

## **Dijital Çağda Ergen Psikolojik İyi Oluşu: Siber Zorbalık, Dijital Stres, Psikolojik Sağlamlık ve Yalnızlığın Rolü**

### **Giriş**

Ergenlik dönemi; nörobiyolojik, davranışsal ve psikososyal değişimlerle bireyin hayatında önemli bir dönemdir (Meeus, 2016). Tüm bu değişimlerin çevresel faktörlerle olan karmaşık ilişkisi dönemi, bireyin ruh sağlığı için kritik hale getirir (Blakemore, 2019). Çünkü bu dönemde yaşanan duygusal, bilişsel ve davranışsal sorunlar, ergenlikle sınırlı kalmamakta yaşamın sonraki dönemlerinde de etkisini gösterebilmektedir (Tolstrup vd., 2025). Bu durum ergenlerin ruh sağlığının korunması ve desteklenmesinin gerektirmektedir.

Ruh sağlığının korunması ve desteklenmesi gündeme geldiğinde geleneksel psikoloji anlayışı bunu “patoloji olmaması” perspektifinden ele almaya yatkındır. Oysa pozitif psikoloji gibi modern yaklaşımlar bu tanımlamayı sınırlı bulmakta ruh sağlığının “olumlu bileşenler güçlendirme” yoluyla da sağlanabileceğini ifade etmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bir başka deyişle modern yaklaşımlar semptom odaklı yaklaşımları reddetmekte bireyin geliştirilebilir bileşenlerine vurgu yapmaktadır. Nitekim bu vurgu, Dünya Sağlık Örgütü (2022) tarafından da kabul görmüş ve ruh sağlığının tanımında “yetenekleri gerçekleştirmeye, iyi öğrenmeye, topluma katkı yapmaya” yer vermiş, patoloji yokluğundan fazlası olduğunun altı çizilmiştir. Pozitif psikoloji yaklaşımının ortaya attığı bu bileşenlerden birisi de psikolojik iyi oluş yapısıdır. Psikolojik iyi oluş ile kastedilen; bireyin sadece belirgin psikolojik problemleri yaşamaması değil optimal işlevselliğine ve yaşamında gelişme göstermeye odaklanabilmesidir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Seligman’ın (2011) PERMA olarak özetlediği bu psikolojik yapı bireyin mutluluk, sevinç gibi olumlu duygular (positive emotions) deneyimleyebilmesini, etkinliklere tam olarak bağlanabilmesini (engagement), anlamlı sosyal ilişkiler kurabilmesini (relationships), kendinden büyük bir hedefe/anlama/varlığa bağlanabilmesini (meaning) ve başarı/ustalık arayışını (accomplishment) temsil etmektedir. Seligman’a (2011) göre bireyin psikolojik olarak iyi olabilmesi sadece psikiyatrik/patolojik bir durum değil bu sayılan işlevlerin de varlığı ile mümkündür. Bu şekilde çevrelenen psikolojik iyi oluş kavramının özellikle ergenlerin ruh sağlığı için önemli bir yapı olduğu düşünülmektedir. Nitekim psikolojik iyi oluşa yönelik müdahalelerin bireyin ruh sağlığının sürekliliği üzerinde etkisini gösteren çalışmalar bu durumun kanıtı niteliğindedir (Kraiss vd., 2022). Buna ek olarak yaşamda anlam gibi psikolojik iyi oluş göstergelerinin, psikolojik stresle olan negatif ilişkisini gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (He vd., 2023). Önemli psikolojik yapılarla ilişkili olan psikolojik iyi oluş, birçok uluslararası kuruluş tarafından da

önemsenmekte ve özellikle ergenlerde iyi oluşun artırılmasına yönelik çalışmalar teşvik edilmektedir (UNICEF, 2025). Tüm bunlardan hareketle özellikle modern çağın getirdiği dijital etmenlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin incelenmesi gerekliliği gündeme gelmektedir.

