

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

İNTERNET BAĞIMLILIĞI SOSYAL UYUM İLİŞKİSİ:
İLKÖĞRETİM ÖRNEĞİ

SOSYOLOJİ ANABİLİM DALI
SOSYOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Tülin ÇELİK

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Kemal Er

İSTANBUL-2020

TEZ TANITIM FORMU

- ADI SOYADI** : Tülin ÇELİK
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : İnternet Bağımlılığı Sosyal Uyum İlişkisi: İlköğretim Örneği
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Sosyoloji.
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 14/04/2020
- SAYFA SAYISI** : 131
- TEZ DANIŞMANI** : Dr. Öğr. Üyesi Kemal Er
- DİZİN TERİMLERİ** : Bağımlılık, İnternet Bağımlılığı, Sosyal Uyum
- TÜRKÇE ÖZET** : Burada yapılan tez çalışmasıyla, ilköğretim öğrencilerinin internet kullanımlarından kaynaklı bağımlılık durumlarıyla, sosyal uyum arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenmek istenmiştir. internet kullanımına bağlı hangi demografik özelliklerin değişkenleri nasıl etkilediğinin belirlenmesi amaçlanmıştır.
- Araştırmada elde edilen bulgular sonucunda; internet kullanımından kaynaklı bağımlılıkla sosyal uyum arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- DAĞITIM LİSTESİ:**
1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
 - 2.YÖK Ulusal Tez Merkezi

Tülin ÇELİK

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

İNTERNET BAĞIMLILIĞI SOSYAL UYUM İLİŞKİSİ:
İLKÖĞRETİM ÖRNEĞİ

SOSYOLOJİ ANABİLİM DALI
SOSYOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Tülin ÇELİK

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Kemal Er

İSTANBUL-2020

BEYAN

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

Tülin ÇELİK

.... /...../ 2020



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Tülin ÇELİK 'in "İnternet Bağımlılığı Sosyal Uyum İlişkisi İlköğretim Örneği"
adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Sosyoloji anabilim dalında Yüksek Lisans
tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Kemal ER

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Hasan SEZEROĞLU

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Fikriye Gözde MOCAN

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu
onaylım.

... / ... / 2020

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ
Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu çalışmanın amacı; ilköğretim öğrencilerinin internet kullanımından kaynaklı uyum ilişkisinin incelenmesidir. Günümüzde internet bağımlılığı ülkemizde psikolojik rahatsızlık olarak görülmeye ve kabul edilmeye başlanmaktadır. Hastanelerde internet klinikleri kurulmaya başlanmıştır. Teknolojinin hızlı bir şekilde gelişmesi ile birlikte iletişim ve bilgi teknolojilerinde hızlı bir değişim yaşanmaktadır. İletişim teknolojilerinde ortaya çıkan değişim ve gelişimler, insan yaşamının bütün alanlarında önemli değişimlerin ortaya çıkmasına neden olmuştur. İnternet ve bilgisayar kullanımının artması ile toplumlarda her düzeyde ve her yaşta internet, bilgisayar kullanımı artmakta, dolayısıyla bu durum kişilerin çevre ile iletişimini ve hayatını büyük ölçüde etkilemektedir. Özellikle iletişim alanında ortaya çıkan yeni teknolojiler, toplumların sosyalleşme şekillerinde de değişiklikler yaşanmasına neden olmuştur.

İnsanların kendilerini ait hissettikleri toplumların veya toplumda yer alan alt grupların norm ve değerlerini, bilgi ve davranışlarını elde etme aşamaları sosyalleşme olarak tanımlanmaktadır. Bu gruplara uygun olarak davranış sergileyen, onlarla iletişim kuran, arkadaşları ile kurduğu gibi diğer kişilerle de iletişim kurabilen bireyler, sosyal açıdan uyumlu bireyler olarak ifade edilmektedir. Aynı zamanda toplum tarafından istenen tavır ve davranışları diğer bireylere yönelterek sosyal hayata bu tavırlarla katılan bireyler de sosyal açıdan uyumlu bireyler olarak kabul edilmektedir. Bu kapsamda çalışmanın amacına uygun olarak; birinci bölümde internet bağımlılığı kuramsal ve kavramsal çerçeve; ikinci bölümde ise sosyal uyum kuramsal ve kavramsal çerçeve üzerinde durulacak, "İnternet Bağımlılığı Sosyal Uyum İlişkisi: İlköğretim Örneği" adı altında bir alan araştırması yapılarak elde edilen veriler tüm ilgili tarafların yararına sunulacaktır.

Yapılan Regresyon analizleri sonucunda; internet kullanımından kaynaklı sosyal izolasyonun, kişiler arası beceriler üzerinde (yaklaşık %10,7) oranında negatif yönlü bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca regresyon analizi ile sosyal izolasyonun, dinleme becerileri üzerinde (yaklaşık %16,3 oranında) negatif yönlü bir etkisi görülmüştür.

Anahtar Sözcükler: İnternet Bağımlılığı, Sosyal Uyum, Yoksunluk, Kontrol Güçlüğü, İşlevsellikte Bozulma, Dinleme Becerileri, Disosiyatif Belirtiler.

SUMMARY

The aim of this study is to investigate the relationship between primary school students and internet usage. Nowadays, internet addiction is seen and accepted as psychological disorder in our country. Internet clinics have started to be established in hospitals. With the rapid development of technology, there is a rapid change in communication and information technologies. The changes and developments in communication technologies have led to significant changes in all areas of human life. With the increase in internet and computer usage, internet and computer usage increases at all levels and ages in societies, and this situation affects the communication and life of the people to a great extent. New technologies, especially in the field of communication, have led to changes in the way societies socialize.

Socialization is defined as the stages of obtaining the values, knowledge and behaviors of the societies or sub-groups in which people feel themselves. Individuals who behave in accordance with these groups, communicate with them and communicate with adults such as communication with friends are defined as socially compatible individuals. At the same time, individuals who participate in social life by directing the attitudes and behaviors desired by the society to other individuals are also considered as socially compatible individuals. In this context, in accordance with the purpose of the study; In the first part, theoretical and conceptual framework of internet addiction; in the second part, the theoretical and conceptual framework of social cohesion will be emphasized and a field study called İlköğretim Primary Education on the Internet Social Cohesion Relationship will be conducted and the data obtained will be presented to the benefit of all interested parties.

As a result of the regression analysis; it has been found that social isolation resulting from internet usage has a negative effect on interpersonal skills (approximately 10.7%). In addition, regression analysis showed a negative effect of social isolation on listening skills (approximately 16.3%).

Key Words: Internet Addiction, Social Adjustment, Deprivation, Control Difficulty, Functional Impairment, Listening Skills.

İÇİNDEKİLER

	SAYFA
ÖZET	I
SUMMARY	II
İÇİNDEKİLER	III
KISALTMALAR LİSTESİ	VII
TABLolar LİSTESİ	VIII
ŞEKİLLER LİSTESİ	XI
EK LİSTESİ.....	X
ÖNSÖZ.....	XI
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	5
BAĞIMLILIK KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ	5
1.1. BAĞIMLILIK	5
1.1.1. Tarihsel Süreçte Bağımlılık.....	6
1.1.2. İnternet Bağımlılığı ve Beyin.....	9
1.1.3. Beyin ve Nöron Ağları İlişkisi	9
1.1.4. Bağımlılığın Ortaya Çıkış Sebepleri.....	10
1.2. PSİKOLOJİ ÖĞRETİLERİ BAKIMINDAN BAĞIMLILIK.....	10
1.2.1. Bağımlılık, Ödül ve Birey psikolojisi İlişkisi.....	11
1.2.2. Derinlikler Psikolojisi ve Bağımlılık	12
1.2.3. Bireysel Psikoloji ve Bağımlılık	13
1.2.4. Davranışsal- Bilişsel Psikoloji ve Bağımlılık	13
1.3. BAĞIMLILIK TÜRLERİ	15
1.3.1. Madde Bağımlılığı	16
1.3.2. Kumar Bağımlılığı.....	19
1.3.3. Cinsellik Bağımlılığı	20
1.3.4. İnternet Bağımlılığı	22
1.4. İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİ VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI.....	23
İKİNCİ BÖLÜM	25
İNTERNET BAĞIMLILIĞI	25
2.1. İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE İLGİLİ KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	25
2.1.1. İnternet Bağımlılığının Etkileri.....	25
2.1.2. İnternetin Bağımlılığı Kavramı ve Kapsamı.....	26
2.1.3. İnternetin Kullanım Amaçları.....	27
2.1.4. İnternet Bağımlılığının Belirtileri.....	28

2.1.5. İnternet Bağımlılığının Nedenleri	30
2.1.6. İnternet Bağımlılığının Yaygınlık Düzeyi	31
2.1.7. İnternet Bağımlılığının Eşlik Ettiği Sorunlar	32
2.1.8. İnternet Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Tedbirler	35
2.2. İNTERNET BAĞIMLILIĞI TANI ÖLÇÜLERİ.....	36
2.2.1. Suler Ölçüleri.....	36
2.2.2. Young Ölçüleri.....	37
2.2.3. Goldberg Ölçüleri	38
2.3. İNTERNET BAĞIMLILIĞINI AÇIKLAYAN KURAMSAL YAKLAŞIMLAR	39
2.3.1. Davis'in Bilişsel-Davranışçı Kuramı	40
2.3.2. Suler'in İnternet Bağımlılığı Kuramı	42
2.3.3. Grohol'ün Patolojik İnternet Kullanımı Modeli	43
2.3.4. Hall ve Parsons'ın İnternet Bağımlılığı Davranışı	44
2.3.5. Riyan ve Deci'nin Kendini Belirleme Kuramı	44
2.3.6. Maltby ve Giles 'e Göre Parasosyal İlişkiler Yaklaşımı.....	45
2.4. ERGENLİK DÖNEMİNDEKİ ÇOCUKLARA İNTERNETİN ETKİLERİ	46
2.4.1. Orta Çocukluk Dönemi ve İnternetin Etkileri	47
2.4.2. Ergenlerin Sosyal Gelişiminde İnternetin Etkileri.....	48
2.4.3. Kullanma ve Haz Alma Kuramına Göre Ergenler.....	48
2.4.4. İnternet Bağımlılığının İlköğretim Öğrencileri Üzerindeki Olumsuz Etkileri	49
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	51
SOSYAL UYUM.....	51
3.1. UYUM ÇEŞİTLERİ	51
3.1.1. Bireysel Uyum	53
3.1.2. Sosyal Uyum	54
3.2. SOSYALLEŞME VE SOSYALLEŞME SÜRECİ.....	56
3.2.1. Sosyalleşme	57
3.2.2. Sosyalleşme Süreci.....	58
3.3. SOSYAL UYUMU ETKİLEYEN FAKTÖRLER	60
3.3.1. Aile Hayatı.....	60
3.3.2. Okul Hayatı ve Öğretmenler	62
3.3.3. Kitle İletişim Araçları	64
3.3.4. Sosyo-ekonomik Gelir Düzeyi.....	65
3.3.5. Arkadaş İlişkileri	66
3.4. SOSYAL UYUMUN SAĞLANMASINDA ALINABİLECEK ÖNLEMLER	67

3.4.1. Bireylere Yönelik Öneriler	67
3.4.2. Aileye Öneriler.....	69
3.4.3. Okullara Yönelik Öneriler.....	71
3.4.4. Eğitimle İlgili Kurumlara Yönelik Öneriler	72
3.4.5. Eğitimcilere ve Öğretmenlere Yönelik Öneriler	73
3.4.6. Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	74
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	76
YÖNTEM.....	76
4.1. VARSAYIMLAR.....	76
4.2. ARAŞTIRMA SORULARI	76
4.3. BAĞIMLI, BAĞIMSIZ DEĞİŞKENLER VE ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	77
4.4. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ	77
4.5. KAPSAM VE SINIRLILIKLAR.....	78
4.6. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ.....	78
4.7. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	79
BEŞİNCİ BÖLÜM	83
BULGULAR.....	83
5.1. İNTERNET BAĞIMLILIĞI DEĞİŞKENİNİN GÜVENİLİRLİK ANALİZİ VE FAKTÖR ANALİZİ SONUÇLARI	83
5.2. İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ İÇİN FAKTÖR ANALİZİ	84
5.3. SOSYAL UYUM ÖLÇEĞİ İÇİN FAKTÖR ANALİZİ	86
5.4. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER İÇİN FREKANS ANALİZİ.....	88
5.5. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER İLE İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE SOSYAL UYUM ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN KARŞILAŞTIRILMASI İÇİN T TESTİ, F TESTİ VE POST HOC TESTLERİ.....	90
5.5.1. Cinsiyet ile İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Uyum Arasındaki İlişki	90
5.5.2. Sınıfın Seviyesi ile İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Uyum Arasındaki İlişki.....	91
5.5.3. Başarı Düzeyi ile İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Uyum Arasındaki İlişki.....	92
5.5.4. Anne Eğitim Durumu ile İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Uyum Arasındaki İlişki.....	94
5.5.6. Kendine Ait Bilgisayar ile İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Uyum Arasındaki İlişki.....	97

5.5.7. İnternet Bağlanım Şekli ile İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Uyum Arasındaki İlişki	98
5.5.8. İnternet Bağlanım Sıklığı ile İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Uyum Arasındaki İlişki	100
5.5.10. İnternette Harcanan Süre ile İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Uyum Arasındaki İlişki	103
5.5.11. Ebeveyn İnternet Bağlanım Sıklığı ile İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Uyum Arasındaki İlişki	105
5.7. İNTERNET BAĞIMLILIĞININ SOSYAL UYUM İLİŞKİSİNE ETKİLERİNİ TESPİTİ İÇİN KORELASYON ANALİZİ	106
5.8. İNTERNET BAĞIMLILIĞININ SOSYAL UYUM İLİŞKİSİNE ETKİLERİNİ TESPİTİ İÇİN REGRESYON ANALİZİ	107
SONUÇ	111
KAYNAKÇA	128
EKLER	-
EK-A Kişisel Bilgi Formu	-
EK-B İnternet Bağımlılık Ölçeği	-
EK-C Sosyal Uyum (Sosyal Becerileri Değerlendirme) Ölçeği	-

KISALTMALAR LİSTESİ

A.G.E	:	ADI GEÇEN ESER
ABD	:	AMERİKA BİRLEŞİK DEVLETLERİ
BBAUM	:	BİLGİSAYAR BİLİMLERİ ARAŞTIRMA VE UYGULAMA MERKEZİ
DB	:	DİNLEME BECERİLERİ
DSM	:	DIAGNOSTIK AND STATISTICAL MANUAL OF MENTAL DISORDERS
IB	:	İŞLEVSELLİKTE BOZULMA
İ.İ.B.F	:	İKTİSADİ VE İDARİ BİLİMLER FAKÜLTESİ
KG	:	KONTROL GÜÇLÜĞÜ
KKEB	:	KENDİNİ KONTROL ETME BECERİLERİ
KMO	:	KASİYER MAYER OLKİN
MRG	:	MANYETİK REZOSANS GÖRÜNTÜLEME
S	:	SAYFA
SAB	:	SÖZEL AÇIKLAMA BECERİLERİ
SBDÖ	:	SOSYAL BECERİLERİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ
SS	:	SAYFALAR
TCK	:	TÜRK CEZA KANUNU
VB	:	VE BENZERİ
VD	:	VE DEVAMI
YYÜ	:	YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ

TABLULAR LİSESİ

SAYFA

Tablo-1 Güvebirlik seviyelerine yönelik Örneklem Miktarı ve Evren Büyükleminin belirlenmesi.....	86
Tablo-2 İnternet Bağımlılığı Faktör Aanalizi Tablosu.....	93
Tablo-3 Sosyal Uyum Ölçeği için Faktör Analizi Tablosu.....	95
Tablo-4 Demografik Değişkenlerin Dağılımlarının Frekans Analizi Tablosu.....	97
Tablo-5 Cinsiyet ile İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Uyum Arasındaki İlişki Anova Testi Tablosu.....	99
Tablo-6 Sınıfın Seviyesi İle İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Uyum Arasındaki İlişki Testi Tablosu Anova Testi Tablosu.....	100
Tablo-7 Başarı Düzeyi ile İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Uyum Arasındaki İlişki İçin Anova F Testi Tablosu.....	101
Tablo-8 Anne Eğitim Durumu İle İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Uyum Arasındaki İlişki Annova F Testi Tablosu.....	103
Tablo-9 Baba Eğitim Durumu ile İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Uyum Arasındaki İlişki İçin T Testi Tablosu.....	105
Tablo-10 Kendine Ait Bilgisayar ile İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Uyum Arasındaki İlişki İçin Anova F Testi Tablosu.....	106
Tablo-11 İnternet Bağlanım Şekli ile İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Uyum Arasındaki İlişki İçin Anova F Testi Tablosu.....	107
Tablo-12 İnternet Bağlanım Sıklığı ile İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Uyum Arasındaki İlişki İçin Anova F Testi Tablosu.....	109
Tablo-13 İnternet Kullanım Amacı İle İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Uyum Arasındaki İlişki İçin Anova F Testi Tablosu.....	110
Tablo-14 İnternette Harcanan Süre ile İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Uyum İlişkisi için Anova F Testi Tablosu.....	112
Tablo-15 Ebeveyn İnternet Bağlanım Sıklığı ile İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Uyum Arasındaki İlişki İçin Anova F Testi Tablosu.....	114
Tablo-16 İnternet Bağımlılığının Sosyal Uyum İlişkisine Etkisi İçin Korelasyon Analizi	115
Tablo-17 İnternet Bağımlılığının Sosyal Uyum İlişkisine Etkisi İçin Regrasyon Analizi.....	116

ŞEKİLLER LİSTESİ

	SAYFA
Şekil-1 Davis'in İnternet Bağımlılığını Açıklamakta Kullandığı Bilişsel Davranışçı Model.....	39
Şekil-2 Grohol'ün Patolojik İnternet Kullanımını Açıklamakta Kullandığı Model....	42



EK LİSTESİ

EK-A Anket

EK-B İnternet Bağımlılık Ölçeği

EK-C Sosyal Uyum (Sosyal Becerileri Değerlendirme) Ölçeği

Ek-D Özgeçmiş



ÖNSÖZ

Son yıllarda teknolojik gelişmelerin etkisiyle internet kullanımında paralel yönlü artışlar görülmektedir. İnternet kullanımına bağlı ergen ve gençlerde akademik seviyede düşüş, konsantrasyon güçlüğü, dürtü bozuklukları, davranışsal bozukluklar, psikolojiye bağlı dissosiyatif bozukluklar ve kişilerarası becerilerde bozulmalar görülmektedir. Bu sorunsal son yıllarda literatürün de ilgilendiği konular arasına girmiş ve internet bağımlılığı klinikleri açılmaya başlanmıştır. Bu çalışmada ilköğretim öğrencilerinin internet kullanımından kaynaklı bağımlılık düzeyleri ve sosyal uyumuna etkilerinin ölçülmesi hedeflenmiştir. Yapılan bu tez literatürde farkındalık oluşturmak ve çok boyutlu önlemlerin sağlanmasında katkıda bulunmaktır.

Tez yazım sürecinde derin bilgi ve deneyimiyle bana destek olan, sabırla yön veren tez danışmanım Dr.Öğr. Üyesi Kemal Er'e hocama, yüksek lisans eğitimim sürecinde ve tez aşamasında benden desteklerini esirgemeyen hocalarıma, anket sürecinde destek olan İstanbul Valiliği, İl Milli Eğitim Müdürlüğüne ve örneklem olarak seçtiğim okulların yönetimine katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Tülin ÇELİK

GİRİŞ

Bağımlılık, kişilerin ruhsal ve bedensel sağlığına, sosyal yaşamına çok boyutlu zarar vermesiyle birlikte, belirli bir davranışı yinelemeye yönelik önüne geçilemez dürtüsel, davranışsal ve fizyolojik istek duymaları halidir. Teknolojik ürünlerin günlük yaşamımızı kolaylaştırması ile birlikte, uygunsuz ve aşırı kullanımında birçok sorunu ortaya çıkarmaktadır. Bu bağlamda akıllı telefonlar da kişilerde büyük oranda bağımlılığa yol açabilmektedir. Akıllı telefonlar bu özelliği sayesinde bağımlılık oluşturuca unsur olmaktadır. Bu bağlamda aşırı internet ve bilgisayar kullanımı sorunlarına, özellikle de okul çağındaki ergen ve gençlerde daha fazla rastlanmaktadır. Bağımlılığın her türü gençlerin akademik başarılarını aşağı çekip azaltabilmekte ve sosyal ilişkilerini de olumsuz etkilemektedir. Okul çağındaki ergenlerde oldukça sık görülen aşırı internet ve bilgisayar kullanımı, ruhsal ve bedensel gelişimlerine, sosyal ilişkilerine olumsuz etki yaparak akademik alanlardaki başarılarını düşürmektedir.¹

İnternet bağımlılığı diğer taraftan, sosyal uyum sorunlarına yol açmakta bu durum da sosyolojik açıdan değerlendirildiğinde, konuyla ilgili toplumsal sorunları ortaya çıkarmaktadır. Bağımlı bireyler sosyal uyum sorunları yaşamakta, sosyal uyum sorunları ise, toplum sağlığını, toplumun daha ileri seviyeye gitmesi için gerekli olan, kaliteli insan sermayesini kayba uğratmaktadır. Burada yapılan çalışmada, sosyal uyum ilişkisi sosyolojik kapsamda değerlendirilmiştir.

Araştırmanın amacı, ilköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığında kaynaklı tutum ve sosyal uyum seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Teknolojinin hızlı bir şekilde ilerlemesi ile birlikte iletişim ve bilgi teknolojilerinde hızlı bir değişim yaşanmaktadır. İletişim teknolojilerinde ortaya çıkan değişimler ve gelişimler, insan yaşamının bütün alanlarında önemli değişimlerin ortaya çıkmasına neden olmuştur. İnternet ve bilgisayar kullanımının artması ile toplumlarda her düzeyde ve her yaşta internet, bilgisayar kullanımı artmakta, dolayısıyla bu durum kişilerin özellikle de ergen ve gençlerin çevre ile iletişimini ve yaşantısını büyük oranda etkilemektedir. Özellikle iletişim alanında ortaya çıkan yeni teknolojiler, toplumların sosyalleşme şekillerinde de değişiklikler yaşanmasına neden olmuştur.

¹Cahit Cengizhan, "Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanımında Yeni Bir Boyut: İnternet Bağımlılığı", *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2005, Sayı: 22, 83-98, s. 83.

İnsanların kendilerini ait hissettikleri toplumların veya toplumda yer alan alt grupların değerlerini, bilgilerini ve davranışlarını elde etme aşamaları da sosyalleşme olarak tanımlanmaktadır. Sosyal uyum, kişilerin psikolojik açıdan sağlıklı olduklarını göstergesi olmakla birlikte, sosyal büyüme, kişilerin gelişiminin en önemli tarafı olmaktadır. Sosyal büyüme, ebeveyn, akranlar ve öğretmenlerle gelişen ilişkilerle elde edilmektedir. Bununla birlikte sosyal büyüme kişilerin kendisi ve başkalarıyla uyumun önemli ölçütüdür. Aynı zamanda toplum tarafından benimsenen tavır ve davranışları diğer bireylere yönelterek sosyal hayata bu tutum ve davranışlarla katılan bireyler de sosyal açıdan uyumlu bireyler olarak kabul edilmektedir. Bu kapsamda çalışmanın amacına uygun olarak; birinci bölümde internet bağımlılığı kuramsal ve kavramsal çerçeve; ikinci bölümde ise sosyal uyum kuramsal ve kavramsal çerçeve üzerinde durulacak, "İnternet Sosyal Uyum İlişkisi Üzerine İlköğretim Örneği" adı altında bir alan araştırması yapılarak elde edilen veriler tüm ilgili tarafların yararına sunulacaktır.

Araştırmanın Önemi; dünyada ve Türkiye'de ergen ve gençlerin internet kullanımı gittikçe artış göstermektedir. İnternet ortamında faydalı uygulamalar bulunmasına rağmen, aşırı bir şekilde kullanımından kaynaklı ortaya çıkan internet bağımlılığı, insanların sosyal, mesleki, akademik ve bireysel sorunlar yaşamasına neden olmaktadır. İnternet bağımlılığı, daha ileri yaşlarda ortaya çıkan madde, kumar ya da alkol bağımlılığının tam tersine daha küçük yaşlarda ortaya çıkmakta ve özellikle çocuklar için büyük bir önem taşımaktadır. Erken yaşta ortaya çıkan internet bağımlılığı ilerleyerek devam etmekte, kişi çevre ile daha az iletişim kurmakta ve içe dönük birey haline dönüşmekte, kişiliklerinde disosiyatif belirtiler de ortaya çıkmaktadır. Bu durum, ergenlerin çevre ile uyumunu etkilemekte ve sosyal uyum açısından olumsuz sonuçlar ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Toplumda sağlıklı bireyler yetiştirilmesi açısından son derece önemli olan bu konudaki araştırmalar, internet ortamındaki zararlı uygulamalar, internetin patolojik bir şekilde kullanılması ile birlikte ortaya çıkan internet bağımlılığı, insanların psikososyal, mesleki, akademik, psikolojik, davranışsal, kişilerarası becerlerinde sorunlar yaşamasına neden olmaktadır. Bu olumsuzlukları azaltabilecek, genç neslin yetişmesinde önemli etkileri olabilecek ebeveyn ve eğitimcilerin farkındalığı ve katkılarıyla iyi yetişen bir nesle sahip olan ülkenin her alanda gelişimi hızlanacaktır.

Tıbbi olarak ortaya konulan bağımlılık sendromları her çağda değişiklik gösterebilir. Örneğin kumarhanenin olmadığı, kumarın devamlı olarak oynanmadığı ortamda kumar bağımlılığından kaynaklı bir davranıştan nasıl bahsedilmiyorsa,

alkolün de olmadığı bir ortamda alkol bağımlılığına yönelik bir davranıştan bahsedilmeyecektir. Bağımlılık sendromunu oluşturduğu ortama, kapsamış olduğu materyal ve kişinin bu materyallere karşı tutumu ve ilişkisi yapılması beklenen tanım için önemli bileşenlerdir. İnternet kullananların sayısının artması, teknolojik cihazların hayattaki yerlerinin kaçınılmaz bir noktaya erişmesi, hızlı bir şekilde kullanım alanları ve kullanımlarının yaygınlaşması, bu aygıtların kullanımı normal ve patolojik sınırların çizilmesini tıbben zorlaştırmaktadır. Akıllı telefonlar da bu konuda tartışma ve çözüm gerektiren örnekler arasında yer almaktadır. Kullanım yaygınlığının fazla olması, hayatın her aşamasında kendisini göstermesi nedeniyle bireylerin tutum ve davranışlarının farklı ortamlarda analiz edilmesine yönelik olanak sağlamaktadır.²

İnternetin aşırı kullanımı yeni bağımlılıklardan biri olarak ortaya çıkmaktadır. İnterneti kontrolsüz bir şekilde kullanan bireylerin, psikolojik durumları, sosyal hayatı, bilişsel, fiziksel sağlığı olumsuz bakımdan etkilenmektedir. Ülkemizdeki internet bağımlılığı probleminin daha çok teknolojiye hakim çocuk ve gençlerde görüldüğü bilinmektedir. Bundan dolayı ailelerin, çocuklarını internet kullanımının ortaya çıkardığı sorunlardan uzaklaştırmak için bozukluğun çözümüne yönelik tedavi merkezleri aradığı bilinmektedir. Ülkemizde yeni şekillenen bu sorunun, ABD ve uzak doğu ülkelerinde uzun süredir yaşanmakta olmasından dolayı, tedavi merkezleri oluşturulmuş, deneyimli klinisyenler yetiştirilmeye başlanmıştır. Ülkemizde internet bağımlılığına yönelik tedavi merkezlerinin kurulmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu bağlamda çocuk ve ergenlerin ruh sağlığıyla ilgilenen hekimlerin, klinisyenlerin, çok yönlü çalışarak bu hastalığı tanımları, uygun tedavinin yöntemlerini uygulamaları gerekmektedir.³

Doğru ve bilinçli internet kullanımı erken yaşlarda; aileler ve eğitimcilerinin ortak işbirliğini gerekli kılmaktadır. Doğru davranışların kazandırılması, bu davranışların davranışsal bir kalıba dönüşmesi, bu dönem sürecinde gelişmektedir. Hızla gelişim gösteren dünyada, teknoloji alanında yaşanan gelişmelerin, kitle iletişim araçlarına yönelmesi ve yansısıyla; bu kanalların iletişimin tüm alanlarını etkilediği görülmektedir. Modern dönemin gerçeklerinden biri olan internet, bilgisayarlar, telefonlar, televizyonlar, tabletler gibi teknolojik cihazlar insanların hayatlarında önemli bir yer tutmaktadır.

² Aygün Kerimova, "Toplumun Teknoloji Bağımlılığı ve Sosyolojik Fesatları", *UMYOS, VII. International Vocational Schools Symposium*, 16-18 Aralık 2018, 86-505, s. 86.

³ Cengizhan, a.g.e., s. 84.

Çalışma beş ana bölüm olarak planlanmıştır. Bu bölümlerin başlıklarını, alt başlıklarını ve kapsamını aşağıdaki şekilde sıralamak mümkündür:

Birinci bölümde, Bağımlılık ve kavramsal Çerçeve, Psikoloji öğretileri bakımından bağımlılık, Bağımlılık türleri, İlköğretim öğrencileri ve İnternet bağımlılığı vb. konuları izah edilmiştir.

İkinci bölümde, İnternet bağımlılığı, İnternet bağımlılığının etkileri, kavramı, kapsamı, amaçları, internet bağımlılığının tanı ve ölçütleri, internet bağımlılığını açıklayan kuramsal yaklaşımlar, ergenlik dönemindeki çocuklara internetin etkileri, konuları izah edilecektir.

Üçüncü bölümde, sosyal uyum ve sosyalleşme süreci, sosyal uyumu etkileyen faktörler ve sosyal uyumun sağlanmasında alınabilecek önlemler konularına açıklık getirilmiştir.

Dördüncü bölümde, “yöntem, bulgular ve sonuç, araştırmanın ölçekleri, modeli, evreni, örneklem büyüklüğü, hipotezleri, güvenilirlik analizi, bulgular ve sonuç” başlığı ile yapılan araştırma sonucu elde edilen bulgular istatistikî yöntemler kullanılarak analiz edilecek, analiz sonuçları yorumlanacak, bulgular irdelenerek çözüm önerileri oluşturulacak ve ilgili tüm tarafların yararına sunulacaktır.

Beşinci bölümde, İnternet Bağımlılığı Değişkeninin Güvenilirlik Analizi ve Faktör analizi Sonuçları sonuç - öneriler, kaynakça ve ekler kullanılacak analizler yapılacak ve yorumlanacaktır.

BİRİNCİ BÖLÜM

BAĞIMLILIK VE KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ

1.1. BAĞIMLILIK

Bağımlılık kavramı, bireyler üzerinde çok yönlü ve kalıcı etkilere neden olabilen kapsamlı bir konu olup, Bu kısımda; bağımlılık kavramı, bağımlılığın tarihçesi, beyin bağımlılık ve ödül ilişkisi, beyin nöron ağları ilişkisi ve bağımlılığın ortaya çıkış sebepleri konuları izah edilecektir

Bağımlılık, kişide dürtüsellğe neden olan davranışsal bir sendromdur. Beyinde yapısal ve nörokimyasal değişikliklere bağlı olarak kullanım ve davranışın sürekli istenmesine dönüşen bir beyin hastalığıdır. Akıllı telefonlar da kişilerde dürtüsellik davranışı yaratırken diğer taraftan bağımlılık kaynağı olabilmektedir. Davranışçı yaklaşım, bir davranış sonucu tatmin ya da doyuma ulaşıyorsa, daha sonra kişiler bu davranışı tekrarlayarak doyuma ulaşır veya olumsuzluklardan uzaklaşmayı seçebilmektedir. Akıllı telefonlar bağımlılık yapıcı faktörler arasında yerini almaktadır. Okul çağında olan ergen ve gençlerde internet kullanımı gibi sorunlara oldukça sık rastlanmaktadır. İnternet bağımlılığı ergen ve genç bireylerin akademik alandaki başarılarını düşürmekle beraber psikososyal yönden ilişkilerini olumsuz etkileyebilmektedir. Bu dönemdeki çocuk ve ergenlerde sık görülen aşırı internet ve bilgisayar kullanımı, gençlerin ruhsal, bedensel, davranışsal yönden sorunlar yaşamasına, tekrarlayan içsel kökenli dürtüsellik bağımlılık geliştirmesinde önemli etken olmaktadır. Teknolojinin çok hızlı bir biçimde gelişmesi sonucu işletmeler kişilerin günlük hayatını kolaylaştıran birçok seçenek ve ürünü sunmaktadır. Sunulan ürünler günlük hayatı kolaylaştırırken, beraberinde birçok sorunu getirmektedir. Bu sorunların başında aşırı ve uygunsuz kullanım gelmektedir⁴.

Bağımlılık, yalnız kişiyi etkileyen ve tekrarlayan bir davranış sorunu değil, aileyi de etkisi altına alan bir hastalıktır. Aile içinde bir kişinin bağımlı olma durumu, tüm ailedeki alışkanlıkları, gündelik rutinleri, sosyal hayattaki yaşamlarını bağımlı kişiye göre uyarlamasına ve değiştirmesine neden olmaktadır. Bağımlılığın süregelen devam eden bir hastalık olması nedeniyle yalnızca kullanım sürecinde değil, kişi internet veya madde kullanımını bıraktıktan sonraki süreçte'de aileler zorluklar yaşamaktadır. Sağlıklı iletişim kurma, kişiyi anlama ve hastalığının alevlendiği durumlarda nasıl

⁴ Cengizhan, a.g.e., s. 83.

yaklaşım gösterileceği gibi konularda hasta yakınlarının bilgisinin yetersiz olması bu süreçte bağımlı kişiyle çatışmaların oluşmasına, bu çatışmalar da madde ya da alkol kullanımına zemin oluşturmaktadır⁵.

