

**T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
BİLİM DALI**

**GENÇ YETİŞKİNLERDE TEKNOLOJİ
BAĞIMLILIĞI, DUYGUSAL TEPKİSELLİK VE
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Hazırlayan
Ali ÇETİNKAYA**

**Danışman
Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ**

HAZİRAN 2026, ERZİNCAN

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

“Genç Yetişkinlerde Teknoloji Bağımlılığı, Duygusal Tepkisellik ve Psikolojik Dayanıklılığın İncelenmesi” başlıklı **“Yüksek Lisans”** tezim tarafımda incelenmiştir. Buna göre tezimde bilimsel etik ihlali ve intihal olarak nitelendirilebilecek herhangi bir durum olmadığını taahhüt ederim. Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir biçimde elde edildiğini; aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi beyan ederim.

Ali ÇETİNKAYA

T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Ana Bilim Dalı : Eğitim Bilimleri
Program Adı : Tezli Yüksek Lisans
Tez Başlığı : Genç Yetişkinlerde Teknoloji Bağımlılığı, Duygusal Tepkisellik Ve Psikolojik Dayanıklılığın İncelenmesi

Yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının a) Giriş b) Ana bölümler ve c) Sonuç kısımlarından oluşan (Kapak, Ön söz, Özet, İçindekiler ve Kaynakça hariç) toplam 67 sayfalık kısmına ilişkin 18/06/2026 tarihinde **Turnitin** intihal programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre tezin benzerlik oranı %12'dir.

Filtrelemeye tırnak içerisindeki alıntılar dahil edilmiştir. Filtrelemede yedi (7) kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç tutulmuştur.

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez İntihal Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmasının herhangi bir intihal içermediğini, aksinin tespit edilmesi durumunda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim. 18/06/2026

Danışman: Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ

Öğrenci Ali ÇETİNKAYA

KILAVUZA UYGUNLUK

“Genç Yetişkinlerde Teknoloji Bağımlılığı, Duygusal Tepkisellik ve Psikolojik Dayanıklılığın İncelenmesi” başlıklı Yüksek Lisans Tezi Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.

Hazırlayan

Ali ÇETİNKAYA

Danışman

Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ danışmanlığında Ali ÇETİNKAYA tarafından hazırlanan “**Genç Yetişkinlerde Teknoloji Bağımlılığı, Duygusal Tepkisellik ve Psikolojik Dayanıklılığın İncelenmesi**” adlı bu çalışma jürimiz tarafından Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Ana Bilim Dalı Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı’nda **Yüksek Lisans Tezi** olarak oy birliği ile kabul edilmiştir.

18/06/2026

JÜRİ:

Danışman	: Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ	(İmza)
Üye	: Prof. Dr. Fikret GÜLAÇTI	(İmza)
Üye	: Doç. Dr. İsmail AY	(İmza)

ONAY:

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulu'nun /.... /2026 tarih vesayılı kararı ile onaylanmıştır.

.... /...../2026

Prof. Dr. Müge MANGA

Enstitü Müdürü

ÖN SÖZ

Son yıllarda teknolojinin günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası hâline gelmesiyle birlikte teknoloji kullanımının bireylerin psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkileri araştırmacıların dikkatini çeken önemli konular arasında yer almaktadır. Özellikle genç yetişkinlik dönemi, kimlik gelişimi, sosyal ilişkiler ve yaşam sorumluluklarının yoğun olarak yaşandığı bir gelişim dönemi olduğundan teknoloji bağımlılığı bu yaş grubunda daha belirgin sonuçlar doğurabilmektedir. Bu nedenle araştırma kapsamında genç yetişkinlerde teknoloji bağımlılığı ile ilişkili olduğu düşünülen duygusal tepkisellik ve psikolojik dayanıklılık değişkenleri ele alınmıştır. Belirlenen bu değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve duygusal tepkiselliğin teknoloji bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkideki aracı rolünün ortaya konulması amaçlanmıştır.

Araştırmanın amacı, genç yetişkinlerde teknoloji bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide duygusal tepkiselliğin aracı rolünün incelenmesidir. Çalışmanın ilk bölümünde araştırmanın problem durumu, amacı, önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve tanımlara yer verilmiştir. Birinci bölümde teknoloji bağımlılığı, duygusal tepkisellik ve psikolojik dayanıklılık kavramlarına ilişkin kuramsal açıklamalar sunulmuştur. Kuramsal açıklamalar kapsamında ilgili kavramların tanımları, özellikleri, bu değişkenler arasındaki ilişkileri açıklayan temel kuramsal yaklaşımlar ve konuya ilişkin araştırma bulgularına yer verilmiştir.

İkinci bölümde araştırmanın yöntemine ilişkin araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizine ilişkin bilgiler sunulmuştur. Üçüncü bölümde araştırma bulgularına yer verilmiş; tanımlayıcı istatistikler, değişkenler arasındaki ilişkiler ve aracılık analizine ilişkin sonuçlar paylaşılmıştır. Elde edilen bulgular ilgili alanyazın doğrultusunda benzer ve farklı yönleriyle tartışılmıştır. Son olarak araştırma bulgularından hareketle uygulamaya ve gelecekte gerçekleştirilecek araştırmalara yönelik öneriler sunulmuştur.

Ali ÇETİNKAYA, Erzincan, 2026

TEŞEKKÜR

Tez çalışmamın hazırlanması sürecinde bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan, akademik rehberliği, anlayışı ve desteğiyle her aşamada yol gösteren, çalışmamın şekillenmesinde büyük katkıları bulunan değerli danışman hocam Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ' e saygı ve içten teşekkürlerimi sunarım.

Hayatımın her döneminde sevgi, sabır ve fedakârlıklarıyla yanımda olan aileme; kaygıyla çıktığım her yolculukta bana umut ve cesaret veren, her zorluğun içinde mutlaka bir çıkış yolu olduğunu hatırlatan eşlikleri ve koşulsuz destekleri için sonsuz teşekkür ederim.

Tez sürecinde desteğini ve varlığını her zaman hissettiğim sevgili arkadaşım Yaren GÜNGÖR' e; süreç boyunca sağladığı kolaylıklar, anlayışı ve motive edici desteği için içten teşekkür ederim. Çalışma arkadaşlarım Hatice YILMAZ ÖREN ve Fatma Nur MİNDİVANLI hocalarıma tez sürecim ve mesleki sürecimde göstermiş oldukları destek ve yönlendirmeleri için teşekkür ederim.

Bu çalışmayı, desteği ve varlığıyla her zaman yanımda olduğunu hissettiren sevgili ablam Hilal ÇETİNKAYA' ya ithaf ediyorum.

Ali ÇETİNKAYA

GENÇ YETİŞKİNLERDE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI, DUYGUSAL TEPKİSELLİK VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIN İNCELENMESİ

Ali ÇETİNKAYA

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi,

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yüksek Lisans Tezi, Haziran 2026

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ

ÖZET

Bu çalışmada, genç yetişkinlerde teknoloji bağımlılığının, duygusal tepkiselliğin ve psikolojik dayanıklılığın incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, 18-25 yaş aralığındaki 472 genç yetişkin ile yürütülmüştür. Veri toplama araçları olarak Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği, Duygusal Tepkisellik Ölçeği ve Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı, Bağımsız Örneklem t-Testi ve PROCESS Makro (Model 4) yöntemlerinden yararlanılmıştır. Araştırma bulguları, teknoloji bağımlılığı ile duygusal tepkisellik arasında pozitif, teknoloji bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif, duygusal tepkisellik ile psikolojik dayanıklılık arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermiştir. Aracılık analizi sonuçları, duygusal tepkiselliğin teknoloji bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide aracı role sahip olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca erkek katılımcıların teknoloji bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık puanlarının, kadın katılımcıların ise duygusal tepkisellik puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yaşamlarına ilişkin önemli kararları almakta zorlanan bireylerin teknoloji bağımlılığı ve duygusal tepkisellik düzeylerinin daha yüksek, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ise daha düşük olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Genç Yetişkin, Teknoloji Bağımlılığı, Duygusal Tepkisellik, Psikolojik Dayanıklılık.

INVESTIGATION OF TECHNOLOGY ADDICTION, EMOTIONAL REACTIVITY, AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN YOUNG ADULTS

Ali ÇETİNKAYA

Erzincan Binali Yıldırım University

Graduate School of Social Sciences

Master's Thesis, June 2026

Supervisor: Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ

ABSTRACT

This study aimed to examine technology addiction, emotional reactivity, and psychological resilience in young adults. The research was conducted with 472 young adults aged 18-25. The Technology Addiction Scale, the Emotional Reactivity Scale, and the Psychological Resilience Scale for Adults were used as data collection instruments. Pearson Product-Moment Correlation Coefficient, Independent Samples t-Test, and PROCESS Macro (Model 4) methods were used in the analysis of the data. The research findings showed a significant positive correlation between technology addiction and emotional reactivity, a significant negative correlation between technology addiction and psychological resilience, and a significant negative correlation between emotional reactivity and psychological resilience. The results of the mediation analysis revealed that emotional reactivity played a mediating role in the relationship between technology addiction and psychological resilience. Furthermore, it was determined that male participants had higher scores for technology addiction and psychological resilience, while female participants had higher scores for emotional reactivity. Individuals who struggle to make important life decisions have been found to have higher levels of technology addiction and emotional reactivity, and lower levels of psychological resilience.

Keywords: Technology Addiction, Emotional Reactivity, Psychological Resilience, Young Adults

İÇİNDEKİLER

GENÇ YETİŞKİNLERDE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI, DUYGUSAL TEPKİSELLİK VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIN İNCELENMESİ	
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK	i
TEZ ÖZGÜNLÜK SAYFASI.....	ii
KILAVUZA UYGUNLUK	iii
KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	iv
ÖN SÖZ	v
ÖZET	vii
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER.....	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ	xii
TABLolar LİSTESİ	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiv
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Teknoloji Bağımlılığı	11
1.2. Teknoloji Bağımlılığının Nedenleri	13
1.2.2. Çevresel nedenler	13
1.2.3. Psikolojik Nedenler	14
1.3. Teknoloji Bağımlılığının Boyutları	14
1.3.1. Aşırı Online Olma İsteği.....	14
1.3.2. Kontrol Kaybı.....	14
1.3.3. Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk.....	14
1.4. Teknoloji Bağımlılığı ile İlgili Kavramlar	15

1.5. Teknoloji Bağımlılığı Türleri	17
1.5.1. İnternet Bağımlılığı	17
1.5.2. Sosyal Medya Bağımlılığı	18
1.5.3. Dijital Oyun Bağımlılığı.....	20
1.5.5. Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı	23
1.5.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı	25
1.6. Duygusal Tepkisellik.....	27
1.6.1. Duygu.....	29
1.6.2. Limbik Sistem	32
1.6.3. Duygudurum Bozukluğu	33
1.7. Psikolojik Dayanıklılık	34
1.7.1. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Risk Faktörleri	36
1.7.2. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Koruyucu Faktörler	38

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli.....	40
2.2. Araştırma Gruba	41
2.3. Veri Toplama Süreci.....	41
2.4. Veri Toplama Araçları.....	41
2.4.1. Kişisel Bilgi Formu	41
2.4.2. Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği.....	42
2.4.3. Duygusal Tepkisellik Ölçeği	42
2.4.5. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	43
2.5 .Verilerin Analizi	44

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Katılımcıların Demografik Yapısına İlişkin Bulgular	46
3.2. Teknoloji Bağımlılığı İle Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Duygusal Tepkiselliğin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular	49
3.3. Duygusal Tepkisellik Puanının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular	50
3.4. Psikolojik Dayanıklılığın Çeşitli Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	51
3.5. Teknoloji Bağımlılığı Puanlarının Çeşitli Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi.....	53

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

4.1. Sonuç.....	55
4.2. Tartışma	55
4.2.1. Duygusal Tepkiselliğin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma.....	55
4.2.2. Duygusal Tepkiselliğin Teknoloji Bağımlılığı ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması.....	56
4.2.3. Psikolojik Dayanıklılığın Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma.....	58
4.2.4. Teknoloji Bağımlılığının Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Tartışma.....	61
4.3. Öneriler.....	63
KAYNAKÇA.....	66
EKLER.....	114
ÖZ GEÇMİŞ	124

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

Akt	: Aktaran
BKB	: Borderline Kişilik Bozukluğu
DEHB	: Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu
DSM-5	: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı, Beşinci Baskı
EBYÜ	: Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi
FOMO	: Gündemden Kopma Korkusu
Vd	: Ve diğerleri

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo.1.1: Oyuncuları Motive Eden Bileşenler.....	22
Tablo 1.2: Kuramcılara Göre Temel Duygular.....	31
Tablo 1.3: Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Risk Faktörleri	37
Tablo 1.4: Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Koruyucu Faktörler	39
Tablo 3. 1: Katılımcıların Demografik Özelliklerine Yönelik Frekans ve Yüzdelik Dağılımları.....	46
Tablo 3. 2: Araştırma Grubunun Ölçek Puanlarına Ait Analiz Sonuçları.....	47
Tablo 3. 3: Değişkenlere Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları	48
Tablo 3. 4: Değişkenlere Ait Doğrudan Etki Sonuçları.....	50
Tablo 3. 5: Değişkenlere Ait Dolaylı Etki Değerleri.....	50
Tablo 3. 6: Katılımcıların Duygusal Tepkisellik Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı	51
Tablo 3. 7: Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre t-Testi Sonuçları	52
Tablo 3. 8: Katılımcıların Teknoloji Bağımlılık Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Analiz Sonuçları	53

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1: Hipotez Modeli	40
Şekil 3. 1: Teknoloji Bağımlılığı ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Duygusal Tepkiselliğin Aracı Rolü.....	49

GİRİŞ

Bağımlılık, bireyin bir maddeyi ya da davranışı olumsuz sonuçlarına rağmen kontrol edemediği sürdürmesiyle karakterize edilen ve fiziksel, psikolojik ile sosyal yaşamını olumsuz yönde etkileyen kronik bir durumdur. Günümüzde bağımlılık kavramı yalnızca madde kullanımını değil, kumar, internet ve teknoloji kullanımı gibi davranışsal bağımlılıkları da kapsamaktadır. Özellikle dijital teknolojilerin yaşamın her alanında yaygınlaşması, teknoloji bağımlılığını son yıllarda üzerinde en fazla durulan davranışsal bağımlılık türlerinden biri hâline getirmiştir (Uslu, 2022)

Teknolojik araçların sağladığı kolaylıklar bireylerin yaşamını önemli ölçüde desteklese de, bu araçların kontrolsüz ve aşırı kullanımı çeşitli bireysel ve sosyal sorunları beraberinde getirebilmektedir. Teknoloji kullanımının artması; bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığını, aile ve sosyal ilişkilerini, akademik başarısını ve mesleki yaşamını olumsuz etkileyebilmekte, bazı durumlarda ise tedavi gerektiren bağımlılık davranışlarına dönüşebilmektedir (Turel vd., 2011). Ning vd. (2025), yaptıkları çalışmada teknoloji bağımlılığını bireyin teknolojik araçları kullanımını kontrol etmekte güçlük yaşadığı, buna bağlı olarak akademik, mesleki ve sosyal işlevselliğinin bozulduğu bir davranışsal bağımlılık türü olarak tanımlamaktadır. Bu süreçte teknoloji kullanımı giderek yaşamın merkezine yerleşmekte, kullanım süresi artmakta, kullanımın sınırlandırılması ise huzursuzluk ve olumsuz duygusal tepkilere neden olabilmektedir. Buna rağmen bireyler, teknoloji kullanımının yol açtığı sorunların farkında olsalar bile bu davranışı sürdürmeye devam edebilmektedir. İnternet, akıllı telefonlar, çevrimiçi oyunlar ve sosyal medya platformlarına yönelik kontrolsüz kullanım davranışları günümüzde teknoloji bağımlılığının en yaygın görünüşleri arasında yer almaktadır (Ning vd., 2025).

Teknoloji kullanımının yaygınlaşması, internet kullanım oranlarına da yansımaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu (2025) verilerine göre, 2023 yılında internet kullanım oranı erkeklerde %90,9, kadınlarda %83,3 iken; 2024 yılında bu oran erkeklerde %92,2, kadınlarda %85,4'e yükselmiştir. 2025 yılında ise internet kullanım oranı erkeklerde %93,6, kadınlarda %88,2 olarak kaydedilmiştir. İnternet kullanımındaki bu artışın yanı sıra, sosyalleşme ve ilişki kurma gereksinimlerini yeterince karşılayamayan gençler ve genç yetişkinlerin teknoloji kullanımına daha fazla yöneldiği görülmektedir (Dinç, 2015). Bununla birlikte, ilköğretim öğrencileriyle gerçekleştirilen bir araştırmada

bilgisayar oyun bağımlılığı ile yalnızlık arasında orta düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğu ve oyun bağımlılığı düzeyi arttıkça yalnızlık düzeyinin azaldığı belirlenmiştir (Öncel ve Tekin, 2015)

Teknoloji bağımlılığının ortaya çıkışı ve sürdürülmesinde rol oynayan psikolojik değişkenlerin incelenmesi, bağımlılık davranışlarının daha iyi anlaşılmasına katkı sağlamaktadır. Bu bağlamda, bireylerin duygusal yaşantıları karşısında verdikleri tepkileri ifade eden duygusal tepkisellik kavramı önemli bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır. Duygusal tepkisellik, kişilerin olaylar ve durumlar neticesinde deneyimledikleri duygular ile bu duygulara yönelik ortaya çıkan tepkileri ifade etmektedir (Nock vd., 2008). Duygusal tepkiselliğin bireylerin yaşamında önemli bir yere sahip olmasının nedenlerinden biri, problemleri davranışların nasıl ortaya çıktığını, neden sürdürüldüğünü ve hangi mekanizmalarla geliştiğini açıklamaya yardımcı olmasıdır. Örneğin, yüksek düzeyde duygusal tepkisellik gösteren bireylerde gözlenen aşırı davranışsal problemler, olumsuz deneyimlerden kaçınma ya da bu deneyimlerden uzaklaşma çabalarının bir yansıması olarak değerlendirilebilmektedir (Hayes vd., 1996). Nitekim Bilaç vd. (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, duygusal tepkiselliğin ergenlerde madde bağımlılığı üzerinde etkili olduğu ve madde bağımlılığı bulunan ergenlerin duygusal tepkisellik düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde, üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada duygusal tepkisellik ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu belirlenmiş ve duygusal tepkisellik düzeyi arttıkça internet bağımlılığı eğiliminin de arttığı ortaya konulmuştur (George ve Udofia, 2026). Bu bulgular, duygusal tepkiselliğin yalnızca madde bağımlılığıyla değil, teknoloji temelli bağımlılık davranışlarıyla da ilişkili olabileceğini göstermektedir. Bu çalışmaların sonuçlarıyla paralellik gösteren Xiong vd. (2026)' ın çalışmasında ergenlerle yürüttükleri boylamsal çalışmada, olumsuz akran yaşantılarına karşı sergilenen yüksek duygusal tepkiselliğin internet bağımlılığındaki artışı anlamlı düzeyde yordadığını belirlemiştir.

Bağımlılık davranışlarıyla ilişkili olduğu düşünülen bir diğer önemli psikolojik değişken ise psikolojik dayanıklılıktır. Psikolojik dayanıklılık, bireyin karşılaştığı olumsuz yaşam olayları sonrasında uyum sağlayabilme ve kendini yeniden toparlayabilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Kavram, Latince “resiliens” kökünden türemiş olup Türkçede psikolojik dayanıklılık, güçlülük, sağlamlık ve

toparlanma gibi ifadelerle karşılık bulmaktadır. psikolojik dayanıklılık ile internet bağımlılığı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu bildirilmektedir. Psikolojik dayanıklılık düzeyi arttıkça internet bağımlılığı düzeyinin azaldığı, bu durumun ise psikolojik dayanıklılığın internet bağımlılığına karşı koruyucu bir işlev üstlendiğini gösterdiği belirtilmektedir (Erdemir, 2026). Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin duygu düzenleme, problem çözme ve sosyal destekten yararlanma becerilerinin daha gelişmiş olması, dijital ortamlarda karşılaşılan dürtüsel ve çekici uyaranlarla daha etkili başa çıkmalarını sağlamakta ve teknoloji bağımlılığı geliştirme olasılıklarını azaltmaktadır (Zhao vd., 2025). Alan yazında psikolojik dayanıklılığın teknoloji bağımlılığı ve çeşitli bağımlılık türleriyle ilişkili olduğu görülmektedir. Örneğin, Soysal'ın (2016) çalışmasında bireylerin Facebook bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu ve Facebook bağımlılığının ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkilerinin olduğu belirlenmiştir. Yine Başka bir çalışmada madde kullanan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri kullanmayan öğrencilere göre daha düşük çıkmıştır (Gökçen, 2015). Kutuk (2023), yaptığı araştırmada internet bağımlılığı ile kaygı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolünü incelemiş ve psikolojik dayanıklılık modele dâhil edildiğinde internet bağımlılığının kaygı üzerindeki etkisinin anlamlılığını yitirdiğini belirlemiştir. Bu bulgu, psikolojik dayanıklılığın söz konusu ilişkide tam aracı bir rol üstlendiğini göstermektedir. Bununla birlikte, duygusal tepkisellik ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar da olumsuz yaşam olaylarına verilen yoğun duygusal tepkilerin internet bağımlılığı riskini artırabileceğini göstermektedir.

Problem Durumu

Bu araştırmanın problem cümlesi “Genç yetişkinlerde, teknoloji bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide duygusal tepkiselliğin aracı bir rolü var mıdır?” şeklinde açıklanabilir. Araştırma kapsamındaki alt problemler aşağıda sıralanmıştır: Genç yetişkinlerin duygusal tepkisellik puanları cinsiyet ve yaşamlarına ilişkin önemli kararları alabilme durumlarına göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır? Genç yetişkinlerin psikolojik dayanıklılık puanları; cinsiyet, başkalarının iyilik halini önemseme durumu ve yaşamlarına ilişkin önemli kararları alabilme durumlarına göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Genç yetişkinlerin teknoloji bağımlılığı puanları; cinsiyet, başkalarının iyilik halini önemseme durumu ve yaşamlarına ilişkin önemli kararları alabilme durumlarına göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, genç yetişkinlerde teknoloji bağımlılığı, duygusal tepkisellik ve psikolojik dayanıklılığı incelemektir.

Araştırmanın Önemi

Teknolojik gelişmelerin hız kazanmasıyla birlikte internet ve dijital teknolojiler bireylerin günlük yaşamının vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Bununla birlikte teknolojinin aşırı ve kontrolsüz kullanımı, teknoloji bağımlılığı olarak tanımlanan davranışsal bir bağımlılık türünü ortaya çıkarmıştır. Teknoloji bağımlılığı; bireyin teknolojik araçlarla yoğun ve kontrol kaybına dayalı bir etkileşim kurması sonucu ortaya çıkan, kullanım engellendiğinde stres, huzursuzluk ve yoğun kullanım isteği gibi belirtilerle kendini gösterebilen bir durum olarak değerlendirilmektedir. Teknolojik araçların içerdiği ödül mekanizmaları, dikkat çekici uyaranlar ve pekiştirici özelliklerin bağımlılık eğilimlerini artırabildiği belirtilmektedir (Griffiths, 1995; Griffiths, 1996a; Marks, 1990). Bunun yanında bireylerin teknolojiyi stres, yalnızlık ve günlük yaşamın olumsuzluklarından kaçış aracı olarak kullanabilmeleri, teknoloji kullanımının bireyin gerçek yaşam işlevselliğinin önüne geçmesine neden olabilmektedir.

Üniversite dönemi bireylerin akademik, sosyal ve psikolojik gelişimleri açısından önemli bir yaşam dönemi olarak değerlendirilmektedir. Bu dönemde bireylerin teknolojiyi bilinçli ve kontrollü bir şekilde kullanmaları beklenirken, internet ve teknoloji kullanımının kontrol kaybına dönüşmesi bireylerin günlük yaşam işlevselliğini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Teknoloji bağımlılığı ile ilişkili psikolojik değişkenlerin belirlenmesinin koruyucu ve önleyici ruh sağlığı çalışmaları açısından önemli olduğu ifade edilmektedir (Ateş & Sağar, 2021). Bu bağlamda teknoloji bağımlılığı ile ilişkili psikolojik süreçlerin incelenmesinin alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Psikolojik dayanıklılık ise bireyin yaşamda karşılaştığı stresli ve olumsuz durumlarla başa çıkabilme kapasitesini ifade eden önemli bir psikolojik yapı olarak değerlendirilmektedir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin stresli yaşam olayları karşısında daha hızlı toparlanabildikleri ve psikolojik iyi oluşlarını daha etkili biçimde

sürdürebildikleri belirtilmektedir (Kavi & Karakale, 2018). Alan yazında psikolojik dayanıklılığın bireylerin psikolojik iyi oluşlarını yordayan önemli değişkenlerden biri olduğu ve çeşitli psikoeğitim ya da psikoterapötik çalışmalarla geliştirilebildiği ifade edilmektedir (Souri & Hejazi, 2017; Fava & Tomba, 2009). Bu doğrultuda teknoloji bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesinin, bireylerin teknoloji kullanımına bağlı ortaya çıkabilecek psikolojik risk faktörlerinin anlaşılması açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Teknoloji bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin yalnızca doğrudan etkiler üzerinden değil, bu ilişkiye aracılık edebilecek psikolojik değişkenler üzerinden de incelenmesi alanyazına önemli katkılar sağlayabilir. Bu bağlamda duygusal tepkisellik, bireylerin duygusal uyaranlara verdikleri tepkilerin yoğunluğunu ve bu tepkilerin sürekliliğini yansıtan önemli bir psikolojik değişken olarak değerlendirilmektedir. Alanyazında duygusal süreçlerin problemleri internet kullanımı ve bağımlılık davranışlarının ortaya çıkması ve sürdürülmesinde önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir. Nitekim üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, duygu düzenleme becerilerinin internet bağımlılığının anlamlı yordayıcılarından biri olduğu ve bu iki değişken arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir. Araştırma bulguları, bireylerin duygu düzenleme becerileri arttıkça internet bağımlılığının azaldığını göstermektedir (Ateş & Sağar, 2021). Duygu düzenleme süreçleriyle yakından ilişkili olan duygusal tepkiselliğin de teknoloji bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide açıklayıcı bir mekanizma olarak işlev görebileceği düşünülmektedir. Teknoloji bağımlılığının bireylerin duygusal tepkilerini etkileyebileceği, artan duygusal tepkiselliğin ise stresle baş etme ve uyum sağlama süreçlerini zorlaştırarak psikolojik dayanıklılığı olumsuz yönde etkileyebileceği değerlendirilmektedir. Bu nedenle araştırmada, teknoloji bağımlılığının psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinde duygusal tepkiselliğin aracı bir rol üstlenip üstlenmediğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu yönüyle çalışmanın, teknoloji bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin altında yatan psikolojik süreçlerin açıklanmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Varsayımlar

Katılımcıların veri toplama araçlarını dikkatli bir şekilde okuyarak, sorulara içten ve doğru yanıtlar verdikleri varsayılmıştır.

Kullanılan ölçeklerin, araştırmada incelenen değişkenleri geçerli ve güvenilir biçimde ölçtüğü kabul edilmiştir. Araştırma sürecinde katılımcıların verdikleri yanıtların, anlık duygu durumlarının ya da çevresel etkilerin sınırlı olduğu varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

Bu araştırmanın katılımcıları, 18–25 yaş aralığında yer alan genç yetişkin bireylerle sınırlıdır. Bu nedenle elde edilen bulgular, farklı yaş gruplarına genellenemez.

Araştırma, “Kişisel Bilgi Formu”, “Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği”, “Duygusal Tepkisellik Ölçeği” ve “Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” aracılığıyla elde edilen verilerle sınırlıdır.