Teknolojideki gelişmelerle birlikte dijitalleşme giderek kaçınılmaz hale gelmektedir (Lozano-Blasco vd., 2022). Bu dijitalleşme hayatı kolaylaştırmanın yanı sıra bir dizi psikososyal risk ve sorunları da beraberinde getirmektedir (Soriano-Molina vd., 2025). Ergenler özelinde konu ele alındığında ise bu risk ve sorunlar daha kritik hale gelmektedir. Gelişimsel özelliklerine ek olarak dijitalleşme düzeylerinin de yüksek (Shannon vd., 2022) olmasından hareketle, dijitalleşmenin ergen iyi oluşu üzerinde önemli bir faktör olabileceği düşünülmektedir. Nitekim daha önce yapılan meta analiz çalışmaları dijitalleşmenin ergen psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkisini açıkça göstermektedir (Soriano-Molina vd., 2025; Odgers vd., 2020). Dijital yaşamın bu etkilerini açıklamak için uzun zamandır birçok yeni kavram ortaya atılmıştır. Önceleri internet bağımlılığı başlığında incelenen bu etkiler zamanla “oyun bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı vb.” kavramlarla ifade edilmeye başlanmıştır (Montag vd., 2021). Son zamanlarda ise daha kapsayıcı bir terim olarak “dijital bağımlılık” kavramı gündeme gelmiştir (Seema vd., 2022). İlgili kavramın duygusal boyut yansımaları ise dijital tükenmişlik ve dijital stres olarak belirmektedir. Bu çerçevede bağlamında ele alınacak olan dijital stres kavramı, “teknostres” (Brod, 1982) kavramıyla bağlantılı olarak bireyin dijital stresörler nedeniyle psikolojik, davranışsal ya da fiziksel gerilimlerine işaret etmektedir (Salanova vd., 2013). İlgili yapı, yaygınlığı ve sonuçları bağlamında “son dönemin küresel problemi” olarak tanıtılmaktadır (Khan ve Jain, 2022). Lazarus ve Folkman’ın (1987) transaksyonel stres modeline dayanan bu kavram; dijital ortamda bireyin ulaşılabilirlik stresini, onaylanma kaygısını, gelişmeleri kaçırma korkusunu, aşırı dijital içerik tüketimini ve nomofobisini içermektedir (Hall vd., 2021). Bu şekilde çerçevesi çizilen dijital stresin, ergen psikolojik iyi oluşunu açıklamada önemli bir kavram olabileceği düşünülmektedir. Nitekim yapılan bir metaanaliz çalışması direkt olarak dijital stres olarak ele almasa da dijital bağımlılıkların psikolojik iyi oluşla olan negatif ilişkisini ortaya koymaktadır (Yılmaz vd., 2022)

Dijital stresi açıklamaya yönelik yapılan çalışmalar, özellikle sosyal medya kullanımının dijital stresle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (Nick vd., 2022). Sosyal medya ortamlarında yaşanabilecek olumsuz deneyimlerin en yaygınlarından olan siber zorbalığın, ergenlerde dijital stresin önemli bir belirleyicisi olabileceği düşünülmektedir. Smith ve diğerleri (2008a), siber zorbalığı "bir bireyin ya da grubun görece savunmasız bireye karşı sistemli, ısrarlı ve kasıtlı

olarak gerçekleştirdiği saldırgan sanal eylemler" olarak tanımlamaktadır. Bu tanım, siber zorbalığın doğası gereği tekrarlayan ve sürekli bir stres kaynağı olabileceğine işaret etmektedir. Alan yazınında daha önce yapılan meta-analitik çalışmalar, siber zorbalık mağduriyetinin ergenler için önemli bir stresör olduğunu ortaya koymuştur (Kurnaz ve Koçtürk, 2025; Lee vd., 2025). Ancak bu araştırmalar, siber zorbalığın yarattığı stresi çoğunlukla "genel psikolojik stres" veya "travma sonrası stres" bağlamında ele almaktadır. Dijital teknolojilerin kullanımına özgü olan ve görece yeni bir kavram olan "dijital stres" ise bu çalışmalarda doğrudan incelenmemiştir. Oysa dijital stres, günümüzde giderek artan küresel bir problem haline gelmektedir (Khan ve Jain, 2022). Benzer şekilde, siber zorbalık da yakın zamanda yapılan bir meta-analitik çalışmada ergenler arasında oldukça yaygın ve küresel ölçekte ciddi sonuçlar doğurabilecek risk faktörü olarak görülmektedir (Kasturiratna vd., 2025). Bu iki güncel ve küresel problemin birbirleriyle olan etkileşimlerine dönük araştırmalar ise sınırlı görünmektedir. Tüm bunlardan hareketle, siber zorbalık mağduriyetinin ergenlerin dijital stres düzeylerini artırabileceği ve bu yolla psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir.

