



12- 14 Yaş Arasındaki Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ile Sürekli fke- fke Tarzı İfade ve Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Çocuk Gelişimi Uzm. İnci BAKAN KIRAÇ

İstanbul Okan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
incibakankirac@gmail.com, ORCID: 0000-0001-9962-5921

Prof. Dr. Aida SAHMUROVA (şAHMUR)

Antalya Bilim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi
ORCID: 0000000322123055

zet

İnternet; Covid- 19 sürecinde evde kalan ve sosyalleşemeyen ergenler için daha da çekici hale gelmiştir. Covid-19 sürecinin mecburi olarak getirdiği sosyal kısıtlama ve mesafe önlemleri, sosyal ilişkilerin azalması; ergenleri eşi görülmemiş bir derinlikte etkilemiştir. Özellikle ergenlerin beyin ve davranış gelişimi ile ruhsal durumları ve iyi oluşlukları üzerinde etkili olmuştur. Nitekim, ergenlik dönemini yansıtan duygularından biri de öfkedir. Çalışma kapsamında İstanbul ili Küçükçekmece ilçesinde 12- 14 yaş arasındaki 406 ergene ulaşılmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli ve aracı model analizi kullanılmıştır Aracı model analizinde internet bağımlılığının sürekli öfke üzerindeki etkisinde, psikolojik sağlımlığın anlamlı kısmi rolü olduğu görülmüştür. Ergenlerin internet bağımlılığı, sürekli öfke ve öfke ifade tarzı, psikolojik dayanıklılık ölçeklerinden elde edilen puanları “Covid- 19” pandemisi sürecinde bazı

demografik özellikler (cinsiyet, internet kullanım süresi, beslenme düzeni, uyku) açısından incelenmiştir. Kızlarda, erkeklere oranla öfkenin içe vurumu puanları daha yüksek düzeydedir. Beslenme düzeni iyi olan katılımcıların öfke kontrolü ve psikolojik sağlımlıkları yüksek bulunmuştur. İnternet kullanım süresi arttıkça öfke ve internet bağımlılığı düzeylerinin yükseldiği, süre azaldıkça öfke kontrolü ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin arttığı görülmüştür. Katılımcıların günlük toplam uyku saatleri; ortalamanın altındayken öfke dışı vurumunun arttığı, öfke kontrollerinin azaldığı görülmüştür. İnternet bağımlılığı puanları, erkeklerde daha yüksek bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: İnternet Bağımlılığı, Öfke, Psikolojik Sağlamlık, Uyku, Beslenme Düzeni

A Study on the Relationship between Internet Addiction among Adolescents Aged 12-14 and Their Trait Anger-Anger Expression Styles and Psychological Resilience

Abstract

The internet has become more and more attractive to the adolescents who had to stay at home and had no chance to socialize during the Covid-19 process. The social restrictions and distancing precautions that Covid-19 brought with it and the decrease in social relations have affected the adolescents at an unprecedented depth. It has especially been effective on the brain and behavior developments of adolescents and their mental states and well-being. As a matter of fact, one of the emotions that reflect the adolescence period is anger. Within the scope of this study, 406 adolescents between the ages of 12-14 were reached in the Küçükçekmece district of Istanbul. In this research, relational screening model and agent-based model analysis have been used. In the agent model analysis, it has been observed that psychological resilience has a significant partial role in the effect of internet addiction on trait anger. The internet addiction, trait anger and anger expression and the scores of psychological resilience scales of the adolescents were studied in terms of certain demographical characteristics (gender, the length of internet use, diet and sleeping habits) during the “Covid-19” pandemic process. Anger introjection scores have been found higher in female participants than males. Anger management and psychological resilience of the participants who have better diet have been found high. It has been observed that anger and internet addiction levels increase with the increase in the length of internet use while with less time on the internet, the level of anger management and psychological resilience increases. It has also been observed that the level of anger expression increases and anger management decreases when the daily total sleeping hours of the participant is below the average. Internet addiction scores have been found higher in male participants.

Keywords: İnternet Addiction, Anger, Psychological Resilience, Sleep, Diet

1. Giriş

Ergenlik dönemi, özerklik mücadelesi içinde olan ergen bireylerin duygu durumlarını iyi yönetemediği, duygusal çatışmalar dönemidir (Durar,2017). İnternet ve ekran, özellikle ergen ve genç bireylerde sosyalleşme aracı olarak kabul görmektedir. Bu sosyalleşme aracının kullanımının çoğunluğunu sadece ülkemizde değil tüm dünyada ergen bireyler ve gençler oluşturmaktadır. (Lei, vd.,2018:200, 209). Özellikle Covid- 19 Pandemisi ile “evde kal” sürecinde sosyalleşemeyen ergen bireylerde internet bağımlılığı düzeyleri de artmıştır. Ergenlik dönemi yansıtan duygulardan biri olan öfke durumları da düşünüldüğünde bu süreç, ergen bireyler açısından psikolojik dayanıklılığı yükseltecek tedbirlerin alınması gerekliliğini doğurmuştur. Ergenlik sürecinde yaşanan pek çok sorunun psikolojik olarak üstesinden gelemeyen ergenlerde psikolojik dayanıklılığın düşüklüğü ile intihar eylemi, önemli sorunlardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Shen vd.,2020: 812, 821). Erken tedbirler ve uygulanabilecek sosyal politikalar sayesinde bu bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yükseltilebildiği görülmüştür. (Werner ve Smith 2001).

1.1. Ergenlik Süreci, İnternet ve Covid-19 Pandemisi

Ergenliğin başlangıç aşamalarında salgılanan hormonlar, büyüme sıçraması ile cinsel olgunluk sürecini başlatır. Böylelikle birey, ergenliğe adım atmış olur (Gerrig ve Zimbardo 2012). Cinsel değişim ve gelişmenin yaşandığı, cinsel özelliklerin kazanıldığı ergenlik döneminde kız ve erkeklerde bilişsel, fiziksel, sosyal değişiklikler meydana gelir. Beyin, büyüme ve gelişiminin %96' sı 10 yaş civarına kadar her ne kadar tamamlamışsa da ergenlikte beynin iç yapısındaki değişimler, limbik sistemdeki değişimler, ergen davranışlarını ciddi oranda etkilemektedir. Süreçte salgılanan hormonlar, beyin ve davranımların etkileşiminde önemli rol oynar ve ergende tam tersi davranımlar gözlenebilir. Örneğin; geç uyuma...vb. (Mc Devitt ve Ormrod, 2013, Peper ve Dahl 2013).

Bu süreçte beynin yapısında yoğun değişimler, düzenlemeler gözlenir. Limbik sistemin bileşenlerinden (erkeklerde daha fazla aktif olan) amigdala ile (kızlarda daha fazla aktif olan) hipokampus bu dönemden etkilenir. Ergenlik boyunca yaşanan büyüme ve olgunlaşma neticesinde ergenin hem bedeni hem de beyni, içerdiği maddeler (iç salgı bezleri, nöron bağlantıları) ve yapı bakımından tekrardan düzenlenir (Çelik vd., 2008). Bu düzenlemeler ve fiziksel değişimler

sonucunda ergenin iç dünyası, ruhsal durumu, bilişsel gelişimi ve sosyalleşme süreci de etkilenir (Peper ve Dahl 2013:134).