Tanımlar

Teknoloji Bağımlılığı: Teknoloji bağımlılığı kişinin kullanım süresini ve sıklığını denetleyemediği ve bu nedenden dolayı bireyin çeşitli olumsuz sonuçlar ile karşılaşması olarak ifade edilmektedir (Griffiths, 1995). İnternetin ortamının kişiye sunduğu geniş bilgi alanı ve teknolojik cihazların yaygın kullanımı, kişilerin doğru bilgiye erişebilmeleri ve bu bilgileri paylaşımları açısından önemli fırsatlar sağlasa da hatalı içeriklere ulaşılması ve bu içeriklerin yayılması gibi riskleri de beraberinde getirmektedir. Bunun yanı sıra internet, mobil oyun ve sosyal medya kullanımının aşırı hale gelmesi farklı psikiyatrik semptomların ortaya çıkabilmesine neden olmaktadır (Odabaşıoğlu vd., 2007). Davranışsal bağımlılık kavramı yalnızca kumar ya da oyun oynama ile sınırlı kalmayıp aynı zamanda insan ile teknoloji etkileşiminden kaynaklanan bağımlılık biçimlerini de kapsamaktadır (Tekin, 2020).

Young (2009) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda, teknoloji bağımlılığına ilişkin tanı ölçütleri çeşitli bağımlılık türlerine göre sınıflandırılmış olsa da bazı ortak tanı kriterlerinin bulunduğu ifade edilmiştir. Young (2009)’ a göre teknoloji bağımlılığında bireyin kullanım süresini giderek artırmaya ihtiyaç duyması, başka bir ifade ile kişinin tolerans geliştirmesi; teknolojiye ulaşamadığında kendini huzursuz ya da gergin hissetmesi; günlük yaşam sorumluluklarını ihmal etmesi; kullanım sonucunda fiziksel sağlığına ilişkin olumsuzlukların ortaya çıkması; sosyal ilişkilerinde problemler yaşanması; psikolojik güçlüklerin artması; kullanım davranışını kontrol etmeye çalışması fakat bu çalışmalara yönelik girişimlerin başarısız kalması ve yaşadığı sorunlar nedeni ile

interneti sorunlardan kaçış aracı olarak kullanması temel belirtiler arasında yer almaktadır. (Young, 2009).

Teknoloji bağımlılığı kavramı ile akademik ve psikoloji alanına yeni kavramlar girmiştir. Bu kavramlar;

Phubbing kişinin sosyal dünyasında iletişim halinde olduğu kişi ya da kişilere ilgisiz davranması veya onları görmezden gelmesi; sanal ortamı yüz yüze yaşama tercih etmesi gibi farklı boyutları içeren bir kavramdır. Ayrıca bu kavramın ortaya çıkışında, bilgisayarlardan mobil cihazlara uyarlanan internet ve oyun temelli uygulamaların etkisi bulunabileceği gibi, akıllı telefonların kendine özgü işlevlerinden doğan etkenler de rol oynamaktadır (Karadağ ve vd., 2016)

Gündemden Kopma Korkusu (FOMO), bireylerin sosyal medyayı yoğun şekilde kullanması nedeni ile ortaya çıkan ve sosyal olarak kendini diğer kullanıcılar ile karşılaştırması, kıskançlık, tükenmişlik hissi ile başkalarının yaşamını sürekli takip etme gibi çeşitli psikolojik sonuçlarla ilişkilendirilen olumsuz bir olgu olarak değerlendirilmektedir (Beyens vd., 2016). Bu kavram, kişinin kendisinin bulunmadığı ortamlarda diğer bireylerin daha keyifli vakit geçirdiği ya da daha değerli deneyimler yaşadığı düşüncesiyle kaygılı hissetmesi ve gelişmeleri sürekli takip etmeye dair bir istek duyması olarak açıklanmaktadır (Blachnio & Przepiorka, 2018).

Nomofobi, kavramı, İngilizce “No Mobile Phobia” ifadesinden türetilmiş bir terimdir cep telefonu veya internet aracılığıyla iletişim kuramama korkusudur. Cep telefonu bağımlılığı olarak adlandırılan bozukluk, gelişen teknolojiyle birlikte hayatımıza girmiştir. Nomofobi kişinin internete ve mobil cihazlara erişememe korkusundan dolayı sinirli, endişeli, kaygılı ruh haline sahip olmasıdır (Bragazzi & Del Puente, 2014). Ortaya çıktığı ilk dönemlerde daha çok iletişime dayalı ihtiyaçları gidermek amacıyla kullanılan akıllı telefonlar ve mobil cihazlar, günümüzde bireylerin hayatlarının pek çok alanına entegre olmuş; bu nedenden dolayı ekran kullanım süreleri artmış ve günlük gereksinimlerin önemli bir kısmı bu cihazlar aracılığıyla karşılanmaya başlanmıştır (Jena, 2015). Aynı zamanda mobil cihazlarla ve akıllı telefonlarla çocukların tanışma yaşı azalmış ve okul öncesi döneme kadar düştüğü ifade edilmektedir (Ceylan, 2022).

Dijital minimalizm kavramı, bireyin dijital teknolojilerle kurduğu ilişkiyi bilinçli bir şekilde düzenlemesini temel alan bir teknoloji kullanım yaklaşımı olarak ele

alınmaktadır. Bu yaklaşımda amaç, teknolojiyi tamamen reddetmek değil; bireyin yaşamına anlamlı katkı sağlayan dijital araçları kontrollü biçimde kullanırken gereksiz ve yoğun dijital tüketimi sınırlandırmaktır. Dijital minimalist bireyler, kullandıkları teknolojilerin yaşamlarına sağladığı fayda ile bu teknolojilere ayırdıkları zaman ve dikkat arasında bilinçli bir değerlendirme yapmaktadır. Bu doğrultuda bireylerin, kendilerine sınırlı düzeyde yarar sağlayan dijital uygulamalardan uzak durmayı tercih ettikleri ve çevrim içi etkinliklerini daha seçici bir biçimde düzenledikleri ifade edilmektedir (Şahin & Morva, 2024).

Sosyal Medya Bağımlılığı: Mevcut alan yazında sosyal medya bağımlılığı kavramı yerine, sorunlu sosyal medya kullanımı, sosyal medya bozukluğu, zorlayıcı kullanım gibi kavramlar, çoğunlukla benzer anlamlarda kullanılmakta ve bireyin sosyal medya ile kurduğu işlevsiz ve bağımlılık duruma dair ilişkiyi tanımlamaktadır. Bu kavramlar genellikle bağımlılık belirtilerine benzeyen semptomlar ile kişinin öz denetiminde zayıflama durumlarıyla ilişkilendirilmektedir. Söz konusu terimler arasında en yaygın kullanılan ifade sosyal medya bağımlılığıdır. Bu kavram, davranışsal bağımlılıklarda görülen tipik belirtileri içeren ve sosyal ağlara yönelik uyumsuz psikolojik bağlılığı ifade etmektedir (Monacis vd., 2026)

Dijital Oyun Bağımlılığı: Dijital oyun kişinin mobil cihaz, bilgisayar, tablet gibi teknolojik araçları kullanarak yazılım temelli ve etkileşime dayalı oyunlara ulaşması olarak ifade edilir (Bal & Balcı, 2026). Bu dijital oyunlar kişilere hem çevrimiçi hemde çevrimdışı oynama seçeneği sunmaktadır (Çakmak, 2023). Psikiyatri alanında kişilerin dijital oyunlara yönelik bağımlılık geliştirmesi durumu bireyin oyun süresini kontrol edememesi, diğer etkinliklere yönelik ilgisinin azalması, ortaya çıkan olumsuz sonuçlara rağmen oyunu sürdürmesi ve oyuna erişemediğinde psikolojik yoksunluk belirtileri yaşaması gibi göstergelerle açıklanmaktadır (Bal & Balcı, 2026). Kuss ve Griffiths (2012) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, problemlili dijital oyun oynama davranışının dürtü kontrol bozukluğu yerine davranışsal bağımlılık çerçevesinde ele alınmasının daha uygun olacağı belirtilmiştir.

Akıllı Telefon Bağımlılığı: Akıllı telefonlara yönelik bağımlılık benzeri davranışlar, bireyin hem sosyal yaşamı hem de çalışma hayatı açısından önemli bir sorun oluşturmaktadır. Bu doğrultuda, yoğun ve düzensiz akıllı telefon kullanımının herhangi

bir madde kullanımını içermeyen, fakat patolojik kumara benzer şekilde dürtü denetimiyle ilişkili bir problem davranış olarak tanımlanabileceği ifade edilmektedir. Öte yandan, teknolojik araçların aşırı kullanımının bağımlılık kavramı içerisinde değerlendirilip değerlendirilemeyeceği konusunda literatürde farklı görüşler yer almaktadır. Araştırmacılar, teknoloji kullanımının bireyin yaşamında çeşitli olumsuz sonuçlara yol açması ve davranışın fiziksel ya da psikolojik olumsuzluklara rağmen sürdürülmesi halinde problemli kullanım niteliği kazanabileceğini belirtmektedir (John vd., 2025).

Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı: Alışveriş bağımlılığı, satın alma davranışının sadece kişisel gereksinimleri karşılamaya yönelik olmaktan çıkıp geçici haz alma, stresle başa çıkabilme, aidiyet duygusu kazanma ve kimlik oluşturma gibi duygusal ve psikolojik işlevler taşıyan kontrolsüz bir davranış haline gelmesi ve bağımlılık oluşturmaya olarak tanımlanmaktadır (Black, 2007; Jiang vd., 2017; Sathya vd., 2023). Alışveriş bağımlılığı özellikle genç bireylerde akran etkisi, sosyal karşılaştırma eğilimleri ve sürekli çevrimiçi olma durumu, bu problemin daha yaygın ve görünür bir hale gelmesine katkı sağlamaktadır (Nyrhinen vd., 2024). Alışveriş bağımlılığının kaynaklarına baktığımızda düşük öz saygıya sahip olmak, kaygı, stres, depresyon ve anlık olarak iyi hissetmek veya tatmin olma isteği gibi çeşitli psikolojik, duygusal ve sosyal nedenlerden kaynaklanabilir (Hasyim, 2025).

Genç Yetişkinlik Dönemi: Genç yetişkinlik, kişinin ergenlikten yetişkinliğe geçiş yaptığı; özerklik kazandığı ve yaşama dair sorumluluklarını giderek daha fazla üstlendiği bir gelişim dönemi olarak tanımlanmaktadır (Levinson, 1986). Genç yetişkinlik döneminde kişiler ailelerinden bağımsız yaşam kurma, meslek sahibi olma ve kariyerini yönetebilme, yakın sosyal ilişkiler kurabilme gibi yetişkinliğe dair rolleri deneyimlemeye başlarlar. Havighurst'e göre bu roller ve sorumluluklar, genç yetişkinlik dönemine özgü temel gelişim görevlerindendir. Bu görevlerin başarıyla yerine getirilmesi bireyin yaşam doyumu ve mutluluğunu desteklerken, yerine getirilememesi çeşitli uyum sorunlarına ve mutsuzluğa yol açabilmektedir (akt. Uz, 2025). Yetişkinliğin tanımı her bir bilimsel alanda farklılıklar göstermektedir. Örneğin bir hukukçu için yetişkinliğin anlamı ile biyoloğun ya da ruh sağlığı çalışanları için yetişkin kelimesinin tanımlanmasında farklılıklar bulunmaktadır (Gönül, 2008). Ergenlik döneminin bitimi ile yetişkinliğe ilk adımların atıldığı 18-25 yaş aralığındaki dönem genç yetişkinlik dönemi

olarak adlandırılır (akt. Gençtanırım, 2024). Bu dönem gençlerin fikirlerinde, sosyal yaşamlarında, psikolojilerinde ve fiziksel özelliklerinde değişimler yaşamaktadırlar. Ergenlik dönemi sürecinin sağlıklı atlatılması genç yetişkinlik dönemindeki gelişimsel görevlerin yerine getirilmesine katkı sağlar. Ergenlik döneminde sağlıklı kimlik oluşturmuş kişiler yetişkinliğe girişte kendilerine uygun meslek ve eşlere eğilim gösterirler. (Akt. Aydın, 2019). Genç yetişkinlik dönemi içerisindeki önemli kavramlardan bir diğeri ise “olgunluk” dur. Olgunluk kavramı kişinin yaşamın gerektirdiği topluma uyum sağlayabilmek, sevmek ve sevebilme kapasitesi, cinsellik gibi yetilere cevap verebilmesidir (Gönül, 2008).

Psikolojik Dayanıklılık: Psikolojik dayanıklılık, bireyin önemli stresörler ve olumsuz yaşam deneyimleri karşısında uyum sağlayabilme ve olumlu gelişimini sürdürebilme kapasitesini ifade etmektedir (Masten, 2001). Başka bir deyişle psikolojik dayanıklılık kişinin sahip olduğu içsel kaynakları güçlendiren; stres yaratan faktörlerin olası olumsuz etkilerine karşı korunmasını sağlayan psikolojik süreçler ve davranış örüntüleri olarak ifade edilmektedir (Fletcher & Sarkar, 2013). Risk grubu yüksek olan, sosyo ekonomik düzeyi düşük, sosyal alanlarda düşük avantaja ve zihinsel bozukluklara sahip kişilerin bulundukları durumları onarmaya, baş edebilme kapasitesini arttırmaya yönelik yapılan çalışmalarda ‘dayanıklılık’ kavramına olan ilgi artış göstermektedir (Luthar & Cicchetti, 2000). Werner ve Smith'in (1982) yüksek riske sahip çocuklar ile ilgili yaptıkları 30 yıllık çalışmada dayanıklılığa sahip çocukların hayatlarındaki zorluklarla mücadele eden Kauai'deki yüksek riskli çocuklarla ilgili 30 yıllık etnografik çalışması, dayanıklı çocukların destek, bakım ve sevgi ortamında hayatlarındaki zorlukların üstesinden gelip başarılı yetişkinler olabileceğini bulmuştur. (akt. Butler vd., 2006)

Duygusal Tepkisellik: Duygusal tepkisellik bireyin hissettiği çeşitli duygulara yanıt olarak şiddetli bir şekilde ve temel tepki anına geri gelmeden önce uzun zaman süresince kalma anını ifade etmektedir (Nock vd., 2008). Duygusal tepkisellik düzeyi kişinin kişilik yapısına göre farklılık göstermektedir (Lucas & Baird, 2004). Bu nedenle kişilerin olaylar ve durumlar karşısında hissettiği duygular nedeni ile verdiği tepkiler, tepki süresi ve yoğunluğu da değişkenlik göstermektedir (Becerra & Campitelli, 2013).

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Teknoloji Bağımlılığı

Teknoloji bağımlılığının literatürde birçok tanımı bulunmaktadır Griffiths’ ın (1996) tanımına göre teknolojik cihazların ve internete erişim ile ilgili “cihazların veya internetin yoğun kullanımı, kullanıma olan isteği kontrol etmekte ve gidermede sorun yaşama, aşırı kullanımdan dolayı günlük işlevselliğin zarar görmesi, aşırı kullanım nedeni ile kişinin sosyal ilişkilerinin zarar görmesi , günlük hayatta yaşanan zorluklar ve negatif duygulardan kaçış aracı olarak teknoloji ve interneti kullanma, kullanımı azaltmada güçlükler yaşama, kullanımın olmadığı durumlarda ise sinirli ve gergin bir ruh haline sahip olma ve kişilerde kullanım süresine ilişkin yalan söyleme durumunun olması” durumudur (Griffiths, 1996). Teknoloji bağımlılığı, teknoloji temelli davranış bozukluklarını ifade eden ve farklı bağımlılık türlerini kapsayan bir kavram olarak değerlendirilmektedir. Kesin bir tanımı bulunmamakla birlikte, çeşitli psikolojik sorunlarla ilişkili önemli bir problem olarak kabul edilmektedir (Küçükvardar & Tıngöy, 2018).

DataReportal’ ın Hootsuite ve We Are Social ile ortak yapılan yayında yeni dijital 2022 küresel istatistik raporuna göre dünya çapında teknoloji kullanımında göze çarpan bir artış olduğu görülmektedir. Yayınlanan rapora göre 12 ayda yüz milyona yakın insan internet ve sosyal medyayı ilk kez kullanmaya başladı. İnternet kullanıcıları geçen 2021 oranla 3,7 arttı ve Temmuz 2022 itibariyle 5,03 milyara ulaştı. Sosyal medya kullanımı ise 227 milyon artarak Temmuz 2022 başlarında 4,70 milyar kullanıcı kitlesine ulaştı ve 2023 yılına kadar yüzde 5 arttığı görülmektedir. Bu da dünyadaki nüfusun yüzde 59’ una denk gelmektedir. TÜİK verilerine baktığımızda ise internet kullanım sıklığı 16-74 yaş aralığındaki bireylerde 2022 yılında %85 iken 2023 yılında %87,1 olarak incelenmiştir 2025 yılında ise %90,9 olarak görülmüştür bu kullanıcıların %93,6’ sı erkek %88,2’ si ise

kadıdır. Bu sonuçlar çerçevesinde internet kullanım oranını değerlendirdiğimizde kullanım miktarının giderek arttığını görmekteyiz.

Beard (2005) ve Block (2008), internet bağımlılığını davranışsal bağımlılıklar kapsamında değerlendirerek dört temel ölçüt tanımlamıştır. Bu ölçütler; internetin aşırı kullanımı nedeniyle zaman algısının kaybedilmesi veya temel gereksinimlerin ihmal edilmesi, internet kullanımının engellenmesi durumunda yoksunluk belirtileri ve öfke ya da depresif duyguların ortaya çıkması, aynı doyumı sağlayabilmek için kullanım süresinin giderek artması (tolerans) ve internet kullanımına bağlı olumsuz sosyal sonuçların yaşanmasıdır. Araştırmacılar, bu ölçütlerin internet bağımlılığının değerlendirilmesinde önemli göstergeler olduğunu belirtmiştir (Beard, 2005; Block, 2008, akt. Musetti vd., 2016).

Teknoloji bağımlılığının türleri DSM-5'te teker teker bozukluk olarak sınıflandırılmamış ve ele alınmamıştır. Fakat DSM-5 tanı kitabının 3. bölümünde yer alan dijital oyun bağımlılığı ile ilgili tanılama "internette oyun oynama bozuklukları" olarak tanılama yapılabileceği önerilmektedir. 'İnternette Oyun Bağımlılığı' DSM-5'te internette oyun oynamadan dolayı günlük hayatta zihin meşguliyetinin olması, kişilerin toleranslarının düşerek oyun oynamaya daha fazla ihtiyaç duymaları, oyun oynamayı azaltma ya da bırakma durumlarında kişilerde geri çekilme semptomlarının (üzüntü, sinirlilik ve kaygı) görülmesi, eğlenceli etkinliklerin ya da hobilerin yerine oyun oynamanın seçilmesi, kişilerin oyun oynamanın zararlarını bilmelerine rağmen oyun oynamaya devam etmeleri, oyun oynama süresine ilişkin çevresindeki kişilere yalan söylemek veya onlara aldatıcı bilgiler vermek, kişilerin negatif duygularından kaçmak için interneti bir araç olarak görmeleri ve bütün bunlardan dolayı kişinin birçok fırsatı ve kararı kaçırma durumunun olmasıyla beraber 9 maddelik tanı kriteri ile tanılanmıştır. Kişilerin son 1 yıl içerisinde yukarıda belirtilen kriterlerin beş ya da daha fazlasını sergilemesi internette oyun oynama bozukluğu tanısını işaret etmektedir. Bunlara ek olarak internet bağımlılığı kavramına ilk defa DSM-5' te yer verilmiştir. (Savcı & Aysan, 2017)

Teknoloji bağımlılığı tanımının haricinde Christakis' in (2019: 2278) tanımlamasına göre 'dijital bağımlılık' kavramı kişilerin sadece internet kullanımına ilişkin olmayıp çevrimiçi oyun veya internet aktivitelerinin yanı sıra çevrimdışı

aktivitelere de bağımlılığı içeren, medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı, internet bağımlılığı, dijital medya bağımlılığı gibi gündemde olan ve bu konuları tek bir başlık altında toplayan bir terimdir. Ayrıca herhangi bir kişiyi bireyi teknoloji bağımlılığı ile nitelendirmenin zor olacağını belirtmektedir. Chirstakis (2019: 2278) toplumda çok sayıda çocuk ve ergenin çoğu zaman yanlarında telefon ve tablet gibi dijital cihazları taşıdıklarını ve bu cihazları iletişim kurma, oyun oynama ve ders çalışmaya yönelik amaçlarla kullandıklarını ifade etmektedir. Fakat çocuk ve ergenlerin yanlarında bulundurdıkları teknolojik cihazlarının kullanımın eğlence mi yoksa eğitim gibi farklı amaçlara mı hizmet ettiğinin her zaman net biçimde ayırt edilemediğini vurgulamaktadır. Ayrıca bireyler gün içerisinde telefona sıkça bakmalarına rağmen toplam ekran süresini doğru tahmin etmede hatalar yapabilmektedirler.

Teknoloji bağımlılığına sahip bir kişinin zihnini teknolojik araçlar daha fazla meşgul eder ve dikkat dağılmasına neden olabilir (Roffarello & Russis, 2022). Bireylerin gün içerisinde teknolojik araçlara aşırı zaman ayırması davranış bozukluğu ve dikkat eksikliği – hiperaktivite bozukluğu semptomlarının görülme riskini artırmaktadır (Feuston & Piper, 2019). Zihnin sürekli teknolojik araçların getirdiği uygulamalara maruz kalması insanların öğrenme problemleri, unutkanlık ve daha fazla dikkat dağınıklığı problemi yaşamasına, dikkati toplamada güçlük çekmesine neden olmaktadır (Dinç, 2017). Ekran başında geçirilen sürenin artması bireylerde yalnızlık duygusu, depresif ruh halinin görülmesi, siber zorbalık, intihar riskinin artması ve saldırgan davranışların daha fazla olduğu gözlemlenmiştir (Ellis, 2019).

1.2. Teknoloji Bağımlılığının Nedenleri

1.2.2. Çevresel nedenler

Sosyal çevre kişinin aile, arkadaş ve diğer insanlar ile ilişkileri içerisinde barındırır. Teknoloji bağımlılığında sosyal ve çevresel faktörlerin etkisi oldukça önemlidir. Sosyal ve çevresel faktörler bireyin bağımlı birey olup olmaması konusunda önemli bir unsur olabilmektedir. Kişinin çocukluk veya ergenlik dönemi içerisinde çevresi ve sosyal yapılanmaları tarafından maruz bırakıldığı tutum ve davranışlar bağımlılık için risk durumlarını ortaya çıkarabilir. Maruz kalınan bu durumlar nedeniyle kişinin bağımlı birey olma potansiyeli artabilir Bu üç faktör kişinin kendi hayatında mutlu olabilmesi için temel ihtiyaçların giderilmesine neden olur. Aile ise bunların başında gelir.

Kişinin ailesi içerisindeki deneyimleri teknoloji bağımlılığının oluşup oluşmaması açısından kritik bir önem taşımaktadır (Akkaş, 2019)

1.2.3. Psikolojik Nedenler

Düşük iş doyumu yani kişinin işinden memnun olmaması, çevreyle kurulan sosyal iletişimin sınırlı olması, akademik yaşam içerisinde başarısız olma durumu, yaşam içerisinde olumsuz deneyimler sonucu yaşanan mutsuzluk sosyal çevresel faktörlere örnek olarak gösterilebilir.

- Kişinin öz saygısının düşük olması nedeni ile içe dönük bir yaşam sürmesi ve bu durumdan dolayı iletişiminin sınırlı olması,
- Kişinin nevrotik olması, yani dünyayı güvensiz olarak algılayarak kendisini duygusal boşluk içerisinde hissetmesi,
- Dürtüsel olması sonucunda davranışlarını kontrol edememesi yine sosyal ve çevresel faktörler olarak ifade edilebilir (Masud, vd., 2016)

1.3. Teknoloji Bağımlılığının Boyutları

Teknoloji bağımlılığının aşırı çevrimiçi olma isteği, kontrol kaybı ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk olmak üzere 3 boyutu bulunmaktadır (Uzun, 2023).

1.3.1. Aşırı Online Olma İsteği

Teknoloji bağımlılığına sahip olan kişiler her zaman daha fazla zamana ihtiyaçlarının olduğunu düşünürler. İnternet ve teknoloji kullanımları kesildiğinde ise gerginlik, rahatsızlık, sinirlilik, sosyal iletişimin bozulması gibi sorunlar yaşayabilirler (Bozkurt vd., 2016)

1.3.2. Kontrol Kaybı

Teknoloji ve internet bağımlılığı problemi yaşayan kişilerin en önemli özelliği dürtü kontrol bozukluğudur. Dürtü kontrol bozukluğuna sahip olmaları interneti sınırlı bir şekilde kullanamamalarına neden olur. Bu nedenle internet ve teknoloji kullanımını sınırlandırmada irade ortaya koyamazlar (Medikoğlu, 2018).

1.3.3. Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk

İnternet ve teknoloji kullanımının en önemli boyutlarından bir diğeri sosyal ilişkilerde bozulmaların görülmesidir. Aşırı teknoloji kullanımı sonucunda kişilerin

sosyal ilişkilerinde belirgin olumsuzluklar ve bozulmalar gözlemlenebilir (Savcı & Aysan, 2017).

1.4. Teknoloji Bağımlılığı ile İlgili Kavramlar

Teknoloji bağımlılığı ile birçok kavram da literatüre girmiştir. Bunlar:

Phubbing Phubbing, bireyin sosyal yaşantısında odağını telefona vererek başkalarını görmezden gelme eylemidir. Başka kişilerle iletişim halindeyken cep telefonu ile ilgilenen birey olarak tanımlanmaktadır (Latifa vd., 2019). "Phubbing" terimi, "phone" ve "snubbing" kelimelerinden oluşmaktadır Birey, karşısındaki kişi yerine cep telefonuna odaklandığında dışlanma ve memnuniyetsizlik duygularına yol açabilmektedir (McDaniel & Wesselmann, 2021, s.2). Bu durum kişilerarası iletişimi olumsuz etkilemektedir (Wang vd., 2020).

Gündemden Kopma Korkusu (FOMO), Sosyal medyanın yaygınlaşması, bireylerin yaşamı üzerinde önemli etkiler oluşturmuştur. Paylaşımların artmasıyla birlikte sosyal medya bağımlılığı, kullanıcıların paylaşımları ve güncel bilgileri kaçıracaklarına ilişkin endişe yaşamalarına neden olmuştur (Tanhan vd., 2022). Sosyal medyanın, bireylerin ilgi duydukları etkinlik ve gelişmelere ulaşmasını geçmişe kıyasla daha kolay hâle getirmesi, kullanıcıların bu platformlardaki yenilikleri sürekli takip etme isteğini artırmıştır. Başkalarının yaşadıklarından haberdar olurken kendisinin bu bilgi ve deneyimlerin dışında kalabileceğini düşünmesi ise literatürde "gelişmeleri kaçırma korkusu" (FoMO; *Fear of Missing Out*) kavramıyla ifade edilmektedir (Yıldız&Yürekli, 2024).

Kacker ve Saurav (2020)' ın yaptıkları çalışmada, sanal ortamdaki gelişmelerden geride kalma korkusu (FoMo), sosyal medya bağımlılığı, kişilerarası ilişkiler, saldırganlık (dört alt boyut) ve kaygı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma 600 kişilik bir örneklem üzerinde yürütülmüş, ayrıca beyin elektriksel aktivite örüntülerinin incelenmesi amacıyla 60 kişilik bir alt örneklem (30 nötr grup ve 30 yüksek puan grubu) oluşturulmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak FoMO ve Sosyal Medya Bağımlılığı ölçeği ile birlikte Kişisel İlişkiler Ölçeği, Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği ve Zung Kaygı Ölçeği kullanılmıştır.Elde edilen bulgulara göre FoMo ile sosyal medya bağımlılığı başta olmak üzere incelenen değişkenler arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler bulunduğunu ortaya koymaktadır (Kacker&Saurav, 2020).

Nomofobi, cep telefonu veya internet aracılığıyla iletişim kuramama korkusudur. Cep telefonu bağımlılığı olarak adlandırılan bozukluk, gelişen teknolojiyle birlikte hayatımıza girmiştir. Çağdaş toplumların bir bozukluğu olarak görülmektedir ve bunun sonucunda sinirlilik, endişe, kaygı durumlarını ifade etmektedir (Bragazzi & Puente, 2014, s.156). Nomofobi dört ana boyutta yapılandırılmıştır (Rodríguez-García vd., 2020, s.2):

- bilgiye hızlıca ulaşamama korkusu;
- mobil cihazların beraberinde getirdiği rahatlık ve ulaşılabilirlikten vazgeçme korkusu;
- sanal ortamdaki kişilerle iletişim kuramama nedenli korku veya sinirlilik;
- bağlanamama korkusu;

Nomofobi genç bireylerde benlik saygısında düşüşe, yalnızlığa ve mutlulukla ilgili sorunlara neden olmaktadır. Teknolojiyle güçlü bir bağımlılık yaratarak dikkat dağınıklığına neden olabilmektedir (Rodríguez-García vd., 2020, s.2).

