

**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI, SOSYAL
YETERLİLİK VE KONTROL HİSSİ İLİŞKİSİ**

**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan
Kemal Erbay EVCİ**

**Tez Danışmanı
Prof. Dr. Mustafa BİLİCİ**

İSTANBUL-2018

TEZ TANITIM FORMU

YAZAR ADI SOYADI : Kemal Erbay EVCİ

TEZİN DİLİ : Türkçe

TEZİN ADI :Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ile Algılanan Sosyal Yeterlilik ve Kontrol Hissi Arasındaki İlişki

ENSTİTÜ :İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

ANABİLİM DALI : Psikoloji

TEZİN TÜRÜ :Yüksek Lisans

TEZİN TARİHİ :09.04.2018

SAYFA SAYISI :98

TEZ DANIŞMANI :Prof. Dr. Mustafa BİLİCİ

DİZİN TERİMLERİ : Ergenlik, internet bağımlılığı, algılanan sosyal yeterlilik, kontrol hissi, öz- kontrol

TÜRKÇE ÖZET : Bu çalışma; liseye giden ergenlerin, internet bağımlılığı ile algıladıkları sosyal yeterlilik ve kontrol hissi arasındaki ilişki incelenmiştir. Anket çalışması, İstanbul Beylikdüzü ilçesinde, liseye giden 14-19 yaş aralığındaki öğrencilere uygulanmıştır.

DAĞITIM LİSTESİ :1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Kemal Erbay EVCİ

**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI, SOSYAL
YETERLİLİK VE KONTROL HİSSİ İLİŞKİSİ**

**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan
Kemal Erbay EVCİ**

**Tez Danışmanı
Prof. Dr. Mustafa BİLİCİ**

İSTANBUL-2018

BEYAN

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

Kemal Erbay EVCİ

... / ... / 2018



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Kemal Erbay EVCİ'nin "Ergenlerde internet bağımlılığı, sosyal yeterlilik ve kontrol hissi ilişkisi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından KLİNİK PSİKOLOJİ bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan
Prof. Dr.

Üye

Üye

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

ÖZET

Günümüzde internet ve diğer özellikleri ile birlikte internet sağlayıcısı olarak kullanılan bilgisayar, akıllı telefon hayatın vazgeçilemeyecek araçları haline gelmiştir. Bu araçlar, insan hayatını bir yandan kolaylaştırırken bir yandan da insanlara zarar verebilmektedir. Bu zararlardan biriside internet bağımlılığıdır. İnternetin hayatımızı kolaylaştırdığı bir gerçektir fakat kullanım amaçları ve internette geçirilen zaman göz önünde bulundurulduğunda bu durumun bağımlılık olarak ortaya çıktığı görülebilmektedir.

Bu araştırma liseye giden ergenlerde internet bağımlılığı ile algılanan sosyal yeterlilik ve kontrol hissi arasındaki ilişkinin ölçülmesi amacıyla yapılmıştır.

Örneklem grubunu lise eğitimine örgün olarak devam eden, 9,10,11 ve 12. sınıflarda eğitim gören, 14-19 yaş aralığında, 204 erkek ve 196 kız olmak üzere 400 öğrenciden oluşmakta olup bu örneklem grubu gönüllük esasına belirlenmiştir. Yapılan çalışmada veri toplama aracı olarak,"Kişisel Bilgi Formu", "Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF)", "Algılanan Sosyal Yetkinlik Ölçeği" ve "Kontrol Hissi Ölçeği"ni içeren anketler uygulanmıştır. Öğrencilerin demografik bilgilerini toplamak amacıyla "kişisel bilgi formu" hazırlanmış, bu bağlamda, öğrencilerin yaş, cinsiyet, sınıf, akademik başarı düzeyi, aile gelir durumu, anne-babanın öğrenciye karşı davranışı, anne-babadan ayrı yaşayıp yaşamadığı, günde kaç saat internet kullandığı, evinde/cepte internet bağlantısının olup olmadığı, düzenli olarak kaç sosyal medya hesabı kullandığı (sahip olduğu) ve internet kullanma süresi hakkındaki düşüncesinin sorulduğu toplam 11 soru sorulmuştur.

Araştırma ile demografik değişkenlerin analizi dışında öğrencilerin; internet bağımlılık düzeyleri ile sosyal yeterlilik algı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı, bu iki değişkenin birbirini etkilemediği, internet bağımlılık düzeyleri ile pozitif kontrol hissi arasında anlamlı, negatif yönde bir ilişki olduğu, kontrol hislerinin düşük olması internet bağımlılığını arttırdığı, sosyal yeterlilik algıları ile pozitif kontrol hisleri arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu, sosyal yeterlilik algıları ile kontrol hislerinin düşük olması arasında bir ilişki olmadığı, pozitif kontrol hissi ile negatif kontrol hissi arasında anlamlı, negatif yönde ilişki olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, İnternet Bağımlılığı, Sosyal Yeterlilik, Öz kontrol, Kontrol Hissi

ABSTRACT

Nowadays internet, computer “which is used as internet provider along with its other properties” and smartphones have become indispensable in our lives. On one hand, these tools make human life easier but on the other hand they create a huge risk in our lives. One of these risks is the internet addiction. It is unquestionable that internet provides so many conveniences for people but as far as the time people spend is concerned one can say that the situation is addiction.

This research is made to measure the relationship between the perceived social competence “by internet addiction” and the feeling of control.

The sample group consists of 14-19 year-old 204 boys and 196 girls 204 to sum up who attend 9,10,11,12th grades and this sample group is gathered up on a volunteer basis. In the study as the tool for data collection ‘The Personal Information Form ‘Young Internet Addiction Test Short Form’ ‘The Perceived Social Competence Scale’ and ‘The Feeling Of Control’ are used. To gather students’ demographic information the ‘personal information form’ is prepared, within this context students’ age, sex, class, speciality, academic success level, parents’ income level, parents’ attitude towards student, whether the student live with his/her parents, how many hours a day the student spend on internet, whether the student has internet at home/on the smartphone, how many social media accounts s/he uses, and the duration for internet use was asked “to sum up 11 questions”.

With the research excluding the analysis of the variations it is stated that; there isn’t a meaningful relationship between internet addiction level and social competence perception level, that the two variable do not influence themselves, that there is a meaningful negative relationship between internet addiction level and positive control feeling and that the the less level of control feeling the more internet addiction, there is a meaningful relationship between social competence perception and positive control feelings, that there is no relationship between social competence perception and the low level of control feeling, there is a meaningful negative relationship between positive control feeling and negative control feeling.

Keywords: Puberty, Internet Addiction, SocialCompetence, Self Control, Control Feeling

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
ABSTRACT	ii
KISALTMALAR LİSTESİ	vi
TABLolar LİSTESİ.....	vii
EKLER LİSTESİ	viii
ÖNSÖZ	ix
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM	3
1.ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ.....	3
1.1.Araştırmanın Amacı	3
1.2.Tezin Konusu.....	3
1.3.Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları	3
1.4.Araştırmanın Varsayımları	4
1.5.Temel Hipotezler.....	4
1.6.Problem Cümlesi	4
1.7.Alt Problemler	4
İKİNCİ BÖLÜM	6
2.KURAMSAL ÇERÇECE	6
2.1.Ergenlik.....	6
2.1.1. Ergenlikte Bilişsel Gelişim	7
2.1.2. Ergenlikte Psiko-Sosyal Gelişim	7
2.2.İnternet Bağımlılığı.....	9
2.2.1.Bağımlılık	9
2.2.1.1. Davranış Bağımlılığı	10

2.2.1.2.Teknoloji Bağımlılığı.....	11
2.2.2.İnternet Bağımlılığı	13
2.2.2.1.Ergenlikte İnternet Bağımlılığı	17
2.2.2.2.İnternet Bağımlılığı ile İlgili Kuramlar.....	18
2.2.2.2.1. Goldberg İnternet Bağımlılığı Hastalığı Tanı Kriterleri	19
2.2.2.2.2.Young Tanı Kriterleri	20
2.2.2.2.3. Griffiths Bağımlılık Kriterleri	20
2.2.2.2.4.Shapira ve Arkadaşlarının Tanı Kriterleri	21
2.2.2.3.İnternet Bağımlılığı Nedenleri	22
2.3.Sosyal Yeterlilik	25
2.3.1. Ergenlikte Sosyal Yeterlilik	28
2.3.2.Sosyal Yeterlilik ve İnternet.....	29
2.4.Kontrol Hissi	31
2.4.1.Kontrol Hissi ve İnternet Bağımlılığı.....	33
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	35
3.YÖNTEM.....	35
3.1. Araştırma Modeli.....	35
3.2. Çalışma Grubu.....	35
3.3. Veri Toplama Araçları	36
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	36
3.3.2. Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF)	37
3.3.3. Algılanan Sosyal Yetkinlik Ölçeği.....	37
3.3.4. Kontrol Hissi Ölçeği	38
3.4. Verilerin Analizi	38
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	41
BULGULAR.....	41

4.1. İnternet Bağımlılığına İlişkin Bulgular.....	42
4.1.1 İnternet Bağımlılığına İlişkin Betimsel İstatistikler	42
4.1.2 Öğrencilerin İnternet Bağımlılığına İlişkin Algı Düzeylerinin Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi.....	44
4.2. Algılanan Sosyal Yeterliğe İlişkin Bulgular	47
4.2.1 Algılanan Sosyal Yeterliğe İlişkin Betimsel İstatistikler	47
4.2.2 Öğrencilerin Sosyal Yeterliğe İlişkin Algı Düzeylerinin Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi	49
4.3. Kontrol Hissine İlişkin Bulgular	51
4.3.1 Kontrol Hissine İlişkin Betimsel İstatistikler	51
4.3.2 Öğrencilerin Kontrol Hissi Düzeylerinin Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi	54
4.4. Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı, Sosyal Yeterlik Algısı ve Kontrol Hissi Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular	57
TARTIŞMA	59
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	63
KAYNAKÇA	69
EKLER.....	--

KISALTMALAR LİSTESİ

TDK : Türk Dil Kurumu

DSM :Diagnostic and Statistical Manuel of Mental Disorders
(Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı)

ITU : International Telecommunications Union

TÜİK : Türkiye İstatistik Kurumu

WHO : Dünya Sağlık Örgütü



TABLolar LİSTESİ

Tablo 1	Öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları (N=400)	41
Tablo 2	Öğrencilerin internet bağımlılığına ilişkin betimsel istatistikler (N=400)	42
Tablo 3	Öğrencilerin sosyal yeterlik algısına ilişkin betimsel istatistikler (N=400)	47
Tablo 4	Öğrencilerin kontrol hissine ilişkin betimsel istatistikler (N=400)	52
Tablo 5	Öğrencilerin internet bağımlılığı, sosyal yeterlik algısı ve kontrol hissi düzeyleri arasındaki ilişkilere yönelik korelasyon katsayıları (N=400)	57

EKLER LİSTESİ

- EK-A** : KİŞİSEL BİLGİ FORMU
EK-B : YOUNG İNTERNET BAĞIMLILIĞI TESTİ KISA FORMU (YİBT-KF)
EK-C : ALGILANAN SOSYAL YETKİNLİK ÖLÇEĞİ
EK-D : ERGENLER İÇİN KONTROL HİSSİ ÖLÇEĞİ



ÖNSÖZ

Tez çalışmam boyunca bilgi birikimi ve yönlendirmeleri ile desteğini esirgemeyen değerli danışman hocam Prof. Dr. Mustafa BİLİCİ' ye ve çalışmam boyunca gösterdiği sabır ve desteklerinden dolayı eşim Belkıs EVCİ'ye teşekkürlerimi sunarım.



GİRİŞ

İnsanoğlu, geçmişten günümüze hayatı kolaylaştıran ve yaşam tarzımızda farklılıklar yaratan birçok buluşa imza atmıştır. Yazının icadı ile bilginin geleceēe taşınması saēlanmış, elektriēin icadı üretimi hızlandırmış, telefonun icadı mesafeleri ortadan kaldırarak iletişimi kolaylaştırmıştır. Bu buluşlar insan yaşamına kolaylık kazandırmakla birlikte, insanoğluna çeşitli yönlerden zararları da olmuştur. Arabanın insan hayatında yer edinmesi, ulaşımda büyük bir kolaylık saēlamıřtır. Fakat dünyanın her yerinde milyonlarca aracın kullanılması doēaya büyük zarar vermiştir.

İnsanlığa büyük fayda saēlayan bunun yanı sıra zararları da dokunabilen buluşlardan biride 20. yüzyıl buluşlarından, internettir. İnternetin kullanılmaya başlamasından kısa bir süre sonra, dünyanın en geniş ve en kapsamlı bilgi kaynaēı olmuştur. Kullanıcıya verdiēi zgr ve sınırsız dünya ile insan yaşamında büyük bir yer edinmiştir. Doēru ve bilinçli kullanıldıēı takdirde bilgiye çabuk ulaşma, kolay iletişim saēlama, zahmetsiz alışveriş gibi kolaylıklar saēlayan internet, zararlı yönleriyle de adından söz ettirmektedir.¹

İnternet baēımlılıēı, ilk defa Goldberg tarafından adlandırılmıştır. İnternetin zararları dikkate alındıēında internet baēımlılıēı ilk sıralarda yer almaktadır. İnternet baēımlısı olan internet kullanıcısı, temelde durdurulamayan bir internet kullanma arzusu duymakta ve yoēun internet kullanımının yol atıēı yalnızlaştırıcı etki ile birlikte sosyal işlevlerde bozulmalar yaşamaktadır. Engellenme abaları ile ise diēer tüm baēımlılık türlerinde olduēu gibi yoksunluk belirtilerinin grldē bir davranış baēımlılıēıdır.²

Yapılan araştırmalar, internet baēımlılıēının en çok ergenlik dönemindeki bireylerde grldē göstermektedir. İnternet baēımlılıēı diēer davranış baēımlılıklarında olduēu gibi baēımlı kişinin iřlevselliēini azaltabilmekte, ruh saēlığını olumsuz etkileyebilmektedir. İnterneti yanlış ve kontrolsüz kullanan internet baēımlısı, evrimii oyunlarla saatlerce bilgisayar başında oturabilir, internet üzerinden dinlenmeden tüm gün başkalarıyla sohbet edebilir, hatta internetin sunduēu uçsuz bucaksız bilginin içinde kaybolarak gerçek hayattan kopabilir. Sosyal hayattan ve gerçeklikten koparan bu aktivite ergende yıkıcı bir etki yaratabilir.³

¹ Nevzat Tarhan, **Bilinçli Genç Olmak**, Timaş Yayınları, 15. Baskı İstanbul, 2017, s.71-72.

² Mehmet Dinç, **İnternet Baēımlılıēı**, Yeşilay Yayınları, 3. Baskı, İstanbul, 2016, s.12.

³ Nevzat Tarhan ve Serdar Nurmedov, **Baēımlılık**, Timaş Yayınları, 3. Baskı, İstanbul, 2014, s. 20.

İnternet bağımlılığının oluşumuyla ilgili birçok araştırma yapılmış, bu araştırmalarla birlikte internet bağımlılığına sebep olan birçok etken bulunmuştur. İnternetin bireylere kendilerini istediği gibi tanıtabilme imkanı sunması, kullanıcıların kabul görme endişesi olmadan düşüncelerini özgürce sunabilmesi gibi sebepler interneti sosyal uyum yaşayan bireylere çekici hale getirmektedir.⁴ Bireyde sosyal iletişimin gereklerine sahip olabilmesi ve bu görevleri iletişim esnasında kullanabilmesi ile tanımlanabilen sosyal yeterliliğin eksikliği durumunda internet bağımlılığının artacağı düşünülmektedir. Dolayısıyla internet bağımlılığı artması durumunda sosyal yeterliliğin de azalacağı düşünülmektedir.

Davranış bağımlılıklarında, temelde, kişinin bağımlı olduğu davranışı erteleyememesi, engelleyememesi, kontrol alma girişimlerinde başarısızlıklar yaşaması söz konusudur. Kimi bireyler internetin bağımlılık yapabilecek bir araç olduğunu düşünerek kullanımda sınırlamalara giderken, internet bağımlısı birey, interneti gerçek yaşam alanı olarak görerek interneti kullanma dürtüsünü kontrol etmekte, internet kullanım süresini de ayarlamakta, kısacası öz kontrolünü sağlamakta zorlanmaktadır.⁵ Bu sebeplerden dolayı kontrol eksikliğinin internet bağımlılığını arttırdığı düşünülmektedir.

Bu araştırmayla internet bağımlılığına zemin oluşturduğunu varsaydığımız, ergenin kendisinde algıladığı sosyal yeterliği ve yine kendisinde gördüğü kontrol hissini internet bağımlılığı ile ne gibi bir ilişkisi olduğu araştırılacaktır.

⁴ 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, 1-10, s. 2.

⁵ Hasan Bozkurt vd., "İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme", **Çağdaş Tıp Dergisi**, 2016, 6(3), 235-247, s. 236.

BİRİNCİ BÖLÜM

1.ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, lise çağındaki ergenlerin algıladıkları sosyal yeterliliklerinin ve kontrol hislerinin, bağımlılık düzeyinde internet kullanımı arasındaki ilişkiyi belirlemek ve karşılaştırmaktır.

1.2.Tezin Konusu

İnternetin insan hayatına ani girişi, sunduğu sınırsız sanal dünyayla bu kadar kısa zamanda kullanımındaki hızlı artışı sonrası, aşırı, kontrolsüz ve bilinçsiz kullanımı gibi bazı sorunları ortaya çıkırmıştır. Keşfi henüz yakın bir tarihe dayanan internetin bu kadar kısa zamanda bu kadar yüksek oranda bağımlılık oranına sahip olması hiç kuşkusuz bu bağımlılığın sebeplerini araştırma ihtiyacını da doğurmaktadır.

Bu araştırma ile birlikte internet bağımlılığına sebep olma ihtimalini göz önünde bulundurduğumuz ergenin kendisinde algıladığı sosyal yeterliliğin internet bağımlılığı ile ne oranda ilişkili olduğu sonucuna ulaşılabilecektir.

Yine bu çalışma ile ergenin kendisi üzerinde sağladığı öz kontrol analiz edilecektir. Bu analiz sayesinde ergenin internet bağımlılığı oranı ile sağladığı öz kontrol arasındaki ilişki araştırılacaktır.

Araştırma sonucu ile ergenlerde internet bağımlılığı sebepleri hakkında literatürde var olan bilginin artacağı, bu sayede internet bağımlılığında koruyucu müdahale ve tedavi kapsamında araştırma verilerinden faydalanılabileceği düşünülmektedir.

1.3.Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları

Araştırma bütün yaş grupları içerisinde sadece ergenlik dönemindeki bireyler ile yapılacaktır.

Araştırma ergen popülasyonu içerisinde liseye devam eden ergenlere uygulanacaktır.

Araştırma İstanbul ili Beylikdüzü ilçesi Beylikdüzü Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesine 400 öğrenci üzerinde yapılmıştır.

1.4.Araştırmanın Varsayımları

Ergenlik döneminde bireyde sosyal yeterlilik azaldıkça internet bağımlılığı arttığı varsayılmaktadır.

Ergenlik döneminde bireyin kendisinde algıladığı kontrol hissi azaldıkça internet bağımlılığının arttığı varsayılmaktadır.

Öğretmenlerin ölçekler uygulanırken öğrencilerin cevaplarını etkilemedikleri varsayılmaktadır.

1.5.Temel Hipotezler

1. Ergenlerin internet bağımlılık düzeyleri ile sosyal yeterlilik algı düzeyleri arasında negatif bir ilişki vardır.
2. Ergenlerin internet bağımlılık düzeyleri ile kontrol hissi düzeyleri arasında negatif bir ilişki vardır.

1.6.Problem Cümlesi

Ergenlerin internet bağımlılık düzeyleri ile sosyal yeterlilik ve kontrol hissi düzeyleri arasında nasıl bir ilişki vardır?

1.7.Alt Problemler

1. Ergenlerin, internet bağımlılık düzeyleri (ölçek puanları) yaş, cinsiyet, sınıf, akademik başarı, gelir durumu, anne babanın ergene karşı davranışı, anne-baba birlikteliği, günlük internet kullanım süresi, evde internet bağlantısı olması, kullanılan sosyal medya sayısı ve ergenin günlük internet kullanım süresi hakkındaki düşüncesine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

2. Ergenlerin, sosyal yeterlilik düzeyleri (ölçek puanları), yaş, cinsiyet, sınıf, akademik başarı, gelir durumu, anne babanın ergene karşı davranışı, anne-baba birlikteliği, günlük internet kullanım süresi, evde internet bağlantısı olması, kullanılan sosyal medya sayısı ve ergenin günlük internet kullanım süresi hakkındaki düşüncesine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

3. Ergenlerin, kontrol hissi düzeyleri (ölçek puanları), yaş, cinsiyet, sınıf, akademik başarı, gelir durumu, anne babanın ergene karşı davranışı, anne-baba birlikteliği, günlük internet kullanım süresi, evde internet bağlantısı olması, kullanılan sosyal medya sayısı ve ergenin günlük internet kullanım süresi hakkındaki düşüncesine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

4. Ergenlerin, internet bağımlılık düzeyleri ile sosyal yeterlilik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

5. Ergenlerin, internet bağımlılık düzeyleri ile kontrol hissi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

İKİNCİ BÖLÜM

2.KURAMSAL ÇERÇECE

2.1.Ergenlik

Ergenlik döneminin başlama ve bitme yaş aralığı hakkında her ne kadar fikir ayrılıkları bulunsa da, genel olarak kızlarda 10-12 yaş, erkeklerde ise 12-14 yaş aralığında başladığı, çoğunlukla da 21–24 yaşları aralığında sonlandığı belirtilmiştir.⁶ Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe geçiş aşaması olarak kabul edilen, bilişsel, cinsel, duygusal, sosyal vb. değişikliklerle karakterize hızlı bir büyüme, olgunlaşma dönemidir. Ergenlik dönemi çoğunlukla kızlarda adet görme, erkeklerde ise meni salınmasıyla kendisini gösterdiği kabul edilmektedir.⁷

Gün geçtikçe daha olgun bir bakış açısına sahip olmaya başlayan ergen, kim olduğu sorusunu sormaya başlar ve yeni kimliğini benimsemeye çalışır. Fırtınalı geçen bu dönemde kimlik bunalımının getirdiği sıkıntılar ergende sosyal uyum sorunlarına ve ruhsal sorunlara yol açabilmektedir. Yaşanabilecek bu karmaşık dönemim etkileri ergenlerde uzun yıllar boyunca görülebilmektedir.⁸

Ergenlikte yaşamın ilk iki yılı haricinde fiziksel gelişimin, büyümenin en yoğun ve hızlı yaşandığı dönemdir. Yaşanan bu fiziksel gelişimle ergenin boyu birden uzamakta ve kilosu hızla artmaktadır.⁹ Ergenlikte fiziksel gelişimin, kişinin cinsiyetine, kültürüne, genetik özelliklerine vb. değişkenlik gösterdiğini unutmamak gerekmektedir.

Ergenlik döneminin bir başka önemli gelişimi olan cinsel olgunlaşmadır. Cinsel olgunlaşma, cinsel üretkenliğin ortaya çıkmasını sağlar. Fakat bu olgunlaşma ergenin bebeği büyütecek kadar yeterli bir kişilik olgunluğuna eriştiği anlamına gelmemektedir. Cinsel kimlik kişinin bedeni ve benliğini algılama ve kabullenme şekli olarak tanımlanmıştır. Cinsel rol ise kişinin cinsel kimliği ile olan ilişkisi ve bu sonuçtan doğan davranışlarıdır. Sağlıklı cinsel gelişim sağlanması bu iki tanımın birbiri ile uyumlu olmasını gerektirmektedir.¹⁰

⁶ Şükriye Şahin ve Çağrı Çövenner Özçelik, "Ergenlik Dönemi Sosyalleşme", **Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi**, 2016, 42-49, s. 43.

⁷ Mücahit Öztürk, **Çocuk Psikiyatrisi**, Uçurtma Basım Evi, İstanbul, 2007, s.24.

⁸ Öztürk, a.g.e., s.24.

⁹ Charles G. Morris, **Psikolojiyi Anlamak**, Çev. H. Belgin Ayyaşık, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, 2002. s. 370.

¹⁰ Turan Set ve vd., "Ergenlikte Cinsellik", **Genel Tıp Dergisi**, 2006, 16(3), 137-141, s. 138.

2.1.1. Ergenlikte Bilişsel Gelişim

Daha öncede belirtildiği gibi ergenlik çocukluktan erişkinliğe geçiş evresi olarak kabul edilmektedir. Bu geçiş döneminin sebep olduğu karmaşa ve uyum sağlama süreci ergende bilişsel değişimlere de sebep olmaktadır. Bu değişimler başta düşüncesizce davranma ve geleceklere hakkında yeteri kadar düşünmeme olarak gözlemlenirken, ergenlik döneminin sonlarına doğru bu konular hakkında daha ciddi ve gerçekçi düşünceler ve kararlar alabilme yetisinin gelişmesiyle şeklinde kendisini göstermektedir.

Piaget, ergenlikteki değişimi, ergenlik süreci içerisinde somut işlemlerden formal işlemlere doğru bir değişim, yani dünya ve kendisi hakkındaki somut düşünmeden soyut düşünmeye doğru olan bir değişim olarak tanımlar.¹¹ Fakat ergenlerin çoğu formal işlem dönemine ulaşamayabilir. Bu durum formal düşünceyi, günlük problemlere uygulamada başarısız olmalarına, dolayısıyla da özellikle kendileriyle ilgili konularda nesnel olamama ve ahlaki yargılamalarda derinliğe ulaşamama olarak kendisini gösterir.

David Elkind, Piaget'nin ergen benmerkezciliği tasarımı aracılığı ile hayali seyirci ve kişisel efsane olarak adlandırdığı iki düşünce hatasını açıklamıştır. Hayali seyirci; ergenin başkaları tarafından devamlı gözetleniyormuş ve görünüşleri, davranışları ile ilgili yargılanıyormuş gibi hissetmesi olarak tanımlanmıştır.¹² Bu düşünce tarzı ile ergen kendisini sahneye çıkmış gibi hissetmektedir, ergen zamanının büyük bir kısmını ayna karşısında geçirmekte ve giyinmesine, süslenmesine çok özen göstermektedir. Tanımlanan ikinci hata olan kişisel efsanede ergen kendisine gerçeküstü bir önem vermektedir. Kendisini yegane olarak gören ergen kendisini herkesten farklı görmektedir. Bu fark ile kendisine kötü bir şey olmayacağına inanmaktadır.¹³ Bu inancı ile ergen, düşüncesizce kararlar alabilmekte ve riskli davranışlar sergileyebilmektedir.

2.1.2. Ergenlikte Psiko-Sosyal Gelişim

Sosyal gelişim, etrafındaki sosyal uyarıcılara karşı tepki verebilmesi ve toplumsal yaşamın getirdiği baskı ve gerekliliklere karşı duyarlı olabilmesi,

¹¹ Morris,a.g.e.s., 374.