Ergenlik, bedensel ve duygusal değişimler sonucu bireyin yetişkin olma yolunda kimlik kargaşasının sonlandığı ve kimliğini kazandığı, özerkleştiği, iş hayatına atılıp ürettiği, toplum içinde sorumluluk aldığı, hayatını kendi kendine idame ettirecek düzeye ulaştığı bir dönemdir (Derman, 2008:19,21).

İnternet sayesinde birbirinden kilometrelerce uzak mesafelerdeki bireylerin arasında elektronik haberleşme, dosya akışı mümkün olabilmektedir. Bu sistem, giderek tüm dünyayı saran kendini hiç durmadan yenileyen bir sistemdir (Morris ve Ogan 2018:389). Gündelik yaşamın vazgeçilmezlerinden olmaya başlayan internet, özellikle iletişimsel olması ve kimliklerin saklanabildiği sanal ortamlar olması sebebiyle en çok da günümüz gençliği tarafından kabul görmüştür. Ergenlik döneminin bir kimlik kazanma süreci olduğu düşünüldüğünde sanal ortamlarda yaratılan sahte kimlikler, bir sorun olarak ortaya çıkmaktadır. Yine bu dönemdeki sosyalleşme; ergenin arkadaşları tarafından kabul ve onay görmesini ön plana çıkardığı için internet, ergenler tarafından daha çok tercih edilmektedir. Bu durum; sosyal medyanın yoğun kullanımı, yoğun mesajlaşma ve sonrasında da internet bağımlılığı veya sağlıksız internet kullanımı belirtileri göstermelerine neden olmaktadır. Keza, uyku ve öğün... gibi. günlük rutinlerini de etkilemektedir (Esen, 2010).

Covid- 19 Pandemisinin getirdiği mekânsal yalıtım, ergen bireylerde internet kullanımı daha da çok yükseltmiştir. Pandemi döneminde ergenler arasında yapılan bir araştırmada ekran süresinde haftalık ortalama 30 saat dolaylarında artış görülmüştür (Xiang vd., 2020:531). Özellikle ergenlerin beyin ve davranış gelişimleri, ruhsal durumları ve iyi oluşlukları üzerinde etkili olmuştur (Orben vd., 2020: 634,640).

Yoğun internet kullanımına sahip kişilerin her işini, her planını internete girebilme çabası içinde düzenlediklerini ve bu çaba neticesinde internete girebilme savaşı içindeyken gündelik hayatlarındaki önemli rutinlerini atladıkları görülmüştür. Tüm bunlar; baş ve sırt ağrılarına yol açan bedensel belirtiler ortaya çıkarırken beslenme sorunlarını ve obezite tehlikesini de arttırmakta, internete girme çabası başarısız sonuçlandığında ise anksiyete, öfkelenme ve aşırı tepki verme, huzursuzluk durumları yaşadıkları ve iş ve okul yaşamlarında geciktikleri

görülmektedir (Sühail ve Bargees 2006, Muslu ve Bolışık 2009). Uyku gibi temel bir rutinin atlanması yukarıda belirtilen davranışların dışında beyin sağlığı için risk oluşturmaktadır. Uyku, salt fiziksel gücümüzü yükseltmek için değil, gün içinde beynimizin gereksiz dış uyarıcılar neticesinde oluşturduğu lüzumsuz sinaptik bağlantıları yok etmede de etkilidir. Ancak uyumadığımızda yetersiz uyku ile bu etki, şiddetlenerek lüzumlu lüzumsuz kayıtlarımızı (hatta en önemli kayıtlarımızı örneğin; evimizin adresi.) da erozyona uğratmaktadır (Bellesi, 2017). Ergen bireylerin beyin gelişimleri devam ettiği düşünüldüğünde bu durum onlar için risk oluşturmaktadır. Nitekim, Amerika'daki bir araştırma ekrana dayalı teknolojik aletlerin kullanımının artması neticesinde, ergenler ve yetişkin insanlarda gecelik 2 saate varan uyku azalmasını ortaya koymuştur (Ford vd., 2015: 829).

1.2. İnternet Bağımlılığı Kavramı

İnternet sözcüğü farklı ya da aynı ortamdaki bilgisayarların kendi aralarındaki ağ bağlantıları anlamına gelen “İnterconnected Networks” ifadesinin kısaltılmasıyla oluşmuştur. Bu bağlantılar sayesinde birbirinden kilometrelerce uzak mesafelerde bile bu ağlar arasında elektronik haberleşme, dosya akışı mümkün olabilmektedir. Bu sistem, giderek tüm dünyayı saran kendini hiç durmadan yenileyen bir sistemdir (Morris ve Ogan 2018:389).

Bağımlılık, bir madde veya davranışsal durumdan zarar görme söz konusu olmasına rağmen; maddenin yineleyici ve zorunlu kullanımı şeklinde tanımlanabilir. Bireylerin bir maddeye bir davranışsal duruma karşı bağımlılık geliştirmesi, temel olarak beyindeki ödül mekanizması ile ilişkilidir. Bu sistem beyinde striatumun alt kısmındaki nukleus accumbens (ödül merkezi, bağımlılık, haz yöneticisi) orta beyin bölgesine (mezensefalona) oradan çekirdek aracılığıyla beyin ön lobuna (frontal kortekse) aks eden mezokortikal dopaminerjik etkinliği oluşturan nöronları kapsar (Bağırıcı vd., 2009). Bireylerin bağımlılık geliştirmesinde beyin limbik sistemindeki değişimler, bazı nörotransmitterler etkili olmaktadır. Nörotransmitterler beyindeki nöronların hücreler veya diğer nöronlarla bilgi iletkenliğini sağlayan, uyarıcı etki veya engelleyici etki yapan kimyasal taşıyıcılardır. Dopamin, serotonin, noradrenin, stres hormonu bunlara örnek olarak verilebilir. Özellikle dopamin, bireyin bağımlılık geliştirmesinde ödül ve haz duygusu açısından önemli rol oynar. (Egemen vd., 2019: 166, van den Heuvel 2014).

İnternet bağımlılığı; bireyin yaşamının pek çok alanında önemli yer tutan etkinliklerine (ailevi, ekonomik, duygusal ve bireysel) zarar verebilecek düzeye ulaşmış, bireyi hem çalışma arkadaşları hem aile yakınları hem de sosyal çevresiyle olan ilişkilerinde acı çekecek düzeye getiren bilfiil internet kullanımıdır (Young, 1998; Aydın ve San 2011: 3500).

Bu kavramla ilgili ilk bilimsel çalışmaları yapan ve “İnternet Bağımlılığı” kavramını tanımlayan ve tanı ölçütlerini oluşturan bilim insanı K. Young’ tır (Doğan, 2013). Günümüzde yapılan son araştırmaların da ışığında DSM-5’e göre” İnternet Oyun Bozukluğu” ile “İnternet Bağımlılığı Bozukluğu” aynı kavramlar olarak bağımsız bir biçimde tanımlanmıştır (Pontes ve Griffiths 2014:4).

