

T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ OBEZİTE VE  
BENLİK SAYGISI İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
PSİKOLOJİ BİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan  
Melek Sunde YILDIRIM

Tez Danışmanı  
Yrd. Doç. Dr. Güzin Mukaddes SEVİNÇER

İSTANBUL – 2016



## TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI SOYADI** : Melek Sunde YILDIRIM
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Obezite Ve Benlik Saygısı ile İlişisini İncelenmesi
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- BİLİM DALI** : Psikoloji
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 30.05.2016
- SAYFA SAYISI** : 122
- TEZ DANIŞMANLARI** : Yrd. Doç. Dr. Güzin M. SEVİNÇER
- DİZİN TERİMLERİ** : Ergenlik, İnternet Bağımlılığı, Obezite, Benlik Saygısı
- TÜRKÇE ÖZET** : Bireylerin beden kitle endeksi değerleri internet bağımlılığı ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır. İnternet bağımlılığı düzeyi normal kilolu olan bireylerde diğer bireylere oranla daha düşük olduğu saptanmıştır. Bireylerin internet bağımlılığı düzeyi arttıkça benlik saygısı düştüğü ve yeme bağımlılığı düzeyi ise arttığı saptanmıştır.
- DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne  
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Melek Sunde YILDIRIM

T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ OBEZİTE VE  
BENLİK SAYGISI İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
PSİKOLOJİ BİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan  
Melek Sunde YILDIRIM

Tez Danışmanı  
Yrd. Doç. Dr. Güzin Mukaddes SEVİNÇER

İSTANBUL – 2016

## **BEYAN**

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının ederlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Melek Sunde YILDIRIM


... / ... / 2016




T.C  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Melek Sunde YILDIRIM' nin "Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Obezite ve Benlik Saygısı İle İlişkisinin İncelenmesi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Bilim Dalı Psikoloji anabilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan   
Yrd. Doç. Dr. Necmettin AKSOY

Üye   
Yrd. Doç. Dr. Güzin M. SEVİNÇER  
(Danışman)

Üye   
Yrd. Doç. Dr. Elif GÜNERİ

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.... / .... / 2016

İmzası

Doç. Dr. Ragıp Kutay KARACA

Enstitü Müdürü

## ÖZET

**Giriş:** Küresel ölçekte yaygınlaşan ve günlük yaşamın vazgeçilmezi olan internet kullanımı birçok faydasıyla beraber aynı oranda riskleri de mevcuttur. İnternetin kontrolsüz ve aşırı kullanımı özellikle kritik dönem olan ergenlikte obezite gibi sağlık sorunlarına yol açabileceği gibi benlik saygısını da olumsuz yönde etkileyebilir.

**Amaç:** Ergenlerde internet bağımlılığı prevalansının belirlenmesi ile internet bağımlılığının benlik saygısı ve obezite üzerindeki etkisinin saptanmasıdır.

**Gereç ve Yöntem:** Bu araştırma İstanbul İli Avcılar ilçesindeki Avcılar Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesindeki 384 öğrenci üzerinde İnternet Bağımlılığı Testi, Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri ve Yale Yeme Bağımlılığı ölçeği kullanılarak yapılmıştır. Veriler sosyodemografik bilgileri, yaşam tarzı ve beslenme alışkanlıklarını içeren yapılandırılmış bir anket formu kullanılarak toplanmıştır. Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 21.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (sayı, yüzde, ortalama, standart sapma) kullanılmıştır. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup arasındaki farkı Mann Whitney-U testi, ikiden fazla grup durumunda parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Kruskal Wallis H-Testi ve regresyon analizi yapılmıştır.

**Bulgular:** Araştırma dâhilinde kişisel bilgi formunu ve anket sorularını yanıtlayan 327'si (%85,2) erkek ve 57'si (%14,8) kız olmak üzere toplam 384 birey ile çalışılmıştır. Bireylerin yaş ortalaması  $16.05 \pm 1.23$  (min. da 14 yaş, max. da 19 yaşında) olduğu görülmüştür. Bireylerin internet bağımlılığı ölçeğinin ortalaması  $(34.97 \pm 14.64)$  olduğu saptanmıştır. Bireylerin beden kitle endeksi değerleri internet bağımlılığı ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [ $k-w=6.693$ ,  $p=.035$ ]. İnternet bağımlılığı düzeyi normal kilolu olan bireylerde diğer bireylere oranla daha düşük olduğu saptanmıştır. Bireylerin internet bağımlılığı düzeyi arttıkça benlik saygısı düştüğü ve yeme bağımlılığı düzeyi ise arttığı saptanmıştır.

**Sonuç:** İnternet bağımlılığı, ergenlik döneminde aşırı kiloluluk ve benlik saygısında düşüş bakımından bir risk teşkil etmekte, bu nedenle ilişkili faktörlerin göz önüne alınması önemli bir husustur. İnternet bağımlılığı ergenlerin beslenme alışkanlıkları ve yaşam tarzını etkileyen sağlık açısından önemli bir tehdit unsurudur. Benlik

saygıları düşük bireyler kendilerini daha rahat hissedecekleri sanal ortamları tercih edebilmekte ve interneti bağımlılık haline getirebilmektedirler. Bu yönleriyle İnternet bağımlılığı önem gerektiren bir halk sağlığı sorunu olduğu göz önüne alınarak bu sorunun yayılmasını önlemek için etkili önlemler gereklidir.

**Anahtar Kelimeler:** Ergenlik, İnternet Bağımlılığı, Obezite, Benlik Saygısı





## SUMMARY

**Introduction:** The widespread use of the Globally speaking, Internet use is both widespread and indispensable to daily life on a global scale but arguably may be just as hazardous as beneficial. In short, uncontrolled, excessive Internet use amongst adolescents can affect self-esteem, leading to health problems such as obesity

**Purpose:** Self-esteem of adolescents with internet addiction determine the prevalence of Internet addiction and determining its effect on obesity. To determine the prevalence of Internet addiction and obesity amongst adolescents, and identify any causal relationship between them and levels of self-esteem within the same group.

**Materials and Methods:** This study involved a sample of 384 students attending Avcılar Vocational Technical High School, in the Avcılar district of Istanbul. Data was collected using the Internet Addiction Test, the Coopersmith Self-Esteem Inventory and the Yale Food Addiction Scale, while a structured questionnaire rendered further information on demographics, lifestyle and eating habits, which was analyzed using descriptive statistical methods (number, percent , mean, standard deviation ) via the SPSS ( Statistical Package for Social Sciences: Windows 21.0) program. Regarding quantitative data, the Mann Whitney- test was deployed to compare differences between two groups, while the Kruskal- Wallis H- test and regression analysis was used for comparisons between groups of parameters in the case of more than two groups. The difference between the two groups for comparison of quantitative data,

**Findings:** Of the 384 individuals who completed the Personal Information Form and the questionnaire, 327 (85.2%) were male and 57 (14.8% ) female. The average age was found to be  $16:05 \pm 1.23$  ( minimum 14, maximum 19 years old). The average of the individual Internet addiction scale ( $34.97 \pm 14.64$ ) was found to be. Statistically speaking, a significant correlation was noted between body mass index values and scores on the Internet addiction scale [ $k- w = 6.693$  ,  $p = .035$ ) Internet addiction levels in individuals with normal weight were found to be lower than the other individuals. Internet addiction level increases self-esteem of individuals declined and food addiction level was found to increase.

**Result:** Internet addiction, adolescence constitutes a reduction in the risk of overweight and self-esteem, so the consideration of related factors is important. The internet addiction is a threat for adolescences in terms of nutrition habits and health which influences the lifestyle. The people whose personality respect is low prefers the cyberspace where they feel comfortable themselves and make addiction the internet. With these aspects effective precautions are required to prevent spreading of this problem by taking into account that the internet addiction is a public health problem.

**Keywords :** Adolescence, Internet addiction, obesity, Self-Esteem



# İÇİNDEKİLER

	<b>SAYFA</b>
<b>ÖZET</b>	I
<b>SUMMARY</b>	III
<b>İÇİNDEKİLER</b>	V
<b>KISALTMALAR LİSTESİ</b>	VII
<b>TABLolar LİSTESİ</b>	XII
<b>EKLER LİSTESİ</b>	XIII
<b>ÖNSÖZ</b>	XIV
<b>GİRİŞ</b>	1
<b>BİRİNCİ BÖLÜM: ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ</b>	5
1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi	5
1.2. Araştırmanın Problemi	7
1.3. Alt Problemler	7
1.4. Varsayımlar	8
1.5. Sınırlılıklar	8
<b>İKİNCİ BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE</b>	9
2.1. Ergenlik ve Tanımı	9
2.1.1. Ergenliğe Kuramsal Yaklaşımlar	10
2.1.2. Ergenliğin Temel Değişimleri	12
2.1.2.1. Bedensel Gelişim	12
2.1.2.2. Bilişsel Gelişim	13
2.1.2.3. Duygusal Gelişim	13
2.1.2.4. Sosyal Gelişim	14
2.1.3. Ergenlik Ve Beden İmgesi	15
2.1.4. Ergenlikte İnternet Kullanımı	15
2.2. İnternet'in Tanımı ve Özellikleri	17
2.2.1. İnternet'in Tarihi Gelişimi	17
2.2.2. İnternet Bağımlılığı	19
2.2.4.1. İnternet bağımlılığı tanı ölçütleri	20
2.2.4.2. Young'ın internet bağımlılığı için tanı ölçütleri	20
2.2.4.3. Goldberg'ın internet bağımlılığı için tanı ölçütleri	21
2.2.4.4. Griffiths' in internet bağımlılığı için tanı ölçütleri	21
2.2.3. İnternet Bağımlılığının görülme sıklığı	23
2.3. Obezite	27
2.3.1. Obezitenin Yaygınlığı	29

2.3.2. Ergenlerde Beslenme Sorunları	30
2.3.2.1. Anoreksiya Nervoza ve Bulimia Nervoza	33
2.3.2. Obezite ve Yeme Bağımlılığı	34
2.4. Benlik Ve Benlik Saygısı	36
2.4.1. Benlik Kavramı	36
2.4.2. Benlik Saygısı	39
2.4.2.1 Benlik saygısı ve Ergenlik Dönemi	40
2.4.2.2. Benlik Saygısı ve Obezite	41
2.4.2.3. Benlik Saygısı ve İnternet Bağımlılığı	43
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM VE TEKNİKLER</b>	45
3.1. Evren ve Örneklem	45
3.2. Araştırmanın Tipi	45
3.3. Araştırmanın Bağımlı ve Bağımsız Değişkenleri	45
3.4. Araştırmanın Hipotezi	45
3.5. Veri Toplama Araçları	46
3. 5. 1. Kişisel bilgi formu	46
3. 5. 2. İnternet bağımlılık ölçeği	46
3. 5. 3. Coopersmith benlik saygısı ölçeği	47
3. 5. 4. Yale yeme bağımlılığı ölçeği	47
3.6. Verilerin İstatistiksel Analizi	49
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR</b>	50
<b>SONUÇ ve ÖNERİLER</b>	100
<b>KAYNAKÇA</b>	112
<b>EKLER</b>	-
<b>ÖZGEÇMİŞ</b>	-

## KISALTMALAR LİSTESİ

<b>VKİ / BMI</b>	:	Vücut Kitle İndeksi / Body Mass Index
<b>DSÖ/ WHO</b>	:	Dünya Sağlık Örgütü
<b>TURDEP</b>	:	Türkiye Diyabet Prevalansı
<b>TÜİK</b>	:	Türkiye İstatistik Kurumu
<b>YFAS</b>	:	Yale Food Addiction Scale-Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği
<b>AN</b>	:	Anoreksiya Nervosa
<b>BN</b>	:	Bulimia Nervosa
<b>NCHS</b>	:	National Center for Health Statistics
<b>a.g.e.</b>	:	Adı geçen eser
<b>ARPA</b>	:	Advansed Research Project Agency
<b>DARPA</b>	:	Defense Advansed Research Project Agency
<b>NSF</b>	:	Milli Bilim Kurumu
<b>NREN</b>	:	National Research and Education Network
<b>ODTÜ</b>	:	Orta Doğu Teknik Üniversitesi
<b>TCP/IP:</b>	:	Control Protokol/ İnternet Protokol
<b>TUBİTAK</b>	:	Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu
<b>Kg</b>	:	Kilogram
<b>Cm</b>	:	Santimetre

## TABLolar LİSTESİ

		<b>Sayfa</b>
<b>Tablo 1</b>	Araştırmaya Katılan Bireylerin Çeşitli Değişkenlere İlişkin Dağılımı	50
<b>Tablo 2</b>	Bireylerin İnternet Bağımlılığı, Coopersmith Benlik Saygısı ve Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeklerinden Aldıkları Puan Ortalamalarının Gruba Göre Dağılımı	52
<b>Tablo 3</b>	Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Grupların İnternet Bağımlılığı Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeğinin Puanları Açısından Mann Whitney U-Testi İle Karşılaştırılması	53
<b>Tablo 4</b>	Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Grupların Yeme Bağımlılığı Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U-Testi İle Karşılaştırılması	54
<b>Tablo 5</b>	Bireylerin Kaçınıcı Sınıfta Okudukları İle Bireylerin İnternet Bağımlılığı Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeğinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	55
<b>Tablo 6</b>	Bireylerin Kaçınıcı Sınıfta Okudukları İle Bireylerin Yeme Bağımlılığı Envanterinin alt Ölçeklerinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	56
<b>Tablo 7</b>	Bireylerin Yaşları İle Bireylerin İnternet Bağımlılığı Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeğinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	57
<b>Tablo 8</b>	Bireylerin Yaşları İle Bireylerin Yeme Bağımlılığı Envanterinin alt Ölçeklerinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	58
<b>Tablo 9</b>	Bireylerin Beden Kitle Endeksleri İle Bireylerin İnternet Bağımlılığı Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeğinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	59
<b>Tablo 10</b>	Bireylerin Beden Kitle Endeksleri İle Bireylerin Yeme Bağımlılığı Envanterinin alt Ölçeklerinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	60
<b>Tablo 11</b>	Bireylerin Algıladıkları Aile Üyeleriyle Olan İlişki Durumlarına Göre Grupların İnternet Bağımlılığı Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeğinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H-Testi İle Karşılaştırılması	61
<b>Tablo 12</b>	Bireylerin Algıladıkları Aile Üyeleriyle Olan İlişki Durumlarına Göre Grupların Yeme Bağımlılığı Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları	62

	Açısından Kruskal Wallis H-Testi İle Karşılaştırılması	
<b>Tablo 13</b>	Bireylerin Algıladıkları Aile Gelir Düzeylerine Göre Grupların İnternet Bağımlılığı Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeğinin Puanları Açısından Mann Whitney U-Testi İle Karşılaştırılması	64
<b>Tablo 14</b>	Bireylerin Algıladıkları Aile Gelir Düzeylerine Göre Grupların Yeme Bağımlılığı Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U-Testi İle Karşılaştırılması	65
<b>Tablo 15</b>	Bireylerin Algıladıkları Okul Başarı Düzeylerine Göre Grupların İnternet Bağımlılığı Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeğinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H-Testi İle Karşılaştırılması	67
<b>Tablo 16</b>	Bireylerin Algıladıkları Okul Başarı Düzeylerine Göre Grupların Yeme Bağımlılığı Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H-Testi İle Karşılaştırılması	68
<b>Tablo 17</b>	Bireylerin Kendilerine Ait Bir Bilgisayarının Olup Olmamasına Göre Grupların İnternet Bağımlılığı Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeğinin Puanları Açısından Mann Whitney U-Testi İle Karşılaştırılması	70
<b>Tablo 18</b>	Bireylerin Kendilerine Ait Bir Bilgisayarının Olup Olmamasına Göre Grupların Yeme Bağımlılığı Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U-Testi İle Karşılaştırılması	72
<b>Tablo 19</b>	Bireylerin Günlük Ortalama Kaç Saat İnternete Girdikleri İle Bireylerin İnternet Bağımlılığı Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeğinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	74
<b>Tablo 20</b>	Bireylerin Günlük Ortalama Kaç Saat İnternete Girdikleri İle Bireylerin Yeme Bağımlılığı Envanterinin alt Ölçeklerinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	74
<b>Tablo 21</b>	Bireylerin Sigara Kullanıp Kullanmadıklarına Göre Grupların İnternet Bağımlılığı Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeğinin Puanları Açısından Mann Whitney U-Testi İle Karşılaştırılması	76
<b>Tablo 22</b>	Bireylerin Sigara Kullanıp Kullanmadıklarına Göre Grupların Yeme Bağımlılığı Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U-Testi İle Karşılaştırılması	77

<b>Tablo 23</b>	Bireylerin Alkollü İçecek Hiç Kullanıp Kullanmadıklarına Göre Grupların İnternet Bağımlılığı Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeğinin Puanları Açısından Mann Whitney U-Testi İle Karşılaştırılması	78
<b>Tablo 24</b>	Bireylerin Alkollü İçecek Hiç Kullanıp Kullanmadıklarına Göre Grupların Yeme Bağımlılığı Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U-Testi İle Karşılaştırılması	78
<b>Tablo 25</b>	Bireylerin Kendi Kilolarını Nasıl Değerlendirdiklerine Göre Grupların İnternet Bağımlılığı Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeğinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H-Testi İle Karşılaştırılması	81
<b>Tablo 26</b>	Bireylerin Kendi Kilolarını Nasıl Değerlendirdiklerine Göre Grupların Yeme Bağımlılığı Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H-Testi İle Karşılaştırılması	82
<b>Tablo 27</b>	Bireylerin Spor Yapma Sıklıklarına Göre Grupların İnternet Bağımlılığı Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeğinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H-Testi İle Karşılaştırılması	84
<b>Tablo 28</b>	Bireylerin Spor Yapma Sıklıklarına Göre Grupların Yeme Bağımlılığı Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H-Testi İle Karşılaştırılması	85
<b>Tablo 29</b>	Bireylerin Beden Kitle Endeksi Değerlerine Göre Grupların İnternet Bağımlılığı Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeğinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H-Testi İle Karşılaştırılması	87
<b>Tablo 30</b>	Bireylerin Beden Kitle Endeksi Değerlerine Göre Grupların Yeme Bağımlılığı Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H-Testi İle Karşılaştırılması	89
<b>Tablo 31</b>	Bireylerin İnternet Bağımlısı Olup Olmamasına Göre Grupların Benlik Saygısı ve Yeme Bağımlılığı Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U-Testi İle Karşılaştırılması	91
<b>Tablo 32</b>	Bireylerin Yeme Bağımlısı Olup Olmamasına Göre Grupların Benlik Saygısı ve İnternet Bağımlılığı Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U-Testi İle Karşılaştırılması	93
<b>Tablo 33</b>	Bireylerin Benlik Saygısı, İnternet Bağımlılığı ve Yeme Bağımlılığı Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	94



<b>Tablo 34</b>	Bireylerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Benlik Saygısı Üzerine Etkisinin İncelenmesi	98
<b>Tablo 35</b>	Bireylerin Yeme Bağımlılığı Düzeylerinin Benlik Saygısı Üzerine Etkisinin İncelenmesi	98
<b>Tablo 36</b>	Bireylerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Yeme Bağımlılığı Üzerine Etkisinin İncelenmesi	99



## EKLER LİSTESİ

- EK-A** : Avcılar Kaymakamlık İzni
- EK-B** : İnternet Bağımlılık Ölçeği
- EK-C** : Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği
- EK-D** : Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği
- EK-E** : Sosyodemografik Veri Formu



## ÖNSÖZ

Tez çalışmamı görseydi bana bakıp “Aferin kızım, gel bir öpeyim” derdi; bana hep ‘öğrenci’ kalmayı öğreten, insan olmaya dair erdemleri aşıl原因an ilk ve ilkokul öğretmenim rahmetli BABAM’ a sonsuz saygı ve teşekkürü bir borç bilirim.

Bu eserin ortaya çıkma süreci boyunca destek, yönlendirme, yol gösterme ve hoşgörü adına hiçbir şeyi esirgemeyen, tez danışmanım; hocam; Sayın Yrd. Doç. Dr. M. Güzin SEVİNÇER’ e teşekkür ederim.

Araştırmanın veri toplama sürecinde, beni samimiyetle karşılayıp uygun yönlendirmeleri yapan Avcılar Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi okul müdürü, okul müdür yardımcıları ve öğretmenler ile araştırmaya katılan tüm öğrencilere teşekkür ederim.

Son olarak; eğitim hayatım boyunca maddi ve manevi desteklerini her zaman hissettiğim, sonsuz sevgileriyle hep yanımda olan çok değerli AİLEM’e teşekkür ediyorum.

## GİRİŞ

Dünyadaki bütün insanları etkisi altına alan ve kolayca ulaşabildiğimiz internet; son yüzyıla damgasını vurmuştur öyle ki hayali zor bilgi birikimini de içinde barındırmaktadır. Bu haliyle kişilerarası sanal iletişimin yanı sıra bilgi birikimiyle de insanları ağa çekmektedir.<sup>1</sup>

Bireyin internet kullanımında mesleki, ekonomik ve toplumsal konumu etkili olmakla birlikte ruhsal durumu da kullanım amacını belirleyen faktörlerdendir. Yetişkinlerin internet kullanımındaki amacı özellikle bilgi, iletişim, haber takibi vb. iken; gençlerin ise oyun, eğlence, merak ve ödev temini gibi amaçlar olmaktadır. Gençler, ödevlerini hazırlamak, çeşitli konularda merak gidermek, yeni arkadaşlıklar geliştirmek ya da zaman geçirmek amacıyla sıkça internete bağlanmaktadır. Genel olarak internet kullanım amacı; elektronik olarak mektuplaşma (elektronik posta), sohbet, etkileşimli konferans, bilgi kaynaklarına erişim, haber alma, yazı ses-görüntü dosyalarını başka bir bilgisayardan kendi bilgisayarına çekebilme, sanal ortamda alışveriş edebilme, kamusal bilgi ve belge gönderme/alma gibi etkinlikler ve eylemlerdir.<sup>2</sup>

İnternet kullanımı hayatımızda pek çok alanda geniş bir yer bulmaya başlamıştır. Ancak internetin, öngörüldüğünden daha hızlı yaygınlaşması yanında bazı sorunları da ortaya çıkarmaya başlamıştır. Bazı bireyler internet kullanımını gereksinim duydukları miktarla sınırlarken, bazılarının bu sınırlamayı yapamadığı için iş, okul ve sosyal yaşamlarında aşırı kullanım nedeniyle sorunlar yaşadığı görülmüştür.<sup>3</sup> Farklı yaş grubunda görülmesi muhtemel olan internet bağımlılığı, özellikle 12-18 yaş grubu açısından bir tehlike haline gelmiştir. Ülkemizde de toplam nüfus içinde gençlerin oranındaki fazlalık göz önüne alındığında internet bağımlılığı üzerinde durulması gereken bir sorun halini almıştır.<sup>4</sup>

TÜİK, hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırmasında (2015): Evde internet erişimi olmayan hane oranı %29,6 olup, evden internet erişimi olan haneler içinde internete bağlı araçların kullanım yüzdesi ise masaüstü bilgisayar %24, taşınabilir bilgisayar (Dizüstü, tablet, netbook vb.) %48,8, cep telefonu (Akıllı telefon dâhil) %92,7, oyun konsolu %2,4, internete bağlanabilen TV %13,8 şeklindedir. Son

<sup>1</sup> Ali Saffet Gönül, Patolojik İnternet Kullanımı, In: Yeni Symposium, 2002, 40 (3): 105-110, s.105.

<sup>2</sup> Mehmet Karaca, Sosyolojik Bir Olgu Olarak İnternet Gençliği; Elazığ Örneği, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Fırat Üniversitesi, Elazığ, 2007, s.102.(**Yayımlanmamış Doktora Tezi**)

<sup>3</sup> Aylin Tutgun, Öğretmen Adaylarının Problemlı İnternet Kullanımlarının İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2009, s.1.(**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>4</sup> Tamer Özsoy, Fastfood'dan Facebook'a: İnternet Bağımlılığı, Akademik Bilişim'09 - XI. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri, 11-13 Şubat 2009, Harran Üniversitesi, Şanlıurfa, 2009, s.651.

üç ay (Ocak, şubat, Mart 2015) içinde bireylerin (16-74 yaş grubu) internet kullanım oranının en yüksek olduğu 16-24 yaş grubudur. Bu grubun internet kullanımı yüzdesi toplamda %77 olup kadınlarda %68,9, erkeklerde %85,1 dağılıma sahiptir. Eğitim durumuna göre internet kullanım yüzdesi en yüksek olan 'yüksekokul, fakülte ve daha üstü' %94,1, 'lise ve dengi' ise %80,6 oranla ikinci sıradadır.<sup>5</sup>

Ergenler, teknolojiye eğilimi daha fazla olduğu ve daha çok merak ettikleri için interneti diğer yaş gruplarına oranla oldukça fazla kullanmaktadırlar.<sup>6</sup> Ögel, gençliğin interneti bir isyan ortamı olarak görüp sürekli yapmaları gerekenleri dikte eden ebeveyne yönelik bir savunma durumudur. Bu nedenle internet bağımlılığı, aile içinde yaşanan çatışmalar ve iletişimsizlikten daha da çok beslenir. İnternet, ergenler için oldukça iyi bir kendini ifade etme, sesini duyurma ve kendini gerçekleştirme alanı niteliğindedir.<sup>7</sup> Ceyhan, çağımızda internet kullanımının gerekliliği kaçınılmaz olup özellikle ergenlik döneminde bireylerin sosyal tasdik ve akran kabulü ön plana çıkmasıyla internete yönelimi daha fazla olduğunu belirtmiştir. Bu neden ile ergenler arasında internette, sohbet odalarında konuşmak, mesajlar yolu ile paylaşımda bulunmak ve zaman geçirmek artmaktadır. Bunun sonucunda, bazı ergenlerde günlük hayatının işlevini bozacak düzeyde internet kullanımı başka bir deyişle patolojik internet kullanım belirtileri gösterir.<sup>8</sup>

Gelişen teknoloji ile beraber özellikle ulaşım, üretim ve tarım alanlarında kolaylaşan yaşam biçimine bağlı fiziksel aktivitede azalma ve beslenme alışkanlıklarındaki değişim obezite sıklığını artırmaktadır. Buna neden olan faktörler arasında: ayaküstü, hızlı yenen sağlıksız besinlerle karbonhidrattan ve şekerden zengin, bitkisel liflerden fakir, aşırı yağlı beslenme şekli vardır. Bunu yanı sıra boş zaman aktivitesi olarak kolaylıkla ulaşılan teknolojik araçların (cep telefonu, televizyon, bilgisayar, ev sineması vb.) kullanımının yaygınlaşması obezitenin artmasına büyük ölçüde etkili olan faktördür.<sup>9</sup>

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010: Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporuna göre Türkiye'de 6-18 yaş grubu çocukların %8.2'si şişman (obez), %14.3'ü hafif şişman, %14.9'u zayıf ve %3.9'u ise çok zayıftır. Veriler hafif şişmanlık durumunun oldukça önemli bir sorun olduğunu ve

<sup>5</sup> Türkiye İstatistik Kurumu, <http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.Do?AltId=1048>. (Erişim Tarihi: 03.02.2016)

<sup>6</sup> Ayten Doğan, İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2013, s.7. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>7</sup> Kültegin Ögel, İnternet Bağımlılığı, İnternetin Psikolojisini Anlamak Ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul, 2012, s.21.

<sup>8</sup> Esra Ceyhan, Ergen Ruh Sağlığı Açısından Bir Risk Faktörü: İnternet Bağımlılığı, Çocuk Ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 2008, 15.2: 109-116, s.111-115.

<sup>9</sup> Türkiye Endokrinoloji Ve Metabolizma Derneği, [http://www.turkendokrin.org/files/file/OBEZITE\\_TTK\\_web.pdf](http://www.turkendokrin.org/files/file/OBEZITE_TTK_web.pdf) (Erişim tarihi: 21.01.2016)

gerekli önlemler alınmadığında şişmanlık sorununa doğru kaymanın olabileceğini göstermektedir. Türkiye'deki hane halklarının büyük çoğunluğu televizyon (%93.3), cep telefonu (%91.9), bilgisayar (%45.3) gibi iletişim aletlerine sahiptir. Hanelerin %30'unda internet bağlantısı vardır ve bu oran kentteki hanelerde %36.7'ye yükselmektedir. 12 yaş ve üzeri bireylerin son 7 günde, günde 30 dakika veya daha fazla süre ile spor yapma durumları incelendiğinde, erkeklerin %67.6'sının, kadınların %76.5'nin, Türkiye genelinde ise %71.9'unun egzersiz yapmadığı saptanmıştır. 12 yaş ve üzeri bireylerin sedanter aktiviteler için harcadıkları ortalama sürenin erkeklerde 3.9 saat, kadınlarda 3.3 saat ve toplamda 3.6 saat olduğu hafta sonu ise bu sürenin erkekler için değişmediği, kadınlarda ve toplamda ise azaldığı (sırasıyla 3.1 ve 3.5) belirlenmiştir.<sup>10</sup>

Günümüzde hastalıklar konusunda önlem ve sağlığı geliştirmede olumlu sağlık davranışlarının desteklenmesi ve sağlıklı yaşam modelinin benimsenmesi önemli bir etkidir. Bireyin sağlıklı durumunu koruyacak, sürdüreceği ve geliştireceği davranışları kazanması ve kendi sağlığı ile ilgili doğru kararlar almasıyla doğru orantılıdır. Birçok hastalığın temeli çocukluk ve ergenlik dönemine uzanmakta fakat toplumsal hastalıkla çocukluk ve ergenlik dönemindeki bu ilinti çoğu zaman göz ardı edilmektedir. Yapılan çalışmada 10-18 yaş arası ergenlerin televizyon ve bilgisayar karşısında geçirdikleri süre günlük 4 saati aşmakta ve bu sürelerde enerji ve yağ değeri yüksek besinler tüketmektedir. Kilolu ve şişman ergenlerin günlük televizyon izleme süreleri zayıf ve normal kilolu ergenlere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.<sup>11</sup> Yapılan bir başka çalışmada obezite ve fazla kilolu olan öğrencilerde İnternet Bilişsel Değerlendirme Ölçeği puanı obez ve fazla kilolu olmayan öğrencilere göre daha yüksek saptanmıştır. VKİ ile internet bağımlılık düzeyi doğru orantılı olup henüz diğer bağımlılık türlerindeki gibi tam çerçevesi çizilmiş tanı kriteri olmasa da internet bağımlılığının obezite üzerinde etkisinin olması obezite ile mücadele de önemli adımdır.<sup>12</sup> Amerika Birleşik Devletleri'nde fazla kilolu veya obez çocukların %25'inde, televizyon, bilgisayar gibi ekran karşısında geçirilen hareketsiz yaşam tarzının obezitenin gelişmesinde önemli bir etken olduğu saptanmıştır.<sup>13</sup>

<sup>10</sup> Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010: Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 931, Ankara 2014, s.507-560.

<sup>11</sup> Emine Aksoydan ve Nihan Çakır, Adölesanların Beslenme Alışkanlıkları, Fiziksel Aktivite Düzeyleri Ve Vücut Kitle İndekslerinin Değerlendirilmesi, Gülhane Tıp Dergisi, 2011, Cilt: 53;4, 264-270, s.268-269.

<sup>12</sup> Ülkü Yıldız, Üniversite Öğrencilerinde Obezite Oluşumunda İnternet Bağımlılığının Etkisinin Saptanması, Tıp Fakültesi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2014, s.78-84.( **Tıpta Uzmanlık Tezi**)

<sup>13</sup> Hasan Hüseyin Çam, Adölesanlarda İnternet Bağımlılığı Prevalansı İle Psikopatolojik Semptomlar Ve Obezite Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas, 2014, s.2.( **Doktora Tezi**)

Obezite yaşam kalitesine etki ederken özellikle ergenlerde vücut, benlik imajına ilişkin olumsuz düşünceler; sıklıkla tembellik, aldırma ve aptal olarak algılanma günlük yaşamda bazı olumsuzluklara neden olmaktadır. Genelde obez çocuklar, obez olmayanlara göre kendilerini daha negatif algılamaktadırlar. Ayrıca çocukluk çağı obezitesi bu çocukların aile içi ve arkadaşlık ilişkilerine, okul başarısına etki etmektedir.<sup>14 15</sup> Ergenlik dönemindeki meydana gelen değişimler, ergende sağlık ve beslenme davranışlarının değişimiyle paralellik sergilemektedir. Özellikle sigara ve alkol kullanımı, hızlı ve ayaküstü yenen sağlıksız beslenme gibi sağlıkla ilgili olumsuz davranışlar bakımından risk altında olan ergenler için kaygıyı beraberinde getirmektedir.<sup>16</sup>

İnternet ve bilgisayarın aşırı kullanımı, özellikle okul çağındaki ergenlerin akademik ve kişisel gelişimini olumsuz yönde etkilemekte, aşırı internet kullanımı kişiyi bağımlı hale getirebilmektedir. Ergenler üzerinde yapılan araştırmalar internet bağımlılığının ergenleri yoğun bir biçimde etkilediği saptanmıştır.<sup>17</sup>

Dolayısıyla, gençlerde görülen hareketsiz yaşam ve iletişim teknolojilerinin kullanımının sıklığı ve sağlıksız beslenme alışkanlıkları ergenlerde kilo artışına neden olmasıyla birlikte internet bağımlılığı da ergenlerin davranışsal, ruhsal ve sosyal olarak etkilemektedir.<sup>18</sup> İnternet bağımlılığı eğitim ve davranış bilimlerinde araştırma alanı olarak giderek artan bir öneme sahiptir bu amaçla bu tez çalışmasında internet kullanımının obezite ve benlik saygısı ile ilişkisinin irdelenmesi amaçlanmıştır.

---

<sup>14</sup> Abdullah Işıklar, Ergenlerde Yaşam Kalitesi Ve Benlik Saygısı Düzeyinin Cinsiyet Ve Obezite Değişkenleri Açısından İncelenmesi, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2012, Cilt: 22: 2, 84-92,s.85.

<sup>15</sup> Nebibe Can, Çorlu Merkezdeki İlköğretim Çağındaki Çocuklarda Obezite Görülme Sıklığı, Risk Faktörleri Ve Benlik Saygısı, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Trakya Üniversitesi, Edirne, 2011, s.1 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

<sup>16</sup> Dilek Aslan ve Nuray Yeşildal, Halk Sağlığı Bakış Açısıyla Adolesanlarda Beslenme, Sürekli Tıp Eğitim Dergisi, 2003, Cilt12; 10 s.387-388.

<sup>17</sup> Hüseyin Doğan, vd., Ergenlerin Problemleri İnternet Kullanımının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi, 2008, 18: 106-124, s.107-108.

<sup>18</sup> ÇAM, a.g.e., s.2.

## BİRİNCİ BÖLÜM

### ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

#### 1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Günümüzde hızla gelişen sanal dünyanın çocuk ve gençlerin bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimini etkilediği herkes tarafından kabul edilmektedir. Ancak ne derece ve nasıl etkilediği henüz araştırma konusu olup internetin küresel ölçekte yaygınlığına rağmen etkisi toplumlar arasında farklılaşmasıyla göze çarpmaktadır.<sup>19</sup> İnternet olumlu katkılarının yanı sıra aşırı ve kontrolsüz kullanımı ergenler için bir tehdit unsuru olduğu bir gerçektir.<sup>20</sup> Ülkemizde toplam nüfus içerisinde genç nüfusun oranının yüksek olması, internet kullanımının giderek yaygınlaşması, işsizlik ve internet kafelerin kontrolsüzce çoğalması gibi etkenler bağımlılık için uygun bir ortamın varlığını göstermektedir.<sup>21</sup>

Ergenlik döneminde bireyin yaşadığı fiziksel, ruhsal ve biyolojik değişimler davranış ve tutumlarına etki etmektedir. Ergen bu süreçte duyguları, bedeni ve kimliği üzerine yoğunlaşarak nasıl bir kişi olmak istediğini düşünür. Bu döneme özgü birtakım psikolojik ve sosyal problemler yaşayabilirler: benlik kavramının çalkantılı olması, suskunluk, içe kapanıklık, çevreden kopma, can sıkıntısı, aile içinde çatışma, çevresi tarafından beğenilmeme korkusu, geleceğe dair endişe duyma ve kötümserlik vb..<sup>22 23</sup> Ergenler gerçek yaşamdan çok da ayırt etmedikleri bu sanal dünyada, ergenlik dönemine özgü problemlerden uzaklaşıp iletişimin, etkileşimin farklı boyutuna geçer. Özellikler gençler için internet oyun eğlenme, can sıkıntısını giderme, sohbet etme aracı olarak görülmektedir. Ancak bunun yanı sıra bilgi belge paylaşımı, kütüphane kataloğu tarama, günlük gazete ve haberleri okuma gibi internetin olumlu kullanım özellikleri de vardır. İnterneti kullanım nedenleri çeşitlilik gösterse de sık ve olumsuz kullanımı internet bağımlılığına neden olmaktadır.<sup>24</sup>

TÜİK verilerinde: 2004 yılında toplam internet kullanım oranı %18,8 iken bu oran 2015'te %55,9 şeklinde artış göstermiştir. Bu veriler doğrultusunda İnterneti en

<sup>19</sup> Ümran Tüzün, Gelişen İletişim Araçlarının Çocuk Ve Gençlerin Etkileşimi Üzerine Etkisi, Düşünen Adam: Psikiyatri Ve Nörolojik Bilimler Dergisi, 2002, 15,8: 46-50, s.46.

<sup>20</sup> Ceyhan, a.g.e., s.115.

<sup>21</sup> Özden Arısoy, İnternet Bağımlılığı Ve Tedavisi, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 2009, 1;55-67, s.66.

<sup>22</sup> Betül Aydın, Çocuk Ve Ergen Psikolojisi, Nobel Akademik Yayımcılık, Ankara, 5. Basım 2015, s.172-173.

<sup>23</sup> Adnan Kulaksızoğlu, Ergenlik Psikolojisi, Remzi Kitapevi, İstanbul, 2004, s.88

<sup>24</sup> Ögel. a.g.e. s.20-23



çok kullanan yaş grubu 16-24 grubu olarak tespit edilmiştir.<sup>25</sup> Günümüzde teknolojinin gelişimi ve yaygınlığı doğrultusunda aktivite yoksunluğuna ve hareketsizliğe yol açtığı bilinmektedir. Uzun süreli ve sıklıkla internet kullanımının ergenlerde psikopatolojik sorunlara yol açtığı gibi bağımlılığın yarattığı hareketsiz yaşam beslenme sorunları ve obeziteye etki edeceği düşünülmektedir.<sup>26</sup>

Obezite günümüzde küresel ölçekte tedbir alınması gereken bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır. Ergenlik döneminde gerçekleşen fiziksel ve ruhsal değişimler ergenin düşüncelerini davranışlarını olumlu ya da olumsuz şekilde etkilemektedir. Ergenlik dönemindeki alışkanlıklar kişinin yetişkin dönemindeki yaşantını etkilemektedir. Bu nedenle özellikle yeme davranışı bu dönemde şekillenmeye başlar.<sup>27</sup> Özellikle yapılan çalışmalarda çocuk ve ergenlerde ortaya çıkan olumsuz yeme alışkanlığı ve fazla kiloluluk yetişkinlikte obeziteyi tetiklemektedir. Ayrıca benlik saygısı düşük olan öğrencilerin olumsuz yeme tutumu geliştirme yapısına sahiptirler. Fazla kiloya çoğunlukla benlik saygısının azalması eşlik eder. Toplumun kilolu bireylere ilişkin önyargıları benlik saygısını olumsuz etkilemektedir.<sup>28</sup>

Son yıllarda internet kullanımının yaygınlaşma, internet kullanım hızı göz önüne alındığında, internet bağımlılığının risk faktörlerine ilişkin farklı değişkenlerle yapılacak çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Ülkemizde bu konu ile ilgili çok fazla çalışma yapılmadığından dolayı ergenlerle yapılan bu araştırmanın, söz konusu ihtiyacın giderilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak bu çalışmada, internet bağımlılığı ile ilişkili olabilecek değişkenleri ortaya koymak ve bu yolla internet bağımlılığı düzeyi yüksek ergenlerin tipik özelliklerini belirlemek hem de önleyici ve müdahale edici çalışmalara yol göstermek amaçlanmıştır. Ayrıca bu çalışma araştırmacılara, ergenlerle direkt temas halinde bulunan öğretmenlere ve ailelere ışık tutması açısından önemlidir.

---

<sup>25</sup> Türkiye İstatistik Kurumu, [http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt\\_id=1048](http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1048) (Erişim Tarihi: 03.02.2016)

<sup>26</sup> Çam, a.g.e., s.14-15

<sup>27</sup> Mehtap Altun ve Yasemin Kutlu, Ergenlerin Yeme Davranışları İle İlgili Görüşleri: Niteliksel Çalışma, Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi, 2015, Cilt:23.3: 174-184, s.175.

<sup>28</sup> Derya Tanrıverdi vd., Lise Öğrencilerinin Yeme Tutumları, Yeme Davranışları Ve Benlik Saygılarının İncelenmesi, Gaziantep Tıp Dergisi, 2011, 17.1: 33-39, s.33.

## 1.2. Problem

Benlik saygısı, obezite, yeme bağımlılığı ve bireysel değişkenler (cinsiyet, sınıf, okul türü, algılanan akademik başarı düzeyi, kendine ait bilgisayarın olup olmaması vd.) internet bağımlılığını yordamakta mıdır?

## 1.3. Alt Problemler

- 1- Bireylerin cinsiyetleri ile internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- 2- Bireylerin kaçınıcı sınıfta okudukları ile bireylerin internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 3- Bireylerin yaşları ile bireylerin internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 4- Bireylerin beden kitle endeksleri ile bireylerin internet bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinden ve coopersmith benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 5- Bireylerin beden kitle endeksleri ile bireylerin yeme bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 6- Bireylerin aile üyeleriyle olan ilişki durumları ile bireylerin internet bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinden ve coopersmith benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- 7- Bireylerin ailelerinin gelir düzeyleri ile internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- 8- Bireylerin okul başarı düzeyleri ile bireylerin internet bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinden ve coopersmith benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- 9- Bireylerin kendilerine ait bir bilgisayarının olup olmaması ile internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- 10- Bireylerin günlük ortalama kaç saat internette girdikleri ile bireylerin internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 11- Bireylerin sigara kullanıp kullanmadıkları ile internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- 12- Bireylerin alkollü içecek hiç kullanıp kullanmadıkları ile internet bağımlılığı aldıkları puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- 13- Bireylerin spor yapma sıklıkları ile bireylerin coopersmith benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

- 14- Bireylerin internet bağımlısı olup olmaması ile benlik saygısı ve yeme bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- 15- Bireylerin yeme bağımlısı olup olmaması ile benlik saygısı ve internet bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- 16- Bireylerin benlik saygısı, internet bağımlılığı ve yeme bağımlılığı ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

#### **1.4. Varsayımlar**

- 1- Araştırmanın örneklem grubunun evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
- 2- Araştırmaya katılan bireylerin Kişisel Bilgi Formu, İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Cooper Smith Benlik Saygısı ölçeği, Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeğinde yer alan soruları gerçek durumlarını yansıtacak şekilde doğru cevapladıkları varsayılmıştır.
- 3- Araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formunun katılımcıların demografik özelliklerini; İnternet Bağımlılığı Ölçeği bireylerin internet bağımlılık düzeyleri; Cooper Smith Benlik Saygısı ölçeği bireylerin benlik saygısı düzeyini; Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği bireylerin yeme bağımlılığı düzeylerini ölçtüğü varsayılmıştır.

#### **1.5. Sınırlılıklar**

- 1- Bu araştırma 2015/2016 öğretim yılı içerisinde sadece İstanbul Avcılar Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde okuyan 14 ve 19 yaş Aralığındaki 384 kişi ile sınırlıdır.
- 2- Araştırmada elde edilen bulgular, İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Cooper Smith Benlik Saygısı ölçeği, Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeğine verdikleri yanıtlar ve kişisel bilgi formu ile sınırlıdır.
- 3- Bireylerde İnternet bağımlılığına pek çok faktör eşlik etmesine rağmen, bu araştırmada sadece obezite, benlik saygısı ve yeme bağımlılığı düzeyleri ele alınmıştır.
- 4- Bu araştırma, görüşülen öğrencilerin yanıt verdikleri zaman dilimi içindeki bilgi, algı ve düşüncelerini yansıtmaktadır ve zaman içerisinde ortaya çıkabilecek değişimleri belirleme olanağına sahip değildir.

