

T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ERGENLERDE DÜZENLİ BİR SOSYAL AKTİVİTENİN VE  
ALGILANAN SOSYAL DESTEK DÜZEYİNİN İNTERNET  
BAĞIMLILIĞI İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
PSİKOLOJİ BİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan  
Özlem AYDIL

Tez Danışmanı  
Doç. Dr. Canan TANIDIR

İSTANBUL – 2020



## TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI SOYADI** : Özlem AYDIL
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Ergenlerde Düzenli Bir Sosyal Aktivitenin ve Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin İnternet Bağımlılığı ile İlişkisinin İncelenmesi
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Psikoloji Anabilim Dalı
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 22.06.2020
- SAYFA SAYISI** : 99
- TEZ DANIŞMANLARI** : Doç. Dr. Canan TANIDIR
- DİZİN TERİMLERİ** : Ergen, İnternet Bağımlılığı, Düzenli Sosyal Aktivite, Sosyal Destek, Başarı
- TÜRKÇE ÖZET** : Bu çalışmada, 14-18 yaş aralığındaki ergenlerde düzenli bir sosyal aktiviteyi sürdürmenin ve algılanan sosyal desteğin internet bağımlılığı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca bazı sosyodemografik değişkenler ile internet bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi de hedeflenmiştir.
- DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne  
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Özlem AYDIL

T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ERGENLERDE DÜZENLİ BİR SOSYAL AKTİVİTENİN VE  
ALGILANAN SOSYAL DESTEK DÜZEYİNİN İNTERNET  
BAĞIMLILIĞI İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
PSİKOLOJİ BİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan  
Özlem AYDIL

Tez Danışmanı  
Doç. Dr. Canan TANIDIR

İSTANBUL – 2020

## BEYAN

Bu tezin akademik ve etik kurallara uygun olarak yazıldığını, kullanılan tüm literatür bilgilerinin referans gösterilerek tezde yer aldığını ve tezin/projenin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez/proje olarak sunulmadığını beyan ederim.

Özlem AYDIL



T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Özlem AYDIL'ın "Ergenlerde Düzenli Bir Sosyal Aktivitenin ve Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin İnternet Bağımlılığı ile İlişkisinin İncelenmesi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Psikoloji Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

*Doç. Dr. Canan TANIDIR*  
(Danışman)

Üye

*Prof. Dr. İbrahim Ömer SAATCIOĞLU*

Üye

*Doç. Dr. Engin Emrem BEŞTEPE*

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

*Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ*

Enstitü Müdürü

## ÖZET

**Giriş ve Amaç:** İnternet kullanımının her geçen yıl kontrolsüz bir şekilde artması internet bağımlılığına zemin hazırlamaktadır. İnternet bağımlılığı özellikle ergenler için önemli bir risk unsuru haline gelmiştir. Yapılan çalışmalarda internet bağımlılığının birçok değişken ile ilişkisi incelenmiştir. Ancak ergenlerde düzenli bir sosyal aktivite ve algılanan sosyal destek düzeyinin internet bağımlılığı ile ilişkisinin birlikte incelendiği çalışmalar çok kısıtlıdır. Bu çalışmada 14-18 yaşlarındaki ergenlerde düzenli bir sosyal aktiviteyi sürdürmenin ve algılanan sosyal desteğin internet bağımlılığı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca bazı sosyodemografik değişkenler ile internet bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi de hedeflenmiştir.

**Gereç ve Yöntem:** Kesitsel-tanımlayıcı olan bu araştırmanın örneklemini, İstanbul ilinin Pendik ilçesinde Rauf Denктаş Çok Programlı Anadolu Lisesinde 2019-2020 eğitim-öğretim yılında eğitimlerine devam eden 9.10.11.12. sınıf 14-18 yaş grubunda araştırmaya katılmaya gönüllü olan 441 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma için etik kurul onayı alınmıştır. Veriler Kişisel Bilgi Formu, Yoğun İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Gözden Geçirilmiş Formu ile toplanmıştır. Verilerin analizinde parametrik testlerden; İlişkisiz Grup T-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova), gruplar arası farklılıkları incelemek için Tukey Testi ve Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Toplanan veriler SPSS paket programı kullanılarak analiz edilmiştir.

**Bulgular:** Örneklemini teşkil eden ergenlerden 339'u (%76,9) kız, 102'si(%23,1) erkektir. Katılımcıların bir günde ortalama internette geçirdikleri süre 4,6 saattir. İnternet bağımlılığı ölçeğine göre olguların 255'i (%57,8) internet bağımlısı olmayan, 117'si (%26,5) risk grubunda, 69'u (%15,6) internet bağımlısı grubundadır. Cinsiyetler arasında internet bağımlılığı puanları açısından fark bulunmamıştır. Akademik başarı düzeyi düşük yani "başarısız" olan öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin diğer öğrencilere göre yüksek olduğu görülmüştür. Tam ve parçalanmış aileye mensup ergenlerin internet bağımlılık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Çalışmamızda internet bağımlılığı ile düzenli bir sosyal aktivite-hobinin varlığı ( $r=,072,p:201>0,05$ ), sosyal aktivitelere katılma sıklığı ( $r=,020,p:,726>0,05$ ), algılanan sosyal destek puanları( $r=-059p:300>0,05$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

**Sonuç:** Ergenlerde internet kullanım sürelerinin oldukça yüksek olduğu ve akademik başarı düzeyleri düşük olanların internet bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu

görülmüştür. Düzenli bir sosyal aktivite-hobinin olması çalışmamızda internet bağımlılığı puanlarında fark yaratmamış olsa da bu sosyal aktivite-hobiler daha fazla yapılandırılıp standardize edilerek daha ileri çalışmalar yapılabilir. Farklı okul türlerinde eğitim gören, ebeveynleri farklı eğitim düzeyinden olan ve farklı sosyokültürel yapıları olan ergenlerle daha geniş çaplı araştırmalara ihtiyaç vardır.

**Anahtar kelimeler:** Ergen, internet bağımlılığı, sosyal aktivite, sosyal destek, başarı





## SUMMARY

**Introduction and Objectives:** Uncontrolled increase in the internet usage every passing year paves the way for the internet addiction. The internet addiction has become an important risk factor especially for adolescents. In the studies conducted, the relation of the internet addiction with many variables has been examined. However, the studies examining the relation between regular social activity and perceived social support level with the internet addiction in adolescents are very limited. In this study, it was aimed to investigate the relation between maintaining a regular social activity and perceived social support with the internet addiction levels in adolescents aged 14-18 years. In addition, it was aimed to examine the relation between some sociodemographic variables and the internet addiction levels.

**Materials and Methods:** The sample of this cross-sectional descriptive study consists of 441 students at the 14-18 age group volunteering to participate in the study, continuing their education at the 9th, 10th, 11th, 12th class of the 2019-2020 academic year at Rauf Denktaş Multi-Program Anatolian High School in Pendik district of Istanbul. The ethics committee approval was obtained for the study. Data were collected with Personal Information Form, Young Internet Addiction Test-Short Form, and Revised Form of Multidimensional Perceived Social Support Scale. In the analysis of the data; Unrelated Group T-Test, One Way Variance Analysis (Anova) from parametric tests and also Tukey Test and Pearson Correlation Analysis were conducted to examine differences between groups. The collected data were analyzed using SPSS software.

**Findings:** 339 (76.9%) of the adolescents constituting the sample are girls and 102 (23.1%) are boys. The average time spent by the participants on the internet is 4-6 hours a day. In accordance with to the scale of the Internet addiction, 255 (57.8%) of the cases are not internet addicted, 117 (26.5%) are in the risk group and 69 (15.6%) are in the internet addict group. There was no difference amongst genders in terms of the internet addiction scores. It was observed that students with low academic achievement, that is, “unsuccessful”, have high internet addiction levels compared to other students. No statistically significant difference was found between the internet addiction scores of adolescents belonging to the full and fragmented family. In our study, there was no statistically significant relation observed among the presence of a regular social activity-hobby with the internet

addiction ( $r = ,072, p: ,201 > 0.05$ ), frequency of participation in social activities ( $r = ,020, p: ,726 > 0.05$ ), perceived social support points ( $r = -,059, p: ,300 > 0,05$ ).

**Result:** It was observed that the Internet usage times in adolescents are quite high and those with low academic success have high internet addiction levels. Although having a regular social activity-hobby did not make any difference in the internet addiction scores in our study, further studies can be fulfilled in the way that such activities-hobbies are more structured and standardized. More extensive research is needed with adolescents who are educated in different school types, whose parents are from different educational levels and have different sociocultural structures.

**Keywords:** Adolescent, internet addiction, social activity, social support, success



## İÇİNDEKİLER

	SAYFA
ÖZET .....	I
SUMMARY .....	III
İÇİNDEKİLER .....	V
KISALTMALAR LİSTESİ .....	VII
TABLolar LİSTESİ .....	VIII
EKLER LİSTESİ .....	XI
ÖN SÖZ .....	XIII
GİRİŞ .....	1
BİRİNCİ BÖLÜM .....	3
ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ .....	3
1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ .....	3
1.2. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ .....	3
1.3. VARSAYIMLAR .....	4
1.4. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ .....	4
1.5. ARAŞTIRMA HİPOTEZLERİ .....	5
1.6. KAPSAM VE SINIRLILIKLAR .....	6
İKİNCİ BÖLÜM .....	7
KURAMSAL ÇERÇEVE .....	7
2.1. İNTERNET BAĞIMLILIĞI .....	7
2.1.1. İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri .....	9
2.1.1.1. Young'ın İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri .....	9
2.1.1.2. Goldberg'in İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri .....	10
2.1.1.3. Griffiths'in İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri .....	11
2.1.1.4. Shapira ve Arkadaşlarının İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri .....	12
2.1.1.5. Liu ve Arkadaşlarının İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri .....	12
2.1.1.6. Tao ve Arkadaşlarının İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri .....	12
2.2. İNTERNET BAĞIMLILIĞININ ETİYOLOJİSİ .....	13
2.2.1. Bilişsel Davranışçı Kuram .....	13
2.2.2. Sosyal Beceri Eksikliği Kuramı .....	14
2.2.3. Nörobiyolojik Kuram (Ödül Eksikliği Kuramı) .....	15
2.2.4. Grohol' ün Üç Aşamalı Patolojik İnternet Kullanımı Kuramı .....	15
2.2.4. Sosyal Öğrenme Kuramı .....	17
2.2.5. Psikolojik ve Sosyal Faktörler .....	17
2.3. ERGENLİK VE ERGENLİK DÖNEMİ GELİŞİMSEL ÖZELLİKLER .....	19

2.3.1. Ergenlik ve İnternet Bağımlılığı .....	22
2.4. SOSYAL DESTEK VE DÜZENLİ SOSYAL AKTİVİTE İLE İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLİŞKİSİ .....	25
2.4.1. Sosyal Algı, Sosyalleşme ve Sosyal Destek .....	25
2.4.2. İnternet Bağımlılığı ve Algılanan Sosyal Destek .....	27
2.4.2.1. Aile İlişkileri ve İnternet Bağımlılığı .....	28
2.4.2.2. Sosyal İlişkiler ve İnternet Bağımlılığı .....	29
2.4.2.3. Sosyal Aktivite ve İnternet Bağımlılığı .....	30
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....</b>	<b>32</b>
<b>YÖNTEM VE TEKNİKLER.....</b>	<b>32</b>
3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ .....	32
3.2. ÇALIŞMA GRUBU .....	32
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI .....	33
3.3.1. Young İnternet Bağımlılığı Testi- Kısa Formu .....	33
3.3.2. ÇBASDÖ'nin Gözden Geçirilmiş Formu.....	34
3.4. VERİ TOPLAMA SÜRECİ.....	35
3.5. VERİLERİN ANALİZİ .....	35
3.6. ARAŞTIRMANIN GEÇERLİLİK VE GÜVENİLİRLİK ANALİZİ .....	36
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>41</b>
<b>BULGULAR .....</b>	<b>41</b>
<b>TARTIŞMA.....</b>	<b>61</b>
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>68</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>70</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>-</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>-</b>

## KISALTMALAR LİSTESİ

<b>A.G.E.</b>	:	ADI GEÇEN ESER
<b>DSM</b>	:	THE DIAGNOSTIC AND STATISTICAL MANUAL OF MENTAL DISORDES
<b>ÇBASDÖ</b>	:	ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ'NİN GÖZDEN GEÇİRİLMİŞ FORMU
<b>SPSS</b>	:	STATISTICAL PACKAGE FOR THE SOCIAL SCIENCES
<b>YİBT-KF</b>	:	YOUNG İNTERNET BAĞIMLILIĞI TESTİ- KISA FORMU
<b>TÜİK</b>	:	TÜRKİYE İSTATİSTİK KURUMU



## TABLolar LİSTESİ

<b>TABLO</b>	<b>SAYFA</b>
<b>Tablo-1</b> YİBT-KF Değerlendirilmesinde Puan Aralıkları.....	36
<b>Tablo-2</b> ÇBASDÖ Değerlendirilmesinde Puan Aralıkları .....	36
<b>Tablo-3</b> YİBT-KF Faktör Analizi Varsayımları için Kaiser-Meyer-Olkin(KMO) ve Bartlett's Testi.....	36
<b>Tablo-4</b> YİBT-KF Güvenilirlik İstatistikleri.....	37
<b>Tablo-5</b> ÇBASDÖ Faktör Analizi Varsayımları için Kaiser- Meyer-Olkin ve Bartlett's Testi.....	37
<b>Tablo-6</b> ÇBASDÖ Güvenilirlik İstatistikleri .....	38
<b>Tablo-7</b> ÇBASDÖ'nin Alt Boyutları.....	38
<b>Tablo-8</b> ÇBASDÖ'nin Değerlendirilmesindeki Puan Ortalamaları .....	39
<b>Tablo-9</b> YİBT-KF'nin Değerlendirilmesindeki Puan Ortalamaları.....	40
<b>Tablo-10</b> Öğrencilerin Cinsiyet, Yaş, Sınıf Değişkenlerine İlişkin Bilgiler .....	41
<b>Tablo-11</b> Öğrencilerin Eğitim Alanına, Kardeş Sayısına, Ailenin Toplam Gelirine İlişkin Bilgiler.....	42
<b>Tablo-12</b> Öğrencilerin Anne-Baba Birliktelik, Anne-Baba Eğitim Durumlarına İlişkin Bilgiler.....	43
<b>Tablo-13</b> Öğrencilerin Akademik Başarı, Bilgisayar Sahibi Olma, Evde İnternet Bağlantısı Olma Durumlarına İlişkin Bilgiler.....	44
<b>Tablo 14</b> Öğrencilerin İnternete Bağlandıkları Yere İlişkin Bilgiler .....	45
<b>Tablo-15</b> İnterneti Kullanma Sıklığı, Bir Gün Boyunca İnternette Geçirilen Zaman .45	
<b>Tablo-16</b> Öğrencilerin İnterneti Kullanım Amaçlarına İlişkin Bilgiler .....	46
<b>Tablo-17</b> Öğrencilerin Düzenli Olarak Kullandıkları Sosyal Medya Hesapları, Yakın Bir Arkadaş veya Samimi Olunan Arkadaş Gruplarının Varlığına İlişkin Bilgiler.....	47
<b>Tablo-18</b> Öğrencilerin Sosyal Açından Kendilerini Değerlendirme, İlgilenilen Sosyal Aktivite-Hobinin Varlığı veya Yokluğuna İlişkin Bilgiler .....	48
<b>Tablo-19</b> Öğrencilerin İlgilendikleri Sosyal Aktivite-Hobilerine İlişkin Bilgiler .....	49
<b>Tablo-20</b> Öğrencilerin Sosyal Aktivitelere Katılma Sıklığı.....	50
<b>Tablo-21</b> Öğrencilerin İlgilendikleri Düzenli Bir Sosyal Aktivite-Hobinin Olmama Nedenine İlişkin Bilgiler .....	50
<b>Tablo-22</b> Öğrencilerin İlgilenmek İstedikleri Sosyal Aktivite-Hobiye İlişkin Bilgiler ..51	
<b>Tablo-23</b> İnternet veya Sosyal Aktivite Tercih Edilme Durumuna İlişkin Bilgiler .....	52

<b>Tablo-24</b> Young İnternet Bağımlılığı-Kısa Formuna Göre Olguların İnternet Bağımlılık Dereceleri Frekans Tablosu.....	52
<b>Tablo-25</b> Ergenlerin Bir Gün Boyunca Ortalama İnternette Geçirdikleri Süreye İlişkin Bilgiler .....	52
<b>Tablo-26</b> Ergenlerin İnternette Geçirdikleri Süreye Göre İnternet Bağımlılık Düzeyine İlişkin Varyans Analizi .....	53
<b>Tablo-27</b> Ergenlerin İnternette Geçirdikleri Süreye Göre İnternet Bağımlılık Düzeyi Analizi .....	53
<b>Tablo-28</b> İnternet Bağımlılık Durumlarına Göre Günlük Ortalama İnternet Kullanım Saatleri Çapraz Tablosu .....	54
<b>Tablo-29</b> Cinsiyet Değişkenine Göre İnternet Bağımlılık Puanları Cinsiyet Değişkeni T-Testi .....	54
<b>Tablo-30</b> Ailenin Tam veya Parçalanmış Olma Durumu ve İnternet Bağımlılığı Puanlarına İlişkin Varyans Analizi .....	55
<b>Tablo-31</b> Aile Durumları ve İnternet Bağımlılığı Puanları Tam ve Parçalanmış Aile Değişkeni T-Testi.....	55
<b>Tablo-32</b> Annenin Eğitim Düzeyi ile Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Puanlarına İlişkin Varyans Analizi.....	55
<b>Tablo-33</b> Babanın Eğitim Düzeyi ile Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Puanlarına İlişkin Varyans Analizi.....	56
<b>Tablo-34</b> Akademik Başarı Düzeyleri ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Varyans Analizi.....	56
<b>Tablo-35</b> Akademik Başarı Düzeyleri ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Analizi .....	57
<b>Tablo-36</b> Ergenlerin Düzenli Olarak Kullandığı Sosyal Medya Hesap Sayısı ile İnternet Bağımlılığı Puanlarına İlişkin Varyans Analizi .....	57
<b>Tablo-37</b> Ergenlerin Düzenli Olarak Kullandığı Sosyal Medya Hesap Sayısı ile İnternet Bağımlılığı Puanları Arasındaki İlişkinin Analiz Sonuçları .....	58
<b>Tablo-38</b> Yakın Bir Arkadaşın veya Samimi Olunan Bir Arkadaş Grubunun Olma Durumu T-Testi.....	58
<b>Tablo-39</b> Ergenlerin Sosyal Açından Kendilerini Değerlendirmesi ile İnternet Bağımlılığı Puanlarına İlişkin Varyans Analizi .....	58
<b>Tablo-40</b> İnternet Bağımlılık Puanlarının Sosyal Aktivite-Hobi veya İnternet ile Vakit Geçirme Tercihine Göre Farklılaşım Farklılaşmama Durumu Sosyal Aktivite-Hobi ve İnternet Değişkeni T-Testi.....	59

<b>Tablo-41</b> Evinde Kendine Ait Bilgisayarı Olan ve İnternet Bağlantısı Olan Ergenlerin İnternet Bağımlılık Puanları Arasındaki İlişkinin Pearson Korelasyon Analizi .....	59
<b>Tablo-42</b> Ergenlerde Düzenli Bir Sosyal Aktivitenin Varlığının ve Sıklığının ve Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin İnternet Bağımlılığı ile İlişkinin Pearson Korelasyon Analizi.....	60





## ŞEKİLLER LİSTESİ

SAYFA

Şekil -1 Grohol' ün Patolojik İnternet Kullanım Kuramı.....16



## **EKLER LİSTESİ**

**EK-A** KATILIMCILAR İÇİN BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

**EK-B** KİŞİSEL BİLGİ FORMU

**EK-C** YOUNG İNTERNET BAĞIMLILIĞI TESTİ- KISA FORMU

**EK-D** ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ'NİN GÖZDEN  
GEÇİRİLMİŞ FORMU

**EK-E** ETİK KURUL ONAYI



## ÖN SÖZ

Yüksek lisans eğitimim süresince bilgi ve deneyimlerini paylaşarak derslere tutkuyla katılmamda katkısı olan her daim sevgi ile anacağım İstanbul Gelişim Üniversitesi akademik kadrosundaki sayın hocalarıma teşekkür ederim. Hem eğitimim hem de araştırma sürecimde daima desteğini gördüğüm, benden bilgisini tecrübesini esirgemeyen samimi ve kıymetli tez danışmanım Doç. Dr. Canan TANIDIR'a teşekkürlerimi sunarım.

Özellikle sıkıntı yaşadığım süreçlerde manevi desteğini esirgemeyen, gerçek bir arkadaşlık örneği sergileyen, hayattaki güzelliklerin peşini bırakmayacağını düşündüğüm sevgili arkadaşım Ülkü TERZİ 'ye teşekkür ederim.

Veri toplama sürecinde kendi okulum gibi hareket etmemi sağlayan sayın okul yönetimine teşekkür ederim.

Bana her daim güvenen, beni destekleyen hayattaki her şeyden önemli olan ve iyi ki hayatımdalar dediğim sevgili aileme sonsuz teşekkür ederim.

Her daim hayatımda olun. Tomurcuk çiçeğe durdu bu daha başlangıç..!

## GİRİŞ

Günümüzde yaşamın birçok alanına giren internetin her geçen yıl dünya genelinde kullanım oranı artmaktadır. 2020 We are social ve Hootsuite'in dünya internet, sosyal medya ve mobil kullanım istatistikleri raporuna göre; 2019 yılına oranla, internet kullanıcı sayısı %7 (298 milyon), sosyal medya kullanıcı sayısı %9,2 (321 milyon), mobil kullanıcı sayısı %2,4 (124 milyon) artış göstermiştir. 4.54 milyar internet kullanıcısı, dünya nüfusunun %59'unu, 3.80 milyar sosyal medya kullanıcısı, dünya nüfusunun %49'unu, 5.19 milyar mobil kullanıcısı, dünya nüfusunun %67'sini oluşturmaktadır. Dünyada günde ortalama 7 saat internet kullanılmaktadır.<sup>1</sup>

Bireylerin bir kısmı sadece gereksinimleri doğrultusunda internet kullanımını sınırlarken, bir kısım kullanıcı sınırlama yapamadan aşırı kullanım nedeniyle iş ve sosyal hayatlarında kayıplarla karşılaşmaktadırlar.<sup>2</sup> İnternet, temelde iletişimi artırmak ve bilgi paylaşımını kolaylaştırmak için ortaya çıkmış olsa da, internetin hızlı bir şekilde yaygınlaşması patolojik aşırı kullanıma ve yeni bir bağımlılık türü olarak nitelenebilecek internet bağımlılığına yol açmaktadır.<sup>3</sup>

İnternet bağımlılığı yaygınlığının %1,5-8,2 arasında değiştiğini bildiren Şenormancı ve arkadaşları, zamanlarının çoğunu sanal dünyada geçiren insanların bir kısmının kontrol edemedikleri internet kullanımı nedeniyle sosyal, mesleki ve özel yaşamlarındaki işlevselliklerinde sorun yaşamaya başladıklarını ve böylelikle konunun yaygın biçimde tartışılmaya başlandığına işaret etmişlerdir.<sup>4</sup>

İnternet bağımlılığı, kullanıcının on-line kullanımını kontrol etme yeteneğini, ilişkisel, mesleki ve sosyal sorunlara neden olabilecek ölçüde etkileyebilen, yeni ve genellikle tanınmamış klinik bir bozukluktur.<sup>5</sup> Yaygın olarak kullanılan internet süresi insanlar arasında giderek artmaktadır ve internetin aşırı ve kontrolsüz kullanımı internet bağımlılığına yol açmaktadır.<sup>6</sup>

Hemen her yaşta görülebilecek olan internet bağımlılığı; ergenlik dönemi olarak bilinen, özellikle 12-18 yaş grubu açısından önemli bir risk unsuru haline gelmiştir.<sup>7</sup> 12-18 yaş arası gençlerin %15'inin internet bağımlısı olduğu ve %30'a yakınının da bağımlı olma riskinin yüksek seviyede olduğu yani bağımlılığın

<sup>1</sup>"İnternet Kullanım Alışkanlıkları", <https://dijilopedi.com/2020-dunya-internet-sosyal-medya-ve-mobil-kullanim-istatistikleri/>, (Erişim Tarihi: 29.02.2020).

<sup>2</sup>Ali Saffet Gönül, "Patolojik İnternet Kullanımı", *Yeni Symposium*, 2002, 40(3):105-110, s.105.

<sup>3</sup>Özden Arısoy, "İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi", *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2009, Cilt:1, s.66.

<sup>4</sup>Ömer Şenormancı vd., "İnternet Bağımlılığı ve Bilişsel Davranışçı Terapisi", *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2010,11:261-268, s.261.

<sup>5</sup>Kimberly S. Young, "Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications", *Cyberpsychology & Behavior*, 2007, Vol:10(5) : 671-679, p.671.

<sup>6</sup>Nesibe Aslan, "Ergenlerde İnternet Bağımlılığı, Yaygınlığı, Nedenleri ve Sonuçları Üzerine Bir Araştırma", *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2019, Cilt:12, Sayı:65: 945-957.

<sup>7</sup>Özgür Öztürk vd., "İnternet Bağımlılığı: Kliniği ve Tedavisi", *Bağımlılık Dergisi*, 2007, Cilt:8,1, s.36.

sınırlarında olduğu bulgular arasındadır. Ayrıca ergenlerin sosyal çevreleri ile olan ilişkileri ve demografik özelliklerinin internet bağımlılığı üzerinde etkili olduğu görülmektedir.<sup>8</sup>

İnternetin aşırı derecede zararlı kullanımı internet bağımlılığına ve psikososyal sorunlara neden olmaktadır.<sup>9</sup> Psikososyal sorunların olumsuz etkilerinin uzun sürmesini önlemek ve üstesinden gelinebilmesini sağlamak için sosyal desteğin önemi kaçınılmazdır. Kişinin iyi oluşunda aileden ve arkadaşlardan algılanan sosyal desteğin etki büyüklükleri özellikle depresyon ve yalnızlıkta güçlüdür.<sup>10</sup> On-line sosyal etkileşim veya sosyal desteğin aksine aile, sınıf arkadaşları, meslektaşlar vb. tarafından bir ortamda meydana gelen yüz yüze gerçekleşen sosyal destek ve sosyal etkileşim bağları internet bağımlılığını azaltır.<sup>11</sup>

Tüm tedavi programları bilgisayarda yapılan sosyal aktivitelerin, gerçek hayat aktiviteleri ile değiştirilmesi yoluyla sosyal becerileri arttırmayı amaçlamaktadırlar.<sup>12</sup> Sosyal desteğin ve algılanan sosyal desteğin güçlü olması yanında, ergenlerin merak ve ilgileri yönünde sosyal etkileşimi artıracak sosyal aktivitelere yönelmeleri veya yönlendirilmeleri, ergenlerin internet bağımlılık riskini azaltacaktır.

İnternet bağımlılığı, çağımızın en güncel konularından biri olması nedeniyle çok fazla sayıda değişken ile ilişkisi incelenmiştir. Literatürde, internet bağımlılığı ile sosyal destek düzeyinin<sup>13</sup>, fiziksel aktivitenin<sup>14</sup> ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur. Ancak ergenlerde düzenli bir sosyal aktivite ve algılanan sosyal destek düzeyinin internet bağımlılığı ile ilişkisinin birlikte incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle bu alanda araştırma yapılmasına karar verilmiş olup çalışma bulgularının alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

---

<sup>8</sup> Hakkı Polat vd., "12-18 Yaş Arası Çocuklarda Sorunlu İnternet Kullanımı", *Bağımlılık Dergisi*, 2019, 20(2), 61-71, s.68.

<sup>9</sup>Ritta Kerttu Katiala vd., "Internet Addiction? Potentially Problematic Use of The Internet in A Population of 12-18 Year-Old Adolescents", *Addiction Research and Theory*, 2004, Vol:12(1), ss. 89-96.

<sup>10</sup>İlhan Yalçın, "İyi Oluş ve Sosyal Destek Arasındaki İlişkiler: Türkiye'de Yapılmış Çalışmaların Meta Analizi", *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2015, Cilt:26(1), ss.21-32.

<sup>11</sup>Edward Shih vd., "Social Support and Social Interaction Ties on Internet Addiction: Integrating On-Line and Offline Contexts", *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 2013, Vol:16,11, ss. 843-849.

<sup>12</sup>Mark D. Griffiths, "Diagnosis and Management of Video Game Addiction", *Directions in Addiction Treatment & Prevention*, 2008, Vol:12, 27-42, p.38.

<sup>13</sup>Murat Kayri vd., "Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *On-line Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 2014, ss.1-27.

<sup>14</sup>Anh Kim Dang vd., "Associations Between Internet Addiction and Physical Activity Among Vietnamese Youths and Adolescents", *Children and Youth Services Review*, 2018, Cilt:93, pp. 36-40.

## BİRİNCİ BÖLÜM

### ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

#### 1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Yapılması planlanan çalışmanın amacı, 14-18 yaşlarındaki ergenlerde, düzenli bir sosyal aktiviteyi sürdüren ergenler ile düzenli bir sosyal aktivitesi olmayan ergenlerin internet bağımlılığı açısından ilişkisel incelenmesidir. Ayrıca bu ergenlerde algılanan sosyal destek düzeyinin ve bazı sosyodemografik değişkenlerin internet bağımlılığı düzeyleri ile ilişkisini incelemektir.

İnternet bağımlılığı tanımından yola çıkarak ergenlik dönemi internet kullanımının sosyal faaliyetlere ilgiyi veya bu faaliyetlere ayrılan zamanı azaltabileceği varsayımı ile bu konu, üzerinde çalışılması gereken bir durum olarak görülmektedir.

Ergenlerde internet bağımlılığı ve sosyal faaliyetlere olan ilgi arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmalar yetersizdir. Bu nedenle bu çalışmanın literatüre katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Bu çalışmanın uzun vadede, ergenlerin sosyal aktiviteye ve yüz yüze olan sosyalleşmeye yönlendirilmesinin önemini vurgulamak için bir veri kaynağı oluşturacağı düşünülmektedir.

Özetle, literatür incelendiğinde, internet bağımlılığının toplumdaki yaygınlığının her geçen yıl artması ve internet bağımlılığının algılanan sosyal destek düzeyi ve sosyal aktivitelerle ilişkisini inceleyen, alanda yapılmış çalışmaların kısıtlılığı göz önüne alındığında, yapılması planlanan araştırmanın literatüre ve kaynak oluşturmaya katkısı olacağı düşünülmektedir.

#### 1.2. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

İnternet bağımlılığı, madde bağımlılığında olduğu gibi bireylerde duygudurum bozukluklarına, algı bozukluklarına, uyum bozukluklarına neden olur ve internet bağımlısı bireylerde de madde bağımlısı bireylerde olduğu gibi tolerans gelişir, internet olmadığında yoksunluk hissedilir.<sup>15</sup> İnternete bağımlı olan bireylerin, olmayanlara göre yüz yüze kişilerarası iletişimlerinin daha kısıtlı olduğu ve yalnızlık

---

<sup>15</sup>Mark Griffiths "A components model of addiction within a biopsychosocial framework", *Journal of Substance Use*, 2005, 10(4), pp.191-197.

düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bağımlı olan bireylerin interneti daha uzun süre ve daha çok kullandıkları belirlenmiştir.<sup>16</sup>

Genç ergenlerle yapılan bir çalışmada, düzenli olarak egzersiz yapan ergenlerin internet kullanım süreleri, egzersiz yapmayan kontrollere göre az olarak saptanmakla beraber; iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.<sup>17</sup> Egzersiz yapan grubun internet kullanım süreleri yapmayanlara oranla her ne kadar istatistiksel açıdan farklı bulunmamış olsa da daha az olarak bulunmuştur.

Dolayısıyla araştırmanın problemini ergenlerde düzenli bir sosyal aktivitenin ve algılanan sosyal destek düzeyinin internet bağımlılığı ile ilişkisi oluşturmaktadır.

### 1.3. VARSAYIMLAR

Uygulama yapılmadan önce katılımcılara, Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu (YİBT-KF)'nu, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ)'nin Gözden Geçirilmiş Formunu ve Kişisel Bilgi Forumu'nu gerçekçi ve doğru bir şekilde doldurmaları doğrultusunda önemli bir bilgilendirme yapılmıştır. Örneklemin, sözel bilgilendirmeleri de dikkate alarak soruları doğru bir şekilde cevaplandıkları varsayılmaktadır.

Araştırmada kullanılan ölçekler, ilgili değişkenleri geçerli ve güvenilir olarak ölçtüğü varsayılmaktadır.