1.3. Öfke ve Psikolojik Dayanıklılık Kavramları

Ergenlik dönemini yansıtan en belirgin duygulardan biri de öfkedir. Öfke, isteklerimiz engellenerek bunun tam aksini yaşamak zorunda bırakıldığımızda ve adaletsiz bir durumla karşılaştığımızda, “savaşmak veya kaçmak” arasındaki seçim zorunluluğu sonucu ortaya çıkan olağan bir duygudur. Öfke, doğası gereği insanın içinde var olan temel bir duygudur. S. Hall, ergenlik dönemini «fırtınalı ve stresli» olarak tanımlamaktadır (Aydın, 2005).

Etrafımızdaki diğer insanların bize karşı tutumlarını da biçimlendirmemiz, aslında çoğu zaman öfke yoluyla söz konusu olabilmektedir. Bu yönüyle öfke, normal ve bireye yardımcı olabilen bir duygu olarak görülebilir ancak kendimiz ve çevremizle sıkıntılara yol açan davranışlara dönüştüğünde kişi için olumsuz olabilmektedir (Lowth ve PGDertMedEd 2015: 20). Nitekim, birey için huzursuzluk yaratan öfke sırasında; epinefrin yükselmesi, gerginleşme, kalbin hızlı atımı, terleme, aşırı ve hızlı nefes alımı, görülmektedir (Sahmurova ve Gursesli, 2020: 9).

Ergenlik; duygusal depremlerin yaşanıldığı ve öfkenin yoğun gözlendiği bir dönem olarak düşünüldüğünde bu süreç, ergen bireyler açısından psikolojik dayanıklılığı yükseltecek tedbirlerin alınması gerekliliğini doğurmaktadır. Ergenlik sürecinde yaşanan pek çok sorunun psikolojik olarak üstesinden gelemeyen ergenlerde psikolojik dayanıklılığın zayıflığı önemli sorunlardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Shen vd.,2020: 812, 821). Psikolojik dayanıklılık, bireylerin çok olumsuz yaşantılara sahip olmasına rağmen zarar görmeden başarıya ulaşabilmesi, pozitif kalarak çevresiyle uyum sağlayabilmesi olarak tanımlanabilir. Bu açıdan bakıldığında psikolojik dayanıklılıkta; bireyin yaşadığı sorunlara ve devam eden süreçteki değişime- uzun zaman içinde dahi- uyum çabası esastır (Wright ve Masten 2005: 17). Erken tedbirler ve uygulanabilecek sosyal

politikalar sayesinde bu bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yükseltilebildiği görülmüştür (Werner ve Smith 2001).

1.4 Ergenlerde İnternet Bağımlılığı, Öfke ve Psikolojik Dayanıklılığın Fizyo- Psikolojik Etkileri

Ergenlerde cinsiyete göre, beynin amigdala ve hipokampus aktivasyonu farklıdır. Erkek bireylerde daha çok amigdala, kızlarda ise hipokampus bölümü daha aktiftir. Ergenlik dönemi boyunca beynin limbik sistem bölgelerinden belleğe gönderilecek tüm bilgi ve uyarıyı eleyen merkez olan hipokampus ile korku, öfke, cinsellik duygularımızı yöneten, duygusal ve sosyal yönlendirici olan amigdala merkezi tekrardan yapılır. Bunlardaki azalmalar veya yoğun artışlar, bazı psikiyatrik hastalıklarla ilişkilendirilebilmektedir. Ergen bireylerin özellikle limbik sistemlerinde (hipotalamus, amigdala, hipokampusun de içinde bulunduğu alanlarda) gözlenen değişimler, beynin orta bölümünde oluşturulan yoğun sinaps bağlantıları, nörotransmitterler (özellikle dopamin) gibi faktörler bağımlılık geliştirilmesinde etkilidir (Çelik vd., 2008:1). Ergenlerde internet bağımlılığının gelişmesi, onların uyku ve beslenme alışkanlıklarının değişmesine neden olmaktadır. İnternette uzun zaman geçiren ve günlük uyku süresi azalan ergenlerde beslenme sorunları ve buna bağlı hastalıklar ortaya çıkabilmektedir (Van Cauter vd., 2008:23:). İnternet bağımlılığı oluşan ergenlerde öfke davranışlarının arttığı görülmüştür. Ayrıca bireyler, ekrandaki şiddet unsurlarını gerçek hayatına yansıtabilmektedir (Ko vd., 2009:598, Kim, 2013). Nitekim ergenlerin internete girme istekleri karşılanmadığında, stresle baş edemedikleri, çevresindekilere öfke duydukları ve olumsuz tepki gösterdikleri gözlenmiştir (Sühail ve Bargees 2006, Muslu ve Bolışık 2009).

Stresle baş edebilme becerisinin yüksek olması, en sıkıntılı ve zor dönemlerde bile olumlu kalabilmek; psikolojik dayanıklılığın yüksek olduğunu göstermektedir (Derin ve Bilge 2016: 35). Covid- 19 Salgını, psikolojik dayanıklılık açısından bir risk faktörüdür. Bu dönemde evde kalmak zorunda olan, sosyalleşemeyen ve bununla baş etmesi gereken çocuk ve ergenler arasında internetin kullanımı daha da artmıştır. Nitekim bu süreçte internetin yeterli ölçüde kullanımı, ergen bireylerde psikolojik dayanıklılığı arttıran bir durum olarak karşımıza çıkmaktayken aşırı kullanımı, onları içsel olarak olumsuz etkilerken yetersiz hissettirebilmektedir. Bu duygu daha çok internette ergen açısından ilgi uyandıran sanal içeriklerde gözlenmektedir. Sanal içeriklerde sunulan ve ergenlerin hayranlıkla takip ettiği sahte yaşam serüvenleri, sahte başarılar,

mutluluklar, ...vb. onların içsel olarak psikolojik dayanıklılığını düşürebilir (Xiang vd., 2020 : 205, Tümlü ve Receptoğlu 2013:205).

2. Yöntem ve Gereçler

2.1. Araştırmanın Modeli

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

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın örneklemini İstanbul ili Küçükçekmece ilçesinde bulunan 12-14 yaşlarında ortaokula devam eden 406 öğrenci oluşturmaktadır. Bu öğrencilerin 224'ü kız, 182'si erkektir. Katılımcılar, olasılıksız örnekleme yöntemlerinden biri olan 'Uygun Örnekleme' yöntemi ile seçilmiştir. Bu yöntem, araştırma döneminde en kolay şekilde ulaşılabilen, süre, emek veya maddi açıdan araştırmanın en sıkıntısız ve en kısa zamanda gerek duyulan ölçüde çalışma grubunun oluşturulmasını sağlamaktadır (Yazıcıoğlu ve Erdoğan 2004: 53).

Tablo 1.Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişken	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kız	224	55,2
	Erkek	182	44,8
Beslenme Düzeni	Orta	141	34,7
	İyi	265	65,3
Toplam Uyku Saati	7 saat ve altı	42	10,3
	7-9 saat	265	65,3
	9 saat ve üstü	99	24,4
İnternet Kullanım Süresi	1 saatten az	21	5,2
	1-2 saat arası	86	21,2
	2-5 saat arası	152	37,4
	5-7 saat arası	68	16,7
	7 saatten fazla	79	19,5

2.3. Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu : Araştırma sürecinde araştırmayı etkileyecek durumların tespiti için beslenme düzeni, atıştırmalık ihtiyacı, uyku düzeni ve en geç uyuma saati, Covid- 19 korkusu ile ilgili soruları kapsayan bir form uygulanmıştır.