¹² Morris,a.g.e.s., 374.

¹³ Morris,a.g.e.s., 375.

bulunduğu toplumsal, kültürel yapıyla uyum sağlayabilmesidir.¹⁴ Sosyal gelişim, kişinin yaşadığı toplumun davranışları birer bir kendi davranışı olarak özümsemesi ve bu davranışları sergilemesi değil, toplumun diğer üyelerine göre hareket etmeyi öğrenmesi demektir. İnsanlar sosyal ya da anti sosyal olarak dünyaya gelmezler. Sosyalliğin temelleri insanlarla ilişki kurma güdüsü ile birlikte yaşamın ilk yıllarında oluşmakta ve bu süreç ömür boyu devam etmektedir.¹⁵

Ergenlik, büyümek ve olgunlaşmak anlamına gelmektedir.¹⁶ Çocukluktan yetişkinliğe geçen ergenden, çocukluktan getirdiği davranışları bırakarak olgun bir tutum sergilemeye başlaması, ailesinin desteği olmaksızın kendi kararlarını alabilen bir birey olması beklenmektedir. Bu geçiş döneminin sağlıklı olması ergenin bu döneme hazır ve sağlıklı girmesine bağlıdır. Bahsi geçen olumlu ortamın oluşmasında en büyük görev çocuğun sosyal deneyim kazandığı ilk kurum olan ailedir. Sosyal deneyimlerini oluştururken yaşam olayları tecrübeler edebildikleri, özgür ve sevgi dolu bir aile ortamında, güvenle büyüyen çocukların, ergenlik dönemi için uygun bir ortamda büyüdükleri kabul edilmektedir. Araştırmalara göre, demokratik bir evde, hoşgörülü bir ortamda büyüyen çocuklar sosyal ilişkilerinde daha etkin, girişken ve özgüvenli bir yapıya sahip olmaktadır.¹⁷ Ergene yeterli fırsat verilmemesi veya fırsatları kullanabilmesi için uygun ortam sağlanamaması gibi durumlarda sosyalleşme aksayabilmektedir.¹⁸ Ergenin olumlu psiko-soyal gelişimi sağlaması, görüntüsü ile barışık olmasını, tutarlı bir kimlik geliştirmesini gerektirmektedir. Kimliğin kazanılması ise bu dönemin en önemli psiko-soyal belirleyicisidir. Ergenin kimliğin sağlıklı bir şekilde oluşturması, fiziksel, bilişsel, sosyal yönden yeterli gelişimin sağlanmasının yanı sıra duygusal, ruhsal büyümeyi ve cinsel yönelimini içermektedir.¹⁹

Kimlik geliştirme mücadelesi ile ergen, bu yoğun mücadele içerisinde çevresiyle çatışma yaşayabilmektedir. Bu çatışmanın en çok yaşandığı kişiler arkadaş grubu ve aile üyeleridir. Ergenin ani ruh değişimleri yaşayabilmekte, mutlu iken birden olumsuz bir ruh haline bürünebilmektedir. Bu çatışmanın yoğunluğu artması durumunda ergen, kendisine çevresine zarar verebilmektedir. Ergenlik döneminde yaşanan yoğun duygu karmaşası ergende gergin ruh hali, otoriteye baş kaldırma, saldırgan davranışlarda bulunma gibi tutumlara neden olabilmektedir. Bu

¹⁴ Haluk Yavuzer, **Çocuk Psikolojisi**, Remzi Kitapevi, İstanbul, 2002, s .46.

¹⁵ Yavuzer ,a.g.e. s., 47.

¹⁶ Leyla Fetihi, "Ergenlik ve Toplum", **Eğitim ve Bilim**, 2002, 27(2), 62-68, s. 62.

¹⁷ Yavuzer, a.g.e. s.276-277.

¹⁸ Yavuzer, a.g.e. s.49.

¹⁹ Evrim Akçan Parlaz vd., "Ergenlik Dönemi:Fiziksel Büyüme, Psikolojik ve Sosyal Gelişim Süreci", **The Journal of Turkish Family Physician**, 1999, 10-16, s. 14.

karmaşık dönemde ergen zamanının büyük kısmını yalnız geçirmek isteyebilmektedir. Ergenin yaşamında yaşadığı duygu karmaşası birçok davranış problemini de beraberinde getirmektedir. Bahsi geçen bu davranış sorunları arasında; evden kaçma, sık sık yalana başvurma, bağımlılık oluşumu, cinsel riskli davranışlar sergileme, intihar teşebbüsleri gibi durumlar bulunmaktadır.²⁰

2.2.İnternet Bağımlılığı

2.2.1.Bağımlılık

Kişinin belli zaman aralıklarında rutin bir şekilde yaptığı davranışlara alışkanlık denilmektedir.²¹ Alışkanlık terimi, rutin olarak her gün kitap okumak, düzenli dişini fırçalamak gibi olumlu davranışları kapsamakla beraber, uzun süre telefonla konuşmak, sağlıksız beslenmek gibi olumsuz davranışları da kapsamaktadır.²² Alışkanlık tek başına bir davranışın patolojik bir hal alması, bağımlılığa dönüşmesi için yeterli değildir. Bağımlılıktan bahsetmemiz için alışkanlığa nazaran önlenilmek istenilen davranışta aşırılık ve kontrolsüzlük olması gerekmektedir. Bağımlılık davranışı tedavi gerektiren klinik bir vakadır.

İlk kez Greko–Roman felsefecilerinin aşırı içki kullanımına karşı ölçülü kullanım yapması ile ismi geçen bağımlılık, araştırılması, bilimsel çalışmaların yapılarak modellerin oluşturulması ile yaklaşık 100 yıllık bir geçmişe sahiptir.²³ Bilimsel çalışmaların başlamasından önce bağımlılar, bağımlılık davranışlarından dolayı suçlu sayılmış, günah işledikleri iddiası ile cezalandırılmışlardır. İlerleyen zamanlarda yaşanan bilimsel gelişmeler ve sosyal reformlarla bakış açısı değişmiş, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) bağımlıları hasta olarak kabul etmesiyle bilimsel bir boyut kazanmıştır.²⁴ Bu tanımlamada Dünya Sağlık Örgütü Uzman Komitesi alışkanlık ve bağımlılık terimlerini kapsayan dependence (bağımlılık) terimini kullanmaya başlamış, bağımlılığı uyarıcı maddeleri içeren 10 grupluk bir sınıflandırma ile tanımlamıştır.²⁵

²⁰ Mücella Uğul, **İlk ve Orta Öğretimde Gençlik ve Rehberlik Sempozyumu Bildirgeleri, Ergende Duygusal Bağlanmalar**, Umut Basımevi, İstanbul, 2003, s. 107-109.

²¹ Abdullah Çolak, **Bağımlılar Dünyası**, İlbey Matbaa, İstanbul, 2016, s. 16.

²² Çolak, a.g.e., s. 106.

²³ Bağımlılık ve Değişim, **Carlo C. DiClemente**, Çev. Muzaffer Şahin, Nobel Yayınevi, Ankara, 2016, s. 3.

²⁴ Gülcan Güleç vd., "DSM-5'te Alkol ve Madde Kullanım Bozuklukları", **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, 2015, 7(4), 448-460, s. 449.

²⁵ World Health Organization, <http://www.who.int/en/>, (Erişim Tarihi: 16.12.2017)

DSM-V Bağımlılık tanı ölçütünü “madde ile ilişkili bozukluklar ve bağımlılık bozuklukları” başlığında açıklamıştır. Madde ile ilişkili bozuklukları iki ayrı kümeye ayırarak madde kullanım bozuklukları ve maddenin yol açtığı bozukluklar olarak açıklamıştır.²⁶ Henüz tanılar arasında bulunmasa da daha fazla araştırma yapılması gereken konular başlığı altında ise “internette oyun bozukluğuna” yer vermiştir.²⁷ Modern dönemde bağımlılık, kullanıcıda haz oluşturan, zararlarına rağmen takıntılı ve tekrarlayıcı boyutta kullanılan, kullanımının engellenilmesi güç, madde kullanımı ve kullanımı pekiştirici davranış olarak tanımlanmıştır.²⁸

Bağımlılık temelde beynin ödül sistemi, motivasyon, hafıza ile alakalı kronik bir beyin hastalığıdır. Bağımlılığın hastalık olarak kabul edilmesinin temel nedeni, madde kullanımının veya bağımlılık davranışının beynin yapısı ve işleyiş mekanizmasını değiştirmesidir.²⁹ Bağımlılığın nüksedici, kronik bir hastalık olarak tanımlanması, bağımlılık davranışından vazgeçilse bile davranışın tekrarlanma ihtimalinin varlığını, bu yüzden ömür boyu kontrol gerektirdiğini ve bağımlılık davranışının kişide hiç oluşmamasının önemini göstermektedir.

2.2.1.1. Davranış Bağımlılığı

Literatür incelendiğinde bağımlılık kavramından bahsedilirken klasik bakış açısıyla kokain, esrar, eroin gibi kimyasal maddelerden bahsedildiği, madde kullanımı içermeyen davranış bağımlılıklarının ikinci planda kaldığı görülmektedir. Günümüze yaklaştıkça bu durum değişmiş, bağımlılık kapsamı ve anlamı genişlemiştir. Bununla birlikte sadece fiziksel maddelere olan bağımlılık kapsamına ek olarak fiziksel herhangi bir etkeni olmayan davranışsal bağımlılıklardan da söz edilmeye başlanmıştır.

Bağımlılığın genişleyen tanımıyla birlikte internet bağımlılığı, internette oyun oynama bağımlılığı, aşırı çalışma bağımlılığı, seks bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıkları hatta olumlu diye nitelendirilen egzersiz, meditasyon gibi davranışları da kapsamaktadır.³⁰ Kumar oynama bozukluğu DSM-V te tanı ölçütleri verilerek kendisine yer bulmuş bir davranış bağımlılığıdır.³¹

²⁶ “DSM-V Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı”, **Amerikan Psikiyatri Birliği**, HYB Yayıncılık, Ankara, 2014, s. 231-290.

²⁷ Güleç, a.g.e., s. 451.

²⁸ DiClemente, a.g.e., s. 4.

²⁹ Tarhan ve Nurmedov a.g.e., s. 20.

³⁰ DiClemente, a.g.e., s. 4.

³¹ Güleç, a.g.e., s. 458.

Davranış bağımlılığın kumar oynama bozukluğu ile DSM-V'te kendisine yer bulması, internet bağımlılığı, seks bağımlılığı, egzersiz bağımlılığı, oyun bağımlılığı gibi literatürde var olan davranışlarında DSM-V'te yer alması ile ilgili tartışmaları başlamıştır. Bu davranışlardan DSM-V'te henüz tanılanmış olmasa da daha fazla araştırılması önerilen "internette oyun oynama bozukluğu", kitabın üçüncü araştırma ekinde kendisine yer bulan, tanılanması öncelikli bozukluklardan birisidir.³² Davranış bağımlılığı, kişinin fizyolojik herhangi bir madde olmadan, sanki madde arayış davranışları göstermesi ve bu davranışların patolojik kullanım özelliklerinde görülen bulgularla alakalı olan bağımlılık durumu olarak tanımlanmıştır.³³ Griffiths davranış bağımlılıklarının, 6 aşamada geliştiğini belirtmiştir. Bunları: dikkat çekme, duygu durum değişikliği, tolerans, geri çekilme, çatışma ve nüksetme olarak açıklamıştır.³⁴

Davranış bağımlılıkları ile birlikte sıradan sayılabilecek yaşam sorunlarının bozukluk olarak değerlendirilmesi, durumun aşırılaştırılıp tıbbi tanımlanması ve gereksiz tedavi uygulamalarının bulunduğu yönünde eleştiriler vardır. Davranış bağımlılıkları kategorisine başka bozuklukların eklenmesi için dikkat edilmesi gereken bazı noktalar olduğu düşünülmektedir. Bunun için bozukluk olduğu iddia edilen durumun doğru bir şekilde tanımlanması, klinik açıdan özelliklerinin ve gidiş hattının net bir şekilde açıklanması, açıklanan durumun yeni olduğu, eski durumdan farklı olduğunun gösterilmesi, bu bozukluk olduğu iddia edilen durumun kişinin yaşamını olumsuz etkilediği ve anlamlı bozukluğa sebep olduğunun gösterilmesi gerekmektedir.³⁵

2.2.1.2. Teknoloji Bağımlılığı

Teknoloji yaşamımızda gün geçtikçe daha fazla yer etmiş, yaşamımızda büyük kolaylıklar getirmiş bunun yanında sağlıksız kullanımıyla yaşamımızda meydana getirdiği sorunlar da artmıştır.³⁶ Teknolojik araçların, sosyal, psikolojik ve nörogelişimsel olarak çocuklara, ergenlere birçok faydası olduğu belirtilmiştir. İnternet bu bağlamda, çocuklarda merak ve cesaret duygusunu aşılama, dikkatini yoğunlaştırmasını öğretmek, bilişsel gelişimine katkı sağlamada, plan yapma ve

³² Merve Denizli Nazlıgül vd., İnternette Oyun Oynama Bozukluğu ve Tedavi Yaklaşımları: Sistemik Bir Gözden Geçirme, **The Turkish Journal on Addictions**, 2017, 15-35, s. 14.

³³ İbrahim Kır ve Şeyda Sulak, "Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelemesi", **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**, 2014, (150-167) s. 153.

³⁴ Mark Griffiths, "Does İnternet and Computer "Addiction" Exist? Some Case Study Evidence", **Cyber Psychology & Behaviour**, 2000, Cilt 3, 211-219, s. 211.

³⁵ Güleç vd., a.g.e. s. 458.

³⁶ Mehmet Dinç, **Teknoloji Bağımlılığı ve Biz**, Gülmat Basımevi, İstanbul, 2017, s. 20.

problem çözüme becerisini geliştirmekte, iletişim becerisini geliştirmekte ve göz el koordinasyonunu geliştirmesine katkı sağlamaktadır.³⁷ Bunun yanında, teknolojik olanakların fiziksel, psikolojik ve sosyal yönlerde aşırı, uygunsuz kullanımı sonucu gençler olumsuz sonuçlarla karşılaşabilmektedirler. Uzun süreli bilgisayar kullanımı ile birlikte ergen, kişilerarası ilişkilerde sorunlar, yalnızlaşma ve sosyal yüz yüze ilişkilerde yetersizlik, bilgisayar oyunlarının arkadaşlarının yerini alması sonucu sosyal izolasyon, saldırganlık gibi davranışsal sorunlar ve özgüven eksikliği yaşayabilmektedir. Bunların yanı sıra kas iskelet sistemi hastalıkları, baş ağrısı, gözlerde kuruma ve yorulma gibi fiziksel belirtiler yaşayabilmektedirler.³⁸ Davranış bağımlılığı kapsamında kabul edilen teknoloji bağımlılığı da bu olumsuz durumların patolojik bir hal alması durumudur.

Bağımlılık denildiğinde öncelikle akıllara kimyasal madde kullanımına bağlı bağımlılık gelmektedir. Ancak internet gibi teknolojik yapılarında bağımlılık oluşturabileceği araştırmalar ile kanıtlanmıştır.³⁹ Griffiths davranış bağımlılığının alt kategorisi olarak sınıflandırdığı teknoloji bağımlılığını, kimyasal olmayan, insan makine etkileşiminden doğan bir bağımlılık türü olarak tanımlamıştır.⁴⁰ Teknolojinin kötüye kullanılmasının ölçütünün, kişinin, fiziksel, ruhsal, sosyal ve zihinsel gelişimi açısından zedelenmesi, zarar görmesi olarak belirtilmiştir.⁴¹ Griffiths ise bu teknolojik bağımlılıkları içerisinde televizyon bağımlılığı, bilgisayar bağımlılığı, bilgisayar oyun bağımlılığı, langirt bağımlılığı gibi insan-makine etkileşimin söz konusu olduğu aktivitelerden bahsetmiştir.⁴²

Teknoloji bağımlılığı kapsamında en çok çalışılan dile getirilen bozukluk internet bağımlılığıdır.⁴³

Teknolojinin gelişmesiyle beraber teknoloji bağımlılığı da hem bağımlı sayısında hem de kullanıcının teknolojik ürüne ayırdığı vaktin artışına sebep olmuştur.1999 yılında Kaiser Family Foundation'ın yaptığı, 8-18 yaş aralığındaki bireylerde yapılan araştırmada, bu bireylerin günde 6 saat 20 dakika teknoloji araç

³⁷ "İnternet'in Bilinçli Kullanımı ve Teknoloji Bağımlılığı Çalıştayı Raporu", **Yeşilay**, Yeşilay Yayınları, İstanbul, 2015, s. 11.

³⁸ Yeşilay, a.g.e., s. 11.

³⁹ Mark Griffiths, "İnternet Addiction: Factor Fiction", **The Psychologist**, 1999, 12(5), 246-251, s. 246.

⁴⁰ Mark Griffiths, "Gambling on the İnternet: A BriefNote", **Journal of Gambling Studies**, 1996, Cilt 4, 411-413, s. 411.

⁴¹ Dinç (2017), a.g.e., s. 28.

⁴² Griffithhs (1996), a.g.e., s. 472.

⁴³ Dinç (2017), a.g.e., s. 12.

kullanımı varken, aynı yaş aralığındaki bireylerin teknolojik araç kullanımının 2009 yılında 10 saat 45 dakikaya çıktığı belirlenmiştir.⁴⁴

Dinç, teknoloji bağımlılığı için bazı risk faktörlerinden bahsetmiştir. Kullanıcı yaşının bir risk faktörü olduğunu belirtmiştir. Kullanıcı teknolojik ürünü ne kadar erken kullanıma başlarsa bağımlı olma ihtimalide o kadar artacaktır. Bir diğer risk faktörü cinsiyettir. Yapılan araştırmalarda erkeklerin kadınlara oranla teknoloji bağımlılığına daha yatkın oldukları belirlenmiştir. Bir başka risk faktörü de kullanıcının başka bir ruhsal bozukluğa sahip olmasıdır. Türkiye’de yapılan araştırmada kullanıcıda dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, sosyal fobi, depresyon olması veya başka bir bağımlılık daha olmasının teknoloji bağımlılığı ihtimalini arttırdığı belirtilmiştir. Kullanıcının sosyal yetersizliği, iletişim becerilerinin düşük olması da bağımlılık ihtimalini arttırmaktadır. Aile içinde iletişim eksikliği babanın olmayışı varsa ilgisiz olması, olumsuz arkadaş çevresi diğer risk faktörleridir. Belirtilen son risk faktörü de model almadır. Genç kullanıcı çevresinde özellikle de anne babasının sağlıklı teknoloji kullanımına şahit olması bağımlılık riskini arttırmaktadır.⁴⁵ Bireyin teknoloji bağımlılığı yaşamamak ve teknolojik ürünlerle sağlıklı bir ilişki kurması için risk faktörlerinin önemsenmesi gerekmektedir.

2.2.2. İnternet Bağımlılığı

İnsanoğlu, 21. yüzyılda yaşanan hızlı teknolojik gelişmeler ve icatlarla birlikte makinelerle iç içe yaşamaya başlamıştır. İnternet ise bahsettiğimiz bu icatlardan bilgisayarın icadından sonra bilgisayarın daha aktif kullanılmasını sağlayan bir sanal ağıdır. Bu sanal ağ tek başına soyut bir kavram olup kullanımı için bir cep telefonu, bilgisayar, tablet gibi elektronik bir alete ihtiyaç duymaktadır. İnternet kullanıcısı internet aracılığı ile mesafe fark etmeksizin internet bağlantısı olan başka herkesle iletişime geçebilmekte, istediği bilgiyi o esnada edinebilmekte ve farklı başka birçok hizmetten faydalanabilmektedir.⁴⁶

Herhangi bir sahibi olmayan internetin icadı, iki nokta arasında haberleşme ve mesajlaşmayı sağlamak amacı ile olmuştur. Temeli Amerika Birleşik Devletleri ve Sovyet Rusya arasındaki çekişmeli rekabete dayanan internet adını ilk kez 1960’lı

⁴⁴ Dinç (1999), a.g.e., s. 35.

⁴⁵ Dinç (1999), a.g.e., s. 45-46.

⁴⁶ Murat Kayri vd., “Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, **Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying**, 2014, s. 2-3.

yıllarda ABD Savunma Bakanlığı ve bazı üniversitelerin projeleri ile duyurmaya başladı. Sivil halk ile tanışması ise soğuk savaşın sona erdiği tarih olan 1989 yılında olmuştur.⁴⁷

İnternet kullanıcı sayısında, dünya genelinde hızlı bir artış yaşanmıştır. International Telecommunications Union (ITU)'nın araştırmasına göre 2000 yılında dünya üzerinde 400 milyon olan internet kullanıcısı 2015 yılında 3.2 milyara çıkmıştır.⁴⁸

Türkiye internet kullanım oranı da dünyadaki değişime ayak uyduracak şekilde artmıştır. International Telecommunications Union (ITU)'nın bir başka araştırmasında Türkiye de bireysel internet kullanımı 2000 yılında %3.76 iken bu oran 2015 yılında %53.74 e yükselmiştir.⁴⁹

İletişim araçları içerisinde yapılacak bir karşılaştırmaya göre, Amerika da radyo 60 milyon insana 30 yılda, televizyon 15 yılda ulaşırken internetin bu nüfus sayısına ulaşması 3 yıl sürmüştür.⁵⁰

İnternet kullanımındaki bu hızlı artış internet kullanımı ile ilgili soru işaretlerini de konuşulur hale getirmiştir. İnternetin kullanıcıda özellikle çocuk ve ergenlerde birçok faydası olan mucizevi bir araç olarak görülürken yanlış, kontrolsüz kullanımı ile birlikte kullanıcıya zarar verdiği belirtilmiştir.⁵¹

İnternetin ve internet sağlayıcısı olarak kullanılan bilgisayar cep telefonu gibi araçlar her ne kadar iletişimi kolaylaştırma ve bilgiye kolay ulaşmak amacı ile üretilmişse de kontrolsüz, bilinçsiz kullanımı internetin amacından sapmasına ve internet bağımlılığına sebep olmaktadır.⁵²

İnternet ve kullanımını sağlayan cihazlar insan yaşamına teknolojik ve kültürel gelişime katkı sağlamış olsa da, bağımlılıkları ile birlikte yasal veya yasal olmayan uyuşturucular, uyarıcılar kadar olumsuz etkiler bırakabilmiştir.⁵³ Sanal kullanım aracı olarak bilgisayar ve internetin fizyolojik bağımlılık oluşturduğunun kesinlik kazandığı

⁴⁷ Erol Göka, **İnternet ve Psikolojimiz**, Kapı Yayınları, İstanbul, 2017, s. 26.

⁴⁸ International Telecommunication Union, "MDGs 2000-2015: ICT Revolution and Remaining Gaps" <https://www.itu.int/en/ITU-D/Statistics/Documents/facts/ICTFactsFigures2015.pdf> (Erişim Tarihi: 17.12.2017).

⁴⁹ International Telecommunication Union, "Percentage of Individuals Using the Internet" <https://www.itu.int/en/ITU-D/Statistics/Pages/facts/default.aspx> (Erişim Tarihi: 17.12.2017).

⁵⁰ Yeşim Güçdemir, **Sosyal Medya**, Derin Yayınları, İstanbul, 2017, s. 3.

⁵¹ Nukhet Kırış vd., "Hemşirelik Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve İlişkili Faktörler", **Uluslararası Hakemli Hemşirelik Araştırmaları Dergisi**, 2016, 15-36, s. 16.

⁵² Özden Arısoy, "İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi", **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, 2009, 55-67, s. 66.

⁵³ An-Pyng Sun vd., **Behavioral Addiction**, CebtralRecoveryPress, LasVegas, 2012, s. 132.

belirtmiştir. Bağımlılık oluşumunda bilgisayar ve internetin nadiren rol oynadığı, onların daha çok asıl ulaşılmak istenilen içerik için araç olarak kullanıldığı belirtilmiştir. Asıl bağımlılık yapıcı durumun bu araçlar aracılığı ile sanal olarak ulaşılan oyun, seks, kumar, sohbet, kimlik bunalımı gibi etkenlerin rol oynadığı vurgulanmıştır.⁵⁴

İnternet bağımlılığı, zararlı ve kontrol dışı kullanımı ile kronik bir hastalık olarak kabul edilse de diğer birçok bağımlılık türünde olduğu gibi çizgileri belirlenmiş bir tanısı ve değerlendirme ölçütü yoktur.⁵⁵ İnternet bağımlılığı Diagnosticand Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-V)'te kendisine net bir tanı ölçütü bulamamış olsa da varlığını kabul ettirmiş başta psikiyatri alanında hizmeti veren hastanelerde internet bağımlılığı hizmeti vermeye başlanmıştır.⁵⁶ DSM bozukluk olarak yer vermemiş olsa da, problemleri internet kullanımına bağlı siber seks bağımlılığı, online alışveriş bağımlılığı gibi internet ve internet bağlantılı bağımlılıkların da tanınması gerektiği vurgulanmıştır.⁵⁷

İnternet bağımlılığı kimyasal olmayan davranış bağımlılığı ve teknoloji bağımlılıkları kapsamında sınıflandırılmaktadır. İnternet bağımlılığı insan makine etkileşimine dayanan bir bağımlılık türüdür.

İnternet bağımlılığı kavramı ilk kez 1995 yılında Dr. Ivan Goldberg tarafından patolojik internet kullanımını ifade etmek için teklif edilmiştir. Goldberg'in amacı gerçekte bu kavramı oluşturmak değildir. Asıl amacı DSM' in karışık ve katı olduğunu vurgulamak olan Goldberg "internet bağımlılığı" kavramını uydurmuştur. Bu kavramı DSM-IV, madde bağımlılığı kriterlerine göre uyarlayarak bozukluğun tanı kriterlerini oluşturarak kendi WEB sitesinde yayınladı. Yayınlanan tanımı ciddiye alan ve kendisinin bağımlı olduğunu düşünen yüzlerce insan "netkolik" olduğunu belirten mesajlar atar ve eleştiri amacıyla hazırlanan bu tanımla beraber internet bağımlılığı kavramı literatüre girmiştir.⁵⁸ Goldberg internet bağımlılığı tanımını oluştururken DSM-IV'te tanımı yapılan alkol bağımlılığının tanı ölçütlerinden faydalanarak bu doğrultuda 7 maddelik bir tanı ölçeği geliştirmiştir. Ancak internet bağımlılık hastalığı kavramını gündeme getiren ilk uzman Young'dır. Young, internet bağımlılığını aşırı internet kullanımının önüne geçilememesi, internet kullanmadan geçirilen zamanın

⁵⁴ Tarhan ve Nurmedov, a.g.e., s. 66.