1.1.1. Tarihsel Süreçte Bağımlılık

Bağımlılık olgusu tarih kadar eskiye paleolitik çağa kadar uzanmakta ve ilk madde alkoldür. Antik çağdan itibaren insanlar bilinçlerini değiştirmeye yönelik farklı bitkileri kullanmışlardır. Greklerde "Dionsisos", Romalılarda "Bacchus" olarak bilinen içki tanrısı inançları mevcuttu. MÖ. 2377 yılında Çin imparatorluğunun " Şifalı Bitkiler Tarifi" adlı kitabında esrar adı geçmektedir. En eski içecek bal rikörüdür. 8000 yıl önce Mezopotamyalıların arpadan ekmek yapmak için ilk ıslah etmesi başlangıç noktasıdır. Günümüze ulaşabilselerdi ilk şarabın yaşı da bu olurdu. Hipokrat su ile karıştırılmış şarabın siyatik ağrılara, baş ağrılarına ve daha birçok hastalığa iyi geldiğini söylemiştir. Türkler üzüm şarabı için "bor" kelimesini kullanırlardı, bor kelimesinin çıkış noktasının Uygurlar olduğu ileri, sürülmektedir. Türklerde "suçık" adı verilen bal şarabı, "ugut" denilen ve bitkisel karışımlardan elde edilen şarabı, hamurdan üretilen hamur şarabını da içmişlerdir. Belirtilen bu şarapların genel adı "çakır"dır. Bundan dolayı "çakırkeyfi" deyiminin çıkış noktasının burası olduğu söylenmektedir.⁶

Anadolu'da şarap ilk olarak MÖ.4000 de üretilmiştir. Hititler MÖ. 4000 da törenlerinde tanrılara altın ve gümüş kaplarda içki sunarlardı. Sümerler daha çok bira içerlerdi, birayı da beslenme amacıyla kullanırlardı, yani gıda olarak tüketiyorlardı. Ayrıca MÖ.5000'e tarihlenen Sümer tabletlerinde haşhaşla ilgili sözcüklere rastlanmıştır. 'Gil' kelimesi, haşhaştan elde edilen karın ağrıları ve öksürüğü kesmek amacıyla kullanılan ilaç anlamına gelmektedir. Afyonun ağrı kesici olduğu 10. yüzyılda keşfedilmiştir. Paraceldus adıyla tanınan(1493-1541) kişi afyona "ölümsüzlük taşı" adını vermişti. İçeriğine 'laundanin" dediği ilacı tesadüf sonucu öğrenmişti. İçeriğin % 25'i afyondan ve diğer bileşenlerden oluşmaktaydı. Ayrıca Paracelsus'un binlerce kişiyi tedavi ettiği ileri sürülmektedir. Daha sonra Purchas'ın 1600 yılında yayımladığı kitabında, afyonun bağımlılık yapıcı olduğunu açıklamıştı Dr. John Jones yayımlamış olduğu *Mysteries Of Opium Reveal (Afyonun Sırları Çözülüyor)* adlı kitabında, afyonun insana sunduğu zevklerin yanında bağımlılık yapıcı özelliğinden söz etmekteydi. Osmanlılarda afyonu Anadolu Türklerinden Karamanoğlu hükümdarı Ali bey'in oğlu I. Mehmet'in içeriğinde afyon bulunan bir macuna bağımlı olduğu

⁵Aslı Başabak, "Bağımlılık Sürecinde Aile: Zorlu Durumlar ve Bu Durumlarda Uygun Müdahale Yöntemleri",

⁶Hatice Birgül Cumurcu, *Bağımlılığın Tarihçesi*, Turgut Özal Tıp Merkezi AMATEM Kliniği, 2017, ss.1-24

bilinmektedir. II. Murat'ında afyon kullandığı fakat kullananları tasvip etmediği çok eleştirdiği söylenmektedir. 1800'lü yıllarda afyon tıpta bulunan yerini sağlam bir zemine oturtmuştur. Afyon, kolera ve daha birçok hastalıkta kullanılmaya başlanmıştı.⁷

En yaygın ticari biçimi "dover tozu" Chlorodyne olmasının yanı sıra 19. yüzyılda da kullanımı parasetamol ya da aspirin kadar yaygınlaşmıştı. 1808 'de bir eczacı yılda 300 litre afyonu sattığını belirtmişti. Daha sonra Frerich Sertürner, afyonun içeriğindeki bir sırrı çözerek, içinden "alkaloit" çıkarıldığında afyonun etkisinin yok olduğunu ortaya çıkarmıştı. Bu madde kendisi işlenmiş olan afyondan çok daha etkiliydi. Bu buluşuna da, Antik Yunan Rüya Tanrısı Morpeus'tan dolayı morphium demişti. İlk zamanlarda morfin kullanımı zararsız görülmekteydi. Pravaz şırıngalarının gelişmesi, morfinin yayılması sonucunda doktorlar afyon bağımlısı olan kişilere bol bol morfin enjeksiyonu uygulamaktaydılar. Zamanla morfin bağımlılığı kendini göstermeye başladı. Morfinizm, tek farkı ilaç olarak görüldüğü için, afyon bağımlılığına benzer şekilde etiketlenmiyordu. 1830 larda afyonun verdiği zararlar tartışma konusu olmaya başlamıştı. 1860 yılında zehirlenme vakalarından kaynaklanan ölümlerin üçte birinin afyon kaynaklı olduğu bildiriliyordu. İlk olarak yasaklar 1868'de uygulanmaya başlamıştı. Afyonun tahtı sallanarak, 1876'da yasaklanmasına yönelik dernekler faaliyet göstermeye başlamışlardı.⁸

Almanya'da "Bayer" laboratuvarlarında kimyager olarak çalışan H. Dresser ve Felix Hoffman, yepyeni bir madde geliştirerek, bu maddenin morfinden daha güçlü olduğunu belirterek, maddeye heroin adını verdiler. Dreisser ve Hoffman, aspirini de keşfederek, ikisinin reklamını birlikte yapıyorlardı. Aynı anda keşfedilmiş iki ilaçtan biri dünyaya iyilik, diğeri kötülük getirmişti. New York, eroinin başkenti durumuna gelerek, bağımlıların da yüzde 90'ı bu şehirde yaşamaktaydı. Eroin bağımlıları, bu yıkıcı ihtiyaç karşısında eroin parasını temin edebilmek için birçok yola başvurmuşlardı. Çöplerde bulunan hurdaları toplayarak para kazanıldığını öğrendiklerinde, çöp toplayıcılarının adlarını alarak "junkie" (esrarkeş) deyimini de ortaya çıkarmış oldular. Türkiye'de 1925 yılında çıkan bir kararnameyle kokain ve narkotiklerin üretilmesi yasaklanmıştı. 1926'da yürürlüğe giren Türk Ceza Kanunu'nun 403 ile 439'uncu maddelerinde, eroin, esrar, gibi narkotik maddelerinin üretim, ticaret ve kullanımına yönelik hükümler getirildi. Bu yıllarda uyuşturucu terimine karşılık, keyif verici madde olarak söz

⁷ Hatice Birgül Cumurcu, *Bağımlılığın Tarihçesi*, Turgut Özal Tıp Merkezi AMATEM Kliniği, 2017, ss.1-24

⁸ Cumurcu, a.g.e., s. 22-23

edilmekteydi. 1929 yılında Türkiye de eroin fabrikalarındaki kar ve ciro Gayri Saafi Milli Hâsıla'nın yüzde 1'i büyüklüğündeydi. 1931 yılında bu fabrikaların işleyişleri yeniden düzenlenerek, fabrikaların üretim, ihracat ve satışlarına ilişkin ciddi denetim ve kısıtlamalar getirilmiştir.⁹

1933 yılında Cenevre ve Lahey anlaşmaları Türkiye tarafından onaylanıp, kabul edilmiştir. Ardından "Uyuşturucu maddeler inhisarı" kanunuyla birlikte devlet tekeli oluşturuldu. 1970'li yıllarda dünya Türkiye'yi yasadışı afyon trafiğinden suçlamaya ve sorumlu tutmaya başlamıştı. 2002 yılında dünyada yakalanan morfin ve eroinin yüzde 14'ü Türkiye sınırları içinde yakalanmıştır. Türkiye'deki son durum 765 sayılı TCK'de belirlenen uyuşturucu maddeye ilişkin suçlar ve bu bağlamda özel olarak uyuşturucu madde üretim, imal, ihraç, ithal ve ticaretine yönelik suçlar kapsamında ağır cezalar verilmesi, 1 Haziran 2005 tarihinde yürürlüğe giren 5237 sayılı yeni TCK'da kontrol ve korumaya alınmıştır.¹⁰

İnternet bağımlılığından ilk olarak söz eden, tanı ölçütlerini ortaya koyan Kimberley S Young'tır. Young DSM IV'in kimyasal maddelere yönelik bağımlılık ölçütlerini ön planda tutarak, davranışsal bağımlılıkların "dürtü kontrol bozuklukları" altında değerlendirilmesi gerektiği, davranışsal bağımlılıklar içinde yer alan internet bağımlılığının tanı ölçütleri için DSM IV teki dürtü kontrol bozukluklarının internet bağımlılığı ölçütlerinde kullanılmasının mümkün olduğunu açıklamıştır. Buna göre Young internet bağımlılığına yakın olarak dürtü bozuklukları içinden patolojik kumar oynama tanı ve ölçütlerini internet bağımlılığına uyarlamıştır. Daha sonra internet bağımlılık olgusunu dile getiren diğer araştırmacı Goldberg'dir Yung'un tanı ve ölçütlerinden ilerleyerek belli bir zaman sürecinde belirgin olarak kendini gösteren durumların olmasının gerektiğini belirtmiştir.¹¹

1.1.2. İnternet Bağımlılığı ve Beyin

Bağımlılık, sağlıksız sonuçlarına karşın, dürtüsellik olarak madde alınımını, internet bağımlılığından kaynaklı arayış ve kullanımıyla karakterize, nükseden süregelen bir beyin hastalığı olarak tanımlanmaktadır. Bağımlılık olgusu, beyin hastalığı olarak düşünülmekte, çünkü madde ve sanal alıştırıcılar beynin işleyiş ve yapısını değiştirmektedir. Ortaya çıkan beyin değişiklikleri uzun süreli olabilmekte ve zararlı davranış sorunlarına yol açabilmektedir. Beynin aktif olan ödül ihtiyacı kişinin

⁹Hatice Birgül Cumurcu, *Bağımlılığın Tarihçesi*, Turgut Özal Tıp Merkezi AMATEM Kliniği, 2017, ss.1-24.

¹⁰Cumurcu, a.g.e., s.23

¹¹Mehmet Dinç, *İnternet Bağımlılığı*, 3. Baskı, Yeşilay Yayınları, 2009, s. 16.

davranışlarını etkilerken, beklenti ve davranışlar da beynin ödül ihtiyacı üstünde etkili olmaktadır. Klinik çalışmalarda bağımlılık, fiziksel bağımlılık ve davranışsal bağımlılık olarak inceleme konusu yapılmaktadır. İkisi arasındaki farkla ilgili olarak; davranışsal bağımlılıkta bağımlı olduğu eylem ya da madde arayışını içermekte olan aktivite ve bundan kaynaklanak patolojik kullanım özelliklerinin olduğuna ilişkin bulguların öncelikli olduğu, internet bağımlılığında genellikle toleransın ve yoksunluğun ön planda olduğunun tanımlaması getirilmiştir. Bu bağlamda yoksunluk ve tolerans gibi bedensel kaynaklı belirtilerin görülmesi davranışsal bağımlılık kadar kendini göstermese de davranışsal bağımlılık ölçütleri içinde yerini almaktadır. Bu nedenle bir davranışın bağımlılık sayılabilmesi için duygu durum değişkenliği, meşguliyet, yoksunluk, tolerans, kişilerarası çatışma, tekrarlama (relaps) gibi ölçütlerin kendini göstermesi gerekmektedir.¹²

1.1.3. Beyin ve Nöron Ağları İlişkisi

Beyin, milyarlarca nöron (sinir hücresi) oluşan iletişimsel ağlarla birbirine bağlanan bir mekanizmadır. Nöron ağları, periferik ve spiral kolon sinir sistemi içinde yer alan farklı yapılara, ileri geri mesaj aktarımlarında bulunmaktadır. Bu nöron ağları düşündüğümüz, hissettiğimiz ve yaptığımız her şeyi düzenleyerek koordine etmektedir. Beyin insan vücudundaki en karmaşık organ olarak, yaklaşık bin üç yüz gram ağırlığında olan beyaz ve gri madde bütün aktivitelerin merkezinde yer almaktadır. Bir yemekten zevk alabilmek için, araba sürerken, bir sanat eseri ortaya koymak ve günlük aktivitelerden zevk alabilmek için ona ihtiyacımız vardır. Kısaca beyin vücuttaki temel bütün fonksiyonları düzenleyerek, yaşananları yorumlama, tepki verme fonksiyonunu üstlenme, düşünce, duygu ve davranışları şekillendirmektedir. Spesifik fonksiyonların koordinasyon ve yürütülmesinden farklı beyin bölgeleri sorumlu olmaktadır. Madde kullanımı ve internet aktiviteleri, yaşamı idame ettiren fonksiyonlar için gerekli beyin bölgelerini etkileyerek, dürtüsel, sanal ve madde suiistimalini tetikleyebilmektedir. Tolerans gelişiminde etkin olan beyin mekanizmasının uzun süreçte beyin sağlığını bozma potansiyeli ile birlikte, beyin ve nöron devrelerinde kalıcı değişikliklere neden olmaktadır. Örneğin glutamat, ödül devresi ve öğrenme becerisini etkileyen nörotransmitterdir. Optimal glutamat konsantrasyonu sanal ve madde suiistimalinden kaynaklı değişime uğradığında, beynin bilişsel fonksiyonlarda bozulmalar oluşmaktadır. Sanal ve madde bağımlısı kişiler üzerinde yürütülen beyin görüntüleme çalışmalarında elde edilen bulgularda

¹² Dinç, a.g.e., s.12.

öğrenme, karar alma, yargı, hafıza ve davranışların kontrolünde rol oynayan beyin bölgelerinde kimyasal ve fiziksel değişiklikler olduğu görülmüştür.¹³

1.1.4. Bağımlılığın Ortaya Çıkış Sebepleri

Bağımlılık, madde kullanmak veya bir davranışı koşullu olarak yinelemek, vazgeçilmez bir tutku, alışkanlık durumuna getirme eylemi olarak tanımlanmaktadır. Bağımlılık, iradelerine hâkim olma yetisini kaybetmiş, arzularının esiri olmuş, benliklerin oluşmasına neden olmaktadır. Bununla beraber bağımlılık türlerinde ve bağımlı kişi sayısında artışlar oluşmakta ve içinden çıkılmaz boyutlara ulaşılmaktadır. Öyle ki önceleri kumar, uyuşturucu, içki bağımlılığı, toplumsal bir sorunken, modern çağda gelişen teknolojiyle birlikte internet bağımlılığı sorunu da eklenmektedir. Bunun yanı sıra kumar, içki, madde bağımlılığının birçok nedeni bulunurken; internet bağımlılığının en yaygın nedeni ise gelişen internet teknolojisidir. Özellikle çocuk ve gençleri olumsuz etkileyen bu sorun gittikçe önem kazanmaktadır. Her yaştaki, cinsiyetteki insanda görülebilen bağımlılık türlerine çocuk ve gençlerde daha fazla rastlanmaktadır. İnternetin sosyal etkileşim, bilgiye ulaşma ve ticari işlemlerin kolaylaşmasını sağlamasının yanı sıra farklı amaçlar doğrultusunda aşırı kullanımı, internet bağımlılığının toplumlarda sık görülmesini sağlamaktadır.¹⁴

1.2. PSİKOLOJİ ÖĞRETİLERİ BAKIMINDAN BAĞIMLILIK

Bireylerin egosunu doyuma ulaştırma çabasıyla davranışlar sergilediği, bunun duygusal eğilimlere yönelik olabileceği, ancak isteklerin karşılanamaması durumunda savunmaya yönelik davranışlar sergileyebileceğini belirtilmek mümkündür. Bu kısımda, bağımlılık, ödül ve birey psikolojisi ilişkisi, derinlikler psikolojisi ve bağımlılık, bireysel psikoloji ve bağımlılık, davranışsal-bilişsel psikoloji ve bağımlılık izah edilecektir.

1.2.1. Bağımlılık, Ödül ve Birey psikolojisi ilişkisi

Normal şartlarda beyin sabit seviyede düzenli dopamin üretmektedir. Dopamin alıcılarının (reseptör) bir bölümü devreye girererek, beynin normal işlevini devam ettirir. Haz duygusu ile ilgili dopamin ve mutluluk duygusuyla doğrudan ilişkili olan seretonin arasında yatay ilişki bulunmaktadır. Dopamin eksikliğini aslında beyindeki

¹³ Tarhan ve Nurmedov , a.g.e., ss.20-42.

¹⁴ Bayram Topal, Hasan Şahin ve Beyza Topal, "İnternet Bağımlılığı Üzerine Sakarya İlinde Bir Araştırma," *Sosyal Bilimler Metinleri*, 2018, Sayı: 2, 118-136, s. 118.

ödül eksikliği olarak tanımlanabiliriz. Madde kullanımı ve internet bağımlılığında dopamin üretimi büyük oranda artarak resepsörlerin yani alıcıların tümü devreye girmekte, beynin yapısını ve işleyişini değiştirmektedir. Aktif olan ödül ihtiyacı kişinin davranışlarını etkilerken, beklenti ve davranışlar beynin ödül ihtiyacından kaynaklı etkilemektedir.¹⁵ New York'ta bulunan Brooks Hava Üssü Ulusal Laboratuvarı'nda beyin mekanizması, görüntüleme yöntemi ile elde edilen bulgularda, haz alma sürecinin temel salgısı olan dopaminin, acı ve hazla ilgili bilginin bir hücreden diğerine aktarılması için gerekli olduğunu, bağımlılarda, dopaminin üretimi ve salgılanmasının büyük oranda arttığı görülmüştür. Kişi madde aldığı yada internet aktivitesine geçtiği anda kendini zinde ve mutlu hissetmekte, beyin bu yanılgıya düşmektedir. Bu yanılgıya karşı beyin, kendini korumaya alarak alıcı sayısını azaltmakta, kullanıcının ruh durumu, madde alınımı ve internet aktivitesine başlamadan önceki duygudurumuna göre daha kötü olmakta ve bağımlılığa neden olan geribildirim başlamaktadır. Dopamin alıcıları devamlı devreden çıktığından dolayı bağımlılar aynı etki ve duygudurumu yaşamak için devamlı alınımı ve internet aktivitesini artırmaktadır. Bütün suistimal drogları (yani, hayvan ve bitkilerden kurutulmuş elde edilen ham veya yarı hammadde,) hareket, emosyon, biliş, motivasyon ve haz duygudurumlarını düzenleyerek, beyin bölgelerinde bulunan nörotransmitter dopaminle yükleyerek, madde ve internet aktiviteleri gibi doğrudan veya dolaylı olarak beynin ödül sistemini hedef almaktadır. Mekanizmanın bozulması, doğal davranışları, duygudurumları ödüllendiren, aşırı uyarılması öforik yani neşe veren etkiler oluşturmaktadır. Bu etkilerin arayışına yönelen kullanıcılar davranışlarını tekrarlamayı pekiştirmektedir. Bilimsel çalışmaların sonuçlarına göre, bu tür davranışlar beyindeki ortak haz ve zevk alanlarının kimyasalı olan dopamin salgısıyla doğrudan bağlantısını doğrulamaktadır.¹⁶

1.2.2. Derinlikler Psikolojisi ve Bağımlılık

Freud'a göre, sağlıklı insanlarda içsel süreçleri belirleyen id, ego, süperego denge içinde bulunmaktadır. Bağımlı kişilerde ve eğilimi olanlarda ise bu denge bozulmaktadır. Çocukluk dönemlerinde (oral-ağız dönemi) yetecek ölçüde süt ya da parmak emmeyen, ilk bebeklikte, çocuklukta bu hazzı yaşayamayan kişilerin ilerleyen yaşlarda bağımlı, alkolik olabileceklerini ileri sürmüştür. Bilimsel açıdan doğrulanamayan fakat akıl yürütme olarak kabul edilen bu öğretinin bazı sonuçları ortaya

¹⁵Nevzat Tarhan ve Serdar Nurmedov, *Bağımlılık, Sanal veya Gerçek Bağımlılıkla Başa Çıkma*, (Editör Fatma Özten), 6. Baskı, Timaş Yayınları, İstanbul, 2019, s. 22-26.

¹⁶Tarhan ve Nurmedov, a.g.e., s. 20-21.

çıkardı. İnsanların amacının haz ve zevk peşinde koşmak olduğu gibi hedonist bir yaklaşımla hazza ulaşmaya çabalamanın bağımlılıkta ve nevrozlarda insanı kurtaracağı ön kabulüne dayanan tez, insanları haz tuzaklarına daha çok düşürmeye başlamıştı. "Sloganı ise, duvarları yık, zincirleri kır, senin önceliğin zevklerini gidermektir" biçimindeki yaşam felsefesi tüm dünyaya yayıldı. Hedonizmin öncülüğünü yapmak Freud'un amacı olmamasının yanı sıra fakat böyle anlaşılmıştı. Madde ve alkol bağımlılığını isteklendiren 'hazcılık' bu teze dayanmaktaydı. Özellikle de ABD'de psikiyatri ofisleri 50 yıl süresince, son on yıla dek bu düşünce eğiliminin yaygınlaşması için hizmet etmişlerdir. Bunun aksine madde ve alkol bağımlılığı ne yazık ki ruh sağlığı profesyonelleri içinde daha fazla yükselmişti. 1990'lı yıllarda, insan beynindeki duyguları düzenleme işlevini gören bölümünün keşfedilmesinden sonra gerçek özgürlüğün "cinsel güdülerden ve diğer içgüdülerden ayrı özgür olmak" olduğu, içsel güdülerini eğitmeyi amaç edinen öğretilerin olması gerektiği tezi güç kazanarak bununla birlikte "duygusal zeka" kavramı içinde ele alınan bu tez, Freud'un içsel kökenli hazza dayalı öğretisinin ciddi biçimde sorgulanmasına neden olmuştur.¹⁷

En önemli ve ünlü olan öğretisi Freud tarafından (1856-1939) geliştirilmiştir. Freud "İnsan denen varlığın bütün davranışlarının bir nedeni vardır" kuramıyla hareket ederek, temel içsel güdü olarak cinselliği temel almış ve kişilik yapısını, id (içben), ego (ben), süperegö (üstben), olarak üç kısma ayırmıştır. Üstünde durulmayan dil sürçmesi, rüya, jest ve mimiklerin kullanımı ile insanın içsel kökenli davranışlarını çözümlenmeye çalışmıştır.¹⁸

1.2.3. Bireysel Psikoloji ve Bağımlılık

Adler(1937-1980) tarafından geliştirilen bu öğretilerde, insanın aşağılık duygusu, üstünlük duyguları ve komplekslerinden söz edilmektedir Yaşamımızdaki engeller üzerinde bir üstünlük kurmak ve aşağılık duygularımızdan kurtulmak isteriz. Aşağılık duygusuna karşı üstünlük sağlama çabasının doğuştan geldiğini belirtmiştir. Üstünlük çabası algılanan düşük konumdan algılanan yüksek bir konuma geçmek, bireyler yeterlilik, üstünlük ve mükemmellik için çaba göstererek mutsuzluk gibi istenmeyen duygularıyla başa çıktığını söylemiştir. Yeterlilik için gösterilen çaba bireyin yaşam biçimi, tarzı ve kişiliğini oluşturmaktadır. Adler aşağılık karmaşasıyla oluşan güvensizlik, kaygı ve tedirginlikle mücadele sonucu başarılı bir yol bulamayan kişinin madde ve alkol kullanımıyla ego doyumuna yönelim gösterdiğini ileri sürmüştür. Bu

¹⁷Cemal Onur Noyan, "Teknoloji Bir Bağımlılık mı?", *Psiko Hayat*, (Editör: Uğur Canbolat), Üsküdar Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 2016, Sayı: 15, 1-63, s. 23.

¹⁸Tarhan ve Nurmedov, a.g.e., s. 21.

düşünce, kaygı ve güvensizlik olmadığı duygu durumlarında zevk için madde kullanımını, böylece gelişen bağımlılık durumlarını dışarıda bırakmaktadır. Üstünlük duygusunu evrensel olmakla birlikte normal duygu durumu olduğunu ileri sürmüştür. Bu duygunun yaşam boyu sürdüğünü, pek çok kişinin böyle bir duyguyu kabul etmediğini ifade etmiştir. Algılanan daha yüksek bir konuma, yani hissedilen eksiden, hissedilen artıya erişmek anlamında kullanmıştır.¹⁹

1.2.4. Davranışsal- Bilişsel Psikoloji ve Bağımlılık

Öğrenme kuramına dayanan yöntem, koşullu refleks sonucu insanlarda olumlu-olumsuz davranışların ortaya çıkacağını ileri sürmektedir. Bu öğreti, cinsellik içeren uyarılar ve beslenmeyle beraber belli bir süre alkol alındığında, şartlı tepkinin öğrenildiğini, besin, su ve karşı çıkma tepkisi yerine alkolün geçebileceğini belirtmektedir. Davranışçılar, organizmaların çeşitli davranışlarının, çevrelerinden gelen ödüllendirme ve cezalandırmalara bağlı olarak nasıl değiştiğini, yeni davranışların nasıl öğrenildiğini veya halihazırdaki davranışlarını nasıl yeni durumlara uyarlandığını inceler. Davranışların nedenlerini, organizmanın içsel özelliklerinde değil, içinde bulunduğu çevredeki uyarıcılarda aramak gerekir. Bu yaklaşımda her bir bireyin kendi geleceğine yön vermede özgür olduğunu, geniş bir kişisel gelişim kapasitesine sahip olduğunu, önemli miktarda içsel değere ve kendini gerçekleştirme potansiyeline sahip olduğuna dikkat çekilir. Davranışçılık psikanalizdeki determinist tutuma bir tepki olarak doğmuştur. Hümanistlere göre insanlar, çevresel ve içsel faktörlerin esiri değildirler çünkü hür iradeleri, seçme özgürlükleri ve kendi davranışlarını denetleme güçleri vardır. Öğrenilen ve pekiştirilen davranışlar hatırlatıcıların etkisiyle beyinde belli bölgelerin uyarılması sonucu davranışlar tekrarlanmakta ve bağımlılığa zemin oluşturmaktadır İnsanın içsel dinamiklerini dürtü, içgüdü ve tepkilerini yok sayan bu görüş her bağımlılık tiplerine açıklık getirememektedir. Diğer taraftan Otto Rank, insanın döllyatağında mutluluğu bulma çabasından, Eric From ve Karen Horney'de yalnızlık ve çaresizlikte uzaklaşmak için kusurlu savunmalar geliştirdiğinden söz etmektedirler. Maslov tarafından öne sürülen "hümanistik psikoloji" öğretisinde ise, insanın Psikolojik ve fizyolojik ihtiyaçları olan güven, sayılma, sevilme, kendini gerçekleştirme durumları sağlıklı yollarla karşılanmadığında alkol, madde ile karşılanmaya çalışılır denilmektedir. Belirtilen bu öğretilerin bilgileriyle son yıllarda gelişme gösteren genetik bilimlerinin verileri birleştiğinde, kişinin egosunu doyuma ulaştırma çabasında olduğu,

¹⁹ Başabak, a.g.e., s. 26.

bunun beyinsel yönelim olduğu, ancak ihtiyacın karşılanması için kullanılan savunmaya yönelik düzeneklerinin önemli olduğuna dair fikirsel birliğe varılmıştır.²⁰

Matur (olgun) savunucu düzenekleri bulunan asserizm (zevke önem vermeme), sublimasyon (yüceltmek), antisipasyon (sezgi gücü) ve supresyon (bilinçli baskıyla zevki erteleme) istenildiği gibi iyi çalışmadığında, acı ve sıkıntıdan uzaklaşmak, hazzla yönelmek için kolay olanı tercih ederek madde ve alkole yönelim gösterebileceğini söyleyebiliriz. Alternatif seçeneklerini zevk üretme ve sıkıntı giderme bağlamında psikososyal açıdan geliştiremeyen kişiler, zevklerini iyi yönetmeyerek madde, alkol ve internet aktivitelerine yönelmektedir. Bağımlılığın nedenlerinde ve işleyişinde farklı görüşler, tedavi yönteminde öncelik değişmemektedir. Davranışsal-bilişsel yaklaşım sayesinde kişinin yatkınlık ve öğrenimine bağlı halen etkili bir tedavi yöntemi olarak kullanılmaktadır.²¹

The Diagnostik and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM), adlı psikiyatri tanı sistemleri teknolojik gelişimlere ayak uydurmaktadır. DSM aynı çizgide yürüyerek, geçmişte yalnızca alkol ya da madde ile ilgisi bulunan bozukluklarını içine alan, bağımlılık kavramı maddeyle ilişki içinde olmayan davranış bozukluklarını kapsamaktadır. Davranışsal bağımlılıkların temel nedeni olarak görülen tekrarlayıcı davranışlar bulunmaktadır. Bu şekilde bireylerde haz ve istek oluşturan davranışlar gelişmekte, bu süreçte davranışları koşullu davranışa dönüşmekte, yineleyen bu davranışlar alışkanlık haline gelmektedir. Madde, alkol ve internet bağımlılığı, aşağıda belirtilmiş olan maddelerden üç ya da daha fazlasını içeriyorsa davranışsal bağımlılık tanısını koymak için yeterli olmaktadır;²²

1. Kişinin belli bir davranışa fazla yönelip uğraşması olmaktadır.
2. Gerçeklerden uzaklaşmak ya da kendisinde iyi hisler oluşturan bir duyguyu ortaya çıkarmak için bu davranışın yinelenmesi için çabalamak.
3. Davranışlar tekrarlandıkça, kendine yönelik tolerans gelişimine olanak sağlamaktadır.
4. Kişi davranışlarını kontrol altında tutmakta zorluk yaşamaktadır.

²⁰Ahmet Yılmaz, "Kafamda Bitirdim", *Psiko Hayat*, (Editör: Uğur Canbolat), Üsküdar Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 2016, Sayı: 15, 1-63, s. 40.

²¹Selahattin Çavuş, Bünyamin Ayhan ve Mehmet Tuncer, "Bilgisayar Oyunları ve Bağımlılık: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Alan Araştırması", *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 2016, Sayı: 43, 265-289, s. 287.

²²Noyan, a.g.e., ss. 23-24.

5. Koşullu olarak pekiştirilen davranışın engellenmesi durumunda huzursuzluk, hafif uyarılara karşı aşırı tepki, gerginlik gibi yoksunluk durumunun etkisiyle bulguların kendini göstermesi.

Giderek artan bir şiddetle tekrarlayan davranışların süreğen bir şekilde devam etmesi ile eşlik eden işlevselliğin bozulması gerçekleşmektedir.

Psikolojik faktörler internet bağımlılığının etiolojisinde önemli rol oynamaktadır. Yapılan çalışmalar internet bağımlılığının risk faktörlerinin sadece psikolojik değil, alışkanlıklar, demografik zemin, ailesel çevre, sosyoekonomik durum gibi etmeler internet bağımlılığının zeminini oluşturan yapıtaşları olmaktadır. İnternet bağımlılığı probleminde kişinin kendi durumunun farkına varması, bağımlılığın önlenmesinde kontrol stratejilerinin kullanılmasını kolaylaştırmaktadır.²³

1.3. BAĞIMLILIK TÜRLERİ

Bağımlılık denince ilk akla gelen alkol, sigara ve madde bağımlılığıdır. Öte yandan alışveriş, kumar, bilgisayarda oyun oynamak, internet aktiviteleri televizyon izlemek, bağımlılığa sebep olabilmektedir. Bağımlılıklardan kaynaklı beyinde birçok nörokimyasal, nörofizyolojik değişimler saptanmıştır. Bu kısımda, Dünya Sağlık Örgütü'nün sınıflandırdığı bağımlılık türleri içinde bulunan madde bağımlılığı, kumar bağımlılığı, cinsellik bağımlılığı ve internet bağımlılığı konuları izah edilecektir.

1.3.1. Madde Bağımlılığı

Madde bağımlılığının tansiyon hastalığıyla benzer biçimde ve beyin işlevindeki bozukluk kapsamında ele alınıp, beyin hastalığı olarak tanımlanması mümkün olmaktadır. Kişi genel olarak bir stres durumuyla karşılaştığında ya da sıkıldığında, onu iyi hissettiren ve çözüm olarak baktığı maddeye karşı aşırı istek duymaya başlamaktadır. Psikolojik bağımlılık bitmeden, irade gücü ve çabasıyla direnerek maddeyi bırakanlarda, artan bir biçimde ilk hafta yoksunluk belirtileri ortaya çıkmaktadır. Çok sık görülmekte olan yoksunluk belirtisi, kaygı, baş ağrısı, öfke, huzursuzluk, uyku bozukluğu, uykusuzluk, konsantrasyon güçlüğü, depresif duygu durum ve kalp atış hızındaki artış olmaktadır. Bütün bunlar madde bağımlılığının

²³ Noyan, a.g.e., ss. 22-25.

bileşenleri olup, çok boyutlu olarak ele alınıp, çözüm odaklı çalışmalar yapılması gereken önemli sorunlar olarak ifade edilmektedir.²⁴

Bağımlılık, bir madde ya da eylemin beyni etkilemesi sonucu, keyif verici etkilerini hissetmek ya da yokluğunda oluşan huzursuzluktan kaçınmayı ifade etmektedir. Bununla birlikte periyodik veya devamlı olarak bağımlılık yapan maddeyi alma isteği, bazı davranış bozukluğuyla kendini gösteren, karakterize olan ciddi beyin hastalığı olarak tanımlanmaktadır. Bağımlılık, insanın ruh ve beden sağlığını, aile yaşamını etkileyecek seviyede davranışı tekrarlama, madde ya da alkol alınımını ifade etmektedir. Bu istek ve dürtülerin durdurulamaz hale gelmesiyle eşlik eden ve yaşam boyu devam eden bir hastalıktır. Bağımlılık nedeni olan maddeler farmakolojik bir etkiye sahip olup, ilaç özelliği taşımaktadır. Farmakolojik olan bu etkiler insanın duygu durumunu etkileyerek, insan için fazla öneme sahip olan beyin üstünde, farmakolojik etkiden kaynaklı olumsuz etkiler oluşturmaktadır. Böylece bağımlılık olgusu çeşitli duygu durum ve davranış bozukluklarının ortaya çıkmasına yol açmaktadır.²⁵

Madde bağımlılığı, kullanılan maddeye karşı maddenin kullanımından kaynaklı zarar görülse bile irade işlevselliğinin yitirildiğini ifade etmektedir. Kişinin maddeye karşı tolerans geliştirdiği ve yoksunluk belirtilerinin kendini gösterdiği süreğen devam eden beyin hastalığı olmaktadır. Türkiye’de tedavi yöntemlerine ilişkin izlenen yol, çoğunlukla bağımlılık tedavi merkezlerinde tıbbi tedavi hizmeti olarak verilmektedir. Gün geçtikçe hastaneler merkeze alınarak yapılan müdahale yöntemlerinin yanı sıra temelde toplumun öne çıkarılıp, topluma yönelik müdahale modeli yolu izlenebilmektedir. Madde bağımlılığında müdahale yolunda ancak istenilen aşamaya ulaşılamamaktadır. Öte yandan herkesin bağımlı olabilme ihtimaliyle beraber, madde kullanımı ile irade arasında ilişki bulunmamaktadır. Kişi hiç dozu aşmadığını, maddeyi kontrol altında tuttuğunu iddia etse bile, bedeninde anlayıp farkında olmadığı süreç, bağımlılığın olumsuz içsel bileşenleriyle beraber devam etmektedir.²⁶

İnsanlar üzerinde oluşan yanlış algıların, insan sağlığına ilişkin olumsuz etkilerden dolayı toplumlar, madde bağımlılığının olumsuz etkilerini ortadan kaldırmak için farklı arayışlara yönelmektedir. Tıpta ilerlemelerin yaşanmasıyla birlikte, modern

²⁴ Yılmaz, a.g.e., s. 40.

²⁵ Selin Arıkin, Elif Öztürk ve Murat Altuntaş, “Madde Bağımlılığı Tedavisinde Manevi Desteğin Ekip Çalışması İle Yürütülmesi”, **1. Uluslararası Multidisipliner Dijital Bağımlılık Kongresi**, Aydın, 14-16 Kasım, 2018, 1-82, s. 30.

²⁶ Yılmaz, a.g.e., s. 40.

tıbbın madde bağımlılığının azalması üzerinde önemli etkileri bulunmaktadır. Bununla beraber modern tıbbın başarılar sağlamasına rağmen bağımlılık türlerindeki yükseliş her geçen gün artmaktadır. Madde bağımlılığının yanı sıra teknoloji faktörü de beraberinde yeni bağımlılık türlerini ortaya çıkarmaktadır. Görsel iletişim araçlarının yanında bilgisayarın'da yaygınlık kazanmasıyla, internet bağımlılığı kendini göstermeye başlamaktadır. Buna bağlı olarak gelişme gösteren bağımlılık türleri de literatürde yerini almaktadır. İnternet bağımlılığı, bilgisayar oyunları, sosyal medya ve cep telefonu bağımlılığı madde bağımlılığının yanında ortaya çıkan birçok bağımlılık türüne de örnek gösterilebilir.²⁷

Madde kullanımı suistimalinden etkilenen beyin bölgeleri şunlardır

1. *Beyin sapi*; nefes alma, kalp hızı, uyuma gibi yaşamsal önem arz eden temel fonksiyonların kontrolünü sağlar.

2. *Limbik sistem*; beynin ödül devresini içermekte ve haz alma yetisini kontrol eden ve düzenleyen bir dizi beyin yapısını ağ sistemi gibi birbirine bağlar. Zevk alma, yemek yeme gibi varlığımızın devam etmesinde önem taşıyan fonksiyonları tekrarlama konusunda kişiyi motive etmekte ve bu eylemler gerçekleştiğinde ve drog kullanıldığında limbik sistem aktive olmaktadır. Drog, ilaç yapımında kullanılan organik, doğal, sentetik, inorganik kökenli, tedavi edici özelliği olan tüm ham maddelere verilen genel addır. Ayrıca gerek negatif, gerek pozitif diğer duyguların algılanmasından limbik sistem sorumlu olmaktadır. Bu da birçok madde ve ilacın mizaç değiştirici özelliğini açıklamaktadır.²⁸

3. *Serebral korteks*; spesifik işlevlerin kontrolünü sağlayan bölgelerden oluşur. Değişik alanlar duyulardan gelmiş olan bilgileri işleyerek, görmeyi, işitmeyi, hissetmeyi ve tatma işlevlerinin yürütülmesinde sorumlu olan alandır. Korteksin ön tarafı olan frontal korteks ya da ön beyin, beynin düşünme merkezi olmakla beraber, düşünme, karar alma, problem çözme, planlama fonksiyonlarının kabiliyetlerini artırmaktadır. Suistimal edilen sanallar, dopamin yükleyerek beyni ödül sistemini hedef alırlar. Çalışmalara en son destek, birçok işlevsel manyetik rezonans görüntüleme (MRG) çalışmasından gelmiştir. Kişiler üzerinde yapılan çalışmalarda, hatırlatıcıyla dürtülenen internet aktiviteleri, nikotin, kokain, alkol çikolataya aşırı istek duymasının, ön singulat girüs ve beynin beynin öteki formel lob bölgelerinde metabolik etkileşimi artırdığı tespit edilmiştir.

²⁷ Çavuş ve Ayhan, a.g.e., s. 287.