### 1.4. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ

Rauf Denктаş Çok Programlı Anadolu Lisesinde okuyup düzenli bir sosyal aktiviteyi sürdüren ve düzenli bir sosyal aktivitesi olmayan 9-12. sınıf 14-18 yaş ergenler, araştırma evrenini oluşturmaktadır.

Örneklem seçiminde gönüllülük esas alınmıştır. Araştırmaya dâhil edilen 441 gönüllü katılımcı örnekleme temsil etmiştir.

<sup>16</sup>Ayşegül Durak Batıgün ve Derya Hasta, "İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve Kişiler Arası İlişki Tarzları Açısından Bir Değerlendirme", *Anadolu Psikiyatri Dergisi*,2010,11:213-219,s.213.

<sup>17</sup> Seçkin Şenışık ve M. Oytun Hastürk, "Genç Ergenlerde Düzenli Egzersizin İnternet Kullanımı ile İlişkisi", *Spor Hekimliği Dergisi*, 2011, Cilt:46,129-134,s.132.

## 1.5. ARAŞTIRMA HİPOTEZLERİ

Çalışmanın ana hipotezi: “*Düzenli bir sosyal aktivitesi olan ve algılanan sosyal destek düzeyi yüksek olan 14-18 yaş ergenlerde internet bağımlılığı puanlarının düşük olacağı*” şeklindedir. Araştırmanın ana hipotezine bağlı olarak ileri sürülen alt hipotezler aşağıda sıralanmıştır.

Alt hipotezler:

H1:Örnekleme temsil eden ergenlerin, algılanan sosyal destek puanları internet bağımlılığı puanlarının yordayıcısıdır.

H2:Örnekleme temsil eden ergenlerden akademik başarı düzeyleri iyi olanların internet bağımlılık puanları, akademik başarıları iyi olmayanlara göre düşüktür.

H3:Parçalanmış ailede yaşayan ergenlerin internet bağımlılık puanları tam ailede yaşayan ergenlerin internet bağımlılık puanlarından yüksektir.

H4:Anne ve babasının eğitim düzeyi düşük olan ergenlerin internet bağımlılık puanları daha yüksektir.

H5:Evinde kendine ait bilgisayarını olan ve internet bağlantısı olan ergenlerin internet bağımlılık puanları, olmayanlara göre daha yüksektir.

H6:İnternette vakit geçirmeyi tercih eden ergenlerin internet bağımlılık puanları, sosyal aktivite ile vakit geçirmeyi tercih eden ergenlerin internet bağımlılık puanlarından daha yüksektir.

H7:Samimi bir arkadaş ya da arkadaş grubu olan ergenlerin internet bağımlılık puanları, olmayanların internet bağımlılık puanlarından düşüktür.

H8:Erkek öğrencilerin internet bağımlılık puanları kız öğrencilerden daha fazladır.

H9:Ergenlerin internette geçirdiği süre arttıkça, internet bağımlılık puanları artacaktır.

H10:Ergenler arasında düzenli olarak kullanılan sosyal medya hesap sayısı arttıkça internet bağımlılık puanları artacaktır.



## 1.6. KAPSAM VE SINIRLILIKLAR

Araştırmadan toplanan veriler, 2019-2020 Eğitim-Öğretim yılında Rauf Denktaş Çok Programlı Anadolu Lisesinde okuyan 441 gönüllü 14-18 yaş öğrenci ile sınırlıdır.

Araştırmadan elde edilecek veriler, katılımcılara uygulanacak olan YİBT-KF, ÇBASDÖ ve çalışmacılar tarafından hazırlanmış olan Kişisel Bilgi Formu ile sınırlıdır.

Araştırma kesitsel çalışma olmasından dolayı sınırlıdır.

Çalışmaya katılan örneklem, alt sosyoekonomik düzeyden ergenlerin çoğunlukta olmasından topluma genellenemez.



## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE

#### 2.1. İNTERNET BAĞIMLILIĞI

Bağımlılıklar, biyopsikososyal bir sürecin bir parçasıdır. Tüm bağımlılıklar bir dizi farklı ortak bileşenden (dikkat çekme, duygudurum değişikliği, tolerans, yoksunluk belirtileri, çatışma ve nüksetme) oluşmaktadır.<sup>18</sup>

Dinç, bağımlılığı, kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onsuз bir yaşam sürememeye başlaması olarak tanımlar.<sup>19</sup>

'İnternet bağımlılığı yer almasa da 'internette oyun oynama bozukluğu', Amerikan Psikiyatri Birliğinin (APA) 2013 yılında çıkarmış olduğu The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-5 (DSM-5)'in ek bölümündeki 'üzerinde daha fazla araştırma yapılması önerilen durumlar' başlığı altında yer almaktadır.<sup>20</sup> Davranışsal bağımlılıklar arasında, kumar oynama bozukluğu yer alsa da egzersiz, seks, alışveriş bağımlılığı gibi birçok davranışsal bağımlılık türünün olduğu bilinmektedir.<sup>21</sup> Bir nesneye yani maddeye olan bağımlılık dışında bir eyleme dayandırılan davranış tabanlı bağımlılıklar arasında yer alan internet bağımlılığının Young'a göre beş alt türü vardır. Bunlar; 1.Sanal seks bağımlılığı 2. Sanal ilişki bağımlılığı 3.Takıntılı on-line alışveriş, on-line kumar bağımlılığı 4.Aşırı bilgi edinme bağımlılığı (zorunlu internette gezinme bağımlılığı), 5. Bilgisayar bağımlılığı (takıntılı bilgisayar oyun bağımlılığı)'dır.<sup>22</sup>

İnternetin aşırı kullanımı günden güne daha da artış gösteriyorsa, bu isteğin önüne geçilemiyorsa, internete bağlı olmadan geçirilen zaman önemini yitiriyorsa, yoksun kaldığında sıkıntı, huzursuzluk, saldırganlık ortaya çıkıyorsa, günlük işlevler, sosyal hayat, okul ve aile hayatı giderek bozuluyorsa internet bağımlılığından söz edilebilmektedir.<sup>23</sup>

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK)'in yaptığı "Hanelerde Bilişim Teknolojileri Kullanımı" araştırmasına göre; 2004 yılında yapılan ilk araştırmada 16-24 yaş grubundaki bireylerde internet kullanım oranı %26,6 iken, 2019 yılındaki son

<sup>18</sup>Griffiths, a.g.e. ss.191-197.

<sup>19</sup>Mehmet Dinç, "Teknoloji Bağımlılığı ve Gençlik", *Gençlik Araştırmaları Dergisi*,2015, 3(3), 31-65, s.32.

<sup>20</sup>American Psychiatric Association, *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-5*, Washington, DC: American Psychiatric Publishing: 2013.

<sup>21</sup>Merve Denizci Nazlıgöl ve Advıye Esin Yılmaz, "Oyun Bağımlılığı ve Egzersiz Bağımlılığına Davranışsal Bağımlılık Çerçevesinden Bakış", *Bağımlılık Dergisi*, 2019, 20(2), ss.97-108.

<sup>22</sup>Kimberly Young vd., "Cyber Disorders: The Mental Health Concern for the New Millennium", *Cyberpsychology & Behavior*, 1999, Vol:2(5), 475-479, p.477.

<sup>23</sup> Behiye Alyanak, "İnternet Bağımlılığı" *Klinik Tıp Pediatri Dergisi*, 2016, Cilt:8, Sayı:5, s.21.

verilerde bu oran %90,8'e yükselmiştir. İnternetin hanelerde en çok kullanımında 16-24 yaş grubundaki bireylerin 2. sırada olduğu tespit edilmiştir.<sup>24</sup>

2020 We are social ve Hootsuite'in Türkiye için internet, sosyal medya ve mobil kullanım istatistikleri raporuna göre; 2019 yılına oranla, internet kullanıcı sayısı %4 (2,4 milyon), sosyal medya kullanıcı sayısı %4,2 (2.2 milyon), mobil kullanıcı sayısı %3,4 (2.6 milyon) artış göstermiştir. 62 milyon internet kullanıcısı, Türkiye nüfusunun %74'ü,54 milyon sosyal medya kullanıcısı, Türkiye nüfusunun %64'ü, 77 milyon mobil kullanıcısı, Türkiye nüfusunun %92'sini oluşturmaktadır. Türkiye'de günde ortalama 7,5 saat internette vakit geçirilmektedir.<sup>25</sup>

Günlük ortalama internet kullanım süresi %40,7 ile 4-7 saat arası olduğuna ve internetin en çok sosyal paylaşım amacıyla kullanıldığına dikkat çekmişlerdir.<sup>26</sup>

Yılmaz ve arkadaşları, lise öğrencilerinin günlük internet kullanım süreleri arttıkça bağımlılık düzeylerinin de arttığını bildirerek, öğrencilerin %17'sinin düşük, %66'sinin orta, %16,3'ünün de yüksek düzeyde internet bağımlısı olduğunu tespit etmişlerdir.<sup>27</sup>

Tayvan'da 1708 lise öğrencisiyle yapılan bir çalışmada internet bağımlıları ve internet bağımlısı olmayanların internet kullanım alışkanlıkları arasındaki farklar araştırılmıştır. 236 öğrenci (13,8%) bağımlı olarak tanımlanmıştır. İnternet bağımlılarının, bağımlı olmayanlardan yaklaşık 2 kat fazla on-line olarak zaman harcadığı saptanmıştır.<sup>28</sup> Türkiye'de lise öğrencileriyle yapılan bir çalışmada internette kalma süresi arttıkça internet bağımlılık ölçek puanının da arttığı saptanmıştır.<sup>29</sup>

İnternet bağımlılığı geliştiren kişilerin aile, sosyal, duygusal yaşamlarında bozulmalar olduğu bundan dolayı bireyler giderek yalnızlaşmakta, yalnızlaştıkça daha fazla internet kullanılmaktadır.<sup>30</sup>

<sup>24</sup>"Türkiye'de İnternet Kullanımı", [http://tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt\\_id=1028](http://tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1028), (Erişim Tarihi: 01.03.2019).

<sup>25</sup>"Türkiye'de İnternet Kullanımı", <https://dijilopedi.com/2020-turkiye-internet-kullanimi-ve-sosyal-medya-istatistikleri/>, (Erişim Tarihi: 29.02.2020).

<sup>26</sup>Melih Dikmen ve Murat Tuncer, " İnternet Bağımlılığının Aile İlişkilerine Etkisi", *On-line Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 2018,5(1), 34-52,p.42.

<sup>27</sup>Eray Yılmaz vd., "Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi: Balıkesir İli Örneği", *Eğitim Bilimleri Araştırma Dergisi*,2014,Cilt:4,Sayı:1, 133-144,s.137.

<sup>28</sup>Shu Ching Yang and Chieh JuTung, " Comparison of Internet Addicts and Non-Addicts in Taiwanese High School, *Computers in Human Behavior*, 2007, 79-96, s.79.

<sup>29</sup>Özden Şükran Üneri ve Canan Tanıdır, "Bir Grup Lise Öğrencisinde İnternet Bağımlılığı Değerlendirmesi: Kesitsel Bir Çalışma", *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 2011, Cilt: 24, 265-272, s.267.

<sup>30</sup>Gazanfer Anlı, " İnternet Bağımlılığı: Sosyal ve Duygusal Yalnızlık, *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi*,2018, Cilt:3(2):389-397, s.394.

## 2.1.1. İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri

Günümüzde resmi tanı ölçütleri olmasa da, internet bağımlılığı genel olarak kimyasal madde kullanımı içermeyen davranışsal bağımlılıklar içerisinde sınıflandırılmaktadır. Davranışsal bağımlılıklar alkol madde bağımlılığında olduğu gibi zihinsel meşguliyet, tolerans, yoksunluk, duygudurum değişkenliği, algı bozukluğu, kişiler arası çatışma, tekrarlama gibi fiziksel ve psikolojik bağımlılık belirtilerini gösterirler.<sup>31</sup>

Akademik sahada internet bağımlılığı ile ilgili araştırmalar yapan araştırmacılar farklı görüşler çerçevesinde çeşitli tanı ölçütleri belirlemişlerdir. Aşağıda Young'ın, Goldberg'in, Griffiths'in, Shapira ve arkadaşlarının, Liu ve arkadaşlarının, Tao ve arkadaşlarının, internet bağımlılığı tanı ölçütlerine yer verilmiştir.

### 2.1.1.1. Young'ın İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri

İnternet bağımlılığını değerlendirmek için ilk ölçme aracı Young tarafından geliştirilmiştir. Bağımlılık yapan internet kullanımı durumlarında, kimyasal madde kullanımı içermeyen dürtü kontrol bozuklukları sınıflandırması içinde yer alan DSM-IV'te bulunan "Patolojik Kumar Oynama" ölçütlerini temel alarak "Patolojik İnternet Kullanımını" tanımlamıştır. Young tanımladığı 8 ölçütten 5 veya daha fazla ölçüte (iş veya akademik kullanım dışında) evet yanıtını veren katılımcıları bağımlı internet kullanıcıları olarak sınıflandırmaktadır.<sup>32</sup>

Young patolojik internet kullanımı ölçütleri;

1. İnternet ile aklının meşgul olduğunu hissetmek(Önceki on-line aktiviteleri veya gelecek on-line dönemi düşünerek).
2. Önceki memnuniyeti elde etmek için artan miktarda internet kullanımı ihtiyacını hissetmek.
3. İnternet kullanımını azaltmak, durdurmak ya da kontrol altına almak için tekrarlı bir şekilde başarısız girişimlerin olması.
4. İnternet kullanımını azaltmak ya da durdurmak için herhangi bir girişimde bulunulduğu zaman kendini rahatsız, huysuz, huzursuz, depresif hissetmek.
5. Başlangıçta amaçlandığından daha uzun süre on-line kalmak.
6. İnternet nedeniyle, önemli olan eğitim, iş, ilişki, kariyer fırsatının kaybını tehlikeye sokmak veya riske atmak.

<sup>31</sup>Hasan Bozkurt vd., "İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme", *Çağdaş Tıp Dergisi*, 2016, 6(3), 235-247, s.236.

<sup>32</sup>Kimberly S. Young, "Internet Addiction: The Emergence of A New Clinical Disorder", *Published in CyberPsychology and Behavior*, 1996, Vol:1(3) pp.237-244.

7. İnternete bağlanma kapsamını gizlemek için aile üyelerine, terapistlere veya başkalarına yalan söylemek.
8. İnterneti problemlerden kaçma ya da disforik ruh halini (örneğin; çaresizlik, suçluluk, kaygı, depresyon) rahatlatmanın bir yolu olarak kullanmak.<sup>33</sup>

### 2.1.1.2. Goldberg'in İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri

İnternet bağımlılığını ilk defa Goldberg DSM-IV'te yer alan "madde bağımlılığı" ölçütlerini kullanarak tanımlamıştır. Bağımlı tanısı alınabilmesi için 12 aylık bir dönemde aşağıdaki ölçütlerden 3'ü veya daha fazlası ile kendini gösteren, klinik olarak belirgin bir bozulmaya veya rahatsızlığa yol açan uygunsuz internet kullanımı gerçekleşmelidir.

#### 1. Aşağıdakilerden biri ile tanımlanan tolerans gelişimi

- a) İstenen keyfin alınabilmesi için belirgin olarak artmış internet kullanım süresi
- b) Sürekli olarak aynı sürelerde internet kullanımı ile alınan keyifte azalma olması

#### 2. Aşağıda tanımlanan şekilde yoksunluk gelişmesi

Ağır ve uzun süreli internet kullanımı sonunda aşağıdakilerden en az 2 tanesinin günler içinde ortaya çıkması ( bir ay içinde ortaya çıkabilir) ve kişilerin bunlardan dolayı iş, sosyal ve önemli işlevsel alanlarda sıkıntı yaşamaması.

- a. Psikomotor ajitasyon
- b. Bunaltı
- c. İnternette neler olduğu hakkında takıntılı düşünceler
- d. İnternet hakkında fanteziler ve hayal kurmak
- e. İsteyerek veya istemeyerek tuşlara basma hareketi yapmak
- f. Kişilerin bu sıkıntılı durumlardan kurtulmak için İnternete bağlanması veya benzeri bir eylemde bulunması

#### 3. İnternet kullanımı genellikle planlandığından daha uzun süreler alır.

4. İnternet kullanımını bırakmak veya denetim altına almak için sürekli bir istek veya boşa çıkan çabalar vardır.

5. İnternet ile ilgili eylemlere çok uzun süreler ayrılır (yeni tarayıcılar ve programlar indirmek, dosyaları düzenlemek vb.).

---

<sup>33</sup>Kimberly S. Young, "Internet Addiction", *American Behavioral Scientist*, 2004, Vol:48, 4, 402-415, p.404

6.İnternet kullanımı nedeniyle önemli toplumsal, mesleki etkinlikler ya da boş zamanları değerlendirme etkinlikleri bırakılır veya azaltılır.

7.İnternet kullanımı, yol açtığı sorunlara (uykusuzluk, evlilik problemleri, işe ve randevulara geç kalma vb.) rağmen aşırı olarak devam eder.<sup>34</sup>

### 2.1.1.3. Griffiths'in İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri

Griffiths'e göre kimyasal madde kullanımı içermeyen davranışsal bağımlılıklardan, teknolojik bağımlılığın bir çeşidi olan internet bağımlılığında, aşağıdaki altı ölçütü karşılayan herhangi bir davranış, bağımlılık ölçütlerini barındırır.<sup>35</sup> İnterneti aşırı kullanan fakat bu(veya başka herhangi bir) ölçütü ölçüldüğünde bağımlı olmayan birçok insanın varlığını da savunur.

İnternet bağımlılığı durumunda;

**Dikkat Çekme (Salience):** İnternet, kullanan kişinin hayatında en önemli etkinlik haline geldiğinde ve düşüncelerine, (bilişsel çarpıtma), hislerine(istek) ve davranışlarına (sosyalleşmiş davranışların bozulması) egemen olduğunda ortaya çıkar. Kişinin gerçekte internette olmasa bile bir dahaki sefere internete bağlanacağını düşünmesi.

**Duygudurum Değişikliği (Mood Modification):**İnsanların internet kullanımına katılmanın bir sonucu olarak bildirdikleri öznel deneyimleri ifade eder ve bir başa çıkma stratejisi olarak görülebilir.

**Tolerans (Tolerance):** İstenen etkiyi yaşamak için artan miktarlarda internet kullanımının gerekli olduğu süreçtir. Başlangıçta daha az sürede elde ettiği durumu elde etmek için internette kaldığı süreyi aşamalı olarak arttırmak.

**Yoksunluk Belirtileri (Withdrawal Symptoms):** İnternet kullanımı azaldığında veya aniden kesildiğinde ortaya çıkan hoş olmayan duygu durumları ve/veya fiziksel etkileridir. Sarsıntılar, huysuzluk, sinirlilik yaşanması gibi.

**Çatışma (Conflict):** İnternet kullanıcılar ve etrafındaki kişiler ile çatışmalar (kişilerarası çatışma), diğer faaliyetlerle (iş, sosyal yaşam, hobiler ve ilgi alanları) yaşanan değişiklikler, çatışmalar. Bireyin kendisiyle ilgili içsel çatışmaları ile ilgilidir. İnternet kullanımı için çok fazla zaman harcamakla ilgilidir.

**Nüksetme (Relapse):** Daha önceki İnternet kullanım modellerine tekrar tekrar geri dönme ve aşırı internet kullanımının yüksekliğine özgü en uç kalıplar için, yoksunluk veya kontrol dönemlerinden sonra hızla geri yüklenme eğilimidir.<sup>36</sup>

<sup>34</sup>Gönül, a.g.e. s.106.

<sup>35</sup>Mark D.Griffiths, "Relationship Between Gambling and Video-Game Playing: A Response to Johansson and Gotestam", *Psychological Reports*, 2005, 96, 644-646, p.645.

<sup>36</sup>Mark D. Griffiths, "Internet Addiction-Time To Be Taken Seriously", *Addiction Research*, 2000, Vol:8,5, pp.413-418.

#### 2.1.1.4. Shapira ve Arkadaşlarının İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri

Shapira ve arkadaşları tarafından tanımlanan “problemlili internet kullanımı” literatürde patolojik internet kullanımı veya internet bağımlılığı olarak kullanılmaktadır. Shapira ve arkadaşları problemlili internet kullanımının genel yapısının dürtü kontrol bozukluğu ile benzerlik gösterdiğini ve tanının Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El kitabı (DSM-IV) dürtü kontrol bozuklukları ölçütlerini temel alarak yapılması gerektiğini ileri sürmüşlerdir.<sup>37</sup>

Shapira ve arkadaşlarının problemlili internet kullanımı ölçütleri:

- A. Aşağıdaki ölçütlerden en az biriyle ortaya çıkan internet kullanımı ile ilgili uyumluluk
  1. Karşı konulamaz bir şekilde internet kullanımı.
  2. İnternetin planlanandan daha uzun süre, aşırı kullanımı.
- B. İnternet kullanımı veya kullanımı ile ilgili meşguliyetin sosyal, mesleki veya diğer önemli işlev alanlarında klinik olarak önemli sıkıntılara veya bozulmalara neden olması
- C. Aşırı internet kullanımının sadece hipomani veya mani dönemlerinde ortaya çıkmaması ve başka bir Eksen I bozuklukları ile daha iyi açıklanamaması<sup>38</sup>

#### 2.1.1.5. Liu ve Arkadaşlarının İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri

2008 yılı sonlarında Çin internet bağımlılığı için kendi tanı ölçütlerini geliştirdiğini ve bu ölçütleri tedavi sürecinde kullandığını belirtmiştir. Bu ölçütler;

1. Günde 6 saatten fazla internet kullanımı
2. Günden 6 saatten fazla internet kullanımının 3 aydan fazla devam etmesi
3. Sosyal, akademik ve iletişim becerilerinin bozulması
4. Güçlü bir istek ve dürtüyle ortaya çıkan bağımlılık belirtileri
5. Yoksunluk(Örneğin, internet kullanmayınca rahatsızlık, kolay öfkelenme, dikkat dağınıklığı ve uyku bozukluğu görülmesi)<sup>39</sup>

#### 2.1.1.6. Tao ve Arkadaşlarının İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri

##### a) Semptom ölçütü

Aşağıdaki semptomlardan tümü olmalı:

1. İnternetle ilgili aşırı zihinsel uğraş (Bir önceki çevrimiçi aktiviteyi düşünme veya bir sonraki aktiviteyi sabırsızlıkla bekleme).

<sup>37</sup>Nathan A. Shapira vd. “Psychiatric Features of individuals with Problematic Internet Use”, *Journal of Affective Disorders*, 2000, 57, pp. 267-272.

<sup>38</sup>Nathan A. Shapira vd. “Problematic Internet Use: Proposed Classification and Diagnostic Criteria”, *Depression and Anxiety*, 2003, 17,2007-2016, p.213.

<sup>39</sup>Chennan Liu vd., “An Empirical Review of Internet Addiction Outcome Studies in China”, *Research on Social Work Practice*, 2012, 22(3), 282-292, p.283.

2. Çekilme belirtileri, internet aktivitesinin olmadığı birkaç günden sonra disfori, anksiyete, irritabilite veya sıkılma hissinin olması.

Aşağıdakilerden en az birinin (veya daha fazlasının) olması:

1. Tolerans, doyum sağlama amacıyla internet kullanımında belirgin artışın olması.
2. İnternet kullanımını bırakmak, azaltmak veya kontrol altına almak için sürekli bir istek ya da başarısız çabaların olması.
3. İnternet kullanımının yol açtığı veya arttırdığı devamlı veya tekrarlayıcı fiziksel veya psikolojik bir probleme rağmen aşırı kullanıma devam edilmesi.
4. İnternet kullanımından dolayı internet dışındaki aktivitelere ilgi ve istek kaybı
5. İnterneti disforik duygudurumdan (anksiyete, suçluluk, çaresizlik gibi) kaçmak veya rahatlamak için kullanmak.

#### **b) Dışlama ölçütü**

Aşırı internet kullanımı, psikotik bozukluklar veya bipolar I bozukluk ile daha iyi açıklanamaz.

#### **c) Klinik olarak önemli derecede bozulma ölçütü**

Önemli bir ilişki, iş, eğitimsel veya mesleki fırsatları kaybetmeyi de içeren işlevsel bozulmalar (azalmış sosyal, akademik, çalışma kapasitesi)

#### **d) Süre ölçütü**

İnternet bağımlılığı günlük en az 6 saat kullanım ile (iş/akademik, amaçlı kullanım hariç) en az 3 aydan fazla sürmelidir.<sup>40</sup>

## **2.2. İNTERNET BAĞIMLILIĞININ ETİYOLOJİSİ**

İnternet bağımlılığını anlamada çeşitli etiyolojik kuramlardan bahsedilebilir.

İnternet bağımlılığının nedenleri net olarak bilinemesi de birçok neden sıralanabilir. Bu nedenler arasında bilişsel, sosyal, nörolojik, biyolojik, psikolojik, kültürel faktörler sıralanabilir. Bu faktörler tek başına etkili oldukları gibi birlikte de etki oluşturabilirler.

### **2.2.1. Bilişsel Davranışçı Kuram**

Patolojik internet bağımlılığı ile ilgili görüşler tolerans ve çekilme belirtileri gibi davranışsal faktörler üzerinde dururken, Davis tarafından geliştirilen bilişsel davranışçı kuram ise diğer teorilerden ayrılarak patolojik internet kullanımı ile ilgili

---

<sup>40</sup>Ran Tao vd., "Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction", *Society for The Study of Addiction*, 2010, 105, 556-564, p.563.



uyumsuz bilişlere odaklanmaktadır. Bireyin anormal davranışlarının ana kaynağı olarak bilişleri veya düşünceleri ileri sürmektedir.<sup>41</sup>

Birey benliği ile ilgili kendinden şüphe duyma, düşük öz yeterlilik yaşama, kendini olumsuz değerlendirme gibi bilişsel çarpıtmalar içerisinde bu olumsuz düşüncelerden uzaklaşıp olumlu yanıtlar almak için interneti tercih eder. Benliği hakkındaki düşüncelerinde çevrimdışı sosyal hayatta kendini değersiz ve başarısız görürken çevrimiçi iken daha iyi düşünceler barındırmaktadır. Benliği ile ilgili bireysel çarpıtmalar dışında dünya ile ilgili bireysel çarpıtmalar da yaşar. Çevrimdışı olduğunda insanların kötü davrandığı, hiç kimsenin kendisini sevmediği ama çevrimiçi olduğunda internete saygı duyduğu ve internetin arkadaşı olduğunu düşünür. İşte bu düşünceler de internet bağımlılığını artıran uyumsuz bilişsel çarpıtmalardır.<sup>42</sup>

Patolojik internet kullanımı gelişim sürecinde aileden ve arkadaşlardan gelen sosyal destek eksikliği ve sosyal izolasyon da genelleşmiş patolojik internet bağımlılığına neden olmaktadır.<sup>43</sup>

Özetle, çevrimdışı yaşam dışında sahip olunan özellikler çevrimiçi etkinlikleri şekillendirmektedir.<sup>44</sup>

### **2.2.2. Sosyal Beceri Eksikliği Kuramı**

Caplan tarafından Davis'in bilişsel-davranışçı kuramından esinlenerek geliştirilen bir kuramdır. Kurama göre, on-line sosyal etkileşimi tercih eden kişiler yüz yüze etkileşimde sosyal beceri sorunu yaşayan kişilerdir. On-line sosyal etkileşimi yüz yüze sosyal etkileşimden daha çok tercih eden kişiler internet etkinliğindeki etkileşimlerin daha güvenli, daha etkili ve daha rahat olduğuna inanırlar. Dolayısıyla on-line sosyal iletişimi tercih etmenin psikososyal sorunlara (yalnızlık, sosyal anksiyete, depresyon gibi) ve internet ile ilgili olumsuz sonuçlara yani patolojik internet bağımlılığına neden olduğuna dikkat çekilmiştir. Kurama göre bireyin kendini sunmasındaki başarısını, rol yeteneğini, yüz yüze kişilerarası etkileşimde yönetim becerisini kapsayan sosyal kontrol yeteneği, on-line sosyal etkileşimi tercih etme ile

---

<sup>41</sup>R.A. Davis, "A Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use", *Computers in Human Behavior*, 2001, 17: 187-195, p.188.

<sup>42</sup> Davis, a.g.e., 2001, s.191-192.

<sup>43</sup> Davis, a.g.e.,2001, s.192.

<sup>44</sup>Katie Davis, "Friendship 2.0: Adolescents' Experiences of Belonging and Self- Disclosure Online", *Journal of Adolescence*, 2012, Vol:35(6), pp.1527-1536.

negatif ilişkilidir. On-line sosyal etkileşimi tercih etme ise takıntılı internet kullanımı ile pozitif ilişkilidir.<sup>45</sup>

Bu bağlamda, sosyal kontrol yeteneği on-line sosyal etkileşim tercihini etkilemekte, bu tercihin getirileri takıntılı internet kullanımına yol açmakta ve bunun sonucunda patolojik internet bağımlılığı oluşmaktadır.

### 2.2.3. Nörobiyolojik Kuram (Ödül Eksikliği Kuramı)

Nörobiyolojik kurama göre, kimyasal madde bağımlılığında olduğu gibi internet bağımlılığında da hedef organ beyindir. İnternet bağımlılığında bireylerin beyin kimyaları madde bağımlılarında olduğu gibi bozulur. Bu bozulma beyin ön kısmında yani frontal bölgedeki nörokimyasallardan olan dopamin ve dopaminerjik sistemdeki değişimlerle ilgili bir süreçtir.

Dopamin; dikkat, bağımlılık, ödül arama davranışlarında fizyolojik olarak önemli bir nörotransmitterdir.<sup>46</sup> Dopamin, zevk molekülü ve antistres molekülü olarak bilinmektedir.<sup>47</sup> Dopamin ödüllendirici nitelikte olup pozitif pekiştirmeyi sağlar. Amigdala, frontal korteks ve hipokampus gibi limbik sistem de nükleus akkumbens aktivitenin modülasyonu aracılığıyla ödüllendirmede rol oynamaktadır.<sup>48</sup> Limbik sistem, haz duygularını harekete geçirdiğinden bireyin olumsuz duygu ve düşüncelerden kurtulmak için haz veren davranışa yönelmesine neden olmaktadır.<sup>49</sup>

### 2.2.4. Grohol' ün Üç Aşamalı Patolojik İnternet Kullanımı Kuramı

Grohol'e göre insanların internet bağımlısı olma sebebi on-line ortamda sosyal etkileşimde bulunmaları, sosyalleşmeleridir. İnsanlar sosyal arayış temelli davranışı ile e-posta, sohbet, on-line oyun, bilgi arayışı ile kendileri gibi diğer insanlarla sohbet ve destek alışverişinde bulunurlar.

---

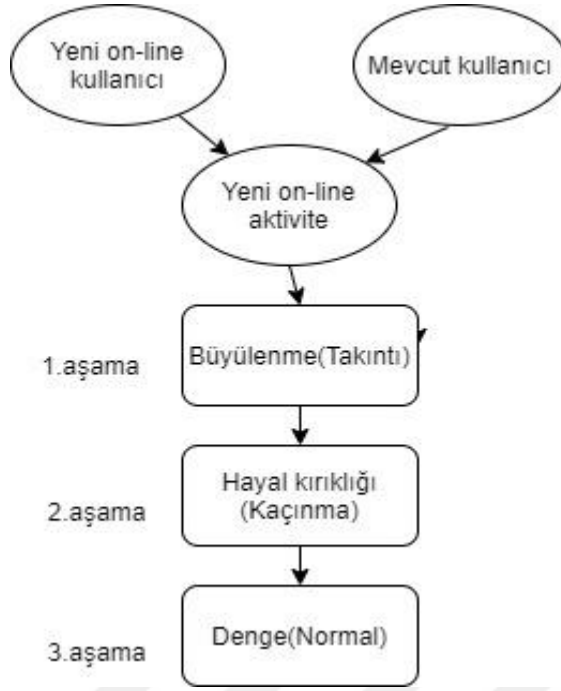
<sup>45</sup>Scott E. Caplan, "Preference for Online Social Interaction A Theory of Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being", *Communication Research*, 2003, vol:30(6),pp.625-648; **aktaran** İbrahim Taş, "Psikolojik Belirtileri Azaltmaya Yönelik Psiko-Eğitim Programının Ergenlerde İnternet Bağımlılığına Etkisi", Eğitim Bilimleri Anabilimdalı, Sakarya Üniversitesi, Sakarya, 2015, s.71. **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**.

<sup>46</sup>Betül Akyel vd. "Ergenlikte Beyin Gelişimi, Risk Alma ve Bağımlılığa Yatkınlık", *Türkiye Klinikleri*, 2018,134-139,p.135.

