

Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlık ve Yaşam Doymu*

Mehmet Enes Sağar¹, Süleyman Sağar²

¹Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyon, Türkiye, mehmetenes15@gmail.com, ORCID ID: 0000-0003-0941-5301

²Milli Eğitim Bakanlığı, Burdur, Türkiye, suleymann15@gmail.com, ORCID ID: 0000-0001-5073-465X

MAKALE GEÇMİŞİ

Alındı: 07.02.2022

Kabul Edildi: 23.05.2022

ANAHTAR KELİMELER

Ergen, İnternet bağımlılığı,
Psikolojik sağlık, Yaşam
doymu

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, psikolojik sağlık ve yaşam doymu değişkenlerinin ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerini ne kadar yordadığının incelenmesidir. Araştırma ilişkisel tarama modelinde dayalı olarak yürütülmüştür. Araştırma grubu 173 (%49.7) erkek ve 175 (%50.3) kız olmak üzere toplam 348 ergenden oluşmuştur. Araştırma grubunun yaş ortalaması 16.37'dir. Veri toplama araçları olarak "İnternet Bağımlılık Ölçeği", "Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği", "Yaşam Doymu Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Araştırmada veriler çoklu doğrusal regresyon analiz (adımsal) yöntemi ile çözümlenmiştir. Araştırma sonucunda, psikolojik sağlık ve yaşam doymu değişkenlerinin internet bağımlılığını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir.

Resilience and Life Satisfaction as Predictors of Internet Addiction in Adolescents

ARTICLE HISTORY

Received : 07.02.2022

Accepted : 23.05.2022

KEYWORDS

Adolescent, Internet
addiction, Resilience, Life
satisfaction

ABSTRACT

The aim of this study is to examine to what extent resilience and life satisfaction variables predict internet addiction levels of adolescents. The research was conducted based on the relational screening model. The research group consisted of 348 adolescents, 173 (49.7%) boys and 175 (50.3%) girls. The mean age of the research group is 16.37. "Internet Addiction Scale", "Child and Youth Resilience Measure", "Life Satisfaction Scale" and "Personal Information Form" were used as data collection tools. In the study, the data were analyzed with the multiple linear regression analysis (stepwise) method. As a result of the research, it was determined that the variables of resilience and life satisfaction significantly predicted internet addiction.

*Sorumlu Yazar: mehmetenes15@gmail.com

Giriş

İnternet teknolojisinde yaşanan dikkate değer gelişim ve web'e kolay erişim ile internet dünya genelinde hemen hemen tüm yaş gruplarında yaygın bir biçimde kullanılmaktadır. Ev, okul, iş gibi pek çok ortamda kolay internet erişimi birçok insanın yaşamında değişimlere sebep olmuştur. Bu sayede bireyler farklı amaçları doğrultusunda interneti kullanmakta ve kolaylıklarından yararlanmaktadır. Ancak internet aracılığı ile sunulan imkanlar, internet bağımlılığına ilişkin problemleri her geçen gün daha da ileriye taşımaktadır. İnternetin yaşanan zaman dilimi içerisinde ciddi bir şekilde büyüme kaydetmesi, iletişim ve kişilerarası davranışlar üzerinde büyük bir etki yaratmıştır. İnternet temelde iletişim ve araştırma faaliyetlerini daha kolay hale getirmek amacı ile tasarlanmış; fakat son zamanlarda internet kullanımında çarpıcı şekilde bir artışın meydana gelmesi, internet bağımlılığına sebep olmuştur (Ateş ve Sağar, 2021; Goel, Subramanyam ve Kamath, 2013; Rębisz ve Sikora, 2016; Sağar, 2019, 2021, 2022; Sağar ve Kök Eren, 2018, 2022; Sağar ve Özabacı, 2022; Sato, 2006; Sharma ve Sousa, 2016).

Kavram olarak alanyazında ilk kez internet bağımlılığını kullanmış olan Young (1996) patolojik kumar oynamaya yönelik ölçütlerden faydalanarak bir tanılama yapmaya çalışmıştır. Bu bağımlılığı uyuşturucu veya alkol madde bağımlılığında yaşadığı gibi kişilerin sosyal ve mesleki yaşantılarında kayıplar ve problemlerle karşılaşmalarına yol açan, patolojik kumar oynamaya çok benzer olan bir dürtü kontrol bozukluğu bağlamında değerlendirmektedir. İnternet bağımlılığı bireylerin yaşamlarında psikolojik, sosyal, okul ve / veya iş gücülüğü yaratacak bir biçimde internet kullanımının olması durumunu ortaya koymaktadır (Beard ve Wolf, 2001; Caplan, 2002, 2005; Ko, Yen, Chen, Chen ve Yen, 2005; Shapira, Lessig, Goldsmith, Szabo, Lazowitz, Gold ve Stein, 2003; Tao, Huang, Wang, Zhang, Zhang ve Li, 2010). Alanyazın incelendiğinde bazı araştırmacıların ortaya koymuş oldukları internet bağımlılığına ilişkin tanı ve kriter çalışmaları mevcuttur (Beard ve Wolf, 2001; Griffiths, 1996; Ko vd., 2005; Shapira vd., 2003; Shaw ve Black, 2008; Suler, 1999; Tao vd., 2010; Young 1996). Bunun yanı sıra internet bağımlılığına Mental bozuklukların tanılma ve sayımsal el kitabının beşinci basımında (DSM-5) herhangi bir tanılama bulunmamaktadır. Ancak bu kitapta internet oyun bağımlılığına yer verilmesi internet bağımlılığına netlik kazandırmaya da bu alanda yapılacak çalışmalara olumlu bir katkı sunmaktadır (Bozkurt, Şahin ve Zoroğlu vd., 2016; Tam, 2016). Bu bilgiler doğrultusunda internet bağımlılığına yönelik henüz net bir açıklama mevcut olmasa da; kişilerin kişisel, sosyal ve akademik yaşamlarını etkileyen önemli bir problem alanını oluşturduğu ifade edilebilir.

Her yaştan bireyin ilgi odağı haline gelen internet özellikle genç nüfus ve ergenler arasında yaygın olarak kullanılmakta ve dünya çapında ciddi bir halk sağlığı sorunu olarak değerlendirilmektedir (Anderson, Steen ve Stavropoulos, 2017; Tang, Yu, Du, Ma, Zhang ve Wang 2014; Tserkovnikova, Shchipanova, Uskova, Puzyrev ve Fedotovskih, 2016). Bu önemli soruna sebep olan faktörler gençlerin internete sınırsız ve ücretsiz bir şekilde erişim sağlayabilmesi, zaman yönetimlerinde yetersiz kalması, ebeveynlerinin kontrolünden uzaklaşması, çevrimiçi arkadaş ortamı, internet erişiminde yasal olarak bir kriter bulunmaması, çevrimiçi faaliyetler için sansürün olmaması ve internet ortamında kolay bir şekilde popüler olma fırsatı elde etmesi şeklinde sıralanabilir (Young, 2004).