²⁸ Nevzat Tarhan ve Serdar Nurmedov, **Bağımlılık, Sanal veya Gerçek Bağımlılıkla Başa Çıkma**, (Editör Fatma Özten), 6. Baskı, Timaş Yayınları, İstanbul, 2019, s. 20-23.

Amerika Psikiyatri Birliği'nin geliştirmiş olduğu ve Türkiye de kullandığımız DSM-IV (Psikiyatri de hastalıkların sınıflandırılması ve tanımlanması) e göre madde kullanımıyla ilgili bozukluklar aşağıda belirtilen başlıklar altında toplanmaktadır.

1. Madde kullanmaya bağlı bozukluklar
2. Maddenin kötüye kullanımı
3. Madde bağımlılığı
4. Madde bağımlılığının oluşturduğu bozukluklar
5. Akut zehirlenme durumu
6. Deliriyum
7. Kesilme (yoksunluk)
8. Psikotik bozukluklar
9. Bunama
10. Uyku bozuklukları
11. Duygudurum bozuklukları
12. Bunaltı bozuklukları
13. Amnestik (Bellek bozuklukları)
14. Cinsel işlev bozuklukları

Belirlenen bu tanı ve ölçütler bütün uyarıcı madde ve bağımlılığının buna ilişkin olarak kötüye kullanımlarının ortak belirtileri olmaktadır. Bağımlılık tanısının koyulabilmesi için 12 aylık bir süreçte klinik açıdan belirgin sorun ve rahatsızlıkların ortaya çıkması gerekli görülmektedir. Kişinin maddeye karşı tolerans geliştirmiş olması, kullandığı maddenin etkilerinin azalması nedeniyle istenilen etkiyi sağlamak için madde ölçüsünün artırılması, madde alımı kesildiğinde ya da azaldığında kesilme sendromuyla birlikte yoksunluk belirtilerinin kendini göstermesi, Madde kullanımında kontrolün sağlanmaması, maddenin istenilenden daha fazla miktarda alınması, başladığında durdurulamaması gibi belirtilerin olması gerekmektedir. Bununla beraber Madde kullanmayı bırakma veya azaltma istek ve çabasına karşın bırakılamaması, maddeyi kullanmaya yönelik etkilere çok zaman ayırmak. Bu etkinlikler içinde, madde bulma çabasına girme ve etkisi altında geçen zaman, Sosyal mesleki ykmllklere, diğer etkilere zaman ayırmama ve ihmal etme, bununla birlikte sosyal ve yasal sorunların, ruhsal ve bedensel sağlık sorunlarına karşın madde kullanımını devam ettirmek. Burada dikkat edilmesi gereken nokta; Bir kişiye bağımlı tanısı koyulabilmesi için tolerans ya da yoksunluk belirtileri olması şart değildir. Geçerliliği kanıtlanmış diğer tanı ölçütlerinden en az  karşılandığında madde bağımlılığı tanısını koymak mümkün olmaktadır.²⁹

²⁹ Tarhan ve Nurmedov, a.g.e., ss. 153-154.

1.3.2. Kumar Bağımlılığı

Patolojik kumar, kişinin kumara olan davranışının şiddeti, tipi açısından, psikiyatrik komorbitide, başlama yaşı, ailenin öyküsü ve cinsiyet bakımından farklılık gösteren hastalık olmaktadır. Heyecan yaratmak için oynatılan kumar, insanlara etrafındaki her şeyi unutturarak farkındalığını da azaltmaktadır. Bu nedenden dolayı kumar bağımlılığı hususunun insanlar üzerindeki riskleri ve etkileri oldukça fazla sayılmaktadır. Kumar bağımlılığının riskleri aşağıdaki gibi sıralanabilir,³⁰

1. Kişi istek duyduğu heyecanı yaşamak için artan oranlarda para ile kumar oynama ihtiyacı duymaktadır.

2. Kişi sorunlarından uzaklaşmak ya da suçluluktan, çaresizlikten, sıkıntıdan ve depresyon gibi olumsuz duygu durumlarından uzaklaşmak için kumar oynamaktadır.

3. Kişi, kaybettiği bedeli tek seferde geri alacağını sanıp, bu yanılıyla birlikte istekleri gerçekleşmeyince kayıp ve davranışlarını yalanlarla kapatmaya çalışmaktadır.

4. Kumar için gerekli parayı elde etmek üzere dolandırıcılık, sahtekarlıktan, zimmetine para geçirmeye ve hırsızlığa, yasal olmayan eylemlere yönelmektedir.

5. Kumar nedeniyle önemli olan ilişkilerini, eğitimde ve mesleğinde başarılı olmaya yönelik hedeflerini tehlikeye atmakta ve fırsatları kaybetmektedir.

6. Kumar bağımlılığı, kişinin değişiklik gösteren duygu durumlarını, kişinin sinirli ve sır saklayan hale gelmesiyle ilişkilerini bozmaktadır.³¹

1.3.3. Cinsellik Bağımlılığı

Psikolojik gelişim aşamasında insanın kendisini tanıması, yetenek ve özelliklerinin farkına varması bunlara yatırım yapması çok önemlidir. Eğer insan bağımlıysa ve bağımlı olduğu şeylere zaman ayırıyorsa, ileriye yönelik kendine yatırım sürecini engelliyor, kendisine yatırım yapmıyor demektir. Bağımlılıktaki en önemli unsurlardan bir de insanın kendisinden ümidi kesmesi bu bağlamda benlik saygısını yitirmesidir. İnsanların yaşadığı bu problemlerin yanı sıra yaygın olan cinsellik bağımlılığı da kendini göstermektedir. Bu bağlamda eylemsel bağımlılıkların tedavileri madde bağımlılığı tedavisinden daha zor olmaktadır. Kimyasal bağımlılıkları arzı azaltarak kontrol altına almak mümkündür. Bu konuda çok kapsamlı narkotik kontrollerin yapılması, uyuşturucunun geldiği yolların kesilmesi ve engellenmesi,

³⁰Nesrin Dilbaz ve Gürler Güz, "Kumar Bağımlılığı (Patolojik Kumar)", *Psiko Hayat*, (Editör: Uğur Canbolat), Üsküdar Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 2016, Sayı: 15, 1-63, s. 28.

³¹ Dilbaz ve Güz, age, ss 28

finansal kaynaklarının kesilmesi sonucunda başarıya ulaşılmaktadır. Eylemsel bağımlılık türlerinde yani kumar, internet, cinsellik bağımlılığında ise arzı azaltmak faktörü etkili olmamaktadır.³²

Krafft-Ebbing yüzyıl önce, cinsel isteğin anormal derecede artmış olduğu durumu tanımlamıştır. Tanımladığı bu durum kişinin tüm düşünce ve hislerine geçip etkisi altına almakta, diğer yaşamsal hedefleri engellemekte ve izin vermemektedir. Patolojik seviyedeki cinsellik, erdemli ve ahlaki tavır gözetmeksizin, kişinin kendisini dürtüsel, doyumsuz cinsel haz ve heyecanlara kapılması biçiminde özetlenebilir. Ayrıca bu durumun kişinin yaşamını etkilediğini, devamlı olarak moral değerleri ve kanunları ihlal etme durumundan dolayı özgürlüğünü, onurunu hatta yaşamını kaybetme tehlikesiyle karşı karşıya kaldığını söylemiştir. Klinisyenlerin pek çoğu, Krafft-Ebbing'in tanımladığı patolojik seviyedeki cinselliğin var olduğu konusunda ortak görüşte hemfikirdirler. Daha sonraki yıllarda ilk 1945'te yayımlanmış olan, "The Psychanalytic Theory of Neurosis" adlı klasik metinde psikiyatrist Otto Fenichel" de cinsel bağımlılıktan bahsetmiştir.³³

Cinsel bağımlılık, sınırsız cinsel yaşamın ve kontrolsüz cinsel özgürlüğün istenmeyen sonuçlarından biri olarak görülmektedir. İnsanın cinsel kaynaklı davranışını anlayabilmek için uyarılabilme, arzu, fanteziler, cinsellik ve hazzın kişinin yaşamında hangi ölçüde önemli olduğunun araştırılması gerekmektedir. Cinselliği sınırsız yaşayan kişilerin beyinlerinde cinsel isteği yöneten hücrelerde işlevsel bozulmalar görülmektedir. Bazılarında cinsel etkinlikler ortalamanın oldukça üstünde görülmekle beraber cinselliği yoğun ve sınırsız yaşadıklarından dolayı, beyinlerindeki cinsel doyuma yönelik etkileşimler yüksek orandadır. Böylelikle kişi, farklı türden ilaç ve çeşitli macunlar gibi şeyleri kullanma gereksinimi duymaktadır. Kumar ve alkol bağımlılığındaki gibi cinsel bağımlılıkta ödül eksikliği sendromuyla beyin kimyası bozulur, kişi sanki içinde ikinci biri varmış gibi davranışlarda bulunmakta, zararlı cinsel davranışlarını engelleyemez duruma gelmektedir. Zihni sürekli cinsellik içeren espri, mesaj, fıkralarda olmakta ve bunun sonucunda "daha fazla zevk alabilirim"

³²Mustafa Akar, "Bağımlılık İnsanın Kendisinden Ümidi Kesmesidir, Bir Bağımlılık Diğerini Tetikler ve Kolaylaştırır", *E- Dergisi*, 2016, Sayı: 31, s. 14.

³³Nevzat Tarhan ve Serdar Nurmedov, *Bağımlılık, Sanal veya Gerçek Bağımlılıkla Başa Çıkma*, (Editör Fatma Özten), 6. Baskı, Timaş Yayınları, İstanbul, 2019, 92-96.

düşüncesiyle cinsel boşalım eşiğini epeyce aşığı seviyelere çekerek beynin cinsel haz ve doyumunu yöneten bölgelerinin kimyasını bozma seviyesine ulaşarak normal işlevleri bozulmaktadır. Cinsel yönde doyum isteği yüksek insanlar beklediği doyuma ulaşamadıklarında depresif hissetmektedirler. Bu kişiler cinselliği yaşam nedeni gibi görüp, böyle bir anlam yüklemişse, cinsel etkinliğindeki kısmi azalış yada beklentiyi karşılamakta sorunlar yaşanması depresyonu daha da derinleştirmektedir. Devamlılığı olmayan zevklerin yoğunluğu sınırlı seviyededir. Doyum süresi ortalama sekiz dakika olmasının yanı sıra bu süreçte sekiz dakika olan haz durumu, beyinde morfin benzeri bir salgı (endorfin) üretmesi yle ilgili olmaktadır. Cinsellikle beyne morfine benzer endorfin salgılatmayı bir tek ilgi noktası olarak öğrenmiş olan insan için cinsellik onun için yaşama amacı olmakta ve tam elde edilemediğinde kişi kendini depresif ve mutsuz hissetmektedir. Devamlı cinselliği düşünen, zararlı ve tehlikeli şekilde cinsellik yaşayan, madde kullanarak cinsel etkileşime yönelen, hareketli davranışları görülen, parmaklarını şıklatan, bıyıklarını yiyen, sürekli gergin tetikte görülen kişilerin cinsel bağımlılığı olup olmadığı araştırılmalıdır. Cinsel bağımlılığa farklı itirazlar yapılmış ve bunların bazıları bağımlılığın yanlış olarak anlaşılmasının sonucu olarak görülmele beraber bazıları ise kabul edilen geçerli fakat başka psikiyatrik durumları da göz önüne alarak doğru bulunan noktalara değinmektedir. yansıtmakta ve bunlar yalnızca, eleştiriden fazla harekete geçiş çağırısı olarak kabul edilebilmektedir.³⁴

1.3.4. İnternet Bağımlılığı

İnternet bağımlılığı genel anlamda, İnternette uzun zaman geçirme, internette iken zaman algısının kaybolması, kullanımı kontrol edememe şeklinde ifade edilmektedir. İnternet kullanımının olumsuz etkisi ya da bağımlılık türü olarak karşımıza çıkmasının temel nedenleri arasında çevirim-içi olarak harcanan zamanın ölçüsüdür. Amerikan Psikiyatri Birliği'nin sınıflandırma sistemi Ruhsal Bozuklukların Tanı ve Ölçütleri Başvuru El Kitabının Beşinci Basımında (DSM-V) patolojik İnternet kullanımı ruhsal bozukluk tanımlanmaktadır. İnternet bağımlılığında, İnternet başında geçirilen zamanın önemli bir belirti olmasında en büyük etken kullanıcıların günlük ya da haftalık İnternet kullanım sürelerinin bağımlı olmayan kullanıcılara göre dikkate değer bir oranda fazla olmasıdır. Bireyin İnternet bağımlısı olmasında bir takım doğrudan ve dolaylı nedenlerden söz edebiliriz. Kullanım amacı ve kullanım süresi gibi etkenlerin, İnternet bağımlılığında önemli rolü bulunmaktadır. İnternet bağımlılığının nedensel faktörlerinden biri de kişinin sosyalleşme ihtiyacı olduğu

³⁴ Tarhan ve Nurmedov, a.g.e., s. 92-96.

söylenilmektedir. Bu İhtiyacın kaynağı, gerçek hayatta elde edilemeyen ve kazanılamayan sosyalleşmenin sanal ortamda karşılanmak istenmesidir. İnternet kullanıcıları arasında özellikle ergen ve genç kitlelerde görülen bağımlılık; birçok sağlık sorunlarına neden olmakta, iş yaşamının ve sosyal ilişkilerin bozulmasına neden olmaktadır.³⁵

İnternet kullanıcıları tarafından amacı doğrultusunda kullanıldığında bilgiye ulaşma, karşılaştıkları problemlere çözüm üretme, eleştirel ve yaratıcı düşünme gibi bireysel gelişimlerine yardımcı olan kitle iletişim aracıdır. Öte yandan amacın dışında kontrolsüz ve bilinçsiz kullanımında kaygı ve korkuya neden olurken psikososyal ve kişisel gelişimi olumsuz etkilemektedir.³⁶

İnternet dünyada milyon tane bilgisayarın birbirine bağlanmasını sağlayan, ağların ağı anlamını taşıyan bir sistem olarak tanımlanmaktadır. İnternetin ilk çıkış noktası, 1962 yılında ARPANET diğer bir tanımla Amerikan Askeri Araştırma Projesi ve Massachusetts Institute of Technology'nin tartışma yarattığı galaktik ağ kavramı üzerinden çıkmıştır. ARPANET kapsamındaki ilk bağlantı, 1969'da dört merkez arasında gerçekleşmiştir. Bunlar sırasıyla Stanford Research Institute, University Of California at Los Angeles University of Utah ve University of Kalifornia at Santa Barbara olmaktadır. İnternetle işlerin kolay ve hızlı yapılması gibi olanakları sağlaması, internetin avantajlarından sayılabilir. Bunun yanı sıra interneti kullanma oranı toplumda hızlı bir yükseliş göstermekte ve yaygınlaşmaya devam etmektedir.³⁷ İnternet ve bilgisayar kavramı, teknolojik gelişmelerin etkisiyle günlük hayatımızda önemli yer tutmaktadır. İnternet teknolojilerinin sağladığı olanaklarla tüketiciler ihtiyaçlarını buldukları yerde kolaylıkla sipariş yoluyla karşılamaktadır. İnterneti kullanarak yapılan alışverişlerin sağladığı kolaylık ve avantajını gören tüketicilerde yaşam kalitesini artırma, sosyal açıdan kendilerine daha çok zaman kazandırma düşüncesi yatmaktadır.³⁸

İnternet, kontrol mekanizmalarından hiçbirinin kontrol altında tutulmadığı düşünülse de Vinton Cerf 1992'de kurmuş olduğu, İnternet Topluluğu Standart Protokollerinin bulunmasının önemli katkıları olmuştur. Bu topluluğun çabaları sonucunda internet global köy kavramıyla özdeşleşmektedir. İnternetin bilgi kapasitesi en büyük kütüphaneden çok daha fazladır. İnternet erişimine ulaşmanın

³⁵ Mehlika Karagözoğlu ve Aslı Yüksek, "Bilgi Profesyoneli Adaylarının İnternet Bağımlılığı Düzeyleri: Marmara Üniversitesi Bilgi ve Belge Yönetimi Bölümü Örneği", *Bilgi ve Belge Araştırmaları Dergisi*, 2016, Sayı: 6, 23-45, s. 25.

³⁶ Kalkan ve Kaygusuz, a.g.e., s. 4-5

³⁷ Yasin Demir ve Mustafa Kutlu, "Öğretmen Adaylarının "İnternet" Kavramı Hakkındaki Metaforlarının İncelenmesi", 1. Uluslararası Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Sempozyumu, Malatya, 2017, s. 7.

³⁸ Demir ve Kutlu a.g.e., s 7.

kolaylaşmasıyla, küresel boyuta ulaşan uluslar üstü nitelikte bir işletme doğmuş olmaktadır.³⁹ İnternetin ilk geniş alan ağının Türkiye'ye geliş sürecine bakıldığında; 1986 yılında tesis edilen EARN (European Academic and Research Network) / BITNET (Because It's Time Network) bağlantılı TÜVEKA (Türkiye Üniversiteler ve Araştırma Kurumları Ağı) olduğu görülmektedir.⁴⁰ Türkiye de ilk internet bağlantısı 12.04.1993 tarihinde ODTÜ de gerçekleştirilmiştir. ODTÜ önderliğinde internet üniversitelerde yaygınlık kazanmıştır.⁴¹

1.4. İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİ VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI

İnternet, bilgiye ulaşmada iletişimde sağlamış olduğu kolaylıklardan dolayı sıklıkla kullanılan önemli bir teknolojidir. İnternetin sağladığı olanaklar ve kolaylıklar günümüzde hayatın her alan ve aşamasında büyük kitleler tarafından kullanılmaya devam etmektedir. Türkiye de internetin kullanım oranlarında artış gözlenmektedir Türkiye İstatistik Kurumu TÜİK (2011) verileri, ülkemizdeki evlerin % 43 ü internete erişim sağlamaktadır. 2010 yılıyla karşılaştırma yapıldığında % 2 ye yakın oranda artış gözlenmektedir. Ergen ve gençler tarafından internet farklı şekillerde kullanılmaktadır. İlköğretim ve ortaöğretim öğrencilerinin katıldığı bir çalışmada, örneklem gruplarının% 67'si müzik dinlemek %56 sı gezinmek, % 55'i e- posta aracılığıyla mail göndermek için interneti kullandıklarını ortaya çıkarmıştır. Öğrencilerden % 28'i bilgilere ulaşmak için internetten faydalandığını belirtmiştir. Kız öğrencilerin pek çoğu zamanlarını % 74 oranında mesajlaşma veya e- posta kullanarak geçirdiklerini açıklamışlardır. Yetişkinler interneti işlerini ilgilendiren bilgilere erişmek için kullanırken, ergen ve gençler farklı yeni kişilerle tanışma, oyun oynama, müzik dinlemek amacıyla kullanılmaktadırlar. Amaçlarının dışında gerektiğinden fazla internet kullanımının tanımlanması patolojik internet kullanımı, internet bağımlılığı, problemlilikte internet kullanımı kavramlarının kullanılması tercih edilmektedir.⁴²

³⁹ Ömer Faruk Bay ve Hakan Tüzün, "Yüksek Öğretim Kurumlarında Ders İçeriğinin WEB Tabanlı Olarak Aktarılması-I", *Politeknik Dergisi*, 2002, Cilt: 5, Sayı: 1, 13-22, s. 16.

⁴⁰Turan, a.g.e., s. 4

⁴¹ Kalkan ve Kaygusuz, a.g.e., 3-6

⁴² Türkiye İstatistik Kurumu, "Yılı Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanımı Araştırması", 2011, <http://www.tuik.gov.tr/> (Erişim Tarihi: 02.06.2019).

İKİNCİ BÖLÜM

İNTERNET BAĞIMLILIĞI

2.1. İNTERNET BAĞIMLILIĞI KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

İnternet ortaya çıktığı tarihten itibaren her alanda kolaylıklar kazandırmasıyla birlikte internet bağımlılığıyla paralel yönlü kendini göstermektedir. Kişilerde yoksunluk belirtileri ve psikososyal sorunlar oluşmakta, bu bağlamda önlemeye yönelik tedbirler alınmaya ve internet bağımlılığı klinikleri kurulmaya başlanmıştır. Hem sosyolojik hem de psikolojik bir sorunsal olduğu için dünyada ve Türkiye de büyük çaplı konferanslar düzenlenmektedir Bu bölümde İnternet bağımlılığının etkileri, kavramı, kapsamı, kullanım amaçları, nedenleri, yaygınlık düzeyi, eşlik ettiği sorunlar, internet kullanımından kaynaklanan vaka örnekleri ve disosiyatif belirtiler izah edilecektir.

2.1.1. İnternet Bağımlılığının Etkileri

İnternet bağımlılığı; kişinin bağımlısı olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk durumlarını yaşadığı durum olarak tanımlanmaktadır. Bireyin kullanımdan ötürü psikolojik, sosyolojik, okul ve iş yaşamıyla ilgili bir takım sorunlarla karşı karşıya kalmasını ifade edmektedir. İnternet bağımlılığı saptanan vakalarının bir bölümünde eşlik eden başka psikiyatrik bozukluklar, en sık olarak da sosyal izolasyon dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu depresyon bulunabilmektedir

İnternet farklı coğrafi mekanlarında bilgisayarların birbirlerine bağlanarak oluşturdukları ve milyonlarca kullanıcının aynı an ve farklı zamanlarda kullandığı global bir iletişim ağı olarak tanımlanmaktadır. İnsanların yaşamlarında vazgeçilemez teknolojik araç haline gelmiştir. İnternetin sağladığı kolaylıklar sayesinde bireyler kısa zaman içinde bütün bilgilere rahatlıkla ulaşabilmektedir. İnternetin insan yaşamına kazandırmış olduğu katkılardan bazıları, verim, çeşit, ekonomiklik, erişilebilirlik ve sosyal etkileşim olarak sıralanabilmektedir. Bunun yanı sıra internetin zamanla insan hayatındaki rolü ve etkisinin artmasıyla birlikte sorunları da beraberinde getirmektedir. İnternet bağımlılığı her yaşta insanı etkisi altına almakta ve bilinçsiz kullanım sonucu psikolojik, psikososyal, davranışsal ve kişilerarası becerileri negatif yönde etkilemekte bu bağlamda öğrencilerin akademik seviyeri de aşağı inmektedir.⁴³

⁴³ Yüksel- Baydemir, a.g.e., s 2-3.

2.1.2. İnternet Bağımlılığı Kavramı ve Kapsamı

Uluslararası alanyazınına ilk kez ‘internet addicon’ kavramı ile giren internet bağımlılığı kavramı daha sonra farklı araştırmacı ve klinisyenler tarafından farklı kavramlarla adlandırılmıştır. Tvedt, ‘internet bağımlılığı’ kavramını, Davis ve Young ‘patolojik internet kullanımı’ kavramını, Caplan ve Kaltiala ‘problemlili internet kullanımı,’ Yang ve diğerleri ‘internet istismarı’, Gonzales ve Kiralla ‘düzensiz internet kullanımı’ kavramlarıyla adlandırmışlardır. Young ve Goldberg, öncelikle internet addicon kavramını kullanmıştır. Ancak daha sonra yaptıkları çalışmalarda klinik bir kavram olmamasından dolayı ‘internet addiction’ kavramı yerine klinik bir kavram olan ‘pathological’ internet kavramını kullanmışlardır.⁴⁴

Bireylerin interneti kullanma isteğinin önlenemez hale gelmesi, internette, sosyal medyada, çevrimiçi olmadığı zamanlarda, zamanın anlamını ve önemini kaybettiğini düşünmesi internet bağımlılığı olarak tanımlanabilmektedir. Aynı zamanda kişi internet bağlantısından yoksun olduğunda, sinirlilik ve saldırganlık durumunun yanı sıra duygu durumunda bozukluk, aile, iş ve sosyal yaşamının internet kullanımından kaynaklı bozulması şeklinde tanımlanmaktadır.⁴⁵ İnternet teknolojisi sayesinde bireylerin olanakları artmakta ve günlük yaşamdaki faaliyetlerin düzenlenmesinde internet önemli rol oynamaktadır. Öyle ki insanlar yüz yüze iletişimden ziyade internet ortamındaki iletişimi, tercih etmektedir. Böylece insanlar günlük hayatın gerektirmiş olduğu davranışları sergilemek yerine erteledikleri, ihmal ettikleri, zihinlerinin internet ile meşgul olduğu bilinmektedir. İnternetin aşırı kullanımı sonucunda bireyler dürtüsel olarak tekrarlayan davranışlar sergileyebilmektedir. İnternet bağımlılığının, problemlili şekilde internet kullanımına yönelik davranış problemine yol açtığı bilinmektedir.⁴⁶

Bağımlılık, yararlı olmayan olumsuz anlamda madde veya davranışı tekrar etmeyi bırakamama biçiminde ifade edilebilmektedir. Özellikle televizyon izleme, bilgisayar oyunu oynama, yemek yeme vb. davranışlar bağımlılık yapmaya zemin oluşturmaktadır. İnternet bağımlılığında belli bir davranışın yapılmasının önüne geçilemediğinden dolayı davranışsal bağımlılık olarak ele alınıp inceleme konusu yapılmıştır. Gün geçtikçe insan yaşamına getirmiş olduğu birçok faydayla birlikte kitlelerde üzerinde hayranlık oluşturmakta ve cazibesini artırmaktadır. Teknolojinin kullanılması kişiler için statü kazanma aracı olarak görülmektedir. Aynı zamanda

⁴⁴Kalkan ve Kaygusuz, a.g.e., s.2-5

⁴⁵ Karagözoğlu ve Yüksek, a.g.e., ss. 25-26.

⁴⁶ Aykut Ceyhan, ‘Ergenlerin Problemlili İnternet Kullanım Düzeylerinin Yordayıcıları’, **Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi**, 2011, Cilt: 18, Sayı: 2, 85-94, s. 85.

bireyin teknolojinin kullanımı üstündeki kontrolünü kaybetmesi, teknolojiyi sınırsız ve ölçüsüz kullanması birçok soruna yol açmaktadır.⁴⁷

2.1.3. İnternetin Kullanım Amaçları

Bilgilere hızlıca, kolay ve güvenli şekilde ulaşmak, iletişimi kolaylaştırmakta, internetin ortaya çıkmasındaki önemli amaçlar olmaktadır. İnternetin bilgilere daha hızlı ulaşma amacının yanı sıra daha hızlı yaygınlaşmasının sonucunda, aşırı kullanımdan doğan yeni bağımlılık şeklinde nitelendirilmektedir. Bu nedenden dolayı artık ailelerin, aşırı internet kullanımının çocuklarında oluşturduğu sorunlardan dolayı tedavi arayışına yöneldiği bilinmektedir. Bu bağlamda kilinisyenlerin belirtilen internet problemini yeterince tanımamaları da bu bozukluğa ilişkin tedavi yaklaşımında büyük oranda önem arz etmektedir.⁴⁸

Türkiye’de internet kullananların sayısı artış göstermekle birlikte yaygınlaşmaya devam etmektedir. Özellikle çocuk ve gençlerin internet teknolojisine karşı yoğun ilgi göstermesiyle birlikte internet kültürüyle bütünleşmektedirler. Bu yeni teknolojinin çocuk ve gençler için uygun olmayan içeriği, eğitici olmasının yanı sıra kullanım amacı da endişe oluşturmaktadır. İnternet kullanımıyla ilgili birçok araştırma yapılmaktadır. Bu araştırmaların kapsamında bireylerin interneti kullanım amaçları, internet kullanım süreleri, kişilik özellikleri gibi unsurlar da göz önüne alınarak, değişkenlerle birlikte analiz edilmektedir. Araştırılan konular arasında internet kullanımı ve toplumsal destek arasındaki ilişki de bulunmaktadır. Araştırmalardan bazıları internet kullanımının toplumsal desteğe yönelik etkileşimi artırdığını savunurken, diğer araştırmalar da azalttığını ifade etmektedir. Kullanım süresinin artmasından kaynaklı aile üyeleri ve sosyal çevre ile etkileşimde azalma olduğu, depresyon ve yalnızlık durumlarında da artma görüldüğünü belirtmektedirler. Onlara göre, internet etkisi televizyon etkisine benzetilmektedir. Kişilerin internette saatlerce vakit harcaması sonucu yakın çevre ve aileleriyle yüz yüze olan etkileşiminin yanı sıra sosyal bağlarının azaldığı bilinmektedir. Aşırı kullanımda, aile içi etkileşim de zıt yönlü azalma görülmektedir. Sosyo- ekonomik ve eğitim düzeyi ortalamanın üstünde olan yetişkin internet kullanıcıları ile kullanmayanları karşılaştırma yaptıklarında, internetin

⁴⁷Latife Kabaklı Çimen, “Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ile Sanal Ortam Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2018, Cilt: 17, Sayı: 68, 1431-1452, s. 1432.

⁴⁸ Özden Arısoy, “İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi”, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2009, Cilt: 1, Sayı: 1, 55-67, s. 55.

bireyleri yabancılaştırmadığı ve toplumdaki soyutlamadığı bunun aksine bireylerin daha sosyal ve zengin bir etkileşim ortamı oluşturduğunu öne sürmektedirler.⁴⁹

İnternet kullanımının, toplumsal gelişime katkısı bulunurken bilinçsiz kullanımından kaynaklı çeşitli sorunları da doğurmaktadır. İnternet bağımlılığının ortaya çıkmasıyla, problemlili ve sağlıksız kullanımını da beraberinde getirmektedir. İnternetin yalnızca araç şeklinde kullanılması, internet sayesinde ulaşılan her noktanın üzerinde detaylı şekilde incelenmesi gerekmektedir. İnternet kullanılarak gerçekleştirilen faaliyetleri, oynanan online oyunların, sosyal medyanın, kumarın, alışverişlerin, yeni arkadaşlıklar kurmanın sağlandığı sınırları olmayan geniş bir mecradır. Buradan hareketle; internet bağımlılığı kavramının yerine öteki kullanım alanlarına yönelik bağımlılıklar daha fazla önem kazanmaktadır. Günlük hayatı, kişiler arasındaki ilişkileri, etkileşimi ve işlevselliği etkileyen, bunun yanında süregelen devam eden, tekrarlayan davranışları bağımlılık kavramı bağlamında değerlendirmek gerekmektedir.⁵⁰

2.1.4. İnternet Bağımlılığının Belirtileri

İnternetin gelişmesi ve yaygınlaşması ile birlikte insanlar sanal gerçeklik dünyası tarafından kuşatılmıştır. İnterneti kullananların arasında sosyal medyayı da kullanmak önemli bir alışkanlık çeşidine dönüşmektedir. İnterneti yoğunlukla kullanan kişiler zamanlarını sosyal medya araçlarını kullanarak geçirmeye başlamaktadır. Bu bağlamda aşırı derecede sosyal medya kullanımı nedeniyle bağımlılık gibi psikolojik sorunlar, bu sorunlara eşlik eden uyku bozukluğu ve sırt, baş, el, gibi fiziksel ağrılar da kendini göstermektedir. İnternet bağımlılığının belirtilerinden olan sosyal medya bağımlılığının, davranışsal, duyuşsal ve bilişsel süreçlerle geliştiği bilinmektedir. İnternet bağımlılığında depresyondakine benzer şekilde bazı olumsuz bilişlerin rol oynadığını ve İnternet bağımlılığının hayatta başarısız olunan bir takım alanları telafi etme amacıyla ortaya çıkan bir davranış örüntüsü olduğu öne sürülmüştür. Bu gelişmelerden kaynaklı kişinin hayatında iş, akademik, özel, sosyal alan gibi günlük yaşamındaki pek çok alanda, çatışma, meşgulliyet, tekrarlama gibi sorunlara yol açmaktadır. Türkiye’de sosyal medya kullanımı özellikle bağımlılık olgusu açısından riskli gruplar ergen ve gençler olmaktadır.⁵¹

⁴⁹ Galip Yüksel ve Kemal Baydemir, “İlköğretim Öğrencilerinin İnternet Kullanım Amaçları İle Algıladıkları Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi”, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2010, Cilt: 8, Sayı: 1, 1-20, ss. 2-3.

⁵⁰ Noyan, a.g.e., s. 22.

⁵¹ Münevver Sönmez, Canan Eraydın ve Şirin Harkın, “Dijital Bağımlılıkta Çığ Bibi Büyüyen Bir Sorun: Sosyal Ağ Bağımlılığı ve Birey Üzerine Olumsuz Etkileri”, *1. Uluslararası Multidisipliner Dijital Bağımlılık Kongresi*, Aydın, 14-16 Kasım, 2018, 1-82, s. 43.

İnternet bağımlılığı konusunda karar vermek için gözlenebilir birtakım davranış ve durumlar belirlenmiş olup, bağımlılık belirtilerini şu şekilde olmaktadır.⁵²

1. Kişi internete her gün bağlanmakta, bağlı olduğunda ise zamanın farkında olmamakta, sorulduğunda da inkar etmektedir.

2. Mail adresini, ICQ numarasını, sohbet odası adlarını herkese dağıtmaya çalışmaktadır.

3. İnternet dışındaki uğraşlarla ilgisi azalmakta ya da kaybolmaktadır.

4. Sosyal faaliyetlerinde azalma görülmekte, yakınları tarafından kendisinin anlaşılmadığı duygusu, spor aktivitelerinden uzaklaşma, kondisyon kaybı gibi psikolojik ve sosyal bozukluklar görülmektedir.

5. İş verimliliğinde düşme olmaktadır.

6. Sürekli olarak uykusuz kalmakta ve yorgunluk hissetmektedir.

7. Alışverişlerini interneti kullanarak yapmaktadır.

8. Aile içindeki fertlere yeterli zaman ayıramamasından dolayı, aile bağları giderek zayıflamaktadır.

9. Günlük yaşamındaki diğer iş ve kişilerin, online yaşamını engellediği düşüncesi hakim olmaktadır.

10. Bilgisayarın aşırı kullanımı sebebiyle eşler arasında anlaşmazlıklar oluşmakta ve sorunlar yaşanmaktadır.

İnternet bağımlılığının belirtilerini, davranışsal etkilerini gözlenebilir biçimde açıkladığımızda; artan oranlarda çevrimiçi zaman geçirme ihtiyacı hissetme, amaçlanandan daha sık ve uzun süre internet kullanma sayılmaktadır. İnternet bağlantısı olan etkinliklerde fazla zaman harcama, kullanım seviyesi hakkında yalan söylemek, zihnin sürekli olarak internetle meşgul olması sayılabilir. Bunun yanı sıra kişinin, internet kullanımından kaynaklı süreğen devam eden mesleki, fiziksel, psikolojik ve toplumsal sorunları olmasına rağmen, internet kullanmaya devam etmesidir. İnternetin fiziksel ve ruhsal etkilerini geri çekilme bağlamında ele aldığımızda, aşırı internet kullanımı kaygı içinde olma, internetle ilgili saplantılı fikirlere kapılma, kontrolsüz davranma olmaktadır. Kişi internet kullanmayı azaltmaya yönelik sürekli istek duymakta, kan basıncında, dolaşım sisteminde, konsantrasyon eksikliği, strese artma, hatırlama zorluğu, mide ağrısı ve görme bozukluğunda artış olabilir. Bu bağlamda uykusuzluk hali, durgunlaşma, panik ataklar ve kızgınlık durumlarında artış meydana gelmektedir. Sosyal açıdan etkisi, kullanımından kaynaklı önemli sosyal, iş ya da boş zaman faaliyetlerinin bırakılması olarak görülebilmektedir.⁵³

⁵² Cengizhan, a.g.e., ss. 84-85.

⁵³ Sönmez, Eraydın, Harkın, a.g.e., s.43

2.1.5. İnternet Bağımlılığının Nedenleri

Çevresinden yeterli derecede sosyal destek alamayan kişilerin internet bağımlılığına yatkın olması, kişilerin internete yönelmesinde sosyal destek eksikliği önemli bir değişken olarak etkili olmaktadır. İnternet kullanımına iten etkenlere baktığımızda, güçlü bir etken olan yalnızlık, düşük duygusal zeka ile ilişkilendirilmektedir. Duygusal zekanın düşük olması kişilerin duygularını ifade etme ve iletişim kurmasında problemlere neden olmaktadır. Duygularını, içinde buldukları durumu anlatmakta sorun yaşayanların internet bağımlılığı geliştireceği belirtilmektedir. Bu bağlamda bağımlılığın zemininde yatan etkenin düşük duygusal zekanın etkisi olduğunu söylemek mümkündür. İnternetin mutluluk duygusu üzerine getirmiş olduğu düşüncelerden yola çıkılarak, internet bağımlılığının bireysel mutluluğu arayışıyla ilişkisi bulunmaktadır. Anlamlı tecrübelerin yerine mutluluğa erişmek için kişiler, haz almaya yönelik isteklerini tatmin etmeye çalışmaktadır. Hedonist düşünce ve yaklaşımların etkisiyle kişiler mutluluk verici, bağımlılık yapıcı olgulara yönelmektedir. İnternette bağımlılık yapıcı unsurlar arasında yer aldığını söyleyebiliriz.

