

Makale Geliş | Received: 01.11.2024
Makale Kabul | Accepted: 04.03.2025
DOI: 10.18795/gumusmaviatlas.1577662

Yeşim SARUHAN

Doktora Öğrencisi | PhD Student

Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, Erzurum-TÜRKİYE
Atatürk University, Institute of Educational Sciences, Department of Guidance and Psychological Counseling
Erzurum-TURKIYE

ORCID: 0009-0008-7784-2114

yesim.saruhan22@ogr.atauni.edu.tr

Muhammed ÇİFTÇİ

Dr. Öğr. Üyesi | Assist. Prof.

Atatürk Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Özel Eğitim Bölümü, Erzurum-TÜRKİYE
Atatürk University, Faculty of Education, Department of Special Education, Erzurum-TURKIYE

ORCID: 0000-0001-9606-4145

mciftci@atauni.edu.tr

Lise Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımı ile Karakter Güçleri ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki*

Öz

Bu araştırmanın amacı, lise öğrencilerinin problemlı internet kullanımının karakter güçleri ve akademik başarı arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Araştırmada nicel desende korelasyonel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini, 2018-2019 Eğitim- Öğretim yılında 10, 11 ve 12. sınıfta öğrenim görmekte olan 1660 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak; Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği- (PİKÖ-E) ve Karakter Güçleri ve Erdemli Oluş Gençlik Envanteri (KGEGE), katılımcıların demografik bilgilerine ulaşmak için Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma bulgularında lise öğrencilerinin tedbirlik ve öz-kontrol/öz denetim karakter güçlerinin problemlı internet kullanımını anlamlı bir düzeyde yordadığı bulgulanmıştır. Ayrıca cinsiyet, okul türü, anne eğitim düzeyi değişkenleri ele alındığında, problemlı internet kullanımı bakımından anlamlı farklılıklar olduğu bulgulanmıştır. Tedbirlik ve öz-kontrol/öz-denetim karakter güçlerinin lise öğrencilerinin problemlı internet kullanımını yordamada önemli bir özellik olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Cinsiyet değişkenine göre problemlı internet kullanımı açısından erkek öğrencilerin envanterden almış oldukları puanların kız öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Okul türü değişkeninde fen lisesinde öğrenim gören öğrencilerin diğer okul türlerindeki öğrencilere göre problemlı internet kullanımı anlamlı şekilde daha az gösterdikleri, anne eğitim düzeyi değişkeninde ise annesi okur-yazar olmayan ve lise mezunu olan öğrencilerin problemlı internet kullanımı puanları arasında anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışma bulguları sonucunda elde edilen bilgiler literatür doğrultusunda tartışılarak, gelecekte yapılabilecek çalışmalara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Problemlı internet kullanımı, Karakter güçleri, Akademik başarı.

The Relationship Between High School Students' Problematic Internet Use and Their Character Strengths and Academic Success

Abstract

The purpose of this is to analyze problematic behavior of high school students in internet use in terms of character strength and academic success. Correlational survey model in descriptive survey model was used in the study. The study group of the study consisted of 1660 high school students studying in the 10, 11 and 12th grades in the academic year of 2018-2019. "Problematic Internet Use Scale for teenager (PIUS) and Adolescent and Character Strengths and Youthful Youth Inventory (VIA-Youth) were used as data collection tools. Personal Information form was used to get demographic information of the participants. In the study findings, it was found out that the precautionary and self-control / self-control character forces predicted problematic internet usage of high school

* Bu makale, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünde hazırlanmış olan "Lise Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımı ile Karakter Güçleri ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki" başlıklı tezden üretilmiştir.

students significantly. It was also found out that there was a significant difference between problematic internet use and gender, school type and educational level of the mother. It was determined out that precautionary and self-control / self-control character forces were a significant feature to predict the problematic internet usage of high school students. According to gender variable, it was seen that scores of male students from inventory were higher than female students. According to school type variable, students studying in science high school had less problematic internet using than the ones studying in other types of schools. However, according to educational level of the mother variable, it was found out that there was a significant difference between the students with illiterate mothers and the ones with high-school graduate mothers. As a result of the findings of the study, recommendations were given for future studies by discussing the obtained data in accordance with the literature.

Keywords: Problematic internet use, Character strengths, Academic achievement.

Giriş

Bilgi ve iletişim teknolojilerindeki değişimler, modernleşme/ilerleme süreci adı altında gün geçtikçe bireylerin hayatına alışılmışın aksine farklı boyutlar, yeni açılımlar katmaktadır. Özellikle son yirmi yıl göz önüne alındığında internet sayesinde bilişim teknolojilerinde büyük değişimler ve gelişimler meydana gelmiştir. Bunun sonucu olarak birçok teknolojik aracın (tablet bilgisayar, android telefon gibi) üretildiği ve bu araçların bireylerin günlük yaşamları üzerinde ne derece etkili olduğu görülmektedir.

Bilgisayar, android telefon, tablet gibi araçlar vasıtasıyla karşılıklı bilgi paylaşımını olanaklı hale getiren internet ağları, gün geçtikçe kullanıcı sayısını hızla arttırmaktadır (Topal vd., 2023). İnternet kullanımıyla ilgili araştırmalar incelendiğinde “We Are Social” tarafından hazırlanan Dijital 2022 Küresel Genel Bakış Raporu’na göre, interneti kullanan bireylerin sayısı son 10 yıllık süreçte iki katından fazla artarak 2012 de 2,18 milyar iken 2022 de 4,95 milyara çıktığı belirtiliyor. Bu veriler Dünya’da 10 kişiden yaklaşık 6’sından fazlasının internet kullandığını göstermektedir (We are Social, 2022). Küresel olarak bireylerin % 65,5 interneti benimser iken ülkemizde bu oran % 82 olarak açıklanmıştır. Benzer şekilde Türkiye İstatistik Kurumu 2023 yılı verilerine göre ise internet kullanım oranının 2023 yılında % 87,1 olduğu, ayrıca Türkiye’deki internet kullanıcılarının internette (mobil cihaz, bilgisayar) günlük 8 saat zaman geçirdiği raporlanmıştır. Bu veriler dünyada ve özellikle Türkiye’de internet kullanımındaki artışı açıkça göstermektedir.

İletişime getirdiği kolaylıkların yanı sıra internetin öngörülenden daha hızlı yaygınlaşması ve ilgi çekici içeriği bu alanı yakından takip eden gençlerin interneti amacı dışında, aşırı, kontrolsüz ve bilinçsiz kullanması korku ve kaygıya neden olmaktadır (Kıran vd., 2020). Ayrıca gençlerin psikolojik, sosyal-duygusal, fiziksel gibi gelişim alanlarını bunun yanında akademik başarı ve aile, arkadaş ilişki durumlarını (Avşaroğlu & Akbulut, 2020; Duman, 2008; Tan vd., 2016), kişisel becerilerinin gelişmesini negatif yönde etkilediği (Bekiroğlu & Şahin, 2022) ve gençlerde yeni ve güncel bir bağımlılık çeşidi olarak adlandırılacak internet bağımlılığı bozukluğuna yol açtığı görülmektedir (Arısoy, 2009; Ayas, 2012; Kelleci, 2008; Ögel, 2017).

Problemli internet kullanımı, kişinin interneti aşırı kullanma isteğini kontrol edememesi, internet başında uzun süre harcaması, internete bağlantıda olmadığı zaman dilimini önemsiz, boş ve sıkıcı görme, internetten uzak kaldığında agresif ve saldırgan davranışlar gösterme ve bireyin aile, okul, iş ve sosyal yaşamının gün geçtikçe kötüleşmesi, bozulması anlamına gelmektedir (Ayas, 2012; Mathew, 2020; Öztürk, 2018; Say, 2016; Stevens et al., 2021). Genel anlamıyla bireyin internet kullanımını problemli olarak tanımlanmasında ya da ifade edilmesindeki en önemli faktörün bireyin bilgisayar ya da herhangi bir teknolojik alet başında internete bağlı olarak üç saatten fazla vakit harcaması olduğu söylenebilir (Koca & Tunca, 2020).

İnternetin aşırı kullanımına yönelik araştırmacıların birçok farklı isimlendirmeyi kullandıkları görülmektedir. İnternet bağımlılığı (Young, 1996), internet bağımlılığı bozukluğu (Goldberg, 1996), internetin patolojik kullanımı (Davis, 2001), internetin problemli kullanımı (Shapira et al., 2003), takıntılı internet kullanımı (Meerkerk et al., 2006) gibi kavramlar kullanılabilmektedir. Bunların içinde son zamanlarda “problemli internet kullanımı” kavramı daha

çok öne çıkmaktadır (Ceyhan, 2010; Yavuzarslan Gök, 2017). Günlük yaşamda sıklıkla karşılaşılan ve özellikle gençleri hedef alan bilgisayar oyun bağımlılığı, teknolojik alet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, mobil telefon bağımlılığı gibi isimlendirmelerin hepsinin temelinde var olan internetin problemli şekilde kullanılmasıdır (Duman & Baştemur, 2023; Erdem, 2017; Ögel, 2017).

Bilişsel-davranışsal model problemli internet kullanımında dört ana bileşen olduğunu belirtir (Caplan, 2010; Fioravanti et al., 2013). İlk olarak, bireylerin sosyal etkileşimi çevrimiçi tercih ederek, çevrimiçi ilişki kurmayı yüz yüze etkileşimden daha rahat, etkili ve daha az tehdit edici olduğunu savunur (Kim & Davis, 2009; Meerkerk et al., 2010). Çevrimiçi sosyal etkileşimler; yeni insanlarla tanışma, sohbet etme, anlık mesaj gönderme amacıyla sosyal ağları aşırı kullanmayı ifade eder. İkinci olarak, duygu düzenlemesi, birey interneti sıkıntı, kaygı, öfke, yalnızlık hissi gibi olumsuz duygularını azaltmak için kullanır (Spada et al., 2008). Üçüncü olarak, bireylerin yetersiz öz kontrol becerisi, interneti kullanma ile ilgili bilişsel süreçlerini ve davranışlarını kontrol edememesi anlamına gelir (LaRose et al., 2003). Son olarak da model, ilk üç durumun açığa çıkardığı problemli internet kullanımının bireylerin fiziksel, kişisel, sosyal ve akademik alanlarında istenmeyen sonuçların ortaya çıktığını işaret eder (Caplan, 2010). Bu doğrultuda Bilişsel-davranışsal modelin problemli internet kullanımı ile ilgili dört ana bileşeni değerlendirildiğinde, ergenlik dönemindeki bireylerin yalnız kalma isteği, sosyal kaygıları, bunalımları, çatışmaları, aile üyeleri, okul ve akranlarıyla ilgili problemler, bireyleri sıkıntılarından uzaklaşabileceğini, rahatlatma sağlayabileceği unsurlara sahip sanal ortama yönelttiği söylenebilir (Ögel, 2017).