Elhai ve arkadaşlarının (2017) yaptıkları çalışmada, depresyon, stres ve kaygı düzeylerinin problemlili akıllı telefon kullanımıyla tutarlı biçimde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu konuyu daha ayrıntılı bir şekilde inceleyen Elhai ve arkadaşları (2016), yaptıkları çalışmada aşırı düzeyde cep telefonu kullanımının depresyon ve anksiyete problemi ile olan ilişkisinde gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ve dokunsal gereksinimlerin aracı değişken olarak rol oynadığını ortaya koymuşlardır. Yapılan çalışmalara benzer şekilde Kim ve arkadaşları (2017)' da, akıllı telefon bağımlılığı ile yetişkinlerde bağlanma kaygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu belirtmiş; bu ilişkide yalnızlık ve depresyonun aracı rol üstlendiğini sonucuna varılmıştır. Yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde nomofobik davranışın depresyon ve kaygı ile birlikte çıkabileceğini işaret etmektedir.

Dijital Minimalizm kavramı, Dijital minimalizm, bireylerin yalnızca kendileri için değer taşıyan dijital etkinliklere odaklanmasını ve bunun dışındaki zamanlarda dijital ortamlardan uzak durmasını temel alan bir teknoloji kullanım yaklaşımıdır (Newport, 2019). Dijital minimalizm anlayışını benimseyen bireylerin teknolojiyi kullanma motivasyonu fayda ve gerekliliktir. Bu doğrultuda teknoloji kullanımını bilinçli bir şekilde sınırlandırmakta, kullanım önceliklerini belirlemekte ve zorunlu görmedikleri dijital teknolojilerden uzak durmaktadırlar. Bu yaklaşım, özellikle dijital teknolojilerle

yoğun etkileşim içinde bulunan bireylerin dijital bağımlılığın önlenmesi ya da azaltılmasına yönelik teknoloji kullanım alışkanlıklarını açıklayan bir anlayış olarak değerlendirilmektedir (Biricik, 2022)

1.5. Teknoloji Bağımlılığı Türleri

1.5.1. İnternet Bağımlılığı

İnternet bağımlılığı tanımı birçok araştırma içerisinde yapılmıştır. Young internet bağımlılığı tanımlama kriterlerine baktığımızda internet kullanımının hangi düzeyde olduğunu belirlemek için sekiz ölçüt önermiştir. Bu sekiz ölçütten beş veya daha fazlasının altı aylık süreç içerisinde görülmesi durumunda bireylerin internet bağımlısı olabileceği sonucuna varılmaktadır. İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri;

- İnternet kullanımını planladığından hep daha fazla süre zarfında sürdürmek,
- Keyif almak için internetin hep daha fazla kullanılması, nicelik olarak internet kullanımının sürekli olarak artırılması
- İnternette kalma süresi veya interneti kullanma süresi hakkında başka insanlara sürekli olarak doğru olmayan bilgileri vermesi, zamanı sürekli olarak gerçekten daha az belirtmesi,
- İnternet kullanımını kontrol altına alma veya azaltma noktasında ortaya konulan çabaların sürekli olarak boşa girmesi,
- Günlük yaşamda yaşanan çeşitli sorunlardan kurtulmak veya sorunlardan uzaklaşmak için internet kullanımını sürdürmesi,
- Zihinsel faaliyetlerinin büyük bir bölümünün internet kullanımına ayrılması, internet başında olmadığı zamanlarda bile sürekli olarak internette yaptığı aktiviteleri düşünmesi,
- İnternet kullanımına ara verdiği durumlarda veya internet kullanımının kesildiği durumlarda kişinin kendisini huzursuz, kızgın, gergin veya çökkün hissetmesi,
- İnternet kullanımının yoğunluğuna bağlı olarak kişinin aile, iş, okul ve arkadaş çevresi ile çeşitli sorunlar yaşaması olarak sıralanmıştır. Goldberg' in tanı kriterlerine baktığımızda teknoloji bağımlılığını internet bağımlılığı bozukluğu olarak nitelendirmiştir. Bireyin internet bağımlılığını

- İnternette vakit geçirilen zamanı daha çok artırma
- Sanal ortam ile ilgili sürekli düşünme
- İnternette zaman geçirme planlamasına uyamama nedeni ile hep planlanandan çok daha fazla zaman geçirme
- İnternet kullanımını nedeni ile yaşamının çeşitli olanlarında sorun yaşama, kriterleri ile ifade etmiştir (Goldberg, 1996).

Griffiths'in internet bağımlılığı tanı kriterlerine baktığımızda bağımlılığın çeşitli ölçütleri bulunmaktadır (Griffiths, 1998) Bu ölçütler;

Dikkat Çekme: İnternette vakit geçirme motivasyonu kişinin düşünce yapısında en önemli unsur haline gelir. İnternette olmasa bile online olacağı ilk anı sürekli olarak düşünür.

Duygu Durum Değişikliği: Belirli bir etkinlikte yoğun zaman geçirme sonucunda kişinin sorunlara karşı belirlediği baş etme mekanizması olarak değerlendirilebilir.

Tolerans: Aynı etkiyi yaşamak için internette geçirilen zamanın giderek artırılması durumudur. **Yoksunluk:** İnternette bağlı olmadığında yaşanan olumsuz duygulardır.

Çatışma: İnternet bağımlısı olan kişinin çevresi ile yaşadığı çatışmalarıdır.

Nüks: İnternet kullanımının tekrar oluşması eğiliminin görülmesidir.

1.5.2. Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal medya veya sosyal medya platformları kişilerin yaşamlarında merkezî bir yerde olmasının en önemli nedenlerinin başında kişilerin psikolojik ihtiyaçlarına karşılık bulabilmesidir. Sosyal medya kullanımı kişilerin yalnızlık duygusunun azaltmasına, sevinç, heyecan ve üzüntü gibi birçok duygusunu paylaşmasına, sosyal yaşama aktif olarak katılım sağlamasına ve çeşitli duygusal gereksinimlerini karşılamasına imkân tanırken; öte yandan sosyal medya araçlarına bağımlılık gelişmesine de ortam hazırlayabilmektedir (Babacan, 2016).

Çömlekçi ve Başol (2019) tarafından 763 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada, gençlerin sosyal medya kullanım amaçlarının ağırlıklı olarak gündemi takip etme, mesajlaşma, eğlenme, boş zaman değerlendirme ve iletişim kurma olduğu belirlenmiştir. Buna karşılık, bilgi edinme ve paylaşma gibi bireysel gelişimi destekleyici

kullanım amaçlarının daha düşük düzeyde kaldığı ifade edilmiştir. Araştırma bulguları sosyal medya bağımlılığı kapsamında ele alındığında, sosyal medyada geçirilen sürenin artmasının bağımlılık düzeyinde de artışa yol açtığı görülmektedir. Ayrıca, kadın ve erkek katılımcılar arasında sosyal medya bağımlılığı açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Sosyal medya kullanım amaçları ile bağımlılık arasındaki ilişki incelendiğinde ise, özellikle “boş zaman değerlendirme” amacıyla kullanımın sosyal medya bağımlılığı ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda, sosyal medyayı boş zamanlarını değerlendirme amacıyla daha sık kullanan gençlerin bağımlılık düzeylerinin de daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Çömlekçi & Başol, 2019).

Griffiths'e (2013, Akt. Dinç, 2015) göre bir davranışın bağımlılık olarak değerlendirilebilmesi için altı temel ölçütü karşılaması gerekmektedir. Bu ölçütlerden ilki olan dikkat çekme (salience), davranışın bireyin yaşamında öncelikli bir konuma gelmesi ve düşünce ile davranışlarının büyük ölçüde bu eylem etrafında şekillenmesini ifade etmektedir. Duygu durum değişikliği (mood modification), bireyin belirli bir davranışı kendisini daha iyi hissetmek, rahatlamak ya da farklı bir duygu durumu yaşamak amacıyla tekrar etmesidir. Tolerans, başlangıçta elde edilen etkiyi sürdürebilmek için davranışın süresinin veya sıklığının zamanla artırılmasını ifade etmektedir. Geri çekilme belirtileri, davranışın sınırlandırılması ya da gerçekleştirilememesi durumunda huzursuzluk, kaygı, gerginlik veya çeşitli fiziksel yakınmaların ortaya çıkmasıdır. Çatışma, bağımlılık davranışının bireyin aile yaşamı, sosyal ilişkileri, eğitimi veya işi üzerinde olumsuz sonuçlar doğurmasına rağmen davranışın sürdürülebilmesi durumunu ifade etmektedir. Son olarak nüksetme, davranışın bırakılmasının ardından yeniden başlamasıyla birlikte kısa sürede eski yoğunluğuna ulaşması olarak açıklanmaktadır (Griffiths, 2013, Akt. Dinç, 2015).

Teknolojinin aşırı kullanım durumu sonucu bağımlılığa dönüşme durumunda kişilerin psikolojik durumlarını etkilediği ile ilgili Simoncic ve arkadaşlarının (2014) yürüttüğü araştırmada, Facebook kullanımının depresyonla olan ilişkisinin basit düzeyde olmadığını, tam tersi yönde daha karmaşık bir yapı sergilediğini ve özellikle de düşük düzeyde depresif belirtilerle bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte, Steers ve arkadaşları (2014) Facebook kullanımı ile depresyon arasında pozitif yönlü bir

ilişki bulunduğunu belirtmiş; platformda daha fazla zaman geçiren bireylerin kendilerini daha depresif hissetme eğiliminde olduklarını ifade etmiştir. Karadağ ve Akçınar (2019)'ın çalışmasında ise üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmada sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik semptomlar arasındaki ilişki ele alınmış; ayrıca gelişmeleri kaçırma korkusu ve bilinçli farkındalığın bu ilişkideki işlevi üzerine çalışılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, sosyal medyanın yoğun kullanımının depresyon, obsesif kompulsif belirtiler ve somatizasyon gibi psikolojik sorunlarla bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle sosyal medyayı sık kullanan ve bir tür destek mekanizması olarak değerlendiren bireylerde psikolojik semptomların daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Araştırmacılar bu durumu, kullanıcıların kendilerini diğer bireylerle karşılaştırmaları ve başkalarının yaşamlarını daha iyi algılamaları sonucunda olumsuz duygular geliştirmeleriyle açıklamaktadır. Katılımcıların “hayatın adil olmadığı” yönündeki algıları da bu süreci desteklemektedir. Ayrıca, Facebook'ta geçirilen sürenin artmasıyla birlikte sosyal karşılaştırma fırsatlarının çoğalması, kullanım süresinin daha da uzamasına ve bunun da bağımlılık gelişimi açısından risk oluşturmaya neden olabilmektedir (Balcı&Baloğlu, 2018).

1.5.3. Dijital Oyun Bağımlılığı

Bilgisayar ve internet günlük hayatın pek çok alanında hayatımızı kolaylaştırırken aynı zamanda oyun ve eğlence aracı olarak da gittikçe yaygınlaşan bir ilgi alanı haline gelmiştir (Irmak & Erdoğan, 2016). Teknolojinin ilerlemesi ile geleneksel oyunların yerine dijital oyunlar tercih edilmeye başlanmıştır. Dijital oyunlar bazı yönleriyle kişilerin hayallerini gerçekleştirmeye yönlendirmekte, oyunlar içerisinde farklı kişilerle iletişimi sağlama ve kişilerin gerçek hayatta gerçekleştiremeyeceği birçok duyguyu deneyimlemelerini sağlayarak daha çekici hal almalarını sağlıyor (Ögel, 2012). Aksoy ve Erol 'un (2021) araştırmasında meslek lisesi öğrencilerinin, erkeklerin, sosyoekonomik düzeyi düşük ailelerin aile ve arkadaşlık ilişkileri zayıf olan kişilerin risk gruplarında olduğu belirtilmiştir.

Ergenler ve genç yetişkinler arasında popüler olan ve eğlence aracı olarak kullanılan dijital oyunlar eğitici kısımları değerlendirilerek kontrollü oynanırsa kişilerin gelişimlerine katkı sağlayabilir fakat Türkiye' de genç nüfusun yüksek miktarda olması

ve teknolojinin yoğun kullanılması denetimin ve kontrolün sağlanamamasına neden olabilmektedir (Irmak & Erdoğan, 2019).

Dijital oyun bağımlılığına sebep olan etkenler incelendiğinde genellikle kişilik özellikleri gösterilmektedir. Yapılan bir çalışmada saldırgan ve narsist kişilik yapılanmasına sahip olmanın dijital oyun bağımlılığı ile anlamlı, dijital oyun bağımlılığı ile özkontrol becerisine sahip olmanın arasında anlamsız bir ilişkili olduğu belirtilmiştir (Kim ve diğerleri, 2008).

Griffiths, patolojik kumar oynama tanı ölçütlerine dayanarak dijital oyun bağımlılığını yedi bileşen ile açıklamıştır (Griffiths & Davies, 2005). Bu bileşenlerden önem atfetme, oyunun bireyin düşünce, duygu ve davranışlarına hâkim olması, kişinin sürekli oyun oynamayı düşünmesi ve günlük sorumluluklarını, sosyal etkinliklerini, ödevlerini ve projelerini ihmal etmeye başlamasıdır. Bu durum ilerledikçe kişi önceden keyif aldığı hobi ve etkinliklerden daha az keyif almaya ya da bunlara katılmamaya başlar. Tolerans, oyuncunun aynı haz duygusunu sürdürebilmek için oyunda geçirdiği süreyi artırmasıdır. Oyunda geçirilen sürenin artması bağımlılık sürecini hızlandırabilse de tek başına bağımlılığın tanı ölçütü değildir (Gentile, 2009; Ögel, 2012; Rideout vd., 2010; Van Rooij vd., 2011). Yoksunluk, oyun oynanamadığında ortaya çıkan öfke, kaygı, depresif duygu durumu, içine kapanma ve yoğun oyun oynama isteği gibi belirtileri ifade etmektedir. Duygu durum değişikliği, bireyin sorunlarından ve olumsuz duygularından uzaklaşmak amacıyla oyun oynamaya yönelmesi ve baş edemediği problemlerle karşılaştığında oyun oynama sıklığını ve süresini artırmasıdır. Nüksetme, oyunu kontrol etme, azaltma ya da bırakma girişimlerinin başarısız olması ve yeniden eski oyun oynama davranışına dönülmesidir. Çatışma, oyun oynama davranışı nedeniyle bireyin aile, okul, iş, hobiler ve sosyal yaşamında çeşitli sorunlar yaşaması, uyku, beslenme ve kişisel bakımını ihmal etmesi ya da çevresine doğru olmayan bilgiler vermesiyle ilişkilidir. Son olarak problemler, akademik başarısızlık, iş kaybı, ilişkilerin bozulması ve kişisel bakımın aksaması gibi olumsuz sonuçlara rağmen bireyin oyun oynamayı sürdürmesini ifade etmektedir (Griffiths & Davies, 2005).

Dijital oyunların sahip olduğu bazı özellikler kişilerin bu oyunlara karşı bağımlılık geliştirmelerine neden olmaktadır. Bu özellikler ile oyuncular dijital oyunlarda daha uzun zamanlar geçiriyor ve oyunlara bağlılıklar geliştirmelerine neden oluyor (Irmak &

Erdoğan, 2016) . Yee (2006), oyuncularını motive eden bileşenleri oyuna dalma, sosyal ve başarı olarak tanımlamıştır. Bu tanımlamalar aşağı bulunan tablodaki gibidir;

Tablo.1.1: Oyuncuları Motive Eden Bileşenler

Sosyal Bileşen	Oyuna Dalma	Başarı
Sosyalleşme: Oyuncunun diğer oyuncularla yardımlaşma ve sohbet imkanının olması.	Keşif: Oyunlar içerisinde keşfetmenin yoğun olması kişilerde bir sonrasında ne var düşüncesini oluşturmaktadır.	Rekabet: Diğer oyuncular ile rekabet ve mücadele isteği.
İlişki: Oyuncuların farklı şehirde yaşama durumlarının olmasına rağmen aynı saatte online olmaları ve birbirleriyle bağ kurabilmeleri	Rol Yapma: hikayeleştirmeler Oyunda yaparak (yeni karakter oluşturmak ve diğer oyuncularla doğaçlama etkileşim kurabilmek) gerçek hayatta sahip olmak istediği rolü oynamak.	Mekanik: Oyun içerisindeki karakterinin performansını iyileştirmek amacıyla oyunun temel kurallarını ve sistemi çözme gerekliliği.
Ekip Çalışması: Bir grup çalışmasının parçası olmaktan memnuniyet duyma.	Özelleştirme ve Kontrol: Oyun karakterini ve oyun ortamını kendine göre özelleştirebilme olanağı.	(Yükselme/İlerleme): Oyun içinde güç, ödül, hızlı memnuniyet duyma. ilerleme, sanal ortamda bir maddiyat oluşturma ya da statüye sahip olma isteği.
	Gerçeklerden Kaçma: Günlük hayatta yaşanan problemler, kaygı, korku ve negatif duygulardan kaçma olanağı.	

Ergenler için ise göstermiş oldukları bu bağımlılık durumunun nedenleri kişiden kişiye değişkenlik gösterebilir bu yüzden bağımlı olmalarına neden olan motivasyonlarını incelemek fayda sağlayacaktır (Kırcaburun vd., 2018).

Ergenler üzerinde yapılan çalışmada ise erkek ergenlerin oyun bağımlılığının kadın ergenlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Fam 2018). Gençler üzerinde yürütülen boylamsal çalışmalar incelendiğinde, duygu düzenleme güçlükleri, dikkat sorunları, dürtüsellik, düşük benlik saygısı, otistik özellikler ve yüksek fiziksel

saldırganlık düzeylerinin ilerleyen dönemlerde oyun bozukluğunu yordayabileceği görülmektedir (Gentile vd., 2011; Wartberg vd., 2019; Liu vd., 2017; Krossbakken vd., 2018, akt. Derevensky vd., 2022).

Falcione ve Weber (2025)' in ergenler üzerinde yaptıkları çalışmada, başlangıçta var olan psikopatolojik belirtilerin ilerleyen dönemlerde oyun bağımlılığı gelişimiyle anlamlı biçimde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Buna karşılık, oyun bağımlılığının; bireysel özellikler ve cinsiyet gibi değişkenler kontrol edildiğinde, sonraki süreçte psikopatoloji düzeylerinde artışa yol açtığına dair güçlü bir bulguya ulaşılmamıştır. Özellikle içselleştirme sorunlarının belirleyici olduğu; depresyon belirtilerinin en güçlü yordayıcı olarak öne çıktığı, bunu kaygı, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) ile sosyal sorunların izlediği görülmektedir. Yapılan araştırmayı klinik açıdan değerlendirdiğimizde özellikle depresyon ve kaygı gibi ruh sağlığı sorunlarının erken dönemde belirlenmesi ve müdahale edilmesinin, ergenlerde oyun bağımlılığını önlemeye yönelik önemli bir strateji olabileceğini göstermektedir. Bu doğrultuda, ruh sağlığı değerlendirmelerinde problemlili medya kullanımının da göz önünde bulundurulması ve müdahale süreçlerinde önceliğin altta yatan psikolojik sorunlara verilmesi önerilmektedir. Özellikle bilişsel-davranışçı terapi yaklaşımlarının, gerekli durumlarda oyun kullanımına özgü bileşenlerle desteklenmesi etkili bir müdahale süreci sağlayabileceği sonucuna varılmıştır (Falcione & Weber, 2025).

1.5.5. Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı

Teknolojinin hızla gelişmesiyle birlikte satın alma imkânı internetten yapılabilir duruma gelmiştir. Çevrim içi (online) alışveriş bağımlılığı, bireyin alışveriş yapma ve para harcama davranışlarına ilişkin dürtülerini kontrol etmekte güçlük yaşaması ve bu davranışların olumsuz sonuçlar doğurmasına rağmen sürdürülmesi ile karakterize edilen bir durum olarak tanımlanmaktadır (Black, 2001, akt. Akkaş, 2021).

Bağımlılıklar Risk Faktörleri Tanı Süreçleri ve Sonuçları içinde yer alan McElroy'un değerlendirmelerine göre çevrimiçi alışveriş bağımlılığı, diğer davranışsal bağımlılık türleriyle benzer özellikler göstermektedir. Bu bağımlılık türünde belirginlik, duygu durumunda değişim, tolerans gelişimi, yoksunluk belirtileri, çatışma, nüks etme ve süreç sonunda ortaya çıkan olumsuz sonuçlar gibi temel bağımlılık ölçütleri görülmektedir. Bu ölçütler, bireyin alışveriş davranışını kontrol etmekte zorlandığını ve

davranışın zamanla günlük yaşam üzerinde baskın hale geldiğini göstermektedir (McElroy, 1994, akt. Ercan, 2024)

Belirginlik boyutunda alışveriş davranışı bireyin yaşamında merkezi bir konuma yerleşmekte; kişinin düşünce, duygu ve davranışları büyük ölçüde alışveriş etrafında şekillenmektedir. Duygu durum değişikliği kapsamında ise bireylerin alışveriş stresi, kaygı veya olumsuz duygularla başa çıkmak amacıyla kullandıkları; alışverişin geçici bir rahatlama ve mutluluk hissi sağladığı ifade edilmektedir.

Tolerans gelişimi, başlangıçta alınan haz ve doyumun devam ettirilebilmesi için daha fazla alışveriş yapma ihtiyacının ortaya çıkmasıyla açıklanmaktadır. Bu süreçte bireyin alışverişe ayırdığı zaman ve harcadığı para miktarı giderek artabilmektedir. Yoksunluk belirtileri ise alışverişin engellenmesi veya azaltılması durumunda huzursuzluk, gerginlik, mutsuzluk ya da yoğun istek gibi olumsuz psikolojik tepkilerin ortaya çıkması şeklinde görülmektedir.

Çatışma boyutunda alışveriş bağımlılığı; bireyin aile, arkadaşlık, eğitim ve iş yaşamında çeşitli sorunlar yaşamasına neden olabilmektedir. Kısa süreli haz duygusunun ön planda tutulması, uzun vadeli olumsuz sonuçların göz ardı edilmesine yol açabilmektedir. Ayrıca birey, alışveriş davranışını bir baş etme yöntemi olarak değerlendirdiği için bu davranışı sürdürme eğiliminde olmaktadır.

Nüks etme ise bireyin alışveriş davranışını kontrol altına aldıktan sonra yeniden eski yoğunluğunda alışveriş yapmaya başlaması durumunu ifade etmektedir. Bu durumun birçok bağımlılık türünde olduğu gibi çevrimiçi alışveriş bağımlılığında da yaygın biçimde görüldüğü belirtilmektedir (McElroy, 1994).

Griffiths, herhangi bir davranışın bağımlılık olarak adlandırılması için yukarıda belirtilen bileşenlerin hepsinin mevcut olması gerektiğini savunmaktadır. Bu kriterler göz önüne alınarak değerlendirildiğinde alışveriş bağımlılığı; kontrol edilemeyen, fark edilir şekilde sıkıntı yaratan, zaman alıcı veya mesleki, ailevi, sosyal, veya mali zorluklara neden olan bir bağımlılık çeşididir (Murali et al., 2012, akt. Akkaş, 2021)

Online alışveriş bağımlılığını etkileyen faktörlere baktığımızda bu nedenler arasında sosyokültürel nedenler, psikoanalitik nedenler ve bilişsel davranışçı nedenler bulunmaktadır. Sosyo kültürel nedenler kredi kartının kolay kullanılabilir olması, reklamlar ve medyanın etkisi ile internet üzerinden alışverişin kolay olmasını

içermektedir. Psikoanalitik nedenler alışveriş yapmaktan alınan haz ve negatif duyguların etkisini minimum düzeye yaklaştırmaktadır. Bu durumlarla birlikte bireylerin ruh sağlığını iyileştirmeye yönelik arayışları, girişimleri ve kimlik duygusunu tatmin etme çabaları kısa süre devam edip kaldığından, genel iyi oluşları üzerinde olumsuz etkiler ortaya çıkmaktadır. Bilişsel davranışsal nedenler arasında yer alan reklamlar, mevcut kredi olanakları ve promosyon uygulamaları ile depresyon ve anksiyete gibi tetikleyiciler; zayıf öz düzenleme, artan dürtüsellik ve duygusal süreçlerin daralmasına yol açmaktadır. Kişiler alışveriş yaptıklarında geçici bir rahatlama hissedebilmekte, ancak alışveriş sonrasında suçluluk, pişmanlık ve umursamazlık yaşayabilmektedir (Murali et al., 2012, akt. Akkaş, 2021).

Bağımlılığın temel bileşenleri; çatışma, geri çekilme, belirginlik, duygu durumunda değişim, nüks, hoşgörü ve süreç sonunda ortaya çıkan sorunlar olarak sıralanmaktadır. Bu altı bileşeni karşılayan eylemler bağımlılık çerçevesinde incelenir. Yeni bir davranışsal bağımlılık olan çevrimiçi alışveriş bağımlılığı bu bileşenler doğrultusunda tek tek incelendiğinde kriterleri karşılamaktadır.

Alışveriş bağımlılığı, bağımlılık için gerekli görülen altı temel ölçütü karşılamaktadır. Bu ölçütler; belirginlik, duygu durum değişikliği, tolerans, yoksunluk belirtileri, çatışma ve nüks etme olarak sıralanmaktadır. Belirginlik, alışveriş yapma düşüncesinin bireyin duygu ve düşüncelerini kontrol ederek yaşamındaki en önemli uğraş hâline gelmesini ifade ederken; duygu durum değişikliği, alışverişin rahatlama ve stresten uzaklaşma amacıyla kullanılmasını ifade etmektedir. Tolerans, aynı etkiyi elde edebilmek için alışveriş yapma sıklığının giderek artmasını; yoksunluk belirtileri ise alışveriş yapılamadığında ortaya çıkan fiziksel ve duygusal belirtileri kapsamaktadır. Çatışma, alışveriş davranışının bireyin kendisi ve çevresiyle sorun yaşamasına neden olması; nüks etme ise bağımlılık davranışının yeniden ortaya çıkmasıdır (Griffiths, 1996; Griffiths, 2005; Lemmens et al., 2009, akt. Akkaş, 2021).

1.5.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı

Hiç durmadan gelişen teknolojinin sonuçlarından olan mobil cihazlar günlük yaşantımızın vazgeçilmez bir unsuru haline gelmiştir. En temelde iletişimi kolaylaştırması, taşınabilir olması ve her an iletişim kurmaya imkân tanınması gibi özellikleriyle öne çıkan cep telefonları, çağımızda bilişim teknolojilerindeki gelişmelerin

de etkisiyle birçok farklı işlevi bünyesinde barındıran akıllı telefonlara dönüşmüştür (Karaarslan & Budak, 2012, s. 4549).

Akıllı telefonlar ile cep telefonlarının benzer olarak değerlendirilse de cep telefonları ile akıllı telefonları ayırmak gerekmektedir. Basit cep telefonları kısa mesajlaşmalar ve aramalar için kullanılırken akıllı telefonlar iOS, Android, Windows Phone ve Symbian OS gibi farklı birçok işletim sistemiyle çalışarak sosyalleşme, konum ve internete erişim konularında birçok imkân sağlamaktadır (Çakır & Demir, 2014: 215).

Akıllı telefon kullanan kişilerin sayısı gün geçtikçe artmaktadır (Kumcağız vd., 2020). Akıllı telefonların yeni özelliklere sahip olması, yüz yüze iletişim kurma konusunda çekingen bir yapı gösteren kişilerin kullanabileceği işlevsel bir araç olması aynı zamanda kişilerin birçok bilgiye kolaylıkla ulaşmaları nedeniyle kullanan kişi sayısının artması ve kullanımın bilinçsizce olması araştırmacıların dikkatini çekmiştir (Al-Barashdi vd., 2015). Akıllı telefon kullanımının özellikle de gençler arasında gün geçtikçe artması patolojik akıllı telefon bağımlılığının gündeme gelmesine neden olmuştur. Bilinçsiz, anormal telefon kullanımı veya telefon bağımlılığının bireylerin sosyal hayatlarını ve fiziksel ve zihinsel sağlık durumunu olumsuz yönde etkilediğine yönelik araştırmalara ulaşılmıştır (Kuyucu, 2017; Minaz vd., 2017).