Aşırı internet kullanımından dolayı oluşan internet bağımlılığının nedenleri arasında kişilerdeki endişeli yalıtılmış duygu durum hali de bulunmaktadır. Yalnız hissettiklerinde ise endişeli ruh halinden uzaklaşmak için internete yönelmeye başvurmaktadır. İnternet bağımlılığının bu durumu zamanla daire biçiminde kısır döngüyle sonuçlanmaktadır. Bu döngü mutluluk, haz, bağlanma ve anlam yüklü yaşam deneyimleri arasındaki dengeyle sağlanmaktadır. Üç bileşen ele alındığında; hazzın, bağlanma derecesine ve anlamlı hayat deneyimine göre internet bağımlılığının değişkenler oranı artmaktadır.⁵⁴

İnternet bağımlılığı konusunda eğilim gösteren kişilerin, boşluk hissini ve kişisel gereksinimlerini karşılama hususunda, düşük oranda katlanma eşiği olan kişiler olduğu gözlenmektedir. Bu özellikteki kişiler interneti, anksiyete ve hayal kırıklıklarından uzaklaştıkları zihinsel sığınaklardan biri gibi görme eğilimine gitmektedir. Bu bağlamda internet sınırları zorlayıp olanakların ötesine geçerek, bilgileri sağlamada çeşitli kaynaklara ulaşmaktadır. Öte yandan dünyada sanal ortamda insanların tanışmalarını zamansal ve mekânsal olarak sınırların öte tarafına geçmelerini sağlamaktadır. İnternetin mutluluk duygusu üzerine getirmiş olduğu düşüncelerden yola çıkılarak, internet bağımlılığının bireysel mutluluğu arayışıyla

⁵⁴ Hakan Sezerel ve Özlem Öznur Gökbulut, "İnternet Bağımlılığı ve Süreçsel Drama: Bir Bağımlılığın Önlenebilir Gelişimi", *Yaratıcı Drama Dergisi*, 2015, Cilt: 10, Sayı: 1, 103-116, s. 105.

ilişkisi bulunmaktadır. Benlik saygısının düşük olması bireyin iç dünyasında boşluk duygusu yaratırken, düşük özgüven ve anksiyete düzeyleri de yüksek olmaktadır. toplumsal yaşamda çeşitli uyum bozukluklarına neden olmakta ve giderek bireyin psikolojik sağlığı bozulmakta ve bağımlılığın zemini oluşmaktadır.⁵⁵

2.1.6. İnternet Bağımlılığının Yaygınlık Düzeyi

Bilgisayarlar, akıllı telefonlar iş ve günlük hayatta kişilerin hayatını kolaylaştırmanın yanı sıra internet teknolojilere gereğinden çok zaman harcamak da bağımlılığa dönüşmektedir. İnternetin kullanıldığı alanların artmasıyla birlikte yaygınlık düzeyi de çok genişlemekte ve internet bağımlılığı her geçen gün artmaktadır. 2012 verilerine göre Türkiye’de internet kullanıcı sayısı 35 milyondur. TUİK verilerine göre, 2019 da 16-74 yaş arası bireylerin internet kullanım oranı yüzde 75,3, bu oran 2018 de yüzde 72,9 olarak açıklanmıştı. Çocukların teknolojik cihazlara evde kolayca ulaşabilmeleri, onların bağımlı olma tehlikesiyle karşı karşıya gelmesini sağlamaktadır. İnternetin yaygın olarak kullanılmasının etkisiyle beraber bireylerde, internet teknolojilerine karşı ulaşma istekleri oluşmaktadır. Çocuk ve ergenlerde merak güdüsü ve duyguların yoğun olması, yakın çevresinde kolaylıkla ulaşabildikleri bu teknolojik cihazların çocuklardaki zararlarının sorgulanmasını gerektirmektedir.⁵⁶

Dünya üzerinde sosyolojik ve psikolojik problem haline gelen internet bağımlılığı, genellikle kişilerin hayatlarında internet kullanımlarını olumsuz neticelere yol açabilecek şekilde kontrol etmemesinin etkisi olmaktadır. İnternet bağımlılığı, kullanım isteğinin engellenememesi, internete bağlanmadığında geçen zamanın önemini kaybetmesi şeklinde olabilmektedir.⁵⁷

Güney Kore’deki lise öğrencilerinin haftada 23 saati internette oyuna harcadığı göz önüne alındığında, yapılan çalışmalarda bağımlılığın hızla yaygınlaştığı görülmektedir. Tanı ölçütlerin ve belirlenmesinden sonra uluslararası çaptaki çok sayıda araştırmalar genel olarak internet bağımlılığının toplumda yaygınlık düzeyinin % 6-14 arasında olduğunu göstermiştir. Bu konuda en fazla çalışmanın yapıldığı ülkelerden biri Güney Kore’dir. 2006 yılı istatistiklerine göre yaşları 6-20 arasında değişkenlik gösteren 210 bin çocuk ve ergenin internet bağımlılığından etkilendiğini

⁵⁵ Sezerel ve Gökbulut, a.g.e., s. 106.

⁵⁶ Kalkan ve Kaygusuz, a.g.e. , s.2-5

⁵⁷ Bozkurt vd., a.g.e., s. 235.

ve tedavi olması gerektiği tahmin edilmiştir. Göz önüne alındığında 2.5 milyon lise öğrencisinin bağımlılık taşıdığına işaret etmektedir.⁵⁸

1.7. İnternet Bağımlılığının Eşlik Ettiği Sorunlar

Teknolojinin gelişmesiyle günlük hayatımıza giren bilgisayarlar, cep telefonları ve internet vazgeçilmez öneme sahip olmaktadır. İnternetin kullanımıyla yaşantımızda istenilen bilgilere anında ulaşma, bilgilerin paylaşılmasına yönelik sağladığı kolaylıklar bulunmaktadır. Öyle ki getirmiş olduğu bu olanakların ve kolaylıkların yanında sık kullanımdan kaynaklanan birçok problemi de beraberinde getirdiği bilinmektedir. Yarattığı etkiler okul dönemindeki gençlerde daha sık görülmekte, psikolojik ve bedensel gelişimleriyle, sosyal arkadaşlıklarını olumsuz etkilemektedir. Gençlerdeki akademik başarıyı düşüren problemler internet kullanımı bireyin hem kişisel hem de akademik gelişimini negatif yönde etkilemekte, bireyi bağımlı duruma getirmektedir. Bu nedenle bağımlılık tanımının iyi bir şekilde yapılması nedenleri, belirtileri ve çözüm önerileri ortaya konularak geliştirilmesi gerekmektedir.⁵⁹

İnternet bağımlılığı ve diğer bağımlılıkların çok yakın bir ilişki içinde olduğu ifade edilmektedir. İnternet bağımlısı kişiler, anksiyete, depresyon ve duygusal sorunlara daha fazla yatkınlık göstermektedir. Bu bireyler interneti, doyuma ulaşmamış gereksinimlerini doyumak ya da ifade edilemeyen duygularını açığa çıkarmak için kullanmaktadır. Depresif durumda olan insanlardan bazıları internete yönelip, zevkli faaliyetlerde bulunarak depresif ruh hallerini tedavi etmeye çalışmaktadır. İnternet bağımlılık düzeyleri artıkça, yalnızlaşma ve yabancılaşmanın arttığı görülmelidir. Depresyon duygu durumunda olan yalnızlık çeken kişilerde uyumsuz bilişler görülmekte, bu kişilerin ayırıcı özelliği kendilerini sadece internet etkinliklerinde iyi hissetmeleri olmaktadır. En çok rastlanan psikotik bozukluklar bipolar bozukluk, kaygı bozukluğu, depresyon, şizofreni gibi psikotik hastalıklardır. Onlar, internetin bulunmadığı bir dünyayı yaşanmaz olarak nitelemektedir. Depresifleşen ve yalnızlaşan insanlar internet bağımlılığı konusunda kırılgan olabilmektedir. Öte yandan psikolojik belirtilerle internet bağımlılığının arasında kesin bir ilişki bulunmaktadır.⁶⁰

⁵⁸ Dinç, a.g.e., s. 24.

⁵⁹ Hasan Bozkurt, Serkan Şahin ve Salih Zoroğlu, "İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme", *Journal of Contemporary Medicine*, 2016, Cilt: 6, Sayı: 2, 1-13, ss. 244-245.

⁶⁰ İbrahim Taş, "Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik Belirtilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi", *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2018, Cilt: 6, Sayı: 1, 31-41, s. 31.

İnternet Kullanımından kaynaklanan Vaka Örnekleri ve Dissosiyatif Belirtiler

Washington Stata üniversitesindeki bir öğrenci 36 saat süresince internette oyun oynayarak uykusuzluktan psikotik epizot geçirdi. Düşünce ve duygularının ağır oranda bozulduğu, halüsinasyonlar görmeye başladığı ve kişilik ve düşüncelerinin bozularak, psikiyatri kliniğine sevk edilmiştir.

Taylan'da içerdiği şiddet sahneleri sebebiyle olukça tepki çeken bilgisayar oyunu "Grand Theft Auto'daki bir sahneyi canlandırmak isteyen 19 yaşındaki genç, taksi şoförünü bıçaklayarak öldürdü. Bankog'da tutuklanan Polvat Chino adlı gencin polise verdiği ifadesinde, ebeveynlerinden almış olduğu harçlığın oyunu internette oynamak için yeterli olmadığını belirterek, yeterli parayı bulmak için taksi şoförü soyma kararı aldığını söylemişti. Genç eylemi gerçekleştirmeden önce Tesco mağazasına giderek iki bıçak çaldığını itiraf ederek, "taksi şoförlerinin bilgisayar oyunundaki gibi kolay bir hedef olup olmadığını merak ediyorum, cinayeti bu nedenle işledim" demiştir. GTA 2003 yılında da Josh Buckner ve William adlı gençlerin bu oyundan etkilenip, işlemiş olduğu cinayet gündeme oturmuştu. Öldürülenlerin ailesi, oyunun firma hakkında Rokstar Games ve Take-Two İnteractive şirketlerine ve oyunun satıldığı Wal-Wart marketler zincirine ve Sony Computer Entertainment'a 246 milyon dolar seviyesinde dava açmıştı fakat dava düşmüştü.⁶¹

Ebeveynleri modemini alması sonucunda 16 yaşındaki bir ergen intihar girişiminde bulunmuştur.

29 yaşında yönetici olarak çalışan bir kişi işine son verilinceye dek internette oyun oynamıştır ve bunun sonucunda tekrardan annesiyle yaşamaya başlamıştır.⁶²

Disosiasyon ve internet arasındaki ilişkiyi inceleyen ilk vaka bildirimini açıklayan Suziki ve Ark (2005), 21 yaşındaki bir erkeğin, internet ortamında ortaya çıkan alternatif kişiliğinin, diğer kişiliğine yasa dışı uyuşturucu ilaç satışı sonrasında tutuklanması ile ortaya çıkan disosiyatif kimlik bozukluğunu bildirmişlerdir. İnsanların kolayca başka bir insan gibi davranmasını sağladığını, çeşitli karakterlerin kendi karakterleri olduğunu düşünmeye başladıklarını ve gerçek hayattan koptuklarını söyleyerek, bu olgunun internetin açık olarak disosiyatif kimlik bozukluğunu tetiklediğini belirtmişlerdir. İnternetin doğasında bulunan disosiyatif süreci, çevrim dışı

⁶¹ Güveli, a.g.e. ,s. 6.

⁶² Nevzat Tarhan, Serdar Nurmedov. "Bağımlılık " " Sanal veya Gerçek Bağımlılıkla Başa Çıkma" , 6. Baskı, Mart 2018 ,S.73, 67-68. Mustafa Güveli, Popüler Psikiyatri, "Bilgisayar Oyunu Katil Etti"Sayı 45, Eylül- Ekim 2008. S. 6.

olduğu zamanlarda da sürdürmesine neden olmaktadır. Sonuçta internetin aşırı kullanımı ile disosiyatif belirtiler arasında doğrusal bir ilişki bulunmaktadır.

Disosiyatif bozukluklarda görülen derelizasyon (çevrenin değiştiği, tuhaflaştığı hissi), depersanalizasyon (kişinin kendini kendi değilmiş gibi hissetmesi), kimlik karmaşası (kişinin kimliği hakkında belirsizlik, karışıklık ve çatışma hissetmesi), ve kimlik alterasyonu (tamamen farklı bir rolde, başka bir kişiliğe sahip olma durumu) gibi internetin kendine özgü özellikleriyle ilintili olduğu söylenebilmektedir.⁶³

Son yıllarda ortaya çıkan “mavi balina” oyununun çocuk ve ergenlerde intihar ve intihar girişimlerine neden olmasından dolayı sıkı önlemler alınmaya başlanmıştır. Türkiye’de de “mavi balina” oyunundan dolayı intihar ve intihar girişimlerine rastlanmıştır. Van’da 02.04.2019’ tarihinde, saat 11.00 sıralarında okuldan çıkan 5 kız öğrenci, merkez Tuşba ilçesinde yer alan Toprak Kale’nin kayalık bölgesine giderek, burada kendini kayalıklardan boşluğa bırakan öğrencilerden 14 yaşındaki Sevda Erkaçmaz intihar ederken, yanında bulunan 4 arkadaşı ise son anda intihardan vazgeçmiştir. Van da yaşanan intihar girişimi vakasının ardından bu konudaki farkındalık arttı ve sıkı önlemler alınmaya başlanmıştır.⁶⁴

İngilterenin başkenti Londra’da 2012’nin ekim ayında bir tren istasyonunda gerçekleşen intihar girişiminin nedeninin internet bağımlılığı olduğu belirtilmiştir. 15 yaşındaki balerin Taullah Wilson, gerçek hayatta arkadaşı olmamasından dolayı internet üzerinde ikinci bir kişilik oluşturarak bu kişiliğe bağımlı hale geldi. Bu ikinci kişilik gerçek yaşamla bağının kopmasına neden olmuştu. Kendisine sorulduğunda internette onu 18 bin kişinin sahte kimliğiyle sevdiğini bu nedenle ikinci kişiliği tercih ettiğini söylemişti.⁶⁵

2.1.8. İnternet Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Tedbirler

Bağımlı insanların dünyasını anlamaya dair; internetten kaynaklanan sorunların çıkardığı pek çok zorlukları aşmak gerekmektedir. Bunlar aşağıdaki gibi belli bir kapsamda sıralanabilir,⁶⁶

1. **Kapsamı, büyüklüğü ve kullanım hacmi;** internet kullanıcılarının spesifik (Bir türe özgü olan özgül) olarak ilgisi alanındaki resim ve kelimelerle dolu olmaktadır. İnternette fazla zaman geçirmeyen kişilerin niteliklerinden bahsederek, tipik bir şekilde aktivite çitasını aşağı çektiklerini görürüz. Kitlelerin internet aracılığıyla yapmış

⁶³ Melek Kalkan ve Canani Kaygusuz, “İnternet Bağımlılığı Sorunlar ve Çözümler, Anı Yayıncılık”, 1.Baskı, 2013, ss.238-240.

⁶⁴ NTV, “Van’da Mavi Balina İntiharı” Son Güncelleme Tarihi: 03.04.2019. İnternete Erişim Tarihi: 30.03.2020, saat 13.30.

⁶⁵ Kalkan ve Kaygusuz, a.g.e., s. 241.

⁶⁶Tarhan ve Nurmenov, a.g.e., s. 45-46.

olduğu günlük aktivitelerini, internette yapma fikrini basite indirgeyerek gereksiz bulmaktadırlar.

Aşırı kullanım; tipik bir şekilde zamanı harcamaya yönelik gelen bozukluğu maskelemek adına internet virüslerinden bahsedilir. Örneğin internet yoluyla e-terapi ve destek potansiyeline yönelik bir çok çalışma yapılmakta olup, internet aracılığıyla yardımın olası kaynakları orantılandığında, "cybersex bağımlılığı"ndan bahseden 1.600 siteye karşılık olarak "cybersek"ten söz eden site sayısı 862,000 olarak görülebilmektedir.

Teknoloji; teknoloji olgusunu yeteri kadar iyi değerlendirip, internet ve bilgisayar bağımlıların neyin çabasında olduğunu, ne yapmak istediğini anlamaya, bağımlılığın nn kesmek için etkili çaba göstermek ve sonraki süreçte bu kişilerin ne yapacaklarını öngörülü bir şekilde analiz edip, doğru çıkarımlar elde edilerek değerlendirilmesiyle mümkün olmaktadır.

Etkisiz kanun; düzenleme ve uygulamalar: İnternette kişilere sunulan çok Şey yasal olmamakla birlikte, internet içeriklerine yönelik yasal uygulamalar da gecikmeli, gelişigüzel ve etkisiz bir şekilde yürütülmektedir. nem arz eden bu sorunun kaynağını Őöyle açıklayabiliriz; zamanımızda suçlular çok hızlı hareket etmekte ve yepyeni yöntemler geliştirip amaçlarına ulaşmaktadırlar. Siber suçlara yönelik yetkililer, kesinleşmiş suların uygulamaları üzerinden kovuşturmalarını yapmakta yasal düzenlemeler, kullanılan sanal suç yöntemlerinin gerisinde kalarak bu sorunların nlenmesine ilişkin etkisiz kalmaktadır. Bu suçlar kapsamında ve bağımlılığın önlenmesinde çok yönlü politikalarla ortak çalışmalar yapılmalı, nlenmesine yönelik geniş tedbirler alınmalıdır.

Erişimi sınırlandırma; bu konudaki en kolay girişim bilgisayara erişime sınır koymak ya da gözlem altında erişim imkanı sağlamak olacaktır. Tayland hkmetinin 2003 yılında servis sağlayıcılarını ve internet kefelere belli sürelerde (10 ile 06 arası) kapatarak bilgisayar oyunlarına kısıtlama getirmiştir.

Toplumsal Eğitim; her ne kadar kitle iletişim araçları, popüler basın bilgisayar ve internet bağımlılığında farkındalık yaratıp dikkat çekse de, bu konuyla ilgili çabalar çok boyutlu ele alınıp, risk faktörlerini de minimum seviyeye indirilerek, planlı ve halk sağlığını gerekli öncül olarak görmeli, bu öncülleri merkeze alarak doğru çıkarımların yapılması faydalı olacaktır. İnternet bağımlılığı günümüzde Türkiye'de de 'psikolojik kökenli bir rahatsızlık olarak kabul edilerek, Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanelerinde İnternet bağımlılığı klinikleri kurulmaya başlanmıştır. Türkiye de ilk olarak Kasım

2012'de açılan İnternet Bağımlılığı Polikliniği Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesinde kurulmuştur. TBBM bağımlılıkla ilgili bir Meclis Araştırma Komisyonu oluşturulmasını benimsemiştir. (<http://www.gazete.com.tr/haber/81768/> hastanelere internet kliniği haberi yayımlanmıştır. Bu konuyla daha geniş kapsamlı dünyada ve Türkiye de ilk defa düzenlenen 1. Uluslararası Teknoloji Bağımlılığı Kongresi 6-7-8 Nisan 2012 tarihlerinde İstanbul'da gerçekleşmiştir. Kongrenin temel amacı, hızla yayılan, çağımızın hastalığı olarak nitelendirilen, "internet bağımlılığı" farkındalığını oluşturmak, çözüm önerileri ve önleyici tedbirleri tartışmak kongrenin ana teması olarak belirlenmiştir.⁶⁷

2.2. İNTERNET BAĞIMLILIĞI TANI ÖLÇÜLERİ

Bağımlılık konusunda yapılan tedavilerde için bazı ölçütlerin olmasına yönelik düşünceler ve tanı ölçütlerinin kullanılması söz konusu olabilmektedir. Bu kısımda, Suler ölçüleri, Young ölçüleri ve Goldberg ölçüleri konuları izah edilecektir.

2.2.1. Suler Ölçüleri

Suler'in (1999) sekiz faktörlü internet kullanımı arasındaki ayrımının tasnifi, sağlıklı ve problematik kullanım arasında yapılmaktadır. Kişilerin internete duyulan tutkusu sağlıklı, patolojik seviyede bağımlı ya da ikisi arasında bir durumda olabilmektedir. Kişilerin internetle arasındaki ilişkilerinin doğasını anlamak için kullandığı 8 faktör şunlardır.

1. İnternetteki etkinliğin karşıladığı ihtiyaçların sayısı ve türleri
2. Karşılanmayan ihtiyaçlar sonucunda ortaya çıkan yoksunlukluğun derecesi,
3. Online aktivitelerin hangi tür olduğunu belirlemek,
4. İnternet kullanımının kişinin gerçek hayattaki işlevlerine etkisini belirlemek,
5. Bunaltıya dair öznel duygudurumlar,
6. İhtiyaçlar hakkında bilinç düzeyinde farkındalık,
7. Deneyim ve dahil olma süreci
8. Gerçek ve sanal arasındaki denge durumu ve entegrasyon.

John Suler Time- Warner's Palace adlı internet (online) topluluğunu örneklem olarak yaptığı çalışmada internetin neden büyük ölçüde bağımlılık yapıcı olduğuna dair kendi kuramını geliştirerek, internetteki etkileşimlerin Maslov'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde yer alan ihtiyaçlar hiyerarşisine karşılık geldiği sonucuna ulaşmıştır.⁶⁸

⁶⁷ Melek Kalkan ve Canani Kaygusuz, *İnternet Bağımlılığı, Sorunlar ve Çözümler*, 1. Baskı, Anı Yayıncılık, 2013, ss. 10-11.

⁶⁸ Didem Müge Siyez, "Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psikososyal Değişkenlerin incelenmesi", Dokuz Eylül Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir 2010, s.24

2.2.2. Young Ölçüleri

Young ölçülerinde ilk yaptıkları araştırmalarında, internet bağımlılığı konusunda ölçütlerin bulunması ve bu ölçütlerin kullanılması öne çıkmaktadır. Araştırmalardaki temel problemler arasında, internetin sorunlu kullanımıyla alakalı tanımlamada kavramsal farklılıkların bulunması yer almaktadır. Bununla beraber, sorunlu internet kullanımı, internetin kontrolü altında olma, internet bağımlılığının düzensizliğini ve internet bağımlılığını açıklamaktadır. Bundan dolayı internet bağımlılığının ön planda olduğunu ve diğer kavramları da içine aldığını ifade etmektedir. Bu araştırmaların önemli olan diğer noktası ise; internet bağımlılığına yönelik farklı tanımlamaların alan yazınında yer alması olmaktadır. Griffiths altı, Young sekiz, Scherer ise on ölçütlü klinik belirtilerinin bulunduğu ölçüt listesi çıkarmıştır. İnternetin kullanımı üzerinden ya da telefon görüşmeleriyle uygulanabilecek, sekiz maddeden oluşturulan bütün maddelere evet veya hayır cevabının verileceği, internet bağımlılığı ölçüt listesi geliştirmişlerdir. Geliştirilen bu ölçütlerin beş maddesine evet yanıtını veren kişilerin internet bağımlısı olduğu ön kabulüne dayanmaktadır.⁶⁹

Young'un internet bağımlılığı konusunda yapmış olduğu geniş araştırmalarla, hangi hususların bağımlılığa neden olduğu konusunda varsayımlarını oluşturmaktadır. Young, internet bağımlılığının tanılarına ve ölçütlerine DSM-IV'te yer verilen ve internet bağımlılığına en yakın olarak düşündüğu kumar oynamanın kriterleriyle oluşturmaktadır. Sorunlu şekilde internet kullanımı kavramlaşma sürecine ilişkin düşünce ayrılığına rağmen, Young'un geliştirdiği bu kriterler araştırmacılar tarafından kullanılmaya devam etmektedir. Bunun dışındaki tanı ve ölçütler aşağıda şu şekilde belirtilmektedir.⁷⁰

1. Sürekli olarak interneti düşünmek, internetle zihinsel uğraş, internet üstünden yapılan faaliyetlerin hayalini kurmak, internette yapılması düşünölen diğer etkinliği düşünmek olmaktadır.

2. Kişi doyuma ulaşmak için artan seviyelerde internet kullanım gereksinimi duymaktadır.

3. Kişinin internet kullanımını kontrol etmesi, azaltması ya da bırakmaya yönelik girişimlerinin olması yer alabilir.

4. Kişinin kullanımını azaltması ya da tamamen kesmesi durumunda baş gösteren huzursuzluk, kızgınlık ya da iribalite gibi duygu durum bozukları meydana gelebilir.

⁶⁹ Özlem Çakır Balta ve Mehmet Barış Horzum, "İnternet Bağımlılığı Testi", *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 2008, Cilt: 7, Sayı: 13, 87-102, s. 99.

⁷⁰ Balta ve Horzum, a.g.e., ss. 99-100.

5. Başlangıçlarda planlanan süreden daha uzun süre internette kalma durumu oluşmaktadır.

6. Aile içindeki bireylere, terapisteye ya da başka kişilere internette kaldığı süre ile ilgili yalan söylenebilmektedir.

7. İnterneti yaşadığı problemlerden kaçmak ya da çaresizlik, anksiyete, suçluluk depresyon gibi olumsuz duygulardan uzaklaşmak için kullanma nedenleri şeklinde sıralanmaktadır.⁷¹

2.2.3. Goldberg Ölçüleri

Sosyal bir varlık olarak gelişen insan, teknoloji bağımlılığı nedeniyle yaşamını aksatır duruma gelmektedir. Teknolojinin amaç haline gelmesiyle birlikte, insanların hayatında kolaylıklar sağlama işlevinden uzaklaşarak teknoloji bağımlılığı durumunun oluşmasına neden olmaktadır. Goldberg, internet bağımlılığını altı esas davranış göstergesiyle ilişkilendiren bir tanımlama yapmaktadır. Goldberg'in internet bağımlılığı teorisinin altı esas bileşeni, gerçekte internete bağlı olmadıklarında bile internete bağlanacakları zamanı düşünmelerini konu almaktadır. Bununla beraber internete bağlı olduklarında duygusal açıdan kendilerini iyi hissetme duygusuyla, duygu durum değişikliği yer almaktadır. Başlangıçta internette kalındığında, kısa sürede hissettiği hazzı daha sonra uzun süren zamanlarda elde bulundurmasını içeren zamanda uzama hususu bulunmaktadır. Kişinin internette fazla kalması engellendiğinde karamsarlık, titreme ve sinirlenme gibi durumları oluşturan geri çekilme belirtilerinin ortaya çıktığı bilinmektedir. Kişi çeşitli faaliyetlerde bulunurken başkalarıyla ya da kendisiyle içsel çatışma içinde olmasını içeren çatışma belli sürelerde internetten uzaklaştığında meydana gelmektedir. Böylece yeniden çevrim içi olunmasıyla tekrarlanan hastalığın uç seviyelere ulaşmasını nüksetme olarak tanımlamaktadır.⁷²

2.3. İNTERNET BAĞIMLILIĞINI AÇIKLAYAN KURAMSAL YAKLAŞIMLAR

Kişilerin sosyal yapı içindeki konumu ve bu konum içinde yaşanan gerginlik arasındaki ilişkilerin niteliğini belirtmeye yönelik bireysel uyum türlerinden oluşan davranış modelini geliştirmiştir. Bu modelde kültürel amaç, davranış kalıplarını ve bu amaçları gerçekleştirmeyi olanaklı hale getirecek kurumsal araçlar aşağıda sıralanmıştır;⁷³

⁷¹Balta ve Horzum, a.g.e., ss. 99-100

⁷²Balta ve Horzum, a.g.e., s. 89.

⁷³Zahir Kızmaz, "Sosyolojik Suç Kuramlarının Suç Olgusunu Açıklama Potansiyelleri Üzerine Bir Değerlendirme", *C.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi*, 2005, Cilt: 29, Sayı: 2, 149-174, s. 155.

1. **Uyumluluk**; bireyler, kültürün tanımlamış olduğu amaçlar ve bu amaçların gerçekleştirilmesine yönelik çizilen yolları onayladıklarını belirten davranış yönlü kodlar olmaktadır. Bunlar arasında en fazla yaygınlık gösteren adaptasyon modeli sayılmaktadır.

2. **Yenilikçilik**; kişiler, ortaya çıkan birtakım durumlarda toplumsal yönden onaylanan amaçların kabul edilmesine karşın, bahse konu olan bu amaçları yasalara uygun şekilde gerçekleştirme olanakları kısıtlı olduğundan dolayı yeni yollara başvurmaktadır. Bu türden bir kategori içinde değerlendirilebilecek kişiler; amaçlarına ulaşmak için, toplumda araçsallaşmış normların dışına çıkmakta, ve istenmeyen davranışlara ve suçlara eğilim göstermektedirler.

3. **Şekilcilik**; önceden belirlenen amaçlarının gerçekleşmesinden vazgeçenleri, bireyin o anki yaşam şekillerine kapılanları tanımlamaktadır. Bunlar, buldukları grupta kurallara uygun davranmaktadır. Gruptakilerin kurumsallaşmış ve kalıplaşmış normlara uyumlulukları devam ettiğinden dolayı davranışlarında sapma olup olmadığı tartışma konusu olmaktadır.

4. **Geri çekilme**; toplum içerisinde kabul edilen amaçlar ve çizilen yollar bakımından yabancılaşma yaşayan kişilerin davranış şeklini ifade etmektedir. Geri çekilmede oluşan davranış kalıpları, sapma madde bağımlılığı, toplumdaki uzaklaşma ve yabancılaşma biçiminde kendini göstermektedir.

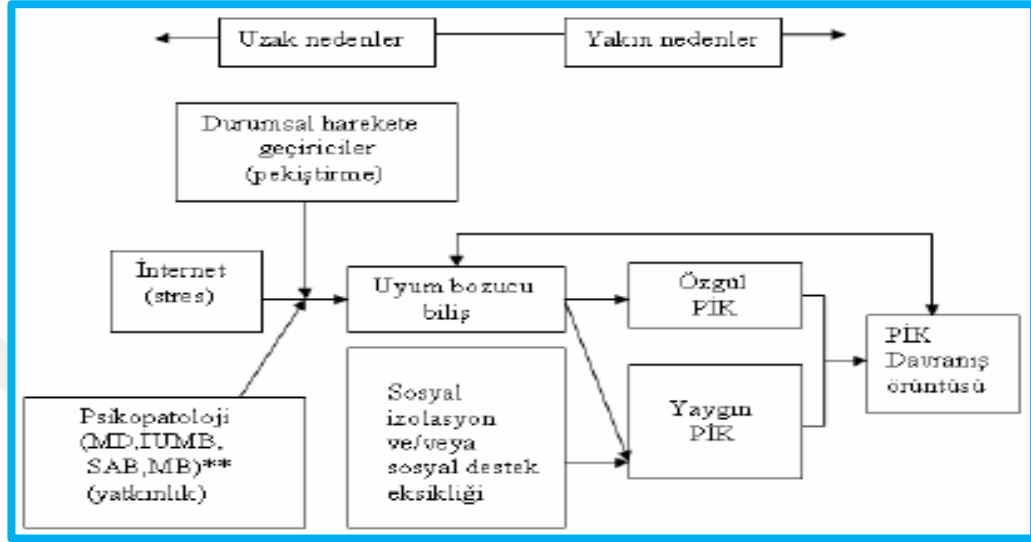
5. **İsyan**; sosyo-kültürel amaçları ve yolları reddetmekle birlikte yenilikçi bir yaklaşımla yeni amaçlar ve yollar aramayı hedefleyen kişileri açıklayan davranışsal bir model olmaktadır. Diğer bir ifadeyle bu davranış şekli, yeni düzenlerin oluşturulabilmesi için mevcut kurumsal yapıların değişmesini öngörmektedir.

Bu kısımda, Davis'in bilişsel-davranışçı kuramı, Suler'in internet bağımlılığı kuramı, Grohol'ün patolojik internet kullanımı modeli ve Hall ve Parsons'ın internet bağımlılığı davranış konuları izah edilecektir.

2.3.1. Davis'in Bilişsel-Davranışçı Kuramı

İnternet bağımlılığının tedavi yöntemlerindeki etkili girişimlerin geliştirilmesi için altında yatan düzeneklerin iyi analiz edilip, anlaşılması gerekmektedir. Bu amaçla yapılan en kapsamlı çalışmaların başında, Davis'in bilişsel davranışçı modeli gelmektedir. Bu modelde patolojik internet kullanmanın temelinde uyumu bozan bilişler yer almaktadır. İnternet bağımlılığına yönelik daha önceki araştırmalarda, davranışların kapsamını ve bu davranışların günlük yaşantıya yönelik olumsuz sonuçları belirtilirken, bu modeldeki uyumun bozulmasındaki algılar odak noktası olmaktadır. İnternet bağımlılığı kapsamındaki bilişsel davranışçı model, internetin bilinçli ve sağlıklı kullanımının kişilerde kendilerine özgü koşullarda uygun sayılacak

süreyi kapsamaktadır. Bununla beraber, net amaçlar doğrultusunda internetten iletişim sağlamanın farklarını ayırt eden ve kendisini farklı kimliğe büründürmeyen kullanma şekli olarak tanımlamaktadır. Davis kuramında, patolojik düzeyde internet kullanımına katkısı olan etkenleri tanımlamaya yönelik ilk başta Abrasam ve arkadaşlarının belirlemiş olduğu kavramları kullanmıştır.⁷⁴



Şekil-1 Davis'in İnternet Bağımlılığını Açıklamakta Kullandığı Bilişsel Davranışçı Modeli⁷⁵

Bilgi ve iletişim teknolojilerinin gelişimi ile beraber internet bağımlılığı önemli bir sorun teşkil etmektedir. İnternet bağımlılığına yönelik başvurular öncelikle, interneti aşırı düzeyde kullananların, aileleri ile psikolojik danışmanlar olmaktadır. İnternet bağımlılığını çözümüleme ve açıklama çabasına giren modeller, tedaviye yönelik kuramsal alt yapı hazırlamakta ve internet bağımlılığının etiyojisine açıklama getirmektedir. Davis'in bilişsel davranışçı modelinde patolojik internet kullanımının doğasını anlamak için en başta bazı temel kavramları açıklamak gerekmektedir. Bu kavramlardan ilki Abrahamson, Metalsky ve Alloy tarafından semptomların nedenleri olarak ortaya konan "gerekli", "yeterli," ve "katkıda bulunan" nedenler sınıflandırması olarak belirtmişlerdir. Gerekli neden, semptomların oluşması için varlığı gereken etiyojik nedenler olmaktadır. Ancak nedenlerin olması her zaman semptomların çıkacağı anlamına gelmemektedir. Yeterli nedeni ise varlığı semptomların ortaya çıkmasını garanti eden etiyojik faktörler olarak belirtmiştir. Katkıda bulunan nedeni ise bir takım semptomların ortaya çıkma olasılığını artıran ancak bu semptomların

⁷⁴ Ömer Şenormancı, Ramazan Konkan ve Mehmet Zihni Sungur, "İnternet Bağımlılığı ve Bilişsel Davranışçı Terapisi", *Psychiatry*, 2010, Sayı: 11, 261-268, s. 261.