Alanyazında yapılan çalışmalar incelendiğinde internet bağımlılığının depresyon (Chang, Chiu, Miao, Chen, Lee, Chiang ve Pan, 2015; Cheung ve Wong, 2011; Ha, Kim, Bae, Bae, Kim, Sim, Lyoo ve Cho, 2007; Ko, Liu, Wang, Chen, Yen ve Yen, 2014; Young ve Rogers, 1998), kaygı (Azher, Khan, Salim, Bilal, Hussain ve Haseeb, 2014; Gholamian, Shahnazi ve Hassanzadeh, 2017), sosyal kaygı (Dong, Zhao, Wu, Wang, Li, Zhang ve Sun 2019; Weinstein, Dorani, Elhadif, Bukovza, Yarmulnik ve Dannon, 2015), benlik saygısı (Seabra, Loureiro, Pereira, Monteiro, Marina Afonso ve Esgalhado, 2017; Yen, Chou, Liu, Yang ve Hu, 2014), aile işlevselliği (Shi, Wang ve Zou, 2017), algılanan sosyal destek (Naseri, Mohamadi, Sayehmiri ve Azizpoor 2015), yalnızlık (Ostovar, Allahyar, Aminpoor, Moafian, Nor ve Griffiths 2016; Panicker ve Sachdev, 2014; Pontes, Griffiths ve Patrão 2014), stres (Saikia, Das, Barman ve Bharali, 2019), akademik stres (Jun ve Choi, 2015), uyku bozukluğu (Tan, Chen ve Lu ve Li, 2016; Kitazawa, Yoshimura, Murata, Sato-Fujimoto, Hitokoto, Mimura, Tsubota ve Kishimoto, 2018) gibi değişkenler ile ilişkili olduğuna dair bulguların yer aldığı görülmüştür. Alanyazın incelenmeye devam edildiğinde internet bağımlılığı ile öz-denetim (Ismail ve Zawahreh, 2017), mutluluk (Ansari, Ansari-Moghaddam, Mohammadi, Peyvand, Amani ve Arbabisarjou, 2016), psikolojik iyi oluş (Sharma ve Sharma, 2018), öznel iyi oluş (Afroz, 2016; Omar, Zaremohzzabieh, Samah, Bolong ve Shaffril, 2020) gibi değişkenlerin ilişkili olduğunu kanıtlayan bulgulara da rastlanmıştır. Alanyazındaki mevcut bu çalışmalara bağlı olarak internet bağımlılığı ile ilişkisi incelenen değişkenler dikkate alındığında, bu değişkenlere ek olarak, psikolojik sağlık ve yaşam doyumu değişkenlerinin de incelenmesinin konuya önemli bir katkı sunacağı beklenmektedir. Ayrıca yapılan çalışmalara ek olarak bu çalışmanın ergenler üzerinde yürütülmesinin alanda yapılan diğer çalışmalara önemli bir alternatif ve farkındalık oluşturacağı söylenebilir. Bu gerekçelerle ergenlerde psikolojik sağlık ve

yaşam doyumu değişkenlerinin internet bağımlılığı değişkeni ile ilişkili ve internet bağımlılığının anlamlı düzeyde birer yordayıcıları olabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırma kapsamında internet bağımlılığı ile ele alınan kavramlardan ilki psikolojik sağlamlıktır. Bu kavramın temeli Garnezy (1971, 1974), Murphy ve Moriarty (1976), Rutter (1979) ve Werner, Bierman ve French (1971) gibi araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalara dayanmakta olup; ilerleyen zaman içerisinde bilimsel araştırmalarda yerini almıştır. Psikolojik sağlamlık bireylerin sıkıntılı yaşam süreçlerinden sonra bunlara karşı uyum ve cesareti, yeterlilik kapasitesi ve pozitif işlevleri olarak tanımlanmaktadır (Masten, Best ve Garnezy, 1990; Wagnild ve Young, 1990). Bir başka ifadeyle kişileri sıkıntıyla ilişkili olan psikolojik risklere karşı koruyan mekanizmalar olarak da ifade edilmektedir (Rutter, 1987). Bireylerin hayatlarındaki stresli durumlar karşısında mücadele edebilmesi ve bu olumsuzluklara karşı başarı elde ederek uyum sağlaması olarak değerlendirilmektedir (Masten, 2001; Masten vd., 1990; Rutter, 1985, 1987; Wagnild ve Young, 1990; Wagnild ve Young, 1993). Bu bilgilerden hareketle psikolojik sağlamlık yaşamdaki zorluklardan kaynaklı stres faktörlerine karşı adaptasyonun sağlanabilmesi ve bunlarla başa çıkabilme olarak ifade edilebilir. Yapılan araştırma bağlamında konu ele alındığında ergenlerin karşılaştığı zorluklarla etkin olarak başa çıkamaması ve çevresiyle uyumsuz problemler yaşaması onların interneti bir sığınma aracı görmelerine yol açabilir ve bu durum sebebiyle internet bağımlılık düzeylerinin yüksek olabileceği söylenebilir. Dolayısıyla internet bağımlılığının psikolojik sağlamlık ile ilişkili bir değişken olabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmada internet bağımlılığı ile ele alınan kavramlardan diğeri ise yaşam doyumdur. Bireylerin ruh sağlığı ile toplumsal ilişkilerine etki eden en önemli faktörlerden biri olan yaşam doyumu alanyazına Neugarten, Havighurst ve Tobin (1961) tarafından kazandırılmıştır. Bu kavramı tanımlamadan “doyum” kavramına ilişkin bir açıklama yapılması uygun görülmektedir. Doyum kavramı, beklenti, gereksinim, dilek ve isteklerin karşılanması olarak nitelendirilmektedir. Bu bağlamda “yaşam doyumu” bireylerin ne istedikleri (beklentilerin) ile sahip olduklarının (elindeki olanların) kıyaslanması sonucu sağlanan sonuç ya da durum olarak tanımlanmaktadır. Bireylerin beklentileri ile gerçek durumun mukayese edilmesinin sonucunu ortaya koymaktadır (Neugarten vd., 1961). Yaşam doyumu, bireylerin hayatının tamamına yönelik yaptıkları öznel değerlendirmeleri kapsayan ve içinde buldukları durum ile beklentilerini karşılaştırmaları sonucunda ulaştıkları memnuniyeti ifade eden bir kavram olarak nitelendirilmektedir (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985; Diener ve Lucas, 1999; Myers ve Diener, 1995; Shin ve Johnson, 1978). Belirli bir duruma yönelik doyum değildir, genel anlamda tüm yaşantıdaki doyumu ele almaktadır. Moral, mutluluk vb. gibi farklı yönlerden iyi olma halini ortaya koymaktadır (Neugarten vd., 1961). Bu bilgilerden hareketle yaşam doyumu, kişinin tüm yaşamını pozitif bir şekilde değerlendirmesi ve yaşamından tatmin olması durumu olarak ifade edilebilir. Yapılan araştırma bağlamında konu ele alındığında ergenlerin yaşamını olumsuz bir biçimde değerlendirmesi ve hayattan doyum alamaması onların internete daha çok zaman harcayarak internetten doyum aramaya çalışmalarına yol açabilir ve bu durum sebebiyle internet bağımlılık düzeylerinin yüksek olabileceği söylenebilir. Dolayısıyla internet bağımlılığının yaşam doyumu ile ilişkili bir değişken olabileceği düşünülmektedir.

Tüm yaş grupları açısından önemli bir problem alanı olan internet bağımlılığı bireylerin yaşam alanlarında kişisel, sosyal ve akademik gibi alanlarda problemler yaşamalarına ve ruhsal açıdan zarar görmelerine sebep olabilmektedir. Bu bağlamda ergenler de internet bağımlılığı ile karşı karşıya kalabilen bir grup olduğu için ergenler üzerinde çalışılması gereken bir sorun olarak değerlendirilebilir. Bu doğrultuda ergenlerde internet bağımlılığı ile ilişkili olan değişkenlerin ortaya koyulmasının internet bağımlılığı probleminin daha iyi biçimde anlaşılmasına ve bu kapsamda iyileştirici ve koruyucu ruh sağlığına yönelik yapılacak olan çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Alanyazında internet bağımlılığı ile incelenen değişkenler göz önünde tutulduğunda internet bağımlılığı değişkeni ile psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu değişkenlerinin incelendiği araştırmalar mevcuttur. Ancak bu değişkenlerle yapılan çalışmaların diğer değişkenlerle yapılan çalışmalara göre daha sınırlı olduğu ve internet bağımlılığı ile her iki değişkenin birlikte incelendiği çalışmalara ihtiyaç olduğu görülmektedir. Dolayısıyla bu çalışma ile önceki literatüre bağlı kalınarak, hem internet bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu çalışmalarına ilişkin önceki bulgular doğrulanmaya çalışılmış; hem de psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu değişkenlerinin her ikisinin birlikte internet bağımlılığını yordaması hakkında orijinal veriler sağlanmaya çalışılmıştır. Dolayısıyla yapılan araştırma alan açısından önemli ve değerli görülmektedir. Bu bağlamda yapılan araştırmada, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu değişkenlerinin ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerini ne kadar yordadığını incelemek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda yapılan araştırmada psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu değişkenleri ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” sorusunun yanıtı aranmıştır.