Akıllı telefon bağımlılığının tedavisine baktığımızda 10 müdahale türünün olduğunu görüyoruz bunlar;

1. Psikolojik müdahaleler: Depresyon, sosyal içe çekilme, kaygı bozukluğu, gibi psikiyatrik bozukluklara sahip olan insanların akıllı telefon kullanımını olumsuz duygulardan kurtulma ve güven duygusu oluşturma amaçlı kullandıkları görülmüş buna yönelik psikolojik müdahaleler geliştirilmiştir.
2. Sosyal destek programları: Bu program kapsamında akıllı telefon bağımlısı kişilere yalnızlıktan kurtulmak amacıyla kullanan gruba aile ve arkadaş çevresinin desteği sağlanarak bağımlılıkla mücadele etmeleri hedeflenmiştir.
3. Yaşam tarzı müdahaleleri: Bu müdahale yöntemi ile akıllı telefonlarda geçirilen süreye kısıtlayıcı yönde müdahale edilir.

4. Teknolojik müdahaleler: Akıllı telefonların kullanım süreleriyle ilgili uyarılar içeren uygulamalar ve yazılımlar geliştirilerek aynı zamanda tıbbi yöntemlerle beraber uygulanmasını içeren müdahale çeşididir.
5. Aile müdahaleleri: Bağımlı kişinin aile üyeleriyle iletişimi artırılarak kişinin ailesi tarafından desteklenmesi ve değerli hissettirilmesini amaçlayan müdahaledir.
6. Tıbbi müdahaleler: Akıllı telefon bağımlılığıyla tanımlanan fizyolojik ve psikolojik bozuklukların tedavisini amaçlayan müdahaledir.
7. Eğitsel müdahaleler: Çocuklara ve ergenlere akıllı telefon bağımlılığı içeriğinde eğitim programları düzenlenmesini hedefleyen müdahaledir.
8. Egzersiz müdahaleleri: Bağımlıların telefondan uzak kalma amacıyla onları egzersizlere yönlendiren müdahale çeşididir.
9. Farkındalık (mindfulness) müdahaleleri: Akıllı telefon bağımlılığına sahip kişinin kendisine olan farkındalığına, özgüven ve sosyal uyumunun artırılmasına odaklanarak bağımlılığın önlenmesi hedeflenmektedir.
10. Meditasyon müdahaleleri: Beden ve zihin meditasyonlarıyla akıllı telefon bağımlılığını azaltmayı amaçlayan müdahale yöntemidir. Çalışmalarda önerilen tedavi yöntemlerinin tek başına kullanımından ziyade kombinasyon tedavisinin daha etkin olacağı düşünülmektedir (Wu & Chou, 2023).

1.6. Duygusal Tepkisellik

Sosyal bir varlık olarak insan yaşadığı çevredeki insanlarla sosyal ilişkiler kurar ve bu ilişkiler içerisinde yaşanan duygular, bu duyguların yoğunluğu ve bu duygular sonucunda ortaya çıkan tepkiler kişiler için önemlidir (Seçer vd., 2013). Duygusal tepkisellik ile ilgili Özpolat ve Tunç 'un (2024) yaptıkları araştırmada dünyada duygusal tepkisellik ile ilgili araştırmaların 1980 yılında başladığı ülkemizde ise 2015 yılında başladığı tespit edilmiştir.

Duygusal tepkisellik kavramının ortaya çıkışı Bowen' ın (1976) aile sistemleri kuramına dayanmaktadır. Bu kuram çerçevesinde kişi ailesine bağımlıdır ve kişiden beklenen bu bağımlılığını revize ederek kendi kimliğini oluşturma ve özgürleşmesidir (Lee & Hughey, 2001). Kişinin kendi kimliğini oluşturma süreci doğumundan ölümüne

kadar devam etmekle birlikte anne ve babadan bağımsızlaşmasına benlik farklılaşması kavramı ile ifade edilmektedir (Bowen, 1974). Benlik farklılaşması, içerisinde pek çok boyut bulunmaktadır ve bu boyutlardan biri de duygusal tepkisellik kavramıdır (Skowron & Schmitt, 2003).

Duygusal tepkisellik kişilerin kişilik yapılarına göre farklılık göstermektedir (Lucas & Baird, 2004). Bu sebeple bireylerin olaylar ve durumlar karşısında verdiği tepkilerin süresi ve yoğunluğu da kişiden kişiye değişkenlikler göstermektedir (Becerra & Campitelli, 2013).

Yurdakul ve Öner (2015) tarafından yapılan çalışmada duygusal tepkisellik, bireyin sosyal hayatında çevresinde bulunan diğer bireyler ile kurduğu ilişkilerde kişilik yapısına bağlı olarak hissettiği duygular ve bu duygular doğrultusunda ortaya koyduğu tepkiler şeklinde tanımlanmıştır. Kişilerin karşılaştıkları olaylar ve durumlara karşı göstermiş olduğu tepkiler de değişmektedir. Skowron (2000) heteroseksüel çiftler arasında yaptığı araştırmada duygusal tepkiselliğin yüksek olmasının ilişki doyumunu negatif yönde etkilediği sonucuna varmıştır. Shapero vd. (2016) yaptığı araştırmaya göre ise ergenlerdeki duygusal tepkiselliğin çok yüksek olmasının psikopatolojik semptomların oluşmasına neden olacağını tespit etmişlerdir. Yine Shapero vd. (2019) yaptıkları çalışmada yüksek duygusal tepkiselliğin yüksek depresif semptomlar ve intihar düşüncesi ve davranışlarıyla ilgili olduğu sonucuna varılmıştır. Webb vd. (2012) yaptığı çalışmada ise bireylerin yüksek düzeyde duygusal tepkiselliğinin kişiler arası ilişkilerini olumsuz yönde etkilediği ve çalışma içerisinde daha tepkisel kişilerin saldırganlığa daha meyilli olduğu sonucunu varılmıştır. Duygusal tepkisellik ile psikopatoloji arasındaki ilişkinin incelediği başka bir çalışmada yeme bozukluğu ve kaygı problemi olan ergenlerin madde bağımlılığı sorunu olan ergenlerden daha yüksek duygusal tepkiselliği olduğu bildirilmiştir yine bu durum da duygusal tepkiselliğin belirli psikolojik bozukluklarla ilişkili olduğunu göstermektedir. (Nock vd., 2008).

Duygusal tepkisellik ile psikopatoloji ile ilgili yapılan çalışmalara baktığımızda güncel literatür, duygusal tepkiselliğin yüksek olduğu bireylerin özellikle olumsuz duygularla başa çıkma ve bu duyguları düzenleme süreçlerinde zorlandıklarını ve bu zorlanmaların ise çeşitli psikolojik sorunlarla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Akt. Balaban & Bilge, 2025). Borderline kişilik bozukluğu (BKB) özelinde yapılan

nörogörüntüleme çalışmaları ise, duygusal ve bilişsel süreçleri düzenleyen beyin sistemlerinde önemli farklılıklara işaret etmektedir. Silbersweig ve arkadaşlarının (2007) bulgularına göre, olumsuz duygusal uyaranlar sırasında davranış kontrolünden sorumlu prefrontal bölgelerde (özellikle medial orbitofrontal korteks ve subgenual anterior singulat) aktivite azalırken, amigdala ve ventral striatum gibi duygusal işleme ile ilişkili limbik yapılarda artmış aktivasyon gözlenmektedir. Sınır kişilik bozukluğu duygusal tepkiselliğinin değerlendirilmesi ve travma sonrası stres bozukluğu semptomlarının düzenleyici rolünün araştırıldığı çalışma içerisinde 171 kişi ile çalışma yapılmıştır. Yapılan çalışmanın sonucuna göre sınır kişilik bozukluğunun duygusal tepkisellik üzerinde anlamlı düzeyde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bu örüntü, düzenleyici üst beyin mekanizmalarının zayıflaması ve duygusal tepkilerin daha alt düzey sistemler tarafından baskın şekilde yönetilmesiyle açıklanmaktadır. Nitekim daha yeni çalışmalar da BKB’de prefrontal korteks ile limbik sistem arasındaki işlevsel dengenin bozulduğunu vurgulamaktadır (Krause-Utz vd., 2014; Massó Rodriguez vd., 2021). Özellikle amigdala ile medial prefrontal ve anterior singulat korteks arasındaki etkileşimdeki aksaklıkların, yoğun duygusal yaşantılar ve yetersiz bilişsel denetimle ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bu nörobiyolojik dengesizliklerin, dürtüsellik ve aşırı duygusal tepkiler gibi klinik özelliklerin ortaya çıkmasında etkili olduğu düşünülmektedir (Balaban & Bilge, 2025).

Buna ek olarak, korku ve hayal kırıklığı gibi olumsuz duyguların yoğun ve uzun süreli yaşanmasının yanı sıra, pekiştireç duyarlılık sistemlerinin aşırı hassasiyet göstermesi de BKB açısından risk oluşturan faktörler arasında değerlendirilmektedir (Bilge & Sertel Berk, 2017). Tüm bu veriler birlikte ele alındığında, borderline kişilik bozukluğunu anlamada duygusal tepkisellik ile ödül ve ceza duyarlılığına dayalı sistemlerin birlikte incelenmesinin daha kapsamlı bir açıklama sunduğu söylenebilir.

1.6.1. Duygu

Duyguların kişilerin hayatında merkezi bir rol üstlenmesi ve yaşanan durumlardan sonra verilen duygusal tepkilerinde değişebilmesinden dolayı psikopatolojinin araştırılmasında duyguların önemli bir rolü vardır (Nock vd., 2008).

Duygular kişilerin hayatta kalmasına yardımcı olması (savaş, kaç tepkileri gibi) ve türün neslinin devamlılığının desteklenmesi konusunda koruyucu işlevi bulunmaktadır

(Joseph, 1992). Duyguların en ilkel formu koku alma ve dokunsal uyaranlara yanıt olarak ortaya çıkmıştır (Joseph, 1992). Bebeklere baktığımızda duygusal tepkilerin tetiklenmesi gülümsemelerle, hafif okşamalarla, cilde üflemlerle oluşmaktadır. Bebeklerdeki bu duygusal tepkiler_çığlık atma, ağlamayla oluşurken bu tepkilerin pozitifliği dinginlik olarak kabul edilir ve hipotalamus tarafından aracılık edilir (Joseph, 1992).

Son yıllarda duygu kavramı ile ilgili sosyoloji, bilişsel psikoloji, nörobilim alanlarında yapılan çalışmalar artmıştır. Bu araştırmalar neticesinde literatürde duygu kavramının yanısıra duygusal zekâ, duygu düzenleme ve duygu farkındalığı gibi yeni kavramlar da ortaya çıkmıştır (Çam & Soylu, 2021).

Duygular kişilerin düşüncelerini, algısını, bilgiyi işleme hızını ve verebileceği tepkileri etkileyen temel unsurlar olarak değerlendirilmektedir (Crick & Dodge, 1994). Duygunun tanımı birçok araştırmacıya göre farklılık göstermektedir (Çakar & Arbak, 2004). Feldman (1996), duygu kavramını mutluluk, umutsuzluk ve hüznün gibi hem fizyolojik hem de bilişsel bir zemine sahip olan, kişinin davranışları üzerinde etkisi bulunan unsurlar şeklinde tanımlamıştır.

Crooks ve Stein (1991) mimiklerin, ses şiddetinin ve beden dilinin de çeşitli duyguların ifadesi olduğunu söylemektedir. Yine Croos ve Stein' in (1991) yaptıkları çalışma içerisinde duygunun oluşumunu uyarıcının olması, olay ya da durum neticesinde fizyolojik belirtilerin oluşması ve bu belirtilerden sonra bedensel tepkinin geçmişteki öznel deneyimlerden yola çıkarak duygunun oluşmasının bu döngü içerisinde olduğu yönünde belirtmişlerdir. Duygu ile çalışan birçok çalışmacı sadece duygu kavramı ile değil aynı zamanda temel duyguların ne olduğu üzerinde de çalışmalar yapmışlardır (Bozkurt, 2014). Ortony ve Turner (1990) yaptıkları çalışmada çalışmacıların baz aldığı temel duyguları aşağıda belirtilen liste şeklinde sunmuşlardır.

Tablo 1.2: Kuramcılara Göre Temel Duygular

Araştırmacı / Kuramcı	Yıl	Belirtilen Temel Duygular
Watson	1930	Korku, sevgi, öfke
McDougall	1926	Öfke, korku, şaşkınlık, bağlılık, hassasiyet
Arnold	1960	Tiksinti, öfke, cesaret, neşe, korku, umut
Mowrer	1960	Acı, haz
Izard	1972	Öfke, korku, suçluluk, utanç, sevinç, merak
Gray	1982	Öfke, dehşet, endişe, neşe
Panksepp	1982	Beklenti, panik, korku, öfke
Ekman, Friesen ve Ellsworth	1982	Öfke, nefret, korku, neşe, üzüntü, hayret
Tomkins	1984	Öfke, merak, küçümseme, nefret, ıstırap, korku, sevinç, utanç, hayret
Weiner ve Graham	1984	Mutluluk, üzüntü
Frijda	1987	Arzu, mutluluk, merak, hayret, şaşkınlık, keder
Oatley ve Johnson-Laird	1987	Öfke, nefret, endişe, mutluluk, üzüntü
Plutchik	1980	Kabul, öfke, ümit, nefret, sevinç, korku, üzüntü, hayret

Ekman ise yaptığı çalışmada evrensel olduğunu iddia ettiği 6 temel duygudan bahsetmektedir. Bu duyguları öfke, mutluluk, korku, üzüntü, şaşırma ve tiksiniş olarak belirtmiştir (Ekman, 1992).

Plutchik (1980) ise duygu sınıflandırması yaparken duyguları 8 temel kategoriye ayırmıştır. Bu duygular

- Korku
- Öfke/kızgınlık
- Üzüntü/hüzün
- Neşe/sevinç
- Hayret/şaşıklık
- Tiksinti/iğrenme

- Kabul etme/edilme
- Umut/beklenti

Plutchik (1980) duyguları sınıflandırdıktan sonra duyguları belirli sıraya göre dizerek duygu çemberi oluşturmuştur. Bu çember içerisinde birbirlerine yakın konumda olan duygular daha uzak konumda olan duygulara veya karşılarındaki duygulara kıyasla daha çok benzerlik göstermektedir (Plutchik, 1991, aktaran Birey ve Davranış, 2013). Örneğin;

- Beklenti ve neşe birlikte iyimserliği;
- korku ve kabul etme birlikte teslim olmayı;
- üzüntü ve sürpriz bir araya geldiğinde hayal kırıklığını,
- iğrenme ve öfke bir araya geldiğinde hor görmeyi,
- kabul etme ve neşe birlikte aşkı/sevgiyi
- öfke ve beklenti birlikte hırçınlığı ve saldırganlığı
- şaşkınlık duygusu ve korku duygusu bir araya geldiğinde dehşeti
- üzüntü duygusu ve tiksinti duygusu birlikte pişmanlığı meydana getirmektedir (Plutchik, 1991).

1.6.2. Limbik Sistem

Klinisyenler çalışmalarında beynin sol ve sağ taraflı lezyonların kişilerde farklı duygusal tepkilere neden olduğu bulunmuştur (Wheeler vd., 2007).

Limbik sistem subkortikal beyin “ilkel” ile daha gelişmiş kortikal beyin arasında yer alan bir kısım olarak kabul edilmiştir (MacLean, 1952; Yakovlev, 1948). Limbik sistem travmatik beyin hasarından, nörogelişimsel durumlardan nörodejenerasyon da dahil olmak üzere çeşitli bozukluklardan etkilenmektedir (Catani vd., 2013).

Limbik sistem, hafıza süreçleri ile duyguların düzenlenmesinde rol oynayan beyin bölgelerini içermektedir. Bu yapılar arasında bellekle ilişkili hipokampus, stres tepkilerinin düzenlenmesinde etkili hipotalamus ve duyguların işlenmesi ile düzenlenmesinde önemli rol oynayan amigdala yer almaktadır. Bu yapılar arasında, hafıza fonksiyonu ile ilişkili olan hipokampus, stres yanıtını düzenleyen hipotalamus ve duyguların düzenlenmesi ve işlenmesinde önemli rol oynayan amigdala yer almaktadır (Kılıç vd., 2024).

Limbik sistem kişinin sevinç, öfke, korku, sevgi gibi duygularının deneyimlemesine ve ifade etmesine yardımcı olur. Yaşanan durum karşısında limbik sistem için duygusal girdiyi sağlar ve limbik sistem de bu girdiyi yorumlayarak uygun tepkinin verilmesini sağlar. Limbik sisteme bağlı olan hipokampusün yardımı ile de bu duygusal deneyimlerin hatırlanması kolaylaşır (Kaushal vd., 2024).

Limbik sistem genel olarak duygusal süreçlerle ilişkilendirilse de güncel yaklaşımlar, bu sistemin tek bir yapıdan ziyade farklı işlevlere sahip alt bileşenlerden oluştuğunu ortaya koymaktadır. Özellikle amigdala, orbitofrontal korteks ve hipokampus; duygu, ödül değerlendirme ve bellek süreçlerinde birbirleriyle ilişkili ancak farklı görevler üstlenmektedir. Bu nedenle limbik sistemin duygusal süreçleri yönetmedeki işlevi, tek bir merkezden çok dağıtık bir ağ yapısı çerçevesinde değerlendirilmektedir. Duyguların oluşumu ve düzenlenmesinde önemli bir yere sahip olan singulat korteksin anterior bölümü, orbitofrontal korteks ve amigdaladan gelen ödül ve ceza bilgilerini işleyerek duygusal değerlerin davranışlara aktarılmasına katkı sağlamaktadır. Posterior singulat korteks ise uzamsal bilgi ve eylemle ilişkili verileri hipokampal bellek sistemiyle bütünleştirmekte, böylece duyguların yalnızca anlık tepkilerden ibaret olmayıp geçmiş deneyimlerle de şekillendiğini göstermektedir. Bu yapılar, duygu, bellek ve davranış arasında köprü görevi üstlenirken, singulat korteksin çok yönlü bağlantıları da duyguların davranışsal çıktılarına dönüştürülmesinde merkezi bir rol oynamaktadır. Özellikle ödül ve ceza bilgisi ile eylemler arasındaki ilişkinin kurulması, bireyin çevreye uyum sağlayan davranışlar geliştirmesi açısından önem taşımaktadır. Bu doğrultuda duygular, limbik sistem içerisinde izole bir süreç olarak değil, bilişsel ve davranışsal sistemlerle etkileşim içinde işleyen dinamik bir yapı olarak değerlendirilmektedir (Rolls, 2019, 2015).

1.6.3. Duygudurum Bozukluğu

Duygudurum kavramını araştırmacılar duyguların kalıcı hale gelmesi olarak tanımlamışlardır. (Tüfenk, 2024). Duygu durum, duygular gibi etkisini hızlı şekilde kaybetmezken negatif ve pozitif duygudurumda olma olarak iki şekilde bulunabilir (Clore vd., 2013).

Psikoloji alanında psikolojik bozukluklar genel itibariyle duygudurum bozuklukları, davranış bozuklukları ve düşünce bozuklukları olmak üzere üç ana kategoride ele alınmaktadır. Düşünce alanında ortaya çıkan bozulmalar fobi ve obsesyon

gibi sorunlara yol açabilirken, duygusal alandaki bozukluklar ise depresyon ve anksiyete gibi rahatsızlıklarla ilişkilendirilmektedir (Kırpınar, 2012).

Duygu durum bozuklukları kişilerin hayat kalitesinde bozulmalara neden olan ve kişilerin sosyal, bilişsel ve mesleki işlevlerinde bozulmalara neden olan ve yıllar içerisinde tekrarlayabilen bir hastalıktır. Duygu durum bozukluklarının nedeni tek bir nedene bağlanmamıştır ve birden çok faktöre bağlı olabilir (Özbay & Vardarlı, 2024).

1.7. Psikolojik Dayanıklılık

American Psychological Association'nın tanımına göre psikolojik dayanıklılık, bireyin zorlayıcı ya da tehdit edici yaşam olayları karşısında ruhsal, duygusal ve davranışsal açıdan esneklik göstererek uyum sağlayabilme kapasitesi olarak ifade edilmektedir. Bu süreçte kişinin yaşantıları algılama biçimi, sahip olduğu sosyal destek kaynakları ve kullandığı başa çıkma yöntemleri, olumsuz koşullara ne ölçüde uyum sağlayacağını belirleyen temel unsurlar arasında yer almaktadır.

Psikolojik dayanıklılık kavramı, alan yazında ilk kez 1980'li yılların başlarında Werner ve Smith (1982), Garmezy (1983) ile Rutter'ın (1985) çalışmalarıyla ele alınmaya başlanmıştır. Emmy Werner ve Ruth Smith'in (1982) yüksek riskli grupta yer alan çocuklar üzerinde yürüttükleri uzun dönemli araştırmada, yeterli desteğe sahip olan, ilgi ve sevgi ortamında yetişen çocukların yaşamlarındaki güçlüklerin üstesinden daha kolay gelebildikleri ve ilerleyen yıllarda hayattaki becerileri konusunda daha işlevsel yetişkinler hâline gelebildikleri belirtilmiştir. Kişilerin zorlukların üstesinden gelebilmesi ya da yeni olay ve durumlara kolay uyum sağlayabilme yeteneği dayanıklılık olarak adlandırılır. Dayanıklılık kavramı genellikle çocuklarla, genç yetişkinlerle, ergenlerle ilişkilendirilir (Fraser vd., 1999). Aynı zamanda dayanıklılığa sahip olabilmek bir kişilik tipini ya da bir özelliği temsil etmemektedir (Luthar & Cicchetti, 2000). Grotberg' in (1996) yaptığı tanıma göre de kişinin hayatın zorluklarıyla mücadele etmesi ve bu mücadele sonrasında psikolojik olarak kendini daha güçlü hissedebilme kapasitesidir. Kişiler hayatın zorluklarıyla karşı karşıya kaldıklarında başa çıkabilme durumuna yönelik daha olumlu tepkiler verme, bu durumlara karşı olumlu performans sergileme ya da olumsuz durumların olmasına rağmen başarıya ulaşabilme durumu da psikolojik dayanıklılık kapsamındadır (Gilligan, 2007). Psikolojik dayanıklılığı yüksek kişiler yaratıcılık, sevgi, içgörü sergileyebilirler (Greene, 2002)._Aynı zamanda yüksek

dayanıklılığa sahip olan kişilerin diğer insanlarla olumlu sosyal ilişkiler kurduğu gözlemlenmiştir (Werner, 2001). Kişilerin psikolojik dayanıklılıkları ise çoğunlukla inançsal bağlıklar, sosyo-duygusal destekler ve güçlü rol modellerle desteklenir (Grotberg, 1995). Friborg ve arkadaşlarının (2005) yaptıkları çalışmada psikolojik dayanıklılığın kullanıldığı alanı iki farklı alan ile açıklamıştır. Bu alanlardan ilki dayanıklılığın klinik psikolojideki kullanımı, diğeri ise çalışma hayatındaki kullanımıdır. Klinik psikolojide dayanıklılığın kullanılmasının nedeni kişilerin psikolojik sağlıklarını kazanmaları ve sürdürmeleridir. Çalışma hayatında ise negatif durumları ve stresi tolere edebilme durumundan dolayı işe uygun personelin seçilmesidir (Friborg vd., 2005).

Psikolojik dayanıklılık kavramına nörobiyolojik açıdan baktığımızda kişilerin yaşamlarının erken dönemlerinde riskli durumlara maruz kalmalarının sinir ağlarında, nörotransmitterlerin salgılanmasında ve reseptörlerin duyarlılığında değişiklikler oluşturabileceği sonucuna varılmıştır. Bu değişiklikler olumsuz durumların absorbe edilmesini etkilediği için dayanıklılığı da etkilemektedir (Herman vd., 2011). Psikanalitik açıdan baktığımızda ise dayanıklılık (resilience) kavramına baktığımızda, kişinin yaşadığı travmatik olaylar ve zorlayıcı yaşam deneyimlerini yalnızca tolere etmesi değil, aynı zamanda bu deneyimleri zihinsel olarak işleyebilmesi ve anlamlandırabilmesiyle ilişkili bir yapı olarak ele alınmaktadır (Malgarim vd., 2018). Dayanıklılık kavramını incelerken risklere maruz kalan çocukların dayanıklılıklarının ne durumda olduğunu inceleyen araştırmalar ile karşılaşırız. Farber ve Egeland (1987)'ın yaptıkları çalışmalarda riske maruz kalan çocukların dayanıklı ama duygusal olarak sağlıklı olduğu sonucuna varılmıştır. Psikolojik dayanıklılık içerisinde ebeveyn faktörünün kritik olduğunu belirten araştırma içerisinde psikolojik dayanıklılık ve otoriter ebeveyn tutumuna dair yapılan araştırmada dayanıklılık otoriter ebeveyn tarzı birlikte düzenlediği görülmüştür. Aynı zamanda bu çalışma içerisinde erkeklerin kadınlara göre dayanıklılıklarının daha fazla olduğu için zihinsel sağlıklarının daha iyi olduğu sonucuna varılmıştır (Adnan vd., 2022).

Psikolojik dayanıklılık, bireyin yalnızca stresli yaşam olaylarına uyum sağlama kapasitesiyle sınırlı olmayıp; aynı zamanda bağımlılık davranışları, duygusal süreçler, sosyal ilişkiler ve bireysel yeterlilik algılarıyla da yakından ilişkili çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaktadır. Nitekim yapılan çalışmalar, psikolojik dayanıklılığın düşük olduğu bireylerde zararlı alışkanlıklara yönelimin artabildiğini, buna karşın dayanıklılık düzeyi yüksek bireylerin duygusal tükenmişlik düzeylerinin daha düşük olduğunu ortaya

koymaktadır. Ayrıca bireylerin sosyal ilişkilerinin niteliği, özellikle yakın arkadaş ilişkileri ve duygusal özerklik düzeyleri, psikolojik dayanıklılığın önemli yordayıcıları arasında yer almaktadır. Bu bulgular, psikolojik dayanıklılığın yalnızca bireysel bir özellik değil; sosyal çevre, duygusal süreçler ve davranışsal eğilimlerle birlikte şekillenen dinamik bir yapı olduğunu göstermektedir (Acar, vd., 2019; Kapusuz & Kalkan, 2024; Toraman vd., 2023).

1.7.1. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Risk Faktörleri

Psikoloji alanında yapılan psikolojik dayanıklılık çalışmalarında kişilerin riskler karşısında adaptasyon becerilerine ve baş edebilme şekillerine odaklanılmıştır (Kararırmak, 2006). Gelişimsel açıdan baktığımızda çocukların ve ergenlerin büyüdükçe işlev göstermeleri gereken birçok alan olduğunu ve aşmaları gereken de birçok zorluğun bulunduğunu görüyoruz. Çocuklar ve ergenler bu zorluk ve engelleri aştıklarında dayanıklılıkları ortaya çıkmaktadır. (Masten & Coatsworth, 1998). Kişilerin çocukluk ve ergenlik dönemlerinde riskli durumlara maruz kalmaları yaşam boyu gelişimlerinde aksamalara neden olmaktadır. Kişilerin riskli durumlara maruz kalması da sağlıklı bir yaşam sürmesinde bir risk olarak değerlendirmektedir. Risk faktörleri arasında doğal afetler, boşanma, yoksulluk, cinsel istismar, ebeveynlerde görülen psikopatolojik sorunlar veya hastalıklar, terör ve genetik bozukluklar risk faktörleri arasında yer alabilmektedir (Kararırmak, 2006). Gelişimsel çerçevede psikolojik dayanıklılık ile ilgili yapılan uzunlamasına yapılan bir çalışmada, zorlu yaşam koşullarına maruz kalan bireylerin önemli bir kısmının ilerleyen yaşlarda bu olumsuzluklara uyum sağlayabildiği ve psikolojik açıdan sağlıklı bireyler olarak yaşamlarını sürdürebildikleri görülmüştür. Ayrıca ergenlik döneminde çeşitli güçlükler yaşayan bireylerin ilerleyen yaşlarda iyileşme gösterebildikleri ifade edilmektedir. Bu durum, psikolojik dayanıklılığın dinamik ve gelişime açık bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır (Werner & Smith, 2001).

