gruplar arası	13,856	3	4,619	9,978	,000*
	Otoriter	114	2,4400	,72379	Grup içi	295,309	638	,463		
	İhmalkâr	14	2,6278	,77393	Toplam	309,165	641			
	Müsamahakâr	78	2,3704	,79147						
	Toplam	642	2,2192	,69449						2,4>1
Dini Tutum Ölçeği	Demokratik	436	2,9122	,61360	Gruplar arası	2,414	3	,805	1,864	,134
	Otoriter	114	2,8246	,70167	Grup içi	275,403	638	,432		
	İhmalkâr	14	2,6020	,72233	Toplam	277,817	641			
	Müsamahakâr	78	2,7967	,79939						
	Toplam	642	2,8758	,65834						
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	Demokratik	436	3,1219	,86796	Gruplar arası	1,526	3	,509	,641	,589
	Otoriter	114	3,0015	,96764	Grup içi	506,721	638	,794		
	İhmalkâr	14	2,9762	1,06590	Toplam	508,248	641			
	Müsamahakâr	78	3,1090	,87115						
	Toplam	642	3,0958	,89045						

*p<.05

Tablo 10’da öğrencilerin aile tutumu tipine (demokratik, otoriter, ihmalkâr ve müsamahakâr) göre Dijital Bağımlılık, Yalnızlık, Dini Tutum ve Psikolojik Sağlamlık ölçeklerinden aldıkları puanların farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları sunulmaktadır.

Dijital Bağımlılık Ölçeği açısından yapılan analiz sonucunda aile tiplerine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(3,638)=3,451$; $p=0,016$). Puan ortalamalarına bakıldığında demokratik aile ortamında yetişen öğrencilerin dijital bağımlılık puanı $\bar{X}=2,78$ ($ss=0,82$), otoriter ailelerde $\bar{X}=2,84$ ($ss=0,97$), ihmalkâr ailelerde $\bar{X}=2,92$ ($ss=0,78$) ve müsamahakâr ailelerde $\bar{X}=3,11$ ($ss=0,76$)’dir. Özellikle müsamahakâr aile ortamında yetişen öğrencilerin bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olması, ailede sınırların net olarak çizilmemesi, çocuklara yönelik dijital araç kullanımında açık kurallar ve denetim eksikliğiyle açıklanabilmektedir. Demokratik aile yapılarında ise sınırların belirgin olması, çocukların kendi öz denetimlerini geliştirebilmelerine imkân tanınması ve ebeveynlerin çocuklarıyla kurdukları sağlıklı iletişim, dijital bağımlılık düzeylerini azaltıcı bir etkiye sahip olabilmektedir. İhmalkâr ve otoriter aile yapılarında dijital bağımlılık puanlarının görece yüksek olması ise, aile içi iletişim eksiklikleri ve çocukların duygusal ve sosyal ihtiyaçlarının yeterince karşılanamamasıyla ilişkili olabilmektedir. Bu sonuç, aile içi etkileşimin kalitesinin ve ebeveyn tutumlarının, öğrencilerin dijital araç kullanım biçimlerini ve bağımlılık risklerini doğrudan etkileyebileceğini ortaya koymaktadır.

Yalnızlık Ölçeği açısından yapılan değerlendirmede de aile tipleri arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır ($F(3,638)=9,978$; $p=0,000$). Demokratik ailede yetişen öğrencilerin yalnızlık puanı $\bar{X}=2,12$ ($ss=0,64$), otoriter ailelerde $\bar{X}=2,44$ ($ss=0,72$), ihmalkâr ailelerde $\bar{X}=2,63$ ($ss=0,77$), müsamahakâr ailelerde ise $\bar{X}=2,37$ ($ss=0,79$)’dir. Demokratik aile yapılarının, çocukların duygusal ihtiyaçlarına duyarlı olmaları, sağlıklı ve açık iletişim kurmaları, çocukların sosyal gelişimlerini desteklemeleri nedeniyle yalnızlık düzeylerini azaltıcı etkisi olduğu söylenebilmektedir. Buna karşın, ihmalkâr aile ortamlarında duygusal destek eksikliği ve ebeveyn ilgisinin sınırlı olması, çocukların duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını yeterince karşılayamamasına ve dolayısıyla yalnızlık duygusunun yükselmesine sebep olabilmektedir. Benzer biçimde, otoriter aile yapılarında sert disiplin, katı kurallar ve yetersiz duygusal yakınlık da çocuklarda yalnızlık hissini artırabilmektedir. Müsamahakâr ailelerde ise sınırların belirsiz olması ve denetim eksikliği, öğrencilerin sosyal ilişkilerini yönetmekte güçlük yaşamalarına ve yalnızlık düzeylerinin yükselmesine yol açabilmektedir. Bu sonuçlar, aile içindeki iletişim, destek ve denetim mekanizmalarının öğrencilerin yalnızlık düzeylerini doğrudan etkilediğini açıkça ortaya koymaktadır.

Dini Tutum Ölçeği açısından yapılan analiz sonucunda aile tutumu tipleri arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($F(3,638)=1,864$; $p=0,134$). Demokratik aile ortamındaki öğrencilerin dindarlık puanı $\bar{X}=2,91$, otoriter ailede $\bar{X}=2,82$, ihmalkâr ailede $\bar{X}=2,60$ ve müsamahakâr aile

ortamında yetişenlerde ise $\bar{X}=2,80$ olarak bulunmuştur. Bu sonuç, öğrencilerin dini tutum düzeylerinin aile tutumlarından bağımsız olduğunu göstermektedir.

Psikolojik Sağlamlık Ölçeği açısından aile tipleri arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($F(3,638)=0,641$; $p=0,589$). Demokratik aile tutumuna sahip öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanı $\bar{X}=3,12$, otoriter ailelerde $\bar{X}=3,00$, ihmalkâr ailelerde $\bar{X}=2,98$ ve müsamahakâr ailelerde $\bar{X}=3,11$ olarak hesaplanmıştır. Bu bulgu, psikolojik sağlamlık düzeyinin aile tutumuna bağlı olmaksızın benzer seviyelerde olduğunu göstermektedir.

Tablo 10’da elde edilen bulgular incelendiğinde Dijital Bağımlılık ve Yalnızlık ölçeklerinin aile tutumu tipine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği; Dini Tutum ve Psikolojik Sağlamlık ölçeklerinin ise anlamlı farklılık göstermediği anlaşılmaktadır. Özellikle müsamahakâr ve otoriter aile ortamlarında dijital bağımlılık ve yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olması, aile tutumlarının öğrencilerin psikolojik ve davranışsal sonuçları üzerinde kritik bir rol oynadığını göstermektedir.

4.4. Korelasyon Analizleri

Bu bölümde, araştırmanın temel değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek ve ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilen korelasyon analizi sonuçları sunulmaktadır. Bu analizler kapsamında, Dijital Bağımlılık, Yalnızlık, Dindarlık ve Psikolojik Sağlamlık ölçekleri arasındaki ilişki düzeyleri belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırmanın ilgili hipotezleri doğrultusunda, söz konusu değişkenlerin birbirleri ile ilişkilerinin anlamlılık ve yön bakımından değerlendirilmesi; değişkenler arası ilişkilerin gücünü ve doğasını anlamaya yönelik önemli veriler sağlamaktadır. Bu bağlamda ölçekler arasındaki korelasyon analizlerine ilişkin detaylı bulgular aşağıda Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11. Ölçekler ve Alt Boyutlarla Korelasyon Tablosu

No	Ölçekler	Dijital Bağımlılık Ölçeği	Yalnızlık Ölçeği	Dini Tutum Ölçeği	Psikolojik Sağlamlık Ölçeği
1	Dijital Bağımlılık Ölçeği	1	,078*	,009	-,225**
2	Yalnızlık Ölçeği		1	-,163**	-,314**
3	Dini Tutum Ölçeği			1	,017
4	Psikolojik Sağlamlık Ölçeği				1

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

Tablo 11’de, araştırmada kullanılan Dijital Bağımlılık, Yalnızlık, Dini Tutum ve Psikolojik Sağıamlık ölçekleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçları sunulmaktadır.

Analiz sonuçlarına göre Dijital Bağımlılık Ölçeğı ile Yalnızlık Ölçeğı arasında pozitif yönlü, zayıf düzeyde ancak istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=0,078$; $p<0,05$). Bu bulgu, öğrencilerin dijital bağımlılık düzeyleri arttıkça yalnızlık hissinin hafif düzeyde arttığını göstermektedir. Dijital ortamda geçirilen süre arttıkça yüz yüze sosyal etkileşimlerin azalması, öğrencilerin sosyal izolasyon hissini ve yalnızlık algısını yükseltebilmektedir. Ek olarak Dijital Bağımlılık Ölçeğı ile Dini Tutum Ölçeğı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r=0,009$; $p>0,05$). Bu durum, öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerinin dindarlık düzeylerinden bağımsız olarak şekillendiğini, dijital araçların kullanımının dini tutum ve davranışlarla belirgin bir bağlantısının olmadığını ortaya koymaktadır.

Dijital Bağımlılık Ölçeğı ile Psikolojik Sağıamlık Ölçeğı arasında negatif yönlü, orta düzeyde yakın ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-0,225$; $p<0,01$). Bu bulguya göre, öğrencilerin dijital bağımlılıkları arttıkça psikolojik sağıamlık düzeyleri azalmaktadır. Dijital bağımlılığın beraberinde getirdiğı sosyal izolasyon, akademik performans düşüşü ve stres gibi durumlar, psikolojik sağıamlık üzerinde olumsuz etkilere neden olabilmektedir. Bu nedenle dijital araç kullanımının kontrol altına alınması ve sağılıklı dijital kullanım alışkanlıklarının desteklenmesi, öğrencilerin psikolojik sağılığı açısından önem taşımaktadır.