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE

#### 2.1. ERGENLİĞİN TANIMI

Ergenlik kelimesi Latin menşei olup 'adolescere' sözcüğünden türemiştir. "Yetişkinliğe doğru büyüme" "olgunlaşmak" anlamında kullanılan 'adolescere', çocukluktan yetişkinliğe bir geçiş aşamasıdır.<sup>29</sup>

Ergenlik, Türk Dil Kurumunun sözlüğünde "Cinsel organların fizyolojik gelişmesiyle başlayan, buluğa ermişlikle yetişkinlik arasındaki dönem, yeni yetmelik" olarak tanımlanmıştır.<sup>30</sup>

Hall' in görüşüne göre kalıtımla gelen özellikler çevreyle birlikte ergenin gelişimini etkiler, bu nedenle ergenlik dönemini 'fırtınalı' ve 'stresli' olarak tanımlar.<sup>31</sup> Ergenlik döneminde yaşanan bedensel değişim sosyal ruhsal zihinsel gelişiminin temelini oluşturmaktadır. Biyolojik değişimleri takiben bireyde fiziksel, sosyal, ruhsal, zihinsel değişimler yaşanmaktadır. Ergenlik dönemi, erinlik ile başlayıp yetişkinliğe kadar devam eden süreci kapsar. Bu başlangıç ortalama olarak kızlarda 9 yaş erkeklerde ise 11 yaşır.<sup>32</sup> Cinsel değişim ve gelişmenin yaşandığı, cinsel özelliklerin kazanıldığı dönemde kız ve erkeklerde bilişsel, fiziksel, sosyal değişiklikler meydana gelir.<sup>33</sup>

Ergenliği üç aşamada gerçekleştiği kabul edilmektedir.

1. Ön Ergenlik Dönemi: 10-13 yaşlar arasındaki dönemdir.
2. Orta Ergenlik Dönemi: 14-17 yaşlar arasındaki dönemdir.
3. Geç Ergenlik Dönemi: 17-18'li yaşlardan başlayıp 21'li yaşlarda sona erer.<sup>34</sup>

1. Ön Ergenlik Dönemi: Ortalama 11-14 yaş aralığı olup hızlı fiziksel değişimin olduğu dönemdir. Çocukluktan çıkıp ergenliğin başlangıcı olan bu

<sup>29</sup> Haluk Yavuzer, Çocuk Psikolojisi, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1985, s.280

<sup>30</sup>TDK, [http://tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_bts&arama=kelime&guid=TDK.GTS.574d9584ab0c95.74013097](http://tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&guid=TDK.GTS.574d9584ab0c95.74013097) (Erişim Tarihi:20.01.2016)

<sup>31</sup> Aydın, a.g.e. s.172

<sup>32</sup> John W. Santrock, Ergenlik, Çev. ed. Diğem Müge Siyez, Nobel yayın, Ankara, 2012, s.3.

<sup>33</sup> Kulaksızoğlu, a.g.e. s.32.

<sup>34</sup> Aynur Öztürk Özer, Aile Sağlığı, Adolesan Dönemi Psikososyal Gelişim, Editör: Murat Ünalacak, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir, 2013, s.90.

dönemde ani büyüme atılımı ile birlikte birey cinsel olarak da olgunlaşır. Ön ergenlikte kız ve erkeklerde fiziksel değişiklik meydana gelir.<sup>35</sup>

2.Orta Ergenlik Dönemi: Bu dönemde farklı bir birey olma ve bunu anne babaya kabul ettirme ve bu biçimde anne-babadan ayrışma ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle anne – baba ile çatışmalar artarken arkadaş grupları daha fazla önem kazanır. Cinsel kimlik gelişmiştir ve karşı cinse ilgi duyma, tanımaya çalışma önem kazanır. Bu dönemde kendilerini oldukça güçlü hissederler. Riskli davranışlara girişebilirler ve kuralları zorlamayı denerler. Düşünme ve davranışlarını daha iyi değerlendirmenin sonucu olarak pişmanlık veya utanç, güvensizlik veya çekingenlik duyguları ortaya çıkabilir.<sup>36</sup>

3. Geç Ergenlik Dönemi: Psikolojik olgunluğa erişip, erişkin bir birey olduğu dönemdir. Ailenin değer yargılarının benimsendiği, ergenlik sürecinde öğrenilen, gözlenen, deneyim kazanılan doğru ve yanlışların harmanlanarak kişiliğin olduğu dönemdir. Ergenler bu dönemde artık kişiliklerini oluşturmuş, toplum içinde sorunları üstlenebilecek sorumluluğa sahip bireyler olurlar.<sup>37</sup>

Ergen bu dönemde bedensel, duygusal, cinsel ve sosyal gelişim ve değişim içerisinde bulunduğu kritik bir dönem içindedir. Bu kritik dönemin sağlıklı bir şekilde geçirilmesi bireylerin ileriki yaşantısını da etkileyeceği gibi bireyin kimliğini oluşturduğu dönem olması nedeniyle de önemlidir. Olumlu kimlik kazanması, ergenin kendisine güvenmesi ve sağlıklı kararlar almasına etki edecektir. Bu dönemde ailede anne-babalar okulda öğretmenler ergenle olumlu iletişim kurmaları ve onlara karşı anlayışlı olmaları gerekmektedir.<sup>38</sup>

### 2.1.1. Ergenliğe Kuramsal Yaklaşımlar

Freud'un kuramına göre psikoseksüel gelişimin beş evresinden geçeriz: oral, anal, fallik, latent ve genital. Yetişkin kimliğimiz geçirdiğimiz psikoseksüel evrelerdeki haz kaynakları ve gerçekliğin gerektirdikleri arasındaki çatışmayı çözme tarzımız tarafından belirlendiğini iddia etmiştir. Ergenlik dönemini gerilim ve çatışmayla dolu olduğunu vurgulamıştır. Ergenler kendi egolarını korumak ve

---

<sup>35</sup> Özer, a.g.e. s. 90

<sup>36</sup> Özer, a.g.e. s. 91

<sup>37</sup> Özer, a.g.e. s. 91

<sup>38</sup> Cemil Sarı, Ergenlerin Psikolojik Belirti Düzeyleri Ve Uyumlarını Yordayan Bazı Değişkenler, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2008, s.1.(**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

kaygılarını azaltmak için savunma mekanizmalarını kullanırlar ve bunu farkında olarak yapmazlar.<sup>39</sup>

Erikson' un kuramında, yaşamımız boyunca gelişimin sekiz evresinden geçtiğimiz belirtilmektedir. Her evre de o evreye özgü gelişimsel bir görev, çözülmesi gereken bir krizle yüzleştirmektedir. Ergenlik dönemini 10-20 yaş olarak belirtir ve bu dönemin en önemli görevi kimlik kazanımına karşı kimlik karmaşasıdır. Eğer ergenler rollerini sağlıklı bir biçimde kazanırlarsa olumlu kimlik kazanırlar; bunu başaramazlarsa kimlik karmaşası yaşarlar.<sup>40</sup>

Piaget'in gelişim kuramında birey etkin bir biçimde kendi hayata bakışını yapılandırırken bilişsel gelişimin dört döneminden geçtiğini belirtmektedir.

Duyusal– motor dönem(0-2 yaş)

İşlem öncesi dönem (2-7 yaş)

Somut İşlemler dönemi (7-11 yaş)

Soyut işlemler dönemi (11 yaş- Yetişkinlik boyunca) Dünyanın bilişsel olarak yapılandırılmasının temelini oluşturan iki süreç vardır: organizasyon ve uyum. Ergenler, dünyayı anlamak için kendi tecrübelerini organize etmektedirler bunun yanı sıra çevrenin yeni taleplerine de uyum sağlarlar, adapte olurlar.<sup>41</sup>

Vygotsky, bilişsel gelişime yaşanılan toplumun kültürel ve sosyal etkileşiminin yön verdiğini vurgulamıştır. Vygotsky' ye göre ergenlerin, daha yetenekli yetişkin ve akranlarla olan sosyal etkileşimleri bilişsel gelişimleri, kendi kültürlerine uyum sağlamalarını ve başarılı olmalarını sağlayacak araçları kullanmayı öğrenirler.<sup>42</sup>

Skinner'a göre, edimsel koşullanma yoluyla bir davranışın sonuçları, davranışın ortaya çıkma olasılığında değişimlere yol açabilmektedir. Ergenin yaptığı kötü davranışa yetişkinin gülümsemesi, ergenin tekrar aynı etkinliğe katılma olasılığını yüksek olduğunu belirtir. Ödüller ve cezalar gelişimi şekillendirmektedir. Örneğin Skinner'ın yaklaşımına göre utangaç insanların utangaç olmayı çevresinden yaşadıkları deneyimler sonrası öğrendiklerini savunmaktadır. Bunu takiben

---

<sup>39</sup> Santrock, a.g.e. s.27-28

<sup>40</sup> Santrock, a.g.e. s.29

<sup>41</sup> Santrock, a.g.e. s.30

<sup>42</sup> Santrock, a.g.e. s.31

çevresinde yapılan değişikliklerle utangaç ergenin daha fazla sosyal yönelimli bir ergen haline gelmesini sağlayabilir.<sup>43</sup>

Bandura, Skinner'den farklı olarak gelişimi anlama da bilişin de önemini vurgulamaktadır. İnsanların başkalarının davranışlarını gözlemleyerek geniş kapsamlı davranışlar, düşünceler ve duygular kazandıklarını ve bu gözlemlerin ergen gelişiminin önemli bir bölümünü oluşturduğunu vurgulamaktadır.<sup>44</sup>

## **2.1.2. Ergenliğin Temel Değişimleri**

### **2.1.2.1. Bedensel Gelişim**

Ergenin bedensel gelişimi dendiğinde, beden yapısıyla ilgili olarak akla gelen en önemli gelişmeler, boy ve ağırlık artışıyla iskelet ve kas gelişimi, iç salgı sistemindeki gelişim ve çeşitli organlarda meydana gelen büyümelerdir. Genel olarak kızlarda meme gelişimi 10-12 yaşlarında başlar, bundan sonra genital bölgede ve koltuk altlarında kıllanma görülür ve sonraki iki yıl içinde adet kanaması başlar. Adet kanaması 10-16 yaş arasında (ortalama 12,8 yaş) başlayabilir. Erkek çocuklarda ergenlik testislerin büyümesi ile 11-14 yaşında başlar ve sonra genital kıllanma, penis boyutlarında büyüme, erkek tipi kas gelişimi ve daha geç dönemde sakal ve bıyık bölgesinde kıllanma ile sürer.<sup>45</sup>

Ergenlik döneminde gerek kızlarda, gerekse erkeklerde vücutta yağ depolanması sonucu ağırlıkta belirgin bir artma gözlenir ortalama kızlarda 16 kg, erkeklerdeyse 20 kg artar. İç organların hızla büyümesi ve kütlelerinin artması, kas dokusunda gelişme ve yağ dokusunda artma, ergenlikte beden ağırlığında gözlenen belirgin artışın öğelerindedir. Ergenlik döneminde baş kemikleri dışındaki tüm iskelet sisteminde belirli bir sıra ile büyümede hızlanma görülür. İlk önce el ve ayakların büyümesi hızlanır, sonra ön kol ve bacaklar, daha sonra üst kol ve uyluklar uzar. Uzunlamasına büyümeyi, vücudun enine büyümesindeki hızlanma takip eder. Öncelikle kalçalar ve göğüs, sonra omuzlar genişler ve en son olarak da baş uzar. Bütün bunlar ergenlikte boy uzamasının nedenleri arasında yer alır.<sup>46</sup>

Ergenlik dönemindeki gelişim faktörleri kişiler arası ilişkileri etkilemektedir. Örneği, boy kısalığı veya uzunluğu, beden zayıf veya kilolu olma durumu ergenin

<sup>43</sup> Santrock, a.g.e. s.32

<sup>44</sup> Santrock, a.g.e. s.32

<sup>45</sup> Kulaksızoğlu, a.g.e . s.39-40.

<sup>46</sup> Millî Eğitim Bakanlığı, megep.meb.gov.tr/mte\_program\_modul/moduller\_pdf/Gelişim.pdf (Erişim Tarihi:07.02.2016)

grup içindeki statüsünü ve arkadaş ilişkilerini etkileyen önemli faktörler olabilmektedir.<sup>47</sup>

### 2.1.2.2. Bilişsel Gelişim

Ergenin düşünce yapısında meydana gelen değişikliklerden biri soyut düşünebilmesidir. 11 yaşından sonra başlayan ve mantıksal düşünmenin yetişkin düzeyine eriştiği bu döneme Piaget “ Soyut işlemler dönemi” olarak adlandırır. Piaget, soyut işlemlerin diğer insanlarla işbirliği ve iletişim sayesinde oluştuğunu belirtir. Ergenliğin başlangıcıyla birlikte sosyal yaşam içinde aktif bir biçimde kişisel görüş ve tartışmaları içeren işbirliği gerekliliği artmaya başlar. Bu da kişinin anlayışına etki eder ve daha önce var olmayan alışkanlıkla beraber kişi; varsayımlarını sınar, genellemeler yapar ve soyut kavramlarla bir durumdan ötekine geçebilir.<sup>48</sup>

Bu dönemde, sorgulama, hayal etme, ihtimali düşünme ve hipotez kurma gibi karmaşık düşünce yapısı özellikleri gelişmiştir. Bu düşünme mekanizması ilk etapta ergenin gerçeklerin bastırıldığı kendi iç dünyasına yönlendirirken daha sonraki süreçte ergen düşünceleri ve yaşantısını dengelemeye başlar. Piaget, soyut işlemleri ergenliğin ilk yıllarında başladığını, soyut işlemlerin yaklaşık 15-20 yaşları arasında yerleştiğini ifade etmiştir.<sup>49</sup>

Ergenlik dönemindeki kişi okul yaşamında, aile ilişkilerinde ve karşılıklı ilişkilerde karşılaştığı problemleri bilişsel yapısını kullanarak sorgulamaktadır. Ergen sorgulama sırasında geliştirdiği üst düzey bilişsel yapıyı kullanarak düşünmesini, mevcut olanla yetinmeyip daha üst düzeyde sonuçlar çıkarmasını, sorunlarla ilgili yeni çözüm yolları üretmesini mümkün kılmaktadır.<sup>50</sup>

### 2.1.2.3. Duygusal Gelişim

Duygusal gelişme, uyarıcılara karşı içsel ve öznel tepkilerin gelişimi ve davranışların bu tepkilere koşullanması anlamına gelmektedir. Vücut duygusal yaşantılara bir bütün olarak yanıt verir. Duygusal uyarıcının varlığı ne kadar uzun

<sup>47</sup> Yavuzer, a.g.e. s.286

<sup>48</sup> Yavuzer, a.g.e. s.286-287

<sup>49</sup> Aydın, a.g.e. s.176

<sup>50</sup> E. Nihal Ahioğlu-Lindberg, Piaget ve Ergenlikte Bilişsel Gelişim, Kastamonu Eğitim Dergisi, 2011, Cilt:19.1: 1-10, s.8.



sürer ve yarattığı uyarım ne kadar yoğun olursa, ortaya çıkan fiziksel tepkilerde o denli yoğun ve uzun süreli olacaktır. Kişinin içinde bulunduğu duygusal durumun uzun sürmesi, bireyin ruhsal ve fiziksel sağlığını olumlu ya da olumsuz etkileyebilir.<sup>51</sup>

Bu dönemde hisler ergenin tüm yaşamında etkili olur ve küçük bir kırgınlık ergenin yakın çevresindeki ilişkilerini doğruca etki eder. Hislerin şiddetlenmesi sonucu, gerginliğin yol açtığı belirli alışkanlıklar görülür. Bu alışkanlıklardan en yaygın olanı, iyi uyum sağlayamayanlarda görülen tırnak yeme alışkanlığıdır.<sup>52</sup>

Ergenin duygu dünyasında bazı tutarsızlık göze çarpar. Yalnızlıktan duyulan hazzın yanı sıra, bir gruba katılma özlemi, yetişkini hor görme ama ona dayanma, endişe ve umutsuzluğa karşı geleceğe coşkuyla yöneliş, bu evrenin belirgin çelişkili duyguları arasında sayılabilir. Ergenin duygusal tepkilerini etkileyen başlıca faktörler sağlık durumu, zeka düzeyi, cinsiyet, okul başarısı ve sosyal kabul düzeyidir. Ergen bu dönemde çevresinin istediği gibi davranmak ve duygularını gizlemek için içine kapanır. Denetim altında tuttuğu duyguları çoğunlukla sosyal çevre tarafından hoş karşılanmayan kıskançlık öfke korku gibi duygulardır. Özellikle bu dönemde duyguların yüksek düzeyde olduğu ve ergenin yaşamında etkili olduğu görülür.<sup>53</sup>

#### **2.1.3.4. Sosyal Gelişim**

Ergenin yaşantısındaki tüm deneyimler, onun sosyal gelişimini etkileyen belirleyen öğelerdir. Bu öğelerin en başında ve en etkili olan aile gelir.<sup>54</sup> Ergenlerin, yetişkinliğe başarılı bir şekilde geçiş yapabilmeleri de ana babaların tutumları etkili olmaktadır. Ergenin sorumluluk almasının, kendi başına karar verebilmesinin ve bağımsız davranmasının desteklendiği bunun yanı sıra otoritenin kullanıldığı yol gösterici olduğu demokratik bir ev ortamında saygı, takdir, sevgi ön plandadır. Bu ortamda yetişen gençler huzurlu, daha az sorunlu olmaktadır. Ana babanın tutarsız ve aşırı denetleyici kişiler olması ergen üzerinde olumsuz etki yaramakta, böyle durumda ergenler güvensiz ve kuşkulu olabilmektedir.<sup>55</sup>

Ergen toplumsal uyum ile geniş ölçüde toplumsal saygınlık ve statü sahibi olma gereksinimini karşılar. Toplumsal uyum zaman içinde kazanılır ve ergenin

<sup>51</sup> İnanç vd., a.g.e. s.254.

<sup>52</sup> Ebru Gün, Spor Yapanlarda Ve Spor Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi, Adana, 2006, s.37.( **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>53</sup> Yavuzer a.g.e. s.288-290.

<sup>54</sup> Aydın. a.g.e. s.183.

<sup>55</sup> İnanç vd.,. a.g.e. s.266-267

çocukça davranışları ve alışkanlıkları yerini olgun tutum ve davranışlara bırakır.<sup>56</sup> Ergen, bu dönemde arayış içindedir ve akran gruplarına gözü kapalı bir şekilde güvenir. Bu nedenle ergen, akran grupları istediği için anti sosyal davranışlar gösterebilir. Ergenin bu dönemde sorguladığı ve cevap bulması gereken birtakım sorular vardır. Bunlardan bazıları, “çocuk mu, yoksa yetişkin miyim?“, “bir gün anne ya da baba olacak mıyım, başarılı mı, yoksa başarısız mı olacağım?” vb. Bütün bu soruları ve duyguları açığa çıkarmada, analiz etmede öğretmen ve ebeveynler, ergene yardım edebilirler.<sup>57</sup>

### 2.1.3. Ergenlik ve Beden İmgesi

Ergenlik döneminin en önemli görevlerinden biri de ergenin değişen bedenini kabul etmesi ve bu değişime uyum gösterebilmesidir.<sup>58</sup> Beden imgesi ile ilgili kaygıların yoğunlaştığı bir dönem olan ergenlikte, birey olumlu beden imajına sahip ise olumlu benlik kavramı geliştirmeye de uygundur.<sup>59</sup>

Fizyolojik olgunluk kriterleri olarak değerlendirilen ejakulasyon ve adet görme, hızlı beden değişiklikleri ile birlikte gerçekleşmektedir. Beden hatlarında oluşan fiziki değişiklikler, ergenin kendi kendisiyle yabancılaşmasına fırsat vermeden geçirilmesi gereken bir aşamadır. Beden imajı algısı, erenlik döneminde özümlemesi gereken kritik psikolojik olgudur. Olumlu beden imgesinin yerleşmesi, benlik kavramı ve benlik saygısının olumlu oluşunu sağlar ve bu durum ergenin sosyal ilişkilerine, kendini daha özgür hissetmesine ve başarılı algılanmasına da sebep olur.<sup>60</sup> Bunun yanı sıra beden memnuniyetsizliği ve çarpıtılmış beden imgesi ergenlerin yeme bozukluğu üzerinde etkisi vardır. Bu memnuniyetsizlik erkeklerde üst bedeni güçlendirme, kızlarda ise bedenin incelmeye şeklidir.<sup>61</sup>

### 2.1.4. Ergenlikte İnternet Kullanımı

Günümüzde yadsınamaz bir gerçek vardır ki o da internetin hayatımızdaki gerekliliği ve vazgeçilmezliğidir. Giderek kullanımı artan internet; bilgiye kolay

---

<sup>56</sup> Yavuzer, a.g.e. s.298.

<sup>57</sup> Kulaksızoğlu, a.g.e. s.113.

<sup>58</sup> İnanç vd., a.g.e. s.230.

<sup>59</sup> Mary J. Gander ve Harry W. Gardner, Yayına Hazırlayan: Bekir Onur, Çocuk Ve Ergen Gelişimi, İmge Kitabevi, İstanbul, 1995, s.451

<sup>60</sup> Aydın, a.g.e, s.173-175.

<sup>61</sup> Santrock. a.g.e. s.452.

erişim, bilgi ve belge paylaşımı, ödev araştırması gibi olumlu özellikleriyle gençler için akademik gelişimine olumlu katkı yapsa da olumsuz yanları da mevcuttur. Gençleri sosyal hayattan bilgisayar oyunu ve internet gezintileri giderek uzaklaştırmaktadır. Toplumun büyük çoğunluğu tarafından kullanılan internet yetişkinlere olduğu kadar ergenler içinde önemli bir risk faktörü olduğu bir gerçektir. Ergenlerin gelişimsel ihtiyaçlarından biri olan kimlik kazanma sürecinde internet bağımlılığı; yenilik arama, onay ve kabul görme, bağımsızlık duygularını olumsuz etkileyebilmektedir.<sup>62</sup>

Ergenlik dönemine özgü bireyin yaşadığı birtakım problemler vardır: İçe kapanıklık, arkadaşlık kurmakta güçlük çekme, aile ile yaşanan kuşak çatışması, yalnız hissetme şeklinde sıralanabilir. Birey bu dönemde yaşadığı sorunlardan kaçabileceği bir ortama ihtiyaç duyar. Sosyal hayata giremeyen gençlerin kendilerini kolayca ifade ettiği, özgür hissettiği, arkadaşlık kurup sohbet ettiği eğlence aracı haline internete yönelir ve kolayca internet bağımlı hale gelebilirler.<sup>63</sup>

Ergenlik dönemindeki gençler için, yoğun biçimde bilgisayar ve internet kullanan, internette oyun oynayan, sohbet eden, sanal topluluklara katılan, internet ortamlarında sosyalleşen ve günlük hayatında internetin önemli bir yere sahip olduğuna inanan bireyler olarak görülmektedir. İnternet gençliği olarak adlandırılan grubun özellikleri arasında şunlar sıralanabilir:

- Sanal mekânlara sıkça girip çıkması.
- İnternetin günlük faaliyetleri arasında önemli bir yere sahip olması.
- Sanal dünyada kendilerini ifade etmesi.
- Sosyokültürel etkinliklere katılımlarının azalması.
- Her türlü fikir, amaç ve isteklerini sanal platforma taşıması.
- İnternetin oyun ve eğlence aracı olarak kullanılması.<sup>64</sup>

Okul çağındaki ergenlerde son süreçte oldukça fazla görülen aşırı internet kullanımı, ruhsal ve bedensel gelişimlerini, sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkileyerek akademik başarılarını da düşürmekte ve kişiyi bağımlı hale getirmektedir. Bilgi teknolojilerini doğru kullanma konusunda yeterli bilgiye ve bilinçliliğe sahip olmayan ergenler, karşılaştıkları karmaşık bilgileri nasıl değerlendireceklerini

---

<sup>62</sup> Ceyhan, a.g.e. s.114-115.

<sup>63</sup> Ögel, a.g.e. s.21.

<sup>64</sup> Karaca, a.g.e. s.11-13.

bilememektedir. Bu durum onların duygu, bilinç ve davranış düzeyinde olumsuz etkiler yapmaktadır.<sup>65</sup>

## 2.2. İNTERNET'İN TANIMI VE ÖZELLİKLERİ

Bilgisayarların gelişmesi ve iletişim ağlarının kurulması ve özel kullanıma açılmasıyla, günümüzde "internet" denen ilişki ve iletişim şekline gelmiştir. İnternet genel anlamda dünya çapında birbirine bağlı bilgisayar şebekeleridir ve internet iletişimi bilgisayarların bağlandığı şebekeler ağından geçerek kurulan ilişkiyi anlatır.<sup>66</sup>

İçel interneti "iki veya daha çok sayıda bilgisayarın birbiriyle bağlantısı anlamına gelen bilgisayar ağlarının aralarında tekrar bağlantı kurmalarıyla oluşan, dünya çapında yaygın bilgisayar ağlarına dayalı bir iletişim sistemidir" şeklinde tanımlar.<sup>67</sup>

Dünyanın farklı coğrafi mekânlarında bilgisayarların birbirlerine bağlanarak oluşturdukları ve milyonlarca kullanıcının aynı anda veya değişik zamanlarda kullandığı bir iletişim ağı olarak İnternet'i tanımlamak mümkündür. Bu iletişim ağı sanıldığı kadar yeni bir gelişme değildir.<sup>68</sup>

### 2.2.1. İnternet'in Tarihi Gelişimi

İnternet, mekanik hesap makinesinden başlayarak kablo ve uydu ağlarının kurulmasına kadar gelen uzun bir tarihsel sürece sahiptir. İnternet, 1969 yılında Amerika Savunma Bakanlığı'nda savaş iletişimde kullanmak ve geliştirmek için ARPANET adıyla başlayıp daha sonra savunma adı eklenerek DARPANET olmuştur. Bu girişimin amacı savaşta haberleşme zincirinin bir halkasının yok edilmesi durumunda haberleşmenin devamını sağlayacak şebekeleri kurmaktır. Kurulan bu ağ yalnızca savunma sektörüyle iş yapan özel sektörün kullanımına açıktır. 1979'da ilk bilgisayar haber grupları ortaya çıkmış ve soğuk savaşın etkisini yitirmesiyle akademik ve ticari çevreler bu bilgisayar sistemine ilgi göstermeye

<sup>65</sup> Cahit Cengizhan, Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımında yeni bir boyut: internet bağımlılığı, M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 2005, Sayı 22, 83-98, s.84

<sup>66</sup> İrfan Erdoğan, Medya Sosyolojisi, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir, 2013, s.212-213

<sup>67</sup> Ali Murat Kırık, Aile ve Çocuk İlişkisinde İnternetin Yeri: Nitel Bir Araştırma, Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 2014, Cilt:3 Sayı:1,337-347, s.340.

<sup>68</sup> Cemal Yalçın, Sosyolojik bir bakış açısıyla internet, Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2003, 27.1: 77-89, s.77.

başlamıştır. 1980 ortasında ticari baskılar sonucu NSF ( Milli Bilim Kurumu ) ana şebeke kontrolünden vazgeçmek zorunda kalmıştır.1992'de Amerika Kongresi NREN' in INTERNET' e dönüşmesini kabul etmiştir. Türkiye'de İnternet Geniş Alan Şebekesi olarak Türk Üniversiteleri ve Araştırma Kurumları Ağı (TUVAKA) adı altında kuruldu. BITNET adıyla adlandırılan sistem bağlantı, dosya transfer ve diğer amaçlarla kullanım için oldukça yetersizdi. Hız ve bağlantı sorununu çözmek amacıyla 1991'de ODTÜ ve TUBİTAK Türk İnternet projesini başlatmıştır. İnternet Protokollü daha hızlı internet ağı altyapısı kurmak amaçlanmıştır bu nedenle ilk internet bağı 1993 yılında ODTÜ tarafından kuruldu. Özellikle 2000'li yılların başında özel şirketlerin ve bankaların ağ hizmetleri ile internet ağı üniversiteler dışında hızla gelişmiştir.<sup>69</sup>

Ögel' e göre internetin ortaya çıkışı askeri amaçlı da olsa zaman içerisinde tahminlerden daha hızlı şekilde yaygınlaşarak geniş bir kullanım alanı bulmuştur. Yaşamın her alanında olup yaşamı kontrol eden araç olmasının yanı sıra yine İnternetin kontrolsüzlüğü de insanları kendine çekerek bir cazibe alanı oluşturmuştur.<sup>70</sup>

İnternet'in temel kullanım amaçları sıralanacak olursa:

- Elektronik posta almak/göndermek, sohbet, anında karşılıklı bilgi alışverişinde bulunmak,
- Sınırsız bilgi kaynağına erişim,
- Herkese açık yazılımlara ücretsiz erişim,
- Kitap, konferans, duyuru ve kayıt işlemleri,
- Kütüphane kataloglarına ulaşım,
- Her türlü alışveriş,
- Seyahat rezervasyonları, uçak ve diğer yolculuk biletleri,
- Bankacılık, hisse senedi alım satımı, açık artırmalara katılım gibi ticari işlemler,
- Birçok resmi başvuru ve işlemler,
- Her konuyla ilgili uzmanların adreslerine ulaşım iletişim olanağı,

<sup>69</sup> Erdoğan, a.g.e. s.212-214.

<sup>70</sup> Ögel, a.g.e. s.6.

- Günlük gazete, televizyon haberlerini takip etmek<sup>71</sup>

Sonuç olarak İnterneti, dünyanın farklı coğrafi mekânlarında bilgisayarların birbirlerine bağlanarak oluşturdukları ve milyonlarca kullanıcının aynı anda veya farklı zamanlarda kullandığı bir iletişim ağı veya ağlar ağı olarak tanımlamak mümkündür.<sup>72</sup>

### 2.2.2. İnternet Bağımlılığı

İnternet bağımlılığı kavramı ilk defa 1996 yılında Dr. Ivan Goldberg'ın şaka niyetli meslektaşlarına attığı elektronik posta ile ortaya çıkmıştır. Goldberg, internet bağımlılığı kavramını ileri sürdüğünde ciddi olmadıysa da, günümüzde araştırmacılar tarafından sıklıkla kullanılmaktadır.<sup>73</sup>

Morahan-Martin ve Schumacher'e göre internet bağımlılığı, bireyin interneti olağan dışı kullanımı yaşamını sarsan biçimde önüne geçilemeyen tekrar tekrar kullanımıdır.<sup>74</sup> Davis internet bağımlılığında bilişsel ve davranışsal süreci birlikte ele alarak internet bağımlılığının yaşam üzerinde olumsuz etki yapan, denetimsiz veya zayıf denetim kurulmuş zihinsel meşguliyet ve patolojik davranışları içeren psikiyatrik durum olduğunu belirtir.<sup>75</sup> İnternet bağımlılığı farklı biçimde adlandırılrsa da genel olarak İnternetin aşırı bir biçimde kullanılması ve bu kullanma isteğinin önüne geçilememesi, internet yoksunluğunda asabi ve saldırgan olunması ve bu durumun sürekliliği halinde kişinin iş, sosyal ve aile yaşantısının bozulması olarak tanımlanabilir.<sup>76</sup> Shapira ve arkadaşları, İnternet bağımlılığını, denetim sağlanamayan, bariz olarak sıkıntıya yol açan, zaman harcayan, sosyal, kariyer veya mali zorluklara yol açan şekilde ifade etmişlerdir.<sup>77</sup>

Griffiths göre; ilaç, alkol ya da kumar gibi diğer bağımlılıklara benzeyen davranışları internet kullanımı için de gösterdiğini belirlemenin yolu ilaç bağımlılığı

<sup>71</sup> İlyas Güler, Televizyon Bağımlılığından İnternette Video İzleme Bağımlılığına Geçiş, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Fırat Üniversitesi, Elazığ, 2012,s.24-25. (**Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>72</sup> Ögel, a.g.e. s.105.

<sup>73</sup> Gülmişal Turnalar Kurtaran, İnternet Bağımlılığını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin Üniversitesi, Mersin, 2008, s.11.( **Yayınlanmamış Yüksek Lisans**)

<sup>74</sup> Şükrü Özer, Problemlili İnternet Kullanımının Benlik Saygısı Ve Öznel İyi Oluş İle Açıklana bilirliliği, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karadeniz Teknik Üniversitesi. Trabzon, 2013, s.12. (**Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>75</sup> Musa Çetinkaya, İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2013,s.4-7.(**Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>76</sup> Arısoy, a.g.e. s.56.

<sup>77</sup> Erol Esen, Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psikososyal Değişkenlerin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2010, s.11.

için saptanmış olan klinik ölçütlerle karşılaştırmaktır.<sup>78</sup> Sözü edilen özellikle kimyasal olmayan bağımlılıklar için kimyasal bağımlılıktan farklı olarak teknolojik bağımlılık tanımlanmaktadır. Teknolojik bağımlılıklar insan-makine etkileşimini içeren ve kimyasal olmayan yani davranışsal bağımlılıklar olarak tanımlanır. Bu bağımlılıklar pasif (örneğin, televizyon) ya da aktif (örneğin, internet, bilgisayar oyunları) olabilir. Etkileşim genellikle, neden olan ya da pekiştiren özellikleri içermekte ve bu özellikler bağımlılık eğilimini artırabilmektedir.<sup>79</sup> Griffiths göre, internet bağımlılığına farklı perspektiften bakılması gerekir: Klavye kullanımı, iletişim ortamına girme, yüz yüze ilişkinin olmaması, internetteki içerik, internetteki herhangi bir aplikasyon İnternet bağımlılığındaki farklı açılarıdır.<sup>80</sup>

İnternet bağımlılığı tanımına ilişkin net bir uzlaşma olmasa da kullanımına ilişkin sorun ifade edilmektedir. Oysaki internet kullanım düzeyi düşükten yükseğe aşamalar içerir. Bu aşamalar:

- İnternetin ihtiyaç için kullanımı: Bu aşamada bireyin gerektiği durumlarda interneti kullanımını ifade eder.
- Sık ve düzenli internet kullanımı: Bu durumda birey interneti eğlence aracı olarak görüp boş zamanlarda kullanarak değerlendirmektedir.
- Sorunlu internet kullanımı: Bu aşamada bireyin hayatını kötü yönde etkilemekte fakat bağımlılık düzeyine ulaşmamıştır.
- İnternet bağımlılığı: İnternet kullanımı patolojik düzeydedir.<sup>81</sup>

### 2.2.3.1. İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri

### 2.2.3.2. Young'ın İnternet Bağımlılığı İçin Tanı Ölçütleri

Young ise "patolojik kumar oynama" kriterlerini temel alarak, internet bağımlılığını tanımlamıştır. İnternetin aşırı ve problemlili kullanımından kaynaklanan İnternet Bağımlılığında herhangi bir kimyasal olmaksızın bağımlılık durumu mevcuttur. Young, internet bağımlılığı için tanımladığı 8 kriterden 5 tanesinin yaşanması durumunda kişi bağımlı olarak nitelendirilebilmektedir.<sup>82</sup>

- Zihnin internetle aşırı meşguliyeti

<sup>78</sup> Umur Işık, Medya Bağımlılığı Teorisi Doğrultusunda İnternet Kullanımının Etkileri Ve İnternet Bağımlılığı, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2007, s.44. (**Doktora Tezi**)

<sup>79</sup> Esen, a.g.e. s.14.

<sup>80</sup> Gönül, a.g.e. s.106.

<sup>81</sup> Ögel, a.g.e. s.102-103.

<sup>82</sup> Eda Aslan, Mersin Üniversitesi Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığının Değerlendirilmesi, Tıp Fakültesi, Mersin Üniversitesi, Mersin, 2010, s.19. (**Tıpta Uzmanlık Tezi**)

- İstenilen keyfi almak için artan oranda internet kullanımına ihtiyaç duymak
- Kullanımı azaltmaya yönelik başarısız girişimlerde bulunma
- İnternet kullanımının azaltılması durumunda yoksunluk belirtileri
- Başlangıçta planlanandan daha uzun süre internette kalma
- Aşırı internet kullanımı nedeniyle aile, okul, iş ve arkadaş çevresiyle problemler yaşama
- İnternet'te bağlı kalabilmek veya bağlanabilmek için dürüst olmayan girişimlerde bulunmak
- İnternet'e bağlanıldığı süre içerisinde duygulanımda değişikliğin olması<sup>83</sup>

#### 2.2.3.4. Griffiths' in İnternet Bağımlılığı İçin Tanı Ölçütleri

Griffiths'e göre davranış tabanlı bağımlılıkların tanı ölçütleri şunlardır:

- Dikkat çekme: Belirli eylemin kişinin hayatında önemli yer etmesinin ardından, duygularına, düşüncelerine ve davranışlarına da hâkim olur.
- Ruh Hali Değişimi: Bu durum, bireysel deneyimlerle ilgili olup, bir baş eme yöntemi olarak da görülebilir.
- Tolerans: Öncekilerle aynı etkinin oluşması için, etkinliğin miktarını artırılmasıdır.
- Yoksunluk: Etkinliğin devam etmediğin ya da kesintiye uğradığı durumda ortaya çıkan olumsuz duygu ve ya fiziksel etkilerdir.
- Çatışma: Bağımlı kişilerin iş, sosyal yaşam, hobi ve ilgiler ile ilgili çatışmaları ya da kişinin kendi iç çatışmalarını kapsar.
- Nüksetme: Belirli bir etkinliğin daha önceki örüntüleriyle tekrar oluşması eğilimi olup, yıllar süren kaçınma ya da kontrolden sonra tekrar bağımlılığın en uç düzeyine dönülmesidir.<sup>84</sup>

#### 2.2.3.3. Goldberg'in İnternet Bağımlılığı İçin Tanı Ölçütleri

Goldberg, "madde bağımlılığı" kriterlerini kullanarak geliştirdiği internet bağımlılığı kriterleri: On iki aylık bir dönem içinde herhangi bir zaman ortaya çıkan aşağıdakilerin 3'ü veya daha fazlası ile kendini gösteren, klinik olarak bariz bir bozulmaya yol açan uygunsuz internet kullanımı şeklindedir.

<sup>83</sup> Nevzat Tarhan ve Serdar Nurmedov, Bağımlılık, sanal veya gerçek. Timaş yayınları, İstanbul, 2011, s.66-67.

<sup>84</sup> Selim Günüş, İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi Ve Bazı Demografik Değişkenler İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van, 2009, s.21-22. (Yüksek Lisans Tezi)



- Aşağıdakilerden herhangi biri ile nitelenen tolerans gelişimi
  - İstenen keyfin alınabilmesi için artan düzeyde internet kullanım süresi
  - Sürekli olarak benzer sürelerde internet kullanımıyla karşıt biçimde alınan keyifte azalma olması
- Aşırı internet kullanımının sonunda aşağıdakilerden en az 2 tanesinin günler içinde ortaya çıkması (bir ay içinde ortaya çıkabilir) ve kişiler bunlardan dolayı iş, sosyal ve önemli işlevsel alanlarda sıkıntı yaşarlar.
  - Psikomotor ajitasyon
  - Bunaltı
  - İnternet içeriği hakkında takıntılı düşünceler
  - İnternet hakkında hayal kurmak
  - Farkında olarak ya da olmayarak tuşlara basma hareketi yapmak
  - Bireyler bu sıkıntılı durumdan uzaklaşmak için İnternet'e bağlanırlar veya benzeri bir eylemde bulunurlar
- İnternet kullanımı çoğunlukla plânlandığından daha uzun süreler alması
- İnternet kullanımını bırakmak veya kontrol altına almak için sürekli boşa çıkan çabalar vardır.
- İnternet ile ilgili eylemlere çok uzun süreler ayrılır
- İnternet kullanımı nedeniyle önemli toplumsal, meslekî etkinlikler ya da boş zamanlar değerlendirme etkinlikleri bırakılır veya azaltılır.
- İnternet kullanımı yol açtığı sorunlara rağmen aşırı olarak devam eder.<sup>85</sup>

#### 2.4.4. İnternet Bağımlılığının Görülme Sıklığı

TÜİK, hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırmasında (2015): Evde internet erişimi olmayan hane oranı %29,6 olup, evden internet erişimi olan haneler içinde internete bağlı araçların kullanım yüzdesi ise masaüstü bilgisayar %24, taşınabilir bilgisayar (Dizüstü, tablet, netbook vb.) %48,8, cep telefonu (Akıllı telefon dâhil) %92,7, oyun konsolu %2,4, internete bağlanabilen TV %13,8 şeklindedir. Son üç ay (Ocak, şubat, Mart 2015) içinde bireylerin (16-74 yaş grubu) internet kullanım oranının en yüksek olduğu 16-24 yaş grubudur. Bu grubun internet kullanımı yüzdesi toplamda %77 olup kadınlarda %68,9, erkeklerde %85,1 dağılıma sahiptir. Eğitim durumuna göre internet kullanım yüzdesi en yüksek olan 'yüksekokul, fakülte ve daha üstü' %94,1, 'lise ve dengi' ise %80,6 oranla ikinci sıradadır. 2004-2015

<sup>85</sup> Gönül, a.g.e. s.106.

yılları arasında (2006 hariç) 16-74 yaş arasında bireylerin bilgisayar ve internet kullanımına ilişkin TÜİK verilerinde: 2004 yılında toplam internet kullanım oranı %18,8 iken bu oran 2015'te %55,9 şeklinde artış göstermiştir.<sup>86</sup>

2012-2013 eğitim-öğretim yılı ikinci döneminde Bartın Üniversitesi'nde okuyan 329 birinci sınıf ve ikinci sınıf öğrenciler üzerinde internet bağımlılığı çeşitli değişkenler açısından ele alınmıştır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada; cinsiyet, okuduğu bölüm, sınıf düzeyi ve sigara kullanım değişkeni internet bağımlılığıyla anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak internet kullanım süresi ile internet bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. İnternet bağımlılık düzeyi grup ortalamaları çerçevesinde incelendiğinde, en düşük ortalama günlük internet üzerinde "1 saat ve daha az" zaman harcayan öğrencilere ait, en yüksek ortalama ise günlük internette "7-9 saat" zaman harcayanlara ait olduğu görülmektedir. İnternet bağımlılığının sık karşılaşılan bir durum olarak niteleyerek ailenin ve öğretmenlerin bu durumun farkında olduğuna vurgulanmıştır.<sup>87</sup>

İnternet kullanımı yararları göz ardı edilemez, ama internet sınırsız kullanımı oldukça zararlı olabilir. Sivrihisar ilçesinde yapılan çalışmada ortaokul ve liseden 1157 öğrenciden 636 (% 55,0) erkek, 521 (% 45,0) kadın yaş 11-19 yaş aralığında olan örneklem grubuyla yapılan çalışmada internet bağımlılığı oranı % 7,9 bulundu. Çalışmada internet bağımlılığı düzeyi obez ve fazla kilolu öğrencilerin obez ve fazla kilolu olmayan öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu saptamıştır.<sup>88</sup>

Tayvan'ın değişik bölgelerindeki 700 ergen üzerinde yapılan çalışmada 60 öğrenci internet bağımlısı olup bu bağımlı gruptan 10 öğrenci derinlemesine çalışma için çeşitli aşamalardan sonra seçilmiştir. Young'un tanı kriterleri bağımlı gençlerin çoğu hemen hemen tüm belirti ve internet bağımlılığı ile ilgili problemleri sergilediği tespit edilmiştir. Özellikle "Hoşgörü" ve "Kompulsif Kullanımı ve Çekme" patolojik internet kullanımı belirtileri için başlıca faktörler olduğunu ortaya çıkarmıştır.<sup>89</sup>

Scherer, Teksas Üniversitesinde eğitim gören 531 öğrenci üzerinde İnternet kullanım durumlarını açıklamak için madde bağımlılığı belirtilerine paralel 10 klinik belirtiyi içeren bir kontrol listesi geliştirmiş ve öğrencilere sorulmuştur. Öğrencilerden, yıl boyunca hangi belirtilerle karşılaşıtlarsa işaretlemeleri istenmiştir.