İnternet Bağımlılığı Ölçeği : Bayraktar'ın Türkçe'ye uyarladığı 20 maddeden oluşan internet bağımlılığı ölçeği kullanılmıştır. İnternet bağımlılık düzeyini ölçmeyi amaçlayan ölçek; Hiçbir Zaman: 1, Nadiren:2, Arada Sırada:3, Çoğunlukla:4, Çok Sık:5 ve Devamlı:6” olmak üzere değerlendirilen 6'lı Likert türünde bir ölçektir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı değeri hesaplanarak .91 bulunmuştur. (Bayraktar, 2001).

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

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

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

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

Ölçekten alınabilecek puan 24 ile 96 arasında değişmektedir.

Özer'in çalışmasında ölçeğin iç tutarlılık Cronbach Alpha Değeri hesabı; Sürekli Öfke: 0.77, Öfke Dışa Vurma: 0,80, Öfke İçte Tutma:0.73, Öfke Kontrol: 0.79 olarak bulunmuştur (Özer, 1994).

Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği: Ergenlerde psikolojik sağlamlığı ölçme amacıyla Arslan'ın Türkçe'ye uyarladığı Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12) kullanılmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa değeri .91 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin faktör yük değerleri .39 ile .88 arasında değişmekte ve iç tutarlılık katsayısı .84 bulunmuştur. Beşli likert yapıda olan ölçme aracı “Beni tamamen tanımlıyor (5)” ile “Hiç tanımlamıyor (1)” arasında derecelendirilmektedir. Yüksek puan, yüksek sağlamlık düzeyini belirtmektedir. (Arslan, 2015).

2.4. Veri Analizi

Betimsel verilerin analizinde yüzde, frekans, ortalama ve standart sapma kullanılmıştır. Araştırmanın değişkenleri ile ilgili normallik varsayımı kutu-çizgi grafikleri, dal-yaprak grafikleri, Q-Q grafiği ve çarpıklık-basıklığa dair veriler ile değerlendirilmiştir. Ayrıca basıklık ve çarpıklık katsayılarının + 1,5 ve – 1,5 arasında yer aldığı durumlarda normal dağılım kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu araştırmada da çarpıklık ve basıklık değerleri + 1,5 ve – 1,5 aralığında olduğu için ve grup sayıları 30'dan yüksek olduğu için parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir (Büyüköztürk vd., 2008).

İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Psikolojik Sağlık Ölçeği puanları arasındaki ilişkilerde Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Yordayıcı etkinin belirlenmesinde çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Aracı etkinin analizinde PROCESS SPSS Makrosu kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 22 paket programı ile gerçekleştirilmiştir. Mevcut çalışmada aracı değişken analizi sırasında Hayes (2009)'un önerdiği üzere 5000 Bootstrap örnekleme kullanılmıştır. Güven aralığı alt ve üst sınır değerlerinin (LLCI; ULCI) "0" değerini içermemesi durumu değişkenler arası etkinin anlamlı olduğuna işaret etmektedir. Ek olarak, aracı etkinin sınanmasında regresyon modelleri üzerinden Sobel (1982) tarafından geliştirilen Sobel testi sonuçlarına da yer verilmiştir (Sobel, 1982: 290).

3. Bulgular

Tablo:2 İnternet Bağımlılığı, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı, Psikolojik Sağlık Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t- Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	\bar{x}	ss	t	sd	p
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Kız	224	25,96	15,35	-2,151	404	,032*
	Erkek	182	29,38	16,67			
Sürekli Öfke-SÖÖTÖ	Kız	224	19,51	6,11	1,438	404	,151
	Erkek	182	18,64	5,94			
Öfke Kontrolü-SÖÖTÖ	Kız	224	22,65	5,10	,550	404	,583
	Erkek	182	22,37	5,26			

Öfke Dışa Vurumu- SÖÖTÖ	Kız	224	14,34	4,50	-,561	404	,575
	Erkek	182	14,60	4,63			
Öfke İçe Vurumu- SÖÖTÖ	Kız	224	16,45	4,48	4,144	404	,000**
	Erkek	182	14,54	4,76			
Psikolojik Sağlık Ölçeği	Kız	224	50,98	7,03	1,358	404	,175
	Erkek	182	49,95	8,29			

*<0.05; **<0.01

Tablo 2’de İnternet Bağımlılığı Ölçeği ($t_{(404)} = -2,151$; $p < ,05$) ve SÖÖTÖ Öfke İçe Vurumu ($t_{(404)} = 4,144$; $p < ,01$) alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. İnternet Bağımlılığı Ölçeği, erkeklerde kızlara oranla daha yüksek bulunmuştur. SÖÖTÖ Öfke İçe Vurumu alt boyut puanları ise kızlarda erkeklere oranla daha yüksek bulunmuştur.

Tablo: 3 İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Sağlık Ölçeği Puanlarının Beslenme Düzenine Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t- Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	\bar{x}	ss	t	sd	p
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Orta	141	31,55	15,87	3,788	404	,000**
	İyi	265	25,33	15,71			
Sürekli Öfke- SÖÖTÖ	Orta	141	20,09	5,75	2,359	404	,019*
	İyi	265	18,61	6,14			
Öfke Kontrolü- SÖÖTÖ	Orta	141	21,22	4,89	-3,772	404	,000**
	İyi	265	23,22	5,19			
Öfke Dışa Vurumu- SÖÖTÖ	Orta	141	14,92	4,14	1,501	404	,134
	İyi	265	14,21	4,74			
Öfke İçe Vurumu- SÖÖTÖ	Orta	141	16,17	4,39	1,800	404	,073
	İyi	265	15,29	4,84			
Psikolojik Sağlık Ölçeği	Orta	141	48,23	7,71	-4,498	404	,000**
	İyi	265	51,73	7,31			

*<0.05; **<0.01

Tablo 3’te İnternet Bağımlılığı Ölçeği ($t_{(404)} = 3,788$; $p < ,01$), SÖÖTÖ Sürekli Öfke ($t_{(404)} = 2,359$; $p < ,05$), SÖÖTÖ Öfke Kontrolü ($t_{(404)} = -3,772$; $p < ,01$) alt boyutu ve Psikolojik Sağlık Ölçeği ($t_{(404)} = -4,498$; $p < ,01$) toplam puanlarının beslenme düzeni değişkenine göre istatistiksel olarak

anlamli düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. İnternet Bağımlılığı Ölçeği, SÖÖTÖ Sürekli Öfke alt boyut puanları beslenme düzeni orta olan katılımcılarda iyi olan katılımcılara oranla daha yüksek bulunmuştur. SÖÖTÖ Öfke Kontrolü alt boyutu ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği toplam puanları ise beslenme düzeni iyi olan katılımcılarda orta olan katılımcılara oranla daha yüksek bulunmuştur.