Yalnızlık Ölçeğı ile Dini Tutum Ölçeğı arasında negatif yönlü, zayıf düzeyde ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r=-0,163$; $p<0,01$). Bu ilişki, öğrencilerin dindarlık düzeyleri yükseldikçe yalnızlık hislerinin hafif düzeyde azaldığını göstermektedir. Ayrıca Yalnızlık Ölçeğı ile Psikolojik Sağıamlık Ölçeğı arasında da negatif yönlü, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-0,314$; $p<0,01$). Bu durum, dindarlık düzeyi artan öğrencilerin yalnızlık hislerinde hafif düzeyde bir azalma yaşadığını göstermektedir. Dindar bireylerin sosyal çevrelerle daha güçlü bağlar kurmaları, sosyal destek mekanizmalarına daha fazla erişim sağlamaları ve grup aidiyet duygusunun daha yüksek olması, yalnızlık hissini azaltan önemli faktörler olarak değerlendirilebilmektedir. Bunun yanı sıra, yalnızlık düzeyi ile psikolojik sağıamlık arasında negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişkiye göre yalnızlık duygusu yükseldikçe öğrencilerin psikolojik sağıamlık düzeylerinde belirgin bir azalma yaşanmaktadır. Yüksek düzeyde yalnızlık yaşayan bireyler, daha fazla olumsuz duygu durumu, düşük öz saygı ve zayıf sosyal destek nedeniyle psikolojik olarak daha kötü bir durumda olabilirler. Dolayısıyla, sosyal bağların güçlendirilmesi ve bireylerin yalnızlık hissini

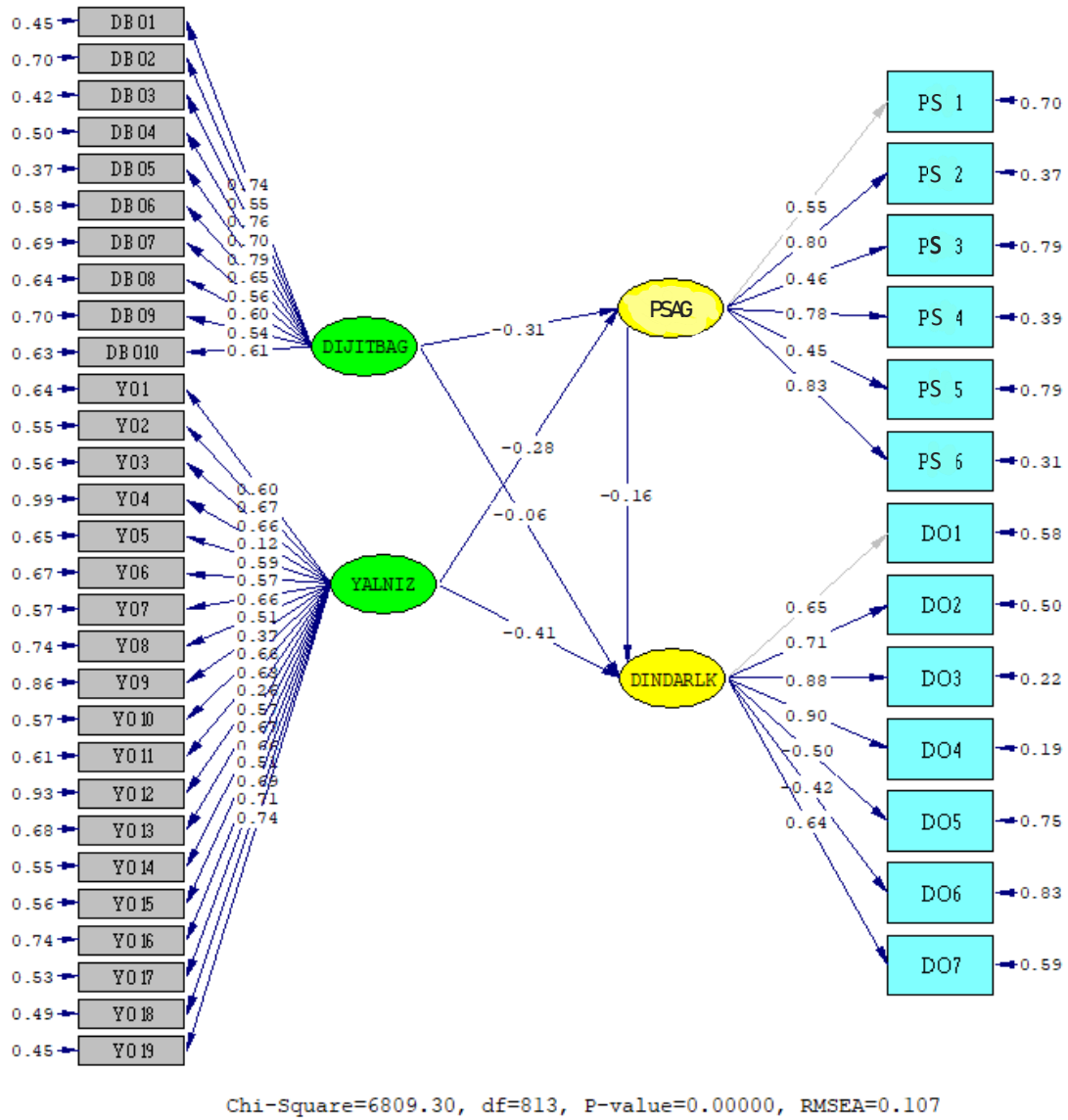
azaltıcı destek programlarının oluşturulması, psikolojik sağlamlığın artmasına katkıda bulunabilmektedir.

Dini Tutum Ölçeği ile Psikolojik Sağlamlık Ölçeği arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($r=0,017$; $p>0,05$). Bu bulgu, öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin dindarlık düzeylerinden bağımsız olarak seyrettiğini ifade etmektedir.

Korelasyon analizi sonuçları değerlendirildiğinde; dijital bağımlılığın yalnızlık ve psikolojik sağlamlık ile ilişkili olduğu, yalnızlık hissinin de psikolojik sağlamlık ile belirgin düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir. Dini tutum değişkeninin ise diğer ölçeklerle ilişkisinin ya olmadığı ya da oldukça zayıf düzeyde olduğu ortaya çıkmaktadır. Bu sonuçlar, öğrencilerin psikolojik sağlamlığını artırmaya yönelik çalışmaların özellikle dijital bağımlılık ve yalnızlık düzeylerini azaltmaya odaklanması gerektiğini göstermektedir.

4.5. Dijital Bağlılık ve Yalnızlığın Psikolojik Sağlamlık ve Dindarlık Üzerindeki Etkilerinin Yapısal Modelleme ile İncelenmesi

Bu bölümde, dijital bağlılık ve yalnızlığın psikolojik sağlamlık ve dini tutum üzerindeki etkileri, yapısal eşitlik modellemesi aracılığıyla analiz edilmekte; değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkiler değerlendirilmektedir.



Şekil 2. Dijital Bağlılık ve Yalnızlığın Psikolojik Sağlamlık ve Dini Tutum Üzerindeki Etkilerine İlişkin Yapısal Model Diyagramı

Şekil 2’de dijital bağlılık ve yalnızlık değişkenlerinin psikolojik sağlamlık ve dini tutum üzerindeki etkilerine yönelik gerçekleştirilen yapısal eşitlik modeli analizinin standardize edilmiş yol katsayıları sunulmaktadır. Modelin genel uyum indeksi incelendiğinde, ki-kare değerinin ($\chi^2=6809.30$, $sd=813$, $p<0.001$) anlamlı olduğu görülmekte ve RMSEA değerinin 0.107 olduğu tespit edilmektedir. Bu değer, modelin zayıf bir uyuma sahip olduğuna işaret etmektedir.

Dijital bağımlılığın psikolojik sağlamlık üzerindeki standardize edilmiş yol katsayısı -0.31’dir ve negatif yönde anlamlı bir etkiye işaret etmektedir. Bu sonuç dijital bağlılık düzeyi arttıkça,

bireylerin psikolojik sağamlık düzeylerinin azaldığını ortaya koymaktadır. Dijital bağımlılığın dini tutum üzerine etkisi ise çok düşük (-0.06) ve istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu nedenle, dijital bağımlılık ile dini tutum arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Bunun yanı sıra; yalnızlık değişkeninin psikolojik sağamlık üzerindeki yol katsayısı -0.28 olarak belirlenmiş ve anlamlıdır. Bu sonuç, bireylerin yalnızlık duygusu arttıkça psikolojik sağamlık seviyelerinin azaldığını işaret etmektedir. Yalnızlık ve dini tutum arasındaki yol katsayısı ise -0,41 olup, anlamlı ve güçlüdür. Bu da yalnızlık duygusu arttıkça dini tutum düzeyinde belirgin bir azalmanın meydana geldiğini göstermektedir.

Model içerisinde gözlenen değişkenlerin açıklanan varyans değerlerine (SMC) bakıldığında, psikolojik sağamlık ölçeğine ait maddelerin R^2 değerlerinin 0.31 ile 0.83 arasında değiştiğı, Dini Tutum Ölçeğı maddelerinin ise 0.19 ile 0.90 arasında açıklayıcılık gösterdiği belirlenmektedir. Dijital bağımlılık ve yalnızlık ölçek maddelerinin açıklanan varyansları ise genel olarak %30 ile %79 arasında değişmektedir. Bu bulgular ölçek maddelerinin büyük oranda gizil değişkenleri temsil ettiğine ve yeterli açıklayıcılık düzeylerine sahip olduğuna işaret etmektedir.

Yapısal modelin genel değerlendirmesinde, dijital bağımlılık ve yalnızlığın psikolojik sağamlık ve dini tutum üzerindeki etkilerinin çoğunlukla anlamlı ve teorik olarak tutarlı olduğu görülmektedir. Ancak modelin genel uyumunun geliştirilmesi gerektiğı, özellikle modifikasyon indeksleri dikkate alınarak modelin revize edilmesinin uygun olacağı değerlendirilmektedir.

4.6. Yapısal Model (Regresyon Yolları) İncelemesi

Bu bölümde, dijital bağımlılık ve yalnızlık değişkenlerinin psikolojik sağamlık ve dini tutum üzerindeki doğrudan etkileri yapısal eşitlik modellemesi (YEM) aracılığıyla incelenmiştir. Gizil değişkenler arasındaki regresyon yollarına ilişkin analiz sonuçları Tablo 12’de sunulmaktadır.