⁷⁵ Şenormancı vd., a.g.e., s. 264.

oluşması için tek başına gerekli ve yeterli olmayan etiyolojik faktörler olarak sınıflandırmıştır.⁷⁶

Davis bu kavramları, kalp atışının hızlanması, terleme ve ağız kuruluğu gibi kaygı semptomlarıyla açıklanabileceğini belirtmiştir. Bu semptomlara neden olan yakınsal nedenler, stres, tehlike yada diğer korku uyandıran durumlar gibi yaşantılar olduğunu, uzak nedenleri uykusuzluk, kardiyak aritmi, ilaçların tetiklediği paranoya, iraksal nedenleri ise bu semptomlarla doğrudan ilişkisi olmayan fakat bu semptomları ortaya çıkmasında önemli neden olarak açıklamıştır. Davis'e göre patolojik internet kullanımının nedenleri sürecin başındaki iraksal nedenler ve sürecin sonundaki yakınsal nedenler olarak iki katogeri almıştır. Problemlerli internet kullanımına katkısı bulunan iraksal yatkınlık stres modeli çerçevesinde açıklamaktadır. Buna göre normal dışı davranışlar yatkınlık ve bir yaşam olayının stres ürünü olduğunu belirtmiştir. Bilişsel davranışçı modele göre problemlerli internet kullanımı içinde yatkınlık psikopatoloji olarak görülmektedir. Iraksal nedenleri depresyon, sosyal kaygı ve diğer bağımlılıklar gibi altta yatan nedenler psikopatolojidir. Psikopatoloji, problemlerli internet kullanımının ortaya çıkması için gerekli neden olmakta ancak tek başına psikopatoloji semptomlarının ortaya çıkmasını sağlayamamakla birlikte bu modeldeki stresör internet ve internetteki teknolojiler hakkında bilgi sahibi olmaktır diye belirtmiştir. İnternet ve internet kaynaklı teknolojilerin deneyimlenmesindeki en önemli kilit nokta kişinin durumdan aldığı pekiştirmeç olmaktadır. Kişiler internetin farklı bir özelliğini deneğinde çıkan sonuç olumlu ise etkinliği sürdürmeyi pekiştirmektedir. Devamında kişi ilk olayındaki doyuma ulaşmak için aktiviteyi daha fazla yapmaya koşullanmaktadır.⁷⁷

2.3.2. Suler'in İnternet Bağımlılığı Kuramı

John Suler, Time Wirner Palace olarak tanınan internet topluluğunun üzerinde yaptığı çalışma süresince internetin neden aşırı bağımlılık yapıcı etkisi olduğuna ilişkin kuramını geliştirerek tanımlamasını yapmıştır. Suler, basit anlamda problematik bağımlılığın ihtiyaçları kesinlikle karşılamadığını, uzun süreçte kişiyi mutsuzluğa iten ve hayatında bozulmalar oluşturan nedensel faktör olduğunu söylemiştir. Bu bağlamda Maslov'un ihtiyaçlar hiyerarşisi içinde yer alan ihtiyaçlarda karşılık bulduğu sonucuna ulaşmıştır. Kullanıcıların çoğunluğu interneti, ortak ilgilere yönelen insanların sosyalleşmesine olanak sağlayan basit kullanımı olan bir araç olarak tanımlamaktadır. İnternetin sosyalleştiren yönünü, bağımlılık oluşturucu hale getiren özellik olarak nitelemektedir. İnternet kullanıcıları grubun ayrılmaz bir parçası gibi görülmek istiyorlarsa devamlılık önemli olmaktadır. Bu durum, kişiyi internete bağlamakta ve bağımlı olmasını sağlamaktadır. Birçok kullanıcı internetin üzerinden yaratmış oldukları karakterlerinin benliklerinin derinliğinden açığa çıkan yansımalar

⁷⁶ Melek Kalkan, Canani Kaygusuz, "İnternet Bağımlılığı Sorunlar ve Çözümler" "Anı Yayınları", 1. Baskı. Ss128-129.

⁷⁷ Melek ve Kalkan, Canani Kaygusuz, a.g.e., ss.129-130

olduğunu hissetmektedir. Gerçek hayatta özne olarak ifade edemedikleri kişiliklerini, internette farklı yönlerini ifade ederek, nüktedan bir şekle bürünerek benliklerinde özgür hissetmektedir. İnternette farklı kimlikte yapılan keşiflerin ya da yalnızca araştırma yapmak amaçlı yaptıkları gezintiler, gerçek yaşamda insanların deneyimleyemedikleri bir içgörüyü sahip olmalarını sağlamaktadır. İçgörü, kendi duygularını ve kendini anlayabilme yetisi olmaktadır. İnternetin pekiştiren ve ödüllendiren yönü bazı kullanıcılarda bağımlılık yapabilmektedir.⁷⁸

Maslovun ihtiyaçlar hiyerarşisini temel alan Sulerin internet bağımlılığı kuramı

Kendini İfade Etme: İnsanlar inernette gerçek kimliklerine yönelik içgörü kazanmalarına izin verecek şekilde kendilerini ifade etmekte özgür hissederler.

Öğrenme ve Saygınlık İhtiyaçları: Oyunculara statü kazandıran internet üzerinden oynanan oyunlar aracılığıyla bu ihtiyaçlar karşılanır.

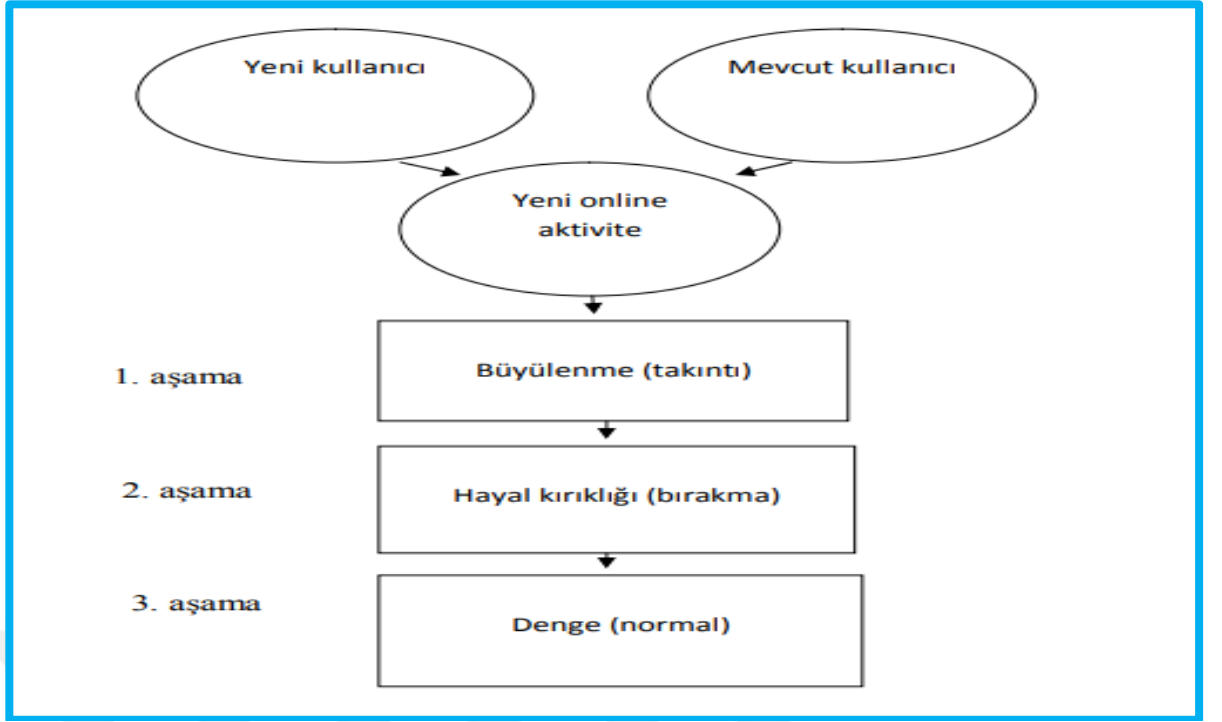
Ait Olma ve Sevgi İhtiyaçları: İnternetteki topluluklar kişilerin bağlanmalarını (iletişimlerini) sağlayarak bu ihtiyacı karşılar.

Fizyolojik İhtiyaçlar: Üreme ihtiyacı üzerinden gelişen ihtiyaçlar yoluyla karşılanabilir.

2.3.3. Grohol'ün Patolojik İnternet Kullanımı Modeli

Grohol üç safhalı bir modeli hipotez olarak ortaya atmaktadır.

⁷⁸ Arısoy, a.g.e., s. 66.



Şekil-2 Grohol'ün Patolojik İnternet Kullanımını Açıklamakta Kullandığı Model

Grohol' (1999) Patolojik düzeyde internet kullanım modelini; bilişsel ve davranışçı yaklaşım üzerine ele alıp açıklamış, neye bağımlı olduğundan çok, "bağımlı davranış" ve "ortaya çıkan" davranışın tedavisi üstünde durmuştur. İnternet bağımlılığını diğer bağımlılıklarla ilişkilendirerek, duygusal durumları dengelemek, stresten uzaklaşmak ve başa çıkmak için başvurulduğunu savunmuştur. Onun modelinde hem mevcut hem de yeni internet kullananları üç aşamalı gelişimsel süreç izlemektedir. Buna göre ilk aşamada birey, internette çıkan yeni teknoloji ve uygulama karşısında büyülenmektedir. Bu büyülenme veya saplantı durumu internetin aşırı seviyede kullanımına neden olmakta ve bağımlı kişi ikinci aşamaya geçinceye kadar sürmektedir. İkinci aşama seviyesinde kullanıcının, aşırı internet kullanımı sebebiyle yeni teknolojinin karşısında hayal kırıklığı yaşaması, sıkılması ve bırakmasının ardından üçüncü aşama seviyesine geçmesine kadar devam etmektedir. Nihai aşama olan üçüncü aşama seviyesinde kullanıcılar dengeyi sağlayarak teknolojiyi, hayatlarının diğer alanındaki işleyişini etkilemeyecek biçimde "normal" seviyelerde kullanmaya başlamaktadırlar.⁷⁹

2.3.4. Hall ve Parsons'ın İnternet Bağımlılığı Davranışı

Hal ve Parsons,a göre, kimlik oluşturulmasının, yakın ilişkiler geliştirilmesinin, iletişimsel becerilerin kazanılmasının önem arz ettiği gelişimsel süreçteki genç

⁷⁹ Cengizhan, a.g.e., s. 89.

yetişkin bireylerin yaşantılarındaki psikolojik ve çevresel kaynaklı faktörlerden kolay etkiye uğramaları sebebiyle internet bağımlılığı sendromu yaşadıklarını söylemektedirler. İnternet kullanımının bilişsel-davranışsal modelinde, içinde bağımlılık barındıran bilişsel yapıların etkileri, sosyal desteklerin verilmemesi, depresyon, madde bağımlılığı gibi olgusal davranışlar sorunlu internet kullanımında itici güç olmaktadır. Problemlerli internet kullanımını tanımlamadaki çalışmalarda, kullanım sebebiyle toplumsal, meslekle ilgili olan etkinlikler ya da boş zamanlarını değerlendirme etkileşimlerini bırakma, evlilik problemleri, uykusuzluk, iş ve randevulara geç kalma, internet ortamındaki etkileşimler hakkında takıntılı düşünceler gelişmesi, kullanımın azaltılmasına yönelik başarılı olmayan girişimlerde bulunulması, İnternette sürekli kalabilmek için ailesine terapist ve çevresine yalan konuşma ön planda olmaktadır.⁸⁰

2.3.5. Riyan ve Deci'nin Kendini Belirleme Kuramı

Riyan ve Deci'nin geliştirdiği "kendini belirleme kuramı" temelde insanların motivasyonlarını etkileyen faktörleri inceleme konusu yapmışlardır. Yakın zamanda Rigby, Przybylski ve Deci tarafından medyanın kullanımına yönelik uyarlanan kuram, kişilerin medyayı üç psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için kullandıklarını, temel motivasyonunda psikolojik sağlıklarının korunması yönünde olduğunu belirtmişlerdir. Üç psikolojik ihtiyaçları özerklik, yeterlik, ait olma olarak sıralamışlardır. Bu kurama göre internet, sosyal medya, e-posta, tartışma grupları gibi içinde bulunan birçok işlevle güçlü bir araç olarak değerlendirilen, bu bağlamda ait olma ihtiyaçlarını karşılayacak güçlü bir araç olarak da değerlendirildiğini belirtmişlerdir. Birçok çalışma bu kuramı güçlendirmektedir. Ergen kitlelerin interneti çoğunlukla ait olma ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla kullandıklarını ve gerçek hayattaki çok yönlü ilişkileri güçlendirdiğini ortaya çıkarmaktadır. Fakat araştırmacılar ait olma duygusunun bazı durumlarda tek taraflı olabileceğini, parasosyal ilişkilerdeki gibi ergenlerin yüzyüze etkileşimlerini olumsuz açıdan etkileyecek bir durumun oluşacağını vurgulamaktadırlar.⁸¹

Kraut ve Ark 1998 yılında internetin yaygınlaşmasının ardından yayımladıkları araştırmalarında Ergenlerin interneti yabancılarla tanışmak için kullandıklarını, bu etkileşimlerin çoğunlukla yüzyüze gerçek ilişkilere dönüşemediklerinden dolayı ergenlerin nitelikli ilişkilerine ket vurarak sağlıklı bir biçimde sosyalleşmelerinin önüne

⁸⁰ İlknur Reisoğlu, Nuray Gedik ve Yüksel Gökteş, "Öğretmen Adaylarının Özsaygı ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Problemlerli İnternet Kullanımıyla İlişkisi", *Eğitim ve Bilim*, 2013, 38-170, s.154.

⁸¹ Kalkan, a.g.e., s. 79.

geçtiklerini savunmuşlardır. İnternet teknolojisinin o yıllardaki kullanım seviyesi hem de internete ulaşım konusundaki güçlükler nedeniyle belirtilen yıllarda kullanıcıların “yabancı” kişilerle iletişim sağlaması bilinçli bir seçim sorunundan daha çok zorunluluk olarak görülmektedir. Bertolini ve Tarozzi tarafından 1999 yılında İtalyada yapılan araştırmada, örneklemin 602 kişiden oluştuğu çalışmada yüzde 15’inin evlerinde interneti kullandığı belirtilmiştir. Yalçın ve Tuncer’in 1999 yılında Türkiye de yaptıkları çalışmadaki sonuçlarda internet kullanım oranı şehirlerde yüzde 6.5 olarak açıklamışlardır. Belirtilen bu oranlar günümüzün internet kullanım oranlarıyla karşılaştırıldığında çok düşük olduğunu görebilmekteyiz.⁸²

2.3.6. Maltby ve Giles ‘e Göre Parasosyal İlişkiler Yaklaşımı

Maltby ve Giles ‘e göre parasosyal ilişkileri yoğun ve güçlü biçimde yaşamakta olan ergenler kendilerini genellikle yalnız hissetmekte, gerçek yaşamdaki arkadaşlıklarında zorluklarla karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu nedenle, bu tip ergenlerin parasosyal ilişkileri karşılıklı yüz yüze ilişkilerinin önüne geçerek gerçek iletişimin yerini aldığı gözlenmektedir. Maltby ve Giles’in 2004’te yapmış olduğu çalışmalarda internet etkileşimlerini değil, kişilerin medyada yer alan ünlülere karşı ikincil bağlanma durumlarını öne sürmüşlerdir. Belirtilen her iki parasosyal etkileşimin belli açılardan benzerlikler gösterdiği söylenebilir. Her iki ilişki biçiminin medya aracılığıyla geliştiğini söylemek mümkün olmakla beraber iki durumda da sanal etkileşim söz konusu olmasına karşın kullanıcı, sosyal medya karakteriyle gelişen etkileşimlerini gerçek gibi algılayabilmekte ve gerçek ilişkilerde yaşadığı gibi para sosyal ilişkilerde zamanla ilişkinin güçlenerek geliştiğini, bu nedenle ilişki bittiğinde tıpkı gerçek ilişkinin bitmesi durumundaki gibi depresyon kaygı duygu durumları gösterdiği gözlenmektedir. Parasosyal ilişki farklı nedenlerle bozulabilmekte yada sona ermektedir. Bu sürece parasosyal ayrılık denilmektedir. İnternette beğendiği karakterle parasosyal ayrılık yaşandığında, bu süreçte üzüntü ve yasın yoğunluğu oldukça güçlü olmaktadır.⁸³

2.4. ERGENLİK DÖNEMİNDEKİ ÇOCUKLARA İNTERNETİN ETKİLERİ

Sosyal, psikolojik ve fiziksel değişimlerin hızla değiştiği ergenlik döneminde arkadaşlarıyla birlikte olma, bir arkadaş grubuna ait olma ihtiyacı duymaktadır. Akran ilişkilerinin yoğunlaştığı ve önem kazandığı bu dönemde, yeni becerilerin edinilmesi sosyal ilişkilerin ortaya çıkması, ergenlik döneminde yeni kimliklerin kazanılmasını

⁸² Dinç, a.g.e., s. 33.

⁸³ Kalkan, a.g.e., ss. 77-79.

sağladığı için gelişimsel açıdan önemli olmaktadır. Bu bağlamda ergenlerin aktivitelerine göre bağımlılık durumları farklılık göstermekte, farklı aktivitelere zaman ayıran ergenlerin bağımlılık düzeyleri aşağı seviyelerde görülmektedir. Dönemsel olarak ergenliğin yetişkinlik ve yetişkinlikten önce yer alması, onun kimlik arayışı döneminde olduğunu açıklar niteliktedir. Ergenlerin kimliklerinin gelişimi sürecinde, sosyal açıdan ilişkiler öne çıkarken, bulunduğu çevrede o döneme özgü çeşitli kimlik arayışlarında bulunmaktadır. Erikson'a göre bu dönemde karşılaşılan gelişim karmaşasının çözülmemesi, sonraki dönemlerde gelişimsel görevlerin kazanılmasında çok boyutlu sorunlara neden olabilmektedir. Erikson'a göre ergenlik dönemimi, kimliğin oluştuğu ve bu kimliği oluştururken de çevresel etkilere en açık oldukları ve etkilendikleri psikososyal gelişim dönemidir. Bu süreçte denenen farklı kimliklerin yetişkinlikte daha durağan ve bütüncül benlik algısını kolaylaştırdığı söylenebilmektedir. Bu noktada ergenin kimlik gelişiminde oynadığı rol kilit önem taşımaktadır. Bilişsel, sosyal, fiziksel değişim ve dönüşümün yoğun yaşandığı bu dönemde başkalarının gözünde nasıl göründükleriyle ilgili yoğun kaygı hissettikleri varsayılmaktadır. Ergenlerin psiko-sosyal gelişimleri açısından içsel çatışmalar yaşamaları halinde ya da engellendiklerinde; problemlerini internet kullanım riski artabilmektedir. Bunun yanında internet; problemden kaçmanın ve uzaklaşmanın bir tür aracı şekline dönüşmektedir. İnternetin sosyal ipuçları denilen ses, fiziksel görüntü gibi özellikleri ortadan kaldırmasından dolayı, içe kapanık ve sosyal kaygıları yüksek ergenler tarafından kullanıldığı savunulmaktadır. Sağlıksız internet kullanımı kişilerin yaşantısında çeşitli problemler oluşturmaktadır. Kullanıma bağlı yoksunluk belirtileri, huzursuzluk, endişe hali, dürtü kontrol bozukluğu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu semptomlar çocuk ve ergenlerin duygu durumlarında ani değişiklikler yaşanmasına, ortaya çıkan değişkenliklerinde davranışlarına ve kişilerarası becerilerine etkisinin olumsuz yönde kuvvetli olduğunu görmekteyiz. Kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel, davranışsal ve psikolojik değişkenlerin, kişilerin sosyal ilişkilerinde işlevsel olmayan duygu ve davranışların ortaya çıkmasında önemli faktörler olmaktadır. Bu kişiler gerçek yaşantısında alamadığı değerlilik ve olumlu tepkileri internet ortamındaki sosyal ilişkilerden almaları internette daha fazla zaman geçirmelerine neden olmaktadır.

İnternetin sunmuş olduğu sanal ortamlarla ilgili gerçekliğin, daha sonra gerçek yaşantılarının yerini alması ve sonuç olarak sanal ortamlarla ilgili ilişkin bir tür bağımlılığa dönüşmesine yönelik riskleri içermektedir. Parasosyal ilişkilerin etkisiyle ve gerçeklik

algısı bilişinde oluşan karmaşa sonucu şizofreni rahatsızlığına da zemin oluşturmaktadır⁸⁴

Psikoloji biliminin yeni gelişen araştırma alanı olan İnternet psikolojisi (Cyberpsycholog) alt alanlarından biri olan Gelişim Psikolojisiyle ilintili olmaktadır. Bu çalışmada ergenlik dönemine değinilecektir. Bunun nedeni ise ergen kitlelerin diğer gelişim dönemlerine oranla teknolojik gelişimlere ve yeniliklere daha çok yaklaşım göstermesidir. Günümüzde ergenlerin önceki gelişim dönemlerine oranla zamanlarının çoğunu internette geçirdikleri belirtilmektedir. Bu kısımda, ergenlerin sosyal gelişiminde internetin etkileri, kullanma ve haz alma kuramına göre ergenlerin internet eğilimi, Maltby ve Giles 'e Göre parasosyal ilişkiler ve kendini belirleme kuramı konuları izah edilecektir.

2.4.1. Orta Çocukluk Dönemi ve İnternetin Etkileri

Orta çocukluk kavramı, çocuğun okula başladığı ve ergenlik başlangıcına kadar olan süreci kapsayan yedi ve on iki yaş arası dönem için kullanılır. Orta çocukluk dönemindeki çocukların duygusal ve zihinsel becerilerinin ilerlemesiyle beraber özerklik alanları da genişler. Bu nedenle, yeni uğraşlar bulmaya, yeni misyonlar edinme çabasına girerler. Bu süreçte benlik kavramı ailede ve yaşadığı toplumdan beslenir. Orta çocukluk dönemine gelindiğinde ise Kerns ve arkadaşlarının (1996) bağlanma ile ilgili geliştirdikleri ölçeklerinin geçerlik değerlerini kontrol etmek amacıyla yaptıkları araştırmada çeşitli benlik alanlarındaki olumlu algıların ebeveyne güvenli bağlanmayla arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu ve orta çocuklukta bu ilişkinin erken çocukluk dönemine kıyasla daha güçlü olduğunu öne sürmüşlerdir. Bu süreçte olumlu beslenmeyen benlik çocuğu farklı bağlanma örüntülerine iter. Aile ve çevresinden çok boyutlu destek alamadıklarında boşluğu internette doldurmaya çalışmaktadırlar. İnternet orta çocukluk döneminde klinik ve zararlı etkiler ortaya çıkarmaktadır. Bu olgu, internetin aşırı kullanımından kaynaklı, daha çok zaman geçirmeye ihtiyaç duymasını, erişimde güçlükler yaşandığında gerginlik, sinirlilik gibi duygu durumlarının görülmesini, ailevi, sosyal ve akademik hayatlarında olumsuz etkileri ortaya çıkarabileceğini vurgulamaktadır. Bu çerçeveden bakıldığında, interneti diğer yaş gruplarına oranla daha yaygın kullandıkları için orta çocukluk dönemi en önemli risk grubunu oluşturmaktadır. Kullanımdaki artışa paralel olarak internet bağımlılığı ile depresyon gibi psikolojik sorunlar arasında kuvvetli bir bağ olduğu, dissosiyatif bozukluğa dönüştüğü görülmektedir. Bu kadar olumsuz durumlarla kuvvetli bağı olan problemli internet kullanımı eğitim, hobi, aile ile zaman geçirme, uyku, gerçek hayat

⁸⁴ Ceyhan, a.g.e., s. 85.

ilişkisi yoksunluğu, psikososyal yalnızlık, olumsuz kişilerarası beceriler, akademik başarıda aşağı yönlü düşüşler, dikkat sürecinde dağılma, sözel hafıza zayıflaması, uyumsuz bilişler ve intihar düşüncesi gibi olumsuz durumların kaynağı olmaktadır. Teknolojinin bilinçli ve doğru kullanılması orta çocukluk dönemindeki çocuklarda önce ailede başlamakla beraber, okuldaki eğitsel uygulamalarla desteklenmektedir. Teknolojik gelişmelerin, tüm alanlarda olduğu gibi eğitimi etkilediği ve bu süreçte yapılan çalışmaların ayrılmaz bir parçası haline geldiği bilinmektedir. Bu nedenden dolayı bu dönemdeki çocuklar teknolojiyle tanıştırılmalı fakat teknolojinin doğru kullanımı konusunda bilgilendirilmeleri gerekmektedir.⁸⁵

2.4.2. Ergenlerin Sosyal Gelişiminde İnternetin Etkileri

İnternetin en önemli kullanım amaçları arasında iletişim gelmektedir. Buna göre her şeyden önce ergenlerin özellikle kitle iletişim araçlarını; Başta interneti neden daha fazla kullandıklarını açıklama çabasına giren, "Kullanma ve Haz Alma Kuramı" ortaya atılmıştır. Kuram ergen kitlelerin iletişim ihtiyaçlarına değinerek katkıda bulunmaya çalışmaktadır.

2.4.3. Kullanma ve Haz Alma Kuramına Göre Ergenler

Bu kurama göre ergen kitlelerin kullanma eğilimleri haz alma yönünde kendini göstermektedir. Bu amaçlar arkadaşlık kurma, uyarılma, öğrenme, sorunlardan kaçma, zaman geçirme ve rahatlama olarak sıralanabilmektedir. Mekansal uzaklıklara rağmen internet, arkadaş gruplarının, arkadaşlıkların oluşturulmasına, sürdürülmesine imkan sağlamakta, ergenlerin iletişim kurmasına imkan vermektedir. Bu bağlamda internet yüz yüze etkileşimlerin sürdürüldüğü ve pekiştirildiği, gerçek hayatın devamı olma özelliği taşıyan bir sanal ortam gibi değerlendirilmektedir. Yakın zamanlı çalışmalarda günlük yaşantıdaki pek çok sosyal davranışların internet ortamında devam ettiğini göstermektedir. Öte yandan internet ve medyaya özgü ilişki biçimi gibi değerlendirilebilecek parasosyal ilişkilerde ergenlerde arkadaşlık duygusu oluştururken diğer taraftan etkileşim sağlama, ilişki kurma amaçlı aktivasyonları artırabilmektedir. İlk olarak 1956 yılında wohl ve Horton'un ortaya attığı parasosyal ilişkileri basit tanımlamayla ele aldığımızda internet ve medyadaki sanal karakterlerle özdeşleşen, bunlara karşı kişilerin geliştirdiği hayali arkadaşlık duyguları olarak tanımlamak mümkündür. Bu ilişkiler TV dizisinde oynayan bir karaktere yönelik geliştirilebilmekle beraber, internet üzerinden kişiye karşı gelişen bir parasosyal ilişki de olabilir. Bu noktadan hareketle İnternette başlayıp gelişen ilişkilerin sanal

⁸⁵ Uslu ve Kurtbaş, a.g.e., s. 11.

ortamdan yüz yüze ilişkilere dönüşebileceği gerçeğini vurgulamakta yarar vardır. Ancak parasosyal etkileşim olarak tanımlanmakta olan bu ilişkiler gerçek ilişkilere dönüşmemekle birlikte sanal bir ilişki olarak devam etmektedir.⁸⁶

2.4.4. İnternet Bağımlılığının İlköğretim Öğrencileri Üzerindeki Olumsuz Etkileri

İnternet bağımlılığı her yönden öğrencilerin hayatlarını olumsuz şekilde etkilemektedir. Bunlar arasında depresyon duygu durum bozukluğu, obezite sorunları ve eş zamanlı olarak da zihinsel başarılarının azaldığı, notlarının aşağı yönde düştüğü görülmektedir. Aynı zamanda ilköğretim düzeyindeki öğrencilerde dikkat dağınıklığına yol açarak, sosyal çevreyle geliştirilen ilişkilerde soyutlanma, sosyal becerilerinde azalma, sosyal bağlarında kopuklukların yaşanması yönünde olumsuz etkilemektedir. Teknolojinin kullanımı insanların hayatlarında önemli bir gereklilik haline gelmiştir. Eğitim ve öğretim dönemlerinde teknolojinin gelişimiyle eş zamanlı olarak öğrenciler bu teknolojiyi derslerine yardımcı olma, ödevlerini yapma, derslerini takip etme gibi farklı amaçlarla aktif biçimde faydalanmaktadır. Bilgi ve iletişim teknolojilerinde yaşanan gelişmeler, üretilen bilgilerin her geçen gün artış sağlamasına, insanların gündelik yaşamlarında yaşanan bu gelişmelere önem vermelerine ve yaşamlarına uyarlamalarına olanak sağlamaktadır. Ancak bu gelişmelerle birlikte teknolojinin kullanımında internetin öğrencilerin derslerinde faydalarının olmasının yanında kötü niyetli kişilerin hazırladığı bazı içeriklerin öğrencilerde zararlı etkileri olmakta, artan zorbalık kendini göstermektedir. Bundan dolayı öğrenciler sohbet, oyun ve sosyal medya gibi faaliyetlerle zaman harcayarak teknoloji unsurlarının zararlı etkileşimlerine maruz kalabilmektedirler.⁸⁷

Öte yandan bağımlılığın önlenmesinde “Çoklu Model Okul Temelli Müdahale” yöntemini de etkili olmaktadır. Bu yöntem Jilang, Du ve Vanse (2010) tarafından bilişsel- davranışçı terapi temelinde geliştirilen model 8 oturumdan oluşmaktadır. Tüm oturumlar yaklaşık olarak 1,5 – 2 saat sürmektedir. Oluşturulan gruplarla psikolojik danışmanın İnternet bağımlısı ergenlerle yapılan oturumlarda farklı konulara yer verilip tartışma oluşturulmaktadır. Bu konuların başlıcaları; duyguların farkına varılması, kontrol edilmesi; Çocuk ve ebeveyn arasında dengeli, sağlıklı iletişimin temeli, İnternet aracılığıyla deneyim kazanmış yaşantılarla mücadele etme teknikleri, internette geliştirilen ilişkilerle mücadele, dürtülerin kontrolünü sağlama, bağımlı davranış görüldüğünde kendini fark etme ve önlemeye yönelik durdurma teknikleridir.

⁸⁶ Kalkan, a.g.e., ss. 76-77.

⁸⁷ Mustafa Kılınç ve Firdevs Savi Çakar, Sadık Yüksel Sıvacı, “Teknoloji Kullanımına Yönelik Öğrenci Görüşleri”, **1. Uluslararası Multidisipliner Dijital Bağımlılık Kongresi**, Aydın, 14-16 Kasım, 2018, 1-82, s. 15.

Son oturumda gelişimlerini gözden geçirme oturumudur. Gerçekleştirilen “Çoklu Model Okul Temelli Müdahale” Programının bu süreçleri bilişsel-davranışçı temelde ebeveynlere de uygulanmaktadır. Modelin son basamağında öğretmenler bulunmaktadır. Ergenlerdeki İnternet bağımlılığının farkına varılması, psikolojik tedavisi için öğretmenlere yönelik çalışma grupları oluşturulmakta, çalışma grupları vaka örneklerinin analizi, didaktik öğretim yani öğretim yöntemlerini ele alan öğretim bilgisi, sonuçların tartışılması ve yansıtıcı rol oynamaları içermektedir.⁸⁸

“Kabullenme ve Bağlılık Terapisi” de önemini korumaktadır. Bu model bağlılık terapisi, insancıl yaklaşımı, farkındalıkla bilişsel düzeyde bütünlük oluşturan bir terapi yaklaşımıdır. Bu yaklaşımda, terapinin amaçlarının belirlenmesi, tanımlanması, bilgilendirilmiş onam ve bütün oturumlara katılım için bağlılık olgusunun oluşturulması gerekmektedir. Farkındalık egzersizleriyle içsel durumlarının farkına varma, o anki içsel yaşantılarının kabulü, internet kullanımını azaltmaya yönelik davranışsal bağlılık geliştirmek, artan davranışsal bağlılık ve değerlere odaklanmak, değerlerin analizi ve tanımlanması, tutarlı davranışların ölçülmesi ve analizi bu yaklaşım içinde yer almaktadır.⁸⁹

⁸⁸ Kalkan, kaygusuz, a.g.e., ss.2967-29.

⁸⁹ Kalkan ve Kaygusuz, a.g.e., s.297.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

SOSYAL UYUM

Uyum, genel anlamda kişilerin kendisi ve çevreleriyle olumlu ilişkiler kurabilmesi ve bu ilişkileri sürdürebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Uyum, organizmanın hayatta kalabilmesi ve yaşantısını sürdürebilmesi için kendi doğal ortamı ve çevresindeki çeşitli koşullara adaptasyon sağlaması yeteneğidir. Başka bir ifadeyle, insanın kendisi, başkası ya da çevresinden kaynaklı taleplere karşı verdiği tepki ya da reaksiyonlardır. Sosyal uyum, genel olarak iki boyutludur. Birinci olarak, uygunluk insan doğasında vardır. Yani sosyal uyum içsel ve bireyseldir. İnsan, ait olduğu toplumun, grubun ve topluluğun değerlerini içselleştirme kapasitesine sahiptir böylece aidiyet ve öz kimlik duygusunu yaratır. İkinci olarak, dışardan gelir ve topludur. Birey ait olduğu gruba göre davranışlarını değiştirme eğilimindedir. Bireyin davranışını başkalarının tepkileriyle eşleştirerek grup etkisine bağlı olarak değiştirmesi, bireyle grup arasında daha fazla uyum göstermesini sağlar. Uyum ve gelişme sürecinde en önemli unsurlar, taleplerin incelenmesi ile oluşan reaksiyonlar, verilen reaksiyonların da davet edilip ortaya çıkardığı diğer reaksiyonlar ve meydana gelen yeni durumların akıl yürütme biçimidir. Belirtilen unsurlar, sağlıklı uyumu ve sağlıklı olmayan uyum olgusunu birbirinden ayrı tutan kriterleri de belirleyebilmektedir.⁹⁰ Bu kısımda, uyum çeşitleri, bireysel uyum ve sosyal uyum konuları izah edilecektir.

3.1. UYUM ÇEŞİTLERİ

Uyum çeşitlerinin, toplum eğitim, sağlık içinde farklı boyutları bulunmaktadır. Psikolojik açıdan uyum süreci, kişilerin kültürleşme süreci içinde yaşadıkları değişkenlerle ilgili olmaktadır. Kişilerin kültürel ve kişisel kimliklerini iyi algılamaları, ruh ve akıl sağlıklarının ortalama iyi olması, gelişen yeni durumlardan kişisel olarak memnun olmalarını içermektedir. Bununla beraber içsel kökenli psikolojik sonuçları içinde barındıran uyum çeşidinde, kişinin sosyal kimliğinin etkisi olmaktadır. Psikolojik uyum çeşidi, genel ruhsal rahatsızlıklar, depresyon gibi kavramları içererek görünür duruma gelmektedir. Kişilik yapısı bu süreçte belirleyici nitelik taşımaktadır. Psikolojik uyum ve sosyo-kültürel uyumun yanında yaşamsal doyum ve sosyal desteğe yönelik mekanizmaların olması da bireysel uyum süreçlerinin sağlıklı biçimde işleyişine

⁹⁰ Faruk Gençöz, "Uyum Psikolojisi", *Kriz Dergisi*, 1998, Cilt: 6, Sayı: 2, 1-7, s. 1.

destek olmaktadır. Kültürleşme ve uyum kapsamında ele alınan bu süreç sancısız ve otomatik özellikler taşımamaktadır.⁹¹

Turner; sosyal uyumu idrak etmedeki seçiciliği ve ferdi fonksiyonları içeren, doğuştan var olan kognitif mekanizmalara dayandırmakta, bununla birlikte fertler arası ilişkilerde değer yargılarının korunması ve savunulması üzerine vurgu yapmıştır. Doğuştan varolan kognitif (yani bilşsel, algı, hatırlama, muhakeme yargılama yetisi) kişinin davranış ve idrak sürecinde seçicilik ne oranda güçlü ise, ferdin toplum içinde sosyal norm ve değerleri paylaşımı olduça güçlü olmaktadır. Ferdin sosyal çevresinde idrak ve algıda seçiciliğin sosyal uyum açısından belirleyici olduğuna vurgu yaptığını görebiliriz.⁹²

Secord ve Backman; sosyal yapıya vurgu yaparak, inkeles Levinson'un sosyokültürel sistem ve modal kişilik tipleri arasındaki uyum şekline karşılık geldiğini söylemişlerdir. Yani toplumun çoğunluğunun yaptığı davranış kalıplarını benimseyip paylaşan, bir insanı karakterize etmektedir. Bu tipolojideki insanlar ne kadar çabalasa da yanlışlıkları her türlü düzeltbildiğini ve ferdin sosyal yapıya uyumunun üç yolla gerçekleştiğini söyleyerek bunların; dahil etme, tasdik etme, karşılaştırma yoluyla olduğunu belirtmişlerdir. Dahil etme yoluyla uyumda fert A fert B nin kişilik özelliğine uygun özellik taşıdığını, tasdik etmek yolu ile fert (A) nin davranışları ve özellikleri B nin kişilik ve davranışını etkilediğini, karşılaştırma yolu ile uyumda A nın B nin belli bir kişilik yapısına sahip olduğunu tahmin ettiğini belirtmiştir. Bu noktadan hareketle A nın B ye karşı duyguları ile B nin A ya karşı duyguları aynı ve örtüşüyorsa sosyal uyumun etkili olduğunu söylemişlerdir. Secord ve Backman uyma davranışları için, uyumlu yaklaşımları olan, diğer ferde yani B ye uyumlu davranan fertlerle ilişki geliştirmenin, tutum, tavır, ve davranışlarla örtüşen uyumlu pozisyonda bulunmanın kişilikte kognitif bütünlüğü sürdürmeye ve kişiliğin sağlamlığına katkısı olan faaliyetler bütünü olarak ele alınabileceğini ifade etmiştir.⁹³

Ferdin sosyal yapıya uyumu, uyma davranışları, sosyal yapının ve kişiliklerin dinamik karakterlerinden dolayı her zaman aynı niteliği taşımadığını, sosyal yapıda ortaya çıkan değişimler, kültürde meydana gelen değişimler, uyma sürecini ve uyma davranışlarını farklı boyutlarda etkilediğini belirtmiştir. Uyum kültürel bütünleşmenin

⁹¹ Verda Canbey Ozguler, "Göç ve Uyum Politikaları", *GSI Journals Serie B: Advancements In Business and Economics*, 2018, Cilt: 1, Sayı: 1, 1-18, s. 1.