<sup>47</sup>Kenneth Blum, "Reward Deficiency Syndrome: A Biogenetic Model for The Diagnosis and Treatment of Impulsive, Addictive and Compulsive Behaviors", *Journal of Psychoactive Drugs*, 2000, Vol:32, pp.17-22.

<sup>48</sup>Tayfun Uzbay, "Beyin Nasıl Bağımlı Oluyor?", *Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 2009, Sayı:21-22, s.39.

<sup>49</sup>İbrahim Akkaş, "*Teknoloji Bağımlılığı*", Eğitim Yayınevi, Konya, 2019, s.17.



**Şekil -1.** Grohol' ün Patolojik İnternet Kullanım Kuramı

Patolojik seviyedeki internet kullanımı şekil -1'deki gibi hem yeni hem de mevcut olan kullanıcılar için üç aşamadan oluşur. Birinci aşamada kişi internetteki yeni bir aktivite karşısında büyülenir. Bu büyülenme takıntılı boyutta aşırı internet kullanımı ile ikinci aşamaya kadar devam eder. İkinci aşamada aşırı internet kullanımında yapılan sohbet etkinlikleri ile hayal kırıklıkları yaşanılarak internet kullanımından kaçınılır. Bu kaçınma üçüncü aşamaya kadar devam eder. Üçüncü aşamada ise sohbet etkinliği seviyesi, internet kullanımı normalleşerek dengeye ulaşır. İnternet hayatın diğer alanlarını etkilemeyecek seviyeye ulaşır. Nihayetinde dengeli, sorumlu bir şekilde internet kullanılmaya devam edilir. Bu süreç bireysel farklılıklar da içermektedir.<sup>50</sup> Grohol, internet kullanan bazı insanların bağımlılıktan ziyade, sadece zaman yönetimi becerileri ile zorluk çektiklerine ve internet ortamına uyum bozukluğu yaşadıklarına işaret etmiştir.<sup>51</sup>

<sup>50</sup>John M. Grohol, "Internet Addiction Guide", <https://psychcentral.com/net-addiction/>, 1999, (Erişim Tarihi: 15.04.2020).

<sup>51</sup>John M. Grohol, " Too Much Time On-line: Internet Addiction or Healthy Social Interactions?", *Cyber Psychology & Behavior*, 1999, Vol:2, 395-401, p.400.

#### 2.2.4. Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal öğrenme, başkalarının davranışları ve bu davranışların gözlenmesiyle oluşan öğrenmedir. Bireyler deneme yanılmaya gerek kalmadan öğrenme kalıplarını kazanabilmektedirler.<sup>52</sup>

Sosyal öğrenme kuramına göre, bireyler herhangi bir nesne ya da madde bağımlılığı ile doğmazlar. Öğrenme sonucunda bağımlılık gerçekleşir. İnsanların sosyal çevresi, içinde yaşadıkları toplumun kültürel özellikleri bağımlılığı etkilemektedir.<sup>53</sup>

Kültürel etmenler, toplumsal tutumlar, stresli yaşam tarzları, sosyal destek eksikliği, olumlu olumsuz duygular, duygulanımlar, arkadaş çevresi, arkadaş gruplarının ve akranların etkileri internet bağımlılığına eğilimde rol alabilmektedirler.

#### 2.2.5. Psikolojik ve Sosyal Faktörler

Kendini yalnız hisseden ve onaylanma isteği yüksek olan kişilerin internet bağımlısı olmaya daha eğilimli oldukları yapılan çalışmalarda görülmektedir.

İnternet bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı ( $p < 0.001$ ) bir ilişki olduğu saptanmıştır.<sup>54</sup> Kişilerde yalnızlık arttıkça internet bağımlılığı artmakta, yalnızlık azaldıkça internet bağımlılığı azalmaktadır.<sup>55</sup> Öğrencilerle yapılan bir çalışmada gerçek yaşamdaki yalnızlık duygusu, yalnızlık düzeyi arttıkça bireylerin sanal ortama yöneldikleri sanal ortamda ise sanal sosyalleşmenin ve sanal paylaşımların artmasıyla kişilerde internet bağımlılığının daha fazla yaşandığı görülmektedir.<sup>56</sup>

Onay bağımlılığı yüksek, empati düzeyleri düşük olan bireyler, internetten daha fazla sosyal fayda sağlamaktalar ve bu fayda sağlama aşırı internet kullanımını artırmaktadır.<sup>57</sup> On-line iletişim ve on-line oluşturulan arkadaşlıklarda onaylanmanın ve kabul edilmenin daha kolay olması bireyleri internet kullanımına teşvik etmektedir.

<sup>52</sup>Murat Demirbaş ve Rahmi Yağbasan, "Sosyal Öğrenme Teorisine Dayalı Öğretim Etkinliklerinin Öğrencilerin Bilimsel Tutumlarının Kalıcılığına Olan Etkisinin İncelenmesi", *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2005, Cilt:18(2), 363-382,s.367.

<sup>53</sup>Akkaş, a.g.e. ss.17-19.

<sup>54</sup>Zehra Yılmaz, "18-25 Yaş Arası Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Depresyon ve Yalnızlık ile İlişkinin Değerlendirilmesi", Tıp Fakültesi, İnönü Üniversitesi, Malatya,2019, s.41. **(Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi).**

<sup>55</sup>Aslıhan Eroğlu ve Seda Bayraktar, "İnternet Bağımlılığı ile İlişkili Değişkenlerin İncelenmesi", *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2017, 3(1), 184-199, s.194.

<sup>56</sup>Durmuş Ümmet ve Füsün Ekşi, "Türkiye'deki Genç Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve Sanal Ortam Yalnızlık Bağlamında Bir İnceleme", *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, 2016, 3(1), 31-55, s. 39.

<sup>57</sup>Diğdem M. Siyez, "Üniversite Öğrencilerinde Onay Bağımlılığı ve Empatinin Sosyal Fayda Aracılığıyla Aşırı İnternet Kullanımına Etkisi", *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2015, Cilt:16(1), 30-36, s.34.

Ergenlerin arkadaş bağıllığı puan ortalamasıyla internet bağımlılığı puan ortalaması arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunması, arkadaş bağıllığı yüksek olan ergenlerin interneti daha fazla kullandıklarını göstermektedir.<sup>58</sup>

Gençler internet ile genelde arkadaş ortamına uymak ya da merak sebebi ile tanışmaktadır. Gençlerin olumsuz/bağımlı arkadaş çevresi teknoloji bağımlılığında risk faktörü oluşturmaktadır. Bağımlı arkadaş varlığı gibi arkadaş yokluğu da gençleri teknoloji bağımlılığına götüren sosyal bir nedendir.<sup>59</sup>

Ergenlerle yapılan çalışmada, gerçek yaşamda sosyal kaygının, sosyal kaygının alt boyutlarından olan olumsuz değerlendirilme korkusunun yüksek olduğu, genel durumlarda sosyal kaçınmanın ve huzursuzluk duymanın yaşandığı süreçte ergenlerin interneti daha yoğun bir şekilde kullandığı bunun da problemlili internet kullanımını yordadığı görülmektedir.<sup>60</sup>

Sosyodemografik değişkenlerden cinsiyet değişkeni, akademik başarı, ailenin sosyo-ekonomik düzeyi, internet bağımlılığının önemli nedenleri arasındadır. Yapılan çalışmalarda erkek olmanın internet bağımlılığı için risk olduğu<sup>61</sup> <sup>62</sup> ve erkeklerde kızlara göre yaklaşık 3 kat fazla internet bağımlısı olma riskini taşıdığı bulunmuştur.<sup>63</sup> Ailelerinin sosyo-ekonomik düzeyleri arttıkça ergenlerde internet kullanımının da arttığı ve internet kullanan ergenlerin interneti genellikle eğitim dışı eğlence, iletişim amaçlı kullandıkları dolayısıyla akademik başarıları düşük olan ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur.<sup>64</sup> Esen ve Siyez tarafından yapılan çalışmada da cinsiyet, akademik başarı düzeyi, yalnızlık ve aileden algılanan sosyal destek değişkenlerinin internet bağımlılığını yordadığı bulunmuştur.<sup>65</sup> Son yıllarda internete ulaşımın daha da kolaylaşması ve ucuz hale gelmesi internette geçirilen zamanı arttırmıştır. İnternet'te fazla zaman geçirmek problemlili internet kullanımına yol açan risk faktörüdür.<sup>66</sup>

<sup>58</sup>Gülşen Büyükaşahin Çevik ve Öner Çelikkaleli, "Ergenlerin Arkadaş Bağıllığı ve İnternet Bağımlılığının Cinsiyet, Ebeveyn Tutumu ve Anne-Baba Eğitim Düzeylerine Göre İncelenmesi", **Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 2010, Cilt:19(3), 225-240, s.235.

<sup>59</sup> Dinç, a.g.e., s.52.

<sup>60</sup>Osman Zorbaz ve Meliha Tuzgöl Dost, "Lise Öğrencilerinin Problemlili İnternet Kullanımının Cinsiyet, Sosyal Kaygı ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi", **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2014, 29(1), 298-310, s.305.

<sup>61</sup>Üneri ve Tanıdır, a.g.e., s.265.

<sup>62</sup> Zorbaz ve Dost, a.g.e., s.303.

<sup>63</sup>İtir Tarı Cömert ve Kültegin Ögel, "İstanbul Örneğinde İnternet ve Bilgisayar Bağımlılığının Yaygınlığı ve Farklı Etkenlerle İlişkisi", **Türkiye Klinikleri**, 2009, 6(1), 9-16, s.13.

<sup>64</sup>Fatih Bayraktar, "İnternet Kullanımının Ergen Gelişimindeki Rolü", Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ege Üniversitesi, İzmir, 2001, ss.1-144. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>65</sup>Erol Esen ve Diğdem M.Siyez, "Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-sosyal Değişkenlerin İncelenmesi", **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 2011,4(36), 127-138, s.132.

<sup>66</sup>Esra Ceyhan vd., "Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği'nin Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışmaları", **Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi**, 2007, 7(1), 387-416, s.403.

### 2.3. ERGENLİK VE ERGENLİK DÖNEMİ GELİŞİMSEL ÖZELLİKLER

“Ergenlik; fiziksel büyüme, cinsel gelişme ve psikososyal olgunlaşmanın gerçekleştiği, çocukluktan erişkin hayata geçiş dönemidir”.<sup>67</sup> Zihinsel sağlık, sosyal ve duygusal alışkanlıkların geliştirilmesi ve sürdürülmesi için önemli bir süreç olan ergenlik dönemi, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından 10-19<sup>68</sup> Sawyer ve arkadaşları tarafından 10-24 yaşları arasındaki dönem olarak ele alınmaktadır.<sup>69</sup>

Yörükoğlu'na göre; çocuklukla erişkinlik arasında on ikinci yaştan yirmi bir yaşına dek uzanan ruhsal alanda önemli değişikliklerin belirdiği hızlı bir büyüme ve olgunlaşma çağıdır. Bu çağ, gencin yeni arayışlar içinde olduğu, her şeyden önce kendini aradığı, bağımsızlık ve topluma karışma çağıdır.<sup>70</sup> Ergenin bu dönemde kişilik yapısı şekillenirken bedeniyle ilgili birçok alanda değişim ve gelişim yaşanır. Yetişkinliğin başlaması, ileri düşünme yeteneklerinin ortaya çıkışı, toplumda yeni rollere geçiş, temel değişimlerdenidir.

“Ergenlikte biyolojik gelişim, iskelet sisteminde hızlı büyüme ve cinsel gelişim ile psikolojik gelişim, bilişsel gelişim, kimlik gelişimi özellikleriyle belirlenir ve sosyal olarak da ergenlik genç erişkin rolüne hazırlığın olduğu bir dönemdir”.<sup>71</sup> Tüm bu değişim ve gelişim süreci ergenlerde yaşanmakla beraber toplumsal, dönemsel, bireysel farklılıkları da göz ardı etmemek gerekir.

Ergenlik, yapısal ve fonksiyonel nörogelişimin ve değişimin gerçekleştiği dönemdir. Ergenlik dönemi sürecinde özellikle beynin prefrontal korteksi, frontal lob, hipokampus, amigdala, limbik sistem, orbital korteks, nukleus accumbens yeniden yapılır ve bu yapılanma ruhsal sorunlar için hem risk oluşturucu hem de koruyucu etkiler gösterir.<sup>72</sup> Çocuklukta beyin hücreleri arasında özellikle prefrontal kortekste oluşan bağlantılardan işlevsel olmayanlar, kullanılmayanlar ergenlik döneminde seçici bir şekilde budanır ve eş zamanlı olarak ön beyinde beyaz cevherin artmasıyla beyin hücreleri arasında sinyaller düzenlenir, yüksek düzey algısal işlevler, planlama, karar verme, değerlendirme yeteneği gelişir.<sup>73</sup>

<sup>67</sup>Evrin Akçan Parlaz vd., “Ergenlik Dönemi: Fiziksel Büyüme, Psikolojik ve Sosyolojik Gelişim Süreci”, *The Journal of Turkish Family Physician*, 2012, Cilt:3, Sayı:4. s.10.

<sup>68</sup>“ErgenlikDönemi” <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>, (Erişim Tarihi:03.03.2020).

<sup>69</sup>Susan M. Sawyer vd., “The Age of Adolescence”, *Lancet Child Adolesc Health*, 2018, 1-6, p.1.

<sup>70</sup>Atalay Yörükoğlu, “*Çocuk Ruh Sağlığı*”, Özgür Yayın Dağıtım, İstanbul, 1992, ss.375-381.

<sup>71</sup>Orhan Derman, “Ergenlerde Psikososyal Gelişim”, *Adolesan Sağlığı II*, Mart 2008, 19-21, s.19.

<sup>72</sup>Gonca Çelik vd. “Ergenlik Döneminde Beynin Yapısal ve Nörokimyasal Değişimi”, *Klinik Psikiyatri*, 2008, 11, ss. 42-47.

<sup>73</sup>Elif Dağlı, “Ergenin Bağımlılık Süreci”, *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 2018, Cilt:27: 5-7, s.6.

Bedensel ve cinsel gelişme; fiziksel büyüme ve seksüel olgunlaşma ergenlerin önemli fizyolojik değişiklikleridir.<sup>74</sup> Birincil(yumurtalıklar, genital yapılar gibi) ve ikincil (meme gelişimi, cinsel organda-koltuk altında kıllanma, erkeklerde ses değişikliği gibi) cinsiyet özellikleri gelişir, belirginleşir, cinsel olgunlaşma ve büyüme tamamlanır, üreme yeteneği kazanılır.<sup>75</sup> Cinsiyet özellikleri sadece fizyolojik olarak değil sosyal roller ile de gelişir. Kız ve erkeklerde görülen birincil ve ikincil cinsiyet özellikleri üreme organlarındaki ve beden yapısındaki değişiklikleri gösterir. Boy ve kilo artışıyla beraber hızlı bir şekilde fiziksel büyüme ergenlik döneminin gözle görünür bariz değişikliklerindedir. Cinsel duygular, ergenlik döneminde ortaya çıkan en belirgin ve en önemli duygulardandır.<sup>76</sup> Ergen bu dönemde değişen, şekillenen vücudunu kabullenmeye ve cinsiyet rollerini gerçekleştirmeye başlar.

Ülkemizde, kızlarda 10-12, erkeklerde ise 12-14 yaşlarında ergenliğin başladığı bilinmektedir.<sup>77</sup> Kızlar, erkeklere nazaran bir ya da iki yıl daha erken ergenliğe girdikleri için beden, zihnen, sosyal yönden daha erken olgunlaşmaktadırlar ve bu cinsiyet farkları da ergenlerin farklı gelişmelerinden dolayı uyum sorunları yaşamalarına yol açmaktadır.<sup>78</sup> Bununla beraber ergenlik bireyin erişkin gibi düşünmesi ve davranması ile sonuçlanan psikososyal değişiklikleri de içerir.<sup>79</sup>

Psikososyal gelişme; ergende fizyolojik anlamda ve beynin yapısal alanında hızlı gelişmenin-değişiminin yaşanması psikolojik yapıda değişikliklere neden olmaktadır. Ergenin beğenilme, ilgi çekme isteği kendi bedenine ilgisini artırır. Ergenin bu kritik değişiklikleri benliğine sindirmesi ve olumlu beden imajı algısıyla olumlu benlik algısının gelişmesi zaman isteyen bir süreçtir.<sup>80</sup> Ergen özellikle bu dönemde çevresinden kolay etkilenen bir yapıya sahip olduğundan bu sürecin sağlıklı gelişimi ergenin sosyal ilişkilerini de etkiler. Bu süreçte sosyal beklentiler ve sosyal engellemeler de ergende rol karmaşasına neden olur.

Ergenlikte geçici bir rol kararsızlığı dönemi yaşandığından, çeşitli roller düşünülür, değerler denenir, benimsenir, terkedilir ve yenileri aranır.<sup>81</sup>

<sup>74</sup>Turan Set vd., "Ergenlerde Cinsellik", *Genel Tıp Dergisi*, 2006,16(3), s.138.

<sup>75</sup>Atilla Büyükgebiz, "Ergenlik Dönemi Fiziksel ve Seksüel Gelişme", *Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı Konferansı*, İstanbul, 3-4 Kasım 2012, ss.12-24.

<sup>76</sup>Hakan Şatıroğlu, "Ergenlikte Cinsellik", *Adolesan Sağlığı II*, Mart 2008, 41-46, s.42.

<sup>77</sup>Şahide Akbulut ve Nezihe Kızılkaya Beji, "Adölesan Dönemi ve Cinsellik", *Social, Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 2018, Vol:4: 14, 1178-1185, p.1179.

<sup>78</sup>Hasan Tan, "Psikolojik Danışma ve Rehberlik", *Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları*, İstanbul, 2000, ss.73-74.

<sup>79</sup>Oya Ercan, "Adolesanın Fiziksel Gelişimi", *Adolesan Sağlığı II*, Mart 2008, 13-18,s.13.

<sup>80</sup>Betül Aydın, "Çocuk ve Ergen Psikolojisi", *Nobel Yayın Dağıtım*, Ankara, 2010, ss.174-175.

<sup>81</sup>Engin Geçtan, "Ergenlikten Yetişkinliğe Geçiş Dönemi Olarak Gençlik", *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*,1981,1, 91-100, s.93.

Erikson'un kuramına göre gelişimin her evresinde psikososyal bunalımla karşılaşan birey ergenlik döneminde kimliğe karşı rol karmaşası evresinden geçer. Ergenlerin karar alma sürecinde doğru kararlar vermeleri deneyimlerini açıkça tanımlanmış bir kimlikle bütünleştirmeye yetenekli olacakları gibi doğru kararlar alamayanlar ergenlik sona erdikçe ve yetişkinlik başladıkça geliştirilecek çeşitli kimliklerle, oynanacak rollerle ilgili pek çok soruyla bunalacaklardır.<sup>82</sup> Bu bunalımlar(kriz) uygun şekilde çözüldüğünde kişilik gelişimine ve psikososyal olgunluğa katkıda bulunur. Her bunalım bireyin gelişimini biçimlendiren ve kişiliğini değiştiren önceki bunalımların ya da evrelerin üzerine kurulur.<sup>83</sup>

Kimlik gelişimi ergenin sosyal gelişimi için önemlidir. Çocukluk ile yetişkinlik arasında en uzun ve gelişimin çok önemli olduğu, kimliğin, yakınlık kazanımlarının elde edildiği dönem<sup>84</sup> olan ergenlik sürecinde anne babanın yerini akranlar, arkadaş grupları alır. Değişmekte ve gelişmekte olan ergenin arayış içinde olduğu ebeveynlerine ve çevresine ters düştüğü dengesizlikleri toplumla yoğun olarak yaşadığı her şeyi eleştirip kendine özgü yeni bir dünya kurmaya kendi benliğini bulmaya, tanımlamaya çalıştığı ergenlik döneminde, en büyük duygusal ve bilişsel gelişmeleri gösterdiği süreçte, en önemli güven kaynağını arkadaşlık ilişkileri oluşturur.<sup>85</sup>

Yaşamın ilk yıllarından itibaren tanımlanmaya başlayan duygular, ergenlik döneminde yoğun, tepkisel ve iniş çıkışlı bir şekilde yaşanmaya başlar. Her duruma tepki gösteren ergenler, duygularını da yoğun ve tepkisel yaşar. Aile içinde duygusal, sosyal, anlamda bağımsızlığını kazanmak için tutarsız tavırlar ve davranışlar sergiler.

Kültürel değerler ve beklentiler de duyguların ifade edilme tarzını etkiler. Çevremizdeki olaylar ve nesnelere oluşturduğu uyarıların bireyin zihninde anlamlı hale gelmesini sağlayan bilişsel süreçler, kültür ve biyolojik yapılar gibi duyguların tanımlanmasında belirleyicidir.<sup>86</sup>

Ergenlik sürecinde somut düşüncenin yerini soyut düşünce alır. Ergenler gelişen soyut düşünceyle, geçmiş deneyimler ile gelecekteki olasılıklar arasında bağ kurarak problem çözme kapasitelerinin gelişmesini ve problem odaklı başa çıkma

---

<sup>82</sup>Gander ve Gardiner, a.g.e., s.491.

<sup>83</sup>Emel Arslan, "Bağlanma Stilleri Açısından Ergenlerde Erikson'un Psikososyal Gelişim Dönemleri ve Ego Kimlik Süreçlerinin İncelenmesi", Sosyal Bilimler Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2008, s.22. **(Yayımlanmamış Doktora Tezi).**

<sup>84</sup>Safiye Akgüneş ve Şahide Güliz Kolburan, "14-18 Yaş Arası Ergenlerin Psikososyal Gelişim Dönemleri Kazanımları ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi", **Social Sciences Studies Journal**, 2019, Cilt:5: 46, ss.5506-5517.

<sup>85</sup>Doğan Cüceloğlu, "İnsan ve Davranışı", **Remzi Kitabevi**, İstanbul, 2006, ss.359-360.

<sup>86</sup>Aydın, a.g.e., ss.105-107.



stratejilerini kullanırlar.<sup>87</sup> Orta ergenlikte belirgin hale gelen kendini ifade yeteneğinde gelişmeyle beraber ergenliğin sonuna doğru karmaşık düşünme yetisinde gelişmeler yaşanır.<sup>88</sup>

Ergenin kişisel değerlerini oluşturması, iyi –kötü, doğru- yanlış davranışların sorumluluğunu alabilmesi, ergenlik sürecinde gelişen soyut düşünceyle gerçekleşmektedir.

Kohlberg'e göre ahlaki gelişim, düzeyler ve evrelerden oluşur. Sistemik ve hiyerarşik bir sıra izleyen her evre bir sonraki evreye ilerlemeden önce başarılmalı ve özümsemelidir. Ergenlik dönemine karşılık gelen "geleneksel düzeyde", ailenin, grubun ve toplumun beklentileri, bireyin kendi doğruları olarak kabul edilir. Empatik düşüncenin geliştiği bu düzeyde toplumun ahlak kurallarının ve değerlerinin olduğu gibi kabul edilmesi ve benimsenmesi önem taşır. Doğru davranış göstermek için, mevcut sosyal düzen korunmalı, sürdürülmeli ve toplumun refahı doğrultusunda hareket edilmelidir.<sup>89</sup>

Ergenlik dönemi boyunca ergen, bedenini kabul etmeyi, uygun bir toplumsal role ulaşmayı, yaşlılarıyla olgun ilişkiler kurmayı, duygusal ve ekonomik bağımsızlığı gerçekleştirmeyi, evliliğe ve aile yaşamına hazırlanmayı içeren bir takım gelişim görevleriyle aslında yetişkinlikteki uyum ve başarıya da katkı sağlamış olur.<sup>90</sup>

### 2.3.1. Ergenlik ve İnternet Bağımlılığı

Ergenin arkadaşlarının kendisiyle ilgili düşünceleri kendilik algısında farklılıklara yol açabilir. İlgili görmek, onaylanmak isteğiyle sosyal dünyadaki sorumluluklardan ve var olan sorunlardan kaçarak sanal dünyada var olma ve sosyalleşme sürecinde internet bağımlılığına eğilimler görülebilir.

İnternet ergenlere, dünya üzerindeki tutum ve davranışları gözlemleyip öğrenebilecekleri, ilgilerini paylaşabilecekleri, düşüncelerini ifade edebilecekleri bir sosyal ortam sağlamaktadır.<sup>91</sup> Bu sosyal ortamın etkisi altına girme çok fazla görülürse, ergenler tarafından internetin normal veya sorunlu kullanımının ayrımını yapamama durumu yaşanabilir. Bu etkilenme düzeyi ergenin internette daha fazla

<sup>87</sup>Ali Eryılmaz, "Ergenlik Döneminde Stres ve Başa Çıkma", *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2009, Cilt:6,Sayı:2, 20-37,s.27.

<sup>88</sup>Nilgün Özçakar, "Birinci Basamakta Adolesana Yaklaşım", *The Journal of Turkish Family Physician*, 2010, Cilt:1: (1), 23-28, s.25.

<sup>89</sup>Mustafa Şengün, "Lise Öğrencilerinin Ahlaki Olgunluk Düzeylerinin Bazı Kişisel Değişkenler Açısından İncelenmesi", Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun, 2008, ss.90-94. **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**.

<sup>90</sup>Mary J. Gander ve Harry W. Gardiner, "Çocuk ve Ergen Gelişimi", Çev. Ali Dönmez, Nermin Çelen, Bekir Onur, *İmge Kitabevi*, Ankara,2004, s.474.

<sup>91</sup>Belgin Arslan Cansever, "Ergenlerin Toplumsallaşmasında İnternetin Etkilerine İlişkin Öğretmen Görüşleri", *Ege Eğitim Dergisi*, 2009, (10)1, 137-160, s.4.

zaman geçirmesine, geçirilen zamanın da kontrol edilemeyecek duruma gelmesine yol açabilir.

İnternet bağımlılığının teşhisinde zamanın doğrudan fonksiyonu olmamasına rağmen, bağımlılar genellikle bir oturumda aşırıya kaçarak 20 saate kadar dayanan on-line kullanımda bulunarak, zamanlarını haftada 40-80 saat arası (aşırı yorgunluğa, uyku düzeninde bozulmalara, egzersiz yapmadan geçirilen günlere rağmen) on-line olarak harcamaktadırlar.<sup>92</sup>

İnternetin kötüye kullanımı internet bağımlılığı öncesinde yer almaktadır. Yoğun öfke, düşmanca tutum sergileme, olumsuz arkadaş çevresi, aile içi çatışmalar, ders başarısındaki düşüklük ve okul dışındaki faaliyetlerdeki başarısızlıklar bağımlı olma riskini artıran etmenler arasında yer almaktadır. İnternet bağımlısı olan bireylerde, internet bağımlılığına dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB), depresyon, obsesif kompulsif bozukluk, sosyal fobi, otizm spektrum gibi psikiyatrik bozukluklar eşlik etmektedir.<sup>93</sup> Ergenlerin ruh sağlığı internet kullanımından olumsuz etkilendiği gibi akademik başarıları, sosyal ilişkileri, fiziksel sağlıkları da olumsuz etkilenmektedir.

Griffiths'e göre(2008); bilgisayar bağımlılığı ve video oyunu bağımlılığı belirtileri, hem psikolojik hem de fiziksel belirtiler içerir. Psikolojik belirtiler; bilgisayar başındayken kendini iyi hissetme veya öfori hissi, video oyunu oynarken etkinliği durduramama, bilgisayarda gitgide daha fazla zaman geçirme isteği, ailenin ve arkadaşların ihmali, bilgisayarda veya video oyunu oynarken boş, depresif, huzursuz hissetmek, aktivitelerle ilgili aileye yalan söylemek, okul veya iş ile ilgili sorunlar yaşamak. Fiziksel belirtiler; karpal tünel sendromu, göz kuruluğu, migren, baş ağrıları, sırt ağrıları, düzensiz yemek, öğün atlamak gibi, kişisel hijyen kurallarına uyulmaması, uyku bozuklukları, uyku düzeninde değişiklik.<sup>94</sup>

Griffiths'in bilgisayar bağımlılığı fiziksel belirtilerinin desteklendiğini gösteren Doğan'ın 12-18 yaş arası 710 ergenle yaptığı çalışmada 69 ergen (%12,6) internet bağımlısı olarak belirlenmiştir. Bu internet bağımlısı ergenlerden 13'ü (%6,3) belinin, 11'i (%5,4) gözlerinin, 6'sı (%2,9)boynunun, 5'i (%2,4) diğer yerlerinde (el bileği, baş, sırt gibi) ağrıları olduğunu belirtmişlerdir. Risk grubunda olanların da 31'inin

---

<sup>92</sup>Young, a.g.e. 2004, p.405.

<sup>93</sup>Alyanak, a.g.e., s.22.

<sup>94</sup>Griffiths, a.g.e., 2008, p.30.

(%15,1) bel, 20'sinin (%9,8)boyun, 19'unun (%9,3)göz, 11'nin(%5,4) diğer yerlerinde ağırları olduğunu belirtmişlerdir.<sup>95</sup>

Ergenlerin on-line olduğu zamanlarda altı saatten az uyuduğu, sadece iki ana öğün yiyip ara öğünleri abur -cubur bir şeyler ile atladıkları, ana öğünleri bilgisayar başında yedikleri, tuvalet, el yıkama, banyo yapma ihtiyaçlarını erteledikleri ve ders çalışmayı da erteledikleri için okul başarılarının düşük olduğuna dair araştırma bulguları da mevcuttur.<sup>96</sup>

Young' un 396 bağımlı internet kullanıcısı ve 100 bağımlı olmayan internet kullanıcısıyla (kontrol grubuyla) yaptığı çalışmada, davranışsal ve fonksiyonel patolojik internet kullanımının klinik ve sosyal etkilerine bakılmıştır. Bağımlı olmayanların on-line olduktan sonra sadece kolayca zaman kontrolü yapamadıkları ancak bağımlıların, internetin aşırı kullanımında, patolojik kumar oynama, yeme bozuklukları, alkol bağımlılıklarında görülen kişisel, ailevi ve mesleki sorunlar gibi sorunlar yaşadıkları tespit edilmiştir. Patolojik internet kullananlarda akademik anlamda %58 oranda yüksek, %40 oranda orta ve %2 oranda hafif düzeyde problemler olduğu, ilişkilerde %53 oranda yüksek, %45 oranda orta , %2 oranda hafif düzeyde problemler olduğu görülmüştür. Mali anlamda %52 oranda yüksek, %38 oranda orta, %10 oranda hafif düzeyde problemler, mesleki anlamda %51 oranda yüksek, %34 oranda orta, %15 oranda hafif düzeyde problemler görülmüştür. Fiziksel yönden ise, %10 oranda orta, %15 oranda hafif problemler olmasına rağmen %75 oranda hiçbir problem görülmemiştir.<sup>97</sup>

Bunlarla beraber ergenler, teknoloji ile küçük yaşlarından itibaren tanışmış yani "dijital yerliler" olarak adlandırılmalarına rağmen, teknoloji en çok ergenlerin stres biyobelirteçlerini etkilemektedir.<sup>98</sup>

İnternet bağımlılığının kişisel, sosyal ya da duygusal alan bağlamında incelenmesinin dışında bilişsel işlevler, özellikle bilişsel kontrol ve yürütücü işlevler bağımlılık gelişimini açıklamada önemli bir rol oynamaktadır.<sup>99</sup> Yapılan beyin görüntüleme çalışmalarında bağımlı olan hastalarda prefrontal kortekste yürütücü

---

<sup>95</sup>Ayten Doğan, "İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı", Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2013, s.41/65. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

<sup>96</sup>Kamer Gür vd., "Türk Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Erteledikleri Günlük Yaşam Aktiviteleri", **Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi**, 2016, Cilt:2, Sayı:1, 32-38, s.36.

<sup>97</sup>Young, a.g.e., 1996, pp.237-244.

<sup>98</sup>Tamara D. Afifi vd. "The Impact of Media and Technology Use on Stress (Cortisol) and Inflammation (Interleukin IL-6) in Fast Paced Families", **Computers in Human Behavior**, 2018, Vol:81, pp.265-273.