Tablo 12. Dijital Bağımlılık ve Yalnızlığın Psikolojik Sağamlık ve Dini Tutum Üzerindeki Doğrudan Etkilerine İlişkin Regresyon Yolu Katsayıları (Gamma Katsayıları)

Yoldan	Yola	Katsayı (β)	t-değeri	Anlamlılık
Dijital Bağımlılık	Psikolojik Sağamlık	-0.305	-6.576	$p < .001$
Yalnızlık	Psikolojik Sağamlık	-0.284	-6.266	$p < .001$
Dijital Bağımlılık	Dindarlık	-0.060	-1.363	$p > .05$ (anlamsız)
Yalnızlık	Dindarlık	-0.405	-8.419	$p < .001$

Tablo 12’de sunulan regresyon analiz sonuçlarına göre, dijital bağımlılığın psikolojik sağamlık üzerindeki etkisi negatif yönde ($\beta = -0.305$) ve anlamlıdır ($p < .001$). Bu bulgu, dijital bağımlılığın artmasının bireylerin psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymaktadır. Dijital bağımlılık düzeylerinin yüksek olması, bireylerin dijital ortamlarda

gereğinden fazla zaman geçirmesine ve bu durumun sosyal ilişkilerin azalması, akademik başarıda düşüş, fiziksel hareketsizlik ve uyku bozuklukları gibi problemlere yol açarak psikolojik sağlamlığın düşmesine sebep olabileceği düşünülmektedir. Bununla paralel biçimde, yalnızlık değişkeninin psikolojik sağlamlık üzerindeki doğrudan etkisi de negatif yönde ($\beta = -0.284$) ve anlamlıdır ($t = -6.266, p < .001$). Bu bulguya göre bireylerin yalnızlık duygularının yükselmesi, psikolojik sağlamlık düzeylerini belirgin olarak azaltmaktadır. Yalnızlık hissinin artması, bireylerde sosyal destek algısının zayıflaması ve aidiyet duygusunun azalmasına neden olurken; depresyon, kaygı ve düşük özsaygı gibi sorunların ortaya çıkmasına da zemin hazırlamaktadır. Diğer yandan, dijital bağımlılığın dindarlık üzerindeki doğrudan etkisi değerlendirilmiş ve yol katsayısı düşük düzeyde negatif ($\beta = -0.060$) çıkmıştır. Ancak bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($t = -1.363, p > .05$). Bu sonuç, bireylerin dijital ortamlarda geçirdikleri sürenin ya da dijital araçlarla olan ilişkilerinin, onların dindarlık düzeylerini anlamlı bir biçimde etkilemediğini göstermektedir. Başka bir ifadeyle, dijital bağımlılığın dini inanış ve pratiklere yönelik tutumlar üzerinde doğrudan belirgin bir etkisinin olmadığı anlaşılmaktadır.

Yalnızlığın dini tutum üzerindeki etkisini gösteren yol katsayısı güçlü, negatif yönde ($\beta = -0.405$) ve oldukça anlamlıdır ($t = -8.419, p < .001$). Bu bulgu, yalnızlık hissinin yüksek düzeylerde olmasının bireylerin dini tutum seviyelerinde önemli bir düşüş yarattığını açıkça ortaya koymaktadır. Bireylerin yalnızlık düzeyleri arttıkça, dini sosyal ortamlara ve topluluklara katılımın azalması, bireylerin dini etkinliklere ilgisinin ve bağlılık duygusunun zayıflaması gibi durumlar ortaya çıkabilmektedir. Yalnızlık yaşayan bireyler, sosyal ilişkilerdeki kopukluk nedeniyle dini tutumla ilişkili sosyal destek mekanizmalarından da yeterince yararlanamayabilirler ve bu da dini tutum düzeyinin azalmasına neden olabilmektedir.

Elde edilen analiz bulgularına göre; dijital bağlılık ve yalnızlık, psikolojik sağlamlığı negatif olarak etkilemekte, yalnızlık düzeyleri ayrıca dini tutum düzeylerini güçlü biçimde olumsuz etkilemektedir. Dijital bağımlılığın ise dini tutum üzerinde doğrudan anlamlı bir etkisi bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular, bireylerin psikolojik ve sosyal süreçlerinin birbiriyle etkileşim içinde olduğunu ve özellikle yalnızlık duygusunun hem psikolojik sağlamlığı hem de dini tutumları ciddi biçimde şekillendirebildiğini göstermektedir.

Tablo 13. Yapısal Modelin Uyum İndekslerine İlişkin Sonuçları

Uyum Ölçütü	Değer	Değerlendirme
Chi-Square (χ^2)	4212.85, df=813, p=0.000	Model mükemmel değil, ancak büyük örnekleme beklenir
RMSEA	0.107 (CI: 0.105–0.110)	Zayıf uyum, ideal < 0.08
CFI	0.890	Orta-iyi uyum (ideal > 0.90)
NNFI (TLI)	0.883	Orta düzey uyum
GFI / AGFI	0.664 / 0.627	Düşük uyum
SRMR	0.0864	Kabul edilebilir (ideal < 0.08)
PNFI / PGFI	0.819 / 0.598	Parsimonik indeksler orta düzey

Tablo 14'te çalışmada test edilen yapısal modelin genel uyum indeksleri sunulmaktadır. Modelin ki-kare ($\chi^2=4212.85$, sd=813, $p<0.001$) değerinin istatistiksel olarak anlamlı olması, mükemmel uyumun sağlanmadığını göstermekte; ancak büyük örneklem boyutlarında bu durum sıklıkla beklenen bir sonuçtur. RMSEA değeri ise 0.107 olarak tespit edilmiş olup ideal değerin (>0.08) üzerindedir ve modelin zayıf uyum gösterdiğine işaret etmektedir.

Diğer uyum indeksleri incelendiğinde, Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI=0.890) orta-iyi düzeyde bir uyum göstermekte, ancak ideal değer olan 0.90'ın altında kalmaktadır. Benzer şekilde, NNFI (TLI=0.883) değeri orta düzeyde uyuma işaret etmekte; GFI (0.664) ve AGFI (0.627) değerleri ise düşük uyum seviyesinde bulunmaktadır. Standardize Edilmiş Karesel Hata Ortalaması (SRMR) 0.0864 ile kabul edilebilir sınırdan yavaş yavaş uzaklaşmaktadır. PNFI (0.819) ve PGFI (0.598) gibi parsimonik indeksler ise modelin tutumluluğunun orta düzeyde olduğunu ortaya koymaktadır.

Genel olarak değerlendirildiğinde, modelin uyum indeksleri zayıf ile orta düzey arasında seyretmektedir ve modelin modifikasyon indeksleri aracılığıyla iyileştirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Tablo 14. Yapısal Modelde Yer Alan Gizil Değişkenlere İlişkin Açıklanan Varyans (R^2) Değerleri

Değişken	R^2	Açıklama
Psikolojik Sağlamlık	0.186	%18.6'sı açıklanmaktadır
Dini tutum	0.151 (doğrudan)	Yaklaşık %15'i açıklanmaktadır
	0.129 (reduced)	Yaklaşık %13'ü açıklanmaktadır

Tablo 15'te yapısal modelde yer alan psikolojik sağlamlık ve dini tutum değişkenlerine ait açıklanan varyans (R^2) değerleri gösterilmektedir. Elde edilen sonuçlara göre, psikolojik sağlamlığın varyansının %18.6'sı, model içerisindeki dijital bağımlılık ve yalnızlık değişkenleri

tarafından açıklanmaktadır. Bu değer, orta düzeyde bir açıklayıcılığa işaret etmektedir. Dini tutum değişkeninin doğrudan açıklanan varyansı ise %15.1'dir. Bu değer psikolojik sağlamlık ve diğer doğrudan etkilerin birlikte ele alınmasıyla ("reduced" varyans) %12.9'a düşmektedir. Bu durum, dindarlığın model tarafından düşük-orta düzeyde açıklandığını göstermektedir. Elde edilen sonuçlar, modelin psikolojik sağlamlık ve dini tutum değişkenlerini açıklama gücünün sınırlı düzeyde olduğunu ortaya koymaktadır.

Genel olarak elde edilen bulgular doğrultusunda yapısal model incelendiğinde, bazı ilişkilerin teorik öngörülerle tutarlı biçimde güçlü ve anlamlı, bazılarının ise zayıf ve anlamlı olmadığı görülmektedir. Özellikle yalnızlığın dini tutum üzerindeki etkisini gösteren yol katsayısının oldukça güçlü ($\beta=-0.405$) ve anlamlı bulunması, modeldeki en belirgin sonuçlardan biridir. Bu güçlü negatif ilişki, bireylerin yalnızlık düzeyleri arttıkça, dini inanış ve pratiklere yönelik bağlılıklarının ciddi şekilde azaldığını ortaya koymaktadır. Buradaki mekanizma, yalnızlığın yarattığı sosyal izolasyon ve aidiyet duygusunun zayıflamasının dini bağlılığı da azaltması olarak açıklanabilir. Bireylerin dini topluluklarla bağ kuramaması, manevi destek ağlarına erişimlerinin sınırlanması ve sosyal entegrasyonun azalması, yalnızlık arttıkça dindarlığın azalmasına sebep olabilecek temel faktörlerdir. Bununla birlikte, yalnızlığın psikolojik sağlamlık üzerindeki anlamlı negatif etkisi de ($\beta=-0.284$; $p<.001$) dikkat çeken bir bulgudur. Bu durum, yalnızlık hissinin psikolojik sağlığı doğrudan ve anlamlı bir şekilde olumsuz etkilediğini göstermektedir. Yalnızlık hisseden bireylerde depresyon, kaygı, stres ve düşük öz saygı gibi olumsuz psikolojik durumların ortaya çıkma olasılığının daha yüksek olması, bu ilişkinin temel nedenlerinden biridir. Dolayısıyla yalnızlığın psikolojik sağlamlık üzerindeki negatif etkisi, sosyal destek ve sosyal entegrasyonun psikolojik sağlık için önemini bir kez daha vurgulamaktadır.

Ek olarak dijital bağımlılığın psikolojik sağlamlık üzerindeki negatif etkisi de anlamlı ve orta düzeyde güçlü ($\beta=-0.305$; $p<.001$) olarak bulunmuştur. Bu sonuç, dijital bağımlılığın bireylerin psikolojik sağlıklarını olumsuz yönde etkilediğini ortaya koyarak, dijital bağımlılığın bireylerin yaşam kalitesi ve psikolojik sağlamlıkları için risk oluşturduğunu desteklemektedir. Dijital araçların kontrolsüz kullanımı, bireylerde dikkat eksikliği, sosyal izolasyon, stres, kaygı ve depresif belirtilere yol açabilmektedir. Dolayısıyla, dijital bağımlılık düzeylerinin kontrol altında tutulmasının psikolojik sağlamlığın sürdürülmesi açısından önem taşıdığı açıktır. Ancak dijital bağımlılık ile dini tutum arasındaki ilişki çok düşük düzeyde negatif ($\beta=-0.060$) çıkmış ve istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur ($p>.05$). Bu durum, teorik olarak da desteklenmiyorsa bu ilişkinin modelden çıkarılmasını gündeme getirebilir. Dijital bağımlılığın dini tutum

üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olmaması, bu iki değişken arasında anlamlı bir bağ olmadığını ve modelde bu ilişkinin teorik zemininin yeniden değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Yapısal eşitlik modelinin genel uyum indeksleri açısından incelendiğinde, özellikle RMSEA değerinin (0.107) ideal sınırların üzerinde olması, modelin genel uyum düzeyini olumsuz yönde etkilemektedir. RMSEA değerinin yüksekliği, modelin teorik olarak öngördüğü yapıların gözlenen veriye yeterince iyi uyum sağlayamadığını işaret etmektedir. Bu nedenle modelin modifikasyon indeksleri incelenerek, modeldeki hataların ve uyumsuzlukların giderilmesi yönünde yeniden düzenlemeler yapılması önerilmektedir.