Özetle; ergenlerin siber zorbalık mağduriyetleri ile dijital stresleri ve psikolojik iyi oluşları arasında karmaşık bir ilişki olabileceği ön görülmektedir. Fakat bu ilişkiler ağından tüm bireyler aynı oranda etkilenmez. Bu durum, bu psikolojik yapıların birbirleriyle olan ilişkilerinde çeşitli psikososyal yapıların düzenleyici roller üstlenebileceğine işaret etmektedir. Bu kapsamda öngörülen modelde psikolojik sağamlık ve yalnızlık değişkenlerinin de önemli belirleyiciler olabileceği düşünülmektedir.

Psikolojik sağamlık, bireyin kriz ya da riskli durumlar karşısında uyum sağlayabilme ve psikolojik işlevselliğini koruyup sürdürebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Masten, 2001). Tanımından da hareketle psikolojik sağamlığın çeşitli psikososyal riskler açısından koruyucu bir faktör olabileceği düşünülmektedir. Nitekim alan yazınında yapılan metaanaliz çalışmaları psikolojik sağamlığın depresyon, anksiyete gibi göstergelerle negatif, iyi oluş ve yaşam doyumu gibi göstergelerle ise pozitif ilişkisine dikkat çekmektedir (Phua ve Chew, 2025; Mesman vd., 2021). Buradan hareketle psikolojik sağamlığın, dijital stres üzerinde düzenleyici bir rol üstlenebileceği ön görülmektedir. Bir başka deyişle ergenlerin siber zorbalık mağduriyeti ile dijital stresleri arasındaki potansiyel ilişkide psikolojik sağamlık düzeyleri önemli bir belirleyici olabilir.

Yalnızlık ise alan yazınında, bireyin sosyal ilişkilerinin nitel ya da nicel olarak yetersiz kaldığında ortaya çıkan ve bireyde hoşnutsuzluk yaratan deneyim olarak ele alınmakta ve

psikososyal bir risk olarak kabul edilmektedir (Perlman ve Peplau, 1982). Nitekim yakın zamanda yapılan metaanaliz çalışmaları da ergenlerde yalnızlığın intihar davranışı (McClelland, 2020), depresif belirtiler (Dun ve Sicouri, 2022) ve anksiyete (Parlikar vd., 2025) ile olan pozitif ilişkisine dikkat çekmektedir. Buradan hareketle yalnızlığın psikolojik iyi oluş üzerinde de düzenleyici bir rol üstlenebileceği ön görülmektedir. Bir başka deyişle ergenlerin dijital stresleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki potansiyel ilişkide yalnızlık düzeyleri önemli bir belirleyici olabilir.

Tüm bunlardan hareketle; ergenlerin psikolojik iyi oluşları modern dünyada çeşitli ulusal ve uluslararası politikalarla (UNICEF, 2025) önemslenmekte ve bu yöndeki çalışmalar teşvik edilmektedir. Çünkü ergenlik dönemi bireyin ruh sağlığı açısından kritik bir dönemi temsil etmektedir (Tolstrup vd., 2025). Psikolojik iyi oluş geçmişten bu yana çeşitli psikososyal etmenlerle açıklanmış olsa da özellikle dijitalleşmeyle olan ilişkisine yönelik çalışmalar sınırlı görünmektedir. Özellikle ergenler arasında dijitalleşmenin giderek arttığı (Shannon vd., 2022) da göz önünde bulundurulduğunda konuya yönelik yapısal çalışmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Bu doğrultuda psikolojik iyi oluşun dijital stres ve siber zorbalık mağduriyeti ile olan doğrudan/dolaylı ilişkilerinin ve psikolojik sağlamlık ile yalnızlığın düzenleyici rollerinin ortaya konulması, önemli bir gereklilik olarak görülmektedir.

### **Eğitim Öğretimle İlişkisi**

Bu çalışma, dijital çağın ergenler üzerindeki psikolojik etkilerini çok boyutlu bir çerçevede ele alarak eğitim-öğretim süreçlerine önemli katkılar sunmaktadır. Siber zorbalık ve dijital stres gibi güncel risk faktörlerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini ortaya koyarken, psikolojik sağlamlık ve yalnızlığın rolünü incelemesi; okullarda önleyici ve güçlendirici müdahale programlarının geliştirilmesine bilimsel bir zemin sağlar. Özellikle rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinde risk tarama, erken müdahale ve koruyucu ruh sağlığı çalışmaları için veri temelli bir yol haritası sunabilir.