<sup>99</sup>Andrzej Cudo ve Emilia Zabielska- Mendyk, "Cognitive Functions in Internet Addiction-A Review", **Psychiatria Polska**, 2019, 53(1), pp.61-79.

işlevlerde problemler olduğu görülmüştür.<sup>100</sup> Aynı zamanda düşük bilişsel kontrol, bilgi işlemede daha az etkinlik, yetersiz yönetim kontrolü ve gelişmiş ödül duyarlılığı nörobiyolojik değişiklikler arasında görülmüştür.<sup>101</sup> Bu bağlamda çoklu görev yaptığı sanılan ancak sürekli bir şeylerle meşgul, farklı uyaranlarla iletişim halinde olan gerçek anlamda ise hiçbir şeye yeterince odaklanamayan, dikkat düzeyi düşük ergenlerden söz edilebilir.<sup>102</sup>

## **2.4. SOSYAL DESTEK VE DÜZENLİ SOSYAL AKTİVİTE İLE İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLİŞKİSİ**

### **2.4.1. Sosyal Algı, Sosyalleşme ve Sosyal Destek**

Sosyal bir varlık olan insan, doğumdan itibaren diğer bireylerle etkileşim ve iletişim içindedir. Toplum içinde varlığını ortaya koymaya çalışan birey, sosyal algı düzeyi oranında toplumsal yaşamda var olabilmektedir.<sup>103</sup> Sosyal algıda algılayan kişinin özellikleri kadar algılanan kaynakların, unsurların içerikleri de önem taşımaktadır. Algılama anında beyin, kişinin içinde bulunduğu durumdan beklentilerini, geçmiş yaşantılarını, diğer duyu organlarından gelen başka duyuları, toplumsal ve kültürel etkenleri dikkate alarak gelen duyuları seçme, bazılarını ihmal etme, bazılarını kuvvetlendirme, beklentilerine göre anlam vermeyi belirleme içindedir.<sup>104</sup> Görülmektedir ki, geçmiş yaşantılar, içinde bulunulan ortam ve sosyal çevremizle ilgili beklentiler sosyal algılarımızı etkilemektedir. Sosyal algının sağlıklı olabilmesi için sosyal bilişin sağlıklı işlemesi gerekir. Çünkü sosyal biliş sosyal algıyı, sosyal algı da sosyalleşmeyi belirler. Sosyalleşme de sosyal algı ve bilişi etkiler. Yetim, sosyal algıda meydana gelen değişimi, sosyalleşme sürecinin önemli bir sonucu olarak ele almaktadır.<sup>105</sup>

Birey yaşam içindeki sosyal algısı ile sosyalleşme sürecinde etkindir. Sosyal algı düzeyi sosyalleşmenin içeriğini, amacını, sürecini ve kalitesini belirlemektedir. Bireyin toplumsal yaşama katılımında, sosyal algı düzeyine bağlı sosyalleşme bilinci belirleyici bir unsurdur.<sup>106</sup> Sosyalleşme, karşılıklı etkileşim esasına dayanır ve karşılıklı etkileşimden beslenir.

---

<sup>100</sup>Matthias Brand vd., "Prefrontal Control and Internet Addiction: A Theoretical Model and Review of Neuropsychological and Neuroimaging Findings", *Frontiers in Human Neuroscience*, 2014, Vol:8: 375, p.6.

<sup>101</sup>Celaleddin Turgut, "İnternet Bağımlılığının Biyolojik Temelleri", *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2017, Cilt:18, Özel Sayı:3, s.20.

<sup>102</sup>Yavuz Akbulut, "Çocuk ve Ergenlerde Bilgisayar ve İnternet Kullanımının Gelişimsel Sonuçları", *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2013, Cilt:3, Sayı:2, 53-68, s. 59.

<sup>103</sup>Ahmet Atalay vd., "Bireylerin Sosyal Algı ve Sosyalleşme Düzeylerinin Gelişiminde Rekreatif Uygulamaların Önemi", *Uluslararası Hakemli Aile Çocuk ve Eğitim Dergisi*, 2013, Cilt:1:1, 18-29, s.19.

<sup>104</sup>Cüceloğlu, a.g.e. s.118-119.

<sup>105</sup>A. Azmi Yetim, " *Sosyoloji ve Spor*, Berikan Yayınevi, Ankara, 2011, s.33.

<sup>106</sup>Atalay vd., a.g.e., 2013, s.20.

Ergenin sosyalleşmesi, duygu, düşünce, değer, davranış, amaç ve beklentilerine, kişilik yapısına, psikososyal özelliklerine aynı zamanda yaşadığı çevrenin sosyal, kültürel, ekonomik özelliklerine bağlıdır.<sup>107</sup> Bu sosyalleşme sürecinde sosyal desteğin çok önemli bir etkisi ve katkısı vardır.

Sosyal destek, bireyler arasında bir tür ilişki etkileşimini içerir ve etkileşimin niteliği çeşitli şekillerde belirlenir.<sup>108</sup> Başka bir ifade ile sosyal destek, bireyin çevresinden gördüğü, dürüst ve empatik tepki, ilgi, sevgi, güven, saygı, takdir edilme, bilgi edinme ve maddi yardım gibi kişisel, sosyal, psikolojik ve ekonomik nitelikli her türlü yardımdır.<sup>109</sup> Sosyal destek, her koşulda doğrudan yardımcı olabilese de stres zamanlarında özellikle tampon olarak etkili olabilmektedir.

Sosyal destek, çok boyutlu bir yapı olup, farklı destek kaynaklarından doyum sağlar. Bu destek kaynakları duygusal destek ve araçsal destektir. Duygusal destek, bireyin kişisel sorunlarını, özel konularını konuşup paylaşabileceği, katlanılması güç durumlarda direnme gücü sağlayabileceğinin desteğini alacağı, önemli, değerli olduklarını, yalnız olmadıklarını, duygusal rahatlama sağlayan sırdaş ilişkilerin varlığını gerekli kılar. Araçsal destek ise, bilgi ve geribildirim vermeyi, tavsiyelerde bulunmayı, parasal, materyal yardımı, bakım ve eğitimle ilgili yardımları içerir.<sup>110</sup> Duygusal destek, sadece kişisel sorunların değil sevgilerin, sevinçlerin, mutlulukların da paylaşılabilirliği ilişkilerin varlığına ihtiyaç duyar. Ergenlere verilen duygusal ve araçsal destekler, ergenlerin davranışlarına yansyarak, özgüven, öz kontrol, motivasyon, duygusal farkındalık, sorumluluğu üstlenilen kontrollü bağımsızlık, sosyal beceri, yüksek riskli davranışlardan sakınma, tepkisel davranışları daha kontrollü yaşama, özetle ergenin kişilik gelişiminde güven sağlayacaktır.

Sosyal desteğin ruhsal sağlık üzerinde olumlu etkileri, sosyal destek arttıkça depresyon, stres, psikolojik belirtilerde azalma ile benlik saygısı, uyum, sağlık, toplum yanlısı davranışlarda artma ile görülmektedir.<sup>111</sup> Sosyal ilişkilerden memnun olmayanların yalnızlık düzeyi yüksek, sosyal destek düzeyleri düşüktür. Sosyal destek düzeyleri yükseldikçe yalnızlık düzeyi azalmaktadır.<sup>112</sup> İlk sosyal yapı aile

<sup>107</sup>Şükriye Şahin ve Çağrı Çövenler Özçelik, "Ergenlik Dönemi ve Sosyalleşme", *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 2016, 5(1), 42-49, s.45.

<sup>108</sup>Gregory D. Zimet vd. "The Multidimensional Scale of Perceived Social Support", *Journal of Personality Assessment*, 1988, 52(1), 30-41, p.31.

<sup>109</sup>Brahim Yıldırım, "*Anne Baba Desteği ve Başarı*", Anı Yayıncılık, Ankara, 2006; aktaran Özlem Haskan Avcı ve İbrahim Yıldırım, "Ergenlerde Şiddet Eğilimi, Yalnızlık ve Sosyal Destek", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2014, 29(1), 157-168, s.160.

<sup>110</sup>Sema Kaner, "Aile Destek Ölçeği: Faktör Yapısı, Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışmaları" *Özel Eğitim Dergisi*, 2003,4(1), 57-72, s.58.

<sup>111</sup>Türkan Doğan, "Psikolojik Belirtilerin Yordayıcısı Olarak Sosyal Destek ve İyi Hali", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt:3: 30, s.31.

<sup>112</sup>Emel Yılmaz vd. "Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi", *Genel Tıp Dergisi*, 2008, 18(2), s.76.

olduğundan, birey ilk sosyal desteği aileden görmektedir. İlk sosyal destek kaynağı olan aileyi arkadaş, sosyal çevre, okul, iş yaşamı takip etmektedir. Bu sosyal destek kaynaklarının hem fiziksel hem de psikolojik sağlıkta doğru etkilerinin olabilmesi için algılanan sosyal desteğin bireyin iç tutarlılığıyla ve sosyal bilişiyile dengeli işlemesi gerekmektedir.

#### 2.4.2. İnternet Bağımlılığı ve Algılanan Sosyal Destek

Sosyal destek, insanların çevrelerinde güvенеbilecekleri, onlara değer veren, onlarla ilgilenen kişilerin var olmalarıdır.<sup>113</sup> Bu kişilerle, kişisel yaşantıların bilişsel anlamda algılanış biçimi algılanan sosyal desteği belirler.

Ergenlik döneminde ailenin yerini arkadaşlar, akranlar, sosyal çevre almaktadır. Ergenlik sürecinde ergenlerin bir yandan kendilerini yalnız, anlaşılmaz hissetmeleri öte yandan kendi içlerinde meydana gelen ani değişimlere ayak uydurmaya çalışmaları ailelerinden, yakın çevrelerinden, öğretmenlerinden anlayış ve sosyal destek beklentilerini artırmaktadır.<sup>114</sup> İhtiyaç duyduğu duygusal yardım ve desteği alması ergenin internette gerektiğinden fazla zaman harcamasını engellemektedir. Sosyal destek eksikliği, internet bağımlılığına yatkınlığı artırmaktadır.<sup>115</sup> Dolayısıyla internet bağımlılık puanları arttıkça, günlük internet kullanım süresiyle beraber yalnızlık ve aleksitimi puanlarının da arttığı, benlik saygısıyla beraber algılanan sosyal desteğin azaldığı yapılan araştırmalarda görülmektedir.<sup>116</sup>

Ergenlerin gelişim sürecinde duygusal özerklik kazanmalarında sosyal destek önemli bir yer tutmaktadır. Ergen kazandığı bağımsızlık ve birey olma becerisiyle akranlarına yönelirken; diğer yandan arkadaş ortamında bir birey olarak bulunmakta bağımsızlığını ortaya koyma imkânlarına sahip olmakla beraber arkadaşlarıyla ilişkileri duygusal özerklik için deneyim olanağı sağlamaktadır.<sup>117</sup>

On farklı lisede öğrenim gören 1000 ergenle yapılan çalışmada internet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasında güçlü ve negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ( $r = -.444$ ;  $p < 0,05$ ) yani internet bağımlılığı arttıkça algılanan sosyal desteğin azaldığı

<sup>113</sup>Ayşegül Durak Batıgün ve Nevin Kılıç, "İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler", *Türk Psikoloji Dergisi*, 2011, 26(67), 1-10,s.2.

<sup>114</sup>Özge Dülger, "Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek ile Karar Verme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2009, s.3. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>115</sup>Batıgün ve Kılıç, a.g.e., s.2.

<sup>116</sup>Kuntay Arcan ve Çağla Begüm Yüce, "İnternet Bağımlılığı ve İlişkili Psiko-Sosyal Değişkenler: Aleksitimi Açısından Bir Değerlendirme", *Türk Psikoloji Dergisi*, 2016,31(77), 46-56,s.51.

<sup>117</sup>Serhat Armağan Köseoğlu ve Ayşegül Erçevik, "Lise Öğrencilerinin Duygusal Özerklik ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2015, 15(2),ss.198-216.

görülmektedir.<sup>118</sup> Yapılan çalışmalarda, internet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.<sup>119</sup> Başka bir çalışmada ise, aile ve öğretmen desteği arttıkça internet bağımlılığı puanlarının düştüğü tespit edilmiştir.<sup>120</sup>

Aile desteği, çocuğa gerçekten güvenmek ve onu anlamak, hatalarını nazikçe düzeltmek, üstün, güçlü yanlarını vurgulamak ve başarılarını takdir etmek unsurlarını barındırır. Arkadaş desteği ise bir haksızlığa uğrandığında arkadaşlarca desteklenmek, derslerle ilgili bilgileri paylaşmak ve sinirlendiğinde arkadaşlarınca yatıştırılmak unsurları içermektedir. Öğretmen desteği ise çocuğun hatalarını nazikçe düzeltmek, üstün yanlarını vurgulamak, adil davranmak, derslerle ilgili sorularını içtenlikle cevaplandırmaktan oluşmaktadır.<sup>121</sup> Bu destekler aile, arkadaş, öğretmen, flört, akraba vs. tarafından doğru zamanlarda gerçekleştirilirse algılanan sosyal destek, ergenin yeni davranışlar edinmesindeki süreçte ve sağlıklı gelişme göstermesinde olumlu etkiler oluşturacaktır. Algılanan sosyal destekte, sosyal desteği algılayan bireyin duygu ve düşünce dünyası belirleyici unsurlardır.

12-18 yaş arası 166 ergenle yapılan bir çalışmada, algılanan sosyal destek düzeyi ve internet bağımlılığı arasında orta düzeyde negatif bir ilişki ( $r = -0,37$ ) olduğu bulunmuştur. Anneleriyle vakit geçiren ergenlerin algılanan sosyal desteği yüksek iken internet bağımlılığı düşüktür. Anne, baba veya aile ile gerçekleştirilen çeşitli faaliyetlerin (TV izleme, yemek yeme, sohbet etme, alışveriş yapma ve dışarıda vakit geçirme gibi) algılanan sosyal destek seviyelerini arttırdığı tespit edilmiştir.<sup>122</sup>

#### **2.4.2.1. Aile İlişkileri ve İnternet Bağımlılığı**

Ergenlik döneminde, ergenlerin kişilik gelişiminde ve sosyalleşmesinde aile ilişkileri belirleyici unsurlardan biridir. Sağlıklı ergen-aile etkileşimi sağlıklı sosyal ilişkilerin yordayıcısıdır. Bu etkileşim güçlü olduğu ölçüde ergenlerin, duygusal yoksunlukla, yalnızlıkla, sosyal yalıtımla baş etmeleri daha güçlü olmaktadır. Bu etkileşimin güçlü olmadığı ailelerde, ergenlerin öncelikli tercihlerinden olan internette çok fazla zaman geçirme isteği olmaktadır.

<sup>118</sup>Kayri vd. a.g.e., s.19.

<sup>119</sup>Mehmet Kavaklı ve Süleyman Barbaros Yalçın, "İnternet Bağımlılığı ve Algılanan Stres İlişkinin Algılanan Sosyal Destek Açısından İncelenmesi", *Bağımlılık Dergisi*, 2019, 20(4), 175-184, s.179.

<sup>120</sup>Binnaz Kıran Esen ve Mehmet Gündoğdu, "Ergenlerde İnternet Bağımlılığı, Akran Baskısı ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişki", *The International Journal of Educational Researchers*, 2010, 2(1), ss.29-36.

<sup>121</sup>İbrahim Yıldırım, "Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Gündelik Sıkıntılar ve Sosyal Destek", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2006, Cilt:30, 258-267, s.261.

<sup>122</sup>Selim Günüş ve Ayten Doğan, "The Relationships Between Turkish Adolescents' Internet Addiction, Their Perceived Social Support and Family Activities", *Computers in Human Behavior*, 2013, 29(6), pp.2197-2207.

İnternette geçirilen zaman, aile-ergen ve ergen-çevre arasında kopan iletişim ağının giderek derinleşmesine neden olmaktadır.<sup>123</sup> Dolayısıyla ergenlerin internette kalma süreleri arttıkça internet bağımlılığı artış göstermektedir.<sup>124</sup> Yapılan bir araştırmada ergenlerin, aile içi ilişkilerinin çok iyi olduğunu söyleyenlerin %38'inin haftada 2-5 saat internet kullandığını, %52'si 6-10 saat, sadece %5'i 11-20 veya 21-30 saat kullandıklarını belirtmişlerdir.<sup>125</sup>

İnternetin aile içi ilişkilere olumsuz etkisinin olduğu yani internetin devreye girmesiyle aile içinde iletişim ve paylaşımların azaldığı, ilişkilerin yüzeysel kaldığı<sup>126</sup> ve aileden alınan sosyal destek azaldıkça internet bağımlılığının arttığı<sup>127</sup>, internet bağımlısı olan bireylerin de daha mutsuz olduğu<sup>128</sup> yapılan araştırmalarda görülmektedir. Ergenlerin internet bağımlılık düzeyleri anne baba tutumlarına göre de farklılaşmaktadır.<sup>129</sup>

#### 2.4.2.2. Sosyal İlişkiler ve İnternet Bağımlılığı

Aile, çevre, okul, kitle iletişim araçları, akran grupları, arkadaş grupları sosyal ilişkilerde etkin etkileşim alanları oluşturmaktadırlar.

Birey, ilk sosyal deneyimlerini aile içi ilişkiler yoluyla edinmektedir. Ergen, ergenlik döneminde aile, okul, akran grupları gibi geniş etkileşim alanları içinde sosyalleşmektedir.<sup>130</sup> Sosyal ilişkilerin niteliği yaşam kalitesi için çok önemlidir.<sup>131</sup>

Ergenler, sosyal ilişki ihtiyacını gerçek yaşam yerine sanal ortam olan internet aracılığıyla telafi etmeyi tercih edebiliyorlar.<sup>132</sup> Bu ihtiyaçlarını sanal ortamda gidermeye çalışıyorlar. Ne sosyal yaşamda ne de sanal ortamda bu ihtiyaçlarını gideremeyen ergenler, bireyler mevcuttur. Canoğulları ve Güçray'ın ergenlerle

<sup>123</sup>Mehmet Aksüt ve Zekerya Batur, "İnternet Perspektifinden Ergenlerin Sosyalleşme ve İletişim Kurma Süreci", *Akademik Bilişim '07- IX. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri*, 2 Şubat 2007, Kütahya, 39-43, s.41.

<sup>124</sup>İbrahim Taş, "Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik Belirtilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi", *Anemon Sosyal Bilimler Dergisi*, 2018, 6(1), 31-41, s.36.

<sup>125</sup>Fezade Bayraktutan, "Aile İçi İlişkiler Açısından İnternet Kullanımı", Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Üniversitesi, İstanbul, 2005, s.136 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

<sup>126</sup>Belgin Arslan Cansever, "Ergenlerin Toplumsallaşmasında İnternet Kullanımının Aile ve Okul Bağlamında Yarattığı Sorunlar", *Sosyoloji Dergisi*, 2011, Sayı:23-24, s.151.

<sup>127</sup>Kayri vd., a.g.e., s.19.

<sup>128</sup>Mustafa Kutlu vd., "İnternet Bağımlılığı ile Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *VII. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi*, 5-8 Mayıs 2016, Çanakkale, s.205.

<sup>129</sup>Taş, a.g.e., 2018, s.35.

<sup>130</sup>Cansever, a.g.e., 2011, s.149.

<sup>131</sup>Yalçın, a.g.e., 2014, s.30.

<sup>132</sup>Mehmet Şahan ve Bahtiyar Eraslan Çapan, "Ergenlerin Problemlerini İnternet Kullanımında Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaların ve Sosyal Kaygının Rolü", *Ege Eğitim Dergisi*, 2017, (18) 2, 887-913, s.901.



yaptığı çalışmada internet bağımlılık düzeyleri düşük ergenlerin yüksek olanlara göre daha fazla ilişki ihtiyacına sahip oldukları tespit edilmiştir.<sup>133</sup>

İnternet bağımlısı olarak etiketlenen bireyleri yaşadığı çevrenin özelliklerinden ve sahip olduğu kişilerarası ilişkilerden soyutlayarak değerlendirmek gerçekçi değildir.<sup>134</sup> Çünkü İnternet bağımlılığı, hem fiziksel hem zihinsel problemlere sebep olmakta, kişiyi sosyal hayattan ve çevresinden koparmakta, insan ilişkilerini bozmaktadır.<sup>135</sup> Bu bağlamda birey sosyal hayattan soyutlanmadan insan ilişkilerinin öneminin ve korunmasının önceliği belirlenmelidir.

#### 2.4.2.3. Sosyal Aktivite ve İnternet Bağımlılığı

Sosyal aktivite, düzenli bir şekilde belli bir kalıpta yapılan aktiviteler veya rutin fiziksel ve kişisel bakımın ötesinde diğer insanları da içeren uğraşlardır.

Sosyal aktiviteyi formal aktiviteler (gönüllü derneklerle ilgili), informal aktiviteler (arkadaşlarla, aile üyeleriyle, komşularla yapılan etkinlikler), genel aktiviteler (hem formal, hem informal aktivitelerle ilgili) gibi gruplandıran çalışmalar olduğu gibi<sup>136</sup>, aktiviteleri üretken, boş zaman aktivitesi, bireysel yapılanlar, fiziksel, yaratıcı gibi gruplandıran çalışmalar da mevcuttur.<sup>137</sup>

Başka bir ifade ile sosyal aktivite; sosyal ilişkiyi-etkileşimi esas alan, bireylerin aktif rol üstlendikleri, serbest/boş zamanlarını kişilik yapılarına göre merak ve ilgileri yönünde değerlendirme olarak tanımlanabilir.

Butler, boş zaman deneyimlerinin özgürce seçilmiş, gönüllü bir şekilde yapıyor olması ve en önemlisi de bu deneyimlerin doyum sağlaması gerektiğini belirtir.<sup>138</sup>

Bireylerin boş zamanlarını değerlendirmesi, aile, eğitim, sosyal sınıf ve alt kültür gruplarının özelliklerine göre şekillendiği gibi yaşadığı yerleşim biriminin sunduğu olanaklar da önemlidir.<sup>139</sup>

Ayrıca kitle iletişim araçları 21. yüzyılda boş zaman değerlendirme anlayışında farklılıklara yol açmıştır. Gençler boş zamanlarını amacı belirgin olmayan, aktiflik

<sup>133</sup>Özge Canoğulları ve S. Sonay Güçray, " İnternet Bağımlılık Düzeyleri Farklı Ergenlerin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik İhtiyaçları, Sosyal Kaygıları ve Anne Baba Tutum Algılarının İncelenmesi", **Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 2017, Cilt:26,Sayı:1, 42-57,s.48.

<sup>134</sup>A. Aykut Ceyhan, " Çin Gençliğinde İnternet Bağımlılığı ve Farklı Bir Bakış Açısı", **The Turkish Journal on Addictions**, 2016, 3(1), 127-132,s.128.

<sup>135</sup>Sait Söyler ve Ayşegül Yıldırım Kaptanoğlu, " Sanal Uyuşturucu: İnternet", **Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi**, 2018, 7(2), 37-46, s.37.

<sup>136</sup>Morris A. Okun vd., "The Social Activity/Subjective Well-Being Relation", **Research On Aging**, Vol:6,No:1,1984,pp:45-65.

<sup>137</sup>Kathryn Betts Adams vd., "A Critical Review of The Literature On Social and Leisure Activity and Wellbeing in Later Life", **Ageing and Society**, 2011, Vol:31:4, pp:683-712.

<sup>138</sup>George D. Butler, " **Introduction to Community Recreation** ", New York,1968; aktaran A.Kadir Aslan ve L. Neşe Aslan, "Boş Zaman Değerlendirmede Çevre Faktörü", **Ege Eğitim Dergisi**, 2001, 1, 1-12,s.2.

<sup>139</sup>A.Kadir Aslan ve L. Neşe Aslan, "Boş Zaman Değerlendirmede Çevre Faktörü", **Ege Eğitim Dergisi**,2001,1, 1-12,s.4.

istemeyen ve medya aracılığı ile gerçekleştirilen etkinliklerle geçirmektedirler.<sup>140</sup> Bu bulgudan anlaşılacağı üzere boş zaman davranışları da kitle iletişim araçlarıyla evrilmiştir. Davranışlar üzerinde etkin olan kitle iletişim araçlarının en önemlilerinden biri de internettir. Ve internette geçirilen zamanın her geçen gün artması sosyal aktiviteye bakış açısını da değiştirmektedir.

Yapılan bir araştırmada 228 öğrenci katılımcının %40'nın günde 5 saatten fazla internet kullandıkları ve boş zamanlarının %73,2'sini internette iletişim kurarak geçirdikleri<sup>141</sup>, %28'inin interneti 'ara sıra sıklıkta', %11'inin 'her zaman' boş zaman aktivitesi olarak gördükleri saptanmıştır.<sup>142</sup> Oysaki okul ortamında sosyal etkinliklere katılım, bireyin sağlıklı ve özgüvenli bir kişilik oluşturması, yeteneklerini geliştirmesi için önemlidir.<sup>143</sup> Herhangi bir ortamda yapılan fiziksel aktivitenin de hem beden sağlığı hem de ruh sağlığı açısından yararları vardır.<sup>144</sup>

---

<sup>140</sup>Ahmet Aslan, "Lise Gençliğinin Değer Yönelimleri ve Boş Zaman Etkinlikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Sinop Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2019,3(1), 79-114,s.110.

<sup>141</sup> Burcu Taşer ve Sena Ekiz, " Serbest Zaman Aktivitesi Olarak Sosyal Medya Bağımlılığı, *Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı*, 224-235,s.229.

<sup>142</sup> Mikail Tel ve Bahadır Köksalan, " Günümüzde Yeni Bir Boş Zaman Aktivitesi Olarak İnternet: Öğretim Üyeleri Örneği", *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*,2009,Cilt:8,Sayı:28, 262-272,s.271.

<sup>143</sup>Neşe Aslan ve Belgin Arslan Cansever, "Okuldaki Sosyal Etkinliklere Katılımda Ebeveyn-Çocuk Etkileşimi", *Ege Eğitim Dergisi*, 2007, 8(1), ss. 113-130.

<sup>144</sup>Ahmet Hamdi Alpaslan, " Ergen Ruh Sağlığı ve Spor", *Kocatepe Tıp Dergisi*,2012,13, 181-185,s.182.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM VE TEKNİKLER

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve toplanan verilerin istatistiksel analizi üzerinde durulmuştur.

#### 3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Yapılan bu çalışmada nicel araştırma modeli tercih edilmiştir. Araştırmanın amacına göre betimleyici/tanımlayıcı araştırma modeli, araştırmanın zamanına göre kesitsel araştırma modeli kullanılmıştır. Teknik açıdan ise uygulamalı araştırmalardan olan tarama modellerinden ilişkisel (korelasyonel) tarama modeli kullanılmıştır.

Betimleyici/tanımlayıcı araştırma, durum saptamasına yönelik araştırmalardır. Durum saptamaları sağlıklı ve güvenilir bir biçimde yapılmalıdır. Seçilen konuda gerçeğin yansıtılması ve değişkenler arasında ilişkilerin açıklığa kavuşturulması önemlidir.<sup>145</sup> Kesitsel araştırma, herhangi bir olayın belirli bir zaman kesiti içinde araştırılmasıdır. Tarama araştırmaları bu gruptadır.<sup>146</sup>

Tarama araştırması, geniş grupları kapsayan bir araştırma türüdür. Evreni temsil edecek bir örnekleme yapılan alan araştırması ile veri toplanır. İstatistiksel ölçümlerle temellendirilir. Genellikle araştırmalarda anket kullanılır.<sup>147</sup>

İlişkisel(korelasyonel) tarama modeli; iki veya ikiden fazla değişken arasındaki ortak bağ üzerinde durur. Buradaki amaç, iki değişken arasında neden sonuç bağı kurmadan ilişkinin varlığını belirlemek, istatistiksel bakımdan anlamlı olup olmadığını saptamaktır.<sup>148</sup> Bu ilişkiler korelasyon, t-testi, varyans analizi ve çoklu regresyon gibi istatistiksel yöntemler yardımıyla belirlenir.

14-18 yaş grubu ergenlerde düzenli bir sosyal aktivitenin ve algılanan sosyal destek düzeyinin internet bağımlılığı ile ilişkisinin araştırılmasıdır.

#### 3.2. ÇALIŞMA GRUBU

Araştırmanın nüfusu, İstanbul ilinin Pendik ilçesinde Rauf Denктаş Çok Programlı Anadolu Lisesinde 2019-2020 eğitim-öğretim yılında eğitimlerine devam eden

<sup>145</sup>Birsen Gökçe, "*Toplumsal Bilimlerde Araştırma*", 3. Baskı, Savaş Yayınevi, Ankara, 1999, s.65-66.

<sup>146</sup>Gökçe, a.g.e., s.67.

<sup>147</sup>Gökçe, a.g.e., ss.70-71.

<sup>148</sup>İrfan Erdoğan, "*Pozitivist Metodoloji Bilimsel Araştırma Tasarımı İstatistiksel Yöntemler Analiz ve Yorum*", 1. Baskı, Erk Yayınları, Ankara, 2003, s.140.

9.,10.,11.,12. sınıf 14-18 yaş grubunda araştırmaya katılmaya gönüllü olan 441 öğrenciden oluşmaktadır.

### 3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada, Kişisel Bilgi Formu, YİBT-KF ve ÇBASDÖ anketleri kullanılmıştır. Araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formunda ergenlerin yaşı, cinsiyeti, kardeş sayısı, sınıf düzeyi, eğitim gördüğü alanı, başarı durumları, anne-baba birliktelik durumları, anne-babanın eğitim durumları, ailenin toplam geliri gibi demografik sorular sorulmuştur.

Aynı zamanda Kişisel Bilgi Formu kendilerine ait bilgisayar olup olmadığını, evde internet bağlantılarının olup olmadığını, interneti ne sıklıkla kullandıklarını, günlük tahmini internet kullanım sürelerini, internete nereden bağlandıklarını, interneti hangi amaçlarla kullandıklarını, düzenli olarak kullandıkları kaç sosyal medya hesaplarının olduğunu, yakın bir arkadaş veya samimi oldukları arkadaş gruplarının olup olmadığını, sosyal açıdan kendilerini nasıl değerlendirdiklerini, hangi sosyal aktivite-hobi ile ilgilendiklerini, sosyal aktivitelere ne sıklıkla katıldıklarını, sosyal aktivitelere katılım düzeylerini, düzenli bir sosyal aktivite yoksa bunun nedenini, bir sosyal aktivite-hobi ile ilgilenmek istedikleri durumda tercihlerini, tercih etme durumunda internette mi yoksa sosyal aktivite-hobi ile mi vakit geçirmeyi istediklerini belirleyen soruları içermektedir. Kişisel Bilgi Formu ile araştırmaya çeşitli bağımsız değişkenlerin katkısı sağlanmıştır.

#### 3.3.1. Young İnternet Bağımlılığı Testi- Kısa Formu

YİBT-KF, Young tarafından 1998 yılında geliştirilmiştir. Kısa forma Pawlikowski, Altstötter-Gleich ve Brand tarafından 2013 yılında dönüştürülmüştür. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Kutlu, Savcı, Demir ve Aysan tarafından yapılmıştır.<sup>149</sup> Ölçek beşli likert tipinde olup 12 maddeden oluşmaktadır. Likert tipindeki derecelenmeler; "Hiçbir zaman", "Nadiren", "Bazen", "Sıklıkla", "Her zaman" şeklindedir. Ölçek maddeleri 1'den 5'e doğru puanlanmış ve madde puanları arttıkça bağımlılık düzeyi de artmaktadır. Ölçek maddelerinin hepsi bağımlılığı ölçmeye yöneliktir.

---

<sup>149</sup>Kutlu vd. a.g.e., s.205.

Ülkemizde 14-17 yaş arasında olan 945 ergen üzerinde yapılan geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasına göre; ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0.85 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin geçerliliği, açımlayıcı faktör analizi, doğrulayıcı faktör analizi ve ölçüt geçerliliği ile incelenmiştir. Ölçeğin güvenilirliği, Cronbach alfa kat sayısı ve test- tekrar test yöntemi ile incelenmiştir. Güvenilirlik katsayıları kabul edilebilir düzeyde bulunmuştur. Ölçekte tersten puanlanan madde yoktur. Ölçekten alınan yüksek puanlar internet bağımlılığı düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.<sup>150</sup>

### 3.3.2. ÇBASDÖ'nin Gözden Geçirilmiş Formu

ÇBASDÖ'in geçerlilik ve güvenilirliği Eker, Arkar ve Yıldız tarafından yapılmıştır. Ölçek, bireylerin sosyal destek sistemi ile işlevsellikleri arasındaki ilişkiyi incelemek, sistemdeki olumsuz unsurlarla başa çıkmak, bu unsurların değişmesine ve geliştirilmesine destek vermek için oluşturulmuştur.<sup>151</sup>

ÇBASDÖ, Zimet, Dahlem ve Farley tarafından geliştirilen 12 maddeden oluşan bir ölçektir.1-7 arası likert tipi puanlanan bir ölçektir. Bu çalışmada, her alt ölçekteki dört maddenin puanlarının toplanması ile alt ölçek puanı elde edilmiş ve bütün alt ölçek puanlarının toplanması ile de ölçeğin toplam puanı elde edilmiştir. Alt ölçeklerden alınabilecek en düşük puan 4 iken en yüksek puan 28'dir. Ölçeğin tamamından elde edilecek en düşük puan 12 iken en yüksek puan 84'dür.Elde edilen puanın yüksek olması algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Alt ölçek yapısı; aile, arkadaş ve özel bir insandan alınan desteği içermektedir. Özel bir insan teriminin tanımını belirlemek için çalışmada bazı değişiklikler yapılmıştır. Özel bir insan terimi yerine aile ve arkadaşların dışında olan bir kişi olarak tanımlanmıştır(örneğin; flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor). Ölçekte bu şekli ile kullanılmıştır. Ölçekte faktör yapısının genellenebilirliği doğrulanmıştır. İç tutarlılığı ölçmek için Cronbach alfa yöntemi kullanılmıştır. İç tutarlılık değerleri 0.80-0.95 arasında kabul edilebilir düzeyde bulunmuştur. Yapı geçerliliği açısından bulgular, destek sağlamaktadır.<sup>152</sup>

Puan aralığı 12-84 olan ölçekten alınan puanın düşük olması algılanan sosyal desteğin düşük olduğunu gösterir.