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu çalışma ile Burdur ili Bucak ilçesindeki devlete ait olan ortaöğretim kurumlarında 2020-2021 eğitim-öğretim yılında psikolojik sağlık ve yaşam doyumu değişkenlerinin ergenlerde internet bağımlılığını ne kadar yordadığını incelemek amaçlanmıştır. Bu amaç kapsamında araştırma ilişkisel tarama modeline dayalı yürütülmüştür. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ya da derecesini belirlemeye yönelik bir araştırma modelidir (Karasar, 2016).

Araştırma Grubu

Araştırma 2020-2021 bahar döneminde Burdur ili Bucak ilçesinde devlete ait olan ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören 173 (%49.7) erkek ve 175 (%50.3) kız olmak üzere toplam 348 lise öğrencisi ile yürütülmüştür. Araştırma grubuna ilişkin yaş ortalaması 16.37 olup; yaş aralığı 15-18'dir.

Veri Toplama Araçları

İnternet Bağımlılık Ölçeği

Günüç ve Kayrı'nın (2010) geliştirmiş olduğu bu ölçek 35 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin güvenirlik katsayısı .94 şeklinde hesaplanmıştır. Ölçeğin Likert tipindeki derecelenmeleri; "Tamamen Katılıyorum", "Katılıyorum", "Kararsızım", "Katılmıyorum", "Kesinlikle Katılmıyorum" şeklindedir. Ölçekteki maddeler 5'ten 1'e doğru puanlandırılmış ve "Tamamen Katılıyorum" derecesine 5 puan karşılık gelirken, "Kesinlikle Katılmıyorum" derecesine 1 puan karşılık gelmektedir. Ölçekten elde edilen toplam puanların artması internet bağımlılığı olduğuna işaret etmektedir. Bu çalışmada ölçeğin toplam puanlarına ait Cronbach alfa güvenirlik katsayısının .94 olduğu belirlenmiştir.

Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği

Lienberg Ungar ve LeBlanc'ın (2013) geliştirmiş olduğu bu ölçeğin Türkçe uyarlaması Arslan (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. 12 maddeden oluşan çocuk ve genç psikolojik sağlık ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .91 şeklinde hesaplanmıştır. Ölçeğin Likert tipindeki derecelenmeleri; "Beni Hiç Tanımlamıyor", "Çok Az Tanımlıyor", "Biraz Tanımlıyor", "Oldukça Tanımlıyor", "Beni Tamamen Tanımlıyor" şeklindedir. Ölçekteki maddeler 1'den 5'e doğru puanlandırılmış ve "Beni Hiç Tanımlamıyor" derecesine 1 puan karşılık gelirken, "Beni Tamamen Tanımlıyor" derecesine 5 puan karşılık gelmektedir. Ölçekten elde edilen toplam puanların artması psikolojik sağlamlığın yüksek olduğuna işaret etmektedir. Bu çalışmada ölçeğin toplam puanlarına ait Cronbach alfa güvenirlik katsayısının .90 olduğu belirlenmiştir.

Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener vd.'nin (1985) geliştirmiş olduğu bu ölçeğin Türkçe uyarlaması Köker (1991) tarafından gerçekleştirilmiştir. 5 maddeden oluşan yaşam doyumu ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .85 şeklindedir. Ölçeğin Likert tipindeki derecelenmeleri; "Hiç Uygun Değil", "Uygun Değil", "Biraz Uygun Değil", "Ne Uygun Ne Uygun Değil", "Biraz Uygun", "Uygun", "Çok Uygun", şeklindedir. Ölçekteki maddeler 1'den 7'ye doğru puanlandırılmış ve "Hiç Uygun Değil" derecesine 1 puan karşılık gelirken, "Çok Uygun" derecesine 7 puan karşılık gelmektedir. Ölçekten elde edilen toplam puanların artması yaşam doyumunun yüksek olduğuna işaret etmektedir. Bu çalışmada ölçeğin toplam puanlarına ait Cronbach alfa güvenirlik katsayısının .84 olduğu belirlenmiştir.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırma grubunda bulunan ergenlerin cinsiyet ve yaşı hakkında bilgi sağlayabilmek amacı ile bu araştırma kapsamında oluşturulmuştur.

Verilerin Toplanması

Bu araştırmanın verileri Google Form kullanılarak online (çevrimiçi) yöntem ile toplanmıştır. Google Form aracılığı ile hazırlanan araştırmanın veri toplama araçlarını araştırmacılar e-posta yoluyla lise öğrencilerine göndererek öğrencileri araştırmaya davet etmiştir. Araştırmada gönüllü öğrencilerin katılması esas alınmış ve bu bağlamda araştırmaya katılmadan önce öğrencilerden aydınlatılmış onam alınmıştır. Veri toplama süreci gerçekleştirilirken gizlilik ilkesi dikkate alınarak bu konuda öğrenciler bilgilendirilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmada ilk olarak verilerin çoklu doğrusal regresyon analizi için uygun olup olmadığına belirlemek için veri setlerinin normalliği ve doğrusallığı değerlendirilmiştir. Normallik (çok değişkenli) ve doğrusallık varsayımlarını güçleştiren uç değerlerin olup olmadığı mahalanobis uzaklık (13.82), cook's (Cook' <1) ve leverage values (.000 - .020) değerlerine göre incelenmiştir. Ayrıca veri setleri basıklık, çarpıklık değerleri (+1/-1), saçılım ve histogram grafikleri bakımından da incelenmiştir. Bu incelemeler sonucunda 9 kişiye ait veriler veri analizini etkileyecek düzeyde uç değerlere sahip olmalarından dolayı veri setinden çıkarılmıştır. Veri setlerinin doğrusallık ve normallik koşullarını sağlamanın yanı sıra yordayan değişken sayısı esas alındığında örneklem büyüklüğünün de uygun olduğu görülmüştür. Çoklu doğrusal regresyon analizinin diğer bir varsayımı olan yordayıcı değişkenler arasında yüksek bağıntı katsayısının bulunmaması noktasında yapılan incelemelerde yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağlantılık olarak tanımlanabilecek .80 üzerinde bir korelasyon değerinin olmadığı (Tablo 2), tolerans değerlerinin .20'den yüksek, VIF değerlerinin 10'dan küçük ve CI değerlerinin ise 30'dan küçük olduğu belirlenmiştir. Hataların bağımsız olması şartını incelemek için ise Durbin-Watson değerine bakılmış; değer 1-3 arasında (DW=1.40) olduğu ve sorun teşkil etmediği görülmüştür. Yapılan incelemelere bağlı olarak elde edilen verilerin çoklu doğrusal regresyon analizi için uygun olduğu belirlenmiştir. Araştırmada elde edilen veriler çoklu doğrusal regresyon analiz (adımsal) yöntemi ile analiz edilmiştir. Araştırmada .05 anlamlılık düzeyi esas alınmıştır (Akbulut, 2010; Büyüköztürk, 2011).

Araştırma Etiği

Araştırmada Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan (Karar Tarihi: 24.05.2021; Toplantı: 07; Karar: 2021/255) etik kurul onayı alınmıştır. Daha sonra ilgili veri toplama araçlarının uygulanabilmesi açısından Bucak İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'nden izin alınmıştır (Karar Tarihi: 01.06.2021; Sayı: E-83635555-604.01.01-25839124).

Bulgular

Araştırmacının bulgular kısmında; sırasıyla değişkenlere yönelik aritmetik ortalama ile standart sapma değerlerine, sonra basit korelasyon analiz katsayılarına ve daha sonra da çoklu doğrusal regresyon analiz (adımsal) sonuçlarına ait bilgiler sunulmuştur. Araştırma grubunun internet bağımlılığı, psikolojik sağlık ve yaşam doyumu puanlarına ilişkin aritmetik ortalama ile standart sapma değerleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. İnternet bağımlılığı, psikolojik sağlık ve yaşam doyumu değişkenlerinin aritmetik ortalama ile standart sapma değerleri

	N	\bar{X}	SS
İnternet Bağımlılığı (İ.B.)	348	90.22	26.14
Psikolojik Sağlık (P.S.)	348	35.95	9.16
Yaşam Doyumu (Y.D.)	348	22.22	7.57

Tablo 1 incelendiğinde araştırma grubunun aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri; internet bağımlılığı ($\bar{X} = 90.22$; $SS = 26.14$), psikolojik sağlık ($\bar{X} = 35.95$; $SS = 9.16$) ve yaşam doyumu ($\bar{X} = 22.22$; $SS = 7.57$) olarak belirlenmiştir. Ergenlerin internet bağımlılığı, psikolojik sağlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilere basit korelasyon analiz yöntemi ile incelenmiş ve Tablo 2'de sonuçlar verilmiştir.