⁵⁵ Özgür Öztürk vd., "İnternet Bağımlılığı: Kliniği ve Tedavisi", **Bağımlılık Dergisi**, 2007, 8, 36-41, s. 40.

⁵⁶ Abdullah YILDIZ, "İnternet Bağımlılığı İçin Kolaylaştırıcı Bir Faktör Olarak Sanal Dünyada Etik Duyarlılık Azalması", **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, 2017, 9(4), 398-409, s.402.

⁵⁷ Kimberly S. Young, "Prefrontal Control and Internet Addiction: a Theoretical Model and Review of Neuropsychological and Neuroimaging Findings", *Human Neuroscience*, 2014, Volume 8, s. 1.

⁵⁸ Kültegin Ögel, **İnternet Bağımlılığı**, İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul, 2012, s. 105.

önemsizleşmesi, yoksunluğunda aşırı sinirlilik ve saldırganlık yaşanması ve kullanıcının sosyal, mesleki ve ailevi yaşamının giderek bozulması olarak tanımlamıştır.⁵⁹ Young, internet bağımlılığının ilk ciddi tanı ölçütlerini oluştururken DSM-IV “Dürtü Kontrol Bozuklukları” başlığı altında bulunan “Patolojik Kumar Oynama” tanı kriterleri üzerinden tanımlamıştır. Young, internet bağımlılığının bir tür bilgisayar kullanıcılarını bağımlı ve bağımlı olmayan diye sınıflandırarak 8 maddelik bir tanı ölçeği geliştirmiştir.

Patolojik internet kullanımı her ne kadar kendisine DSM de kendisine yer bulamamış olsa da Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) nın geliştirdiği 2013 yılında yayımlanan Ruhsal Bozukluklar Tanısal El Kitabı (DSM-V)’in sürümünde “daha fazla araştırılması gereken bir bozukluk olarak “internet oyun oynama bozukluğu” ele alınmıştır. Bu bozukluğun tam anlamıyla resmi bir boyut kazanmamış olması klinik değerlendirmede de zorluk ortaya çıkarmaktadır. Ayrıca bu bozukluğun resmi bir tanı alabilmesi ve hastalık olarak tanımlanabilmesi için klinik kanıtlar sunan daha fazla araştırma yapılması önerilmiştir.⁶⁰ Tanı tam olarak resmi bir boyut kazanmamış olsa da, bu bozukluğun bir sonraki sürümünde resmi bir boyut kazanması planlanan bir bozukluktur.

Aşırı ve zararlı internet kullanımını tanımlamak için internet bağımlılığı terimi dışında farklı terimler kullanılmıştır. Young başta internet bağımlılığı kavramını kullanmışsa da daha sonra daha klinik bir tanım olduğunu düşündükleri patolojik internet kullanımı kavramını tercih etmiştir.⁶¹ Problemlerli internet kullanımı, internet kullanım bozukluğu, sanal bağımlılık, patolojik internet kullanımı gibi tanımlamaların yanında günümüzde internet bağımlılığı ismi en popüler olanıdır.⁶²

İnternet bağımlılığın oluşumunda tek belirteç internet kullanım süresi olmamakta, internetin kullanım amacı da bu oluşuma etki etmektedir. İnternet kullanımında yaşanan olumlu, olumsuz sonuçlar, kullanımın amaç ve nedeni ile ilgilidir. Kullanım süresi, iletişim kurma, araştırma yapma gibi farklı amaçlara göre değişmektedir.⁶³ Madell ve Muncer tarafından internet kullanım amaçları hakkında bilgi edinmek amacı ile 11-16 yaş arasındaki 1340 öğrenci üzerinde yapılan araştırmada öğrencilerin %67’sinin müzik dinlemek, %56’sının internette gezinmek, %55’inin ise

⁵⁹ Arısoy, a.g.e., s. 56.

⁶⁰ Tuba Bağıtarhan ve Diğdem Müge Siyez, “Ergenlik Döneminde İnternet Bağımlılığını Önleme Programları: Sistemik Gözden Geçirme” ,**The Turkish Journal on Addicta**, 2017, 243-256, s. 244.

⁶¹ Kır ve Sulak, a.g.e. s.155.

⁶² Kimberly S. Young, “Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder”, **Cyber Psychology and Behavior**, 1996, Cilt 1 Sayı 3, 237-244, s. 239.

⁶³ Ögel, a.g.e. s.102.

elektronik postalarını kontrol etmek amacı ile internet kullandıklarını belirtirken, %28 oranında küçük bir grup bilgi edinmek için internet kullandıklarını belirtmiştir.⁶⁴

Günüç, internet kullanımının problem oluşturmasının, internet kullanımı ile birlikte kullanıcının aile, okul veya iş yaşamında sorunlar, aksaklıklara yaşanması ile başladığını belirtmiştir.⁶⁵ Ergenlik döneminde patolojik boyutta internet kullanımı ergenin ruhsal ve bedensel gelişimini aksamakta, akademik başarısı düşmekte ve ergen sosyal yönden zedelenmektedir.⁶⁶ Bununla birlikte, aşırı internet kullanımı kullanıcıda sosyal izolasyona ve günlük faaliyetlerinde bozulmalara neden olabilir.⁶⁷

2.2.2.1. Ergenlikte İnternet Bağımlılığı

Araştırmalar incelendiğinde, aşırı ve kontrolsüz internet kullanımının insan yaşamını olumsuz etkilediği ve kullanıcı sayısının, internete ayrılan sürenin gün geçtikçe arttığı vurgulanmaktadır.⁶⁸ Günümüzde internet bağımlılığı her kültürde görülmektedir. Yapılan araştırmalarda topluluklarda en büyük risk grubu olarak da ergenlerin olduğu, en riskli yaş grubunun 12-18 yaş aralığındaki bireyler olduğu belirtilmiştir.⁶⁹

Davis, internet kullanımının kullanıcıda sorun yaratmasında ve bağımlılığa dönüşmesinde internetin hangi davranış örüntüleriyle kullanıldığının bilinmesinin önemli olduğunu vurgulamıştır.⁷⁰ Bu noktada internetin kullanım amacı ve ne tarz bir aktivitede kullanıldığı önem arz etmektedir. Ergenler interneti ödev, araştırma yapmak, bilgi edinmek, kendisini geliştirmek gibi olumlu amaçlarla kullanmanın yanı sıra yanlış kullanım sonucu ciddi sorunlarla karşılaşabilmektedirler.⁷¹ Araştırmalar ergenlerin önceliklerinin bahsi geçen olumlu amaçlardan farklı olduğunu göstermiştir. Ergenlerin interneti çoğunlukla eğlenmek ve iletişim kurma amaçlarıyla kullandıkları belirtilmiştir. Erkek ergenlerin interneti sanal sörf yapmak ve şiddet

⁶⁴ Dominic MANDELL ve Steven MUNCER, "Gender Differences in the Use of the Internet by English Secondary School Children", **Social Psychology of Education**, 2004, Cilt 7, 229-251, s. 248.

⁶⁵ Selim GÜNÜÇ, İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenler ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van, 2009, s. 25.

⁶⁶ Cahit Cengizhan, " Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanımında Yeni Bir Boyut: "İnternet Bağımlılığı", **M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi**, 2005, Sayı22, 83-98, s. 84.

⁶⁷ Nayanika Singh ve K. C. Barmola, "Internet Addiction, Mental Health and Academic Performance of School Students/Adolescence", **The International Journal of Indian Psychology**, 98-108, s. 99.

⁶⁸ Kayri, a.g.e., s. 4.

⁶⁹ Kayri, a.g.e., s. 2.

⁷⁰ Richard A. Davis, "A Cognitive Behavioral Model of Pathological Internet Use", **Computers in Human Behavior**, 2001, 2(1), 187-195, s. 190.

⁷¹ Kırış, a.g.e., s. 16.

içerikli oyunlar oynamak, kız ergenlerin ise arkadaşları ile iletişim kurmak, yeni insanlarla tanışmak gibi aktiviteler için kullandıkları belirtilmiştir. Bilgi edinme amacıyla kullanımın bu amaçlardan sonra geldiği belirtilmiştir.⁷² Ergenlerin bu amaçlarının belirlenmesinde arkadaş ilişkileri, sosyal kabul görme, eğlenme ihtiyacı gibi etkenlerin ön plana çıktığı görülmektedir. Kullanım amaçları açısından altta yatan sebeplere baktığımızda durum görünen de farklı olabilmektedir. Ergenin yaşadığı gelişimsel, sosyal, bireysel hatta varoluşsal sorunlar da ergeni internet bağımlılığına itebilmektedir. Ergenler interneti günlük sorunlardan uzaklaşmak çevresel stres ve baskılardan kaçmak amaçlı da kullanabilirler.⁷³ Bu olumsuz amaçlar doğrultusunda ergenin işlevselliğinde bozulmalar yaşanabilir ve patolojik internet kullanımı belirtileri gösterebilirler.

Yapılan araştırmalarla birlikte çocuk ve ergenlerin, internet ve internet sağlayıcı ürünlerle, televizyon gibi kitle iletişim araçları ile günde 4-5 saatten fazla vakit geçirdikleri görülmüştür. Hatta uyku, yemek gibi aktivitelere harcanan süreden öden verildiğinde bu süre 8 saate kadar çıkabilmektedir.⁷⁴ Hem bedensel hem zihinsel hızlı bir gelişim yaşayan ergen bu geçişi ekran başında geçirmekte ve bu durum ergenin gelişim dönemlerinde aksamaya sebep olabilmektedir. Gelişim görevlerini yerine getiremeyen ergen, ruhsal ve toplumsal sorunlar yaşayabilmektedir. İnternette geçirilen sürenin artması ile birlikte ergende depresif, kaygılı ruh hali oluşabildiği, düşünce içeriğinin bozulabildiği ve iletişim yetisinde sorun yaşamaya başladığı belirtilmiştir. Ayrıca internetin sorunlu kullanması ergende düşük özgüvene sahip olmasında, sosyal kaygı yaşamasına ve saldırgan davranışlar sergilemesine sebep olduğu belirtilmiştir.⁷⁵

2.2.2.2. İnternet Bağımlılığı ile İlgili Kuramlar

İnternet bağımlılığı ile ilgili birçok araştırma olmasına rağmen henüz fikir birliğine varılmış net bir tanı ölçütü olmadığı yapılan literatür araştırılmasında görülmektedir. Bu bölümde öne çıkan internet bağımlılığı tanı ölçütlerine yer verilmiştir.

⁷² Esra Ceyhan, "Ergen Ruh Sağlığı Açısından Bir Risk Faktörü: İnternet Bağımlılığı", **Uluslararası Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi**, 2008, 15(2), 109-116, s. 112.

⁷³ Ceyhan, a.g.e., s.111.

⁷⁴ Mehmet Dinç, **İnternet Bağımlılığı**, 1. Baskı, Ferfiy Yayınevi, İstanbul, 2010, s. 9-10.

⁷⁵ Dinç (2010), a.g.e., s. 11.

2.2.2.2.1. Goldberg İnternet Bağımlılığı Hastalığı Tanı Kriterleri

Goldberg problemlili internet kullanımını, aşağıdaki kriterlerden 1 sene içerisinde herhangi bir zamanda oluşan 3 ya da daha fazla kriterin görülmesi ve klinik olarak gözle görülür bir bozukluk yaratması olarak tanımlamıştır.

1. Aşağıdakilerden birisi ile tanımlanan tolerans gelişimi.

- Arzu edilen hazzın alınabilmesi için belirgin şekilde artmış internet kullanımı
- Düzenli olarak aynı sürelerde internet kullanımı ile alınan kullanım zevkinde azalma olması

2. Uzun süreli internet kullanımı sonrasında aşağıdaki belirtilerden en az iki tanesinin günler içinde ortaya çıkması (bu oluşum 1 ay içinde de olabilir) ve kişilerin bunlardan dolayı iş, sosyal ve kişisel alanlarda sıkıntı yaşaması. Bu stres yaratıcı olaylardan kurtulmak için internete veya benzeri araçlara başvurması.

- Psikomotor ajitasyon
- Bunaltı
- İnternette olan bitenler hakkında saplantılı düşünceler
- İnternet ile ilgili fanteziler ve hayaller kurma
- İsteyerek ya da istemeyerek klavyeye basma hareketleri yapma
- Bunaltıcı bu durumdan kurtulmak amacı ile internet veya benzeri bir servise bağlanma

3. İnternet kullanımının planlandığından daha uzun süreler alması

4. İnternet kullanımını bırakmak ya da denetim altına almak için sürekli bir istek veya işe yaramayan çabaların olması

5. İnternet ile ilgili olan aktivitelere çok uzun süreler harcanması

6. İnternet kullanımı nedeniyle önemli toplumsal, mesleki ve boş zaman aktivitelerin bırakılması veya azaltılması

7. Yarattığı ailevi, sosyal, fiziksel, mesleki ve psikolojik sorunlara rağmen internet kullanımının yoğun bir şekilde devam edilmesi⁷⁶

⁷⁶ Ali Saffet Gönül, "Patolojik İnternet Kullanımı", **Yeni Symposium**, 2002, 40(3), 105-110, s. 106.

2.2.2.2. Young Tanı Kriterleri

Young internet bağımlılığına en yakın bozukluk olarak DSM-IV dürtü kontrol bozukluğu içerisinde sınıflandırılan patolojik kumar bozukluğu olduğunu düşünmüştür. Bu bağlamda tanı ölçütlerini oluştururken DSM-IV patolojik kumar bozukluğu kriterlerini kullanmıştır. Bu bozuklukta 10 kriter bulunmasına rağmen, 2 tanesi internet kullanımına uygun olmadığı için çıkarılmış kalan 8 kriter teşhis kriteri için kullanılmıştır.

Young bu 8 kriterden en az 5 ve üzeri evet cevabını internet bağımlılığı için kabul etmiştir.

1. İnternet kullanırken kendinizi dalgın hissediyor musunuz? (bir önceki ve bir sonraki internet deneyimizi düşününüz)

2. Tam tatmin olmak için giderek artan bir internet kullanımına ihtiyaç duyuyor musunuz?

3. İnternet kullanımını azaltma ve bırakma ya da kontrol etmekte devamlı başarısız girişimleriniz oldu mu?

4. İnternet kullanımınızı azaltma ya da bırakma denemelerinizde kendinizi karamsar, depresif, asabi ve huzursuz hissettiniz mi?

5. Amaçladığınızdan daha fazla online kaldığınız oluyor mu?

6. İnternet kullanımı yüzünden önemli bir kariyer, eğitim, iş veya ilişkiyi kaybetmeyi riske veya tehlikeye attınız mı?

7. İnternet kullanım süreniz ile ilgili ailenize, terapistinize veya bir başkasına yalan söylediniz mi?

8. İnterneti disforik (çaresizlik, suçluluk duygusu, anksiyete, depresyon) ruh halini rahatlatma yada problemlerinden kaçış yolu olarak kullandınız mı?⁷⁷

2.2.2.3. Griffiths Bağımlılık Kriterleri

Griffiths teknolojik bağımlılıkları insan-makine etkileşimini içeren ve davranışsal bağımlılıklar olarak tanımlamıştır. Bu bağımlılıkların pasif (televizyon) ya da aktif (bilgisayar oyunları) olarak oluşabileceğini belirtmiştir. Teknolojik

⁷⁷ Kimberly S. Young, a.g.e. s. 238.

bağımlılıkların davranışsal bağımlılıkların içinde ele alınabileceğini belirtmiştir. Fiziksel ve psikolojik bağımlılığı oluşturan altı unsurdan bahsetmiştir.

- **Dikkat Çekme:** Belirli bir eylemin kişinin hayatında önemli bir hale geldiğinde ortaya çıktığı görülmüştür. Düşüncelere, duygulara ve davranışa hâkim olmaktadır.

- **Duygudurum Değişikliği:** Belirli bir aktivite ile meşgul olmanın sonucunda öznel durumlara işaret eder. Baş etme mekanizması olarak görülebilmektedir. Örneğin, bu kişiler internete bağlandıklarında duygusal açıdan canlı ve hareketli olmaktadır.

- **Tolerans:** Kullanımdaki artış dönemidir. Kullanıcı istediği etkiyi elde etmek için kullanım eylemini artırır ya da kullanım aktivitesi için harcadığı zamanı artırır. Örneğin, bir internet kullanıcısının ilk etapta daha az zamanda elde ettiği duygu durumunu elde etmesi için bağlı olma süresinin artması gerekmektedir.

- **Geri Çekilme Belirtileri:** Aktivite devam etmediğinde ya da aniden kesildiğinde oluşan, kullanıcıyı rahatsız eden duygular ve fiziksel etkilerdir.

- **Çatışma:** Kişinin çevresindekiler ile yaşadığı içsel veya kişilerarası çatışmalardır. Sosyal yaşam, hobiler ve ilgiler gibi çeşitli durumlar üzerinden yaşadığı çatışmalardır.

- **Nüksetme:** Belli bir durumun daha önceki oluşumlarıyla yeniden ortaya çıkmasıdır. Uzun yıllar süren kontrol veya kaçınmadan sonra tekrar bağımlılığın en zor noktasına dönülmesidir.⁷⁸

2.2.2.2.4. Shapira ve Arkadaşlarının Tanı Kriterleri

A. Aşağıdakilerden en az birisi ile ortaya çıkan internet kullanı ile ilgili uyum sorunu yaratan zihinsel meşguliyet.

1. İnternet kullanımı ile ilgili zihinsel meşguliyeti kontrol altında alma girişiminde başarısızlık yaşaması,
2. Planlanandan daha uzun internet kullanmak,

B. İnternet kullanımı veya kullanımına yönelik aşırı zihinsel meşguliyet, iş, okul, sosyal yaşantısı gibi önemli alanlarda klinik problemlere ve işlev kayıplarına sebep olmaktadır.

⁷⁸ Griffiths (2000), a.g.e., s.211-212.

C. İnternet aşırı kullanımı sadece mani ya da hipomani dönemleri esnasında oluşmamakta ve başka bir Eksen 1 bozukluğu ile daha iyi açıklanamamaktadır.⁷⁹

2.2.2.3.İnternet Bağımlılığı Nedenleri

İnternet insanlara aynı biçim ve potansiyelde sunulmasına rağmen bazı insanlar interneti dengeli kullanırken bazıları da sağlıksız kullanım sonucu ciddi zarar görebilmektedir. Bahsi geçen zararlardan birisi de kronik bir bozukluk olan internet bağımlılığıdır.

Bağımlılık nedenlerini araştırırken insanı bir bütün yönleriyle ele almak doğru olacaktır. Bu bakış açısıyla internet bağımlılığı nedenleri açıklanırken insanı bütün yönleriyle değerlendirmek amacıyla kullanıcı, biyo–psiko-sosyal bir varlık olarak ele almak gerekmektedir.⁸⁰ Bu durumda sosyokültürel faktörler (kolay erişim, internetin popülaritesinin artması gibi) biyolojik faktörler (genetik faktörler, olağan dışı nöro-kimyasal işlemler gibi), kişisel özellikler (zihinsel yatkınlık, kontrol eksikliği gibi) ve internete özgü bazı özellikler patolojik internet kullanımının oluşmasına neden olduğu belirtilmiştir.⁸¹

19 yaşındaki üniversite öğrencileri üzerinde fMRI beyin görüntüleme yöntemi ile yapılan araştırma sonuçlarında, internet bağımlılığı da dahil olmak üzere bağımlı ve bağımlı olmayan kişilerin beyinlerinin bir çok bölümü (beyincik, beyinsapı, alt frontalgirus, sağ frontal lob...) arasında farklılık olduğu anlaşılmıştır.⁸² İnternet bağımlılığı ile ilgili birçok araştırma yapan Beard, bağımlılık oluşumunda serotonin ve dopamin yetersizliğinin bağımlılık oluşumunda sebep olarak gösterilebileceğini belirtmiştir. İnternet bağımlılığının biyolojik nedenleri ile ilgili yapılan araştırmada, bağımlıların %50 sinde internet bağımlılığından başka ruhsal bozukluk bulunmuştur. Depresyon puanının yüksek olması bariz bir şekilde serotonin taşıyıcı genin kısa aleleni bulundurmaları internet bağımlılığında biyolojik etkilerin varlığını göstermiştir.⁸³

⁷⁹ Nathan A. Shapira vd., "Problematic Internet Use: Proposes Classification and Diagnostic Criteria", **Depression and Anxiety**, 2003, 207-216, s. 209.

⁸⁰ Dinç (2010), a.g.e., s.41.

⁸¹ Hilarie Cash vd., "Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice", **Current Psychiatry Reviews**, 2012, 292-298, s. 293.

⁸² "Internet Addiction", **Studies in Neuroscience, Psychology and Behavioural Economics**, Springer Publishing, Bonn, 2015, s. 9.

⁸³ Dinç (2016), a.g.e., s.30.

Kişi yeme, içme, cinsellik, gibi alışılmış rutin doğal ihtiyaçlarla ödül mekanizmasının aktif hale gelebilmesinin yanında doğal olmayan kimyasal, ilaç, teknolojik uyarıcılar ile de aktif hale gelebilmektedir. Ödül eksikliği teorisine göre kişi doğal ödüller ile yeterli şekilde doyum sağlayamadığında ödül yolağını uyaran madde ve davranışlara yönelebilmektedir. Dopamin reseptör yetersizliği sebebi ile dürtüsel, kompulsif davranışlar, madde ve davranış bağımlılıklarına yatkın olabilmektedirler. Bu durumda ödül davranışına karşı hassaslaşan internet kullanıcısı, beynin uyuşturucu kimyasala verdiği tepkiye taklit ederek ödül arayışına, kullanım davranışına yönelmektedir.⁸⁴

Bağımlılığın oluşunda önemli noktalardan birisinin normalüstü uyarının normal uyarana göre aşırı ve yoğun olması, çabuk harekete geçirmesidir.⁸⁵ Bahsi geçen doğal olmayan uyarıcılar aracılığı ile içgüdü, dürtü ve duygulanım ile alakalı işlevlerin işlendiği bölüm olan mezolimbik sistemin etkilendiği vurgulanmıştır. Buna benzer bir şekilde organizmanın ışık, görsellik, ses gibi görsel ve işitsel uyarıcılara bir duygu oluşturacak şekilde aşırı maruz kalması hazzın uyanmasına tolerans oluşmasına sebep olabilmektedir. Bilgisayarın, cep telefonu kullanımında yaşattığı renk, görüntü ve ses canlılığının yarattığı etki aşırı kullanımla birlikte benzer bir etki gösterebilmektedir. Bilgisayar, cep telefonu kullanımında renk, görüntü ve ses canlılığının aşırı kullanımda yarattığı etki bu durumun oluşmasını sağlayabilmektedir. Bu durum ile birlikte dopamin ve endorfin salgılanmasını sağlayan ve mezolimbik sistemi uyaran birçok dış uyaran olduğu söylenebilmektedir.⁸⁶

1950 yılında Olds ve Milner tarafından beyinin ödül mekanizmasını ispatlamak amaçlı bir deney yapılmıştır. Bu deneyde kobay olarak kullanılan fareler bir kutuya konulmuş ve beyinlerine elektrotlar yerleştirilmiştir. Kollu bir mekanizma geliştirilerek elektrotların farelerin beyinlerinde haz bölgeleri uyarılmıştır. Deney sonucunda fareler davranışı pekiştirmiş, haz bölgelerini tekrar uyarabilmek amacıyla elektrotları ileten araca 7000 defaya kadar basmışlardır.⁸⁷ Buradaki önemli noktalara birisi yapay uyarıcının doğal uyarıcıya göre ödül sistemi üzerinde daha etkili olduğudur. Öyle ki deney sonrasında yapay uyarıcıya maruz kalan erkek fareler çiftleşmek isteyen dişi fareleri reddediyor, dişi fareler ise yapay uyarıcı ihtiyacı için yavrularını

⁸⁴ Bozkurt, a.g.e., s. 240.

⁸⁵ "Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu", **Eğitimde Gelecek Arayışları: Dünden Bugüne Türkiye'de Beceri, Ahlak ve Değerler Eğitimi Uluslar arası Sempozyumu**, Atatürk Araştırma Merkezi Yayınları, Ankara, 2016, s. 821.

⁸⁶ Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu, a.g.e., s. 821.

⁸⁷ Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu, a.g.e., s. 822.

emzirmekten vazgeçebiliyordu. Bilinmesi gereken önemli bir nokta da bahsedilen hedonik sistem, insanlarda hayvanlarda olan ile aynı şekilde işlemektedir.⁸⁸ Özetle bağımlılığın var olduğu bir durumda beynin hedonik yapısından kaynaklanan, hayvanda ya da insanda olsun dopamin, endorfin, ve noradrenalin hormonları ile beynin ödül ve haz mekanizmaları harekete geçmekte ve hazzın arzulandığı sürece girilmektedir. Bu deneyle birlikte; oyun, sosyal medya, sanal pornografinin gibi özellikleriyle internetin kişiyi cezp edebilme ve bağımlılığa dönüş yapısını anlayabiliriz.

İnternet bağımlılığının sebepleri ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında sosyalleşme gereksiniminin önemli bir etken olduğu görülmektedir. Kullanıcının kendisini karşısındaki istediği gibi gösterip gerçek kimliklerini saklayabilmeleri, sanal iletişimin yüz yüze iletişime göre daha zahmetsiz olması, kişinin bu kolay iletişimin verdiği rahatlıkla düşüncelerini daha rahat dile getirebilmeleri sosyallikle ilişkilendirilebilir. Ayrıca internete kolay erişim internet bağımlılığı nedenlerinden birisi olarak gösterilebilir.⁸⁹

Caplan, internet bağımlılığı oluşumunda yetersiz sosyal beceri teorisini oluşturmuştur. Bu teoriye göre sosyal yönden yetersizlik hisseden insanlar yüz yüze iletişim kurmaktansa kendilerini sanal ortamda ifade etmeyi seçmektedirler. Bu davranışın temelinde sosyal yetersizlik hisseden bireyin canlı iletişime göre sanal ortamda daha rahat olması ve yetersizliği olduğunu düşündüğü bilgileri sanal ortamda saklayabilme imkanının olması olduğunu belirtmiştir.⁹⁰

Araştırmalar psikiyatrik bozuklukların internet bağımlılık arasında bir sebep sonuç ilişkisi olduğunu fakat internet bağımlılığına direk olarak neden olmadıklarını göstermiştir. Bu araştırmalar ile internet bağımlılığı arasında dikkat eksikliği-hiperaktivite sendromu, depresyon, anksiyete, sosyal fobi, kompulsif bozukluk, otistik davranışlar ve madde bağımlılığı ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Bu bozukluklardan depresyon ile internet bağımlılığı arasında bir ilişki olduğu fakat asıl ve tek sebebin depresyon olduğunu söylemenin güç olduğu belirtilmiştir. Depresyon ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin depresyondaki bireyin düşük benlik saygısının, üzüntüden kaçmak için internet kullanımına yönelme gibi bir etkisinin olabileceği veya internet bağımlısı bireyin sosyal izolesi sonrası depresyona yatkın olabileceği belirtilmiştir. Aynı durum

⁸⁸ Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu, a.g.e., s. 822.