Modeldeki gizil değişkenlerin açıklanan varyans (R^2) değerleri incelendiğinde; psikolojik sağlamlığın açıklanan varyans değerinin %18.6 olması, modelin ilgili değişken üzerindeki açıklayıcılığının orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Dini tutum değişkeninin doğrudan açıklanan varyans değeri ise yaklaşık %15'tir. Reduced (indirgenmiş) modelde ise dini tutum değişkeninin açıklanan varyansı yaklaşık %13'e düşmektedir. Bu durum, modelde yer alan diğer faktörlerin veya dışsal değişkenlerin dini tutum üzerindeki etki gücünün sınırlı kaldığını ve dini tutum değişkenini daha kapsamlı açıklayabilecek ek faktörlerin modelde yer almasının faydalı olacağını göstermektedir.

Model genel uyum açısından orta düzeyde kabul edilebilir seviyede bulunmakta ancak daha yüksek bir uyumun sağlanabilmesi için modifikasyon önerilerinin dikkate alınması gerektiği görülmektedir. Bununla birlikte, teorik olarak öngörülen yapısal ilişkilerin anlamlılığı ve tutarlılığı, modelin temel hipotezlerinin büyük ölçüde doğrulandığını göstermektedir. Bu bağlamda elde edilen bulguların güvenilir olduğu ve modeldeki ilişkilerin anlamlı biçimde yorumlanabileceği sonucuna varılmaktadır.

5. TARTIŞMA

Bu araştırma, lise öğrencilerinde dijital bağımlılık ve yalnızlık düzeylerinin psikolojik sağlamlık ve dindarlık üzerindeki etkilerini kapsamlı biçimde ortaya koymuştur. Bulgular genel anlamda, dijital bağımlılık ve yalnızlığın psikolojik sağlamlık üzerinde olumsuz etkiler yarattığını; yalnızlığın ayrıca dindarlık üzerinde de güçlü bir negatif etkisi olduğunu göstermiştir. Tartışma bu sonuçları literatür ile karşılaştırarak değerlendirmektedir.

Araştırmada dijital bağımlılık düzeyinin psikolojik sağlamlık üzerinde negatif bir etkisi olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, dijital araçların aşırı kullanımının gençlerin ruhsal sağlığı üzerinde olumsuz sonuçlar doğurabileceğini ortaya koyan literatürle örtüşmektedir. Örneğin, Goswami ve Deshmukh (2023) tarafından yapılan sistematik derleme çalışmasında, akıllı telefon bağımlılığı ile kaygı, yalnızlık ve depresyon gibi olumsuz psikolojik durumlar arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Benzer şekilde, Cheung vd. (2018), internet bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık arasındaki olumsuz ilişkiye dikkat çekmişlerdir.

Yalnızlık düzeylerinin hem psikolojik sağlamlık hem de dindarlık üzerinde anlamlı ve negatif etkileri olduğu bulgusu da önceki çalışmalarla örtüşmektedir. Zhao vd.'nin (2024) üç dalgalı panel modeli ile yürüttükleri araştırma, yalnızlığın dijital bağımlılığı artırdığını ve ruhsal sağlığı olumsuz etkilediğini göstermektedir. Bunun yanı sıra; Yam vd. (2024), yalnızlığın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde psikolojik dayanıklılığın aracı rol oynadığını ortaya koymuş, yalnızlık yaşayan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının daha düşük olduğunu göstermiştir. Dijital bağımlılık ve yalnızlığın dindarlık üzerinde farklı etkiler gösterdiği bu model, bireylerin dijital davranışlarının ve sosyal-duygusal yaşantılarının manevi yönelimlerle farklı yollarla ilişkilenebileceğini düşündürmektedir. Özellikle yalnızlık gibi duygusal bir değişkenin dindarlıkla güçlü negatif ilişki göstermesi, yalnızlığın bireyin inanç sistemiyle olan bağımlı zayıflatabileceği fikrini desteklemektedir.

Yalnızlığın dindarlık üzerindeki etkisi literatürde daha az incelenmiş olmakla birlikte, araştırmada yalnızlık düzeyi arttıkça dindarlık seviyesinin azaldığı bulgusu önemli bir katkı sunmaktadır. Bu bulgu, yalnızlığın bireyin değer sistemleri ve topluluklara aidiyet hissini zayıflatabileceği varsayımıyla örtüşmektedir. Dinlerin temel işlevlerinden biri olarak bireylere güçlü sosyal bağlar, aidiyet hissi ve manevi destek sağlaması, yalnızlık gibi olumsuz duyguları hafifletmede önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle toplu ibadetler, dini etkinlikler ve cemaat faaliyetleri aracılığıyla oluşturulan sosyal etkileşim ortamları, bireylerin sosyal destek mekanizmalarını güçlendirmekte ve yalnızlık duygularını azaltıcı etki yaratmaktadır. Bu

bağlamda, yalnızlık düzeyi yüksek bireylerin dini topluluklara katılımlarının azalması ve dolayısıyla bu tür toplumsal destek mekanizmalarından faydalanamamaları, dindarlık seviyelerinin düşmesine neden olabilmektedir. Dolayısıyla elde edilen bu sonuç, yalnızlık ve dindarlık ilişkisinin çift yönlü olarak anlaşılmasında önemlidir ve dinlerin sosyal işlevlerinin bireylerin psikolojik durumları üzerindeki etkisine dair literatüre anlamlı katkılar sağlamaktadır. Özellikle Türk ve Koçyiğit (2025), yalnızlık ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye duygusal düzensizlik ve sosyal medya bağımlılığının aracılık ettiğini belirtmişlerdir; bu durumun bireylerin anlam arayışı ve manevi yaşantıları gibi alanlara da yansımaları olasıdır.

Psikolojik sağlamlığın dindarlık üzerinde anlamlı bir fark ortaya koyduğu görülmüştür. Alanyazında yapılan araştırmalarda genellikle psikolojik sağlamlık ve dindarlık arasında pozitif anlamlı bir ilişki görülmektedir. Fakat yapılan bazı araştırmaların sonuçları farklılık gösterebilmektedir. Sezgin'in (2016) araştırmasında dindarlığın sadece duygu boyutuyla psikolojik sağlamlık arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Başka bir ifadeyle Sezgin'in yaptığı araştırmada dindarlığın sadece duygu boyutu ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İnanç ve bilgi boyutlarıyla psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Dolayısıyla psikolojik sağlamlık ve dindarlık arasındaki ilişki duygu boyutunda kalmakta ve diğer boyutlarda bir ilişki görülmemektedir. Bununla birlikte bu durum alanyazında yer alan maneviyat, spiritüel iyi oluş ve dini tutum gibi dindarlıkla ilişkilendirilen bazı araştırmalarda da yer almaktadır. Örneğin Kapucu Öztürk'ün (2023) yaptığı bir araştırmada manevi yaşantı boyutunun psikolojik sağlamlık ölçeği arasında doğrudan anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Yıldız'ın (2022) yaptığı araştırmada spiritüel ölçek ve psikolojik sağlamlık ölçeği arasındaki ilişkinin anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Hatta bu araştırmada maneviyatın psikolojik sağlamlık üzerinde her zaman anlamlı pozitif bir ilişkisinin olmadığı, negatif ve anlamsız bir ilişkisinin de bulunabileceği görülmektedir. Yıldız Türker'in (2018) yetişkinler üzerindeki çalışmasında Dini Tutum Ölçeği puanları ve toplam psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bulgularla paralel olarak bu araştırmada da psikolojik sağlamlık ve dindarlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki çıkmıştır. Diğer taraftan bazı araştırmalarda, dindarlığın ergenlerin psikolojik sağlamlığını olumlu etkilediği bulgulanmıştır. Örneğin, Fatima vd. (2018), dini başa çıkma stratejilerinin ve düzenli dini uygulamaların öz-yeterlik ve sosyal destek algısı yoluyla psikolojik sağlamlığı artırdığını göstermiştir. Benzer şekilde, Davis ve Kiang (2016), ergenlerde dini kimliğin yaşam anlamı, olumlu duygulanım ve özsaygı ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bunun yanı

sıra; Kosarkova ve Roubalová'nın (2023) Çekya'da gerçekleştirdiği çalışmada, özellikle olumlu Tanrı imgeleriyle birlikte ele alınan ruhsallık ve dini aidiyetin, ergenlerde yaşam anlamı algısını artırdığı saptanmıştır.

Din psikolojisi alanında yapılan araştırmalar, dindarlık, yalnızlık ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri anlamaya yönelik önemli bulgular ortaya koymaktadır. Örneğin, Vural (2016) tarafından gerçekleştirilen bir yüksek lisans tezinde, yetişkin bireylerde alçakgönüllülük, dindarlık ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu çalışmada, alçakgönüllülük ile dindarlık arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki bulunurken, alçakgönüllülük ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Ayrıca, psikolojik sağlamlık ile dindarlık arasında da anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Benzer şekilde, Yakut (2017) tarafından öğretmenler üzerinde yapılan bir araştırmada, yalnızlık, yabancılaşma ve dindarlık düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu çalışmada, yalnızlık düzeyi yüksek olan bireylerin dindarlık seviyelerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, yalnızlığın bireyin değer sistemleri ve topluluklara aidiyet hissini zayıflatabileceği varsayımıyla örtüşmektedir. Diğer taraftan, Lamee ve Bilici (2021) tarafından yapılan bir derleme çalışmasında, dinin psikolojik sağlamlık üzerindeki rolü incelenmiştir. Bu çalışmada, dindarlık düzeyi yüksek olan bireylerin daha iyimser, huzurlu ve mutlu oldukları; depresyon, kaygı ve stres gibi sorunlara daha az maruz kaldıkları belirtilmiştir. Bu bulgular, dinin bireyin hayatına anlam ve güven sunarak, psikolojik sağlamlığı desteklediğini göstermektedir.