⁹² Paul F. Secord Carl W. Backman; *Social Psychology*, M. Grow Hilt, INC, Kogqkusha Ltd, Tokyo, 974, sh.462

⁹³Paul F. Secord - Cari W. Backman, a.g.e., s. 486.

olduğu dönemlerde (refah seviyesinin artması, eğitim sağlık imkanlarının artması.. gibi) olumlu gelişme gösterirken, kültürel çözülme (anomi, çözülme, toplum ve fert menfaatlerinin çatışması...) gibi olumsuz şekle büründüğüne vurgu yapmıştır. Sosyalleşme sürecinde benzeşme yoluyla belirlenen sosyal uyum farklılaşma açısından ele alındığında sosyal uyum davranışlarını kişilik yapısı ile izah edilebileceğini belirtmiştir.⁹⁴

3.1.1. Bireysel Uyum

Bireysel uyum, kişinin bir olgunluk sürecidir ve kişinin ihtiyaçlarının bulunduğu çevre ile karşı karşıya kalmasını içermektedir. Uyum bireyin yeni ortama girmesi ve bu ortamda kendine özgü ihtiyaçlarına uygun şekilde uyum sağlamasını ifade etmektedir. İki yönlü bir süreci içermektedir. İnsanlar yaşamlarında devam eden bir değişim ve gelişim içerisinde bulunmaktadır. Böylelikle bireylerin, kendilerindeki biyolojik, duygusal, zihinsel ve sosyal farklılıkları kabul etmeleri, bu farklılıklara göre tutum ve davranışlar göstermeleri, çevrelerindeki diğer bireylerle olumlu ilişkiler geliştirmeleri oldukça önemlidir. Bireyler kendi içsel süreçlerinde ve kendilerinde ortaya çıkan değişimleri ve sosyal çevreleriyle ilişkileri dengede tutma konusunda başarılı olmaları gerekmektedir. Engeller karşısında hoşgörülü girişimlerde bulunarak amaçlarına ulaşmakta mantıksal yöntemleri denemekte, sosyal çevreleriyle etkili ve olumlu ilişkiler kurabilmektedir. Bundan dolayı çaba gösteren, amaçlarına ulaşmak için girişimlerde bulunan bireyler uyumlu bireyler olarak tanımlanmaktadır. Yaşadığı çevreyle uyumlu bireylerin başarıları ve verimliliği artmakta, bireyler kendilerini değerli hissetmekte benlik saygıları artmaktadır. Başaran'a göre bireysel iyi uyum üç öge barındırmaktadır. Birincisi, bireyin amaçları bulmasında, çözümleri seçmesinde ne derecede başarılı olacağını belirlemesinde gerçek bilgiyi kullanması, ikincisi, bireyin olası tehlike ve sorunlar karşısında mücadele etmesi, üçüncü öge, bireyin kendisine güvenmesi, kendini anlaması ve benlik saygısıyla ilintili olmasıdır. Bu üç ögeyi barındıran bireyler uyumlu davranışlar sergilemektedir. Öte yandan bireylerin uyumlu tutum ve davranışlar sergilemesinde aile faktörü önemli olmaktadır. Özgür aile ortamında kendilerine deneyim fırsatı tanınması, sevgi ve güven ortamında büyümeleri, anne babaların çocuklarını tanımaları, onların ilgi ve yeteneklerini fark etmeleri, geliştirmelerine olanak sağlamaları, özerk bireyler olmalarında etkili olmaları uyum sürecinde oldukça önemli olmaktadır.⁹⁵

⁹⁴Paul F. Secord - Cari W. Backman, a.g.e., s. 489

⁹⁵ Azmi Özkan, " Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Uyum Düzeyleri ile Anamlı Yaşam Çabası ve Mutluluk Aarasındaki İlişkinin İncelenmesi", Ankara 2019 . ss. 3-25.

3.1.2. Sosyal Uyum

Sosyal uyuma yönelik yaklaşımlar oldukça farklı açılardan incelenip ele alınmaktadır. İnsanı diğer canlılardan farklı kılan en temel özelliği sosyal bir varlık olmasıdır. İnsan sosyal bir varlık olarak toplum içinde yaşamakta, yaşadığı toplumu etkilemekte ve kendisi etkilenmektedir. Bu döngü içinde toplumsallaşarak, tutum ve davranışları büyük oranda yaşadığı çevrenin etkisiyle şekillenmektedir. Yaşadığı toplumun norm, değer ve beklentilerine uygun davranarak, yaşadığı toplumdan etkilenerek toplumun beklentilerine uygun tepkilerde bulunarak sosyal davranışlarını sergilemektedir. İnsan hangi grup veya toplulukta yer alırsa alsın, hangi toplumda bulunursa bulunsun yer aldığı grup ya da toplumun norm ve değerlerine uyum gösterme ihtiyacı hissetmektedir. Sosyal psikoloji alanyazınında "sosyal etki" olarak kavramsallaştırılan kavram, kişinin düşünce, duygu ve davranışlarını başkalarının gerçek yada hayali etkileriyle şekillendirip, değiştirmesi olarak tanımlanmaktadır. Sosyal etkilerin kişinin tutum ve davranışlarını değiştirerek düşünce ve duygularını şekillendirdiği, kişilerin grup içindeyken tek başına olduklarından daha farklı davrandığı, gruptan etkilenerek benzer davranışlar sergilediği, norm ve beklentilerine uyum sağlamaktadır. Sosyal psikologlar bireylerin sosyal etkileşim içinde uyumlu davranışlar sergilediğini, sosyal etki sonucunda insanların uyma davranışları gösterdiğini diğerlerine benzemeye başladıklarını belirtmektedirler.⁹⁶

Sosyal uyum, kişilerin psikolojik açıdan sağlıklı olduklarını göstergesi olmakla birlikte, sosyal büyüme, kişilerin gelişiminin en önemli tarafı olmaktadır. Sosyal büyüme, ebeveyn, akranlar ve öğretmenlerle gelişen ilişkilerle elde edilmektedir. Bununla birlikte sosyal büyüme kişilerin kendisi ve başkalarıyla uyumun önemli ölçütüdür. Öte yandan, insan toplumunda yaşamının bir dizi değer ve paradigmasından kaynaklandığı, birinin beklentilerini, değer çerçevesini karşılamak için kişinin büyük oranda uyum göstermesi gerekmektedir. Uyum olmadan insanlar birçok boyutta temel ihtiyaçlarını karşılayamazlar. Kişi toplumda uyumsuz davranış sergiliyorsa, kendini yalnızlaşmış ve yalıtılmış hissetme olasılığı yüksek olmaktadır.⁹⁷

Nesir ve Lin (2012), bireyin kişiliği, benlik kavramı ve sosyal etkileşimlerinin uyum düzeyinden etkilendiği, bundan kaynaklı olarak uyumun olumlu benlik kavramı için etkili faktör olduğunu belirtmişlerdir. Rogers, kesin bir öz-kavramı olmayan kişilerin uyumlu olmadığını belirtmiştir. Manhas, Dhingra ve Thakur, uyumun kişilerin çevreleri, başkaları, ve kendisiyle uygun şekilde uyum sağlamasıyla değiştiğini,

⁹⁶ Azmi Özkan, "Üniversite öğrencilerinin Sosyal Uyum Düzeyleri ile Anlamli Yaşam Çabası ve Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Ankara. 2019 , ss. 3-25.

⁹⁷ Özkan, a.g.e., ss.3-25.

sürekliği olan dinamik bir süreç olduğunu öne sürmüşlerdir. Diğerlerinin istekleriyle yaşamın tüm yönlerini etkileyen sosyal beklentiler arasında denge kurmak sosyal uyum için temel amaç olmaktadır. Kişi olumlu uyarıları ve pekiştirmeleri elde etmek için çevresel uyarılara doğru yanıt verebilmektedir. Her ne kadar sosyal uyum duygusal, eğitimsel ve fiziksel boyutlar gibi unsurları içerse de; en iyi yön, uyumun diğer yönünün ön koşulu olan sosyal uyum olmaktadır. Olumlu benlik duygu durumundan kaynaklanan duygusal ve sosyal uyum, zorluklarla karşılaşmada bir tür yetenek sağlabilmekte ve daha yüksek benlik saygısı, psikolojik baskılarla etkili şekilde başa çıkma yeteneğini güçlendirmektedir.⁹⁸

Çocuk ve ergenlerin uyumsuzluk göstermesi kişisel gelişim ve hatta sonraki yaşamlarını olumsuz etkilemekte, ergen ve gençlerde düşük motivasyon, düşük katılım, başarısızlık ve bağımlılık durumları yaşanabilmektedir. Sosyal açıdan uyumsuzluk yaşadıklarında gelişimsel dönemlerinin sonraki süreçlerinde kişilerarası iletişimde sorunlar yaşayabilmekte, içe kapanma, şiddet ve suça eğilimi olma gibi dışsallaştırma sorunları ortaya çıkabilmektedir. Dinamik döngü içinde sosyal uyum, toplumsal hayat içinde yaşadıkları çevre ve sosyal düzen arasındaki etkileşimi ve ilişkiyi ifade etmektedir. Bu ilişki kişinin yaşamındaki dalgalanmalardan büyük oranda etkilenmektedir.⁹⁹

Toplumda istenilen davranışlar gösterebilme ve toplumda kurulan etkileşim ve ilişkilerden yeteri kadar doyum sağlayabilme gibi ölçütler, çocuk ya da ergenlerin toplumsal uyum derecesinin anlaşılması bakımından önemli olmaktadır. Bunun yanı sıra aile içerisinde kendilerine rol model alabilecekleri birinin olmaması sosyal uyumu etkilemektedir. Ergenlik döneminde yaşanan gelişimsel sürecin beraberinde getirdiği doğal zorluklarla birlikte yakın çevresinin oluşturduğu olumsuz etkiler, bunlara tepki vermesine ve çoğunlukla duygusal yönden uyum ve davranış bozuklukları göstermesine neden olmaktadır. Bundan kaynaklı çocuk ve ergende güvensizlik, hırçınlık, karmaşık duygular, sinirlilik, kaygı, korku, kurallara uymama, bağımlılık, ve saldırganlık gibi olumsuz tutum ve davranışlar görülebilmektedir. Bu bağlamda kişilerin yaşadıkları toplumsal alanda sağlıklı bir şekilde yer alabilmeleri, diğer kişilerle bütünleşmeleri için temel psikolojik ihtiyaçlarının belirlenmesi ve karşılanması oldukça önemli olmaktadır.¹⁰⁰

⁹⁸ Özkan, a.g.e., ss. 3-25.

⁹⁹ Ongan, a.g.e., ss. 211- 228.

¹⁰⁰ Ongan, a.g.e., ss. 211- 228.

3.2. SOSYALLEŞME VE SOSYALLEŞME SÜRECİ

Dünyaya geldiğinden itibaren yaşadığı çevreyi tanıma çabasında olan kişi, en başta ebeveynlerinden başlayıp, yaşadığı toplumdaki kişilerden, değerlerden, dini inanışlardan kültürden ve sistemlerden etkilenmektedir. Bu dinamiklerle etkilenen kişi toplumun belirtilen unsurlarını kendisinde içselleştirmektedir. Kişinin bu dinamikleri içselleştirmesi, sosyalleşme sürecini ifade etmektedir. Kişi sosyalleşirken toplumun maddi ve manevi kültür bileşenlerini öğrenmekte ve özdeşim kurup kendine mal etmektedir. Bunun ilk başladığı yer aile olmakla beraber sistematik bir şekilde gerçekleştiği ortam okul olmaktadır. Bundan dolayı öğrenim çağındaki her bireyi etik açıdan uygun ahlaki karar ve davranışları sergilemesine destek olacak değer, norm, becerilerle donatmak, okulların temel işlev ve hedefleri arasında yer almaktadır. Bu bağlamda değerler eğitimi, sosyalleşme sürecinde en büyük etkenlerden birini ifade etmektedir. Bundan dolayı gençlere verilecek değerler eğitiminin toplumun gereklerine uygun ilişkiler geliştirmelerinde ve sosyalleşmelerinde katkısının yadsınamaz olacağı da netlik kazanmaktadır. Çünkü eğitim, zihinsel açıdan insanları daha fazla etkilemekte, edinilen bilgiler insanların tutum ve davranışlarına yansımakta, diğer taraftan da sosyalleşmesini sağlamaktadır. Eğitimle edinmiş olduğu bilgiler ile kimliğini oluşturan birey, bundan sonra oluşturduğu kimliğiyle etkileşime girmekte ve sosyalleşmektedir. Eğitimle sosyal rollerin öğrenilmesi, toplumsal kültürün bir sonraki nesle aktarılmasıyla birey, bulunduğu toplumla bütünlüğü sağlayabilmekte ve şekillenen bu oluşum bireyin sağlıklı sosyalleşme deneyimlerini edinmektedir. Sosyalleşme olgusunun yöntem ve içerikleri öğrenme yoluyla şekillenmekte ve nitelik kazanmaktadır. Sosyalleşmeyle birlikte bireylerin tutum ve davranışları düşünceleri, norm ve değerleri, inançları etkilendiğinden dolayı, sosyalleşme hem kimlik hem de kişiliğin oluşma sürecini belirtmektedir.¹⁰¹

Sosyalleşmeyi, bireylerin tutumlarını ve davranışlarını kurumsallaşan toplumsal normlarla uyumlu hale getirmeleri ve içselleştirmeleriyle birlikte kültürleşme süreçleri olarak tanımlanmaktadır. Sosyalleşme, büyük bir kapsamda, birçok unsur ve insanların bulunduğu kozmopolit yapıdaki çevrede farklı kişilerle ilişki kurularak kazanılmaktadır. İnsanlar hayatlarındaki her dönemde, farklı sosyalleşme etmeni ve faktörlerinden farklı düzeylerde etkilenebilmektedir. Çocukluk döneminde örneğin, temel değer ve beceriler öğrenilmektedir. Dönemsel açıdan ergenlik ve gençlikte, daha çok kimliğini oluşturma amacı yönünde sosyal hayatla daha fazla irtibata

¹⁰¹ Bekir Emiroğlu, "Değerler Eğitiminin Gençlerin Sağlıklı Sosyalleşmelerine Etkisi", *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 2017, Cilt: 2, Sayı: 3, 115-126, s. 117.

geçilmektedir. Yetişkinlik dönemindeki insan kendi kimliğini ve toplumsal sosyalleşmesini genel olarak oturtmaktadır. Ancak farklı çevreler, görevler ve şartlarla sosyalleşmesini yine sürdürebilmekte, gelişen dinamiklerle değişimlere girebilmektedir. Sosyalleşme, toplumsal dinamikleri hareketlendiren önemli toplumsal bir gerçeklik olmaktadır. Sosyalleşme olgusu bir durumdan daha çok, inşa sürecini tanımlamaktadır. Toplumu oluşturma bir inşa sürecininin dinamikleridir. Sosyalleşme süreçleriyle birlikte toplum değişimlerle yeniden üretilmektedir. Toplumsal yapının dinamik olmasıyla birlikte sosyalleşmenin deneyimleri de bu mekanizma içinde yeni boyutlar kazanmaktadır. İnsan yaşadığı çevredeki kültürü öğrenmekte ve ona göre şekillenip değişimler yaşamaktadır. Bu kavramların tümü mekanizmanın işlevselliğiyle ilgili olmakta ve bu kavramlar bir bütünün parçaları olarak nitelendirilmektedir.¹⁰² Bu kısımda, sosyalleşme ve sosyalleşme süreci konuları izah edilecektir.

3.2.1. Sosyalleşme

İnsanın karşılaşılabilecek farklı durumlarda o sosyal sistemin içindeki koşullara özgü becerileri, davranışları, tutumları ve değerleri öğrenerek bu sosyal bileşenlere uygun hareket edip davranış geliştirmesi sosyalleşme olarak tanımlanmaktadır. Sosyalleşme; gelişmeye açık, dinamik, çok yönlü, birçok bileşeni bulunan bir süreç olarak da tanımlanabilir. Toplumun kişinin üzerindeki yaptığı etkilere rağmen kişilerin de toplumla karşılıklı etkileşimi sonucu toplum yapısına ve toplumsal değişimlere etki yapmaktadır. Sosyalleşme süreci, sosyal bileşenlerle birlikte etkileşim içinde bulunmaktadır. Karşılıklı sosyal ilişkilerle gelişen sosyalleşme, kimliğin oluşması ve bulunduğu toplumla etkileşimlerde bulunarak bir bütünün parçası durumuna gelme sürecinde yerini almıştır. Sosyalleşme sürecinde medya, önemli etkiye sahip olmaktadır. Sosyalleşme olgusu, iletişim ortamlarının değişimi ve dönüşümüyle dinamik bir hal alırken farklılaşmayı da beraberinde getirmiştir. Sosyalleşme sürecini iki açıdan ele almak mümkün olabilir. Bunlardan birincisi ailede başlayarak okula kadar olan dönemi içine alan ilk sosyalleşme süreci olmaktadır. İkincisi ise; okul dönemi ile başlayan insan hayatının sonuna kadar süren süreç olarak ele alınmaktadır. Bu iki süreci oluşturan ve birbirinden ayıran neden, kişinin yakınlarından ve kendi ailesinden oluşan, kapalı çevreden geniş çevreye taşınan ve gittikçe kalabalıklaşan bir çevre arasında oluşan farktır.¹⁰³

Sosyalleşme kavramı, toplumlarda birbirini izleyen dinamik bir öğrenme süreci olarak tanımlanmaktadır. Bu süreçte gerçekleşen sosyalleşme mekanları da tarihi

¹⁰² Emiroğlu, a.g.e., s. 118.

¹⁰³ Cemile Tokgöz Bakıroğlu, "Sosyalleşme ve Kimlik İnşası Ekseninde Sosyal Paylaşım Ağları", *Akademik Bilişim*, 2013, Cilt: 13, 1-8, s. 2.

zaman dilimleri içerisinde çeşitlilik gösterir. Bir diğer ifadeyle sosyalleşme mekanları, zamanla çeşitli değişim ve dönüşümlere uğrayarak, ortaya çıkan yeni teknolojilerin etkisiyle, tam anlamıyla mekan içinde bir araya gelme ihtiyacına gerek duyulmamaktadır.¹⁰⁴

3.2.2. Sosyalleşme Süreci

Sosyalleşme, insanları sosyal sistemlerin üyeleri durumuna getiren süreç olmaktadır. Sosyalleşme süreçleri sayesinde toplumsal kültür yeni nesillere aktarılmakta ve bu süreç toplumsal kültürün en önemli kısmını teşkil etmektedir. Sosyologlar sosyalleşme sürecini çeşitli şekillerde ifade etmektedir. Linton, yeni doğan bebeklerin cahil hayvan, medeniyetsiz yaratık halinden, sosyal sistemdeki insan üyesi haline gelmelerinin sosyalleşme aracılığıyla gerçekleştiğini belirtmektedir. Sosyalleşme, yeni kişilerin gruba katılmasını ve toplumun kendi cinsi ve yaşındaki kişilerden beklediği şeyleri yerine getiren kişiler olmalarını sağlayan süreci tanımlamaktadır. Sosyalleşme, kişilerin grup değer ve normlarına uymasını öğrenmelerini sağlayan süreç şeklinde açıklanmaktadır. Sosyal düzen, geniş bir ölçüde sosyalleşme süreciyle varlığını koruyup muhafaza etmektedir. Toplumdaki fertlerin çoğunluğunun, toplumun norm ve değerlerine uygun hareket etmeleri beklenmektedir. Sosyologlar sosyalleşme olgusuyla yakından alakalı olmaktadır.¹⁰⁵

Sosyalleşme düzlemindeki insan, grup içinde yaşamını sürdürmekte, düzenli ve çeşitli grupların üyesi olmaktadır. Gruptaki yaşamı, yalnızca varlığını sürdürebilmesi için gerekli olmamakta ancak kişisel gelişimi için önem arz etmektedir. Geleneksel ve modern toplumların yapısına özgü, kişilik gelişimi ve sosyalleşme şeklini etkileyen grup görünümüne rastlanmaktadır. Sosyalleşme süreçlerinde bireylerin kendilerini tanımaları önemli olmakla birlikte, kimliğinin oluşmasında ailesinin ve arkadaş gruplarının önemli rolü de bulunmaktadır. Sosyalleşme olgusu insanın kişiliğini oluşturma sürecinde, aile, çevre ilişkileri, arkadaşlık, kültür, sanat, medya araçları, müzik uğraşları gibi birçok sosyalleşme bileşenleri ile ilişki kurarak gerçekleşmektedir. Süreç ayrıca kişinin statüsü bakımından kazanımlar sağlayacağı ortamları yaratmasına zemin hazırlayabilmektedir. Sosyalleşme doğduktan sonra hemen başlamaktadır. Bireylerin toplumda geçerliliği olan normları, değerleri, davranış kalıplarını, vaziyet alışkanlıklarını, öğrenip özümlemesi, çocukluk ve gençlik dönemlerinde bulunduğu gruplarda toplumca geçerli olan değer, tutum rol

¹⁰⁴ Emel N. Dilmen ve Sertaç Öğüt, "Sosyalleşmenin Yeni Yüzü: Sosyal Paylaşım Ağları", *Marmara Üniversitesi Yeni Medya ve Etkileşim Konferansı Bildiri Kitapçığı*, 2010, 237-242, s. 237.

¹⁰⁵ Münir Koştaş, "Sosyalleşme (Socialisation)", *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1987, Cilt: 29, Sayı: 1, s. 329.

beklentilerine göre sosyal ben'inin sosyo-kültürel kişiliğini oluşturması devam etmektedir. İnsan yaşamı boyunca sosyal konumlarında yeni rolleri üstleneceği için, bu rollerin öğrenildiği süreçte sosyalleşme yaşam boyu devam etmektedir.¹⁰⁶

Sosyalleşme sürecini objektif ve sübjektif olarak iki şekilde tanımlamak mümkün olmaktadır. Sosyalleşmenin objektif açıdan ele alınmasında, toplum yönlü olarak, fertler üzerinde faaliyetleri bulunan faktörlerin mütalaasının irdelenmesini ifade etmektedir. Bu açıdan sosyalleşme, cemiyet kültürünün gelecek nesillere devredilmesini, ferdin teşkilatlanan cemiyet yaşamını tasvip ve kabul ettiğini, usul ve şekillere uymasını sağlamaktadır.

1. Sosyalleşmenin işlevi ferdin ihtiyaç duyduğu disiplin ve istidadı sağlamak, geliştirmek, toplumun değerler sistemini, ideallerini ona aktarmak özellikle de ferdin sosyal hayatında oynayacağı rolleri ona öğretmektir. Bu açıdan sosyalleşme süreci toplumdaki ferdin dışında sürekli faaliyetlerde bulunmaktadır. Bu süreçte sadece çocuklar etkilenmemekte, fakat toplumun diğer kısımlarını oluşturan şahıslara yaşamları boyunca etki yapmaya devam etmektedir.

2. Sübjektif açıdan sosyalleşme, ferdin etrafını kuşatan varlıklara uymak olurken geçirmiş olduğu uzun ve büyük orandaki kısmı itibarıyla bilinçli olmayan süreçler olmaktadır.¹⁰⁷

Sosyalleşme süreçlerinde yaşanan değişim, değişik ortamlara ve kitle iletişim kanallarının boyutuna kadar ulaşmaktadır. İnsan kendi özelliği ve yapısı gereği biyolojik, psikolojik, sosyal varlık olmakla birlikte bu durum insanların sosyalleşme güdüsü ihtiyacına ilişkin yapısının gereği olmaktadır. Sosyal medyanın, kişilerin web tabanında bir sistemin üzerinden kendine ait profil oluşturması, diğer kullanıcılarla iletişime geçtikleri, duygu ve düşüncelerini başka kullanıcılar ile paylaştıkları, anlık iletişim kurma imkanlarını sunan, platform olmaktadır.

3.3. SOSYAL UYUMU ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Bununla beraber birey sınırların bulunmadığı bir ortamda ihtiyaç olarak gördüklerinin peşinden giderek, ilerde neyin istek, neyin ihtiyaç olduğunu veya onu fazla ilgilendirmeyen bir konu olduğunu karıştırmakta veya diğer işlerle meşgul olmaktadır. Böylelikle toplumda ilişkileri ve sorumlulukları bulunan birey kendini

¹⁰⁶ Yenal Yağmur ve Ebru Tarcan İçigen, "Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Süreci ve Rekreasyon Faaliyetlerinin İncelenmesi Üzerine Bir Çalışma", *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2016, Cilt: 27, Sayı: 2, 227-242, s. 229.

¹⁰⁷ Yağmur- İçigen, a.g.e., s.229.

bireysel olarak meşgul eden koşullarda ve ortamlarda zaman geçirmenin yanı sıra toplumdan kopukluklar da başlayabilmektedir. Kişilerin internette geçirdikleri zaman arttıkça toplumsal hayattan uzaklaştıkları, sosyal ilişkilerinin azaldığı, çevre ve ailesiyle iletişimleri zayıfladığından dolayı kendisini yalnız ve topluma yabancılaşmış hissetmektedir.¹⁰⁸

Bu kısımda, aile hayatı, okul hayatı ve öğretmenler, kitle iletişim araçları, sosyo-ekonomik gelir düzeyi ve arkadaş ilişkileri konuları izah edilecektir.

3.3.1. Aile Hayatı

Toplumsal yapı içinde en küçük parça olan çekirdek aile; anne baba ve çocuklardan meydana gelmektedir. Toplumun temel taşı olan anne ve baba ailedeki önemli bireyleri teşkil etmektedir. Aile olgusunun; aile yapısı, aile biçimi ve bileşiminden oluşan iki ayrı boyutu bulunmaktadır. Diğer de yapı içerisinde kurulan ve işleyen ilişkiler sosyal yapı sistemidir. Aile sosyal yapıya işlevsel bağlarla bağlı bulunmaktadır. Ailenin gerek yapı, gerekse fonksiyonel ilişkilerinde, çocuğun sosyal gelişiminde rol model olmaktadır. Sosyal yapıdaki değişimlere paralel olarak değişimler olmaktadır. Bir ailenin oluşması, kadın ve erkeğin yuva kurmasıyla gerçekleşmektedir. Öncesinde birbirlerini eş olarak kabul etmeleri gerekmektedir. Aile kurumu bireyleri toplumsal yaşama hazırlamakta olan eğitim kurumunun başında gelmektedir. Ailedeki bireyler bu hayat okulunda şekillenmekte, bilinçlendirilmekte ve olgunluğa ulaştırılmaktadır. Her insanın gelişim alanlarındaki büyüme ve gelişimi farklı olduğundan kendine özgü tavırları, değerleri ve ilgileri bulunduğundan kişiliği de başkalarından farklı olacaktır. Dolayısıyla her insan büyürken ve gelişirken değişik etkiler altında kalır. Bu büyüme ve gelişme boyunca her insan kendinin bir "ben" olduğunu anlamakta, kişiliğin gelişmesi bilinçli bir "ben" duygusu ve kavramının gelişmesine bağlı olmaktadır. Çocuklar gerekli olan ilk bilgi ve ahlak kavramı aile kurumunda öğrenmektedir. kişisel gelişimleri üzerinde, yaşam doyumları ve sosyal uyumlarının etkili faktörler olduğu düşünülmektedir.¹⁰⁹

Aile bireylerinin tutumları; çocuğun kişiliğinin oluşumunda, doğuştan getirmiş olduğu birçok yeteneğinin geliştirmesindeki rolü büyük önem taşımaktadır. Esnek yaklaşım içinde; özgür bir şekilde düşünüp karar verebilen, aldığı kararların sorumluluğunu üstlenen, bağımsızca ilerleyen, özgüveni yüksek olan bireyler

¹⁰⁸ Çimen, a.g.e., s. 1432.

¹⁰⁹ Türkan Geçer, "Aile Hayatı ve Aile Planlaması", *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2016, Yıl: 4, Sayı: 38, 75-87, s. 75.

yetişebilmektedir. Aile içindeki uyarıcı ve özgür ortam, çocukların zihinsel gelişimini hızlandırmaktadır. Bu bağlamda dil dağarcığı gelişmekte, sosyal uyum sağlamada temel unsur olan anlatım güçleri de artış göstermektedir. Başarısızlık ve cezalandırma durumu olmadığı için, ortaya serpilmiş olan yeteneklerini cesaretle kullanmakta ve geliştirmektedir. Aile içerisinde gereğince ilgi ve destek görmeyen çevresel uyarıcılarla uyarılamayan çocukların yetenek ve başarıları körelmekte ve birçok yönden geri kalmaktadır. Çocuğun kendi kişiliğini bulması çabaları kendi davranışları ile çevresindeki insanların yaptığı davranışları karşılaştırması ile başlar. Adler'e göre, ailenin çocuğa vereceği şey;"Çocuğun doğarken birlikte getirdiği bütün iç güdülere, tepkilere, yeteneklere, vs. biçim ve renk verebilmektir. Çocuk ilgilendiklerini araştırma ve tecrübe edinme sonucunda, öğrenme aracılığıyla geliştirmektedir. Zihinsel ve fiziki gelişmeyle eş zamanlı ilgi alanları değişim göstermektedir. İlgilerin oluşum sürecinde, çocuğa annesi ve babası model oluşturmaktadır. Bu noktada önem arz eden istek, eğilim ve kabiliyetlerini iyi gözlemlemek, çocuğu ilgi ve yetenekleri doğrultusunda yönlendirmektir.¹¹⁰

Aile kavramını çok boyutlu ele aldığımızda, biyolojik, psikolojik, ekonomik, kültürel ve sosyolojik işlevleri karşımıza çıkmaktadır. Bu bileşenlerden yola çıkarak, ailenin önemli fonksiyonlarından biri çocuğu sosyalleştirmektir. çocuğun sosyalleşmesi yönünde en etkili rolü çocuğun ailesi oynamaktadır. Çünkü çocuğun hayatının merkezinde ailesi bulunmaktadır. Aile, çocuğun hayatında yer alan, en önemli ve en temel sosyalleşme yeri olarak ifade edilmektedir. Bununla beraber kişinin hem fiziksel hem de sosyo-kültürel doğum yeri olmaktadır. Aile, dinamik yapısı gereği özellikle de modern toplumlarda önemli değişimler göstermesine rağmen hala toplumsal yapıların yapı taşı olmayı sürdürmektedir. Bunun yanı sıra sosyalleşmeyi, topluma uyum sağlamayı, toplumsal görev ve kuralların gelecek nesillere aktarılmasını ve kişilerin bu özellikleri kazanmasını sağlama görevini üstlenmektedir. Böylece sosyalleşme süreçlerinin işlemesi, toplumun sürekliliğinin, gelişiminin devam etmesi ilk önce aile kurumuna ve çocuk-aile ilişkisine dayanmaktadır. Bu nedenle toplumsal görev ve kurallar birinci derecede anne-baba tarafından çocuklara aktarılmaktadır. Çocuğun sosyalleşmesinde başlangıç noktası aile olmaktadır. Kişiliğinin gelişimi, sosyal normları ve değerleri, dini inançlarını öğrenmesi ailede

¹¹⁰ Ahmet Eskıcumalı ve Erol Eroğlu, "Ailenin Sosyo-Ekonomik ve Eğitim Düzeyleri ile Çocukların Problem Çözme Yetenekleri Arasındaki İlişki", *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2001, Sayı: 1, 165-189, s. 174.

başlamaktadır. Ailedeki anne, baba, büyükbaba, büyükanne, abla, abi, gibi birinci dereceden yakınlar, çocuğun sosyalleşmesi sürecindeki etkili aktörler olmaktadır.¹¹¹

3.3.2. Okul Hayatı ve Öğretmenler

Okula başlamak, çocuğun yaşamındaki en önemli gelişmelerden birini ifade etmektedir. Okul çağında, çocuk aile yuvasının dışındaki dış dünyaya açılmakta ve bu dönemde toplumsal çevreye katılmaktadır. Uzmanlar, çocuğun okula başlama durumunu, çocuğun annesinden, doğumdan sonra yaşanan ikinci kopma olarak nitelendirmektedir. Ayrılık kimi çocuklarda yoğun stres durumunun yaşandığı bir duruma dönüşebilmektedir. Yaşanan sorunlara rağmen, okul, çocuktaki bağımlılığın azaltılmasında önemli yer tutmaktadır. Çocuk okulda kendisiyle ilgili bazı kararları verebilmektedir. Okul hayatıyla beraber çocuğun dünyasına, ilerde onu anne-babasının etkilediği kadar etkileyecek olan yeni bir rol model olarak öğretmeni girmektedir. Öğretmenle ilk kurulan ilişkilerin sevgiye dayalı ve olumlu olması, çocuğun sosyal uyum sağlamasında ve öğrenim hayatı açısından oldukça önem arz etmektedir. Sosyalleşme sürecine önemli etkisi olan okulda, sosyalleşme daha resmi ve örgütlü şekilde gerçekleşmektedir. Birey okulda salt bilgi değil aynı zamanda toplumsal sorumluluklarını da kazanmaktadır. Bu bağlamda okulun sosyalleşme sürecinde bireyi etkileyen ilk organizasyon olduğunu söylebiliriz. Okulda toplumun temel yapısını anlamaya, toplum halinde yaşamının kurallarını öğrenmeye, toplumun parçası olmaya ve sosyal uyum sağlamaya çalışmaktadır. Eğitim, çocuğun bilgi kazanmasını ve sosyal uyum sağlamasını öğretmektedir. Eğitimle şekillenen bireyler toplumdaki yeni görevlerine hazırlanırken, fiziki, ahlaki, estetik ve sosyal uyum sağlamaları açısından eğitilmektedir. Okul hayatıyla beraber gelişen sosyalleşme neticesinde çocuğun yaşlılarıyla etkileşimleri gelişmektedir. Öğrenme süreçlerinin başlamasıyla beraber birçok farklı yetenekleri gelişmektedir. Eğitim süreçlerinde başarı gösteren çocuklar, bilişsel ve doğal zekalarını çok iyi şekilde kullanmaktadırlar. Ayrıca, kişiler özellikle sosyal hayatının en aktif ve hareketli olduğu, kişiliklerinin yerleşmeye başladığı dönemlerde üniversite eğitimlerine başlamaktadır.¹¹²

Bilgisayarların ve akıllı telefonların etkin bir şekilde kullanılması ve internet kullanımının artmasına bağlı iş hayatında, okul dönemlerinde, aile içinde ve sosyal hayatta karşılaşılan problemler artmaktadır. Kişinin internette kalma süresindeki artış, internet kullanımını kontrol etmekte güçlük çekme ve aşırı düzeyde internet

¹¹¹ Ejder Okumuş, "Din ve Sosyalleşme", *Turkish Studies-International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 2014, Cilt: 9, Sayı: 11, 429-454, s. 437.

¹¹² Nılğün, Sarp, "Öğretmenlerin İlkokula Başlayan Çocuklarda Gözledikleri Sorunlar ve Bu Sorunlara Yaklaşımları", *Kriz Dergisi*, 1995, Cilt: 3, Sayı: 1-2, 129-132, ss. 129-130.

kullanımıyla birlikte okul dönemlerinde, iş yaşamında ve sosyal yaşamdaki güçlükler internet bağımlılığı etkileri biçiminde tanımlanmaktadır.¹¹³

Bireylerin bir durumu davranışa dönüştürebilmeleri için belirli eğitim süreçlerinden geçmeleri, bunu içtenlikle istemeleri ve belli aralıklarla yinelenmeleri gerekmektedir. Birey, sosyalleşen bir varlık olmakla birlikte, öğrenmeye devam eden, öğrendiklerini uygulayan, kendi özgü yetkinliği olan formda yaratılmıştır. Kişide oluşan merak ve öğrenme isteği kişiyi dış dünyayı anlamlandırmaya ve tanımaya yönlendirmektedir. Ailede belirli seviyede eğitilip bilgilerle donatılan kişi, eğitim aracılığıyla bilgi ve donanımını geliştirmektedir. Bireyin aileden sonra en fazla zaman geçirmekte olduğu sosyal çevresi okuldur. Okul, kişinin hem genel hem de değerler anlamında sosyalleşmesinin temel kurumlarından birini ifade etmektedir. Bu yönüyle okullar aileden sonra önemli ikinci sosyalleşme alanı olarak, öğrencileri sadece akademik yaşama hazırlamakla kalmamaktadır. Aynı zamanda onlara toplumdaki temel değer ve davranış formları konusunda düzenli ve sistemli plan çevresinde eğitmek suretiyle yaşama hazırlayan çevreyi oluşturmaktadır. Ailede alınan temel norm ve değerlerin, ailenin kültürel, sosyal, pedagojik yeterliliğine göre bazı zaman eksik ve dağınık olarak verilmekte olduğu gerçeğine dikkat edilmesi gerekmektedir. Bu noktadan hareketle okulun ya da eğitimin hedef ve amaçları arasında bu dağınık, eksik olan bilgilerin toparlanıp tamamlanması yer almaktadır. Toplumdaki genel kültürel-dini inançlara ve tutumlara uygun şekilde verilen düzenli, planlı, değerler eğitiminin, çocuğun değerler aracılığıyla sosyalleşmesinde önemli yer tutmaktadır.¹¹⁴

3.3.3. Kitle İletişim Araçları

Dünyadaki teknolojik gelişmelerin etkisiyle kitle iletişim araçlarının yapıları ve işleyişinde önemli değişimler meydana gelmektedir. İnternetle birlikte yükselen sanal uzam etkileşimlerinin, yoğun enformasyon akışının etkisiyle ortaya yeni toplum medya ilişkisi türü inşa etmektedir. İnternet, sosyal bağların aracılığıyla iletişim içinde bulunmanın ve etkileşimde kalmanın yeni ve kolaylıklar sağlayan aracı olmaktadır. İnsanların hayatlarını en mutlu eden olgunun sosyal yönlü bağların kurulması olduğu bilinmektedir. Bu bağlamda kullanışlar ve doyumlar kuramına göre, kitle iletişim araçlarıyla yapılan etkileşimlerle insanların gereksinimlerini doyuma ulaştırma yöneliminde oldukları gözlenmektedir. Buradan hareketle, kullanıcıların yoğun

¹¹³ Seval Erden ve Osman Hatun, "İnternet Bağımlılığı İle Başa Çıkma Bilişsel Davranışçı Yaklaşımın Kullanılması: Bir Olgu Sunumu", *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2015, Cilt: 2, Sayı: 1, 53-83, s. 53.