Ergenlik dönemi özellikle değerlerin ve karakterin, hayat tarzının, olumlu davranışların geliştirildiği, tüm hayatı etkileyecek sosyal ve akademik tercihlerin yapıldığı insan gelişiminde kritik bir dönemdir (Bodden et al., 2018; Erikson, 1968). Bu hızlı kişilik gelişimi döneminde ergenler bağımlılık yapan nesnelere karşı erişkinlerden daha duyarlıdırlar (Griffiths, 2005; Kilford et al., 2016; Lemmens et al., 2009; Paus et al., 2008; Yılmaz, 2010). Gelecekteki nüfus değişimine bağlı olarak genç nüfusun nitelikli yetişmesi gerektiği dikkate alındığında bu süreçte gençlerin tüm yönleri ile geliştirilmesi ve ruh sağlıklarının desteklenmesi gerekmektedir (Ektiricioğlu vd., 2020; Kabakçı, 2013; Kawabe et al., 2016; Leung et al., 2018). Gençlerin bir bütün olarak gelişim ihtiyaçlarının değerlendirilmesi, riskli davranışlarının azaltılması ve güçlü yanlarının geliştirilmesi karakter gücü gibi yeterliliklerin geliştirilmesi ile mümkün olduğu ifade edilmektedir (Demir & Murat, 2021; Ekşi vd., 2017). Gençlerin pozitif gelişimi söz konusu olduğunda dikkat edilecek nokta olumlu özellikler çerçevesinde ele alınan karakter özellikleridir (Kabakçı, 2016; Vondráčková & Gabrhelík, 2016). Bunun aksine problemli internet kullanımı tanımına bakıldığında özellikle 14-19 yaş arası gençlerin eğitim (Duman, 2016), sosyal (Ögel, 2020), psikolojik (Griffin et al., 2021; Jun & Choi, 2015; Yen et al., 2007) ve fiziksel gelişimlerini (Dursun, 2020) bir bütün olarak olumsuz etkilediği düşünülmektedir. Bu nedenlerden dolayı bu dönemde fark edilen problemli internet kullanımına daha fazla dikkat edilip önem verilmelidir (Lai et al., 2023).

Karakter güçleri, olumlu, pozitif psikolojik özellikler olarak üzerinde çalışılan önemli bir konudur (Demir & Türk, 2020). Olumlu psikolojik özelliklerin çalışılması bireyin yaşam boyu devam eden gelişimi göz önüne alındığında dikkat çeken bir alandır (Seligman, 2002). Pozitif psikoloji bireysel olumlu deneyimleri içeren yeterlilik temelli mutluluk, iyi olma durumu, yaşam coşkusu, umut, iyilik gibi güçleri, bireylerde karakter gelişimi üzerinde etkili olan sorumluluk üstlenme, diğergâmlık, ahlaklı olma, hoşgörü, uyum içinde olma gibi pro-sosyal yeterliliklere odaklanır (Demirci & Mersin, 2020; Peterson & Seligman, 2004).

İlişkisel Gelişim Sistemi Teorisi (Lerner et al., 2015) genç bireylerin güçlü yönlerine vurgu yaparak, bireylerin gelişimini, birey ve çevre arasındaki karşılıklı belirleyicilik ilkesi ile karakterize etmektedir. Bireyler arasında kurulan etkili ilişkiler neticesinde olumlu sonuçlar (örn. prososyal davranış) zamanla birey ve çevre arasındaki olumlu ilişkiler yoluyla gerçekleşmektedir. Bu nedenle

bireylerin yaşamlarında model aldığı kişiler, aile bireyleri, öğretmenleri, akranları ile kurdukları ilişkinin niteliği, güçlü karakter özelliklerinin gelişimine destek sağlamaktadır. Karakter güçleri genç bireylerde olumlu yaşantı deneyimlemelerine ve böylece olumlu birçok davranışın kazanılmasında etkilidir (Kabakçı, 2016).

Problemli internet kullanımı, öncelikle çocuk ve özellikle lise çağındaki genç bireylerin günlük yaşam aktiviteleri, ruh sağlıkları ve akademik başarıları üzerinde göz ardı edilemeyecek ölçüde etkisi olan ve bu nedenle de giderek artan bir literatür konusudur (Dursun, 2022; Ekşi & Ümmet, 2013; Kelleci, 2008; Öztürk, 2023; Perrella & Caviglia, 2017; Tóth-Király et al., 2021). Medya Etkilerine Farklı Duyarlılık Modeline (Valkenburg & Peter, 2013) göre medya (sosyal medya) kullanımının hem çocuklukta hem de ergen bireylerde en güçlü etkiye sahip olduğu iddia edildiği için, ergenler bireylerde problemli internet kullanımındaki artışın altında yatan süreçleri ortaya çıkarmaya yönelik araştırmalar önemlidir. Buna rağmen Türkiye’de lise öğrencilerinde problemli internet kullanımına yönelik yapılan çalışma sayısı sınırlıdır.

Literatür doğrultusunda problemli internet kullanımının gençlerin gelişimlerini ve akademik başarılarını olumsuz etkilediği görülmektedir. Bu durumun önlenmesinde öncelikle gençlerin tüm yönleriyle gelişiminin sağlanması ve ruh sağlığının desteklenmesi için olumsuz davranışlardan olumlu davranışlara dikkate alma ve yeterlilik kazandırma etkili karakter eğitimi ve olumlu karakter özelliklerinin kazandırılması ile mümkün olabilir. Gençlerin pozitif gelişimi söz konusu olduğunda en önemli husus olumlu özellikler çerçevesinde değerlendirilecek olan karakter özellikleridir. Alan yazın incelendiğinde lise öğrencilerinde problemli internet kullanımı ile karakter güçleri ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik herhangi bir araştırma sonucuna rastlanmamıştır. Bundan dolayı yapılan bu çalışmada, öz kontrol ve tedbirlilik karakter güçleri ve akademik başarı ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, problemli internet kullanımının öz kontrol ve tedbirlilik karakter güçleri ve akademik başarı ilişkisi değerlendirilerek erken müdahalelerin tasarlanmasını kolaylaştırmada, karakter eğitimi programlarının geliştirilmesinde yol gösterici olacaktır. Ayrıca gençlerin gelişimleri üzerinde birçok olumsuz etkiye sahip olduğu düşünülen problemli internet kullanımının değerlendirilerek gerekli önlemlerin alınması, farkındalıkların oluşturularak önleyici çalışmaların yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmanın özgünlüğü, lise öğrencilerinin problemli internet kullanımı, karakter güçleri ve akademik başarı arasındaki ilişkileri keşfetmesidir. Bu doğrultuda araştırmada aşağıdaki mevcut soruların yanıtlarına açıklık getirilmektedir.

1. Lise öğrencilerinin tedbirlilik karakter gücü, öz-kontrol karakter gücü ve akademik başarıları problemli internet kullanımını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

2. Lise öğrencilerinin problemli internet kullanımı düzeyleri demografik özellikleri açısından (cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, annenin eğitim düzeyi, babanın eğitim düzeyi) anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Yöntem

Bu araştırmada, lise öğrencilerinin problemli internet kullanımı ile karakter güçleri ve akademik başarı arasındaki ilişkiye odaklanıldığı için nicel desende korelasyonel araştırma türü kullanılmıştır. Korelasyonel araştırma iki ya da daha çok değişken arasındaki ilişkinin herhangi bir şekilde bu değişkenlere müdahale edilmeden incelendiği araştırmalardır (Büyüköztürk vd, 2016, s.184).

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Yapılan araştırmanın evrenini 2018-2019 Eğitim- Öğretim yılında Karadeniz bölgesinde bir il merkezinde bulunan 10, 11 ve 12. sınıfta öğrenim görmekte olan lise öğrencileri oluşturmaktadır. Lise öğrencilerin akademik başarıları yılsonu not ortalamalarına bakılarak

belirlendiği için 9. sınıfta öğrenim gören öğrenciler araştırmaya dâhil edilmemiştir. Örneklem belirlemede tabakalı amaçsal örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Tabakalı amaçsal örnekleme, üzerinde çalışılan kesimin belli alt grupların özelliklerini göstermek, betimlemek ve bunlar arasında karşılaştırmalara olanak tanınmasından dolayı tercih edilir (Büyüköztürk vd., 2024, s. 91). Örnekleme yapılırken Fen Lisesi, İmam Hatip Lisesi, Sosyal Bilimler Lisesi, Meslek Lisesi ve Anadolu Lisesinde 10, 11 ve 12. sınıfta öğrenim gören kadın ve erkek öğrenciler seçilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Kişisel bilgi formu

Araştırmacılar tarafından oluşturulan, araştırmaya katılacak bireylerin özellikleri ile ilgili bilgi toplamak amacıyla hazırlanmış olan kişisel bilgi formu; cinsiyet, sınıf, okul türü, yılsonu ortalaması, anne-baba öğrenim durumu ile ilgili sorular içermektedir.

Problemli internet kullanım ölçeği (PIKÖ – E).