Din psikolojisi alanındaki çalışmalar, dindarlık, yalnızlık ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkilerin karmaşık ve çok yönlü olduğunu ortaya koymaktadır. Bu ilişkilerin daha derinlemesine anlaşılabilmesi için, farklı örneklem grupları ve metodolojilerle yapılacak yeni araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu çalışmalar, dindarlığın bireylerin içsel güç kaynaklarını destekleyerek psikolojik dayanıklılığı artırabileceğini göstermektedir. Dolayısıyla, mevcut araştırmada gözlemlenen psikolojik sağlamlık arttıkça dindarlığın azalması yönündeki bulgunun, örneklemin yaş dönemi, ölçeğin örnekleme uyumu, dini aidiyetin zayıflığı ve bireysel anlam arayışındaki farklılaşmalarla açıklanabilir. Genel olarak bulgular, dijital bağımlılık ve yalnızlığın psikolojik ve dini yaşantılar üzerinde önemli etkileri olduğunu göstermekte; bu ilişkilerin toplumsal, bireysel ve kültürel düzeylerde daha kapsamlı biçimde incelenmesi gerektiğine işaret etmektedir.

6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın temel amacı, dijital bağımlılık ve yalnızlık düzeylerinin, psikolojik sağlamlık ve dindarlık üzerindeki etkilerini incelemek olarak belirlenmiştir. Araştırma kapsamında oluşturulan temel sorular ve hipotezler, dijital bağımlılık ve yalnızlığın psikolojik sağlamlık ve dindarlık üzerinde anlamlı etkilerinin varlığına odaklanmıştır. Nicel araştırma yöntemi tercih edilerek, 642 lise öğrencisinden oluşan örneklemden elde edilen veriler IBM SPSS ve yapısal eşitlik modeli kullanılarak analiz edilmiştir. Normallik testleri, Cronbach Alfa güvenirlik analizleri, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve korelasyon analizleri gerçekleştirilmiş, hipotezler test edilmiştir.

Araştırmanın bulguları, dijital bağımlılık ve yalnızlık düzeylerinin orta seviyede olduğunu; psikolojik sağlamlığın ise orta seviyenin biraz üzerinde bulunduğunu göstermiştir. Demografik değişkenlere göre yapılan analizlerde; cinsiyet, sınıf düzeyi, gelir düzeyi ve aile tutumu değişkenleri açısından dijital bağımlılık düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Kız öğrencilerin dijital bağımlılık düzeyleri erkek öğrencilere göre daha yüksek iken; üst sınıflara doğru gidildikçe dijital bağımlılık seviyesinin arttığı belirlenmiştir. Gelir düzeyi açısından ise, orta gelir grubundaki öğrencilerin dijital bağımlılık düzeyleri düşük gelir grubundaki öğrencilerden anlamlı olarak yüksek çıkmıştır.

Yalnızlık düzeyi açısından, okul türü, gelir düzeyi, yaşanan yerleşim yeri ve aile tutumu değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Özellikle meslek lisesi öğrencileri, düşük gelir grubundaki öğrenciler ve küçük yerleşim bölgelerinde yaşayan öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra; otoriter ve müsamahakâr aile tutumlarında yetişen öğrencilerin yalnızlık düzeyleri, demokratik aile tutumuna göre daha yüksek bulunmuştur.

Dindarlık ve psikolojik sağlamlık düzeyleri açısından demografik değişkenlerin çoğunluğunda anlamlı farklılıklar gözlenmemiştir. Bu durum, söz konusu iki değişkenin demografik özelliklerden büyük oranda bağımsız olarak değerlendirilebileceğini göstermektedir.

Araştırmanın temel hipotezlerinden biri olan dijital bağımlılık ile psikolojik sağlamlık arasındaki negatif ilişki doğrulanmıştır. Psikolojik sağlamlık ile dini tutum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Dijital bağımlılık düzeyi arttıkça, öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin belirgin biçimde azaldığı görülmüştür. Aynı şekilde, yalnızlık ile psikolojik sağlamlık arasında da anlamlı negatif bir ilişki bulunmuştur. Ancak, dijital

bağımlılığın dindarlık üzerinde doğrudan anlamlı bir etkisinin olmadığı, yalnızlığın ise dindarlık üzerinde güçlü bir negatif etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Elde edilen bulguların literatüre katkısı değerlendirildiğinde; mevcut çalışmanın özellikle dijital bağımlılık, yalnızlık ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkileri geniş örneklem üzerinde yapısal eşitlik modeli ile inceleyerek önemli bulgular ortaya koyduğu görülmektedir. Dijital bağımlılığın psikolojik sağlık üzerindeki negatif etkisinin literatürdeki benzer araştırmalarla paralellik gösterdiği ve bu etkinin öğrenciler üzerinde somut biçimde ortaya konduğu görülmektedir. Ayrıca, yalnızlık düzeyi ile dindarlık arasındaki güçlü negatif ilişkinin ortaya çıkarılması da literatüre önemli bir yenilik olarak eklenmiştir.

Çalışmanın özgünlüğü ve önemi, özellikle lise öğrencileri üzerinde dijital bağımlılık ve yalnızlığın psikolojik ve dini yönelimler üzerindeki etkilerinin kapsamlı bir şekilde incelenmiş olmasından kaynaklanmaktadır. Aile tutumlarının dijital bağımlılık ve yalnızlık üzerindeki kritik etkilerinin belirlenmesi, çalışmanın pratik ve teorik alana sağladığı temel katkılardır. Bu bulgular, eğitim politikaları ve rehberlik hizmetleri açısından önemli uygulama alanları sunmaktadır.

Araştırmanın önemli sınırlılıkları arasında, örneklemin ağırlıklı olarak İmam Hatip Lisesi öğrencilerinden oluşması ve farklı okul türlerindeki dağılımın yetersizliği bulunmaktadır. Bu durum, sonuçların diğer okul türleri ve daha geniş öğrenci popülasyonları için genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır. Ayrıca araştırmanın kesitsel yapısı nedeniyle, değişkenler arasındaki nedensellik ilişkilerinin uzun dönemli etkileri yeterince incelenememiştir.

Sonuçlardan hareketle, gelecekteki araştırmalar için çeşitli öneriler geliştirilebilir. Öncelikle, farklı okul türlerinden ve farklı sosyoekonomik düzeylerden geniş katılımlı örneklemle benzer araştırmalar yapılmalıdır. Ayrıca, dijital bağımlılık ve yalnızlıkla mücadele için eğitim programları ve rehberlik çalışmalarının geliştirilmesi, okul ve aile iş birliğinin güçlendirilmesi önerilebilir. Özellikle küçük yerleşim bölgelerindeki öğrencilerin psikolojik destek hizmetlerine erişimlerinin artırılması gerektiği söylenebilir.

KAYNAKLAR

- Abay, K. C. (2020). Türk din psikolojisi çalışmalarında ‘ergenlik dönemi dinsel gelişimi’ literatürü (1963-2020) üzerine bir araştırma. *Türk Din Psikolojisi Dergisi*, 1(2), 165.
- Akça, E. (2023). *Madde bağımlılarında dini başa çıkma ve psikolojik sağlamlık etkisinin karma yöntemle incelenmesi (Denetimli serbestlik örneği)* [Doktora tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Akduman, G., Karahan, G. ve Solmaz, M. S. (2018). İletişim becerileri üstünde empati ve psikolojik sağlamlığın etkisi. *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(4), 765-775.
- Akkaş, C. ve Bakırtaş, H. (2019). Sosyal ağlarda arkadaş olmak: keşifsel bir araştırma. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 7(18), 5-38.
- Allport, G. W. (2004). *Birey ve Dini*. (Çev.: Bilal Sambur). Ankara: Elis Yayınları.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal bozuklukların tanınal ve istatistiksel el kitabı* (5. baskı). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Amran, M. S., Roslan, M. Z. ve Sommer, W. (2024). Compulsive digital use: the risk and link of loneliness among adolescents. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 36(4), 419-423.
- Apaydın, H. (2010). Ruh sağlığı-din araştırmalarına bir bakış. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 10(2), 59-77.
- Arıcı, A. ve Artan, T. (2022). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde aracı bir değişken olarak öz anlayış. *Sosyal Çalışma Dergisi*, 6(2), 131-142.
- Arslan, A. (2008). *İlkçağ Felsefe Tarihi 4 Helenistik Dönem Felsefesi: Epikürosçular Stoacılar Septikler*. İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Arslan, A., Kırık, A. M., Karaman M. ve Çetinkaya, A. (2015). Lise ve üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık. *Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, 8, 34-58.
- Aydın, B. (2020). *Çocuk ve Ergen Psikolojisi*. İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Ayhan, B. ve Köselören, M. (2019). İnternet, online oyun ve bağımlılık. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 6(1), 1-30.
- Ayten, A. (2004). *Kendini gerçekleştirme ve dindarlık ilişkisi* [Yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Ayten, A. (2014). *Erdeme Dönüş Psikoloji ve Mutluluk Yolu*. İstanbul: İz Yayınları.
- Bağatarhan, T. (2023). Ergenler için dijital bağımlılık ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(3), 1376-1397.
- Bakırcıoğlu, R. (2012). *Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Anı Yayıncılık.

- Baysan, Ç., Çakıcı Eş, A. ve Tezer, M. (2019). Ergenlerin dijital oyun bağımlılığının okulda öznel iyi oluş açısından incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20, 17-20.
- Biçer, U. (2014). *Sosyal beceri eğitiminin ortaokul öğrencilerindeki internet bağımlılığı düzeyine etkisi* [Yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Bolat, Z. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Booth, M.L. (2000). Assessment of physical activity: an international perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 114-120.
- Bowlby, J. (2012). *Bağlanma*. (Çev.: Tuğrul Veli Soylu). İstanbul: Pinhan Yayınları.
- Cevizci, A. (2021). *Etik Ahlak Felsefesi*. İstanbul: Say Yayınları.
- Cheung, J. C. S., Chan, K. H. W., Lui, Y. W., Tsui, M. S. ve Chan, C. (2018). Psychological well-being and adolescents' internet addiction: A school-based cross-sectional study in Hong Kong. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 35, 477-487.
- Cirhinlioğlu, F. G. (2014). *Din Psikolojisi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Çağlar, A. ve Çağlar, T. (2022). *Türkiye Gençlik Araştırması*. Ankara: Konrad-Adenauer-Stiftung Derneği Türkiye Temsilciliği.
- Çakır, M. ve Kahraman, M. (2020). *Sosyal Problemler Sosyolojisi: Teoriden Uygulamaya Sosyal Problemler Üzerine Tartışmalar*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Çam, H. H. (2014). *Adölesanlarda internet bağımlılığı prevalansı ile psikopatolojik semptomlar ve obezite arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Cumhuriyet Üniversitesi.
- Çam, Z., Çavdar, D., Seydooğulları, S. ve Çok, F. (2012). Ahlak gelişimine klasik ve yeni kuramsal yaklaşımlar. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(2), 1211-1225.
- Çapan, E., B. ve Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik. *e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 70-82.
- Çetin, A.B. (2014). *Ergenlerin internet ve problemleri internet kullanım davranışlarının bazı psiko-sosyal özellikler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Çetinkaya, A., Şahin, Ö., ve Kırık, A. (2015). A research on social and political use of social media in Turkey. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(4), 49-60.
- Çileli, M. (1986). *Ahlak Psikolojisi ve Eğitimi*. Ankara: V Yayınları.
- Davis 3rd, R. F. ve Kiang, L. (2016). Religious identity, religious participation, and psychological well-being in Asian American adolescents. *Journal of youth and adolescence*, 45, 532-546.