⁸⁹ Cengizhan, a.g.e., s. 88.

⁹⁰ Scott E. Caplan, "Preference for Online Social Interaction A Theory of Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being", **Communication Research**, Vol. 30, 625-648, s. 628.

internet bağımlılığı ile ilişkisi olduğu belirtilen sosyal anksiyete, obsesif kompulsif bozukluk ve madde bağımlılığı gibi psikiyatrik rahatsızlıklarla da ilişkili olduğu vurgulanmıştır. Sosyal kaygısı olan birey, internetin sağladığı güvenli ortam nedeniyle dışarıda sağlayamadığı cinsel ihtiyaçlarını sanal porno sitelerinde, sanal seks odalarında karşılayabilmektedir. İnternetin sunduğu sınırsız sanal dünya ve güvenli ortam davranışını pekişip sürmesini sağlayabilmektedir.⁹¹

Psikolojik bakış açısı, operant ve klasik koşullanmanın internet bağımlılığına nedenlerden olabileceğini iddia etmiştir.⁹² Operant koşullanma, bağımlı kişi internet kullanımının verdiği haz ve coşku ile davranışı pozitif yönde pekiştirerek bağımlılık davranışını etkilediğini vurgulamaktadır.⁹³ Diğer bir deyişle kullanıcı internet kullanımından olumlu sonuç aldıysa davranışın sürme ve kalıcı olma ihtimali artacaktır. Sonrasında ise kullanıcı haz duyduğu deneyimini tekrar duyumsayabilmek için kullanımı sıklaştıracaktır.⁹⁴ Beard, klasik koşullanmanın kullanıcının bağımlılık davranışını başlatmasında, sürdürmesinde ve değiştirmesinde etkili olabileceğini vurgulamıştır. Klasik koşullanmada bağımlı kullanıcının hatırlatıcı etkisinde kalarak bağımlılık davranışını sürdürme, pekiştirme prensibine dayanmaktadır. Bilgisayar klavyesinden çıkan ses, telefonun mesaj sesi, internetin sık kullanıldığı yerde bulunmak gibi durumlar klasik koşullanmanın pekiştiricileri olarak gösterilebilir.

2.3.Sosyal Yeterlilik

Yeterlilik kavramı, ilk olarak 1977 yılında Albert Bandura tarafından kavramsallaştırılmıştır. Kavramın Türkiye uyarlamasında ise bazı uzmanlar “yetkinlik beklentisi” bazıları tarafından da “öz-yeterlilik inancı” kavramlarını tercih etmişlerdir. Bandura yeterlilik kavramını “bilişsel davranış değişimi” kapsamında açıklamıştır.⁹⁵

Bandura yeterlilik kavramını, kişinin sergilediği performansı başarıya ulaştırmak için gerekli eylemleri organize edebilme ve bahsi geçen eylemleri uygulayabilme kapasiteleri üzerine yargıları şeklinde tanımlamıştır.⁹⁶

⁹¹ Internet Addiction, a.g.e., s. 8.

⁹² Dinç (2010), a.g.e., s. 41.

⁹³ Bozkurt, a.g.e., s.238.

⁹⁴ Bozkurt, a.g.e., s.238.

⁹⁵ Albert BANDURA, “Cognitive Processes Mediating Behavioral Change”, **Personality and Social Psychology**, 1977, 35(3) 125-139, s. 126.

⁹⁶ Öner Çelikkaleli ve Bülent Gündüz, “Ergenlerde Problem Çözme Becerileri ve Yetkinlik İnançları”, **Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 2010, 361-377, s. 364.

Sosyal yeterlilik kavramını yapılandırmak için uzmanlar bu yapıyı oluşturan boyutlardan bahsetmişlerdir. Faix, sosyal yeterlilik boyutlarını; kendisi ile olan ilişkiler, sorumluluk bilinci ve diğer kişilerle olan ilişkiler olarak açıklamıştır. Kendisi ile olan ilişkiler; dürüst olmak, eleştiriye açık olmak ve uyumlu olabilme, beklentilerinin gerçekleşmesinde hoşgörülü olmak, ihtiyaçlarına karşı duyarlılık, talep ve ihtiyaçlarını erteleme becerisi, öz kontrol ve yönetme rol mesafesi. Sorumluluk bilinci; kendi sorumluluğunu topluma ve doğaya karşı uyarılama, toplumun ahlak ve etkilerini saygıyla karşılama, kendi ahlakını geliştirmeye. Diğer kişilerle olan ilişkiler; ortaklaşa çalışabilme becerisi, iletişim kurma becerisi, uzlaşma becerisi, hoşgörü, başkalarını saymak, anlayışlı olmak, önyargılı olmamak, güvenmeye hazır olabilmek, bağlanabilme becerisi, oraklık kurabilme, dayanışma, açık olma, centilmen olma, empatik olmak.⁹⁷

Smith, sosyal yeterlilik kıstasını kişinin başkaları tarafından sevebilmesi ve sosyal ilişkilerinde etkili iletişim kurabilmesi ile değerlendirmiştir. Smith'e göre sosyal yeterliliğin öğeleri, sıcaklık, esneklik, algısal duyarlılık, sosyal teknik repertuarı, esneklik, enerji ve ilişki başlatma ve düz tepki örüntüleridir.⁹⁸

Banduranın yetkinlik kavramı, bilişsel, sosyal, duygusal ve davranışsal unsurları içermektedir. Bandura, yeterlilik inancını düzey, genellenebilirlik ve güç olarak üç boyutta ele almıştır.⁹⁹

Ferris ve arkadaşları, sosyal yeterliliği, kişinin sosyal ilişkilerine etkin olabilmesi olarak tanımlarlarken, sosyal yeterlilik boyutlarının birbiriyle etkileşim içinde olan sosyal, bilişsel, duygusal ve kişisel unsurlarından oluştuğunu belirtmişlerdir.¹⁰⁰ McFall ise tanımlamasını bireyin yaşam içerisinde rolünü uygun bir biçimde sergileyebilmesi, sergilerken herhangi bir yetersizlik yaşamamasından bahsetmiştir. McFall, bu durumun sınırlarını belirlemek için değerlendirme yapılmasından bahsetmiş. Değerlendirmenin ise değerlendirilen kişi dışında bir başkası tarafından yapılması gerektiğinden bahsetmiştir.¹⁰¹

Sosyal yeterlilikleri yüksek olan bireyler karşılaştıkları zorlukları ciddi, aşılamayacak zorluklar olarak görmek yerine başarılabilir, aşılabilecek zorluklar

⁹⁷ Cengiz ŞAHİN, "Sosyal Beceri ve Sosyal Yeterlik", **G.Ü. Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2001, Cilt 2, 9-19, s. 14.

⁹⁸ Jeffrey Trawick-Smith, **Erken Çocukluk Döneminde Gelişim**, Nobel Yayınevi, İstanbul, s. 298.

⁹⁹ Eken, a.g.e., s. 42.

¹⁰⁰ Gerald R. Ferris vd., "Social Effectiveness in Organizations: Construct Validity and Research Directions", **Leadership and Organizational Studies**, 2002, 9(1), 49-63, s. 52.

¹⁰¹ Fatma Önalın Akfırat, "Sosyal Yeterlilik, Sosyal Beceri ve Yaratıcı Drama", **Yaratıcı Drama Dergisi**, 2006, Cilt 1, 40-58, s. 40.

olarak görürler. Hedefleri mantıklıdır ve bu hedefleri için planlı ve belli aşamalarla ilerleyerek amaçlarına ulaşırlar. Karşılaştıkları tehlikelerde, zor durumlarda korkmak, geri adım atmak yerine durumu kontrol altına alabilirler. Bu kişiler yaşamlarında sağlıklı sosyal ilişkiler kurabilen bireylerdir.¹⁰²

Sosyal yetersizlik durumu ise, sosyal becerilerin öğrenilmesinde ya da sergilenmesinde ortaya çıkan sorunlar olarak açıklanmıştır. Bahsi geçen sosyal yetersizlik sadece yetersizlik sorunu yaşayan kişiler için değil herhangi bir gelişim sorunu yaşamayan kişiler için de geçerli bir durum olarak ifade edilmiştir.¹⁰³ Bu durumda kişi duygu, düşünce ve isteklerini aktarma yetersizliği durumunda iletişim kurmakta ve sürdürmekte sorun yaşayabilmektedirler. Yetersizlik yaşayan kişi çekingen duruşlarıyla haklarının ihlal edilmesine göz yummakta, seçim hakkını başkalarına bırakmaktadır. Kendisini ikinci plana atarak karşısındakinin duygu, düşüncelerine öncelik verirler ya da tam tersi karşısındakinin duygu ve düşüncesini önemsemeyerek saldırganlaşır ve kendi amaçlarına başkalarını kırarak ya da onların haklarını ihlal ederek ulaşmaya çalışırlar. Bu iki durumunda sağlıksız olduğu belirtilmiştir. Bandura, sosyal yönden yetersiz bireylerin yaşamları boyunca zorluklardan kaçınmak için bir çok şeyden vazgeçtiklerini, zorluklarla yüzleşmek zorunda kaldıklarında ise sorunla mücadele etmek yerine pes edip şikayet etme yolunu seçtiklerini belirtmiştir.

Karşıt düşüncelere sahip bireylerle iletişim kurmakta zorlanan, kendilerinden daha alt seviyede olduğunu düşündüğü insanlara karşı saldırgan davranışlarda bulunabilir. Bandura, sosyal yeterliliği düşük olan bireylerin mutlaka davranış sorunlarına sahip olacaklarını belirtmiştir.¹⁰⁴ Bandura, olumlu yeterlilik algıları olduğuna inanan bireylerin nasıl davranacakları hakkında, düşünce kalıplarının şekillenmesinde ve yaşadıkları durumların gerektirdiği duygusal tepkilerin nasıl şekilleneceği hakkında belirleyici olabildiklerini vurgulamaktadır.¹⁰⁵

¹⁰² Emine Bozkurt, Okul Öncesi Çocuklarının Duyguları Anlama Becerileri ile Sosyal Yetkinlik Düzeyleri Arasındaki İlişkilerinin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, T.C. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, 2016, s. 32. (**Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

¹⁰³ Zeynep Erol, Otizmde Tenis Uygulamalarının Sosyal Yeterlilik Üzerindeki Etkisi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, T.C. Gazi Üniversitesi, Ankara, 2014, s. 27. (**Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

¹⁰⁴ Albert Bandura, "Perceived Self- Efficacy in Cognitive Development and Functioning", **Educational Psychologist**, 1993, 117-148, s. 121-137.

¹⁰⁵ Dilek Zekiye Kaşık, Ergenlerde Karar Verme Stilleri ve Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2009, s. 24-25. (**Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

2.3.1. Ergenlikte Sosyal Yeterlilik

Sosyal yönden gelişmek kişinin kendisini yaşadığı topluma kabul ettirebilmesi, toplum kurallarına uygun davranmayı öğrenebilme süreci olarak tanımlanmıştır. Bebeklikten yetişkinliğe doğru büyüyen insandan kendisini merkez olarak görmekten sıyrılıp başkaları ile iletişime giren sosyal uyum sağlayabilen bir bireye dönüşmesi beklenmektedir.¹⁰⁶

İnsanların toplumsal yaşamda gruplar halinde yaşamaları gerektiği ve bu gereklilik doğrultusunda insan yaşamının başkalarının yaşamları ile iç içe örüldüğü belirtilmiştir.¹⁰⁷

Sosyal yeterliliğin tanımının yapılmasının zor olduğu vurgulanmış ve bazı araştırmalarda çocuğun sosyal ortamlarda bazı araştırmalarda ise okulda sergilediği davranışlar veya yetiler olarak tanımlanmıştır.¹⁰⁸ Çocuklarda sosyal yeterlilik gelişimi yaşa göre farklılık göstermektedir. Üç aylık bir bebeğin sese yönelmesi beklenmektedir. Yaşını doldurmamış bebeğin bilinçli bir şekilde gülümsemesi ilk sosyalleşme belirtilerindedir.¹⁰⁹ Okul çağındaki bir çocuktan etrafındaki diğer çocuklarla arkadaş olabilmesi, beraber sosyal faaliyetlerde bulunabilmesi beklenmektedir.¹¹⁰ Çocukların erken yaşta sosyal yeterliliklerini sosyal uyum düzeylerinin gelişmesi beklenmektedir. Bu gelişmenin sağlanmaması ve ileriki yaşlarda devam etmesi durumunda bu durum bozukluk olarak adlandırılmaktadır.¹¹¹ Sosyal açıdan yeterli okul öncesi dönemde olan bir çocuktan sosyal ilişkilerinde, kendisine güvenen, ailesi ile sağlam duygusal bağ kurabilen, akran gurubu ile oyunlara dahil olabilen, akranları ve yetişkinler ile olumlu ilişki kurabilen, birlikte işbirliği yapabileceği, etkinliklerde bulunabileceği arkadaşlara sahip olan bir çocuk olması beklenmektedir.¹¹²

Ergenlik kişiliğinin oluşmaya başladığı bir dönemdir. Beğenilme ve onaylanma endişesini yoğun bir şekilde yaşayan ergen sosyal çevre içinde nasıl tepki

¹⁰⁶ Adnan Kulaksızoğlu, **Ergenlik Psikolojisi**, Remzi Kitapevi, İstanbul, 2000, s. 82.

¹⁰⁷ Feyzullah Eroğlu, **Davranış Bilimleri**, Beta Yayınevi, İstanbul, 2000, s. 20.

¹⁰⁸ Fatma Başak Altay ve Ayşen Güre, "Çocukların Sosyal Yeterlilik ve Olumlu Sosyale Davranışları ile Annelerinin Ebeveynlik Stilleri Arasındaki İlişkiler", **Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri**, 2012, 2699-2718, s. 2700.

¹⁰⁹ Haluk Yavuzer, **Çocuk Psikolojisi**, Remzi Kitapevi, İstanbul, 2002, s. 81.

¹¹⁰ Rabiye Güney, Kronik Hastalıklı Kardeşe Sahip Çocukların Sosyal Yeterlilikleri ve Problem Davranışları, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2005, s. 9. (**Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

¹¹¹ Güney, a.g.e., s. 9.

¹¹² Ahu Öztürk, Okul Öncesi Dönemde Sosyal Yeterlilik ve Ebeveyn-Çocuk Sistemi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2011, s. 5. (**Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

vereceğini bilemez. Bu sebeple de tavırları değişken olmaktadır.¹¹³ Bu dönemde ergenden çocukluk döneminden farklı olarak günlük problemlerini çözebilmesi, sosyal ilişkilerini geliştirebilmesi, kişisel sorumluluklarını kendi başına halledebilmesi beklenmektedir. Bunlar dışında ergenden her yaş gurubundan ve cinsiyetten arkadaşlıklar kurabilmesi, sosyal etkinliklerde yer alabilmesi, kendisini arkadaş grubunun bir üyesi olarak görmesi sosyal gelişimi için gereklidir. Ayrıca sosyal yeterliliğin belirleyicisi olarak spor etkinlikleri, evde veya dışarıda yapılan işler, üye olunan kulüp veya kuruluş aktiviteleri, arkadaş ilişkileri, kardeş ilişkileri ve okuldaki akademik performanstan bahsedilmiştir.¹¹⁴

Erken yaşlarda sosyal yeterliliğin düşük olması ve bu sorunun çözülememesi kişiyi ilerleyen yaşlarda olumsuz etkileyeceği, iletişim kurmada sorunlar yaşayacağı ve uyumsuz bir birey olmasına neden olacağı ve bu durumun bozukluk olarak adlandırılacağı belirtilmiştir.¹¹⁵

2.3.2. Sosyal Yeterlilik ve İnternet

İnternet bağımlılığı yer yaşta görülebilen bir bozukluk olsa da en önemli risk grubunun ergenler olduğu belirtilmiştir.¹¹⁶ Ergenlerin sosyal geliştirmeleri için akranları ile yakın ilişkiler kurabilmeleri çok önemlidir. Ergenlerin akranları ile yüz yüze ilişki kurabilmeleri, sosyal yeterliliklerini kazanmalarında önemli bir role sahiptir. Yüz yüze iletişim kurmak yerine elektronik arkadaşlık kurmak ergenler arasında gün geçtikçe artmaktadır. Bu durum ergenlerde sosyal ilişki kurma ve geliştirme becerilerini engellediği vurgulanmıştır.¹¹⁷ Araştırmalar ergenlik döneminde yaşanan internet bağımlılığın ergenin yaşadığı sosyal sorunlar ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir.

Campbell ve arkadaşları, internet iletişiminin yüz yüze iletişime göre daha az risk taşıması sebebiyle sosyal yönden korku yaşayan bireylerin internet kullanımı ile sosyalleşme ihtiyacını karşılayacaklarını belirtmiştir.

Chou ve Hsiao'nun araştırmasında, kişinin internete fazla vakit ayırmasının, ayrılan bu sürenin artmasının, kişinin sosyal ilişkilerinde aksamalara, sosyal izolasyona neden olacağından bahsetmiştir. Hamburger ve Ben Artzi'nin 2003

¹¹³ Yıldız Burkovik, **Sosyal Fobi**, Timaş Yayınları, İstanbul, 2010, s. 9.

¹¹⁴ Güney, a.g.e., s.9.

¹¹⁵ Güney, a.g.e., s. 8.

¹¹⁶ Öztürek a.g.e., s. 39.

¹¹⁷ Ceyhan a.g.e., s. 112.

yılında yaptığı araştırmada, yalnızlık ve internet bağımlılığı ilişkisi ile ilgili internet bağımlılığının yalnızlığı arttırmadığı fakat yalnızlık sonucunda internet bağımlılığının oluştuğu sonucuna ulaşmışlardır.¹¹⁸

Nalwa ve Anand'ın Hindistan da 16-19 yaş arasındaki Hindistanlı öğrenciler ile yaptıkları araştırmada, bu öğrencilerin %33'ünün internet bağımlılığı risk grubunda oldukları ve bu öğrencilerin bağımlı olmayan öğrencilere göre sosyal yönden daha izole oldukları belirtilmiştir.

Niemz ve arkadaşları tarafından İngiltere de yapılan haftada 10-14 saat arasında internet kullanımının patolojik olduğu belirtilen bir başka araştırmada ise, internet bağımlısı olarak tanımlanan grubun benlik saygılarının düşük, sosyal ilişkilerini sınırlı olduğu belirtilmiş. Ayrıca bu duruma bağımlılığın sebep olabileceği gibi bu durumda bağımlılığa sebep olabileceği belirtilmiştir.¹¹⁹

İnternetin sosyal yönü ile ilgili önemli kuramlardan birisini Caplan'a aittir. Caplan, sosyal beceri eksikliği kuramı ile sorunlu internet kullanımını psiko-sosyal bir bakış açısı ile açıklamıştır. Caplan, kişinin psiko-sosyal yönden sorun yaşıyor olmasının ve sosyal beceri eksikliği yaşıyor olmasının, aşırı, kompulsif internet kullanımı ile sanal sosyal etkileşime girmelerine sebep olduğunu ifade etmiştir. Bu durumda sosyal yönden yetersizlik yaşayan bireylerin yüz yüze etkileşim yerine sanal iletişimi tercih ettiklerini belirtmiştir.

David'in çalışmasında yer aldığı gibi burada geliştirilen teori şunları öne sürer;

(A)Psikolojik problemlerden muzdarip kişiler (depresyon, yalnızlık) bu sorunları olmayan kişilere kıyasla sosyal yeterlik algısı bakımından daha fazla olumsuz düşüncelere sahiptir,

(B)Bu kişiler online iken kendilerini daha az baskı altında hissettikleri için sosyal iletişimlerini online olarak gerçekleştirmeyi tercih ederler,

(C) Online sosyalleşmeyi tercih etmek aşırı ve kompulsif bilgisayar kullanımlı sosyal etkileşime yol açar ve problemleri daha kötü bir hal alır. Bu durum evde okulda ve işte de sorunlar yaratır.¹²⁰

¹¹⁸ Erol ESEN ve Diğdem M. Siyez, "Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-sosyal Değişkenlerin İncelenmesi", **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 2011, 127-138, s. 128.

¹¹⁹ Fatih Sezgin ve Erdal Gişi, "İzmir İli Öğrencileri Arasında Yalnızlık ile İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", **IIB International Refereed Academic Social Scienced Journal**, 2012, 314-338, s. 327.

¹²⁰ Scott E. Caplan, a.g.e., s. 627.

2.4.Kontrol Hissi

Kişinin kendisi üzerindeki kontrol tanımlanırken, 'öz kontrol' ve 'öz düzenleme', terimlerinin ikisi de durum ve tepkilerini değiştirme kapasitesini kastetmesinden dolayı birbirinin yerine kullanılabilmiştir. Bu doğrultuda araştırmada "kontrol hissi" terimi "öz kontrol" terimi ile açıklanacaktır.¹²¹

Kişinin kontrol mekanizmasının önemine vurgu yapan birçok uzman kontrolün tanımı yapmıştır. Adler, kontrolü içten gelen bir hayat gereksinimi olarak tanımlarken, Malinowski, ilkel bir varlık olan insanın çaresizce dünyanın üstesinden gelinebileceklerini sanması, DeCharmes ise dünyada etkili bir varlık olma isteğinden kaynaklanan temel insan motivasyonu olarak tanımlamıştır.¹²²

Skinner, öz kontrolü bir davranışta bulunmanın diğer bir oluşumu değiştirmesi bu yüzden daha değerli bir sonucun ortaya çıkarması olarak tanımlamaktadır. Şöyle ki sinirliyen 10 a kadar sayma davranışındaki kontrol tepkisi birine vurma ihtimalini azaldığını ve bu yolla potansiyel kavgayı önlediğini belirtmiştir.¹²³

Cascallar ve arkadaşları, öz kontrolü kişinin amaçlarına yönelik olarak bilişini, duygularını, eylemlerini ve bulunduğu çevrenin özelliklerini hedef alan birçok bileşeni bulunan, tekrarlayıcı, öz yönetimli işlemler olarak tanımlamışlardır.¹²⁴

Öz kontrolün hatalı olması ile ilgili bazı sebeplerden bahsedilmiştir. Etkili öz kontrol en az üç temel içeriğe bağlıdır. Bunlar; standartlar, izleme ve değişim kapasitesidir. Bunların başarısız olması durumunda, kişinin öz kontrolü zayıf düşebilir. Standartlar; amaçlara, ideallere, normlara ve istenen tepkiyi belirten diğer ana hatlara işaret eder. Eğer kişi değişmek istemiyorsa öz düzenlemeye de ihtiyacı yoktur. Standart örnekleri; diyet yapan birinin amacı olan kilo veya ulaşılmak istenilen bir duygu durum olabilir. İzleme; öz kontrolün ikinci önemli içeriği izlemedir ve bu da ilgili davranışın kaydını tutmaya denmektedir. İnsanlar davranışlarının kaydını tutamadığında öz kontrol bozulabilmektedir. Kişinin harcamalarını kontrol etmek amacı ile harcadığı parayı not alarak kaydını tutması izlemeye örnek verilebilir. Değişim kapasitesi; kendini değiştirebilme kapasitesidir. Bu olmadan diğer iki öge işe yaramayacaktır çünkü insan ne yapması gerektiğini biliyor ama bunu

¹²¹ Roy F. Baumeister, "Yielding to Temptation: Self-Control Failure, Impulsive Purchasing, and Consumer Behavior", **Journal of Consumer Research**, 2002, Vol.28, 670-676, s. 670.

¹²² Fred Rothbaum vd., "Changing the World and Changing the Self: A two-Process Model of Perceived Control", **Journal of Personality and Social Psychology**, 1982, 5-37, s. 6.

¹²³ Kevin Jackson ve Timmoty D. Hackenberg, "Token Reinforcement Choice and Self Control in Pigeon", **The Experimental Analysis of Behavior**, 1996, Cilt 66, 29-48, s. 48.

¹²⁴ Aylin Sarı ve Orhan Akınoğlu, "Öz-Düzenlemeli Öğrenme: Modeller ve Uygulamalar", **M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi**, 2009, 139-154, s. 140.

değiştirmek için gerekeni yapamıyor olabilir. Alışveriş bağımlılığı olan biri için sorun kişinin her istediğini alması dürtüsünün üstesinden gelip gelemeyeceğidir.¹²⁵

Yapılan araştırmalarla birlikte, suç işleme, sigara kullanma, aşırı hız yapma, kumar oynama gibi sorunların temelinde kişinin öz kontrol eksikliğinin yattığı belirtilmiştir.¹²⁶ Bunlarla beraber çocuk hamilelik, alkolizm, uyuşturucu bağımlılığı, bulaşıcı hastalıklar, akademik başarısızlığı ve aile içi şiddet gibi problemlerin kendisini disiplin ve kontrol edemeyen bireylerin etrafında dönen problemler oldukları belirtilmiştir. Bahsi geçen bu sorunların ekonomik, politik, sosyolojik sebepleri olmakla birlikte, bu sorunların ortaya çıkışına kişinin öz kontrolünün etkisi su götürmez bir gerçektir. Kendisini kontrol edemeyen bireyler topluma zararları olmasa da aşırı yiyecek yemek, boşa vakit harcama, kontrolsüz para harcama gibi kendilerine zarar veren sorunlarla karşılaşmaktadırlar.¹²⁷

Öz kontrol düşüklüğünün temel nedeninin etkisiz çocuk yetiştirme olduğu, bu durumun çocukluk dönemindeki kötü bakılma, cezalandırılma ile açıklanabileceği belirtilmiştir. Gottfredson ve Hirschi'ye göre, ailenin çocuk yetiştirme tarzı öz kontrol geliştirmenin temel taşlardır. Ebeveynin çocuğı üzerinde denetleme ve disiplin etmede yetersiz olmasının çocukta öz kontrol gelişimini aksatabileceğini belirtmişlerdir. Ebeveyn gözetiminin çocuklarda davranış sorunlarını azalttığını savunulmaktadır. Ebeveyn gözetim etkisinin ebeveyn kontrolünden çıkan gençlerden ziyade hala ebeveyn kontrolünde olan çocuk ve gençlerde görülebileceği belirtilmiştir.¹²⁸ Ayrıca anne-babaların çocuklarına karşı demokratik tutum göstermesi çocuklarda öz düzenleme davranışlarının olumlu yönde arttığını göstermektedir.¹²⁹

1990 yılında yayınlanan genel suç teorisin doğrultusunda araştırmalar yapılmaya başlanmış ve bu doğrultuda suç işlemek, anti sosyal davranışlar benzer davranış sorunlarında öz kontrol yetersizliği ilişkisinin varlığından bahsedilmiştir. Gottfredson ve Hirschi, öz denetim ve suç işleme arasındaki ilişki üzerine yaptıkları araştırmada yeterli öz denetime sahip insanlar suç işlemekten kendilerini

¹²⁵ Baumeister, a.g.e., s. 671.