Tablo 2. İnternet bağımlılığı, psikolojik sağlık ve yaşam doyumu değişkenleri arasındaki pearson momentler çarpımı korelasyon katsayıları

	İ.B.	P.S.	Y.D.
İnternet Bağımlılığı (İ.B.)	1		
Psikolojik Sağlık (P.S.)	-.426**	1	
Yaşam Doyumu (Y.D.)	-.369**	.536**	1

** $p < .01$

Tablo 2'de internet bağımlılığıyla psikolojik sağlık ($r = -.426$, $p < .01$) ve yaşam doyumu ($r = -.369$, $p < .01$) arasında negatif yönde anlamlı düzeyde birer ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Ayrıca tablo 2 incelendiğinde yordayıcı değişkenler olan psikolojik sağlık ve yaşam doyumu arası çoklu bağlantılık şeklinde tanımlanabilen .80'in üstünde bir korelasyon değeri bulunmamaktadır. Daha sonra psikolojik sağlık ve yaşam doyumu değişkenlerinin ergenlerin internet bağımlılığını yordama gücünü ortaya koymak için çoklu doğrusal regresyon analiz (adımsal) değerlerine bakılmış ve Tablo 3'te sonuçlar verilmiştir.

Tablo 3. İnternet bağımlılığının, psikolojik sağlık ve yaşam doyumu değişkenleri tarafından yordanmasına yönelik çoklu doğrusal regresyon (adımsal) analizi sonuçları

	B	SH	β	t	İkili r	Kıs. r	R	R ²	F	Sd
1.(Sabit)	133.94	5.14		26.04**						
P.S.	-1.216	.139	-.426	-8.77**	-.426	-.426	.426 ^a	.182	76.91**	1-346
2.(Sabit)	138.23	5.21		26.52**						
P.S.	-.915	.162	-.321	-5.66**	-.426	-.292	.458 ^b	.210	45.72**	2-345
Y.D.	-.680	.196	-.197	-3.47**	-.369	-.184				

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

Tablo 3 incelendiğinde internet bağımlılığını anlamlı düzeyde yordadığı için psikolojik sağlık ve yaşam doyumu değişkenlerinin çoklu doğrusal regresyon analiz (adımsal) sürecinde işleme dahil edildiği saptanmıştır. Hem beta hem de korelasyon (ikili/kısmi) değerleri incelendiğinde internet bağımlılığı değişkeni ile psikolojik sağlık ve yaşam doyumu değişkenlerinin arasında negatif yönde anlamlı düzeyde birer ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik sağlık ve yaşam doyumu değişkenleri birlikte ergenlerin internet bağımlılıklarına ilişkin toplam varyansın yaklaşık olarak %21'ini ($R = .458$; $R^2 = .210$, $p < .01$; $F_{2/345} = 45.72$, $p < .01$) açıklamaktadır.

Çoklu doğrusal regresyon analizi birinci adımda incelenen psikolojik sağlık değişkeninin internet bağımlılığını yordamadaki beta katsayısı $-.426$ 'dir. Beta katsayısının anlamlılığına yönelik t testi sonucunun anlamlı düzeyde olduğu belirlenmiştir ($t = -8.77$, $p < .01$). Psikolojik sağlık değişkeni tek başına internet bağımlılığının yaklaşık olarak %18'ini açıklamaktadır ($R = .426$; $R^2 = .182$, $p < .01$; $F_{1/346} = 76.91$, $p < .01$).

Çoklu doğrusal regresyon analizi ikinci adımda modele psikolojik sağlık değişkeninin yanı sıra yaşam doyumu değişkeni de girmiştir. Psikolojik sağlık ve yaşam doyumu değişkenleri birlikte internet bağımlılığının yaklaşık olarak %21'ini açıklamaktadır ($R = .458$; $R^2 = .210$, $p < .01$; $F_{2/345} = 45.72$, $p < .01$). Psikolojik sağlık değişkeninin beta katsayısı $-.321$; yaşam doyumu değişkeninin beta katsayısı $-.197$ 'dir. Beta katsayısının anlamlılığına yönelik t testi sonuçlarının anlamlı düzeyde olduğu belirlenmiştir ($t_{PS} = -5.66$, $p < .01$; $t_{YD} = -3.47$, $p < .05$). Yapılan çoklu doğrusal regresyon analiz sonucunda psikolojik sağlık ve yaşam doyumu değişkenlerinin internet bağımlılığını anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Modelde bulunan değişkenlerin beta değerleri göz önünde tutulduğunda ergenlerin internet bağımlılıklarını ilk sırada "psikolojik sağlık", ikinci sırada "yaşam doyumu" değişkenlerinin anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Araştırma sonucunda internet bağımlılığı ile psikolojik sağlık ve yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı düzeyde birer ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Ayrıca yapılan bu çalışma sonucunda psikolojik sağlık ve yaşam doyumu değişkenlerinin internet bağımlılığı değişkeninin anlamlı düzeyde yordayıcıları olduğu görülmüştür. Psikolojik sağlık ve yaşam doyumu değişkenleri birlikte internet bağımlılığının %21'ini açıklamıştır. Ergenlerin internet bağımlılığını birinci sırada "psikolojik sağlık", ikinci sırada "yaşam doyumu" değişkenlerinin anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir.

Lise dönemi ergenlerin sosyal, eğitsel ve mesleki becerileri konusunda kendini gözden geçirerek ileriye yönelik kararlarını ortaya koyabilmesi, hem kendisine hem de aile ve tüm çevresine faydalı olabilmesi açısından çok önemli bir yaşam dönemi olarak değerlendirilebilir. Ergenlerin yaşanan zaman diliminin teknolojik imkanlarını en üst düzeyde kullanması, internetin onlara sunmuş olduğu fırsatlardan yararlanabilmesi ve interneti daha sağlıklı bir biçimde kullanabilmesi onlardan beklenilmektedir. Dolayısı ile ergenlerin sosyal, eğitsel ve mesleki yönlerden daha iyi bir gelişim elde etmesi ve teknoloji ile interneti daha işlevsel kullanması ergenlerden beklenen davranışlardandır. Ancak ergenlerin interneti sağlıklı, aşırı, bilinçsiz ve kontrolsüz biçimde kullanması, onların internete bağımlılık geliştirme potansiyellerini artırarak olumsuz sonuçlarla karşılaşmasına neden olabilir (Ateş ve Sağar, 2021; Kuss, Van Rooij, Shorter, Griffiths ve van de Mheen, 2013; Leung, 2007; Reşis ve Sıkora, 2016; Sağar, 2021; Sağar ve Kök Eren, 2018, 2022; Sato, 2006; Sharma ve Sousa, 2016; Young, 2010). Bu bağlamda ergenlerin sağlıklı bir biçimde interneti kullanması onların problemler yaşamamaları bakımından önemlilik arz etmektedir. Ergenlere internet bağımlılığı konusuna yönelik farkındalık kazandırmanın ve internet bağımlılığı ile ilişkili olabilecek değişkenleri ortaya koyulabilmenin iyileştirici ve koruyucu ruh sağlığı çalışmaları bakımından önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışma sonucunda ergenlerin internet bağımlılığını ilk sırada psikolojik sağlık değişkeninin anlamlı düzeyde yordadığı ve bu iki değişken arasında negatif ve anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Bu sonuca yönelik olarak ergenlerin psikolojik sağlık düzeyi arttıkça internet bağımlılığı düzeyinin azaldığı söylenebilir. Yapılan alanyazın taramasında ergenlerden elde edilen bu çalışma sonucu ile tutarlı olan araştırma sonuçlarına rastlanmıştır. Örneğin, Sert Ağır (2018), Robertson, Yan ve Rapoza (2018) tarafından ergenlerle yapılan araştırmalarda psikolojik sağlamlığın internet bağımlılığı ile negatif ilişkili olduğu ve ergenlerin psikolojik