Sameroff ve arkadaşlarının (1982,1984, 1989,1990) yaptıkları çalışmalarda şizofrenisi olan annelerle çalışılmıştır. Bu çalışma içerisinde çocukların dayanıklılığını etkileyen risk faktörlerini sırlamışlardır. Bunlar annenin psikopatolojisi, annenin yüksek kaygısı, annenin katı tutumlar sergilemesi, babanın düşük statüdeki mesleği ve bu durumun evin ekonomik koşullarını etkilemesi, annenin düşük eğitim düzeyi, aile desteğinin az olması, ailedeki stresli yaşam olayları olarak sırlamışlardır. Bu olumsuz

durumların kronikleşmesi çocukların sosyal durumunun, bilişsel durumunun ve duygu durumunun üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Kararırmak (2006) son dönemlerde yapılan çalışmalar içerisinde çoklu risk faktörlerinin beraber değerlendirildiğini aktarmıştır. Yani bir kişinin hayatından birden çok risk faktörünün bulunabileceği söylenmektedir. Bu nedenle yapılan araştırmalarda çoklu risk faktörlerinin değerlendirilmesinin önemli olduğunu aktarmıştır. Murray (2003) çalışmasında risk faktörlerini bireysel, ailesel, çevresel ve okul olmak üzere 4 farklı alan üzerinden kategorize etmiştir.

Tablo 1.3: Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Risk Faktörleri

RİSK FAKTÖRLERİ	
Bireysel	Cinsiyet
	İrk
	Geçmiş Tıbbi Sorunlar
	Düşük IQ
	Sosyal Hayat Problemlerini Çözme
	Becerilerinde Zayıflık
	Stresli Yaşam Olayları
	Duygusal Sorunlar
	Ebeveyn Tarzındaki Tutarsızlık
	Sert Ebeveyn Tutumları
Aile	Aile Bileşimi
	Ailede psikopatolojinin varlığı
	Aile içi istismar öyküsünün bulunması
	Sosyoekonomik düzeyin düşüklüğü
	Sosyal Faaliyetlere Katılım İçin Fırsatın Olmaması
Sosyal	Olumlu bir sosyal çevre içerisinde gelişim göstermek ve sürdürmek
	Yüksek suç, şiddet ve yoksulluk
	Düşük eğitim kalitesi
	Okul etkinliklerinin az olması
Okul	Okul ortamının tehlikeli olması
	Akran ilişkilerinin iyi olmaması
	Okula devam etmeme

1.7.2. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Koruyucu Faktörler

Risk faktörlerinin yanında kişileri bu risklere karşı koruyan koruyucu faktörler de bulunmaktadır. Murray (2003) çalışmasında riske maruz kalmanın net bir şekilde olumsuz bir durumun olacağının garanti olmadığını ifade etmektedir. Murray bu çalışması içerisinde yöneltmiş olduğu soru ‘‘Neden bir çocuk riskli bir duruma maruz kaldığında etkilenebiliyorken bir başka çocuk aynı derecede daha büyük bir riske maruz kaldığında neden hayata daha iyi uyum sağlayabilir.’

Kararımak (2006)’ a göre koruyucu faktörler kişilerin riskli durumlara maruz kaldıklarında bu durumları atlatabilmesine yardımcı olan faktörlerdir ve bu koruyucu faktörler içsel ve dışsal etkenler şeklinde iki farklı şekilde ele alınmaktadır. Kişinin maruz kaldığı risk ile kendi kaynaklarını kullanarak başa çıkabilmesi içsel, sosyal çevreden destek görmesi ise dışsal faktördür (Kararımak, 2006). Masten (1994)’ ın öğretmenlerle yapmış olduğu çalışma içerisinde dayanıklılığın kişinin çevresi ile oluşturulduğunu bildirmektedir. Bu sonuca göre çevre ile ilişkinin bir koruyucu faktör olduğunu görmekteyiz. Masten (1994)’ ın çalışması içerisinde çocuk ve ergenler için psikolojik dayanıklılığı etkileyen koruyucu faktörler;

- Kişinin kendi özellikleri yani mizacı, öz saygısı, geleceğe karşı umudu ve orta ya da yüksek zekâ düzeyi,
- Aile durumu yani en az bir ebeveyn ile sıcak bir ilişki halinde bulunması,
- Okul ile ilişki ve akran ilişkileri,
- Yetişkinlerden gelen sosyal destek şeklinde sıralamıştır.

Koruyucu faktörlerden olan aile tutumu ile ilgili Türkiye’ de Tolan ve Uğur (2023) tarafından yapılan çalışmada ergenlerin psikolojik dayanıklılıklarının ebeveyn tutumları ile arasındaki ilişki konulu sistematik bir inceleme yapılmıştır. Bu çalışmanın amacı ergenlerdeki psikolojik dayanıklılığı etkileyen ebeveyn tutumları hakkında yapılmış olan çalışmaları incelemektir. 2008-2023 yılları arasında yayınlanan İngilizce ve Türkçe 24 makale taranmıştır. Araştırmanın sonucunda destekleyici, otoriter, demokratik ve şefkatli ebeveyn tutumlarının psikolojik dayanıklılığı artırdığı fakat düşmanca ve ihmalkâr ebeveyn tutumlarının ise psikolojik dayanıklılığı azalttığı belirlenmiştir.

Murray (2003) çalışmasında ise koruyucu faktörleri de risk faktörleri gibi bireysel, ailesel, sosyal ve okul olmak üzere 4 alana ayırmıştır.

Tablo 1.4: Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Koruyucu Faktörler

KORUYUCU FAKTÖRLER	
Bireysel	Olumlu Mizaç Yüksek Benlik Saygısı Orta İle Yüksek Zekâ Gelişmiş İçsel Kontrol Odağı Güçlü Akademik Beceriler Geleceğe Dair Umut Besleyebilmek
Aile	Çocuk İle Bakıcı Arasındaki Güvenli Bağlanma Sıcak Ama Otoriter Ebeveyn Tutumu Ebeveynlerin Eğitim Düzeyi Çocuğa Karşı Beklentilerin Olması
Çevre	Topluluk İçerisindeki Destek Kurum Ve Kuruluşlarına Ulaşımın Kolaylık Lise Döneminde İstihdam Fırsatları Toplumda Rol Model Alınabilecek Kişilere Ulaşımın Kolay Olması
Okul	Pozitif ve Destekleyici Öğretici- Öğrenci İlişkisi Akademik Başarıyı, Sosyal Faaliyetleri Ve Duygusal Hayattaki Gelişimi Destekleme İçsel Kontrol Odağını Geliştirmeyi Hedefleme Tutarlı Okul-Ev İletişimi

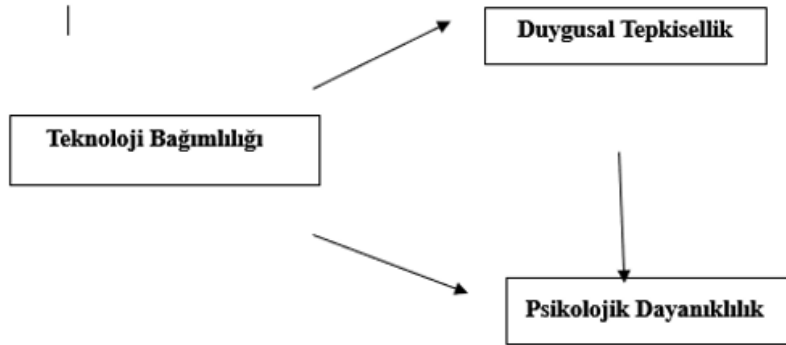
Risk faktörleri ve koruyucu faktörler içerisinde yer alan aile dinamikleri ile ilgili yapılan çalışmalarda psikolojik dayanıklılığın gelişiminde aile tutumlarının önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Nitekim ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada, otoriter ebeveyn tutumuna sahip ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Aynı çalışmada, psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin ruh sağlığı düzeylerinin de daha iyi olduğu ifade edilmiştir. Bu bulgu, aile yapısının ve ebeveyn tutumlarının bireylerin stresle baş etme becerileri üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir (Adnan vd., 2022)

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, kullanılan ölçme araçları, veri toplama süreci ve verilerin analizine dair bilgilere yer verilmiştir. Araştırma kapsamında teknoloji bağımlılığının psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinde duygusal tepkiselliğin dolaylı etkisini incelemeye yönelik oluşturulan hipotez modeli Şekil 1’ de sunulmuştur.

Şekil 2.1: Hipotez Modeli



2.1. Araştırma Modeli

Araştırma 18-25 yaşındaki genç yetişkinlerin teknoloji bağımlılığı, duygusal tepkisellik ve psikolojik dayanıklılıklarını incelediği için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin varlığını ve bu ilişkinin hangi düzeyde gerçekleştiğini incelemek amacıyla kullanılan araştırma modelidir (Karasar, 2014: s.67).

2.2. Araştırma Gruba

Araştırma grubunu, 18-25 yaş aralığında bulunan genç yetişkinlerden oluşan 472 katılımcı meydana getirmektedir. Araştırma grubu, seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme modeli kullanılarak belirlenmiştir. Tablo 3.1’de araştırma grubunun yaş, cinsiyet, başkalarının iyilik halini önemseme durumu, yaşamla ilgili önemli kararlar alabilme durumu demografik değişkenler incelenmiştir.

2.3. Veri Toplama Süreci

Araştırmanın veri toplama sürecinde, araştırmada kullanılacak veri toplama araçlarının uygulanabilmesi amacıyla EBYÜ İnsan Araştırmaları Etik Kurulu’ndan gerekli etik kurul onayı alınmıştır. Etik kurul onayının ardından araştırma süreci çevrim içi ortamda yürütülmüş ve 18-25 yaş aralığında bulunan bireylere ulaşılmıştır. Veriler çevrim içi ortamda Google Forms aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen bireylere çalışmanın amacı açık ve anlaşılır bir biçimde açıklanmıştır. Ayrıca katılımcılardan herhangi bir kişisel bilgi talep edilmeyeceği, elde edilen verilerin gizlilik ilkesi doğrultusunda değerlendirileceği belirtilmiştir. Aynı zamanda ölçeklerin nasıl doldurulması gerektiğine ilişkin gerekli bilgilendirmeler yapılmış, katılımcıların anlayamadıkları noktalara yönelik açıklamalar sunulmuştur.

2.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama amacıyla toplamda dört ölçme aracı kullanılmıştır. Bunlar; “Kişisel Bilgi Formu”; Aydın (2017) tarafından geliştirilen Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği; Mathew vd. (2008) tarafından geliştirilen ve Türkçe’ye uyarlama çalışması Seçer vd. (2013) tarafından yapılan Duygusal Tepkisellik Ölçeği; Friborg vd. (2003) tarafından geliştirilen Türkçe’ye uyarlama çalışması Basım ve Çetin (2011) tarafından yapılan Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’dir.

2.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan kişisel bilgi formu, araştırmaya katılan genç yetişkinlerin demografik özellikleri ile araştırma kapsamında ele alınan bazı değişkenlere ilişkin bilgileri elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Etik ilkeler doğrultusunda ve katılımcıların sorulara daha içten yanıt verebilmelerini sağlamak

amacıyla formda kimlik bilgilerini ortaya çıkarabilecek herhangi bir soruya yer verilmemiştir.

Bu formda katılımcıların yaş ve cinsiyet bilgilerine ek olarak, başkalarının iyi oluşunu önemseme durumu ve yaşamla ilgili önemli kararları alabilme yeterliklerine ilişkin sorular yer almaktadır. Kişisel bilgi formu kapalı uçlu sorulardan oluşmaktadır.

2.4.2. Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği

Young'ın (1996) İnternet Bağımlılığı Testi ölçütleri ile Griffiths'in (2005) kuramsal yaklaşımından yararlanılarak Aydın (2017) tarafından geliştirilen ölçek, toplam 24 maddeden meydana gelmektedir. Ölçek; Sosyal Ağ Bağımlılığı, Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı, Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ve Web Siteleri Bağımlılığı olmak üzere dörder alt boyuttan oluşmakta, her alt boyutta altışar madde yer almaktadır.

Beşli Likert tipinde düzenlenen ölçekte her madde 1 ile 5 arasında puanlanmaktadır. Buna göre ölçekten alınabilecek en düşük puan 24, en yüksek puan ise 120'dir. Toplam puanların değerlendirilmesinde 24 ve altı puan bağımlılık göstermeyen, 25-48 puan arası düşük bağımlılık, 49-72 puan arası orta bağımlılık, 73-96 puan arası yüksek bağımlılık ve 97-120 puan arası ise çok yüksek bağımlılık olarak yorumlanmaktadır.

Ölçeğin geliştirildiği çalışmada iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alfa değeri .86 olarak raporlanmıştır. Yapılan çalışma kapsamında Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği'nin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .93 olarak bulunmuş olup ölçeğin çok yüksek düzeyde güvenilir olduğu değerlendirilmiştir.

2.4.3. Duygusal Tepkisellik Ölçeği

Mathew vd. (2008) tarafından geliştirilen Duygusal Tepkisellik Ölçeği, bireylerin duygusal olaylara verdikleri tepkilerin şiddetini belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Ölçek toplam 17 maddeden oluşmaktadır ve puanlamalar 4' lü likert tip sistemi ile "hiçbir zaman" ile "her zaman" arasında değişecek şekilde değerlendirilmektedir. Maddelerde, bireylerin olumsuz yaşam olayları karşısında gösterdikleri duygusal tepki düzeyi değerlendirilmektedir.

Ölçek; hassasiyet, tepkisellik ve dayanıklılık olmak üzere üç alt boyut çerçevesinde kullanılabildiği gibi, toplam puan üzerinden genel duygusal tepkiselliği

ölçen tek boyutlu bir yapı şeklinde de değerlendirilebilmektedir. Bu araştırmada ölçek toplam puan esas alınarak tek boyutlu biçimde uygulanmıştır.

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Seçer vd. (2013) tarafından yapılmıştır. Yapılan geçerlik analizlerinde açımlayıcı faktör analizi sonucunda toplam varyansın %49.77'sinin açıklandığı belirlenmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi bulguları ise modelin kabul edilebilir ve iyi düzeyde uyum gösterdiğini ortaya koymuştur ($\chi^2=179.29$, $sd=127$, $\chi^2/sd=1.41$, $RMSEA=.066$, $RMR=.012$, $NFI=.90$, $CFI=.94$, $IFI=.94$, $RFI=.91$, $AGFI=.90$, $GFI=.90$).

Güvenirlik incelemeleri sonucunda ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .91 olarak rapor edilmiştir. Bu sonuç, ölçeğin güvenilir ölçüm sağlayan bir araç olduğunu göstermektedir. Yapılan çalışma kapsamında ise Duygusal Tepkisellik Ölçeği'nin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .89 olarak bulunmuş olup ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir olduğu değerlendirilmiştir.

2.4.5. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Friborg vd. (2003) tarafından geliştirilen Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, yetişkin bireylerin zorluklar karşısında uyum sağlama ve güçlüklerle başa çıkma kapasitelerini değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Ölçek toplam 33 maddeden oluşmaktadır. Maddeler, iki karşıt ifade arasında bireyin kendisine en uygun seçeneği belirlemesine dayalı olarak 1 ile 5 arasında puanlanmaktadır.

Ölçek; kendilik algısı ile gelecek algısı, yapısal stil ile sosyal yeterlilik, aile uyumu ile sosyal kaynak olmak üzere altı alt boyuttan oluşmaktadır. Bununla birlikte ölçek, toplam puan üzerinden genel psikolojik dayanıklılık puanlarını belirlemek amacıyla tek boyutlu biçimde de kullanılabilmektedir. Bu araştırmada ölçek toplam puan esas alınarak tek boyutlu şekilde değerlendirilmiştir.

Yetişkinlere yönelik Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması, Basım ve Çetin (2011) tarafından yapılmıştır. Gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi bulguları, ölçeğin Türkçe formunun genel olarak kabul edilebilir bir uyum düzeyine sahip olduğunu göstermektedir ($\chi^2=1104$, $sd=480$, $\chi^2/sd=2.30$, $RMSEA=.055$, $TLI=.90$, $CFI=.91$).

Ölçeğin güvenirlik incelemelerinde Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .86 olarak rapor edilmiştir. Bu bulgu, ölçeğin güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

2.5 .Verilerin Analizi

Katılımcıların veri toplama araçlarına verdikleri yanıtlardan elde edilen veriler öncelikle kodlanarak Microsoft Excel programına aktarılmış, ardından istatistiksel analizlerin gerçekleştirilmesi amacıyla SPSS 26 paket programına yüklenmiştir. Veri analizine başlamadan önce veri seti üzerinde kayıp veri, uç değerler, normallik ve çoklu bağlantılılık varsayımları incelenmiştir. Kayıp veri analizi sonucunda veri setinde kayıp veri olmadığı belirlenmiştir. Normallik varsayımının değerlendirilmesinde değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık değerleri, histogram grafikleri, normal Q-Q grafikleri ve kutu grafikleri incelenmiştir. Yapılan incelemeler sonucunda ölçek puanlarının normal dağılım gösterdiği belirlenmiş ve bu nedenle analizlerde parametrik testler kullanılmıştır. Uç değerlerin belirlenmesi amacıyla Mahalanobis uzaklık değeri, Cook's Distance ve Leverage Values değerleri incelenmiş, veri setinde analiz sonuçlarını etkileyebilecek düzeyde uç değere rastlanmamıştır. Değişkenler arasında çoklu bağlantılılık problemi (multicollinearity) incelendiğinde ise; .80 üzerinde bir korelasyon değerinin olmadığı, tolerans değerlerinin .20'den yüksek ve VIF değerlerinin 10'dan küçük olduğu belirlenmiştir. Hataların bağımsız olması şartını incelemek için Durbin-Watson değerine bakılmış; değerin 1-3 arasında (DW=2,033) olduğu ve sorun teşkil etmediği görülmüştür. Yapılan incelemelere bağlı olarak elde edilen verilerin araştırmada kullanılacak analizler için uygun olduğu belirlenmiştir. Araştırmada anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin veriler (cinsiyet, yaş, başkalarının iyilik halini önemseme durumu ve yaşamlarına ilişkin önemli kararları alabilme durumu) frekans ve yüzde dağılımları hesaplanarak tablolastırılmıştır. Katılımcıların Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği, Duygusal Tepkisellik Ölçeği ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puanlara ilişkin betimsel istatistikler (aritmetik ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler) hesaplanmış ve tablolar halinde sunulmuştur.

Katılımcıların yaşları ile teknoloji bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizi uygulanmıştır. Teknoloji bağımlılığı, duygusal tepkisellik ve psikolojik

dayanıklılık puanlarının cinsiyet, başkalarının iyilik halini önemseme durumu ve yaşamlarına ilişkin önemli kararları alabilme durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklem t-Testi kullanılmıştır.

Araştırmada ayrıca teknoloji bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide duygusal tepkiselliğin aracı rolünü incelemek amacıyla Hayes (2022) tarafından geliştirilen PROCESS Macro eklentisi kullanılmış ve SPSS PROCESS Macro v4.2 üzerinden Model 4 aracılık analizi uygulanmıştır. Analizlerde bootstrap yöntemi tercih edilmiş ve %95 güven aralığında 5000 yeniden örnekleme yapılmıştır. Dolaylı etkinin anlamlılığı bootstrap güven aralığının sıfır değerini içerip içermemesine göre değerlendirilmiş, güven aralığının sıfır değerini içermemesi durumunda aracılık etkisinin anlamlı olduğu kabul edilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Katılımcıların Demografik Yapısına İlişkin Bulgular

Kişisel bilgi formu ile elde edilen veriler çerçevesinde katılımcıların cinsiyet, yaş, başkalarının iyilik halini önemseme durumu ve yaşamlarına ilişkin önemli kararları alabilme durumu değişkenlerine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Tablo 3. 1: Katılımcıların Demografik Özelliklerine Yönelik Frekans ve Yüzdelik Dağılımları

1	Grup	Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	369	78,3
	Erkek	102	21,7
Yaş	18	26	5,5
	19	67	14,2
	20	77	16,3
	21	77	16,3
	22	73	15,5
	23	51	10,8
	24	49	10,4
	25	52	11,0
Başkalarının İyilik Halini Önemseme	Evet	445	94,3
	Hayır	27	5,7
Önemli Kararları Alabilme	Evet	447	94,7
	Hayır	25	5,3
Toplam		472	100

Tablo 3.1’de araştırmaya katılan kişilerin demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzdelik dağılımlarına yer verilmiştir. Tablo incelendiğinde katılımcıların %78,3’ünü (369) kadınlar, %21,7’sini (102) erkekler oluşturmaktadır. Buna göre araştırmaya kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre daha fazla katıldığı görülmektedir.

Katılımcıların yaş dağılımları incelendiğinde %5,5’inin (26) 18 yaşında, %14,2’sinin (67) 19 yaşında, %16,3’ünün (77) 20 yaşında, %16,3’ünün (77) 21 yaşında, %15,5’inin (73) 22 yaşında, %10,8’inin (51) 23 yaşında, %10,4’ünün (49) 24 yaşında ve %11,0’ının (52) 25 yaşında olduğu belirlenmiştir. Yaş değişkenine göre en fazla katılımcının 20 ve 21 yaş grubunda (%16,3), en az katılımcının ise 18 yaş grubunda (%5,5) yer aldığı görülmektedir.

Başkalarının iyilik halini önemseme durumuna ilişkin bulgular incelendiğinde katılımcıların %94,3’ünün (445) bu durumu önemseddiği, %5,7’sinin (27) ise önemsemediği belirlenmiştir.

Yaşamlarına ilişkin önemli kararları alabilme durumuna bakıldığında katılımcıların %94,7’sinin (447) kendi başına önemli kararlar alabildiği, %5,3’ünün (25) ise bu konuda güçlük yaşadığı görülmektedir.

Tablo 3. 2: Araştırma Grubunun Ölçek Puanlarına Ait Analiz Sonuçları

Değişken	N	Min.	Max.	$\bar{X}$	SS	Basıklık	Çarpıklık
Teknoloji Bağımlılığı	472	24	120	54,91	19,44	.561	-.102
Psikolojik Dayanıklılık	472	52	159	113,73	16,99	0.98	-.108
Duygusal Tepkisellik	472	2	51	22,94	8,68	0.65	.350

18-25 yaş aralığındaki genç yetişkinlerin teknoloji bağımlılığı puanlarını belirlemek amacıyla yapılan betimsel istatistik analizi sonucunda toplam 472 katılımcının araştırmaya katıldığı görülmüştür. Katılımcıların teknoloji bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlarının minimum 24, maksimum 120 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ortalama teknoloji bağımlılığı puanı 54,91 olup standart sapma değeri 19,44’tür.

Yapılan istatistikler sonucunda araştırmaya katılan katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanlarının minimum 52, maksimum 159 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ortalama psikolojik dayanıklılık puanı 113,73 olup standart sapma değeri 16,99 olarak bulunmuştur.

18-25 yaş aralığındaki genç yetişkinlerin duygusal tepkisellik puanlarını belirlemek amacıyla yapılan betimsel istatistik analizi sonucunda toplam 472 katılımcının araştırmaya dahil edildiği görülmüştür. Katılımcıların duygusal tepkisellik puanlarının minimum 2, maksimum 51 olduğu belirlenmiştir. Ortalama duygusal tepkisellik puanı 22,94 olup standart sapma değeri 8,68'dir. Elde edilen bulgular doğrultusunda genç yetişkinlerin duygusal tepkisellik puanlarının orta olarak yorumlanmaktadır.

Araştırmada kullanılan ölçek puanlarının normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda teknoloji bağımlılığı ölçeğinin çarpıklık ve basıklık değerlerinin sırasıyla .561 ve -.102, psikolojik dayanıklılık ölçeğinin .098 ve -.108, duygusal tepkisellik ölçeğinin ise .605 ve .350 olduğu belirlenmiştir. Elde edilen tüm çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1 aralığında yer aldığı görülmüş ve verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir. Bu doğrultuda araştırmada parametrik testlerin kullanılmasının uygun olduğu değerlendirilmiştir (Büyüköztürk, 2015).

Tablo 3. 3: Değişkenlere Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları

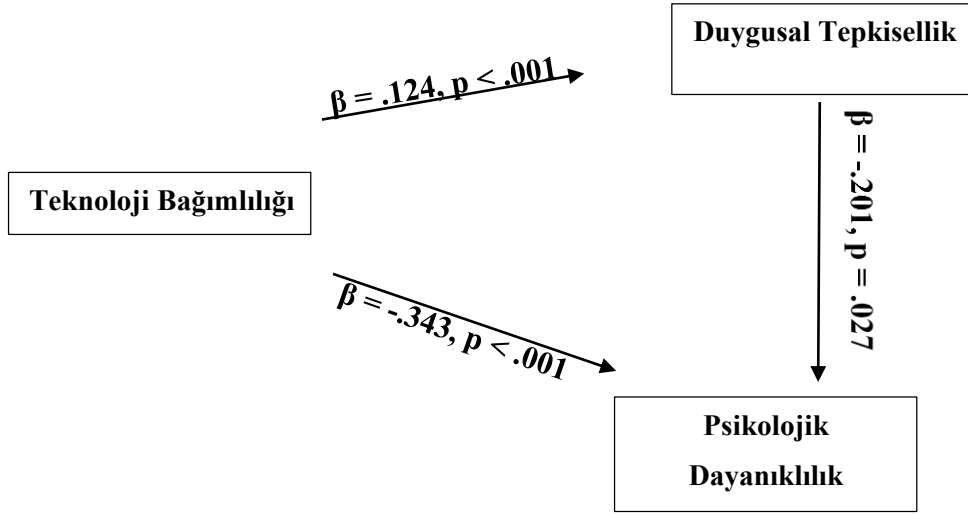
Değişkenler	1	2	3	4
Teknoloji Bağımlılığı	-,121**	1		
Psikolojik Dayanıklılık	—	,277**	1	
Duygusal Tepkisellik	,020	-,421**	-,211**	1

Katılımcıların teknoloji bağımlılığı, duygusal tepkisellik ve psikolojik dayanıklılık puanları arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda teknoloji bağımlılığı ile duygusal tepkisellik arasında zayıf, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r = ,277$; $p < ,01$). Bu sonuca göre teknoloji bağımlılığı arttıkça duygusal tepkisellik puanı da artmaktadır. Teknoloji bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık arasında orta, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ($r = -,421$; $p < ,01$). Buna göre psikolojik dayanıklılık arttıkça teknoloji bağımlılığı puanı azalmaktadır. Son olarak duygusal tepkisellik ile psikolojik dayanıklılık arasında zayıf, negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -,211$; $p < ,01$). Bu bulgu, duygusal tepkisellik puanı arttıkça psikolojik dayanıklılık puanının düştüğünü göstermektedir.

3.2. Teknoloji Bağımlılığı İle Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Duygusal Tepkiselliğin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Bu bölümde, teknoloji bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide duygusal tepkiselliğin aracı bir rol oynayıp oynamadığı incelenmiş ve bulgular aşağıdaki gibi sunulmuştur.

Şekil 3. 1: Teknoloji Bağımlılığı ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Duygusal Tepkiselliğin Aracı Rolü



Bu noktada, teknoloji bağımlılığı değişkeninin duygusal tepkisellik değişkeni üzerindeki doğrudan etki değerleri incelenmiş; teknoloji bağımlılığı değişkeninin ($B=0.124$, CI %95 [.079 - .169], $t=5.403$, $p<.01$) duygusal tepkisellik değişkenini pozitif yönde, anlamlı biçimde doğrudan yordadığı tespit edilmiştir. Yine duygusal tepkisellik ve teknoloji bağımlılığı değişkenlerinin psikolojik dayanıklılık değişkeni üzerindeki doğrudan etki değerleri incelenmiş; duygusal tepkisellik ($B=-0.201$, CI %95 [-.380 - -.023], $t=-2.214$, $p<.05$) ve teknoloji bağımlılığı ($B=-0.343$, CI %95 [-.413 - -.273], $t=-9.603$, $p<.01$) değişkenlerinin psikolojik dayanıklılık değişkenini negatif yönde, anlamlı biçimde doğrudan yordadığı belirlenmiştir.