- Demir Gökmen, B. (2022). *Teknoloji Bağımlılığı ve Mücadele*. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Demir, A. (1989). U.C.L.A yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 14-18.
- Demir, R. ve Türk, F. (2020). Pozitif psikoloji: tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Humanistic Perspective*, 2(2), 108-125.
- Demirdağ, M. F. (2017). Bağlanma teorisi'nin kökenleri: John Bowlby ve Mary Ainsworth. *Düzce Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(2), 76-90.
- Deniz, M. E., Erus, S. M., ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik sağlık ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31.
- Derin, S. ve Bilge, F. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş düzeyi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(46), 35-51.
- Dinç, M. (2015). Teknoloji bağımlılığı ve gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 31-65.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Duru, E. (2008). Yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağımlılığın rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(61), 15-24.
- Durualp, E., Durualp, E., ve Çiçekoglu, P. (2013). 6-8. Sınıftaki Öğrencilerin okumaya ilişkin tutumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(1), 159-174.
- Duy, B. (2003). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi* [Doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Eker, H., Taş, İ. ve Anlı, G. (2020). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlık ile yaşamın anlamı ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(39), 1182-1199.
- Ekşi, A. (1990). *Çocuk, Genç, Ana Babalar*. Ankara: Bilgi Yayınları.
- Ekşi, H. (2001). *Başaçıkma, dini başaçıkma ve ruh sağlığı arasındaki ilişki üzerine bir araştırma: eğitim, ilahiyat ve mühendislik fakültesi öğrencilerinin karşılaştırılması* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Uludağ Üniversitesi.
- Ektiricioğlu, C., Arslantaş, H. ve Yüksel, R. (2020). Ergenlerde çağın hastalığı: teknoloji bağımlılığı. *Çukurova Üniversitesi Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 29(1), 51-64.
- el-Husrî, S. (2023). *İbn Haldun'un Temel Görüşleri*. (Çev.: Süleyman Uludağ). İstanbul: Dergah Yayınları.
- Engin, E., Uğurluyol, M. ve Kaçmaz, D.E. (2016). Yalnızlık kavramı ve sağlıklı yaşam üzerine etkileri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(9), 1101-1106.

- Erikson, E. (2018). *İnsanın 8 Evresi*. (Çev.: Gonca Akkaya). İstanbul: Okuyan Us Yayın.
- Erözkan, A. (2009). Ergenlerde yalnızlığın yordayıcıları. *İlköğretim-Online Dergisi*, 8(3), 809-819.
- Ertemel, A. V. ve Aydın, G. (2018). Dijital ekonomide teknoloji bağımlılığı ve çözüm önerileri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(4), 665-690.
- Eskin, M. (2000). Ergen ruh sağlığı sorunları ve intihar davranışları ilişkileri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 3(4), 228-234.
- Evans, J. (2014). *Yaşam Koçum Aristo*. (Çev.: Seda Toksoy). İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- Fatima, S., Sharif, S. ve Khalid, I. (2018). How does religiosity enhance psychological well-being? Roles of self-efficacy and perceived social support. *Psychology of Religion and Spirituality*, 10(2), 119.
- Freud, S. (1994). *Bir Yanılsamanın Geleceği: Bilim ve İman*. (Çev.: H. Zafer Kars). İstanbul: Kaynak Yayınları.
- Freud, S. (2001). *Haz İlkesinin Ötesinde: Ben ve İd*. (Çev.: Ali Nahit Babaoğlu). İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Freud, S. (2017). *Psikanalize Giriş Dersleri*. (Çev.: Selçuk Budak). İstanbul: Öteki Yayınevi.
- Fromm, E. (1985). *Sevme Sanatı*. (Çev.: Işıtan Gündüz). İstanbul: Say Yayınları.
- Fromm, E. (2015). *Özgürlükten Kaçış*. (Çev.: Şemsa Yeğin). İstanbul: Say Yayınları.
- Fromm, E. (2023). *Sahip Olmak ya da Olmak*. (Çev.: Aydın Arıtan) İstanbul: Say Yayınları.
- Gander, M. J. ve Gardiner, H. W. (2015). *Çocuk ve Ergen Gelişimi*. (Çev.: Ali Dönmez, H. Nermin Çelen) Ankara: İmge Yayınları.
- Geçtan, E. (2012). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Gençtan, E. (1995). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Goswami, S. ve Deshmukh, A. (2023). Effect of smartphone addiction on the mental health of adolescents: a literature review. *Mind and Society*. <https://doi.org/10.56011/mind-mri-124-20235>.
- Göçen, A. (2019). Öğretmenlerin yaşam anlamı, psikolojik sermaye ve cinsiyetinin psikolojik sağlamlıklarına etkisi. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 8(1), 135-153.
- Gökbüzoğlu, B. (2008). *Ergenlerin saldırganlık düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Gönüllü, O.G., Hacıoğlu M. ve Tarlacı N. (2002). Ego psikolojisi ve madde bağımlılığı, *Düşünen Adam*, 15(2), 104-107.

- Gözcü Yavaş, C. Ö. (2012). Orta ve geç ergenlik dönemindeki ergenlerde tutum ve davranış farklılıkları. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(2), 5.
- Gürses, İ., Kılavuz, M. A. (2011). Erikson'un psiko-sosyal gelişim dönemleri teorisi açısından kuşaklararası din eğitimi ve iletişiminin önemi. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 20(2), 153-166.
- Gürsu, O. (2018). *Bağımlılık ve Din Nörobijolojik Yaklaşım*. İstanbul: Dem Yayınları.
- Hacıfendioğlu, Ş. (2010). Sosyal paylaşım sitelerinde üye bağlılığı üzerine bir araştırma. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20, 56-71.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J. ve Anderson, R. E. (2019). *Multivariate Data Analysis*. ABD: Cengage.
- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2014). *Pozitif Psikoloji: Kuram, Araştırma ve Uygulamalar*. (Çev. ve Ed.: Tayfun Doğan). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Hökelekli, H. (2005). *Din Psikolojisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Hökelekli, H. (2006). *Dindarlık Olgusu*. Bursa: Kurav Yayınları.
- Hökelekli, H. (2008). *Ölüm, Ölümötesi Psikolojisi ve Din*. İstanbul: Dem Yayınları.
- Hurlock, E. (1987). *Ergenlikte Beden Gelişimi*. (Çev.: G. Günce). Ankara: Hacettepe Taş Kitapçılık.
- Işık, U. (2007). *Medya bağımlılığı teorisi doğrultusunda internet kullanımının etkileri ve internet bağımlılığı* [Doktora tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- İbni Haldun, (2014). *Mukaddime*. (Çev.: Sevim Belli). Ankara: Onur Yayınları.
- İşliyen, M. (2018). *Siyasal Katılım ve Sosyal Medya*. Konya: Literatürk Akademia.
- Jung, C. G. (2017). *Psikoloji ve Din*. (Çev.: Raziye Karabey). İstanbul: Okyanus Yayınları.
- Kahvecioğlu, K. (2016). *Özel yetenekli çocuğu olan ebeveynlerin psikolojik sağlamlıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi.
- Kalgı, M. E. (2020). *Ortaöğretim öğrencilerinde dindarlık ile kişilik arasındaki ilişki üzerine bir araştırma (Şanlıurfa örneği)* [Doktora tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Kalgı, M. E. (2021). *Dindarlık ve Kişilik (Ergenler Üzerine Bir Araştırma)*. Ankara: İksad Yayınevi.
- Kalgı, M. E., Kayıklık H. (2020). Dindarlık ile kişilik ilişkisi üzerine bir saha araştırması (Siverek örneği). *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 20(2), 552-569.
- Kaplan, A. ve Özdemir, C. (2023). Hemşirelik öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının iletişim becerisi ve akademik başarı düzeylerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 11(1), 1344-1357.