Tablo:4 İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Toplam Uyku Saatine Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	\bar{x}	ss	F	sd	p	Fark	
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	7 saat ve altı ¹	42	33,55	19,85	2,332 ^a	2	,103		
	7-9 saat ²	265	26,61	15,22				403	
	9 saat ve üstü ³	99	27,28	15,95					
Sürekli Öfke-SÖÖTÖ	7 saat ve altı ¹	42	20,98	7,03	2,259	2	,106		
	7-9 saat ²	265	18,96	5,84				403	
	9 saat ve üstü ³	99	18,77	6,04					
Öfke Kontrolü-SÖÖTÖ	7 saat ve altı ¹	42	21,17	6,03	3,606	2	,028*	2>1	
	7-9 saat ²	265	23,01	4,92				403	2>3
	9 saat ve üstü ³	99	21,81	5,28					
Öfke Dışa Vurumu-SÖÖTÖ	7 saat ve altı ¹	42	16,90	5,81	4,433 ^a	2	,014*	1>2	
	7-9 saat ²	265	14,25	4,26				403	1>3
	9 saat ve üstü ³	99	13,99	4,42					
Öfke İçe Vurumu-SÖÖTÖ	7 saat ve altı ¹	42	16,29	5,50	,960	2	,384		
	7-9 saat ²	265	15,66	4,72				403	
	9 saat ve üstü ³	99	15,13	4,27					
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	7 saat ve altı ¹	42	48,48	7,98	1,680	2	,188		
	7-9 saat ²	265	50,74	7,25				403	
	9 saat ve üstü ³	99	50,79	8,37					

*<0.05; **<0.01 ^aWelch testi

Tablo 4'te SÖÖTÖ Öfke Kontrolü ($F_{(2, 403)} = 3,606$; $p < ,05$), Öfke Dışa Vurumu ($F_{(2, 403)} = 4,433$; $p < ,05$) alt boyut puanlarının toplam uyku saati değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. 7 saat ve altında uyuyan katılımcılar 7-9 saat ve 9 saat ve üstü uyuyan katılımcılardan daha yüksek SÖÖTÖ Öfke Dışa Vurumu alt boyut puanlarına sahiptirler.

7-9 saat uyuyan katılımcılar 7 saat ve altında, 9 saat ve üstünde uyuyan katılımcılardan daha yüksek SÖÖTÖ Öfke Kontrolü alt boyut puanlarına sahiptirler.

Tablo: 5 İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Sağlık Ölçeği Puanlarının İnternet Kullanım Süresine Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	SO	H	sd	p	Fark
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	1 saatten az ¹	21	79,10	130,696	4	,000**	3>1,2
	1-2 saat arası ²	86	120,26				4>1,2,3
	2-5 saat arası ³	152	197,90				5>1,2,3,4
	5-7 saat arası ⁴	68	246,90				
	7 saatten fazla ⁵	79	300,61				
Sürekli Öfke-SÖÖTÖ	1 saatten az ¹	21	126,83	29,668	4	,000**	3,4>1
	1-2 saat arası ²	86	169,47				5>1,2,4
	2-5 saat arası ³	152	209,73				
	5-7 saat arası ⁴	68	201,16				
	7 saatten fazla ⁵	79	250,95				
Öfke Kontrolü-SÖÖTÖ	1 saatten az ¹	21	271,86	21,845	4	,000**	1>3,4,5
	1-2 saat arası ²	86	234,56				2>5
	2-5 saat arası ³	152	198,61				
	5-7 saat arası ⁴	68	197,97				
	7 saatten fazla ⁵	79	165,69				
Öfke Dışa Vurumu-SÖÖTÖ	1 saatten az ¹	21	120,00	46,563	4	,000**	3>1,2
	1-2 saat arası ²	86	150,52				4>1,2
	2-5 saat arası ³	152	213,29				5>1,2,3
	5-7 saat arası ⁴	68	211,71				
	7 saatten fazla ⁵	79	257,47				
Öfke İçe Vurumu-SÖÖTÖ	1 saatten az ¹	21	144,31	23,518	4	,000**	5>1,2
	1-2 saat arası ²	86	167,83				
	2-5 saat arası ³	152	209,14				
	5-7 saat arası ⁴	68	206,48				
	7 saatten fazla ⁵	79	244,66				
Psikolojik Sağlık Ölçeği	1 saatten az ¹	21	285,95	35,069	4	,000**	1>3,4,5
	1-2 saat arası ²	86	236,09				2,3,4>5
	2-5 saat arası ³	152	203,83				
	5-7 saat arası ⁴	68	201,04				

7 saatten
fazla⁵

*<0.05; **<0.01

Tablo 5'te İnternet Bağımlılığı Ölçeği ($H_{(4)}= 130,696$; $p<,01$) SÖÖTÖ Sürekli Öfke ($H_{(4)}= 29,668$; $p<,01$), Öfke Kontrolü ($H_{(4)}= 21,845$; $p<,01$), Öfke Dışa Vurumu ($H_{(4)}= 46,563$; $p<,01$), Öfke İçe Vurumu ($H_{(4)}= 25,518$; $p<,01$) alt boyutları ve Psikolojik Sağlık Ölçeği ($H_{(4)}= 35,069$; $p<,01$) toplam puanlarının internet kullanım süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir.

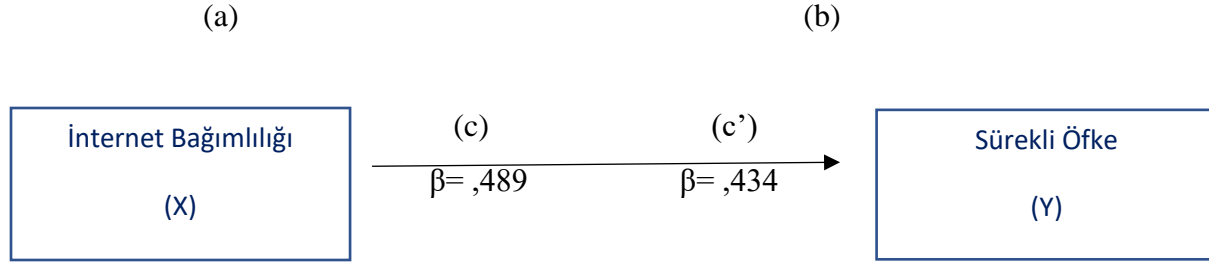
İnternet Bağımlılığı Ölçeği için 2-5 saat arası internet kullanan katılımcıların puanları 1 saatten az ve 1-2 saat kullananlardan, 5-7 saat arası kullanan katılımcıların puanları 1 saatten az, 1-2 saat ve 2-5 saat kullananlardan, 7 saatten fazla kullanan katılımcıların puanları 1 saatten az, 1-2 saat,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

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

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

Şekil: 1 İnternet Bağımlılığının Sürekli Öfke Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması





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

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

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

Aracı etkinin test edilmesi için tüm gerekli varsayımların karşılandığı belirlenmiştir. Beta katsayıları değerlendirildiğinde, psikolojik sağlamlık modele aracı değişken olarak atandığında internet bağımlılığının ($\beta=,489$; $\beta=,434$) sürekli öfke üzerindeki etkisinde düşüş olduğu görülmüştür. Güven aralığı alt ve üst sınır değer işaretlerinin aynı yönde olduğu görülmüştür (LLCI=,0068, ULCI=,1078). Aracı etkinin anlamlılığını belirlemek amacıyla yapılan Sobel testi sonucunda, internet bağımlılığının Sürekli Öfke üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlığın anlamlı bir kısmi aracı rolü olduğu görülmüştür ($z= -16,01$, $p<.01$).