sağlamlık düzeyi ne kadar yüksekse, internet bağımlılık düzeylerinin o kadar düşük olduğu sonuçlarını bu araştırmadan elde edilen sonuç desteklemektedir. Nam vd. (2018) tarafından ergenler üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada psikolojik sağlamlığın internet bağımlılığı üzerinde koruyucu bir rolü olduğu ve düzenleyici etkilerinin olduğu sonucu ile Wisniewski, Jia, Wang, Zheng, Xu, Rosson ve Carroll (2015) tarafından ergenlerle yürütülen çalışmada psikolojik sağlamlığın yüksek düzeyde internet bağımlılığı sergileyen ergenlerde dahi, çevrimiçi risklere karşı koruyucu bir faktör olduğu sonuçları bu çalışma sonucu ile uyumlu görülmektedir. Alan yazın incelenmeye devam edildiğinde Cao, An, Yang, Peng, Xu, Xu, ve Xiang (2020), Li, Shi, Wang, Shi, Yang ve Yang (2010), Robertson vd. (2018) tarafından yapılan araştırmalarda da psikolojik sağlamlığın internet bağımlılığı ile negatif ilişkili olduğu ve psikolojik sağlamlığın internet bağımlılığı üzerindeki olumsuz etkisini hafifletebileceği sonuçları da bu çalışma sonucu ile tutarlıdır. Choi vd. (2014) tarafından yapılan çalışmada psikolojik sağlamlığın internet bağımlılığı ile ilişkili olduğu sonucunun bu çalışma sonucuyla tutarlı olmasının yanı sıra bu çalışma sonucundan farklı olarak psikolojik sağlamlığın sadece kız öğrencilerin internet bağımlılığı üzerindeki depresyon tahmininde moderatör olarak işlev gördüğü sonucu elde edilmiştir. Ayrıca Zhou, Zhang, Liu ve Wang (2017) tarafından yürütülen çalışmada bu çalışma ile tutarlı olarak internet bağımlılığının yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmış olup, bu çalışmadan farklı olarak psikolojik sağlamlığın internet bağımlılığı ile negatif ilişkisine sırası ile akran ilişkisi, depresyon ve akran yolunun aracılık ettiği belirlenmiştir. Söz konusu bu araştırmada üç aracılık yolu arasında akran ilişkisi yolunun en güçlü etki büyüklüğüne sahip olduğu; psikolojik sağlamlığı geliştirmede duygusal kontrol ve problem çözme gibi becerilerin geliştirilmesinin, internet bağımlılığı davranışını azaltmada etkili bir yol olabileceğine vurgu yapılmaktadır. Yapılan bu araştırma sonucu ve diğer araştırma sonuçları bir bütün olarak değerlendirildiğinde ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerini azaltmada psikolojik sağlamlık düzeylerini artırmanın önemli bir işleve sahip olduğu söylenebilir. Özetle, ergenlerin psikolojik sağlamlığının artırılmasının, internet bağımlılık düzeylerinin azaltmasını sağlaması beklenmektedir.

Bu çalışma sonucunda ergenlerin internet bağımlılığını ikinci sırada yaşam doyumunu değişkenin anlamlı düzeyde yordadığı ve bu iki değişken arasında negatif ve anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Ergenlerde yaşam doyumunu düzeyi arttıkça internet bağımlılığının azaldığı söylenebilir. Bu sonuç doğrultusunda alanyazın incelendiğinde bu sonucu destekler nitelikte araştırma sonuçlarına rastlanmıştır. Örneğin, Cao, Sun, Wan, Hao ve Tao (2011), Akboğa ve Gürkan (2019) tarafından ergenlerle yapılan araştırmalarda yaşam doyumunun internet bağımlılığı ile negatif ilişkili olduğu ve yüksek düzeyde internet bağımlılığı sergileyen ergenlerin düşük düzeyde yaşam doyumuna sahip oldukları sonuçlarını bu araştırmadan elde edilen sonuç desteklemektedir. Alan yazın incelenmeye devam edildiğinde Błachnio, Przepiorka, Benvenuti, Mazzoni ve Seidman (2019); Çelik ve Odacı (2013); Lachmann, Sariyska, Kannen, Cooper ve Montag (2016); Salarvand, Bagheri, Keshvari, Dalvand, Gheshlagh ve Keshvari (2018) Shahnaz ve Karim (2014) ve Şahin (2016) tarafından yapılan araştırmalarda da internet bağımlılığının yaşam doyumunu ile negatif ilişkili olduğu sonuçları da bu çalışma sonucu ile tutarlıdır. Ayrıca Cheng ve Li (2014) tarafından yürütülen uluslararası metaanaliz çalışmasında ortaya koyulan internet bağımlılığı ile yaşam doyumunu arasında negatif bir ilişkinin olduğu sonucunu da bu çalışma sonucu desteklemektedir. Çelik ve Odacı (2013) internet bağımlılığına sahip kişilerin aşırı kaygı, yüksek beklentiler, problemlerden kaçınma, erteleme ve umutsuzluk gibi algıladıkları olumsuz özelliklerinden kaçınmak, başkalarına kendilerini daha iyi ifade etmek ve daha fazla yaşam doyumunu elde etmek için interneti aşırı kullandıklarını vurgulamaktadır. Dolayısıyla gerçek hayattan uzaklaşarak yaşam doyumunu sadece internet ortamında arayan kişilerin internet bağımlılığının yüksek düzeyde olabileceği ifade edilebilir. Bu çalışma sonuçları ve yapılan çalışmada ulaşılan sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerini azaltmada yaşam doyumunu düzeylerini artırmanın önemli bir işlevi olduğu söylenebilir. Bu bağlamda ergenlerin yaşam doyumunu düzeylerinin artırılmasına yönelik yapılacak çalışmalar onların internet bağımlılık düzeylerini azaltmalarına olumlu bir katkı sunacağı düşünülmektedir. Özetle, ergenlerin yaşam doyumunun artırılmasının, internet bağımlılık düzeylerinin azaltmasını sağlaması beklenmektedir.

Yapılan bu çalışma sonucuna bağlı olarak psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu düzeyleri yüksek olan ergenlerin daha düşük düzeyde internet bağımlılığına sahip oldukları ifade edilebilir. Bu sonuca dayalı olarak ergenlerin psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu düzeylerini arttırmaya yönelik yapılacak çalışmaların, onların internet bağımlılığına karşı daha dirençli olmalarına yardım edebileceği düşünülmektedir. Bu araştırma psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunun yüksek olmasının internet bağımlılığını azaltmada önemli bir sonucu ortaya koymasının yanı sıra bazı sınırlılıklar taşımaktadır. Bunlar; araştırma grubunun sadece ergenlerden oluşması, internet bağımlılığı ile sadece psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu değişkenlerinin incelenmesi, araştırmanın sadece nicel verilerle yürütülmesi gibi sınırlılıklardır. Bu bağlamda benzer bir araştırma ergenler dışında farklı araştırma grupları (üniversite öğrencileri, yetişkinler, çocuklar...vb.) üzerinde yürütülebilir. Bu araştırmada internet bağımlılığı ile sadece psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu değişkenleri incelenmiş olup ilişkili diğer psikolojik faktörler ele alınmamıştır. Yapılacak çalışmalarda başka değişkenlerin internet bağımlılığı üzerinde yordayıcılığı incelenebilir. Bu çalışma ilişkisel bir araştırma olarak yapılmıştır. Dolayısı ile bu araştırma internet

bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasındaki neden-sonuç ilişkilerini ortaya koyamamaktadır. Yapılacak çalışmalarda internet bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasındaki neden-sonuç ilişkileri incelenebilir. Her ne kadar araştırmacılar internet bağımlılığına ilişkin tanı kriterleri ortaya atmış olsa da hem ruhsal bozuklukların tanısı ve istatistiksel el kitabında bu bağımlılık türüne ait tanı kriterlerinin bulunmaması (American Psychiatric Association, DSM-5), hem de alanyazında bu bağımlılığa ilişkin bulguların henüz yeterli düzeye ulaşmaması bu çalışmayı sınırlandırmaktadır. Buna rağmen bu araştırma psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunun internet bağımlılığını yordadığını gösteren önemli bilgiler sunmaktadır. Bu çalışma ile alanyazındaki mevcut bulgulara bağlı kalınarak, hem internet bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu çalışmalarına ilişkin önceki bulgular doğrulanmaya; hem de bu iki değişkenin birlikte internet bağımlılığını yordaması hakkında orijinal veriler sağlanmaya çalışılmıştır. Bu çalışmanın sonuçları psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunun ergenlerde internet bağımlılığını yordadığını ortaya koymaktadır. Bu bağlamda ergenlerde internet bağımlılığını önleme veya azaltma çalışmalarında onların psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu düzeylerini artıracak çalışmalara yer verilebilir. Bu noktada psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu ile ilgili yapılan müdahaleler internet bağımlılığı üzerinde de denenebilir. İnternet bağımlılığı gibi pek çok problemler ile karşılaşan ergenlerin, sorunlarına karşı farklı çözüm seçenekleri geliştirme becerileri kazanmalarına, kendilerini düzenleyerek kontrol edebilmelerine yönelik danışmanlık faaliyetleri, grup çalışmaları, eğitim programları ve seminer çalışmaları hazırlanarak uygulanabilir.