Ayrıca çalışma, öğretmenlerin ve okul yöneticilerinin dijital ortam kaynaklı psikososyal riskleri daha iyi anlamalarına yardımcı olarak, güvenli okul iklimi oluşturma çabalarına katkı sağlar. Dijital vatandaşlık eğitimi, akran destek programları ve psikolojik sağlamlığı artırmaya yönelik psiko-eğitim uygulamalarının yapılandırılmasında kullanılabilecek kuramsal ve uygulamalı çıkarımlar üretir. Böylece eğitim ortamlarında yalnızca akademik başarı değil, öğrencilerin bütüncül iyi oluşunun desteklenmesine yönelik sürdürülebilir politikaların geliştirilmesine katkıda bulunur.

### **Mevcut Çalışma**

Bu araştırma, ergenlerin psikolojik iyi oluşlarının dijitalleşme süreçleri ile olan ilişkisini ortaya

koymayı amaçlamaktadır. Daha önce de vurgulandığı üzere psikolojik iyi oluş ergenlik dönemi için kritik olmasının yanında geçmişten bu yana çeşitli değişkenlerle ilişkisi ortaya konmuş bir yapıdır. Bu çalışma, geçmiş dönemlerde yapılan çalışmalara ek olarak dijital değişkenleri merkezine almakta, giderek daha yüksek oranda dijitalleşen ergenlerin psikolojik iyi oluşlarına yönelik yapısal bir açıklama getirmeyi hedeflemektedir. Başka bir deyişle, bütüncül bir model olarak siber zorbalık mağduriyetinin iyi oluşla ilişkisinde dijital stresin aracına rolüne ve psikolojik sağlamlık ile yalnızlığı düzenleyici rolüne odaklanmaktadır. Bu kapsamda araştırma bulgularının hem alan yazınına katkı sunması hem okul temelli müdahaleler için bilimsel temel oluşturması hem de dijital farkındalık için yol gösterici olması beklenmektedir.

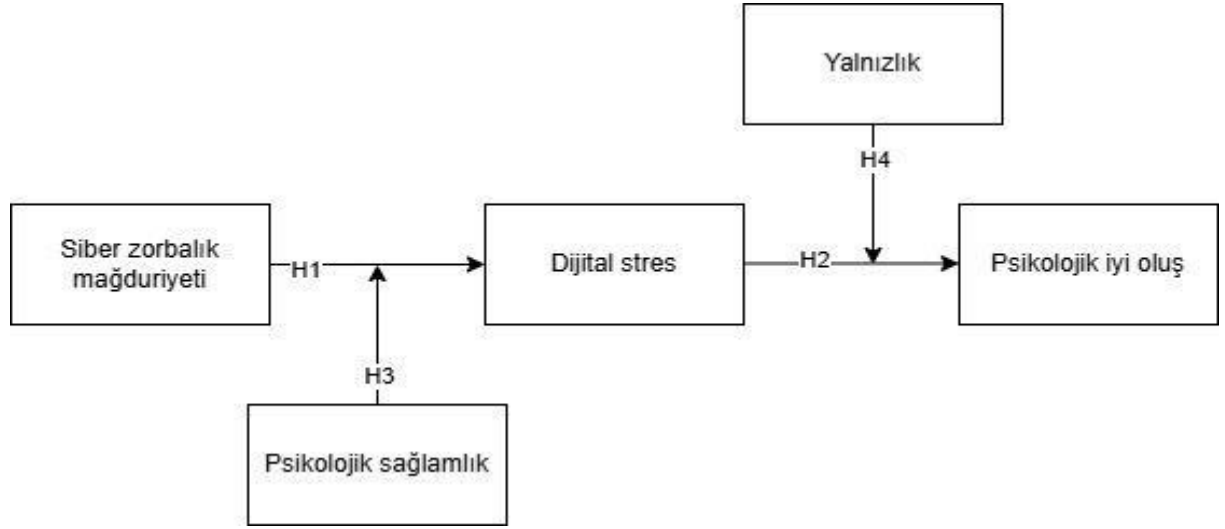
Özetle; ergenlerin psikolojik iyi oluşlarına dönük yapısal bir modeli test etmeyi amaçlayan bu araştırma, ilgili yapı ile siber zorbalık mağduriyeti arasında çeşitli mekanizmaların aracı ve düzenleyici rolünü inceleyecektir. Bu doğrultuda hazırlanan hipotezler ve hipotez modeli (Şekil 1) aşağıda sunulmuştur.