4. Sonuçlar

Cinsiyet değişkenine göre; kızlarda, erkeklere oranla öfkenin içe vurumu puanları daha yüksek düzeydedir. İnternet bağımlılığı puanları, erkeklerde daha yüksek bulunmuştur.

SÖÖTÖ Sürekli Öfke, Öfke Kontrolü, Öfke Dışa Vurumu alt boyut puanları, Psikolojik Sağlık Ölçeği toplam puanları cinsiyete göre anlamlı derecede farklılaşmamaktadır

Beslenme düzeni iyi olan katılımcıların öfke kontrolü ve psikolojik sağlıkları yüksek bulunmuştur.

SÖÖTÖ Öfke Dışa Vurumu ve Öfke İç Vurumu alt boyut puanları beslenme düzenine göre anlamlı derecede farklılaşmamaktadır.

İnternet kullanım süresi arttıkça öfke ve internet bağımlılığı düzeylerinin yükseldiği, süre azaldıkça öfke kontrolü ve psikolojik sağlık düzeylerinin arttığı görülmüştür.

İnternet Bağımlılığı Ölçeği, SÖÖTÖ Sürekli Öfke, Öfke İç Vurumu alt boyutları ve Psikolojik Sağlık Ölçeği toplam puanları toplam uyku saatine göre göre anlamlı derecede farklılaşmamaktadır.

Katılımcıların günlük toplam uyku saatleri; ortalamasının altında veya üstüneyken öfke dışa vurumunun arttığı, öfke kontrollerinin azaldığı görülmüştür.

Aracı model analizinde internet bağımlılığının sürekli öfke üzerindeki etkisinde, psikolojik sağlığın anlamlı kısmi rolü olduğu görülmüştür.

5. Tartışma

Literatürde yapılan pek çok çalışma incelenmiş, erkeklerin internet bağımlılık düzeylerinin kızlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. (Esen, 2010; Aslan, 2011; Alaçam, 2012; Döner, 2011; Kayri ve Günüş, 2009; Şahin ve Tuğrul 2012; Üçkardeş, 2010; Zorbaz, 2013). Ayrıca Türk toplumunda yetiştirilen kızların ise daha bastırılarak büyütülmesi, duygularını içe atması gibi değişkenlerin bu sonuçları etkilediği düşünülmektedir (Döner, 2011). Ancak cinsiyet açısından internet bağımlılığının farklılık göstermediğini ortaya koyan kısıtlı sayıda çalışmanın varlığı da görülmüştür (Kirkbir, 2019). TÜİK verilerine göre de 16-74 yaş grubu bireylerde erkeklerin interneti kullanımları kadınlardan daha fazladır (TUİK, 2020).

Katılımcıların beslenme düzeni iyileştikçe öfke kontrol ve psikolojik sağlık puanları artarken katılımcıların beslenme düzeni kötüleştikçe sürekli öfke puanları arttığı görülmüştür. Literatürde ergenlerin okul başarısı ile internet bağımlılığı ve beslenme davranışları, ergenlerin günlük olarak internette geçirdikleri zamana ve internet kullanım amacına göre internet bağımlılığı ve beslenme düzenleri arasında bir ilişki olduğu bulunmuştur (Hendekci ve Aydın Avcı, 2020: 315). Yapılan

bir başka çalışmada yemek düzeninin aksadığını belirten ergenlerin internet bağımlılık düzeylerinin daha fazla olduğu görülmüştür (Doğan, 2013). Literatürde yapılan çalışmalarda ergenlerin internet bağımlılığı ve sağlıklı beslenme davranışlarına yönelik yapılmış çalışmalar sınırlıdır (Sampasa-Kanyinga vd., 2015: 1941; Durkee vd., 2016:294).

Bu çalışmada elde edilen bulgulara göre; internet kullanımının az olması psikolojik sağlamlığı arttırmaktadır. İnternet kullanma süreleri ve internet bağımlılığının incelendiği çalışmalarda internet kullanma sürelerinin değişkenlik gösterdiği belirlenmiştir. İnternet bağımlısı olan bireylerin internet bağımlısı olmayan bireylere göre daha fazla internet kullandıkları gözlenmiştir (Ülgen, 2014). Yapılan çalışmalarda internet bağımlılığını belirleyen en önemli kriterin internet başında çok zaman harcama olduğu ifade edilmiştir (Aktepe vd., 2019:417). Nitekim internet bağımlılığı olan bireylerin bağımlılığı olmayan bireylere kıyasla günlük ve haftalık internette geçirdikleri süre fazladır (Akdağ vd., 2014:77)

Çalışmada katılımcıların toplam uyku saati, normalin altında veya üstünde oldukça SÖÖTÖ öfke dışı vurumu puanları yükselmektedir. Buna karşın uyku saatleri normal sınırdaki olan katılımcıların ise diğerlerine göre öfke kontrolleri daha yüksektir.

Kripke ve arkadaşları ile Grandner ve Drummond tarafından yapılan araştırmalarda sağlıklı bir birey için en ideal uyku süresinin gece en az 7 saat uyumak olduğu belirtilmiştir (Kripke vd., 2002; Grandner ve Drummond, 2007). Yapılan bir çalışmada örneklem grubunda bulunan ergen bireylerin %20,3'ünün yoğun internet kullanmaktan dolayı gündelik işlerini aksattığı, %24,7'sinin uyku düzeninin bozulduğu, %60'ının yemek düzeninin bozulduğu belirtilmiştir. Çalışma sonucunda uyku düzeni bozulan ergenlerin internet bağımlılıklarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Doğan, 2013). Uyku ve internet bağımlılığı üzerine yapılan bir çalışmada bilgisayar ekranı ışığının melatonin salgılanmasını engellediği ve yoksunluk sendromu veya uyku fazı gecikmesi ile sonuçlandığı belirtilmiştir (Petit vd., 2016: 1170). Vietnam'da yapılan bir çalışmada örneklem grubunun %21,2'sine İnternet bağımlılığı teşhisi konulmuştur. İnternet bağımlılığı olanların %26,7'si uyku ile ilgili zorluklar yaşadıklarını belirtmişlerdir (Zhang vd., 2017: 15).

Aracı model analizinde internet bağımlılığının sürekli öfke üzerindeki etkisinde, psikolojik sağlamlığın anlamlı kısmi rolü olduğu görülmüştür. İnternet bağımlılığının sürekli öfke üzerindeki etkisinde doğrudan, psikolojik sağlamlığın aracı rolü üzerinden dolayı etkisinin olduğu görülmüştür. İnternet bağımlılığı ve psikolojik sağlamlığın sürekli öfkeyi açıkladığı görülmüştür.

Manner tarafından yapılan çalışmada katılımcıların internet kullanımı ile sürekli öfke-öfke ifade tarzları arasında anlamlı ve pozitif yönde zayıf bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Manner, 2011). Tekin Seymenoğlu tarafından yapılan çalışmada öfke ifade tarzları ile internet bağımlılığı arasında zayıf düzeyde bir ilişki vardır. İnternet bağımlılığı arttıkça öfke kontrolü azalmakta, öfke puanları ile problemlili internet kullanımı puanları birlikte artmaktadır (Tekin Seymenoğlu, 2019). Ata, Akpınar ve Kelleci ise problemlili internet kullanımı ve öfkelerini ifade ediş biçimlerini incelediği araştırmada öğrencilerin sorunlu internet kullanımı yükseldikçe, öfke ifadelerinin olumsuzlaştığı ortaya konulmuştur (Ata vd., 2011: 473).