<sup>150</sup>Mustafa Kutlu vd., "Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Üniversite Öğrencileri ve Ergenlerde Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması", *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2016, 17(Ek.1), ss.69-76.

<sup>151</sup>İbrahim Yıldırım, "Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Geliştirilmesi Güvenilirliği ve Geçerliliği, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1997,13, 81-87,s.81.

<sup>152</sup>Doğan Eker vd. "ÇBASDÖ'nin Gözden Geçirilmiş Formunun Faktör Yapısı Geçerlilik ve Güvenilirliği", *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2001;12(1), ss.17-25.

### 3.4. VERİ TOPLAMA SÜRECİ

Saha araştırması yapılmış olup araştırmanın yürütülebilmesi için öncelikle Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurulundan yazılı izin alınmıştır. Hem gönüllü ergenlerden hem de ebeveynlerinden yazılı onamlar alınarak ölçme araçları sınıflarda gruplar halinde ergenlere uygulanmıştır. Araştırmacı tarafından, araştırmaya katılmaya gönüllü olan öğrencilere araştırmanın amacı, ölçme araçları ve elde edilecek verilerin bilimsel amaçlı kullanılacağına ilişkin bilgi verilmiştir. Ardından ölçekler dağıtılmıştır. Ölçeklerin uygulama süresi yaklaşık 35 dakika sürmüştür.

### 3.5. VERİLERİN ANALİZİ

Yapılan çalışmada, katılımcılardan toplanan verilerin istatistiksel değerlendirmesinde Statistical Package For The Social Sciences (SPSS) programı kullanılmıştır. SPSS paket programında tüm soruların frekans dağılımları çıkarılmıştır. Verilerin normallik dağılımına bakılarak başlanan çalışmada, çarpıklık ve basıklık değeri  $\pm 1,5$  aralığında olduğundan veriler normal dağılımlı olarak analiz edilmiştir. Verilerin analizinde; tanımlayıcı/betimsel istatistiksel metotlar (frekans, yüzde, ortalama, standart sapma), iki grup arasındaki verilerin karşılaştırılmasında bağımsız gruplar için T-testi, ikiden fazla grup arasındaki karşılaştırmalarda tek yönlü varyans analizi (Anova) ve farklılığa neden olan grupların tespitinde ise Post-Hoc testlerinden biri olan Tukey testi kullanılmıştır. İki değişken arasında doğrusal ilişkinin büyüklüğünü, gücünü ve yönünü belirlemek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Ölçeklerin yapı geçerliliği için faktör analizi yapılmış, güvenilirlik ve alt boyutların güvenilirliği için Cronbach's Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Sonuçlar % 95 güven aralığında, anlamlılık  $p < 0,05$  düzeyinde çift yönlü olarak değerlendirilmiştir.

Verilerin analizinde standart sapmalar ve aritmetik ortalamalar hesaplanarak öğrencilerin çok boyutlu algılanan sosyal destek ve internet bağımlılığına ilişkin görüşlerinin belirlenmesine çalışılmıştır. Her bir alt ölçek için bu işlemler gerçekleştirilmiştir. Likert tipi YİBT-KF'nun ve ÇBASDÖ'nin ortalamalarının karşılaştırılmasında derecelendirme ölçeği için belirlenen puan aralıkları sırasıyla Tablo 1'de ve Tablo 2'de verilmiştir.

**Tablo-1** YİBT-KF Değerlendirilmesinde Puan Aralıkları

Her zaman	5.00- 4.20
Sıklıkla	4.19- 3.40
Bazen	3.39-2.60
Nadiren	2.59-1.80
Hiçbir zaman	1.79-1.0

**Tablo-2** ÇBASDÖ Değerlendirilmesinde Puan Aralıkları

Kesinlikle katılıyorum	6,1-7
Katılıyorum	5,25-6,1
Kısmen katılıyorum	4,4-5,25
Kararsızım	3,55-4,4
Kısmen katılmıyorum	2,7-3,55
Katılmıyorum	1,85-2,7
Kesinlikle katılmıyorum	1-1,85

### 3.6. ARAŞTIRMANIN GEÇERLİLİK VE GÜVENİLİRLİK ANALİZİ

YİBT-KF'nun yapı geçerliliğini ortaya çıkarmak için faktör analizi uygulanmış ve güvenilirlik analizi yapılarak ölçeğin güvenilirlik düzeyleri hesaplanmıştır.

**Tablo-3** YİBT-KF Faktör Analizi Varsayımları için Kaiser-Meyer-Olkin(KMO) ve Bartlett's Testi

Boyutlar	Ss
Kaiser-Meyer-Olkin Örnekleme Ölçüsü	,899
Yeterlik	
Bartlett's Test	Yaklaşık 1303,924
Ki-Kare	
Sd	66
p	,000

Tablo 3'te faktör analizi uygulayabilmek için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri incelendiğinde; ,899 değeri 1'e yakın olduğundan örneklem sayısının faktör analizi için yeterli olduğu görülmüştür. Bartlett's testi anlamlılık değeri  $0,000 < 0,05$  olduğundan birim matris oluşmadığı görülmüştür. Bu analizlerin sonucunda örneklem büyüklüğünün yeterli, değişkenlerin çok değişkenli normal dağılımdan geldiği söylenebilir. Uygunluk belirlendikten sonra faktör analizi yapılmıştır.

**Tablo-4** YİBT-KF Güvenilirlik İstatistikleri

<b>Boyutlar</b>	<b>Alpha</b>
Cronbach's Alpha	,842
Cronbach's Alpha Bağımsızlaştırılmış Öğelere Dayalı	,843
N	12

Tablo 4'te YİBT-KF'nin iç güvenilirlik düzeyi (Cronbach Alpha) %84,2 olarak bulunmuştur. Ölçek yüksek derecede güvenilirdir.

**Tablo-5** ÇBASDÖ Faktör Analizi Varsayımları için Kaiser- Meyer-Olkin ve Bartlett's Testi

<b>Boyutlar</b>	<b>Ss</b>
Kaiser-Meyer-Olkin Örnekleme Ölçüsü	,842
Yeterlik	
Bartlett's Test	Yaklaşık 2964,277
Ki-Kare	
Sd	66
	p ,000

Tablo 5'te faktör analizi uygulayabilmek için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri incelendiğinde; ,842 değeri 1'e yakın olduğundan örneklem sayısının faktör analizi için yeterli olduğu görülmüştür. Bartlett's testi anlamlılık değeri  $0,000 < 0,05$  olduğundan birim matris oluşmadığı görülmüştür. Bu analizlerin sonucunda örneklem büyüklüğünün yeterli, değişkenlerin çok değişkenli normal dağılımdan geldiği söylenebilir. Uygunluk belirlendikten sonra faktör analizi yapılmıştır.



**Tablo-6** ÇBASDÖ Güvenilirlik İstatistikleri

<b>Boyutlar</b>	<b>Alpha</b>
Cronbach's Alpha	,833
N	12

Tablo 6'da ÇBASDÖ'nin iç güvenilirlik düzeyi (Cronbach Alpha) %83,3 olarak bulunmuştur. Ölçek yüksek derecede güvenilirlerdir.

**Tablo-7** ÇBASDÖ'nin Alt Boyutları

<b>Boyutlar</b>	<b>Cronbach Alpha</b>
<b>Faktör 1:</b> Aile	,856
<b>Faktör 2:</b> Aile ve arkadaşların dışında olan herhangi bir kişi	,917
<b>Faktör 3:</b> Arkadaşlar	,856

Tablo 7'de faktör analizi sonucunda toplam varyans tablosundaki verilerden bu ölçeğin güvenilirlik katsayıları üç boyut altında toplandığı ve her bir boyutta 4 maddenin yer aldığı görülmüştür. Bu faktörler "aileden algılanan sosyal destek", "aile ve arkadaşların dışında olan herhangi bir kişiden algılanan sosyal destek" ve "arkadaşlardan algılanan sosyal destek" boyutu olarak adlandırılmıştır.

Araştırmanın 4 önermeden oluşan "*faktör 1*" boyutunu oluşturan 3.,4.,8.,11. soruların güvenilirliğinde 0,856 olarak yüksek bir değer bulunmuştur. Bu boyut "*aileden algılanan sosyal destek boyutu*" olarak adlandırılmıştır.

Araştırmanın 4 önermeden oluşan "*faktör 2*" boyutunu oluşturan 1.,2.,5.,10. soruların güvenilirliğinde 0,917 olarak yüksek bir değer bulunmuştur. Bu boyut "*aile ve arkadaşların dışında olan herhangi bir kişiden algılanan sosyal destek boyutu*" olarak adlandırılmıştır.

Araştırmanın 4 önermeden oluşan "*faktör 3*" boyutunu oluşturan 6.,7.,9.,12. soruların güvenilirliğinde 0,856 olarak yüksek bir değer bulunmuştur. Bu boyut "*arkadaşlardan algılanan sosyal destek boyutu*" olarak adlandırılmıştır.

**Tablo-8** ÇBASDÖ'nin Değerlendirilmesindeki Puan Ortalamaları

Madde	Ort.	Ss	N
Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	4,1202	2,45812	441
Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	4,1429	2,49454	441
Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır.	5,6893	1,82186	441
İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden (örneğin, annemden, babamdan, eşimden, çocuklarımdan, kardeşlerimden) alırım.	5,0408	2,14543	441
Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	4,0454	2,49230	441
Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.	5,2721	1,88375	441
İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.	4,8186	2,06788	441
Sorunlarımı ailemle (örneğin, annemle, babamla, eşimle, çocuklarımla, kardeşlerimle) konuşabilirim.	4,7982	2,11651	441
Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.	5,8639	1,72273	441
Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	4,0703	2,41624	441
Kararlarımı vermede ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir.	5,5510	1,87756	441
Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.	5,4717	1,81151	441

Tablo 8'de ÇBASDÖ'nin değerlendirmesindeki puan ortalamaları 4,0454-5,8639 aralığındadır. En yüksek 5,8639 ortalama ile "Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var" maddesi, en düşük 4,0454 ortalama ile "Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var" maddesi olmuştur.

**Tablo-9** YİBT-KF'nin Değerlendirilmesindeki Puan Ortalamaları

Madde	Ort.	Ss	N
Hangi sıklıkta planladığınızdan daha fazla internette kalırsınız?	3,5238	1,17551	441
Hangi sıklıkta ailenizle ilgili işleri ihmal ederek internette daha fazla zaman harcarsınız?	2,4535	1,12543	441
Okul veya ders ile ilgili çalışmalarınız hangi sıklıkta internette harcadığınız süre yüzünden zarar görmektedir?	2,7664	1,20693	441
Birileri internette ne yaptığınızı sorduğunda hangi sıklıkta sır gibi saklar veya savunmaya geçersiniz?	2,1723	1,35252	441
Birileri siz internette iken canınızı sıkarsa hangi sıklıkta onları tersler, onlara bağırır ve öfkeli davranırsınız?	2,7279	1,33939	441
Hangi sıklıkta gece internette harcadığınız süre yüzünden uykusuz kalırsınız?	2,6236	1,34630	441
İnternete bağlı değilken hangi sıklıkta internetle avunur veya internete bağlı olduğunuz hayalini kurarsınız?	2,0816	1,29778	441
İnternette iken hangi sıklıkta kendinizi 'birkaç dakika daha' derken bulursunuz?	2,9342	1,30479	441
Hangi sıklıkta internette harcadığınız zamanı azaltmak için uğraşırsınız ve başarısız olursunuz?	2,4354	1,27065	441
Ne kadar süre internette olduğunuzu hangi sıklıkta saklamaya çalışırsınız?	1,8934	1,18128	441
Hangi sıklıkta başkaları ile dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman harcamayı tercih edersiniz?	2,0159	1,20122	441
İnternete bağlanamadığınızda hangi sıklıkta kendinizi bunalımda, karamsar ve sinirli hissedip, internete bağlandığınızda bu şikâyetlerinizin hemen geçtiğini görürsünüz?	2,4830	1,41431	441

Tablo 9'da YİBT-KF'nin her bir madde için aritmetik ortalamaların değerlendirmesindeki puan ortalamaları 1,8934-3,5238 aralığındadır. En yüksek 3,5238 ortalama ile "Hangi sıklıkta planladığınızdan daha fazla internette kalırsınız?" maddesi, en düşük 1,8934 ortalama ile "Ne kadar süre internette olduğunuzu hangi sıklıkta saklamaya çalışırsınız?" maddesi olmuştur.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amaçları doğrultusunda elde edilen verilerin istatistiksel bilgiler sonucunda ulaşılan bulgulara yer verilmiştir.

**Tablo-10** Öğrencilerin Cinsiyet, Yaş, Sınıf Değişkenlerine İlişkin Bilgiler

Gruplar	f	%
<b>Cinsiyet</b>		
Kız	339	76,9
Erkek	102	23,1
Toplam	441	100
<b>Yaş</b>		
14	82	18,6
15	139	31,5
16	118	26,8
17	81	18,4
18	21	4,8
Toplam	441	100
<b>Sınıf</b>		
9.	179	40,6
10.	125	28,3
11.	86	19,5
12.	51	11,6
Toplam	441	100

Tablo 10'da, cinsiyet değişkenine göre araştırmaya katılan ergenlerin 339'unun (%76,9) kız, 102'sinin (%23,1) erkek, toplam 441 ergenden oluştuğu görülmektedir. Katılımcıların yaş değişkenine göre 82'sinin (%18,6) 14 yaşında, 139'unun (%31,5) 15 yaşında, 118'inin (%26,8) 16 yaşında, 81'inin (%18,4) 17 yaşında, 21'inin (%4,8) 18 yaşında ergenden oluştuğu görülmektedir. Sınıf değişkenine göre, 179'unun (%40,6) 9. sınıf, 125'inin (28,3) 10.sınıf, 86'sının (19,5) 11. sınıf, 51'inin (%11,6) 12. sınıf ergenden oluştuğu görülmektedir.

**Tablo-11** Öğrencilerin Eğitim Alanına, Kardeş Sayısına, Ailenin Toplam Gelirine İlişkin Bilgiler

Gruplar	f	%
<b>Eğitim Alanı</b>		
Anadolu Lisesi	161	36,5
AMP Alanı Yok	59	13,4
AMP Çocuk Gelişimi ve Eğitimi	119	27,0
AMP Güzellik ve Saç Bakım Hizmetleri	74	16,8
AMP Güzellik ve Saç Bakım Hizmetleri Sınavlı	28	6,3
Toplam	441	100
<b>Kardeş Sayısı</b>		
1	29	6,6
2	154	34,9
3	144	32,7
4	74	16,8
5+	40	9,1
Toplam	441	100
<b>Ailenin Gelir Durumu</b>		
2000-3000 TL	200	45,4
3001-6000 TL	182	41,3
6001-10000 TL	44	10,0
10001+	15	3,4
Toplam	441	100

AMP: Anadolu Meslek Programı

Tablo-11'de, araştırmaya katılan öğrencilerin eğitim alanları verilmiştir. Öğrencilerin 161'i (%36,5) Anadolu Lisesi, 59'u (%13,4) Anadolu Meslek Programı(AMP) alanı olmayan, 119'u (%27,0) AMP Çocuk Gelişimi ve Eğitimi, 74'ü (%16,8) AMP Güzellik ve Saç Bakım Hizmetleri, 28'i (%6,3) AMP Güzellik ve Saç Bakım Hizmetleri sınavla alınan alanlarda eğitim aldığı görülmektedir.

Katılımcıların %6,6'sının 1, %34,9'unun 2, % 32,7'sinin 3, % 16,8'inin 4, %9,1'inin 5 veya üzeri kardeşe sahip olduğu; ailenin toplam gelirinin %45,4'ünün 2000-3000 bin arası,%41,3'ünün 3001-6000 arası, %10,0'inin 6001-10000 arası, % 3,4'ünün 10001 veya üzeri olduğu görülmektedir.

**Tablo-12** Öğrencilerin Anne-Baba Birliktelik, Anne-Baba Eğitim Durumlarına İlişkin Bilgiler

<b>Gruplar</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Anne ve Babanın Birliktelik Durumu</b>		
Tam Aile	373	84,6
Parçalanmış Aile (Resmi olarak boşananlar, Boşanmasalar da ayrı yaşayanlar, Annesi vefat eden, Babası vefat eden)	68	15,4
Toplam	441	100
<b>Annenin Eğitim Durumu</b>		
Okur Yazar + İlkokul Mezunu	233	52,8
Ortaokul Mezunu	107	24,3
Lise Mezunu	89	20,2
Üniversite Mezunu	12	2,7
Toplam	441	100
<b>Babanın Eğitim Durumu</b>		
Okur Yazar + İlkokul Mezunu	175	39,7
Ortaokul Mezunu	104	23,6
Lise Mezunu	131	29,7
Üniversite Mezunu	31	7,0
Toplam	441	100

Tablo-12'de araştırmaya katılan öğrencilerin anne ve babanın birliktelik durumları verilmiştir. Öğrencilerin anne ve babası evli olan 373 (%84,6), parçalanmış aileye(resmi olarak boşananlar, boşanmasalar da ayrı yaşayanlar, annesi vefat eden, babası vefat eden) sahip olan 68(%15,4) kişi olduğu görülmektedir.

Katılımcıların annelerinin 233'ü (%52,8) okuryazar veya ilkokul mezunu,107'si (%24,3) ortaokul, 89'u (%20,2) lise, 12'si (%2,7) üniversite mezunu; babalarının 175'i (%39,7) okuryazar veya ilkokul mezunu, 131'i (%29,7) ortaokul, 104'ü (%23,6) lise, 31'i (%7,0) üniversite mezunu olduğu görülmektedir.

**Tablo-13** Öğrencilerin Akademik Başarı, Bilgisayar Sahibi Olma, Evde İnternet Bağlantısı Olma Durumlarına İlişkin Bilgiler

<b>Gruplar</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Derslerdeki akademik başarı durumu</b>		
Başarısız	84	19,0
Orta	235	53,3
Başarılı	101	22,9
Çok Başarılı	21	4,8
Toplam	441	100
<b>Evde kendinize ait bilgisayarınız var mı?</b>		
Evet	224	50,8
Hayır	217	49,2
Toplam	441	100
<b>Evde internet bağlantısı var mı?</b>		
Evet	382	86,6
Hayır	59	13,4
Toplam	441	100

Tablo-13'te araştırmaya katılan öğrencilerin akademik başarı durumları verilmiştir. Öğrencilerin 84'ü (%19,0) kendini başarısız, 235'i (%53,3) orta düzeyde başarılı, 101'i (%22,9) başarılı ve 21'i (%4,8) çok başarılı olarak değerlendirdiği görülmektedir.

224 (%50,8) öğrencinin evinde kendine ait bilgisayarının olduğu, 217'sinin (%49,2) evde kendine ait bilgisayarının olmadığı; 382'sinin (%86,6) evinde internet bağlantısının olduğu, 59'unun (%13,4) evde internet bağlantısının olmadığı görülmektedir.

**Tablo- 14** Öğrencilerin İnternete Bağlandıkları Yere İlişkin Bilgiler

Öğrencilerin İnternete Bağlandığı Yer	1.Tercih		2.Tercih	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Ev	309	70,1	14	3,2
Okul	1	0,2	2	0,5
İnternet Kafe	2	0,5	72	16,3
Cep Telefonu	129	29,3	88	20,0
Toplam	441	100	176	20

Tablo-14'te öğrencilerin birinci ve ikinci önceliklerine göre internete bağlandıkları yere ilişkin bilgiler verilmiştir. Birinci önceliklerine göre, öğrencilerin 309'u (%70,1) evden, 129'u (%29,3) cep telefonundan, 2'si (% 0,5) internet kafeden, 1'i (%0,2) okuldan; İkinci önceliklerine göre, öğrencilerin 88'i (%20) cep telefonundan, 72'si (%16,3) internet kafeden, 14'ü (%3,2) evden, 2'si (%0,5) okuldan internete bağlandıkları görülmektedir.

**Tablo-15** İnterneti Kullanma Sıklığı, Bir Gün Boyunca İnternette Geçirilen Zaman

Gruplar	<i>f</i>	%
<b>İnterneti kullanma sıklığı</b>		
Her gün	412	93,4
2 günde bir	14	3,2
3-4 günde bir	8	1,8
Haftada bir	7	1,6
Toplam	441	100

**Bir gün boyunca internette ortalama geçirilen zaman**

1 saat	24	5,4
2 saat	56	12,7
3 saat	61	13,8
4 saat	76	17,2
5 saat	61	13,8
6 saat	46	10,4
7 saat +	117	26,5
Toplam	441	100



Tablo-15'te araştırmaya katılan öğrencilerin interneti kullanma sıklıkları bilgisi verilmiştir. Öğrencilerin 412'sinin (%93,4) her gün, 14'ünün (%3,2) iki günde bir, 8'inin (%1,8) üç dört günde bir, 7'sinin (%1,6) haftada bir interneti kullandıkları görölmektedir. Katılımcıların 24'ünün (%5,4) 1 saat, 56'sının (%12,7) 2 saat, 61'inin (%13,8) 3 saat, 76'sının (%17,2) 4 saat, 61'inin (%13,8) 5 saat, 46'sının (%10,4) 6 saat, 117'sinin (%26,5) 7 ya da üzeri ortalama saat internette bir günde vakit geçirdikleri görölmektedir.

**Tablo-16** Öğrencilerin İnterneti Kullanım Amaçlarına İlişkin Bilgiler

İnterneti Kulanım Amaçları	1.Tercih		2.Tercih	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Sosyal Medyada Vakit Geçirmek	136	30,8	83	18,8
Ödev Hazırlamak- Ders Dinlemek	111	25,2	73	16,6
Film İzlemek-Müzik Dinlemek	79	17,9	105	23,8
Chat Yapmak(Sohbet Etmek)	59	13,4	73	16,6
Oyun Oynamak	32	7,3	26	5,9
İnternette Sörf Yapmak (İnternette Gezinti Yapmak)	24	5,4	51	11,6
Toplam	441	100	441	93,2

Tablo-16'da araştırmaya katılan öğrencilerin interneti genellikle hangi amaçlarla kullandıkları bilgiler verilmiştir. Birinci öncelikli olarak öğrencilerin 136'sının (%30,8) interneti genellikle sosyal medyada vakit geçirmek, 111'inin (%25,2) ödev hazırlamak- ders dinlemek, 79'unun (%17,9) film izlemek-müzik dinlemek, 59'unun (%13,4) chat yapmak(sohbet etmek), 32'sinin (%7,3) oyun oynamak, 24'ünün (%5,4) internette sörf yapmak (gezinti yapmak) amacıyla kullandıkları görölmektedir. İkinci öncelikli olarak öğrencilerin 105'inin (%23,8) film izlemek-müzik dinlemek, 83'ünün (%18,8) sosyal medyada vakit geçirmek, 73'ünün (%16,6) ödev hazırlamak –ders dinlemek ve chat yapmak(sohbet etmek), 51'inin(%11,6)internette sörf yapmak (internette gezinti yapmak), 26'sının (%5,9) oyun oynamak amacıyla kullandıkları görölmektedir.

**Tablo-17** Öğrencilerin Düzenli Olarak Kullandıkları Sosyal Medya Hesapları, Yakın Bir Arkadaş veya Samimi Olunan Arkadaş Gruplarının Varlığına İlişkin Bilgiler

<b>Gruplar</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Öğrencilerin düzenli olarak kullandıkları sosyal medya hesapları</b>		
Yok	27	6,1
Bir uygulama	171	38,8
İki uygulama	150	34,0
Üç Uygulama	93	21,1
Toplam	441	100
<b>Yakın bir arkadaş veya samimi olunan arkadaş gruplarının varlığı</b>		
Evet	403	91,4
Hayır	38	8,6
Toplam	441	100

Tablo-17’de araştırmaya katılan öğrencilerin düzenli olarak kullandıkları sosyal medya hesaplarından bir uygulamanın olduğunu belirten 171 (%38,8), iki uygulamanın olduğunu 150 (%34,0), üç uygulamanın olduğunu 93 (%21,1), sosyal medya hesaplarının olmadığını bildiren ergenlerin ise 27 (%6,1) kişi olduğu görülmektedir. Katılımcılardan 403’ü (%91,4) yakın bir arkadaşlarının veya samimi oldukları arkadaş gruplarının olduğunu belirtirken, 38’i (%8,6) yakın bir arkadaş veya samimi oldukları arkadaş gruplarının olmadığını belirtmişlerdir.

**Tablo-18** Öğrencilerin Sosyal Açıdan Kendilerini Değerlendirme, İlgilenilen Sosyal Aktivite-Hobinin Varlığı veya Yokluğuna İlişkin Bilgiler

Gruplar	f	%
<b>Sosyal açıdan kendilerini değerlendirme</b>		
Okulda genelde yalnız takılırım	26	5,9
Sadece bir tane samimi arkadaşım var, başka kimseyle pek ilişkim yoktur	78	17,7
Sınıfım tarafından sevilirim, birçok kişiyle sohbet ederim, ilişki kurarım	262	59,4
Tüm okul beni tanır, sınıfım dışından da birçok arkadaşım vardır, genelde sosyal açıdan popülerim	75	17,0
Toplam	441	100
<b>İlgilenilen sosyal aktivite-hobinin varlığı-yokluğu</b>		
Evet	311	70,5
Hayır	130	29,5
Toplam	441	100

Tablo-18'de araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal açıdan kendilerini değerlendirme sonuçları verilmiştir. Öğrencilerden 262'sinin (%59,4) sınıfı tarafından sevildiğini, birçok kişiyle sohbet edip ilişki kurduğunu, 78'inin (%17,7) sadece bir tane samimi arkadaşının olduğunu, başka kimseyle pek ilişki kurmadığını, 75'inin (%17,0) tüm okulun kendisini tanıdığını, sınıfın dışında da birçok arkadaşının olduğunu ve genelde sosyal açıdan popüler olduğunu, 26'sinin (%5,9) okulda genelde yalnız takıldığını belirttikleri görülmektedir.

Katılımcılara yöneltilen sosyal aktivite-hobilerinin olup olmadığı sorusuna 311'i (%70,5) evet yanıtını verirken 130'u (%29,5) hayır yanıtını verdiği görülmektedir.

**Tablo-19** Öğrencilerin İlgilendikleri Sosyal Aktivite-Hobilerine İlişkin Bilgiler

Gruplar	f	%
<b>İlgilenilen sosyal aktivite-hobi</b>		
Gezmek-eğlenmek	20	4,5
Kitap okumak	25	5,7
Müzik dinlemek	27	6,1
Pilates-Fitness-Jimnastik-Kick Boks-Tekvando	24	5,4
Bisiklete binmek- Paten sürmek	22	5,0
Sinemaya-Tiyatroya gitmek	13	2,9
Evde film izlemek	12	2,7
Resim yapmak	20	4,5
Müzik aleti çalmak	10	2,3
Yüzmek	7	1,6
Dans etmek-Halk oyunları	18	4,1
Takım sporları(Futbol, Voleybol, Basketbol, Hentbol)	100	22,7
Masa Tenisi	5	1,1
Diğer	11	2,5
Sosyal Aktivitesi-Hobisi Olan Toplam	314	71,2
Sosyal Aktivitesi-Hobisi Olmayan	127	28,8
Toplam	441	100

Tablo-19’da araştırmaya katılan öğrencilerin ilgilendikleri sosyal aktivite-hobi ile ilgili bilgiler verilmiştir. Öğrencilerin 20’si (%4,5) gezmek-eğlenmek, 25’i (%5,7) kitap okumak, 27’si (%6,1) müzik dinlemek, 24’ü (%5,4) pilates- fitness-jimnastik-kick boks-tekvando, 22’si (%5,0) bisiklete binmek-paten sürmek, 13’ü (% 2,9) sinemaya-tiyatroya gitmek, 12’si (% 2,7) evde film izlemek, 20’si (%4,5) resim yapmak, 10’u (% 2,3) müzik aleti çalmak, 7’si (%1,6) yüzmek, 18’i (%4,1) dans etmek- halk oyunları, 100’ü (% 22,7) takım sporları (futbol, voleybol, basketbol, hentbol), 5’i (%1,1) masa tenisi, 11’i (%2,5) diğer yani yazı yazmak, şarkı söylemek, yürüyüş yapmak, koşmak, tiyatro yapmak, fotoğraf çekmek, balık tutmak, el işi –örgü yapmak şeklinde ilgilendikleri sosyal aktivite-hobileri belirttikleri görülmektedir. Sosyal aktivitesi-hobisi olan toplam 314(%71,2) kişi, sosyal aktivitesi-hobisi olmayan 127(%28,8) kişi olduğu görülmektedir.

**Tablo-20** Öğrencilerin Sosyal Aktivitelere Katılma Sıklığı

Gruplar	f	%
<b>Sosyal aktivitelere katılma sıklığı</b>		
Her gün	68	15,4
İki günde bir	57	12,9
Üç dört günde bir	60	13,6
Haftada bir	84	19,0
İki haftada bir	45	10,2
<b>Sosyal Aktiviteye Katılan Toplam</b>	<b>314</b>	<b>71,2</b>
<b>Sosyal Aktiviteye Katılmayan</b>	<b>127</b>	<b>28,8</b>
<b>Toplam</b>	<b>441</b>	<b>100</b>

Tablo-20’de araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal aktivitelere katılma sıklığı verilmiştir. Öğrencilerin 71’i (%16,1) her gün, 59’u (%13,4) iki günde bir, 63’ü (%14,3) üç dört günde bir, 85’i (19,3) haftada bir, 49’u (% 11,1) iki haftada bir, toplamda 327’si (%74,1) sosyal aktivitelere katıldıklarını belirtirken, 114’ü (% 25,9) sosyal aktivitelere katılmadıklarını belirtmişlerdir.

**Tablo-21** Öğrencilerin İlgilendikleri Düzenli Bir Sosyal Aktivite-Hobinin Olmama Nedenine İlişkin Bilgiler

Nedenler	1.Tercih		2.Tercih	
	f	%	f	%
Maddi yetersizlik	25	5,7	3	0,7
Yakın çevrede yok	37	8,4	5	1,1
Ailem sıcak bakmıyor	17	3,9	9	2,0
Dersten vakit bulamıyorum	63	14,3	4	0,9
Kendimi yeteneksiz görüyorum	21	4,8	4	0,9
Evde internet ve telefonumla takılmak daha keyifli	71	16,1	7	1,6
Toplam	234	53,1	32	7,3

Tablo-21’de araştırmaya katılan öğrencilerin birinci ve ikinci önceliklerine göre ilgilendikleri düzenli bir sosyal aktivitelerinin-hobilerinin olmama nedeni hakkında görüş belirten 234(%53,1) öğrencinin öncelikli neden olarak %16,1 ile en çok evde internet ve telefonda vakit geçirmenin daha keyifli olduğu, %14,3 ile de derslerin

yoğunluğu nedeniyle katılmadıkları bulgusuna ulaşılmıştır. İkinci sebep olarak ulaşılan bulgulara göre sadece 32 kişinin görüş belirttiği ve en çok %2,0 ile ailesinin sıcak bakmadığı görüşlerini belirttikleri görülmektedir.