¹²⁶ Travis C. Pratt vd., "Parental Socialization and Community Context: A Longitudinal Analysis of the Structural Sources of Low Self-Control", **Journal of Research in Crime and Delinquency**, 2004, 219-243, s. 219-220.

¹²⁷ Roy F. Baumeister ve Todd F. Heatherton, "Self-Regulation Failure: An Overview", **Psychological Inquiry**, 1996, 1-15, s. 1.

¹²⁸ O. Siegmunt, "Neighborhood Disorganization and Social Control", **Springer Briefs in International and Comparative Criminology**, 2016, Vol 13, 5-9, s. 7.

¹²⁹ Neslihan Gözübüyük, Okul Öncesi Dönem Çocuklarında Davranış Sorunlarının Anne-Bana Tutumu ve Öz-Kontrol ile İlişkisinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın, 2015, s. 30 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

alıkoyabiliyorken, düşük öz kontrole sahip bireyler kendilerini daha az baskılayıp ve daha fazla suç işlemekte olduklarını belirtmişleridir.¹³⁰ Öz kontrolü yetersiz olan birey baştan çıkarılmaya yatkın savunmasız olabilmektedir. Buna karşılık öz kontrolü yüksek olan bireyin öngörüsü yüksek, kandırılması zor bireylerdir. Araba satın almayı düşünen öz kontrolü düşük müşteri, arabada güzel görüldüğü ve arabayı alırsa harika hissececeği telkinlerine kanabilirken, öz kontrolü yüksek müşteri daha ayrıntılı özelliklere öncelik vererek arabanın güvenliği, dayanıklılığı gibi özelliklere göre karar vermektedir.¹³¹

Kişinin yaş statüsüne göre değerlendirdiğimizde ise ergenleri (lise öğrencileri), üniversite öğrencileri veya yetişkinlerle karşılaştırıldığımızda, ergenlerin genellikle kendilerini kontrol etmede yetersiz ve daha az bilinçli olduklarını görürüz. Fakat ergenler yetişkinlerin sahip olduğu bağımsızlığa da sahip olmak isterler.¹³²

2.4.1.Kontrol Hissi ve İnternet Bağımlılığı

İnsan başarısızlıklarına dair hikayelerin çoğu oldukça hızlı sonuç almayı hedefleyen kontrolsüz, dürtüsel tepkiler içermektedir. Kısa vadeli sonuçların denetimi altında olan bireysel davranışlar, uzun vadeli fayda sağlayan davranışlarda sorun yaşamakta dolayısıyla da hayatta başarılı olma ihtimalleri azalmaktadır.¹³³ Sanal pazarın genişlemesi ile sanal video oyunlarının gelişmesi ve kullanımının artması, eğlence amaçlı sohbet odalarında veya sosyal medya hesaplarında geçirilen uzun süreler kullanıcıya anlık bir haz verirken uzun dönemde başarısızlığa sürükleyebilmektedir.

İnternet tarihine bakıldığında internetin en önemli özelliklerinden birisinin internetin kontrol edilemez oluşu görülmektedir. İnternetin kontrol edilemez oluşu, sınırlarının belirlenmemiş olmasından kaynaklanmakta olup, internetin aşırı, zararlı kullanımı ile ilişkili olabilmektedir. Bunun yanında internet kullanıcının zaman algısını bozabilmektedir.¹³⁴ Bu durumda internetin doğası gereği de kullanıcı kontrolsüz internet kullanımına maruz kalabilmektedir.

¹³⁰ Youngoh Jo ve Yan Zhang, "Parenting, Self-Control, and Delinquency: Examining the Applicability of Gottfredson and Hirschi's General Theory of Crime to South Korean", **International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology**, 2014, 1340-1363, s. 1342.

¹³¹ Baumeister, a.g.e., s. 674.

¹³² Jian Xu vd., "Personal Characteristics Related to the Risk of Adolescent Internet Addiction: Survey in Shanghai, China", **BMC Public Health**, 2012, 1-10, s. 2.

¹³³ Jackson a.g.e., s. 5.

¹³⁴ Özlem Çakır vd., **İnternet Bağımlılığı Sorunlar ve Çözümler**, Anı Yayıncılık, Ankara, 2013, s. 75.

Öz kontrol eksikliğinin kişiye suća sürükleyebileceği, bunun anlık haz veren dürtüsel suç içermeyen sigara, alkol, uyuşturucu kullanımı, kumar oynama, evlilik dışı çocuk sahibi olama, gayrı meşru cinsel ilişkiye girme gibi sorunlu davranışlara da sebep olabileceği vurgulanmıştır.¹³⁵ Bu bağlamda öz kontrol eksikliğinin bahsi geçen öz kontrol eksikliğinin neden olduğu sorunlardan birisi olarak internet bağımlılığından da bahsedebiliriz.

Haghbin ve arkadaşlarının dikkat eksikliği olan ve olmayan lise öğrencilerinde öz kontrol, video oyun bağımlılığı ve akademik başarı üzerine yaptıkları araştırmada dikkat eksikliği olan öğrenciler ve olmayan öğrencilerin oyun bağımlılığı ve akademik başarılarının farklı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bazı aktiviteleri yapmaya konsantre olamayınca dürtüsel bir öğrenci çoğu işlevi yerine getirmede başarısız olmaktadır. Öz denetimi başarabilmiş normal bir öğrenci oyun zamanını kontrol edip aşırı oyun oynamaktan uzak durabilmektedir.¹³⁶

İnternet bağımlılığı gibi bir başka bağımlılık türü olan sigara bağımlılığı ile ilgili Kennett ve arkadaşlarının, sigara kullanmamış, sigarayı bırakmış ve sigara bırakma denemelerinde başarısız olmuş üniversite öğrencilerine öğrenilmiş güçlülük ölçeğini uygulamışlar. Uygulama sonucunda daha önce hiç sigara deneyimi olmayan öğrenciler ve sigara kullanmayı bırakmış öğrenciler sigara bırakma denemelerinde başarısız olan öğrencilere göre anlamlı derecede daha güçlü oldukları sonucuna ulaşılmıştır.¹³⁷

¹³⁵ Carter Hay, "Parenting, Self-Control, and Delinquency: A Test of Self-Control Theory", **Criminology**, 2001, Vol: 38,707-736, s.710.

¹³⁶ Mayram Haghbin vd., "A Brief Report on the Relationship Between Self-Control, Video Game Addiction and Academic Achievement in Normal and ADHD students", **Journal of Behavioral Addictions**, 2013, 2(4), 239-243, s. 242.

¹³⁷ Mesut Yılmaz, Lisanslı Olarak Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Özkontrol ve Özyönetim Düzeyleri, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu, 2017, s. 32. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3.YÖNTEM

Yöntem bölümünde bu araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ile verilerin analizinde kullanılan istatistik teknikleri ve yorumlanması hakkında bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Ergenlerde internet bağımlılığı, sosyal yeterlilik ve kontrol hissi arasındaki ilişkiyi incelemek üzere yapılan bu araştırma, temel olarak betimsel nitelikte bir çalışma olarak planlanmış olup ilişkisel tarama modeli esas alınarak uygulama yapılmıştır. Karasar'a göre, "İlişkisel tarama modelinde; iki veya daha çok sayıdaki değişken arasında var olan değişim ve/veya bu değişimin derecesini belirlemek amaçlanır.¹³⁸ Tarama yolu ile bulunan ilişkiler bir neden sonuç ilişkisinden ziyade bir değişkendeki durumun bilinmesi halinde bunun diğer değişkenin kestirilmesini sağlaması bağlamında yorumlanır". İlişkisel tarama modeline yönelik bu açıklamaya uygun olarak yapılan araştırmada, lise çağındaki ergenlerin algıladıkları sosyal yeterlilikleri, kontrol hisleri ve bağımlılık düzeyinde internet kullanımı arasındaki ilişkiye bazı değişkenlere göre farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla karşılaştırma türü ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu, 2016-2017 eğitim ve öğretim yılında İstanbul İli, Beylikdüzü İlçesine faaliyet gösteren ve Milli Eğitim Bakanlığına Bağlı devlet lisesinde örgün öğrenimine devam eden, 14-19 yaşlarındaki 400 ergen öğrenci oluşturmaktadır.

Çalışma grubundaki öğrencilerin sayısı, Milli Eğitim İstatistikleri, Örgün Eğitim 2015-2016 çalışmasındaki verilere göre hesaplanmıştır.¹³⁹

¹³⁸ Niyazi Karasar, **Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler**, Nobel Yayın Evi, Ankara, 2016.

¹³⁹ "Milli Eğitim İstatistikleri", **T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Strateji Geliştirme Başkanlığı**, MEB Yayınları, 2015/16, s. 105.

Örneklem büyüklüğünün, belirlenen istatistiksel kurallar çerçevesinde, ana kütleden (evrenden) %95 güvenirlilik sınırları içinde %5'lik bir hata payı dikkate alınarak en az 384 olması gerektiği belirlenmiştir. Örneklem hesaplanırken aşağıdaki formül esas alınmıştır.

$$n = \frac{\frac{t^2 \cdot (PQ)}{d^2}}{1 + \frac{1}{N} \cdot \frac{t^2 \cdot (PQ)}{d^2}} = 384,16 \cong 384$$

N= Evren Büyüklüğü (1.072.622)

n= Örneklem Büyüklüğü

d= Hoşgörü düzeyi (.05)

t= Güven düzeyinin tablo değeri ($t_{05}=1.96$)

PQ= (.50).(.50)=.25 maksimum örneklem büyüklüğü için örneklem yüzdesi

Buna uygun olarak, 384 sayısı minimum kabul edilmiş ve çalışma örnekleminin belirlenen sayıdan küçük olmamasını sağlamak üzere 420 anket uygulanmış, 400 anketin ise analizlerde kullanılabilir şekilde olduğu görülmüştür.

3.3. Veri Toplama Araçları

Ergenlerde internet bağımlılığı, sosyal yeterlilik ve kontrol hissi arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik dört kısımdan oluşan bir anket formu kullanılmıştır. Bu bölümler sırasıyla; öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemek üzere bir Kişisel Bilgi Formu, internet bağımlılık düzeyini araştırmak üzere Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF),ergenlerin kendilerine ilişkin yeterlilik algı düzeylerini belirlemek üzere Algılanan Sosyal Yetkinlik Ölçeği ve öğrencilerin kontrol his düzeylerini öğrenmek üzere Ergenler İçin Kontrol Hissi Ölçeğidir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu formda, liseye giden öğrencilerin demografik bilgilerini toplamak amacıyla, araştırmacı tarafından konunun amacına uygun olarak geliştirilen ve öğrencilerin

yaş, cinsiyet, sınıf, branş, akademik başarı düzeyi, aile gelir durumu, anne-babanın öğrenciye karşı davranışı, anne-babadan ayrı yaşayıp yaşamadığı, günde kaç saat internet kullandığı, evinde/cepte internet bağlantısının olup olmadığı, düzenli olarak kaç sosyal medya hesabı kullandığı (sahip olduğu) ve internet kullanma süresi hakkındaki düşüncesinin sorulduğu toplam 11 soru mevcuttur.

3.3.2. Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF)

Anketin ikinci bölümünde, öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerini öğrenmek üzere, Young (1998) tarafından geliştirilen ve Pawlikowski ve arkadaşları (2013) tarafından kısa forma dönüştürülen YİBT-KF, Kutlu ve arkadaşları (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF) kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması sırasında yapılan güvenilirlik çalışmasında elde edilen Cronbach alfa katsayısı üniversite öğrencilerinde 0.91, ergenlerde 0.86 olarak bulunmuştur.¹⁴⁰ 12 maddeden oluşan ölçeğin ifadeleri çalışmaya katılanlar tarafından 'Hiçbir zaman' (1) ile 'Her zaman' (5) arasında değerlendirilmektedir. Ölçekte tersten puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınacak yüksek ortalama puanlar yüksek düzeyde internet bağımlılığına ifade etmektedir.

3.3.3. Algılanan Sosyal Yetkinlik Ölçeği

Anketin üçüncü bölümünde, araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal yeterlilik düzeylerini öğrenmek üzere, Anderson-Butcher, Lachini ve Amorose (2007) tarafından geliştirilen ve Akın ve arkadaşları (2013) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Algılanan Sosyal Yetkinlik Ölçeği kullanılmıştır.¹⁴¹ Altı maddelik ve tek boyuttan oluşan Algılanan Sosyal Yetkinlik Ölçeği 5 seçenekli, Likert tipi bir ölçek olarak tasarlanmıştır. Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin yapı geçerliği için uygulanan doğrulayıcı faktör analizinde orijinal formula tutarlı olarak 6 maddeden oluştuğu ve maddelerin tek boyutta toplandığı görülmüştür ($\chi^2=7.34$, $sd=7$, $RMSEA=.010$, $CFI=1.00$, $RFI=0.99$, $IFI=1.00$, $AGFI=.98$, $GFI=.99$, $NFI=.99$ ve

¹⁴⁰ Mustafa Kutlu vd., "Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe Uyarlanması: Üniversite Öğrencileri ve Ergenlerde Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması", *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2016, 69-76.

¹⁴¹ Hakan Sarıçam vd., "Algılanan Sosyal Yetkinlik Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması", *International Journal of Social Science*, 2013, 6(3), 591-600.

SRMR=.018). Ölçeğin faktör yükleri .57 ile .80 arasında sıralanmaktadır. İç tutarlılık güvenirlik katsayısı .80 olarak bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .52 ile .66 arasında sıralandığı görülmüştür.

Altı maddeden oluşan ölçeğin ifadeleri çalışmaya katılanlar tarafından 'Hiç katılmıyorum' (1) ile 'Tamamen katılıyorum' (5) arasında değerlendirilmektedir. Ölçekte tersten puanlanan madde yoktur ve ölçekten alınacak yüksek ortalama puan bireylerin bireyin kendisine ilişkin yeterli değerlendirmesinin/algısının olumlu, alınacak düşük ortalama puan ise bireyin kendisine ilişkin yeterli algısının olumsuz olduğunu göstermektedir.

3.3.4. Kontrol Hissi Ölçeği

Anketin dördüncü bölümünde, öğrencilerin, yaşamını ne derecede kontrol ettiğine ilişkin kendi algısını öğrenmek üzere, Akın (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan Kontrol Hissi Ölçeği kullanılmıştır. 17 maddeden oluşan ölçeğin ifadeleri çalışmaya katılanlar tarafından 'Hiçbir zaman' (1) ile 'Her zaman' (5) arasında değerlendirilmektedir. Ölçeğin ilk 9 maddesi (1-9) bireyin pozitif kontrol algısını, sonraki 8 (10-17) madde ise bireyin kendisine ilişkin negatif algısını ölçmektedir.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmaya katılan öğrencilerden Kişisel Bilgi Formu, Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF), Algılanan Sosyal Yetkinlik Ölçeği ve Ergenler İçin Kontrol Hissi Ölçeği ile toplanan verilerin tümü SPSS 23.0 for Windows paket programı ile analize tabi tutulmuştur. Araştırma için öğrencilerden toplanan verilerle istatistiksel analizlere geçilmeden önce, bu verilerin ankette belirlenen sınırlar içinde olup olmadığı, hatalar ve ciddi oranda eksiklikler barındırıp barındırmadığı kontrol edilmiştir. Bundan sonra ise araştırmanın belirlenen amaçlarına bağlı olarak uygulanacak istatistiki tekniklerin seçimi öncesi Kolmogorov-Smirnov (K-S) testi ile veri gruplarının normallik dağılımları incelenmiştir

"Veri grubunun normallik dağılımı göstermesi için $p > .05$ olmalıdır". Yapılan K-S testi sonrası, Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF), Algılanan Sosyal Yetkinlik Ölçeği ve Ergenler İçin Kontrol Hissi Ölçeği ilişkin puanlarının dağılımları cinsiyet, yaş, günde interneti kullanma süresi ve internet kullanım süresi

hakkında düşünceye göre normal dağılım gösterirken ($p>.05$), diğer bağımsız değişkenlere göre normallik dağılımı göstermemektedir ($p<.05$). Buna göre yapılan analizler;

Yukarıda belirtilen fark analizlerinden başka, araştırmanın amacına bağlı olarak araştırmada kullanılan ölçekler ve alt boyutları arasındaki ilişkileri araştırmak üzere ise Pearson's momentler çarpımı korelasyonu katsayıları hesaplanmıştır. Yapılan analizler;

1. Çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin demografik/kişisel özelliklerini özetlemek açısından değişkenlerinin frekans (f) ve yüzdeleri (%) hesaplanmıştır.

2. Öğrencilerin, Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF), Algılanan Sosyal Yetkinlik Ölçeği ve Ergenler İçin Kontrol Hissi Ölçeğine ilişkin algı düzeylerini (puanlarını) incelemek üzere ortalama puanları (\bar{X}) ve standart sapmaları (ss) hesaplanmıştır.

3. Öğrencilerin, Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF), Algılanan Sosyal Yetkinlik Ölçeği ve Ergenler İçin Kontrol Hissi Ölçeğine ilişkin algı düzeylerinin cinsiyet ve anne-babadan ayrı yaşama durumuna göre anlamlı farklılaşmalar olup olmadığını araştırmak üzere, ilişkisiz (bağımsız) gruplar t testi uygulanmıştır.

4. Öğrencilerin, Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF), Algılanan Sosyal Yetkinlik Ölçeği ve Ergenler İçin Kontrol Hissi Ölçeğine ilişkin algı düzeylerinin evde/cepte internet bağlantısı olmasına göre anlamlı farklılaşmalar olup olmadığını araştırmak üzere, normallik dağılımı varsayımı sağlanamadığından Mann-Whitney U ilişkisiz (bağımsız) gruplar testi uygulanmıştır.

5. Öğrencilerin, Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF), Algılanan Sosyal Yetkinlik Ölçeği ve Ergenler İçin Kontrol Hissi Ölçeğine ilişkin algı düzeylerinin, yaş, sınıf, bir günde interneti kullanma süresi ve internet kullanım süresi hakkında düşünceye göre anlamlı farklılaşmalar olup olmadığını araştırmak üzere tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Tek yönlü varyans analizlerinde grupların ortalama puanları arasında anlamlı fark bulunduğu, farkın hangi gruplar arasında olduğunu araştırmak üzere post-hoc Scheffe testi yapılmıştır.

6. Öğrencilerin, Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF), Algılanan Sosyal Yetkinlik Ölçeği ve Ergenler İçin Kontrol Hissi Ölçeğine ilişkin algı düzeylerinin akademik başarı düzeyine, aile gelir düzeyine, anne-babanın davranışına ve düzenli kullanılan sosyal medya hesabı sayısına göre anlamlı farklılaşmalar olup olmadığını araştırmak üzere, normallik dağılımı varsayımı sağlanamadığından (Tablo 5) Kruskal-Wallis testi uygulanmış, anlamlı fark bulunduğu durumda hangi gruplar arasında anlamlı fark bulunduğunu araştırmak üzere ise post-hoc Mann-Whitney U testi yapılmıştır.

7. Öğrencilerin, internet bağımlılığı, sosyal yeterlilik ve kontrol hissi arasındaki ilişkilerini araştırmak üzere ise Pearson's momentler çarpımı korelasyonu katsayıları hesaplanmıştır.

Tüm istatistiksel hesaplamalarda anlamlılık düzeyi.05 olarak kabul edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümde, öğrencilerin, internet bağımlılığı, sosyal yeterlilik ve kontrol hissi arasındaki ilişkileri ve internet bağımlılığı, sosyal yeterlilik ve kontrol hisselerinin bazı değişkenlere göre farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan istatistikî analizlere yer verilmiştir. Çalışma grubun oluşturan öğrencilerin demografik/kişisel özellikleri aşağıda, Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1 Öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları (N=400)

Değişken	Grup	f	%
Yaş	14-15 yaş	137	34,3
	16-17 yaş	206	51,5
	18 yaş ve üstü	57	14,2
Cinsiyet	Erkek	204	51,0
	Kız	196	49,0
Sınıf	9. Sınıf	176	44,0
	10. Sınıf	102	25,5
	11. Sınıf	72	18,0
	12. Sınıf	50	12,5
Akademik başarı değerlendirme	Başarılı	29	7,2
	Orta	297	74,3
	Başarısız	74	18,5
Aile gelir düzeyi	Yetersiz	16	4,0
	Orta	295	73,8
	İyi	89	22,3
Anne-babanın davranışı	İlgisiz	29	7,2
	Koruyucu	240	60,0
	Otoriter	81	20,3
	Demokratik	50	12,5
Anne-babadan ayrı yaşama	Evet	56	14,0
	Hayır	344	86,0
Günde interneti kullanma süresi	Hiç	7	1,8
	0-1 saat	40	10,0
	2-3 saat	115	28,7
	4-5 saat	119	29,8
	6 saat ve üstü	119	29,8
Evde/cepte	Evet	367	91,8

internet bağlantısı	Hayır	33	8,3
Düzenli kullanılan sosyal medya hesabı	Yok	17	4,3
	1 tane	73	18,3
	2 tane	131	32,8
	3 tane	179	44,8
İnternet kullanım süresi hakkında düşünce	Hiç kullanmıyorum	2	0,5
	Az kullanıyorum	32	8,0
	Yeterince (normal) kullanıyorum	181	45,3
	Fazla kullanıyorum	133	33,3
	Çok fazla kullanıyorum	52	13,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşı en düşük 14 ve en yüksek 19 olarak belirtilmiş olup yaş ortalaması $16,2 \pm 1,2$ olarak hesaplanmıştır. En büyük yaş grubu %51,5 ile 16-17 yaş grubundaki öğrencilerdir. Öğrencilerin, %51 ile erkek olup %44'ü 9. Sınıf öğrencileridir.

4.1. İnternet Bağımlılığına İlişkin Bulgular

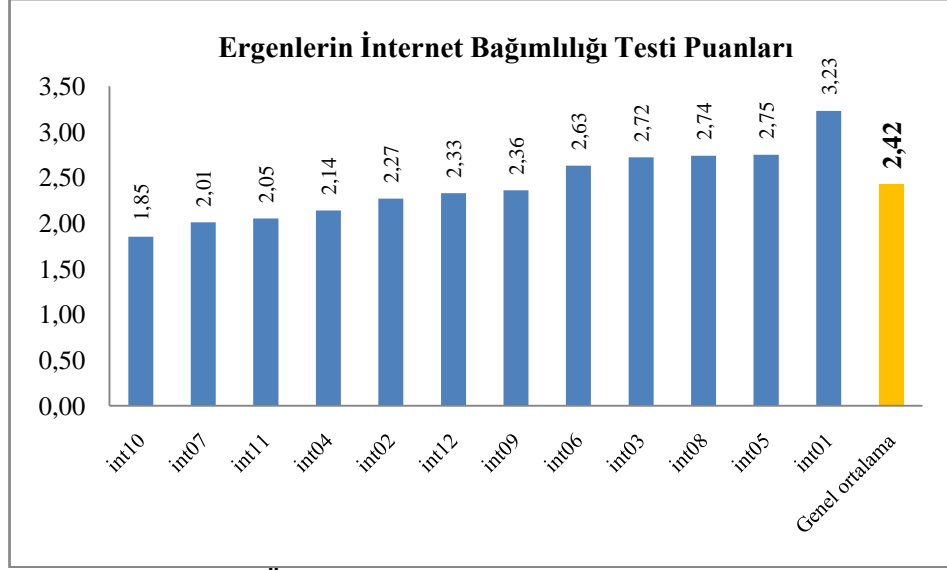
4.1.1 İnternet Bağımlılığına İlişkin Betimsel İstatistikler

Araştırmanın bu alt bölümünde, öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri genel olarak (demografik özellikleri dikkate alınmadan) incelenmiştir. 12 maddeden oluşan ölçeğin ifadeleri çalışmaya katılan lise öğrencileri tarafından 'Hiçbir zaman' (1) ile 'Her zaman' (5) arasında değerlendirilmektedir. Ölçekte tersten puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınacak yüksek ortalama puanlar yüksek düzeyde internet bağımlılığına ifade etmektedir. Öğrencilerin, internet bağımlılık düzeyini ölçmeyi amaçlayan Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu araştırmaya katılan öğrencilerce aşağıdaki seçenek ve puan aralıkları dikkate alınarak değerlendirilmiştir. Uygulanan ölçekten alınacak yüksek ortalama puanlar öğrencilerin yüksek düzeyde internet bağımlılığını ifade etmektedir.

<u>Seçenek</u>	<u>Puan Aralığı</u>	<u>Düzyey</u>
Hiçbir zaman	1,00 - 1,80	Çok düşük
Nadiren	1,81 - 2,60	Düşük
Bazen	2,61 - 3,40	Orta
Sıklıkla	3,41 - 4,20	Yüksek
Her zaman	4,21 - 5,00	Çok yüksek

Tablo 2 Öğrencilerin internet bağımlılığına ilişkin betimsel istatistikler (N=400)

Madde	\bar{X}	ss
1. Hangi sıklıkta planladığınızdan daha fazla internette kalırsınız?	3,23	1,10
2. Hangi sıklıkta ailenizle ilgili işleri ihmal ederek internette daha fazla zaman harcarsınız?	2,27	1,14
3. Okul veya ders ile ilgili çalışmalarınız hangi sıklıkta internette harcadığınız süre yüzünden zarar görmektedir?	2,72	1,14
4. Birileri internette ne yaptığınızı sorduğunda hangi sıklıkta sır gibi saklar veya savunmaya geçersiniz?	2,14	1,29
5. Birileri siz internette iken canınızı sıkarsa hangi sıklıkta onları tersler, onlara bağırır ve öfkeli davranırsınız?	2,75	1,27
6. Hangi sıklıkta gece internette harcadığınız süre yüzünden uykusuz kalırsınız?	2,63	1,31
7. İnternete bağlı değilken hangi sıklıkta internetle avunur veya internete bağlı olduğunuz hayalini kurarsınız?	2,01	1,26
8. İnternette iken hangi sıklıkta kendinizi "birkaç dakika daha" derken bulursunuz?	2,74	1,34
9. Hangi sıklıkta internette harcadığınız zamanı azaltmak için uğraşırsınız ve başarısız olursunuz?	2,36	1,28
10. Ne kadar süre internette olduğunuzu hangi sıklıkta saklamaya çalışırsınız?	1,85	1,15
11. Hangi sıklıkta başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman harcamayı tercih edersiniz?	2,05	1,20
12. İnternete bağlanamadığınızda hangi sıklıkta kendinizi bunalımda, karamsar ve sinirli hissedip, internete bağlandığınızda bu şikâyetlerinizin hemen geçtiğini görürsünüz?	2,33	1,31
İnternet Bağımlılığı Testi Ortalaması	2,42	0,66



Şekil 10 Öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri

Araştırmaya katılan öğrencilerin, internet bağımlılık düzeyine ilişkin genel ortalama puanı $\bar{X}_{\text{İnternet bağımlılığı}}=2,42\pm 0,66$ olarak hesaplanmıştır (Nadiren/düşük düzeyinde). Bu da araştırmaya katılan öğrencilerin kendilerini pek fazla internet bağımlısı olarak algılamadıklarını göstermektedir. Öğrenciler, Young İnternet Bağımlılığı Testinde en yüksek ortalama puanı “1. Hangi sıklıkta planladığınızdan daha fazla internette kalırsınız?” sorusunu ($\bar{X}_{\text{Madde 1}}=3,23\pm 1,10$) ‘Bazen’ düzeyinde ve en düşük ortalama puanı ise “10. Ne kadar süre internette olduğunuzu hangi sıklıkta saklamaya çalışırsınız?” ($\bar{X}_{\text{Madde 10}}=1,85\pm 1,15$) sorusuna ‘Nadiren’ düzeyinde cevap vermişlerdir.