¹¹⁴ Emiroğlu, a.g.e., s. 121.

internet kullanımını yalnızca iletişimsel yönlü gereksinim ile tanımlamak mümkün olmaktadır.¹¹⁵

İçinde yaşadığımız sosyal ortamların belli normları vardır. Bu normlar, neyi ne zaman ve nasıl yapacağımızı bize iletir. Bireyler bunlara uyan tutum ve davranışlar geliştirip sergilediği ölçüde kabul görürken, toplumun sosyal onayını alacağını düşünmektedir. Sosyal kimlikler grup içinde bu normlar çerçevesinde davranır. Bu normlar dışlanmanın ya da kabul görmeyenin şartlarını çizer. Birey bu normlar içinde sosyal onay arar. Bireyin aidiyet arayışında sosyal onay ihtiyacı önemli bir güdüdür. Sosyal onay aynı zamanda bireye saygınlık kazandığını, değerli ve önemli olduğunu hissettiren bir duygudur. Kısaca toplum içinde sosyal onay kazanmak isteyen bireyler sahip oldukları kişisel özellikleriyle ya da imkanlarıyla onay görecekları sosyal gruplara dahil olmak isterler. Sosyal onay görme ihtiyacı aynı zamanda aidiyet ve kendini belirleme ihtiyacı ile ilintili önemli bir dürtüdür.¹¹⁶

Kitle iletişim araçları yaşamın tüm alanlarında olmak üzere, sosyalleşme olgusunda da çok boyutlu etkisi gittikçe artırmaktadır. Kitle iletişim araçlarının yapıcı ya da yıkıcı her türden verilere ulaşım konusunda sağlamış olduğu kolaylık, bireylerin bilinçaltını istekleri dışında doldurmalarını sağlamaktadır. Bununla beraber yeteneğinin yanı sıra bilgileri kirlenmesindeki işlevi, her türden şeyleri tüketim olgusu içinde sunma eğilimine itmektedir. Böylece karşılıklı yüz yüze ilişkileri arka planda tutma işlevi sosyalleşmeyi engelleyen etken olmaktadır. Etkilerini modern dönemle beraber her alanda oldukça fazla hissettirmesinin yanı sıra kitle iletişim araçları, uygunsuz sosyalleşmenin nedeni sayılmaktadır. Sosyalleşme konusunun birden çok işlevsel yönlerinin olduğu kesinlikle bilinmektedir. Örnek olarak yazılı ve görsel basının sosyalleşme sürecine ilişkin yayınlarının, sosyalleşmeyi motive edici etkisinin yanında, gelenekselci dinsel anlayışların tekrar yorumlanması ihtiyacını doğurarak imkânlar yaratmaktadır.¹¹⁷

3.3.4. Sosyo-Ekonomik Gelir Düzeyi

Çocuğun her yönden gelişiminde ailenin sosyo-ekonomik durumunun etkisi bulunmaktadır. Ailenin sosyal ve ekonomik durumu analiz edilip incelenirken, evin bulunduğu muhit, gelir düzeyi, aile üyelerinin yaşamakta olduğu sosyal çevresi ve

¹¹⁵ Yeşim Esgin, "Kullanışlar ve Doymalar Kuramı Temelinde Sosyal Medya Kullanımında Bir Tetikleyici Olarak Sosyal Bağ İhtiyacı ve Beynin Ödül Merkezinin Rolü", **1. Uluslararası Multidisipliner Dijital Bağımlılık Kongresi**, Aydın, 14-16 Kasım, 2018, 1-82, s. 24.

¹¹⁶ İrfan Erdoğan, **İletişimi Anlamak**, Geliştirilmiş 4. baskı, Ankara, 2011, s. 337.

¹¹⁷ Okumuş, a.g.e., ss. 450-451.

bulunduğu toplumdaki statüleri akla gelmektedir. Kişi ve ailesinin yaşadığı sosyal çevre, ait olduğu sosyal sınıf insanlara yaşamında bazı kolaylık ya da güçlükler sağlamaktadır. Orta ve üst sınıfa ait çocukların sosyal faaliyetlere daha fazla katılmış oldukları, liderlik rollerini yükledikleri görülmektedir. Yoksul ailedeki çocuklar, istedikleri çevre ve ortamlarda eğitim görememektedir. Öğrencinin yaşadığı sosyal çevresi, öğrenim gördüğü okul, dinlenebilme ve eğlenebilme imkânları, her açıdan gelişmesini, başarılarını etkilemektedir. Başarılı öğrencilerde, ailelerinin sosyo-ekonomik durumlarına karşı güven duygusu etkili olmaktadır. Ailede ekonomik sorunların olması, öğrencinin güven duygusunda azalmalara, güven duygusunun yerini endişe ve korku duygularının gelişmesine neden olmaktadır. Uygun bir sosyal çevre içinde yaşayan, ailesinin sosyo-ekonomik sıkıntıları olmayan öğrencilerin, her yönden başarılı olmaları beklenmektedir.¹¹⁸

İnsanoğlunun yaşama dâhil olmasıyla kullanmış olduğumuz sosyalizasyon kavramı belli bir zaman diliminde uyum kavramına karşılık gelmektedir. Birey bebeklik döneminden başlamak üzere aile içinde ya da dışsal faktörlerle sosyalleşmektedir. Öğrendikleriyle toplumsal hayata katılmaktadır. Birey, içerisinde bulunduğu sosyal sınıfın özellikleriyle gelişmekte ve böylece mesleği, tüketim alışkanlıkları, yaşam tarzıyla sosyalleşmeye başlamaktadır. Sosyalleşmenin içeriği çok çeşitli olup; aile yaşamı, sosyo-ekonomik gelir düzeyi, iş çevresi, dini inançları vb. kişinin yaşam kalitesine bakış açısını etkilemektedir. Tüm yaş gruplarının dağılımına göre, sosyal yaşama ve toplumsallaşmanın sürdürülebilmesine karşılıklı katkıları olmakta, ihmal edilebilir özellikte olmamaktadır. Toplumsal normların, değerlerin korunması ve sürdürülmesi için kuşaklar arasındaki ilişkileri güçlendirebilecek, yaşlı, çocuk ve gençlerin toplumsal yaşantı içindeki etkileşimleri güçlendirilmelidir.¹¹⁹

3.3.5. Arkadaş İlişkileri

Gelişen teknolojinin katkısıyla farklı boyutalarda insan akran ilişkileri inşa edilmektedir. İlk önce doğanın üstesinden gelmeyi başaran insan, doğadan koparak mekâna hapsoldü, bir bakımdan yaşam alanları daraldı, diğer bakımdan dijital teknolojilerle birlikte sanal dünyalar oluşmakta, modern insanların yalnızlığına, koşut uyarlanan sonsuzluk ve sınırsızlık önermektedir. Yeni bağımlılık türlerinin zeminini hazırlayan hayali mekânların, gençleri ve çocukları geleneksel oyunların dışına iterek, eve, ya da internet kafeye yönelmelerini sağlamaktadır. Ergenlik dönemlerinde gelişmeye bağlı olarak aile bireylerinin kendisini anlamadığını düşünen ergenler,

¹¹⁸ Eskicumalı ve Eroğlu, a.g.e., s. 173.

¹¹⁹ Okumuş, a.g.e., ss. 450-451.

internette ki sohbet sitelerindeki programlarda kendini değerli hissedebilmektedir. Ergen, yaşamış olduğu başarısızlık duygusunu ve dönemsel çatışmalarını internetteki oyunlarla telafi edebilmektedir. Sanal mekânlarda kendisini daha kolayca ifade edebilmektedir. Aynı zamanda internet bağımlılığına eşlik eden başka psikiyatrik kökenli bozukluklar da olabilmektedir. Depresyon, sosyal fobi gibi rahatsızlıklar, bağımlılık sorunu olan kişilerde görülen bozukluklar arasındadır. Bağımlılıkla eş zamanlı ilerleyen psikiyatrik hastalıklar bağımlılığın sebebi ya da sonuçları arasında olabilmektedir. Kişilerin erken yaşlarda internette çok fazla zaman harcaması, dikkat eksikliğinin gelişmesindeki faktörlerden biri olmaktadır.¹²⁰

Sosyalleşme sürecinde aileden sonra en etken rolü arkadaş grupları üstlenmektedir. Arkadaş grubunda aynı cinsiyette olanlar, farklı cinsiyetten olanlara göre birbirlerini etkileme oranları daha fazla olmaktadır. Çocuğun evinin dışında geçirmiş olduğu süre göz önüne alındığında arkadaş gruplarının, kişiliği üstündeki etkinlik oranı daha kolay anlaşılacaktır. Bilindiği üzere ergenlik döneminde sosyalleşme derinlikli ve yoğun şekilde işlemektedir. Duygu ve davranışlar içselleştirilip kişiliğin bir parçası durumuna gelmekte, bu duygu ve davranışların sonradan değiştirilmesi de zor olmaktadır. Sosyalleşme yönünden bakıldığında, yetişkinlerde arkadaş grubunun içerisinde kazanılan sosyal davranış oranı, çocuklara göre alt seviyelerde olmaktadır. Ergenlik dönemlerinde, arkadaş seçimlerinde yapılan yanlışlar kişinin olumsuz yönde sosyalleşmesine yol açmaktadır. Ailede anne-babanın ya da aile büyüklerinin rol model olması beklenmektedir. Ailede özellikle kendi aralarında yaş farkları az olan çocukların birbirinden etkilenmesi, kişiliklerinin oluşumunda oldukça yoğun etkiye sahip olduğu gerçeği göz önünde bulundurulmalıdır. Ergenin sosyalleşmesi anne-babanın tutum ve davranışları kadar, ortak sezgi ve duyguları paylaşmaları bakımından büyük kardeşlerin tutum ve davranışları da belirleyici rol oynamaktadır.¹²¹

3.4. SOSYAL UYUMUN SAĞLANMASINDA ALINABİLECEK ÖNLEM VE ÖNERİLER

Toplumsal ve ekonomik etkilerin, bireysel ve toplumsal fırsat ve tehdit boyutlarıyla çok yönlü analiz edilebilmesi uyum ve kabul süreci yönünden önemli olmaktadır. Toplumsal uyum ve kabulün istenilen düzeyde olması ve sürdürülebilmesi için iki toplumun karşılıklı uyumunu sağlayacak dinamik ve çok kapsamlı politikalar

¹²⁰ Çavuş vd., a.g.e., s. 272.

¹²¹ Okumuş, a.g.e., s. 450.

uygulanmaktadır. Kişilerin birbirleriyle ve çevresiyle ilişkilerinde dengeleyici dinamik süreçleri ifade eden uyum süreci, ekonomik, hukuki, sosyo-kültürel başta olmak suretiyle üç temel toplumsal ölçüt içermektedir. Ortak yurttaşlık ve değerler kültürü, sosyal kontrol, sosyal düzen, sosyal dayanışma, refah seviyesi farklılıkları, sosyal birikim, sosyal ağlar, bölgesel aidiyetlik ve edinilen kimlikler üzerinden açıklanan sosyal uyum kavramı, içerik ve işlev bakımından zor tanımlanmaktadır. Geniş kapsamlı uyum süreçlerinin yaşanmasında ekonomik ve sosyal düzenlemeler, eğitim-sağlık hizmetleri, istihdamın yaratılması, sağlıklı konut alanları oluşturulması, uyum sürecinin temel taşlarını oluşturmaktadır.¹²² Bu kısımda, aileye öneriler, ruh sağlığının korunması için kızgınlık, saldırganlık ve öfke tepkilerinin azaltılması için bireylere öneriler, milli eğitim bakanlığı merkez teşkilatına öneriler, okul yönetimine öneriler, eğitimciler ve öğretmenlere öneriler ve araştırma yapan kişilere öneriler konuları izah edilecektir.

3.4.1. Bireylere Yönelik Öneriler

Kaygı, öfke gibi duygu durumlar psikolojik, bilişsel ve sosyal uyum gibi birçok sistemi etkilemektedir. Sosyal uyumla birlikte kaygı yaşayan bireyler diğerlerine göre daha hassas, duygusal, çekingen ve kendini engelleyici davranışsal özelliklere sahiptir. Bireylerin sosyal becerilerinde ses tonu, konuşma, tepkiler, kendini ifade etme, tepki verme, etkin iletişim kişisel ve sosyal problemleri çözme noktasında etkili olmaktadır. Davranışçı teknik ve yöntemlerle, yaşanan sosyal uyum probleminin ortadan kaldırılması mümkün olmaktadır. Bireylerin yaşamdaki arayışlarının beklentilerinin karşılanmamış olması mutluluk düzeylerini olumsuz etkilemekte, bu etki sosyal uyumunu negatif etkilemektedir. Anamlı bir yaşam çabası bireylerin sosyal gelişimleri açısından oldukça önemli olmaktadır. Bireylerin yaşamında bir anlam oluşturmalarına destek olunması, onların anlamlı yaşam çabalarının desteklenmesi gereklidir.¹²³

Davranışçı kuram öfkeyi uyarıcılara verilen öğrenilmemiş duygusal tepki olarak tanımlamaktadır. Buna göre, insanlar daha önce öğrenilmiş davranışlarla özdeşmeleri sonucunda benzer durumlarda, benzer davranışlar gösterir. Çevresel etkileşimlerle birbirini takip eden sürekli uyaran davranışlar geliştirmektedirler. Davranışçı kuramcı Skinner, çevrenin davranış üzerindeki etkisine vurgu yapmakta, aynı zamanda nedenselcilik görüşünü benimsemiştir. İnsanların özgür seçimleri olduğuna

¹²²Sinem Yıldırım ve Cemal İyem, "Suriyeli Sığınmacıların Toplumsal Kabul ve Uyum Sürecine İlişkin Bir Araştırma", *Bilgi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2017, Sayı: 2, 107-126, s. 123.

¹²³ Özkan, a.g.e., ss 71-80.

inanmıyordu. Duygu ve düşüncelerin varlığını kabul etmekle birlikte eylemlerimize bunların neden olduğuna dair kuramı yanılsıyordu. Bunun yerine, nesnel ve gözlemlenebilen, çevre ile davranış arasında arasındaki neden-sonuç ilişkisinin öneminden bahsetmişti.¹²⁴

Öfke kontrolü problemi yaşayan kişiler sürekli stresli olmakta ve bundan kaynaklı kişiler arası becerilerini, sosyal uyumunu negatif yönde etkilemektedir. Bu konuda bireyler kendi duygudurumun farkına varmalı, sosyal uyumunun hangi boyutlarda etkilendiğini, içsel ve dışsal faktörleri belirlemesi bu yönde belirlenimci olmaları gereklidir. Bu konuda uzmanların kişilere davranışsal, bilişsel, duygusal yöntemleri olan, sosyal uyumu etkileyen tüm faktörlerin belirlenerek, bu kapsamda bireyleri yönlendirmesi gerekmektedir. Öfke duygusu, insanın üzüntü, mutluluk, nefret ve korkudan oluşan duygu bileşenlerinden biridir. Öfke hafif rahatsızlık durumundan, şiddetli kızgınlığa ve hiddete kadar değişiklik gösteren bir duygu olarak tanımlanmaktadır. Öfke içsel ve dışsal faktörlerden kaynaklanarak gelişmektedir. Belli bir insana ya da olaya ilişkin olabilmekte veya genel kişiye özgü sorunlardan da kaynaklanabilmektedir. İnsan, öfke duyguları yüzünden bireysel ve sosyal sorunlar yaşamakta ve birtakım problemlerle karşılaşmaktadır. Öte yandan tüm canlı organizmaların aldıkları tehditlere karşı, göstermiş olduğu doğal tepkiler öfke olarak ifade edilmektedir. Sahip oldukları kültürel yapı ve birikimlerinin etkisiyle de kişiler öfkelenmekten çekinmekte ya da öfkelerini bastırıp gösteremez duruma gelmektedir. Öfke duygusunun bastırılması, var olan enerjiyi içe döndürmektir. İçsel kökenli bu durum kişinin kendisine ve yaşadığı çevreye zarar vermesine sebep olmaktadır.¹²⁵ Kişi öfkesini kontrol etmeden yaşadığında, kendisine ve etrafına zarar veren boyutlara ulaşan tehlikeli bir duygu olmaktadır. Kişilerin öfke duygusunun kontrolü ve dengeli sürdürülmesi, sosyal uyumunun ve kişilerarası ilişkisinin sağlıklı sürdürülmesinin temel yapı taşlarından biridir. Sosyal uyum sorunu yaşayan kişilerin yakınları ve çevresi tarafından fark edilmesi, kendi duygudurumunun farkına varması, bu yönde uyum geliştirmesi yönünde seminer ve etkinliklere katılımlarının sağlanması gerektiğinde psikolojik destek almaları ve sosyal uyumu etkileyen faktörlerin çok boyutlu kaynağına inilmesi sorunun belirlenmesinde etkili olmaktadır.¹²⁶

¹²⁴ Çağla Büyükbayratar , Üniversite "Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik ve Öfke İlişkisi" Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri" Konya 2011 , s. 33.

¹²⁵ Ayşegül Bilge ve Gülseren Ünal, "Öfke, Öfke Kontrolü ve Hemşirelik Yaklaşımı", *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 2005, Cilt: 21, Sayı: 1, 189-196, s. 189.

¹²⁶ Bilge ve Ünal, a.g.e., s. 190.

3.4.2. Aileye Öneriler

Sosyal uyumun gerçekleştiği süreçte aile bireylerinin yaklaşımı, bu süreçte uygulanan tedaviyi etkilendiğinden, tedavide ailenin yaklaşımının ayrı olarak ele alınması, yanlış yaklaşımların düzeltilip, uygun davranışların sergilenmesi ile ilgili önerilerin verilmesi gerekmektedir. Bağımlılığın tedavi sürecinde, kişi kadar ailesinde de kritik önem taşıyan birçok faktör bulunmaktadır. Bağımlılık süreci içinde ailede yaşanan yoğun duygu durumlarının çevresine karşı tutum ve davranışlarını etkilemesi, tedavide genellikle bozucu etkiler yaratabilmektedir. Bu düşünceler ailelerin kaygı, utanç, öfke, suçluluk gibi duygu bileşenlerini bir arada yaşamasına sebep olmaktadır. Bu kritik süreçte yaşanan bu duygular son derece doğal olmakta ve bu hislerin yaşanması kontrol edilememektedir. Bundan dolayı ailelerin en başta kaygı, utanç, suçluluk, öfke gibi duyguları davranışlarında belli etmeden ölçülü ve soğukkanlı şekilde davranması gerekmektedir. Ailelerin kontrollü ve net tutumları bağımlı olan kişide, internet kullanımının onaylanmadığı izlenimini uyandırmakta, devam ettiği durumda sorunlar yaşayabileceği algısı ve düşüncesini oluşturarak, destek olabilmektedir.¹²⁷

Okullarda sosyal adalet üzerine yapılması planlanan çalışmalar, ekonomik açıdan güçsüz, akademik başarıları düşük, uyum problemi olan öğrencileri hedef almalıdır. Sosyal desteğe yönelik çalışmaların temel amacı, eğitimde fırsat ve sonuç eşitliğini sağlamaya ilişkin olmaktan çok, öğrenci kitlelerinin sahip oldukları "yoksunluğu" en aza indirmeye yönelik olmaktadır. Sosyal desteğe ilişkin çalışmalar, kurumsal ve sistematik bir şekilde yürütülmemektedir. Okul yönetiminin öncelikli olarak sosyal desteğe gereksinimi olan öğrencileri belirlemeleri gerekmektedir. Okul yönetimi sosyal destek çalışmalarında, okuldaki var olan kaynak ve birimlerini aktifleştirip, toplumsal farkındalığı artırarak çevresindeki kaynaklardan yararlanmaları önerilmektedir. Türk eğitim sisteminin önceliği, toplumsal yapının içinde yer alan, dezavantajlı durumda olan grupları güçlendirici sosyal, kültürel ve ekonomik politikalar geliştirmek, bu politikaların işlevi de eğitim, sağlık ve toplumsal yaşamda bütüncül ve iyileştirici olmalıdır.¹²⁸

Ailede internet bağımlısı olan kişiyle sürekli tartışmalar yaşanması yerine, ailenin kesin kurallar belirleyip bu kurallara uyulmadığında önceden belirlenen yaptırımları uygulaması gerekmektedir. Kişi internet kullanımıyla ilgili bir sorun

¹²⁷ Başabak, a.g.e., ss. 26-27.

¹²⁸Ekber Tomul, "İlköğretim Okullarındaki Sosyal Adalet Uygulamalarına İlişkin Yönetici Görüşleri." *Eğitim ve Bilim*, 2010, Sayı: 34, 1-152, s. 136.

yaşamadığında, bırakmak istemeyecektir. Tedavide belirlenen asıl amaç, bireyin internet kullanım sebeplerinin nedenlerine yönelik çalışmak, bireyin hayatını denetim altına alıp programlama ve internette geçireceği zamanı azaltmak için dışsal kontrollerin geliştirilmesi gereklidir.¹²⁹

İnternet bağımlılığı probleminde, aile ve bireyin bilgilendirilip, uyarılması bağımlılığın önleminde gerekli olmaktadır. Böylece ailenin tedavi sürecine katılım sağlaması gerekmektedir. Anne ve babanın birlikte ortak hareket edip kararlı olması çok önemli olmaktadır.

1. Ailenin bilgisayar ortak kullanım alanında bulundurmasının gerekli olduğu ve böylece ailenin çocuğun kullanım süresini ve kullanım şeklini gözlemleyebilmektedir.

2. Aile aşırı internet kullanımının çocuğa verdiği zararı gerekçelendirerek, bilgisayarı belli bir süre ortadan kaldırabilir. Belli bir süre sonra çocuğa kontrollü bir şekilde, koşullu olarak internet kullanma şansı verilebilir.

3. İnternetin aşırı kullanımı, hangi çocuk ya da ergenin yaşantısında hangi boşluğu doldurduğu belirlenip; analizi yapılmalı ve bu kapsamda gereksinim duyulan desteğin sağlanması gerekmektedir. Ergen ya da çocuk duygularını ifade etmekte zorlanıyorsa, onlar için kendilerini ifade edebilecekleri ortamların oluşturulması gerekmekte ve bu bağlamda eleştirilmeden ifade edilebilmektedir.

4. Ebeveynlere yapılacak bilgilendirmelerle özellikle ergenlik döneminde olan çocukların, patolojik internet kullanımıyla karşılaşmasının önüne geçilebilmektedir.

5. Ailelere internet bağımlılığıyla birlikte uygunsuz kullanımı sonucu çocuklarına vereceği zararlar konusunda bir takım eğitimler verilmelidir.

6. Aileler evdeki aile içi yaşamlarında bilgisayar ve internet kullanımıyla ilgili bir dizi kurallar koymalıdır.

7. Özellikle de internet bağımlılığına eğilimi olan kişilerde dikkat süreçlerini etkileyen sorunlara karşın önlemin alınması, bu özelliktekilerin ilerde yaşayabileceği sosyal-bilişsel sorunlara engel olmasında etkili olabilmektedir.

8. Özellikle ortaöğretim döneminde olan erkek öğrencilerin interneti kullanmaları daha iyi izlenmeli ve takibi yapılmalıdır. Hem kendi hem de kullanımlarına ilişkin çeşitli iyileştirme ve yönlendirmelerin yapılması gereklidir.

9. Çocukların uzun süre internette vakit harcamalarının önüne geçilmesi için aileleri çocuk ve ergenlere çeşitli aktiviteler ve oyunlar sunarak onlara zaman ayırmalıdır.

10. Çocukların akranlarıyla zaman geçirmesi sağlanıp sosyalleşmesi desteklenebilir.

¹²⁹ Başabak, a.g.e., ss. 27-28.

11. İnternet, teknolojik kitle iletişim araçlarının aileler tarafından çocuğu sakınleştiren, oturmasını ya da oyalanmasını sağlamak amacıyla teknolojik çocuk bakıcısı gibi görmemelidir.

12. Çocukların internetle ilişkili zararlı içerikler hakkında bilgilendirilerek ebeveynlerin gerekli koruyucu önlemleri almaları gereklidir.

13. Çocukların evden internete bağlanım sağlaması ebeveyn takip ve kontrolünde olmalıdır.¹³⁰

3.4.3. Okullara Yönelik Öneriler

Chiu ve Walker'e göre, okul kurumlarında sosyal adaletin uygulanabilmesi amacıyla okul liderlerinin okuldaki var olan eşitsizlik durumlarının analizini, nedenlerini belirleyerek önleyici çalışmalar yapmalı ve uygulamaya geçmeleri gerekmektedir. Eğitim kurumlarında sosyal adaletin sağlanması için okul yönetiminin, öğretmenlerin ve bu bağlamda öğrencilerin eğitim ve öğrenimlerini artırma hedefiyle fazla destek sistemlerini nasıl faaliyete geçireceklerini belirleyerek kendilerine yol haritası çizmeleri, okul yapısını nasıl şekillendirip, organize edeceklerini bilmeleri gerekmektedir. Okulların yönetimleri belirtilen risklerle karşı karşıya kalabilecek öğrencilere yarar sağlayacak, eğitimde fırsat ve olanak eşitliğini sağlayacak fazla destek sistemlerini de aktif hale getirerek, gereken çabayı göstermelerinin çok önemli olduğunu, eğitimdeki sosyal adalet faktörü, siyasal etkiler, finansal durumların güçlenmesi kadar, sosyal hakların geliştirilmesi, kapsamlı ve iyi bir eğitim sistemini gerçekleştirerek toplumda gelişme, yenilenme, umutlarını aşılama da hedeflemeleri gerekmektedir. Eğitim sistemindeki sosyal adalet, öğrencilerin sosyalleşmelerini sağlayarak, onların bütünlük içinde yaşamaya hazırlayıp farklılıkları en aza indirmektedir. Okul yönetimi ve öğretmenler farklı nedenlerle öğrenmede dezavantaja sahip engelli, yoksul öğrencilere pozitif eğitim imkânları sağlamaya yönelik çalışmalar yapmalıdırlar.¹³¹

Ekber'a göre; Okul yönetiminin görüş ve düşünceleri incelendiğinde eğitimdeki sosyal adaletin en çok, bireysel ve ekonomik nedenlere bağlı dezavantajlı durumdaki öğrencileri hedefine alması gerektiğini belirtmiştir. Oysaki uygulama yapılan yerleşim birimleri de sosyo-kültürel yönden kozmopolit farklılıkların olduğu yerler olmaktadır. Okul yönetimi sosyal adaleti sağlama işlevinde hedef kitleyle ilgili dil, cinsiyet, etnik köken ve sosyo-kültürel farklılıklarla ilgili net bir görüş açıklamamışlardır. Eğitimsel

¹³⁰ Başabak, a.g.e., ss.28-29

¹³¹Ming Chiu Ming and Allan Walker, "Leadership for Social Justice in Hong Kong Schools: Addressing mechanisms of Inequality", *Journal of Educational Administration*, 2007, Volume: 45, No: 6, 724-739, s. 743.

programları ve etkinlikleri bu nitelikte farklılıkları dikkate alıp hazırlamadıklarından dolayı belirtilmemiş olabilir. Sosyal destek ihtiyaçları bulunan öğrencilerin bilgisini öncelikle öğretmenlerinden, rehberlik birimlerinden, ailelerden ve okul yönetiminin yaptığı araştırmalardan elde edilebilir. Bu türden okulların bilgi edinme sürecinde sistematik bir şekilde davrandığı belirtilebilir. Bu bağlamda öğrencilere her alanda fırsat eşitliği sağlanarak, bu öğrencilerin gelişimine yönelik çok boyutlu çalışmalar yapılmalı ve öğrenciler desteklenmelidir Genel açıdan okullarda önce ekonomik gelir seviyesi düşük öğrencilere çok yönlü destek verilebilir. Bunun yanında eğitimsel materyallerle öğrencilerin ufukları genişletilebilir ve hedefleri yükseltilebilir. Sosyal uyum sağlamada güçlük çeken öğrencilere rehberlik hizmeti sağlanabilir. Sosyal desteğin hedeflenen kitle ile sağlanan destekle arasında çelişki olmaması yararlı olabilir. İlköğretim okullarındaki sosyal desteğe yönelik çalışmalar için öncesinde yönetimin kendi yapmış olduğu araştırmalar, okul aile birliğiyle birlikte okulun kendi bünyesindeki kaynakları kullanması yararlı olmaktadır.¹³²

3.4.4. Eğitimle İlgili Kurumlara Yönelik Öneriler

Milli Eğitim Bakanlığı Merkez ve Taşralarda bulunan Teşkilatının her kademesinde görev alan öğretmenlere ilişkin düzenlenen hizmet içi eğitimi kapsayan programlarının işlevinin değerlendirilmesi, hizmet içi eğitimin etkisini başka bir deyişle amaca ulaşma seviyesi; süreçteki sapma ve aksamaların yetersizliklerin periyodik şekilde saptanması, bu bağlamda saptamalara bağlı programların geliştirilmesiyle mümkün olmaktadır. Hizmet İçi eğitimde hali hazırda olan durumun bilinmesi gereklidir. Sapmaların ortadan kaldırılması faaliyetlerin işlevsel ve etkin olmasını sağlamak yönünde verileri elde edilebilecektir. Toplum için hizmet ve mal üretmekte olan örgütlere yönelik yaşam boyu eğitimleri gerçekleştirmenin kurumsal şekli hizmet içi eğitimlerdir. Hizmet içi eğitimin tanımı çalışanların verimliliğini artırmaya yönelik yapılan eğitimsel çalışmalar olmaktadır. Toplumsal örgütler içinde bulunan Milli Eğitim Bakanlığının temel amacı, Milli Eğitim Temel Kanununda bulunan 1739 sayılı kanunun 2. maddesinde belirtilmiştir Bunlar sırasıyla iyi yurttaş iyi insan iyi üretken insan ve tüketicinin yetiştirilmesi şeklinde belirtilmektedir Belirtilen bu amaçların gerçekleştirilmesinde hizmet içi eğitim faaliyetlerinin farklı işlevleri bulunmaktadır. Ürettiği hizmetlerin amacı ükedeki gelecek nesillerin her konuda çok iyi yetiştirilmesidir.¹³³

¹³² Tomul, a.g.e., s. 135.

¹³³ T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Eğitimi Araştırma ve Geliştirme Dairesi Başkanlığı, Millî Eğitim Bakanlığı Hizmetiçi Eğitim Faaliyetlerinin Değerlendirilmesi, Ankara, 2006, 1-206, s. 1

3.4.5. Eğitimcilere ve Öğretmenlere Yönelik Öneriler

Genel olarak eğitimci ve öğretmenler davranışlarımızı doğuştan getirilen türlere özgü eğilim ya da kalıtsal olarak aktarılan kişiye özgü özelliklerin şekillendirdiğini belirtmektedir. İçgüdüsel algılanan davranışlarımız içinde tüm davranışlar aslında, çevresel uyaranlara verilen tepkimeler sonunda gerçekleşen öğrenimlerin ürünüdür.¹³⁴ Eğitimciler insanların doğuştan saldırganlık içeren tutumları olmadığını, saldırganlık tutumunun toplumsallaşmanın sonucunda ortaya çıktığını belirtmişlerdir. Kişiyi saldırganlığa yönelten güdülerin içsel olmadığını dışsal kaynaklı olduğunu savunmuşlardır. Çevresel etkinlikler davranışları şekillendirirken öte yandan çevre davranışlarla etkilenir. İnsanların saldırganlığı diğer sosyal davranışlar gibi hem çevresel uyarıcı ve pekiştiricilerin etkisiyle hem de bilişsel kontrolün etkisiyle öğrenileceğini savunmaktadır.¹³⁵

Çocuklar ilköğretimine başlamaları sürecinde fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimleri desteklenmektedir. Bu süreçte eğitim yaşamı ve kişiliği şekillenerek, sosyal ortamında nasıl iletişime gireceği ve sosyal yaşantısında nasıl tutum ve davranışlar geliştireceği konusunda eğitimci ve öğretmenler temel oluşturur. Okul çocukların ihtiyacı olan sosyal uyum becerilerini kazanılmasında uygun zemin oluşturur. Okullarda çocukların SUB kazandırılması amacıyla çeşitli programlar uygulanarak toplumsallaşması sağlanmaktadır. Öte yandan çocukların sosyal uyum düzeyleri ile başarı motivasyonları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Okul, aile ve çevresiyle uyumlu olanların akademik başarıları ve motivasyonları yüksek olmaktadır. Çocuğun içinde bulunduğu sosyal çevresi ve duygusal durumu akademik başarısını doğrudan etkilemektedir. Eğitim sürecinde aile ve öğretmen desteği akademik başarı ve sosyal uyumlarını pozitif yönde geliştirmektedir. Eğitimciler ve okul psikolojik danışmanları öğrencilerin akademik, kişisel, sosyal ve mesleki sorunlarıyla ilgilenmenin yanı sıra, öğrenciler açısından olumsuzluk oluşturacak psikososyal konu ve durumları belirleyerek, sorunların farkına varılmasını sağlamalı ve önlemeye yönelik tedbirler almaları gerekmektedir. Bunun ilk aşaması sorunların belirlenmesidir. İnternet kullanımından kaynaklı belirtiler gösteren öğrencilerde semptomlar farklı biçimlerde ortaya çıkmaktadır. Bu semptomları ve belirtileri öğretmen ve psikolojik danışmanların tanınmaları, belirlemeye hazırlıklı olmaları gerekmektedir. Davranışların fonksiyonel analizi, analizin tanımlanması, altında yatan düzeneklerin belirlenmesi ve aileyle işbirliği kapsamında destekleyici

¹³⁴ Hatice Dizman ve Fiden Gürsoy, " Anne Yoksunu Olan Çocukların Saldırganlık Eğilimlerinin İncelenmesi", *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2004, Cilt: 27, Sayı: 2, 7-17, s. 7.

¹³⁵ Atılğan Erözkan, "Öfke İle Başa Çıkma: Bilişsel Davranışçı Terapilere Dayalı Bir Program", *Milli Eğitim Dergisi*, 2006, Sayı: 171, 55-65, s. 55.

çalışmalar yapılmalıdır. Sosyal uyumunu etkileyen problemlerle davranışla başa çıkmak için bilişsel davranışçı tekniklerin okul yönetimi, öğretmen ve psikolojik danışmanlar tarafından çok yönlü tartışılmalı ve amaçlar belirlenmelidir.¹³⁶

3.4.6. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Toplumsal yaşantının bütün alanlarında aynı, yoksa farklı derecede mi kutuplaşma yaşanıyor? Bu soruya yanıt ararken, önem kazanan bir araştırma alanı da son yıllarda gittikçe ilgi çeken sosyal uyum alanıdır.. Bir ülkedeki toplumsal yaşamın içerisinde, toplumsal bağıntı düzeyi, ortak payda anlayışı ve sosyal ilişkiler konuları üstünde odaklanılması gerekmektedir. Bununla beraber yapılan sosyal uyum araştırmalarının, o ülkede birlikte yaşam ve karşılıklı toplumsal güven ilişkileri veya derecesinin ölçüğü için önemli olan bulgular çıkmaktadır.