<sup>86</sup> Türkiye İstatistik Kurumu, [http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt\\_id=1028](http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1028) (Erişim Tarihi: 03.02.2016)

<sup>87</sup> Fatma G. K. Yılmaz, vd, Prediction of Internet Addiction of University Students Based on Various Variables. World Journal on Educational Technology,2014 6(1), 75-87, s.78-85.

<sup>88</sup> Tuğçe Koyuncu, vd., Assessment of internet addiction and loneliness in secondary and high school students.JPMA. The Journal of the Pakistan Medical Association, 2014, 64.9: 998-1002, s.999-1000.

<sup>89</sup> Chin-Chung Tsai And Sunny Sj Lin, Internet addiction of adolescents in Taiwan: An interview study. CyberPsychology & Behavior, 2003, 6.6: 649-652. s.650-651.

Sorulardan en az üçünü işaretleyenler İnternet bağımlısı olarak sınıflandırılmışlardır. Araştırmanın sonucunda, anketi cevaplayan 49 kişi (%13) bağımlı olarak kabul edilmiş ve bu kişilerin %71,4'ünün erkek, %28,6'sının kadın olduğu belirtilmiştir. İnternet'te harcanan süre haftada ortalama 8,1 saat olarak bulunmuştur. Öğrencilerin %13'ü, İnternet kullanımlarının akademik çalışmalarına ve sosyal hayatlarına müdahale ettiğini düşündüklerini, %2'si ise İnternetin hayatlarında tamamıyla olumsuz etkiye yol açtığını düşündüklerini belirtmişlerdir.<sup>90</sup>

Kubey ve arkadaşları, 572 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada öğrencilerin İnternet bağımlılığı kavramını destekleyici görüşlerinin var olup olmadığını ve öğrencilerdeki akademik performans problemleriyle İnternet bağımlılığı arasında herhangi bir ilişki olup olmadığını incelemiştir. Katılımcıların %9,3'ü kendisini İnternet bağımlısı olarak tanımlamışlar ve aşırı İnternet kullanımları nedeniyle okuldaki işlerinde sorun yaşadıklarını, ders saatini kaçırdıklarını, suçluluk ve kontrol eksikliği hissettiklerini ifade etmişlerdir. Ayrıca haftalık İnternet kullanım sürelerinin bağımlı olanların bağımlı olmayanlara göre yaklaşık üç kat daha fazla olduğu belirtilmiştir.<sup>91</sup>

Chien Chou, Ming-Chun Hsiao Tayvan'da 12 üniversite ve kolejdeki 910 geçerli sonuç veren öğrenci üzerinde yaptıkları araştırmada Brenner'ın doğru yanlış tipindeki ölçeğini 4'lü likert ölçeğine çevirerek adapte etmişler; Young'ın 9 adet internet bağımlılık sorusunu da Doğru-Yanlış şeklinde ikinci bölümde kullanmışlardır. Ölçekten en yüksek puanı alan 110 ve üstü dilimdekiler ve soru listesinde beş ve daha fazla evet yanıtı verenler seçilerek toplam 54 kişi (%6) bağımlı olarak belirlenmiştir. Bu grubun internet kullanım oranı haftada 20-25 saat iken, diğerleri 5-10 saat kullandıklarını belirtmişlerdir.<sup>92</sup>

Gökçearslan, Günbatır Ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığını konu alan çalışmalarının sonucunda öğrencilerin % 2,33'ü internet bağımlısı, %17,45'i eşik ve risk grubunda internet bağımlısı olduğu saptanmıştır. Yapılan çalışma cinsiyet, interneti kullanım süresi ile internet bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuş olup 3 saat üzeri

<sup>90</sup> Nuray Şahin, Ergenlik Problemleri Ve Baş etme Yöntemleri İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Haliç Üniversitesi, İstanbul,2014, s.8-9.(**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>91</sup> Uğur Biçer, Sosyal Beceri Eğitiminin Ortaokul Öğrencilerindeki İnternet Bağımlılığı Düzeyine Etkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi, Adana,2014, s.34. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>92</sup> Cengizhan, a.g.e. s.91-96.

bilgisayar ve internet kullanımı bağımlılıkta kritik öneme sahip olduğu vurgulanmıştır.<sup>93</sup>

Yılmaz, Şahin vd 32 liseden seçkisiz olarak belirledikleri 2853 lise öğrencisiyle yaptıkları çalışmada lise öğrencilerinin % 17'sinin düşük, % 67'sinin orta ve % 16'sinin da yüksek düzeyde internet bağımlısı olduğunu ortaya konmuştur. İnternet bağımlılığını çeşitli değişkenlere göre inceledikleri çalışmada erkeklerin bağımlılık puanları kızlara oranla anlamlı derecede yüksek olduğu yine sınıf düzeyine göre incelendiğinde 9. Ve 10. Sınıf öğrencilerin 11. Sınıf öğrencilere oranla anlamlı derece yüksek olduğu belirlenmişlerdir. İnternet kullanım süresine dikkat çekerek, kullanım süresi arttıkça bağımlılığında arttığını belirtmişlerdir.<sup>94</sup>

Araştırmaya katılan 9. 10. 11. ve 12.sınıflarda öğrenim gören 333' ü kız, 367' si erkek 700 öğrencilere yönelik İnternet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenler incelenmiştir. Cinsiyet, akademik başarı, yalnızlık ve aileden algılanan sosyal destek değişkenleriyle birlikte ergenlerde internet bağımlılığına ilişkin varyansın % 7,3'ünü açıkladığını saptamışlardır. Buna ek olarak araştırma kapsamında ele alına psiko-sosyal değişkenlerin internet bağımlılığını yordama gücünün epey düşük bir yüzdeye sahip olması sebebiyle internet bağımlılığını değerlendirmede farklı değişkenlerin de incelenmesi gerektirdiğini belirtmişlerdir.<sup>95</sup>

Batıgün ve Hasta 672 kız ve 525 erkek olmak üzere toplam 1198 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Yapılan bir seri istatistik analiz sonucunda öğrencilerin günde ortalama 1.53 (S = .79) saat internete bağlı kaldıkları; %18.89'unun internet bağımlısı olarak tanımlanabileceği ve erkeklerin internet bağımlılığı puanlarının kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca, üst sosyo-ekonomik düzeyde yer alan öğrencilerin orta ve alt sosyo-ekonomik düzeydeki öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek internet bağımlılığı puanlarına sahip oldukları da dikkati çekmektedir.<sup>96</sup>

İlköğretim ikinci kademedeki öğrenim gören 624 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerini farklı değişkenler açısından incelemek amacıyla İnternet Bağımlılık Ölçeğini kullanılmıştır. Araştırmanın

<sup>93</sup> Şahin Gökçearslan ve Mustafa S. Günbatır, Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama, Eğitim Teknolojisi Kuram Ve Uygulama. 2012, 2.2: 10-24. s.20-21.

<sup>94</sup> Eray Yılmaz vd., Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi: Balıkesir İli Örneği". Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 2014, Cilt:4.1.134-144, s.137-139.

<sup>95</sup> Esen, a.g.e. s. 67-77.

<sup>96</sup> Ayşegül Durak Batıgün ve Derya Hasta, İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler, Türk Psikoloji Dergisi, 2011, 26.67: 1, s.215-216.

bulgularına göre; internet kullanıcılarının %10'u sınırlı semptom gösterenler olup; %90'ı ise semptom göstermeyenlerdir. İnternet Bağımlılık Ölçeğinden alınan puanların, cinsiyete göre farklılık gösterdiği erkeklerin internet bağımlılık düzeyi kızlara göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Ayrıca internet bağımlılığını yordayan en önemli değişkenin "haftalık internet kullanım sıklığı" olduğu tespit edilmiştir. <sup>97</sup>

Yapılan çalışmada ilköğretim ikinci kademe ve ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılık durumlarını çeşitli değişkenlere göre incelemek amacıyla internet Bağımlılığı Ölçeği 524 öğrenciye uygulanmıştır. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre internet bağımlılığı puan ortalamaları arasında erkelerin aleyhine anlamlı farklılaşma bulunmuştur. Öğrenim görülen sınıf düzeylerine göre internet bağımlılığı puan ortalamaları arasında anlamlı farklılaşma ortaya çıkmıştır. Bu farkın 8. sınıflar ile 10. sınıflar; 11. sınıflar ile 6. 10. ve 12. Sınıfta öğrenim gören öğrenciler arasında olduğu bulgulanmıştır. Evlerinde bilgisayar olup olmamasına göre internet bağımlılığı puan ortalamaları arasında evinde bilgisayarı olanların aleyhine anlamlı bir farklılaşma olduğu bulgusuna ulaşmıştır. <sup>98</sup>

### 2.3. OBEZİTE

Tarihsel süreç içinde insanoğlu yokluklar, kıtlıklar ve açlıkla mücadele ettiği bilgisini düşünürsek bu süreçte fazla kiloluğun zenginlik ve zindelik belirtisi olarak algılanmıştır. Bugün açlık ve yokluk bazı toplumlarda var olsa da artık açlığın, kıtlığın getirmiş olduğu hastalıklar yerini, obezitenin yol açtığı sağlık sorunlarına bırakmıştır. Obezite gelişmiş ülkelerin sorunu olmaktan çıkıp gelişmekte olan ülkelerde de; gelir düzeyinin artması, batı yaşam tarzının benimsenmesi, enerji alımına nazaran enerji harcamasının azalmasının etkisiyle birlikte kaçınılmaz olmuştur. Obezite yaygınlığı doğu-batı veya zengin-fakir toplum ayrımı gözetmeksizin giderek artmaktadır. Günümüzde önlenbilir ölümlerin sigaradan sonra gelen ikinci önemli nedeni obezitedir. <sup>99</sup>

Obezite; kalıtsal, çevresel, gelişimsel ve davranışsal faktörlerin etkileşimi sonucu bedende olağan dışı yağ birikmesi ile meydana gelen fiziksel ve psikolojik

<sup>97</sup> Ceren Döner, İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığının farklı değişkenlere göre incelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2011, s.37-69. (**Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>98</sup> Ahmet İnan, İlköğretim II. Kademe Ve Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Atatürk Üniversitesi, Erzurum, 2010. (**Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>99</sup> Türkiye Endokrinoloji Ve Diyabet Derneği, [http://www.turkendokrin.org/files/file/OBEZITE\\_TTK\\_web.pdf](http://www.turkendokrin.org/files/file/OBEZITE_TTK_web.pdf) (Erişim tarihi: 21.01.2016)

sorunlara yol açan enerji metabolizması bozukluğudur.<sup>100</sup> Obezite birden fazla faktörün neden olduğu bireyde ruhsal ve fiziksel sorunlara yol açan karmaşık, süregelen bir rahatsızlıktır. Basit bir kilo sorunu olmaktan çıkarak yüksek sağlık riskleri taşıyan ciddi bir klinik hastalık ve halk sağlığı sorunudur.<sup>101</sup> O’Rahilly ve Farooqi obeziteyi ‘çevresel faktörlere duyarlı olan, genetik bir bozukluk’ olarak tanımlar.<sup>102</sup>

Genel anlamda enerji alımı ve harcanmasından doğan ölçsüzülüğün sonucu olsa da obezitenin oluşumuna sebep olan birçok faktör bulunmaktadır:

- Genetik Faktörler
- Hormonal ve metabolik nedenler
- Azalmış fiziksel aktivite
- Çevresel faktörler ve aile
- İlaçlar<sup>103</sup>

Obezite bedende biriken fazla vücut yağı şeklinde karakterize olmuştur bu vücut yağı oranı yaygın olarak vücut kitle indeksi (VKİ) ile değerlendirilir.<sup>104</sup> Vücut kitle indeksi ise vücut ağırlığı (kg)/ boy (m<sup>2</sup>) formülü ile hesaplanır.

VKİ, 18,5 daha az ise, zayıf

VKİ, 18,5- 24,9 Aralığında ise, normal ya da sağlıklı kilo.

VKİ, 25,0- 29,9 Aralığında ise, kilolu.

VKİ, 30,0 veya daha yüksek ise, obez

Şeklinde persantiller çoğunlukla araştırmacılar ve klinisyenler tarafından kullanılmaktadır. Yüksek VKİ şişmanlık göstergesi, tarama aracı olabilir ancak bireyin sağlık değerlendirmesi için bir tanı aracı değildir.<sup>105</sup>

Bir çocuğun veya ergenin kilo durumu yetişkinler için kullanılan VKI yerine yaşa ve cinsiyete özgü yüzdelik kategorileri kullanılarak bir BMI belirlenir. Bu nedenle, çocuklar ve ergenler arasında VKİ düzeyleri aynı yaş ve cinsiyetteki diğer çocuklara

<sup>100</sup> Cavit Işık Yavuz, Şişmanlık, Fazla Kiloluluk ve Çevre”. Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi.2014. Cilt:23:4. s.155.

<sup>101</sup> Merve Kadioğlu, Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumu Ve Öz-Etkililik, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2009, s.18 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>102</sup> Büşra Merve Üney, Ergenlik Dönemi Obezitesinde Ruhsal İşleyişin Değerlendirilmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Okan Üniversitesi, İstanbul, 2014, s. 8. (**Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>103</sup> Ayşegül Alpcan Ve Şenay Arıkan Durmaz, Çağımızın Dev Sorunu: Çocukluk Çağı Obezitesi Türk Klinik Ve Laboratuvar Dergisi 2015, 6.1: 30-38, s.32-33.

<sup>104</sup> T.C Sağlık Bakanlığı, Sağlığın Geliştirilmesi Genel Müdürlüğü, Ankara, yayın No 894, 2012, s.12-13.

<sup>105</sup> Centers for Disease Control <http://www.cdc.gov/obesity/adult/defining.html> , Erişim Tarihi: 03.02.2016.

göre ifade edilmesi gerekir. Centers for Disease Control 2000 (CDC) çocukluk ve ergenlik çağı için VKİ persantillerini esas alarak persantil çizelgesinde;

%5 ile %85 Arasındakini Normal veya Sağlıklı Kilo

%85-95 Aralığını Kilolu

%95'in üzerini Obez olarak tanımlamaktadır.<sup>106</sup>

DSÖ'nün Uluslararası Obezite çalışma grubunun (IOTF) önerdiği tanımda ise 2-18 yaş arası her iki cins ve her 6 aylık periyod için erişkin yaş grubu tanımlarına uyan VKİ değerlerine eşdeğer VKİ belirtilmiştir. IOTF obezite eşlik değeri, daha yüksek VKİ persantiline karşılık gelmektedir.<sup>107</sup> Obezite tanısı için kullanılan vücut kitle indeksleri için yapılan ölçümler daha çok vücuttaki yağ dokusunun ağırlığını belirlemeye yönelik olup bu yağ dokusu hastalık nedeni olarak kabul edilmektedir. Uluslararası değer aralığı kabul edilen VKİ ölçümü obeziteye tanı konması açısından önemli bir kriterdir.<sup>108</sup>

### 2.3.1. Obezitenin Yaygınlığı

Obezite küresel boyutta önemli bir halk sağlığı sorunudur. Hem gelişmiş ülkelerde hem de gelişmekte olan ülkelerde obezite gün geçtikçe artmaktadır. Dünya sağlık örgütü tarafından Asya, Afrika ve Avrupa'nın 6 ayı yöresinde yapılan ve 12 yıl süren MONICA çalışmasında 10 yılda obezite yaygınlığında %10-30 arasında bir artış saptandığı bildirilmiştir. Dünyada obezite prevalansı 1980 yılından itibaren iki katından daha fazla artmıştır. 2014 yılında 18 yaş ve üzeri yaklaşık 1.9 milyar yetişkin fazla kilolu, bunların 600 milyonu obezdir. Yüksek gelirli ülkelerin bir problemi sayılan obezite ve fazla kilo, şimdi düşük ve orta gelirli ülkelerde, özellikle şehirlerde artmaktadır<sup>109</sup>

İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi tarafından T.C. Sağlık Bakanlığı'nın Sahada lojistik işbirliği ile gerçekleştirilen 'Türkiye Diyabet, Hipertansiyon, Obezite ve Endokrinolojik Hastalıklar Prevalans Çalışması-II (TURDEP-II Çalışması)'nın sonucuna göre Türkiye'de obezite sıklığı %32

<sup>106</sup> Centers for Disease Control. <http://www.cdc.gov/obesity/childhood/defining.html> Erişim Tarihi: 03.02.2016.

<sup>107</sup> Güzel Dişçigil, Günümüzün Çocukluk Ve Adolesan Çağı Epidemisi: Obezite,.Türkiye Aile Hekimliği Dergisi, 2007, 11.2: 92-96, s.93.

<sup>108</sup> Seher Güven Polat, Obezitenin Temel Boyutları, Diyarbakır'da Obezite Ve Obeziteye Karşı Alınması Gereken Önlemler, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beykent Üniversitesi, İstanbul,2014, s. 4-5. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)

<sup>109</sup> Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. <http://beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=39> Erişim Tarihi: 03.02.2016.

bulunmuştur. TURDEP I 1998 yılındaki çalışmasının ardından 12 yıllık süreçte ülkemizde obezite %44 artış göstermiştir.<sup>110</sup>

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010: Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporuna göre Türkiye’de 6-18 yaş grubu çocukların %8.2’si şişman (obez), %14.3’ü hafif şişman, %14.9’u zayıf ve %3.9’u ise çok zayıftır. Veriler hafif şişmanlık durumunun oldukça önemli bir sorun olduğunu ve gerekli önlemler alınmadığında şişmanlık sorununa doğru kaymanın olabileceğini göstermektedir. Türkiye’deki hane halklarının büyük çoğunluğu televizyon (%93.3), cep telefonu (%91.9), bilgisayar (%45.3) gibi iletişim aletlerine sahiptir. Hanelerin %30’unda internet bağlantısı vardır ve bu oran kentteki hanelerde %36.7’ye yükselmektedir. 12 yaş ve üzeri bireylerin son 7 günde, günde 30 dakika veya daha fazla süre ile spor yapma durumları incelendiğinde, erkeklerin %67.6’sının, kadınların %76.5’nin, Türkiye genelinde ise %71.9’unun egzersiz yapmadığı saptanmıştır. 12 yaş ve üzeri bireylerin sedanter aktiviteler için harcadıkları ortalama sürenin erkeklerde 3.9 saat, kadınlarda 3.3 saat ve toplamda 3.6 saat olduğu hafta sonu ise bu sürenin erkekler için değişmediği, kadınlarda ve toplamda ise azaldığı (sırasıyla 3.1 ve 3.5) belirlenmiştir. Aynı çalışmada Türkiye genelinde günlük ortalama alınan enerjinin karbondihidrattan gelen oranlarının; 15-18 yaş grubu erkek çocuklarda %54.7, kız çocuklarda %53.6’dır. Türkiye genelinde şekerli besinlerin günlük ortalama tüketim miktarı; 9-11 yaş grubu erkek çocuklarda 21.85 g, kız çocuklarda 29.14 g; 12-14 yaş grubu erkek çocuklarda 32.60 g, kız çocuklarda 28.09 g; 15-18 yaş grubu erkek çocuklarda 31.78 g, kız çocuklarda 26.27 g şeklindedir.<sup>111</sup>

Çocukluk Çağı Obezite Araştırması (COSI-TR 2013) ön raporunda Türkiye’de 2012/2013 öğrenim yılında ilköğretim okulları 2. sınıf öğrencilerinden (7-8 yaş grubu) 2.541 kız öğrenciye ve 2.560 erkek öğrenciye ulaşılarak yapılan çalışmada: Çocukların VKI değerlerine göre 10 çocuktan yaklaşık 7-8’i normal sınırlar içindedir. Erkek çocuklar arasında hafif şişman ve şişmanlık yüzdesi %23,3 ve kız çocuklarda %21,6’dır. Erkek çocuklarda zayıflık %2,2 iken kız çocuklarda %1,9’dur.<sup>112</sup>

2003 yılında İstanbul Bakırköy ilçesinde 6 ile 15 yaş dâhil 299 öğrenci üzerinde yapılan çalışmada toplamda %35,1 (n= 105) çocuk çeşitli derecelerde

<sup>110</sup> İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi. “Türkiye Diyabet, Hipertansiyon, Obezite ve Endokrinolojik Hastalıklar Prevalans Çalışması-II” [http://istanbultip.istanbul.edu.tr/wpcontent/uploads/attachments/021\\_turdep\\_2\\_sonuclarinin\\_aciklamasi.pdf](http://istanbultip.istanbul.edu.tr/wpcontent/uploads/attachments/021_turdep_2_sonuclarinin_aciklamasi.pdf). Erişim Tarihi: 24.02.2016

<sup>111</sup> Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü, A.g.e. s.507-560.

<sup>112</sup> T.C. Sağlık Bakanlığı, T.C. Milli Eğitim Bakanlığı, Hacettepe Üniversitesi. Çocukluk Çağı Obezite Çalışması (COSI – TR) Ön Rapor, Aralık, 2013.



şışman olarak belirlenmiştir. Çeşitli değişkenler açısından değerlendirilen çalışmada, televizyon ve bilgisayar karşısında günde dört saat ve üzerinde zaman geçiren çocuklarda obezite görülme sıklığı anlamlı düzeyde farklı bulunmuştur.<sup>113</sup>

Obezite sıklığını tespit etmek amacıyla İstanbul Gebze ilçesinde 12-16 yaş Aralığında 535 öğrenciyle yapılan çalışmada %9,3' ünün obez olduğu saptanmış. Beslenme alışkanlıklar incelenen öğrencilerde; obeziteye neden olduğu bilinen yiyecekler obez grup tarafından, diğerlerine oranla daha fazla tükettikleri tespit edilmiştir. Obez olmayan gruptaki öğrencilerin, obez gruptaki öğrencilere nazaran sportif aktivitelere daha fazla süre ayırdıkları tespit edilmiş ve obez gruptaki öğrencilerin, diğer gruba nazaran daha sedanter bir yaşam sürdürdüğü bununda obezite durumunu etkileyen etmenlerden biri olduğu saptanmıştır. Yine bu çalışmada cinsiyet değişkeni açısından ele alınan obezite kızlarda daha sık rastlanmıştır.<sup>114</sup>

Muğla'da 6-15 yaş arasında 4260 çocuk obezite açısından değerlendirilmiş ve kızların %7,6'sının, erkeklerin %9,1'inin obez olduğu saptanmıştır. Bu yaş grubunda obezitenin nedenlerinin uzun süre TV izleme, TV izlerken atıştırma, annenin çalışması ve okulda en az 1 öğün tatlı tüketimi olduğu belirlenmiştir.<sup>115</sup>

TÜİK sağlık araştırmasında, 15 yaş ve üzeri VKİ cinsiyete göre toplam dağılımda 2008 yılında obezite oranı %15,2 iken bu oran 2014 yılında %19,9 olmuştur. Cinsiyete göre dağılımda 2008 yılında kadınlarda obezite oranı %18.5 iken erkeklerde %12,3; 2014 yılında kadınlarda obezite oranı %24,5 erkeklerde %15,3 şeklinde artış göstermiştir. Yaş gruplarına göre kilo ortalamalarıyla ilgili TÜİK verilerinde 2008 yılında 15-24 yaş arasında bireylerin kilo ortalamaları 62 kg iken 2014 yılında kilo ortalamaları 63,2 kg şeklinde artış göstermiştir.<sup>116</sup>

### 2.3.2. Ergenlerde Beslenme Sorunları

Obezite eğilimi ergenlerde alarm verici düzeydedir. Bugün gelinen noktada 1970'lerdeki çocukluk çağı obezitesi yaygınlık değerlerinden 10 kat fazla olduğu bildirilmektedir. Ergenlik döneminde meydana gelen bedensel ve ruhsal değişimler buna paralel olarak da sağlık davranışlarında da değişiklik göstermektedir. Bu

<sup>113</sup> Serdar Öztora vd. İlköğretim Çağındaki Çocuklarda Obezite Prevalansının Belirlenmesi Ve Risk Faktörlerinin Araştırılması. Bakırköy Tıp Dergisi, 2006, Cilt:2.1: 11-14.

<sup>114</sup> Abdurrahman Korkmaz, Kocaeli İli Gebze İlçesindeki İlköğretim II. Basamak (6-7-8. Sınıflar) Öğrencilerinde Obezite Sıklığı Ve Beslenme Davranışları, Sosyal Bilimler Enstitüsü Selçuk Üniversitesi, Konya, 2008, s.23-37.(**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>115</sup> Hüseyin Süzek vd., Muğla'da Yaşayan 6-15 Yaş Okul Çocuklarında Kilo Fazlalığı Ve Obezite Prevalansı, Türk Biyokimya Dergisi, 2005, Cilt:30.4: 290-295. s.292-293.

<sup>116</sup> Türkiye İstatistik Kurumu. [http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt\\_id=1095](http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1095) (Erişim Tarihi: 03.02.2016)

dönemde sigara ve alkol kullanımı yine sağlık açısından olumsuz olan davranışlar kritik dönemdeki ergenler için beslenme davranışlarını olumsuz etkilemektedir.<sup>117</sup>

Hahm, Payne, Lucas (2011)' a göre yeme ile ilgili davranışlar erken dönemde ortaya çıkmaktadır ve yetişkinlikteki kötü sağlık alışkanlığının temeli ergenliğe dayanmaktadır. Eaton ve diğerleri (2008) ABD' de 1999-2007 yılları arasında lise öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada sebze ve meyve tüketimi azaldığı saptamıştır. Sparlin ve Redican (2011) ise Amerika'da birçok ergenin sigara içtiğini, sağlıksız beslenme alışkanlığına sahip olduğunu ve TV bağımlısı olarak yaşadıklarını belirtmiştir. Boyce ve diğerleri (2008) göre ergen sağlığında sadece hasta olduğunda doktora götürmekten öteye geçmek gerektiğine dikkat çekerek sağlıklı yaşam alışkanlığı kazandırmanın önemini vurgular.<sup>118</sup>

Ergenlerde obezite oluşumunu etkileyen faktörler:

**A. Genetik Etmenler:** Ailede var olan şişmanlık çocukluk çağı obezitesi için en büyük risk etmenidir. Anne ve baba obez ise %80, anne-babadan sadece biri obez ise %40, anne ve baba obez değil ise %7 oranında çocuğun obez olma ihtimali vardır.<sup>119</sup> Obeziteye sebep olan kalıtsal- biyolojik faktörler tam olarak bilinmese de, obezitenin temel nedeni olarak biyolojik bozuklukların hipotalamustaki enerji dengesini düzenleyen mekanizmalarda bozukluklar olduğu düşünülmektedir.<sup>120</sup>

**B. Çevresel Etmenler:** Obezite genlerinin varlığı hiçbir zaman tek başına şişmanlama nedeni olmamaktadır. Negatif enerji dengesinin olduğu (Enerji alımı enerji harcamasından az olduğunda vücuttaki depolar kullanılır ve vücut ağırlığında azalma görülür), yetersiz enerji alındığı veya yeterli fiziksel aktivitenin bulunduğu koşullarda yağ dokusunda artış olmamaktadır.<sup>121</sup>

• **Beslenme:** Ergenlikle birlikte büyümeye paralel olarak enerji ve besin ihtiyacı artar. Kendi kararları konusunda bağımsız olmak isteyen ergenler, beslenmenin ve sağlıklı yemenin temel kurallarını bilmelerine rağmen sağlıklı beslenmezler. Gerek yaşlılarının baskısı gerek okul programı gerekse de bağımsızlık duygusu nedeniyle sağlıklı beslenmezler.<sup>122</sup>

<sup>117</sup> Meltem Karadamar vd., Ergenlerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi, Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi , 2014, 17.3.

<sup>118</sup> John Santrock. A.g.e. s.454-455

<sup>119</sup> Nihal Akarca, Diyarbakır İl Merkezindeki Adolesan Öğrencilerde Obezite Sıklığı, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Dicle Üniversitesi, Diyarbakır,2010, s.28.(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)

<sup>120</sup> Gülden KÖKSAL Ve Hülya G.Özel. Çocukluk Ve Ergenlik Döneminde Obezite. Birinci Baskı. Klasmat Matbaacılık, Ankara, 2008, 7-13.

<sup>121</sup> Köksal ve Özel. a.g.e. s.9.

<sup>122</sup> M. Ömer EREN, Batman İl Merkezinde Sosyo - Ekonomik Düzeyleri Farklı Olan 14-18 Yaş Arası Lise Öğrencilerinin Obezite Durumlarının Değerlendirilmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van, 2012, s.2. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)

• **Fiziksel aktivite:** Günümüzde teknolojinin dezavantajı olarak hareketsiz yaşam tarzı ile gereksiz enerji depolanmasına neden olmaktadır.<sup>123</sup> Fiziksel aktivitenin azlığı vücut yağının artışında bir etken olsa da vücuttaki fazla yağ ve kilo fiziksel aktiviteyi kısıtlayan bir etken olmaktadır. Amerika'da yapılan bir çalışmaya göre 8 ile 18 yaş arasındaki çocuklar günde 7,5 saatini, 6 yaşın altındaki çocuklar ise günde 2 saatini medya karşısında geçirmektedir.<sup>124</sup>

• **Aile:** Aşırı yeme durumu ve evde bulunan yiyecekler çocuğun beslenmedeki seçiciliğini etkiler. Evde bulunan ve ulaşılabilen besinlerden aileler sorumlu olup çocukların yeme alışkanlığını etkilemektedir. Bazı çalışmalar ailenin sosyoekonomik yapısı ile obezite arasında negatif ilişki olduğunu göstermektedir. Anne ve babanın beslenme alışkanlıkları çocuğa örnek olacak beslenme modelidir. Ebeveynlerin fiziksel aktivite derecesi de çocukların aktivitesini etkiler.

• **Sosyal sorunlar:** Çevrede güvensizlik ve çevrenin ileri yapılması, yoğun trafik çocuğun ev dışında geçen zamanını ve fiziksel aktivitesini etkileyecektir. Bu nedenle özellikle şişmanlık, kentlerde yaşayan çocukların sorunudur. İklim, mevsimsel ve coğrafik yapı, çocuklarda şişmanlık prevalansını etkilemektedir.<sup>125</sup>

Yaşam boyu devam edecek sağlık davranışı ağırlıklı olarak ergenlik döneminde kazanıldığı düşünülürse ergenlik dönemindeki olumsuz beslenme alışkanlıkları beraberinde sağlık açısından riskleri getirmektedir. Ergenlerin beslenme davranışlarına ilişkin 13-18 yaş aralığında 357 öğrenciyle yapılan çalışmada katılımcıların sadece %15,2'sinin sağlıklı beslenme davranışı sergilediği tespit edilmiş. Öğrencilerin öğün aralarında şekerli, karbonhidrat ve yağdan zengin gıdalar tüketme eğiliminde olduğu tespit edilmiştir.<sup>126</sup>

Ergenlerin beslenme alışkanlığı ve çeşitli yiyecekler hakkındaki davranışına ilişkin çalışmada ergenlerin %81'i öğün atladığı ve en sık atlanan öğünün kahvaltı olduğu sonucu çıkmıştır. Bu çalışmada sağlıksız gıdalar içinde en çok tüketilen hazır kek/ bisküvi, ketçap/ mayonez, kızartma, salam, sosis, cips, hamburger ve tost olduğu ortaya çıkmıştır.<sup>127</sup> Ergenlerin beslenme alışkanlıkları ve VKİ düzeylerinin saptandığı bu çalışmada, ergenlerin %12,9'unun zayıf, %27,2'sinin de şişman, olduğu belirlenmiştir. Her gün düzenli olarak "fast food" tüketme sıklığı %15,4'dür.

<sup>123</sup> Korkmaz, a.g.e. s.5.

<sup>124</sup> Alpcan ve Durmaz. a.g.e . s.33.

<sup>125</sup> Köksal ve Özel. a.g.e. s.11.

<sup>126</sup> Mehmet Akman, vd., Adölesanlarda Sağlıklı Beslenme Ve Fiziksel Aktivite Durumu. Nobel Medicus Journal, 2012, cilt:8.1.s.26-27.

<sup>127</sup> Meral Türk, vd., Kentel Bölgede Lise Birinci Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. Genel Tıp Dergisi. 2007, 17.2: 81-7.

Ayrıca meyve tüketimi ortalama 0.5, kızlarda 0.8 porsiyon, sebze tüketimi ise her iki cins için de 1.4 porsiyon olarak bulunmuştur.<sup>128</sup>

Ergenlerde olağan dışı kilo alımı ve zayıflığın sebepleri arasında sosyo ekonomik yapılardaki geleneksel olandan farklılaşması ve bu durumun ergenlerin beden algısını değiştirmesi üzerinde durulmaktadır.<sup>129</sup> Pek çok uyarana açık olan ergenlerde; görsel- yazılı basında yer alan her bireye uygun olmayan diyet listeleri, yerleşecek yanlış yeme alışkanlıkları, öğrenme, anlama ve kavrama ile ilgili zihinsel faaliyetleri olumsuz olarak etkileyebileceği gibi "anoreksia nervoza" ve "bulimia nervoza" gibi hastalıkların görülme sıklığını beraberinde getirebilmektedir.<sup>130</sup>

### 2.3.2.1. Anoreksiya Nervoz ve Bulimia Nervoz

Anoreksiya Nervoz (AN), kişide belirgin kilo kaybı olmasına rağmen, kilo almanın reddi ve kilo verme karalılığıyla karakterize olan psikiyatrik bir bozukluktur.<sup>131</sup> AN hastaları durdurulamaz bir zayıflama arzusu içindedir ve bunu başarmak için her yolu dener, besin alımını kısıtlar ve/veya aldığı besinleri bedeninden atmaya çalışır; bu amaçla kusma, aşırı egzersiz gibi yollara başvurur. Hasta başlangıçtaki beden ağırlığının %20-%30'unu kaybetmiştir, ağır olgularda bu kayıp %50'ye yaklaşabilir. Beden kitle indeksi normalin altındadır. Çarpıcı olan, fizik görünümünün yanı sıra hastanın zayıflığına karşı ilgisizliği hatta inkârıdır.<sup>132</sup>

Günümüzde sıklığı ergenlerde ve genç erişkinlerde % 4'dür. En sık başlangıç yaşı 15-19 yaş arasındadır. Ancak %'5 kadarında 20 yaşından sonra başlar. Kızlarda erkeklerden 20 kat fazla görülür. Ergenlik dönemindeki kızlarda görülme oranı %0.5-1 arasındadır<sup>133</sup>

Bulimiya nervoz (BN) yineleyen tıknırcasına yeme epizotları, tıknıma sırasında yemeyi kontrol edememe duygusu, kilo almayı önlemek için uygunsuz telâfi davranışları (örn: kusma, bağırsak yumuşatıcı, idrar söktürücü ilaç kullanımı, aşırı diyet yapma, oruç tutma, yoğun egzersiz) beden ağırlığı, biçimi ile sürekli zihinsel uğraşı ve 3 ay içinde haftada ortalama 2 tıknıma epizodu ile belirgin yeme bozukluğu alt grubudur<sup>134</sup> Nöbetler önceden planlanabileceği gibi, ani bir şekilde de

<sup>128</sup> Emine Aksoydan ve Nihan Çakır, a.g.e. s.266

<sup>129</sup> Meltem Karadamar vd., a.g.e. s.135

<sup>130</sup> Mehtap ALTUN ve Yasemin Kutlu, a.g.e. s.175

<sup>131</sup> Banu A. Ertekin, Yeme Bozukluğu Hastalarında Aile Ortamının Ve Aile İşlevselliğinin Değerlendirilmesi, Tıp Fakültesi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul,2010,s.4. (Tıpta Uzmanlık Tezi)

<sup>132</sup> Ayça Gürdal Küey, Yeme Bozuklukları, Adolesan Sağlığı Sempozyum Dizisi No:63 Mart 2008; s.81-83

<sup>133</sup> Seçil Arıca Gunher, vd., <http://www.mkumedicaljournal.com/article/view/5000103711/5000096853> (Erişim Tarihi: 22.01.2016)

<sup>134</sup> Fulya MANER, Yeme Bozuklukları, Psikiyatri Dünyası, 2001, 5.4: 130-139.

ortaya çıkabilir. Bu nöbetlerle birlikte hastada kilo almayı önlemeye yönelik davranışlar da görülür. Sürekli ve aşırı beden egzersizleri istemli veya istemsiz kusma, müshil – ishal yapıcı ilaç, idrar söktürücü ilaç kötüye kullanımı gibi. Ancak AN'den farklı olarak bu hastalar normal kiloda olabilirler.<sup>135</sup>

Anoreksiya nervoza ve bulimia nervoza genellikle ergenlik döneminde başlayan, bundan dolayı bu yaş grubunda dikkat edilmesi gereken bozukluklardır. Gelişimsel sürecini bozucu etkileri sebebiyle erken dönemde tanı ve tedavileri çok önemlidir. Bu hastalar çoğunlukla kendilerini hasta olarak kabul etmezler bu yüzden hastalık ancak kronikleştikten sonra çevredekiler tarafından algılanır. Bu hastalıklarda görülen fiziksel belirtilere çok sıklıkla ilerleyen dönemde hastaların fiziksel durumunda ölümle sonuçlanabilen bozukluklar eklenmektedir.<sup>136</sup>

### 2.3.3. Obezite ve Yeme Bağımlılığı

Obezitenin son yıllarda yaygınlığıyla birlikte obez bireylerde görülen aşırı yeme davranışı, yeme bağımlılığını tartışma konusu haline getirmiştir. Yeme bağımlılığı kavramı bilimsel alanda gelişen ve tartışması devam eden bir alandır. Yeme bağımlılığı yiyeceklerin verdiği zevk ve rahatlamayla ilişkili olup birey yemeyi kontrol edemez. Yiyecek temini için çaba sarf etme ve yemeye başlayınca rahatlama hissi oluşur özellikle stresli durumlarda bu rahatlamaya ihtiyaç duyar ve yönelir. Yememin sonucunda pişmanlık ve şişmanlama ya da fiziksel rahatsızlık gibi olumsuz sonuçlar meydana gelmesine rağmen yeme atakları devam eder.<sup>137</sup>

Çocuk ve ergenlerde obezite genetik faktörü etkili olsa da birçok faktörlü süreçtir. Son zamanlarda yüksek karbonhidratlı yiyeceklerdeki çeşitlik aşırı tüketimde bir neden olabilir, özellikle obez bireylerde karbonhidratlı yiyecekleri kontrolsüz tüketimi 'yeme bağımlılığı' konusunun odak noktası olmuştur. Yeme bağımlılığı hedonik faktörden kaynaklanan ve tekrarlanan gıdayı arzu etme, isteme olarak tanımlanabilir. Tüm gıdalar bağımlı davranışlara neden olmadığı tespit edilmiştir; tuzlu, yağlı ve tatlı yiyecekler gibi bağımlılık olması daha olasıdır.<sup>138</sup>

Yeme bağımlılığı kavramından önce özellikle çikolata, şeker ve karbonhidrattan zengin yiyeceklere aşırı istek duyma ile ilişkili çalışmalar

<sup>135</sup> Engin Eker, 2005 Yılında İstanbul Ortaöğretim Kurumlarında Eğitim Gören Ergenlerin Yeme Tutumlarının Değerlendirilmesi Ve Kendine Zarar Verme İle İntihar Davranışları Bakımından Karşılaştırılması, Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul Üniversitesi, İstanbul,2006, s.20. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

<sup>136</sup> Gunher Seçil Arıca, vd., <http://www.mkumedicaljournal.com/article/view/5000103711/5000096853> (Erişim Tarihi: 22.01.2016)

<sup>137</sup> Demet Güleç Öyekçin Ve Artuner Deveci, Yeme Bağımlılığının Etyolojisi.Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 2012, cilt: 4.2,138-153, s.138.

<sup>138</sup> Alev Keser , vd, A new insight into food addiction in childhood obesity. The Turkish journal of pediatrics, 2015, 57: 219-224.s.219.

başlamıştır. Hayvan modellerinde Sıçanlara kek, şekerli yiyecekler gibi tadı hoş giden yiyecekler verildiğinde oluşan nörobiyolojik ve davranışsal göstergeler madde bağımlılığı modellerine benzerdir. Nasser ve arkadaşları bir klinik araştırmada çikolata tüketiminin doğrudan ölçülebilir bir psikoaktif etkisinin olduğunu, içeriğindeki kakao ve şekerin de bu aşermeye doğrudan etkili olduğunu göstermiştir. Son yıllarda ise obezite epidemiyolojisindeki artışla birlikte obez kişilerde sıklıkla gözlenen aşırı yeme ve tıknırcasına yeme davranışlarının bu bağlamdan yola çıkarak bir tür yeme bağımlılığı olarak tanımlanmasına ilişkin sorular gündeme gelmiştir.<sup>139</sup>

Obezite ve yeme bağımlılığına ilişkin yapılan tartışmaların temel boyutu:

- Yeme bağımlılığı obeziteden farklı olarak ruhsal bir bozukluk olabileceği,
- Obeziteyi açıklamak için yeme bağımlılığının yeterli olmayacağı,
- Yeme bağımlılığı tıpkı madde bağımlılığı gibi ele alınıp davranışsal ve farmakolojik açıdan değerlendirilmesi gerektiği,
- Günümüz gıda sanayi ve reklamların tüketim konusunda yiyecekleri çekici kıldığını ve yeme davranışına etki ettiği şeklindedir.<sup>140</sup>

Obezite, genetik davranışsal ve çevresel faktörlerin etkili olduğu karmaşık bir durum olarak ele alındığında yeme bağımlılığı tanımının ötesindedir. Yeme bağımlılığı, obezite ile ilişkili olabileceği düşünülerek bu konuda yapılacak çalışmalar sonucunda tedavide olumlu katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.<sup>141</sup>

Obez bireylerde öne çıkan kontrolsüz yeme davranışı, gıda bağımlılığı davranışına çok benzerdir. Yapılan çalışmada çocukluk obezite ve gıda bağımlılığı arasındaki ilişkiyi değerlendirmek ve obez çocuklarda ve ergenlerde gıda bağımlılığı sıklığını belirlemek için tasarlanmıştır. Çalışmada katılımcılar 100 kilolu ve obez çocuklar olmak üzere 10 ile 18 yaş arasındadır. Katılımcıların,% 71'inde gıda bağımlılığı (%59 kız, %41 erkek) vardı. Bağımlılık yapan gıdaların sıklık sırasına göre: çikolata, dondurma, gazlı içecekler, patates kızartması, beyaz ekmek, pirinç, şeker, cips ve makarnadır.<sup>142</sup>

Yiyecek hayatımızı sürdürebilmemiz için gerekli olup, haz duyma ve bunu düzenleme konusunda özelleşmiş bir hücre grubunu beyinde etkin hale getirir. Bu sinir hücrelerinin önemli bir bölümü beyin sapının üst bölümü ventral tegmental alanda bulunur ve haz ilk hissedildiği anda beyin dopamin adlı nörotransmitteri

<sup>139</sup> Öyekçin ve Deveci, a.g.e. s.139.

<sup>140</sup> Öyekçin ve Deveci, a.g.e. s.140-142.

<sup>141</sup> Cengiz Çelebi, Obezite Hastalarında Yeme Bağımlılığı, Psikopatoloji Ve Kişilik Özelliklerinin Değerlendirilmesi, Tıp Fakültesi, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2015, s.1. (**Tıpta Uzmanlık Tezi**)

<sup>142</sup> Keser, vd. a.g.e. s.221-223.

salgılar. Ödül sürecinde salgılanan dopamin beynin birçok bölgesine gider; bunlardan biri limbik sistemdeki nükleus akkumbense'dir.<sup>143</sup> Nucleus akkumbens ise birçok ödül davranışı için önemli olmakta özellikle yiyeceklerin motivasyonel ve pekiştirici özellikleri konusunda bazı yiyecek maddelerinin dopamin salınımına neden olduğu saptanmıştır.<sup>144</sup>

Normal koşullarda beyin sabit düzeyde dopamin üretir ve dopamin alıcılarının bir kısmı devreye girer. Ancak madde kullananlarda beyinde dopamin üretimi büyük ölçüde artar ve alıcıların tümü devreye girer. Suiistimal edilen tüm maddeler ve sanallar, dopamin yükleyerek beynin ödül sistemini hedefler. Madde bağımlılığında beyinde salgılanan dopamin, doğal ödüllerin salgıladığı dopaminden 2 ila 10 kat fazladır. Bu nedenle beynin haz devresi üzerindeki etkisi, yemek yeme gibi doğal ödüllendirici davranışların oluşturduğu etkiyi geride bırakır. Davranışsal bağımlılık olan sanal bağımlılık çok uzun kullanımlarda madde etkisine yaklaşan ödül gücüne ulaşır.<sup>145</sup>

İnternet bağımlılığı tanı kriterleri geliştirilirken madde bağımlılığı ölçütleri, patolojik kumar oynama ölçütleri temel alınmıştır<sup>146</sup> ve yeme bağımlılığı tanı kriterleri de geliştirilirken madde bağımlılığı kriterleri temel alınmıştır<sup>147</sup> yeme bağımlılığı ve internet bağımlılığının benzer nörobilişsel süreçlere sahip olduğu fikrini düşündürebilir.