4.1.2 Öğrencilerin İnternet Bağımlılığına İlişkin Algı Düzeylerinin Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi

Araştırmaya katılan öğrencilerin, internet bağımlılık düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan ANOVA (tek yönlü varyans analizi) testine göre, öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri yaşlarına bağlı olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır [$F_{(2; 397)}=5,33$ ve $p<.05$]. ANOVA testi sonrası yapılan post-hoc Scheffe testine göre, 18 yaş ve üstündeki öğrencilerin (Grup 3) internet bağımlılık düzeyleri 14-15 yaş grubundaki öğrencilerden (Grup 1) daha yüksektir ($\bar{X}_{14-15 \text{ yaş}}=2,31$ ve $\bar{X}_{18 \text{ yaş ve üstü}}=2,58$).

Araştırmaya katılan öğrencilerin, internet bağımlılık düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan bağımsız gruplar t-testine göre, kız ve erkek öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu ve bu farkın kız öğrencileri lehine olduğu bulunmuştur [$t_{(398)}=2,17$ ve $p<.05$]. Gruplara ait ortalama puanlar incelendiğinde, kız öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmektedir ($\bar{X}_{Kız}=2,28$ ve $\bar{X}_{Erkek}=2,57$).

Araştırmaya katılan öğrencilerin, internet bağımlılık düzeylerinin sınıflarına bağlı olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan ANOVA (tek yönlü varyans analizi) testine göre anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur [$F_{(3; 396)}=6,91$ ve $p<.05$]. ANOVA testi sonrası yapılan post-hoc Scheffe testine göre, son sınıfta öğrenim gören öğrencilerin (Grup 4) internet bağımlılık düzeyleri diğer sınıflardaki öğrencilerden (Grup 1, 2 ve 3) daha yüksektir ($\bar{X}_{9. Sınıf}=2,35$; $\bar{X}_{10. Sınıf}=2,34$; $\bar{X}_{11. Sınıf}=2,36$ ve $\bar{X}_{12. Sınıf}=2,72$).

Araştırmaya katılan öğrencilerin, internet bağımlılık düzeylerinin akademik başarıya göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan non-parametrik Kruskal-Wallis H testine göre, öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri akademik başarıya bağlı olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır [$X^2_{(2)}=9,42$ ve $p<.01$]. Kruskal-Wallis testi sonrası yapılan post-hoc Mann-Whitney U testine göre, akademik yönden başarısız öğrencilerin (Grup 3) internet bağımlılık düzeyleri, diğer öğrencilerden (Grup 1 ve 2) daha yüksektir (Sıra Ortalaması Başarılı=197,16; Sıra Ortalaması Orta=199,37 ve Sıra Ortalaması Başarısız=236,11).

Araştırmaya katılan öğrencilerin, internet bağımlılık düzeylerinin aile gelirine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan non-parametrik Kruskal-Wallis H testine göre öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri aile gelirine bağlı olarak farklılaşmamaktadır ($p>.05$). Farklı aile gelir düzeyine sahip öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri arasında fark yoktur/benzerdir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin, internet bağımlılık düzeylerinin anne-babanın ergene davranışına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan non-parametrik Kruskal-Wallis H testine göre, öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri anne-babanın ergene davranışına bağlı olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır [$X^2_{(3)}=8,10$ ve $p<.05$]. Kruskal-Wallis testi sonrası yapılan post-hoc Mann-Whitney U testine göre, anne-babası ilgisiz olan öğrencilerin (Grup

1) internet bağımlılık düzeyleri, anne-babası koruyucu ve demokratik olan öğrencilerden (Grup 2 ve 4) daha yüksektir (Sıra Ortalaması $I_{\text{Igisiz}}=245,95$; Sıra Ortalaması $K_{\text{Koruyucu}}=188,94$ ve Sıra Ortalaması $D_{\text{Demokratik}}=189,30$).

Araştırmaya katılan öğrencilerin, internet bağımlılık düzeylerinin anne veya babadan ayrı yaşamaya göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan bağımsız gruplar t-testine göre anlamlı bir fark olduğu ve bu farkın anne veya babasından ayrı yaşayan öğrencileri lehine olduğu bulunmuştur [$t_{(398)}=2,21$ ve $p<.01$]. Gruplara ait ortalama puanlar incelendiğinde, anne veya babasından ayrı yaşayan öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir ($\bar{X}_{\text{Evet}}=2,62$ ve $\bar{X}_{\text{Hayır}}=2,31$).

Araştırmaya katılan öğrencilerin, internet bağımlılık düzeylerinin interneti kullanma süresine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan ANOVA (tek yönlü varyans analizi) testine göre, öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri, interneti kullanma sürelerine bağlı olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır [$F_{(3; 396)}=28,18$ ve $p<.001$]. ANOVA testi sonrası yapılan post-hoc Scheffe testine göre, interneti günde 4-5 saat ile 6 saat ve üstü bir süre için kullanan öğrencilerin (Grup 3 ve 4) internet bağımlılık düzeyleri, interneti daha kısa süre kullanan diğer öğrencilerden (Grup 1 ve 2) daha yüksektir ($\bar{X}_{0-1 \text{ saat}}=2,07$; $\bar{X}_{2-3 \text{ saat}}=2,15$; $\bar{X}_{4-5 \text{ saat}}=2,60$ ve $\bar{X}_{6 \text{ saat ve üstü}}=2,67$).

Araştırmaya katılan öğrencilerin, internet bağımlılık düzeylerinin, evde/cepte internet bağlantısı olmasına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan non-parameterik Mann-Whitney U testine göre anlamlı bir fark olduğu ve bu farkın evde/cepte internet bağlantısı olan öğrencileri lehine olduğu bulunmuştur ($U=4457,00$ ve $p<.05$). Gruplara ait sıra ortalaması puanları incelendiğinde, evde/cepte internet bağlantısı olan öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Sıra Ortalaması $E_{\text{Evet}}=204,32$ ve Sıra Ortalaması $H_{\text{Hayır}}=152,06$).

Araştırmaya katılan öğrencilerin, internet bağımlılık düzeylerinin sosyal medya hesabı olmasına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan non-parametrik Kruskal-Wallis H testine göre, öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri, sosyal medya hesabı olmasına bağlı olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır [$X^2_{(3)}=17,85$ ve $p<.001$]. Kruskal-Wallis testi sonrası yapılan post-hoc Mann-Whitney U testine göre, a) sosyal medya hesabı olmayan öğrencilerin

(Grup 1) internet bağımlılık düzeyleri, 2 ve 3 tane sosyal medya hesabı olan öğrencilerden (Grup 3 ve 4) daha düşük; b) sosyal medya hesabı 1 tane olan öğrencilerin (Grup 2) internet bağımlılık düzeyleri, 3 tane sosyal medya hesabı olan öğrencilerden (Grup 4) daha düşüktür (Sıra Ortalaması_{Yok}=140,68; Sıra Ortalaması_{1 Tane}=174,16; Sıra Ortalaması_{2 Tane}=188,13 ve Sıra Ortalaması_{3 Tane}=224,79).

Araştırmaya katılan öğrencilerin, internet bağımlılık düzeylerinin, interneti kullanma sürelerine ilişkin düşüncelerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan ANOVA (tek yönlü varyans analizi) testine göre, öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır [$F_{(3; 396)}=42,89$ ve $p<.001$]. ANOVA testi sonrası yapılan post-hoc Scheffe testine göre, a) interneti çok fazla kullandığını düşünen öğrencilerin (Grup 4) internet bağımlılık düzeyleri, diğer tüm öğrencilerden (Grup 1, 2 ve 3), b) interneti fazla kullandığını düşünen öğrencilerin (Grup 3) ise internet bağımlılık düzeyleri, interneti daha az kullanan diğer öğrencilerden (Grup 1 ve 2) daha yüksektir (\bar{X}_{Az} kullanıyorum=1,98; $\bar{X}_{Yeterince}$ (normal) kullanıyorum=2,11; \bar{X}_{Fazla} kullanıyorum=2,62 ve $\bar{X}_{Çok}$ fazla kullanıyorum=3,04).

4.2. Algılanan Sosyal Yeterliğe İlişkin Bulgular

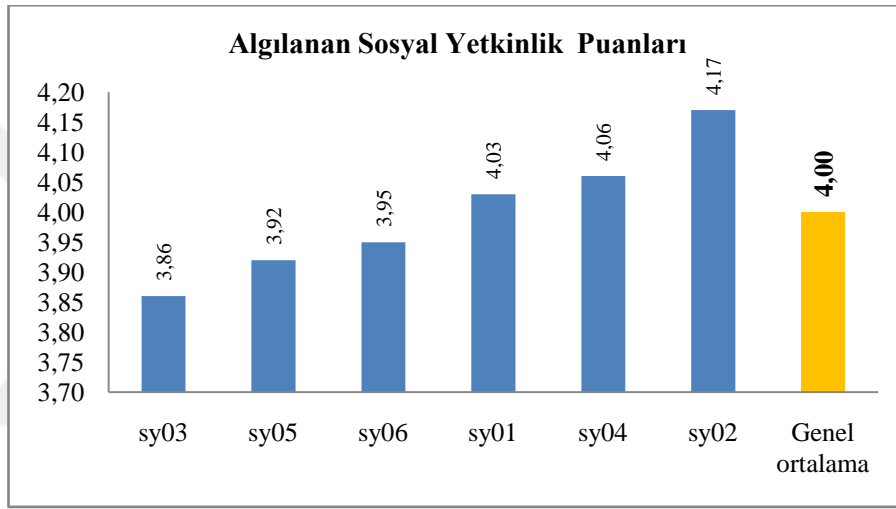
4.2.1 Algılanan Sosyal Yeterliğe İlişkin Betimsel İstatistikler

Araştırmanın bu alt bölümünde, öğrencilerin sosyal yeterlik düzeylerini belirlemek üzere Algılanan Sosyal Yetkinlik Ölçeği kullanılmış ve elde edilen puanlar öğrencilerin demografik özelliklerine bakılmaksızın genel olarak incelenmiştir. Altı madde ve tek boyuttan oluşan Algılanan Sosyal Yetkinlik Ölçeğinin ifadeleri çalışmaya katılan öğrenciler tarafından 'Hiç katılmıyorum' (1) ile 'Tamamen katılıyorum' (5) arasında değerlendirilmiştir. Algılanan Sosyal Yetkinlik Ölçeğinden alınan yüksek ortalama puan, öğrencinin/bireyin algısına göre sosyal yeterlik düzeyini göstermektedir.

<u>Seçenek</u>	<u>Puan Aralığı</u>	<u>Düzy</u>
Hiç katılmıyorum	1,00 - 1,80	Çok düşük
Katılmıyorum	1,81 - 2,60	Düşük
Kararsızım	2,61 - 3,40	Orta
Katılıyorum	3,41 - 4,20	Yüksek
Tamamen katılıyorum	4,21 - 5,00	Çok yüksek

Tablo 3 Öğrencilerin sosyal yeterlik algısına ilişkin betimsel istatistikler (N=400)

Madde	\bar{X}	ss
1. Arkadaşlık kurmada iyiyimdir.	4,03	1,10
2. Diğer insanlara yardımcı olurum.	4,17	0,92
3. Sahip olduklarımı diğer insanlarla paylaşıyorum.	3,86	1,06
4. Zor durumda olan insanlara yardım teklif ederim.	4,06	0,90
5. Diğer insanlarla iyi geçinirim.	3,92	1,01
6. İnsanlar için iyi şeyler yaparım.	3,95	0,97
Algılanan Sosyal Yetkinlik Ölçeği	4,00	0,66



Şekil 2 Öğrencilerin algılanan sosyal yeterlik puanları

Araştırmaya katılan öğrencilerin, Algılanan Sosyal Yetkinlik Ölçeğinin altı maddesine ve geneline ilişkin ortalama puanları Tablo 19’da ve sıralı puanlar Şekil 2’de özetlenmiştir. Buna göre, öğrencilerin algılarına göre sosyal yeterlik/yetkinlik düzeyleri ‘yüksek/katılıyorum’ olmuştur ($\bar{X}_{\text{Sosyal yeterlik}}=4,00\pm0,66$). Buna göre, öğrencilerin kendileri hakkındaki sosyal yeterlik düzeylerinin olumlu olduğu söylenebilir. Öğrenciler, en yüksek ortalama puanı ölçeğin “2. Diğer insanlara yardımcı olurum.” ($\bar{X}_{\text{Madde 02}}=4,17\pm0,92$) ve en düşük ortalama puanı ise “3. Sahip olduklarımı diğer insanlarla paylaşıyorum.” ($\bar{X}_{\text{Madde 03}}=3,86\pm1,06$) ifadesi için vermişlerdir.

4.2.2 Öğrencilerin Sosyal Yeterliğe İlişkin Algı Düzeylerinin Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi

Araştırmaya katılan öğrencilerin, sosyal yeterlik algı düzeylerinin yaşa göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan ANOVA (tek yönlü varyans analizi) testine göre, öğrencilerin sosyal yeterlik düzeyleri yaşlarına bağlı olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır [$F_{(2, 397)}=6,07$ ve $p<.05$]. ANOVA testi sonrası yapılan post-hoc Scheffe testine göre, 18 yaş ve üstündeki öğrencilerin (Grup 3), sosyal yeterlik düzeyleri, 14-15 ve 16-17 yaş grubundaki öğrencilerden (Grup 1 ve 2) daha yüksektir ($\bar{X}_{14-15 \text{ yaş}}=3,89$; $\bar{X}_{16-17 \text{ yaş}}=3,86$ ve $\bar{X}_{18 \text{ yaş ve üstü}}=4,36$).

Öğrencilerin, sosyal yeterlik düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan bağımsız gruplar t-testine göre, kız ve erkek öğrencilerin sosyal yeterlik düzeyleri/algıları arasında anlamlı bir fark olduğu ve bu farkın erkek öğrencileri lehine olduğu bulunmuştur [$t_{(398)}=2,19$ ve $p<.05$]. Gruplara ait ortalama puanlar incelendiğinde, erkek öğrencilerin sosyal yeterlik düzeylerinin/algılarının kız öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmektedir ($\bar{X}_{\text{Kız}}=4,15$ ve $\bar{X}_{\text{Erkek}}=3,84$).

Öğrencilerin, sosyal yeterlik düzeylerinin sınıflarına bağlı olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan ANOVA (tek yönlü varyans analizi) testine göre anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur [$F_{(3, 396)}=8,61$ ve $p<.01$]. ANOVA testi sonrası yapılan post-hoc Scheffe testine göre, son sınıfta öğrenim gören öğrencilerin (Grup 4), sosyal yeterlik düzeyleri diğer tüm sınıflardaki öğrencilerden (Grup 1, 2 ve 3) daha yüksektir ($\bar{X}_{9. \text{ Sınıf}}=3,91$; $\bar{X}_{10. \text{ Sınıf}}=3,92$; $\bar{X}_{11. \text{ Sınıf}}=3,88$ ve $\bar{X}_{12. \text{ Sınıf}}=4,39$).

Lise öğrencilerinin, sosyal yeterlik düzeylerinin akademik başarıya göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan non-parametrik Kruskal-Wallis H testine göre, öğrencilerin sosyal yeterlik düzeyleri akademik başarıya bağlı olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır [$\chi^2_{(2)}=10,30$ ve $p<.01$]. Kruskal-Wallis testi sonrası yapılan post-hoc Mann-Whitney U testine göre, akademik yönden başarısız öğrencilerin (Grup 3) sosyal yeterlik düzeyleri, diğer öğrencilerden (Grup 1 ve 2) daha düşüktür (Sıra Ortalaması Başarılı=214,31; Sıra Ortalaması Orta=213,79 ve Sıra Ortalaması Başarısız=156,82).

Öğrencilerin, sosyal yeterlik düzeylerinin aile gelirine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan non-parametrik Kruskal-Wallis H testine göre öğrencilerin sosyal yeterlik düzeyleri aile gelirine bağlı olarak farklılaşmamaktadır ($p>.05$). Farklı aile gelir düzeyine sahip öğrencilerin sosyal yeterlik düzeyleri arasında fark yoktur/benzerdir.

Lise öğrencilerinin, sosyal yeterlik düzeylerinin anne-babanın ergene davranışına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan non-parametrik Kruskal-Wallis H testine göre, öğrencilerin sosyal yeterlik düzeyleri anne-babanın ergene davranışına bağlı olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır [$X^2_{(3)}=7,49$ ve $p<.05$]. Kruskal-Wallis testi sonrası yapılan post-hoc Mann-Whitney U testine göre, anne-babası demokratik tutum gösteren öğrencilerin (Grup 4) sosyal yeterlik düzeyleri, diğer tüm öğrencilerden (Grup 1, 2 ve 3) daha yüksektir (Sıra Ortalaması $Ilgisiz=181,17$; Sıra Ortalaması $Koruyucu=186,65$; Sıra Ortalaması $Otoriter=185,74$ ve Sıra Ortalaması $Demokratik=257,88$).

Lise öğrencilerinin, sosyal yeterlik düzeylerinin anne veya babadan ayrı yaşamaya göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan bağımsız gruplar t-testine göre anlamlı bir fark olduğu ve bu farkın anne veya babasından ayrı yaşamayan öğrencileri lehine olduğu bulunmuştur [$t_{(398)}=2,04$ ve $p<.05$]. Gruplara ait ortalama puanlar incelendiğinde, anne veya babasından ayrı yaşamayan öğrencilerin sosyal yeterlik düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir ($\bar{X}_{Evet}=3,89$ ve $\bar{X}_{Hayır}=4,18$).

Lise öğrencilerinin, sosyal yeterlik düzeylerinin interneti kullanma süresine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan ANOVA (tek yönlü varyans analizi) testine göre, öğrencilerin sosyal yeterlik düzeyleri, interneti kullanma sürelerine bağlı olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır ($p>.05$). Farklı sürelerde interneti kullanan öğrencilerin sosyal yeterlik düzeyleri farklı değildir/benzerdir.

Öğrencilerin, sosyal yeterlik düzeylerinin, evde/cepte internet bağlantısı olmasına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan non-parameterik Mann-Whitney U testine göre anlamlı bir fark yoktur ($p>.05$). Evde/cepte internet bağlantısı olan ve olmayan öğrencilerin sosyal yeterlik düzeyleri benzerdir/farklı değildir.

Lise öğrencilerinin, sosyal yeterlik düzeylerinin sosyal medya hesabı olmasına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan non-parametrik Kruskal-Wallis H testine göre, öğrencilerin sosyal yeterlik düzeyleri, sosyal medya hesabı olmasına bağlı olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır ($p>.05$). Farklı sosyal medya hesabı (sayısı) olan öğrencilerin sosyal yeterlik düzeyleri farklı değildir/benzerdir.

Öğrencilerin, sosyal yeterlik düzeylerinin, interneti kullanma sürelerine ilişkin düşüncelerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan ANOVA (tek yönlü varyans analizi) testine göre, öğrencilerin sosyal yeterlik düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır ($p>.05$). Başka bir deyişle, internet kullanım süreleri hakkında farklı düşünen öğrencilerin sosyal yeterlik düzeyleri farklı değildir/benzerdir.

4.3. Kontrol Hissine İlişkin Bulgular

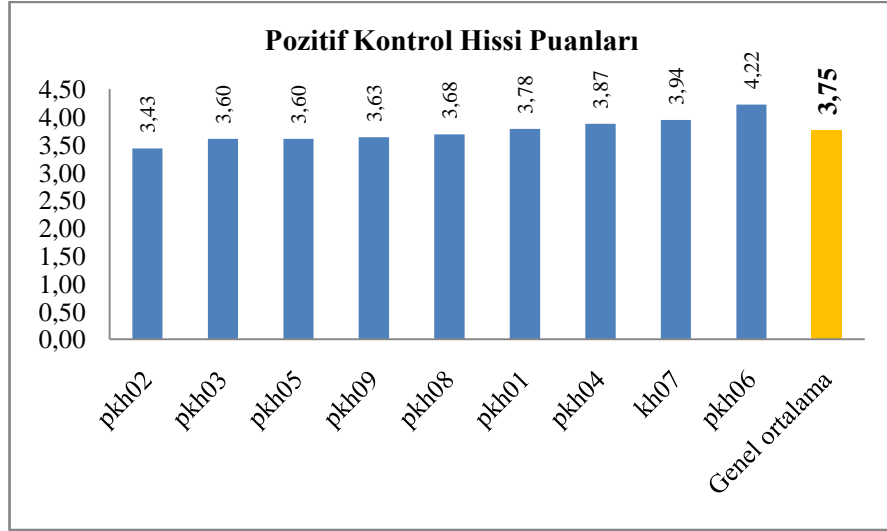
4.3.1 Kontrol Hissine İlişkin Betimsel İstatistikler

Anketin bu alt bölümünde, öğrencilerin, yaşamını ne derecede kontrol ettiğine ilişkin kendi algısını öğrenmek üzere uygulanan Kontrol Hissi Ölçeğinden aldıkları puanlar demografik özelliklerine bakılmaksızın incelenmiştir. 17 maddeden ve iki alt boyuttan oluşan (pozitif kontrol hissi ve negatif kontrol hissi) ölçeğin ifadeleri çalışmaya öğrenciler tarafından 'Hiçbir zaman' (1) ile 'Her zaman' (5) arasında değerlendirilmektedir. Ölçeğin ilk 9 maddesi (1-9) bireyin pozitif kontrol algısını, sonraki 8 (10-17) madde ise bireyin kendisine ilişkin negatif kontrol algısını ölçmektedir.

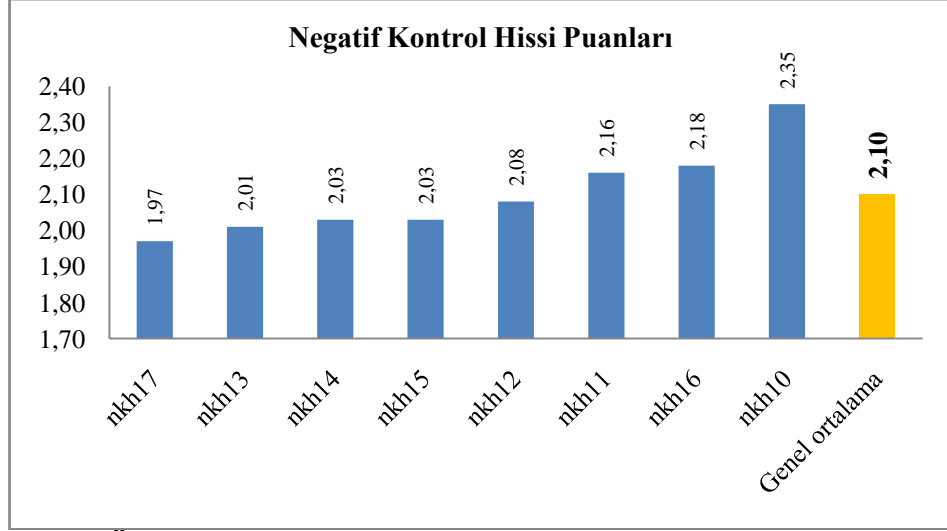
<u>Seçenek</u>	<u>Puan Aralığı</u>	<u>Düzy</u>
Hiçbir zaman	1,00 - 1,80	Çok düşük
Nadiren	1,81 - 2,60	Düşük
Ara sıra	2,61 - 3,40	Orta
Sıklıkla	3,41 - 4,20	Yüksek
Her zaman	4,21 - 5,00	Çok yüksek

Tablo 4 Öğrencilerin kontrol hissine ilişkin betimsel istatistikler (N=400)

Madde	\bar{X}	ss
1. Yaşamımın kontrolü bendedir.	3,78	1,18
2. İsteddiğimde yaşamımı daha çok kontrol edebilmek için değişiklikler yapabilirim.	3,43	1,23
3. İsteddiğim şeyleri değiştirmek için girişken davranabilirim.	3,60	1,14
4. Yaşamımdaki önemli şeyler için kendi kararlarımı verebilirim.	3,87	1,11
5. Yaşamımda net amaçlar belirleyebilirim.	3,60	1,08
6. Duygularımın farkındayım ve onların beni nasıl etkilediğini anlarım.	4,22	0,97
7. Amaçlarıma ulaşmak için gerekli çabayı sergilerim.	3,94	0,99
8. Amaçlarıma ulaşmak için gerekli beceri ve yeteneklere sahibim.	3,68	1,06
9. Kendimi yeterince kontrol edebiliyorum.	3,63	1,18
Pozitif Kontrol Hissi Ortalaması	3,75	0,68
10. Kendimi kontrol etmekte zorlanırım.	2,35	1,24
11. Başkalarının yaşamım üzerinde çok fazla kontrolü var.	2,16	1,22
12. Geçmişe göre yaşamımda daha az kontrole sahibim.	2,08	1,26
13. Günlük yaşamım üzerinde kontrolüm yoktur.	2,01	1,23
14. Yaşamım hakkındaki önemli kararları alamam.	2,03	1,21
15. Yaşamımda kontrolü sağlayabilmek için gerekli değişiklikleri yapamam.	2,03	1,20
16. Duygularım üzerinde kontrolüm yok.	2,18	1,37
17. Kendim için net amaçlar belirleyemem.	1,97	1,18
Negatif Kontrol Hissi Ortalaması	2,10	0,77



Şekil 3 Öğrencilerin pozitif kontrol hissine ilişkin ortalama puanları



Şekil 4 Öğrencilerin negatif kontrol hissine ilişkin ortalama puanları

Araştırmaya katılan öğrencilerin, pozitif kontrol hissi genel düzeyi $\bar{X}_{\text{Pozitif kontrol hissi}}=3,75\pm 0,68$ (sıklıkla/yüksek düzeyinde) ortalama puanı ile negatif kontrol hissinden $\bar{X}_{\text{Negatif kontrol hissi}}=2,10\pm 0,77$ (nadiren/düşük düzeyinde) daha yüksektir. Bu da çalışmaya katılan öğrencilerin yaşama ilişkin kontrol hislerinin olumlu (yüksek) olduğunu göstermektedir. Öğrencilerin pozitif kontrol hissi boyutunda en yüksek ortalama puanı “6. *Duygularımın farkındayım ve onların beni nasıl etkilediğini anlarım*” ifadesine ($\bar{X}_{\text{Madde 6}}=4,22\pm 0,97$) ‘Her zaman/çok yüksek’ düzeyinde ve en düşük ortalama puanı ise “2. *İstediğimde yaşamımı daha çok kontrol edebilmek için değişiklikler yapabilirim.*” ($\bar{X}_{\text{Madde 2}}=3,43\pm 1,23$) ifadesine ‘Sıklıkla/yüksek’ düzeyinde verdikleri görülmektedir. Öğrenciler, öte yandan, negatif kontrol hissi boyutunda en yüksek ortalama puanı “10. *Kendimi kontrol etmekte zorlanırım.*” ifadesine ($\bar{X}_{\text{Madde 10}}=2,35\pm 1,24$) ‘Nadiren/düşük’ düzeyinde ve en düşük ortalama puanı ise “17. *Kendim için net amaçlar belirleyemem.*” ($\bar{X}_{\text{Madde 17}}=1,97\pm 1,18$) ifadesine ‘Nadiren/düşük’ düzeyinde vermişlerdir. Özetle, lise öğrencilerinin kontrol hissilerinin oldukça olumlu olduğu (yüksek pozitif kontrol ve düşük negatif kontrol düzeyi ile) anlaşılmaktadır.