**Tablo-22 Öğrencilerin İlgilenmek İstedikleri Sosyal Aktivite-Hobiye İlişkin Bilgiler**

Sosyal aktivite- hobi	1.Tercih		2.Tercih	
	f	%	f	%
Müzik aleti çalmak	174	39,5	3	0,7
Resim-Ebru-Kil-Seramik	26	5,9	30	6,8
Kick Boks- Karate-Tekvando	66	15,0	45	10,2
Pilates- Zumba- Jimnastik	13	2,9	21	4,8
Tiyatro-Drama	25	5,7	23	5,2
Satranç-Dama	2	0,5	5	1,1
Futbol-Basketbol-Voleybol	75	17,0	32	7,3
Dans-Bale-Halk Oyunları	14	3,2	19	4,3
Bisiklete binmek-Paten-Kaykay	19	4,3	23	5,2
Yüzmek	22	5,0	23	5,2
Görüş Belirtenler Toplam	436	98,9	224	50,8
Görüş Belirtmeyenler	5	1,1	217	49,2
Genel toplam	441	100	441	100

Tablo-22'de araştırmaya katılan öğrencilerin birinci ve ikinci önceliklerine göre ilgilenmek istedikleri sosyal aktivite-hobileriyle ilgili bilgiler verilmiştir. Araştırmaya katılıp görüş belirten 436(%98,9) öğrencinin ilgilenmek istedikleri öncelikli sosyal aktivite-hobi olarak 174(%39,5) kişi müzik aleti çalmayı, 75(%17) kişi futbol-basketbol-voleybol ile ilgilenmek istediklerini belirttikleri görülmektedir. En az tercih edilen %0,5 ile satranç-dama olduğu görülmektedir. İkinci önceliklerine göre görüş belirten 224 kişi arasından 45'inin(%10,2) en çok Kick Boks-Karate-Tekvando ile ilgilendikleri, en az 3(%0,7) kişi ile müzik aleti çalmak olduğu görülmektedir. 5 (%1,1) kişi ise ilgilenmek istedikleri sosyal aktivite-hobilerini belirtmemişlerdir.

**Tablo-23** İnternet veya Sosyal Aktivite Tercih Edilme Durumuna İlişkin Bilgiler

<b>İnternet veya sosyal aktivite tercih edilme durumu</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Sosyal aktivite-Hobi	308	69,8
İnternet	133	30,2
Toplam	441	100

Tablo-23'te araştırmaya katılan öğrencilerin, 308'i (%69,8) sosyal aktivite-hobi ile 133'ü (%30,2) internet ile vakit geçirmek istediklerini belirttikleri görülmektedir.

**Tablo-24** Young İnternet Bağımlılığı-Kısa Formuna Göre Olguların İnternet Bağımlılık Dereceleri Frekans Tablosu

<b>İnternet Bağımlılığı Durumu</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>İnternet Bağımlısı Olmayanlar</b>	255	57,8
<b>Risk Grubunda Olanlar</b>	117	26,5
<b>İnternet Bağımlısı Olanlar</b>	69	15,6
<b>Toplam</b>	441	100

Tablo 24'te araştırmaya katılan toplam 441 (%100) öğrencinin İnternet Bağımlılık dereceleri frekans tablosu verilmiştir. Öğrencilerin 69'nun (%15,6) internet bağımlısı olduğu, 117'sinin (%26,5) risk grubunda olduğu, 255'inin (%57,8) ise internet bağımlısı olmadığı görülmektedir.

**Tablo-25** Ergenlerin Bir Gün Boyunca Ortalama İnternette Geçirdikleri Süreye İlişkin Bilgiler

<b>İnternette Geçirilen Süre</b>	<b>N</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Ss</b>
	441	<b>4,5873</b>	1,93467

Tablo 25'te verilen bilgiye göre, araştırmaya katılan örneklem grubunun bir gün boyunca ortalama internette geçirdikleri süre 4,5873'dür.

**Tablo-26** Ergenlerin İnternette Geçirdikleri Süreye Göre İnternet Bağımlılık Düzeyine İlişkin Varyans Analizi

İnternet Bağımlılığı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi(Sd)	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	51,728	6	8,621	18,023	,000
Grup içi	207,603	434	,478		
Toplam	259,330	440			

p<0.05

Tablo 26’da araştırmaya katılan örneklem grubunun internette geçirdikleri süre ile internet bağımlılığı puan ortalamalarının anlamlı farklılık oluşturup oluşturmadığını anlamak için yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucuna göre anlamlı bir fark olduğu görülmüştür (F=18,023; p=,000<0,05).

**Tablo-27** Ergenlerin İnternette Geçirdikleri Süreye Göre İnternet Bağımlılık Düzeyi Analizi

Bir gün boyunca ortalama kaç saatinizi internette geçiriyorsunuz?	N	İnternet Bağımlık Düzeyi
1 saat	24	2,0174
2 saat	56	2,0640
3 saat	61	2,1817
4 saat	76	2,3553
5 saat	61	2,6270
6 saat	46	2,6830
7 saat ve üzeri	117	2,9644

Tablo 27’de gruplar arasındaki farkı incelemek için yapılan Tukey testi sonucunda; bir gün boyunca ortalama “7 saat ve üzeri” internet kullanan ergenlerin internet bağımlılık düzeylerinin diğer ergenlere göre yüksek olduğu görülmektedir.



**Tablo-28** İnternet Bağımlılık Durumlarına Göre Günlük Ortalama İnternet Kullanım Saatleri Çapraz Tablosu

İnternet Bağımlılığı Grupları	Günlük Ortalama İnternet Kullanım Saatleri							
	1saat	2saat	3saat	4saat	5saat	6saat	7saat+	Toplam
<b>İnternet Bağımlısı</b>								
<b>Olmayanlar</b>	21	41	46	51	32	23	41	255
<b>%</b>	%8,2	%16,1	%18	%20	%12,5	%9	%16,1	%100
<b>Risk Grubunda</b>								
<b>Olanlar</b>	2	12	11	15	20	16	41	117
<b>%</b>	%1,7	%10,3	%9,4	%12,8	%17,1	%13,7	%35	%100
<b>İnternet Bağımlısı</b>								
<b>Olanlar</b>	1	3	4	10	9	7	35	69
<b>%</b>	%1,4	%4,3	%5,8	%14,5	%13	%10,1	%50,7	%100
<b>Toplam</b>	24	56	61	76	61	46	117	441
<b>%</b>	%5,4	%12,7	%13,8	%17,2	%13,8	%10,4	%26,5	%100

Tablo 28'de araştırmaya katılan öğrencilerin internet bağımlılık durumlarına göre günlük ortalama internet kullanım saatleri çapraz tablosu verilmiştir. İnternet bağımlısı olan ergenlerin 35'i (%50), risk grubunda olan ergenlerin 41'i(%35) günde 7 saat ve üzeri internet kullandığı görülmektedir. İnternet bağımlısı olmayan ergenlerden 41'i(%16,1) 7 saat ve üzeri internet kullanmaktadır.

**Tablo-29** Cinsiyet Değişkenine Göre İnternet Bağımlılık Puanları Cinsiyet Değişkeni T-Testi

Grup	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	Sd	t	P
<b>İnternet Bağımlılığı</b>	Kız	339	2,5310	,76386	439	1,083	,771
	Erkek	102	2,4371	,77984			

p<0.05

Tablo 29'da araştırmaya katılan öğrencilerin internet bağımlılık puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda, kız ve erkek öğrencilerin aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $t=1,083$   $P=0,771>0,05$ ).

**Tablo-30** Ailenin Tam veya Parçalanmış Olma Durumu ve İnternet Bağımlılığı Puanlarına İlişkin Varyans Analizi

İnternet Bağımlılığı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi(Sd)	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	1,915	4	,479	,811	,519
Grup içi	257,415	436	,590		
Toplam	259,330	440			

p<0.05

Tablo 30'da araştırmaya katılan örneklem grubunun parçalanmış ailede yaşama durumu ile internet bağımlılığı puan ortalamalarının anlamlı farklılık oluşturup oluşturmadığını anlamak için yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucuna göre anlamlı fark olmadığı görülmüştür (F=,811; p=,519>0,05).

**Tablo-31** Aile Durumları ve İnternet Bağımlılığı Puanları Tam ve Parçalanmış Aile Değişkeni T-Testi

Ölçek	N	Ort.	Ss	Sd	t	P
İnternet Bağımlılığı	Tam Aile Parçalanmış Aile	373 68	2,5228 2,7647	,81494 ,83071	439	-1,670 ,180

p<0.05

Tablo 31'de araştırmaya katılan öğrencilerin aile durumlarının internet bağımlılık puanları ile tam ve parçalanmış aile değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda, tam ve parçalanmış aile aritmetik ortalamaları arasındaki fark internet bağımlılığı puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $t=-1,670$ ;  $P=,180>0,05$ ).

**Tablo-32** Annenin Eğitim Düzeyi ile Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Puanlarına İlişkin Varyans Analizi

İnternet Bağımlılığı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi(Sd)	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	4,382	3	1,461	2,503	,059
Grup içi	254,949	437	,583		
Toplam	259,330	440			

p<0.05

Tablo 32’de varyans analizi(Anova), annenin eğitim durumunun ergenlerdeki internet bağımlılık puanlarına etkisini anlamak için yapılmıştır. Tablodaki sonuçlara göre İnternet bağımlılık puan ortalamaları ile annenin eğitim düzeyi arasında anlamlı farklılık ( $F=2,503$ ;  $p=,059>0,05$ ) görülmemiştir.

**Tablo-33** Babanın Eğitim Düzeyi ile Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Puanlarına İlişkin Varyans Analizi

İnternet Bağımlılığı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi(Sd)	Kareler Ortalaması	F	p
<b>Gruplar arası</b>	,368	3	,123	,207	,892
<b>Grup içi</b>	258,963	437	,593		
<b>Toplam</b>	259,330	440			

$p<0.05$

Tablo 33’te varyans analizi(Anova), babanın eğitim durumunun ergenlerdeki internet bağımlılık puanlarına etkisini anlamak için yapılmıştır. Tablodaki sonuçlara göre İnternet bağımlılık puan ortalamaları ile babanın eğitim düzeyi arasında anlamlı farklılık ( $F=,207$ ;  $p=,892>0,05$ ) görülmemiştir.

**Tablo-34** Akademik Başarı Düzeyleri ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Varyans Analizi

İnternet Bağımlılığı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi(Sd)	Kareler Ortalaması	F	p
<b>Gruplar arası</b>	13,847	3	4,616	8,217	,000
<b>Grup içi</b>	245,483	437	,562		
<b>Toplam</b>	259,330	440			

$p<0.05$

Tablo 34’te yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda internet bağımlılığı ve akademik başarı düzeyi arasında anlamlı fark ( $F=8,217$ ;  $p=,000<0,05$ ) olduğu görülmüştür.

**Tablo-35** Akademik Başarı Düzeyleri ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Analizi

Başarı Durumu	N	İnternet Bağımlılık Düzeyi
Çok Başarılı	21	2,3095
Başarılı	101	2,3894
Orta	235	2,4507
Başarısız	84	2,8671

Tablo 35'te görülen anlamlı farklılığın kaynağını belirlemek, gruplar arasındaki farkı incelemek için yapılan Tukey testi sonucunda; **akademik başarı düzeyi düşük yani "başarısız" olan öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri diğer öğrencilere göre yüksek olduğu görülmüştür.**

**Tablo-36** Ergenlerin Düzenli Olarak Kullandığı Sosyal Medya Hesap Sayısı ile İnternet Bağımlılığı Puanlarına İlişkin Varyans Analizi

İnternet Bağımlılığı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi(Sd)	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	16,713	3	5,571	10,035	<b>,000</b>
Grup içi	242,617	437	,555		
Toplam	259,330	440			

p<0.05

Tablo 36'da tek yönlü varyans analizi (ANOVA), düzenli olarak kullanılan sosyal medya hesabı sayısının internet bağımlılık puanlarına etkisini anlamak için yapılmıştır. Tablodaki sonuçlara göre düzenli olarak kullanılan sosyal medya hesapları sayısı ile internet bağımlılık puanları arasında anlamlı farklılık (F=10,035; p=**,000**<0,05) görülmüştür.

**Tablo-37** Ergenlerin Düzenli Olarak Kullandığı Sosyal Medya Hesap Sayısı ile İnternet Bağımlılığı Puanları Arasındaki İlişkinin Analiz Sonuçları

Düzenli Kullanılan Sosyal Medya Hesap Sayısı	N	İnternet Bağımlılık Düzeyi
Yok	27	1,9815
Bir Uygulama	171	2,4094
İki Uygulama	150	2,5444
Üç Uygulama	93	<b>2,7894</b>

Tablo 37’de görülen gruplar arasındaki farkı incelemek için yapılan Tukey testi sonucunda; düzenli olarak kullanılan sosyal medya hesap sayısı arttıkça internet bağımlılık puanlarının da arttığı görülmektedir.

**Tablo-38** Yakın Bir Arkadaşın veya Samimi Olunan Bir Arkadaş Grubunun Olma Durumu T-Testi

Ölçek	N	Ort.	Ss	Sd	t	P
İnternet	Evet	403	2,5387	,76086	439	2,637 ,907
Bağımlılığı	Hayır	38	2,1974	,78088		

p<0.05

Tablo 38’de araştırmaya katılan öğrencilerin internet bağımlılık puanlarının yakın bir arkadaş veya samimi olunan bir arkadaş grubunun varlığında farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda, istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ( $t=2,637;P=,907>0,05$ ).

**Tablo-39** Ergenlerin Sosyal Açından Kendilerini Değerlendirmesi ile İnternet Bağımlılığı Puanlarına İlişkin Varyans Analizi

İnternet Bağımlılığı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi(Sd)	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	1,257	3	,419	,709	,547
Grup içi	258,074	437	,591		
Toplam	259,330	440			

p<0.05

Tablo 39’da tek yönlü varyans analizi (ANOVA), ergenlerin sosyal açıdan kendilerini nasıl değerlendirdiklerinin internet bağımlılık puanlarına etkisini anlamak

için yapılmıştır. Ergenlerin internet bağımlılık puanları ile sosyal açıdan kendilerini nasıl değerlendirdikleri arasında anlamlı farklılık ( $F=,709$ ;  $p=,547>0,05$ ) görülmemiştir.

**Tablo-40** İnternet Bağımlılık Puanlarının Sosyal Aktivite-Hobi veya İnternet ile Vakit Geçirme Tercihine Göre Farklılaşım Farklılaşmama Durumu Sosyal Aktivite-Hobi ve İnternet Değişkeni T-Testi

Ölçek	N	Ort.	Ss	Sd	t	P
İnternet Sosyal Aktivite-Hobi	308	2,4110	,74862	439	-4,166	,678
Bağımlılığı İnternet	133	2,7368	,76582			

$p<0.05$

Tablo 40'ta araştırmaya katılan öğrencilerin internet bağımlılık puanları ile sosyal aktivite-hobi ve internet tercih değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda, sosyal aktivite-hobi ve internet tercihi aritmetik ortalamaları arasındaki fark internet bağımlılığı puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $t=-4,166$ ;  $P=,678>0,05$ ).

**Tablo-41** Evinde Kendine Ait Bilgisayarı Olan ve İnternet Bağlantısı Olan Ergenlerin İnternet Bağımlılık Puanları Arasındaki İlişkinin Pearson Korelasyon Analizi

Boyut	Evde Bilgisayarın Varlığı	Evde İnternetin Varlığı
	r	r
	p	p
	N	N
İnternet Bağımlılığı	-,091	-,033
	,027	,246
	441	441
Evde Bilgisayarın Varlığı		,239
	1	,000

\* $p< 0,05$

Tablo-41'de ölçekler arası ilişkileri saptamak için Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. İnternet Bağımlılığı ile evde bilgisayarın varlığı arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki olduğu görülmektedir ( $r = -,091$ ;  $p; ,027<0,05$ ). İnternet Bağımlılığı ile evde internetin varlığı arasında istatistiksel anlamda anlamlı bir ilişki yoktur ( $r = -,033$ ;  $p; ,246>0,05$ ).

**Tablo-42** Ergenlerde Düzenli Bir Sosyal Aktivitenin Varlığının ve Sıklığının ve Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin İnternet Bağımlılığı ile İlişkisinin Pearson Korelasyon Analizi

Korelasyon	ASD	Düzenli Sosyal Aktivite N(314)	Sosyal Aktivitelere Katılma Sıklığı N(314)
	r p	r p	r p
İnternet Bağımlılığı	-,059 ,300	,072 ,201	,020 ,726
ASD	1	-,014 ,811	-,059 ,293
Düzenli Sosyal Aktivite		1	,119 ,036

\*p<0,05

ASD: Algılanan Sosyal Destek

Tablo 42’de ölçekler arası ilişkileri saptamak için Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. İnternet Bağımlılığı ile Algılanan sosyal destek puanları arasında istatistiksel anlamda anlamlı bir ilişki yoktur ( $r = -,059$ ,  $p: ,300 > 0,05$ ).

İnternet Bağımlılığı ile düzenli sosyal aktivite-hobi arasında istatistiksel anlamda anlamlı bir ilişki yoktur ( $r = ,072$ ,  $p: ,201 > 0,05$ ).

İnternet Bağımlılığı ile sosyal aktivitelere katılma sıklığı arasında istatistiksel anlamda anlamlı bir ilişki yoktur ( $r = ,020$ ,  $p: ,726 > 0,05$ ).

Algılanan sosyal destek puanları ile düzenli sosyal aktivite-hobi arasında istatistiksel anlamda anlamlı bir ilişki yoktur ( $r = -,014$ ,  $p: ,811 > 0,05$ ).

Algılanan sosyal destek puanları ile sosyal aktivitelere katılma sıklığı arasında istatistiksel anlamda anlamlı bir ilişki yoktur ( $r = -,059$ ,  $p: ,293 > 0,05$ ).

## TARTIŞMA

Araştırmaya katılan örneklem grubu 14-18 yaşları arasında 441 ergen öğrenciden oluşup 339'u kız, 102'si erkektir. Örneklem grubunun internet kullanım oranları incelendiğinde %26,5'inin risk grubunda olduğu ve %15,6'sının internet bağımlısı grubunda olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İnternet bağımlısı olan ergenlerin 35'inin (%50), risk grubunda olan ergenlerin 41'inin (%35) günde 7 saat ve üzerinde internet kullandığı görülmektedir.

Türkiye'de yapılan bir çalışmada genç katılımcıların %16,5'inin internet bağımlısı olup bağımlılık oranının ortalamasının altında olduğu belirtilmiştir.<sup>153</sup> İstanbul'un 15 farklı ilçesinden alınan 10. sınıf 2306 öğrenciden oluşan örneklem grubunda, internet/bilgisayar bağımlılığının yaygınlığı %4,5 olarak tespit edilmiştir. Örneklem grubunun %21,2'sinin bağımlılık tanı ölçütlerinden en az 3 ve 4 ölçütü karşıladığı bulgular arasındadır.<sup>154</sup>

Çalışmamızda cinsiyet değişkeni açısından internet bağımlılığı, toplam puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde internet bağımlılığı ve cinsiyet arasındaki ilişki ile ilgili farklı sonuçlar mevcuttur. İnternet bağımlılığı ile ilgili ortaokul ve lise öğrencileriyle yapılan bir çalışmada erkek öğrencilerin (%38,2) kız öğrencilere (%27,2) göre daha fazla internet bağımlılığı riski taşıdığı sonucuna ulaşılmıştır.<sup>155</sup> 1061 lise öğrencisiyle 2012 ile 2016 yılları arasında internet bağımlılığındaki değişimi araştırmak için yapılmış olan başka bir çalışmada öğrencilerin 234'ünün (%22,1) internet bağımlısı olduğu, kız öğrencilerin(%25,2) internet bağımlılığının, erkek öğrencilerden (%18,9) daha yüksek olduğu ve 4 yılda kız öğrencilerde bu oranın 1.76 kat arttığı sonucuna ulaşılmıştır.<sup>156</sup> 210'u kadın, 163'ü erkek olan 373 öğrenci ile yapılan farklı bir çalışmada da kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek internet bağımlılığı puanına sahip olduğu bulunmuştur.<sup>157</sup> Yapılan başka bir çalışmada, 12-15 yaş arası 853 ergenden %2'si internet bağımlısı (erkek %2,1, kadın %1,9) ve %

<sup>153</sup>Çağrı Yalçın Çınar ve Elif Mutlu, "İnternet Bağımlılığının Benlik Saygısı, Dikkat, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Yaşam Doyumu ve Kişilik Özellikleri ile İlişkisi", *Bağımlılık Dergisi*, 2019,20(3):133-142,s.137.

<sup>154</sup>Cömert ve Ögel, a.g.e., s.14.

<sup>155</sup>Hasan H. Taylan ve Metin Işık, " Sakarya'da Ortaokul ve Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı", *International Periodical For The Languages*,2015,Vol:10, p: 855-874.

<sup>156</sup>Tayyar Şaşmaz ve Fazıl Koçaş, "Internet Addiction Increases Among High School Students, Especially Among Female Students in Mersin Turkey", *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*, 2019, Cilt:4(3),ss.268-275.

<sup>157</sup> Zeynep Oktuğ, "Gender Differences in Internet Addiction and Express Emotions", *Online Journal of Counseling & Education*, 2012, ss.39-54.



21,7'si (erkek %19,8, kadın %23,6) risk grubunda yer almaktadır.<sup>158</sup> Bazı çalışmalarda ise bizim çalışmamıza benzer şekilde toplam bağımlılık puanlarında cinsiyet farkına rastlanmamaktadır. Lise öğrencilerinin internet bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalarda, toplam bağımlılık puanlarında erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla internet bağımlısı olduğu bulunmuştur.<sup>159 160 161</sup>

Araştırmaya katılan örneklem grubumuzun bir gün boyunca ortalama internette geçirdikleri süre **4,6** saattir. 366 katılımcıyla yapılan internet bağımlılığı-medya kullanımı araştırmasında 96 katılımcının internet bağımlısı olduğu, katılımcıların %52'si interneti günde en az 4 saat kullandığı görülmüştür.<sup>162</sup>

Araştırmamızda bir gün boyunca ortalama 7 saat ve üzeri internet kullanan ergenlerin internet bağımlılık düzeylerinin araştırmaya katılan diğer internet kullanan ergenlere göre yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yani dünyada günde ortalama 7 saat, Türkiye'de günde ortalama 7,5 saat internet kullanımı<sup>163</sup> ve Young'a göre bağımlıların haftada 40-80 saat arası internet kullanımından,<sup>164</sup> Liu ve arkadaşlarına göre internet bağımlılığı kriterlerinden olan günde 6 saatten fazla internet kullanımından<sup>165</sup> hareketle beklenen sonuca göre, ergenlerin internette geçirdikleri süre arttıkça internet bağımlılık puanları artmaktadır. 743 ergenle yapılan bir çalışmada, bilgisayar kullanan ergenlerin %5'nin günlük bilgisayar başında geçirdikleri sürenin 7 saatten fazla, %10,1'inin 4-6 saat arası,%35,1'inin 1-3 saat arasında olduğu bulunmuştur.<sup>166</sup> 12-18 yaş arası 1956 ergenle yapılan başka bir çalışmada ergenlerin yaklaşık %50'sinin günde 3 saat ve daha fazla süre internette vakit geçirdikleri bulunmuştur.<sup>167</sup> İnternet bağımlılığı ile ilgili yapılan başka bir araştırmada günde 3 saatten fazla sosyal ağı kullanan ergenlerin daha az kullananlara göre daha yüksek internet bağımlılığı puanlarına sahip oldukları

---

<sup>158</sup>Kentaro Kawabe vd., " Internet Addiction: Prevalence and Relation with Mental Stattes in Adolescents" *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 2016, Vol:70, ss:405-412.

<sup>159</sup>Yılmaz vd., a.g.e., 2014, s.138.

<sup>160</sup> Yaşar Kuzucu vd., " Sosyal Destek Kontrol Edildiğinde Cinsiyetin İnternet Bağımlılığı Üzerine Etkisi" *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2015, Cilt:6(2), 11-19, s.16.

<sup>161</sup>Müge Yüksel ve Emre Yılmaz "Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi", *İlköğretim Online*: <http://ilkogretim-online.org.tr>, 2016, 15(3), 1031-1042. s.1036.

<sup>162</sup>Sefer Kalaman ve Mikail Bat, "İnternet Bağımlılığı ve Medya Kullanımı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma", *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2016,Cilt:9,Sayı:47,s.881.

<sup>163</sup>" İnternet Kullanım Alışkanlıkları", <https://dijilopedi.com/2020-dunya-internet-sosyal-medya-ve-mobil-kullanim-istatistikleri/>, (Erişim Tarihi: 29.02.2020).

<sup>164</sup>Young, a.g.e., 2004, p.405.

<sup>165</sup> Liu vd., a.g.e., p.283.

<sup>166</sup>İlknur Aydın Avcı vd., "Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Obezite ve Fiziksel Yakınma Sıklığı Arasındaki İlişki", *Türkiye Klinikleri J Public Health Nurs- Special Topics*, 2016,2(1), 34-40,s.37.

<sup>167</sup>Polat vd., a.g.e., s.64.

görülmüştür.<sup>168</sup> Başka bir çalışmada ise, ergenlerin %35,3'ünün haftada 22 saat ve üzeri internet kullandığı bulunmuştur.<sup>169</sup> Yavuz Erdoğan'ın 1049 ergen ile yaptığı çalışmada ise, erkek ergenlerin kız ergenlere göre daha fazla internet kullanım sıklığına ( $F=5,171, p<,05$ ) sahip olduğu bulgular arasındadır.<sup>170</sup>

Çalışmamızda ergenlerin aile durumları ve internet bağımlılığı incelendiğinde, tam ve parçalanmış aileye mensup olanların internet bağımlılık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark ( $t=-1,670; P=,180>0,05$ ) bulunmamıştır. Araştırma bulgularımızdan farklı olarak Türkiye'de 365 lise öğrencisi ile yapılan araştırmada tam ve parçalanmış aileye sahip olan ergenlerin internet bağımlılığı puanları ( $t=-2,748, p:0,00<0,01$ ) anlamlı olarak farklı bulunmuştur.<sup>171</sup> Farklı bir çalışmada tam ve parçalanmış aileye sahip ergenlerin internet bağımlılığı durumuna bakılmıştır. Parçalanmış aileye sahip olan ergenlerin internet bağımlılığı puan ortalamaları 72,76 bulunmuşken tam aileye sahip olan ergenlerin internet bağımlılığı puan ortalamaları 70,57 bulunmuştur.<sup>172</sup> Bu da göstermektedir ki parçalanmış aileye sahip ergenlerde internet bağımlılığı daha yüksektir. 9.-12. sınıf öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, tam ve parçalanmış aileye sahip olan ergenlerin internet bağımlılığı ile ilişkisi incelendiğinde, parçalanmış aileye sahip olup yoksunluk (ortalama 2,886), kontrol gücü (ortalama 3,604), işlevsellikte bozulma (ortalama 3,619) yaşayanların; tam aileye sahip olup yoksunluk (ortalama 3,359), kontrol gücü (ortalama 3,986), işlevsellikte bozulma (ortalama 4,203) yaşayanlardan daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.<sup>173</sup>

Çalışmamızda ergenlerin internet bağımlılık puanlarının yüksek olmasında annenin ( $F=2,503; p=,059>0,05$ ) ve babanın ( $F=,207; p=,892>0,05$ ) eğitim düzeylerinin düşük veya yüksek olmasının etkisi yoktur. İstatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde bulgularımızı destekler nitelikte sonuçlara rastlandığı gibi bulgularımızdan farklı sonuçlar da mevcuttur. 365 lise öğrencisiyle yapılan araştırmada, ergenlerin annelerinin öğrenim düzeyleri ( $F=,096, p: ,78>,05$ ) ve babalarının öğrenim düzeyleri ( $F=,699, p: ,59>,05$ ) ile internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucu, bulgularımızı

<sup>168</sup>Şahin Gökçe Arslan ve Mustafa Serkan Günbatır, "Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı", *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 2012, Cilt:2, Sayı:2, 10-24, s.20.

<sup>169</sup>Elif Arı Apakgün, "Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Destek İle İlişkisi", Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2015, s.31/47. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*).

<sup>170</sup>Yavuz Erdoğan, "Exploring The Relationships Among Internet Usage, Internet Attitudes and Loneliness of Turkish Adolescents", *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 2008, Vol:2(2), ss.38-51.

<sup>171</sup>Osman Gönültaş vd., "Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Çeşitli Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi", *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2020, Cilt:13, Sayı:70, 519-529, s.524.

<sup>172</sup>Meral Sert Ağır, "Ergenlerde Psikolojik Sağlık, Okul Tükenmişliği ve İnternet Bağımlılığı Üzerine Bir İnceleme", *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 2018, Cilt:6(16), 5-19, s.15.

<sup>173</sup>Cihad Demirli ve Gülşen Arslan, "Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi" İstanbul *Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2018, Sayı:33, 49-64, s.59.

destekler nitelikte olduğu görülmektedir.<sup>174</sup> Bulgularımızdan farklı olarak, 14-19 yaş arası 437 ergen ile yapılan çalışmada, anne eğitim durumuna göre internet bağımlılık puan ortalamaları ( $F=5.881, p<.001<.05$ ) farklılaşmaktadır. Annesi lise mezunu olan ergenlerin, annesi okur-yazar olmayan ve ilköğretim mezunu olan ergenlerden internet bağımlılık puan ortalaması daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Baba eğitim düzeyinin internet bağımlılığı puan ortalamalarının yüksek olmasında etkisi yoktur. İstatistiksel anlamda ( $F=1.702, p<.166>.05$ ) farklılık görülmemiştir.<sup>175</sup>

Çalışmamızda örnekleme temsil eden ergenlerden, akademik başarı düzeyleri düşük yani “başarısız” olan öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin diğer öğrencilere göre yüksek olduğu görülmüştür. Çalışmamızı destekleyen, Türkiye’de 9.-12. sınıflarda öğrenim gören 533’ü erkek, 464’ü kız öğrenci olmak üzere toplam 997 öğrenci ile yapılan bir çalışmada, akademik başarı düzeylerine göre internet bağımlılığı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı ( $F=10,536, p<.001$ ) farklılık gösterdiği bulunmuştur. Akademik başarı düzeyi orta ve düşük olanların yüksek olanlara göre internet bağımlılık puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.<sup>176</sup> Johnson ve Edwards tarafından yapılan bir araştırmada ise, internet oyun bağımlısı gençlerin akademik performansının negatif etkilendiği bildirilmiştir.<sup>177</sup> Esen ve Siyez tarafından yapılan 9.-12. sınıf toplam 700 ergenden oluşan çalışmada internet bağımlılığı ile akademik başarı düzeyi arasında anlamlı fark ( $F=4,51, p<.05$ ) bulunarak akademik başarı düzeyi 1,99 ve altı ve 2,00-2,99 aralığında olan öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamaları akademik başarı düzeyleri 4,50-5,00 aralığında olan öğrencilerden anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür.<sup>178</sup> 390 ergen ile internet bağımlılığı ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi inceleyen farklı bir çalışmada, akademik başarı ile internet bağımlılığı arasında ( $r=-,13, p<.05$ ) düşük düzeyde ve negatif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.<sup>179</sup>

Çalışmamızda, evde bilgisayarın varlığının internet bağımlılığı ile negatif yönlü zayıf bir ilişki olmasının ( $r =-,091, p<.027<.05$ ) ve internet bağımlılığı ile evde internetin varlığı arasında istatistiksel anlamda anlamlı bir ilişki ( $r=-,033, p<.246>.05$ ) olmamasının aslında ergenlerin 2. öncelikleri olan cep telefonuyla internete bağlanıp vakit geçirdiklerini yordamaktadır. Bu sonuca göre evinde kendine ait bilgisayarı ve

<sup>174</sup>Gönültaş vd., a.g.e., s.525.

<sup>175</sup>Çevik ve Çelikkaleli, a.g.e., s.233-234.

<sup>176</sup>Oğuzhan Yavuz, “Ergenlik Döneminde İnternet Bağımlılığının Okul Başarısı Üzerinde Etkileri”, *Uluslararası Toplum Araştırma Dergisi*, 2018, Cilt:8, Sayı:15, s.1067.

<sup>177</sup>Jeniffer Leigh Johnson ve Phillip Matthew Edwards, “Youth Gaming Addiction: Implications for School Nurses”, *Sage Journals*, 2019, ss.1-5.

<sup>178</sup>Esen ve Siyez, a.g.e., s.131.