- Kaplan, R. M. ve Saccuzzo, D. P. (2009). Psychological testing: principles. *Applications, and*, (2013).
- Kapucu Öztürk, C. (2023). *Özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin maneviyat ve psikolojik sağlamlık ilişkisi üzerine bir araştırma* [Yüksek lisans tezi]. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi.
- Karaca, M. (2007). *Sosyolojik bir olgu olarak internet gençliği: Elazığ örneği* [Doktora tezi]. Fırat Üniversitesi.
- Karakuş, B. N., Özdengül, F., Solak Görmüş, Z. I. ve Şen, A. (2021). Bağımlılık fizyopatolojisine genel bakış. *KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(3), 158-166.
- Karslı, N. (2019). Psikolojik sağlamlık ve dindarlık ilişkisi: Trabzon ilahiyat örneği. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakóltesi Dergisi*, 15, 173-205.
- Kavun, Y. (2016). *Ergenlerde dindarlık ve insani değerler* [Yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Kaya, E., Akpınar, D. ve Akpınar, H. (2019). Bağımlılığın patofizyolojisi. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp Dergisi*, 6(3), 166-170.
- Kayıklık, H. (2003). Allport'a göre dini yaşıyısa gelişimsel bir açılım. *Dini Araştırmalar Dergisi*, 5(15), 121-138.
- Kemp, S. (2020, February 18). *Digital 2020: Turkey*. <https://datareportal.com/reports/digital-2020-turkey>
- Kızılgeçit, M. (2015). *Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık Üzerine Psiko-Sosyal Bir Çalışma*. Ankara: Gece Kitaplığı Yayınları.
- Koç, M. (2001). *Gelişim ve Öğrenme*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kosarkova, A. ve Roubalova, M. F. (2023). I am young, religious and/or spiritual—is it beneficial to me? Association of religiosity, spirituality and images of god with meaning in life and self-esteem in adolescents. *Religions*, 15(1), 17.
- Köktaş, M. E. (1993). *Türkiye'de Dini Hayat*. İstanbul: İşaret Yayınları.
- Körler, Y. (2011). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin çeşitli değişkenler arasından yalnızlık düzeyleri ve yalnızlık ile sosyal duygusal öğrenme becerileri arasındaki ilişkiler* [Yüksek lisans tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Köse, A. (2012). *Freud ve Din*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Köylü, M. ve Oruç, C. (2023). *Gençlik Dönemi Din Eğitimi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kulaksızoğlu, A. (2002). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kulaksızoğlu, A. (2019). *Ergenlik Psikolojisi*, İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Laertios, D. (2007). *Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri*. (Çev.: Candan Şentuna). İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Lameei, V., & Bilici, M. (2022). Dinin psikolojik sağlamlık üzerindeki rolü ve değerlendirilmesi. *Çekmece İZÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(19), 57-68.
- Lotfi, S. ve Erkoç, B. (2021). Sosyal hizmet öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin etik ikilem karşısında tutumlarına etkisinin tespit edilmesine yönelik bir araştırma. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 11(2), 411-416.
- Luthar, S. S. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Dev.*, 71(3), 543-562.
- Magnavita, J. J. (2016). *Kişilik Kuramları/Kişilik Bilimine Çağdaş Yaklaşımlar*. (Çev.: S. Erdem Türközü, Mirel Benveniste, Menekşe Arık). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Mehmedoğlu, A. U. (2004). *Kişilik ve Din*. İstanbul: DEM Yayınları.
- Mehmedoğlu, Y. (2003). *Erken Çocuklukta Din ve Ahlak Gelişimi, Erken Çocuklukta Gelişim ve Eğitimde Yeni Yaklaşımlar*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Ok, Ü. (2011). Dini Tutum Ölçeği: ölçek geliştirme ve geçerlik çalışması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 528-549.
- Oktan, V. (2008). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* [Doktora tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Olgun, C. K. (2020). *Sosyal Problemler Sosyolojisi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Ögel, K. (2012). *İnternet Bağımlılığı: İnternet Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Ögel, K. (2020). *İnternet Bağımlılığı: İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Özbay, H. ve E. Öztürk. (1992). *Gençlik*. İstanbul: İletişim Yayınları.
- Özçelikci, E. (2021). Erken ergenlik döneminde öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine katılmada öğretmenlerden beklentileri ile okul dirençlerinin incelenmesi. *Sportive*, 4(2), 77-88.
- Özdemir, Ö. (2019). *Ailenin, çocuklarının din eğitimine olan katkısı (İstanbul örneği)* [Doktora tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Özdoğan, Ö. (2006). İnsanı anlamaya yönelik bir yaklaşım: pastoral psikoloji. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 47, 127-141.
- Öztürk, M. S. (2020). Gençlerde İnternet Bağımlılığı Araştırması. Aylin Görgün Baran, Oya Hazer, M. Serhat Öztürk (Ed.). *Gençlik ve Dijital Çağ* içinde (92-102). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları.

- Parman, T. (1998). Bir yas süreci olarak ergenlik ve patolojik yas yüklü aile dinamiği. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 5(1), 40.
- Parvizi, G. ve Özabacı, N. (2022). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak bilişsel esnekliğin rolü. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 65-81.
- Peker, H. (2012). Kur'an'a göre dindarlığın boyutları. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 12(2), 41-49.
- Peker, H. (2013). *Din Psikolojisi*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Peker, H. (2017). *Din Psikolojisi*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Peker, H., Eyüpoğlu, O. (2014). Birey ve toplum açısından din eğitime duyulan ihtiyaç. *On Dokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(37), 5-18.
- Perlman, D. ve Peplau, L. A. (1981). Toward a Social Psychology of Loneliness. R. Gilmour ve S. Duck (Ed.). *Personal Relationships in Disorder* içinde (31-56). London: Academic Press. <https://peplau.psych.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/141/2017/07/Perlman-Peplau-81.pdf>
- Rousseau, J. J. (2009). *Emile*. (Çev.: Yaşar Avunç). İstanbul: İş Bankası Kültür Yayınları.
- Scudder, L. ve Sullivan, K. (2008). Adolescent resilience: Lessons for primary care. *The Journal For Nurse Practitioners*, 4(7), 535-543.
- Seligman, M. E. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. C. R. Snyder ve Shane J. Lopez (Ed.). *Handbook of Positive Psychology* içinde (3-12). New York: Oxford University Press.
- Seligman, M., Csikszentmihalyı, M. ve Dweck, C. (2023). *Pozitif Psikoloji ve Zihinsel Dayanıklılık*. İstanbul: Gece Kitaplığı Yayınları.
- Sezer, F. (2013). Psikolojik iyi olma durumu üzerine etkili faktörler. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 8(4), 489-504.
- Sezgin, K. (2016). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve dindarlık düzeylerinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Dicle Üniversitesi.
- Soto, J. A. (2022). The constructivism of social discourse: toward a contemporaneous understanding of knowledge. *Open Journal of Philosophy*, 12(3), 376-396.
- Steinberg, L. (2017). *Ergenlik*. (Çev.: Kolektif). İstanbul: İmge Kitabevi Yayınları.
- Şahin, M. C. (2005). Türkiye'de gençliğin toplumsal kimliği ve popüler tüketim kültürü. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(2), 157-181.
- Şavur, E. (2012). *İnsani yardım çalışanlarının yardım arama davranışına ilişkin bir inceleme: Psikolojik belirtiler, psikolojik sağlamlık ve sosyal destek algısı* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.

- Tanhan, F., Özok, H. İ. ve Tayiz, V. (2022). Gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO): güncel bir derleme. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 14(1), 74-85.
- Tatlıoğlu, S. S. (2021). Öğrenmeye sosyal-bilişsel bir bakış: Albert Bandura. *Sosyoloji Notları*, 5(1), 15-30.
- Taylor, A. E. (2020) *Epiküros Madde, Haz ve İnsan*. (Çev.: Ceyda Üstünel Keyinci) Ankara: Fol Kitap.
- TDV İslam Ansiklopedisi. “Uzlet”. <https://islamansiklopedisi.org.tr/uzlet>
- Tekayak, H. V. ve Akpınar, E. (2017) Tıp alanında yeni bir dönem: dijital çağda doğan yeni hastalıklar. *Avrasya Aile Hekimliği Dergisi*, 6(3), 93-100.
- Topcu, Z. ve Demircioğlu, H. (2020). Ekolojik sistemler perspektifinden psikolojik sağlamlık. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi (GPD)*, 1(2), 125-147.
- Totan, T., Ercan, B. ve Öztürk, E. (2019). Mutluluk ve benlik saygısının yalnızlıkla internet bağımlılığına etkilerinin incelenmesi. *Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(10), 20-35.
- Türk, F. ve Koçyiğit, B. (2025). The relationship between fear of missing out and loneliness among adolescents in the digital age: the mediating roles of emotion dysregulation and social media addiction. *Malaysian Online Journal of Educational Technology*, 13(1), 19-36.
- Ulu, M. (2013). Dindarlığın tanımı, boyutları ve ölçülmesi üzerine psikolojik bir araştırma: Erciyes Üniversitesi öğrencileri örneği. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 20(1), 575-576.
- Uyar, M. (2019). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini yordamada bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenlemenin rolünün incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Uz Baş, A., Öz Soysal, F. S. ve Aysan, F. (2016). Üniversite öğrencilerinde problemleri internet kullanımının psikolojik iyi-oluş ve sosyal destek ile ilişkisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 1035.
- Uzunoglu, A. (2021). Dijital oyun ve bağımlılık. *Yeni Medya*, 11, 116-131.
- Ünal, H. (2024). *Evli bireylerde evlilik yaşam doyumu: Evlilik mitleri, psikolojik esneklik ve sosyal medya bağımlılığı değişkenlerine göre bir inceleme* [Yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Vural, M. E. (2016). *Yetişkinlerde alçakgönüllülük, dindarlık ve psikolojik sağlamlık ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Wahl, J. (1999). *Varoluşçuluğun Tarihçesi*. (Çev.: Bertan Onaran). İstanbul: Payel Yayınları.
- Yakut, S. (2016). *Öğretmenlerde yabancılaşma, yalnızlık ve dindarlık ilişkisi: Polatlı örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.

- Yakut, S. (2019). *Yalnızlık (Psiko-Sosyal Bir Bakış)*. Ankara: İksad Yayınevi.
- Yalçın Irmak A. ve Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 128-137.
- Yalom, I. (2011). *Varoluşçu Terapi*. (Çev.: Zeliha İyidoğan Babayiğit). İstanbul: Kabalıcı Yayınları.
- Yam, F. C., Yıldırım, O. ve Köksal, B. (2024). The mediating and buffering effect of resilience on the relationship between loneliness and social media addiction among adolescent. *Current Psychology*, 43(28), 24080-24090.
- Yavuz, A. (2009). *18-25 Yaş üniversite gençliğinde dini inanç ve umutsuzluk ilişkisi: Sakarya Üniversitesi örneği* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Yavuz, K. (2013). *Günümüzde İnançın Psikolojisi*. İstanbul: Boğaziçi Yayınları.
- Yavuzer, H. (2002). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Yaylagül, L. ve Korkmaz Yaylagül, N. (2006). Bağımlılık Kuramları Çerçevesinde Küreselleşme ve İletişim, Levent Yaylagül (Ed.) *Kitle İletişimin Ekonomi Politikası* içinde (265-288). Ankara: Dalbaz Yayınevi.
- Yazgan, Y. (2019). *99 Sayfada Ergenlikten Gençliğe*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Yıldız, M. (2001). Dindarlığın tanımı ve boyutları üzerine psikolojik bir çalışma. *Tabula Rasa: Felsefe-Teoloji*, 1(1), 19-42.
- Yıldız, T. (2022). *Jinekolojik kanser hastaları ve bakım verenlerinde maneviyatın psikolojik sağlık ve umuda etkisinin aktör partner karşılıklı bağımlılık modeli ile incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Yıldız Türker, N. (2018). *Yetişkinlerde dindarlık ve psikolojik sağlık ilişkisi üzerine bir araştırma* [Yüksek lisans tezi]. Uludağ Üniversitesi.
- Yohannes, A. M., Koenig, H. G., Baldwin, R. C., ve Connolly, M. J. (2008). Health behaviour, depression, and religiosity in older patients admitted to intermediate care. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 23, 735- 740.
- Zhao, C., Ding, H., Du, M., Yu, Y., Chen, J. H., Wu, A. M. S. ve Zhang, G. (2024). The vicious cycle between loneliness and problematic smartphone use among adolescents: a random intercept cross-lagged panel model. *Journal of Youth and Adolescence*, 53(6), 1428-1440.