Ceyhan ve Ceyhan (2009) tarafından geliştirilen 27 maddeden oluşan, beşli Likert tipi özelliğine sahip kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçek üç alt faktörden oluşmaktadır. Bu faktörler; internetin aşırı kullanımı, internetin olumsuz sonuçları ile sosyal fayda/sosyal rahatlık olarak adlandırılan alt boyutlardır. Ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayısı .93, internetin aşırı kullanımı alt boyutu için .76, internetin olumsuz sonuçları alt boyutu için .93 ve sosyal fayda/sosyal rahatlık alt boyutu için .78 olarak bulunmuştur (Ceyhan & Ceyhan, 2009). Bu çalışmada ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayısı .92, internetin aşırı kullanımı alt boyutu için .75, internetin olumsuz sonuçları alt boyutu için .90 ve sosyal fayda/sosyal rahatlık alt boyutu için .74 olarak bulunmuştur.

Karakter güçleri ve erdemli oluş gençlik envanteri (KGEGE).

Lise öğrencilerinde karakter güçlerini belirlemek amacıyla Kabakçı tarafından 2013 yılında Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılan Karakter Güçleri ve Erdemli Oluş Gençlik Envanteri'nden (KGEGE) yararlanılmıştır. Her bir alt ölçek farklı bir karakter gücünü değerlendirmeye yöneliktir. Cevaplama sistemi beşli Likert tipinde derecelendirilmiştir. Envanter de yer alan 6 erdem boyutuna ve 24 farklı karakter gücü alt ölçekleriyle ilişkili puanlar ayrı ayrı hesaplanabilmekte olup envanterden alınan yüksek puanlar bireylerdeki olumlu karakter özelliklerinin güçlülüğünü, envanterden düşük puan almanın ise bireylerde olumlu karakter özelliklerinin düşük seviyede olduğunun göstergesidir (Kabakçı, 2013). Envanterin sunmuş olduğu bu kolaylıktan dolayı bu araştırmada tedbirlilik ve öz-kontrol olmak üzere iki alt ölçek kullanılmıştır. Kullanılan alt ölçekler 17 maddeden oluşmaktadır.

1035 kişinin katılımıyla oluşan birinci çalışma grubundan elde edilen sonuçlar doğrultusunda iç tutarlılık katsayıları tedbirlilik ve öz-denetim/öz-kontrol için sırayla .68, .70 ve 733 kişinin katılımı ile oluşan ikinci çalışma grubundan elde edilen veriler doğrultusunda iç tutarlılık katsayısı tedbirlilik karakter gücü için .68 ve öz-denetim/öz-kontrol karakter gücü için .69 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada iç tutarlılık katsayıları tedbirlilik için .72 ve özdenetim/öz-kontrol için .70 olarak bulunmuştur.

İşlem

Bu çalışmada kullanılan ölçekleri geliştiren ve/veya Türkçeye uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarını yürüten araştırmacıardan ölçekleri kullanmak için e-mail yoluyla izin alınmıştır. Daha sonra verilerin toplandığı kurumdan gerekli izin alınmıştır. Araştırmaya gönüllü olarak katıldığını beyan eden öğrencilere ölçekler doldurtulmuştur.

Verilerin Analiz

Lise öğrencilerinin tedbirlilik, öz-kontrol karakter gücü ve akademik başarı problemleri internet kullanımını anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını belirlemek amacı ile çoklu doğrusal regresyon analizi uygulaması yapılmıştır. Daha sonra lise öğrencilerinin problemli internet kullanımı düzeyleri ile demografik özellikler (cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, annenin eğitim düzeyi, babanın eğitim düzeyi) ile anlamlı farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Tukey çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Cinsiyet değişkeni ile problemli internet kullanımı arasında fark olup olmadığı ilişkisiz örneklem t testi, sınıf düzeyi, okul türü, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumu değişkenleri ile problemli internet kullanımı arasında herhangi bir fark olup olmadığını belirlemek amacı ile ilişkisiz örneklem t testi için tek yönlü varyans analizi (ANOVA), farklılığın kaynağı ise Tukey çoklu karşılaştırma testi ile incelenmiştir. Araştırma grubuna ilişkin demografik bilgiler Tablo 1 de verilmiştir.

Tablo 1

Araştırma Grubunun Demografik Dağılımları

Değişkenler		Frekans	(%)
Cinsiyet	Kız	867	52.2
	Erkek	793	47.8
	Toplam	1660	100
Sınıf düzeyi	10. sınıf	525	31.6
	11. sınıf	563	33.9
	12. sınıf	572	34.5
	Toplam	1660	100
Okul türü	Fen Lisesi	284	17.1
	İmam Hatip Lisesi	179	10.8
	Sosyal Bilimler Lisesi	198	11.9
	Meslek Lisesi	529	31.9
	Anadolu Lisesi	470	28.3
	Toplam	1660	100
Baba eğitim durumu	İlkokul mezunu	346	20.8
	Ortaokul mezunu	392	23.6
	Lise Mezunu	562	33.9
	Üniversite mezunu	354	21.3
	Toplam	1654	100
Anne eğitim durumu	Okur-yazar değil	50	3.0
	İlkokul mezunu	714	43.0
	Ortaokul mezunu	490	29.5
	Lise Mezunu	305	18.4
	Üniversite mezunu	100	6.1
	Toplam	1659	100

Tablo 1 incelendiğinde araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin %52,2'si kızlardan ve %47,8'i erkeklerden, %31,6'sı 10. sınıf, %33,9'u 11. sınıf ve %34,5'i 12. sınıf düzeyinden, %17,1'i Fen Lisesi, %10,8'i İmam Hatip Lisesi, %11,9'u Sosyal Bilimler Lisesi, %31,9'u Meslek Lisesi ve %28,3'ü Anadolu Lisesi grubundan oluştuğu görülmektedir. Araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin baba eğitim durumları %20,8'i ilköğretim mezunu, %23,6'sı ortaokul mezunu, %33,9'u lise mezunu ve %21,3'ü üniversite mezunu, anne eğitim durumları %3'ü okur-yazar değil, %43'ü ilköğretim mezunu, %29,5'i ortaokul mezunu, %18,4'ü lise mezunu ve %6'sı üniversite mezunu grubunda yer almaktadır.

Tablo 2

Araştırma Sürecinde Kullanılan Ölçeklerden Elde Edilen Puanlara İlişkin Normallik Değerleri

	$\bar{X}$	Medyan	Mod	Ss	Skewness	Kurtosis
Tedbirlilik	29.53	30.00	32.00	5.28	-.426	.077
Özkontrol	27.66	28.00	26.00	6.48	-.257	-.269
Akademik Başarı Puanı	75.07	76.00	75.00	11.17	-.394	-.561
Problemli İnternet Kullanımı	58.63	55.00	44.00	19.35	.737	.055

Ss:Standart sapma

Tablo 2'de veri setinin normallik varsayımına ilişkin olarak değerler görülmektedir. Tabachnick ve Fidell (2013) skewness ve kurtosis değerlerinin ± 1.5 arasında ise veri dağılımının normal kabul edilebileceğini belirtmişlerdir. Bu görüşe göre çalışmanın veri setinin parametrik analizler için gerekli olan değerlere sahip olduğu ve normal-homojen dağılım gösterdiği söylenebilir.

Bulgular

Tablo 3

Yordayıcı ve Yordanan Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları Matrisi

Değişkenler	Problemli İnternet Kullanımı	Tedbirlilik	Öz Kontrol	Akademik Başarı
Problemli İnternet Kullanımı	1	-.305*	-.314*	-.246*
Tedbirlilik		1	.395*	.042
Öz Kontrol			1	.139*
Akademik Başarı				1

*p<.01

Tablo 3, değişkenler arası ilişkileri göstermektedir ve yordayıcı değişkenler ile yordanan değişken arasında beklenen doğrultuda ilişkili olduğu görülmektedir. Korelasyonlar istatistiksel bakımdan anlamlı bulunmuştur ($p<.01$). Sonuç olarak yordayıcı değişkenler ile yordanan değişken arasındaki ilişkinin doğrusal olduğu gözlenmektedir. Çoklu doğrusal regresyonda tahmin edilen değerler ile gözlenen değerler arasındaki farkın normal dağılım göstermesi diğer bir sayıdır. Bu sayı için ZRESID'in ZPRED ile saçılım diyagramına bakıldığında hata varyanslarının homojen olduğuna karar verilmiştir. Ayrıca SPSS tarafından hesaplanan varyans büyütme faktörü (VIF: Variance Inflation Factor) ve tolerans değeri incelenmiştir. Tolerans değerlerinin .822 ile .981 arasında, VIF değerlerinin ise 1.02 ile 1.21 arasında olduğu görülmüştür. Sonuç olarak verilerin çoklu doğrusal regresyon analizi yapmaya uygun olduğu görülmektedir.

Tablo 4

Lise Öğrencilerinin Tedbirliklik Karakter Gücü, Öz-Kontrol Karakter Gücü ve Akademik Başarılarının Problemli İnternet Kullanımını Yordamasına Dönük Regresyon Analizi Bulguları

	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	125.180	3.890	-	32.179	.000	-	-
Tedbirliklik	-.791	.092	-.216	-8.570	.000	-.302	-.213
Öz-Kontrol	-.579	.076	-.194	-7.626	.000	-.310	-.190
Akademik Başarı	-.363	.040	-.210	-9.031	.000	-.245	-.223

$R=.420$, $R^2=.176$, $F_{(3-1552)}=110.823$, * $p<.01$

Tablo 4 incelendiğinde lise öğrencilerinin problemli internet kullanımı üzerinde etkisi olduğu düşünülen, tedbirliklik karakter gücü, öz-kontrol karakter gücü ve akademik başarı değişkenlerinin, lise öğrencilerinin problemli internet kullanımını hangi şekilde yordadığını tespit etmek için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi neticesinde, tedbirliklik karakter gücü, öz-kontrol karakter gücü ve akademik başarı değişkenleri birlikte, problemli internet kullanımı ile anlamlı bir ilişkisi ($R=.420$, $R^2=.176$) olduğu gözlenmiştir ($F_{(3-1552)}=110.823$, $p<.01$). Tedbirliklik, öz-kontrol ve akademik başarı birlikte, lise öğrencilerinin problemli internet kullanımının %18'ini yordamaktadır. Yordayıcı değişkenlerin standartlaştırılmış regresyon katsayılarına göre problemli internet kullanımı üzerindeki görece önem sırası öz-kontrol karakter gücü ($\beta = -.194$), akademik başarı ($\beta = -.210$), ve tedbirliklik karakter gücü ($\beta = -.216$)'dür. Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri incelendiğinde, tedbirliklik, öz-kontrol, akademik başarı değişkenlerinin tamamının problemli internet kullanımı üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu tespit edilmiştir ($p<.01$). Tedbirliklik, öz-kontrol, akademik başarı değişkenleri ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkilere bakıldığında tedbirliklik ($r = -.302$) ile [öz-kontrol ve akademik başarı değişkenlerinin etkisi kontrol edildiğinde ($r = -.213$)], öz-kontrol ($r = -.310$) ile [tedbirliklik ve akademik başarı değişkenlerinin etkisi kontrol edildiğinde ($r = -.190$)], akademik başarı ($r = -.245$) ile [tedbirliklik ve öz-kontrol değişkenlerinin etkisi kontrol edildiğinde ($r = -.223$)] düzeyinde korelasyon gözlenmektedir. Elde edilen bulgular doğrultusunda öğrencilerin tedbirliklik karakter gücü, öz-kontrol karakter gücü ve akademik başarılarının problemli internet kullanımını yordamada önemli birer özellik olduğu söylenebilir. Regresyon analizi bulgularına göre, problemli internet kullanımını yordayan regresyon denklemi aşağıdaki şekildedir:

$$\text{Problemli İnternet Kullanımı} = (-.791 \times \text{Tedbirliklik Karakter Gücü Ölçek Puanı}) + (-.579 \times \text{Öz-Kontrol Karakter Gücü Ölçek Puanı}) + (-.363 \times \text{Akademik Başarı Puanı}) + (125.180)$$

Tablo 5

Lise Öğrencilerinin Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Gruplar	N	$\bar{X}$	Ss	sd	t	p
Kız	833	56.77	19.26	1594	-4.02	0.000
Erkek	763	60.65	19.25			

*Ss: Standart sapma, sd: Serbestlik derecesi

Tablo 5 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği'nden almış oldukları puanlardaki farkın anlamlı olup olmadığını tespit etmek için varyansların birbirine eşit olduğu ($p=.254$, $p>.05$) gözlenmiş ve bağımsız örneklem için t testi

uygulanmıştır. Test sonucunda, kız öğrencilerin puanları ortalaması ile ($\bar{X} = 56.77$), erkek öğrencilerin puanları ortalaması ($\bar{X} = 60.65$) arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. [$t_{(1594)} = -4.02$, $p=0.000$, $p<0.05$]. Test neticesinde hesaplanan etki büyüklüğü ($\eta^2=0.20$) bulunmuş ve bu doğrultuda çıkan farkın düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Cinsiyete göre problemli internet kullanımı açısından erkek öğrencilerde anlamlı olarak daha yüksek düzeyde bulgulanmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda erkeklerin problemli internet kullanımı kızlara göre daha fazla gösterdikleri söylenebilir.

Tablo 6

Lise Öğrencilerinin Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği Puanlarının Sınıf Düzeyine, Okul Türüne, Baba Eğitim Durumuna ve Anne Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Sınıf düzeyi	Gruplar arası	73.737	2	36.87	.098	.906
	Gruplar içi	597041.188	1593	374.79		
	Toplam	597114.925	1595			
Okul türü	Gruplar arası	21395.095	4	5348.774	14.781	.000
	Gruplar içi	575719.829	1591	361.860		
	Toplam	597114.925	1595			
Baba eğitim durumu	Gruplar arası	2728,015	3	909.338	2.432	.063
	Gruplar içi	593087,324	1586	373.952		
	Toplam	595815,339	1589			
Anne eğitim durumu	Gruplar arası	3656,958	4	914,239	2,449	.044
	Gruplar içi	593444,798	1590	373,236		
	Toplam	597101,755	1594			

Tablo 6 incelendiğinde farklı sınıf düzeyine, okul türüne, baba eğitim durumuna ve anne eğitim durumuna sahip öğrenci grubunda problemli internet kullanımı puanlarının ortalamaları bağımsız örneklem grupları için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Analiz sonucuna göre 10. sınıf düzeyindeki öğrencilerin ortalaması ($\bar{X} = 58.87$), 11. sınıf düzeyindeki öğrencilerin ortalaması ($\bar{X} = 58.69$) ve 12. sınıf düzeyindeki öğrencilerin ortalamasının ($\bar{X} = 58.35$) en az ikisi arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır [$F_{(2-1593)} = .098$, $p>0.05$]. Elde edilen bu bulgular doğrultusunda problemli internet kullanımını belirlemede sınıf düzeyinin önemli bir değişken olmadığı söylenebilir.

Sonuçlara göre Fen Lisesi öğrencilerinin ortalaması ($\bar{X} = 52.42$), İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin ortalaması ($\bar{X} = 64.33$), Sosyal Bilimler Lisesi öğrencilerinin ortalaması ($\bar{X} = 59.56$), Meslek Lisesi öğrencilerinin ortalaması ($\bar{X} = 61.34$) ve Anadolu Lisesi öğrencilerinin ortalaması ($\bar{X} = 56.69$)'dır. Gruplar arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir [$F_{(4-1591)} = 14.781$, $p = .000$, $p<0.05$]. Test neticesinde hesaplanan etki büyüklüğü ($\eta^2 = 0.006$) bulunmuş ve bu doğrultuda çıkan farkın düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Tukey testi ile yapılan çoklu karşılaştırmalar neticesinde bu farkın Fen Lisesi ile İmam Hatip Lisesi, Sosyal Bilimler Lisesi, Meslek Lisesi ve Anadolu Lisesi

gruplarında, Anadolu Lisesi ile İmam Hatip Lisesi ve Meslek Lisesi grupları arasında olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda problemli internet kullanımı fen lisesinde diğer okul türlerine göre anlamlı şekilde daha az gösterdikleri söylenebilir. Fen lisesini anadolu lisesi ve sosyal bilimler lisesi takip etmektedir. Problemli internet kullanımı meslek lisesi ve imam hatip lisesinde diğer liselerde daha fazla olduğu söylenebilir. Elde edilen bu bulgular doğrultusunda okul türü problemli internet kullanımı belirtilerinde önemli bir değişken olduğu söylenebilir.

Baba eğitim durumu analiz sonuçlarına göre; ilkökul mezunu öğrencilerin ortalaması ($\bar{X}$ =56.62), ortaokul mezunu öğrencilerin ortalaması ($\bar{X}$ =59.76), lise mezunu öğrencilerin ortalaması ($\bar{X}$ =59.68), üniversite mezunu öğrencilerin ortalamasının ($\bar{X}$ =57.69) en az ikisi arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır [$F_{(3-1586)} = 2.432$, $p > 0.05$]. Elde edilen bu bulgular doğrultusunda baba eğitim düzeyinin problemli internet kullanımını belirlemede önemli bir değişken olmadığı söylenebilir.

Anne eğitim durumu analiz sonuçlarına göre; okur-yazar olmayan öğrencilerin ortalaması ($\bar{X}$ =51.79), ilkökul mezunu öğrencilerin ortalaması ($\bar{X}$ =58.02), ortaokul mezunu öğrencilerin ortalaması ($\bar{X}$ =59.05), lise mezunu öğrencilerin ortalaması ($\bar{X}$ =60.58), üniversite mezunu öğrencilerin ortalamasının ($\bar{X}$ =58.40) en az ikisi arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. [$F_{(4-1590)} = 2.45$, $p < 0.05$]. Test neticesinde hesaplanan etki büyüklüğü ($\eta^2 = 0.006$) bulunmuş ve bu doğrultuda çıkan farkın düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Çoklu karşılaştırma için Tukey testi yapılmış, test neticesinde anlamlı farkın annesi okur- yazar olmayan ve lise mezunu olan öğrencilerin puanları arasında olduğu görülmüştür.

Tartışma

Araştırmada yapılan regresyon analizi sonucuna göre lise öğrencilerinin tedbirlilik karakter gücü, öz-kontrol karakter gücü ve akademik başarıları problemli internet kullanımını anlamlı bir düzeyde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Tedbirlilik karakter gücü, öz-kontrol karakter gücü ve akademik başarı arttıkça problemli internet kullanma belirtilerinin azaldığı saptanmıştır. Bu bulgu ışığında tedbirlilik karakter gücü, öz-kontrol karakter gücü ve akademik başarının lise öğrencilerinin problemli internet kullanımını yordama da önemli bir özellik olduğu söylenebilir.

Bulgularımız öz-kontrol karakter gücü ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkiler üzerine yapılan araştırmalarla desteklenmektedir. Örneğin, Eroğlu ve ark. (2023) yapmış oldukları çalışmanın sonucunda öz-kontrolün problemli internet kullanımında istatistiksel olarak %48 etki oranının olduğu ve bireylerde öz-kontrolün arttıkça problemli internet kullanımının azaldığı görülmüştür. Ayrıca Yavuzarslan Gök'ün (2017) yapmış olduğu çalışmada problemli internet kullanımı ile öz-denetleme/öz-kontrol ve geçimlilik kişilik özellikleri arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bulgu doğrultusunda çevresi ile uyum içinde olan ve öz-denetleme/öz-kontrol kişilik özelliğine sahip olan ergen bireylerin interneti problemli kullanma sorununu çok daha az yaşadıkları söylenebilir.

Öz-kontrol mekanizmasının sosyal medya bağımlılığı (Ekşi vd., 2019; Khan et al., 2021), facebook bağımlılığı (Blachnio & Przepiorka 2016), çevrimiçi oyun oynama bağımlılığı azaltmada önemli bir faktör olduğu (Griffin et al., 2021; Kim et al., 2007; Sağar, 2021; Tang et al., 2015), öz-kontrol kişilik özelliğine sahip bireylerin problemli internet kullanımı ve internetin olası olumsuz etkilerinden kendilerini daha iyi korudukları bilinmektedir (Batıgün & Kılıç, 2011; İsmail & Zawahreh, 2017; Morsünbül, 2014; Sebena & Benka, 2013;). Farklı olarak Yılmaz ve Yılmaz (2022) öz-kontrol ile problemli internet kullanımı arasında doğrudan bir ilişkinin olmadığı, bireylerin problemli internet kullanımında özellikle psikolojik dayanıklılık, umut ve mutluluğun aracılık rolünün de olduğunu vurgulamıştır.

Öz-kontrol karakter gücüne sahip bireylerin özelliklerine bakıldığı zaman bu bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarını düzenleyerek kontrol edebilen, dürtülerini kontrol altında tutarak toplumsal normlara, ahlaki değerlere, diğer insanların beklentilerine uygun bir yaşam şekli ve hedefler geliştirebilen bireyler olduğu bilinmektedir (de Ridder et al., 2012; Kara, 2016; Şimşir & Dilmaç, 2022; Werner & Ford, 2023). Öz-kontrol karakter gücüne sahip bireylerin internet kullanımına yönelik arzularını, dürtülerini kontrol altında tutma, düzenleme yeterliliğine sahip olmaları, kendilerine zarar verebilecek olay ya da durumlardan kendilerini korumaları, düşüncelerini, duygularını, davranışlarını ve performanslarını kontrol edebilmeleri bu bireylerin interneti bilinçli ve güvenli kullanımında etkili yeterlilikler olarak görülmektedir (Demir vd., 2015). Örneğin Gökçearslan ve ark. (2016), öz kontrolü olan öğrencilerin gerektiğinde cihazlarından uzak durma konusunda iyi olduklarını öne sürmüştür. Zhu ve et al. (2016), yüksek öz kontrol seviyesine sahip öğrencilerin iyi yönetim becerilerine ve üstbilişsel farkındalığa sahip olma eğiliminde olduklarını ortaya koymuşlardır. Buna göre öz kontrolün, kendini izlemenin ve ardından hedefe yönelik stratejileri kullanmanın anahtarı olduğu söylenebilir. Bu nedenle, önceki çalışmalara dayanarak, öz kontrol becerilerinin ergenlerin problemli internet kullanımlarının davranışsal düzenlemelerle güçlü bir şekilde ilişkili olacağı söylenebilir.

Literatür incelendiğinde tedbirlik karakter gücü ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkiye yönelik doğrudan hiç bir araştırmanın olmadığı görülmektedir. Ancak Çay (2019), Yönet Demirhan ve ark. (2023) yapmış oldukları çalışmalarda problemli internet kullanan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin düşük olduğunu ve problemli internet kullanma ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu belirtmişlerdir. Güldal (2019) yayınlamış olduğu doktora tezinde bilinçli farkındalık ile karakter güçlerini arasındaki ilişkiyi bakarak, bilinçli farkındalık ile güçlü düzeyde ilişkili olan karakter gücünü tedbirlik olduğunu bulmuştur.

Problemli internet kullanımı ile tedbirlik karakter gücü arasındaki ilişki değerlendirildiğinde interneti problemli kullanan bireylerde, interneti aşırı kullanma isteğini kontrol edilememesi, internet başında uzun süre harcanması, internete bağlantıda olmadığı zaman dilimini önemsiz, boş ve sıkıcı görme durumu, internetten uzak kaldığında agresif ve saldırgan davranışlar gösterme ve bireyin aile, okul, iş ve sosyal yaşamının gün geçtikçe kötüleşmesi, bozulması gibi durumlar sık görülmektedir (Cerniglia et al., 2017; Tokunaga, 2017; Zhou & Ding, 2023). Bu durumun aksine tedbirlik; karakter gücüne sahip olan bireylerin yaşamında yapacağı her seçim öncesi dikkatli olması, risk oluşturabilecek gereksiz durumlardan uzak durması, eylemleri sonrasında pişmanlık yaşayabileceği durumları tercih etmemesi, geleceğe yönelik hedeflerinin olması, kişisel hedefleri yarar/zarar açısından değerlendirmesini yapması, esnek ve uyumlu bir yaşama sahip oldukları söylenebilir (Gülbahar, 2019). Bu doğrultuda tedbirlik karakter gücüne sahip bireylerin interneti problemli kullanmasından kaynaklı olumsuzluklara karşı tedbirli davranarak kendilerini koruyabilirler. Hedefleri olan, seçimleri ile ilgili dikkatli davranan, risk oluşturabilecek durumlardan uzak duran, eylemleri öncesi değerlendirmeler yapan bireylerin internet kullanımı ile ilgili bilinçli farkındalık geliştirerek interneti bilinçli ve güvenli kullanması daha olası olduğu söylenebilir.

Bu çalışma, geniş bir ergen örnekleminde problemli internet kullanımı ile akademik başarı arasındaki negatif ilişkili olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde problemli internet kullanımı ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok araştırmanın olduğu görülmektedir, araştırma sonuçlarına göre problemli internet kullanımı envanterinden alınan puanlar arttıkça öğrencilerin akademik başarılarının düştüğü bulgulanmıştır (Altuğ vd., 2011; Duman, 2016; Eldeleklioğlu & Vural Batık, 2013; Esen, 2010; Gamez-Guadix et al., 2013; İnan, 2010; Mahapatra, 2019; Maniaci et al., 2023; Nalwa & Anand, 2003; Stavropoulos et al., 2013; Taçyıldız, 2010; Toraman, 2013; Vıla et al., 2018; Yalçınöz, 2017).

Sarier'in (2016) yaptığı meta analiz çalışmasında akademik başarı üzerinde etkili olan en önemli faktörler olarak sosyoekonomik durum, motivasyon ve öz-yeterliliği sıralamıştır. Teknolojide meydana gelen gelişmeler ile farklılaşan koşullar ve bu doğrultuda değişen alışkanlık ile akademik başarı üzerinde etkili yeni faktörler ortaya çıkarmıştır. Örneğin, Tateno ve et al. (2019), ergenlerin problemli internet kullanımlarının izolasyon duygusunu hızlandırabileceğini, okul çalışmalarına karşı kayıtsızlığa yol açabileceğini ve öğrenme motivasyonlarını olumsuz yönde etkileyebileceğini bulgulanmıştır. Ayrıca lisede öğrenim gören öğrenciler ile yapılan başka bir çalışmada sosyal medya kullanım süresi ile akıllı telefon bağımlılığının düşük akademik başarı riskini artırdığı bulunmuştur (Kutluay, 2022).

Öğrencilerin akademik alandaki başarıları ya da başarısızlıkları, öğrencinin başta kendisi olmak üzere, ailesi, arkadaşları ve içinde yaşadığı toplum tarafından oldukça önemsenen bir durumdur (Aslanargun, 2007). Akademik başarısızlık öğrencinin yaşamına birçok sorunu beraberinde getirerek öğrencinin yakın çevresindeki kişiler tarafından yargılanması, dışlanması, küçümsenmesi gibi sosyal sorunlara neden olabilmektedir (Needham et al., 2004). Akademik başarı kaynaklı, bireyler tarafından algılanan baskı veya zorlanmayı ifade eden akademik stres, olumsuz duygularla (kaygı, aşağılık duygusu, yalnızlık, depresif belirtiler gibi) ilişkili olduğu bilinmektedir.

Genel gerilim teorisi, akademik stres kaynaklı olumsuz duygular ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkileri daha iyi anlamlandırmak adına işlevsel bir çerçeve olma özelliği taşıyabilir. Agnew'e (1992) göre, bireylerin yaşam stresi ve olumsuz sosyal ilişkileri de dâhil olmak üzere çeşitli gerginliklerin, olumsuz duygulara neden olabileceğini ve ardından istenmeyen davranışlara veya olumsuz duygu durumundan kaçmak için bir şeye bağımlılık geliştirmeye yol açabileceğini ifade etmektedir. Bu durumda öğrenci kendini en rahat şekilde ifade edebileceği, problemlerinden uzaklaşabileceği ve yok sayabileceği, özgür olacağı, değerlendirmenin, dışlanmanın ve yargılanmanın olmadığı, kolay başarı ve motivasyon kaynağı olan, teknolojik aletlere ve internete ilgi duymaya başlayarak, internet etkinliklerine yoğun katılım göstermesi olasıdır.

Bu olasılık Parker ve Plank'ın (2000) kullanımlar ve doyumlar teorisi ile desteklenebilir. Örneğin; Boylu ve Günay (2019) ve Bulut Serin (2011) bu teoriden yararlanarak yapmış oldukları çalışmalarda internetin kolaylık, özellikle anonimlik, eğlence ve diğer özellikleri ile öğrencilerin duygusal ve bilişsel gereksinimlerini karşılayabileceklerini, etkili bir şekilde yalnızlık duygularını azaltabileceklerini ve yaşam doyumlarını arttırabileceklerini vurgulamışlardır. Aynı zamanda Caplan'ın (2003) bilişsel-davranışsal modeline dayalı olarak genel problemli internet kullanımının olumsuz duyguları düzenlemek adına bireyde aşırı çevrimiçi etkileşime neden olabileceği görüşü de yol gösterici niteliktedir. Yaşanılan bu durum karşısında öğrenci kendini tatmin edebilmekte fakat akademik başarı konusunda ise kısır bir döngünün içerisine girmesine neden olabilmektedir. İnternet kullanımındaki kontrolsüzlük öğrencilerin okul derslerine ilgisizliğine ve derslere her geçen gün daha az zaman ayırmasına, yeterli seviyede sınavlarına çalışamamalarına ve düşük not alarak akademik başarılarının düşmesine sebep olabileceği söylenebilir. Ayrıca cinsiyet, okul türü, anne eğitim durumu ile problemli internet kullanımı arasında ilişki olduğu sonucu da ortaya çıkmıştır. Erkek öğrencilerin problemli internet kullanımları kız öğrencilere göre daha fazla olduğu, fen lisesinde öğrenim gören öğrencilerin diğer okul türlerindeki öğrencilere göre problemli internet kullanımı anlamlı şekilde daha az gösterdikleri, anne eğitim düzeyi değişkeninde ise annesi okur-yazar olmayan ve lise mezunu olan öğrencilerin problemli internet kullanımı puanları arasında anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır. Diğer araştırma sonuçları yapılan araştırma bulguları ile paralellik göstererek ilgili sonuçları desteklemektedir (Bütüner vd., 2022; Büyükaşahin Çevik & Çelikkaleli, 2010; Taş vd., 2014). Problemli internet kullanımında sınıf düzeyinin ve baba eğitim düzeyinin önemli bir değişken olmadığı belirlenmiştir. Tanrıverdi (2012) ve Özer'in (2013) yapmış oldukları çalışmalarda da

benzer sonuçlar elde edilmiştir. Lise düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin yaş aralığı düşünüldüğünde benzer gelişimsel özellikler sergilemeleri problemli internet kullanımında farklılaşmamanın nedeni olarak görülebilir. Ergenlerin problemli internet kullanımının anne eğitim düzeyine göre değişmesi fakat baba eğitim düzeyine göre değişmemesi, ev ortamında eğitim düzeyi yüksek annelerin ergen bireylerin okul, eğitim ve ders çalışma gibi faaliyetlerinde daha çok ön planda yer almasından, destekleyici davranmasından kaynaklanabilir. Ayrıca internet ve bilgisayar hakkında bilgi sahibi olmak ile annelerin eğitim düzeyi ilişkilendirilerek anne eğitim düzeyi yükseldikçe anne çocuğunun eğitimsel gelişimini desteklemek adına çocuklarının derslerine yardımcı olacağını düşündüğü internet etkinliklerine erişimine sıcak bakabilir, izin verici yönelim sergileyebilir.

Lise öğrenim gören öğrencilerin problemli internet kullanımlarındaki cinsiyet değişkenine ilişkin mevcut farklılıkların temelinde Zorbaz ve Tuzgöl Dost'a (2014) göre toplumsal yapıdaki cinsiyet rollerindeki farklılaşmaların olabileceğine dikkat çekmektedir. Kadınlara oranla erkek bireylerin teknoloji ile daha fazla ilgilenmeleri, teknolojik değişimleri ve gelişmeleri yakın takip altında tutmaları, bilgisayar oyunlarına çok fazla zaman ayırmaları, oyun salonlarına ve internet kafelere rahat gidebilmeleri gibi sebeplerden kaynaklı erkek bireylerde problemli internet kullanımının kadın bireylere göre daha fazla görüldüğü düşünülebilir.

Milli Eğitim Bakanlığı (2019) liselere geçiş sistemi (LGS) kapsamında ilk yerleştirme sonuç raporuna göre sınavdan yüksek puan alan öğrenciler sırasıyla fen lisesi, sosyal bilimler lisesi ve anadolu lisesi gibi liselere kayıt yaptırmaya hak kazanırken düşük puan alan öğrenciler ise meslek liseleri ve imam hatip liselerine yönelmektedirler. Akademik başarıları yüksek olan öğrencilerin problemli internet kullanımı düzeylerini düşük olması ile ilişkilendirilebilecek bu durumda yüksek puanla öğrenci alan liselerdeki öğrencilerin ders çalışma alışkanlıklarının sistematik ve düzenli olduğu, akademik başarı hedefli olmaları ve internet kullanımına ayırdıkları zamanın ise sınırlı olduğu söylenebilir.

Sonuç

Yapılan araştırma da lise öğrencilerinin problemli internet kullanımı ile karakter güçleri ve akademik başarı arasındaki yordayıcı ilişkiler ile cinsiyet, sınıf, okul türü ve anne baba eğitim durumu değişkenleri açısından problemli internet kullanımının karşılaştırılması yapılmıştır.

Bu kapsamda, lise öğrencilerinin tedbirlilik karakter gücü, öz-kontrol karakter gücü ve akademik başarıları problemli internet kullanımını anlamlı biçimde yordamaktadır. Cinsiyet değişkenine göre erkek öğrenciler anlamlı olarak kız öğrencilere göre daha yüksek düzeyde problemli internet kullandığı bulgulanmıştır. Lise öğrencilerinin problemli internet kullanımını belirlemede sınıf düzeyi değişkeninde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Lise öğrencilerinde problemli internet kullanımının okul türü değişkeninde anlamlı farklılık saptanmıştır. Problemli internet kullanımının fen lisesinde diğer okul türlerine göre anlamlı şekilde daha az görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır. Fen lisesini anadolu lisesi ve sosyal bilimler lisesi takip etmektedir. Problemli internet kullanımı meslek lisesi ve imam hatip liselerinde diğer liselerden daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Lise öğrencilerinin problemli internet kullanımını belirlemede anne eğitim durumu değişkeninde anlamlı fark saptanmış, baba eğitim durumu değişkeninde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Anlamlı farkın annesi okur-yazar olmayan ve lise mezunu olan öğrencilerin puanları arasında olduğu saptanmıştır.

Akademik başarıyı olumsuz etkileyen problemli internet kullanımı okullarda PDR hizmetlerinin gündeminde olan konulardan biridir. Araştırmada öğrencilerin problemli internet kullanımı ile tedbirlilik ve öz-kontrol karakter güçlerinin problemli internet kullanımını yordamada önemli özellikler olduğu bulgulanmıştır. Karakter güçleri yaklaşımının odak noktası bireylerde olumlu yanları ortaya çıkarma ve güçlü yanların üzerinde odaklanma olduğu için bu yaklaşım özellikle problemli internet kullanımı olan öğrencilerle çalışmada okul psikolojik danışma

ve rehberlik hizmetlerinde kullanılabilir. Psikolojik danışmanlar öğrencilerde tedbirlik ve öz-kontrol karakter gücü düzeylerini artırıcı bireysel rehberlik, grup rehberliği veya psikoeğitsel çalışmalar yürütebilirler. Problemli internet kullanımında risk grubunda olan lise öğrencilerinin aileleri ve okul desteğiyle internet ortamından uzak tutulması, gerçek yaşamlarında sosyal ilişkiler kurabilmelerini sağlamak adına akran desteği, grup çalışmaları, sanatsal etkinlikler olan sinema, tiyatro faaliyetlerine özendirilmeleri, spor etkinliklerinde görev almalarını sağlanmalı ve bu doğrultuda arkadaş çevresini genişletebileceği, kendini daha rahat ifade edebileceği, fazla enerjisini yönlendirebileceği ortamlar oluşturulabilir.

Kaynakça

- Agnew, R. (1992). Foundation for a general strain theory of crime and delinquency. *Criminology*, 30(1), 47-88. <https://doi.org/10.1111/j.1745-9125.1992.tb01093.x>
- Altuğ, M., Gencer, C., & Ersöz F. (2011). Ortaöğretim öğrencilerinin hayatında bilgisayarın yeri. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 4(1), 19-28.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar - Current Approaches in Psychiatry*, 1(1), 55-67.
- Aslanargun, E. (2007). Okul-aile işbirliği ve öğrenci başarısı üzerine bir tarama çalışma. *Manas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(18), 119-135.
- Avşaroğlu, S., & Akbulut, Ö. F. (2020). Sağlıklı aile yapısı açısından bir risk faktörü: İnternet bağımlılığı. *International Social Sciences Studies Journal*, 6(65), 2879-2902. <http://dx.doi.org/10.26449/sss.2456>
- Ayas, T. (2012). Lise öğrencilerinin internet ve bilgisayar oyun bağımlılık düzeylerinin utangaçlıkla ilişkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(2), 627-636.
- Batıgün Durak, A., & Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1-10.
- Bekiroğlu, H. A., & Şahin, E. (2022). Kişisel beceriler, kişilerarası beceriler ve genel ruh durumu ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin üniversite öğrencileri örnekleminde analizi. *Öneri Dergisi*, 17(58), 691-720. <https://doi.org/10.14783/maruoneri.1078185>
- Blachnio, A., & Przepiorka, A. (2016). Personality and positive orientation in internet and Facebook addiction. An empirical report from Poland. *Computers in Human Behavior*, 59, 230-236. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.02.018>
- Bodden, D. H. M., Stikkelbroek, Y., & Dirksen, C. D. (2018). Societal burden of adolescent depression an overview and cost-of-illness study. *Journal of Affective Disorders*, 241, 256-262. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.06.015>
- Boylu, A. A., & Günay, G. (2019). Loneliness and internet addiction among university students. In M. Khosrow-Pour (Ed.), *Internet and technology addiction: Breakthroughs in research and practice* (pp. 382-398). Information Science Reference/IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-5225-8900-6.ch022>
- Bulut Serin, N. (2011). An examination of predictor variables for problematic internet use. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 10(3), 54-62.
- Bütüner, R., Bütüner, N. & Bütüner, M. (2022). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı konusunda son beş yılda yapılmış çalışmaların incelenmesi. *Bilgi Sistemleri ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 17-34.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (20. baskı). Pegem Akademi.
- Büyükşahin Çevik, G., & Çelikkaleli, Ö. (2010). Ergenlerin arkadaş bağlılığı ve internet bağımlılığının cinsiyet, ebeveyn tutumu ve anne-baba eğitim düzeylerine göre incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(3), 225-240.

- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30(6), 625–648. <https://doi.org/10.1177/0093650203257842>
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089–1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>
- Cerniglia, L., Zoratto, F., Cimino, S., Laviola, G., Ammaniti, M., & Adriani, W. (2017). Internet addiction in adolescence: Neurobiological, psychosocial and clinical issues. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 76, 174-184. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.12.024>
- Ceyhan, A. A., & Ceyhan, E. (21-23 Ekim, 2009). *Ergenlerde Problemli İnternet Kullanım Ölçeği (PİKÖ-E) geliştirme çalışmaları* [Bildiri sunumu]. X. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Adana, Türkiye. <https://pdr.org.tr/wp-content/uploads/2021/11/22-uluslararası-psikolojik-danışma-ve-rehberlik-kongresi-bildiri-ozet-kitapçığı.pdf>
- Ceyhan, E. (2010). Problemli internet kullanım düzeyi üzerinde kimlik statüsünün, internet kullanım amacının ve cinsiyetin yordayıcılığı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(3), 1323-1355.
- Çay, E. (2019). *Ergenlerde internet bağımlılığının sosyal duygusal sağlık ve bilinçli farkındalık düzeylerine etkisi* (Tez No. 538544) [Yüksek lisans tezi, Bezm-i Alem Vakıf Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- de Ridder, D. T., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M., & Baumeister, R. F. (2012). Taking stock of self-control: A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review*, 16(1), 76–99. <https://doi.org/10.1177/1088868311418749>
- Demir, İ., Özköklü, D., & Turgut, B. A., (2015). Ergenlerin problemli internet kullanımının yordanmasında denetim odağı ve yaşam doyumunun rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 720-731.
- Demir, R., & Murat, M. (2021). Öğrencilerin güçlü yönlerinin/karakter güçlerinin keşfedilmesine yönelik sınıf içi uygulama önerileri. *Humanistic Perspective*, 3(3), 737-752. <https://doi.org/10.47793/hp.957527>
- Demir, R., & Türk, F. (2020). Pozitif psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Humanistic Perspective*, 2(2), 108-125.
- Demirci, Z. A., & Mersin, S. (2020). Pozitif psikolojinin krizle baş etmede önemi. *Humanities Sciences*, 15(1), 36-44. <http://dx.doi.org/10.12739/NWSA.2020.15.1.4C0233>
- Duman, B., & Baştemur, Ş. (2023). Ergenlerde sosyal medya kullanımı, sosyal fobi ve riskli davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(3), 1698-1714. <https://doi.org/10.17679/inuefd.1312693>
- Duman, M. Z. (2008). İnternet kullanımının öğrencilerin sosyal ilişkileri ve okul başarıları üzerindeki etkisi. *Toplum ve Demokrasi Dergisi*, 2(3), 93-112.
- Duman, S. (2016). *Ergenlerin problemli internet kullanımı ile akademik başarı ve ertelemeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 430697) [Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Dursun, A. (2020). *Ergenlerin problemli internet kullanımını azaltmaya yönelik gerçeklik terapisi temelli psiko-eğitim programının etkililiği* (Tez No. 656640) [Doktora tezi, Anadolu Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Dursun, A. (2022). Ergenlerin problemli internet kullanımı ve psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin görüşleri. *Kalem Eğitim İnsan Bilimleri Dergisi*, 12(2), 521-546. <http://dx.doi.org/10.23863/kalem.2021.214>

- Ekşi, F., & Ümmet, D. (2013). Bir kişilerarası iletişim problemi olarak internet bağımlılığı ve siber zorbalık: Psikolojik danışma açısından değerlendirilmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 11(25), 91-115.
- Ekşi, H., Demirci, İ., Kaya, Ç., & Ekşi, F. (2017). Karakter gelişim indeksinin Türk ergenlerdeki psikometrik özellikleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(2), 476-500. <https://doi.org/10.12984/egcedf.284832>
- Ekşi, H., Turgut, T., & Sevim, E. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz kontrol ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde genel erteleme davranışlarının aracı rolü. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3). <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0069>
- Ektiricioğlu, C., Arslantaş, H., & Yüksel, R. (2020). Ergenlerde çağın hastalığı: Teknoloji bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 29(1), 51-64. <https://doi.org/10.17827/aktd.498947>
- Eldeliklioğlu, J., & Vural-Batık, M. (2013). Predictive effects of academic achievement, internet use duration, loneliness and shyness on internet addiction. *Hacettepe University Journal of Education*, 28(1), 141-152.
- Erdem, A. (2017). *Kontrollü internet kullanımı psiko eğitim programının üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımlarına etkisinin incelenmesi* (Tez No. 464591) [Doktora tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. WW Norton & Co.
- Eroğlu, Y., Saçar, M. E., & Feridun, K. (2023). Üniversite öğrencilerinde öz-kontrolün problemli internet kullanımını yordaması. *EKEV Akademi Dergisi*, 94, 345-359. <https://doi.org/10.17753/sosekev.1246985>
- Esen, E. (2010). *Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi* (Tez No. 265503) [Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Fioravanti, G., Primi, C., & Casale, S. (2013). Psychometric evaluation of the generalized problematic internet use scale 2 in an Italian sample. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(10), 761-766. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0429>
- Gamez Guadix, M., Orue, I., & Calvete, E. (2013). Evaluation of the cognitive-behavioral model of generalized and problematic internet use in Spanish adolescents. *Psycothema*, 25(3), 299-306. <https://doi.org/10.7334/psicothema2012.274>
- Goldberg, I. (1996). Internet addiction disorder. *CyberPsychol & Behavior*, 3(4), 403-412.
- Gökçearslan, Ş, Mumcu, F. K, Haşlamam, T., & Çevik, Y. D. (2016). Akıllı telefon bağımlılığının modellenmesi: Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon kullanımının, öz düzenlemenin, genel öz yeterliliğin ve sanal kaytarmanın rolü. *İnsan Davranışında Bilgisayarlar*, 63, 639-649. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.091>
- Griffin, K. W., Scheier, L. M., Komarc, M., & Botvin, G. J. (2021). Adolescent transitions in selfmanagement strategies and young adult alcohol use. *Evaluation & The Health Professions*, 44(1), 25-41. <https://doi.org/10.1177/0163278720983432>
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use*, 10(4), 191-197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Gülbahar, E. (2019). *Ergenlerde karakter güçleri ile zorbalık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 560737) [Yüksek lisans tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Güldal, Ş. (2019). *Bilinçli farkındalık temelli ergenlere yönelik psiko eğitim programının karakter güçleri, bilinçli farkındalık ve akademik başarı gelişimine etkisinin incelenmesi* (Tez No. 605318) [Doktora tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi

- 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. <https://doi.org/10.15640/jehd.v6n2a18>
- İnan, A. (2010). *İlköğretim II. kademe ve ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı* (Tez No. 263788) [Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- 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>
- Kabakçı, Ö. F. (2013). *Karakter güçleri açısından pozitif gençlik gelişiminin incelenmesi* (Tez No. 339034) [Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Kabakçı, Ö. F. (2016). Karakter güçleri ve erdemli oluş: Güçlü yanlara-dayalı psikolojik danışma ve değerler eğitime yeni bir yaklaşım. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 6(45), 25-40.
- Kara, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkisi: Öz kontrolün aracılık rolü* (Tez No. 432435) [Yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Kawabe, K., Horiuchi, F., Ochi, M., Oka, Y., & Ueno, S. (2016) Internet addiction: Prevalence and relation with mental states in adolescents. *Psychiatry Clin Neurosci*, 70, 405–412. <https://doi.org/10.1111/pcn.12402>
- Kelleci, M. (2008). İnternet, cep telefonu, bilgisayar oyunlarının çocuk ve gençlerin ruh sağlığına etkileri. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 7(3), 253-256.
- Khan, N. A., Khan, A. N., & Moin, M. F. (2021). Self-regulation and social media addiction: A multi-wave data analysis in China. *Technology in Society*, 64, 101527. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2021.101527>
- Kıran, S., Küçükboşancı, H., & Emre, İ. E. (2020). Sosyal medya kullanımının kişiler üzerindeki etkilerinin incelenmesi. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 13(4), 435-441. <https://doi.org/10.17671/gazibtd.693331>
- Kilford, E. J., Garrett, E., & Blakemore, S. J. (2016). The development of social cognition in adolescence: An integrated perspective. *Neurosci Biobehav Rev*, 70, 106–120. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.016>
- Kim, H. K., & Davis, K. E. (2009). Toward a comprehensive theory of problematic Internet use: Evaluating the role of self-esteem, anxiety, flow, and the self-rated importance of internet activities. *Computers in Human Behavior*, 25(2), 490-500. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.11.001>
- Kim, Y. H., Son, H. M., Yang, Y. O., Cho, Y. R., & Lee, N. Y. (2007). Relation between internet game addiction in elementary school students and student's perception of parent-child attachment. *Child Health Nursing Research*, 13(4), 383-389. <http://doi.org/10.4040/jkan.2010.40.3.378>
- Koca, E. B., & Tunca, M. Z. (2020). İnternet ve sosyal medya bağımlılığının öğrenciler üzerindeki etkilerine dair bir araştırma. *Alanya Akademik Bakış*, 4(1), 77-103. <https://doi.org/10.29023/alanyaakademik.597820>
- Kutluay, E. (2022). *Akıllı telefon bağımlılığıyla ilişkili faktörlerin lise öğrencilerinin akademik başarıları üzerindeki etkilerini açıklayan bir model önerisi* (Tez No. 732652) [Doktora tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Lai, W., Wang, W., Li, X., Wang, H., Lu, C., & Guo, L. (2023). Longitudinal associations between problematic Internet use, self-esteem, and depressive symptoms among Chinese adolescents. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 32(7), 1273-1283. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-01944-5>

- LaRose, R., Lin, C. A., & Eastin, M. S. (2003). Unregulated internet usage: Addiction, habit, or deficient self-regulation?. *Media Psychology*, 5(3), 225-253. https://doi.org/10.1207/S1532785XMEP0503_01
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77-95. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>
- Lerner, R. M., Lerner, J. V., Bowers, E. P., & Geldhof, G. J. (2015). Positive youth development and relational-developmental-systems. In W. F. Overton, P. C. M. Molenaar, & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology and developmental science: Theory and method* (pp. 607-651). John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9781118963418.childpsy116>
- Leung, C. Y., Leung, G. M., & Schooling, C. M., (2018) Behavioral problem trajectories and self-esteem changes in relation with adolescent depressive symptoms: A longitudinal study. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 53, 673–684. <https://doi.org/10.1007/s00127-018-1508-z>
- Mahapatra, S. (2019). Smartphone addiction and associated consequences: Role of loneliness and self-regulation. *Behaviour & Information Technology*, 38(8), 833-844. <https://doi.org/10.7275/hz5x-tx03>
- Maniaci, G., La Cascia, C., Giammanco, A., Ferraro, L., Palummo, A., Saia, G. F., Pinetti, G., Zarbo, M., & La Barbera, D. (2023). The impact of healthy lifestyles on academic achievement among Italian adolescents. *Current Psychology*, 42(6), 5055-5061. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01614-w>
- Mathew, P. (2020). Impact of problematic internet use on the self-esteem of adolescents in the selected school, Kerala, India. *Archives of Psychiatric Nursing*, 34(3), 122-128. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2020.02.008>
- Meerkerk, G. J., Van Den Eijnden, R. J. J. M., & Garretsen, H. F. L. (2006). Predicting compulsive internet use: It's all about sex!. *Cyber Psychology & Behavior*, 9(1), 95- 103. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.95>
- Meerkerk, G. J., van den Eijnden, R. J., Franken, I. H. A., & Garretsen, H. F. L. (2010). Is compulsive internet use related to sensitivity to reward and punishment, and impulsivity?. *Computers in Human Behavior*, 26(4), 729-735. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.01.009>
- Millî Eğitim Bakanlığı (2019), *Liselere geçiş sistemi (LGS) kapsamında ilk yerleştirme sonuçları ön raporu*. https://www.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2019_07/22084102_LGS_2019_yerlestirme_22temmuz.pdf
- Morsünbül, Ü. (2014). İnternet bağımlılığının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, yalnızlık ve yaşam doyumu ile ilişkisi. *International Journal of Human Sciences*, 11(1), 357-372. <https://doi.org/10.14687/ijhs.v11i1.2727>
- Nalwa, K., & Anand, A. P. (2003). İnternet addiction in students: A cause of concern. *Cyber Psychology & Behavior*, 6(6), 653–656. <https://doi.org/10.1089/109493103322725441>
- Needham, B. L., Crosnoe, R., & Muller, C. (2004). Academic failure in secondary school: The inter-related role of health problems and educational context. *Social problems*, 51(4), 569-586. <https://doi.org/10.1525/sp.2004.51.4.569>
- Ögel, K. (2017). *İnternet bağımlılığı, internetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkma* (3. baskı). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Ögel, K. (2020). *İnternet bağımlılığı*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Özer, Ş. (2013). *Problemli internet kullanımının benlik saygısı ve öznel iyi oluş ile açıklanabilirliği* (Tez No. 344488) [Yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Öztabak, M. Ü. (2018). Problemli internet kullanımı olan ergenlerin internet kullanımına ilişkin duygu ve görüşlerinin incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 8(15), 1022-1055. <https://doi.org/10.26466/opus.419667>

- Öztabak, M. Ü. (2023). Ergenlerde problemli internet kullanımı ile aleksitimi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Social Sciences Studies Journal*, 9(116), 8765- 8777. <http://dx.doi.org/10.29228/sssj.723.27>
- Parker, B. J., & Plank, R. E. (2000). A uses and gratifications perspective on the internet as a new information source. *American Business Review*, 18(2), 43-49. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/uses-gratifications-perspective-on-internet-as/docview/216306467/se-2>
- Paus, T., Keshavan, M., & Giedd, J. N. (2008). Why do many psychiatric disorders emerge during adolescence?. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(12), 947-957. <https://doi.org/10.1038/nrn2513>
- Perrella, R., & Caviglia, G. (2017). Internet addiction, self-esteem and relational patterns in adolescents. *Clinical Neuropsychiatry*, 14(1), 82-87.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press & American Psychological Association.
- 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. <https://doi.org/10.5539/ies.v14n4p1>
- Sarıer, Y. (2016). Türkiye’de öğrencilerin akademik başarısını etkileyen faktörler: Bir metaanaliz çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(3), 609-627. <http://doi.doidestek.com/MetaDataDuzenle.aspx?ID=15868>
- Say, G. (2016). *Problemli internet kullanımı ile ilişkili bazı değişkenler: Ebeveyn-ergen ilişki niteliği, yalnızlık, öfke ve problem çözme becerileri* (Tez No. 425435) [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Sebena, R., Orosova, O., & Benka, J. (2013). Are self-regulation and depressive symptoms predictors of problematic internet use among first year university students?. *PsychNology Journal*, 11(3), 235–249.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3–9). Oxford University Press.
- 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. <https://doi.org/10.1002/da.10094>
- Spada, M. M., Langston, B., Nikčević, A. V., & Moneta, G. B. (2008). The role of metacognitions in problematic internet use. *Computers in Human Behavior*, 24(5), 2325-2335. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2007.12.002>
- Stavropoulos, V., Alexandraki, K., & Motti-Stefanidi, F. (2013). Recognizing internet addiction: Prevalence and relationship to academic achievement in adolescents enrolled in urban and rural Greek high schools. *Journal of Adolescence*, 36(3), 565- 576. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.03.008>
- Stevens, M. W., Dorstyn, D., Delfabbro, P. H., & King, D. L. (2021). Global prevalence of gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 55(6), 553-568. <https://doi.org/10.1177/0004867420962851>
- Şimşir, Z., & Dilmaç, B. (2022). Öz disiplin ve huzur arasındaki ilişkide cesaret ve yaşam doyumunun aracılık rolü: Öz disiplin ölçeğinin geliştirilmesi. *Güncel Psikoloji*, 41(12), 8322-8332. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01515-y>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.
- Taçoıldız, Ö. (2010). *Lise öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinin bazı değişkenlere göre yordanması* (Tez No. 264036) [Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

- 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), 313. <https://doi.org/10.3390/ijerph13030313>
- Tang, Y. Y., Posner, M. I., Rothbart, M. K., & Volkow, N. D. (2015). Circuitry of self-control and its role in reducing addiction. *Trends in Cognitive Sciences*, 19(8), 439-444. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.06.007>
- Tanrıverdi, S. (2012). *Ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 339875) [Yüksek lisans tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Taş, İ., Eker, E., & Anlı, G. (2014). Orta öğretim öğrencilerinin internet ve oyun bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 1(2), 37-57.
- Tateno, M., Teo, A. R., Ukai, W., Kanazawa, J., Katsuki, R., Kubo, H., & Kato, T. A. (2019). Internet addiction, smartphone addiction, and hikikomori trait in Japanese young adult: Social isolation and social network. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 455. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00455>
- Tokunaga, R. S. (2017). A meta-analysis of the relationships between psychosocial problems and internet habits: Synthesizing internet addiction, problematic internet use and deficient self-regulation research. *Communication Monographs*, 84(4), 423-446. <https://doi.org/10.1080/03637751.2017.1332419>
- Topal, N., Odacı, H., & Şükrü, Ö. (2023). İnternet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş: Yalnızlığın aracı rolü. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43(2), 601-639. <https://doi.org/10.17152/gefad.1140695>
- Toraman, M. (2013). *İnternet bağımlılığı ve sosyal ağ kullanım düzeylerinin ortaöğretim öğrencilerinin akademik başarıları ile ilişkisinin incelenmesi* (Tez No. 356159) [Yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Tóth Király, I., Morin, A. J., Hietajärvi, L., & Salmela Aro, K. (2021). Longitudinal trajectories, social and individual antecedents and outcomes of problematic internet use among late adolescents. *Child Development*, 92(4), e653-e673. <https://doi.org/10.1111/cdev.13525>
- Türkiye İstatistik Kurumu (2023). *Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması*. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407)
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2013). The differential susceptibility to media effects model. *Journal of Communication*, 63(2), 221-243. <https://doi.org/10.1111/jcom.12024>
- Vila, M., Carballo, J. L., & Coloma Carmona, A. (2018). Academic outcomes and cognitive performance in problematic internet users. *Adicciones*, 30(2). <https://doi.org/10.20882/adicciones.844>
- Vondráčková, P., & Gabrhelík, R. (2016). Prevention of internet addiction: A systematic review. *Journal of behavioral addictions*, 5(4), 568-579. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.085>
- We are Social. (2022). *Digital 2022: Another year of bumper growth*. <https://wearesocial.com/uk/blog/2022/01/digital-2022-another-year-of-bumper-growth-2/>
- Werner, K. M., & Ford, B. Q. (2023). Self-control: An integrative framework. *Social and Personality Psychology Compass*, 17(5), e12738. <https://doi.org/10.1111/spc3.12738>
- Yalçınöz, V. (2017). *Ergenlerin problemli internet kullanımı ile sınav kaygısı düzeylerinin incelenmesi* (Tez No. 502451) [Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

- Yavuzarslan Gök, A. (2017). *Ergenlerde problemli internet kullanımı, kişilik özellikleri ve sosyal beceri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 469665) [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. C., Chen, S. H., & Ko, C. H. (2007). Family factors of internet addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(3), 323-329. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9948>
- Yılmaz, D. (2010). *Çocuk ruh sağlığı ve hastalıkları anabilim dalına başvuran çocuk ve ergenlerde bilgisayar oyunu ve internet kullanımı ile utangaçlık ve sosyal fobi ilişkisinin incelenmesi* (Tez No. 307247) [Tıpta uzmanlık tezi, Uludağ Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Yılmaz, R., & Yılmaz, F. G. K. (2022). Problematic internet use in adults: The role of happiness, psychological resilience, dispositional hope and self-control and self-management. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 10, 1-19. <https://doi.org/10.1007/s10942-022-00482-y>
- Young, K. S. (1996). Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology and Behavior*, 1(3), 237-244. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Yönet Demirhan, C., Cırcır, O., Aydemir, M., Balcı, H., Can, H. R., & Gökçe, Z. (2023). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünün incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 52(239), 1875-1896. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.1131011>
- Zhou, M., & Ding, X. (2023). Internet use, depression and cognitive outcomes among Chinese adolescents. *Journal of Community Psychology*, 51(2), 768-787. <https://doi.org/10.1002/jcop.22779>
- Zhu, Y., Au, W., & Yates, G. (2016). University students' self-control and self-regulated learning in a blended course. *The Internet And Higher Education*, 30, 54-62. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2016.04.001>
- Zorbaz, O., & Tuzgöl Dost, M. (2014). Lise öğrencilerinin problemli internet kullanımının cinsiyet, sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(1), 298-310.