Tablo 3. 4: Değişkenlere Ait Doğrudan Etki Sonuçları

Etkiler	B	SH	%95 GA Alt Limit	%95 GA Üst Limit
TB → DT	0.124	0.023	0.079	0.169
DT → PD	-0.201	0.091	-0.380	-0.023
TB → PD	-0.343	0.036	-0.413	-0.273

SH: Standart Hata; GA: Güven Aralığı

Araştırmada doğrudan etki değerleriyle birlikte dolaylı (aracı) etki değerleri de incelenmiştir. Araştırma kapsamındaki duygusal tepkiselliğin model içerisindeki aracılığını (dolaylı etki) test etmek için %95 güven aralığında 5000 Bootstrapping kullanılmıştır. Bu şekilde dolaylı etki ve standart hata değerleri hesaplanmıştır (Tablo 1). Hesaplanan güven aralıkları (CI) arasında sıfırın yer almaması, dolaylı (aracı) etkinin anlamlı olduğunu göstermektedir.

Tablo 3. 5: Değişkenlere Ait Dolaylı Etki Değerleri

Etkiler	B	SH	%95 GA Alt Limit	%95 GA Üst Limit
TB → DT → PD	-0.025	0.012	-0.049	-0.003

SH: Standart Hata; GA: Güven Aralığı

Dolaylı (aracı) etki değerleri incelendiğinde, teknoloji bağımlılığının psikolojik dayanıklılığı duygusal tepkisellik aracılığıyla anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir (%95 GA [-0.049 - -0.003]). Hesaplanan güven aralıkları (CI) arasında sıfırın (0) yer almaması, duygusal tepkiselliğin model içerisindeki aracılığının anlamlı olduğunu göstermektedir. Modeldeki tüm değişkenlere ait doğrudan ve dolaylı etkiler psikolojik dayanıklılıktaki varyansın yaklaşık %19'unu açıklamaktadır ($R^2=.187$).

3.3. Duygusal Tepkisellik Puanının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Bu başlık altında araştırmaya katılan bireylerin duygusal tepkisellik puanları; cinsiyet, başkalarının iyilik halini önemseme durumu ve yaşamlarına ilişkin önemli kararları alabilme durumlarına göre incelenmiştir.

Tablo 3. 6: Katılımcıların Duygusal Tepkisellik Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

Değişken	Grup	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Cinsiyet	Kadın	369	24,01	8,68	5,763	,000*
	Erkek	102	18,99	7,52		
Karar alma	Evet	447	22,54	8,48	-4,303	,000*
	Hayır	25	30,08	9,30		

Araştırma bulgusuna göre katılımcıların duygusal tepkisellik puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaştığı görülmektedir ($t=5,763$; $p<,05$). Kadın katılımcıların duygusal tepkisellik puan ortalamasının ($\bar{X}=24,01$), erkek katılımcıların puan ortalamasından ($\bar{X}=18,99$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca yaşamlarına ilişkin önemli kararları alabilme durumuna göre yapılan incelemede, karar alma becerisine sahip olmadığını ifade eden katılımcıların duygusal tepkisellik puan ortalamalarının ($\bar{X}=30,08$), karar alma becerisine sahip olduğunu belirten katılımcılardan ($\bar{X}=22,54$) daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($t=-4,303$; $p<,05$).

3.4. Psikolojik Dayanıklılığın Çeşitli Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bu başlık altında araştırmaya katılan katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanları; cinsiyet, başkalarının iyilik halini önemseme durumu ve yaşamlarına ilişkin önemli kararları alabilme durumları incelenmiştir.

Tablo 3. 7: Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre t-Testi Sonuçları

Değişken	Grup	N	$\bar{X}$	SS	t	sd	p	Cohen's d
Cinsiyet	Kadın	369	111,92	16,41	-3,156	469	,002*	0,41
	Erkek	102	118,72	18,11				
İyilik Halini Önemseme	Evet	445	114,31	16,51	2,506	470	,013*	0,58
	Hayır	27	104,71	18,42				
Karar Alma	Evet	447	114,47	16,49	3,347	470	<,001*	0,80
	Hayır	25	101,24	17,38				

Katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini analiz etmek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda psikolojik dayanıklılık puanlarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır ($t(469) = -3,156$; $p < ,05$). Erkek katılımcıların psikolojik dayanıklılık puan ortalaması ($\bar{X} = 118,72$), kadın katılımcıların puan ortalamasından ($\bar{X} = 111,92$) daha yüksektir. Ayrıca cinsiyet değişkeninin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinin küçük-orta büyüklükte olduğu belirlenmiştir (Cohen's d = 0,41).

Katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanlarının bir başkasının iyilik halini önemseme durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı belirlenmiştir ($t(470) = 2,506$; $p < ,05$). Bir başkasının iyilik halini önemsemediğini belirten katılımcıların psikolojik dayanıklılık puan ortalaması ($\bar{X} = 114,31$), önemsemediğini belirten katılımcıların puan ortalamasından ($\bar{X} = 104,71$) daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca başkalarının iyilik halini önemseme durumunun psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinin orta büyüklükte olduğu belirlenmiştir (Cohen's d = 0,58).

Katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanlarının yaşamla ilgili önemli kararları alabilen kişilerin alamayanlara göre anlamlı olarak farklılaştığı belirlenmiştir

($t(470)=3,347$; $p<,001$). Karar alabilen katılımcıların psikolojik dayanıklılık puan ortalaması ($\bar{X}=114,47$), alamayan katılımcıların puan ortalamasından ($\bar{X}=101,24$) daha yüksektir. Ayrıca yaşamla ilgili önemli kararları alabilme durumunun psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinin büyük büyüklükte olduğu görülmüştür (Cohen's $d = 0,80$).

3.5. Teknoloji Bağımlılığı Puanlarının Çeşitli Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Bu başlık altında katılımcıların teknoloji bağımlılığı puanları kişisel bilgi formunda belirtilen; yaş, cinsiyet, başkalarının iyilik halini önemseme durumu ve yaşamlarına ilişkin önemli kararları alabilme durumları açısından incelenmiştir.

Katılımcıların teknoloji bağımlılığı puanlarına ilişkin betimsel istatistikler incelendiğinde, toplam 472 katılımcının araştırmaya dahil edildiği görülmektedir. Katılımcıların teknoloji bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların minimum 24, maksimum 120 olduğu belirlenmiştir. Ortalama teknoloji bağımlılığı puanı 54,91 olup standart sapma değeri 19,44'tür.

Tablo 3. 8: Katılımcıların Teknoloji Bağımlılık Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Analiz Sonuçları

Değişken	Grup	N	$\bar{X}$	SS	t	sd	p	Cohen's d
Cinsiyet	Kadın	369	53,42	18,99	-3,156	469	,002*	0,35
	Erkek	102	60,23	20,24				
Karar Alma	Evet	447	54,21	19,27	-3,347	470	<,001*	0,69
	Hayır	25	67,44	18,50				
İyilik Halini Önemseme	Evet	445	54,36	19,10	-2,506	470	,013*	0,50
	Hayır	27	63,96	22,89				

Katılımcıların teknoloji bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Levene testi sonucunda varyansların homojen olduğu görülmüştür ($F=,402$; $p>,05$). Analiz sonucuna göre katılımcıların teknoloji bağımlılığı puanlarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı belirlenmiştir ($t(469) = -3,156$; $p<,05$). Erkek katılımcıların teknoloji bağımlılığı puan ortalaması ($\bar{X}=60,23$), kadın katılımcıların puan ortalamasından ($\bar{X}=53,42$) daha yüksektir. Ayrıca yapılan etki büyüklüğü analizi sonucunda cinsiyet değişkeninin teknoloji bağımlılığı üzerindeki etkisinin küçük-orta büyüklükte olduğu belirlenmiştir (Cohen's $d = 0,35$).

Katılımcıların teknoloji bağımlılığı puanlarının yaşamları ile ilgili önemli kararları alabilme durumuna göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Levene testi sonucunda varyansların homojen olduğu görülmüştür ($F=,160$; $p>,05$). Bu nedenle varyansların eşit olduğu satır dikkate alınmıştır. Analiz sonucunda teknoloji bağımlılığı puanlarının yaşam ile ilgili önemli karar alma durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı belirlenmiştir ($t(470) = -3,347$; $p<,05$). Karar alabilen katılımcıların puan ortalaması ($\bar{X}=67,44$), alamayan katılımcıların puan ortalamasından ($\bar{X}=54,21$) daha yüksektir. Ayrıca önemli kararları alabilme durumunun teknoloji bağımlılığı üzerindeki etkisinin orta büyüklükte olduğu belirlenmiştir (Cohen's $d = 0,69$).

Katılımcıların teknoloji bağımlılığı puanlarının başkalarının iyilik halini önemseme durumuna göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda teknoloji bağımlılığı puanlarının başkalarının iyilik halini önemseme durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı belirlenmiştir ($t(470) = -2,506$; $p<,05$). Başkalarının iyilik halini önemsemediğini belirten katılımcıların puan ortalaması ($\bar{X}=63,96$), önemsemediğini belirten katılımcıların puan ortalamasından ($\bar{X}=54,36$) daha yüksektir. Ayrıca başkalarının iyilik halini önemseme durumunun teknoloji bağımlılığı üzerindeki etkisinin orta büyüklükte olduğu belirlenmiştir (Cohen's $d = 0,50$).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

4.1. Sonuç

Bu araştırmada elde edilen bulgular, teknoloji bağımlılığı, duygusal tepkisellik ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkilerin çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Bulgular, teknoloji bağımlılığının psikolojik dayanıklılığı doğrudan olumsuz yönde yordadığını, aynı zamanda duygusal tepkisellik aracılığıyla da dolaylı olarak etkilediğini ortaya koymaktadır. Bununla birlikte teknoloji bağımlılığı ile duygusal tepkisellik arasında pozitif, psikolojik dayanıklılık ile ise negatif yönlü ilişkiler belirlenmiştir. Ayrıca cinsiyet, başkalarının iyilik halini önemseme ve yaşamla ilgili önemli kararları alabilme durumuna göre değişkenlerin anlamlı biçimde farklılaştığı görülmüştür. Bu doğrultuda araştırma bulguları, teknoloji bağımlılığı, duygusal tepkisellik ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkilerin birlikte ele alınmasının önemini ortaya koymaktadır. Bu nedenle elde edilen bulguların alan yazınındaki çalışmalarla birlikte değerlendirilmesi, söz konusu ilişkilerin daha kapsamlı biçimde anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

4.2. Tartışma

4.2.1. Duygusal Tepkiselliğin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma

Araştırmada kadın katılımcıların duygusal tepkisellik puanlarının erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, kadınların stresli yaşam olayları ve kişilerarası durumlar karşısında daha yoğun duygusal tepkiler gösterebildiğini ortaya koyan alanyazın ile benzerlik göstermektedir. Bulgularımız doğrultusunda Charbonneau vd. (2009) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, kadınların stresli olaylar karşısında erkeklere kıyasla daha yüksek duygusal tepkisellik gösterebildiği belirtilmiştir.

Bu durumun, kadınların duygusal uyaranlara ve kişilerarası süreçlere karşı daha hassas olmalarıyla ilişkili olabileceği, toplumsal cinsiyet rolleri açısından ise kadınların duygularını daha kolay ifade edebilmesi ve aynı zamanda kadınların stresli yaşam olaylarına karşı daha fazla reaksiyon gösterdikleri düşünülebilir. Bununla birlikte mevcut araştırmada elde edilen bulguların aksine, Çakmak Tolan vd. (2022) tarafından yürütülen çalışmada duygusal tepkiselliğin tepkisellik alt boyutunun erkeklerde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum, duygusal tepkiselliğin farklı örneklem grupları ve alt boyutlar açısından değişkenlik gösterebileceğini düşündürmektedir.

Araştırmanın bir diğer bulgusunda ise yaşamlarına ilişkin önemli kararları almakta zorlandığını ifade eden bireylerin duygusal tepkisellik puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Alanyazında duyguların ve duygu düzenleme süreçlerinin karar verme davranışı üzerinde etkili olabileceği belirtilmektedir. Yoğun duygusal yaşantılar ve duygusal tepkiler bireylerin karar verme süreçlerini zorlaştırabilmekte ve risk değerlendirmelerini etkileyebilmektedir. Nitekim Luby vd. (2009), duygusal reaktivitenin bireylerin duygusal süreçleri üzerinde belirleyici olabileceğini belirtmiştir. Bu doğrultuda, duygusal tepkiselliği yüksek bireylerin karar verme süreçlerinde daha fazla zorlanabilecekleri düşünülmektedir. Bu bulgular doğrultusunda, duygusal tepkiselliğin bireylerin hem kişilerarası duyarlılıklarını hem de yaşamlarına ilişkin bilişsel ve davranışsal süreçlerini etkileyebilen önemli bir değişken olduğu söylenebilir. Ayrıca bireylerin yaşamlarındaki önemli kararları tek başlarına alamamalarının, stres düzeylerini artırabileceği; bu durumun da duygusal tepkisellik puanlarının yükselmesine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

4.2.2. Duygusal Tepkiselliğin Teknoloji Bağımlılığı ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada elde edilen teknoloji bağımlılığının psikolojik dayanıklılığı olumsuz yönde etkilediği ve duygusal tepkiselliğin bu ilişkide aracı rol üstlendiği bulguları, literatürde yer alan çalışmalarla paralellik göstermektedir. Nitekim Yam vd. (2024) tarafından ergenler üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, yalnızlık ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rol üstlendiği belirtilmiş ve teknoloji kullanımına ilişkin problemleri davranışların bireyin psikolojik ve duygusal süreçleri üzerinden açıklanabileceği vurgulanmıştır. Buna benzer şekilde Mento vd.

(2025), ergenler ve genç yetişkinler üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada internet bağımlılığı düzeyi arttıkça bireylerin daha işlevsiz duygu düzenleme stratejileri kullandıklarını, duygusal düzenleme güçlükleri yaşadıklarını ve daha fazla duygusal baskılama eğilimi gösterdiklerini ortaya koymuştur. Ayrıca internet bağımlılığı arttıkça bilişsel yeniden değerlendirme becerilerinin azaldığı belirtilmiştir (Mento vd., 2025). Bunun yanı sıra Evli vd. (2025) tarafından ergenler üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, internet oyun bozukluğu ile duygu düzenleme güçlükleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunduğu ve duygu düzenleme güçlüklerinin internet oyun bozukluğunu anlamlı biçimde yordadığı belirlenmiştir. Araştırmacılar, duygu düzenleme süreçlerindeki bozulmaların problemlili dijital oyun kullanımını artırabileceğini ve ergenlere duygu düzenleme becerilerinin kazandırılmasının önemli olduğunu vurgulamıştır. Bu doğrultuda mevcut araştırmada teknoloji bağımlılığının psikolojik dayanıklılığı olumsuz yönde yordaması ve duygusal tepkiselliğin bu ilişkide aracı rol üstlenmesi, teknoloji bağımlılığının bireyin psikolojik uyumunu duygusal süreçler aracılığıyla dolaylı olarak etkileyebileceğini göstermekte ve ilgili literatür tarafından desteklenmektedir.

Teknoloji bağımlılığının psikolojik dayanıklılığı olumsuz yönde yordaması, bireylerin zor koşullarda stresle baş etme süreçlerinde teknolojiyi işlevsel olmayan ve stresten kaçış aracı olarak kullanabilmeleriyle ilişkili olabilir. Özellikle teknolojinin yoğun kullanımı nedeniyle bireylerin gerçek yaşam problemleriyle yüzleşme, negatif durumlarda hissedilen duygularını düzenleme ya da regüle olmada ve etkili baş etme stratejileri geliştirme becerilerini zayıflatabileceği düşünülmektedir. Bu durum, bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin azalmasına neden olabilmektedir. Bununla birlikte duygusal tepkiselliğin bu ilişkide aracı rol üstlenmesi, teknoloji bağımlılığının bireylerin duygusal süreçleri üzerinde önemli etkiler oluşturabileceğini düşündürmektedir. Sürekli çevrim içi olma durumu, sosyal karşılaştırma, anlık geri bildirim beklentisi ve dijital uyaranlara yoğun maruz kalma gibi etkenlerin bireylerin duygusal hassasiyetlerini artırabileceği ve stresli yaşam olayları karşısında daha kırılgan hale gelerek psikolojik dayanıklılığının düşebileceği düşünülmektedir.

4.2.3. Psikolojik Dayanıklılığın Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma

Araştırmada psikolojik dayanıklılığın demografik değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Elde edilen bulgular, psikolojik dayanıklılığın bazı değişkenlere göre anlamlı biçimde farklılaştığını, bazı değişkenlere göre ise farklılaşmadığını göstermektedir.

Cinsiyet değişkenine göre elde edilen bulgular, erkek katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanlarının kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgu literatürdeki bazı araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı ve erkek öğrencilerin psikolojik dayanıklılık puanlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Karademir & Açak, 2019).

Elde edilen bulgulara karşın, alanyazında psikolojik dayanıklılığın cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını ortaya koyan çalışmaların da bulunduğu görülmektedir. Nitekim ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu durum, psikolojik dayanıklılığın yalnızca cinsiyete bağlı bir değişken olmadığını, bireysel ve çevresel faktörlerin etkisiyle şekillenen çok boyutlu bir yapı olduğunu bu çevresel faktörler içerisinde de risk faktörlerinin önemini düşündürmektedir (Güler & Süslü, 2022). Başka bir çalışmada da ilköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur (Sezgin, 2012). Bununla birlikte alanyazında psikolojik dayanıklılığın cinsiyete göre farklılaştığını ortaya koyan ancak farklı yönlerde sonuçlara ulaşan çalışmalar da bulunmaktadır. Nitekim öğretmen adayları üzerinde yapılan bir çalışmada psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kadın öğrenciler lehine anlamlı biçimde farklılaştığı belirlenmiştir. Bu bulgu, mevcut araştırma sonuçlarından farklılık göstermektedir. Bu durum, psikolojik dayanıklılığın cinsiyet değişkenine bağlı olarak tek yönlü bir yapı sergilemediğini, bireylerin içinde bulundukları sosyal çevre, eğitim alanı ve yaşam deneyimlerine bağlı olarak farklı şekillerde ortaya çıkabileceğini düşündürmektedir (Ogelman vd., 2023). Yine benzer şekilde Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki adlı çalışmada, kadın akademik personelin psikolojik dayanıklılık

düzeylerinin erkek akademik personele göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Tümlü & Recepoğlu,

Bulgular doğrultusunda kadın katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanlarının erkek katılımcılara kıyasla daha düşük olduğu görülmüştür. Bu durumun, kadınların toplumsal yaşam içerisinde maruz kaldıkları sosyal baskılar, toplumsal cinsiyet rolleri ve çeşitli stres faktörleriyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Özellikle kadınlardan beklenen çoklu rollerin ve toplumsal sorumlulukların, stresle baş etme süreçlerini zorlaştırarak psikolojik dayanıklılık düzeylerini olumsuz yönde etkileyebileceği değerlendirilmektedir.

Bir başkasının iyilik halini önemseme durumuna göre elde edilen bulgular da benzer şekilde değerlendirilebilir. Başkalarının iyilik halini önemseyen bireylerin psikolojik dayanıklılık puanlarının daha yüksek olması, sosyal duyarlılık ve empati gibi özelliklerin bireyin psikolojik dayanıklılığını desteklediğini düşündürmektedir. Sosyal ilişkilerde aktif ve duyarlı olan bireylerin daha güçlü sosyal bağlar kurmaları, bu durumun da psikolojik dayanıklılığı artırması olasıdır. Başkalarının iyilik halini önemseme ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki, literatürde empati kavramı çerçevesinde ele alınmaktadır. Nitekim üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, empati düzeyinin psikolojik dayanıklılığı anlamlı ve pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir. Aynı çalışmada duygusal zekanın bu ilişkide aracılık rolü üstlendiği ve bireylerin duyguları algılama ve düzenleme becerilerinin dayanıklılık üzerinde önemli bir etkisi olduğu ifade edilmiştir. Bu bulgular, başkalarının duygularına duyarlı olmanın ve empatik eğilimlerin, bireylerin stresle baş etme ve uyum sağlama kapasitelerini güçlendirebileceğini göstermektedir (Xing vd., 2025). tıp fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, empati ile öğrenme tükenmişliği arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracılık rolü üstlendiği ve empatik eğilimlerin psikolojik dayanıklılığı artırarak olumsuz sonuçları azalttığı belirlenmiştir. Bu bulgu, empati ile psikolojik dayanıklılık arasındaki etkileşimin bireylerin stresle baş etme süreçlerinde önemli bir mekanizma olduğunu göstermektedir (Wu vd., 2022).

Yapılan çalışmalara bakıldığında, başkalarının iyilik halini önemseme ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı ve çoğunlukla pozitif yönlü ilişkiler bulunduğu görülmektedir. Empati ve şefkat gibi bireyin başkalarına yönelik duyarlılığını ifade eden

özelliklerin, psikolojik dayanıklılığı destekleyen önemli faktörler arasında yer aldığı anlaşılmaktadır.

Başkalarının iyilik halini önemseyen bireylerin psikolojik dayanıklılık puanlarının daha yüksek olması bireylerin güçlü sosyal ilişkiler kurabilme ve empati geliştirebilme becerileriyle ilişkili olabilir. Başkalarının duygularına ve ihtiyaçlarına duyarlılık gösteren bireylerin, sosyal destek ağlarını daha etkili biçimde oluşturabildikleri ve kişilerarası ilişkilerden daha fazla doyum sağlayabildikleri düşünülmektedir. Bu durumun, stresli yaşam olayları karşısında bireylerin kendilerini daha güçlü ve desteklenmiş hissetmelerine katkı sağlayarak psikolojik dayanıklılık puanlarını artırabileceği şeklinde değerlendirilmektedir. Ayrıca başkalarına yönelik olumlu tutumların bireylerde yaşam doyumu, aidiyet hissi ve olumlu duygulanımı güçlendirebileceği, bunun da psikolojik dayanıklılığı destekleyen bir unsur olabileceği düşünülmektedir.

Son olarak yaşamla ilgili önemli kararları alabilme durumuna göre elde edilen bulgular, karar verme becerisi yüksek olan bireylerin psikolojik dayanıklılık puanlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, bireylerin yaşamları üzerinde kontrol sahibi olmalarının ve bağımsız karar alabilmelerinin psikolojik dayanıklılığı güçlendiren önemli bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Karar verme becerisi, bireyin problem çözme ve stresle baş etme süreçlerinde aktif rol almasını sağlayarak psikolojik dayanıklılığın gelişimine katkıda bulunmaktadır. Yapılan bir araştırmada, olumlu duygulara sahip bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu ve bu durumun bireylerin riskli ve belirsiz kararlar karşısında daha uyumlu ve etkili seçimler yapmalarına katkı sağladığı belirlenmiştir. Bu sonuçlar, psikolojik dayanıklılığın bireylerin karar verme süreçlerinde önemli bir kaynak olduğunu ve zorlayıcı durumlar karşısında daha sağlıklı kararlar alabilmelerine destek olduğunu göstermektedir (Xing & Sun, 2013). Yaşamla ilgili önemli kararları alabilen bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olması, bireylerin öz güven, problem çözme becerisi ve bağımsız hareket edebilme özellikleriyle ilişkili olabilir. Kendi yaşamına yönelik kararlar alabilen bireylerin, karşılaştıkları güçlükler karşısında daha etkin baş etme stratejileri geliştirebildikleri düşünülmektedir. Bu durumun bireylerin stresli yaşam olayları karşısında daha kararlı ve uyumlu davranmalarına katkı sağlayarak psikolojik dayanıklılık puanlarını artırabileceği değerlendirilmektedir. Ayrıca karar alma

süreçlerinde aktif rol üstlenen bireylerin öz yeterlilik algılarının güçlenmesinin de psikolojik dayanıklılığı destekleyen önemli bir etken olabileceği düşünülmektedir.

Elde edilen tüm bulgular birlikte değerlendirildiğinde, psikolojik dayanıklılığın tek bir değişkene bağlı olmayan, çok boyutlu bir yapı olduğu ve bireysel özellikler ile sosyal çevrenin etkileşimi sonucunda şekillendiği söylenebilir.

4.2.4. Teknoloji Bağımlılığının Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Tartışma

Araştırmanın ikinci alt problemi, “18–25 yaş arası genç yetişkinlerin teknoloji bağımlılığı puanlarının demografik değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?” şeklinde belirlenmiştir. Elde edilen bulgular, teknoloji bağımlılığı puanlarının bazı demografik değişkenlere göre anlamlı biçimde farklılaştığını göstermektedir.

Cinsiyet değişkenine göre yapılan analizlerde erkek katılımcıların teknoloji bağımlılığı puan ortalamalarının kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum, erkek bireylerin dijital oyunlar, çevrim içi platformlar ve teknoloji temelli etkinliklere daha fazla yönelme eğiliminde olmaları ile açıklanabilir. Çalışmamızda sonuçlandırdığımız bu bulgu, literatürde yer alan bazı çalışmalarla paralellik göstermektedir. Lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada da erkek öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu ortaya konmuştur (Kılıç & Avcı, 2016). Ortaokul öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen araştırmada ise bizim bulgularımıza paralel şekilde erkek öğrencilerin internet bağımlılığı riskinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Kısa &, 2021). Teknoloji bağımlılığını farklı bir boyutu olan oyun bağımlılığı ile ilgili Aydın ve Horzum (2015) tarafından yapılan çalışmada bulgularımıza paralel şekilde erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bir araştırmada, dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelendiği ve erkek öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerinin kadın öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, erkek bireylerin dijital ortamlara ve teknoloji temelli etkinliklere daha fazla yönelme eğiliminde olabileceklerini düşündürmektedir (Arslan & Bardakçı, 2020).

Araştırmada erkek katılımcıların teknoloji bağımlılığı puanlarının kadın katılımcılara göre daha yüksek bulunması, erkeklerin teknolojik araçları kullanım

biçimleri ve kullanım amaçlarıyla ilişkili olabilir. Özellikle erkek bireylerin çevrim içi oyunlar, rekabet içeren dijital platformlar ve uzun süreli ekran kullanımını gerektiren etkinliklere daha fazla yönelmesinin bu sonucu etkileyebileceği düşünülmektedir. Bunun yanında erkeklerin teknolojiyi eğlence ve boş zaman etkinliği olarak daha yoğun kullanmaları, teknolojiyle geçirilen sürenin artmasına ve bağımlılık düzeylerinin yükselmesine neden olabilir. Kadın katılımcıların teknoloji bağımlılığı puanlarının daha düşük bulunması ise sosyal ilişkileri yüz yüze sürdürmeye daha fazla önem vermeleri, zamanı farklı sosyal ve duygusal etkinliklerle değerlendirmeleri ve teknoloji kullanımında daha kontrollü davranışlarıyla açıklanabilir. Ayrıca kadınların teknoloji kullanımını daha çok iletişim ve günlük ihtiyaçlar doğrultusunda sınırlandırmasının da bağımlılık düzeylerini azaltıcı bir etki oluşturabileceği düşünülmektedir.

Yaşamlarına ilişkin önemli kararları alma durumuna göre yapılan analizlerde, kendi başına karar almakta zorlanan bireylerin teknoloji bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum, bireyin öz düzenleme becerileri ve sorumluluk alma düzeyi ile teknoloji kullanımı arasında bir ilişki olabileceğini düşündürmektedir. Karar verme süreçlerinde güçlük yaşayan bireylerin zamanlarını daha fazla dijital ortamlarda geçirmeleri olasıdır. Teknoloji bağımlılığı puanı yüksek olan bireylerin karar alma süreçlerinde daha dürtüsel ve risk odaklı davranabildikleri düşünülmektedir. Sürekli çevrim içi uyaranlara maruz kalmanın bireylerin düşünme, değerlendirme ve sonuçları öngörme süreçlerini etkileyebileceği değerlendirilmektedir. Ko vd. (2017) internet oyun bozukluğu olan bireylerle gerçekleştirdiği çalışmada da bu bireylerin daha riskli karar verme eğilimi gösterdikleri ve sezgisel karar verme stilini daha fazla kullandıkları belirtilmiştir. Bu durum, teknoloji bağımlılığının yalnızca davranışsal bir sorun olmadığını, aynı zamanda bireylerin bilişsel ve karar verme süreçleri üzerinde de etkili olabileceğini düşündürmektedir. Karar verme süreçlerinde başkalarının onayına veya desteğine ihtiyaç duyan bireylerin, belirsizlik ve sorumluluk alma durumlarının oluşturduğu kaygıyla baş etmekte zorlanabildikleri değerlendirilmektedir. Bu bireylerin, karar vermenin beraberinde getirdiği stres ve sorumluluk duygusundan uzaklaşmak amacıyla dijital ortamlara yönelme eğilimi gösterebilecekleri düşünülmektedir. Özellikle sosyal medya ve çevrim içi platformların bireylere kısa süreli rahatlama sağlaması, dikkat dağıtması ve gerçek yaşam sorunlarından geçici olarak uzaklaşma imkânı sunması teknoloji kullanımını artırabilmektedir. Bununla birlikte karar verme konusunda yeterli

öz güven geliştiremeyen bireylerin, yüz yüze sosyal etkileşimler yerine daha kontrollü ve daha az riskli gördükleri dijital iletişim ortamlarını tercih edebilecekleri değerlendirilmektedir. Ayrıca teknolojik araçların bireylere hızlı erişim, anlık geri bildirim ve kolay yönlendirme sunmasının, karar verme süreçlerinde zorlanan bireyler açısından daha çekici hale gelebildiği düşünülmektedir.