4.3.2 Öğrencilerin Kontrol Hissi Düzeylerinin Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi

Öğrencilerin, pozitif ve negatif kontrol hissi düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan ANOVA (tek yönlü varyans analizi) testine göre, yaş öğrencilerin sadece pozitif kontrol hislerinde anlamlı bir farklılaşmaya neden olmaktadır [$F_{(3; 396)}=6,34$ ve $p<.05$]. ANOVA testi sonrası yapılan post-hoc Scheffe testine göre, 18 yaş ve üstündeki öğrencilerin (Grup 3) pozitif kontrol his düzeyleri (puanları), 14-15 ile 16-17 yaş grubundaki öğrencilerden (Grup 1 ve 2) daha yüksektir ($\bar{X}_{14-15 \text{ yaş}}=3,66$; $\bar{X}_{16-17 \text{ yaş}}=3,68$ ve $\bar{X}_{18 \text{ yaş ve üstü}}=4,03$).

Öğrencilerin, pozitif ve negatif kontrol hissi düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan bağımsız gruplar t-testine göre, kız ve erkek öğrencilerin sadece pozitif kontrol hissi düzeyleri internet arasında anlamlı bir fark olduğu ve bu farkın erkek öğrencileri lehine olduğu bulunmuştur. [$t_{(398)}=2,20$ ve $p<.05$]. Gruplara ait ortalama puanlar incelendiğinde, erkek öğrencilerin pozitif kontrol his düzeylerinin kız öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmektedir ($\bar{X}_{\text{Kız}}=3,62$ ve $\bar{X}_{\text{Erkek}}=3,87$).

Lise öğrencilerinin, pozitif ve negatif kontrol hissi düzeylerinin sınıflarına bağlı olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan ANOVA (tek yönlü varyans analizi) testine göre sınıfın, öğrencilerin sadece pozitif kontrol his düzeylerinde anlamlı bir farka neden olduğu bulunmuştur [$F_{(3; 396)}=6,91$ ve $p<.05$]. ANOVA testi sonrası yapılan post-hoc Scheffe testine göre, son sınıfta öğrenim gören öğrencilerin (Grup 4) pozitif kontrol hissi düzeyleri diğer sınıflardaki öğrencilerden (Grup 1, 2 ve 3) daha yüksektir ($\bar{X}_{9. \text{ Sınıf}}=3,65$; $\bar{X}_{10. \text{ Sınıf}}=3,71$; $\bar{X}_{11. \text{ Sınıf}}=3,68$ ve $\bar{X}_{12. \text{ Sınıf}}=4,12$).

Öğrencilerin, pozitif ve negatif kontrol hissi düzeylerinin akademik başarıya göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan non-parametrik Kruskal-Wallis H testine göre, öğrencilerin akademik başarı öğrencilerin hem pozitif [$X^2_{(2)}=10,04$ ve $p<.01$] hem de negatif [$X^2_{(2)}=8,29$ ve $p<.05$] kontrol hissi düzeyinde farklılaşmaya neden olmaktadır. Buna göre;

• Akademik başarı düzeyleri başarılı ve orta olan öğrencilerin (Grup 1 ve 2), pozitif kontrol hissi düzeyi başarısız öğrencilerden (Grup 3) daha yüksektir (Sıra Ortalaması $\bar{X}_{Başarılı}=221,64$; Sıra Ortalaması $\bar{X}_{Orta}=217,82$ ve Sıra Ortalaması $\bar{X}_{Başarısız}=152,83$).

• Öte yandan, akademik yönden başarısız olan öğrencilerin (Grup 3), negatif kontrol hissi düzeyi diğer öğrencilerden (Grup 1 ve 2) daha yüksektir (Sıra Ortalaması $\bar{X}_{Başarılı}=183,97$; Sıra Ortalaması $\bar{X}_{Orta}=186,17$ ve Sıra Ortalaması $\bar{X}_{Başarısız}=245,23$).

Araştırmaya katılan öğrencilerin, pozitif ve negatif kontrol hissi düzeylerinin aile gelirine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan non-parametrik Kruskal-Wallis H testine göre, aile geliri öğrencilerin sadece pozitif kontrol hissi düzeylerinde anlamlı bir farklılaşmaya neden olmaktadır [$X^2_{(2)}=6,61$ ve $p<.05$]. Aile gelir düzeyi 'iyi' olan öğrencilerin (Grup 3), pozitif kontrol hissi düzeyi aile geliri 'yetersiz' olan öğrencilerden (Grup 1) daha yüksektir (Sıra Ortalaması $\bar{X}_{Yetersiz}=223,70$ ve Sıra Ortalaması $\bar{X}_{İyi}=154,19$).

Öğrencilerin, pozitif ve negatif kontrol hissi düzeylerinin anne-babanın ergene davranışına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan non-parametrik Kruskal-Wallis H testine göre, anne-babanın davranışı öğrencilerin sadece pozitif kontrol hissi düzeylerinde anlamlı bir farklılaşmaya neden olmaktadır [$X^2_{(3)}=6,47$ ve $p<.05$]. Kruskal-Wallis testi sonrası yapılan post-hoc Mann-Whitney U testine göre, anne-babası demokratik tutum gösteren öğrencilerin (Grup 4) pozitif kontrol hissi düzeyleri, anne-babası ilgisiz tutum gösteren öğrencilerden (Grup 1) daha yüksektir (Sıra Ortalaması $\bar{X}_{İlgisiz}=173,64$ ve Sıra Ortalaması $\bar{X}_{Demokratik}=226,83$).

Öğrencilerin, pozitif ve negatif kontrol hissi düzeylerinin anne veya babadan ayrı yaşamaya göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan bağımsız gruplar t-testine göre, anne veya babadan ayrı yaşamak öğrencilerin sadece negatif kontrol hissi düzeylerinde anlamlı bir farklılaşmaya neden olmaktadır [$t_{(398)}=2,12$ ve $p<.05$]. Gruplara ait ortalama puanlar incelendiğinde, anne veya babasından ayrı yaşayan öğrencilerin negatif kontrol hissi düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir ($\bar{X}_{Evet}=2,30$ ve $\bar{X}_{Hayır}=2,03$).

Öğrencilerin, pozitif ve negatif kontrol hissi düzeylerinin interneti kullanma süresine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan ANOVA (tek yönlü varyans analizi) testine göre, interneti kullanma süresi öğrencilerin ne pozitif ne de negatif kontrol hissi düzeylerinde anlamlı bir farklılaşmaya neden olmaktadır ($p>.05$).

Öğrencilerin, pozitif ve negatif kontrol hissi düzeylerinin, evde/cepte internet bağlantısı olmasına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan non-parameterik Mann-Whitney U testine göre, evde/cepte internet bağlantısı olması öğrencilerin sadece pozitif kontrol hissi düzeylerinde anlamlı bir farklılaşmaya neden olmaktadır ($U=4933,00$ ve $p<.05$). Gruplara ait sıra ortalaması puanları incelendiğinde, evde/cepte internet bağlantısı olan öğrencilerin pozitif kontrol hissi düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Sıra Ortalaması Evet= $203,56$ ve Sıra Ortalaması Hayır= $166,48$).

Öğrencilerin, pozitif ve negatif kontrol hissi düzeylerinin sosyal medya hesabı olmasına bağlı olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan non-parametrik Kruskal-Wallis H testine göre, sosyal medya hesabı (olması/sayısı) öğrencilerin ne pozitif ne de negatif kontrol hissi düzeylerinde anlamlı bir farklılaşmaya neden olmaktadır ($p>.05$).

Araştırmaya katılan öğrencilerin, pozitif ve negatif kontrol hissi düzeylerinin, interneti kullanma sürelerine ilişkin düşüncelerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere yapılan ANOVA (tek yönlü varyans analizi) testine göre, öğrencilerin interneti kullanma sürelerine ilişkin düşünceleri sadece pozitif kontrol hissi düzeylerinde anlamlı bir farklılaşmaya neden olmaktadır [$F_{(3; 396)}=8,33$ ve $p<.01$]. ANOVA testi sonrası yapılan post-hoc Scheffe testine göre, a) interneti fazla ile çok fazla kullandığını düşünen öğrencilerin (Grup 3 ve 4) negatif kontrol hissi düzeyleri, diğer öğrencilerden (Grup 1 ve 2) daha yüksektir ($\bar{X}_{Az\ kullanıyorum}=1,90$; $\bar{X}_{Yeterince\ (normal)\ kullanıyorum}=1,93$; $\bar{X}_{Fazla\ kullanıyorum}=2,28$ ve $\bar{X}_{Çok\ fazla\ kullanıyorum}=2,33$).

4.4. Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı, Sosyal Yeterlik Algısı ve Kontrol Hissi Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Tablo 5 Öğrencilerin internet bağımlılığı, sosyal yeterlik algısı ve kontrol hissi düzeyleri arasındaki ilişkilere yönelik korelasyon katsayıları (N=400)

Puan	İnternet bağımlılığı	Sosyal yeterlik	Kontrol Hissi	
			Pozitif kontrol hissi	Negatif kontrol hissi
İnternet bağımlılığı	<i>r</i> 1 <i>p</i>	-0,083 0,098	-,110* 0,029	,358*** 0,000
Sosyal yeterlik	<i>r</i> <i>p</i>	1	,350*** 0,000	-0,087 0,081
Kontrol Hissi	Pozitif kontrol hissi	<i>r</i> <i>p</i>	1	-,272*** 0,000
	Negatif kontrol hissi	<i>r</i> <i>p</i>		1

*İlişki (korelasyon) *p<.05 ve p<.001 düzeyinde anlamlıdır.*

Tablo 5’de araştırmaya katılan öğrencilerin internet bağımlılık, sosyal yeterlik ve kontrol hissi algı düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek üzere uygulanan Pearson’s momentler çarpımı korelasyonuna ait katsayılar sunulmuştur. Değişkenler arasında bulunan ilişkiler (korelasyonlar) aşağıdaki kriterlere göre değerlendirilmiştir;

a) Öğrencilerin, *internet bağımlılık* düzeyleri ile *sosyal yeterlik* algı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($p>.05$).

b) Öğrencilerin, *internet bağımlılık* düzeyleri ile *pozitif kontrol hissi* arasında anlamlı, negatif yönde ve zayıf bir ilişki vardır ($r_{\text{internet bağımlılığı*Pozitif kontrol hissi}}=-0,110$; $p<.05$).

c) Öğrencilerin, *internet bağımlılık* düzeyleri ile *negatif kontrol hissi* arasında anlamlı, pozitif yönde ve orta derece güçlükte bir ilişki vardır ($r_{\text{internet bağımlılığı*Negatif kontrol hissi}}=0,358$; $p<.001$).

d) Öğrencilerin, *sosyal yeterlik algısı* düzeyleri ile *pozitif kontrol hissi* arasında anlamlı, pozitif yönde ve orta derece güçlükte bir ilişki vardır ($r_{\text{Sosyal yeterlik algısı*Pozitif kontrol hissi}}=0,358; p<.001$).

e) Öğrencilerin, *sosyal yeterlik algısı* düzeyleri ile *negatif kontrol hissi* arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($p>.05$).

f) Öğrencilerin, *pozitif kontrol hissi* ile *negatif kontrol hissi* arasında anlamlı, negatif yönde ve zayıf bir ilişki vardır ($r_{\text{Pozitif kontrol hissi*Negatif kontrol hissi}}=-0,272; p<.001$).



TARTIŞMA

Çalışmamız ile ergenlerin internet bağımlılığı, algıladıkları sosyal yeterlilikleri ve kontrol hislerinin birbiri ile olan ilişkisi bazı değişkenler ile birlikte belirlenmiş, literatür araştırması ile karşılaştırılmıştır. Ulaşılan verilerde genel olarak literatür ile benzerlikler bulunsa da bazı sonuçlarda farklılıklar söz konusudur.

Sosyal iletişimde sorun yaşayan insanların yüz yüze iletişim yerine sanal iletişimi tercih ettikleri belirtilmiştir.¹⁴² Ayrıca internet kullanımı arttıkça kullanıcının sosyal yönden içe kapanma yaşadığı, dış dünyanın tehdit edici ortamından kaçınarak sosyal yönden izole olduğu belirtilmiştir.¹⁴³ Hindistan'da Nalwa ve Anand'ın 16-19 yaş aralığındaki öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmada, internet kullanımı bakımından risk grubunda olan bireylerin sosyal yönden izole oldukları belirtilmiştir.¹⁴⁴ Literatür araştırması, yapılan araştırmanın iddiasını doğrular nitelikte olsa da, araştırmanın sonucunda internet bağımlılığı ile sosyal yeterlilik arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma hipotezine uymayan bu sonucun sebebi ile ilgili varsayımda bulunulmuştur. Mahalle kültürünün başka birçok bölgeye göre daha gelişmiş olduğu gözlemlenmiş ve bu sosyal ortamdaki ergenlerin yoğun internet kullanımından uzak, yüz yüze iletişimin kullanıldığı, sosyal bir ortamda yaşadıkları görülmüştür. Ayrıca araştırma ile birlikte öğrencilerin internet bağımlılık oranları düşük düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumda ergenin yaşadığı bölge özellikleri ile yoğun internet kullanımından uzak, sosyal becerilerini geliştirebileceği sosyal bir ortamda yaşadığı düşünülmektedir.

Yapılan araştırmalar ile birlikte birçok araştırmacının, kullanıcının internet kullanımını kontrol etmede sorun yaşamamasının, patolojik internet kullanımında önemli sebeplerden birisi olarak kabul ettiği görülmüştür.¹⁴⁵ Araştırma ile elde edilen veriler doğrultusunda, öğrencilerin kontrol hislerinin düşük olmasının internet bağımlılığını arttırdığı görülmüştür. Bu durum araştırma iddiasını doğrular niteliktedir.

¹⁴² Sezgin ve Gişi, a.g.e. s. 326.

¹⁴³ Mustafa Savcı ve Ferda Aysan, "Bağlanma Stilleri, Akran İlişkileri ve Duyguların İnternet Bağımlılığını Yordamadaki Katkıları", **Addicta: The Turkish Journal on Addiction**, 2016, 401-432, s. 403.

¹⁴⁴ Sezgin ve Gişi, a.g.e. s. 326.

¹⁴⁵ Ebru İkiz vd., "Problemler İnternet Kullanımı ile Üniversite Yaşamına Uyum İlişkisi", **Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2015, 4(1), 35-50, s. 35.

Öğrencilerin sosyal yeterlilik algıları ile pozitif kontrol hisleri arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan bu araştırma ile benzer bir sonuç veren araştırmada Sünbül ve Güçray, ergenlik dönemindeki bireylerin olumlu sosyal davranışlarını, farklı değişkenler bakımından incelemiştir. Araştırmada bu değişkenlerden birisi olan ergenin öz kontrol düzeyi de araştırılmış, ergenlerin olumlu sosyal davranışları ve öz kontrol düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.¹⁴⁶

Çalışmamız ile birlikte 18-19 yaş grubu öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin 14-15 yaş grubu öğrencilerinden yüksek olduğu, genel olarak yaş yükseldikçe internet bağımlılık düzeyi arttığı görülmüştür. Yapılan bu çalışmadan farklı olarak Çam'ın ergenlerde internet bağımlılığı, obezite ve psikopatolojik semptomların ilişkisini araştırdığı, 13-18 yaş aralığındaki ergenlerde yapılan araştırmada internet bağımlılığının, 15-16 yaş aralığındaki ergenlerde diğer yaş grubundaki ergenlere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür.¹⁴⁷Yapılan literatür araştırmasında internet bağımlılığında yaş yoğunluğunun 12-18 yaş grubunda yoğunlaştığı, bu yaş grubu içerisinde ise farklı araştırmalarda farklı sonuçlara ulaştığı görülmüştür.

Çalışmamız ile internet bağımlılığının cinsiyet ile ilişkisine bakıldığında çalışma verileri ile literatür araştırması ile elde edilen sonuçlar karşılaştırılmıştır. Araştırma ile benzer sonuçlara ulaşılmış olsa da, özellikle Türkiye'de yapılan benzer araştırmaların çoğunda erkek öğrencilerin bağımlılık oranlarının kızlara kıyasla yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmaya benzer şekilde Young, yaptığı araştırmada kızların internet bağımlılığı oranlarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir.¹⁴⁸ Fakat yapılan araştırmaların büyük bir çoğunluğunda aksi bir sonuç olarak erkeklerin internet bağımlılığı oranlarının kızlara oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.¹⁴⁹ Bu durumun ortaya çıkışı ile ilgili olarak birçok erkek öğrencinin okul dışında çalışıyor olması ve bu yüzden internete kız öğrenciler kadar vakit ayıramama ihtimali üzerinde durulmuştur.

¹⁴⁶ Zeynep Aydın Sünbül ve Songül Sonay Güçray, "Ergenlerde Olumlu Sosyal Davranışları Yordamada Koruyucu Faktörler ve Bazı Kişisel Değişkenlerin Rolü", **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 2016, 6(45), 101-114, s. 107.

¹⁴⁷ Hasan Hüseyin Çam, Adölesanlarda İnternet Bağımlılığı Prevalansı ile Psikopatolojik Semptomlar ve Obezite Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas, s. 61. (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

¹⁴⁸ Şahin Gökçearsan ve Mustafa Serkan Günbatır, "Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı", **Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama**, 2012, 10-24, s. 16.

¹⁴⁹ Müge Yüksel ve Emre Yılmaz, "Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi", **Elementary Educational Online**, 2016, 1031-1042, s. 1037.

Öğrencilerin ekonomik durumlarının internet bağımlılığına ile ilişkisine bakıldığında, yapılan bu çalışmada, öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri ile aile gelir düzeyleri arasında bir ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde ekonomik düzeyin artması durumunda internet bağımlılığının da arttığını vurgulayan çalışmalar bulunmaktadır.¹⁵⁰ Bu araştırmalarda durumun temelinde maddi gelirin artması ile internet ve internet sağlayıcılarına ulaşımın kolaylaşmasının sebep olduğu iddia edilmiştir. Çalışmamızda ise araştırmanın yapıldığı dönemde devlet politikası dahilinde, lise seviyesindeki öğrencilere ücretsiz tablet dağıtılması, artık uygun fiyatlara internet ve internet sağlayıcısı araçlara ulaşılması sonucu ile birlikte maddi gelirin öneminin azaldığı düşünülmektedir.

Günlük internet kullanım süresi ile internet bağımlılığı ilişkisi karşılaştırılmış, internet kullanım süresinin artması ile internet bağımlılığının da arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda yapılan bu çalışma ve diğer çalışmalar arasında yüksek oranda tutarlılık olduğu görülmüştür. Yapılan bu araştırmaya benzer bir araştırma olan Yüksel ve Yılmaz'ın lise öğrencileri ile yaptığı bir çalışmada, öğrencilerin internet kullanım süresi artmasının, internet bağımlılık düzeylerinin de arttığı görülmüştür.¹⁵¹

Problemlili internet kullanımının akademik başarıyı olumsuz yönde etkilediği belirtilmiştir.¹⁵² Çalışmamızda kendilerini akademik yönden başarısız olarak gören öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri, kendilerini başarılı ve orta düzeyde başarılı gören öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Yapılan bu araştırmaya benzer bir sonuca ulaşılan başka bir çalışmada durumun sebebinin, öğrencinin vaktini derse ayırmak yerine, internette zaman geçirmesi olarak yorumlanmıştır.¹⁵³

Çalışmamızda, son sınıfta öğrenim gören öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin diğer sınıflardaki öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüştür. 12. Sınıf öğrencilerinin üniversite sınavına hazırlanıyor olmaları ve meslek lisesi olmaları sebebi ile zorunlu staj görmeleri ile birlikte yoğun bir dönem geçirmelerine rağmen, internet bağımlılık oranlarının diğer sınıf seviyelerine nazaran daha yüksek olması ilgi çekici bir durumdur.¹⁵⁴

¹⁵⁰ Yüksel ve Yılmaz, a.g.e., s. 1037.

¹⁵¹ Yüksel ve Yılmaz, a.g.e., s. 1038.

¹⁵² Sezgin ve Gişi, a.g.e., s. 331.

¹⁵³ Aykut Günlü ve Aydoğan Aykut Ceylan, "Ergenlerde İnternet ve Problemlili İnternet Kullanım Davranışının İncelenmesi", **Addicta: The Turkish Journal on Addiction**, 2017, 75-117, s. 93.

¹⁵⁴ Gökçearslan ve Günbatır, a.g.e., s. 20.

Çalışmamızda ve başka birçok araştırmada bariz bir şekilde anne ve veya baba yokluğunun internet bağımlılık oranını arttırdığı görülmektedir. Bayhan'ın lise öğrencilerinin internet kullanımı ile ilgili yaptığı araştırmada da bu sonuca ulaşılmış, durumun altta yatan sebebi olarak otorite eksikliği ve öğrencinin ebeveyn yokluğunun sosyal, psikolojik yoksunluğunu internet kullanımı ile gidermesi olduğunu iddia etmiştir.¹⁵⁵

Anne-babası ilgisiz olan öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri, anne-babası koruyucu ve demokratik olan öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çevik ve Çelikkaleli'nin ergenler üzerinde yaptığı araştırmada, yapılan bu araştırma ile benzer bir sonuca ulaşılmış, anne babası ilgisiz olan öğrencilerin internet bağımlılık oranlarının, anne babası koruyucu, otoriter, demokratik olanlara kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür.¹⁵⁶ Bu durum internet bağımlılığının önlenmesinde ailenin aktif rol alması gerektiğini göstermektedir.

¹⁵⁵ Vehbi Bayhan, "Lise Öğrencilerinde İnternet Kullanma Alışkanlığı ve İnternet Bağımlılığı (Malatya Uygulaması)", **Akademik Bilişim**, 2011, 917-924, s. 923.

¹⁵⁶ Gülşen Büyükkahin Çevik ve Öner Çelikkaleli, "Ergenlerin Arkadaş Bağlılığı ve İnternet Bağımlılığının Cinsiyet, Ebeveyn Tutumu ve Anne- Baba Eğitim Düzeylerine Göre İncelenmesi", **Çukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 2010, 225-240, s. 232.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmanın bu bölümünde, araştırmadan elde edilen bulgular ışığında araştırmanın sonuçları belirtilmiş ve belirtilen bu sonuçlara göre hazırlanan öneriler sunulmuştur.

Bu araştırma ile, araştırmaya katılan 14-19 yaş aralığındaki liseye devam eden ergen öğrencilerin, internet bağımlılık düzeylerinin, algıladıkları sosyal yeterlilik düzeyleri ve kontrol hisleri arasındaki ilişkisi araştırılmış bununla beraber bu üç değişkeni araştırmanın alt amaçlarına (yaşlarına, cinsiyetlerine, akademik başarılarına, aile gelirlerine, anne-babanın ergene davranışına, anne veya baba yokluğuna, interneti kullanma süresine, evde/cepte internet bağlantısı olup olmamasına, sosyal medya hesap sayısına, kullanma sürelerine ilişkin düşüncelerine) göre karşılaştırılarak açıklanmaya çalışılmıştır. Çalışmanın üç ana değişkeni olan internet bağımlılığı, algılanan sosyal yeterlilik ve pozitif-negatif kontrol hissi arasındaki ilişki açıklanmıştır.