## **2.4. BENLİK VE BENLİK SAYGISI**

### **2.4.1. Benlik Kavramı**

İnsanın dünya üzerinde deneyimlediği fenomen kişinin algısı, düşünceleri ve duygularının toplamı insanın benliğini ifade eder. Benlik, insanın kendi kişiliğine ilişkin kanıların bütünü, kendisini tanıma ve değerlendirme şeklidir.<sup>148</sup> Kağıtçıbaşı, benliğe ilişkin kişinin kendini nasıl algıladığı, yani kendisiyle ilgili farkındalığı bağlamında düşünceler olduğu ve bireyin kendine ilişkin bilinçli olduğunu belirtir. Benlik diğer insanlarla ilişki kurmayı ve kişiyi diğer insanlarla etkileşim içine sokarak hayatta kalmasını sağlar. Benlik; bireyin içinde bulunduğu dünyayı, insanları ve

<sup>143</sup> Mansur Beyazyürek veTulga Tolun Şatır, Madde kullanım bozuklukları. Psikiyatri Dünyası, 2000, 4.2: 50-56. s.51-52.

<sup>144</sup> Öyekçin ve Deveci, a.g.e. s.141

<sup>145</sup> Tarhan ve Nurmedov , a.g.e. s.25-28

<sup>146</sup> Ömer Şenormancı vd. İnternet Bağımlılığı Ve Bilişsel Davranışçı Terapisi. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 2010, 11: 261-268, s.262.

<sup>147</sup> Öyekçin ve Deveci, a.g.e. s.141

<sup>148</sup> Gülden Uyanık Balat ve Berrin Akman, Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2004, 14.2: 175-183.

kendini nasıl gördüğü ve algıladığını belirlemede önemli rol oynar. Algılarla beraber duygu, düşünce ve davranışlarda etkilenir.<sup>149</sup>

Benlik kavramı tek seferde gelişmez, yaşam boyu süren dinamik bir kavramdır. Kişinin çevresi ve iç konuşmalarıyla yani kendisi yaşantı sürecinin ürünüdür. Benlik; ailenin ve akranların tutumlarından, okul yaşantısı ve birçok olaydan etkilenir. Bu etkileşim sonucu her şey yolunda olursa kapsayıcı bir benlik kavramı oluşur ancak aksi durumda sonuç uyumsuzluktur.<sup>150</sup>

Deneysel araştırması zor olan benlik kavramına yaklaşımlar da kesin ve açık seçik değildir. Benlik yaklaşımının genel özellikleri:

İyimser bir yaklaşım: Benlik kuramlarının belirgin özelliği iyimser yaklaşımlarıdır. İnsanın doğası gereği yaşamdan doyum elde etme, mutluluğa ulaşma isteği olduğunu ve kendisiyle uyum içinde olmak için bilinçli tercihler yaptığını inanırlar.

Mekanik olmayan bir yaklaşım: Benlik kavramını destekleyenler, bireyin karmaşık bir yapıda olduğunu ve yaşam doyumunu için sürekli tercihlerde bulunan bir organizma olduğunu savunur.

'Şimdi ve burada' yaklaşımı: Benlik kuramcıları kişinin geçmiş yaşantılarıyla ilgilenmez. İlgilendikleri ise kişinin şu an yaşadığı, çevresini algılayışı ve tercihleridir.<sup>151</sup>

Kişinin fiziksel, ruhsal, sosyal ve duygusal özellikleri, istekleri ve başarıları hakkındaki inançlarının toplamı benlik kavramını ifade eder. Farklı bir ifadeyle, bireyin kendine ilişkin geliştirdiği algılar ve değerlendirmelerdir.<sup>152</sup> Jones' a göre benlik kavramı genel anlamda kişinin kendi hakkındaki düşüncelerden oluşsa da aynı zamanda bu düşünceler farklı derecelerdeki olumlu ve olumsuz değerlerden oluşur.<sup>153</sup> Franzoi' e göre benlik algıları sembolize eder; sosyalleşme ve olgunlaşma yoluyla elde edilir. Triandis ise benliği algı olarak değerlendirmemiş, organizma içinde bir yapı olarak açıklamıştır. Bu yapı içinde benlik verileri organize eden, bunları değerlendiren ve farklı davranışlara dönüştüren bir faaliyetçidir. Yörükoğlu,

<sup>149</sup> Çiğdem Kağıtçıbaşı, ve Zeynep Cemalcılar, Dünden Bugüne İnsan ve İnsanlar, Evrim Yayınları, İstanbul, 2014, s.248

<sup>150</sup> Mary J Gander Ve Harry W. Gardiner, a.g.e. s.492-493.

<sup>151</sup> Doğan Cüceloğlu, İnsan ve Davranışı. Remzi kitapevi, İstanbul, 15. Basım Eylül 2006, s.427-428

<sup>152</sup> Adnan Kulaksızoğlu, a.g.e. s.113.

<sup>153</sup> Sultan Çelik, Öğretmen Tutumları İle İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişki, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2011, s.18 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)



benliği kişiliğin eğitimle gelişen bölümü olduğunu ve bireyin kendine dönük sosyal psikolojik algısına biğtiği değer olduğunu belirtmiştir.<sup>154</sup>

Cüceloğlu, benliğin kişinin kendine yönelik maksatlı algıları olduğunu ve kendine yönelik algıları bireysel, sosyal ve ideallere ilişkin olabileceğini vurgular. Benlik kavramıyla kişi kendisini, kendi olmayandan ayırarak, özel bir alan yaratır. Bu zel alan hassasiyet iğerren, toplumda konumlandırılması gereken bir niteliğe sahiptir ve birey bunun iğerin büyük bir çaba gösterir. Mead'e göre benlik iletişim sürecinde oluşur ve insan bu süreçte kendine dışardan bir gözle bakarak kendi benliğini oluşturur.<sup>155</sup>

Ergenlik döneminde benlik dalgalanmalar yaşar. Ergenliğin ilk zamanlarında zıtlıklar mevcutken daha sonraki yıllarda bu zıtlıklar çözümlenerek daha tutarlı bir hale getirilecek yeteneğe sahip olunur. Strang' a göre benliğin dört boyutu vardır.

- Genel benlik: Yetenek ve toplumsal rolleri iğerren genel kavramdır.
- Geçici benlik: Ergenlerin deneyimleriyle farklılaşan değerşen geçici benliği ifade eder.
- Toplumsal benlik: Ergenlerin çevreyle ilişkisi ve bu ilişkiler sırasında kendisine gösterilen tepkilerle biğimlenen benliği ifade eder.
- İdeal benlik: Ergenler zihinde oluşturdukları ideal benliğe ulaşmak isterler ve bu ideal gerçekçi olmayabilir.<sup>156</sup>

Benlik kavramı farklı şekillerde ifade bulsa da genel anlamda kişiliğin önemli bir unsurudur. Benlik kavramının beğernilip benimsenmesi benlik saygısını oluşturur.<sup>157</sup>

#### 2.4.2. Benlik Saygısı

Benlik saygısı konusunda üzerine uzlaşılmış bir tanım yapılamasa da en genel haliyle insanların kendilerini değerlendirmede kullandığı tutumları ve doğrularıdır.<sup>158</sup> Benlik saygısı bir çeşit motivasyondur. Kişinin kendini ne derece

<sup>154</sup> Meşale Ayvalı, İlköğretim 4. Ve 5. Sınıf ğrencilerinin Benlik Saygısı İle Sosyal Uyum Düzeyi İlişkisi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, On dokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun, 2012, s.12. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

<sup>155</sup> Doğan Cüceloğlu, Yeniden insan İnsana, Remzi Kitapevi, Yedinci basım. İstanbul, 1997. s.99

<sup>156</sup> İNANÇ vd., a.g.e. s.261.

<sup>157</sup> Hasan Dilek ve Ayşe B. Aksoy, Ergenlerin Benlik Saygısı İle Anne-Babalarının Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 2013, 14,3. s.96.

<sup>158</sup> Münevver Yıldız, ğretmen Adaylarının Benlik Saygısı Ve Kişilik zelliklerinin Sahip Oldukları Değerler Açısından İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, 2012,s.39 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tez)**

olumlu bir biçimde değerlendirmesidir. Bu değerlendirmeye göre kişi kendi hakkında bir yargıya varır.<sup>159</sup> Benlik saygısı bireyin toplum içindeki davranışlarını etkileyen bir yapılanma olur bireyin var olan yetenek ve kapasitesini bir artı olarak görmesi ile olumlu bir benlik algılamasıdır.<sup>160</sup>

Mruk, benlik saygısını insanın temel ihtiyaçlardan biri olduğunu ve gelişim sürecinde bireyin eylemlerine yön verdiğini belirtir. Plummer, gelişim aşamasında koşulsuz olarak onaylanmayan kişiler, benlik saygılarını kendi dışındakilerin onayına bağlamakta bu sebeple gelişimleri aksamakta olduğunu vurgular.<sup>161</sup> Chrzanowski, kişinin doğal nitelikleri benlik saygısını oluşturduğunu ve çevresel faktörlerin de bu kavramı yapılandırıldığını belirtir. Benlik saygısı temelinde kişinin kabul edilebilirlik duygusunun olduğunu vurgular.<sup>162</sup> Coopersmith'e göre benlik saygısı karmaşık bir yapıdadır; kişinin kendiyile ilgili olumlu ve olumsuz değerlendirmesini içerir. Bireyin kendini yeterlilik, başarı ve değerlilik açısından derecelendirmesidir. Yani kendine karşı tutumlarıdır. Coopersmith benlik saygısını iki çeşit olduğunu bunları: Gerçek ve savunucu benlik saygısıdır. Gerçek benlik saygısı, bireyin kendini olumlu değerlendirmesini ifade ederken, savunucu benlik ise birey gerçekte kendisini olumsuz değerlendirirken bu durumu kabul etmemesini ifade eder.<sup>163</sup>

Birey kendi benliğine yönelik olumlu tutuma sahip ise kendini aşağı da veya yukarıda görmüyorsa benlik saygısı da yüksek olacaktır. Öte taraftan kişinin kendi benliliğine yönelik negatif tutum sahibi ise benlik saygısının da düşük olması beklenmektedir.<sup>164</sup> Cevher ve Buluş, yaptıkları araştırmada, benlik saygısı yüksek olan kişiler, kendilerini saygıdeğer, faydalı ve önemli kişiler olarak algılama eğiliminde olduğunu; buna ek olarak özgüvenli, pozitif ve zorluklar karşısında dirençli olduklarını bulgulamışlardır. Ayrıca benlik saygısı düşük olan kişiler ise,

<sup>159</sup> Kağıtçıbaşı, ve Cemalcılar, a.g.e.,s.254-258.

<sup>160</sup> Züleyha Akyüz, Gençlerde Benlik Saygısı Ve Tanrı Tasavvuru, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2010, s.16-17. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>161</sup> Yıldız Kurtılımaz, Üniversite Öğrencilerinin İlişkisel Saldırganlık İle Benlik Saygısı, Sosyal Bağlılık Ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir, 2011, s.23-25. (**Doktora Tezi**)

<sup>162</sup> Selin İşleroğlu, Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Benlik Saygısı, Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ve Duyguları İfade Etme Eğilimine Göre Yordanması, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ege Üniversitesi, 2012, s.37. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>163</sup> Murat Özşaker, 12-14 Yaş Çocukların Motorsal Performans Ve Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ege Üniversitesi, İzmir, 2008,s.27-28. (**Doktora Tezi**)

<sup>164</sup> Muhammet Sıddık Taşgıt, Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Karar Verme Düzeylerinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman,2012, s.14. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

güvensiz, karamsar, kişiler arası iletişimde uyum sorunu yaşayan, kendini suçlama gibi özellikleri olduğunu belirtmişlerdir.<sup>165</sup>

Hebeise, benlik saygısını psiko-sosyal kuram çerçevesinde ele alarak dört boyut üzerinde durmaktadır:

- Temel kabul: Kişinin kendine yönelik benlik saygısı geliştirmeden önceki döneme ait duygusal tavır olup erken çocukluk dönemine tekabül eder ve süreklilik taşır.
- Şartlı kabul: Kişinin kendini kabul duygusunun olduğu ve kendi dışındakilerin takdirini kazanmak adına kendi kendine koyduğu koşullara ulaşma ihtiyacıdır.
- Gerçek-ideal benlik uyuşması: Bireyin var olan benliği ile ulaşmak istediği benlik arasındaki farkı kavramasıdır. Var olan benliği ile ulaşmak istediği arasında uyuşma var ise bir denge yaratır; uyuşmazlık varsa yetersizlik duygusu yaratır.
- Kendini değerlendirme: Kişinin kendini başkalarıyla kıyaslaması sonucu vardığı yargıdır.<sup>166</sup>

#### 2.4.2.1. Benlik Saygısı Ve Ergenlik Dönemi

Ergenlik dönemi, psikolojik, zihinsel, sosyal ve ahlaki açıdan bir gelişmenin gerçekleştiği çocukluktan erişkinliğe geçiş ve hazırlık sürecidir. Bütün psiko sosyal gelişme dönemleri içinde ergenlik, en kritik değişmelerin davranışlarda en çarpıcı bocalamaların yer aldığı yaş dönemidir.<sup>167</sup> Ergenlik dönemi benlik kavramının öne geçtiği bir çağıdır. Ergen duygularını, bedenini inceler, nasıl bir kişi olduğunu, ne olmak istediğini düşünmeye başlar. Bunlar benlik arayışının belirtisidir. Bedenini algılayışı ile benlik kavramı arasında sıkı bir ilişki vardır. Bu çağda benlik kavramı sürekli iniş çıkış ve dalgalanma gösterir. Çünkü genç kendine yakışacak bir kimlik aramaktadır. Kendisini sürekli tartmakta, değerlendirmekte, eleştirmektedir. Kendisini anne-babasından ve başkalarından ayıran özelliklerini öne çıkartmakta, benliğini yeni baştan düzenlemeye uğraşmaktadır.<sup>168</sup>

<sup>165</sup> Gülşah Gürel Yılmaz, Suça Sürüklenen Ve Suça Sürüklenmeyen Ergenlerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Maltepe Üniversitesi, İstanbul, 2009, s.14. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

<sup>166</sup> Ferihan Özmen, Algılanan Aile İçi İletişim Biçimlerinin Ergenlerin Benlik Saygısına Etkisi Ve Bir Uygulama Örneği, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir, 2007, s.45. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

<sup>167</sup> Özşaker, a.g.e. s.29-30

<sup>168</sup> Kulaksızoğlu, a.g.e. s.106-108.

Rosenberg' e göre ergenlik döneminde birey, kendiyile ilgili sorularla meşgul olur özellikle kendisinin nasıl biri olduğu ve nasıl görüldüğü üzerine yoğunlaşır. Bunlara yoğunlaşırken benlik algılarını kullanır. Bu yönüyle kendine yönelik olumlu ya da olumsuz değerlendirmesi benlik saygısını belirler. Benlik saygısı ergenin, yetişkinlik sürecindeki duygu ve düşüncelerinin temelini oluşturur.<sup>169</sup>

Harter' e göre benlik kişinin sadece içsel yönü olmayıp aynı zamanda sosyal bilişsel özelliği de vardır. Ergenlikte benlik algısı griftir. Ergenin benlik saygısı, dış görünüm özelliğinden etkilenmekte ve akran onayı ile beslenmektedir. Roustit ve diğerleri ergenin benlik saygısının gelişiminde ebeveyn, arkadaşlar okullar ve sosyal bağlar etkilidir. Robins ve diğerleri, 9-90 yaşları arasındaki 326.641 kişiye uygulanan 5'li derecelendirmeli ölçek sonuçlarına göre benlik saygısı ergenlikte düşmüş, yirmili yaşlarda artmış, otuzlu yaşlarda değişmemiş, kırklı yaşlardan 60'lı yaşların ortasına kadar yükselmiş ve 70-80'li yaşlarda düşmüş olduğunu saptamıştır. Erkeklerde kadınlardan daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu bulunan diğer bir bulgudur.<sup>170</sup>

Gentile ve arkadaşları, yaptıkları bir çalışmada cinsiyet faktörünün benlik saygısının alt bölümleri üzerinde etkili olduğunu ve erkeklerin fiziksel görünüm ile ilgili benlik saygısı puanı kızlardan daha yüksek olduğunu, ancak kızların da davranış yönetimi ve ahlaki-etik benlik saygısında yüksek puana sahip olduğunu tespit etmişlerdir.<sup>171</sup>

#### **2.4.2.2. Benlik Saygısı ve Obezite**

Benlik saygısının oluşumunda zihinsel ve toplumsal faktörlerin olduğu kadar bedensel faktörlerin de etkisi vardır. Toplum nezdinde kabul görme, sevilme, beğenilme benlik saygısını etkiler bunun yanı sıra kişinin bedensel özelliklerini benimsemesi de benlik saygısının gelişmesinde önemli bir rol oynamaktadır.<sup>172</sup>

Fazla kiloya sıklıkla özsaygının azalması eşlik eder. Daha kilolu insanlara yapıştırılan etiketler bedenlerin dışına taşmaktadır. Kilolu insanlara bakanlar sadece onların ağırlığına ve hacmine dayanarak çeşitli önyargılarda bulunmaktadır. Bu insanların tembel, uyusuk, aptal ve kirli oldukları düşünülmemektedir. Bu nedenle obez

---

<sup>169</sup> İşleroğlu, a.g.e. s.36

<sup>170</sup> Santrock. a.g.e. s.130-133.

<sup>171</sup> Dilek ve Aksoy, a.g.e. s.97.

<sup>172</sup> Kulaksızoğlu. a.g.e. s.115.

ya da fazla kilolu bireylerin, beden görüntüsünün diğer kişilerde yarattı olumsuz algı kişinin benlik saygısını etkilemektedir.<sup>173</sup>

Can ' ın yaptığı çalışmada Çorlu ilçesindeki İlköğretim okullarına kayıtlı 6- 16 yaş grubu 2191 öğrencinin %22'sinde (479 kişi) obezite tespit etmiştir. Cinsiyet değişkeni açısından ele alındığında obez grubun çoğunluğu (%55.7) erkek öğrencilerden oluşturmuştur. Obez olan grubun, ruh sağlığı ve sosyal ilişki durumu normal gruba göre istatistiksel açıdan anlamlı değilken, beden imgesi ve duygusal düzey açısından aradaki fark anlamlıydı. Obez grubun daha duygusal olduğu bulundu. Yine bu çalışmada bilgisayar kullananlarda süre gözetmeksizin obezite görülme oranı fazla bulunmuştur.<sup>174</sup>

Yapılan çalışmasında vücut Kitle İndeksi (VKİ) 30'un üstünde olduğu hesaplanmış olan, 12-13 yaş Aralığındaki 30'u erkek ve 30'u kız 60 kişiden elde edilen veriler incelendiğinde VKİ ile benlik saygısı düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $r=-0,345$ ;  $p=0,007<0,05$ ). VKİ arttıkça benlik saygısı azalma göstermektedir.<sup>175</sup> P. Hamurcu çalışmasında Katılımcıların (816 Kişi) %45,0'inin normal, %32,2'sinin kilolu, %21,3'ünün obez ve %1,5'ünün morbid obez olduğu tespit edilmiş. VKİ göre obezite arttıkça benlik saygısının azaldığı bulunmuştur. Çalışmada sigara kullanımı ile VKİ kategorisi arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken alkol kullananlarda obezite anlamlı olarak yüksek bulunmuştur.<sup>176</sup>

Yılmazel ve Günay, yaptıkları çalışmada ilköğretim okullarının 6 – 8. sınıflarında ve liselerin 9–11. sınıflarında okuyan 622 öğrenci ile ilgili veriler alınmıştır. Vücut ağırlık durumlarını şişman olarak ifade eden öğrencilerde özsaygı puanlarının daha düşük olduğu saptanmıştır. Baskıcı aile tutumuna sahip öğrencilerin özsaygı puanları düşük; demokrat aile tutumuna sahip öğrencilerin özsaygı puanları daha yüksek bulunmuştur.<sup>177</sup>

Tanrıverdi ve ark., lise öğrencilerinin yeme davranışlarını, yeme tutumlarını ve benlik saygılarını değerlendirmek ve aralarındaki ilişkiyi inceleme amacıyla yaptıkları çalışmada öğrencilerin Beden Kitle İndeksi (BKİ) ortalama değeri

<sup>173</sup> Taner Değirmenci, Obez Erişkinlerde Benlik Saygısı, Yaşam Kalitesi, Yeme Tutumu, Depresyon Ve Anksiyete, Tıp Fakültesi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli, 2006, s.46-48. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

<sup>174</sup> Can, a.g.e. s.60-68.

<sup>175</sup> Ferdican MACAR, Genç Ergenlerde Obezite, Akran Zorbalığı Ve Algılanan Sosyal Desteğin Benlik Saygısıyla İlişkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Haliç Üniversitesi, 2013,s.40-50. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

<sup>176</sup> Pınar Hamurcu, Obez Bireylerde Benlik Saygısı Ve Beden Algısının Değerlendirilmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul, 2014,s.51-67. **(Yüksek Lisans Tezi)**

<sup>177</sup> Gülay Yılmazel Ve Osman Günay, Çorum İli Kargı İlçesinde Öğrenim Gören 12-17 Yaş Arasındaki Öğrencilerde Özsaygı Ve Depresyon, Sağlık Bilimleri Dergisi, 2012, 21.1: 20-9, s.22.

20.6±3.09 olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin beden kitle indeksi ile benlik saygısı arasında korelasyon anlamlı bulunmuştur. Çalışmaya katılan öğrencilerin %69.5'i gün içerisinde öğün atladıklarını ve en fazla oranda sabah kahvaltısını yapmadıklarını ifade etmişlerdir. Öğrencilerin %81.4'ü fastfood tarzı gıdalarla beslendiğini belirtmişlerdir. Bunun yanı sıra düzenli sabah kahvaltısı, öğle ve akşam yemeği yeme alışkanlığının oldukça yetersiz olduğu ve yemek aralarında abur cubur yeme ve ders çalışırken veya TV izlerken oldukça yüksek oranda yeme alışkanlıklarının olduğu saptanmıştır. Bu çalışmada yeme bozukluğu belirtileri ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır (p<0.01). Benlik saygısı düşük olan öğrenciler olumsuz yeme tutum özelliklerine sahiptirler. Olumsuz aile tutumlarına maruz kalan öğrencilerin benlik saygıları daha düşük olduğu tespit edilmiştir.<sup>178</sup>

#### **2.4.2.3. Benlik saygısı ve İnternet Bağımlılığı**

Ergenlik döneminde sosyalleşme isteği düşük benlik saygısına sahip, çekingen, utangaç vb. yapıya sahip kişileri farklı kaynaklara yönlendirebilmektedir. Özellikle gerçek yaşamda gerçekleştiremedikleri ilişkiyi sanal ortamda güvende hissederek gerçekleştirirler ve bu ortama bağımlılık geliştirme olasılıkları da artar. Özer, ortaöğretim düzeyinde eğitim-öğretime devam eden 385 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada benlik saygısı internet bağımlılığının anlamlı düzeyde yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. İnternet bağımlılığı ile benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı bir korelasyon olduğu bulunmuştur<sup>179</sup>

Genel, meslek ve Anadolu liselerinde öğrenim gören, 650 öğrenci katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada benlik saygısı değişkeni internet bağımlılığını negatif yönde, anlamlı olarak etkilediği tespit edilmiş. Benlik saygısı, ergenlerin internet bağımlılığının bir kısmını açıkladığı ve beklenilenden çok daha az açıkladığını bulgulamıştır. İnternet bağımlılığının nedenlerinin araştırılmasında, yalnızlık, depresyon gibi popüler değişkenler yerine, farklı değişkenlerin inceleneceği çalışmaların olması gerektiğini düşündürmektedir<sup>180</sup>

Çelik ve Odacı, çalışmalarında internet bağımlılığı ile benlik saygısı arasında ise anlamlı bir ilişki bulmamışlardır. Ancak gençlerin eğlence ve iletişim ihtiyaçlarını karşılamanın ucuz ve kolay bir yolu olarak internete yönelebileceklerini ve bu

<sup>178</sup> Tanrıverdi vd., a.g.e. s.36-38.

<sup>179</sup> Özer, a.g.e. s.58-70

<sup>180</sup> Kurtaran, a.g.e. s.59-63.

İhtiyaçlar karşıladıkça haz duyan öğrencilerin interneti bağımlılık haline getirebileceklerini vurgulamışlardır.<sup>181</sup> 11 üniversitenin eğitim fakültesinde okuyan 2200 öğrenciye uygulanmıştır. Anket uygulanan öğrencilerin 470'inin problemlili İnternet kullanımına sahip olduğu belirlenmiştir. Benlik saygısının ve internet bağımlılığı arasında zayıf bir ilişki belirlenmiştir. Bu sonuç doğrultusunda Reisoğlu ve ark. İnternet bağımlılığı düşük benlik saygısının sonucu mu ya da nedeni mi olduğuna ilişkin tartışmalara vurgu yaparak bu konuya ilişkin yapılacak çalışmaların bu ilişkiyi aydınlatacağını belirtmişlerdir.<sup>182</sup>



---

<sup>181</sup> Çiğdem Berber Çelik ve Hatice ODACI, Kendilik Algısı Ve Benlik Saygısının Problemlili İnternet Kullanımı Üzerindeki Yordayıcı Rolü. 5. Uluslararası Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Sempozyumu, Fırat Üniversitesi, Elazığ,2011.

<sup>182</sup> İlknur Reisoğlu, vd., Öğretmen Adaylarının Özsaygı Ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Problemlili İnternet Kullanımıyla İlişkisi, Eğitim ve Bilim Dergisi, 2013, Cilt:38.170.s.157-159.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM VE TEKNİKLER

#### 3.1. EVREN VE ÖRNEKLEM

Çalışmaya başlamadan önce Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yerel Etik Kurul Başkanlığı'ndan onay alındı. Gerekli izinler (EK-A) alınarak çalışma okul idaresi ve rehberlik servisinin uygun bulunduğu sınıflardan ve öğrencilerden seçilerek yapılmıştır.

Bu araştırma 2015/2016 öğretim yılı içerisinde sadece İstanbul Avcılar Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde okuyan 14 ve 19 yaş Aralığındaki 384 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplama araçlarında çalışma sonuçlarını etkileyebilecek düzeyde eksik ve hata tespit edilen 16 öğrenci çalışma dışı bırakıldı. Sonuç olarak, toplam 384 öğrencinin verileri istatistiksel analize tabi tutuldu

#### 3.2. Araştırmanın Tipi:

Kesitsel tipte planlanmıştır.

#### 3.3. Araştırmanın Bağımlı ve Bağımsız Değişkenleri:

Bağımlı değişkenler: Yaşam tarzı alışkanlıkları, benlik saygısı, yeme bağımlılığı ve obezite

Bağımsız değişkenler: Problemlı internet kullanımı

#### 3.4. Hipotez

H1: Ergenlerde İnternet bağımlılığı düzeyi arttıkça bireylerin benlik saygısı düzeyi düşük olacaktır.

H2: İnternet bağımlılığı düzeyindeki artış ergenlerde obez ve fazla kilolu olma durumunda artışa neden olacaktır.

H3: Benzer nöro-bilişsel süreçlere sahip İnternet bağımlılığı ile yeme bağımlılığı birbirini yordayacaktır.

H4: Obez veya fazla kilolu ergenlerde yeme bağımlılığı anlamlı düzeyde yüksek olacaktır ve bu durumda bireylerin benlik saygısı düzeyi azalacaktır.



### 3.5. Veri Toplama Araçları

#### 3.5.1. Sosyodemografik Veri Formu

Katılımcıların yaş, cinsiyet, sınıf, kardeş sayısı, ebeveyn durumu, kiminle yaşadığı, algılanan aile tutumu, aile geliri, okul dışında bir işte çalışma durumu, okul başarısı, disiplin cezası alıp almadığı, sigara alkol ve keyif verici madde kullanımına ilişkili bilgilerin sorgulandığı form, araştırmacı tarafından oluşturuldu. Sosyodemografik veri formunda kendine ait bilgisayar olup olmadığı, günlük internet kullanım süresi, internete nereden eriştiği gibi internet bağımlılığı ile ilişkili olduğu düşünülen sorulara da yer verildi. Ayrıca formda algılanan kilo durumu, spor yapma yapmama durumu, boy ve kiloya ilişkin sorularla kişinin vücut kitle indeksi ve obezite ile ilişkili bilgilere ulaşılması hedeflenmiştir. Bütün katılımcıların, formda yer alan boy ve kilo bölümlerini doldurmaları (kendini bildirme yoluyla) istenmiş, bu ölçülere göre beden kitle indeksleri hesaplanmıştır.

#### 3. 5. 2. İnternet Bağımlılık Ölçeği

Bu çalışmada bireylerin internete bağımlılık düzeylerini belirlemek amacıyla kullanılan "İnternet Bağımlılığı Ölçeği-İBÖ" Şahin ve Korkmaz tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. İnternet bağımlılığı, bireyin ölçsüz biçimde internet kullanması, bundan dolayı bireyse, sosyal ve mesleki alanda çeşitli sorunlar yaşamasını ifade eden bir kavramdır. İBÖ beş basamaklı likert tipi bir ölçek olup üç faktör altında toplanabilen 19 maddeden oluşmaktadır. Faktörlerde yer alan maddelerin her biri; hiçbir zaman (1), Nadiren (2), Bazen (3), Genellikle (4), Her zaman (5) şeklinde ölçeklendirilmiştir. Ölçeğin bütününden toplam puan olarak en düşük 19 en yüksek 95 puan alınabilir. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe bağımlılık düzeyinin yükseldiği kabul edilmektedir. Ölçeğin üç alt boyutu vardır; birincisi "kontrol kaybı", ikincisi "daha fazla online kalma isteği" ve üçüncüsü ise "sosyal ilişkilerde olumsuzluk"tur.

Kontrol kaybı, bireyin interneti ölçsüz kullanması ve bu tutumundan bir türlü vazgeçememesi neticesinde çeşitli sorunlar yaşamasını ifade eder. Daha fazla online kalma isteği, internet kullanımında harcanan zamanı gösterir ve internet kullanımında aşırılığın başlangıç dönemiyle karşılaştırıldığında açıkça daha da yükselmiş olduğunu ortaya koyar. Sosyal ilişkilerde olumsuzluk ise, aşırı internet kullanımı nedeniyle insanlar arasındaki ilişkilerde meydana gelen sorunları ifade

eder.<sup>183</sup> Bu çalışmada bireylere uygulanan internet bağımlılığı ölçeğinin genel güvenilirliği  $\alpha=0.928$  olarak yüksek derecede güvenilir bulunmuştur. Bireylere uygulanan internet bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinin genel güvenilirlikleri;

- Kontrol kaybı alt ölçeğinin genel güvenilirliği  $\alpha=0.855$  olarak yüksek derecede güvenilir bulunmuştur.
- Daha fazla online kalma isteği alt ölçeğinin genel güvenilirliği  $\alpha=0.854$  olarak yüksek derecede güvenilir bulunmuştur.
- Sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt ölçeğinin genel güvenilirliği  $\alpha=0.858$  olarak yüksek derecede güvenilir bulunmuştur.

### 3.5.3. Coopersmith Özsaygı Envanteri(Coopersmith Self Esteem Inventory CSEI)

Coopersmith tarafından geliştirilen bu ölçek, kişinin çeşitli alanlarda kendisi hakkındaki tutumunu değerlendirmede kullanılan bir ölçme aracıdır. Pişkin (1997), lise öğrencileri ile hem Kuder-Richardson-20 formülünü hem de testi yarılama tekniğini kullanarak envanterin uzun ve kısa formu üzerinde güvenilirlik çalışması yapmıştır. Okul Kısa Formu ise Okul Formunun ilk 25 sorusundan oluşmaktadır. Aynı yaş grubundaki çocuklara uygulanır. Eski ölçekte bu kısım ayrı bir kitapçık halindeyken şimdi bütün sorulan okul formunda toplanmıştır. Bu kısa formda yalan skalası yoktur ve alt skala puanları da ayrıştırılmamıştır, yani alt ölçekler mevcut değildir, tek puan alınmaktadır.<sup>184</sup>

Bu çalışmada bireylere uygulanan coopersmith benlik saygısı ölçeğinin genel güvenilirliği  $\alpha=0.774$  olarak oldukça güvenilir bulunmuştur.

### 3. 5. 4. Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği (Yale Food Addiction Scale (YFAS))

Gearhardt tarafından geliştirilen Yale yeme bağımlılığı ölçeği<sup>185</sup> son 12 ay içinde yüksek yağ/şeker içeren gıdaların tüketimi ve bu maddelerin/ yiyeceklerin

<sup>183</sup> Cengiz Şahin ve Özgen Selçuk Korkmaz, İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması. Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi, 2011 Sayı 32,s.101-115.

<sup>184</sup> Metin Pişkin, Self-esteem and locus of control of secondary school children both in England and Turkey. University of Leicester, Faculty of Education & Continuing Studies. 1996, (**Yayınlanmamış Doktora Tezi**)

<sup>185</sup> Gearhardt, A. N., Corbin, W. R., & Brownell, K. D. (2009). Preliminary validation of the Yale food addiction scale. *Appetite*, 52(2), 430-436.

olası bağımlılıklarını tanımlamak için geliştirilmiştir. Yeme bağımlılığını ölçme amacıyla 27 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin puanlaması ise şu şekildedir:

- 19-20-21-22. Sorular 0(sıfır) seçeneği için 0 (sıfır) puan, 1 seçeneği için 1 puan
- 24. soru 0(sıfır) seçeneği için 1 puan, 1 seçeneği için 0 (sıfır) puan
- 8-10-11.sorular 0-1 seçenekleri için 0 (sıfır) puan, 2-3-4 seçenekleri için 1 puan
- 3-5-7-9-12-13-14-15-16. sorular 0-1-2 seçenekleri için 0 (sıfır) puan, 3-4 seçenekleri için 1 puan
- 1-2-4-6. Sorular 0-1-2-3 0 seçenekleri için 0 (sıfır) Puan, 4 seçeneği için 1 puan
- 25. soru 0-1-2-3-4 seçenekleri için 0 (sıfır) Puan, 5 seçeneği için 1 Puan
- 17-18-23. sorular puanlamaya dâhil değildir.
- Kriteri karşılıyorsa  $>1$ , karşılamıyorsa 0

Örneğin: Tolerans; 20. soru için 0(sıfır) puan, 21. Soru için 0(sıfır) puan almış ise  $0+0=0$  tolerans kriteri için 0(sıfır) olup ölçüt uyuşmamıştır. Skoru 0(sıfır) olarak alınır.

Önemli sosyal, işler ilgili ve kişilerarası aktivitelerin azaltılması; 8. Soru için 1 puan, 9. Soru için (sıfır) puan, 10. Soru için 1 puan, 11. Soru için 1 puan almış ise  $1+0+1+1=3$  puanı ile  $3>1$  olup bu kriter için uyuşmuştur. Skoru 1 olarak alınır.

Toplam puanlama 0 ile 7 arasındadır.<sup>186 187</sup>

Bu çalışmada Yale yeme bağımlılığı ölçeğinin genel güvenilirliği  $\alpha=0.706$  olarak oldukça güvenilir bulunmuştur. Bireylere uygulanan Yale yeme bağımlılığı envanterinin alt ölçekleri ve genel güvenilirlikleri;

- Planlanandan daha fazla zaman harcamak ya da daha uzun süreli kullanım alt ölçeğinin genel güvenilirliği  $\alpha=0.614$  olarak oldukça güvenilir bulunmuştur.
- Kesmek azaltmak için sürekli istek, boşa çıkan çabalar alt ölçeğinin genel güvenilirliği  $\alpha=-1.112$  olarak güvenilir bulunmamıştır.
- Elde etmek ya da etkilerinden kurtulmak için fazla zaman / çaba harcamak alt ölçeğinin genel güvenilirliği  $\alpha=0.578$  olarak düşük düzeyde güvenilir bulunmuştur.

<sup>186</sup> Güzin Mukaddes Sevinçer, vd, Psychometric properties of the Turkish version of the Yale Food Addiction Scale among bariatric surgery patients. Anatolian Journal of Psychiatry, 2015, 16: 44-53.

<sup>187</sup> Çelebi, a.g.e. s.28.

- Önemli sosyal, işle ilgili ve kişilerarası aktivitelerin azaltılması alt ölçeğinin genel güvenilirliği  $\alpha=0.805$  olarak yüksek derecede güvenilir bulunmuştur.
- Tolerans alt ölçeğinin genel güvenilirliği  $\alpha=0.550$  olarak düşük düzeyde güvenilir bulunmuştur.
- Yoksunluk belirtileri, madde alınınca azalan yoksunluk alt ölçeğinin genel güvenilirliği  $\alpha=0.625$  olarak oldukça güvenilir bulunmuştur.

Klinik olarak anlamlı yetersizliğe ya da bozukluğa neden olan kullanım alt ölçeğinin genel güvenilirliği  $\alpha=0.695$  olarak oldukça güvenilir bulunmuştur

### **3.6. Verilerin İstatistiksel Analizi**

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 21.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (sayı, yüzde, ortalama, standart sapma) kullanılmıştır.

Yeme bağımlılığı envanterinin alt ölçekleri, benlik saygısı ölçeği ile internet bağımlılığı envanterinin alt ölçekleri normal dağılmamaktadır. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup arasındaki farkı Mann Whitney-U testi, ikiden fazla grup durumunda parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Kruskal Wallis H-Testi kullanılmıştır.

Araştırmanın yeme bağımlılığı envanterinin alt ölçekleri, benlik saygısı ölçeği ile internet bağımlılığı envanterinin alt ölçekleri arasındaki ilişkiyi; Spearman korelasyon analizi ve regresyon analizi ile test edilmiştir.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde, araştırma doğrultusunda örneklem grubundan toplanan verilerin çözümlenmesiyle elde edilen sonuçların tabloları, yorumları ile birlikte sunulmuştur. Örneklem grubuna uygulanan “Kişisel Bilgi Formu” ile elde edilen veriler grubun genel özellikleri frekans ve yüzde dağılımları şeklinde tablolaştırılmıştır.

**Tablo 1: Araştırmaya Katılan Bireylerin Çeşitli Değişkenlere İlişkin Dağılımı (n=384)**

		F	%
<b>Cinsiyet</b>	Erkek	327	85.2
	Kız	57	14.8
<b>Sınıf</b>	9. sınıf	148	38.5
	10. sınıf	95	24.7
	11. sınıf	85	22.2
	12. sınıf	56	14.6
<b>Yaş</b>	14 - 15 yaş	145	37.8
	16 - 17 yaş	185	48.2
	18 - 19 yaş	54	14.0
<b>Kaç kardeş oldukları</b>	2 kardeş ve altı	184	47.9
	3 kardeş	122	31.8
	4 kardeş	41	10.7
	5 kardeş ve üzeri	37	9.6
<b>Ebeveynlerin durumu</b>	Anne-baba beraberler	338	88.0
	Anne-baba boşandı	34	8.9
	Anne öldü veya baba öldü	7	1.8
	Anne de, baba da öldü	1	.3
	Diğer	4	1.0
<b>Kiminle birlikte yaşadığı</b>	Anne-babayla birlikte yaşıyor	339	88.3
	Anneyle birlikte yaşıyor	23	6.0
	Babayla birlikte yaşıyor	14	3.6
	Akrabalar ile birlikte yaşıyor	3	.8
	Evlad edinenlerle yaşıyor	5	1.3
<b>Aile üyeleriyle ilişkisi</b>	Çok destekleyici	102	26.6
	Destekleyici	101	26.2
	Normal	145	37.8
	Çatışmalı ve üzeri	36	9.4

		F	%
<b>Ailenin gelir düzeyi</b>	İyi ve üzeri	168	43.8
	Orta ve altı	216	56.2
<b>Herhangi bir işte çalışma durumu</b>	Çalışıyor	55	14.3
	Çalışmıyor	329	85.7
<b>Okul başarısı</b>	Çok iyi	55	14.3
	İyi	123	32.0
	Orta	180	46.9
	Kötü ve altı	26	6.8
<b>Disiplin cezası alma durumu</b>	Evet	56	14.6
	Hayır	328	85.4
<b>Evde bilgisayar olma durumu</b>	Var	320	83.3
	Yok	64	16.7
<b>Kendinize ait bilgisayar durumu</b>	Var	224	58.3
	Yok	160	41.7
<b>İnternete nereden eriştikleri</b>	Kendi evinden	252	65.6
	Arkadaş /akrabaların evinden	17	4.4
	İnternet kafeden	24	6.3
	Cep telefonundan (Mobil)	91	23.7
<b>Günlük ortalama internet kullanma süresi</b>	3 saat ve altı	211	54.9
	4 saat ile 6 saat arası	78	20.4
	7 saat ve üzeri	95	24.7
<b>Sigara kullanma durumu</b>	Evet	82	21.4
	Hayır	302	78.6
<b>Alkol içecek deneme durumu</b>	Evet	122	31.8
	Hayır	262	68.2
<b>Son 1 ay içerisinde keyif verici bir madde kullanma durumu</b>	Evet	29	7.6
	Hayır	332	86.4
	Cevapsız	23	6.0
<b>Kilolarını nasıl değerlendirdikleri</b>	Çok zayıf	18	4.7
	Biraz zayıf	81	21.1
	Normal	192	50.0
	Biraz kilolu	80	20.8
	Çok kilolu	13	3.4
<b>Spor yapma durumu</b>	Hiç	47	12.2
	Yılda 1-2 kez	23	6.0
	Ayda 1-2 kez	60	15.6
	Haftada 1-2	178	46.4
	Her gün	76	19.8
<b>Beden kitle endeksi</b>	Zayıf	86	22.4
	Normal kilolu	247	64.3
	Fazla kilolu	45	11.7
	1. derece obez	6	1.6

Araştırma dahilinde kişisel bilgi formunu ve anket sorularını yanıtlayan 384 bireyin 327'sini (%85.2) erkekler ve 57'sini (%14.8) kızlar oluşturduğu görülmüştür. Bireylerin yaş ortalaması 16.05±1.23 (min. da 14 yaş, max. da 19 yaşında) olduğu görülmüştür.

Bireylerin 148'inin (%38,5) dokuzunca sınıfta okumakta olduğu, 184'ünün (%47.9) 2 kardeş veya tek çocuk oldukları, 338'inin (%88.0) anne-babasının beraber olduğu, 339'unun (%88.3) anne-babasıyla birlikte yaşamakta olduğu, 145'inin (%37.8) aile üyeleriyle ilişkisinin normal olduğu, 216'sının (%56.2) ailesinin geliri orta ve altında olduğu ve 329'unun (%85.7) herhangi bir işte çalışmadığı görülmüştür.

Bireylerin 180'inin (%46.9) okul başarısının orta düzeyde olduğu, 328'i (%85.4) herhangi bir disiplin cezası almadığı, 320'sinin (%83.3) evde bilgisayar olduğu, 224'ünün (%58.3) kendine ait bilgisayarı olduğu, 252'sinin (%65.6) internete evlerinde erişmekte oldukları, günlük internet kullanma sürelerinin ortalaması 4.33±3.31 (min. da hiç, max. da 16 saat ) olduğu, 302'si (%78.6) sigara kullanmamakta olduğu, 262'si (%68.2) alkollü içecek denememiş olduğu, 332'sinin (%86.4) son 1 ay içerisinde keyif verici bir madde kullanmadığı, 192'si (%50.0) kilolarını normal olarak değerlendirdikleri, 178'i (%46.4) haftada 1-2 kez spor yapmakta olduğu ve 247'sinin (%64.3) beden kitle endeksine göre normal kilolu oldukları görülmüştür.