H1. Ergenlerde siber zorbalık mağduriyetinin dijital stres üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H2. Ergenlerde dijital stresin psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H3. Siber zorbalık mağduriyetinin dijital stres üzerindeki etkisi ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerine göre farklılaşır.

H4. Dijital stresin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi ergenlerin yalnızlık düzeylerine göre farklılaşır.



Şekil 1. Hipotez Modeli

## 1. YÖNTEM

### 1.1.Araştırma Deseni

Bu çalışma 15-18 yaş arası ergenlerde siber zorbalık mağduriyeti, dijital stres, psikolojik sağlamlık ve yalnızlığın psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisini ve aracı değişkenleri araştırmak amacıyla tanımlayıcı ve ilişki arayıcı tipte planlanmıştır.

#### Araştırmanın yapılacağı yer ve özellikleri

Araştırma, 2025-2026 eğitim-öğretim yılı bahar dönemi Kayseri ili İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı Kocasinan 75.Yıl Cumhuriyet Anadolu Lisesi ve Kocasinan Atatürk Anadolu Lisesi'nde yapılacaktır.

#### Araştırmanın evren ve örnekleme

Araştırma evrenini, Kayseri ili İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne Kocasinan 75.Yıl Cumhuriyet Anadolu Lisesi ve Kocasinan Atatürk Anadolu Lisesi'nde 24 derslik, 134 öğretmen, toplam 2268 öğrenci eğitim görmektedir. Araştırmada örneklem seçimine gidilmemiş olup evrenin tamamına ulaşmak amaçlanmıştır.

### **Araştırmaya Dahil Edilme Kriterleri**

1. 2025-2026 eğitim-öğretim yılı bahar dönemi Kocasinan 75.Yıl Cumhuriyet Anadolu Lisesi ve Kocasinan Atatürk Anadolu Lisesi'nde eğitim alan,
2. 15-18 yaş arası olan,
3. Zihinsel engeli olmayan,
4. Türkçe konuşabilen, okuyabilen ve yazabilen,
5. Ebeveyni araştırmaya katılmasına izin veren,
6. Araştırmaya katılmayı kabul eden ergenler araştırmaya dahil edilecektir.

### **Araştırmadan dışlanma ölçütleri**

1. Gönüllü olur formunu doldurmayan,
2. Gönüllü olup onay verdikten sonra veri toplama sırasında araştırmadan çıkmayı talep eden bireyler dışlanacaktır.

### **Veri toplama araçları**

Araştırmada veriler “Kişisel Bilgi Formu (EK-1)”, “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (EK-2)”, “Revize Edilmiş Siber Zorbalık Envanteri (EK-3)”, “Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (EK-4)”, “UCLA Yalnızlık Ölçeği (EK-5)” ve “Çok Boyutlu Dijital Stres Ölçeği (EK-6)” ile toplanacaktır.

### **Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından ilgili literatür taranarak hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” öğrencilerin yaş, cinsiyet, sınıf, akademik başarı algısı, sosyal medya/internet kullanımını içeren 9 sorudan oluşmaktadır (Gao vd., 2023; Nematollahi, 2018; Pinquart & Kauser, 2018; Touitou vd., 2016).

### **Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ)**

Diener ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe geçerlilik çalışması Telef (2013) tarafından yapılmıştır. Yedili likert tipinde (1=hiç katılmıyorum,...7= tamamen katılıyorum) ve tek boyuttan oluşan ölçekte 8 madde bulunmaktadır. Ölçekten alınabilecek

minimum puan 8, maksimum puan 56'dır. Ölçekten alınan puanın yükselmesi bireyde psikolojik olarak pek çok kaynağa ve güce sahip olduğu şeklinde yorumlanmaktadır. Ölçeğin güvenirlik çalışması sonucunda Cronbach alfa katsayısı 0.80 olarak hesaplanmıştır (Telef, 2013).

### **Yenilenmiş Siber Zorbalık Ölçeği (YSZÖ)**

Erdur-Baker (2007) tarafından geliştirilen ölçek Topcu ve Erdur-Baker (2010) tekrar revize edilmiştir. Ölçek iki sütun ve 10 maddeden oluşmaktadır. Katılımcıların her maddeyi “Ben yaptım” ve “Bana yapıldı” şeklinde olmak üzere iki açıdan 4'lü Likert tipinde (Hiç, Bir kez, İki ya da üç kez, Üç kezden fazla) değerlendirilmektedir. Ölçekten min 10-max 40 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan puanların artması siber zorbalık ve siber mağduriyet sıklığının arttığını göstermektedir. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı siber zorbalık için 0.69 ve siber mağduriyet için 0.84 olarak saptanmıştır (Topcu ve Erdur-Baker, 2010).