Kaynakça

- Afroz, N. (2016). Internet addiction and subjective well-being of university students. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 7(8), 787-794. http://www.iahw.com/index.php/home/journal_detail/19#list.
- Akboğa, Ö. F. ve Gürkan, U. (2019). Gençlerde internet bağımlılığı ile sosyal kaygı bozukluğu arasındaki ilişkinin yaşam doyumu ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(6), 443-464. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/asead/issue/47256/595902>.
- Akbulut, Y. (2010). *Sosyal bilimlerde SPSS uygulamaları*. İstanbul: İdeal Kültür Yayıncılık.
- American Psychiatric Association, DSM-5.(2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™* (5th ed.). Washington, DC.
- Anderson, E. L., Steen, E., & Stavropoulos, V. (2017). Internet use and problematic internet use: A systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(4), 430-454. <https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1227716>.
- Ansari, H., Ansari-Moghaddam, A., Mohammadi, M., Peyvand, M., Amani, Z., & Arbabisarjou, A. (2016). Internet addiction and happiness among medical sciences students in southeastern Iran. *Health Scope*, 5(2), 1-7. DOI:10.17795/jhealthscope-33600.
- Arslan, G. (2015). Çocuk ve genç psikolojik sağlık ölçeği'nin (ÇGPSÖ-12) psikometrik özellikleri: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 1-12. <https://doi.org/10.12984/eed.23397>.
- Ateş, B. ve Sağar, M. E. (2021). Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerilerinin internet bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 87-102. DOI:10.29065/usakead.887799.
- Azher, M., Khan, R. B., Salim, M., Bilal, M., Hussain, A., & Haseeb, M. (2014). The relationship between internet addiction and anxiety among students of university of Sargodha. *International Journal of Humanities and Social Science*, 4(1), 288-293.
- Błachnio, A., Przepiorka, A., Benvenuti, M., Mazzoni, E., & Seidman, G. (2019). Relations between facebook intrusion, internet addiction, life satisfaction, and self-esteem: a study in Italy and the USA. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(25), 793-805. DOI:10.1007/s11469-018-0038-y.
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 377-383. <https://doi.org/10.1089/109493101300210286>.
- Bozkurt, H., Şahin, S. ve Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(3), 235-247. DOI:10.16899/ctd.66303
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. (15. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Cao, Q., An, J., Yang, Y., Peng, P., Xu, S., Xu, X., & Xiang, H. (2020). Correlation among psychological resilience, loneliness, and internet addiction among left-behind children in China: A cross-sectional study. *Current Psychology*, 1-8. DOI:10.1007/s12144-020-00970-3.
- Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J., & Tao, F. (2011). Problematic internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC Public Health*, 11(1), 1-8. DOI:<https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-802>
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553-575. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3).
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*, 55(4), 721-736. DOI:10.1111/j.1460-2466.2005.tb03019.x.
- Chang, F. C., Chiu, C. H., Miao, N. F., Chen, P. H., Lee, C. M., Chiang, J. T., & Pan, Y. C. (2015). The relationship between parental mediation and internet addiction among adolescents, and the association with cyberbullying and depression. *Comprehensive Psychiatry*, 57, 21-28. DOI:10.1016/j.comppsy.2014.11.013.
- Cheng, C., & Li, A. Y. (2014). *Internet Addiction Prevalence and Quality of (Real) Life: A Meta-Analysis of 31 Nations Across Seven World Regions*. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(12), 755-760. DOI:10.1089/cyber.2014.0317.
- Cheung, L. M., & Wong, W. S. (2011). The effects of insomnia and internet addiction on depression in Hong Kong Chinese adolescents: An exploratory cross-sectional analysis. *Journal of Sleep Research*, 20(2), 311-317. DOI:10.1111/j.1365-2869.2010.00883.x.
- Choi, Eun-Mi, Shin, Jeom-Ran, Bae, Jae-Hong, & Kim, Myung-Sik. (2014). The Relationships among Depression, Anxiety, Impulsivity and Aggression and Internet Addiction of College Students - Moderating Effect of

- Resilience. *The Journal of the Korea Contents Association*, 14(8), 329–341. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2014.14.08.329>.
- Çelik, Ç. B., & Odacı, H. (2013). The relationship between problematic internet use and interpersonal cognitive distortions and life satisfaction in university students. *Children and Youth Services Review*, 35(3), 505–508. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2013.01.001>.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). *11 personality and subjective well-being. Well-being: Foundations of hedonic psychology*. Russell: Sage Foundation.
- Dong, B., Zhao, F., Wu, X. S., Wang, W. J., Li, Y. F., Zhang, Z. H., & Sun, Y. H. (2019). Social anxiety may modify the relationship between internet addiction and its determining factors in Chinese adolescents. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(6), 1508–1520.
- Garnezy, N. (1971). Vulnerability research and the issue of primary prevention. *American Journal of Orthopsychiatry*, 41(1), 101–116. DOI:10.1111/j.1939-0025.1971.tb01111.x.
- Garnezy, N. (1974). The study of competence in children at risk for severe psychopathology. In E. J. Anthony and C. Koupernik (Ed.), *The child in his family: III. children at psychiatric risk* (pp. 77–97). New York: Wiley.
- Gholamian, B., Shahnazi, H., & Hassanzadeh, A. (2017). The prevalence of internet addiction and its association with depression, anxiety, and stress, among high-school students. *International Journal of Pediatrics*, 5(4), 4763–4770. DOI:10.22038/ijp.2017.22516.1883.
- Goel, D., Subramanyam, A., & Kamath, R. (2013). A study on the prevalence of internet addiction and its association with psychopathology in Indian adolescents. *Indian Journal of Psychiatry*, 55(2), 140–143. DOI:10.4103/0019-5545.111451.
- Griffiths, M. D. (1996). Internet addiction: an issue for clinical psychology?. *Clinical Psychology Forum*, 97, 32–36. <http://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/25089>.
- Günüç, S. ve Kayrı, M. (2010). Türkiye’de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 220–232. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hunefd/issue/7799/102177>.
- Ha, J. H., Kim, S. Y., Bae, S. C., Bae, S., Kim, H., Sim, M., Lyoo, I. K., & Cho, S. C. (2007). Depression and internet addiction in adolescents. *Psychopathology*, 40(6), 424–430. DOI:10.1159/000107426.
- Ismail, A. B., & Zawahreh, N. (2017). Self-control and its relationship with the internet addiction among a sample of Najran university students. *Journal of Education and Human Development*, 6(2), 168–174. DOI:10.15640/jehd.v6n2a18.
- Jun, S., & Choi, E. (2015). Academic stress and internet addiction from general strain theory framework. *Computers in Human Behavior*, 49, 282–287. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.001>.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (31. Basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kitazawa, M., Yoshimura, M., Murata, M., Sato-Fujimoto, Y., Hitokoto, H., Mimura, M., Tsubota, K., & Kishimoto, T. (2018). Associations between problematic Internet use and psychiatric symptoms among university students in Japan. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 72(7), 531–539. DOI:10.1111/pcn.12662.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H., & Yen, C. F. (2005). Proposed diagnostic criteria of internet addiction for adolescents. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 193(11), 728–733. DOI:10.1097/01.nmd.0000185891.13719.54
- Ko, C. H., Liu, T. L., Wang, P. W., Chen, C. S., Yen, C. F., & Yen, J. Y. (2014). The exacerbation of depression, hostility, and social anxiety in the course of internet addiction among adolescents: A prospective study. *Comprehensive Psychiatry*, 55(6), 1377–1384. DOI:10.1016/j.comppsy.2014.05.003.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kuss, D. J., Van Rooij, A. J., Shorter, G. W., Griffiths, M. D., & van de Mheen, D. (2013). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(5), 1987–1996. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.04.002>.
- Lachmann, B., Sariyska, R., Kannen, C., Cooper, A., & Montag, C. (2016). Life satisfaction and problematic Internet use: Evidence for gender specific effects. *Psychiatry research*, 238, 363–367. DOI:10.1016/j.psychres.2016.02.017.
- Leung, L. (2007). Stressful life events, motives for internet use, and social support among digital kids. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 204–214. DOI:10.1089/cpb.2006.9967.