EKLER

EK 1- Veli Onay Formu

YALOVA ÜNİVERSİTESİ İNSAN ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU VELİ ONAY FORMU

Sevgili Anne/Baba,

Bu çalışma, Yalova Üniversitesi İslami İlimler Fakültesi Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Din Psikolojisi Yüksek Lisans öğrencisi Ubeydullah İMAMOĞLU tarafından yürütülen bir tez çalışmasıdır. Bu araştırmada 13-18 yaş aralığını kapsayan ergen bireylerin, dijital bağımlılık ve yalnızlık düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkileri inceleyerek dindarlık düzeyi ile olan ilişkisini ortaya koymak hedeflenmektedir. Bu çalışmaya eğer çocuğunuz katılırsa çocuğunuzdan çalışma için 10-15 dk. kadar zaman ayırması istenecektir. Bu çalışmada çocuğunuzdan kişisel bilgi formunu doldurduktan sonra ankette kendine uygun cevapları işaretlemesi beklenmektedir. Çocuğunuzun çalışmaya katılımının onun psikolojik gelişimine hiçbir olumsuz etkisi olmayacağından emin olabilirsiniz. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Sizden izin istenildiği gibi çalışma öncesinde çocuğunuzun da sözel olarak rızası alınacaktır. Çocuğunuzun dolduracağı testlerde cevapları kesinlikle gizli tutulacak ve bu cevaplar sadece bilimsel araştırma amacıyla kullanılacaktır. Bu formu imzaladıktan sonra da çocuğunuz katılımcılıktan ayrılma hakkına sahip olacaktır.

A) Bu çalışmaya çocuğum’un gönüllü olarak katılmasını kabul ediyorum.

Anne/Baba Ad Soyad	Tarih	İmza
.....	/..../.....	

B) Bu çalışmaya çocuğum’un gönüllü olarak katılmasını kabul etmiyorum.

Anne/Baba Ad Soyad	Tarih	İmza
.....	/..../.....	

EK 2- Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORM

Bu çalışma, 13-18 yaş aralığını kapsayan ergen bireylerin, dijital bağımlılık ve yalnızlık düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkileri inceleyerek dindarlık düzeyi ile olan ilişkisini ortaya koymayı hedeflemektedir. Bu kapsamda söz konusu kavramların ilişkisini belirlemeye yönelik ölçekler aşağıda sunulmuştur. Lütfen her bir maddenin karşısındaki seçeneklerden uygun gördüğünüz kısmı işaretleyiniz. Sorulara vereceğiniz yanıtlar kesinlikle gizli tutulacak, araştırma dışında hiçbir yerde kullanılmayacaktır. Ayırdığınız zaman, gösterdiğiniz ilgi için şimdiden teşekkür ederim.

Ubeydullah İMAMOĞLU

1) Cinsiyetiniz: Kız () Erkek ()

2) Yaşınız: 13-14 () 15-16 () 17-18 ()

3) Sınıfınız: 8. Sınıf () 9. Sınıf () 10. Sınıf () 11. Sınıf () 12. Sınıf ()

4) Kayıtlı Olduğunuz Okul Türü:

Anadolu Lisesi () Fen Lisesi () İmam Hatip Lisesi () Diğer ()

5) Ailenizin Gelir Düzeyini Nasıl Tanımlarsınız?

Üst () Ortanın Üstü () Orta () Ortanın Altı () Düşük ()

6) Hayatınızın Çoğunu Nerede Geçirdiniz?

Büyükşehir () İl () İlçe () Köy-Kasaba ()

7) Kendinizi Dini Yönden Nasıl Görüyorsunuz?

Oldukça Dindarım () Dindarım () Biraz Dindarım () Dindar Değilim ()

8) Ailenizi En İyi Tarif Eden Seçeneği İşaretleyiniz.

() Demokratik (Kurallar vardır ama baskı yapılmaz.) () Otoriter (Sert ve kuralcıdır.)

() İhmalkâr (Umursamaz ve ilgisizdir.) () Müsamahakâr (Serbest ve izin vericidir.)

EK 3- Dijital Bağımlılık Ölçeği

Aşağıda yer alan her bir ifadeyi dikkatlice okuyunuz. İfadelerin üzerinde derinlemesine düşünmeksizin zihninizde uyandırdığı ilk fikri, karşısında bulunan kutucuklara işaretleyiniz.	Hiç	Uygun değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen uygun
1. Dijital cihazımı kullanamazsam sıkılırım.	1	2	3	4	5
2. Arkadaşlarımla sosyal medyada neler paylaştıklarını bilmezsem huzursuz hissederim.	1	2	3	4	5
3. Dijital cihazlarımı kullanamazsam huysuzlaşırım.	1	2	3	4	5
4. Dijital cihazımı kullanırken, planladığımdan daha fazla zaman harcarım.	1	2	3	4	5
5. Dijital cihazımı kullanmayı bırakır bırakmaz tekrar kullanma isteği duyarım.	1	2	3	4	5
6. Biriyle sohbet ederken bile gözüm dijital cihazımdadır.	1	2	3	4	5
7. Yemek yerken dijital cihazımı kullanırım.	1	2	3	4	5
8. Dersler esnasında gözüm dijital cihazımdadır.	1	2	3	4	5
9. Sokakta yürürken dijital cihazımı kullanarak oyun oynar veya mesajlaşırım.	1	2	3	4	5
10. Uyumadan önce, yatakta dijital cihazımda oyun oynar veya mesajlaşırım.	1	2	3	4	5

EK 4- Yalnızlık Ölçeği

Aşağıda yer alan her bir ifadeyi dikkatlice okuyunuz. İfadelerin üzerinde derinlemesine düşünmeksizin zihninizde uyandırdığı ilk fikri, karşısında bulunan kutucuklara işaretleyiniz.	Hiç	Uygun değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen uygun
1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	1	2	3	4	5
2. Arkadaşım yok.	1	2	3	4	5
3. Başvuracağım kimse yok.	1	2	3	4	5
4. Kendimi tek başımaymışım gibi hissetmiyorum.	1	2	3	4	5
5. Kendimi bir arkadaş gurubunun bir parçası olarak hissediyorum.	1	2	3	4	5
6. Çevremdeki insanlarla birçok ortak yönüm var.	1	2	3	4	5
7. Artık hiç kimseyle samimi değilim.	1	2	3	4	5
8. İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor.	1	2	3	4	5
9. Dışa dönük bir insanım.	1	2	3	4	5
10. Kendimi yakın hissettiğim insanlar var.	1	2	3	4	5
11. Kendimi grup dışına itilmiş hissediyorum.	1	2	3	4	5
12. Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.	1	2	3	4	5
13. Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.	1	2	3	4	5
14. Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	1	2	3	4	5
15. İstedğim zaman arkadaş bulabilirim.	1	2	3	4	5
16. Beni gerçekten anlayan insanlar var.	1	2	3	4	5

17. Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	1	2	3	4	5
18. Çevremde insanlar var ama benimle değil.	1	2	3	4	5
19. Konuşabileceğim insanlar var.	1	2	3	4	5
20. Derdimi anlatabileceğim dostlarım var.	1	2	3	4	5

EK 5- Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Aşağıda yer alan her bir ifadeyi dikkatlice okuyunuz. İfadelerin üzerinde derinlemesine düşünmeksizin zihninizde uyandırdığı ilk fikri, karşısında bulunan kutucuklara işaretleyiniz.	Hiç	Uygun değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen uygun
1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
2. Stresli olayları üstesinden gelmekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5
4. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.	1	2	3	4	5
5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.	1	2	3	4	5
6. Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.	1	2	3	4	5

EK 6- Dini Tutum Ölçeği

Aşağıda yer alan her bir ifadeyi dikkatlice okuyunuz. İfadelerin üzerinde derinlemesine düşünmeksizin zihninizde uyandırdığı ilk fikri, karşısında bulunan kutucuklara işaretleyiniz.	Hiç	Uygun değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen uygun
1. Ezan, dua veya ayet gibi dini okumaları dinlediğimde duygulanırım.	1	2	3	4	5
2. Dini etkinliklere katıldığımda gerçekten zevk alırım.	1	2	3	4	5
3. Zor zamanlarda Allah'ın bana yardım ettiğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5
4. Allah'ın bana çok yakın olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
5. Dini inancın gerekli olmadığını düşünüyorum.	1	2	3	4	5
6. Dinin toplumların geri kalmasına neden olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
7. Yaşantımın dini değerlere uygun olup olmadığına dikkat ederim.	1	2	3	4	5

EK 7- Etik Onay Belgesi

T.C.
YALOVA ÜNİVERSİTESİ
ETİK KURULLAR KOORDİNATÖRLÜĞÜ
PROTOKOL NO: 2024/6

ARAŞTIRMA BAŞLIĞI	Ergenlerde Dijital Bağımlılık, Yalnızlık, Psikolojik Sağlamlık ve Dindarlık Arasındaki İlişkiler
ARAŞTIRMANIN TURU	1-Bilimsel Araştırma 2-Yüksek Lisans Tez Çalışması 3-Nicel Araştırma
ARAŞTIRMACILAR	1- Sorumlu Araştırmacı : Ubeydullah İMAMOĞLU 2- Tez Danışmanı : Doç. Dr. Fatma BAYNAL
ETİK KURUL TÜRÜ	SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
KARAR	Etik Onay Verilmesine Karar Verildi.

ÖZGEÇMİŞ

Ubeydullah İMAMOĞLU, ilk ve orta eğitimini Ankara’da tamamladı. Kırıkkale Üniversitesi İslami İlimler Fakültesinden 2020 yılında mezun oldu. 2022 yılında Yalova Üniversitesi Felsefe ve Din Bilimleri, Din Psikolojisi alanında tezli yüksek lisans programına başladı. 2021 Yılından beri Millî Eğitim Bakanlığında Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Öğretmeni olarak görev yapmaktadır.

TEZDEN TÜRETİLEN YAYIN VE ESERLER

İmamoğlu, U. ve Baynal F. (2024). *Ergenlik Dönemindeki Bireylerde Bağımlılık ve Dindarlık Algıları*. Abant 3. Uluslararası Güncel Akademik Çalışmalar Sempozyumu, Bolu.