Başkalarının iyilik halini önemseme durumuna göre elde edilen bulgular, bu değişkenin teknoloji bağımlılığı ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Başkalarının iyilik haline daha az önem veren bireylerin teknoloji kullanımını daha bireysel ve kontrolsüz bir biçimde sürdürdükleri düşünülebilir. Bulgularımıza paralel olarak Kholiq ve Solehuddin (2020)' in çalışmasında da teknolojinin bilinçsiz ve yoğun kullanımının bireylerin sosyal duyarlılığı ve prososyal davranışları üzerinde olumsuz etkiler oluşturabileceği belirtilmektedir. Araştırmada özellikle aşırı teknoloji kullanımının yüz yüze sosyal etkileşimleri azaltabileceği ve bireylerin empati, yardımlaşma ve sosyal sorumluluk gibi davranışlarını zayıflatabileceği vurgulanmıştır. Empati düzeyi yüksek bireylerin çevrelerindeki insanlarla daha fazla vakit geçirmeye ve onların duygularını anlamaya önem vermeleri, yüz yüze iletişimi güçlendirebilmektedir. Bu durumun bireylerin dijital ortamlarda uzun süre zaman geçirme ihtiyacını azaltabileceği değerlendirilmektedir. Ayrıca başkalarının duygu ve ihtiyaçlarına karşı duyarlı olan bireylerin, teknoloji kullanımının sosyal ilişkiler üzerindeki olumsuz etkilerinin daha fazla farkında olabilecekleri düşünülmektedir. Bu nedenle bu bireylerin teknoloji kullanımını daha kontrollü sürdürdükleri ve gerçek yaşam ilişkilerini dijital ortamlardan daha ön planda tuttıkları değerlendirilmektedir.

Bulgularımız çerçevesinde araştırma sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde, teknoloji bağımlılığı düzeylerinin yalnızca bireysel durumlarla ilgili değil, aynı zamanda bireyin sosyal çevresi, psikososyal özellikleri ve yaşam becerileri ile de ilişkili olduğu görülmektedir.

4.3. Öneriler

Araştırma sonucunda teknoloji bağımlılığı, duygusal tepkisellik ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı ilişkiler olduğu ortaya konmuştur. Bununla birlikte duygusal tepkiselliğin teknoloji bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide aracı bir role sahip olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular doğrultusunda azaltmaya yönelik

müdahalelerde psikolojik dayanıklılığı güçlendiren ve duygusal tepkiselliği azaltmaya yönelik çalışmaların önemli olduğu düşünülmektedir. Bu bölümde araştırma bulguları çerçevesinde öneriler sunulmuştur.

- Duygusal tepkiselliğin özellikle yaşamlarına ilişkin önemli kararları almakta zorlanan bireylerde daha yüksek görülmesi nedeniyle, psikoeğitim ve psikolojik danışmanlık programlarında duygu düzenleme ve karar verme becerilerini geliştirmeye yönelik müdahalelere yer verilmesi önerilmektedir. Ayrıca kadın katılımcıların duygusal tepkisellik puanlarının daha yüksek bulunması göz önünde bulundurularak, duygusal farkındalık ve etkili başa çıkma becerilerini destekleyen koruyucu ve önleyici çalışmaların planlanmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.
- Araştırmada ulaşılan bulgular neticesinde, teknoloji kullanımının kişinin yalnızca davranışsal değil, aynı zamanda duygusal durumunu da etkileyen bir bağımlılık olduğunu görmekteyiz. Bu nedenle teknoloji bağımlılığı ile mücadele sürecinde bireylerin stresle başa çıkma, duygu düzenleme ve duygusal dayanıklılığı geliştirmeye yönelik beceriler kazanmalarının desteklenmesi önerilebilir. Özellikle problem çözme becerileri ve sağlıklı baş etme yöntemlerine yönelik çalışmaların psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu katkılar sağlayabileceği değerlendirilmektedir.
- Araştırmada duygusal tepkiselliğin teknoloji bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide aracı role sahip olduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda, teknoloji bağımlılığına yönelik geliştirilecek önleyici ve müdahale programlarında yalnızca teknoloji kullanım süresini azaltmaya odaklanmak yerine, bireylerin duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye ve duygusal tepkiselliği azaltmaya yönelik uygulamalara da yer verilmesi önerilmektedir.
- Bu araştırma yalnızca 18-25 yaşındaki genç yetişkin örnekleme ile yürütülmüştür. Gelecekte yapılacak araştırmalarda farklı yaş grupları (ergenler, orta yetişkinler ve yaşlı bireyler) ile çalışılarak bulguların farklı örneklemelerde karşılaştırılması ve genellenebilirliğinin değerlendirilmesi önerilmektedir.
- Bu araştırmada teknoloji bağımlılığı ile ilişkisi duygusal tepkisellik ve psikolojik dayanıklılık değişkenleri kapsamında incelenmiştir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda teknoloji bağımlılığının öz şefkat, benlik saygısı, duygu

düzenleme, yaşam doyumu, yalnızlık, psikolojik iyi oluş, öz denetim, stresle başa çıkma, bilişsel esneklik, sosyal destek ve umut gibi farklı psikolojik değişkenlerle ilişkisi incelenebilir.

KAYNAKÇA

- Acar, S., Kaylı, D. Ş., & Yaraarbaş, G. (2019). *Sigara kullanan, sigara bırakma tedavisi alan ve sigara kullanmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tutumları bakımından karşılaştırılması*. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 539–566. <https://doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0029>
- Adnan, H., Rashid, S., Aftab, N., & Arif, H. (2022). *Effect of authoritative parenting style on mental health of adolescents: Moderating role of resilience*. *Multicultural Education*, 8(4), 225–232. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6486191>
- Akkaş, İ. (2019). *Teknoloji bağımlılığı*. SALON YAYINLARI.
- Akkaş, İ. (2021). Çevrim İçi (Online) Alışveriş Bağımlılığı Üzerine Araştırma: Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Örneği. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 8(4), 236-256. <https://izlik.org/JA84YP35XC>
- Aksoy, Z., & Erol, S. (2021). Digital game addiction and lifestyle behaviors in Turkish adolescents. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 11(3), 589-597. <https://doi.org/10.33808/clinexphealthsci.885988>
- Al-Barashdi, H., Bouazza, A., Jabur, N. H., & Zubaidi, A. (2015). *Smartphone gratifications among Sultan Qaboos university undergraduates: A mixed-approach investigation*. *British Journal of Education, Society & Behavioural Science*, 10(1), 1–17. <https://doi.org/10.9734/BJESBS/2015/18753>
- Arslan, A., & Bardakçı, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin iletişim becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 8(20), 36-70. <https://izlik.org/JA94RE57FG>
- Ateş, B., & Sağar, M. E. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik ve Duygu Düzenleme Becerilerinin İnternet Bağımlılığı Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 87-102. <https://doi.org/10.29065/usakead.887799>
- Aydın, F., & Horzum, M. B. (2015). Öğretmenlerin Bilgisayar Oyun Bağımlılık Düzeylerini Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 2(1), 52-66. <https://izlik.org/JA73RE35PF>
- Aydın, M. (2019). Genç yetişkinlerde mutluluğa genel bir bakış. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7, 47-64. <https://doi.org/10.18506/anemon.520928>
- Babacan, M. E. (2016). *The relationship of social media usage areas and addiction*. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(1), 20–28. <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0017>
- Bal, E., & Balcı, Ş. (2026). Behind the screen: The effect of social and emotional loneliness on digital game addiction. *International Journal of Technology in Education*, 9(1), 88–108. <https://doi.org/10.46328/ijte.5085>
- Balaban, G., & Bilge, Y. (2025). *Borderline kişilik bozukluğu özellikleri ile duygusal tepkisellik ve pekiştireç duyarlılık sistemleri arasındaki ilişkiler: Ağ ve aracılık analizi*. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 17(Supplement 1), 314–330. <https://doi.org/10.18863/pgy.1766719>
- Balcı, Ş., & Baloğlu, E. (2018). Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon Arasındaki İlişki: “Üniversite Gençliği Üzerine Bir Saha Araştırması”. *Galatasaray*

- Beard, K. W. (2005). *Internet addiction: A review of current assessment techniques and potential assessment questions*. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 7–14. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.7>
- Becerra, R., & Campitelli, G. (2013). Emotional reactivity: Critical analysis and proposal of a new scale. *International Journal of Applied Psychology*, 3(6), 161–168. <https://doi.org/10.5923/j.ijap.20130306.03>
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). “I don’t want to miss a thing”: Adolescents’ fear of missing out and its relationship to adolescents’ social needs, Facebook use, and Facebook-related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Bilaç, Ö., Önder, A., Kavurma, C., Eslek, A., Uzunoğlu, G., Sapmaz, Ş. Y., & Kandemir, H. (2021). Madde kullanan ergenlerin problem çözme, karar verme becerileri, duygusal tepkisellik düzeyleri ve anne tutumlarının değerlendirilmesi: Olgukontrol çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 32(1), 17–25. <https://doi.org/10.5080/u25055>
- Bilge, Y., & Sertel Berk, H. Ö. (2017). *Coolidge Eksen II Envanteri Plus'ta (CATI+) yer alan DSM-III-R, DSM-IV-TR ve DSM-5 kişilik bozuklukları alt ölçeklerinin Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışması*. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi (The Journal of International Social Research)*, 10(53), 459–474. <https://doi.org/10.17719/jisr.20175334134>
- Biricik, Z. (2022). Dijital Bağımlılıklar Ve Dijital Bağımlılıklardan Kurtulma Yolu Olarak Dijital Minimalizm. *The Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 12(3), 897–912. <https://izlik.org/JA66LW74NZ>
- Blachnio, A., & Przepiórka, A. (2018). Facebook intrusion, fear of missing out, narcissism, and life satisfaction: A cross-sectional study. *Psychiatry Research*, 259, 514–519. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.11.012>
- Black, D. W. (2001). “Compulsive Buying Disorder Definition, Assessment, Epidemiology and Clinical Management”, *CNS Drugs*, volume: 15, sh.17–27. (2001).
- Black, D. W. (2007). A review of compulsive buying disorder. *World Psychiatry*, 6(1), 14–18. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1805733/>
- Block, J. J. (2008). *Issues for DSM-V: Internet addiction*. *American Journal of Psychiatry*, 165(3), 306–307. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2007.07101556>
- Boermans, J. A., & Egger, J. I. (2010). Compulsive buying or oniomania: an overview. *Tijdschrift voor psychiatrie*, 52(1), 29–39.
- Bowen, M. (1974). Alcoholism as viewed through family systems theory and family psychotherapy. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 233, 115–122. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1974.tb40288.x>
- Bowen, M. (1976). Theory in the practice of psychotherapy. *Family therapy: Theory and practice*, 4(1), 2–90.
- Bozkurt, F. (2014). Sözlüklerdeki temel duygu kavramlarının yeniden tanımlanması: bir yöntem önerisi. *Türkoloji Dergisi*, 21(1), 25–34. https://doi.org/10.1501/Trkol_00000000277

- Bozkurt, H., Şahin, S., & Zoroğlu, S. (2016). İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(3), 235-247. <https://doi.org/10.16899/ctd.66303>
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155–160. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- Budak, İ. A. K. L. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Cep Telefonu Özelliklerini Kullanımlarının Ve Gündelik İletişimlerine Etkisinin Araştırılması. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, 7(26), 4548-4571. <https://doi.org/10.19168/jyu.48010>
- Butler, L. D., Morland, L. A., & Leskin, G. A. (2006). Psychological resilience. *Psychology of terrorism*, 400, 400-415.
- Büyüköztürk, Ş. (2015). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. Ankara: Pegem Akademi.
- Catani, M., Dell'Acqua, F., & De Schotten, M. T. (2013). *A revised limbic system model for memory, emotion and behaviour*. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 37(8), 1724–1737. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2013.07.001>
- Ceylan, A. (2022). Akıllı Telefon Kullanımının Sağlık Üzerine Etkileri: Genel Bir Bakış. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11 (2), 266-275. <https://doi.org/10.46971/ausbid.1152336>
- Charbonneau, A. M., Mezulis, A. H., & Hyde, J. S. (2009). Stress and emotional reactivity as explanations for gender differences in adolescents' depressive symptoms. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(8), 1050-1058.
- Christakis, D. A. (2019). The challenges of defining and studying “digital addiction” in children. *JAMA*, 321(23), 2277–2278. <https://doi.org/10.1001/jama.2019.4690>
- Clore, G. L., Wyer, R. S., Dienes, B., Gasper, K., Gohm, C., & Isbell, L. (2013). Affective feelings as feedback: Some cognitive consequences. In *Theories of Mood and Cognition* (pp. 27-62). Psychology Press.
- Crick, N. R., & Dodge, K. A. (1994). A review and reformulation of social information-processing mechanisms in children's social adjustment. *Psychological Bulletin*, 115(1), 74-101. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.115.1.74>
- Crooks, R., & Stein, J. (1991). *Psychology: Science Behaviour and Life* (2nd ed.). Fort Worth.
- Çakar, U., & Arbak, Y. (2004). Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu zeka ilişkisi ve duygusal zeka. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3).
- Çakır, F., & Demir, N. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Satın Alma Tercihlerini Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 29(1), 213-243. <https://izlik.org/JA88JA77FR>
- Çakmak Tolan, Ö., & Bolluk Uğur, G. (2024). *The relation between psychological resilience and parental attitudes in adolescents: A systematic review*. *Current Psychology*, 43(9), 8048–8074. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04966-7>
- Çakmak Tolan, Ö., Tümer, S. B., & Yıldırım, E. D. (2022). Algılanan sosyal destek ve bilişsel duygu düzenleme ile duygusal tepkisellik arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 4(1), 82-106. <https://doi.org/10.47793/hp.1055988>

- Çakmak, V. (2023). Digital games. In Encyclopedia of Communication (pp. 1-8). Akademisyen Kitabevi. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10092426>
- Çam, M. O., & Soylu, G. T. (2021). Emotion regulation and reflections on psychiatric nursing. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(2), 192-206.
- Çömlekçi, M. F., & Başol, O. (2019). Gençlerin Sosyal Medya Kullanım Amaçları İle Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4), 173-188. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.525652>
- Derevensky, J., Marchica, L., Gilbeau, L., Richard, J. (2022). Behavioral Addictions in Children: A Focus on Gambling, Gaming, Internet Addiction, and Excessive Smartphone Use. In: Patel, V.B., Preedy, V.R. (eds) Handbook of Substance Misuse and Addictions. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-92392-1_161
- Dinç, M. (2015). Teknoloji bağımlılığı ve gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 31-65.
- Dinç, M. (2017). Teknoloji bağımlılığı ve biz. Yeşilay Yayınları.
- Ekman, P. (1992). *Are there basic emotions? Psychological Review*, 99(3), 550–553. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.99.3.550>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2017). Non-social features of smartphone use are most related to depression, anxiety and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 69, 75–82. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.023>
- Ellis, D. A. (2019). Are smartphones really that bad? Improving the psychological measurement of technology-related behaviors. *Computers in Human Behavior*, 97, 60–66. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.03.006>
- Ercan, H. (2024). Alışveriş bağımlılığı. İçinde A. S. Türkmen & A. B. Çakıcı (Ed.), *Bağımlılıklar: Risk faktörleri, tanı süreçleri ve sonuçları* (ss. 95–108). Eğitim Yayınevi.
- Erdemir, N. (2026). Psychological resilience and the mediating role of life satisfaction in the relationship between internet addiction. *Scientific Reports*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1038/s41598-026-50933-0>
- Evli, M., Su Topbaş, Z., Şimşek, N., Işıkgöz, M., & Öztürk, H. İ. (2025). Relationship Between Internet Gaming Disorder and Awareness, Motivation and Emotion Regulation Difficulty. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 34(3), 346-355. <https://doi.org/10.34108/eujhs.1498128>
- Falcione, K., & Weber, R. (2025). *Psychopathology and gaming disorder in adolescents. JAMA Network Open*, 8(7), e2528532. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2025.28532>
- Farber, E. A., & Egeland, B. (1987). Invulnerability among Abused and. *Invulnerable Child; The Guilford Press: New York, NY, USA*, 253-288.
- Fava, G. A., & Tomba, E. (2009). Increasing psychological well-being and resilience by psychotherapeutic methods. *Journal of Personality*, 77(6), 1903-1937. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00604.x>
- Feldman, R. S. (1996). Understanding Psychology. McGraw Hill Inc., ABD.

- Feuston, J. L., & Piper, A. M. (2019, May). *Everyday experiences: Small stories and mental illness on Instagram*. In *Proceedings of the 2019 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 1–14). Association for Computing Machinery. <https://doi.org/10.1145/3290605.3300495>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12–23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
- Fraser, M. W., Galinsky, M. J., & Richman, J. M. (1999). *Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social work practice*. *Social Work Research*, 23(3), 131–143. <https://doi.org/10.1093/swr/23.3.131>
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H., & Hjemdal, O. (2005). *Resilience in relation to personality and intelligence*. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 14(1), 29–42. <https://doi.org/10.1002/mpr.15>
- Garmezy, N. (1983). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56(1), 127–136. <https://doi.org/10.1080/00332747.1993.11024627>
- Gençtanırım, D. (2014). Riskli Davranışlar Ölçeği Üniversite Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Journal of Measurement and Evaluation in Education and Psychology*, 5(1), 24–34. <https://doi.org/10.21031/epod.67191>
- Gentile, D. A. (2009). Pathological video-game use among youth ages 8 to 18: A national study. *Psychological Science*, 20(5), 594–602. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02340.x>
- Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D., & Khoo, A. (2011). *Pathological video game use among youths: A two-year longitudinal study*. *Pediatrics*, 127(2), e319–e329. <https://doi.org/10.1542/peds.2010-1353>
- George, I., & Udofia, N. (2026). *Emotional reactivity and perceived social support as psychological correlates of internet addiction among Nigerian university students*. *Journal of Clinical Psychology and Neurology*, 4(1), 1–8. <https://doi.org/10.61440/JCPN.2026.v4.72>
- Gilligan, R. (2007). Adversity, resilience and the educational progress of young people in public care. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 12(2), 135–145. <https://doi.org/10.1080/13632750701315631>
- Goldberg, D. E. (1996). Competitive ability: Definitions, contingency and correlated traits. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 351(1345), 1377–1385. <https://doi.org/10.1098/rstb.1996.0121>
- Gökçen Kapusuz, A., & İmadoğlu Kalkan, T. (2024). *Psikolojik dayanıklılık ve duygusal tükenme ilişkisi. Hodja Akhmet Yassawi 8th International Congress on Scientific Research*.
- Gökçen, G. (2015). *Madde kullanan ve kullanmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi). YÖK Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=0b2kvkOe8yolR0qXE55d-A&no=2mNTL1ZlXh7YsrzqoNWdUw>

- Gönül, E. (2008). Kimlik statülerinin 22-30 yaşlar arasındaki genç yetişkinlerin yaşadığı kaygı düzeyi ile ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Greene, R. R. (2002). *Holocaust survivors: A study in resilience*. *Journal of Gerontological Social Work*, 37(1), 3–18. https://doi.org/10.1300/J083v37n01_02
- Griffiths, M. (1996). Nicotine, tobacco and addiction. *Nature*, 384, 18. <https://doi.org/10.1038/384018a0>
- Griffiths, M. (1998). Internet addiction: does it really exist?.
- Griffiths, M. D. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76, 14-19.
- Griffiths, M. D. (1996a). Internet addiction: An issue for clinical psychology? *Clinical Psychology Forum*, 97, 32-36.
- Griffiths, M. D. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10, 191-197.
- Griffiths, M. D., & Davies, M. N. O. (2005). Videogame addiction: Does it exist? In J. Goldstein & J. Raessens (Eds.), *Handbook of Computer Game Studies* (pp. 359-368). Boston: MIT Press.
- Grotberg, E. H. (1995). The International Resilience Project: Research and Application.
- Grotberg, E. H. (1996). The International Resilience Project: Findings from the Research and the Effectiveness of Interventions.
- Güler, O., & Süslü, D. P. (2022). Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile duygusal özerklik arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Edu 7: Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(14), 30-55.
- Hasyim, B., Assaad, A. S., Hardivizon, H., & Mustaming, M. (2025). *Islamic values, social influence, and self-regulation as determinants of online shopping addiction among Indonesian university students*. *Jurnal Ilmiah Peuradeun*, 13(3), 1719–1746. <https://doi.org/10.26811/peuradeun.v13i3.1846>
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. G. (1996). *Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152–1168. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Herrman H, Stewart DE, Diaz-Granados N, Berger EL, Jackson B, Yuen T. What is Resilience? *The Canadian Journal of Psychiatry*. 2011;56(5):258-265. doi:10.1177/070674371105600504.
- Irmak, A. Y., & Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: Güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 128–137. <https://doi.org/10.5080/u13407>
- Jena, R. K. (2015). Compulsive use of smartphone and its effect on engaged learning and nomophobia. *Smart Journal of Business Management Studies*, 11(1), 42-51.
- Jiang, Z., Zhao, X., & Li, C. (2017). Self-control predicts attentional bias assessed by online shopping-related Stroop in high online shopping addiction tendency college students. *Comprehensive Psychiatry*, 75, 14-21. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2017.02.007>

- John, N., Sahu, M., Sharma, M. K., & Murthy, P. (2025). Personality traits that predispose or protect in smartphone addiction and their implications for intervention: A narrative review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 28(6), 375–386. <https://doi.org/10.1089/cyber.2024.0444>
- Joseph, R. (1992). The limbic system: Emotion, laterality, and unconscious mind. *The Psychoanalytic Review*, 79, 405-456.
- Joseph, R. (1992). The limbic system: Emotion, laterality, and unconscious mind. *Neuropsychology, Neuropsychiatry, and Behavioral Neurology*, 87-137.
- Joseph, R. (1992). *The Right Brain and the Unconscious*. New York: Plenum.
- Kacker, P., & Saurav, S. (2020). Correlation of missing out (FoMO), anxiety and aggression of young adults. *International Journal of Research – GRANTHAALAYAH*, 8(5), 132–138. <https://doi.org/10.29121/granthaalayah.v8.i5.2020.107>
- Karadağ, A., & Akçınar, B. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikolojik Semptomlar Arasındaki İlişki. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 154-166. <https://izlik.org/JA85TX89EJ>
- Karadağ, A., & Akçınar, B. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikolojik Semptomlar Arasındaki İlişki. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 154-166. <https://izlik.org/JA85TX89EJ>
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Mızrak-Şahin, B., & Babadağ, B. (2016). *Sanal dünyanın kronolojik bağımlılığı: Sosyotelizm (phubbing)*. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(2), 223–269. <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0013>
- Karademir, T., & Açak, M. (2019). Üniversiteli sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 803-816.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(26), 129-142. <https://doi.org/10.17066/pdrd.22262>
- Kaushal, P. S., Saran, B., Bazaz, A., & Tiwari, H. (2024). Limbik sistem anatomisi, işlevi ve klinik etkilerine dair kısa bir inceleme. *Santosh Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(1), 26-32. https://doi.org/10.4103/sujhs.sujhs_19_24
- Kavi, E., & Karakale, B. (2018). Çalışan psikolojisi açısından psikolojik dayanıklılık. *HAK-İŞ Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 7(17), 56-77. <https://doi.org/10.31199/hakisderg.391826>
- Kholiq, A., & Solehuddin, M. (2020). How to increase the students' prosocial behavior in the era of technology. *International Journal of Information and Education Technology*, 10(4), 309-313.
- Kılıç, B. S. S. P., Saltoğlu, S., & Erdoğan, E. (2024). Effects of Early Psychological Trauma on Limbic System Structure and Function. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 16(4), 691-706. <https://doi.org/10.18863/pgy.1356857>
- Kılıç, B. S. S. P., Saltoğlu, S., & Erdoğan, E. (2024). *Erken dönem psikolojik travmaların limbik sistem yapısı ve işlevi üzerindeki etkileri*. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 16(4), 691–706. <https://doi.org/10.18863/pgy.1356857>

- Kılıç, M., & Avcı, D. (2016). Internet addiction in high school students in Turkey and multivariate analyses of the underlying factors. *Journal of Addictions Nursing*, 27(1), 39-46.
- Kircaburun, K., Jonason, P. K., & Griffiths, M. D. (2018). The Dark Tetrad traits and problematic online gaming: The mediating role of online gaming motives and moderating role of game types. *Personality and Individual Differences*, 135, 298-303. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.038>
- Kısa, Ö., & Karageyim Karşıdağ, A. Y. (2021). Investigation of the Association Between Loneliness, Social Skill Levels and Internet Addiction in Junior High School Students'. *Humanistic Perspective*, 3(1), 43-59. <https://doi.org/10.47793/hp.815185>
- Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T., & Kim, S. J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European Psychiatry*, 23(3), 212-218. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2007.10.010>
- Kim, E., Cho, I., & Kim, E. J. (2017). Structural equation model of smartphone addiction based on adult attachment theory: Mediating effects of loneliness and depression. *Asian Nursing Research*, 11(2), 92-97. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2017.05.002>
- Ko C-H, Wang P-W, Liu T-L, Chen C-S, Yen C-F, Yen J-Y. The adaptive decision-making, risky decision, and decision-making style of Internet gaming disorder. *European Psychiatry*. 2017;44:189-197. [doi:10.1016/j.eurpsy.2017.05.020](https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.05.020)
- Krause-Utz, A., Winter, D., Niedtfeld, I., & Schmahl, C. (2014). The latest neuroimaging findings in borderline personality disorder. *Current Psychiatry Reports*, 16, 438.
- Krossbakken, E., Pallesen, S., Mentzoni, R. A., King, D. L., Molde, H., Finserås, T. R., & Torsheim, T. (2018). *A cross-lagged study of developmental trajectories of video game engagement, addiction, and mental health*. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 2239. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02239>
- Kumcağız, H., Terzi, Ö., Koç, B., & Terzi, M. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 13-39. <https://doi.org/10.15869/itobiad.629737>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Online gaming addiction in children and adolescents: A review of empirical research. *Journal of Behavioral Addictions*, 1(1), 3-22. <https://doi.org/10.1556/JBA.1.2012.1.1>
- Kutuk, H. (2023). Investigating the role of resilience as a mediator in the link between internet addiction and anxiety. *Journal of Social and Educational Research*, 2(1), 14-21.
- Kuyucu, M. (2017). Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı: "Akıllı telefon (kolik)" üniversite gençliği. *Global Media Journal TR Edition*, 7(14), 328-359.
- Küçükvardar, M., & Tıngöy, Ö. (2018). Teknoloji Bağımlılığının Semptomlar Temelinde İncelenmesi. *AJIT-E: Academic Journal of Information Technology*, 9(35), 111-123. <https://doi.org/10.5824/1309-1581.2018.5.008.x>
- Latifa, R., Mumtaz, E. F., & Subchi, I. (2019). *Psychological explanation of phubbing behavior: Smartphone addiction, empathy and self-control*. In *2019 7th*