- Li, X., Shi, M., Wang, Z., Shi, K., Yang, R., & Yang, C. (2010, 16-17August). *Resilience as a predictor of internet addiction: The mediation effects of perceived class climate and alienation*. 2010 IEEE 2nd Symposium on Web Society, Beijing, China. <https://ieeexplore.ieee.org/document/5607478> adresinden 19.09.2021 tarihinde erişilmiştir.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(04), 425-444. <https://doi.org/10.1017/S0954579400005812>.
- Murphy L. B., & Moriarty A. (1976). *Vulnerability, coping, and growth: From infancy to adolescence*. New Haven: Yale U Press.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science*, 6(1), 10-19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>.
- Nam, C. R., Lee, D. H., Lee, J. Y., Choi, A., Chung, S. J., Kim, D. J., ... & Choi, J. S. (2018). The role of resilience in internet addiction among adolescents between sexes: a moderated mediation model. *Journal of clinical medicine*, 7(8), 222-237. <https://doi.org/10.3390/jcm7080222>.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16(2), 134-143. DOI:10.1093/geronj/16.2.134 .
- Naseri, L., Mohamadi, J., Sayehmiri, K., & Azizpoor, Y. (2015). Perceived social support, self-esteem, and internet addiction among students of Al-Zahra University, Tehran, Iran. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 9(3), 1-4. DOI:10.17795/ijpbs-421.
- Omar, S. Z., Zaremohzzabieh, Z. E. I. N. A. B., Samah, A. A., Bolong, J. U. S. A. N. G., & Shaffril, H. A. M. (2020). Influence of different facets of internet addiction on subjective well-being in Malaysia: a comparison across ethnic groups. *Jurnal Komunikasi: Malaysian Journal of Communication*, 36(2), 196-211. <https://doi.org/10.17576/JKMJC-2020-3602-12>.
- Ostovar, S., Allahyar, N., Aminpoor, H., Moafian, F., Nor, M. B. M., & Griffiths, M. D. (2016). Internet addiction and its psychosocial risks (depression, anxiety, stress and loneliness) among Iranian adolescents and young adults: A structural equation model in a cross-sectional study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(3), 257-267. <https://doi.org/10.1007/s11469-015-9628-0>.
- Panicker, J., & Sachdev, R. (2014). Relations among loneliness, depression, anxiety, stress and problematic internet use. *International Journal of Research in Applied, Natural and Social Sciences*, 2(9), 1-10.
- Pontes, H. M., Griffiths, M. D., & Patrão, I. M. (2014). Internet addiction and loneliness among children and adolescents in the education setting: An empirical pilot study. *Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 32(1), 91-98.
- Rębisz, S., & Sikora, I. (2016). Internet addiction in adolescents. *Practice and Theory in Systems of Education*, 11(3), 194-204. DOI:10.1515/ptse-2016-0019.
- Robertson, T. W., Yan, Z., & Rapoza, K. A. (2018). Is resilience a protective factor of internet addiction?. *Computers in Human Behavior*, 78, 255-260. DOI:10.1016/j.chb.2017.09.027.
- Rutter, M. (1979). Protective factors in children's responses to stress and disadvantage. *Annals of the Academy of Medicine, Singapore*, 8(3), 324-338.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British Journal of Psychiatry*, 147, 598-611. <https://doi.org/10.1192/bjp.147.6.598>.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>.
- Sağar, M. E. (2019). Yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığının irdelenmesi. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*, 1(2), 29-42. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/jedihe/issue/52054/635201>.
- Sağar, M. E. (2021). Predictive role of cognitive flexibility and self-control on social media addiction in university students. *International Education Studies*, 14(4), 1-10. DOI:10.5539/ies.v14n4p1.
- Sağar, M. E. (2022). Öğretmen adaylarının problemleri internet kullanımlarının internet kullanım sıklıklarına göre incelenmesi. *Sinop Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 44-67. DOI: 10.30561/sinopusd.1078819.
- Sağar, M. E. ve Kök Eren, H. (2018). Bir grup üniversite öğrencisinin internet bağımlılıklarının incelenmesi. *ASOS JOURNAL The Journal of Academic Social Science*, 80, 523-534. DOI:10.16992/ASOS.14232.
- Sağar M. E. ve Kök Eren H. (2022). Relationship between internet addiction and sleep quality in university students. *Bağımlılık Dergisi*, 23(3), 362-368. DOI:10.51982/bagimli.1033761.
- Sağar, M. E., & Özabacı, N. (2022). Investigating the effectiveness of solution-focused group counselling and group guidance programs to promote healthy internet use of university students. *African Educational Research Journal*, 10(1), 14-27. DOI:10.30918/AERJ.101.21.156.

- Saikia, A. M., Das, J., Barman, P., & Bharali, M. D. (2019). Internet addiction and its relationships with depression, anxiety, and stress in urban adolescents of Kamrup District, Assam. *Journal of Family and Community Medicine*, 26(2), 108-112. DOI:10.4103/jfcm.JFCM_93_18
- Salarvand, S., Bagheri, Z., Keshvari, M., Dalvand, P., Gheshlagh, R. G., & Keshvari, M. (2018). The prevalence of internet addiction and its relations to the self esteem and life satisfaction in students of a medical university. *Acta Medica Iranica*, 56(6), 392-397.
- Sato, T. (2006). Internet addiction among students: Prevalence and psychological problems in Japan. *Japan Medical Association Journal*, 49(7/8), 279-283.
- Seabra, L., Loureiro, M., Pereira, H., Monteiro, S., Marina Afonso, R., & Esgalhado, G. (2017). Relationship between internet addiction and self-esteem: Cross-cultural study in Portugal and Brazil. *Interacting with Computers*, 29(5), 767-778. DOI:10.1093/iwc/iwx011.
- Sert Ağır, M. (2018). Ergenlerde psikolojik sağlamlık, okul tükenmişliği ve internet bağımlılığı üzerine bir inceleme. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 6(16), 5-28. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/genclikarastirmalari/issue/66475/1040666>.
- Shahnaz, I., & Karim, A. K. M. R. (2014). The impact of Internet addiction on life satisfaction and life engagement in young adults. *Universal Journal of Psychology*, 2(9), 273-284. DOI:10.13189/ujp.2014.020902.
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., & Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17(4), 207-216. DOI:10.1002/da.10094.
- Sharma, P., & De Sousa, A. (2016). Internet addiction in adolescents—an overview. *Indian Journal of Mental Health*, 3(4), 394-404. DOI:10.30877/IJMh.3.4.2016.394-404.
- Sharma, A., & Sharma, R. (2018). Internet addiction and psychological well-being among college students: A cross-sectional study from Central India. *Journal of family medicine and primary care*, 7(1), 147-151. doi: 10.4103/jfmpc.jfmpc_189_17.
- Shaw, M., & Black, D. W. (2008). Internet addiction: definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS Drugs*, 22(5), 353-365. DOI:10.2165/00023210-200822050-00001.
- Shi, X., Wang, J., & Zou, H. (2017). Family functioning and internet addiction among Chinese adolescents: The mediating roles of self-esteem and loneliness. *Computers in Human Behavior*, 76, 201-210. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.07.028>.
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492. <https://doi.org/10.1007/BF00352944>.
- Suler, J. R. (1999). To get what you need: Healthy and pathological internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 385-393. DOI:10.1089/cpb.1999.2.385.
- Şahin, C. (2016). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin internet bağımlılığı ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 1-13. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/intjces/issue/25669/270723>.
- Tam, P. G. (2016). Problematic internet use in youth: An outline and overview for health professionals. *Australian Clinical Psychologist*, 2(1), 1-14.
- Tang, J., Yu, Y., Du, Y., Ma, Y., Zhang, D., & Wang, J. (2014). Prevalence of internet addiction and its association with stressful life events and psychological symptoms among adolescent internet users. *Addictive Behaviors*, 39(3), 744-747. DOI:10.1016/j.addbeh.2013.12.010.
- Tan, Y., Chen, Y., Lu, Y., & Li, L. (2016). Exploring associations between problematic internet use, depressive symptoms and sleep disturbance among southern Chinese adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(3), 1-12. DOI:10.3390/ijerph13030313.
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y., & Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 105(3), 556-564. DOI:10.1111/j.1360-0443.2009.02828.x.
- Taş, İ. (2019). Association between depression, anxiety, stress, social support, resilience and internet addiction: a structural equation modelling. *Malaysian Online Journal of Educational Technology*, 7(3), 1-10. doi:http://dx.doi.org/10.17220/mojet.2019.03.001.
- Tserkovnikova, N. G., Shchipanova, D. Y., Uskova, B. A., Puzyrev, V. V., & Fedotovskih, O. (2016). Psychological aspects of internet addiction of teenagers. *International Journal of Environmental and Science Education*, 11(16), 8846-8857.
- Yen, C. F., Chou, W. J., Liu, T. L., Yang, P., & Hu, H. F. (2014). The association of internet addiction symptoms with anxiety, depression and self-esteem among adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 55(7), 1601-1608. DOI:10.1016/j.comppsy.2014.05.025.