<sup>179</sup>Yasin Demir ve Mustafa Kutlu, “İnternet Bağımlılığı, Akademik Erteleme ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler”, *The Journal of Academic Social Science Studies*, 2017, 61, 91-105, s.98.

internet bağlantısı olan ergenlerin internet bağımlılık puanları, olmayanlara göre daha yüksektir diyemeyiz. Bulgularımızla farklı olarak 335 erkek, 459 kız toplam 794 öğrenci ile yapılan çalışmada evinde kendi bilgisayar ve interneti olan ergenlerin internet bağımlılık puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.<sup>180</sup> Çalışmamızı destekler nitelikte 114'ü kız 97 erkek toplam 211 ergenle yapılan çalışmada, evde internet erişiminin ve bilgisayarın olmasının internet bağımlılığı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır.<sup>181</sup> Bu sonuçlar, internete erişimin eskisi gibi zor olmadığını bundan dolayı da evde internet erişimi ve bilgisayar olmasa bile son dönemlerde cep telefonundan internet erişimi ile sosyal medyada vakit geçirmenin arttığını düşündürmektedir. Bulgularımız arasında olan düzenli olarak kullanılan sosyal medya hesap sayısı arttıkça internet bağımlılık puanlarının da arttığı görülmektedir. Ergenlerin birinci öncelikli olarak interneti genellikle sosyal medyada vakit geçirmek (30,8), ikinci öncelikli olarak film izlemek-müzik dinlemek (23,8) amacıyla kullandıkları araştırma bulgularımızdandır. Literatürdeki çalışmalardan ve araştırma bulgumuzu doğrulayan, İnternet bağımlılığı üzerine Sakarya ilinde yapılan bir araştırmada; internete en çok (%49,9) sosyal medya amacı ile girildiği görülmüştür.<sup>182</sup> Manisa'da 794 ergenle yapılan bir çalışmada, internete bağlanma amacı açısından oyun (ortalama 89,57), sosyal medya (ortalama 79,09), sanal sohbet, E-posta (ortalama 81,76) için tercih edenlerin internet bağımlılık puanlarının diğer amaçlar için bağlananlardan yani ödev(ortalama 60,78),film-müzik(ortalama 70,80)'den daha fazla olduğu bulunmuştur.<sup>183</sup> Çalışma bulgularımıza paralel olarak, 366 katılımcıyla yapılan internet bağımlılığı-medya kullanımı araştırmasında katılımcıların interneti en fazla %62 ile sosyal paylaşım ağlarına girmek için kullandıkları görülmüştür.<sup>184</sup> İstanbul'da 400 lise öğrencisiyle yapılan araştırmada interneti oyun ve iletişim-sohbet amaçlı kullanan ergenlerin araştırma-bilgilenme amacıyla kullanan ergenlere göre internet bağımlılıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.<sup>185</sup> Türkiye'de 2853 lise öğrencisi ile yapılan öncelikli internet kullanma amacına göre internet bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık ( $F= 66,734$ ,  $p<.0001$ ) bulunduğu, sohbet ve oyun öncelikli internet kullanan öğrencilerin toplam bağımlılık puanlarının sosyal ağ, müzik-film, ödev-araştırma öncelikli internet kullanan öğrencilerinkinden daha fazla olduğu bulunmuştur.<sup>186</sup>14-17 yaş arasındaki

---

<sup>180</sup>Sümeyye Derin ve Filiz Bilge, "Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Öznel İyi Oluş Düzeyi" *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2016, Cilt:6, Sayı:46, 35-51,s.40.

<sup>181</sup>Üneri ve Tanıdır, a.g.e., s.269.

<sup>182</sup>Bayram Topal vd., "İnternet Bağımlılığı Üzerine Sakarya İlinde Bir Araştırma, *Sosyal Bilimler Metinleri*, 2018, Sayı: 02, s.125.

<sup>183</sup>Derin ve Bilge, a.g.e., s.40.

<sup>184</sup>Kalamancı ve Bat, a.g.e., s.881.

<sup>185</sup>Yüksel ve Yılmaz, a.g.e., s.1037.

<sup>186</sup>Yılmaz vd., a.g.e., s.138.

Anadolu Lisesi öğrencileriyle gerçekleştirilen araştırmaya göre, ergenlerin sosyal medya bağımlılığı puan ortalamalarının sosyal medyada harcanan zamana göre anlamlı farklılık ( $F=30,27$ ,  $p: ,000 <,05$ ) gösterdiği görülmektedir.<sup>187</sup>

Çalışmamızda yakın bir arkadaşının ya da samimi arkadaş grubunun olduğunu belirten ergenlerin (403 ergen) internet bağımlılık puanları ile olmadığını belirtenlerin (38 ergen) internet bağımlılık puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yine çalışmamızda ergenlerin okulda genelde yalnız takılmalarının veya sınıfı tarafından sevimlerinin, birçok kişiyle sohbet etmelerinin ilişki kurmalarının, okulda tanınır olmalarının, sınıf dışında da birçok arkadaşlarının varlığının, sosyal açıdan popüler olmalarının internet bağımlılığı puanları ile anlamlı ilişkisi bulunmamıştır. Bu bulgu daha sosyal ergenlerin internette sosyal medya üzerinden de sosyalleşmeye devam etmesi ile ilgili olabilir. Arkadaşı olmayan ve daha az sosyal olan grup da yine sosyalleşebilmek için ya da yalnızlıktan ötürü interneti sık kullanıyor olabilir. Dolayısıyla iki grup arasında fark çıkmamış olabilir.

Çalışmamızda, sosyal aktivite-hobi ile vakit geçirmeyi isteyen 308 ergen, internet ile vakit geçirmeyi isteyen 133 ergen olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. İnternette vakit geçirmeyi tercih eden ergenlerin internet bağımlılık puanları ile sosyal aktivite ile vakit geçirmeyi tercih eden ergenlerin internet bağımlılık puanları arasında anlamlı derecede bir fark ( $t=-4,166$ ;  $P=,678 > 0,05$ ) bulunmamıştır. Bu bilgiyle tutarlı biçimde çıkan sonuca göre; çalışmamızda internet bağımlılığı ile düzenli sosyal aktivite-hobi ( $r = ,072$ ,  $p: ,201 > 0,05$ ), sosyal aktivitelere katılma sıklığı ( $r=,020$ ,  $p: ,726 > 0,05$ ), algılanan sosyal destek puanları ( $r=-,059$ ,  $p: ,300 > 0,05$ ) arasında istatistiksel anlamda anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Her ne kadar bizim çalışmamızda ilişki bulunmamış olsa da düzenli yapılan sosyal aktivitelerin-hobilerin internet bağımlılığı açısından olumlu etkisi olup internet bağımlılığını engelleyeceği düşünülmektedir. Çalışmamızda bu ilişkinin bulunmamasının belirlenen örneklemin kişisel özellikleri ve alışkanlıkları, okul türü ve çeşitli eğitim alanlarının bir arada olması (mesleki eğitim bölümleri ve Anadolu lisesinin bir arada oluşu), ailelerin eğitim düzeyi ve sosyokültürel yapısı ile ilgili olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca çalışmamızda geniş yelpazede sosyal aktivite-hobi çeşidine yer verilmesi (kitap okuma, film izleme gibi belki rutin olarak her gencin belli sıklıkta yaptığı aktiviteler) ve sıklık açısından geniş bir aralık verilmesi de (iki haftada bir şeklinde) bu sonuca katkıda bulunmuş olabilir. Literatürde düzenli sosyal aktivite internet bağımlılığı ilişkisini inceleyen çok fazla araştırmaya rastlanamasa da çalışmamızı destekleyen

---

<sup>187</sup> Sumru Kırpat vd., "Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Puanları ile Akademik Erteleme Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *ERASMUS Eğitim ve Sosyal Bilimlerde Uluslararası Akademik Çalışmalar Sempozyumu*, 2019, 553-572, s.563.

araştırmalara rastlanmıştır.157 erkek ve 159 kız olmak üzere toplam 316 öğrenciden oluşan çalışmada öğrencilerin internet bağımlılığı ile düzenli olarak katıldıkları bir sosyal aktivite arasında istatistiksel anlamda ilişki ( $F=,694$ ;  $p:,557>0,05$ ) bulunmamıştır.<sup>188</sup> Başka bir çalışmada, 14-18 yaş arası 37 sporcu ve 37 spor yapmayan kontrol grubu olmak üzere toplam 74 ergenle düzenli egzersizin internet kullanımı ile ilişkisi incelenmiştir. Düzenli olarak egzersiz yapan ergenlerin internet kullanım süreleri, egzersiz yapmayan kontrollere göre az olarak saptanmakla beraber; iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ( $p>0,05$ ) bulunmamıştır.<sup>189</sup>

Literatür incelendiğinde 473 üniversite öğrencisiyle internet bağımlılığı ve sosyal destek arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada, bulgularımızı destekleyen biçimde internet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasında bir ilişki( $r=-,039$ ;  $p:0,390>0,05$ ) bulunmamıştır.<sup>190</sup> 307 lise öğrencisi ile yapılan araştırma bulgularında algılanan sosyal destek düzeyinin problemlili internet kullanımında yordayıcı faktör olmadığı bulgular arasındadır.<sup>191</sup>

Araştırmamızın sonuçlarından farklı olarak, 218 özel yetenekli öğrencilerle yapılan çalışmanın sonucunda, algılanan sosyal destek düzeyi ile internet bağımlılığı arasında negatif yönlü orta düzeyde( $r=-0,412$ ;  $p:0,000<0,001$ ) bir ilişki bulunmuştur.<sup>192</sup> 672 kız ve 525 erkek toplam 1198 öğrenci ile yapılan farklı bir çalışmada, internet bağımlılığı yüksek olan grubun algıladığı sosyal desteğin(ortalama:64,15) internet bağımlılığı düşük olan grubun algıladığı sosyal destekten (ortalama: 67,19) daha düşük olduğuna dair bulgular mevcuttur.<sup>193</sup> İnan'da 78 erkek, 95 kız 173 öğrenci ile yapılan internet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmanın sonucunda, algılanan sosyal desteğin internet bağımlılığında yetersiz kaldığı görülmüştür.<sup>194</sup> 346 üniversite öğrencisiyle yapılan farklı bir çalışmada internet bağımlılığının algılanan sosyal desteği yordadığı( $\beta=-0,25$ ,  $t=-3,46$ ,  $p<0,001$ ) bulunmuştur.<sup>195</sup>

---

<sup>188</sup>Ağır, a.g.e., s.15.

<sup>189</sup> şenişik ve Hastürk, a.g.e., s.132.

<sup>190</sup>Fatma Karasu vd., "Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ile Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Sosyal Bilimler Dergisi*, 2017, Cilt:7,Sayı:14: 374-388, s.382.

<sup>191</sup>A. Aykut Ceyhan, "Ergenlerin Problemlili İnternet Kullanım Düzeylerinin Yordayıcıları", *ocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 2011,18(2),s.90.

<sup>192</sup>Oğuzhan Yavuz, "Özel Yetenekli Öğrencilerde İnternet ve Oyun Bağımlılığı İle Algılanan Sosyal Destek düzeylerinin İncelenmesi", *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2018,Cilt:2(4), ss:281-296.

<sup>193</sup>Batığün ve Kılıç, a.g.e., ,s.5.

<sup>194</sup>Beyrami Mansoor vd., "The Relationship Between Perceived Social Support And The Feeling of Social- Emotional Loneliness With Internet Addiction in University Student", *Social Cognition* ,2015, Vol:3 Number:2(6), ss. 109-122.

<sup>195</sup>Kavaklı ve Barbaros , a.g.e., s.180.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmamızdan elde ettiğimiz sonuçlara göre;

- ✓ Araştırmaya katılan örneklem grubunun internet kullanım oranları risk grubunda %26,5 internet bağımlısı grubunda %15,6 olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- ✓ Araştırmaya katılan örneklem grubunun bir gün boyunca ortalama internette geçirdikleri süre **4,6** saattir.
- ✓ İnternet bağımlısı olan ergenlerin 35'i (%50), risk grubunda olan ergenlerin 41'i(%35) günde 7 saat ve üzerinde internet kullandığı sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla ergenlerin internette geçirdikleri süre arttıkça internet bağımlılık puanları artmaktadır.
- ✓ Tam ve parçalanmış aileye sahip olma, ebeveynlerin eğitim durumu ve cinsiyet değişkenleri ile ergenlerin internet bağımlılık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.
- ✓ Akademik başarı düzeyleri düşük olan yani “**başarısız**” olan öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin diğer öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.
- ✓ İnternet bağımlılığı ile evde ergenin kendisine ait bilgisayarının olması arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- ✓ İnternet bağımlılığı ile evde internet bağlantısının olması arasında istatistiksel anlamda anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.
- ✓ Düzenli olarak kullanılan sosyal medya hesap sayısı arttıkça internet bağımlılık puanlarının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır.
- ✓ Samimi bir arkadaş ya da arkadaş grubu olan ergenlerin internet bağımlılık puanları ile olmayan ergenlerin internet bağımlılık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.
- ✓ İnternette vakit geçirmeyi tercih eden ergenlerin internet bağımlılık puanları ile sosyal aktivite ile vakit geçirmeyi tercih eden ergenlerin internet bağımlılık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede bir fark bulunmamıştır.
- ✓ İnternet bağımlılığı ile düzenli yapılan sosyal aktivite-hobi, sosyal aktivitelere katılma sıklığı arasında istatistiksel anlamda anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.
- ✓ İnternet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek puanları arasında istatistiksel anlamda anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.
- ✓ Algılanan sosyal destek puanları ile düzenli yapılan sosyal aktivite-hobi, sosyal aktivitelere katılma sıklığı arasında istatistiksel anlamda anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

### Öneriler;

- ✓ Ergenlerin internette geçirdikleri süre arttıkça internet bağımlılık puanları artmaktadır. Ergenlere internet bağımlılığı teşhisi konulmadan, **önleyici tedbirler** olarak aşırı internet kullanımının önüne geçilmesi sağlanmalı, daha kaliteli zaman geçirilmesi planlanmalıdır.
- ✓ Akademik başarı düzeyleri düşük yani “**başarısız**” olan öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri diğer öğrencilere göre yüksektir. Ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinde akademik başarı düzeyleri göz önünde bulundurularak akademik başarı durumlarına odaklanılmalıdır. Ergen “bağımlılık öncesi mi sonrası mı” akademik başarısızlık yaşıyor? Bu sorunsal, okul- aile işbirliği ile çözümlenmelidir.
- ✓ Düzenli olarak kullanılan sosyal medya hesap sayısı arttıkça internet bağımlılık puanlarının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Ergenlerde sosyal medya sayısı sınırlanmalı ve internet bağımlılığının farkındalığını oluşturmak, bağımlılıktan uzak durmak için sosyal aktiviteye ihtiyacın önemi hakkında yani psikolojik, sosyolojik, fiziksel açıdan ve sağlık açısından yararlarına dair paneller düzenlenmeli, seminerler verilmelidir.
- ✓ Her gencin katılabilmesi için ücretsiz faydalanabilecekleri okul çevrelerinde veya mahallelerde sosyal aktivite ihtiyaçlarını giderebilecekleri faaliyetler düzenlenmelidir. Bu faaliyetler hakkında çevre okullar bilgilendirilmelidir.
- ✓ Okullarda gruplaşmalar dışında kalan, sosyal ilişkilerden izole yaşayan öğrenciler için okul rehber öğretmenleri ve psikologları tarafından belirlenen ve görevlendirilen öğrencilerle “**iletişim elçiliği**” oluşturulup sosyal ilişkiler kuvvetlendirilmeli ve düzenli bir sosyal aktivite alışkanlığı kazanmaları için öğrenciler teşvik edilmelidirler.
- ✓ Bu çalışma, İstanbul ili Pendik ilçesi Çok Programlı Anadolu Lisesinde 9.-12. sınıflar arasında eğitim alan öğrenciler ile yapılmıştır. Farklı sosyo-ekonomik düzeyden, sosyo-kültürel çevreden ve farklı okul türünden yararlanarak boylamsal daha kapsamlı çalışmaların yapılmasına ihtiyaç vardır.



## KAYNAKÇA

### KİTAPLAR

AKKAŞ İbrahim, “*Teknoloji Bağımlılığı*”, Eğitim Yayınevi, Konya, 2019.

AMERİCAN Psychiatric Association, *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-5*, Washington, DC:American Psychiatric Publishing, 2013.

AYDIN Betül, “*Çocuk ve Ergen Psikolojisi*”, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2010.

CÜCELOĞLU Doğan, “*İnsan ve Davranışı*”, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2006.

ERDOĞAN İrfan, “Pozitivist Metodoloji Bilimsel Araştırma Tasarımı İstatistiksel Yöntemler Analiz ve Yorum”, 1. Basım, Erk Yayınları, Ankara, 2003.

GANDER Mary J. ve GARDINER Harry W., “*Çocuk ve Ergen Gelişimi*”, Çev. DÖNMEZ Ali, ÇELEN Nermin, ONUR Bekir, İmge Kitabevi, Ankara, 2004.

GÖKÇE Birsen, “*Toplumsal Bilimlerde Araştırma*”, 3. Basım, Savaş Yayınevi, Ankara, 1999.

TAN Hasan, “*Psikolojik Danışma ve Rehberlik*”, Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, İstanbul, 2000.

YETİM A. Azmi,” *Sosyoloji ve Spor*, Berikan Yayınevi, Ankara, 2011.

YÖRÜKOĞLU Atalay, “*Çocuk Ruh Sağlığı*”, Özgür Yayın Dağıtım, İstanbul,1992.

### DERGİLER

ADAMS Kathryn Betts, LEIBBRANDT Sylvia, MOON Heehyul, “A Critical Review of The Literature On Social and Leisure Activity and Wellbeing in Later Life”, *Ageing and Society*, 2011, Vol:31:4, pp:683-712.

AFIFI Tamara D., ZAMANZADEH Nicole, HARRISON Kathryn, CALLEJAS Micelle Acevedo, “The Impact of Media and Technology Use on Stress (Cortisol) and Inflammation (Interleukin IL-6) in Fast Paced Families”,*Computers in Human Behavior*, 2018, Vol:81, pp.265-273

ĞİR SERT Meral, “Ergenlerde Psikolojik Sağlık, Okul Tükenmişliği ve İnternet Bağımlılığı Üzerine Bir İnceleme”, *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 2018, Cilt:6(16), 5-19,s.15.

AKBULUT Şahide ve KIZILKAYA BEJİ Nezihe, “Adölesan Dönemi ve Cinsellik”, *Social, Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 2018, Vol:4: 14, 1178-1185, p.1179.

AKBULUT Yavuz, “Çocuk ve Ergenlerde Bilgisayar ve İnternet Kullanımının Gelişimsel Sonuçları”, *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2013, Cilt:3, Sayı:2, 53-68, s. 59.

AKGÜNEŞ Safiye ve KOLBURAN Şahide Güliz, “14-18 Yaş Arası Ergenlerin Psikososyal Gelişim Dönemleri Kazanımları ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi”, *Social Sciences Studies Journal*, 2019, Cilt:5: 46, ss.5506-5517.

AKYEL Betül, KAYIŞ Hakan, YÜNCÜ Zeki, "Ergenlikte Beyin Gelişimi, Risk Alma ve Bağımlılığa Yatkınlık", *Türkiye Klinikleri*, 2018, 134-139, p.135.

ALPASLAN Ahmet Hamdi, "Ergen Ruh Sağlığı ve Spor", *Kocatepe Tıp Dergisi*, 2012,13, 181-185, s.182.

ALYANAK Behiye, "İnternet Bağımlılığı" *Klinik Tıp Pediatri Dergisi*, 2016, Cilt:8, Sayı:5, s.21.

ANLI Gazanfer, "İnternet Bağımlılığı: Sosyal ve Duygusal Yalnızlık, *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi*,2018, Cilt:3(2), 389-397, s.394.

ARCAN Kuntay ve YÜCE Çağla Begüm, "İnternet Bağımlılığı ve İlişkili Psiko-Sosyal Değişkenler: Aleksitimi Açısından Bir Değerlendirme", *Türk Psikoloji Dergisi*, 2016,31(77), 46-56, s.51.

ARISOY Özden, "İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi", *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2009, Cilt:1, s.66.

ARSLAN CANSEVER Belgin, "Ergenlerin Toplumsallaşmasında İnternetin Etkilerine İlişkin Öğretmen Görüşleri", *Ege Eğitim Dergisi*, 2009, (10)1, 137-160, s.4.

ASLAN A.Kadir ve ASLAN L. Neşe, "Boş Zaman Değerlendirmede Çevre Faktörü", *Ege Eğitim Dergisi*, 2001.1.1-12, s.4.

ASLAN Ahmet, "Lise Gençliğinin Değer Yönelimleri ve Boş Zaman Etkinlikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Sinop Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2019,3(1), 79-114, s.110.

ASLAN Nesibe, "Ergenlerde İnternet Bağımlılığı, Yaygınlığı, Nedenleri ve Sonuçları Üzerine Bir Araştırma", *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2019, Cilt:12, Sayı:65, ss.945-957.

ASLAN Neşe ve ARSLAN CANSEVER Belgin, "Okuldaki Sosyal Etkinliklere Katılımda Ebeveyn-Çocuk Etkileşimi", *Ege Eğitim Dergisi*, 2007, (8)1, ss. 113-130.

ATALAY Ahmet, AKBULUT Kürşad A., YÜCEL Serdar A., "Bireylerin Sosyal Algı ve Sosyalleşme Düzeylerinin Gelişiminde Rekreatif Uygulamaların Önemi", *Uluslararası Hakemli Aile Çocuk ve Eğitim Dergisi*,2013,Cilt:1:1,18-29,s.19.

AVCI AYDIN İlknur, ALTIN Alaattin, ÖZ Özge, EREN ÇELİK Dilek, "Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Obezite ve Fiziksel Yakınma Sıklığı Arasındaki İlişki", *Türkiye Klinikleri J Public Health Nurs- Special Topics*, 2016,2(1),34-40,s.37.

BATIGÜN Ayşegül Durak ve KILIÇ Nevin, "İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler", *Türk Psikoloji Dergisi*, 2011, 26(67),1-10,s.2.

BLUM Kenneth, "Reward Deficiency Syndrome: A Biogenetic Model for The Diagnosis and Treatment of Impulsive, Addictive and Compulsive Behaviors", *Journal of Psychoactive Drugs*, 2000, Vol:32, pp.17-22.

BOZKURT Hasan, ŞAHİN Serkan, ZOROĞLU Salih, "İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme", *Çağdaş Tıp Dergisi*, 2016, 6(3), 235-247, s.236.

BRAND Matthias, YOUNG Kimberly S., LAIER Christian, "Prefrontal Control and Internet Addiction: A Theoretical Model and Review of Neuropsychological and Neuroimaging Findings", *Frontiers in Human Neuroscience*, 2014, Vol:8: 375, p.6.

BUTLER George D., "Introduction to Community Recreation", New York,1968; aktaran A.Kadir Aslan ve L. Neşe Aslan, "Boş Zaman Değerlendirmede Çevre Faktörü", *Ege Eğitim Dergisi*, 2001, 1, 1-12,s.2.

CANOĞULLARI Özge ve GÜÇRAY S. Sonay, " İnternet Bağımlılık Düzeyleri Farklı Ergenlerin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik İhtiyaçları, Sosyal Kaygıları ve Anne Baba Tutum Algılarının İncelenmesi", *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2017, Cilt:26,Sayı:1, 42-57,s.48.

CANSEVER ARSLAN Belgin, "Ergenlerin Toplumsallaşmasında İnternet Kullanımının Aile ve Okul Bağlamında Yarattığı Sorunlar", *Sosyoloji Dergisi*, 2011,Sayı:23-24, s.151.

CEYHAN A. Aykut, "Çin Gençliğinde İnternet Bağımlılığı ve Farklı Bir Bakış Açısı", *The Turkish Journal on Addictions*, 2016, 3(1),127-132,s.128.

CEYHAN A. Aykut, "Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanım Düzeylerinin Yordayıcıları", *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 2011,18(2),s.90.

CEYHAN Esra, CEYHAN Aydoğan Aykut, GÜRÇAN Ayşen, "Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışmaları", *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2007, 7(1), 387-416, s.403.

CÖMERT İtir Tarı ve ÖGEL Kültegin, "İstanbul Örneğinde İnternet ve Bilgisayar Bağımlılığının Yaygınlığı ve Farklı Etkenlerle İlişkisi", *Türkiye Klinikleri*, 2009, 6(1), 9-16, s.13.

CUDO Andrzej ve ZABIELSKA MENDYK Emilia, "Cognitive Functions in Internet Addiction-A Review", *Psychiatria Polska*, 2019, 53(1), pp.61-79.

ÇELİK Gonca, TAHİROĞLU Ayşegül, AVCI Ayşe, " Ergenlik Döneminde Beynin Yapısal ve Nörokimyasal Değişimi", *Klinik Psikiyatri*, 2008,11,ss. 42-47.

ÇEVİK BÜYÜKŞAHİN Gülşen ve ÇELİKALELİ Öner, "Ergenlerin Arkadaş Bağlılığı ve İnternet Bağımlılığının Cinsiyet, Ebeveyn Tutumu ve Anne-Baba Eğitim Düzeylerine Göre İncelenmesi", *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2010, Cilt:19(3), 225-240, s.235.

ÇINAR Çağrı Yalçın ve MUTLU Elif, "İnternet Bağımlılığının Benlik Saygısı, Dikkat, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Yaşam Doyumu ve Kişilik Özellikleri ile İlişkisi", *Bağımlılık Dergisi*, 2019,20(3), 133-142,s.137.

DAĞLI Elif, "Ergenin Bağımlılık Süreci", *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 2018, Cilt:27,5-7, s.6.

DANG Anh Kim, NATHAN Nila, LE Quynh Ngoc Hoang, NGUYEN Long Hoang, NGUYEN Huong Lan Thi, NGUYEN Cuong Tat, DO Huyen Phuc, NGUYEN Trang Huyen Thi, TRAN Tung Thanh, NGUYEN Tuan Anh, TRAN Bach Xuan, LATKIN Carl A., ZHANG Melvyn W.B., HO Roger C.M., "Associations Between Internet Addiction and Physical Activity Among Vietnamese Youths and Adolescents", *Children and Youth Services Review*, 2018, Cilt:93, pp. 36-40.

DAVIS Katie, "Friendship 2.0: Adolescents' Experiences of Belonging and Self-Disclosure Online", *Journal of Adolescence*, 2012, Vol:35(6), pp.1527-1536.

DAVIS R.A., "A Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use", *Computers in Human Behavior*, 2001, 17, 187-195, p.188.

DEMİR Yasin ve KUTLU Mustafa , "İnternet Bağımlılığı, Akademik Erteleme ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler", *The Journal of Academic Social Science Studies*, 2017, 61, 91-105, s.98.

DEMİRBAŞ Murat ve YAĞBASAN Rahmi, "Sosyal Öğrenme Teorisine Dayalı Öğretim Etkinliklerinin Öğrencilerin Bilimsel Tutumlarının Kalıcılığına Olan Etkisinin İncelenmesi", *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2005, Cilt:18(2), 363-382, s.367.

DEMİRLİ Cihad ve ARSLAN Gülşen, "Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi" *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2018, Sayı:33, 49-64, s.59.

DERİN Sümeyye ve BİLGE Filiz, "Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Öznel İyi Oluş Düzeyi" *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2016, Cilt:6, Sayı:46, 35-51,s.40.

DERMAN Orhan, "Ergenlerde Psikososyal Gelişim", *Adolesan Sağlığı II*, Mart 2008,19-21,s.19

DİKMEN Melih ve TUNCER Murat, "İnternet Bağımlılığının Aile İlişkilerine Etkisi", *On-line Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 2018,5(1),34-52,s.42.

DİNÇ Mehmet, "Teknoloji Bağımlılığı ve Gençlik", *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 2015, 3(3),31-65,s.32.

DOĞAN Türkan, "Psikolojik Belirtilerin Yordayıcısı Olarak Sosyal Destek ve İyilik Hali", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt:3: 30,s.31.

DURAK BATIGÜN Ayşegül ve HASTA Derya, "İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve Kişiler Arası İlişki Tarzları Açısından Bir Değerlendirme", *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2010,11, 213-219, s.213.

EKER Doğan, ARKAR Haluk, YALDIZ Hülya, "ÇBASDÖ'nin Gözden Geçirilmiş Formunun Faktör Yapısı Geçerlilik ve Güvenilirliği", *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2001;12(1), ss.17-25.

ERCAN Oya, "Adolesanın Fiziksel Gelişimi", *Adolesan Sağlığı II*, Mart 2008, ss.13-18,s.13.

ERDOĞAN Yavuz, "Exploring The Relationships Among Internet Usage, Internet Attitudes and Loneliness of Turkish Adolescents", *Cyberpsychology:Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 2008, Vol:2(2), ss.38-51.

EROĞLU Aslıhan ve BAYRAKTAR Seda, "İnternet Bağımlılığı ile İlişkili Değişkenlerin İncelenmesi", *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2017, 3(1),184-199, s.194.

ERYILMAZ Ali, "Ergenlik Döneminde Stres ve Başa Çıkma", *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2009, Cilt:6,Sayı:2, 20-37,s.27.

ESEN Erol ve SİYEZ Diğdem M., "Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-sosyal Değişkenlerin İncelenmesi", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2011,4(36), 127-138, s.132.

ESEN KIRAN Binnaz ve GÜNDOĞDU Mehmet, "Ergenlerde İnternet Bağımlılığı, Akran Baskısı ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişki", *The International Journal of Educational Researchers*, 2010, 2(1),ss.29-36.

GEÇTAN Engin, "Ergenlikten Yetişkinliğe Geçiş Dönemi Olarak Gençlik", *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*,1981, 1, 91-100, s.93.

GÖKÇEARSLAN Şahin ve GÜNBATAR Mustafa Serkan, "Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı", *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 2012,Cilt:2,Sayı:2, 10-24,s.20.

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

GÖNÜLTAŞ Osman, UZUN Kıvanç, AKIN Muhammed Süleyman, ÖZCAN Faruk Abdullah, "Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Çeşitli Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi", *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2020, Cilt:13, Sayı:70, 519-529,s.524.

GRIFFITHS Mark "A components model of addiction within a biopsychosocial framework", *Journal of Substance Use*, 2005, 10(4),pp.191-197.

GRIFFITHS Mark D., "Diagnosis and Management of Video Game Addiction", *Directions in Addiction Treatment & Prevention*, 2008, Vol:12, 27-42, p.38.

GRIFFITHS Mark D., "Relationship Between Gambling and Video-Game Playing: A Response to Johansson and Gotestam", *Psychological Reports*, 2005, 96, 644-646, p.645.

GRIFFITHS Mark D., "Internet Addiction-Time To Be Taken Seriously",*Addiction Research*, 2000, Vol:8,5, pp.413-418.

GROHOL John M., "Too Much Time On-line: Internet Addiction or Healthy Social Interactions?", *Cyber Psychology & Behavior*, 1999, Vol:2, 395-401, p.400.

GÜNÜÇ Selim ve DOĞAN Ayten, "The Relationships Between Turkish Adolescents' İnternet Addiction, Their Perceived Social Support and Family Activities", *Computers in Human Behavior*, 2013, 29(6), pp.2197-2207.

GÜR Kamer, ŞİŞMAN Fatma Nevin, ŞENER Nurcan, ÇETİNDAG Zerrin, "Türk Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Erteledikleri Günlük Yaşam Aktiviteleri", *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2016, Cilt:2, Sayı:1, 32-38, s.36.

JOHNSON Jeniffer Leigh ve EDWARDS Phillip Matthew, "Youth Gaming Addiction: Implications for School Nurses", *Sage Journals*, 2019, ss.1-5.

KALAMAN Sefer ve BAT Mikail, "İnternet Bağımlılığı ve Medya Kullanımı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma", *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2016,Cilt:9,Sayı:47,s.881.

KALTIALA Ritta Kerttu, LINTONEN Heino Tomi, RIMPELA Arja, "Internet Addiction? Potentially Problematic Use of The Internet in A Population of 12-18 Year-Old Adolescents", *Addiction Research and Theory*, 2004, Vol:12: 1,pp. 89-96.

KANER Sema, "Aile Destek Ölçeği: Faktör Yapısı, Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışmaları" *Özel Eğitim Dergisi*, 2003,4(1), 57-72, s.58.

KARASU Fatma, BAYIR Berna, ÇAM Hasan Hüseyin, "Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ile Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Sosyal Bilimler Dergisi*, 2017, Cilt:7,Sayı:14, 374-388, s.382.

KAVAKLI Mehmet ve YALÇIN Süleyman Barbaros, "İnternet Bağımlılığı ve Algılanan Stres İlişkinin Algılanan Sosyal Destek Açısından İncelenmesi", *Bağımlılık Dergisi*, 2019, 20(4), 175-184,s.179.

KAWABE Kentaro, HORIUCHI Fumie, OCHI Marina, OKA Yasunori, UENO Shu-ichi, "Internet Addiction: Prevalence and Relation with Mental Stattes in Adolescents" *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 2016, Vol:70, ss:405-412.

KAYRI Murat, TANHAN Fuat, TANRIVERDİ Selami, "Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *On-line Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 2014, ss.1-27.

KÖSEOĞLU Serhat Armağan ve ERÇEVİK Ayşegül, " Lise Öğrencilerinin Duygusal Özerklik ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2015, 15(2), ss.198-216.

KUTLU Mustafa, SAVCI Mustafa, DEMİR Yasin, AYSAN Ferda, "Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Üniversite Öğrencileri ve Ergenlerde Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması", *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2016, 17(Ek.1), ss.69-76.

KUZUCU Yaşar, BULUT Betül, ÖZÇELİK Şeyda, SOYDEMİR Feride Melek, "Sosyal Destek Kontrol Edildiğinde Cinsiyetin İnternet Bağımlılığı Üzerine Etkisi" *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2015, Cilt:6(2),11-19, s.16.