- International Conference on Cyber and IT Service Management (CITSM)* (pp. 1–5). IEEE. <https://doi.org/10.1109/CITSM47753.2019.8965376>
- Lee, H. Y., & Hughey, K. F. (2001). The relationship of psychological separation and parental attachment to the career maturity of college students. *Journal of Career Development*, 27, 279-293.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77-95. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41(1), 3-13. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.1.3>
- Liu, S., Yu, C., Conner, B. T., Wang, S., Lai, W., & Zhang, W. (2017). *Autistic traits and internet gaming addiction in Chinese children: The mediating effect of emotion regulation and school connectedness*. *Research in Developmental Disabilities*, 68, 122–130. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2017.07.011>
- Luby, J. L., Essex, M. J., Armstrong, J. M., Klein, M. H., Zahn-Waxler, C., Sullivan, J. P., & Goldsmith, H. H. (2009). Gender differences in emotional reactivity of depressed and at-risk preschoolers: Implications for gender specific manifestations of preschool depression. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 38(4), 525-537.
- Lucas, R. E., & Baird, B. M. (2004). Extraversion and emotional reactivity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(3), 473-485. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.3.473>
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857-885. <https://doi.org/10.1017/S0954579400004156>
- MacLean, P. D. (1952). *Some psychiatric implications of physiological studies on frontotemporal portion of limbic system (visceral brain)*. *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology*, 4, 407–418. [https://doi.org/10.1016/0013-4694\(52\)90073-4](https://doi.org/10.1016/0013-4694(52)90073-4)
- Malgarim, B. G., Macedo, M. M. K., & Freitas, L. H. (2018). *The meaning of resilience as a psychoanalytic concept: An exploratory study of the perspectives of training and supervising psychoanalysts*. *British Journal of Psychotherapy*, 34(3), 443–466. <https://doi.org/10.1111/bjp.12380>
- Marks, I. (1990). Behavioural (non-chemical) addictions. *British Journal of Addiction*, 85, 1389-1394.
- Massó Rodriguez, A., Hogg, B., Gardoki-Souto, I., Valiente-Gómez, A., Trabsa, A., Mosquera, D., García-Estela, A., Colom, F., Pérez, V., Padberg, F., Moreno-Alcázar, A., & Amann, B. L. (2021). *Clinical features, neuropsychology and neuroimaging in bipolar and borderline personality disorder: A systematic review of cross-diagnostic studies*. *Frontiers in Psychiatry*, 12, Article 681876. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.681876>
- Masten, A. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In M. C. Wang & E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* (pp. 3-25). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205-220. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.53.2.205>
- Masten, AS (2001). Sıradan sihir: Gelişimde direnç süreçleri. *Amerikan Psikolog*, 56 (3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Masud, M. M., Ahmed, S., Rahman, M., & Akhtar, R. (2016). Measuring psychological effects and internet addiction towards academic performance of tertiary students in Malaysia. *International Journal of Research in Business and Technology*, 9(1), 991–1002. <https://doi.org/10.17722/ijrbt.v9i1.465>
- McDaniel BT, Wesselmann E. “ You phubbed me for that?” Reason given for phubbing and perceptions of interactional quality and exclusion. *Hum Behav & Emerg Tech*. 2021; 3: 413–422. <https://doi.org/10.1002/hbe2.255>
- McElroy, S. L., Keck, P. E., Jr., Pope, H. G., Jr., Smith, J. M., & Strakowski, S. M. (1994). *Compulsive buying: A report of 20 cases. The Journal of Clinical Psychiatry*, 55(6), 242–248.
- Medikoğlu, O. (2018). *İlkokul 4. sınıf öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinin belirlenmesi ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Necmettin Erbakan University (Turkey)).
- Mento, C., Mollaioli, D., La Barbiera, C., Arena, F., Capellupo, F., Muscatello, M. R. A., & Lombardo, C. (2025). The moderating role of internet addiction severity on the relationship between affective temperaments and emotion regulation in adolescents and young adults. *Frontiers in Psychology*, 16, 1682156. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1682156>
- Monacis, L., Colledani, D., Mortali, C., Anselmi, P., Gomez Perez, L. J., Genetti, B., Fassinato, D., Mastrobattista, L., Minutillo, A., & Alhasani, M. (2026). Emotion regulation strategies and social media addiction: Gender-specific pathways through social anxiety and depression in youth. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2026, Article 5824160. <https://doi.org/10.1155/hbe2/5824160>
- Murali, V., Rajashree, R., & Shaffiullha, M. (2018). Shopping addiction. *Advances in Psychiatric Treatment*, 18, 263-269. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.109.007880>
- Murray, C. (2003). Risk factors, protective factors, vulnerability, and resilience. *Remedial and Special Education*, 24(1), 16-26. <https://doi.org/10.1177/074193250302400102>
- Ning, W., Turel, O., & Davis, F. D. (2025). Potential treatments of technology addiction: insights for information systems scholars. *Internet Research*, 35(2), 860-881, doi: <https://doi.org/10.1108/INTR-12-2023-1122>
- Nock, M. K., Wedig, M. M., Holmberg, E. B., & Hooley, J. M. (2008). The emotion reactivity scale: Development, evaluation, and relation to self-injurious thoughts and behaviors. *Behavior Therapy*, 39(2), 107-116. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2007.05.005>
- Nyrhinen, J., Sirola, A., Koskelainen, T., Munnukka, J., & Wilska, T. A. (2024). Online antecedents for young consumers’ impulse buying behavior. *Computers in Human Behavior*, 153, 108129. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108129>

- Ogelman, H. G., Toklu, D. A., & Özbilen, A. E. (2023). Okul öncesi öğretmen adaylarının psikolojik dayanıklılıkları ile gelecekte beklenen beklentilerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 8(1), 106-119.
- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature human behaviour*, 3(2), 173-182.
- Ortony, A., & Turner, T. J. (1990). *What's basic about basic emotions?* *Psychological Review*, 97(3), 315-331. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.97.3.315>
- Ögel, K. (2012). İnternet bağımlılığı: İnternetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak (ss. 47-60). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Öncel, M., & Tekin, A. (2015). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığı ve yalnızlık durumlarının incelenmesi. *İnönü üniversitesi eğitim bilimleri enstitüsü dergisi*, 2(4), 7-17.
- Özbay, A., & İş Vardarlı, C. (2024). Duygu durum bozukluğu: Kısa bir gözden geçirme. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 11(1), 157-163. <https://doi.org/10.52880/sagakaderg.1331282>
- Öztürk, Özgür, Odabaşoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y., & Kalyoncu, Ö. A. (2007). İnternet bağımlılığı: kliniği ve tedavisi. *Journal of Dependence*, 8(1), 36-41.
- Rideout, V. J., Foehr, U. G., & Roberts, D. F. (2010). Generation M2: Media in the lives of 8- to 18-year olds. Kaiser Family Foundation.
- Rodríguez-García, A. M., Moreno-Guerrero, A. J., & López Belmonte, J. (2020). Nomophobia: An individual's growing fear of being without a smartphone—A systematic literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), Article 580. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020580>
- Roffarello, A. M., & De Russis, L. (2022). Understanding and streamlining app switching experiences in mobile interaction. *International Journal of Human-Computer Studies*, 158, 102735. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2021.102735>
- Rolls, E. T. (2015). Limbic systems for emotion and for memory, but no single limbic system. *Cortex*, 62, 119-157.
- Rolls, E. T. (2019). The cingulate cortex and limbic systems for emotion, action, and memory. *Brain Structure and Function*, 224(9), 3001-3018.
- Sameroff, A. J., & Emde, R. D. (1989). Relationship disturbances in early childhood: A developmental approach. Basic Books.
- Sameroff, A. J., & Seifer, R. (1990). Early contributors to developmental risk. In J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Neuchterlein, & S. Weintraub (Eds.), *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (pp. 52-66). Cambridge University Press.
- Sameroff, A. J., Barocas, R., & Seifer, R. (1984). The early development of children born to mentally ill women. In N. F. Watt, E. J. Anthony, L. C. Wynne, & J. E. Rolf (Eds.), *Children at risk for schizophrenic: A longitudinal perspective* (pp. 482-514). Cambridge University Press.
- Sameroff, A. J., Seifer, R., & Zax, M. (1982). Early development of children at risk for emotional disorder. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 47(7).

- Sameroff, A. J., Seifer, R., Baldwin, C., & Baldwin, A. (1989). Continuity of risk from early childhood to adolescence. Presented at the Biennial Meetings of the Society for Research in Child Development, Kansas City.
- Sathya, J., Babu, M., Gayathri, J., Indhumathi, G., Abdul Samad, Z., & Anandhi, E. (2023). Compulsive buying behavior and online shopping addiction of women. *Information Science Letters*, 12(5), 1641-1650. <https://doi.org/10.18576/isl/120512>
- Savcı, M., & Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağıllık: İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağıllığı yordayıcı etkisi. *Düşünen Adam*, 30(3), 202-216. <https://doi.org/10.5350/dajpn2017300304>
- Seçer, İ., Halmatov, S., & Gençdoğan, B. (2013). Duygusal tepkisellik ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Güvenirlilik ve geçerlilik çalışması. *Sakarya University Journal of Education*, 3(1), 77-89.
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Kastamonu Education Journal*, 20(2), 489-502. <https://izlik.org/JA73CZ68KJ>
- Shapero, B. G., Abramson, L. Y., & Alloy, L. B. (2016). Emotional reactivity and internalizing symptoms: Moderating role of emotion regulation. *Cognitive Therapy and Research*, 40, 328-340.
- Shapero, B. G., Farabaugh, A., Terechina, O., DeCross, S., Cheung, J. C., Fava, M., & Holt, D. J. (2019). *Understanding the effects of emotional reactivity on depression and suicidal thoughts and behaviors: Moderating effects of childhood adversity and resilience. Journal of Affective Disorders*, 245, 419-427. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.11.033>
- Silbersweig, D., Clarkin, J. F., Goldstein, M., Kernberg, O. F., Tuescher, O., Levy, K. N., ... Siever, L. J. (2007). *Failure of frontolimbic inhibitory function in the context of negative emotion in borderline personality disorder. American Journal of Psychiatry*, 164(12), 1832-1841. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2007.06010126>
- Simoncic, T. E., Kuhlman, K. R., Vargas, I., Houchins, S., & Lopez-Duran, N. L. (2014). Facebook use and depressive symptomatology: Investigating the role of neuroticism and extraversion in youth. *Computers in Human Behavior*, 40, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.07.039>
- Skowron, E. A. (2000). *The role of differentiation of self in marital adjustment. Journal of Counseling Psychology*, 47(2), 229-237. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.2.229>
- Skowron, E. A., & Schmitt, T. A. (2003). *Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI Fusion with Others subscale. Journal of Marital and Family Therapy*, 29(2), 209-222. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2003.tb01201.x>
- Sosyal Medya: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 27(2), 709-725. <https://doi.org/10.29249/selcuksbmyd.1529186>
- Souri, H., & Hejazi, E. (2017). The relationship between resilience and psychological well-being: The mediating role of optimism. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 15(55), 5-15.

- Soysal, M. N. (2016). *Facebook bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/>
- Steers, M. N., Wickham, R. E., & Acitelli, L. K. (2014). Seeing everyone else's highlight reels: How Facebook usage is linked to depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(8), 701–731. <https://doi.org/10.1521/jscp.2014.33.8.701>
- Şahin, E., & Morva, O. (2024). Teknoloji Kültürü ve Dijital Minimalizm: Z Kuşağı Üzerine Analiz. 4. *BOYUT Medya Ve Kültürel Çalışmalar Dergisi*, 24, 21-42. <https://doi.org/10.26650/4boyut.2024.1449758>
- Tanhan, F., Özok, H. İ., & Tayiz, V. (2022). Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO): Güncel Bir Derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 74-85. <https://doi.org/10.18863/pgy.942431>
- Tekin, O. (2020). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık seviyelerinin genel akademik başarıları ve devamsızlık durumları ile ilişkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*.
- Toraman, Ç., Sarıgedik, E., Çavdar Toraman, M., & Noyan, C. O. (2023). Kurum Bakımında Kalan Ergenlerin, Psikolojik Dayanıklılık, Öz Yeterlilik ve Sosyal Duygusal Öğrenme Becerilerinin Değerlendirilmesi. *Toplum Ve Sosyal Hizmet*, 34(1), 169-184. <https://doi.org/10.33417/tsh.1062003>
- Tunç, A., & Özpolat, A. R. (2024). Duygusal Tepkiselliğin Bibliyometrik Analizi. *Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 69-80. <https://doi.org/10.55044/meusbd.1446689>
- Turel, O., Serenko, A., & Giles, P. (2011). *Integrating technology addiction and use: An empirical investigation of online auction users*. *MIS Quarterly*, 35(4), 1043–1061. <https://doi.org/10.2307/41409972>
- Ülker Tümlü, G., & Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi (Journal of Higher Education and Science)*, 3(3), 205–213. <https://doi.org/10.5961/jhes.2013.078>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2025). Cinsiyete göre internet kullanım oranı [Excel veri dosyası]. <https://data.tuik.gov.tr/>
- Uslu, A. (2020). Duygu, his ve duygulam ayırımına etkinleşimci çözüm. *Feminist Tahayyül*, 1(2), 144-184.
- Uz, S. (2025). Türkiye’de Genç Yetişkinler Arasında Mutluluk Eşitsizliği. *Abant Sosyal Bilimler Dergisi*, 25(1), 243-260. <https://doi.org/10.11616/asbi.1585784>
- Uzun, A. E., & Deniz, M. E. (2023). Pozitif Psikoloji ve Pozitif Psikoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışma Programının Bireylerin Teknoloji Bağımlılık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi [Pilot Çalışma]. *Uluslararası Sosyal ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19, 15-30. <https://doi.org/10.20860/ijoses.1226592>
- Van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., Vermulst, A. A., Van den Eijnden, R. J. J. M., & Van de Mheen, D. (2011). Online video game addiction: Identification of addicted adolescent gamers. *Addiction*, 106(1), 205–212. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2010.03104.x>
- Wang, X., Gao, L., Yang, J., Zhao, F., & Wang, P. (2020). Parental phubbing and adolescents' depressive symptoms: Self-esteem and perceived social support as moderators. *Journal of youth and adolescence*, 49(2), 427-437.

- Wartberg, L., Kriston, L., Zieglermeier, M., Lincoln, T. M., & Kammerl, R. (2019). *A longitudinal study on psychosocial causes and consequences of Internet gaming disorder in adolescence. Psychological Medicine*, 49(2), 287–294. <https://doi.org/10.1017/S003329171800082X>
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Cornell University Press.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (2001). *Journeys from childhood to midlife: Risk, resilience, and recovery*. Cornell University Press.
- Wheeler, R. E., Davidson, R. J., & Tomarken, A. J. (2007). Frontal brain asymmetry and emotional reactivity: A biological substrate of affective style. *Psychophysiology*, 30(1), 82–89. <https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.1993.tb03207.x>
- Wu, Y. Y., & Chou, W. H. (2023). A bibliometric analysis to identify research trends in intervention programs for smartphone addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5).
- Wu, Y.-Y., & Chou, W.-H. (2023). *Smartphone addiction, gender and interpersonal attachment: A cross-sectional analytical survey in Taiwan. DIGITAL HEALTH*, 9, 20552076231177134. <https://doi.org/10.1177/20552076231177134>
- Xing, C., & Sun, J. M. (2013). *The role of psychological resilience and positive affect in risky decision-making. International Journal of Psychology*, 48(5), 935–943. <https://doi.org/10.1080/00207594.2012.729840>
- Xing, L., Deng, S. W., & Ho, G. W. (2025). *From empathy to resilience: The mediating role of emotional intelligence. Psychological Reports*, 128(6), 4533–4548. <https://doi.org/10.1177/00332941231220299>
- Xiong, Y., Lyu, M., Chen, J., Feng, X. ve Ren, P. (2026). Ergenlerin internet stresinin günlük olumsuz ebeveyn ve akran sorunlarına karşı duygusal tepkiselliğin rolü. *Ergenlik Araştırmaları Dergisi*, 36, e70158. <https://doi.org/10.1111/jora.70158>
- Yakovlev, P. J. (1948). Motility, behavior and the brain: Stereodynamic organization and neural coordinates of behavior. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 107, 313–335.
- Yam, F. C., Yıldırım, O., & 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.
- Yee, N. (2006). Motivations for play in online games. *CyberPsychology & Behavior*, 9(6), 772–775. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.772>
- Young, K. S. (2009). Internet addiction: Diagnosis and treatment considerations. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39(4), 241–246. <https://doi.org/10.1007/s10879-009-9120-x>
- Yurdakul, A., & Üner, S. (2015). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin duygusal tepkisellik durumlarının değerlendirilmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(4), 300–307. <https://doi.org/10.5455/pmb.1-1422358166>
- Zhao, Z., Zhang, Y., Ma, Y., Obaid, A., & Zhu, H. (2025). The relationships among self-control, psychological resilience, and digital addiction in college students: A meta-analytic structural equation modeling. *Frontiers in Psychology*, 16, 1650148. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1650148>

EKLER

EK-1: Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İnsan Araştırmaları Eğitim Bilimleri Etik Kurul Kararı



T.C
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
İNSAN ARAŞTIRMALARI EĞİTİM BİLİMLERİ
ETİK KURULU KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi	28/11/2025
Protokol No	13/01
Araştırma Başlığı	Genç Yetişkinlerde Teknoloji Bağımlılığı, Duygusal Tepkisellik ve Psikolojik Dayanıklılığın İncelenmesi
Araştırma Türü	Nicel araştırma
Araştırmacılar	Ali ÇETİNKAYA (Sorumlu Araştırmacı) Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ (Danışman)
Karar	Başvuru dosyanıza ait araştırmanız etik açıdan uygun bulunmuştur.
Açıklama: 1. Etik Kurul Onayı, uygulama ve/veya veri toplama için araştırmacının ilgili kurum veya kuruluşlardan izin alma sorumluluğunu ortadan kaldırmaz. 2. Kurul üyelerine ait araştırma önerileri görüşülürken, ilgili yönerge gereğince, öneri sahibi üye görüşmelere katılmamış ve oy kullanmamıştır.	

e-imzalıdır

Prof. Dr. Güldem DÖNEL AKGÜL
İnsan Araştırmaları Eğitim Bilimleri
Etik Kurul Başkanı

EK-4: Kişisel Bilgi Formu

Bu araştırma Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisi Ali ÇETİNKAYA tarafından Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ danışmanlığında yürütülecektir. Araştırmada 18-25 yaş aralığındaki genç yetişkinlerin teknoloji bağımlılıkları, duygusal tepkisellikleri ve psikolojik dayanıklılıkları hakkında bilgi almak amaçlanmaktadır. Araştırmaya katılmanız dahilinde kişisel bilgileriniz alınmayacak verdiğiniz yanıtlar ise dosya olarak saklanacaktır.

Yaşınız:

Cinsiyetiniz

() Kadın () Erkek

Başkalarının iyilik halini önemser misiniz?

() Evet, önemserim () Hayır, önemsemem

Yaşamınızla ilgili önemli kararları alabilir misiniz?

() Evet, alabilirim () Hayır, alamam

EK-5: Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği

Aşağıdaki maddelerde sosyal ağlar, anlık mesajlaşma uygulamaları, çevrimiçi oyunlar ve web sitelerinin kullanımı ile ilgili olası davranışlar tanımlanmaktadır. Her bir maddede tanımlanan davranışları hangi sıklıkta gösterdiğinizizi, o davranışın karşısında yer alan en uygun seçeneği işaretleyerek belirtiniz.

Herhangi bir davranış sizin tarafınızdan hiçbir zaman gösterilmiyorsa “1”, nadiren gösteriliyorsa “2”, orta sıklıkta gösteriliyorsa “3”, çok sık gösteriliyorsa “4”, her zaman gösteriliyorsa “5” seçeneğini işaretleyiniz.

DAVRANIŞLAR	SIKLIK				
	1	2	3	4	5
Sosyal Ağ Kullanma					
1.Sosyal ağlarda olmadığım zamanlarda, en son bağlandığımda yaptıklarımı düşünüyorum.					
2.Daha önemli işlerim olmasına rağmen sosyal ağlarda geçirdiğim süreyi arttırmak istiyorum.					
3.Sosyal ağlarda harcadığım zamanı azaltmaya yönelik çabalarım başarısızlıkla sonuçlanıyor.					
4.Sosyal ağlarda zaman harcarken dikkatimin dağıtılması beni rahatsız ediyor.					
5.Sosyal ağ hesaplarımı kullanım sürem hakkında çevremdekilere doğru bilgi vermiyorum.					
6.Yaşamımla ilgili olumsuz düşüncelerden kurtulmak için sosyal ağlara bağlanıyorum.					
Anlık Mesajlaşma					
1.Anlık mesajlaşma ortamları dışında iken, sonradan bu ortamlarda yazacaklarımı hayal ediyorum.					
2.Önemli bir işim olmasına rağmen kendimi genellikle mesajlarımı kontrol ederken buluyorum.					

3.Anlık mesajlaşma uygulamalarını kullanamadığım zamanlarda huzursuz oluyorum.					
4.Anlık mesajlaşma uygulamalarını kullanırken çok zaman harcıyorum.					
5.Arkadaşlarımla anlık mesajlaşmalarla iletişim kurmayı, onlarla yüz yüze görüşmeye tercih ediyorum.					
6.Yalnızlık hissettiğim anlarda anlık mesajlaşma uygulamalarını kullanıyorum.					
Çevrimiçi Oyun Oynama					
1.Çevrimiçi oyun oynamadığım anlarda, sonraki oyunda uygulayacağım stratejileri planlıyorum.					
2.Çevrimiçi oyun oynarken harcadığım süreyi biraz daha arttırmak istiyorum.					
3.Çevrimiçi oyun oynayabilmek için uykusuz kaldığım geceler oluyor.					
4.Çevrimiçi oyuna bağlanma sorunu yaşadığımda kendimi huzursuz hissediyorum.					
5.Çevrimiçi oyun oynama sürem hakkında çevremdekilere doğru bilgi vermiyorum.					
6.Gerçek hayatta karşılaştığım sorunları unutmak için çevrimiçi oyun oynuyorum.					
Web Siteleri Kullanma					
1.Web sitelerinde gezinmediğim zamanlarda, daha sonra eriştiğimde yapacaklarımı hayal ediyorum.					
2.Web sitelerinden çıkmam gereken anlarda “bir dakika daha” diyerek gezinmeye devam ediyorum.					
3.Geç saatlere kadar web sitelerinde gezindiğim için uykusuz kalıyorum.					
4.Web sitelerinde gezinirken başkaları tarafından rahatsız edildiğimde sinirleniyorum.					

5.Web sitelerinde, planladığım süreden daha fazla süre geziniyorum.					
6.Web sitelerinde gezinmek için derslerimi ihmal ediyorum.					

EK-6: Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

1. Beklenmedik bir olay olduğunda...		
Her zaman bir çözüm bulurum	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem
2. Gelecek için yaptığım planların...		
Başarılması zordur	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Başarılması mümkündür
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır...		
Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda
4. ...olmaktan hoşlanıyorum		
Diğer kişilerle birlikte	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Kendi başıma
5. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı...		
Benimkinden farklıdır	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Benimkiyle aynıdır
6. Kişisel konuları ...		
Hiç kimseyle tartışmam	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Arkadaşlarımla/Aile-üyeleriyle tartışabilirim
7. Kişisel problemlerimi...		
Çözemem	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Nasıl çözebileceğimi bilirim
8. Gelecekteki hedeflerimi...		
Nasıl başaracağımı bilirim	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Nasıl başaracağımdan emin değilim
9. Yeni bir iş/projeye başladığımda ...		
İleriye dönük planlama yapmam, derhal işe başlarım	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim
10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak		
Önemli değildir	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Çok önemlidir
11. Ailemle birlikteyken kendimi ... hissederim		
Çok mutlu	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Çok mutsuz
12. Beni ...		
Bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim cesaretlendirebilir	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Hiç kimse cesaretlendiremez
13. Yeteneklerim...		
Olduğuna çok inanırım	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Konusunda emin değilim

14. Geleceğimin ... olduğunu hissediyorum		
Ümit verici	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Belirsiz
15. Şu konuda iyiyimdir...		
Zamanımı planlama	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Zamanımı harcama
16. Yeni arkadaşlık konusu ... bir şeydir		
Kolayca yapabildiğim	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Yapmakta zorlandığım
17. Ailem şöyle tanımlanabilir ...		
Birbirinden bağımsız	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş
18. Arkadaşlarımla arasındaki ilişkiler ...		
Zayıftır	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Güçlüdür
19. Yargılarıma ve kararlarıma ...		
Çok fazla güvenmem	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Tamamen güvenirim
20. Geleceğe dönük amaçlarım ...		
Belirsizdir	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	İyi düşünülmüştür
21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar ...		
Günlük yaşamımda yoktur	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Günlük yaşamımı kolaylaştırır
22. Yeni insanlarla tanışmak ...		
Benim için zordur	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Benim iyi olduğum bir konudur
23. Zor zamanlarda, ailem ...		
Geleceğe pozitif bakar	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Geleceği umutsuz görür
24. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında...		
Bana hemen haber verilir	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Bana söylenmesi bir hayli zaman alır
25. Diğerleriyle beraberken		
Kolayca gülerim	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Nadiren gülerim
26. Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem şöyle davranır:		
Birbirlerini desteklemez biçimde	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Birbirlerine bağlı biçimde
27. Destek alırım		
Arkadaşlarımdan/aile üyelerinden	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Hiç kimseden

28. Zor zamanlarda ... eğilimim vardır		
Her şeyi umutsuzca gören bir	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Beni başarıya götürebilecek iyi bir şey bulma
29. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için ...		
Zordur	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Kolaydır
30. İhtiyacım olduğunda ...		
Bana yardım edebilecek kimse yoktur	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Her zaman bana yardım edebilen birisi vardır
31. Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile) ...		
Başa çıkmaya çalışırım	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Sürekli bir endişe/kaygı kaynağıdır
32. Ailemde şunu severiz ...		
İşleri bağımsız olarak yapmayı	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	İşleri hep beraber yapmayı
33. Yakın arkadaşlarım/aile üyeleri ...		
Yeteneklerimi beğenirler	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	Yeteneklerimi beğenmezler

EK-6: Duygusal Tepkisellik Ölçeği

Aşağıda günlük yaşamınıza ilişkin bazı ifadeler verilmiştir. Verilen ifadeleri dikkatlice okuyarak sizin durumunuzu en iyi yansıttığını düşündüğünüz seçeneği sağ taraftaki kutucuklarda işaretleyiniz. Lütfen verilen ifadeleri aklınıza ilk geldiği şekliyle işaretleyiniz ve boş yanıt bırakmamaya özen gösteriniz. Zaman ayırdığınız için teşekkür ederiz.

	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık sık	Her Zaman
1. Üzücü olaylar karşısında çok kolayca duygusallaşırım	0	1	2	3
2. Çok küçük şeyler bile beni duygusallaştırır.	0	1	2	3
3. Bir duyguyu yaşadığımda çok yoğun yaşarım.	0	1	2	3
4. Üzücü bir şey yaşadığımda, uzun bir süre ona kafa yorarım	0	1	2	3
5. Duygularımı çok yoğun yaşarım.	0	1	2	3
6. Duygularımda ani iniş-çıkışlar yaşadığım olur.	0	1	2	3
7. Bir duyguyu yaşadığımda başka bir duyguyu yaşamak benim için çok zordur.	0	1	2	3
8. Kötü bir olay yaşadığımda, ruh halim hızlıca değişir.	0	1	2	3
9. Çevremdekiler olaylar karşısında sakinliğimi koruyamadığımı söyler.	0	1	2	3
10. Mantıklı/sağlıklı düşünmekte zorlandığım için kendimi genellikle mutsuz hissederim.	0	1	2	3

11. Kızgın olduğumda çevremdekiler beni zor sakinleştirir	0	1	2	3
12. Kendimi genellikle endişeli hissederim.	0	1	2	3
13. Diğer insanların önemsemediği şeylere çok kafa yorarım.	0	1	2	3
14. Çevremdekiler olaylara aşırı tepki verdiğimi söyler.	0	1	2	3
15. Eğer biriyle bir anlaşmazlık yaşarsam, bu durumu kafamdan atmam zaman alır.	0	1	2	3

ÖZ GEÇMİŞ

Ad Soyad: Ali ÇETİNKAYA	
Eğitim Bilgileri	
Lisans	
Üniversite	Bayburt Üniversitesi
Fakülte	Eğitim Bilimleri Fakültesi
Bölümü	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Yüksek Lisans	
Üniversite	
Enstitü Adı	
Ana Bilim Dalı	
Programı	
Kitap Bölümü	
1.	