**Tablo 2: Bireylerin İnternet Bağımlılığı, Coopersmith Benlik Saygısı ve Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeklerinden Aldıkları Puan Ortalamalarının Gruba Göre Dağılımı**

	Ort. ve SD
İnternet bağımlılığı ölçeği	34.97±14.64
Coopersmith benlik saygısı ölçeği	64.47±18.05
Yale yeme bağımlılığı ölçeği	5.14±3.05

Tablo 2.'de görüldüğü gibi; bireylerin internet bağımlılığı ölçeğinin ortalaması (34.97±14.64) olduğu saptanmıştır. Bireylerin benlik saygısı ölçeğinin ortalaması (64.47±18.05) olduğu saptanmıştır. Bireylerin yeme bağımlılığı ölçeğinin ortalaması (5.14±3.05) olduğu saptanmıştır.

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde ilk olarak "bireylerin cinsiyetleri ile internet bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinden ve coopersmith benlik saygısı

ölçeğinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 3: Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Grupların İnternet Bağımlılığı Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeğinin Puanları Açısından Mann Whitney U-Testi İle Karşılaştırılması**

Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
İnternet bağımlılığı ölçeği	Erkek	327	194.35	63554.00			
	Kız	57	181.86	10366.00	8713.000	-.785	.433
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Kontrol kaybı alt ölçeği	Erkek	327	192.65	62998.00			
	Kız	57	191.61	10922.00	9269.000	-.065	.948
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Daha fazla online kalma isteği alt ölçeği	Erkek	327	194.12	63477.00			
	Kız	57	183.21	10443.00	8790.000	-.693	.488
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt ölçeği	Erkek	327	196.11	64128.00			
	Kız	57	171.79	979.00	8139.000	-1.543	.123
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Benlik saygısı ölçeği	Erkek	327	195.00	63763.50			
	Kız	57	178.18	10156.50	8503.500	-1.058	.290
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					

\*p<0.05

Tablo 3’de görüldüğü gibi; bireylerin cinsiyetlerine göre internet bağımlılığı, kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve benlik saygısı ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U-Testi yapılmış ve internet bağımlılığı, kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve benlik saygısı ölçeklerinde cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (p>0.05).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde ikinci olarak “bireylerin cinsiyetleri ile yeme bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.



**Tablo 4: Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Grupların Yeme Bağımlılığı Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U-Testi İle Karşılaştırılması**

Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Yeme bağımlılığı ölçeği	Erkek	327	189.75	62049,00			
	Kız	57	208.26	11871,00	8421.000	-1.181	.238
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Planlanandan daha fazla zaman harcamak ya da daha uzun süreli kullanım	Erkek	327	189.94	62111,50			
	Kız	57	207.17	11808,50	8483.500	-1.370	.171
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Kesmek azaltmak için sürekli istek, boşa çıkan çabalar	Erkek	327	192.13	62825,00			
	Kız	57	194.65	11095,00	9197.000	-.198	.843
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Elde etmek ya da etkilerinden kurtulmak için fazla zaman	Erkek	327	190.02	62136,50			
	Kız	57	206.73	11783,50	8508.500	-1.334	.182
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Önemli sosyal, işle ilgili ve kişilerarası aktivitelerin azaltılması	Erkek	327	194.56	63620,50			
	Kız	57	180.69	10299,50	8646.500	-1.114	.265
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Bilinen olumsuz sonuçlarına rağmen kullanımı sürdürmek	Erkek	327	192.11	62818,50			
	Kız	57	194.76	11101,50	9190.500	-.198	.843
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Tolerans	Erkek	327	190.02	62135,50			
	Kız	57	206.75	11784,50	8507.500	-1.174	.241
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Yoksunluk belirtileri, madde alınınca azalan yoksunluk	Erkek	327	190.27	62219,50			
	Kız	57	205.27	11700,50	8591.500	-1.262	.207
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Klinik olarak anlamlı yetersizliğe ya da bozukluğa neden olan kullanım	Erkek	327	193.69	63338,00			
	Kız	57	185.65	10582,00	8929.000	-.795	.427
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					

Tablo 4'de görüldüğü gibi; bireylerin cinsiyetlerine göre yeme bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinin (planlanandan daha fazla zaman harcamak ya da daha uzun süreli kullanım, kesmek azaltmak için sürekli istek, boşa çıkan çabalar, elde etmek ya da etkilerinden kurtulmak için fazla zaman, önemli sosyal, işle ilgili ve kişilerarası aktivitelerin azaltılması, bilinen olumsuz sonuçlarına rağmen kullanımı sürdürmek, tolerans, yoksunluk belirtileri, madde alınınca azalan yoksunluk ve klinik olarak anlamlı yetersizliğe ya da bozukluğa neden olan kullanım) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U-Testi yapılmış ve yeme bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinde cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde üçüncü olarak “bireylerin kaçınıcı sınıfta okudukları ile bireylerin internet bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinden ve coopersmith benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 5: Bireylerin Kaçınıcı Sınıfta Okudukları İle Bireylerin İnternet Bağımlılığı Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeğinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

		Sınıf
<b>İnternet bağımlılığı ölçeği</b>	r	.110
	p	.032*
<b>Kontrol kaybı alt ölçeği</b>	r	.082
	p	.109
<b>Daha fazla online kalma isteği alt ölçeği</b>	r	.165
	p	.001**
<b>Sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt ölçeği</b>	r	.074
	p	.149
<b>Benlik saygısı ölçeği</b>	r	-.047
	p	.358

\*\* $p<0.01$ , \* $p<0.05$

Tablo 5'de görüldüğü gibi; bireylerin kaçınıcı sınıfta okudukları ile kontrol kaybı, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve benlik saygısı ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Spearman Korelasyon-Testi yapılmış bireylerin kaçınıcı sınıfta okudukları ile kontrol kaybı, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve benlik saygısı ölçeklerinde anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ).

Bireylerin kaçınıcı sınıfta okudukları ile bireylerin internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Bireylerin okuduğu sınıf arttıkça bireylerin internet bağımlılıklarının da artmakta olduğu görülmüştür.

Bireylerin kaçınıcı sınıfta okudukları ile bireylerin daha fazla online kalma isteği ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<0.01$ ). Bireylerin okuduğu sınıf arttıkça bireylerin daha fazla online kalma isteklerinin de artmakta olduğu görülmüştür.

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde dördüncü olarak “bireylerin kaçınıcı sınıfta okudukları ile bireylerin yeme bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 6: Bireylerin Kaçınıcı Sınıfta Okudukları İle Bireylerin Yeme Bağımlılığı Envanterinin alt Ölçeklerinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

		Sınıf
Yeme bağımlılığı ölçeği	r	.020
	p	.702
Planlanandan daha fazla zaman harcamak ya da daha uzun süreli kullanım	r	.012
	p	.808
Kesmek azaltmak için sürekli istek, boşa çıkan çabalar	r	.025
	p	.628
Elde etmek ya da etkilerinden kurtulmak için fazla zaman	r	-.030
	p	.564
Önemli sosyal, işle ilgili ve kişilerarası aktivitelerin azaltılması	r	.046
	p	.367
Bilinen olumsuz sonuçlarına rağmen kullanımı sürdürmek	r	.024
	p	.637
Tolerans	r	-.035
	p	.499
Yoksunluk belirtileri, madde alınınca azalan yoksunluk	r	.031
	p	.543
Klinik olarak anlamlı yetersizliğe ya da bozukluğa neden olan kullanım	r	.075
	p	.143

Tablo 6'da görüldüğü gibi; bireylerin kaçınıcı sınıfta okudukları ile yeme bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinin (planlanandan daha fazla zaman harcamak ya da daha uzun süreli kullanım, kesmek azaltmak için sürekli istek, boşa çıkan çabalar, elde etmek ya da etkilerinden kurtulmak için fazla zaman, önemli sosyal, işle ilgili ve kişilerarası aktivitelerin azaltılması, bilinen olumsuz sonuçlarına rağmen kullanımı sürdürmek, tolerans, yoksunluk belirtileri, madde alınınca azalan yoksunluk ve klinik olarak anlamlı yetersizliğe ya da bozukluğa neden olan kullanım) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Sperman Korelasyon-Testi yapılmış bireylerin kaçınıcı sınıfta okudukları ile yeme bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinde anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde beşinci olarak “bireylerin yaşları ile bireylerin internet bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinden ve coopersmith benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 7: Bireylerin Yaşları İle Bireylerin İnternet Bağımlılığı Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeğinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

		Yaş
<b>İnternet bağımlılığı ölçeği</b>	r	.090
	p	.079
<b>Kontrol kaybı alt ölçeği</b>	r	.068
	p	.183
<b>Daha fazla online kalma isteği alt ölçeği</b>	r	.121
	p	.018*
<b>Sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt ölçeği</b>	r	.066
	p	.196
<b>Benlik saygısı ölçeği</b>	r	-.086
	p	.093

\* $p<0.05$

Tablo 7'de görüldüğü gibi; bireylerin yaşları ile internet bağımlılığı, kontrol kaybı, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve benlik saygısı ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Sperman Korelasyon-Testi yapılmış bireylerin yaşları ile internet bağımlılığı, kontrol kaybı, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve benlik saygısı ölçeklerinde anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ).

Bireylerin yaşları ile bireylerin daha fazla online kalma isteği ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). Bireylerin yaşları arttıkça bireylerin daha fazla online kalma isteklerinin de artmakta olduğu görülmüştür.

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde altıncı olarak “bireylerin yaşları ile bireylerin yeme bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 8: Bireylerin Yaşları İle Bireylerin Yeme Bağımlılığı Envanterinin alt Ölçeklerinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

		Yaş
Yeme bağımlılığı ölçeği	r	.004
	p	.933
Planlanandan daha fazla zaman harcamak ya da daha uzun süreli kullanım	r	-.036
	p	.480
Kesmek azaltmak için sürekli istek, boşa çıkan çabalar	r	.028
	p	.582
Elde etmek ya da etkilerinden kurtulmak için fazla zaman	r	-.032
	p	.535
Önemli sosyal, işle ilgili ve kişilerarası aktivitelerin azaltılması	r	.066
	p	.199
Bilinen olumsuz sonuçlarına rağmen kullanımı sürdürmek	r	-.006
	p	.900
Tolerans	r	-.062
	p	.226
Yoksunluk belirtileri, madde alınca azalan yoksunluk	r	.042
	p	.407
Klinik olarak anlamlı yetersizliğe ya da bozukluğa neden olan kullanım	r	.097
	p	.059

Tablo 8’de görüldüğü gibi; bireylerin yaşları ile yeme bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinin (planlanandan daha fazla zaman harcamak ya da daha uzun süreli kullanım, kesmek azaltmak için sürekli istek, boşa çıkan çabalar, elde etmek ya da etkilerinden kurtulmak için fazla zaman, önemli sosyal, işle ilgili ve kişilerarası aktivitelerin azaltılması, bilinen olumsuz sonuçlarına rağmen kullanımı sürdürmek, tolerans, yoksunluk belirtileri, madde alınca azalan yoksunluk ve klinik olarak

anlamli yetersizlige ya da bozukluğa neden olan kullanım) puanları arasında istatistiksel olarak anlamli bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Sperman Korelasyon-Testi yapılmış bireylerin yaşları ile yeme bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinde anlamli bir ilişki olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde yedinci olarak “bireylerin beden kitle endeksleri ile bireylerin internet bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinden ve coopersmith benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamli bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 9: Bireylerin Beden Kitle Endeksleri İle Bireylerin İnternet Bağımlılığı Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeğinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

		BKE
İnternet bağımlılığı ölçeği	r	.039
	p	.449
Kontrol kaybı alt ölçeği	r	.009
	p	.861
Daha fazla online kalma isteği alt ölçeği	r	.042
	p	.411
Sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt ölçeği	r	.033
	p	.515
Benlik saygısı ölçeği	r	-.046
	p	.372

Tablo 9’da görüldüğü gibi; bireylerin beden kitle endeksleri ile internet bağımlılığı, kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve benlik saygısı ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamli bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Sperman Korelasyon-Testi yapılmış bireylerin beden kitle endeksleri ile internet bağımlılığı, kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve benlik saygısı ölçeklerinde anlamli bir ilişki olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde sekizinci olarak “bireylerin beden kitle endeksleri ile bireylerin yeme bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamli bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 10: Bireylerin Beden Kitle Endeksleri İle Bireylerin Yeme Bağımlılığı Envanterinin alt Ölçeklerinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

		<b>BKE</b>
<b>Yeme bağımlılığı ölçeği</b>	r	.009
	p	.866
<b>Planlanandan daha fazla zaman harcamak ya da daha uzun süreli kullanım</b>	r	-.007
	p	.896
<b>Kesmek azaltmak için sürekli istek, boşa çıkan çabalar</b>	r	.145
	p	.004**
<b>Elde etmek ya da etkilerinden kurtulmak için fazla zaman</b>	r	-.010
	p	.850
<b>Önemli sosyal, işle ilgili ve kişilerarası aktivitelerin azaltılması</b>	r	.083
	p	.105
<b>Bilinen olumsuz sonuçlarına rağmen kullanımı sürdürmek</b>	r	-.085
	p	.096
<b>Tolerans</b>	r	-.095
	p	.063
<b>Yoksunluk belirtileri, madde alınca azalan yoksunluk</b>	r	-.042
	p	.411
<b>Klinik olarak anlamlı yetersizliğe ya da bozukluğa neden olan kullanım</b>	r	.044
	p	.390

\*\*p<0.01

Tablo 10'da görüldüğü gibi; bireylerin beden kitle endeksleri ile yeme bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinin (planlanandan daha fazla zaman harcamak ya da daha uzun süreli kullanım, elde etmek ya da etkilerinden kurtulmak için fazla zaman, önemli sosyal, işle ilgili ve kişilerarası aktivitelerin azaltılması, bilinen olumsuz sonuçlarına rağmen kullanımı sürdürmek, tolerans, yoksunluk belirtileri, madde alınca azalan yoksunluk ve klinik olarak anlamlı yetersizliğe ya da bozukluğa neden olan kullanım) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Spearman Korelasyon-Testi yapılmış bireylerin beden kitle endeksleri ile yeme bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinde anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ).

Bireylerin beden kitle endeksleri ile bireylerin kesmek azaltmak için sürekli istek, boşa çıkan çabalar ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<0.01$ ). Bireylerin beden kitle endeksleri

artıkça bireylerin kesmek azaltmak için sürekli istek duyma ve boşa çıkan çabalarında artmakta olduğu görülmüştür.

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on birinci olarak “bireylerin algıladıkları aile üyeleriyle olan ilişki durumları ile bireylerin internet bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinden ve coopersmith benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 11: Bireylerin Algıladıkları Aile Üyeleriyle Olan İlişki Durumlarına Göre Grupların İnternet Bağımlılığı Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeğinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H-Testi İle Karşılaştırılması**

Grup		N	S.O.	Df	KW	P	Anlamlı fark
<b>İnternet bağımlılığı ölçeği</b>	Çok destekleyici	102	181.28	3	1.867	.601	-
	Destekleyici	101	198.14				
	Normal	145	193.03				
	Çatışmalı ve altı	36	206.32				
	<b>Toplam</b>	384					
Grup		N	S.O.	Df	KW	P	Anlamlı fark
<b>Kontrol kaybı alt ölçeği</b>	Çok destekleyici	102	186.32	3	1.706	.636	-
	Destekleyici	101	203.62				
	Normal	145	187.69				
	Çatışmalı ve altı	36	198.17				
	<b>Toplam</b>	384					
Grup		N	S.O.	Df	KW	P	Anlamlı fark
<b>Daha fazla online kalma isteği alt ölçeği</b>	Çok destekleyici	102	172.80	3	5.734	.125	-
	Destekleyici	101	207.90				
	Normal	145	192.61				
	Çatışmalı ve altı	36	204.68				
	<b>Toplam</b>	384					
Grup		N	S.O.	Df	KW	P	Anlamlı fark
<b>Sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt ölçeği</b>	Çok destekleyici	102	178.93	3	3.862	.277	-
	Destekleyici	101	186.10				
	Normal	145	202.64				
	Çatışmalı ve altı	36	208.04				
	<b>Toplam</b>	384					
Grup		N	S.O.	Df	KW	P	Anlamlı fark



<b>Benlik saygısı ölçeği</b>	Çok destekleyici	102	229.44				
	Destekleyici	101	202.65				
	Normal	145	175.18	3	27.542	.000**	1>2>3
	Çatışmalı ve altı	36	129.11				
<b>Toplam</b>		384					

\*\*p<0.01

Tablo 11’de görüldüğü gibi; bireylerin algıladıkları aile üyeleriyle olan ilişki durumlarına göre internet bağımlılığı, kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış ve internet bağımlılığı, kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk ölçeklerinde aile üyeleriyle olan ilişki durumları açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ).

Bireylerin algıladıkları aile üyeleriyle olan ilişki durumları arasında benlik saygısı ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [ $k-w=27.542$ ,  $p=.000$ ]. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığının hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniği olarak Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Benlik saygısı ölçeği puanları açısından algıladıkları aile üyeleriyle olan ilişkisi çatışmalı olan bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardır. Algıladıkları aile üyeleriyle olan ilişkisi çatışmalı olan bireylerin diğer bireylere oranla benlik saygısı düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır.

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on ikinci olarak “bireylerin algıladıkları aile üyeleriyle olan ilişki durumları ile bireylerin yeme bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 12: Bireylerin Algıladıkları Aile Üyeleriyle Olan İlişki Durumlarına Göre Grupların Yeme Bağımlılığı Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H-Testi İle Karşılaştırılması**

	Grup	N	S.O.	Df	KW	P	Anlamlı fark
<b>Yeme bağımlılığı ölçeği</b>	Çok destekleyici	102	209.60				
	Destekleyici	101	186.98	3			
	Normal	145	183.08		3.913	.271	-
	Çatışmalı ve altı	36	197.51				
	<b>Toplam</b>		384				
	Grup	N	S.O.	Df	KW	P	Anlamlı fark

<b>Planlanandan daha fazla zaman harcamak ya da daha uzun süreli kullanım</b>	Çok destekleyici	102	202.48				
	Destekleyici	101	197.95	3			
	Normal	145	182.56		3.641	.303	-
	Çatışmalı ve altı	36	189.00				
	<b>Toplam</b>	384					
<b>Grup</b>		<b>N</b>	<b>S.O.</b>	<b>Df</b>	<b>KW</b>	<b>P</b>	<b>Anlamlı fark</b>
<b>Kesmek azaltmak için sürekli istek, boşa çıkan çabalar</b>	Çok destekleyici	102	188.06				
	Destekleyici	101	193.26	3			
	Normal	145	195.72		.482	.923	-
	Çatışmalı ve altı	36	189.96				
	<b>Toplam</b>	384					
<b>Grup</b>		<b>N</b>	<b>S.O.</b>	<b>Df</b>	<b>KW</b>	<b>P</b>	<b>Anlamlı fark</b>
<b>Elde etmek ya da etkilerinden kurtulmak için fazla zaman</b>	Çok destekleyici	102	198.01				
	Destekleyici	101	188.03	3			
	Normal	145	189.14		1.402	.705	-
	Çatışmalı ve altı	36	202.93				
	<b>Toplam</b>	384					
<b>Grup</b>		<b>N</b>	<b>S.O.</b>	<b>Df</b>	<b>KW</b>	<b>P</b>	<b>Anlamlı fark</b>
<b>Önemli sosyal, işle ilgili ve kişilerarası aktivitelerin azaltılması</b>	Çok destekleyici	102	207.48				
	Destekleyici	101	197.49	3			
	Normal	145	180.48		6.467	.091	-
	Çatışmalı ve altı	36	184.51				
	<b>Toplam</b>	384					
<b>Grup</b>		<b>N</b>	<b>S.O.</b>	<b>Df</b>	<b>KW</b>	<b>P</b>	<b>Anlamlı fark</b>
<b>Bilinen olumsuz sonuçlarına rağmen kullanımı sürdürmek</b>	Çok destekleyici	102	190.21				
	Destekleyici	101	183.76	3			
	Normal	145	200.62		2.056	.561	-
	Çatışmalı ve altı	36	190.83				
	<b>Toplam</b>	384					
<b>Grup</b>		<b>N</b>	<b>S.O.</b>	<b>Df</b>	<b>KW</b>	<b>P</b>	<b>Anlamlı fark</b>
<b>Tolerans</b>	Çok destekleyici	102	193.72				
	Destekleyici	101	179.29	3			
	Normal	145	198.01		2.724	.436	-
	Çatışmalı ve altı	36	203.92				
	<b>Toplam</b>	384					
<b>Grup</b>		<b>N</b>	<b>S.O.</b>	<b>Df</b>	<b>KW</b>	<b>P</b>	<b>Anlamlı fark</b>
<b>Yoksunluk belirtileri, madde alınınca azalan yoksunluk</b>	Çok destekleyici	102	198.42				
	Destekleyici	101	186.05	3			
	Normal	145	189.07		2.584	.460	-
	Çatışmalı ve altı	36	207.63				
	<b>Toplam</b>	384					

	Grup	N	S.O.	Df	KW	P	Anlamlı fark
<b>Klinik olarak anlamlı yetersizliğe ya da bozukluğa neden olan kullanım</b>	Çok destekleyici	102	191.65	3	.753	.861	-
	Destekleyici	101	193.72				
	Normal	145	190.10				
	Çatışmalı ve altı	36	201.14				
	<b>Toplam</b>	384					

Tablo 12’de görüldüğü gibi; bireylerin algıladıkları aile üyeleriyle olan ilişki durumlarına göre yeme bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinin (planlanandan daha fazla zaman harcamak ya da daha uzun süreli kullanım, kesmek azaltmak için sürekli istek, boşa çıkan çabalar, elde etmek ya da etkilerinden kurtulmak için fazla zaman, önemli sosyal, işle ilgili ve kişilerarası aktivitelerin azaltılması, bilinen olumsuz sonuçlarına rağmen kullanımı sürdürmek, tolerans, yoksunluk belirtileri, madde alınınca azalan yoksunluk ve klinik olarak anlamlı yetersizliğe ya da bozukluğa neden olan kullanım) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış ve yeme bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinde algıladıkları aile üyeleriyle olan ilişki durumları açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on üçüncü olarak “bireylerin algıladıkları aile gelir düzeyleri ile internet bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinden ve coopersmith benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 13: Bireylerin Algıladıkları Aile Gelir Düzeylerine Göre Grupların İnternet Bağımlılığı Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeğinin Puanları Açısından Mann Whitney U-Testi İle Karşılaştırılması**

	Grup	N	S.O.	S.T.	U	Z	P
<b>İnternet bağımlılığı ölçeği</b>	İyi ve üzeri	168	182.57	30671.00	16475.000	-1.548	.122
	Orta ve altı	216	200.23	43249.00			
	<b>Toplam</b>	384					
	Grup	N	S.O.	S.T.	U	Z	P
<b>Kontrol kaybı alt ölçeği</b>	İyi ve üzeri	168	187.28	31463.50	17267.500	-.815	.415
	Orta ve altı	216	196.56	42456.50			
	<b>Toplam</b>	384					
	Grup	N	S.O.	S.T.	U	Z	P

<b>Daha fazla online kalma isteği alt ölçeği</b>	İyi ve üzeri	168	183.97	30907.50			
	Orta ve altı	216	199.13	43012.50	16711.500	-1.344	.179
	<b>Toplam</b>	384					
<b>Grup</b>		<b>N</b>	<b>S.O.</b>	<b>S.T.</b>	<b>U</b>	<b>Z</b>	<b>P</b>
<b>Sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt ölçeği</b>	İyi ve üzeri	168	177.82	29874.50			
	Orta ve altı	216	203.91	44045.50	15678.500	-2.310	.021*
	<b>Toplam</b>	384					
<b>Grup</b>		<b>N</b>	<b>S.O.</b>	<b>S.T.</b>	<b>U</b>	<b>Z</b>	<b>P</b>
<b>Benlik saygısı ölçeği</b>	İyi ve üzeri	168	201.26	33812.50			
	Orta ve altı	216	185.68	40107.50	16671.500	-1.368	.171
	<b>Toplam</b>	384					

\* $p < 0.05$

Tablo 13’de görüldüğü gibi; bireylerin algıladıkları aile gelir düzeylerine göre internet bağımlılığı, kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği ve benlik saygısı ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U-Testi yapılmış ve internet bağımlılığı, kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği ve benlik saygısı ölçeklerinde ailelerin gelir düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $p > 0.05$ ).

Bireylerin algıladıkları aile gelir düzeylerine göre gruplar arasında sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ( $p < 0.05$ ). Sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt ölçeği puanları açısından ailesinin geliri orta ve alt düzeyde olan bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardır [ $U = 15678.500$ ,  $p = .021$ ]. Algıladıkları aile geliri orta ve alt düzeyde olan bireylerin ailesinin geliri iyi ve üzeri bireylere oranla sosyal ilişkilerde yaşanan olumsuzluk durumlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on dördüncü olarak “bireylerin ailelerinin gelir düzeyleri ile yeme bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 14: Bireylerin Algıladıkları Aile Gelir Düzeylerine Göre Grupların Yeme Bağımlılığı Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U-Testi İle Karşılaştırılması**

<b>Grup</b>		<b>N</b>	<b>S.O.</b>	<b>S.T.</b>	<b>U</b>	<b>Z</b>	<b>P</b>
<b>Yeme bağımlılığı ölçeği</b>	İyi ve üzeri	168	180.17	30269.00			
	Orta ve altı	216	202.09	43651.00	16073.000	-1.950	.051
	<b>Toplam</b>	384					
<b>Grup</b>		<b>N</b>	<b>S.O.</b>	<b>S.T.</b>	<b>U</b>	<b>Z</b>	<b>P</b>

<b>Planlanandan daha fazla zaman harcamak ya da daha uzun süreli kullanım</b>	İyi ve üzeri	168	192.23	32294.00			
	Orta ve altı	216	192.71	41626.00			
	<b>Toplam</b>	384			18098.000	-.054	.957
<b>Grup</b>	<b>N</b>	<b>S.O.</b>	<b>S.T.</b>	<b>U</b>	<b>Z</b>	<b>P</b>	
<b>Kesmek azaltmak için sürekli istek, boşa çıkan çabalar</b>	İyi ve üzeri	168	184.83	31052.00			
	Orta ve altı	216	198.46	42868.00	16856.000	-1.491	.136
	<b>Toplam</b>	384					
<b>Grup</b>	<b>N</b>	<b>S.O.</b>	<b>S.T.</b>	<b>U</b>	<b>Z</b>	<b>P</b>	
<b>Elde etmek ya da etkilerinden kurtulmak için fazla zaman</b>	İyi ve üzeri	168	190.41	31989.00			
	Orta ve altı	216	194.13	41931.00	17793.000	-.414	.679
	<b>Toplam</b>	384					
<b>Grup</b>	<b>N</b>	<b>S.O.</b>	<b>S.T.</b>	<b>U</b>	<b>Z</b>	<b>P</b>	
<b>Önemli sosyal, işle ilgili ve kişilerarası aktivitelerin azaltılması</b>	İyi ve üzeri	168	186.47	31327.50			
	Orta ve altı	216	197.19	42592.50	17131.500	-1.201	.230
	<b>Toplam</b>	384					
<b>Grup</b>	<b>N</b>	<b>S.O.</b>	<b>S.T.</b>	<b>U</b>	<b>Z</b>	<b>P</b>	
<b>Bilinen olumsuz sonuçlarına rağmen kullanımı sürdürmek</b>	İyi ve üzeri	168	186.64	31356.00			
	Orta ve altı	216	197.06	42564.00	17160.000	-1.085	.278
	<b>Toplam</b>	384					
<b>Grup</b>	<b>N</b>	<b>S.O.</b>	<b>S.T.</b>	<b>U</b>	<b>Z</b>	<b>P</b>	
<b>Tolerans</b>	İyi ve üzeri	168	188.70	31701.50			
	Orta ve altı	216	195.46	42218.50	17505.500	-.661	.508
	<b>Toplam</b>	384					
<b>Grup</b>	<b>N</b>	<b>S.O.</b>	<b>S.T.</b>	<b>U</b>	<b>Z</b>	<b>P</b>	
<b>Yoksunluk belirtileri, madde alınınca azalan yoksunluk</b>	İyi ve üzeri	168	187.80	31550.00			
	Orta ve altı	216	196.16	42370.00	17354.000	-.981	.326
	<b>Toplam</b>	384					
<b>Grup</b>	<b>N</b>	<b>S.O.</b>	<b>S.T.</b>	<b>U</b>	<b>Z</b>	<b>P</b>	
<b>Klinik olarak anlamlı yetersizliğe ya da bozukluğa neden olan kullanım</b>	İyi ve üzeri	168	180.89	30389.50			
	Orta ve altı	216	201.53	43530.50	16193.500	-2.845	.004**
	<b>Toplam</b>	384					

\*\*p<0.01

Tablo 14'da görüldüğü gibi; bireylerin algıladıkları aile gelir düzeylerine göre yeme bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinin (planlanandan daha fazla zaman harcamak ya da daha uzun süreli kullanım, kesmek azaltmak için sürekli istek, boşa

çıkan çabalar, elde etmek ya da etkilerinden kurtulmak için fazla zaman, önemli sosyal, işle ilgili ve kişilerarası aktivitelerin azaltılması, bilinen olumsuz sonuçlarına rağmen kullanımı sürdürmek, tolerans ve yoksunluk belirtileri, madde alınınca azalan yoksunluk) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U-Testi yapılmış ve yeme bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinde algıladıkları aile gelir düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ).

Bireylerin algıladıkları aile gelir düzeylerine göre gruplar arasında klinik olarak bozukluğa neden olan kullanım alt ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ( $p<0.01$ ). Klinik olarak bozukluğa neden olan kullanım alt ölçeği puanları açısından ailesinin geliri orta ve alt düzeyde olan bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardır [ $U=16193.200$ ,  $p=.004$ ]. Algıladıkları aile geliri orta ve alt düzeyde olan bireylerin ailesinin geliri iyi ve üzeri bireylere oranla klinik olarak bozukluğa neden olan kullanım düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on beşinci olarak “bireylerin algıladıkları okul başarı düzeyleri ile bireylerin internet bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinden ve coopersmith benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 15: Bireylerin Algıladıkları Okul Başarı Düzeylerine Göre Grupların İnternet Bağımlılığı Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeğinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H-Testi İle Karşılaştırılması**

Grup		N	S.O.	Df	KW	P	Anlamlı fark
İnternet bağımlılığı ölçeği	Çok iyi	55	199.09				
	İyi	123	183.65				
	Orta	180	191.77	3	3.281	.350	-
	Kötü ve altı	26	225.46				
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
Grup		N	S.O.	Df	KW	P	Anlamlı fark
Kontrol kaybı alt ölçeği	Çok iyi	55	202.76				
	İyi	123	184.86				
	Orta	180	192.51	3	1.497	.693	-
	Kötü ve altı	26	206.87				
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
Grup		N	S.O.	Df	KW	P	Anlamlı fark

<b>Daha fazla online kalma isteği alt ölçeği</b>	Çok iyi	55	196.12					
	İyi	123	188.72					
	Orta	180	190.57	3	1.465	.690		-
	Kötü ve altı	26	216.08					
	<b>Toplam</b>	384						
	<b>Grup</b>	<b>N</b>	<b>S.O.</b>	<b>Df</b>	<b>KW</b>	<b>P</b>	<b>Anlamlı</b>	<b>fark</b>
<b>Sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt ölçeği</b>	Çok iyi	55	194.83					
	İyi	123	182.90					
	Orta	180	192.58	3	4.410	.220		-
	Kötü ve altı	26	232.46					
	<b>Toplam</b>	384						
	<b>Grup</b>	<b>N</b>	<b>S.O.</b>	<b>Df</b>	<b>KW</b>	<b>P</b>	<b>Anlamlı</b>	<b>fark</b>
<b>Benlik saygısı ölçeği</b>	Çok iyi	55	227.39					
	İyi	123	218.42					
	Orta	180	177.10	3	32.799	.000**		1>2>3
	Kötü ve altı	26	102.65					
	<b>Toplam</b>	384						

\*\*p<0.01

Tablo 15'de görüldüğü gibi; bireylerin algıladıkları okul başarı düzeylerine göre internet bağımlılığı, kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış ve internet bağımlılığı, kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk ölçeklerinde okul başarı düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ).

Bireylerin algıladıkları okul başarı düzeyleri arasında benlik saygısı ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [ $k-w=32.799$ ,  $p=.000$ ]. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığının hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniği olarak Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Benlik saygısı ölçeği puanları açısından algıladıkları okul başarı düzeyi kötü olan bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardır. Okul başarı düzeyi kötü olan bireylerin diğer bireylere oranla benlik saygısı düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır.

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on altıncı olarak "bireylerin algıladıkları okul başarı düzeyleri ile bireylerin yeme bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?" sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 16: Bireylerin Algıladıkları Okul Başarı Düzeylerine Göre Grupların Yeme Bağımlılığı Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H-Testi İle Karşılaştırılması**

Grup		N	S.O.	Df	KW	P	Anlamlı fark
Yeme bağımlılığı ölçeği	Çok iyi	55	224.45				
	İyi	123	186.92				
	Orta	180	185.07	3	6.088	.107	-
	Kötü ve altı	26	202.77				
	<b>Toplam</b>	384					
Grup		N	S.O.	Df	KW	P	Anlamlı fark
Planlanandan daha fazla zaman harcamak ya da daha uzun süreli kullanım	Çok iyi	55	217.48				
	İyi	123	193.65				
	Orta	180	183.94	3	6.215	.102	-
	Kötü ve altı	26	193.42				
	<b>Toplam</b>	384					
Grup		N	S.O.	Df	KW	P	Anlamlı fark
Kesmek azaltmak için sürekli istek, boşa çıkan çabalar	Çok iyi	55	193.22				
	İyi	123	191.80				
	Orta	180	192.87	3	.016	.999	-
	Kötü ve altı	26	191.77				
	<b>Toplam</b>	384					
Grup		N	S.O.	Df	KW	P	Anlamlı fark
Elde etmek ya da etkilerinden kurtulmak için fazla zaman	Çok iyi	55	203.05				
	İyi	123	187.29				
	Orta	180	193.86	3	1.458	.692	-
	Kötü ve altı	26	185.42				
	<b>Toplam</b>	384					
Grup		N	S.O.	Df	KW	P	Anlamlı fark
Önemli sosyal, işle ilgili ve kişilerarası aktivitelerin azaltılması	Çok iyi	55	195.96				
	İyi	123	184.72				
	Orta	180	194.56	3	1.979	.577	-
	Kötü ve altı	26	207.73				
	<b>Toplam</b>	384					
Grup		N	S.O.	Df	KW	P	Anlamlı fark
Bilinen olumsuz sonuçlarına rağmen kullanımı sürdürmek	Çok iyi	55	192.19				
	İyi	123	190.57				
	Orta	180	194.03	3	.104	.991	-
	Kötü ve altı	26	191.65				
	<b>Toplam</b>	384					
Grup		N	S.O.	Df	KW	P	Anlamlı fark



<b>Tolerans</b>	Çok iyi	55	210.34				
	İyi	123	196.17				
	Orta	180	185.66	3	2.953	.399	-
	Kötü ve altı	26	184.75				
	<b>Toplam</b>	384					
<b>Grup</b>		<b>N</b>	<b>S.O.</b>	<b>Df</b>	<b>KW</b>	<b>P</b>	<b>Anlamlı fark</b>
<b>Yoksunluk belirtileri, madde alınınca azalan yoksunluk</b>	Çok iyi	55	195.36				
	İyi	123	187.72				
	Orta	180	190.37	3	4.307	.230	-
	Kötü ve altı	26	223.79				
	<b>Toplam</b>	384					
<b>Grup</b>		<b>N</b>	<b>S.O.</b>	<b>Df</b>	<b>KW</b>	<b>P</b>	<b>Anlamlı fark</b>
<b>Klinik olarak anlamlı yetersizliğe ya da bozukluğa neden olan kullanım</b>	Çok iyi	55	200.12				
	İyi	123	183.92				
	Orta	180	194.12	3	3.478	.324	-
	Kötü ve altı	26	205.77				
	<b>Toplam</b>	384					

Tablo 16’de görüldüğü gibi; bireylerin algıladıkları okul başarı düzeylerine göre yeme bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinin (planlanandan daha fazla zaman harcamak ya da daha uzun süreli kullanım, kesmek azaltmak için sürekli istek, boşa çıkan çabalar, elde etmek ya da etkilerinden kurtulmak için fazla zaman, önemli sosyal, işle ilgili ve kişilerarası aktivitelerin azaltılması, bilinen olumsuz sonuçlarına rağmen kullanımı sürdürmek, tolerans, yoksunluk belirtileri, madde alınınca azalan yoksunluk ve klinik olarak anlamlı yetersizliğe ya da bozukluğa neden olan kullanım) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış ve yeme bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinde okul başarı düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on yedinci olarak “bireylerin kendilerine ait bir bilgisayarının olup olmaması ile internet bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinden ve coopersmith benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 17: Bireylerin Kendilerine Ait Bir Bilgisayarının Olup Olmamasına Göre Grupların İnternet Bağımlılığı Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeğinin Puanları Açısından Mann Whitney U-Testi İle Karşılaştırılması**

Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
İnternet bağımlılığı ölçeği	Var	224	207.54	46488.00			
	Yok	160	171.45	27432.00	14552.000	-3.143	.002**
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Kontrol kaybı alt ölçeği	Var	224	208.33	46665.00			
	Yok	160	170.34	27255.00	14375.000	-3.315	.001**
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Daha fazla online kalma isteği alt ölçeği	Var	224	203.28	45535.00			
	Yok	160	177.41	28385.00	15505.000	-2.281	.023*
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt ölçeği	Var	224	201.81	45205.50			
	Yok	160	179.47	28714.50	15834.500	-1.966	.049*
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Benlik saygısı ölçeği	Var	224	198.29	44418.00			
	Yok	160	184.39	29502.00	16622.000	-1.213	.225
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					

\*\*p<0.01, \*p<0.05

Tablo 17’da görüldüğü gibi; bireylerin kendilerine ait bir bilgisayarının olup olmamasına göre benlik saygısı ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U-Testi yapılmış ve benlik saygısı ölçeğinde kendilerine ait bir bilgisayarının olup olmaması açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ).

Bireylerin kendilerine ait bir bilgisayarının olup olmamasına göre gruplar arasında internet bağımlılığı ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ( $p<0.01$ ). İnternet bağımlılığı ölçeği puanları açısından kendine ait bilgisayarı olan bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardır [ $U=14522.00$ ,  $p=.002$ ]. Kendine ait bilgisayarı olan bireylerin kendine ait bilgisayarı olmayan bireylere oranla internet bağımlılığı düzeylerin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bireylerin kendilerine ait bir bilgisayarının olup olmamasına göre gruplar arasında kontrol kaybı alt ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ( $p<0.01$ ). Kontrol kaybı alt ölçeği puanları açısından kendine ait bilgisayarı olan bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardır [ $U=14375.00$ ,  $p=.001$ ]. Kendine ait bilgisayarı olan bireylerin kendine ait bilgisayarı olmayan bireylere oranla kontrol kaybı düzeylerin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bireylerin kendilerine ait bir bilgisayarının olup olmamasına göre gruplar arasında daha fazla online kalma isteği alt ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ( $p < 0.05$ ). Daha fazla online kalma isteği alt ölçeği puanları açısından kendine ait bilgisayarı olan bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardır [ $U=15505.00$ ,  $p=.023$ ]. Kendine ait bilgisayarı olan bireylerin kendine ait bilgisayarı olmayan bireylere oranla daha fazla online kalma isteğinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bireylerin kendilerine ait bir bilgisayarının olup olmamasına göre gruplar arasında sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ( $p < 0.05$ ). Sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt ölçeği puanları açısından kendine ait bilgisayarı olan bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardır [ $U=15834.50$ ,  $p=.049$ ]. Kendine ait bilgisayarı olan bireylerin kendine ait bilgisayarı olmayan bireylere oranla sosyal ilişkilerde olumsuzluk yaşama düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on sekizinci olarak “bireylerin kendilerine ait bir bilgisayarının olup olmaması ile yeme bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 18: Bireylerin Kendilerine Ait Bir Bilgisayarının Olup Olmamasına Göre Grupların Yeme Bağımlılığı Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması**

Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Yeme bağımlılığı ölçeği	Var	224	188.38	42196.00			
	Yok	160	198.28	31724.00	16996.000	-.876	.381
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
<b>Grup</b>		<b>N</b>	<b>S.O.</b>	<b>S.T.</b>	<b>U</b>	<b>Z</b>	<b>P</b>
Planlanandan daha fazla zaman harcamak ya da daha uzun süreli kullanım	Var	224	187.95	42100.00			
	Yok	160	198.88	31820.00	16900.000	1.205	.228
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
<b>Grup</b>		<b>N</b>	<b>S.O.</b>	<b>S.T.</b>	<b>U</b>	<b>Z</b>	<b>P</b>
Kesmek azaltmak için sürekli istek, boşa çıkan çabalar	Var	224	193.37	43314.00			
	Yok	160	191.29	30606.00	17726.000	-.226	.821
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
<b>Grup</b>		<b>N</b>	<b>S.O.</b>	<b>S.T.</b>	<b>U</b>	<b>Z</b>	<b>P</b>
Elde etmek ya da etkilerinden kurtulmak için fazla zaman	Var	224	193.35	43311.50			
	Yok	160	191.30	30608.50	17728.500	-.227	.820
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					

Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Önemli sosyal, işle ilgili ve kişilerarası aktivitelerin azaltılması	Var	224	190.60	42695.00			
	Yok	160	195.16	31225.00	17495.000	-.507	.612
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Bilinen olumsuz sonuçlarına rağmen kullanımı sürdürmek	Var	224	190.93	42768.00			
	Yok	160	194.70	31152.00	17568.000	-.390	.696
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Tolerans	Var	224	199.64	44720.00			
	Yok	160	182.50	29200.00	16320.000	1.668	.095
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Yoksunluk belirtileri, madde alınınca azalan yoksunluk	Var	224	189.83	42523.00			
	Yok	160	196.23	31397.00	17323.000	-.746	.455
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Klinik olarak anlamlı yetersizliğe ya da bozukluğa neden olan kullanım	Var	224	192.23	43058.50			
	Yok	160	192.88	30861.50	17858.500	-.090	.928
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					

Tablo 18’de görüldüğü gibi; bireylerin kendilerine ait bir bilgisayarının olup olmamasına göre yeme bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinin (planlanandan daha fazla zaman harcamak ya da daha uzun süreli kullanım, kesmek azaltmak için sürekli istek, boşa çıkan çabalar, elde etmek ya da etkilerinden kurtulmak için fazla zaman, önemli sosyal, işle ilgili ve kişilerarası aktivitelerin azaltılması, bilinen olumsuz sonuçlarına rağmen kullanımı sürdürmek, tolerans, yoksunluk belirtileri, madde alınınca azalan yoksunluk ve klinik olarak bozukluğa neden olan kullanım) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U-Testi yapılmış ve yeme bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinde kendilerine ait bir bilgisayarının olup olmaması açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on dokuzuncu olarak “bireylerin günlük ortalama kaç saat internette girdikleri ile bireylerin internet bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinden ve coopersmith benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 19: Bireylerin Günlük Ortalama Kaç Saat İnternete Girdikleri İle Bireylerin İnternet Bağımlılığı Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeğinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

		İnternet süresi
İnternet bağımlılığı ölçeği	r	.368
	p	.000**
Kontrol kaybı alt ölçeği	r	.418
	p	.000**
Daha fazla online kalma isteği alt ölçeği	r	.290
	p	.000**
Sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt ölçeği	r	.245
	p	.000**
Benlik saygısı ölçeği	r	-.065
	p	.203

\*p<0.01

Tablo 19’de görüldüğü gibi; bireylerin günlük ortalama kaç saat internette girdikleri ile benlik saygısı ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Sperman Korelasyon-Testi yapılmış bireylerin günlük ortalama kaç saat internette girdikleri ile benlik saygısı ölçeğinde anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür (p>0.05).