Genç yaş gruplarının internet oyunlarında gözlemledikleri sorunları internette kolaylıkla çözerken gerçek yaşamda yinelenerek karşı karşıya kaldıkları problemleri o denli basit çözemediklerinde de öfkelenebilmektedirler (Kiran, 2011). Hwang ve arkadaşları ise normal grup ile internet bağımlısı grubu kıyasladığında, bağımlı grubun öfke ifadelerinin daha fazla olduğunu belirlemiştir (Hwang vd., 2014:1). Literatürdeki birçok araştırma da problemlili internet kullanımı ile yalnızlık, sosyal geri çekilme, saldırganlık, öfke gibi duygusal ve davranışsal sorunların daha fazla görüldüğü belirlenmiştir vb. gibi sağlıksız davranışlar arasındaki ilişkileri ortaya koyar niteliktedir (Anderson ve Bushman, 2001, Clark vd., 2004, Crocker ve Luhtanen 2003, Favaretto vd., 2004). Literatürde ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile öfke arasında güçlü bir ilişki olduğunu belirtilmektedir (Anderson, 2006).

6.Öneriler

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

Yapılan çalışma kesitsel bir çalışmadır. Bu nedenle internet bağımlılığı nedeniyle mi öfke davranışlarının oluştuğu yoksa öfke davranışının internet bağımlılığına sebep olup olmadığı tam olarak bilinmemektedir.

Özellikle «Covid -19» döneminin sosyalleşemeyen ergenler için uzun vadede getireceği olumsuz etkileri en aza indirmek gerekmektedir. Yetişkinlerin bile pandeminin getirdiği çevrim içi bağımlılıktan zor iken ergen ve çocuklar açısından risk daha büyüktür. Nitekim, araştırmalar bu

olumsuz etkinin şimdi dönemle kalmayıp uzun vadede beklenenden daha vahim olduğunu ortaya koymuştur (Orben vd., 2020: 634). Bu risklerle ilgili koruyucu tedbirler alınmalıdır.

Yapılan mevcut çalışma 406 kişilik örneklem grubuyla yürütülmüştür. Gelecek araştırmalar için daha geniş bir örneklemde ve farklı demografik değişkenler kullanılarak yapılması literatüre katkı sağlayabilir. Bunun yanında deney ve kontrol grupları oluşturularak belirli bir eğitim programının ön test son test sonuçlarının karşılaştırılması yapılabilir.

Kaynakça

Akdağ, M., Şahan- Yılmaz, B., Özhan, U., & İsmail, Ş. A. N. (2014). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (İnönü Üniversitesi örneği). *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 77-95.

Aktepe, E., Olgaç-Dündar, N., Soyöz, Ö., & Sönmez, Y. (2013). Isparta il merkezindeki lise öğrencilerinde olası internet bağımlılığı ve ilişkili faktörler: Kesitsel bir çalışma. *Türk Pediatri Dergisi*, 55 (4), 417.

Alaşam, H. (2012). *Denizli bölgesi üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının görülme sıklığı ve yetişkin dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ile ilişkisi* (Doctoral dissertation, Pamukkale Üniversitesi).

Anderson, CA ve Bushman, BJ (2001). Şiddet içeren video oyunlarının saldırgan davranış, saldırgan biliş, saldırgan duygulanım, fizyolojik uyarılma ve toplum yanlısı davranış üzerindeki etkileri: Bilimsel literatürün meta-analitik bir incelemesi. *Psikoloji bilimi*, 12 (5), 353-359.

Anderson, M. A., (2006). The relationship among resilience, forgiveness, and anger expression in adolescents, a thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of education (in counselor education), The Graduate School The University Of Maine, USA.

Arslan, G. (2015). Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin (ÇGPSÖ) psikometrik özellikleri: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 1-12.

Aslan, S. (2011). *Akademisyenlerde internet bağımlılık düzeyleri ve buna bağlı oluşabilecek sağlık sorunları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* (Master's thesis, İnönü Üniversitesi).

Ata, E. E., Akpınar, Ş., & Kelleci, M., (2011) Üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımı ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 10 (4), 473-480.

- Aydın, B. (2005). Çocuk ve Ergen Psikolojisi.
- Aydm, B., & San, S. V. (2011). Internet addiction among adolescents: the role of self-esteem. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 3500-3505.
- Bağırıcı, F., Erbaş, O., Güray, Y. (2009). UTS Uzmanlar Tus Serisi.
- Bayraktar, F. (2001). İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü. *Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir*.
- Bellesi M., (2017). „Sleep loss promotes astrocytic phagocytosis and microglial activation in mouse cerebral cortex. *Journal of Neuroscience*, 37.21: 5263-5273.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). Bilimsel araştırma yöntemleri.
- Clark, DJ, Frith, KH ve Demi, AS (2004). Üniversite öğrencilerinde internet kullanımının fiziksel, davranışsal ve psikososyal sonuçları. *CIN: Bilgisayar, Bilişim, Hemşirelik* , 22 (3), 153-161.
- Crocker, J., & Luhtanen, R. K. (2003). Level of self-esteem and contingencies of self-worth: Unique effects on academic, social, and financial problems in college students. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(6), 701-712.
- Çelik, G., Tahiroğlu, A., & Avcı, A. (2008). Ergenlik Döneminde Beynin Yapısal ve Nörokimyasal Değişimi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11(1).
- Çelik, G., Tahiroğlu, A., & Avcı, A. (2008). Ergenlik Döneminde Beynin Yapısal ve Nörokimyasal Değişimi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11(1).
- Derin, S. ve Bilge, F. (2016). Ergenlerde internet ortamı ve öznel iyi düzeyde. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* , 6 (46), 35-51.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde psikososyal gelişim. *Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, 63(1), 19-21.
- Morris, M., & Ogan, C. (2018). The Internet as mass medium. In *The Media, Journalism and Democracy* (pp. 389-400). Routledge.
- Doğan, A. (2013). *İnternet bağımlılığı yaygınlığı* (Doctoral dissertation, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Döner, C. (2011). İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığının farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Yayımlanmamış yüksek*.
- Durar, H. (2017). *12-13 yaş ergenlerde öfke ve öfke dışavurumunun depresyon düzeyleriyle ilişkisi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Durkee, T., Carli, V., Floderus, B., Wasserman, C., Sarchiapone, M., Apter, A., ... & Wasserman, D. (2016). Pathological internet use and risk-behaviors among European adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(3), 294.

Egemen, K. A. Y. A., AKPINAR, D., & AKPINAR, H. (2019). Bağımlılığın patofizyolojisi. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp Dergisi*, 6(3), 166-170.

Esen, E. (2010). *Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi* (Doctoral dissertation, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

Favaretto, G., Morandin, I., Gava, M., & Binotto, F. (2004). İnternet ve psikopatoloji: ortaokulda 1075 öğrenci tarafından Web kullanımının analizi. *Epidemiyoloji ve Psikiyatri Bilimleri*, 13 (4), 249-254.