### **Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği**

Smith ve arkadaşları (2008b) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe geçerlilik çalışması Doğan (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin ergen örnekleminde geçerlik güvenirlik çalışması ise Yavuz (2022) tarafından gerçekleştirilmiştir. Öz bildirime dayalı olan ölçek 5'li likert tipinde ve 6 maddeden oluşmaktadır. 2. 4. ve 6. maddeleri ters kodlanan ölçekten min 6-max 30 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan puanların artması bireylerin psikolojik sağlamlığının arttığı anlamına gelmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0.85 olarak tespit edilmiştir (Yavuz, 2022).

### **UCLA Yalnızlık Ölçeği (Ergenler için)**

Ergenlerde yalnızlık düzeyini ölçmek amacıyla Hays ve DiMatteo (1987) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe geçerlilik çalışması Yıldız ve Duy (2014) tarafından yapılmıştır. 8 madde ve tek boyuttan oluşan ölçek, dördümlü likert yapıya sahiptir. Ölçekten min 8-max 32 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan puanların artması ergenlerin yalnızlık düzeylerinin arttığı anlamına gelmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0.74 olarak bulunmuştur (Yıldız & Duy, 2014).

### **Çok Boyutlu Dijital Stres Ölçeği**

Hall ve arkadaşları (2021) tarafından geliştiren ölçeğin Türkçe geçerlilik çalışması Erinç (2023) tarafından yapılmıştır. 24 maddeden oluşan ölçek, “Erişilebilirlik Stresi”, “Onaylanma



Kaygısı”, “Kaçırma Korkusu”, “Bağlantı Yüğü” ve “Çevrimiçi Dikkat” olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır. 5’li Likert tipinde (1=“Kesinlikle katılmıyorum” ile 5 = “Kesinlikle katılıyorum”) puanlanan ölçekten min 24-max 120 puan alınabilmektedir. Alınan puanların artması bireyin dijital stres düzeyinin arttığı anlamına gelmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0.95 olarak bulunmuştur (Erinç, 2023).

## **Ön uygulama**

Çalışmada kullanılacak veri toplama formlarının anlaşılabilirliğini değerlendirmek amacıyla örnekleme dahil edilmeyen 5 ergen ile ön uygulama yapılacaktır. Ön uygulama sonucuna göre Kişisel Bilgi Formunda gerekli düzenlemeler yapılarak forma son şekli verilecektir. Ölçek sorularının anlaşılabilirliği de test edilecektir.

## **Verilerin toplanması**

Veri formları öğrencilere araştırmacılar tarafından ulaştırılacak ve doldurmaları istenecektir. Ergenlere çalışmanın içeriği ve amacı hakkında bilgi verildikten sonra sözlü onaylarına ek olarak 18 yaşında olan katılımcılar için “Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu” (Ek-8) ve 18 yaşından küçük katılımcılar için “Bilgilendirilmiş Veli Gönüllü Olur Formu” nu (Ek-9) doldurmaları talep edilecektir. 18 yaşından küçük katılımcılar için hazırlanan “Bilgilendirilmiş Veli Gönüllü Olur Formu” öğrenci aracılığı ile velisine ulaştırılacak ve onam alınacaktır. Araştırmanın etik izni için Erciyes Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu’ndan onay ve ayrıca araştırmanın yapılacağı kurumun/okulun bağlı olduğu Kayseri İl Milli Eğitim Müdürlüğü’nden yazılı izin alınacaktır.

## **Verilerin Değerlendirilmesi**

Veriler IBM SPSS Statistics 27 (IBM Corp., Armonk, New York, USA) istatistik paket programında değerlendirilecektir. Tanımlayıcı istatistikler olarak birim sayısı ( $n$ ), yüzde (%) verilecektir. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Shapiro-Wilk testi ile değerlendirilecektir. Normal dağılıma uygunluk gösteren ikili grupların karşılaştırılmasında Independent Samples  $t$  Test, üçlü grupların karşılaştırılmasında One-way ANOVA testi kullanılacaktır. Normal dağılıma uygunluk göstermeyen ikili grupların karşılaştırılmasında Mann-Whitney U testi ve üçlü grupların karşılaştırılmasında Kruskal Wallis-H Testi kullanılacaktır. AMOS programı ile de yapısal eşitlik modellemesi uygulanacaktır. Kurulan yapısal eşitlik modellemesi Şekil 1’de verilmiştir. Karşılaştırmalarda  $p < 0.05$  değeri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilecektir.

## Araştırmanın Etik Boyutu

Uygulamaya başlamadan önce Erciyes Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu'ndan etik kurul izni alınacak araştırmaya dahil edilecek kurumun bağlı olduğu İl Milli Eğitim Müdürlüklerinden yazılı izin alınacaktır. Katılımcılara ilk olarak araştırmanın amacı açıklanıp araştırma hakkında bilgi verilecek, kimliklerinin hiçbir şekilde açıklanmayacağı belirtilecek ve olurları yazılı olarak alınacaktır.

## Kaynakça

- Blakemore, S. J. (2019). Adolescence and mental health. *The Lancet*, 393(10185), 2030–2031. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)31013-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)31013-X)
- Brod, C. (1982). Managing technostress: Optimizing the use of computer technology. *The Personnel Journal*, 61(10), 753–757.
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2009). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Social Indicators Research Series*, 39, 67–100. [https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4\\_4](https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_4)
- Doğan, T. (2015). Adaptation of the Brief Resilience Scale into Turkish: A validity and reliability study. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93–102.
- Dunn, C., & Sicouri, G. (2022). The relationship between loneliness and depressive symptoms in children and adolescents: A meta-analysis. *Behaviour Change*, 39(3), 134–145. <https://doi.org/10.1017/bec.2022.13>
- Hall, J. A., Steele, R. G., Christofferson, J. L., & Mihailova, T. (2021). Development and initial evaluation of a multidimensional digital stress scale. *Psychological Assessment*, 33(3), 230–242. <https://doi.org/10.1037/pas0000979>
- Erinç, Z. Ö. (2023) Çok Boyutlu Dijital Stres Ölçeği'nin Türkçe Geçerlilik Güvenilirlik Çalışması (Tez No. 10543772) [Tıpta Uzmanlık tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Hays, R. D., & DiMatteo, M. R. (1987). A short-form measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 51(1), 69–81. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5101\\_6](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5101_6)
- He, X.-X., Wang, X.-Q., Steger, M. F., Ji, L.-J., Jing, K., Liu, M.-F., & Ye, B.-J. (2023). Meaning in life and psychological distress: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 104, Article 104381. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2023.104381>
- Kasturiratna, K. T. A. S., Hartanto, A., Chen, C. H. Y., Tong, E. M. W., & Majeed, N. M. (2025). Umbrella review of meta-analyses on the risk factors, protective factors, consequences and interventions of cyberbullying victimization. *Nature Human Behaviour*, 9(1), 101–132. <https://doi.org/10.1038/s41562-024-02011-6>

- Khan, H. W., & Jain, A. (2022). Stress and anxiety in the digital age: The dark side of digital technology. In *Impact and role of digital technologies in adolescent lives* (pp. 118–123). IGI Global Scientific Publishing.
- Kraiss, J., Redelinghuys, K., & Weiss, L. A. (2022). The effects of psychological interventions on well-being measured with the Mental Health Continuum: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 23, 3655–3689. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00545-y>
- Kurnaz, M. F., & Koçtürk, N. (2025). Addressing cyberbullying in adolescents: A comprehensive meta-analytic evaluation of intervention programs. *Aggression and Violent Behavior*, 84, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2025.102081>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1(3), 141–169.
- Lee, J., Choo, H., Zhang, Y., Cheung, H. S., Zhang, Q., & Ang, R. P. (2025). Cyberbullying victimization and mental health symptoms among children and adolescents: A meta-analysis of longitudinal studies. *Trauma, Violence, & Abuse*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/15248380241313051>
- Lozano-Blasco, R., Latorre-Martínez, M., & Cortés-Pascual, A. (2022). Screen addicts: A meta-analysis of internet addiction in adolescence. *Children and Youth Services Review*, 135, Article 106373. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2022.106373>
- 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>
- McClelland, H., Evans, J. J., Nowland, R., Ferguson, E., & O'Connor, R. C. (2020). Loneliness as a predictor of suicidal ideation and behaviour: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Journal of Affective Disorders*, 274, 880–896. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.004>
- Meeus, W. (2016). Adolescent psychosocial development: A review of longitudinal models and research. *Developmental Psychology*, 52(12), 1969–1993. <https://doi.org/10.1037/dev0000243>
- Mesman, E., Vreeker, A., & Hillegers, M. (2021). Resilience and mental health in children and adolescents: An update of the recent literature and future directions. *Current Opinion in Psychiatry*, 34(6), 586–592. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000741>
- Montag, C., Wegmann, E., Sariyska, R., Demetrovics, Z., & Brand, M. (2021). How to overcome taxonomical problems in the study of Internet use disorders and what to do with “smartphone addiction”? *Journal of Behavioral Addictions*, 9(4), 908–914. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.59>
- Nick, E. A., Kilic, Z., Nesi, J., Telzer, E. H., Lindquist, K. A., & Prinstein, M. J. (2022). Adolescent digital stress: Frequencies, correlates, and longitudinal association with depressive symptoms. *Journal of Adolescent Health*, 70(2), 336–339. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.08.025>