Bireylerin günlük ortalama kaç saat internette girdikleri ile bireylerin internet bağımlılığı, kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<0.01). Bireylerin günlük ortalama internet süresi arttıkça bireylerin internet bağımlılığı, kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk düzeylerinin de artmakta olduğu görülmüştür.

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde yirminci olarak “bireylerin günlük ortalama kaç saat internete girdikleri ile bireylerin yeme bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 20: Bireylerin Günlük Ortalama Kaç Saat İnternete Girdikleri İle Bireylerin Yeme Bağımlılığı Envanterinin alt Ölçeklerinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

		İnternet süresi
<b>Yeme bağımlılığı ölçeği</b>	r	.088
	p	.086
<b>Planlanandan daha fazla zaman harcamak ya da daha uzun süreli kullanım</b>	r	.105
	p	.040*
<b>Kesmek azaltmak için sürekli istek, boşa çıkan çabalar</b>	r	-.012
	p	.818
<b>Elde etmek ya da etkilerinden kurtulmak için fazla zaman</b>	r	.167
	p	.001**
<b>Önemli sosyal, işle ilgili ve kişilerarası aktivitelerin azaltılması</b>	r	.090
	p	.079
<b>Bilinen olumsuz sonuçlarına rağmen kullanımı sürdürmek</b>	r	.006
	p	.910
<b>Tolerans</b>	r	-.014
	p	.786
<b>Yoksunluk belirtileri, madde alınınca azalan yoksunluk</b>	r	.055
	p	.280
<b>Klinik olarak anlamlı yetersizliğe ya da bozukluğa neden olan kullanım</b>	r	.095
	p	.064

\*\*p<0.01, 0p<0.05

Tablo 20'de görüldüğü gibi; bireylerin günlük ortalama kaç saat internette girdikleri ile yeme bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinin (kesmek azaltmak için sürekli istek, boşa çıkan çabalar, işle ilgili ve kişilerarası aktivitelerin azaltılması, bilinen olumsuz sonuçlarına rağmen kullanımı sürdürmek, tolerans, yoksunluk belirtileri, madde alınınca azalan yoksunluk ve klinik olarak anlamlı yetersizliğe ya da bozukluğa neden olan kullanım) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Sperman Korelasyon-Testi yapılmış bireylerin günlük ortalama kaç saat internette girdikleri ile yeme bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinde anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür (p>0.05).

Bireylerin günlük ortalama kaç saat internette girdikleri ile bireylerin planlanandan daha fazla zaman harcamak ya da daha uzun süreli kullanım ve elde etmek ya da etkilerinden kurtulmak için fazla zaman ölçeklerinden aldıkları puanlar

arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p < 0.01$ ). **Bireylerin günlük ortalama internet süresi arttıkça bireylerin planlanandan daha fazla zaman harcamak ya da daha uzun süreli kullanım ve elde etmek ya da etkilerinden kurtulmak için fazla zaman düzeylerinin de artmakta olduğu görülmüştür.**

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde yirmi birinci olarak “bireylerin sigara kullanıp kullanmadıkları ile internet bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinden ve coopersmith benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 21: Bireylerin Sigara Kullanıp Kullanmadıklarına Göre Grupların İnternet Bağımlılığı Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeğinin Puanları Açısından Mann Whitney U-Testi İle Karşılaştırılması**

Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
İnternet bağımlılığı ölçeği	Evet	82	200.79	16465.00			
	Hayır	302	190.25	57455.00	11702,000	-,763	.445
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Kontrol kaybı alt ölçeği	Evet	82	201.60	16531.00			
	Hayır	302	190.03	57389.00	11636,000	-,839	.401
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Daha fazla online kalma isteği alt ölçeği	Evet	82	196.34	16099.50			
	Hayır	302	191.46	57820.50	12067,500	-,357	.721
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt ölçeği	Evet	82	201.68	16538.00			
	Hayır	302	190.01	57382.00	11629,000	-,854	.393
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Benlik saygısı ölçeği	Evet	82	174.13	14279.00			
	Hayır	302	197.49	59641.00	10876,000	-1,694	.090
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					

Tablo 21’de görüldüğü gibi; bireylerin sigara kullanıp kullanmadıklarına göre internet bağımlılığı, kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve benlik saygısı ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak

anlamli bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U-Testi yapılmış ve internet bağımlılığı, kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve benlik saygısı ölçeğlerinde sigara kullanıp kullanmadıkları ağıısından anlamli bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde yirmi ikinci olarak "bireylerin sigara kullanıp kullanmadıkları ile yeme bağımlılığı envanterinin alt ölçeğlerinden aldıkları puanları arasında anlamli bir fark var mıdır?" sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 22: Bireylerin Sigara Kullanıp Kullanmadıklarına Göre Grupların Yeme Bağımlılığı Envanterinin Alt Ölçeğlerinin Puanları Ağıısından Mann Whitney U-Testi İle Karşılaştırılması**

Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Yeme bağımlılığı ölçeği	Evet	82	205.46	16847.50			
	Hayır	302	188.98	57072.50	11319.500	-1.211	.226
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Planlanandan daha fazla zaman harcamak ya da daha uzun süreli kullanım	Evet	82	199.70	16375.00			
	Hayır	302	190.55	57545.00	11792.000	-.839	.402
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Kesmek azaltmak için sürekli istek, boşa çıkan çabalar	Evet	82	197.02	16155.50			
	Hayır	302	191.27	57764.50	12011.500	-.519	.604
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Elde etmek ya da etkilerinden kurtulmak için fazla zaman	Evet	82	194.38	15939.00			
	Hayır	302	191.99	57981.00	12228.000	-.220	.826
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Önemli sosyal, işle ilgili ve kişilerarası aktivitelerin azaltılması	Evet	82	199.60	16367.00			
	Hayır	302	190.57	57553.00	11800.000	-.836	.403
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Bilinen olumsuz sonuçlarına rağmen kullanımı sürdürmek	Evet	82	188.23	15435.00			
	Hayır	302	193.66	58485.00	12032.000	-.467	.640
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Tolerans	Evet	82	192.86	15814.50			
	Hayır	302	192.40	58105.50	12352.500	-.037	.970
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					



Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Yoksunluk belirtileri, madde alınınca azalan yoksunluk	Evet	82	201.83	16550.00			
	Hayır	302	189.97	57370.00	11617.000	-1.150	.250
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Klinik olarak anlamlı yetersizliğe ya da bozukluğa neden olan kullanım	Evet	82	204.38	16759.00			
	Hayır	302	189.27	57161.00	11408.000	-1.720	.085
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					

Tablo 22’de görüldüğü gibi; bireylerin sigara kullanıp kullanmadıklarına göre yeme bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinin (planlanandan daha fazla zaman harcamak ya da daha uzun süreli kullanım, kesmek azaltmak için sürekli istek, boşa çıkan çabalar, elde etmek ya da etkilerinden kurtulmak için fazla zaman, önemli sosyal, işle ilgili ve kişilerarası aktivitelerin azaltılması, bilinen olumsuz sonuçlarına rağmen kullanımı sürdürmek, tolerans, yoksunluk belirtileri, madde alınınca azalan yoksunluk ve klinik olarak anlamlı yetersizliğe ya da bozukluğa neden olan kullanım) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U-Testi yapılmış ve yeme bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinde sigara kullanıp kullanmadıkları açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde yirmi üçüncü olarak “bireylerin alkollü içecek hiç kullanıp kullanmadıkları ile internet bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinden ve coopersmith benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 23: Bireylerin Alkollü İçecek Hiç Kullanıp Kullanmadıklarına Göre Grupların İnternet Bağımlılığı Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeğinin Puanları Açısından Mann Whitney U-Testi İle Karşılaştırılması**

Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
İnternet bağımlılığı ölçeği	Evet	122	212.94	25979.00			
	Hayır	262	182.98	47941.00	13488.000	-2.465	.014*
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Kontrol kaybı alt ölçeği	Evet	122	206.21	25157.50	14309.500	-1.656	.098
	Hayır	262	186.12	48762.50			

		Toplam	384				
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Daha fazla online kalma isteği alt ölçeği	Evet	122	214.98	26228.00			
	Hayır	262	182.03	47692.00	13239.000	-2.743	.006**
	Toplam	384					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt ölçeği	Evet	122	213.21	26011.50			
	Hayır	262	182.86	47908.50	13455.500	-2.523	.012*
	Toplam	384					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Benlik saygısı ölçeği	Evet	122	180.97	22078.00			
	Hayır	262	197.87	51842.00	14575.000	-1.393	.164
	Toplam	384					

\*\*p<0.01, \*p<0.05

Tablo 23'de görüldüğü gibi; bireylerin alkol hiç kullanıp kullanmadıklarına göre kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği, ve benlik saygısı ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U-Testi yapılmış ve kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği, ve benlik saygısı ölçeklerinde alkol hiç kullanıp kullanmadıkları açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (p>0.05).

Bireylerin alkol hiç kullanıp kullanmadıklarına göre gruplar arasında internet bağımlılığı ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır (p<0.05). İnternet bağımlılığı ölçeği puanları açısından alkol tüketmiş olan bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardır [U=13488.00, p=.014]. Alkol tüketmiş olan bireylerin alkol tüketmemiş olan bireylere oranla internet bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bireylerin alkol hiç kullanıp kullanmadıklarına göre gruplar arasında daha fazla online kalma isteği alt ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır (p<0.01). Daha fazla online kalma isteği alt ölçeği puanları açısından alkol tüketmiş olan bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardır [U=13239.00, p=.006]. Alkol tüketmiş olan bireylerin alkol tüketmemiş olan bireylere oranla daha fazla online kalma isteği düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bireylerin alkol hiç kullanıp kullanmadıklarına göre gruplar arasında sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır (p<0.05). Sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt ölçeği puanları açısından alkol tüketmiş olan bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardır [U=13455.50, p=.012].

Alkol tüketmiş olan bireylerin alkol tüketmemiş olan bireylere oranla sosyal ilişkilerde olumsuzluk yaşama düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde yirmi dördüncü olarak “bireylerin alkollü içecek hiç kullanıp kullanmadıkları ile yeme bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 24: Bireylerin Alkollü İçecek Hiç Kullanıp Kullanmadıklarına Göre Grupların Yeme Bağımlılığı Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U-Testi İle Karşılaştırılması**

Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Yeme bağımlılığı ölçeği	Evet	122	194.59	23740.50			
	Hayır	262	191.52	50179.50	15726.500	-.256	.798
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Planlanandan daha fazla zaman harcamak ya da daha uzun süreli kullanım	Evet	122	194.27	23701.00			
	Hayır	262	191.68	50219.00	15766.000	-.270	.787
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Kesmek azaltmak için sürekli istek, boşa çıkan çabalar	Evet	122	200.45	24455.00			
	Hayır	262	188.80	49465.00	15012.000	-1.196	.232
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Elde etmek ya da etkilerinden kurtulmak için fazla zaman	Evet	122	200.30	24436.50			
	Hayır	262	188.87	49483.50	15030.500	-1.195	.232
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Önemli sosyal, işle ilgili ve kişilerarası aktivitelerin azaltılması	Evet	122	197.55	24101.50			
	Hayır	262	190.15	49818.50	15365.500	-.779	.436
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Bilinen olumsuz sonuçlarına rağmen kullanımı sürdürmek	Evet	122	188.39	22983.00			
	Hayır	262	194.42	50937.00	15480.000	-.590	.555
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Tolerans	Evet	122	182.34	22245.50			
	Hayır	262	197.23	51674.50	14742.500	-1.368	.171
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P

Yoksunluk belirtileri, madde alınınca azalan yoksunluk	Evet	122	195.59	23862.50			
	Hayır	262	191.06	50057.50	15604.500	-.500	.617
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
<b>Grup</b>		<b>N</b>	<b>S.O.</b>	<b>S.T.</b>	<b>U</b>	<b>Z</b>	<b>P</b>
Klinik olarak anlamlı yetersizliğe ya da bozukluğa neden olan kullanım	Evet	122	200.06	24407.50			
	Hayır	262	188.98	49512.50	15059.500	-1.434	.152
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					

Tablo 24'da görüldüğü gibi; bireylerin alkollü içecek hiç kullanıp kullanmadıklarına göre yeme bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinin (planlanandan daha fazla zaman harcamak ya da daha uzun süreli kullanım, kesmek azaltmak için sürekli istek, boşa çıkan çabalar, elde etmek ya da etkilerinden kurtulmak için fazla zaman, önemli sosyal, işle ilgili ve kişilerarası aktivitelerin azaltılması, bilinen olumsuz sonuçlarına rağmen kullanımı sürdürmek, tolerans, yoksunluk belirtileri, madde alınınca azalan yoksunluk ve klinik olarak anlamlı yetersizliğe ya da bozukluğa neden olan kullanım) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U-Testi yapılmış ve yeme bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinde alkollü içecek hiç kullanıp kullanmadıkları açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde yirmi beşinci olarak "bireylerin kendi kilolarını nasıl değerlendirdiği ile bireylerin internet bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinden ve coopersmith benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?" sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 25: Bireylerin Kendi Kilolarını Nasıl Değerlendirdiklerine Göre Grupların İnternet Bağımlılığı Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeğinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H-Testi İle Karşılaştırılması**

Grup		N	S.O.	Df	KW	P	Anlamlı fark
İnternet bağımlılığı ölçeği	Biraz zayıf ve altı	99	188.95				
	Normal	192	193.16	2	.152	.927	-
	Biraz kilolu ve üzeri	93	194.92				
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
Grup		N	S.O.	Df	KW	P	Anlamlı fark
Kontrol kayı alt ölçeği	Biraz zayıf ve altı	99	191.87				
	Normal	192	194.02	2	.086	.958	-
	Biraz kilolu ve üzeri	93	190.03				

		Toplam	384				
Grup		N	S.O.	Df	KW	P	Anlamlı fark
<b>Daha fazla online kalma isteği alt ölçeği</b>	Biraz zayıf ve altı	99	193.13	2	.056	.972	-
	Normal	192	191.26				
	Biraz kilolu ve üzeri	93	194.40				
<b>Toplam</b>		384					
Grup		N	S.O.	Df	KW	P	Anlamlı fark
<b>Sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt ölçeği</b>	Biraz zayıf ve altı	99	183.86	2	.826	.662	-
	Normal	192	195.58				
	Biraz kilolu ve üzeri	93	195.33				
<b>Toplam</b>		384					
Grup		N	S.O.	Df	KW	P	Anlamlı fark
<b>Benlik saygısı ölçeği</b>	Biraz zayıf ve altı	99	185.07	2	3.196	.202	-
	Normal	192	202.43				
	Biraz kilolu ve üzeri	93	179.90				
<b>Toplam</b>		384					

Tablo 25’de görüldüğü gibi; bireylerin kendi kilolarını nasıl değerlendirdiğine göre internet bağımlılığı, kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve benlik saygısı ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış ve internet bağımlılığı, kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve benlik saygısı ölçeklerinde kendi kilolarını nasıl değerlendirdiği açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde yirmi altıncı olarak “bireylerin kendi kilolarını nasıl değerlendirdiği ile bireylerin yeme bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 26: Bireylerin Kendi Kilolarını Nasıl Değerlendirdiklerine Göre Grupların Yeme Bağımlılığı Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H-Testi İle Karşılaştırılması**

Grup		N	S.O.	Df	KW	P	Anlamlı fark
<b>Yeme bağımlılığı ölçeği</b>	Biraz zayıf ve altı	99	198.40	2	2.500	.287	-
	Normal	192	183.91				
	Biraz kilolu ve üzeri	93	203.96				
<b>Toplam</b>		384					
Grup		N	S.O.	Df	KW	P	Anlamlı fark

<b>Planlanandan daha fazla zaman harcamak ya da daha uzun süreli kullanım</b>	Biraz zayıf ve altı	99	195.47					
	Normal	192	189.65					
	Biraz kilolu ve üzeri	93	195.23	2	.408	.815	-	
	<b>Toplam</b>	384						
<b>Grup</b>		<b>N</b>	<b>S.O.</b>	<b>Df</b>	<b>KW</b>	<b>P</b>	<b>Anlamlı fark</b>	
<b>Kesmek azaltmak için sürekli istek, boşa çıkan çabalar</b>	Biraz zayıf ve altı	99	177.23					
	Normal	192	194.31	2				
	Biraz kilolu ve üzeri	93	205.02		4.850	.088	-	
	<b>Toplam</b>	384						
<b>Grup</b>		<b>N</b>	<b>S.O.</b>	<b>Df</b>	<b>KW</b>	<b>P</b>	<b>Anlamlı fark</b>	
<b>Elde etmek ya da etkilerinden kurtulmak için fazla zaman</b>	Biraz zayıf ve altı	99	202.94					
	Normal	192	186.16	2	2.482	.289	-	
	Biraz kilolu ve üzeri	93	194.48					
	<b>Toplam</b>	384						
<b>Grup</b>		<b>N</b>	<b>S.O.</b>	<b>Df</b>	<b>KW</b>	<b>P</b>	<b>Anlamlı fark</b>	
<b>Önemli sosyal, işle ilgili ve kişilerarası aktivitelerin azaltılması</b>	Biraz zayıf ve altı	99	193.44					
	Normal	192	187.12					
	Biraz kilolu ve üzeri	93	202.61	2	2.014	.365	-	
	<b>Toplam</b>	384						
<b>Grup</b>		<b>N</b>	<b>S.O.</b>	<b>Df</b>	<b>KW</b>	<b>P</b>	<b>Anlamlı fark</b>	
<b>Bilinen olumsuz sonuçlarına rağmen kullanımı sürdürmek</b>	Biraz zayıf ve altı	99	189.86					
	Normal	192	195.50	2				
	Biraz kilolu ve üzeri	93	189.11		.400	.819	-	
	<b>Toplam</b>	384						
<b>Grup</b>		<b>N</b>	<b>S.O.</b>	<b>Df</b>	<b>KW</b>	<b>P</b>	<b>Anlamlı fark</b>	
<b>Tolerans</b>	Biraz zayıf ve altı	99	199.30					
	Normal	192	189.78	2	.634	.728	-	
	Biraz kilolu ve üzeri	93	190.88					
	<b>Toplam</b>	384						
<b>Grup</b>		<b>N</b>	<b>S.O.</b>	<b>Df</b>	<b>KW</b>	<b>P</b>	<b>Anlamlı fark</b>	
<b>Yoksunluk belirtileri, madde alınca azalan yoksunluk</b>	Biraz zayıf ve altı	99	201.43					
	Normal	192	189.90	2				
	Biraz kilolu ve üzeri	93	188.35		1.575	.455	-	
	<b>Toplam</b>	384						
<b>Grup</b>		<b>N</b>	<b>S.O.</b>	<b>Df</b>	<b>KW</b>	<b>P</b>	<b>Anlamlı fark</b>	

<b>Klinik olarak anlamlı yetersizliğe ya da bozukluğa neden olan kullanım</b>	Biraz zayıf ve altı	99	194.36				
	Normal	192	191.18				
	Biraz kilolu ve üzeri	93	193.25	2	.147	.929	-
	<b>Toplam</b>						
		384					

Tablo 26’de görüldüğü gibi; bireylerin kendi kilolarını nasıl değerlendirdiğine göre yeme bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinin (planlanandan daha fazla zaman harcamak ya da daha uzun süreli kullanım, kesmek azaltmak için sürekli istek, boşa çıkan çabalar, elde etmek ya da etkilerinden kurtulmak için fazla zaman, önemli sosyal, işle ilgili ve kişilerarası aktivitelerin azaltılması, bilinen olumsuz sonuçlarına rağmen kullanımı sürdürmek, tolerans, yoksunluk belirtileri, madde alınınca azalan yoksunluk ve klinik olarak anlamlı yetersizliğe ya da bozukluğa neden olan kullanım) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış ve yeme bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinde kendi kilolarını nasıl değerlendirdiği açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde yirmi yedinci olarak “bireylerin spor yapma sıklıkları ile bireylerin internet bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinden ve coopersmith benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 27: Bireylerin Spor Yapma Sıklıklarına Göre Grupların İnternet Bağımlılığı Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeğinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H-Testi İle Karşılaştırılması**

Grup		N	S.O.	Df	KW	P	Anlamlı fark
<b>İnternet bağımlılığı ölçeği</b>	Yılda 1-2 kez ve daha az	70	218.64				
	Ayda 1-2 kez	60	179.08				
	Haftada 1-2	178	188.28	3	5.103	.164	-
	Her gün	76	188.91				
	<b>Toplam</b>	384					
Grup		N	S.O.	Df	KW	P	Anlamlı fark
<b>Kontrol kaybı alt ölçeği</b>	Yılda 1-2 kez ve daha az	70	221.53				
	Ayda 1-2 kez	60	181.73				
	Haftada 1-2	178	189.40	3	6.269	.099	-
	Her gün	76	181.53				
	<b>Toplam</b>	384					

Grup		N	S.O.	Df	KW	P	Anlamli fark
<b>Daha fazla online kalma isteği alt ölçeği</b>	Yılda 1-2 kez ve daha az	70	208.64				
	Ayda 1-2 kez	60	183.47				
	Haftada 1-2	178	188.72	3	2.144	.543	-
	Her gün	76	193.63				
<b>Toplam</b>		384					
Grup		N	S.O.	Df	KW	P	Anlamli fark
<b>Sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt ölçeği</b>	Yılda 1-2 kez ve daha az	70	207.74				
	Ayda 1-2 kez	60	176.99				
	Haftada 1-2	178	191.57	3	2.559	.465	-
	Her gün	76	192.89				
<b>Toplam</b>		384					
Grup		N	S.O.	Df	KW	P	Anlamli fark
<b>Benlik saygısı ölçeği</b>	Yılda 1-2 kez ve daha az	70	153.81				
	Ayda 1-2 kez	60	186.10				
	Haftada 1-2	178	204.24	3	11.828	.008**	4>3
	Her gün	76	205.69				
<b>Toplam</b>		384					

\*\*p<0.01

Tablo 27’da görüldüğü gibi; bireylerin spor yapma sıklıklarına göre internet bağımlılığı, kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış ve internet bağımlılığı, kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk ölçeklerinde spor yapma sıklıkları açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (p>0.05).

Bireylerin spor yapma sıklıklarına arasında benlik saygısı ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [k-w=11.828, p=.008]. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığının hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniği olarak Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Benlik saygısı ölçeği puanları açısından haftada 1-2 ve her gün spor yapan bireylerin lehine anlamlı bir fark vardır. Haftada 1-2 ve her gün spor yapan bireylerin diğer bireylere oranla benlik saygısı düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır.

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde yirmi sekizinci olarak “bireylerin spor yapma sıklıkları ile bireylerin yeme bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinden



aldıkları puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?" sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 28: Bireylerin Spor Yapma Sıklıklarına Göre Grupların Yeme Bağımlılığı Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H-Testi İle Karşılaştırılması**

	Grup	N	S.O.	Df	KW	P	Anlamlı fark
<b>Yeme bağımlılığı ölçeği</b>	Yılda 1-2 kez ve daha az	70	205.49				
	Ayda 1-2 kez	60	173.79				
	Haftada 1-2	178	194.02	3	2.787	.426	-
	Her gün	76	191.76				
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
	Grup	N	S.O.	Df	KW	P	Anlamlı fark
<b>Planlanandan daha fazla zaman harcamak ya da daha uzun süreli kullanım</b>	Yılda 1-2 kez ve daha az	70	206.33				
	Ayda 1-2 kez	60	176.53	3			
	Haftada 1-2	178	197.30		5.552	.136	-
	Her gün	76	181.13				
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
	Grup	N	S.O.	Df	KW	P	Anlamlı fark
<b>Kesmek azaltmak için sürekli istek, boşa çıkan çabalar</b>	Yılda 1-2 kez ve daha az	70	178.01				
	Ayda 1-2 kez	60	179.67				
	Haftada 1-2	178	202.52	3	5.374	.146	-
	Her gün	76	192.52				
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
	Grup	N	S.O.	Df	KW	P	Anlamlı fark
<b>Elde etmek ya da etkilerinden kurtulmak için fazla zaman</b>	Yılda 1-2 kez ve daha az	70	206.61				
	Ayda 1-2 kez	60	184.21				
	Haftada 1-2	178	194.29	3	3.582	.310	-
	Her gün	76	181.85				
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
	Grup	N	S.O.	Df	KW	P	Anlamlı fark
<b>Önemli sosyal, işle ilgili ve kişilerarası aktivitelerin azaltılması</b>	Yılda 1-2 kez ve daha az	70	210.20				
	Ayda 1-2 kez	60	191.06				
	Haftada 1-2	178	185.68	3	4.039	.257	-
	Her gün	76	193.31				
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
	Grup	N	S.O.	Df	KW	P	Anlamlı fark
<b>Bilinen olumsuz sonuçlarına rağmen kullanımı</b>	Yılda 1-2 kez ve daha az	70	180.47				
	Ayda 1-2 kez	60	195.10		2.586	.460	-
	Haftada 1-2	178	191.07	3			
	Her gün	76	204.87				
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					

sürdürmek	Toplam		384					
	Grup	N	S.O.	Df	KW	P	Anlamli	fark
<b>Tolerans</b>	Yilda 1-2 kez ve daha az	70	183.11					
	Ayda 1-2 kez	60	183.84					
	Haftada 1-2	178	197.64	3	1.649	.648		-
	Her gün	76	195.95					
	<b>Toplam</b>		384					
	Grup	N	S.O.	Df	KW	P	Anlamli	fark
<b>Yoksunluk belirtileri, madde alınınca azalan yoksunluk</b>	Yilda 1-2 kez ve daha az	70	215.44					
	Ayda 1-2 kez	60	179.33					
	Haftada 1-2	178	184.26	3	9.461	.057		-
	Her gün	76	201.06					
	<b>Toplam</b>		384					
	Grup	N	S.O.	Df	KW	P	Anlamli	fark
<b>Klinik olarak anlamlı yetersizliğe ya da bozukluğa neden olan kullanım</b>	Yilda 1-2 kez ve daha az	70	197.51					
	Ayda 1-2 kez	60	186.95					
	Haftada 1-2	178	188.26	3	2.806	.423		-
	Her gün	76	202.20					
	<b>Toplam</b>		384					

Tablo 28’da görüldüğü gibi; bireylerin spor yapma sıklıklarına göre yeme bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinin (planlanandan daha fazla zaman harcamak ya da daha uzun süreli kullanım, kesmek azaltmak için sürekli istek, boşa çıkan çabalar, elde etmek ya da etkilerinden kurtulmak için fazla zaman, önemli sosyal, işle ilgili ve kişilerarası aktivitelerin azaltılması, bilinen olumsuz sonuçlarına rağmen kullanımı sürdürmek, tolerans, yoksunluk belirtileri, madde alınınca azalan yoksunluk ve klinik olarak anlamlı yetersizliğe ya da bozukluğa neden olan kullanım) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış ve yeme bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinde spor yapma sıklıkları açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde yirmi dokuzuncu olarak “bireylerin beden kitle endeksi değerleri ile bireylerin internet bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinden ve coopersmith benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 29: Bireylerin Beden Kitle Endeksi Değerlerine Göre Grupların İnternet Bağımlılığı Envanterinin Alt Ölçeklerinin ve Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeğinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H-Testi İle Karşılaştırılması**

Grup		N	S.O.	Df	KW	P	Anlamlı fark
<b>İnternet bağımlılığı ölçeği</b>	Zayıf	86	166.35				
	Normal kilolu	247	202.18	2	6.693	.035*	2
	Fazla kilolu ve üzeri	51	189.74				
	<b>Toplam</b>	384					
Grup		N	S.O.	Df	KW	P	Anlamlı fark
<b>Kontrol kaybı alt ölçeği</b>	Zayıf	86	175.96				
	Normal kilolu	247	201.02	2	4.129	.127	-
	Fazla kilolu ve üzeri	51	179.13				
	<b>Toplam</b>	384					
Grup		N	S.O.	Df	KW	P	Anlamlı fark
<b>Daha fazla online kalma isteği alt ölçeği</b>	Zayıf	86	166.57				
	Normal kilolu	247	201.47	2	6.468	.039*	2
	Fazla kilolu ve üzeri	51	192.78				
	<b>Toplam</b>	384					
Grup		N	S.O.	Df	KW	P	Anlamlı fark
<b>Sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt ölçeği</b>	Zayıf	86	165.58				
	Normal kilolu	247	202.12	2	6.724	.035*	2
	Fazla kilolu ve üzeri	51	189.64				
	<b>Toplam</b>	384					
Grup		N	S.O.	Df	KW	P	Anlamlı fark
<b>Benlik saygısı ölçeği</b>	Zayıf	86	213.87				
	Normal kilolu	247	182.44	2	5.913	.052	-
	Fazla kilolu ve üzeri	51	205.21				
	<b>Toplam</b>	384					

\*\*p<0.01

Tablo 29'de görüldüğü gibi; bireylerin beden kitle endeksi değerlerine göre kontrol kaybı ve benlik saygısı ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış ve kontrol kaybı ve benlik saygısı ölçeklerinde beden kitle endeksi değerleri açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ).

Bireylerin beden kitle endeksi değerlerine arasında internet bağımlılığı ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [ $k-w=6.693$ ,  $p=.035$ ]. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığının hangi

gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniği olarak Mann Whitney U-testi uygulanmıştır. İnternet bağımlılığı ölçeği puanları açısından normal kilolu olan bireylere göre anlamlı bir fark vardır. Normal kilolu olan bireylerin diğer bireylere oranla internet bağımlılığı düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır.

Bireylerin beden kitle endeksi değerlerine arasında daha fazla online kalma isteği ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [k-w=6.468, p=.039]. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığının hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniği olarak Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Daha fazla online kalma isteği ölçeği puanları açısından normal kilolu olan bireyler arasında anlamlı bir fark vardır. Normal kilolu olan bireylerin diğer bireylere oranla daha fazla online kalma isteği düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır.

Bireylerin beden kitle endeksi değerlerine arasında sosyal ilişkilerde olumsuzluk ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [k-w=6.724, p=.035]. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığının hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniği olarak Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Sosyal ilişkilerde olumsuzluk ölçeği puanları açısından normal kilolu olan bireylerde anlamlı bir fark vardır. Normal kilolu olan bireylerin diğer bireylere oranla sosyal ilişkilerde olumsuzluk düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır.

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde otuzuncu olarak “bireylerin beden kitle endeksi değerleri ile bireylerin yeme bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 30: Bireylerin Beden Kitle Endeksi Değerlerine Göre Grupların Yeme Bağımlılığı Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H-Testi İle Karşılaştırılması**

Grup		N	S.O.	Df	KW	P	Anlamlı fark
Yeme bağımlılığı ölçeği	Zayıf	86	189.55				
	Normal kilolu	247	188.77		2.620	.270	-
	Fazla kilolu ve üzeri	51	215.54	2			
	<b>Toplam</b>	384					
Grup		N	S.O.	Df	KW	P	Anlamlı fark

<b>Planlanandan daha fazla zaman harcamak ya da daha uzun süreli kullanım</b>	Zayıf	86	192.55					
	Normal kilolu	247	190.44					
	Fazla kilolu ve üzeri	51	202.42	2	.792	.673		-
	<b>Toplam</b>	384						
<b>Grup</b>		<b>N</b>	<b>S.O.</b>	<b>Df</b>	<b>KW</b>	<b>P</b>	<b>Anlamlı fark</b>	
<b>Kesmek azaltmak için sürekli istek, boşa çıkan çabalar</b>	Zayıf	86	174.15					
	Normal kilolu	247	193.54	2				
	Fazla kilolu ve üzeri	51	218.41		8.038	.018*		3
	<b>Toplam</b>	384						
<b>Grup</b>		<b>N</b>	<b>S.O.</b>	<b>Df</b>	<b>KW</b>	<b>P</b>	<b>Anlamlı fark</b>	
<b>Elde etmek ya da etkilerinden kurtulmak için fazla zaman</b>	Zayıf	86	193.41					
	Normal kilolu	247	191.86					
	Fazla kilolu ve üzeri	51	194.05	2	.039	.981		-
	<b>Toplam</b>	384						
<b>Grup</b>		<b>N</b>	<b>S.O.</b>	<b>Df</b>	<b>KW</b>	<b>P</b>	<b>Anlamlı fark</b>	
<b>Önemli sosyal, işle ilgili ve kişilerarası aktivitelerin azaltılması</b>	Zayıf	86	180.90					
	Normal kilolu	247	192.57					
	Fazla kilolu ve üzeri	51	211.74	2	4.048	.132		-
	<b>Toplam</b>	384						
<b>Grup</b>		<b>N</b>	<b>S.O.</b>	<b>Df</b>	<b>KW</b>	<b>P</b>	<b>Anlamlı fark</b>	
<b>Bilinen olumsuz sonuçlarına rağmen kullanımı sürdürmek</b>	Zayıf	86	202.99					
	Normal kilolu	247	189.32					
	Fazla kilolu ve üzeri	51	190.21	2	1.403	.496		-
	<b>Toplam</b>	384						
<b>Grup</b>		<b>N</b>	<b>S.O.</b>	<b>Df</b>	<b>KW</b>	<b>P</b>	<b>Anlamlı fark</b>	
<b>Tolerans</b>	Zayıf	86	211.64					
	Normal kilolu	247	186.18	2	4.208	.122		-
	Fazla kilolu ve üzeri	51	190.81					
	<b>Toplam</b>	384						
<b>Grup</b>		<b>N</b>	<b>S.O.</b>	<b>Df</b>	<b>KW</b>	<b>P</b>	<b>Anlamlı fark</b>	
<b>Yoksunluk belirtileri, madde alınınca azalan yoksunluk</b>	Zayıf	86	193.15					
	Normal kilolu	247	191.60	2				
	Fazla kilolu ve üzeri	51	195.75		.113	.945		-
	<b>Toplam</b>	384						
<b>Grup</b>		<b>N</b>	<b>S.O.</b>	<b>Df</b>	<b>KW</b>	<b>P</b>	<b>Anlamlı fark</b>	

<b>Klinik olarak anlamlı yetersizliğe ya da bozukluğa neden olan kullanım</b>	Zayıf	86	188.11				
	Normal kilolu	247	190.86				
	Fazla kilolu ve üzeri	51	207.82	2	2.873	.238	-
	<b>Toplam</b>		384				

\*p<0.05

Tablo 4.30'de görüldüğü gibi; bireylerin beden kitle endeksi değerlerine göre yeme bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinin (planlanandan daha fazla zaman harcamak ya da daha uzun süreli kullanım, boşa çıkan çabalar, elde etmek ya da etkilerinden kurtulmak için fazla zaman, önemli sosyal, işle ilgili ve kişilerarası aktivitelerin azaltılması, bilinen olumsuz sonuçlarına rağmen kullanımı sürdürmek, tolerans, yoksunluk belirtileri, madde alınınca azalan yoksunluk ve klinik olarak anlamlı yetersizliğe ya da bozukluğa neden olan kullanım) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış ve yeme bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinde beden kitle endeksi değerleri açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (p>0.05).

Bireylerin beden kitle endeksi değerlerine arasında kesmek azaltmak için sürekli istek, boşa çıkan çabalar ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [k-w=6.038, p=.018]. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığının hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniği olarak Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Kesmek azaltmak için sürekli istek, boşa çıkan çabalar ölçeği puanları açısından normal kilolu olan bireylerde anlamlı bir fark vardır. Fazla kilolu ve üzeri olan bireylerin diğer bireylere oranla kesmek azaltmak için sürekli istek, boşa çıkan çabalar düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır.

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde otuz birinci olarak "bireylerin internet bağımlısı olup olmaması ile benlik saygısı ve yeme bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?" sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 31: Bireylerin İnternet Bağımlısı Olup Olmamasına Göre Grupların Benlik Saygısı ve Yeme Bağımlılığı Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U-Testi İle Karşılaştırılması**

Grup	N	S.O.	S.T.	U	Z	P	
<b>Benlik saygısı ölçeği</b>	Var	145	153.25	22221.00	11636.000	-5.41	.000**
	Yok	239	216.31	51699.00			

		Toplam	384				
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Yeme bağımlılığı ölçeği	Var	145	233.14	33805.50			
	Yok	239	167.84	40114.50	11434.500	-5.67	.000**
	Toplam	384					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Planlanandan daha fazla zaman harcamak ya da daha uzun süreli kullanım	Var	145	221.77	32156.50			
	Yok	239	174.74	41763.50	13083.500	-5.10	.000**
	Toplam	384					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Kesmek azaltmak için sürekli istek, boşa çıkan çabalar	Var	145	193.08	27996.00			
	Yok	239	192.15	45924.00	17244.000	-.099	.921
	Toplam	384					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Elde etmek ya da etkilerinden kurtulmak için fazla zaman	Var	145	225.62	32715.50			
	Yok	239	172.40	41204.50	12524.500	-5.79	.000**
	Toplam	384					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Önemli sosyal, işle ilgili ve kişilerarası aktivitelerin azaltılması	Var	145	230.71	33453.50			
	Yok	239	169.32	40466.50	11786.500	-6.72	.0000**
	Toplam	384					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Bilinen olumsuz sonuçlarına rağmen kullanımı sürdürmek	Var	145	172.81	25057.50			
	Yok	239	204.45	48862.50	14472.500	-3.22	.001**
	Toplam	384					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Tolerans	Var	145	175.42	25436.00			
	Yok	239	202.86	48484.00	14851.000	-2.62	.009**
	Toplam	384					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Yoksunluk belirtileri, madde alınca azalan yoksunluk	Var	145	222.19	32217.50			
	Yok	239	174.49	41702.50	13022.500	-5.47	.000**
	Toplam	384					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Klinik olarak anlamlı yetersizliğe ya da bozukluğa neden olan kullanım	Var	145	223.15	32357.00			
	Yok	239	173.90	41563.00	12883.000	-6.33	.000**
	Toplam	384					

\*p<0.01

Tablo 31'da görüldüğü gibi; bireylerin internet bağımlısı olup olmamasına göre benlik saygısı ve yeme bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinin (planlanandan

daha fazla zaman harcamak ya da daha uzun süreli kullanım, elde etmek ya da etkilerinden kurtulmak için fazla zaman, önemli sosyal, işle ilgili ve kişilerarası aktivitelerin azaltılması, bilinen olumsuz sonuçlarına rağmen kullanımı sürdürmek, tolerans, yoksunluk belirtileri, madde alınınca azalan yoksunluk ve klinik olarak anlamlı yetersizliğe ya da bozukluğa neden olan kullanım) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U-Testi yapılmış ve benlik saygısı ve yeme bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinde internet bağımlısı olup olmaması açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ( $p < 0.01$ ). İnternet bağımlısı olmayan bireylerin internet bağımlısı olan bireylere oranla benlik saygısı yüksek olduğu, tolerans ve bilinen olumsuz sonuçlarına rağmen kullanımı sürdürmek düzeylerin yüksek olduğu saptanmıştır. İnternet bağımlısı olan bireylerin internet bağımlısı olmayan bireylere oranla yeme bağımlılığı, planlanandan daha fazla zaman harcamak ya da daha uzun süreli kullanım, elde etmek ya da etkilerinden kurtulmak için fazla zaman, önemli sosyal, işle ilgili ve kişilerarası aktivitelerin azaltılması, yoksunluk belirtileri, madde alınınca azalan yoksunluk ve klinik olarak anlamlı yetersizliğe ya da bozukluğa neden olan kullanım düzeylerin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde otuz ikinci olarak “bireylerin yeme bağımlısı olup olmaması ile benlik saygısı ve internet bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 32: Bireylerin Yeme Bağımlısı Olup Olmamasına Göre Grupların Benlik Saygısı ve İnternet Bağımlılığı Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U-Testi İle Karşılaştırılması**

Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Benlik saygısı ölçeği	Yok	322	201.45	64867.00			
	Var	62	146.02	9053.00	7100.000	-3.61	.000**
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
İnternet bağımlılığı ölçeği	Yok	322	178.31	57417.00			
	Var	62	266.18	16503.00	5414.000	-5.71	.000**
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P
Kontrol kaybı alt ölçeği	Yok	322	180.41	58092.50			
	Var	62	255.28	15827.50	6089.500	-4.87	.000**
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
Grup		N	S.O.	S.T.	U	Z	P



<b>Daha fazla online kalma isteği alt ölçeği</b>	Yok	322	180.57	58142.50			
	Var	62	254.48	15777.50	6139.500	-4.86	.000**
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					
<b>Grup</b>		<b>N</b>	<b>S.O.</b>	<b>S.T.</b>	<b>U</b>	<b>Z</b>	<b>P</b>
<b>Sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt ölçeği</b>	Yok	322	178.29	57409.50			
	Var	62	266.30	16510.50	5406.500	-5.78	.000**
	<b>Toplam</b>	<b>384</b>					

**\*p<0.01**

Tablo 32’de görüldüğü gibi; bireylerin yeme bağımlısı olup olmamasına göre benlik saygısı ve internet bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinin (kontrol kaybı daha fazla online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U-Testi yapılmış ve benlik saygısı ve internet bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinde yeme bağımlısı olup olmaması açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ( $p<0.01$ ). Yeme bağımlısı olmayan bireylerin yeme bağımlısı olan bireylere oranla benlik saygısı düzeylerin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yeme bağımlısı olan bireylerin yeme bağımlısı olmayan bireylere oranla internet bağımlılığı, kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk düzeylerin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde otuz üçüncü olarak “bireylerin benlik saygısı, internet bağımlılığı ve yeme bağımlılığı ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 33: Bireylerin Benlik Saygısı, İnternet Bağımlılığı ve Yeme Bağımlılığı Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

Ölçekler		Benlik saygısı	İnternet bağımlılığı	Kontrol kaybı	Daha fazla online kalma isteği	Sosyal ilişkilerde olumsuzluk
Benlik saygısı	r	1.00	-.332	-.258	-.275	-.340
	p	-	.000**	.000**	.000**	.000**
Yeme bağımlılığı	r	-.140	.307	.249	.263	.281
	p	.006**	.000**	.000**	.000**	.000**
Planlanandan daha fazla zaman harcamak ya da daha uzun süreli kullanım	r	-.170	.276	.253	.220	.247
	p	.001**	.000**	.000**	.000**	.000**

Kesmek azaltmak için sürekli istek, boşa çıkan çabalar	r	-.040	.006	-.053	.034	.015
	p	.433	.908	.298	.502	.765
Elde etmek ya da etkilerinden kurtulmak için fazla zaman	r	-.115	.344	.318	.298	.289
	p	.024*	.000**	.000**	.000**	.000**
Önemli sosyal, işle ilgili ve kişilerarası aktivitelerin azaltılması	r	-.258	.370	.312	.307	.375
	p	.000**	.000**	.000**	.000**	.000**
Bilinen olumsuz sonuçlarına rağmen kullanımı sürdürmek	r	.139	-.175	-.164	-.158	-.155
	p	.006**	.001**	.001**	.002**	.002**
Tolerans	r	.182	-.177	-.142	-.145	-.195
	p	.000**	.000**	.005**	.004**	.000**
Yoksunluk belirtileri, madde alınınca azalan yoksunluk	r	-.148	.302	.226	.218	.319
	p	.004**	.000**	.000**	.000**	.000**
Klinik olarak anlamlı yetersizliğe ya da bozukluğa neden olan kullanım	r	-.193	.300	.254	.254	.302
	p	.000**	.000**	.000**	.000**	.000**

\*\*p<0.01, \*p<0.05

Tablo 33'de görüldüğü gibi; bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlar ile internet bağımlılığı, kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir ( sırasıyla;  $r=-.332$ ,  $r=-.258$ ,  $r=-.275$ ,  $r=-.340$ ; \* $p<0,01$ ,.). Bir diğer deyişle benlik saygısı düzeyleri arttıkça; internet bağımlılığı, kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk düzeylerin de düşme olduğu görülmektedir.

Bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlar ile yeme bağımlılığı, planlanandan daha fazla zaman harcamak ya da daha uzun süreli kullanım, elde etmek ya da etkilerinden kurtulmak için fazla zaman, önemli sosyal, işle ilgili ve kişilerarası aktivitelerin azaltılması, yoksunluk belirtileri, madde alınınca azalan yoksunluk ve klinik olarak anlamlı yetersizliğe ya da bozukluğa neden olan kullanım ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir ( sırasıyla;  $r = -.140$ ,  $r = -.170$ ,  $r = -.115$ ,  $r = -.256$ ,  $r = -.148$  ve  $r = -.193$ ; \* $p<0,01$ ,.). Bir diğer deyişle benlik saygısı düzeyleri arttıkça; yeme

bağımlılığı, planlanandan daha fazla zaman harcamak ya da daha uzun süreli kullanım, elde etmek ya da etkilerinden kurtulmak için fazla zaman, önemli sosyal, işle ilgili ve kişilerarası aktivitelerin azaltılması, yoksunluk belirtileri, madde alınınca azalan düzeylerin de düşme olduğu görülmektedir.

Bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlar ile bilinen olumsuz sonuçlarına rağmen kullanımı sürdürmek ve tolerans ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir ( sırasıyla;  $r = .139$ ,  $r = .182$ ;  $*p < 0,01$ ,). Bir diğer deyişle benlik saygısı düzeyleri arttıkça; bilinen olumsuz sonuçlarına rağmen kullanımı sürdürmek ve tolerans düzeylerin de artma olduğu görülmektedir.

Bireylerin internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlar ile yeme bağımlılığı, planlanandan daha fazla zaman harcamak ya da daha uzun süreli kullanım, elde etmek ya da etkilerinden kurtulmak için fazla zaman, önemli sosyal, işle ilgili ve kişilerarası aktivitelerin azaltılması, yoksunluk belirtileri, madde alınınca azalan yoksunluk ve klinik olarak anlamlı yetersizliğe ya da bozukluğa neden olan kullanım ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir ( sırasıyla;  $r = .307$ ,  $r = .276$ ,  $r = .344$ ,  $r = .370$ ,  $r = .302$  ve  $r = .300$  ;  $*p < 0,01$ ,). Bir diğer deyişle internet bağımlılığı düzeyleri arttıkça; yeme bağımlılığı, planlanandan daha fazla zaman harcamak ya da daha uzun süreli kullanım, elde etmek ya da etkilerinden kurtulmak için fazla zaman, önemli sosyal, işle ilgili ve kişilerarası aktivitelerin azaltılması, yoksunluk belirtileri, madde alınınca azalan düzeylerin de artma olduğu görülmektedir.

Bireylerin internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlar ile bilinen olumsuz sonuçlarına rağmen kullanımı sürdürmek ve tolerans ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir ( sırasıyla;  $r = -.175$ ,  $r = -.177$ ;  $*p < 0,01$ ,). Bir diğer deyişle internet bağımlılığı düzeyleri arttıkça; bilinen olumsuz sonuçlarına rağmen kullanımı sürdürmek ve tolerans düzeylerin de düşmekte olduğu görülmektedir.

Bireylerin kontrol kaybı alt ölçeğinden aldıkları puanlar ile yeme bağımlılığı, planlanandan daha fazla zaman harcamak ya da daha uzun süreli kullanım, elde etmek ya da etkilerinden kurtulmak için fazla zaman, önemli sosyal, işle ilgili ve kişilerarası aktivitelerin azaltılması, yoksunluk belirtileri, madde alınınca azalan yoksunluk ve klinik olarak anlamlı yetersizliğe ya da bozukluğa neden olan kullanım ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir ( sırasıyla;  $r = .249$ ,  $r = .253$ ,  $r = .318$ ,  $r = .312$ ,  $r = .226$  ve  $r = .254$  ;  $*p < 0,01$ ,). Bir diğer deyişle kontrol kaybı düzeyleri arttıkça; yeme bağımlılığı, planlanandan daha fazla zaman harcamak ya da daha uzun süreli

kullanım, elde etmek ya da etkilerinden kurtulmak için fazla zaman, önemli sosyal, işle ilgili ve kişilerarası aktivitelerin azaltılması, yoksunluk belirtileri, madde alınınca azalan düzeylerin de artma olduğu görülmektedir.

Bireylerin kontrol kaybı alt ölçeğinden aldıkları puanlar ile bilinen olumsuz sonuçlarına rağmen kullanımı sürdürmek ve tolerans ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir ( sırasıyla;  $r = -.164$ ,  $r = -.142$ ;  $*p < 0,01$ ,). Bir diğer deyişle kontrol kaybı düzeyleri arttıkça; bilinen olumsuz sonuçlarına rağmen kullanımı sürdürmek ve tolerans düzeylerin de düşmekte olduğu görülmektedir.

Bireylerin daha fazla online kalma isteği alt ölçeğinden aldıkları puanlar ile yeme bağımlılığı, planlanandan daha fazla zaman harcamak ya da daha uzun süreli kullanım, elde etmek ya da etkilerinden kurtulmak için fazla zaman, önemli sosyal, işle ilgili ve kişilerarası aktivitelerin azaltılması, yoksunluk belirtileri, madde alınınca azalan yoksunluk ve klinik olarak anlamlı yetersizliğe ya da bozukluğa neden olan kullanım ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir ( sırasıyla;  $r = .263$ ,  $r = .220$ ,  $r = .298$ ,  $r = .307$ ,  $r = .218$  ve  $r = .254$ ;  $*p < 0,01$ ,). Bir diğer deyişle daha fazla online kalma isteği düzeyleri arttıkça; yeme bağımlılığı, planlanandan daha fazla zaman harcamak ya da daha uzun süreli kullanım, elde etmek ya da etkilerinden kurtulmak için fazla zaman, önemli sosyal, işle ilgili ve kişilerarası aktivitelerin azaltılması, yoksunluk belirtileri, madde alınınca azalan düzeylerin de artma olduğu görülmektedir.

Bireylerin daha fazla online kalma isteği alt ölçeğinden aldıkları puanlar ile bilinen olumsuz sonuçlarına rağmen kullanımı sürdürmek ve tolerans ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir ( sırasıyla;  $r = -.158$ ,  $r = -.145$ ;  $*p < 0,01$ ,). Bir diğer deyişle daha fazla online kalma isteği düzeyleri arttıkça; bilinen olumsuz sonuçlarına rağmen kullanımı sürdürmek ve tolerans düzeylerin de düşmekte olduğu görülmektedir.

Bireylerin sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt ölçeğinden aldıkları puanlar ile yeme bağımlılığı, planlanandan daha fazla zaman harcamak ya da daha uzun süreli kullanım, elde etmek ya da etkilerinden kurtulmak için fazla zaman, önemli sosyal, işle ilgili ve kişilerarası aktivitelerin azaltılması, yoksunluk belirtileri, madde alınınca azalan yoksunluk ve klinik olarak anlamlı yetersizliğe ya da bozukluğa neden olan kullanım ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir ( sırasıyla;  $r = .281$ ,  $r = .247$ ,  $r = .289$ ,  $r = .375$ ,  $r = .319$  ve  $r = .302$  ;  $*p < 0,01$ ,). Bir diğer deyişle sosyal ilişkilerde olumsuzluk düzeyleri arttıkça; yeme bağımlılığı, planlanandan daha fazla zaman harcamak ya da daha uzun süreli kullanım, elde etmek ya da etkilerinden kurtulmak için fazla

zaman, önemli sosyal, işle ilgili ve kişilerarası aktivitelerin azaltılması, yoksunluk belirtileri, madde alınınca azalan düzeylerin de artma olduğu görülmektedir.

Bireylerin sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt ölçeğinden aldıkları puanlar ile bilinen olumsuz sonuçlarına rağmen kullanımı sürdürmek ve tolerans ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir ( sırasıyla;  $r = -.155$ ,  $r = -.195$ ;  $*p < 0,01$ ,). Bir diğer deyişle sosyal ilişkilerde olumsuzluk düzeyleri arttıkça; bilinen olumsuz sonuçlarına rağmen kullanımı sürdürmek ve tolerans düzeylerin de düşmekte olduğu görülmektedir.

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde otuz beşinci olarak “bireylerin internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanların üzerinde nasıl bir etkisi vardır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 34: Bireylerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Benlik Saygısı Üzerine Etkisinin İncelenmesi**

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	$\beta$	t	p	F	Model (p)	R <sup>2</sup>
Benlik saygısı	Sabit	51.112	19.343	.000	40.203	.000	.309
	İnternet bağımlılığı	-.250	-6.341	.000			

\* $p < 0.01$

Tablo 34’de görüldüğü gibi; internet bağımlılığı ile benlik saygısı arasındaki ilişki belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $F=40.203$ ;  $p=0.00 < 0.01$ ). Benlik saygısı düzeyinin belirleyicisi olarak internet bağımlılığı değişkenleri ile ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu görülmüştür ( $R^2=0.309$ ). Bireylerin internet bağımlılığı düzeyi benlik saygısı düzeyini azaltmaktadır ( $\beta=-.250$ ).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde otuz beşinci olarak “bireylerin yeme bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanların üzerinde nasıl bir etkisi vardır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 35: Bireylerin Yeme Bağımlılığı Düzeylerinin Benlik Saygısı Üzerine Etkisinin İncelenmesi**

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	$\beta$	t	p	F	Model (p)	R <sup>2</sup>
Benlik saygısı	Sabit	7.072	12.390	.000	12.241	.001	.176
	Yeme bağımlılığı	-.030	-3.499	.001			

\*p<0.01

Tablo 35'de görüldüğü gibi; yeme bağımlılığı ile benlik saygısı arasındaki ilişki belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=12.241; p=0.01 <0.01). Benlik saygısı düzeyinin belirleyicisi olarak yeme bağımlılığı değişkenleri ile ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu görülmüştür (R<sup>2</sup>=0.176). Bireylerin yeme bağımlılığı düzeyi benlik saygısı düzeyini azaltmaktadır (β=-.030).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde otuz altıncı olarak “bireylerin internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların bireylerin yeme bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların üzerinde nasıl bir etkisi vardır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

**Tablo 36: Bireylerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Yeme Bağımlılığı Üzerine Etkisinin İncelenmesi**

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model (p)	R <sup>2</sup>
Yeme bağımlılığı	Sabit	26.045	19.045	.000	57.636	.000	.362
	İnternet bağımlılığı	1.735	7.592	.000			

\*p<0.01

Tablo 36'da görüldüğü gibi; internet bağımlılığı ile yeme bağımlılığı arasındaki ilişki belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=57.636; p=0.01 <0.01). Yeme bağımlılığı düzeyinin belirleyicisi olarak internet bağımlılığı değişkenleri ile ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu görülmüştür (R<sup>2</sup>=0.362). Bireylerin internet bağımlılığı düzeyi yeme bağımlılığı düzeyini arttırmaktadır (β=1.735).

## SONUÇ VE ÖNERİLER

### SONUÇ

İnternet bağımlılığı bu grupta internet bağımlılığı ölçeğinden aldığı puan ortalaması  $34.97 \pm 14.64$  oranında saptandı. Bireylerde İnternet bağımlılığı düzeyi artıkça yeme bağımlılığı daha fazla olduğu ve benlik saygısı puanları daha düşük olduğu saptanmıştır.

Bu çalışmada cinsiyet değişkeni internet bağımlılığı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Çıkan bu bulgular, bu konuda daha önce yapılmış araştırmaları destekler niteliktedir. Doğan vd. Ortaöğretim son sınıfta(12. Sınıf) öğrenim gören öğrencilerde yaptığı çalışmada internetin aşın kullanım boyutunda kızlar ve erkeklerin puan ortalamalarında bir fark bulamamışlardır.<sup>188</sup> Koyuncu, Eskişehir ilinin Sivrihisar ilçesinde 1157 lise öğrencisinde yaptığı çalışmada cinsiyet değişkeninin internet bağımlılığı düzeyini yordamadığı tespit etmiştir.<sup>189</sup> Lise öğrencileriyle yapılan benzer çalışmalarda da cinsiyet değişkeninin internet bağımlılığında aldığı puanlarla ilişkili olmadığı bulgulanmıştır.<sup>190 191 192 193</sup> Ancak yapılmış birçok çalışmalarda erkek öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyleri, kız öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyinden yüksek olduğu saptanmıştır.<sup>194 195 196 197</sup>

Bireylerin kaçınıcı sınıfta okudukları ile bireylerin internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireylerin okuduğu sınıf arttıkça bireylerin internet bağımlılıklarının da artmakta olduğu görülmüştür. Ayrıca bireylerin okuduğu sınıf arttıkça daha fazla online kalma isteklerinin de artmakta olduğu görülmüştür. Benzer sonuçlara ulaşan çalışmada, 9. Sınıf seviyesinde problemlerli internet kullanımı %7,0 iken, 10. Sınıf seviyesinde %10,2, 11. Sınıf seviyesinde %12,7 olduğu saptanmıştır. İnternet bağımlılığı ile sınıf düzeyi arasında pozitif korelasyon olduğunu yani sınıf düzeyi arttıkça internet

<sup>188</sup> Doğan, vd., a.g.e. s.111.

<sup>189</sup> Koyuncu, a.g.e. s.999.

<sup>190</sup> Şahin, a.g.e. s.40.

<sup>191</sup> Hüseyin Çalışgan, İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Ve Siber Zorbalık, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul, 2013,s.21-39 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>192</sup> Ergin Dikme, Meslek Lisesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılıklarının Çeşitli Değişkenler Bağlamında İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul, 2014,s.75. (**Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>193</sup> Pınar Eftekin, Ergenlik Dönemindeki Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Ve Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erciyes Üniversitesi, Kayseri, 2015, s.55 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>194</sup> Li M, Deng Y, Ren Y, Guo S, He X. Obesity status of middle school students in xiangtan and its relationship with internet addiction. Obesity (Silver Spring). 2014; 22(2): 482-487, s.484.

<sup>195</sup> Günüş, a.g.e. s.64.

<sup>196</sup> Yılmaz vd. a.g.e. s.138.

<sup>197</sup> Esen, a.g.e. s.74.

bağımlılığı düzeyi de arttığını bulgulamıştır.<sup>198</sup> Farklı araştırmalarda ortaöğretim kademesindeki sınıflar arasında bağımlılık durumları incelenmiş, anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu farklılık 9. Sınıf öğrencilerin lehine olup sınıf düzeyi ile internet bağımlılığı negatif korelasyon söz konusu iken bu çalışma da internet bağımlılığı düzeyi ile sınıf düzeyi arasında pozitif bir korelasyon vardır.<sup>199 200</sup> Çetinkaya'nın çalışmasında 6.,7. ve 8. Sınıf öğrencilerinde internet bağımlılığı düzeyi 7. Sınıf öğrencilerde diğer gruplara göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Yapılan bu benzer araştırma sonuçlarına göre internet bağımlılığının sınıf düzeyine göre değiştiğine dair bir kesinlik bulunmamaktadır.<sup>201</sup> Lise öğrencilerinde yapılan çalışmada bireyin kaçınıcı sınıfta olduğu ile internet bağımlılığı düzeyi arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır.<sup>202</sup> Benzer çalışmalarda da sınıf düzeyi ile internet bağımlılığı düzeyi arasında ilişki saptanmamıştır. Gürcan, Problemlerli İnternet Kullanım Ölçeğini lise öğrencileri üzerinde uygulamış, internet kullanım düzeylerinin sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediğini bulmuştur.<sup>203 204 205</sup>

Bireylerin yaşları ile internet bağımlılığı düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Ancak bireylerin yaşları ile bireylerin daha fazla online kalma isteği alt ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireylerin yaşları arttıkça bireylerin daha fazla online kalma isteklerinin de artmakta olduğu görülmüştür. Sonkur ve Şahin, çalışmasında yaş değişkeni ile internet bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.<sup>206 207</sup> Çam, 13-18 yaş aralığındaki ortaöğretimde öğrenim gören öğrencilerde yaptığı çalışmada 15-16 yaş grubunun internet bağımlılık düzeyi diğer yaş gruplarından anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır.<sup>208</sup> 14-18 yaş aralığındaki meslek liselerinde öğrenim gören öğrencilerde yapılan çalışmada internet bağımlılığı düzeyi 18 yaşında olanların lehine olup, 14 yaşındakilere göre daha yüksek çıkmıştır.<sup>209</sup>

<sup>198</sup> Yunis Makas, Lise Öğrenimi Gören Gençlerin İnternet Kullanımının Psikososyal Durum ile ilişkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beykent Üniversitesi, İstanbul,2008, s.123. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>199</sup> Yılmaz vd. a.g.e. s.138.

<sup>200</sup> Günüç. a.ge. s.65.

<sup>201</sup> Çetinkaya, a.g.e. s.102.

<sup>202</sup> Sümeyye Derin, Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Ve Özel İyi Oluş, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2013, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>203</sup> Neslihan Gürcan, Ergenlerin Problemlerli İnternet Kullanımları İle Uyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2010, S.51 (**Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>204</sup> Şahin, a.g.e., s.41.

<sup>205</sup> Özer, a.g.e., s.63.

<sup>206</sup> Ali Sonkur, İnternet Bağımlılığının Depresyon, Tepki Biçimleri, Düşünce Baskılama, Endişe Ve Üst Bilişle İlişkisi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van, 2014, s.47. (**Yayımlanmamış yüksek Lisans Tezi**)

<sup>207</sup> Şahin, a.g.e., s.41.

<sup>208</sup> Çam, a.g.e., s.32.

<sup>209</sup> Dikme, a.g.e., s.80-81.



İnternet bağımlılığı, kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk ölçeklerinde algıladıkları okul başarı düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Eğitim fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada okul başarı düzeyi internet bağımlılığını yordayan bir değişken olmayıp aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı bulmuşlardır.<sup>210</sup> Ancak yapılan birçok çalışmada okul başarısının düzeyi ile internet bağımlılığı arasında istatistiksel farklılık saptanmıştır. Ortaöğretim öğrencileriyle yapılan çalışmada not ortalaması 1,99 ve altı ile 2,00-2,99 olan öğrencilerin internet bağımlılık düzeyi not ortalaması 4,50-5,00 olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.<sup>211</sup> Bir diğer çalışmada ortaöğretimde öğrenim gören öğrencilerin akademik başarı düzeyi düştükçe bireylerin internet bağımlılık düzeyi arttığı bulgulanmıştır.<sup>212</sup> <sup>213</sup>Çetinkaya, ilköğretim okullarında 6. 7. ve 8. sınıfta okuyan 476 öğrenciden oluşan örneklem grubunda edindiği verilerde akademik başarı ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde korelasyon olduğunu saptamıştır.<sup>214</sup>

Bireylerin algıladıkları okul başarı düzeyleri arasında benlik saygısı ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Okul başarı düzeyi kötü olan bireylerin diğer bireylere oranla benlik saygısı düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır. Algılanan okul başarısı arttıkça ergenlerin benlik saygısı düzeyi artmaktadır. Kahrıman ve Polat çalışmalarında derslerde söz alan ergenlerin, derslerde söz almayan ergenlere göre benlik saygısı yüksek olduğu saptanmıştır.<sup>215</sup> Yılmaz, çalışmasında akademik başarı düzeyi ile benlik saygısı düzeyi arasında pozitif korelasyon olduğunu bulgulanmıştır. Akademik başarı arttıkça bireyin benlik saygısı da artmaktadır.<sup>216</sup> Bu konuda yapılan çalışmada öğrencilerin benlik saygısı puan ortalamaları ile akademik başarı puan ortalamaları arası korelasyondan elde ettiği

---

<sup>210</sup> İbrahim Kır ve Şeyda Sulak, Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 2014, 13.51 (150-167), s.159.

<sup>211</sup> Esen, a.g.e. s.74-75.

<sup>212</sup> Derin, a.g.e. s.78.

<sup>213</sup> Suzan Lema GENÇER, Ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılık durumlarının internet kullanım profilleri ve demografik özelliklere göre farklılıklarının incelenmesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta, 2011, s. 39.(**Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>214</sup> Çetinkaya, a.g.e. s.101.

<sup>215</sup> İknur Kahrıman Ve Sevinç Polat, Adölesanlarda Aileden Ve Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek Ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 2003, 6.2: 13-24.s.18.

<sup>216</sup> Ebru Yılmaz, Benlik Saygısı, Kontrol Odağı Ve Öğrenme Stillерinin Akademik Başarıya Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma, Savunma Bilimleri Enstitüsü, Kara Harp Okulu, Ankara,2011, s.81. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

sonuca göre benlik saygısı puan ortalaması ile akademik başarı puan ortalaması arasında negatif ilişki olduğu saptanmıştır.<sup>217</sup>

Bireylerin algıladıkları aile gelir düzeyleri ile internet bağımlılığı düzeyi açısından anlamlı fark bulunmamaktadır. Ancak algıladıkları aile geliri orta ve alt düzeyde olan bireylerin ailesinin geliri iyi ve üzeri bireylere oranla sosyal ilişkilerde yaşanan olumsuzluk durumlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu çalışmayı destekler nitelikte olan ailenin gelir düzeyinin internet bağımlılığı düzeyini yordamadığını bulgulayan çalışmalar mevcuttur.<sup>218 219</sup> Eftekin, çalışmasında bireyin ailesinin gelir düzeyini orta olarak belirten grubun internet bağımlılık puanı diğer gruplara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.<sup>220</sup> Çam, ortaöğretimde eğitime devam eden öğrencilerle yaptığı çalışmada yüksek ekonomik düzeye sahip olduğunu belirten öğrencilerin internet bağımlılık düzeyi, orta ekonomik düzeye sahip olduğunu belirten öğrencilere göre daha yüksek olduğunu saptamıştır.<sup>221</sup> Farklı çalışmalarda ise bireyin ailesinin gelir düzeyi ile internet bağımlılığı arasında pozitif korelasyon vardır.<sup>222 223 224</sup>

Bireylerin kendilerine ait bir bilgisayarının olup olmamasına göre gruplar arasında internet bağımlılığı ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. İnternet bağımlılığı alt ölçekleri olan kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk yaşama düzeyleri ile kendine ait bilgisayar olan bireylerin kendine ait bilgisayar olmayan bireylere oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Alan yazında konuya ilişkin çalışmalarda benzer sonuçlara ulaşılmış olup, evde veya kendine ait bilgisayar olanların internet bağımlılığı olmayanlara göre daha yüksek olduğunu saptamıştır.<sup>225 226 227</sup> İnternet bağımlılığı düzeyi ile kendine ait bilgisayar olup olmaması durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını saptayan çalışmalar da mevcuttur.<sup>228 229</sup>

<sup>217</sup> Ebru SUNER, Farklı Liselerdeki Ergenlerin Benlik Saygısı, Akademik Başarı Ve Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2000, s.75. (**Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>218</sup> Nergiz Önay, Ergenlerde İnternet Bağımlılığı Yordayıcıları Olarak Ana Baba Tutumları, İletişim Becerisi Ve Yalnızlık Algısı, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Arel Üniversitesi, İstanbul, 2014, s.100. (**Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>219</sup> Gençer, a.g.e., s.43.

<sup>220</sup> Eftekin, a.g.e. s.78.

<sup>221</sup> Çam, a.g.e. s.38.

<sup>222</sup> Mehmet Şahin, İlköğretim Okulu Öğrencilerindeki İnternet Bağımlılığı, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul, 2011, s.57. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)

<sup>223</sup> Sonkur, a.g.e. s.47.

<sup>224</sup> Alaçam, a.g.e. s.52-53.

<sup>225</sup> Dikme, a.g.e. s.128.

<sup>226</sup> Şahin, a.g.e. s.58.

<sup>227</sup> Kır ve Sulak, a.g.e. s.161.

<sup>228</sup> Cengizhan, a.g.e. s.93.

Bireylerin günlük ortalama kaç saat internette girdikleri ile bireylerin internet bağımlılığı, kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireylerin günlük ortalama internet süresi arttıkça bireylerin internet bağımlılığı, kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk düzeylerinin de artmakta olduğu görülmüştür. Kısaca interneti daha sık kullananların bağımlı olma riski artış göstermiştir diyebiliriz. Benzer araştırmalar incelendiğinde, öğrencilerin bilgisayar bağımlılık eğilimlerinde bilgisayarı günlük kullanma sürelerine göre anlamlı farklılık vardır. İnternet kullanma süresi arttıkça bireylerin internet bağımlılığı düzeyi de artmaktadır.<sup>230 231 232 233 234 235</sup> İnterneti kullanım süresini internet bağımlılığı ölçeğinin bir yordayıcısı olarak görmek mümkündür.

Bireylerin sigara kullanıp kullanmadıklarına göre gruplar arasında internet bağımlılığı ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmamaktadır. Yılmaz ve ark. Üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, öğrencilerin sigara kullanıp kullanmama durumu ile internet bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.<sup>236</sup> Ancak yapılan birçok çalışmada sigara kullanan bireylerin kullanmayan bireylere göre internet bağımlılık düzeyi anlamlı şekilde yüksek çıkmıştır.<sup>237 238 239 240</sup>

Bireylerin alkol hiç kullanıp kullanmadıklarına göre gruplar arasında internet bağımlılığı ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Alkol tüketmiş olan bireylerin alkol tüketmemiş olan bireylere oranla internet bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. İnternet bağımlılığı alt ölçekleri olan kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk yaşama düzeyleri ile alkol tükettiğini belirten bireylerin alkol tüketmeyen bireylere oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu çalışmayı destekleyen bulgularda da alkol tüketen bireylerin internet bağımlılığı düzeyi tüketmeyenlere göre daha yüksek olduğu ortaya

---

<sup>229</sup> Gökçearsan ve Günbatır, a.g.e. s.19.

<sup>230</sup> Kır ve Sulak, a.g.e. s.160.

<sup>231</sup> Özer, a.g.e. s.65.

<sup>232</sup> Yılmaz vd. a.g.e. s.138.

<sup>233</sup> Günüş, a.g.e. s.72.

<sup>234</sup> Gökçearsan ve Günbatır, a.g.e. s.20.

<sup>235</sup> Mehmet Şahin, A.g.e. s.60.

<sup>236</sup> Fatma G. K. Yılmaz, vd, Prediction of Internet Addiction of University Students Based on Various Variables. World Journal on Educational Technology,2014 6(1), 75-87, s78-85.

<sup>237</sup> Çam, a.g.e. s.42-43.

<sup>238</sup> Alaçam a.g.e. s.48

<sup>239</sup> Selami Tanrıverdi, Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı İle Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van,2012, s.61.(**Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>240</sup> Doğan a.g.e. s.88..

çıkıştır.<sup>241</sup> <sup>242</sup> <sup>243</sup> Doğan yaptığı çalışmada alkol tüketiminin internet bağımlılığı düzeyini yordamadığı bulgulamışlardır. <sup>244</sup>

Bireylerin beden kitle endeksleri ile internet bağımlılığı, kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ölçeklerinde anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Ancak bireylerin beden kitle endeksi değerleri arasında internet bağımlılığı ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Normal kilolu olan bireylerin diğer bireylere oranla internet bağımlılığı düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır. İnternet bağımlılığı alt ölçekleri olan kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk yaşama düzeyleri ile bireylerin beden kitle endeksi değerleri normal kilolu olan bireylerin diğer bireylere oranla daha düşük olduğu saptanmıştır. Koyuncu çalışmasında internet bağımlılığı düzeyi obez ve fazla kilolu öğrencilerin obez ve fazla kilolu olmayan öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ve lojistik regresyon analizinde obezitenin internet bağımlılığı için önemli bir risk faktörü olduğunu bulmuştur.<sup>245</sup> Yapılan bir başka araştırma sonuçlarında obezite ve fazla kilolu olan öğrencilerde İBDÖ puanının obez ve fazla kilolu olmayan öğrencilere göre daha yüksek saptanmıştır.<sup>246</sup> Yapılan bir çalışmada da internet bağımlılığı olan öğrencilerde obezite oluşma olasılığı, internet bağımlılığı olmayan öğrencilerin 1,84 katı fazla olduğu saptanmıştır.<sup>247</sup> COSİ-TR 2013 ön raporunda bilgisayar oyunu oynamak her iki çocuktan birinin günlük aktivitesidir. Ayrıca TV izlemek de çocukların günlük aktivitesi arasında önemli bir yere sahiptir.<sup>248</sup> Bir diğer çalışmada araştırma grubunda televizyon veya bilgisayar karşısında 4 saat ve üzerinde vakit geçiren çocuklarda obezite görülme sıklığı anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. TV ve bilgisayar başında hareketsiz geçirilen sürenin artması obezite için bir risk faktörüdür.<sup>249</sup> Orta Öğretimde öğrenim gören öğrencilerde yapılan çalışmada internet bağımlılığı ile obezite arasında önemli bir ilişki bulunmamıştır.<sup>250</sup> Bu çalışmada internet bağımlılığı düzeyi ile obezite arasındaki ilişkiyi etkileyecek sınırlamalar vardır. Özellikle çalışmanın kesitsel tipte olmasından dolayı internet bağımlılığı ve obezite arasındaki neden sonuç ilişkisi tam olarak doğrulanamayabilir. Bu ilişkileri doğru bir şekilde değerlendirebilmek için

---

<sup>241</sup> Çam, a.g.e. s.49.

<sup>242</sup> Alaçam, a.g.e. s.50

<sup>243</sup> Yıldız. a.g.e. s.65.

<sup>244</sup> Doğan a.g.e. s.88.

<sup>245</sup> Koyuncu, a.g.e. s.1000.

<sup>246</sup> Yıldız, a.g.e. s.7072.

<sup>247</sup> Chin-Chung TSAI and Sunny SJ LIN, Internet addiction of adolescents in Taiwan: An interview study. *Cyber Psychology & Behavior*, 2003, 6.6: 649-652. S.650-651.

<sup>248</sup> T.C. Sağlık Bakanlığı, T.C. Milli Eğitim Bakanlığı, Hacettepe Üniversitesi. Çocukluk Çağı Obezite Çalışması (COSİ – TR) Ön Rapor, Aralık, 2013.

<sup>249</sup> Öztora, a.g.e. s.12-13.

<sup>250</sup> Çam, a.g.e. s.52.

nesnel ölçütler ve olguların benzer özelliklerinden yola çıkarak; sebebini, yayılışını vb. nedenlerini araştıran çalışmaların yapılması gerekmektedir.

Bireylerin beden kitle endeksi değerleri arasında benlik saygısı ölçeği puanı açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Alan yazında benzer sonuçlara ulaşan çalışmada benlik saygısı ile bireyin beden kitle endeksi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulgulanmamıştır.<sup>251 252</sup> Deveci ve ark. Obez hasta gruplarında yaptıkları çalışmada benlik saygısıyla obezite arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır.<sup>253</sup> Hamurcu çalışmasında Benlik saygısının BKİ normal olanlara göre, obez olanlarda 1,49 kat ve morbid obez olanlarda 3,31 kat daha düşük olduğunu saptamış. Yapılan birçok çalışmada bireyin beden kitle endeksi arttıkça benlik saygısında düşme olduğu saptanmıştır.<sup>254</sup> Farklı çalışmalarda da fazla kilolu veya obez bireylerin benlik saygısı normal kilolu bireylere göre daha düşük olduğu saptanmıştır.<sup>255</sup> Çalışmamızda beden kitle endeksi ile benlik saygısı arasında istatistiksel olarak ilişkinin olmamasının nedeni olarak; obez tanısı almış bireyler ve obez tanısı almamış bireyler şeklinde deney-kontrol grubunun oluşturulmamış olması düşünülebilir.

Bireylerin algıladıkları aile üyeleriyle olan ilişki durumları arasında benlik saygısı ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Aile üyeleriyle olan ilişkisi çatışmalı olan bireylerin diğer bireylere oranla benlik saygısı düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır. Yapılan araştırmada yüksek benlik saygısının, en yüksek oranda ailesi kendileri ile ilgilenen gençlerde olduğu ve ilgi azaldıkça bu oran azaldığını saptanmıştır. Buna ek olarak düşük benlik saygısı oranının ise ailenin ilgisi azaldıkça arttığını saptanmıştır.<sup>256</sup> Erbil ve arkadaşları çalışmalarında aile ile iyi ilişkileri olan, kararlara katılan, kendilerine ve görüşlerine saygı duyulan, kız-erkek ayrımının olmadığı, aileleriyle her konuda konuşmaktan çekinmeyen ve demokratik ailelere sahip ergenlerde benlik saygısının daha yüksek olduğu saptanmıştır.<sup>257</sup> Yapılan diğer çalışmalarda da bireyin algıladığı aile tutumu ile benlik saygısı ilişkisi olduğu yönündedir. Demokratik tutuma sahip aile ilişkileri bireyin benlik saygısını

---

<sup>251</sup> Can, a.g.e. s.59.

<sup>252</sup> Macar, a.g.e. s.43-46

<sup>253</sup> Öyekçin ve Deveci, a.g.e. s.90.

<sup>254</sup> Hamurcu, a.g.e. s.72.

<sup>255</sup> Değirmenci, a.g.e. s.43.

<sup>256</sup> İshak Özkan, Benlik saygısını etkileyen etkenler. Düşünen Adam, 1994, 7.3: 4-9.

<sup>257</sup> Nülüfer Erbil, vd. Ergenlerin Benlik Saygısına Ailelerinin Tutum Ve Davranışlarının Etkisi. Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 2006, 10.10,s.11.

yükseltirken, otoriter tutuma sahip aile ilişkileri bireyin benlik saygısını düşürmektedir.<sup>258</sup>

Bireylerin spor yapma sıklıklarına arasında benlik saygısı ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Haftada 1-2 ve her gün spor yapan bireylerin diğer bireylere oranla benlik saygısı düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır. 13-20 yaş aralığında spor yapan ve spor yapmayan bireylerin benlik saygısı arasındaki farkı araştırdığı çalışmada spor yapan ve spor yapmayan bireylerin benlik saygısı puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır.<sup>259</sup> Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik değeri düzeyleri arasında farkın anlamlı olmadığını saptamıştır.<sup>260</sup> Farklı bir çalışmada spor yapan ve yapmayan 12-14 yaş arası kız ve erkeklerin benlik saygısı puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar bulunmuştur. Çalışmanın sonucunda spor yapan erkek ve kız öğrencilerin benlik saygısı spor yapmayan kız ve erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır.<sup>261</sup> 12-14 yaş 433 kişiden oluşan spor yapan ve spor yapmayan grupların benlik saygıları düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Spor yapma ile benlik saygısı arasında pozitif anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.<sup>262</sup> Benlik saygısını etkileyen birçok faktör olduğu düşünülürse çıkan sonuçlardaki farklılığı benlik saygısını spor yapmanın sonucu değil de nedeni şeklinde düşünülebilir. Düşük benlik saygısına sahip bireyler, benlik saygılarını arttırmak amacı ile spor yapıyor olması düşünülebilir.

Bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlar ile internet bağımlılığı, kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı ilişkili olduğu görülmektedir. Bir diğer deyişle benlik saygısı düzeyleri arttıkça; internet bağımlılığı, kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk düzeylerin de düşme olduğu görülmektedir. Ayrıca bireylerin internet bağımlısı olup olmamasına göre benlik saygısı açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. İnternet bağımlısı olmayan bireylerin internet bağımlısı olan bireylere oranla benlik saygısı tolerans ve bilinen olumsuz sonuçlarına rağmen kullanımı sürdürmek düzeylerin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ortaöğretim düzeyinde eğitim-öğretime devam eden 385 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada benlik saygısı internet bağımlılığının anlamlı

<sup>258</sup> Yılmazel ve Günay, a.g.e. s.26-27.

<sup>259</sup> Nur Çağlayan, Bireysel Ve Takım Spor Yapanlar İle Spor Yapmayan Bireylerin Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu, 2011, s.31-32.(**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>260</sup> Taşgıt, a.g.e. s.70.

<sup>261</sup> Özşaker, a.g.e. s.103-106.

<sup>262</sup> Gün, a.g.e. s.60.

düzyeyde yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. İnternet bağımlılığı ile benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı bir korelasyon olduğu bulunmuştur.<sup>263</sup> G. Turnalar Kurtaran; genel, meslek ve Anadolu liselerinde öğrenim gören, 650 öğrenci katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada internet bağımlılığını, benlik saygısının negatif yönde yordadığı saptanmış. Bireyin internet bağımlılığı düzeyi artıkça benlik saygısı düşmektedir.<sup>264</sup> Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim görmekte olan 556 öğrenciyi kapsayan çalışmalarında problemli internet kullanımı ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olmadığını saptanmıştır.<sup>265</sup> Reisoğlu ve arkadaşları çalışmalarında 11 üniversitenin eğitim fakültesinde okuyan 2200 öğrenciyeye uyguladıkları anket sonucunda benlik saygısı ile internet bağımlılığı ve alt boyutları düzeyleri arasında çok zayıf ve negatif yönlü bir ilişki belirlenmiştir.<sup>266</sup> Ergenlik döneminde bireylerin benlik saygısını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır; okul başarısı, aile ilişkisi, sosyal çevresiyle uyumu, beden algısı gibi faktörlerden dolayı düşük benlik saygısına sahip bireylerin patolojik internet kullanımında risk grubu olduğu söylenebilir.

Bireylerin internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlar ile yeme bağımlılığı ve alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı ilişkili olduğu görülmektedir. Bir diğer deyişle internet bağımlılığı düzeyleri artıkça; yeme bağımlılığı, planlanandan daha fazla zaman harcamak ya da daha uzun süreli kullanım, elde etmek ya da etkilerinden kurtulmak için fazla zaman, önemli sosyal, işle ilgili ve kişilerarası aktivitelerin azaltılması, yoksunluk belirtileri, madde alınınca azalan düzeylerin de artma olduğu görülmektedir. Bireylerin internet bağımlılığı düzeyleri artıkça; bilinen olumsuz sonuçlarına rağmen kullanımı sürdürmek ve tolerans düzeylerin de düşmekte olduğu görülmektedir. Yeme bağımlısı olan bireylerin yeme bağımlısı olmayan bireylere oranla internet bağımlılığı, kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk düzeylerin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yapılan regresyon analizi sonucunda internet bağımlılığı ile yeme bağımlılığı birbirini yordamaktadır. Bu konuyla ilgili çalışmaya rastlanmamıştır ancak bu ilişkişel durumu nörobilişsel süreçlerle açıklamak mümkündür. Beyin normal koşullarda sabit düzeyde dopamin üretir ve dopamin alıcılarının bir kısmı devreye girer. Ancak madde kullananlarda beyinde dopamin üretimi büyük ölçüde artar ve alıcıların tümü devreye girer. Suiistimal edilen tüm maddeler ve sanallar, dopamin yükleyerek beynin ödül sistemini hedefler. Madde bağımlılığında beyinde salgılanan

---

<sup>263</sup> Özer, a.g.e., s.67.

<sup>264</sup> Kurtaran, a.g.e., s.66.

<sup>265</sup> Çelik ve Odacı, a.g.e.

<sup>266</sup> Reisoğlu, vd. a.g.e., s.157.

dopamin, doğal ödüllerin salgıladığı dopaminden 2 ila 10 kat fazladır. Bu nedenle beynin haz devresi üzerindeki etkisi, yemek yeme gibi doğal ödüllendirici davranışların oluşturduğu etkiyi geride bırakır. Davranışsal bağımlılık olan sanal bağımlılık çok uzun kullanımlarda madde etkisine yaklaşan ödül gücüne ulaşır.<sup>267</sup> İnternet bağımlılığı tanı kriterleri geliştirilirken madde bağımlılığı ölçütleri, patolojik kumar oynama ölçütleri temel alınmış<sup>268</sup> ve yeme bağımlılığı tanı kriterleri de geliştirilirken madde bağımlılığı kriterleri temel alınmış olması<sup>269</sup> yeme bağımlılığı ve internet bağımlılığının benzer nörobilişsel süreçlere sahip olduğu fikrini düşündürülebilir. Bu nedenle internet bağımlılığı ile yeme bağımlılığı arasında çıkan istatistiksel ilişkinin anlamlı çıkma nedeni olarak beyin fonksiyonları olarak değerlendirilebiliriz.

Bireylerin beden kitle endeksleri ile yeme bağımlılığı envanterinin alt ölçeklerinde (planlanandan daha fazla zaman harcamak ya da daha uzun süreli kullanım, elde etmek ya da etkilerinden kurtulmak için fazla zaman, önemli sosyal, işle ilgili ve kişilerarası aktivitelerin azaltılması, bilinen olumsuz sonuçlarına rağmen kullanımı sürdürmek, tolerans, yoksunluk belirtileri, madde alınınca azalan yoksunluk ve klinik olarak anlamlı yetersizliğe ya da bozukluğa neden olan kullanım) anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Fakat bireylerin beden kitle endeksleri ile bireylerin kesmek azaltmak için sürekli istek, boşa çıkan çabalar ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireylerin beden kitle endeksleri arttıkça bireylerin kesmek azaltmak için sürekli istek duyma ve boşa çıkan çabalarında artmakta olduğu görülmüştür. Çelebi, yemeğin doğal bir ödül olmasına rağmen obez ve morbid obez hastalarda bu durumun kontrol edilemeyen yemek tüketimi halini aldığını vurgular. Çalışmasını 18-65 yaş arasında 140 obez hasta üzerinde yapmıştır ve bu hastaların %47,1'inde yeme bağımlılığı olduğu bulgulamıştır.<sup>270</sup> Keser ve ark. Çalışmalarında 10-18 yaş aralığında obez çocuk ve ergen üzerinde yapmıştır ve obez çocuk ve ergenlerde yeme bağımlılığı oranı %71 olarak saptanmıştır.<sup>271</sup> Sevinçer ve ark. Bariatrik cerrahi arayışında olan 171 obez hastaya YFAS uygulayarak yaptıkları çalışmada yeme bağımlılığı oranını %57,8 olarak saptamış ve kesmek, azaltmak için sürekli istek ve boşa çıkan çabalar %79 kriterleri diğer kriterlerden daha yüksek olduğu saptanmıştır.<sup>272</sup> Bir diğer çalışmada tıknırca yeme bozukluğu olan obez hastalarda

<sup>267</sup> Tarhan ve Nurmedov, a.g.e. s.22-28.

<sup>268</sup> Şenormancı vd., a.g.e. s.262.

<sup>269</sup> Çelebi, a.g.e. s.22.

<sup>270</sup> Çelebi, a.g.e. s.50.

<sup>271</sup> Keser, a.g.e. s.221-222

<sup>272</sup> Sevinçer, a.g.e. s.49.



yapılan çalışmada yeme bağımlılığı oranı %41,5 olarak saptanmıştır.<sup>273</sup> Kesitsel tipte tasarlanan bu çalışmada yeme bağımlılığının obezite ile istatistiksel olarak ilişkili çıkmamasıyla diğer çalışmalardan farklılaşmasını özellikle yapılan diğer çalışmaların obez ve morbid obez hastalar üzerinde yapılmış olmasına bağlanabilir. Bu alanda yeme bağımlılığı ve obezite arasındaki ilişkiyi açıklayacak daha kapsamlı çalışmalara ihtiyaç vardır.

Bireylerin yeme bağımlısı olup olmamasına göre benlik saygısı ölçeğinde yeme bağımlısı olup olmaması açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Yeme bağımlısı olmayan bireylerin yeme bağımlısı olan bireylere oranla benlik saygısı düzeylerin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Regresyon analiz sonucuna göre benlik saygısı düzeyleri arttıkça; yeme bağımlılığı, planlanandan daha fazla zaman harcamak ya da daha uzun süreli kullanım, elde etmek ya da etkilerinden kurtulmak için fazla zaman, önemli sosyal, işle ilgili ve kişilerarası aktivitelerin azaltılması, yoksunluk belirtileri, madde alınınca azalan düzeylerin de düşme olduğu görülmektedir. Ayrıca benlik saygısı düzeyleri arttıkça; bilinen olumsuz sonuçlarına rağmen kullanımı sürdürmek ve tolerans düzeylerin de artma olduğu görülmektedir. Bu alanda tıknırca yeme bozukluğu olan obez hastalarda yapılan çalışmada yeme bağımlılığı oranı %41,5 olarak saptanmış ve yeme bağımlısı olan hastaların düşük benlik saygısına sahip olduğu bulgulanmıştır.<sup>274</sup> Bu alanda yapılmış yeterli çalışma bulunamadığından alanyazında karşılaştırma imkanı kısıtlı kalmıştır.