- Young, K. (2010). *Internet addiction over the decade: a personal look back*. *World Psychiatry*, 9(2), 91–91. DOI:10.1002/j.2051-5545.2010.tb00279.x.
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244. <http://www.netaddiction.com/articles/newdisorder.pdf>.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>.
- Young, K. S., & Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 25–28. DOI:10.1089/cpb.1998.1.25.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.
- Wagnild, G., & Young, H. M. (1990). Resilience among older women. *IMAGE: The Journal of Nursing Scholarship*, 22(4), 252-255. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.1990.tb00224.x>
- Weinstein, A., Dorani, D., Elhadif, R., Bukovza, Y., Yarmulnik, A., & Dannon, P. (2015). Internet addiction is associated with social anxiety in young adults. *Annals of Clinical Psychiatry*, 27(1), 4-9.
- Werner, E. E., Bierman, J. M., & French, F. E. (1971). *The children of Kauai: A longitudinal study from the prenatal period to age ten*. Honolulu: University of Hawaii Press.
- Wisniewski, P., Jia, H., Wang, N., Zheng, S., Xu, H., Rosson, M. B., & Carroll, J. M. (2015, April). Resilience mitigates the negative effects of adolescent internet addiction and online risk exposure. In *Proceedings of the 33rd Annual ACM Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 4029-4038).
- Zhou, P., Zhang, C., Liu, J., & Wang, Z. (2017). The relationship between resilience and internet addiction: A multiple mediation model through peer relationship and depression. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(10), 634–639. DOI:10.1089/cyber.2017.0319.

EXTENDED ABSTRACT

With the remarkable development in internet technology and easy access to the web, the internet is widely used by almost all age groups around the world. The Internet was basically designed to make communication and research activities easier; however, the recent dramatic increase in internet use has led to internet addiction. Internet addiction reveals the situation of using the Internet in a way that creates psychological, social, school and / or work difficulties in the lives of individuals. When the studies in the literature were examined, it was found that internet addiction was associated with variables such as depression, anxiety, social anxiety, self-esteem, family functionality, perceived social support, loneliness, stress, academic stress, sleep disorder, and self-control. In line with current studies, it is considered very important to understand the factors that cause internet addiction and the results that develop due to these factors and to offer solutions for them. Therefore, in this study, the predictive role of resilience and life satisfaction in adolescents on internet addiction was examined. Resilience is defined as individuals' adaptability and courage, competence capacity and positive functions after their troubled life processes. In other words, it is also expressed as mechanisms that protect individuals against psychological risks associated with distress. Life satisfaction is defined as the result or situation obtained as a result of comparing what individuals want with what they have. It reveals the result of comparing the expectations of individuals with the real situation. There are studies in the literature examining internet addiction and different variables together. However, it is seen that studies examining the internet addiction variable together with the variables of resilience and life satisfaction are insufficient. It is thought that subjects that contribute to positive life such as resilience and life satisfaction will offer a different perspective to the problem of internet addiction. In addition, this research is considered important in terms of the field. Therefore, the aim of this research is; how resilience and life satisfaction variables predict internet addiction in adolescents.

Method

The research was conducted based on the relational screening model. The research group consisted of a total of 348 students, 173 (49.7%) male and 175 (50.3%) female, studying at state secondary education institutions in the Bucak district of Burdur province in the 2020-2021 academic year. The mean age of the research group was 16.37; the age range is 15-18. "Internet Addiction Scale", "Child and Youth Resilience Measure", "Life Satisfaction Scale" and "Personal Information Form" were used as data collection tools. Multiple linear regression analysis (stepwise) method was used in the analysis of the data obtained from the research. The data of this research was collected by online method using Google Form. The researchers sent the data collection tools of the research prepared via Google Form to the high school students via e-mail and invited the students to the research. The study was based on the participation of volunteer students and in this context, informed consent was obtained from the students before participating in the research. During the data collection process, students were informed about this subject, taking into account the principle of confidentiality.

Findings

The arithmetic mean and standard deviation values of the research group; internet addiction ($\bar{X} = 90.22$; $SD = 26.14$), resilience ($\bar{X} = 35.95$; $SD = 9.16$) and life satisfaction ($\bar{X} = 22.22$; $SD = 7.57$). The relationships between internet addiction, resilience and life satisfaction were examined using a simple correlation analysis method. It has been determined that there is a significant negative relationship between internet addiction and resilience ($r = -.426$, $p < .01$) and life satisfaction ($r = -.369$, $p < .01$). It was also observed that there was no correlation value on .80, which could be defined as multicollinearity among the predictor variables.

According to the multiple linear regression analysis (stepwise) results, the variables of resilience and life satisfaction together explain approximately 21% ($R = .458$; $R^2 = .210$, $p < .01$; $F_{2/345} = 45.72$, $p < .01$) of the total variance regarding internet addiction of adolescents. The beta coefficient of the resilience variable examined in the first step of the stepwise regression analysis in predicting internet addiction is $-.426$. It was determined that the t-test result regarding the significance of the beta coefficient was at a significant level ($t = -8.77$, $p < .01$). The resilience variable alone explains approximately 18% of internet addiction ($R = .426$; $R^2 = .182$, $p < .01$; $F_{1/346} = 76.91$, $p < .01$). In the second step of stepwise regression analysis, besides the resilience variable, the life satisfaction variable was also included in the model. When other variables affecting internet addiction are kept constant, resilience and life satisfaction variables together explain approximately 21% of internet addiction ($R = .458$; $R^2 = .210$, $p < .01$; $F_{2/345} = 45.72$, $p < .01$). The beta coefficient of the resilience variable was $-.321$; the beta coefficient of the life satisfaction variable is $-.197$. It was determined that the t-test results regarding the significance of the beta coefficient were at a significant level. ($t_R = -5.66$, $p < .01$; $t_{LF} = -3.47$, $p < .05$). Considering the beta values of the variables in the model, it was determined that "resilience" in

the first place and "life satisfaction" in the second place significantly predicted the internet addiction of adolescents. As a result of the research, it was determined that the variables of resilience and life satisfaction in adolescents significantly predicted internet addiction.

Discussion

As a result of the research, it was determined that there is a significant negative relationship between internet addiction, resilience and life satisfaction. Resilience and life satisfaction variables together explained 21% of internet addiction. It was determined that "resilience" in the first place and "life satisfaction" in the second place significantly predicted the internet addiction of adolescents.

It is thought that studies to increase the resilience and life satisfaction levels of adolescents will have a positive effect on reducing their internet addiction levels. Based on the results of this study, it can be said that adolescents with high levels of resilience and life satisfaction have lower levels of internet addiction.