Ford ES, Cunningham TJ, Croft JB., (2015). Trends in self-reported sleep duration among US adults from 1985 to 2012. *SLEEP*, 38(5):829–832.

Gerrig, R. J., Zimbardo, P. G. (2012). Psikoloji ve Yaşam. (Çev. Ed. Sart, G.)

Grandner, MA ve Drummond, SP (2007). Long night players? Right in the game of mortality. *Sleeping pill reviews*, 11 (5), 341-360.

H., Chaput, J. P., & Hamilton, H. A. (2015). Associations between the use of social networking sites and unhealthy eating behaviours and excess body weight in adolescents. *British Journal of Nutrition*, 114(11), 1941-1947.

Hendekci, A. ve Aydın Avcı, İ. (2020). Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ile Beslenme Egzersiz Davranışları Arasındaki İlişki. *Ankara Tıp Dergisi*, 20 (2), 315-326.

Hwang, JY, Choi, JS, Gwak, AR, Jung, D., Choi, SW, Lee, J., ... & Kim, DJ (2014). İnternet bağımlılığı olan hastalar ile alkol bağımlılığı olan hastalar arasında saldırganlıkla bağlantılı paylaşılan psikolojik özellikler. *Annals of general psikiyatri*, 13 (1), 1-6.

KAYRI, M., & GÜNÜÇ, S. (2009). İnternet bağımlılık ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 42(1), 157-175.

Kim, K. (2013). Association between Internet overuse and aggression in Korean adolescents. *Pediatrics international*, 55(6), 703-709.

Kiran, Ö. (2011). *Şiddet içeren bilgisayar oyunlarının ortaöğretim gençliği üzerindeki etkileri (Samsun örneği)* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Kirkbir, F. (2019). Futbolcuların sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ile saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. Erişim adresi: acikbilim.yok.gov.tr

Ko, C. H., Yen, J. Y., Liu, S. C., Huang, C. F., & Yen, C. F. (2009). The associations between aggressive behaviors and Internet addiction and online activities in adolescents. *Journal of Adolescent Health, 44*(6), 598-605.

Kripke, D. F. (2002). Garfinkel L, Wingard DL, Klauber MR, and Marler MR. *Mortality associated with sleep duration and insomnia. Arch Gen Psychiatry, 59*, 131-136.

Lei, H., Li, S., Chiu, M. M., & Lu, M. (2018). Social support and Internet addiction among mainland Chinese teenagers and young adults: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior, 85*, 200-209.

Lowth, M., & PGDertMedEd, M. M. B. F. (2015). Understanding autistic spectrum disorder. *Practice Nurse, 45*(7), 20-23.

Manner, A. E. (2011). Üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanımı ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin, 10*(4), 473-480.

Mc Devitt , Ormrod, S. (2013). Ergenlik (Çev. Ed. Çok, F.)

Muslu, G. K., & Bolışık, B. (2009). Çocuk ve Gençlerde İnternet Kullanımı. *TAF Preventive Medicine Bulletin, 8*(5).

Orben, A., Tomova, L., & Blakemore, S. J. (2020). The effects of social deprivation on adolescent development and mental health. *The Lancet Child & Adolescent Health, 4*(8), 634-640.

Özer, A. K. (1994). Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçekleri ön çalışması. *Turk Psikoloji Dergisi, 9*(31), 26-35.

Peper, J. S., & Dahl, R. E. (2013). The teenage brain: Surging hormones—Brain-behavior interactions during puberty. *Current directions in psychological science, 22*(2), 134-139.

Petit, A., Karila, L., Estellat, C., Moisan, D., Reynaud, M., D'Ortho, M. P., ... & Levy, F. (2016). Sleep disorders in Internet addiction. *Presse Medicale (Paris, France: 1983), 45*(12 Pt 1), 1170-1177.

Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2014). Internet addiction disorder and internet gaming disorder are not the same. *Journal of Addiction Research & Therapy, 5*(4).

Sahmurova, A., & Gursesli, M. C., (2020) EFFECTS OF NOISE POLLUTION ON ANGER AND SMOKING ADDICTION IN COLLEGE STUDENTS. *Medicine, 56*(46), 9-7.

Shen Y., Meng F., Xu H., Li X., Zhang Y., Huang C., Luo X., Zhang Y. X.,(2020). Internet addiction among college students in a chinese population: prevalence, correlates, and its

relationship with suicide attempts, *Anxiety and depression association america wiley periodicals*, Ağustos;37(8):812-821.

Sobel, M. E. (1982). Asymptotic confidence intervals for indirect effects in structural equation models. *Sociological methodology*, 13, 290-312.

Sühail, K. ve Bargees, Z. (2006). Aşırı İnternet kullanımının Pakistan'daki lisans öğrencileri üzerindeki etkileri. *Siber Psikoloji ve Davranış*, 9 (3), 297-307.

Şahin, C., & Tuğrul, V. M. (2012). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Zeitschrift für die Welt der Türken/Journal of World of Turks*, 4(3), 115-130.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics, 6th Edn. Northridge. CA: California State University.

Tekin Seymenoğlu, (2019)F. *Ergenlerde öfke ifadesi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

TÜİK, (2020). Erişim adresi: [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679) YAYIM TARİHİ: 25 Ağustos 2020 SAAT: 10:00 SAYI: 3367

Tümlü, G. Ü., & Reçepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik yaşamının iklimi ile uyum ve yaşam ilişkisi arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (3), 205-213.

Üçkardeş, E. A. (2010). Mersin Üniversitesi öğrencileri arasında internet bağımlılığının değerlendirilmesi. *Uzmanlık Tezi, Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi, Mersin*.

Ülgen, V. (2014). 12-18 yaş arası ergenlerde internet bağımlılığında sosyal karşılıklık ve yordayıcı faktörlerin değerlendirilmesi.

Van Cauter, E., Spiegel, K., Tasali, E., & Leproult, R. (2008). Metabolic consequences of sleep and sleep loss. *Sleep medicine*, 9, S23-S28.

van den Heuvel, L. L. (2014). Stahl's essential psychopharmacology: Neuroscientific basis and practical applications.

Werner, E. E., & Smith, R. S. (2001). *Journeys from childhood to midlife: Risk, resilience, and recovery*. Cornell University Press.

Wright, M. O. D., & Masten, A. S. (2005). Resilience processes in development. In *Handbook of resilience in children* (pp. 17-37). Springer, Boston, MA.

Xiang, M., Zhang, Z., & Kuwahara, K. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on children and adolescents' lifestyle behavior larger than expected. *Progress in cardiovascular diseases*, 63(4), 531.

Yazıcıoğlu, Y., & Erdoğan, S. (2004). SPSS uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri. *Detay Yayıncılık, Ankara*, (s 53).

Young, K.S., Internet Addiction (1998). The Emergence Of Anew Clinical Disorder. *Cyberpsychol Behaviour*, 1: 237-244.

Zhang, M. W., Tran, B. X., Hinh, N. D., Nguyen, H. L. T., Tho, T. D., Latkin, C., & Ho, R. C. (2017). Internet addiction and sleep quality among Vietnamese youths. *Asian Journal of Psychiatry*, 28, 15-20.

Zorbaz, O. (2013). Lise öğrencilerinin problemlı internet kullanımının sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi.