

Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık, Teknoloji Bağımlılığı ve Boş Zaman Yönetimi Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

An Examination of the Relationships Between Psychological Resilience, Technology Addiction, and Leisure Time Management in Adolescents

Alaattin Ciminli¹

¹*Sorumlu Yazar, Dr. Öğr. Üyesi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, alaattin.ciminli@erzincan.edu.tr, (<https://orcid.org/0000-0003-0684-0601>)*

Geliş Tarihi: 21.02.2024

Kabul Tarihi: 02.12.2024

ÖZ

Bu araştırmanın amacı ergenlerde psikolojik sağlamlık, teknoloji bağımlılığı ve boş zaman yönetimi arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Araştırma 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Türkiye' nin doğu bölgesinde yer alan bir ilde ortaöğretim kademesinde öğrenim gören 276 (% 63) kadın, 159 (% 37) erkek toplam 435 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır. Araştırmanın veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Boş Zaman Yönetimi Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analiz sürecinde Betimsel İstatistikler, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi, ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizleri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, psikolojik sağlamlık ile teknoloji bağımlılığı arasında orta düzeyde negatif yönde, psikolojik sağlamlık ile boş zaman yönetimi arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Regresyon analizinde ise teknoloji bağımlılığı ve boş zaman yönetiminin psikolojik sağlamlığı anlamlı bir şekilde yordadığı (% 28) sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik sağlamlık, teknoloji bağımlılığı, boş zaman yönetimi.

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationships between psychological resilience, technology addiction, and leisure time management in adolescents. The study was conducted during the 2023-2024 academic year with a total of 435 high school students—276 (63%) females and 159 (37%) males—in a province located in the eastern region of Turkey. The study was carried out using a correlational survey design, one of the quantitative research methods. The data collection tools used in the study were the Personal Information Form, the Leisure Time Management Scale, the Brief Resilience Scale, and the Technology Addiction Scale. For data analysis, Descriptive Statistics, Pearson Product-Moment Correlation Analysis, and Multiple Linear Regression Analyses were utilized. As a result of the study, a moderate negative correlation was found between psychological resilience and technology addiction, and a moderate positive correlation was found between psychological resilience and leisure time management. The regression analysis revealed that technology addiction and leisure time management significantly predicted psychological resilience (28%).

Keywords: Psychological resilience, technology addiction, leisure time management.

GİRİŞ

Ergenlik dönemi, zorlu yaşam olaylarıyla sıklıkla karşılaşılan bir dönemdir. Bu olaylar arasında; ailevi sorunlar (Akün, 2013), okul baskısı (Ulusoy, 2005) ve kimlik arayışı (Atak, 2011) yer almaktadır. Ancak bu yaşantılar çoğu zaman ergen için kriz durumuna dönüşmemektedir. Nitekim birçok ergen stres durumlarıyla karşılaştığında bu duruma kolaylıkla uyum sağlar (Feng vd., 2024). Bireyin zorlu yaşam olaylarına uyum sağlaması literatürde psikolojik sağlamlık olarak tanımlanmaktadır (Olsson vd., 2003; Windle, 1999). Masten ve diğerlerine (1990) göre ise psikolojik sağlamlık, bireylerin zorluklarla karşılaştıklarında uyum sağlamalarını, cesaret ve güven duygularını korumalarını, kendi yeteneklerine güvenmelerini ve olumlu işlev göstermelerini ifade etmektedir. Bu yapı, nispeten değişmez bir kişilik özelliğinden ziyade herkesin geliştirebileceği ve güçlendirebileceği bir beceriyi ifade etmektedir (Luthar vd., 2000).

Psikolojik sağlamlık; risk faktörleri, koruyucu faktörler ve uyum süreci olmak üzere üç temel unsurdan oluşmaktadır (Werner, 1995). (a) Risk faktörleri; zorlayıcı yaşantıları oluşturan ve bu durumun sürmesine neden olan erken doğum, beyin hasarları vb. faktörlerdir (Kirby & Fraser, 1997). (b) Koruyucu faktörler; risklerin neden olduğu olumsuzlukları ortadan kaldıran veya en aza indiren faktörlerdir (Durlak, 1998). Bunlar; akademik başarı, özerklik ve umut gibi bireysel faktörler olabileceği gibi (Buckner vd., 2003), sosyal destek sağlayan bir yetişkinin varlığı (Smokowski vd., 1999), çevrenin olanakları (Mandleco & Perry, 2000) gibi çevresel faktörler de olabilir. (c) Uyum süreci ise bireyin olumsuzluklar yaşamasına neden olan risk faktörlerinden etkilenme derecesini koruyucu faktörler yardımıyla en aza indirmesini ifade etmektedir (Masten & Reed, 2002).

Psikolojik sağlamlık, ergenlerin duygusal ve sosyal zorluklarla sağlıklı bir şekilde başa çıkabilmeleri, stresle mücadele edebilmeleri ve olumlu gelişimlerini sürdürebilmeleri için oldukça önemlidir. Ergenlik, fiziksel, bilişsel ve sosyal değişimlerin yoğun yaşandığı bir dönem olduğundan, psikolojik sağlamlığın yüksek olması, ergenlerin kendilerini iyi hissetmelerine ve olumlu kimlik geliştirmelerine destek olmaktadır (Moore vd., 2021). Yapılan araştırmalar, yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine sahip ergenlerin, çevreleriyle iyi ilişkiler kurabilen, yaşamdan zevk alabilen ve duygusal sorunları daha az yaşayan bireyler olduğunu (Masten, 2001), günlük yaşamlarında sıkıntılı durumlarla karşılaşmalarına rağmen zihinsel sağlıklarını koruyabildiklerini (Herrman vd., 2011), depresyon, stres ve kaygı düzeylerinin daha düşük olduğunu (Dray vd., 2017) ve ruh sağlığı problemleriyle daha az karşılaştıklarını (Sun & Stewart, 2010) ortaya koymaktadır. Özellikle COVID 19 pandemi sürecinde yaşanan gelişmeler, ergenlerin rutin yaşamında büyük aksaklıklara neden olmuştur (Xing vd., 2023). Bu durum psikolojik sağlamlık becerisinin geliştirilmesine yönelik çalışmalara hız kazandırmıştır. Nitekim Milli Eğitim Bakanlığı, okullarda 2021-2022 ve 2023-2024 eğitim-öğretim yıllarında psikolojik sağlamlığı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetlerinin yürütülmesinde genel hedef olarak belirlemiştir (MEB, 2023).

Bireyin yaşamına olan olumlu katkıları nedeniyle psikolojik sağlamlık ve ilişkili kavramlar üzerine yapılan çalışmalar son dönemde yoğunluk kazanmıştır. Buna göre psikolojik sağlamlık; öznel zindelik (Şakar & Kızılkaya, 2023), kariyer uyumluluğu ile yaşam doyumu (Şeker & Çapri, 2023), öz-yeterlik (Taştan & Rayana, 2024) ve merhamet yorgunluğu (Türk & Kaya, 2023) kavramlarıyla ilişkilendirilerek araştırılmıştır. Ayrıca Ağırkaya ve Erdem (2023) psikolojik sağlamlığın araştırıldığı çalışmaları derlemiş ve bu kavramın çoğunlukla zorlayıcı yaşam olaylarıyla ilişkilendirildiğini bulmuştur. Onat-Kocabıyık ve Donat-Bacıoğlu (2022) ise yaptıkları çalışmada sosyal medya bağımlılığının psikolojik sağlamlık açısından bir risk belirtisi olduğunu ve psikolojik sağlamlığı düşürdüğünü belirlemiştir.

Alan yazın ışığında psikolojik sağlamlık ile ilişki kavramlar arasında teknoloji bağımlılığının yer alabileceği düşünülmektedir. Teknoloji; kolay erişilebilir olması, bireylerle etkileşim kolaylığı sunması, gerçek yaşamda sınanması güç deneyimlerin yaşanmasına olanak

tanınması ve görsel içerik sunması nedeniyle ergenler tarafından yoğun olarak kullanılmaktadır (Ektiricioğlu vd., 2020). Teknolojinin bu dikkat çekici yönü onun aynı zamanda istismarlara ve olumsuzluklara açık bir alan haline gelmesine neden olmaktadır (Aydın, 2017). Bu olumsuzluklardan biri ise ergenlerin teknolojiyi aşırı kullanmasıdır (Horzum, 2011). Teknoloji bağımlılığı davranışsal bağımlılık kategorisinde yer almaktadır (Dicle, 2021 Griffiths, 1996). Teknoloji bağımlısı ergenler, yoğun olarak teknolojik cihazlarla etkileşim halinde oldukları için kişisel bakımlarını erteleyebilmekte ve hasta olma risklerini arttırabilmektedir. Ayrıca fiziksel hareketliliğin azalmasına bağlı olarak obezite durumları ile de sıklıkla karşılaşabilmektedir (Balta & Horzum, 2008). Bu cihazların yoğun kullanımı sonucunda bireylerde göz ve uyku sorunları ortaya çıkmakta (Köroğlu vd., 2006), epilepsi nöbeti geçirme ihtimali artmakta ve “karpal tünel sendromu” olarak ifade edilen el bileğinde sinir sıkışması durumu meydana gelebilmektedir (Işık, 2007). Teknoloji ile iç içe olan ergenler zaman zaman gerçek hayatın akışından uzaklaşmaktadır (Güleryüz vd., 2020). Sanal dünyanın kişiye sunduğu sınırsız olanaklar ve özgür ortam ergenin sanal dünyada daha fazla zaman geçirmesini sağlamaktadır. Bu süreç doğru şekilde yönetilemediğinde, özel verilerin gelişigüzel paylaşılması ve sahte kimlik kullanımı nedeniyle kimlik karmaşalarının yaşanması kaçınılmaz hale gelebilmektedir (Çevik & Çelikkaleli, 2010). Teknoloji bağımlılığın oluşmasında birçok faktörün etkili olduğu düşünülmektedir. Nitekim bireylerin sanal arkadaşlıklar edinerek sosyalleşmelerini sağlamları, teknolojinin gerçek yaşamın zorluklarından uzaklaştırıcı bir nitelik taşıması (Davis, 2001), kişinin sosyal ihtiyaçlarını karşılayabileceği bir ortam sunması nedenlerinden ötürü birey teknoloji kullanımını arttırmakta ve bu durum kişide teknoloji bağımlılığının oluşmasına zemin hazırlamaktadır (Douglas vd., 2008).

Alan yazın incelendiğinde psikolojik sağlamlık ile teknoloji bağımlılığı arasında yakın bir ilişkinin varlığı göze çarpmaktadır (Li vd., 2010; Nam vd., 2018; Robertson vd., 2018). Nitekim stresle başa çıkma becerileri zayıf olan bireyler, stresli durumlardan kaçınmak veya rahatlamak için teknolojik cihazlara yoğun bir şekilde yönelebilmektedir. Bu durumda, teknoloji bağımlılığı, bir tür kaçış mekanizması olarak kullanılmaktadır (DSM-5). Bununla birlikte, teknoloji bağımlılığı daha fazla sosyal izolasyon, düşük özgüven ve duygusal problemler gibi sonuçlara yol açmakta (Aksu, 2020; Dresch-Langley & Hutt, 2022) bu durum ise psikolojik sağlamlığın zayıflamasına neden olmaktadır (Masten vd., 1990). Bu yönüyle teknoloji bağımlılığı ve psikolojik sağlamlık arasında karşılıklı belirleyicilik söz konusudur.

Bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleriyle ilişkili olabilecek diğer bir kavramın boş zaman yönetimi olduğu düşünülmektedir. Bilim ve teknolojideki gelişmeler, ergenlerin günlük yaşamını büyük ölçüde kolaylaştırmaktadır. Nitekim birçok ödev ve araştırma internet ortamında gerçekleştirilmekte, fiziki bir çaba gerektirmemektedir. Ayrıca teknolojik araçlar, iletişim sürecini hızlandırarak zamanın etkili kullanılmasına katkı sağlamaktadır (Yılmaz & Aslan, 2002). İnternet, akıllı telefonlar, bilgisayarlar ve diğer iletişim teknolojileri sayesinde, mesajlaşma, e-posta veya video konferans gibi araçlarla ergenler hızlı bir şekilde iletişim kurulabilmektedir. Bu durum ergenlerin farklı aktiviteler yapabileceği yeni boş zaman dilimleri oluşturmaktadır.

Boş zaman; dinlenme, eğlenme ve gelişim olmak üzere üç temel fonksiyona sahiptir (Kara & Özdedeoglu, 2015). Boş zamanın etkin ve verimli kullanılması bireyin yaşam kalitesinin artmasına önemli ölçüde katkı sağlar (Wang vd., 2011). Bu nedenle ergenlerin boş zaman yönetim becerilerinin geliştirilmesi oldukça önemlidir. Ancak birçok faktör ergenlerin boş zamanlarını etkin ve verimli kullanmalarını engellemektedir. Nitekim ergenlikte sosyal çevreye dahil olma ve kabul edilme ihtiyacı çok güçlenmektedir. Bu dönemde akran gruplarıyla vakit geçirmek ve onların onayını almak, ergenler için büyük bir öncelik hâline gelir. Sosyal etkinlikler, buluşmalar veya sosyal medyada vakit geçirme, akademik veya kişisel sorumluluklardan daha cazip hale gelir ve ergenler zamanlarının büyük bir kısmını bu tür etkinliklere ayırabilirler (Puyat, 2005). Ayrıca ergenler, sosyal medyanın yoğun kullanımında en yüksek orana sahip yaş grubudur (Allen vd., 2014; O’Keeffe vd., 2011). Sosyal medya platformları, ergenlerin sürekli bağlantıda kalmalarını ve arkadaş çevreleriyle anlık olarak iletişimde olmalarını sağlar. Bu durum onların boş zaman

sürelerini oldukça kısaltmalarına neden olmaktadır (Wang, 2018). Ergenlerin boş zaman yönetimini güçleştiren diğer bir faktör ise sosyal çevredir (Gökmen, & Şentürk, 2022). Ergenler, aileleri, okulları ve toplumdan gelen beklentileri karşılamak için sürekli çaba harcamaktadır. Ailelerinin ve okullarının beklentilerini karşılamak isterken aynı zamanda arkadaş çevreleriyle zaman geçirme ihtiyacı, ergenlerin önceliklerini belirleyememesine ve bu nedenle bir zaman yönetimi karmaşasına yol açabilmektedir (Pippin, 2000).

Yapılan çalışmalar boş zaman yönetim düzeyi yüksek olan ergenlerin yenilenme fırsatını değerlendirdiklerini ve bu şekilde stresli durumlara karşı psikolojik açıdan daha dayanıklı olduğunu göstermektedir (Santini vd., 2022). Bu kişiler ilgi ve becerilerini keşfedebilecekleri yeterli zamana sahip oldukları için kendilerini daha iyi tanıma imkanına sahip olurlar. Bu durum ise onların zorlu yaşam olaylarına karşı daha sağlıklı tepkiler vermesine katkıda bulunur (Auger, 2020).

Bireylerde psikolojik sağlamlığın geliştirilmesinin bireye sağladığı faydalar (Masten & Reed, 2002) göz önüne alındığında psikolojik sağlamlığı arttıran değişkenlerin belirlenmesi ve ilişkili kavramların ortaya çıkarılması oldukça önemli görülmektedir. Bu bağlamda yapılan araştırmanın amacı ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin teknoloji bağımlılığı ve zaman yönetimi becerileri açısından incelemektir. Bireyin yaşamını önemli ölçüde şekillendiren kararlar aldığı ergenlik döneminin sağlıklı bir şekilde geçirilmesi, bireyin psikolojik ve sosyal açıdan güçlü temellere sahip bir yetişkinliğe adım atmasına katkı sağlamaktadır. Sağlıklı bir ergenlik dönemi, ergenlerin duygusal ve sosyal zorluklarla daha sağlıklı bir şekilde başa çıkabilmelerini desteklemektedir. Ancak bu dönemde teknolojik cihazların aşırı kullanımının ve boş zamanın etkili ve verimli kullanılmamasının ergenlik döneminde çeşitli karmaşaların yaşanmasına zemin hazırlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışmanın ergenlerin psikolojik sağlamlık, teknoloji bağımlılığı ve boş zaman yönetimi düzeyleri arasındaki ilişkileri keşfedeceği düşünülmektedir. Ayrıca araştırma bulguları, politika yapıcıların gençlere yönelik teknoloji bağımlılığını azaltma ve sağlıklı boş zaman aktiviteleri geliştirme projelerine odaklanmalarına ve okullarda teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik yeni stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

Bu kapsamda aşağıdaki araştırma hipotezleri oluşturulmuştur.

H1: Ergenlerde psikolojik sağlamlık, teknoloji bağımlılığı ve boş zaman yönetimi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Teknoloji bağımlılığı ve boş zaman yönetimi ergenlerde psikolojik sağlamlığı yordamaktadır.

YÖNTEM

2.1.Araştırmanın Modeli

Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama deseni ile yürütülmüştür. Bu model, ikiden fazla değişkenin beraber değişimini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2006).

2.2.Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye' nin doğu bölgesinde yer alan bir ilde bulunan ortaöğretim öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışma uygun örnekleme yöntemine göre yürütülmüştür. Bu örnekleme yönteminde araştırmacı katılımcılara rahatlıkla ulaşabilmektedir (Fraenkel & Wallen, 2003). Bu kapsamda çalışma grubundaki katılımcılar beş farklı okulda öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Katılımcıların 276 (% 63) kadın, 159 (% 37) erkek olmak üzere toplam 435 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş aralığı 14-18 arasındadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma amaçları doğrultusunda oluşturulan anket formu; Kişisel Bilgi Formu, Boş Zaman Yönetimi Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği ve Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği'nden oluşmaktadır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Çalışma grubunda bulunan bireylerin cinsiyet, yaş ve sınıf düzeylerine ilişkin demografik bilgilerini belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır.

2.3.2. Boş Zaman Yönetimi Ölçeği

Ölçek, Wang ve diğerleri'nin (2011) tarafından geliştirilmiştir. Akgül ve Karaküçük (2015) ise Türkçe'ye uyarlama çalışmasını yapmıştır. Boş Zaman Yönetimi Ölçeği dört alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek toplamda 15 maddeden oluşmaktadır ve beşli likert tipidir. Ölçeğin programlama alt boyutunda yer alan maddeler (ters madde) olumsuz ifadelerden oluşmaktadır. Bu nedenle veri girişi yapıldığında bu alt boyuttan elde edilen puanlar ters puanlanmaktadır. Ölçek puanları 15-75 arasındadır. Ölçekten alınan puanların yüksekliği boş zaman yönetiminin iyi olduğunu göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .83, amaç belirleme ve yöntem alt boyutuna ilişkin iç tutarlık katsayısı .81, boş zaman tutumu alt boyutuna ilişkin iç tutarlık katsayısı .71, değerlendirme alt boyutuna ilişkin iç tutarlık katsayısı .71 ve programlama alt boyutuna ilişkin iç tutarlık katsayısı .73 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar Boş Zaman Yönetimi Ölçeği'nin güvenilir bir yapıda olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .83 olarak belirlenmiştir.

2.3.3. Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği

Ölçek, Smith ve diğerlerinin (2008) tarafından geliştirilmiştir. Doğan (2015) ise Türkçe'ye uyarlama çalışmasını yapmıştır. Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçek toplamda 6 maddeden oluşan beşli likert tipi bir ölçektir. Dereceleme ölçeği "Hiç uygun değil=1" ve "Tamamen uygun=5" şeklinde oluşturulmuştur. Ölçekte yer alan 4. ve 6. sorular ters maddelerdir. Bu nedenle veri girişi yapıldığında bu maddelerden elde edilen puanlar ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 6-30 arasındadır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ise Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .78 olarak belirlenmiştir.

2.3.4. Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği

Güçlü'nün (2015) geliştirdiği Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği dört alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçekte yer alan boyutlar; yoksunluk, kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma ve sosyal dışlanmışlık şeklindedir. Ölçek toplamda 31 maddeden oluşan beşli likert tipi bir ölçektir. Dereceleme ölçeği "Hiçbir zaman=1" ve "Her zaman=5" şeklinde oluşturulmuştur. Puanların artışı bağımlılığın arttığını göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .93 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği'nin güvenilir bir yapıda olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada ise Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .92 olarak belirlenmiştir.

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada verilerin toplanabilmesi için 15.09.2023 tarihli ve E-88012460-050.01.04-294297 sayılı Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Etik Kurul Onayı ve İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden uygulama izinleri alınmıştır. Araştırmada veriler 2023-2024 Eğitim Öğretim yılı içerisinde Türkiye'de doğu bölgesinde yer alan bir ilde bulunan ortaöğretim öğrencilerine Kişisel Bilgi Formu, Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği, Psikolojik Sağlık Ölçeği ve Boş Zaman Yönetimi Ölçeği yüz yüze ve çevrimiçi uygulanarak elde edilmiştir. Yüz yüze yapılan uygulamalarda okullara gidilmiş ve sınıflarda çalışma yürütülmüştür. Uygulama öncesinde katılımcılar

araştırmanın konusu, amacı hakkında bilgilendirilmiş, öğrenci ve velilere bilgilendirilmiş onam formları imzalatılmıştır. Anketin cevaplanması yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

2.5. Verilerin Analizi

Çalışmanın bulguları SPSS 23.0 ile analiz edilmiştir. Veriler analiz edilmeden önce hangi analiz yönteminin kullanılacağını belirlemek amacıyla çarpıklık basıklık değerleri incelenmiştir. Verilerin normallik varsayımını karşılaması için çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1 arasında olması gerekmektedir (Tabachnick & Fidell, 2013). Yapılan incelemede verilerin normal dağıldığı görülmektedir. Varsayımların karşılanmasından sonra değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesinde Korelasyon Analizi, teknoloji bağımlılığı ve boş zaman yönetiminin psikolojik sağlamlığı yordamadaki rollerinin belirlenmesi amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Çalışmadan elde edilen verilerin analizinde çoklu doğrusal regresyonun gerçekleştirilebilmesi için VIF ve CI değerine bakılmalıdır. Araştırmada VIF değerinin 10'un altında bulunması regresyon analizi yapılabilir olduğunu göstermektedir. (Büyüköztürk, 2004). Bu çalışmada VIF değeri 1.34 olarak belirlenmiştir. Bu nedenle veriler regresyon analizi yapabilmek için VIF değeri açısından uygundur. Değişkenler arasında çoklu doğrusallık sorunu olup olmadığını belirlemek için CI değerine bakılmalıdır. CI değerinin 10'dan küçük olması çoklu doğrusal bağıntı olmadığını, 10-30 arasında orta derecede bağlantı olduğunu, 30 ve üzeri için de yüksek düzeyde çoklu doğrusal bağlantı olduğunu göstermektedir (Paulson, 2007). Çalışmadan elde edilen CI değeri 9.27 bulunduğundan veriler regresyon analizinin gerçekleştirilmesinde uygun aralıkta yer almaktadır.

BULGULAR

Çalışmaya ait istatistik değerleri Tablo 1'de sunulmaktadır.

Tablo 1

Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçekler	n	\bar{x}	Ss.	Min.	Max.	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik Sağlamlık	435	14.3	4.16	8.0	27.0	.26	.12
Teknoloji Bağımlılığı	435	96.7	12.4	34.0	149.0	.17	.09
Boş Zaman Yönetimi	435	35.2	8.22	18.0	70.0	.64	.86

Tablo incelendiğinde öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanlarının 8-27, teknoloji bağımlılığı puanlarının 34-149, boş zaman yönetimine ait puanlarının ise 18-70 puan aralığında olduğu bulunmuştur. Ölçeklerin puan ortalamalarına bakıldığında psikolojik sağlamlığın 14.3, teknoloji bağımlılığının 96.7, boş zaman yönetiminin ise 35.2 olduğu belirlenmiştir. Verilerdeki dağılımın normalliği için çarpıklık-basıklık değerlerinin ± 1 arasında olması beklenmektedir (Tabachnick & Fidell, 2013). Tabloya bakıldığında dağılımın istenen aralıkta yer aldığı belirlenmektedir. Buna göre çalışmanın verileri normallik varsayımını karşılamaktadır. Psikolojik sağlamlık, teknoloji bağımlılığı ve boş zaman yönetimine ait korelasyon değerleri Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2*Değişkenler Arası Korelasyon Değerleri*

Değişkenler	1	2	3
Psikolojik Sağlık	1.00		
Teknoloji Bağımlılığı	-.473*	1.00	
Boş Zaman Yönetimi	.521*	-.436*	1.00

**p<.05*

Tablo 2 incelendiğinde psikolojik sağlık ile teknoloji bağımlılığı arasında negatif, boş zaman yönetimi arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Bu sonuca göre psikolojik sağlık ile teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişki -.473, psikolojik sağlık ile boş zaman yönetimi arasındaki ilişki ise .521, olarak belirlenmiştir. Bağımsız değişkenler arasında yüksek bir ilişki, regresyon analizlerinde çoklu doğrusal bağlantı sorununa yol açabilir. Özellikle, .80 ve üzeri bir korelasyon, bağımsız değişkenler arasındaki çoklu doğrusal bağlantı sorununu işaret edebilir (Vupa & Gürünlü-Alma, 2008) Tabloya bakıldığında bu tür bir durumun olmadığı görülmüştür.

Tablo 3*Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi*

Değişkenler	B	Sh	β	t	p
Psikolojik Sağlık					
Teknoloji bağımlılığı	-.37	.07	-1.07	-5.29	.001
Boş Zaman Yönetimi	.42	.13	.85	3.23	.000

p <.05 R= ,534 R² = ,28 , F = 83.81

Araştırmada teknoloji bağımlılığı ve boş zaman yönetimi değişkenlerinin psikolojik sağlamlığı yordamasını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Teknoloji bağımlılığı ve boş zaman yönetimi psikolojik sağlamlığın toplam varyansının % 28'ini (R=,534, R² = ,28 F=83.81 p<.05) açıklamaktadır. Çalışmanın sonuçlarına göre teknoloji bağımlılığı ve boş zaman yönetimi psikolojik sağlamlığın %28'ini yordamaktadır.

TARTIŞMA

Araştırmada psikolojik sağlık düzeyi ile boş zaman yönetimi becerileri arasında pozitif, teknoloji bağımlılığı düzeyi ile negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Psikolojik sağlamlığı yordayan teknoloji bağımlılığı ile boş zaman yönetimi becerileri arasında da negatif bir ilişki vardır.

Araştırmadan elde edilen ilk bulguya göre ergenlerin boş zaman yönetimi becerileri arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyleri de artmaktadır. Bu çalışmanın sonuçları boş zaman yönetimi becerileri ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif ilişkinin belirlendiği literatür çalışmalarıyla benzerlik göstermektedir (Au vd, 2023; Ashrafi vd., 2021; Issacson, 2002; Johnson vd., 2015; Mak vd., 2011).

Boş zaman yönetimi sürecinde hobiler, spor, sosyal ilişkiler, sanat gibi aktiviteler stresin azalmasına yardımcı olurken, zihinsel olarak yenilenme sağlar (Torkildsen, 2005). Sosyal bağların güçlü olması, ergenlerin daha sağlıklı ruh halleri geliştirmelerine ve duygusal destek

bulmalarına yardımcı olur. Bu tür ilişkiler, psikolojik sağlığın korunmasında önemli bir rol oynar (Ashrafi vd., 2021). Boş zaman yönetimi becerisi sayesinde yaşamını daha iyi kontrol eden ve eğlenmeye, dinlenmeye ve kendini geliştirmeye fırsat bulabilen ergenler psikolojik sağlık düzeyi üzerinde olumsuz etki oluşturan stres durumlarını da en aza indirirler (Miqdadi vd., 2014). Alan yazın incelendiğinde çevreye uyum sağlama ve esnekliğin psikolojik sağlığın önemli bileşenlerini oluşturduğu görülmektedir (Basim & Çetin, 2011). Boş zaman yönetimi becerisinin uyum ve esnekliği arttırdığına ilişkin bulgular (Gürgan, 2010) psikolojik sağlığın boş zaman yönetimi becerilerinin geliştirilmesiyle artacağını ortaya koymaktadır.

Bu çalışmanın diğer bir sonucu ise teknoloji bağımlılığının psikolojik sağlığı düşürdüğü yönündedir. Bu sonuç teknoloji bağımlılığının psikolojik sağlığı düşürdüğüne yönelik alan yazın bulgularını destekler niteliktedir (Aktaş, 2018; Canale vd., 2018; Kim, 2016; Young & Abreu, 2011). Teknoloji bağımlılığı ergenlerin sosyal, fiziksel, bilişsel ve duygusal yönden zarar görmesine neden olmaktadır (Small vd., 2020). Bu nedenle teknoloji bağımlılığının ergenlerin pozitif özelliklerini düşürmesi beklenen bir durumdur. Aşırı teknoloji kullanımı ergenleri sosyal açıdan izole ettiği için etkileşim kuracağı çevresi gittikçe daralmaktadır. Çevresiyle sağlıklı etkileşim kuramayan ergenin sosyal becerileri körelmekte ve diğer insanlara ilişkin duyarlılığı azalmaktadır (Young, 1996). Alan yazında yaşamda karşılaşılan güçlüklerle baş edebilme yetisi olarak değerlendirilen psikolojik sağlığın oluşumunda bireyin sosyal destek kaynaklarına sahip olması oldukça önemli görülmektedir (Naseri, vd., 2015). Bu nedenle teknoloji bağımlılığı bireyin sosyal destek kaynaklarını daralttığı için psikolojik sağlık düzeyini azalttığı düşünülmektedir.

Psikolojik sağlık stres yaratan ve travmatik durumlara ilişkin esneklik gösterme ve bu tür durumlarla başa çıkabilme olarak tanımlanmaktadır (Masten vd., 1990; Wagnild & Young, 1990). Ancak araştırmalar ergenlerin stres durumlarıyla “karşılaştığında çoğunlukla teknolojik cihazlara yöneldiklerini, bu durumun ise bağımlılığa yol açtığını göstermektedir (Canale vd., 2018; Young & Abreu, 2011). Bağımlılık durumları ise bireyde stres yaşantılarını tetiklediği için bireyler travmatik durumlarla karşılaştıklarında teknolojik cihaz kullanımını bir çıkış yolu olarak görmektedir. Teknoloji bağımlılığına sahip olan bireyler zamanlarının büyük bir kısmını teknolojik cihaz başında geçirdikleri için sıklıkla uykusuzluk problemi yaşamaktadır (Dresp-Langley & Hutt, 2022). Bu durum onların boş zamanlarını etkin kullanmalarını olumsuz etkilemektedir (Demirel vd., 2022). Buna göre boş zaman yönetiminin gelişmemesi ve teknoloji bağımlılığı ergenin psikolojik sağlık düzeyini düşürmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmada psikolojik sağlığın boş zaman yönetimi becerisi ile arasında pozitif, teknoloji bağımlılığı düzeyi ile negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Buna göre bireylerin teknoloji bağımlılığı düzeyleri arttıkça psikolojik sağlık düzeyleri azalmakta, boş zaman yönetimi becerisi arttıkça psikolojik sağlık düzeyi artmaktadır. Ayrıca teknoloji bağımlılığı ve boş zaman yönetimi becerisi psikolojik sağlığın % 28’ini yordamaktadır. Psikolojik sağlığı yordayan teknoloji bağımlılığı ile zaman yönetimi becerileri arasında da anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Bu sonuçlar, ergenlerin teknoloji bağımlılığı ve boş zaman yönetimi ile ilgili farkındalıklarını artırabilir. Ayrıca, ergenlerde psikolojik sağlığı artırmayı hedefleyen psikolojik danışmanlar için bireysel veya grup terapilerinin geliştirilmesinde dikkate alınabilir.

Teknolojideki gelişmeler neticesinde başta eğitim ortamları olmak üzere birçok alanda teknolojiden faydalanılmaktadır. Bu nedenle öğrenciler teknolojik cihazlardan uzaklaştırılmak yerine teknoloji okur yazarlığı konusunda bilinçlendirilmelidirler. Araştırma lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ancak günümüzde teknoloji kullanımının ve bağımlılığın daha düşük yaşlarda oluşmaya başladığı bilinen bir gerçektir. Bu nedenle bundan sonra yapılması planlanan çalışmaların ilköğretim kademesinde gerçekleştirilmesi önerilmektedir. Yapılan bu

çalışmada çeşitli sınırlılıklar bulunmaktadır. Çalışma kapsamında elde edilen veriler nicel özellik taşımaktadır. Araştırma bulguları nitel verilerle desteklenememiştir. Ayrıca örneklemin belirlenmesinde kullanılan uygun örnekleme yöntemi maliyet ve zaman açısından çeşitli kolaylıklar sağlasa da bazı sınırlılıklara sahiptir. Örneğin bu yöntem, popülasyonun demografik, ekonomik, kültürel veya diğer önemli özelliklerini yeterince kapsamayabilir. Bu nedenle, araştırmanın amacına ve doğasına uygun olarak daha temsili örnekleme yöntemleri tercih edilebilir.

KAYNAKÇA

- Ağırkaya, K., & Erdem, R. (2023). Psikolojik Sağlık: Sağlık çalışanları açısından bir değerlendirme. *Pamukkale Üniversitesi İşletme Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 656-678. <https://doi.org/10.47097/piar.1254928>
- Akgül, B. M., & Karaküçük, S. (2015). Boş zaman yönetimi ölçeği: geçerlik-güvenirlik çalışması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 12(2), 1867-1880. <https://doi.org/10.14687/ijhs.v12i2.3445>
- Aksu, H. S. (2020). Rekreasyon ve ihtiyaç kavramı. İ.Kayantaş M. Söyler (Ed.), *Sporda Akademik Yaklaşımlar-6*, (ss. 71–85). Gece Kitaplığı.
- Aktaş, B. (2018). *Ortaokul öğrencilerinde internet ve dijital oyun bağımlılığının psikolojik sağlık ve saldırganlıkla ilişkisi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Kafkas Üniversitesi.
- Akün, E. (2013). Yapısal aile sistemleri kuramı bağlamında ergenlik döneminde aile yapısı ve ergenlik dönemi sorunları. *Ankara Üniversitesi Dil Ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 53(1), 85-116. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/dtcfdergisi/issue/66787/1044359>
- Allen, K. A., Ryan, T., Gray, D. L., McInerney, D. M., & Waters, L. (2014). Social media use and social connectedness in adolescents: The positives and the potential pitfalls. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, 31(1), 18–31. <https://doi.org/10.1017/edp.2014.2>
- American Psychiatric Association, DSM-5 Task Force. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™* (5th ed.). American Psychiatric Publishing, Inc.. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Ashrafi, S., Moradi, R., Mashhadi, A., & Nejad, H. B. (2021). Effectiveness of time management training on nursing students' academic achievement and resilience. *Future of Medical Education Journal*, 11(1), 39–44. <https://doi.org/10.22038/FMEJ.2020.47527.1323>
- Atak, H. (2011). Kimlik gelişimi ve kimlik biçimlenmesi: kuramsal bir değerlendirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(1), 163-213. <https://dergipark.org.tr/en/pub/pgy/issue/11159/133422>
- Au, A., Caltabiano, N. J., & Vaksman, O. (2023). The impact of sense of belonging, resilience, time management skills and academic performance on psychological well-being among university students. *Cogent Education*, 10(1), <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2215594>
- Auger, D. (2020). Leisure in everyday life. *Society and Leisure*. 43(2), 127-128. <https://doi.org/10.1080/07053436.2020.1788780>
- Aydın, F. (2017). *Teknoloji bağımlılığının sınıf ortamında yarattığı sorunlara ilişkin öğrenci görüşleri*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.

- Balta, Ç., & Horzum, M. (2008). The factors that affect internet addiction of students in a web basal learning environment. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilim Fakültesi Dergisi*, 41(1), 187–205. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000214
- Basim, H. N., & Çetin, F. (2011). Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması [The reliability and validity of the Resilience Scale for Adults-Turkish Version]. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104–114. <https://psycnet.apa.org/record/2011-12961-005>
- Buckner, J. C., Mezzacappa, E. & Beardslee, W. R. (2003). Characteristics of the resilient youths living in poverty: The role of self-regulatory processes. *Development and Psychopathology*, 15, 139-162. <https://doi:10.1017/s0954579403000087>
- Büyüköztürk, Ş. (2004). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. (4. Baskı). PegenA Yayıncılık.
- Canale, N., Morino, C., Griffiths, M.D., Scacchi, L., Monaci, M.G., & Vieno, A. (2018). The association between problematic online gaming and perceived stress: The moderating effect of psychological resilience. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(1), 174-180. <https://doi:10.1556/2006.8.2019.01>
- Çevik, B. & Çelikkaleli, Ö. (2010). Ergenlerin arkadaşlık bağımlılığı ve internet bağımlılığının cinsiyet, ebeveyn tutumu ve anne – baba eğitim düzeylerine göre incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(3), 225 – 240. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cusosbil/issue/4385/60224>
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use (PIU). *Comput Human Behav*.17(2), 187–95. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Demirel, M., Er, Y., Kaya, A., & Çuhadar, A. (2022). Dijital bağımlılık ve boş zaman yönetiminin günlük hayata etkisinin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(3), 1292-1306. <https://doi.org/10.36362/gumus.1150233>
- Dicle, A. N. (2019). Televizyon bağımlısı ilkökul öğrencilerinin bağımlılık düzeylerine motivasyonel görüşme psiko eğitim programının etkisi. *Milli Eğitim Dergisi*, 48(1), 665-684. <https://dergipark.org.tr/en/pub/milliegitim/issue/51765/674589>
- Dicle, A. N. (2021). Television - online viewing addiction. *J Cogn Psychother Res*. 10(1), 66–89. <https://doi:10.5455/JCBPR.60041>
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102. <https://toad.halileksi.net/olcek/kisa-psikolojik-saglamlik-olcegi/>
- Douglas, A.C., Mills, J.E., Niang, M., Stepchenkova, S., Byun, S. & Ruffini, C. (2008). Internet Addiction: Meta-synthesis of Qualitative Research for the Decade 1996- 2006. *Comput Human Behavioral*, 24(6), 3027–44. <https://doi:10.1016/j.chb.2008.05.009>
- Dray, J., Bowman, J., Campbell, E., Freund, M., Wolfenden, & Wiggers, J. (2017). Systematic review of universal resilience-focused interventions targeting child and adolescent mental health in the school setting. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 56(10), 813-824. <https://doi:10.1016/j.jaac.2017.07.780>
- Dresp-Langley, B., & Hutt, A. (2022). Digital Addiction and Sleep. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6910. <https://doi:10.3390/ijerph19116910>
- Durlak, J. A. (1998). Common risk and protective factors in successful prevention programs. *American Journal of Orthopsychiatry*, 68(4), 512-520. <https://doi.org/10.1037/h0080360>

- Ektiricioğlu, C., Arslantaş, H. & Yüksel, R. (2000). Ergenlerde çağın hastalığı : Teknoloji Bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 29(1), 51-64. <https://doi:10.17827/aktd.498947>
- Feng, J., Qu, Z., Wang, S. & Zhang, J. (2024). The Impact of parenting style on the psychological resilience of adolescents. *SHS Web of Conferences*. s. 193, 02007. <https://doi.org/10.1051/shsconf/202419302007>
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2003). *How to Design and Evaluate Research in Education*. New York: McGraw-Hill.
- Gökmen, Ü. C., & Şentürk, A. (2022). Üniversite öğrencilerinin boş zaman katılımları ile boş zaman yönetimleri arasındaki ilişkinin analizi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 330-345. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/intjces/issue/74658/1197654>
- Griffiths, M. D. (1996). Internet addiction: An issue for clinical psychology? *Clinical Psychology Forum*, 97, 32-36. <https://dergipark.org.tr/en/pub/pgy/issue/11166/133473>
- Güçlü, G. (2015). Yaşam boyu öğrenme argümanı olarak teknoloji bağımlılığı ve yaşama yansımaları. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Cumhuriyet Üniversitesi.
- Gülyüz, S., Esentaş, M., Yıldız, K., & Güzel, P. (2020). Sosyal izolasyon sürecindeki bireylerin serbest zaman değerlendirme biçimleri: Sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *FOCUSS Spor Yönetimi Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 31-45. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/focuss/issue/55523/760351>
- Gürkan, U. (2010). Yılmazlık Ölçeği (YÖ): Ölçek geliştirme, güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 11, 47-62. <https://toad.halileksi.net/olcek/yilmazlik-olcegi-3/>
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E.L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience? *Can J Psychiatry*, 56 258-265. <https://doi:10.1177/0706743711105600504>
- Horzum, M. B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim* 36, 56-68. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/zgefd/issue/47938/606448>
- Issacson, B. (2002). *Characteristics and enhancement of resiliency in young people, A research paper for master of science degree with major in guidance and counseling*. University of Wisconsin-Stout.
- Işık, U. (2007). *Medya bağımlılığı teorisi doğrultusunda internet kullanımının etkileri ve internet bağımlılığı*. [Doktora tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Johnson, M. L., Taasobshirazi, G., Kestler, J.L., & Cordova, J.R. (2015). Models and messengers of resilience: A theoretical model of college students' resilience, regulatory strategy use, and academic achievement. *Educational Psychology*, 35(7), 869-85. <https://doi:10.1080/01443410.2014.893560>
- Kara, F., Özdedeolu, B. (2015). Serbest zamanda sıkılma algısı ve boş zaman engelleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. III. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, Eskişehir, Türkiye.
- Karasar, N. (2006). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayıncılık.

- Kim, M. K. (2016). Relationship of multicultural adolescents's stress, depression, family resilience and internet game addiction. *Journal of the Korea Convergence Society*, 7(1), 205-210. <https://doi.org/10.15207/JKCS.2018.9.11.153>
- Kirby, L., D., & Fraser, M. W. (1997). *Risk and resilience in childhood*. M. Fraser (Ed.), Risk and resilience in childhood (pp. 10-33). NASW Press.
- Köroğlu, G., Öztürk, Ö., Telliöğlu, N., Genç, Y., Mırsal, H. & Beyazyürek, M. (2006). Problemlı internet kullarınımıyla başvuran iki uçlu bir hasta nedeniyle psikiyatrik ek tanı tartışması: Olgu Sunumu. *Bağımlılık Dergisi*, 7(3), 150–154. <https://search.trdizin.gov.tr/tr/yayın/detay/69172/>
- 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. *IEEE 2nd Symposium on Web Society*, Beijing, China.
- Luthar, S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 3(71), 543-562. <https://doi.org/10.1111%2F1467-8624.00164>
- Mak, W.W., Ng, I.S., & Wong, C. C. (2011). Resilience: enhancing well-being through the positive cognitive triad. *Journal of Counseling Psychology*. 58(4), <https://doi:10.1037/a0025195>
- Mandleco, B. L. & Peery, J. C. (2000). An organizational framework for conceptualizing resilience in children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 13(3), 99-111. <https://doi:10.1111/j.1744-6171.2000.tb00086.x>
- 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(4), 425–444. <https://doi.org/10.1017/S0954579400005812>
- Masten, A.S., & Reed, M.G. (2002). Resilience in development. C. R. Snyder & S. J. Lopez (Ed.), *The handbook of positive psychology icinde* (pp. 74–88). Oxford University Press.
- MEB (2023). Bilgilendirme raporu. https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2024_01/23233925_2023yilibilgilendirmeraporuson.pdf adresinden 12.11.2024 tarihinde alınmıştır.
- Miqdadi, F.Z., Almomani, A.F., Mohammad, T., & Elmousel, N.M. (2014). The Relationship between Time Management and the Academic Performance of Students from the Petroleum Institute in Abu Dhabi, the UAE. *ASEE 2014 Zone Conference*, 3, 1-5.
- Moore, B., Woodcock, S., & Dudley, D. (2021). Well-being warriors: A randomized controlled trial examining the effects of martial arts training on secondary students' resilience. *British Journal of Educational Psychology*, 91(4), 1369–1394. <https://doi.org/10.1111/bjep.12422>
- 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>
- 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.
<https://doi.org/10.17795/ijpbs-421>

- O’Keeffe, G. S., & Clarke-Pearson, K., (2011). The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, 127(4), 800-804.
<https://doi.org/10.1542/peds.2011-0054>
- Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., Vella- Brodrick, D. A., & Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience: A concept analysis. *Journal of Adolescence*, 26(1), 1–11.
[https://doi.org/10.1016/S0140-1971\(02\)00118-5](https://doi.org/10.1016/S0140-1971(02)00118-5)
- Onat-Kocabıyık, O. & Donat-Bacıoğlu, S. (2022). Predictive roles of psychological resilience and coping skills on social media addiction. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 14, 137-146.
<https://doi.org/10.18863/pgy.1137812>
- Paulson, D. S. (2007). *Handbook of regression and modeling*. Chapman ve Hall/CRC.
- Pippin, A. (2000). *Time... Time... Not Enough Time*. Hispanic Times Magazine, 21.
- Puyat, J. (2005). “*The Filipino Youth Today: Their Strengths and the Challenges They Face.*” In *Youth in Transition: The Challenges of Generational Change in Asia*, edited by Fay Gale and Stephanie Fahey, 192–205. Canberra: The association of asian Social Science Research Councils (AASSREC).
- Robertson, T. W., Yan, Z., & Rapoza, K. A. (2018). Is resilience a protective factor of internet addiction?. *Computers in Human Behavior*, 78, 255-260.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.09.027>
- Santini, Z.I., Koushede, V., Hinrichsen, C., Nelausen, M.K., Madsen, K.R., Meilstrup, C., Koyanagi, A. & Nielsen, L. (2022). Challenging leisure activities and mental health: are they more beneficial for some people than for others?, *Mental Health and Social Inclusion*, 26(1), 34-46. <http://dx.doi.org/10.1108/MHSI-06-2021-0033>
- Small, G. W., Lee, J., Kaufman, A., Jalil, J., Siddarth, P., Gaddipati, H., ... ve Bookheimer, S. Y. (2022). Brain health consequences of digital technology use. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 22(2), 179–187. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2>
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194–200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Smokowski, P. R., Reynolds, A. J., & Bezruczko, N. (1999). Resilience and protective factors in adolescence: An autobiographical perspective from disadvantaged youth. *Journal of School Psychology*, 37(4), 425–448. [https://doi.org/10.1016/S0022-4405\(99\)00028-X](https://doi.org/10.1016/S0022-4405(99)00028-X)
- Sun, J. & Stewart, D. E. (2010). Promoting student resilience and wellbeing: Asia-Pacific resilient children and communities project. T. Lovat, R. Toomey, N. Clement (Ed.) *International research handbook on values education and student wellbeing* içinde (s. 409-426). Springer, Dordrecht.
- Şakar, M., & Kızılkaya-Namlı, A. (2023). Öznel zindeliğin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinde zihnin istemli ve istemsiz gezinmesinin aracılık rolü. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(3), 352-361. <https://doi.org/10.22282/tojras.1296627>
- Şeker, G., & Çapri, B. (2023). Kariyer uyumluluğu ile yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide umudun aracı rolü. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(40), 1274-1292. <https://doi.org/10.35675/befdergi.1272345>

- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.), Allyn and Bacon.
- Taştan, N., & Rayana, S. (2024). Kök aileye ilişkin aile bütünlük duygusunun romantik ilişkilerde öz yeterliği yordamasında psikolojik sağlamlığın aracı rolü. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 34(1), 369-381. <https://doi.org/10.18069/firatsbed.1329656>
- Türk, A., & Kaya, S. (2023). Deprem sonrası psikososyal destek uygulamalarında merhamet yorgunluğunun psikolojik sağlamlığa etkisi. Sosyal hizmet uzmanları üzerine bir araştırma. *Uluslararası Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 81-91. <https://doi.org/10.57114/jswrpub.1312507>
- Ulusoy, M. D., Özcan Demir, N., & Görgün Baran, A. (2005). Ebeveynin çocuk yetiştirme biçimi ve ergen problemleri: Ankara ili örneği. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(3), 367-386. <https://dergipark.org.tr/pub/tebd/issue/26123/275189>
- Vupa, Ö., & Gürünlü Alma, Ö. (2008). Doğrusal regresyon çözümlemesinde çoklu bağlantı probleminin sapan değer içeren küçük örneklerde bir simülasyon çalışması ile saptanması ve sonuçları. *Selçuk Üniversitesi Fen Fakültesi Fen Dergisi*, 2(32), 41-51. <https://dergipark.org.tr/pub/sufefd/issue/23106/246817>
- 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>
- Wang, W. C. (2018). Exploring the relationship among free-time management, leisure boredom, and internet addiction in undergraduates in taiwan. *Psychological Reports*, 122(5), 1651-1665. <https://doi.org/10.1177/0033294118789034>
- Wang, W. C., Kao C. H., Huan, T. C. & Wu, C. C. (2011). Free time management contributes to better quality of life: A study of undergraduate students in Taiwan. *Journal of Happiness Studies*, 12(4), 561-573. <https://doi.10.1007/s10902-010-9217-7>
- Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*, 4(3), 81-85. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772327>
- Windle, M. (1999). Critical conceptual and measurement issues in the study of resilience. Glantz, M. D. ve Johnson, J. L. (Ed.). *Resilience and development: Positive life adaptations*, 161-179.
- Xing, J. Xu, X. Li, X. & Luo, Q. (2023). Psychological Resilience Interventions for Adolescents during the COVID-19 Pandemic. *Behav. Sci.* 13, 543. <https://doi.org/10.3390/bs13070543>
- Yılmaz, A. & Aslan, S. (2002). Örgütsel zaman yönetimi. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 3(1). , <http://www.cumhuriyet.edu.tr/edergi>
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology & Behavior*, 1(3), 237-244. <http://www.netaddiction.com/articles/newdisorder.pdf>.
- Young, K. S., & Abreu, C. N. (2011). *Internet Addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. John Wiley & Sons Inc.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

The aim of this study is to examine the relationships between psychological resilience, technology addiction, and leisure time management in adolescents. As a result of the study, a moderate negative significant relationship was found between psychological resilience and technology addiction, and a moderate positive significant relationship was found between psychological resilience and leisure time management. In the regression analysis, it was concluded that technology addiction and leisure time management significantly predicted psychological resilience (28%).

Method

The study was conducted using a correlational survey design, one of the quantitative research methods. This model aims to determine how changes occur collectively among more than two variables (Karasar, 2006). The study group consists of secondary school students from a province in the eastern region of Turkey. A convenience sampling method was used in this study. The primary advantage of this sampling method is the ease of accessibility to participants for the researcher (Fraenkel & Wallen, 2003). In this context, the study group comprises a total of 435 participants, with 276 (63%) females and 159 (37%) males. The participants' ages range from 14 to 18. The survey form prepared in line with the research objectives consists of a Personal Information Form, Leisure Time Management Scale, Brief Resilience Scale, and Technology Addiction Scale.

Results and Discussion

In the study, a positive relationship was found between psychological resilience and leisure time management skills, and a negative relationship between technology addiction levels and psychological resilience. A significant negative relationship was also identified between technology addiction, which predicts psychological resilience, and leisure time management skills.

According to the first finding of the study, as adolescents' leisure time management skills increase, their psychological resilience levels also increase. The results of this study are consistent with literature studies that have identified a positive relationship between leisure time management skills and psychological resilience (Au et al., 2023; Ashrafi et al., 2021; Issacson, 2002; Johnson et al., 2015; Mak et al., 2011). Another result of this study is that technology addiction reduces psychological resilience. This finding supports the literature indicating that technology addiction lowers psychological resilience (Aktaş, 2018; Canale et al., 2018; Kim, 2016; Young & Abreu, 2011). Technology addiction negatively affects adolescents socially, physically, cognitively, and emotionally (Small et al., 2020). Therefore, it is expected that technology addiction reduces adolescents' positive characteristics. Since excessive technology use socially isolates adolescents, their environment for social interaction gradually narrows. Adolescents who cannot interact healthily with their surroundings experience a decline in social skills and become less sensitive toward others (Young, 1996). In the literature, social support sources are considered essential for developing psychological resilience, defined as the ability to cope with life challenges (Naseri et al., 2015). Therefore, it is thought that technology addiction reduces psychological resilience by limiting individuals' social support resources.

Psychological resilience is defined as the ability to show flexibility and cope with stress-inducing and traumatic situations (Masten et al., 1990; Wagnild & Young, 1990). However, research indicates that adolescents often turn to technological devices when faced with stress, which leads to addiction (Canale et al., 2018; Young & Abreu, 2011). Addiction situations, in turn, trigger stress experiences, causing individuals to see the use of technological devices as a way out in traumatic situations. Individuals with technology addiction frequently suffer from

sleep deprivation due to spending most of their time with technological devices (Dresp-Langley & Hutt, 2022). This situation negatively affects their effective use of leisure time (Demirel et al., 2022). Accordingly, underdeveloped leisure time management and technology addiction reduce the psychological resilience levels of adolescents.