LIU Chennan, MINLI Liao, DOUGLAS C. Smith, "An Empirical Review of Internet Addiction Outcome Studies in China", *Research on Social Work Practice* , 2012, 22(3),282-292, p.283.

BEYRAMI Mansoor, MOVAHEDI Yazdan, MOVAHEDI Masoumeh, "The Relationship Between Perceived Social Support And The Feeling of Social-Emotional Loneliness With Internet Addiction in University Student", *Social Cognition* ,2015, Vol:3 Number:2(6), ss. 109-122.

NAZLIGÜL Merve Denizci ve YILMAZ Advıye Esin, "Oyun Bağımlılığı ve Egzersiz Bağımlılığına Davranışsal Bağımlılık Çerçevesinden Bakış", *Bağımlılık Dergisi*, 2019, 20(2), ss.97-108.

OKTUĞ Zeynep, " Gender Differences in Internet Addiction and Express Emotions", *Online Journal of Counseling & Education*, 2012, ss.39-54.

OKUN Morris A., STOCK William A., HARING Marilyn J., "The Social Activity/Subjective Well-Being Relation", *Research On Aging*, Vol:6, No:1,1984, pp:45-65.

ÖZÇAKAR Nilgün, "Birinci Basamakta Adolesana Yaklaşım", *The Journal of Turkish Family Physician*, 2010, Cilt:1: 1, 23-28, s.25.

ÖZTÜRK Özgür, "İnternet Bağımlılığı: Kliniği ve Tedavisi", *Bağımlılık Dergisi*, 2007, Cilt:8,1, s.36.

PARLAZ Evrim Akçan, TEKGÜL Nurdan, KARADEMİRCİ Emine, ÖNGEL Kurtuluş, "Ergenlik Dönemi: Fiziksel Büyüme, Psikolojik ve Sosyolojik Gelişim Süreci", *The Journal of Turkish Family Physician*, 2012, Cilt:3, Sayı:4. s.10.

POLAT Hakkı, KÖK Bayram, TEKELİ Muhammet Refik, "12-18 Yaş Arası Çocuklarda Sorunlu İnternet Kullanımı", *Bağımlılık Dergisi*, 2019, 20(2), 61-71, s.68.

SAWYER Susan M., AZZOPARDI Peter S., WICKREMARATHNE Dakshitha, PATTON George C., " The Age of Adolescence", *Lancet Child Adolesc Health*, 2018,1-6, p.1.

SET Turan, DAĞDEVİREN Nezh, AKTÜRK Zekeriya, "Ergenlerde Cinsellik", *Genel Tıp Dergisi*, 2006,16(3), s.138.

SHAPIRA Nathan A., LESSIG Mary C., GOLDSMITH Toby D., SZABO Steven T., LAZORITZ Martin, GOLD Mark S., STEIN Dan J., "Problematic Internet Use: Proposed Classification and Diagnostic Criteria", *Depression and Anxiety*, 2003, 17:2007-2016, p.213.

SHAPIRA Nathan A., GOLDSMITH Toby D., KECK Paul E., KHOSLA Uday M., MCELROY Susan L., "Psychiatric Features of individuals with Problematic Internet Use", *Journal of Affective Disorders*, 2000, 57, pp. 267-272.

SHIH Edward, WANG Tse, CHIH Michael, WANG Hung, "Social Support and Social Interaction Ties on Internet Addiction: Integrating On-Line and Offline Contexts", *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 2013, Vol:16,11,ss. 843-849.

SİYEZ Diğdem M., "Üniversite Öğrencilerinde Onay Bağımlılığı ve Empatinin Sosyal Fayda Aracılığıyla Aşırı İnternet Kullanımına Etkisi", *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2015, Cilt:16(1), 30-36, s.34.

SÖYLER Sait ve KAPTANOĞLU YILDIRIM Ayşegül, "Sanal Uyuşturucu: İnternet", *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2018, 7(2),37-46, s.37.

ŞAHAN Mehmet ve ÇAPAN ERASLAN Bahtiyar, " Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanımında Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaların ve Sosyal Kaygının Rolü", *Ege Eğitim Dergisi*, 2017,(18) 2, 887-913,s.901.

ŞAHİN Şükriye ve ÇÖVENER ÖZÇELİK Çağrı, "Ergenlik Dönemi ve Sosyalleşme", *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 2016, 5(1), 42-49,s.45.

ŞAŞMAZ Tayyar ve KOÇAŞ Fazıl, "Internet Addiction Increases Among High School Students, Especially Among Female Students in Mersin Turkey", *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*, 2019, Cilt:4(3),ss.268-275.

ŞATIROĞLU Hakan, "Ergenlikte Cinsellik", *Adolesan Sağlığı II*, Mart 2008, ss.41-46, s.42.

ŞENİŞİK Seçkin ve HASTÜRK M. Oytun, "Genç Ergenlerde Düzenli Egzersizin İnternet Kullanımı ile İlişkisi", *Spor Hekimliği Dergisi*, 2011, Cilt:46,129-134,s.132.

ŞENORMANCI Ömer, KONKAN Ramazan, SUNGUR Mehmet Zihni, "İnternet Bağımlılığı ve Bilişsel Davranışçı Terapisi", *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2010,11, 261-268, s.261.

TAO Ran, HUANG Xiuqin, WANG Jinan, ZHANG Huimin, ZHANG Ying, LI Mengchen, "Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction", *Society for The Study of Addiction*, 2010, 105, 556-564, p.563.

TAŞ İbrahim, "Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik Belirtilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi", *Anemon Sosyal Bilimler Dergisi*,2018, 6(1)31-41,s.36.

TAYLAN Hasan H. ve IŞIK Metin, "Sakarya'da Ortaokul ve Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı", *International Periodical For The Languages*, 2015,Vol:10, pp: 855-874.

TEL Mikail ve KÖKSALAN Bahadır, "Günümüzde Yeni Bir Boş Zaman Aktivitesi Olarak İnternet: Öğretim Üyeleri Örneği", *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2009,Cilt:8,Sayı:28, 262-272, s.271.

TOPAL Bayram, ŞAHİN Hasan, TOPAL Beyza, "İnternet Bağımlılığı Üzerine Sakarya İlinde Bir Araştırma", *Sosyal Bilimler Metinleri*, 2018, Sayı: 02, s.125.

TURGUT Celaledin, "İnternet Bağımlılığının Biyolojik Temelleri", *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2017, Cilt:18, Özel Sayı:3, s.20.

UZBAY Tayfun, "Beyin Nasıl Bağımlı Oluyor?", *Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 2009, Sayı:21-22, s.39.

ÜMMET Durmuş ve EKŞİ Füsün, "Türkiye'deki Genç Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve Sanal Ortam Yalnızlık Bağlamında Bir İnceleme", *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, 2016, 3(1), 31-55, s. 39.

ÜNERİ Özden Şükran ve TANIDIR Canan, "Bir Grup Lise Öğrencisinde İnternet Bağımlılığı Değerlendirmesi: Kesitsel Bir Çalışma", *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 2011, Cilt: 24, 265-272, s.267.

YALÇIN İlhan, "İyi Oluş ve Sosyal Destek Arasındaki İlişkiler: Türkiye'de Yapılmış Çalışmaların Meta Analizi", *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2015, Cilt:26(1), ss.21-32.

YANG Shu Ching and TUNG Chieh Ju, " Comparison of Internet Addicts and Non-Addicts in Taiwanese High School", *Computers in Human Behavior*, 2007, p.79.



YAVUZ Oğuzhan, "Ergenlik Döneminde İnternet Bağımlılığının Okul Başarısı Üzerinde Etkileri", *Uluslararası Toplum Araştırma Dergisi*, 2018, Cilt:8, Sayı:15, s.1067.

YAVUZ Oğuzhan, "Özel Yetenekli Öğrencilerde İnternet ve Oyun Bağımlılığı İle Algılanan Sosyal Destek düzeylerinin İncelenmesi", *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2018,Cilt:2(4), ss:281-296.

YILDIRIM İbrahim, "Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Gündelik Sıkıntılar ve Sosyal Destek, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2006, Cilt:30, 258-267, s.261.

YILDIRIM İbrahim, "Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Geliştirilmesi Güvenilirliği ve Geçerliliği, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1997,13, 81-87,s.81.

YILDIRIM İbrahim, "Anne Baba Desteği ve Başarı", Anı Yayıncılık, Ankara, 2006; aktaran Haskan Avcı Özlem ve YILDIRIM İbrahim, " Ergenlerde Şiddet Eğilimi, Yalnızlık ve Sosyal Destek, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2014, 29(1),157-168, s.160.

YILMAZ Emel, YILMAZ Ela, KARACA Fatoş, "Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi", *Genel Tıp Dergisi*, 2008, 18(2), s.76.

YILMAZ Eray, ŞAHİN Yusuf Levent, HASESKİ Halil İbrahim, EROL Osman, "Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi: Balıkesir İli Örneği", *Eğitim Bilimleri Araştırma Dergisi*, 2014,Cilt:4,Sayı:1,133-144,s.137.

YOUNG Kimberly S., "Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications", *Cyberpsychology & Behavior*, 2007, Vol:10,5, 671-679, p.671.

YOUNG Kimberly S., "Internet Addiction: The Emergence of A New Clinical Disorder", *Published in CyberPsychology and Behavior*,1996, Vol:1,3, pp.237-244.

YOUNG Kimberly S., "Internet Addiction", *American Behavioral Scientist*, 2004, Vol:48, 4, 402-415, p.404.

YOUNG Kimberly, PISTNER Molly, O'MARA James, BUCHANAN Jennifer, "Cyber Disorders: The Mental Health Concern for the New Millennium", *Cyberpsychology & Behavior*, 1999, Vol:2,5, 475-479, p.477.

YÜKSEL Müge ve YILMAZ Emre "Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi", *İlköğretim Online: <http://ilkogretim-online.org.tr>*, 2016, 15(3), 1031-1042. s.1036.

ZIMET D. Gregory, DAHLEM W. Nancy, ZIMET G. Sara, FARLEY K. Gordon, "The Multidimensional Scale of Perceived Social Support", *Journal of Personality Assessment*, 1988, 52(1),30-41, p.31.

ZORBAZ Osman ve TUZGÖL DOST Meliha, "Lise Öğrencilerinin Problemlerini İnternet Kullanımının Cinsiyet, Sosyal Kaygı ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2014, 29(1), 298-310, s.305.

## TEZLER

APAKGÜN Elif Arı, “Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Destek İle İlişkisi”, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2015, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

ARSLAN Emel, “Bağlanma Stilleri Açısından Ergenlerde Erikson’un Psikososyal Gelişim Dönemleri ve Ego Kimlik Süreçlerinin İncelenmesi”, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2008, **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**.

BAYRAKTAR Fatih, “İnternet Kullanımının Ergen Gelişimindeki Rolü”, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ege Üniversitesi, İzmir, 2001, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

BAYRAKTUTAN Fezade, “Aile İçi İlişkiler Açısından İnternet Kullanımı”, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Üniversitesi, İstanbul, 2005, **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**.

CAPLAN Scott E., “Preference for Online Social Interaction A Theory of Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being”, *Communication Research*, 2003, vol:30(6),pp.625-648; aktaran TAŞ İbrahim, “Psikolojik Belirtileri Azaltmaya Yönelik Psiko-Eğitim Programının Ergenlerde İnternet Bağımlılığına Etkisi”, Eğitim Bilimleri Anabilimdalı, Sakarya Üniversitesi, Sakarya, 2015, **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**.

DOĞAN Ayten, “İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı”, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2013, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

DÜLGER Özge, “Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek ile Karar Verme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2009, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

İLHAN Ayhan, “Lise Öğrencilerinin Sosyal Destek ile Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman Üniversitesi, Batman, 2018, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

ŞENGÜN Mustafa, “Lise Öğrencilerinin Ahlaki Olgunluk Düzeylerinin Bazı Kişisel Değişkenler Açısından İncelenmesi”, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 19 Mayıs Üniversitesi, Samsun, 2008, **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**.

YILMAZ Zehra, “18-25 Yaş Arası Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Depresyon ve Yalnızlık ile İlişkinin Değerlendirilmesi”, Tıp Fakültesi, İnönü Üniversitesi, Malatya, 2019, **(Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi)**.

## SEMPOZYUM-KONGRE

AKSÜT Mehmet ve BATUR Zekerya, “İnternet Perspektifinden Ergenlerin Sosyalleşme ve İletişim Kurma Süreci”, *Akademik Bilişim '07- IX. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri*, 2 Şubat 2007, Kütahya, 39-43, s.41.

BÜYÜKGEBİZ Atilla, “Ergenlik Dönemi Fiziksel ve Seksüel Gelişme”, *Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı Konferansı*, İstanbul, 3-4 Kasım 2012, ss.12-24.

KIRPAT Sumru, ÖZHAN Nazar, BİDAK Neslihan Sude, “ Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Puanları ile Akademik Erteleme Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *ERASMUS Eğitim ve Sosyal Bilimlerde Uluslararası Akademik Çalışmalar Sempozyumu*, 2019, 553-572, s.563.

KUTLU Mustafa, DEMİR Yasin, EROL Yusuf Celal, TURHAN Muhammed, “İnternet Bağımlılığı ile Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *VII. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi*, 5-8 Mayıs 2016, Çanakkale, s.205.

TAŞER Burcu ve EKİZ Sena, “Serbest Zaman Aktivitesi Olarak Sosyal Medya Bağımlılığı”, *Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı*, 224-235, s.229.

## **İNTERNET SİTESİ**

“ErgenlikDönemi”, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>, (Erişim Tarihi:03.03.2020).

GROHOL John M., “Internet Addiction Guide”, <https://psychcentral.com/net-addiction/>,1999,(Erişim Tarihi:15.04.2020).

“İnternet Kullanım Alışkanlıkları”, <https://dijilopedi.com/2020-dunya-internet-sosyal-medya-ve-mobil-kullanim-istatistikleri/>, (Erişim Tarihi: 29.02.2020).

“Türkiye’de İnternet Kullanımı”, [http://tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt\\_id=1028](http://tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1028), (Erişim Tarihi: 01.03.2019).

## EKLER

## KİŞİSEL BİLGİ FORMU

**RUMUZ:**

1. Cinsiyetiniz: Kız ( ) Erkek ( )
2. Yaşınız:
3. Sınıf düzeyiniz: 9. Sınıf ( ) 10. Sınıf ( ) 11. Sınıf ( ) 12. Sınıf ( )
4. Eğitim gördüğünüz alan:
- Anadolu Lisesi ( )
- AMP Alanı Yok ( )
- AMP Çocuk Gelişimi ve Eğitimi ( )
- AMP Güzellik ve Saç Bakım Hizmetleri ( )
- AMP Güzellik ve Saç Bakım Hizmetleri Sınavlı ( )
5. Kaç kardeşiniz? .....
6. Anne ve babanızın birliktelik durumu
- ( ) Evli ( ) Boşandılar ( ) Boşanmasalar da ayrı yaşıyorlar
- ( ) Annem vefat etti ( ) Babam vefat etti
7. Ailenizin toplam geliri
- ( ) 2 bin - 3 bin TL ( ) 3 bin- 6 bin TL arası ( ) 6 bin-10 bin TL arası
- ( ) 10 bin TL ve üstü
8. Annenizin Eğitim Durumu:
- ( ) Okur Yazar ( ) İlkokul mezunu ( ) Ortaokul mezunu ( ) Lise mezunu
- ( ) Üniversite mezunu
9. Babanızın Eğitim Durumu:
- ( ) Okur Yazar ( ) İlkokul mezunu ( ) Ortaokul mezunu ( ) Lise mezunu
- ( ) Üniversite mezunu
10. Bu dönem derslerdeki başarınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?
- ( ) Başarısız ( ) Orta ( ) Başarılı ( ) Çok başarılı
11. Evde kendinize ait bilgisayarınız var mıdır?
- Evet ( ) Hayır ( )
12. Evde internet bağlantısı var mıdır?
- Evet ( ) Hayır ( )
13. İnterneti ne sıklıkla kullanırsınız?
- ( ) Her gün ( ) 2 günde bir ( ) 3-4 günde bir ( ) Haftada bir
14. Bir gün boyunca ortalama kaç saatinizi internette geçiriyorsunuzdur?
- .....saat/gün

**15. Eğer internette zaman geçiriyorsanız, internette geçirdiğiniz zamanla ilgili değerlendirmenize aşağıdaki ifadelerden hangisi uymaktadır?**

- İnternette oldukça az zaman geçiriyorum  
 İnternette geçirdiğim zaman kabul edilebilir ölçülerde  
 İnternette oldukça fazla zaman geçiriyorum

**16. İnternete çoğunlukla nereden bağlanırsınız?**

- Ev  Okul  İnternet kafe  Cep telefonu  Diğer .....

**17. İnterneti genellikle hangi amaçlarla kullandığınızı ( Önem derecesine göre 1'den başlayarak) işaretler misiniz? Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz. )**

- Ödev hazırlamak-ders dinlemek  
 Film izlemek-müzik dinlemek  
 Chat yapmak (sohbet etmek)  
 Oyun oynamak  
 İnternette sörf yapmak  
 Sosyal Medyada vakit geçirmek  
 Diğer

**18. Düzenli olarak kullandığınız kaç sosyal medya hesabınız var?**

- a) yok b) 1 c) 2 d) 3

**19. Yakın bir arkadaşınız veya samimi olduğunuz bir arkadaş grubunuz var mıdır?**

- Evet  Hayır

**20. Sosyal açıdan kendinizi nasıl değerlendirirsiniz?**

- Okulda genelde yalnız takılırım.  
 Sadece bir tane samimi arkadaşım var başka kimseyle pek ilişkim yoktur.  
 Sınıfım tarafımdan sevilirim, birçok kişiyle sohbet ederim, ilişki kurarım.  
 Tüm okul beni tanır, sınıfım dışından da birçok arkadaşım vardır, genelde sosyal açıdan popüler biriyimdir.

**21. İlgilendiğiniz sosyal aktiviteniz- hobiniz var mıdır?**

- Evet  Hayır

**22. Hangi sosyal aktivite - hobi ile ilgilenirsiniz?**

.....

**23. Sosyal aktivitelere ne sıklıkla katılırsınız?**

- Her gün  2 günde bir  3-4 günde bir  Haftada bir  İki haftada bir

**24. Sosyal aktivitelere katılım düzeyinizi nasıl değerlendirirsiniz?**

- Sosyal aktivitelere ilgim vardır.  
 Sosyal aktiviteler hiç ilgimi çekmez.  
 Sosyal aktivite olmadan yaşayamam.  
 Sosyal aktivite olsa da olur olmasa da olur.

**25. İlgilendiğiniz düzenli bir sosyal aktiviteniz-hobiniz yoksa bunun nedenini nasıl açıklarsınız?**

- Maddi yetersizlik
- Yakın çevrede yok
- Ailem sıcak bakmıyor
- Dersten vakit bulamıyorum
- Kendimi yeteneksiz görüyorum
- Evde internet ve telefonumla takılmak daha keyifli

**26. Bir sosyal aktivite- hobi ile ilgilenmek isteseydiniz ne olmasını isterdiniz?**

- Müzik aleti çalmak
- Tiyatro-Drama
- Dans-Bale-Halk Oyunları
- Resim-Ebru-Kil-Seramik
- Satranç- Dama
- Bisiklete binmek-paten-kaykay
- Kick Boks-Karate-Tekvando
- Futbol-Basketbol-Voleybol
- Yüzmek
- Pilates-Zumba-Jimnastik
- Diğer.....

**27. Tercih etme durumunuz olsa internette vakit geçirmek mi sosyal aktivite-hobi ile vakit geçirmek mi istersiniz?**

- Sosyal Aktivite-Hobi
- İnternet

### Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Gözden Geçirilmiş Formu

Aşağıda 12 cümle ve her bir cümle altında da cevaplarınızı işaretlemeniz için 1'den 7'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümle altındaki rakamlardan **yalnız bir tanesini** daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde 12 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz. Lütfen hiçbir cümleyi cevapsız bırakmayınız. Sizce doğruya en yakın olan rakamı işaretleyiniz.

1. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 kesinlikle evet

2. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1,2,3,4,5,6,7 kesinlikle evet

3. Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır. Kesinlikle hayır 1,2,3,4,5,6,7 kesinlikle evet

4. İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden (örneğin, annemden, babamdan, eşimden, çocuklarımdan, kardeşlerimden) alırım.

Kesinlikle hayır 1,2,3,4,5,6,7 kesinlikle evet

5. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1,2,3,4,5,6,7 kesinlikle evet

6. Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.

Kesinlikle hayır 1,2,3,4,5,6,7 kesinlikle evet

7. İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.

Kesinlikle hayır 1,2,3,4,5,6,7 kesinlikle evet

8. Sorunlarımı ailemle (örneğin, annemle, babamla, eşimle, çocuklarımla, kardeşlerimle) konuşabilirim.

Kesinlikle hayır 1,2,3,4,5,6,7 kesinlikle evet

9. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.

Kesinlikle hayır 1,2,3,4,5,6,7 kesinlikle evet

10. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1,2,3,4,5,6,7 kesinlikle evet

11.Kararlarımı vermede ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir.

Kesinlikle hayır 1,2,3,4,5,6,7 kesinlikle evet

12. Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.

Kesinlikle hayır 1,2,3,4,5,6,7 kesinlikle evet





### YOUNG İNTERNET BAĞIMLILIĞI TESTİ - KISA FORMU (YİBT-KF)

AÇIKLAMA: Lütfen aşağıdaki sorularda belirtilen durumları hangi sıklıkta yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen her soru için **sadece bir seçeneği** işaretleyiniz ve hiç bir soruyu boş bırakmayınız.

1-Hiçbir zaman 2-Nadiren 3-Bazen 4-Sıklıkla 5-Her zama

	1	2	3	4	5
1. Hangi sıklıkta planladığınızdan daha fazla internette kalırsınız?	( )	( )	( )	( )	( )
2. Hangi sıklıkta ailenizle ilgili işleri ihmal ederek internette daha fazla zaman harcarsınız?	( )	( )	( )	( )	( )
3. Okul veya ders ile ilgili çalışmalarınız hangi sıklıkta internette harcadığınız süre yüzünden zarar görmektedir?	( )	( )	( )	( )	( )
4. Birileri internette ne yaptığınızı sorduğunda hangi sıklıkta sır gibi saklar veya savunmaya geçersiniz?	( )	( )	( )	( )	( )
5. Birileri siz internette iken canınızı sıkarsa hangi sıklıkta onları tersler, onlara bağırır ve öfkeli davranırsınız?	( )	( )	( )	( )	( )
6. Hangi sıklıkta gece internette harcadığınız süre yüzünden uykusuz kalırsınız?	( )	( )	( )	( )	( )
7. İnternete bağlı değilken hangi sıklıkta internetle avunur veya internete bağlı olduğunuz hayalini kurarsınız?	( )	( )	( )	( )	( )
8. İnternette iken hangi sıklıkta kendinizi 'birkaç dakika daha' derken bulursunuz?	( )	( )	( )	( )	( )
9. Hangi sıklıkta internette harcadığınız zamanı azaltmak için uğraşırsınız ve başarısız olursunuz?	( )	( )	( )	( )	( )
10. Ne kadar süre internette olduğunuzu hangi sıklıkta saklamaya çalışırsınız?	( )	( )	( )	( )	( )
11. Hangi sıklıkta başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman harcamayı tercih edersiniz?	( )	( )	( )	( )	( )
12. İnternete bağlanamadığınızda hangi sıklıkta kendinizi bunalımda, karamsar ve sinirli hissedip, internete bağlandığınızda bu şikayetlerinizin hemen geçtiğini görürsünüz?	( )	( )	( )	( )	( )

	<b>ETİK KURUL KATILIMCILAR İÇİN BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU</b>	Doküman No	ET.FR.06
		Yayın Tarihi	09.07.2018
		Revizyon Tarihi	-
		Revizyon No	00
		Sayfa Sayısı	01

Sizi, **İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurulu**'ndan \_\_ / \_\_ / \_\_\_\_ tarih \_\_\_\_ sayı ile izin alınan\* Özlem AYDIL ve Doç. Dr. Canan TANIDIR tarafından yürütülen “Ergenlerde Düzenli Bir Sosyal Aktivitenin ve Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin İnternet Bağımlılığı ile İlişkinin İncelenmesi” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına sahipsiniz. Bu çalışmaya katılmanız için sizden herhangi bir ücret istenmeyecektir. Çalışmaya katıldığınız için size bir ödeme yapılmayacaktır. Çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır.

\*İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurulundan izini alındıktan sonra doldurularak kullanılacaktır.

<b>Araştırmanın Amacı</b>	Yapılması planlanan çalışmanın amacı, 14-18 yaşındaki ergenlerde düzenli bir sosyal aktiviteyi sürdüren ergenler ile düzenli bir sosyal aktivitesi olmayan ergenlerin internet bağımlılığı açısından karşılaştırılmasıdır. Ayrıca bu ergenlerde algılanan sosyal destek düzeyinin ve bazı sosyodemografik değişkenlerin internet bağımlılığı düzeyleriyle ilişkisini incelemektir.
<b>Araştırmanın Yöntemi</b>	Kesitsel, Betimsel- Tanımlayıcı, İlişkisel Model
<b>Araştırmanın Öngörülen Süresi (Başlama ve Bitiş Tarihi)</b>	Ocak 2020-Mart 2020
<b>Araştırmaya Katılması Beklenen Katılımcı/Gönüllü Sayısı</b>	450
<b>Araştırmanın Yapılacağı Yerler</b>	Rauf Denктаş Çok Programlı Anadolu Lisesi
<b>Görüntü ve/veya ses kaydı alınacak mı?</b>	Hayır

Tablo katılımcıların anlayabileceği biçimde, akademik dil kullanılmadan yazılacaktır.

	<b>ETİK KURUL KATILIMCILAR İÇİN BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU</b>	Doküman No	ET.FR.06
		Yayın Tarihi	09.07.2018
		Revizyon Tarihi	-
		Revizyon No	00
		Sayfa Sayısı	01

### KATILIMCI BEYANI

Yukarıda amacı ve içeriği belirtilen bu araştırma ile ilgili bilgiler tarafıma aktarıldı. Bu bilgilerden sonra araştırmaya katılımcı olarak davet edildim. Bu çalışmaya katılmayı kabul ettiğim takdirde gerek araştırma yürütülürken gerekse yayımlandığında kimliğimin gizli tutulacağı konusunda güvence aldım. Bana ait verilerin kullanımına izin veriyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin dikkatle korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi. Araştırmanın yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden çekilebilirim. Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana herhangi bir ödeme yapılamayacaktır. Araştırma ile ilgili bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Bu çalışmaya hiçbir baskı altında kalmadan kendi bireysel onayım ile katılıyorum. İmzalı bu form kâğıdının bir kopyası bana verilecektir.

**Araştırma yürütücüsü (Tez çalışmalarında danışman tarafından imzalanacaktır.)**

<b>Adı ve Soyadı</b>	Özlem AYDIL	Tarih ve İmza
<b>Adres ve telefonu</b>	Feyzullah Mah. Tarla Sok. Gedik Apt. No: Maltepe-İstanbul GSM: 0 535 404 91 04	

### Katılımcı

<b>Adı ve Soyadı</b>		Tarih ve İmza
<b>Adres ve telefonu</b>		

### Velayet veya Vesayet Altındaki Katılımcılar için Veli/Vasi

<b>Adı ve Soyadı</b>		Tarih ve İmza
<b>Adres ve telefonu</b>		



T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

TOPLANTI TARİHİ : 08.04.2020  
TOPLANTI SAYISI : 2020-10

**KARAR NO: 2020-10-10:** Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 170603022 numaralı öğrencisi Özlem AYDIL'ın "Ergenlerde Düzenli Bir Sosyal Aktivitenin ve Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin İnternet Bağımlılığı ile İlişkisinin İncelenmesi" konulu tezi hakkında yapacağı anket çalışmasının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, Etik Kurulumuzun 28.01.2020 tarih ve 2020-02 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

Dr. Nuri KURUOĞLU  
Beket Yardımcısı

ASLI GİBİDİR

## ÖZGEÇMİŞ

### KİŞİSEL BİLGİLER

**Adı-Soyadı:** Özlem AYDIL

**Doğum Tarihi ve Yeri:** 01.07.1981- Rize/Pazar

### EĞİTİM DURUMU

#### Yüksek Lisans

2017-2020 İstanbul Gelişim Üniversitesi, Psikoloji(Tezli)

#### Yüksek Lisans

2004-2006 Atatürk Üniversitesi, Felsefe Grubu Öğretmenliği(Tezsiz)

#### Üniversite

2000-2004 Atatürk Üniversitesi, Sosyoloji (Lisans)

#### Yabancı Dil

İngilizce: Orta

### İŞ DENEYİMİ

2019- Eğitimci Eğitimi (Eğitim Kurumlarında Hizmet İçi Eğitim)

2019 – Tercih Danışmanlığı (İstanbul Acıbadem Üniversitesi)

2016- 2019 -Rehberlik Bölüm Başkanı (İstanbul Doğru Cevap Eğitim Kurumları)

2013-2016 -Felsefe Öğretmenliği ve Rehber Öğretmen (Genç Çınarlar Eğitim)

2012-2016 - Özel Eğitim Rehber Öğretmeni (Turgay Ciner Ortaokulu)

2011-2012 - Rehber Öğretmen (İstanbul Maltepe Ticaret Lisesi)

2009-2011 - Rehber Öğretmen (Final Dershanesi İstanbul Maltepe Şubesi)

2006-2008 - Rehber Öğretmen (Fatih Dershanesi İstanbul Maltepe Şubesi)

### EĞİTİMLER- SERTİFİKALAR

2020 - Moderatörlük 'Eğitimde İnsan Politikasının Önemi' Konulu Panel (İSTANBUL)

2020 – Ölüm ve Yas Terapi I. Modül (İSTANBUL)  
Ruh Sağlığı Derneği Doç. Dr. Hakan ERTUFAN

- 2020 –Pozitif Psikoloji  
Ruh Sağlığı Derneği Doç. Dr. Tayfun DOğAN
- 2020 – Psikolojik İlk Yardım  
Ruh Sağlığı Derneği (İSTANBUL)
- 2019 -Çözüm Odaklı Terapi I. ve II. Modül  
Ruh Sağlığı Derneği Dr. Nevin DÖLEK
- 2019- SCL-90, KSE, Kent, Beck Depresyon, Beck Anksiyete Uygulayıcı Sertifikaları  
Ruh Sağlığı Derneği
- 2019- Agte, Frostig, Catell, Peabody, Bender Gestalt, Metropolitan Çocuk Değerlendirme Testleri Uygulayıcı Sertifikaları Ruh Sağlığı Derneği
- 2019- MMPI (Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri) Uygulayıcı Sertifikası  
Ruh Sağlığı Derneği
- 2019- Psikoloji Yaz Staj Okulu  
Ruh Sağlığı Derneği
- 2019 –Eğitimde Çocuk Koruma Sempozyumu(İSTANBUL)  
SEV Amerikan Koleji
- 2019 -Avcılar PDR Günleri(İSTANBUL)
- 2019 -Beyin Aşkına (İSTANBUL)  
Üsküdar Üniversitesi
- 2019 -II. PDR Zirvesi (İSTANBUL)  
Türk PDR Derneği
- 2019 -3.Yarının Eğitim Zirvesi (İSTANBUL)  
Acıbadem Okulları
- 2018 -1.Toplum Ruh Sağlığı Kongresi  
Moodist Akademi (İSTANBUL)
- 2018 -4.Geleneksel Microsoft Eğitim Teknolojileri Zirvesi (İSTANBUL)
- 2018 -1.Türk Eğitim Kongresi  
Yıldız Teknik Üniversitesi (İSTANBUL)
- 2018 -2.Yarının Eğitim Zirvesi  
Acıbadem Okulları(İSTANBUL)
- 2017 -1.Yarının Eğitim Zirvesi  
Acıbadem Okulları(İSTANBUL)
- 2013 - Milli Eğitim Bakanlığı  
Özel Eğitim İlke ve Yöntemleri Sertifika Programı (İSTANBUL)

2011 -Milli Eğitim Bakanlığı Psiko - Sosyal Müdahale Hizmetleri Eğitimi (İSTANBUL)

2007 -Milli Eğitim Bakanlığı Hizmetiçi Eğitim Enstitüsü  
Rehberlik Sertifika Programı (YALOVA)

2006 -Özel Osen Bilgisayar Kursu (ERZURUM)

2004-2005 -Kişisel Gelişim Merkezi Hızlı Okuma ve Pratik Hafıza Teknikleri Eğitimi

2004-2005 -Kişisel Gelişim Merkezi NLP PRATİSYEN'lik Eğitimi (ERZURUM)

2003-2004 -Özel Dilkur İngilizce Kursu (ERZURUM)

2002 -Kültür Merkezi Kültür Sanat Derneği Diksiyon Kursu (ERZURUM)