- Odgers, C. L., Schueller, S. M., & Ito, M. (2020). Screen time, social media use, and adolescent development. *Annual Review of Developmental Psychology*, 2(1), 485–502.
- Parlikar, N., Strand, L. B., Kvaløy, K., Espnes, G. A., & Moksnes, U. K. (2025). The prospective association of adolescent loneliness and low resilience with anxiety and depression in young adulthood: The HUNT study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 60(9), 2223–2235. <https://doi.org/10.1007/s00127-025-02888-2>
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 1–18). Wiley.
- Phua, D. Y., & Chew, C. S. M. (2025). Core features of positive mental health in adolescents and their protective role against psychopathology. *Scientific Reports*, 15(1), Article 4228. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-88454-x>
- Salanova, M., Llorens, S., & Cifre, E. (2013). The dark side of technologies: Technostress among users of information and communication technologies. *International Journal of Psychology*, 48(3), 422–436. <https://doi.org/10.1080/00207594.2012.680460>
- Seema, R., Heidmets, M., Konstabel, K., & Varik-Maasik, E. (2022). Development and validation of the Digital Addiction Scale for Teenagers (DAST). *Journal of Psychoeducational Assessment*, 40(2), 293–304. <https://doi.org/10.1177/07342829211056394>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G., & Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 9(4), e33450. <https://doi.org/10.2196/33450>
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008b), The Brief Resilience Scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, N. (2008a). Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(4), 376–385. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01846.x>
- Soriano-Molina, E., Limiñana-Gras, R. M., Patró-Hernández, R. M., & Rubio-Aparicio, M. (2025). The association between Internet addiction and adolescents' mental health: A meta-analytic review. *Behavioral Sciences*, 15(2), Article 116. <https://doi.org/10.3390/bs15020116>

- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Tolstrup, J. S., Larsen, S. R., Kelleher, I., Cannon, M., Lytken Larsen, C. V., & Nordentoft, M. (2025). Mental well-being in adolescence and eight years of follow-up for mental illness, risky behaviours, and mortality in 67,945 15–19-year-olds: A prospective cohort study. *The Lancet Regional Health – Europe*, 58, Article 101435. <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2025.101435>
- Topcu, Ç., & Erdur-Baker, Ö. (2010). The revised cyber bullying inventory (RCBI): Validity and reliability studies. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 660-664. <https://www.10.1016/j.sbspro.2010.07.161>
- UNICEF. (2025). *Helping adolescents thrive: Mental health promotion and prevention*. <https://www.unicef.org/adolescentmentalhealthhub/>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- Yavuz, K. (2022), Ergen Psikolojik Sağlamlığının Yordayıcıları Olarak Özdenetim ve Psikolojik İhtiyaçlar: Bir Karma Model Araştırması, Doktora Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul, (Danışman: Doç. Dr. Hüseyin Ünübol).
- Yıldız, M. A., & Duy, B. (2014). Adaptation of the short-form of the UCLA loneliness scale (ULS-8) to Turkish for the adolescents. *Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 27(3), 194-203. <https://doi.org/10.5350/DAJPN2014270302>
- Yılmaz, Y., Aydoğdu, F., & Koçtürk, N. (2022). A systematic overview of adolescents' smartphone habits and internet addiction during the COVID-19 era. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar – Current Approaches in Psychiatry*, 14(4), 510–517. <https://doi.org/10.18863/pgy.1064501>