İnternet bağımlılığına ilişkin sonuçlar şunlardır;

Araştırmaya katılan öğrencilerin verdiği cevaplar neticesinde;

18-19 yaş grubu öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin 14-15 yaş grubu öğrencilerinden yüksek olduğu, genel olarak yaş yükseldikçe internet bağımlılık düzeyi arttığı,

Kız öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu,

Son sınıfta öğrenim gören öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin diğer sınıflardaki öğrencilerden daha yüksek olduğu,

Kendilerini akademik yönden başarısız olarak gören öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri, kendilerini başarılı ve orta düzeyde başarılı gören öğrencilerden daha yüksek olduğu,

Farklı aile gelir düzeyine sahip öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri arasında fark olmadığı, internet bağımlılığı ile aile gelir düzeyi arasında bir ilişki olmadığı,

Anne-babası ilgisiz olan öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri, anne-babası koruyucu ve demokratik olan öğrencilerden daha yüksek olduğu,

Anne veya babasından ayrı yaşayan öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin anne ve babası ile beraber yaşayan öğrencilerden daha yüksek olduğu,

İnterneti günde 4-5 saat ile 6 saat ve üstü bir süre için kullanan öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri, interneti daha kısa süre kullanana diğer öğrencilerden daha yüksek olduğu,

Evde/cepte internet bağlantısı olan öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin, internet bağlantısı olmayan öğrencilerden daha yüksek olduğu,

Sosyal medya hesabı olmayan öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri, 2 ve 3 tane sosyal medya hesabı olan öğrencilerden daha düşük olduğu ve sosyal medya hesabı bir tane olan öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri, 3 tane sosyal medya hesabı olan öğrencilerden daha düşük olduğu,

İnterneti çok fazla kullandığını düşünen öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri, diğer tüm öğrencilerden ve interneti fazla kullandığını düşünen öğrencilerin ise internet bağımlılık düzeyleri, interneti daha az kullanan diğer öğrencilerden daha yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Algılanan sosyal yeterliliğe ilişkin sonuçlar şunlardır;

Araştırmaya katılan öğrencilerin verdiği cevaplar neticesinde;

18 yaş ve üstündeki öğrencilerin, sosyal yeterlik düzeylerinin, 14-15 ve 16-17 yaş grubundaki öğrencilerden daha yüksek olduğu,

Erkek öğrencilerin sosyal yeterlik düzeylerinin/algılarının kız öğrencilerden daha yüksek olduğu,

Son sınıfta öğrenim gören öğrencilerin, sosyal yeterlik düzeylerinin diğer tüm sınıf seviyesindeki öğrencilerden daha yüksek olduğu,

Akademik yönden başarısız öğrencilerin sosyal yeterlik düzeylerinin, kendilerini başarılı ve orta seviyede başarılı gören öğrencilerden düşük olduğu,

Farklı aile gelir düzeyleri ile öğrencilerin algıladığı sosyal yeterlilik düzeyleri arasında bir ilişki olmadığı,

Anne-babası demokratik tutum gösteren öğrencilerin sosyal yeterlik düzeyleri, anne-babası koruyucu, otoriter ve ilgisiz tutum gösteren öğrencilerden yüksek olduğu,

Anne veya babasından ayrı yaşamayan öğrencilerin sosyal yeterlik düzeylerinin anne babası ile beraber yaşamayan öğrencilerden yüksek olduğu,

Öğrencilerin internet kullanım süresi ile algıladıkları sosyal yeterlilik arasında anlamlı bir ilişki olmadığı,

Öğrencilerin evde/cepte internet bağlantısı olup ve olmaması ve öğrencilerin sosyal yeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı,

Öğrencilerin farklı sosyal medya hesabı (sayısı) olması ile öğrencilerin sosyal yeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı,

Öğrencilerin internet kullanım süreleri hakkında farklı düşünceleri ile öğrencilerin sosyal yeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Kontrol hissine ilişkin sonuçlar şunlardır;

Araştırmaya katılan öğrencilerin verdiği cevaplar neticesinde;

18 yaş ve üstündeki öğrencilerin pozitif kontrol his düzeylerinin, 14-15 ile 16-17 yaş grubundaki öğrencilerden yüksek olduğu,

Erkek öğrencilerin pozitif kontrol his düzeylerinin kız öğrencilerden daha yüksek olduğu,

Son sınıfta öğrenim gören öğrencilerin pozitif kontrol hissi düzeylerinin diğer sınıflardaki öğrencilerden daha yüksek olduğu,

Kendisini akademik yönden başarısız olarak gören öğrencilerin pozitif kontrol his düzeyleri düşükken, negatif kontrol his düzeylerinin ise yüksek olduğu,

Aile gelir düzeyi 'iyi' olan öğrencilerin, pozitif kontrol hissi düzeyinin aile geliri 'yetersiz' olan öğrencilerden daha yüksek olduğu,

Anne-babası demokratik tutum gösteren öğrencilerin pozitif kontrol hissi düzeyleri, anne-babası ilgisiz tutum gösteren öğrencilerden daha yüksek olduğu,

Anne veya babasından ayrı yaşayan öğrencilerin negatif kontrol hissi düzeylerinin anne ve babası ile beraber yaşayan öğrencilerden daha yüksek olduğu,

İnterneti kullanma süresi ile pozitif ve negatif kontrol hissi düzeylerinin ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı,

Evde/cepte internet bağlantısı olan öğrencilerin pozitif kontrol hissi düzeylerinin evde/cepte internet bağlantısı olmayan öğrencilerden daha yüksek olduğu,

Sosyal medya hesabı (olması/sayısı) öğrencilerin pozitif ve negatif kontrol hissi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı,

İnterneti fazla ile çok fazla kullandığını düşünen öğrencilerin negatif kontrol hissi düzeyleri, az ile yeterince kullandığını düşünen öğrencilerden daha yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır

Öğrencilerin internet bağımlılığı, sosyal yeterlilik algısı ve kontrol hissi düzeyleri arasındaki ilişkiye bakacak olursak;

- Öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri ile sosyal yeterlilik algı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı, bu iki değişkenin birbirini etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır.

- Öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri ile pozitif kontrol hissi arasında anlamlı, negatif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

- Öğrencilerde kontrol hissini düşük olması internet bağımlılığını arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

- Öğrencilerin sosyal yeterlilik algıları ile pozitif kontrol hisleri arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

- Öğrencilerin sosyal yeterlilik algıları ile kontrol hislerinin düşük olması arasında bir ilişki olmadığı, bu değişkenlerin birbirini etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır.

- Öğrencilerin, pozitif kontrol hissi ile negatif kontrol hissi arasında anlamlı, negatif yönde ilişki vardır.

Ayrıca araştırmaya katılan öğrencilerin,

- İnternet bağımlılık oranlarının düşük,
- Algıladıkları sosyal yeterliliklerinin yüksek,
- Pozitif kontrol hislerinin yüksek, negatif kontrol hislerinin düşük olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Bu doğrultuda;

Ergenlere yönelik internet bağımlılığı önleyici veya tedaviye yönelik çalışmalarda ergenin yaşı, cinsiyeti, sınıf düzeyi, akademik başarısı, anne baba tutumu, anne veya baba yokluğu, internet bağlantısını sahip olup olmadığı, sahip olduğu sosyal medya hesabı sayısı değişkenlerinin dikkate alınması önerilmektedir.

Yapılan bu çalışmanın örneğinin az olması sebebi dikkate alınarak çalışma konusunun başka araştırmacılar tarafından da araştırılması konu ile ilgili farkındalığı arttıracaktır.

Yapılan çalışma ile araştırılan değişkenler dışında farklı demografik ve diğer değişkenlerin internet bağımlılığı ile ilişkisinin araştırılması, internet bağımlılığının doğasının daha iyi anlaşılmasını, önleyici olabilmeyi ve var olan sorunun çözümünü kolaylaştıracaktır.

Çalışma yalnızca İstanbul ilinde ve belli bir yaş grubunda uygulanmış olması çalışmayı sınırlandırmaktadır. Çalışmanın başka araştırmacılar tarafından farklı bölge ve yaş gruplarında uygulanması, çalışmanın kapsamını genişletecektir.

İnternet bağımlılığının ile ilgili araştırmalar ve farkındalık çalışmaları gün geçtikçe artmaktadır. Bu çalışmalar dışında yurtdışında tedavi amaçlı uygulamalar arttırılmaktadır. Türkiye de tedavi amaçlı uygulamaların başladığı fakat bu tedavi merkezlerinin sayılarının az olması ve sınırlı merkezi yerlerde bulunması dikkate

alınarak merkezlerin artırılması ve bu merkezlerin ulaşılabilirliğini artırılması önerilmektedir.

Literatür araştırması ile birlikte sosyal yeterliliğin ve kontrol hissinin kazanılması için aile eğitimi ve desteğinin önemli olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda bu kazanımların kazanılması amacıyla bireyin ergenlik dönemine girmeden önce aile tarafından desteklenmesi gerekmektedir.



KAYNAKÇA

KİTAPLAR

BURKOVİK Yıldız, Sosyal Fobi, Timaş Yayınları, İstanbul, 2010.

ÇOLAK Abdullah, Bağımlılar Dünyası, İlbey Matbaa, İstanbul, 2016.

DİCLEMANTE Carlo C., Bağımlılık ve Değişim, Çev. Muzaffer Şahin, Nobel Yayınevi, Ankara, 2016.

DİNÇ Mehmet, İnternet Bağımlılığı, Yeşilay Yayınları, 3. Baskı, İstanbul, 2016.

DİNÇ Mehmet, Teknoloji Bağımlılığı ve Biz, Gülmat Basımevi, İstanbul, 2017.

DİNÇ Mehmet, İnternet Bağımlılığı, Ferfir Yayınevi, İstanbul, 2010.

“DSM-V Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı”, Amerikan Psikiyatri Birliği, HYB Yayıncılık, Ankara, 2014.

EROĞLU Feyzullah, Davranış Bilimleri, Beta Yayınevi, İstanbul, 2000.

GÖKA Erol, İnternet ve Psikolojimiz, Kapı Yayınları, İstanbul, 2017.

GÜÇDEMİR Yeşim, Sosyal Medya, Derin Yayınları, İstanbul, 2017.

“İnternet’in Bilinçli Kullanımı ve Teknoloji Bağımlılığı Çalıştay Raporu”, Yeşilay, Yeşilay Yayınları, İstanbul, 2015.

“Internet Addiction”, Studies in Neuroscience, Psychology and Behavioural Economics, Springer Publishing, Bonn, 2015.

KALKAN Melek ve KAYGUSUZ Canani, İnternet Bağımlılığı Sorunlar ve Çözümler, Anı Yayıncılık, Ankara, 2013.

KARASAR Niyazi, Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler, Nobel Yayın Evi, Ankara, 2016.

KULAKSIZOĞLU Adnan, Ergenlik Psikolojisi, Remzi Kitapevi, İstanbul, 2000.
"Milli Eğitim İstatistikleri", T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Strateji Geliştirme Başkanlığı, MEB Yayınları, 2015/16.

MORRİS Charles G., *Psikolojiyi Anlamak*, Çev. H. Belgin Ayvaşık, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, 2002.

ÖGEL Kültegin, İnternet Bağımlılığı, İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul, 2012.

ÖZTÜRK Mücahit, *Çocuk Psikiyatrisi*, Uçurtma Basım Evi, İstanbul, 2007.

SMITH Jeffrey Trawick, Erken Çocukluk Döneminde Gelişim, Çev. Hatice Zeynep İnan, Nobel Yayınevi, İstanbul.

SUN An-Pyng, ASHLEY Larry, DICKSON Lesley, Behavioral Addiction, Cebtral Recovery Press, Las Vegas, 2012.

TARHAN Nevzat ve NURMEDOV Serdar, Bağımlılık, Timaş Yayınları, İstanbul, 2014.

TARHAN Nevzat, Bilinçli Genç Olmak, Timaş Yayınları, İstanbul, 2017.

UĞUL Mücella, İlk ve Orta Öğretimde Gençlik ve Rehberlik Sempozyumu Bildirgeleri, Ergende Duygusal Bağlanmalar, Umut Basımevi, İstanbul, 2003.

YAVUZER Haluk, Çocuk Psikolojisi, Remzi Kitapevi, İstanbul, 2002.

MAKALELER

AKFIRAT Fatma Önalın, “Sosyal Yeterlilik, Sosyal Beceri ve Yaratıcı Drama”, Yaratıcı Drama Dergisi, 2006, Cilt 1, 40-58.

ALTAY Fatma Başak ve GÜRE Ayşen, “Çocukların Sosyal Yeterlilik ve Olumlu Sosyal Davranışları ile Annelerinin Ebeveynlik Stilleri Arasındaki İlişkiler”, Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 2012, 2699-2718.

ARISOY Özden, “İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi”, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 2009, 55-67.

BANDURA Albert, “Cognitive Processes Mediating Behavioral Change”, Personality and Social Psychology, 1977, 35(3) 125-139.

BANDURA Albert, “Perceived Self- Efficacy in Cognitive Development and Functioning”, Educational Psychologist, 1993,28(2), 117-148.

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, 1-10.

BAUMEİSTER Roy F. ve HATHERTON Todd F., “Self-Regulation Failure: An Overview”, Psychological Inquiry, 1996,7(1) 1-15.

BAUMEISTER Roy F., "Yielding to Temptation: Self-Control Failure, Impulsive Purchasing, and Consumer Behavior", Journal of Consumer Research, 2002, Vol.28, 670-676.

BAYHAN Vehbi, "Lise Öğrencilerinde İnternet Kullanma Alışkanlığı ve İnternet Bağımlılığı (Malatya Uygulaması)", Akademik Bilişim, 2011, 917-924.

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

CAPLAN Scott E., "Preference for Online Social Interaction A Theory of Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being", Communication Research, 2003, Vol. 30, 625-648.

CASH Hilarie vd., "İnternet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice", Current Psychiatry Reviews, 2012, 292-298.

CENGİZHAN Cahit, " Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanımında Yeni Bir Boyut: "İnternet Bağımlılığı", M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 2005, Sayı 22, 83-98.

CEYHAN Esra, "Ergen Ruh Sağlığı Açısından Bir Risk Faktörü: İnternet Bağımlılığı", Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 2008, 15(2), 109-116.

ÇELİKKALELİ Öner ve GÜNDÜZ Bülent, "Ergenlerde Problem Çözme Becerileri ve Yetkinlik İnançları", Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2010,19(2), 361-377.

ÇEVİK Gülşen Büyükşahin ve ÇELİKKALELİ Öner, "Ergenlerin Arkadaş Bağlılığı ve İnternet Bağımlılığının Cinsiyet, Ebeveyn Tutumu ve Anne- Baba Eğitim Düzeylerine Göre İncelenmesi", Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2010,19(3), 225-240.

Davis Richard A., A Cognitive Behavioral Model of Pathological Internet Use", Computers in Human Behavior, 2001, 2(1), 187-195.

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.

FERRİS Gerald R., PERREWE Pamela L., DOUGLAS Ceasar, "Social Effectiveness in Organizations: Construct Validity and Research Directions", Leadership and Organizational Studies, 2002, 9(1), 49-63.

FETİHİ Leyla, "Ergenlik ve Toplum", Eğitim ve Bilim, 2002,27(125), 62-68.

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

GÜLEÇ Gülcan vd., "DSM-V'te Alkol ve Madde Kullanım Bozuklukları", Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 2015, 7(4), 448-460.

GRİFFİTHS Mark, "Does Internet and Computer "Addiction" Exist? Some Case Study Evidence", Cyber Psychology & Behaviour, 2000, Cilt 3, 211-219,

GRİFFİTHS Mark, "Gambling on the Internet: A Brief Note", Journal of Gambling Studies, 1996, Cilt 4, 411-413.

GRİFFİTHS Mark, "Internet Addiction: Factor Fiction", The Psychologist,1999, 12(5), 246-251.

GÖÇARSLAN Şahin ve GÜNBATAR Mustafa Serkan, "Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı", Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama, 2012,2(2), 10-24.

GÜNLÜ Aykut ve CEYLAN Aydoğan Aykut, "Ergenlerde İnternet ve Problemler İnternet Kullanım Davranışının İncelenmesi", Addicta: The Turkish Journal on Addiction, 2017, 75-117.

HAGHBİN Mayram, SHATERİON Fatemeh, HOSSEINZADEH Davood, GRIFFITHS Mark D., "A Brief Report on the Relationship Between Self-Control, Video Game Addiction and Academic Achievement in Normal and ADHD students", Journal of Behavioral Addictions, 2013, 2(4), 239-243.

HAY Carter, "Parenting, Self-Control, and Delinquency: A Test of Self-Control Theory", Criminology, 2001, Vol: 39(3),707-736.

İKİZ Ebru vd., "Problemlı İnternet Kullanımı ile Üniversite Yaşamına Uyum İlişkisi", Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2015, 4(1), 35-50.

JACKSON Kevin ve HACKENBERG Timmoty D., "Token Reinforcement Choice and Self Control in Pigeon", The Experimental Analysis of Behavior, 1996,Cilt 66, 29-48.

JO Youngoh ve ZHANG Yan, "Parenting, Self-Control, and Delinquency: Examining the Applicability of Gottfredson and Hirschi's General Theory of Crimeto South Corean", International Journal of Offender Therapy and Comparative Crimonology, 2014,58(11), 1340-1363.

KAYRİ Murat ve TANHAN Fuat, "Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying, 2014.

KIR İbrahim ve SULAK Şeyda, "Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelemesi", Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 2014,13(51), 50-167.

KIRAĞ Nukhet vd, "Hemşirelik Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve İlişkili Faktörler", Uluslar arası Hakemli Hemşirelik Araştırmaları Dergisi, 2016,Cilt 8, 15-36.

KUTLU Mustafa, SAVCI Mustafa, DEMİR Yasin, AYSAN Ferda, "Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe Uyarlanması: Üniversite Öğrencileri ve

Ergenlerde Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması”, Anadolu Psikiyatri Dergisi, 2016, 17(1), 69-76.

MANDELL Doninic ve MUNCER Steven, “Gender Differences in the Use of the Internet by English Secondary School Children”, Social Psychology of Education, 2004, Cilt 7, 229-251.

NAZLIGÜL Merve Denizli vd., İnternette Oyun Oynama Bozukluğu ve Tedavi Yaklaşımları: Sistematik Bir Gözden Geçirme, The Turkish Journal on Addictions, 2017, 15-35.

ÖZTÜRK Özgür vd., “İnternet Bağımlılığı: Kliniği ve Tedavisi”, Bağımlılık Dergisi, 2007, 8, 36-41.

PARLAZ Evrim Akçan, TEKGÜL Nurdan, KARADEMİRCİ Emine, ÖNGEL Kurtuluş, “Ergenlik Dönemi:Fiziksel Büyüme, Psikolojik ve Sosyal Gelişim Süreci”, The Journal of Turkish Family Physician, 1999,3(4), 10-16.

PRATT Travis C., TURNER Micheal G., PÍQUERO Alex R., “Parental Socialization and Community Context: A Longitudinal Analysis of the Structural Sources of Low Self-Control”, Journal of Research in Crime and Delinquency, 2004, 41(3), 219-243.

ROTHBAUM Fred, WEISZ John R., SNYDER Samuel S., “Changing the World and Changingthe Self: A two-Process Model of Perceived Control”, Journal of Personality and Social Psychology, 1982, 42(1), 5-37.

SARI Aylin ve AKINOĞLU Orhan, “Öz-Düzenlemeli Öğrenme: Modeller ve Uygulamalar”, M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi”, 2009,Cilt 29, 139-154.

SARIÇAM Hakan vd., “Algılanan Sosyal Yetkinlik Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması”, International Journal of Social Science, 2013, 6(3), 591-600.

SAVCI Mustafa ve AYSAN Ferda, "Bağlanma Stilleri, Akran İlişkileri ve Duyguların İnternet Bağımlılığını Yordamadaki Katkıları", *Addicta: The Turkish Journal on Addiction*, 2016,3(3), 401-432.

SET Turan, DAĞDEVİREN Nezh, AKTÜRK Zekeriya, "Ergenlikte Cinsellik", *Genel Tıp Dergisi*, 2006, 16(3), 137-141.

SEZGİN Fatih ve GİŞİ Erdal, "İzmir İli Öğrencileri Arasında Yalnızlık ile İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *IIB International Refereed Academic Social Scienced Journal*, 2012, 3(5), 314-338.

SHAPIRA Nathan A. vd., "Problematic Internet Use: Proposes Classification and Diagnostic Criteria", *Depression and Anxiety*, 2003,17(4), 207-216.

SİEGMUNT O., "Neighborhood Disorganization and Social Control", *Springer Briefs in International and Comparative Criminology*, 2016, Vol 13, 5-9.

SİNGH Nayanika ve BARMOLA K. C., "Internet Addiction, Mental Health and Academic Performance of School Students/Adolosance", *The International Journal of Indian Psychology*, 2015, 2(3), 98-108.

SÜNBL Zeynep Aydın ve GÜÇRAY Songül Sonay, "Ergenlerde Olumlu Sosyal Davranışları Yordamada Koruyucu Faktörler ve Bazı Kişisel Değişkenlerin Rolü", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2016, 6(45), 101-114.

ŞAHİN Cengiz, "Sosyal Beceri ve Sosyal Yeterlik", *G.Ü. Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2001, 2(1), 9-19.

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

XU Jian vd., "Personal Characteristics Related to the Risk of Adolescent Internet Addiction: Survey in Shanghai, China", BMC Public Health, 2012, 12(1), 1-10.

YILDIZ Abdullah, "İnternet Bağımlılığı İçin Kolaylaştırıcı Bir Faktör Olarak Sanal Dünyada Etik Duyarlılık Azalması", Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 2017, 9(4), 398-409.

YOUNG Kimberly S., BRAND Matthias, LAÏER Christian, "Prefrontal Control and Internet Addiction: a Theoretical Model and Review of Neuropsychological and Neuroimaging Findings", Human Neuroscience, 2014, Volume 8, 1-13.

YOUNG Kimberly S., "Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder", Cyber Psychology and Behavior, 1996, 1(3), 237-244.

YÜKSEL Müge ve YILMAZ Emre, "Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi", Elementary Educational Online, 2016, 15(3), 1031-1042.

TEZLER

BOZKURT Emine, Okul Öncesi Çocuklarının Duyguları Anlama Becerileri ile Sosyal Yetkinlik Düzeyleri Arasındaki İlişkilerinin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, T.C. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, 2016.**(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

ÇAM Hasan Hüseyin, Adölesanlarda İnternet Bağımlılığı Prevalansı ile Psikopatolojik Semptomlar ve Obezite Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas, 2014. **(Yayınlanmamış Doktora Tezi).**

EKEN Asiye, Ergenlerin Anne-Bana Bağlanma Biçimleri ile Öznel İyi Oluş Durumlarının Sosyal Yetkinlik Beklentileriyle İlişkileri, Sosyal Bilimler Enstitüsü,

Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon, 2010.**(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

EROL Zeynep, Otizmde Tenis Uygulamalarının Sosyal Yeterlilik Üzerindeki Etkisi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, T.C. Gazi Üniversitesi, Ankara, 2014.**(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

GÖZÜBÜYÜK Neslihan, Okul Öncesi Dönem Çocuklarında Davranış Sorunlarının Anne-Bana Tutumu ve Öz-Kontrol ile İlişkisinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın, 2015. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

GÜNEY Rabiye, Kronik Hastalıklı Kardeşe Sahip Çocukların Sosyal Yeterlilikleri ve Problem Davranışları, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2005.**(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

GÜNÜÇ Selim, İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenler ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van, 2009.**(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

KAŞIK Dilek Zekiye, Ergenlerde Karar Verme Stilleri ve Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2009. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

ÖZTÜRK Ahu, Okul Öncesi Dönemde Sosyal Yeterlilik ve Ebeveyn-Çocuk Sistemi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2011.**(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

YILMAZ Mesut, Lisanslı Olarak Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Öz kontrol ve Özyönetim Düzeyleri, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu, 2017. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

İNTERNET

International Telecommunication Union, “MDGs 2000-2015: ICT Revolution and Remaining Gaps”

<https://www.itu.int/en/ITU-D/Statistics/Documents/facts/ICTFactsFigures2015.pdf>
(Erişim Tarihi: 17.12.2017).

International Telecommunication Union, “Percentage of Individuals Using the Internet” <https://www.itu.int/en/ITU-D/Statistics/Pages/facts/default.aspx> (Erişim Tarihi: 17.12.2017).

World Health Organization, <http://www.who.int/en/>, (Erişim Tarihi: 16.12.2017)

EKLER

Kişisel Bilgi Formu

- 1.Yaşınız?
- 2.Cinsiyetiniz?
a)erkek b)kız
- 3.Kaçıncı sınıf öğrencisisiniz?
a) 9 b) 10 c) 11 d) 12
- 4.Kendinizi akademik başarı açısından nasıl görüyorsunuz?
a) Başarılı
b) Ortalarda
Ac) Başarısız
5. Gelir durumunuz nasıl?
a)Yetersiz
b)Orta
c)İyi
- 6.Anne babanızın size karşı davranışlarını nasıl değerlendiriyorsunuz?
a)İlgisiz
b)Koruyucu
c)Otoriter
d)Demokratik
7. Anne veya babanızdan birisi veya ikisinden herhangi bir sebeple (boşanma, ayrılık gibi) ayrı yaşıyor musunuz?
a)Evet b)Hayır
- 8.Günde kaç saat internet kullanıyorsunuz?
a)Hiç
b)0-1 saat
c)1-3 saat
d)3-5 saat
e)5 saat ve üzeri
- 9.Evinizde veya cep telefonunuzda internet bağlantısı var mı?
a)Evet b)Hayır
- 10) Düzenli kullandığınız kaç sosyal medya hesabınız var?
a)Yok b)1 c)2 d)3
- 11) İnternet kullanım süreniz hakkında ne düşünüyorsunuz?
a) Hiç kullanmıyorum
b) Az kullanıyorum
c) Yeterince (normal) kullanıyorum
d)Fazla kullanıyorum
e)Çok fazla kullanıyorum

Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF)

AÇIKLAMA: Lütfen aşağıdaki ifadelerde belirtilen durumları ne sıklıkta yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen her ifade için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir ifadeyi boş bırakmayınız.

“1” Hiçbir zaman
 “2” Nadiren
 “3” Bazen
 “4” Sıklıkla
 “5” Her zaman

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

Algılanan Sosyal Yetkinlik Ölçeği

Aşağıda bazı ifadeler yer almaktadır. Her sorunun karşısında bulunan; (1)Hiç Katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Kararsızım (4) Katılıyorum ve (5) Tamamen Katılıyorum anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. Sizi tanımlayan en uygun yanıtı vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

1	Arkadaşlık kurmada iyiyimdir.	1	2	3	4	5
2	Diğer insanlara yardımcı olurum.	1	2	3	4	5
3	Sahip olduklarımı diğer insanlarla paylaşıyorum.	1	2	3	4	5
4	Zor durumda olan insanlara yardım teklif ederim.	1	2	3	4	5
5	Diğer insanlarla iyi geçinirim.	1	2	3	4	5
6	İnsanlar için iyi şeyler yaparım.	1	2	3	4	5

Ergenler İçin Kontrol Hissi Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizi en iyi tanımlayan seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.		Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Sıklıkla	Her zaman
1	Yaşamımın kontrolü bendedir.	1	2	3	4	5
2	İstediğimde yaşamımı daha çok kontrol edebilmek için değişiklikler yapabilirim.	1	2	3	4	5
3	İstediğim şeyleri değiştirmek için girişken davranabilirim.	1	2	3	4	5
4	Yaşamımdaki önemli şeyler için kendi kararlarımı verebilirim.	1	2	3	4	5
5	Yaşamımda net amaçlar belirleyebilirim.	1	2	3	4	5
6	Duygularımın farkındayım ve onların beni nasıl etkilediğini anlarım.	1	2	3	4	5
7	Amaçlarıma ulaşmak için gerekli çabayı sergilerim.	1	2	3	4	5
8	Amaçlarıma ulaşmak için gerekli beceri ve yeteneklere sahibim.	1	2	3	4	5
9	Kendimi yeterince kontrol edebiliyorum.	1	2	3	4	5
10	Kendimi kontrol etmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
11	Başkalarının yaşamım üzerinde çok fazla kontrolü var.	1	2	3	4	5
12	Geçmişe göre yaşamımda daha az kontrole sahibim.	1	2	3	4	5
13	Günlük yaşamım üzerinde kontrolüm yoktur.	1	2	3	4	5
14	Yaşamım hakkındaki önemli kararları alamam.	1	2	3	4	5
15	Yaşamımda kontrolü sağlayabilmek için gerekli değişiklikleri yapamam.	1	2	3	4	5
16	Duygularım üzerinde kontrolüm yok.	1	2	3	4	5
17	Kendim için net amaçlar belirleyemem.	1	2	3	4	5