## ÖNERİLER

Öneriler Bu bölümde, elde edilen bulgular ve ulaşılan sonuçlar doğrultusunda başta aileler ile internet kullanıcısı olan gençlere ve okul yöneticilerine, öğretmenlere, araştırmacılara yönelik çeşitli öneriler sunulmuştur;

- Araştırma sonuçlarında bireylerin internet bağımlılığı ölçeğinden aldığı puan ortalaması  $34.97 \pm 14.64$  oranında saptanmış. Bu konuda okul yönetimleri bilgilendirici ve önleyici etki gösterecek kapsamda; okullarda internetin verimli, güvenli ve sağlıklı bir biçimde kullanılmasına ilişkin seminerler yapılabilir.
- İnternet bağımlılığı açısından ergenlere yönelik önleyici müdahalelerin geliştirilmesi önemlidir. Ailelere, internetin sağlıklı ve patolojik kullanımları

<sup>273</sup> Ashley N. Gearhardt, vd. An examination of food addiction in a racially diverse sample of obese patients with binge eating disorder in primary care settings. *Comprehensive psychiatry*, 2013, 54.5: s.5.

<sup>274</sup> Gearhardt vd.,. a.g.e. s.4-5.

hakkında bilgi verilmeli ve ergenlerin internet kullanımına yönelik ailenin kontrolü sağlanarak, ailelerin de önleyici yöntemlere dâhil edilmelidir.

- Benlik saygısı ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki ele alındığında, ergenlerin benlik saygısının geliştirmesi yönünde, okul psikolojik danışmanları tarafından, bireysel ve grup çalışmaları yapılabilir.
- Aileler, internet bağımlılığı konusunda önlem almalı ve çocukların enerjisini daha sağlıklı aktivitelere yönlendirmelidir. Sportif ve sanatsal faaliyetler ergenlerin gelişimine olumlu katkı sağlayabilir
- Aile içinde sevgi, saygı ve hoşgörüye dayalı ilişkiler geliştirilmeli ve çocukların aileleri ile daha fazla zaman geçirmesi sağlanmalıdır.
- Aile ile çocuk arasında internet kuralları oluşturulmalı ve bilgisayarın çocuğun odasında olmasındansa, evdeki ortak kullanım alanlarından birinde bulunmasına özen gösterilmelidir.
- Beslenme alışkanlıklarının aileden kazanıldığı düşünürse ailelerin; şekerden zengin, karbonhidratlı gıdaları tüketimine dikkat etmesi ve sağlıklı beslenme alışkanlığı çocuklarına kazandırmaya özen göstermesi önemli bir husustur.
- Sağlıklı beslenme alışkanlığının kazandırılması için; çocuk yemek öğününün geldiğinin ve yemek yediğinin farkında olmalıdır. Bu nedenle ailelerin ekran karşısında yemek yememe, doğru beslenme alışkanlığı konusunda daha hassas olmalıdır.
- Sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırma kapsamında okul yöneticileri ve okul psikolojik danışmanları bilgilendirici ve önleyici etki gösterecek bir biçimde seminerler yapılabilir.

## KAYNAKÇA

### KİTAPLAR

AYDIN Betül, Çocuk Ve Ergen Psikolojisi, Nobel Akademik Yayımcılık, Ankara, 5. Basım 2015.

BAKANLIĞI, TC Sağlık. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010: Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu, Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü, Ankara, 2014.

CÜCELOĞLU Doğan, Yeniden insan İnsana, Remzi Kitapevi, Yedinci basım. İstanbul, 1997.

CÜCELOĞLU Doğan, İnsan ve Davranışı. Remzi kitapevi, İstanbul, 15. Basım Eylül 2006.

ERDOĞAN İrfan, Medya Sosyolojisi, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir, 2013.

GANDER Mary J. ve GARDINER Harry W., Yayına Hazırlayan: Bekir Onur, Çocuk Ve Ergen Gelişimi, İmge Kitabevi, İstanbul, 1995.

KAĞITÇIBAŞI, Çiğdem ve CEMALCILAR Zeynep, Dünden Bugüne İnsan ve İnsanlar, Evrim Yayınları, İstanbul, 2014.

KÖKSAL Gülden ve ÖZEL Hülya G.. Çocukluk Ve Ergenlik Döneminde Obezite. Birinci Baskı. Klasmat Matbaacılık, Ankara, 2008.

KULAKSIZOĞLU Adnan, Ergenlik Psikolojisi, Remzi Kitapevi, İstanbul, 2004.

ÖGEL Kültegin, İnternet Bağımlılığı, İnternetin Psikolojisini Anlamak Ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul, 2012.

ÖZER Aynur Öztürk, Aile Sağlığı, Adolesan Dönemi Psikososyal Gelişim, Editör: Murat Ünalacak, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir, 2013.

Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010: Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 931, Ankara 2014.

SANTROCK John W., Ergenlik, Çev. ed. Diğem Müge Siyez, Nobel yayın, Ankara, 2012.

TARHAN Nevzat ve NURMEDOV Serdar, Bağımlılık, sanal veya gerçek. Timaş yayınları, İstanbul, 2011.

YAVUZER Haluk, Çocuk Psikolojisi, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1985.

## MAKALELER

AHIOĞLU-LINDBERG E. Nihal, Piaget ve Ergenlikte Bilişsel Gelişim, Kastamonu Eğitim Dergisi, 2011, Cilt:19.1: s.1-10.

AKMAN Mehmet, vd., Adölesanlarda Sağlıklı Beslenme Ve Fiziksel Aktivite Durumu. Nobel Medicus Journal, 2012, cilt:8.1.s.26-27.

AKSOYDAN Emine ve ÇAKIR Nihan, Adölesanların Beslenme Alışkanlıkları, Fiziksel Aktivite Düzeyleri Ve Vücut Kitle İndekslerinin Değerlendirilmesi, Gülhane Tıp Dergisi, 2011, Cilt: 53;4, s.264-270.

ALPCAN Ayşegül ve DURMAZ Şenay Arıkan, Çağımızın Dev Sorunu: Çocukluk Çağı Obezitesi Türk Klinik Ve Laboratuvar Dergisi 2015, 6.1: s.30-38.

ALTUN Mehtap ve KUTLU Yasemin, Ergenlerin Yeme Davranışları İle İlgili Görüşleri: Niteliksel Çalışma, Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi, 2015, Cilt:23.3: s.174-184.

ARISOY Özden, İnternet Bağımlılığı Ve Tedavisi, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 2009, 1; s.55-67.

ASLAN Dilek ve YEŞİLDAL Nuray, Halk Sağlığı Bakış Açısıyla Adölesanlarda Beslenme, Sürekli Tıp Eğitim Dergisi, 2003, Cilt12; 10 s.387-388.

BALAT Gülden Uyanık ve AKMAN Berrin, Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2004, 14.2: s.175-183.

BATIGÜN Ayşegül Durak ve HASTA Derya, İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler, Türk Psikoloji Dergisi, 2011, 26.67: 1, s.215-216.

BEYAZYÜREK Mansur ve ŞATIR Tulga Tolun, Madde kullanım bozuklukları. Psikiyatri Dünyası, 2000, 4.2: 50-56. s.51-52.

CENGİZHAN Cahit, Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımında yeni bir boyut: internet bağımlılığı, M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 2005, Sayı 22, s.83-98.

CEYHAN Esra, Ergen Ruh Sağlığı Açısından Bir Risk Faktörü: İnternet Bağımlılığı, Çocuk Ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 2008, 15.2: s.109-116.

DİLEK Hasan ve AKSOY Ayşe B. , Ergenlerin Benlik Saygısı İle Anne-Babalarının Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 2013, 14,3. s.95-109.

DİŞÇİGİL Güzel, Günümüzün Çocukluk Ve Adölesan Çağı Epidemisi: Obezite. Türkiye Aile Hekimliği Dergisi, 2007, 11.2: s.92-96.

DOĞAN Hüseyin, vd., Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanımının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Kazım Karabekir Eğitim Fakóltesi Dergisi, 2008, 18: s.106-124.

ERBİL Nülüfer, vd. Ergenlerin Benlik Saygısına Ailelerinin Tutum Ve Davranışlarının Etkisi. Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 2006, 3;10, s.7-15.

GEARHARDT Ashley N., vd. An examination of food addiction in a racially diverse sample of obese patients with binge eating disorder in primary care settings. Comprehensive psychiatry, 2013, 54.5: s.657-663.

GEARHARDT, A. N., CORBİN, W. R., and BROWNELL, K. D., Preliminary validation of the Yale food addiction scale. Appetite, 2009, 52(2), s.430-436.

GÖKÇEARSLAN Şahin ve GÜNBATAR Mustafa S., Ortaöğrenim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama, Eğitim Teknolojisi Kuram Ve Uygulama. 2012, 2.2: s.10–24.

GÖNÜL Ali Saffet, Patolojik İnternet Kullanımı, Yeni Symposium, 2002, 40 (3): s.105-110.

IŞIKLAR Abdullah, Ergenlerde Yaşam Kalitesi Ve Benlik Saygısı Düzeyinin Cinsiyet Ve Obezite Değişkenleri Açısından İncelenmesi, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2012, Cilt: 22: 2, s.84-92.

İshak Özkan, Benlik saygısını etkileyen etkenler. Düşünen Adam, 1994, 7.3: s.4-9.

KAHRIMAN İlknur ve POLAT Sevinç, Adölesanlarda Aileden Ve Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek Ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 2003, 6.2: s.13-24.

KARADAMAR Meltem vd., Ergenlerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi, Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi , 2014, 17.3, s.131-139.

KESER Alev , vd, A new insight into food addiction in childhood obesity. The Turkish journal of pediatrics, 2015, 57: s.219-224.

KIR İbrahim ve SULAK Şeyda, Eğitim Fakóltesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 2014, 13.51 s.150-167.

KIRIK Ali Murat, Aile ve Çocuk İlişkinde İnternetin Yeri: Nitel Bir Araştırma, Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 2014, Cilt:3 Sayı:1,s.337-347.

KOYUNCU Tuğçe, vd., Assessment of internet addiction and loneliness in secondary and high school students.JPMA. The Journal of the Pakistan Medical Association, 2014, 64.9: s.998-1002.

KÜEY Ayça Gürdal, Yeme Bozuklukları, Adolesan Sağlığı Sempozyum Dizisi No:63 Mart 2008; s.81-83.

Lİ M, DENG Y, REN Y, GUO S, HE X. Obesity status of middle school students in xiangtan and its relationship with internet addiction. Obesity (Silver Spring). 2014; 22(2): s.482-487.

MANER Fulya, Yeme Bozuklukları, Psikiyatri Dünyası, 2001, 5.4: s.130-139

ÖYEKÇİN Demet Güleç ve DEVECI Artuner, Yeme Bağımlılığının Etyolojisi.Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 2012, cilt: 4.2,s.138-153.

ÖZTORA Serdar vd. İlköğretim Çağındaki Çocuklarda Obezite Prevalansının Belirlenmesi Ve Risk Faktörlerinin Araştırılması. Bakırköy Tıp Dergisi, 2006, Cilt:2.1: s.11-14.

REİSOĞLU İlnur, vd., Öğretmen Adaylarının Özsaygı Ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Problemlı İnternet Kullanımıyla İlişkisi, Eğitim ve Bilim Dergisi, 2013, Cilt:38.170.s.157-159.

SEVİNÇER Güzin M., vd, Psychometric properties of the Turkish version of the Yale Food Addiction Scale among bariatric surgery patients. Anatolian Journal of Psychiatry, 2015, 16: s.44-53.

SÜZEK Hüseyin vd., Muğla'da Yaşayan 6-15 Yaş Okul Çocuklarında Kilo Fazlalığı Ve Obezite Prevalansı, Türk Biyokimya Dergisi, 2005, Cilt:30.4: s.290-295.

ŞAHİN Cengiz ve KORKMAZ Özgen Selçuk, İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması. Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi, 2011 Sayı 32,s.101-115.

ŞENORMANCI Ömer vd. İnternet Bağımlılığı Ve Bilişsel Davranışçı Terapisi. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 2010, 11: s.261-268.

TANRIVERDİ Derya vd., Lise Öğrencilerinin Yeme Tutumları, Yeme Davranışları Ve Benlik Saygılarının İncelenmesi, Gaziantep Tıp Dergisi, 2011, 17.1: s.33-39.

TSAI Chin-Chung and LIN Sunny SJ, Internet addiction of adolescents in Taiwan: An interview study. Cyber Psychology & Behavior, 2003, 6.6: s.649-652.

TÜRK Meral, vd., Kentsel Bölgede Lise Birinci Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. Genel Tıp Dergisi. 2007, 17.2: s.81-7.

TÜZÜN Ümran, Gelişen İletişim Araçlarının Çocuk Ve Gençlerin Etkileşimi Üzerine Etkisi, Düşünen Adam: Psikiyatri Ve Nörolojik Bilimler Dergisi, 2002, 15,8: s.46-50.

YALÇIN Cemal, Sosyolojik bir bakış açısıyla internet, Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2003, 27.1: s. 77-89.

YAVUZ Cavit Işık, Şişmanlık, Fazla Kiloluluk ve Çevre". Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi.2014. Cilt:23:4. s.155-163.

YILMAZ Eray vd., Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi: Balıkesir İli Örneği". Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 2014, Cilt:4.1.s.134-144.

YILMAZ Fatma G. K., vd, Prediction of Internet Addiction of University Students Based on Various Variables. World Journal on Educational Technology,2014 6(1), s.75-87.

YILMAZEL Gülay ve GÜNAY Osman, Çorum İli Kargı İlçesinde Öğrenim Gören 12-17 Yaş Arasındaki Öğrencilerde Özsaygı Ve Depresyon, Sağlık Bilimleri Dergisi, 2012, 21.1: s.20-9.

## TEZLER

AKARCA Nihal, Diyarbakır İl Merkezindeki Adolesan Öğrencilerde Obezite Sıklığı, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Dicle Üniversitesi, Diyarbakır,2010. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)

AKYÜZ Züleyha, Gençlerde Benlik Saygısı Ve Tanrı Tasavvuru, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2010. ( **Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

ASLAN Eda, Mersin Üniversitesi Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığının Değerlendirilmesi, Tıp Fakültesi, Mersin Üniversitesi, Mersin, 2010. (**Tıpta Uzmanlık Tezi**)

AYVALI Meşale, İlköğretim 4. Ve 5. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı İle Sosyal Uyum Düzeyi İlişkisi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, On dokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun, 2012. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

BİÇER Uğur, Sosyal Beceri Eğitiminin Ortaokul Öğrencilerindeki İnternet Bağımlılığı Düzeyine Etkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi, Adana,2014. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

CAN Nebibe, Çorlu Merkezdeki İlköğretim Çağındaki Çocuklarda Obezite Görülme Sıklığı, Risk Faktörleri Ve Benlik Saygısı, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Trakya Üniversitesi, Edirne, 2011. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

ÇAĞLAYAN Nur, Bireysel Ve Takım Sporu Yapanlar İle Spor Yapmayan Bireylerin Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu, 2011. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

ÇALIŞGAN Hüseyin, İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Ve Siber Zorbalık, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul, 2013. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

ÇAM Hasan Hüseyin, Adölesanlarda İnternet Bağımlılığı Prevalansı İle Psikopatolojik Semptomlar Ve Obezite Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas, 2014. **(Doktora Tezi)**

ÇELEBİ Cengiz, Obezite Hastalarında Yeme Bağımlılığı, Psikopatoloji Ve Kişilik Özelliklerinin Değerlendirilmesi, Tıp Fakültesi, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2015. **(Tıpta Uzmanlık Tezi)**

ÇELİK Sultan, Öğretmen Tutumları İle İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişki, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2011. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

ÇETİNKAYA Musa, İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2013. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

DEĞİRMENCI Taner, Obez Erişkinlerde Benlik Saygısı, Yaşam Kalitesi, Yeme Tutumu, Depresyon Ve Anksiyete, Tıp Fakültesi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli, 2006. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

DERİN Sümeyye, Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Ve Öznel İyi Oluş, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2013. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

DİKME Ergin, Meslek Lisesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılıklarının Çeşitli Değişkenler Bağlamında İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul, 2014. **(Yüksek Lisans Tezi)**

DOĞAN Ayten, İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2013. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

DÖNER Ceren, İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığının farklı değişkenlere göre incelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2011. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

EFTEKİN Pınar, Ergenlik Dönemindeki Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Ve Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erciyes Üniversitesi, Kayseri, 2015. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

EKER Engin, 2005 Yılında İstanbul Ortaöğretim Kurumlarında Eğitim Gören Ergenlerin Yeme Tutumlarının Değerlendirilmesi Ve Kendine Zarar Verme İle İntihar Davranışları Bakımından Karşılaştırılması, Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul Üniversitesi, İstanbul, 2006. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**



EREN M. Ömer, Batman İl Merkezinde Sosyo - Ekonomik Düzeyleri Farklı Olan 14-18 Yaş Arası Lise Öğrencilerinin Obezite Durumlarının Değerlendirilmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van, 2012. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

ERTEKİN Banu A., Yeme Bozukluğu Hastalarında Aile Ortamının Ve Aile İşlevselliğinin Değerlendirilmesi, Tıp Fakültesi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul,2010. **(Tıpta Uzmanlık Tezi)**

ESEN Erol, Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psikososyal Değişkenlerin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2010. **(Yüksek Lisans Tezi)**

GENÇER Suzan Lema, Ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılık durumlarının internet kullanım profilleri ve demografik özelliklere göre farklılıklarının incelenmesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta, 2011. **(Yüksek Lisans Tezi)**

GÜLER İlyas, Televizyon Bağımlılığından İnternette Video İzleme Bağımlılığına Geçiş, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Fırat Üniversitesi, Elazığ, 2012. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

GÜN Ebru, Spor Yapanlarda Ve Spor Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi, Adana, 2006. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

GÜNÜÇ Selim, İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi Ve Bazı Demografik Değişkenler İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van, 2009. **(Yüksek Lisans Tezi)**

GÜRCAN Neslihan, Ergenlerin Problemleri İnternet Kullanımları İle Uyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2010. **(Yüksek Lisans Tezi)**

HAMURCU Pınar, Obez Bireylerde Benlik Saygısı Ve Beden Algısının Değerlendirilmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul, 2014. **(Yüksek Lisans Tezi)**

IŞIK Umur, Medya Bağımlılığı Teorisi Doğrultusunda İnternet Kullanımının Etkileri Ve İnternet Bağımlılığı, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2007. **(Doktora Tezi)**

İNAN Ahmet, İlköğretim II. Kademe Ve Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Atatürk Üniversitesi, Erzurum, 2010. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

İŞLEROĞLU Selin, Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Benlik Saygısı, Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ve Duyguları İfade Etme Eğilimine Göre Yordanması, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ege Üniversitesi, 2012. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

KADIOĞLU Merve, Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumu Ve Öz-Etkililik, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2009. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

KARACA Mehmet, Sosyolojik Bir Olgular Olarak İnternet Gençliği; Elazığ Örneği, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Fırat Üniversitesi, Elazığ, 2007. **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**

KORKMAZ Abdurrahman, Kocaeli İli Gebze İlçesindeki İlköğretim II. Basamak (6-7-8. Sınıflar) Öğrencilerinde Obezite Sıklığı Ve Beslenme Davranışları, Sosyal Bilimler Enstitüsü Selçuk Üniversitesi, Konya, 2008. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

KURTARAN Gülmisal Turnalar, İnternet Bağımlılığını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin Üniversitesi, Mersin, 2008. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans)**

KURTYILMAZ Yıldız, Üniversite Öğrencilerinin İlişkisel Saldırganlık İle Benlik Saygısı, Sosyal Bağlılık Ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir, 2011. **(Doktora Tezi)**

MACAR Ferdican, Genç Ergenlerde Obezite, Akran Zorbaları Ve Algılanan Sosyal Desteğin Benlik Saygısıyla İlişkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Haliç Üniversitesi, 2013. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

MAKAS Yunis, Lise Öğrenimi Gören Gençlerin İnternet Kullanımının Psikososyal Durum ile İlişkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beykent Üniversitesi, İstanbul, 2008. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

ÖNAY Nergiz, Ergenlerde İnternet Bağımlılığı Yordayıcıları Olarak Ana Baba Tutumları, İletişim Becerisi Ve Yalnızlık Algısı, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Arel Üniversitesi, İstanbul, 2014. **(Yüksek Lisans Tezi)**.

ÖZER Şükrü, Problemler İnternet Kullanımının Benlik Saygısı Ve Öznel İyi Oluş İle Açıklanabilirliği, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon, 2013. **(Yüksek Lisans Tezi)**

ÖZMEN Ferihan, Algılanan Aile İçi İletişim Biçimlerinin Ergenlerin Benlik Saygısına Etkisi Ve Bir Uygulama Örneği, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir, 2007. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

ÖZŞAKER Murat, 12-14 Yaş Çocukların Motorsal Performans Ve Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ege Üniversitesi, İzmir, 2008. **(Doktora Tezi)**

PİŞKİN Metin, Self-esteem and locus of control of secondary school children both in England and Turkey. University of Leicester, Faculty of Education & Continuing Studies. 1996. **(Yayınlanmamış Doktora Tezi)**

POLAT Seher Güven, Obezitenin Temel Boyutları, Diyarbakır'da Obezite Ve Obeziteye Karşı Alınması Gereken Önlemler, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beykent Üniversitesi, İstanbul, 2014. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

SARI Cemil, Ergenlerin Psikolojik Belirti Düzeyleri Ve Uyumlarını Yordayan Bazı Değişkenler, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2008. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

SONKUR Ali, İnternet Bağımlılığının Depresyon, Tepki Biçimleri, Düşünce Baskılama, Endişe Ve Üst Bilişle İlişkisi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van, 2014. **(Yayımlanmamış yüksek Lisans Tezi)**

SUNER Ebru, Farklı Liselerdeki Ergenlerin Benlik Saygısı, Akademik Başarı Ve Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2000. **(Yüksek Lisans Tezi)**

ŞAHİN Mehmet, İlköğretim Okulu Öğrencilerindeki İnternet Bağımlılığı, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul, 2011. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

ŞAHİN Nuray, Ergenlik Problemleri Ve Baş etme Yöntemleri İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Haliç Üniversitesi, İstanbul, 2014. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

TANRIVERDİ Selami, Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı İle Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van, 2012. **(Yüksek Lisans Tezi)**

TAŞGİT Muhammet Sıddık, Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Karar Verme Düzeylerinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman, 2012. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

TUTGUN Aylın, Öğretmen Adaylarının Problemleri İnternet Kullanımlarının İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2009. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

ÜNEY Büşra Merve, Ergenlik Dönemi Obezitesinde Ruhsal İşleyişin Değerlendirilmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Okan Üniversitesi, İstanbul, 2014. **(Yüksek Lisans Tezi)**

YILDIZ Münevver, Öğretmen Adaylarının Benlik Saygısı Ve Kişilik Özelliklerinin Sahip Oldukları Değerler Açısından İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, 2012,s.39 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

YILDIZ Ülkü, Üniversite Öğrencilerinde Obezite Oluşumunda İnternet Bağımlılığının Etkisinin Saptanması, Tıp Fakültesi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2014.( **Tıpta Uzmanlık Tezi**)

YILMAZ Ebru, Benlik Saygısı, Kontrol Odağı Ve Öğrenme Stillerinin Akademik Başarıya Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma, Savunma Bilimleri Enstitüsü, Kara Harp Okulu, Ankara, 2011. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

YILMAZ Gülşah Gürel, Suça Sürüklenen Ve Suça Sürüklenmeyen Ergenlerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Maltepe Üniversitesi, İstanbul, 2009. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

## İNTERNET ERİŞİMİ

BAKANLIĞI Millî Eğitim, megep.meb.gov.tr/mte\_program\_modul/moduller\_pdf/Gelişim.pdf (Erişim Tarihi:07.02.2016)

CENTERS for Disease Control <http://www.cdc.gov/obesity/adult/defining.html> , (Erişim Tarihi: 03.02.2016)

CENTERS for Disease Control. <http://www.cdc.gov/obesity/childhood/defining.html> (Erişim Tarihi: 03.02.2016.)

DERNEĞİ Türkiye Endokrinoloji Ve Diyabet, [http://www.turkendokrin.org/files/file/OBEZITE\\_TTK\\_web.pdf](http://www.turkendokrin.org/files/file/OBEZITE_TTK_web.pdf) (Erişim tarihi: 21.01.2016)

GUNHER Seçil Arıca, vd., <http://www.mkumedicaljournal.com/article/view/5000103711/5000096853> (Erişim Tarihi: 22.01.2016)

İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi. “Türkiye Diyabet, Hipertansiyon, Obezite ve Endokrinolojik Hastalıklar Prevalans Çalışması-II” <http://istanbultip.istanbul.edu.tr/wpcontent/uploads/attachments/021turdep.2.sonuclarinin.aciklamasi.pdf>. (Erişim Tarihi: 24.02.2016)

KURUMU Türkiye Halk Sağlığı. <http://beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=39> Erişim Tarihi: 03.02.2016.

KURUMU

Türkiye

İstatistik,

[http://Www.Tuik.Gov.Tr/Pretablo.Do?Alt\\_Id=1048](http://Www.Tuik.Gov.Tr/Pretablo.Do?Alt_Id=1048). (Erişim Tarihi: 03.02.2016)

KURUMU Türkiye İstatistik, [http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt\\_id=1048](http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1048)  
(Erişim Tarihi: 03.02.2016)

KURUMU Türkiye İstatistik, [http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt\\_id=1028](http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1028)  
(Erişim Tarihi: 03.02.2016)

KURUMU Türkiye İstatistik. [http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt\\_id=1095](http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1095)(  
Erişim Tarihi: 03.02.2016)

TDK, [http://tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_bts&arama=kelime&guid=TDK.GTS.574d9584ab0c95.74013097](http://tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&guid=TDK.GTS.574d9584ab0c95.74013097) (Erişim Tarihi:20.01.2016)

Türkiye Endokrinoloji Ve Metabolizma Derneği,  
[http://www.turkendokrin.org/files/file/OBEZITE\\_TTK\\_web.pdf](http://www.turkendokrin.org/files/file/OBEZITE_TTK_web.pdf) (Erişim tarihi:  
21.01.2016)

## **BÜLTEN VE RAPORLAR**

BAKANLIĞI T.C. Sağlık, T.C. Milli Eğitim Bakanlığı, Hacettepe Üniveritesi.  
Çocukluk Çağı Obezite Çalışması (COSI – TR) Ön Rapor, Aralık, 2013.

ÇELİK Çiğdem Berber ve ODACI Hatice, Kendilik Algısı Ve Benlik Saygısının  
Problemli İnternet Kullanımı Üzerindeki Yordayıcı Rolü. 5. Uluslararası Bilgisayar ve  
Öğretim Teknolojileri Sempozyumu, Fırat Üniversitesi, Elazığ, 2011.

ÖZSOY Tamer, Fastfood'dan Facebook'a: İnternet Bağımlılığı, Akademik  
Bilişim'09 - XI. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri, 11-13 Şubat 2009, Harran  
Üniversitesi, Şanlıurfa, 2009.



T.C.  
AVCILAR KAYMAKAMLIĞI  
İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü  
(279038)

Sayı : 57970573-44-E.13532900  
Konu : Tez Çalışması İzini

30/12/2015

**KAYMAKAMLIK MAKAMI'NA  
AVCILAR**

İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilgiler Enstitüsü Psikoloji Öğrencisi Melek Sunde YILDIRIM, İlçemiz Avcılar Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerine yönelik "Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Obezite ve Benlik Saygısıyla İlişkisinin İncelenmesi" adlı tez çalışması yapmak istemektedir. Müdürlüğümüzce uygun görülmüş olup; Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde "Olur"larınızı arz ederim.

**Emin ENGİN**  
Müdür

**OLUR**

<.....>

..../12/2015

**Hulusi DOĞAN**  
Avcılar Kaymakamı

Avcılar İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü Mesleki ve Teknik Eğitim Bölümü İST Fax: (0212) 694 19 21 Tel:(0212) 694 15 78/ 590 24 25  
E-posta: avcilar34@meb.gov.tr İrtibat İçin Bilgi: Volkan ÇOBANOĞLU(Memur) 0212 509 54 55 Dahili: 1128

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden4305-4195-319f-aa3f-7c99 kodu ile teyit edilebilir.

## İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

<b>AÇIKLAMA:</b> Aşağıda internet kullanımıyla ilgili çeşitli durumlar verilmiştir. Sizden, her ifadeyi dikkatlice okumanız ve kendiniz için doğru olan ifadenin altına (X) işaretini koymanız istenmektedir. Lütfen boş madde bırakmayınız ve her durum için bir işaretleme yapınız.		1) Hiç	2) Biraz	3) Uygun	4) Oldukç	5) Tama
1.	İnternete uzun süreli bağlanmadığımda aklım internetle meşguldür.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2.	İnternete bağlı olup online olmadığımda aklım sürekli olarak internete takılıp kalıyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3.	Çok uzun süre internetten uzak kalmışsam, huzursuz ve sinirli oluyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4.	İnternette önceden planladığımdan daha çok zaman harcıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5.	İnternette birkaç dakikalığına sörf yapmayı girip, bir türlü bırakamıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6.	İnternette geçirdiğim zamanı azaltmayı denedim ama sonuç alamadım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7.	İnternet için harcayabileceğim paradan çok daha fazlasını harcıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8.	İnternette geçirdiğim zaman, başlangıçtaki dönemle karşılaştırılınca gitgide artıyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9.	İnternete daha fazla zaman ayırma isteğim, geçmişe göre sürekli artıyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10.	Başlangıçta sadece yapmam gereken işler için online etkinliklere vakit ayırıırken, şimdi internete daha fazla zaman ayırıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11.	İnternet etkinlikleri günlük yaşamımı giderek daha fazla yönlendiriyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12.	İnternet kullanmaya başladığımdan beri, bazı arkadaşlarım benden uzaklaştı.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13.	Çok değer verdiğim kişiler, internette çok fazla zaman harcadığımdan benden şikâyetçi oluyorlar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14.	Okul/meslek/aile ve benzeri yaşamımdaki verimliliğim internet kullanmam yüzünden azalıyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15.	Çok değer verdiğim kişiler bende, internet kullanmaya başladığımdan beri olumsuz yönde değişiklikler olduğunu söylüyorlar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16.	İnternette daha fazla zaman geçirebilmek için sık sık sorumluluklarımı aksatıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17.	İnternet yüzünden bazen randevularımı kaçıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18.	Online dünyasını keşfettiğim andan itibaren başkalarıyla daha az zaman geçiriyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19.	İnternetle öylesine sık ve yoğun meşgul oluyorum ki bazen işverenlerimle /okulla /aile bireyleri ve benzeri ile sorunlarım oluyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

### COOPERSMITH ÖZSAYGI ENVANTERİ

Aşağıda her insanın zaman zaman hissedebileceği bir takım durumlar maddeler halinde sıralanmıştır. Bu maddelerde belirtilen ifadeler, sizin genellikle hissettiklerinizi tanımlıyor ve çoğunlukla size uygun geliyorsa ilgili maddenin karşısındaki EVET sütununa bir çarpı işareti (x) koyunuz. Bu ifadeler eğer sizin genellikle hissettiklerinizi tanımlamıyor ve çoğunlukla size uygun gelmiyorsa bu durumda da HAYIR sütununa bir çarpı işareti (x) koyunuz.

Envanterde yer alan maddelerin doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Bu nedenle yanıtlarınızı verirken mantığınızdan çok duygularınıza kulak vermeyi unutmayınız. Lütfen yanıtlarınızı içinizden geldiği gibi ve dürüst vermeye çalışınız. Kararsız kaldığınız durumlarda bile sadece bir seçeneği işaretleyiniz. Herhangi bir maddeye ilişkin her iki seçeneği de işaretlediğinizde ya da her iki seçeneği de boş bıraktığınızda bu maddeye ilişkin yanıtınızın geçersiz sayılacağını unutmayınız.

- | Evet                     | Hayır                    |  |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1. Hayatımda olanlardan genellikle rahatsızlık duymam.                           |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2. Sınıfın önünde konuşma yapmak bana oldukça güç gelir.                         |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3. Eğer gücüm yetse kendimle ilgili değiştirmek istediğim pek çok özelliğim var. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 4. Herhangi bir konuda fazla zorlanmadan karar verebilirim.                      |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5. İnsanlar benimle birlikteyken hoş ve neşeli vakit geçirirler.                 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 6. Evdeyken kolayca canım sıkılır, moralim bozulur.                              |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 7. Yeni şeylere alışmam uzun zaman alır.   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 8. Yaşlıtlarımın arasında seviliyorum.   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 9. Anne ve babam duygularımı genellikle dikkate alır.                            |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 10. Güçlükler karşısında kolayca pes ederim.                                     |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 11. Anne ve babamın benden beklentisi çok fazla (aşırı derecede).                |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 12. Kendim olabilmek oldukça zor.  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 13. Hayatımdaki her şey karmakarışık.  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 14. Arkadaşlarım genellikle düşüncelerimi izlerler.                              |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 15. Kendimi değersiz görüyorum.  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 16. Pek çok kere evden ayrılmayı, kaçmayı istemişimdir.                          |



17. Okulda sıkça moralimin bozulduğunu, canımın sıkıldığını hissediyorum.
18. Çoğu insan kadar güzel görünümlü biri değilim.
19. Söyleyecek bir şeyim olduğunda, genellikle çekinmeden söylerim.
20. Anne - babam beni anlıyor.
21. İnsanların çoğu benden daha çok seviyor.
22. Anne ve babamın çoğu zaman beni sanki zorladıklarını hissediyorum.
23. Okulda çoğu zaman cesaretim kırılıyor.
24. Sık sık keşke başka birisi olsam diye arzularım.
25. Kendimi güvenilir biri olarak görmüyorum. (Bana bel bağlanmaz)

## YALE YEMEK BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

Bu ankette yer alan sorular, geçen bir yıla dair yeme alışkanlıklarınızı öğrenmeyi amaçlamaktadır. İnsanlar bazen belirli yiyeceklerin tüketimini kontrol etmekte zorlanırlar:

-Dondurma, çikolata, kurabiye, pasta, şeker gibi tatlılar

-Beyaz ekmek, makarna, pirinç gibi nişastalı gıdalar

-Cips, kraker gibi tuzlu atıştırmalar

-Biftek, hamburger, pizza, patates kızartması gibi yağlı yiyecekler

-Kolalı ve şekerli içecekler

Aşağıdaki sorularda “BELİRLİ YİYECEKLER” ifadesini gördüğünüzde listedeki yiyecekler ya da benzerlerini,

ya da geçen bir yıl içinde sorun yaşadığınız bir yiyecek türünü düşünün

SON 12 AYDIR:	Hiç	Ayda bir kez	Ayda 2-4 kez	Haftada 2- kez	Haftada 4'ten fazla ya da her gün
1. Belirli yiyecekleri yemeye başladıktan sonra planladığımdan daha fazla yediğimi fark ettim	0	1	2	3	4
2. Açlığım geçmesine rağmen kendimi belirli yiyecekleri tüketmeye devam ederken buluyorum	0	1	2	3	4
3. Fiziksel olarak rahatsız hissedene kadar yiyorum	0	1	2	3	4
4. Belirli yiyecekleri yemeyi bırakmak ya da tüketimini azaltmak beni endişelendiriyor	0	1	2	3	4
5. Zamanımın büyük kısmını çok fazla yediğimden dolayı kendimi miskin ve yorgun hissederek geçiriyorum	0	1	2	3	4
6. Kendimi belirli yiyecekleri gün boyunca sürekli yerken buluyorum	0	1	2	3	4
7. Belirli yiyecekler elimin altında olmadığında, dışarı çıkıp temin etmeye çalışıyorum. Örneğin, evde başka seçeneklerim olsa bile markete gidip satın alırım.	0	1	2	3	4
8. Öyle anlar oluyor ki, çok sık ve çok fazla yemek yediğim için çalışmaya, ailem ve arkadaşarımla vakit geçirmeye, benim için önemli ya da eğlenceli faaliyetleri yapmaya vakit ayıramıyorum.	0	1	2	3	4

9. Öyle anlar oluyor ki, çok sık ve çok fazla yemek yediğim için hissettiğim olumsuz duygularla baş etmeye çalışmaktan çalışmaya, ailem ve arkadaşarımla vakit geçirmeye, benim için önemli ya da eğlenceli faaliyetleri yapmaya vakit ayıramıyorum.	0	1	2	3	4
10. Öyle anlar oluyor ki, çok fazla yemekten korktuğum için belirli yiyeceklerin bulunabileceği profesyonel ve sosyal ortamlardan kaçınıyorum.	0	1	2	3	4
11. Öyle anlar oluyor ki, belirli yiyecekleri yiyemeyeceğim bazı profesyonel ve sosyal ortamlardan kaçınıyorum.	0	1	2	3	4
12. Belirli yiyecekleri azalttığımda ya da bıraktığımda endişe, kaygı ya da fiziksel yoksunluk belirtileri yaşıyorum. (lütfen kahve, kola, çay, enerji içeceği gibi kafeinli içecekleri azaltmanın yarattığı belirtileri dahil etmeyin)	0	1	2	3	4
13. Gelişen endişe, kaygı ya da fiziksel yoksunluk belirtilerini önlemek için belirli yiyecekleri tüketiyorum. (lütfen kahve, kola, çay, enerji içeceği gibi kafeinli içeceklerin tüketimini dahil etmeyin)	0	1	2	3	4
14. Belirli yiyecekleri azalttığımda ya da bıraktığımda onları tüketme isteğimin arttığını fark ediyorum.	0	1	2	3	4
15. Yemeklerle ve yemek yemekle ilgili davranışlarım beni önemli ölçüde rahatsız ediyor.	0	1	2	3	4
16. Yemekler ve yemek yemek yüzünden verimli iş yapma konusunda önemli sıkıntılar yaşıyorum (günlük hayat, iş/okul, sosyal faaliyetler, aile faaliyetleri, sağlık sorunları)	0	1	2	3	4

	EVET	HAYIR
17. Yemek tüketimin yüzünden depresyon, kaygı, kendimden nefret etme, suçluluk gibi önemli psikolojik sorunlar yaşıyorum.	0	1
18. Yemek tüketimim önemli fiziksel sorunlara yol açıyor ya da var olan sorunları kötüleştiriyor.	0	1
19. Duygusal ve/veya fiziksel sorunlar yaşamama rağmen aynı tipte ya da aynı miktarda yemek tüketmeye devam ediyorum.	0	1
20. Zaman içinde, daha az olumsuz duygu ya da daha çok haz gibi istediğim duyguları elde etmek için daha fazla yemek yemeye ihtiyacım olduğunu fark ediyorum.	0	1
21. Aynı miktarda yemeğin, eskisi gibi olumsuz duyguları azaltmadığını ya da hazzı artırmadığını fark ettim.	0	1
22. Belirli yiyecekleri azaltmak ya da yemeyi bırakmak istiyorum.	0	1
23. Belirli yiyecekleri azaltmaya ya da yemeyi bırakmaya çalıştım	0	1
24. Bu yiyecekleri azaltmayı ya da yemeyi bırakmayı başardım	0	1

25. Geçen bir yıl içerisinde belirli yiyecekleri azaltmayı ya da bırakmayı kaç kere denediniz?	1 kere	2 kere	3 kere	4 kere	5 ya da daha fazla
--	--------	--------	--------	--------	--------------------

26. Aşırı yeme isteği uyandırdığı için ve/veya aşırı yemekten dolayı sorun yaşadığınız her yiyeceği işaretleyiniz.

Dondurma	Çikolata/gofret	Elma	Karnabahar	Kurabiye/Bisküvi	Pasta/kek	Şeker/Şekerleme	Donat/Tatlı Çörek
Ekmek	Poğaç/Açma	Marul	Makarna	Çilek/Kiraz/Üzüm	Pilav	Kraker	Cips
Simit	Patates kızartması	Havuç	Kırmızı Et	Muz	Pastırma/Sucuk/Salam	Hamburger	Tost/Peynirli Sandviç
Pizza/Lahmacun Döner	Kola/Gazoz	Peynir(Beyaz peynir, kaşar vs.)	Yukarıdaki lerin hiçbiri				

27. Listedekiler dışında aşırı yeme isteği uyandırdığı için ve/veya aşırı yemekten dolayı sorun yaşadığınız yiyecekler varsa belirtiniz.

## SOSYODEMOGRAFİK VERİ FORMU

Yanıtlarınız gizli tutulacak olup, bu araştırmanın dışında hiçbir amaçla kullanılmayacaktır. Vereceğiniz samimi cevaplar araştırmanın geçerli ve güvenilir olması açısından oldukça önemlidir. Şimdiden yaptığınız katkılar için teşekkür ederiz.

**1. Okulunuzun adı:**

**2. Sınıfınız:** 1) 9. sınıf 2) 10. sınıf 3) 11. Sınıf 4) 12. Sınıf

**3. Yaşınız:** [ \_\_\_\_\_ ]

**4. Kilo:** [ \_\_\_\_\_ kg ]

**5. Boy:** [ \_\_\_\_\_ cm ]

**6. BKİ:** [ \_\_\_\_\_ kg/m<sup>2</sup>]

**7. Cinsiyetiniz:** 1. Erkek 2. Kız

**8. Kardeş sayısı(kendiniz dâhil):** [ \_\_\_\_\_ ]

**9. Anne ve baban için aşağıdakilerden hangisi doğru?**

A- Annem-babam beraberler  
ve/veya ayrı yaşıyorlar

B- Annem-babam boşandı

C- Annem öldü veya babam öldü

D- Annem de, babam da öldü

E- Diğer

**10. Kiminle birlikte yaşıyorsun?**

A- Annem-babamla birlikte yaşıyorum

B- Annemle birlikte yaşıyorum

C- Babamla birlikte yaşıyorum  
yaşıyorum

D- Akrabalarım ile birlikte

E- Beni evlat edinenlerle birlikte yaşıyorum

**11. Aile üyelerinizle olan ilişkilerinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?**

A- Çok destekleyici B- Destekleyici  
Çok çatışmalı

C- Normal

D- Çatışmalı E-

**12. Genel olarak ekonomik durumunu nasıl tanımlarsın?**

A- Çok iyi

B- İyi

C- Orta

D- Kötü

E- Çok kötü

**13. Okul haricinde gelir getiren bir işte çalışıyor musunuz?**

A. Çalışıyorum

B. Çalışmıyorum

**14. Kendini senin yaşındaki diğer öğrenciler ile karşılaştıracak olursan, okulda ne derece başarılı olduğunu düşünüyorsun?**

A- Çok iyi      B- İyi      C- Orta      D- Kötü      E- Çok kötü

**15. Hiç disiplin cezası aldınız mı?** A-Evet      B- Hayır

**16. Evinizde bilgisayar var mı?** A- Var      B- Yok

**17. Kendinize ait bir bilgisayar var mı?** A- Var      B- Yok

**18. İnternete genellikle nerede erişiyorsunuz? (Lütfen tek bir şıkkı işaretleyiniz.)**

A. Kendi evimden      B. Arkadaş veya akrabaların evinden      C. İnternet kafeden

D. Okuldan      E. Cep telefonundan (Mobil)      F. Diğer

**19. Günlük ortalama internet kullanım süreniz(cep telefonundan erişim dâhil ): [ \_\_\_\_\_ saat]**

**20. Sigara kullanıyor musun?** A- Evet      B- Hayır

**21. Alkollü içecek kullandınız mı?** A- Evet      B- Hayır

**22. Son bir ay içinde, kendinizi iyi hissetmek ve rahatlamak amacıyla keyif verici sıra dışı bir madde kullandınız mı?**

A- Evet      B- Hayır      C- Cevapsız

**23. Kendi kilonu nasıl değerlendiriyorsun?**

A- Çok zayıf      B- Biraz zayıf      C- Normal      D- Biraz kilolu      E- Çok kilolu

**24. Ne sıklıkta spor yaparsın?**

A- Hiç 1-2      B- Yılda 1-2 kez      C- Ayda 1-2 kez      D- Haftada  
E- Her gün

## ÖZGEÇMİŞ

1988 yılında Tunceli 'de doğdu. İlköğrenimi Van'da, ortaokulu ve lise öğrenimimi İstanbul 'da tamamladı. 2010 yılında Muğla Üniversitesi Fen/Edebiyat Fakültesi Felsefe bölümünden mezun oldu. 2015 yılında Anadolu Üniversitesi Sosyoloji bölümünden mezun oldu. 2013 yılında Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji yüksek lisans programında lisansüstü eğitimine başladı.

Melek Sunde YILDIRIM