Son zamanların gerek medya gerekse okulları, aileleri, öğretmenleri fazlaca meşgul etmekte olan konularından biri de sosyal uyumun geliştirilmesine yönelik çalışmalardır. Özellikle de okullarda sosyal uyumun sağlanması, stres ve öfkeyle baş etmekte psikolojik danışmanlara daha etkin rol düşmektedir. Bu konuyla ilgili araştırmalar yapanların saldırganlık ve buna bağlı sosyal uyum sorununa yol açabilen nedenler üstünde yoğunlaşmaları, hangi boyutlarda uyum sorunlarının yaşandığı konusunda çok yönlü araştırma yapmaları, etken faktörleri belirlemeleri gerekmektedir. Bu konuda sosyologlar, psikologlar ve kurumların birlikte çalışmaları bu yönde geniş kapsamlı etkili araştırmalar yapmaları, içsel ve dışsal değişkenlerin sosyal uyumu hangi boyutlarda etkilediğine yönelik çalışmaları gerekmektedir. Bireylerin yaşamlarında bir anlam oluşturabilmeleri, kendilerini fark etmeleri ve tanımları sağlanmalı, mutluluk düzeylerinin ölçülmesi gerekmektedir. Her alanda başarılı olabilmeleri ve kaliteli bir yaşam sürdürebilmeleri, kendilerini mutlu hissetmeleri sosyal uyum sağlamasında önemli bir etkidir. Bu bağlamda sosyal olan kişilerin yaşamı daha anlamlı buldukları söylenebilir. Bu nedenle toplumsal yaşamda kişilerin özellikler çocuk ve ergenlerin sosyalleşme sürecinin desteklenmesi, tüm kurumların karşılıklı etkileşim içinde çalışması ve çözüm üretmeleri gerekmektedir.

¹³⁶ Kalkan, Kaygusuz, a.g.e., ss.289-291.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu çalışmada yapılan istatistiksel analizler IBM SPSS versiyon 21.0 paket programı yardımı ile yapılmıştır. Tanımlayıcı istatistiklerde demografik değişkenlere ait frekans ve yüzde değerleri verilmiştir. Sürekli değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenerek değerlendirilmiştir. Sürekli değişkenlere ait gruplar arası karşılaştırmalar Student-t ve One Way Anova testleri ile yapılmıştır. One way Anova testi ile yapılan karşılaştırmalarda değişken grupları arasında bulunan istatistiksel farklılıklarda, farkın hangi grup veya gruplardan kaynaklandığının tespit edebilmek için Tukey testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki doğrusal ilişki Spearman korelasyon testi ile değerlendirilmiştir. İstatistiksel önemlilik için $p < 0,05$ değeri kabul edilmiştir.

4.1. VARSAYIMLAR

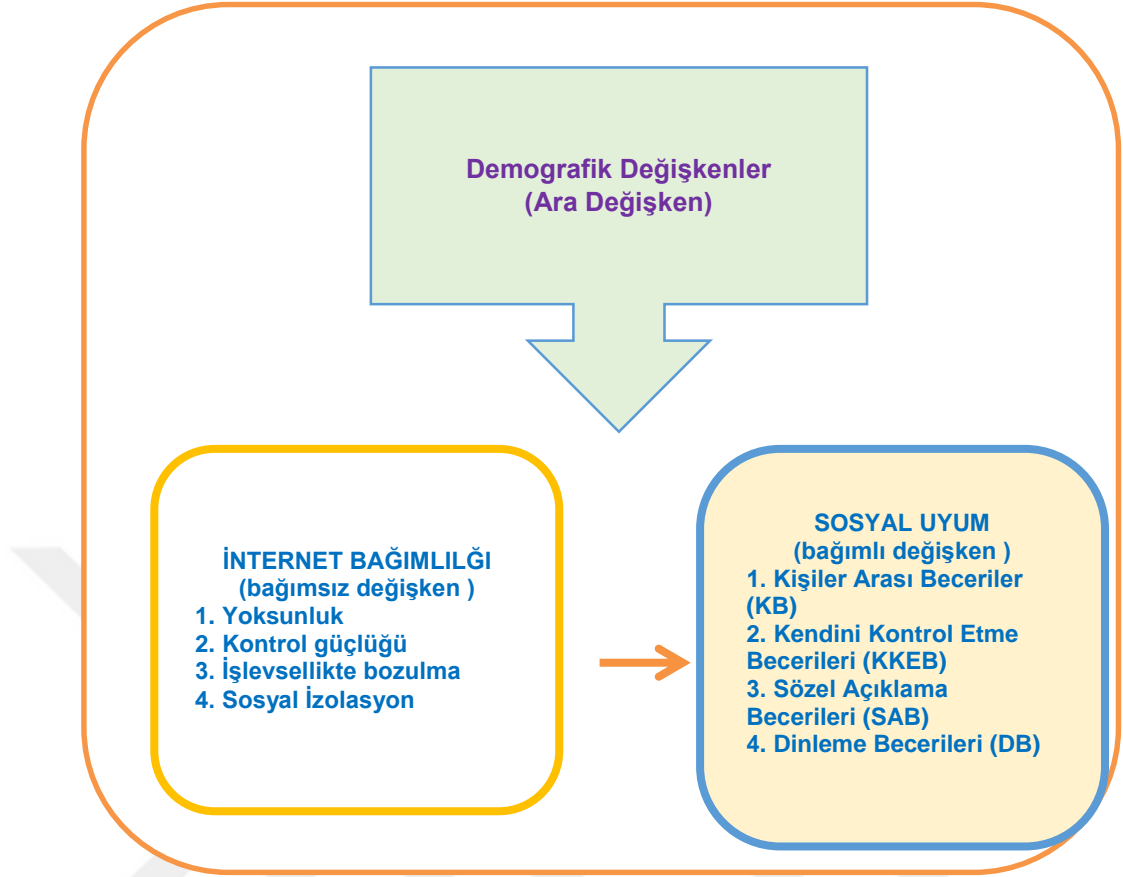
1. Kullanılan ölçeklerin geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.
2. Anket katılımcılarının sorulara yansız, doğru ve objektif bir şekilde cevap vereceği varsayılmıştır.
3. Araştırmanın örnekleminin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

4.2. ARAŞTIRMA SORULARI

Araştırmanın ana problemi olarak; İnternet bağımlılığı ve sosyal uyum arasında bir ilişki araştırılacaktır. Araştırma konusuyla ilgili araştırmalar değerlendirildiğinde, Türkiye’de internet bağımlılığı potansiyeli oldukça yüksek olan ergen bireyleri kapsayan ilk ve ortaokul düzeyinde araştırmaların yetersiz ve alan yazında bu anlamda bir boşluk olduğu görülmektedir. Sözü edilen boşluğu doldurmak amacıyla bu araştırmada; ilköğretim öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca araştırmada;

1. Sosyal uyumun artmasının internet bağımlılığıyla ilişkili olarak azalma eğilimine katkısını olup-olmadığı,
2. Kız ve erkek öğrencilerin sosyal uyum düzeylerinin farklılık gösterip-göstermediği,
3. Bir bireyin toplumdaki sosyal uyum düzeyi arttıkça kişinin internet bağımlılığını etkileyip-etkilemediği konularına değinilecektir.

4.3. BAĞIMLI, BAĞIMSIZ DEĞİŞKENLER VE ARAŞTIRMANIN MODELİ



Şekil-1 İnternet Bağımlılığı Sosyal Uyum İlişkisi, Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler
Araştırmanın bağımsız değişkeni internet bağımlılığı, bağımlı değişkeni ilköğretim öğrencilerinin internet kaynaklı sosyal uyumlarının etkilenme durumudur.

4.4. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

Ana Hipotezler;

H1: Demografik değişkenler; internet bağımlılığını ve çocukların sosyal uyumunu etkiler.

H2: İnternet bağımlılığı, ilköğretim öğrencilerinin sosyal uyumunu etkiler.

Alt Hipotezler;

H1: Cinsiyet; internet bağımlılığı ve sosyal uyumu etkiler.

H2: İnternet bağımlılığı ve sosyal uyum, sınıf seviyesine göre farklılık gösterir.

H3: İnternet bağımlılığı ve sosyal uyum, başarı düzeyine göre farklılık gösterir.

H4: İnternet bağımlılığı ve sosyal uyum, anne eğitim durumuna göre farklılık gösterir.

H5: İnternet bağımlılığı ve sosyal uyum baba eğitim durumuna göre farklılık gösterir.

H6: Kendine ait bilgisayar; internet bağımlılığı ve sosyal uyumu etkiler.

H7: İnternet bağımlılığı ve sosyal uyum internet bağlanım şekline göre farklılık gösterir.

H8: İnternet bağımlılığı ve sosyal uyum internet bağlanım sıklığına göre farklılık gösterir.

H9: İnternet bağımlılığı ve sosyal uyum internet kullanım amacına göre farklılık gösterir.

H10: İnternet bağımlılığı ve sosyal uyum internette harcanan süreye göre farklılık gösterir.

H11: İnternet bağımlılığı ve sosyal uyum ebeveyn internet bağlanım sıklığına göre farklılık gösterir.

H12: İnternet bağımlılığının, sosyal uyum ilişkisine etkisi vardır.

4.5. KAPSAM VE SINIRLILIKLAR

1. Araştırmanın kişisel bilgi formu, internet bağımlılığı ve sosyal uyum ile sınırlıdır.

2. Çalışma, “İnternet Sosyal Uyum İlişkisi Üzerine İlköğretim Örneği” ile ve anket yapılacak katılımcılar 5, 6, 7, 8. sınıf öğrencileri ile sınırlıdır.

3. Araştırmanın analizlerine yönelik veriler; ankette yer alan sorulara katılımcıların verecekleri yanıtlarla sınırlıdır.

4.6. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ

Araştırmanın evreni İstanbul ili Avcılar ilçesinde bulunan tüm resmi ilköğretim okullarıdır. Araştırmada örenklem olarak basit tesadüfî örneklem tekniği kullanılmıştır.

Tablo-1 Güvenilirlik Seviyelerine Yönelik Örneklem Miktarı ve EvrenBüyüküklüğünün

Anakütle Büyüküklüğü	Örneklem Büyüküklüklerinin Güvenilirliği			
	±%1	±%2	±%3	±%5
1.000	*	*	473	244
2.000	*	*	619	278
3.000	*	1.206	690	291
4.000	*	1.341	732	299
5.000	*	1.437	760	303
10.000	4.465	1.678	823	313
20.000	5.749	1.832	858	318
50.000	6.946	1.939	881	321
100.000	7.465	1.977	888	321
500.000	7.939	2.009	895	322

Belirlenmesi

Söz konusu okullardaki toplam öğrenci sayısı; 10.500 olup, bu çalışmanın örnekleminin tespiti için Tablo 1 incelendiğinde; 10.500 kişi ana kütle büyüklüğü için evren 20.000 kişiye rast gelmektedir ve bu büyüklük %5 esasında örneklem büyüklüğünün 318 olması gerekmektedir. Ancak, dağıtılacak olan tüm anketlerin tamamının geri dönmeyeceği düşünüldüğünden 520 adet anket öğrencilerin velilerine

dağıtılmış, 24 adet anket eksikliği nedeniyle geçersiz sayılmış ve 496 adet anket geçerli kabul edilerek bu sayı üzerinden analizler yapılmıştır.

4.7. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Çalışmanın alan uygulaması bölümünde tezin amacına uygun belirlenen ölçekler ve belirlenen evren içinde örneklem olarak belirlenen öğrencilere uygulanacak ve yapılacak anket sonrasında veriler elde edilecektir. Araştırmada İnternet Bağımlılık Ölçeği ve Sosyal Becerileri Değerlendirme ölçeklerinden faydalanılacaktır. Bu ölçekler;

İnternet Bağımlılık Ölçeği;

Bu çalışmada, Günüş tarafından¹³⁷ Türkçe geliştirilen “İnternet Bağımlılık Ölçeği” kullanılmıştır. Söz konusu ölçek; yoksunluk (11 madde), kontrol güçlüğü (10 madde), işlevsellikte bozulma (7 madde ve sosyal izolasyon (7 madde) olmak üzere 4 boyut ve 35 maddeden oluşmaktadır. Anket katılımcılarının soruları; 1-tamamen katılıyorum, 2-katılıyorum, 3-kararsızım, 4-katılmıyorum, 5-kesinlikle katılmıyorum şeklinde cevap vermeleri istenmiştir. Ölçeğe ait güvenilirlik katsayısı ise 0,963 olarak hesaplanmıştır. Kayri ve Günüş, Nichols ve Nicki'nin¹³⁸ geliştirmiş olduğu “İnternet Bağımlılık Ölçeği'nin (Internet Addiction Scale) Türkçeye uyarlanması, yapı geçerliğinin ve iç tutarlılığının belirlenmesi amaçlı bir araştırma yapmışlardır. Yüzüncü Yıl Üniversitesi (YYÜ) öğrencilerinin çalışmanın evrenini oluşturduğu bu araştırma için YYÜ Bilgisayar Bilimleri Araştırma ve Uygulama Merkezi'nden (BBAUM) 277 öğrenci örneklem olarak alınmıştır. Yapılan ölçek uyarlamasıyla birlikte çalışma grubundaki bağımlılık düzeyleri de incelenmiş ve öğrencilerin % 12,64'ünün internet bağımlısı olma yolunda risk içerisinde oldukları ve % 12,26'sının da internet bağımlısı olduğu tespit edilmiştir. Yılmaz'ın yapmış olduğu araştırma verileri toplanırken Günüş tarafından geliştirilen “İnternet Bağımlılık Ölçeği” ile birlikte Kişisel Bilgi Formunu da içeren veri toplama aracı katılımcılara çevrimiçi olarak sunulmuştur. Verilerin çözümlenmesi sürecinde, 3070 öğrenciden elde edilen formların 217'si (% 7) uygun biçimde doldurulmadığından değerlendirmeye alınmamıştır. Söz konusu ölçekte tümü olumlu olarak ifade edilmiş 35 madde bulunmaktadır. Tutum düzeyleri beşli Likert dereceleme ile ölçeklendirilmiştir. Likert tipindeki derecelenmeler; “Tamamen Katılıyorum”, “Katılıyorum”, “Kararsızım”, “Katılmıyorum”, “Kesinlikle Katılmıyorum” şeklindedir. “Tamamen Katılıyorum” derecesinin karşılığı 5 puan, “Kesinlikle

¹³⁷ Selim Günüş, İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenler İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, 2009, s. 110 (**Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹³⁸ Laura A. Nichols and Richard Nicki, “Development of a Psychometrically Sound Internet Addiction Scale: a Preliminary Step”, *Psychol Addict Behav*, 2004, Volume: 18, No: 381-384.

Katılmıyorum” derecesinin karşılığı ise 1 puandır. Madde puanları 1’den 5’e doğru arttıkça bağımlılık düzeyi de artmaktadır. Çalışmanın evreni 2012–2013 öğretim yılında Balıkesir ilindeki 139 lisede öğrenim görmüş 61081 öğrencidir. Çalışmanın örneklemini ise, Balıkesir Merkez ilçedeki 32 liseden seçkisiz olarak belirlenmiş 2853 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin % 53,8’i kız, % 46,2’si erkektir. Sınıf düzeyleri incelendiğinde; % 32,7’si 9. sınıf, % 36,2’si 10. sınıf, % 23,3’ü 11. sınıf ve % 7,8’i de 12. sınıf öğrencisidir. Katılımcıların % 40’ı öncelikli internet kullanım amacını sosyal ağlar olarak belirtirken % 81,7’si de günde 1-3 saat arası internet kullanmaktadır. Günüç’ün (2009) uygulamasına katılan 754 öğrencinin yaş ortalaması 15,82’dir. Ölçeğin Cronbach Alfa (α) iç tutarlık katsayısı .94 ve toplam açıklanan varyans % 47.46 olarak bulunmuştur. Ortaya konulan dört faktör; “Yoksunluk”, “Kontrol Güçlüğü”, “İşlevsellikte Bozulma” ve “Sosyal İzolasyon” olarak isimlendirilmiştir. Bu araştırmada, katılımcılardan elde edilen veriler doğrultusunda ölçeğin geneli için Cronbach Alfa (α) iç tutarlık katsayısı .96 ve toplam açıklanan varyans % 57,32 olarak hesaplanmıştır. Faktörlere ilişkin iç tutarlık katsayıları ise “Yoksunluk” için .89, “Kontrol güçlüğü” için .91, “İşlevsellikte bozulma” için .91, “Sosyal İzolasyon” için ise .90’dır. İnternet bağımlılık ölçeğinin hem alt boyutlarının hem de ölçeğin genelinin Cronbach Alfa (α) iç tutarlılık katsayıları Kalaycı’nın önerdiği yüksek güvenilirlik sınırı olan.80’in üzerindedir. Buna göre ölçüm sonuçlarının yüksek derecede güvenilir olduğu söylenebilir. Tablo 2’ye göre araştırmaya katılan lise öğrencilerinin % 17,1’inin düşük, % 66,6’sının orta ve % 16,3’ünün de yüksek düzeyde internet bağımlısı olduğu ortaya konmuştur. Buna göre araştırmaya katılan lise öğrencilerinin büyük bir çoğunluğunun orta düzeyde internet bağımlısı olduğu görülmektedir¹³⁹.

. İnternet bağımlılığını ölçmek amacıyla Günüç ve Kayri tarafından doğrudan Türk örneklemini üzerinde geliştirilen ölçek, DSMIV’te yer alan bağımlılık tanı kriterlerine göre hazırlanmış 35 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, beşli Likert tipinde olup, “Tamamen Katılıyorum” (5) ile “Kesinlikle Katılmıyorum” (1) aralığında yanıtlanmaktadır. Ölçeğin geçerliği açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiş; “Yoksunluk” ($\alpha=.877$), “Kontrol Güçlüğü” ($\alpha = .855$), “İşlevsellikte Bozulma” ($\alpha = .827$) ve “Sosyal İzolasyon” ($\alpha = .791$) şeklinde tanımlanan dört boyuttan oluştuğu görülmüştür. Ölçek aynı zamanda toplam puan da vermektedir. Ölçekten elde edilebilecek puanlar 35 ile 175 arasında değişmekte olup, puanların yükselmesi, özellikle 68 puan ve üzeri, internet bağımlılık riskinin yüksekliğine işaret

¹³⁹ Eray Yılmaz, Yusuf Levent Şahin, Halil İbrahim Haseski ve Osman Erol, “Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi: Balıkesir İli Örneği”, *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2014, Cilt: 4, Sayı: 1, 133-144.

etmektedir. İnternet bağımlılığını ölçmek amacıyla Günüş ve Kayri tarafından doğrudan Türk örneklemleri üzerinde geliştirilen ölçek, DSMIV'te yer alan bağımlılık tanı kriterlerine göre hazırlanmış 35 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, beşli Likert tipinde olup, "Tamamen Katılıyorum" (5) ile "Kesinlikle Katılmıyorum" (1) aralığında yanıtlanmaktadır. Ölçeğin geçerliliği açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiş; "Yoksunluk" ($\alpha=.877$), "Kontrol Güçlüğü" ($\alpha = .855$), "İşlevsellikte Bozulma" ($\alpha = .827$) ve "Sosyal İzolasyon" ($\alpha = .791$) şeklinde tanımlanan dört boyuttan oluştuğu görülmüştür. Ölçek aynı zamanda toplam puan da vermektedir. Ölçekten elde edilebilecek puanlar 35 ile 175 arasında değişmekte olup, puanların yükselmesi, özellikle 68 puan ve üzeri, internet bağımlılık riskinin cevaplanması yaşa bağılı olarak ortalama 15-20 dakika sürmüştür. Baştan sona yapılan tüm uygulamaların etik standartlar çerçevesinde tamamlanmasına özen gösterilmiştir. ¹⁴⁰

Sosyal Becerileri Değerlendirme Ölçeği;

Bu çalışmada, Avcıoğlu¹⁴¹ tarafından geliştirilen ve daha öncesinde Aslan'ın çalışmasında kullanmış olduğu "Sosyal Becerileri Geliştirme Ölçeğinden yararlanılmıştır. Söz konusu ölçek; kişiler arası beceriler (13 madde), kendini kontrol etme becerileri (10 madde), sözel açıklama becerileri (7 madde) ve dinleme becerileri (5 madde) olmak üzere toplam 4 boyut ve 35 maddeden oluşmaktadır. Anket katılımcılarının soruları; 1- hiçbir zaman yapmaz, 2- çok az yapar, 3-genellikle yapar, 4-çok sık yapar, 5-her zaman yapar şeklinde cevap vermeleri istenmiştir. Ölçeğe ait güvenilirlik katsayısı ise 0,97 olarak hesaplanmıştır. ¹⁴²

Sosyal Becerileri Değerlendirme Ölçeği; 11-15 yaş arası Avcıoğlu'nun 2003 yılında sosyal becerileri değerlendirmek amacıyla geliştirdiği bir ölçektir. Bu yaş aralığı çocukların sahip olması gereken sosyal becerileri içermektedir. Ölçeğin kapsam ve yapı geçerliliği incelenerek test edilmiştir. Ölçeğin güvenilirliğin de belirlenmesi için istatistiksel işlemler uygulanmış ve sonucunda Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı. 98, iki yarı güvenilirlik katsayısı. 89 ve test- tekrar test güvenilirlik katsayısı. 83,12 olduğu görülmüştür. Ölçekte 35 madde ve 4 alt başlık bulunmaktadır. Bu alt faktörler Kişiler Arası Beceriler, Kendini Kontrol Etme Becerileri, Sözel Açıklama

¹⁴⁰ Osman Tolga Arıca, Mehmet Dinç, Mahmut Yay ve Mark D. Griffiths, "İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısa Formunun (İOOBÖ9-KF) Türkçe Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", *Addicta: the Turkish Journal on Addictions*, 2019, Cilt: 6, Sayı: 1, 1-22.

¹⁴¹ Hasan Avcıoğlu, "Okul Öncesi Dönemdeki Çocuklara Sosyal Becerilerin Öğretilmesinde İşbirlikli Öğrenme Yöntemi ile Sunulan Öğretim Programının Etkililiğinin İncelenmesi", *OMEP Dünya Konsey Toplantısı ve Konferansı*, Kuşadası, Türkiye, 2003, s. 43.

¹⁴² Burcu Aslan, Yaratıcı Drama Uygulamalarının Okul Öncesi Dönemi Öğrencilerinin Besinler Konusundaki Öğrenmelerine ve Sosyal Uyum Becerileri Kazanmalarına Etkisi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın, 2018, s. 137 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

Becerileri, Dinleme Becerileri olmak üzere, beşli dereceleme şeklinde oluşturulan Likert tipi bu ölçekte, 'her zaman yapar', 'çok sık yapar', 'genellikle yapar', 'çok az yapar' ve 'hiçbir zaman yapmaz' seçenekleriyle değerlendirme yapıldığı görülmüştür¹⁴³.

Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi PDR, Avcioğlu ve Akçamete'nin ölçeklerini, Sosyal Becerileri Değerlendirme Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik özelliklerinin incelenmesi çalışmasında kullanmıştır. Çalışma 6-12 yaş arası çocuk ve ergenlerin sosyal beceri düzeylerini belirlemek amacıyla yapılmıştır. SBDÖ (Sosyal Becerileri Değerlendirme Ölçeği)nin bütünü için Avcioğlu 4-6 yaş arası, Akçamete 7-12 yaş arası çalışmasının, ölçeklerine bütünü açısından bakıldığında, iki örneklem grubu arasında bağıntı ve homojenliğin aynı yapı ve ölçütlerde toplanma özelliğinin tutarlılık gösterdiği söylenebilir. Ölçeklere bütünü açısından bakıldığında değer ve boyutların aynı yapıyı ölçtüğü, yaşa dayalı ölçü bazında güvenilir olduğu, SDDÖ 6 yaş ile arasındaki bağıntı katsayılarının değerlerinin genel olarak birbirine yakın düzeyde olduğu görülmektedir. Katılımcıların niteliklerinin nicelikleri ile orantılı olarak yeterli düzeyde heterojen olduğu kabul edilebilir. İç tutarlılık açısından sosyal beceri boyut ve ölçütlerin homojenliği yansıttığı söylenebilir. Bu çalışmada geliştirilen özellikleri incelenen SBDÖ benzer çalışmalarla karşılaştırıldığında faktör yapısının iç tutarlılığının kabul edilebilir olduğunu söylemek mümkündür.¹⁴⁴

¹⁴³ Hafize Karaşahin, Sosyal Beceri Ölçeğinin Türkçe Formunun Alternatif Modellerinin İncelenmesi, Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2016 (**Yayınlanmamış Doktora Tezi**).

¹⁴⁴ Aygün Tuğçe Ataş, Hatice İlknur Efeçinar, Arkun Tatar, "Akçamete, G. ve Avcioğlu, H. (2005). '**Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi , Sosyal Becerileri Değerlendirme Ölçeğinin Geliştirilmesi Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi** (7-12) Çalışması'"Elektronik Yayın Tarihi, 12 Aralık 2016 , ss.71-79.

BEŞİNCİ BÖLÜM

BULGULAR

5.1. İNTERNET BAĞIMLILIĞI DEĞİŞKENİNİN GÜVENİLİRLİK ANALİZİ VE FAKTÖR ANALİZİ SONUÇLARI

Faktör analizi amaçları aynı olan soruların; bir başlık altında toplanarak analiz sayısının azaltmasını amaçlamaktadır. KMO değerlerine yönelik analizin yapılması, faktör analizlerine karar verebilmek açısından yeterli olmamaktadır. Tek başına yeterli değildir. Faktör analizi sonunda elde edilen KMO değerinin yüksek ve Bartlett testi istatistiğinin alfa (0,05) değerinden küçük olması gerekmektedir. Yapılan analizler sonucunda değerler uygun bulunmuş ve bu araştırmada, faktör analizi; İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Sosyal Uyum Ölçeği için ayrı ayrı uygulanmıştır. Buna ek olarak çalışmanın ölçek ve ölçek alt boyutlarının güvenilirlik katsayılarının da incelenmiştir.

5.2. İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ İÇİN FAKTÖR ANALİZİ

İnternet Bağımlılığı Ölçeğini oluşturan grubunun orijinal yapısı (35 madde) faktör analizi ile test edilmiştir. İlk aşamasında ölçek yapısının faktör analizine uygunluğu Bartlett testi ile test edilmiştir. İkinci aşamada faktör analizi sonuçları incelenerek ölçek veya boyutlara uygun olmayan maddelerin olup olmadığı araştırılmış ve tespit edilmesi durumunda ilgili maddelerin çalışmadan çıkarılması ve bu sayede uygun sonuçlar elde edilmesi amaçlanmıştır. Son aşamada elde bulunan ölçek ve alt boyutların mevcut son hallerinin güvenilirlik katsayıları incelenmiştir.

Tablo-2 İnternet Bağımlılığı Ölçeği İçin Faktör Analizi Tablosu

					Faktör Yükleri			
Düzyey	Soru	Ortalama	SS	Alfa	1	2	3	4
Yoksunluk	Y1	2,2658	1,27511	0,873	,715			
	Y2	2,2638	1,22556		,770			
	Y3	2,5276	1,32588		,710			
	Y4	2,8650	1,19861		,617			
	Y5	2,7894	1,32852		,704			
	Y6	2,4049	1,36993		,730			
	Y7	2,0736	1,27182		,677			
	Y8	2,0859	1,13837		,615			
	Y9	2,1820	1,22876		,588			
	Y10	2,6380	1,26825		,623			
	Y11	2,9162	1,42832		,552			
Kontrol Güçlüğü	KG12	2,4483	1,27828	0,873		,721		
	KG13	2,0872	1,21746			,623		
	KG14	2,2191	1,20495			,757		
	KG15	2,6308	1,30260			,683		
	KG16	2,1095	1,19797			,706		
	KG17	1,9533	1,17037			,661		
	KG18	1,8032	1,04173			,677		
	KG19	2,0325	1,14185			,697		
	KG20	1,8682	1,08241			,625		
	KG21	1,9777	1,25972			,682		
İşlevsellikte Bozulma	İB22	1,9777	1,13291	0,869			,800	
	İB23	1,7206	1,00450				,686	
	İB24	2,0283	1,30501				,770	
	İB25	1,9737	1,21239				,788	
	İB26	2,1599	1,27415				,759	
	İB27	2,1943	1,25892				,798	
	İB28	1,9028	1,22957				,642	
Sosyal İzolasyon	Sİ29	1,5103	,80648	0,810				,683
	Sİ30	1,7593	1,13322					,639
	Sİ31	1,6646	,88554					,776
	Sİ32	1,6440	,81660					,813
	Sİ33	1,9609	1,06902					,800
	Sİ34	2,4465	1,32393					,641
	Sİ35	1,8148	1,04865					,525

İnternet Bağımlılığı Ölçeği faktör analizine uygunluğunu ölçmek için Bartlett testi uygulanmıştır. Bartlett testi sonucunda elde edilen KMO değeri 0,918 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca Bartlett testi sonucunda p değeri 0,000 olarak bulunmuştur

($p=0,00 < \text{Alpha}=0,05$). Bu yüzden İnternet Bağımlılığı Ölçeği için faktör analizi uygulamanın uygun olduğu tespit edilmiştir.

Faktör analizi sonucunda İnternet Bağımlılığı ölçeğinin Yoksunluk, Kontrol Güçlüğü, İşlevsellikte Bozulma ve Sosyal İzolasyon olmak üzere 4 alt boyuttan oluştuğu tespit edilmiştir. Yoksunluk Y1,Y2, .. Y11 olmak üzere 11 madde ile ifade edilmiştir. Yoksunluk boyutuna ait Cronbach alfa katsayısının 0,873 olduğu ve bu değere bakılarak güvenilir olduğu tespit edilmiştir. Kontrol Güçlüğü KG12,KG13, ... KG21 olmak üzere 10 madde ile ifade edilmiştir. Kontrol Güçlüğüne ait Cronbach alfa katsayısının 0,873 olduğu ve bu değere bakılarak güvenilir olduğu tespit edilmiştir. İşlevsellikte Bozulma IB22,IB23, ... IB28 olmak üzere 7 madde ile ifade edilmiştir. İşlevsellikte Bozulmaya ait Cronbach alfa katsayısının 0,869 olduğu ve bu değere bakılarak güvenilir olduğu tespit edilmiştir. Sosyal İzolasyon SI29, SI30, SI35 olmak üzere 7 madde ile ifade edilmiştir. Sosyal İzolasyona ait Cronbach alfa katsayısının 0,810 olduğu ve bu değere bakılarak güvenilir olduğu tespit edilmiştir.

5.3. SOSYAL UYUM ÖLÇEĞİ İÇİN FAKTÖR ANALİZİ

Sosyal Uyum Ölçeğini oluşturan grubunun orijinal yapısı (35 madde) faktör analizi ile test edilmiştir. İlk aşamasında ölçek yapısının faktör analizine uygunluğu Bartlett testi ile test edilmiştir. İkinci aşamada faktör analizi sonuçları incelenerek ölçek veya boyutlara uygun olmayan maddelerin olup olmadığı araştırılmış ve tespit edilmesi durumunda ilgili maddelerin çalışmadan çıkarılması ve bu sayede uygun sonuçlar elde edilmesi amaçlanmıştır. Son aşamada elde bulunan ölçek ve alt boyutların mevcut son hallerinin güvenilirlik katsayıları incelenmiştir.

Tablo-3 Sosyal Uyum Ölçeği İçin Faktör Analizi Tablosu

Düzyer	Soru	Ortalama	SS	Alfa	Faktör Yükleri			
					1	2	3	4
Kişiler Arası Beceriler	KB1	3,7562	1,11198	0,824	,611			
	KB2	3,8574	1,13222		,580			
	KB3	3,9256	1,08950		,571			
	KB4	4,2686	,89983		,686			
	KB5	4,0764	1,03176		,636			
	KB6	3,7955	1,13913		,647			
	KB7	3,9835	1,20030		,557			
	KB8	3,7149	1,19233		,531			
	KB9	3,7149	1,20098		,533			
	KB10	3,7479	1,13594		,517			
	KB11	3,3471	1,22743		,535			
	KB12	2,8264	1,35853		,533			
	KB13	3,9401	1,18064		,543			
Kendini Kontrol Etme Becerileri	KKEB14	2,7883	1,22662	0,749		,532		
	KKEB15	3,0746	1,19953			,551		
	KKEB16	4,5746	,85663			,513		
	KKEB17	3,8185	1,09882			,660		
	KKEB18	4,1996	,91148			,721		
	KKEB19	4,3266	,92887			,678		
	KKEB20	4,3468	,83164			,704		
	KKEB21	3,5444	1,27685			,573		
	KKEB22	2,6915	1,30253			,506		
	KKEB23	3,2621	1,23250			,545		
Sözel Açıklama Becerileri	SAB24	3,7621	1,23740	0,817			,713	
	SAB25	3,7460	1,18747				,710	
	SAB26	3,4375	1,13357				,637	
	SAB27	3,6956	1,14683				,747	
	SAB28	3,3306	1,29160				,671	
	SAB29	3,6048	1,15693				,677	
	SAB30	3,3669	1,19867				,680	
Dinleme Becerileri	DB31	3,9758	1,02466	0,770				,830
	DB32	4,0524	1,04121					,797
	DB33	3,9435	,96234					,790
	DB34	3,4032	1,27236					,690
	DB35	4,0907	1,16248					,529

Sosyal Uyum Ölçeği faktör analizine uygunluğunu ölçmek için Bartlett testi uygulanmıştır. Bartlett testi sonucunda elde edilen KMO değeri 0,866 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca Bartlett testi sonucunda p değeri 0,000 olarak bulunmuştur ($p=0,00 < \text{Alpha}=0,05$). Bu yüzden Sosyal Uyum Ölçeği için faktör analizi uygulamanın uygun olduğu tespit edilmiştir.

Faktör analizi sonucunda Sosyal Uyum ölçeğinin Kişiler Arası Beceriler, Kendini Kontrol Etme Becerileri, Sözel Açıklama Becerileri ve Dinleme Becerileri olmak üzere 4 alt boyuttan oluştuğu tespit edilmiştir. Kişiler Arası Beceriler KB1,KB2, ... KB13 olmak üzere 13 madde ile ifade edilmiştir. Kişiler Arası Becerilere ait Cronbach alfa katsayısının 0,824 olduğu ve bu değere bakılarak güvenilir olduğu tespit edilmiştir. Kendini Kontrol Etme Becerileri KKEB14, KKEB15, ve KKEB23 olmak üzere 10 madde ile ifade edilmiştir. Kendini Kontrol Etme Becerilerine ait Cronbach alfa katsayısının 0,749 olduğu ve bu değere bakılarak güvenilir olduğu tespit edilmiştir. Sözel Açıklama Becerileri SAB24, SAB25, ... SAB30 olmak üzere 7 madde ile ifade edilmiştir. Sözel Açıklama Becerilerine ait Cronbach alfa katsayısının 0,817 olduğu ve bu değere bakılarak güvenilir olduğu tespit edilmiştir. Dinleme Becerileri DB31, DB32, ... DB35 olmak üzere 5 madde ile ifade edilmiştir. Dinleme Becerilerine ait Cronbach alfa katsayısının 0,770 olduğu ve bu değere bakılarak güvenilir olduğu tespit edilmiştir.

5.4. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER İÇİN FREKANS ANALİZİ

Tablo-4 Demografik Değişkenlerin Frekans Tablosu

	Düzeyley	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Toplam Yüzde
Cinsiyet	A- Erkek	218	44,0	44,0	44,0
	B- Kadın	278	56,0	56,0	100,0
Sınıf	A-5. Sınıf	100	20,2	20,2	20,2
	B-6. Sınıf	112	22,6	22,6	42,7
	C-7. Sınıf	160	32,3	32,3	75,0
	D-8. Sınıf	124	25,0	25,0	100,0
Başarı Düzeyi	A-Başarılı	13	2,6	2,6	2,6
	B-Orta	278	56,0	56,0	58,7
	C-Başarısız	205	41,3	41,3	100,0
Kendine Ait Bilgisayar	A-Evet	205	41,3	41,3	41,3
	B-Hayır	291	58,7	58,7	100,0
İnternete Bağlanım Şekli	A-Ev	321	64,7	64,7	64,7
	B-İnternet Kafe	5	1,0	1,0	65,7
	C-Telefon	159	32,1	32,1	97,8
	D-Okul	2	,4	,4	98,2
	E-Diğer	9	1,8	1,8	100,0
İnternete Bağlanım Sıklığı	A-Her gün	320	64,5	64,5	64,5
	B-2 Günde bir	79	15,9	15,9	80,4
	C-3-4 Günde bir	51	10,3	10,3	90,7
	D-Haftada bir	46	9,3	9,3	100,0
İnternet Kullanım Amacı	A-Ödev Yapmak İçin	231	46,6	46,9	46,9
	B-Oyun Oynamak İçin	158	31,9	32,0	78,9
	C-Sosyal Medya Takibi	52	10,5	10,5	89,5
	D-Diğer	52	10,5	10,5	100,0
	Kayıp Değer	3	,6		
İnternette Harcanan Süre	A-1-2 Saat	306	61,7	61,7	61,7
	B-3-4 Saat	151	30,4	30,4	92,1
	C-5-6 Saat	24	4,8	4,8	97,0
	D-7-8 Saat	6	1,2	1,2	98,2
	E-9 Saatten Fazla	9	1,8	1,8	100,0
Ebeveyn İnternet Kullanım Sıklığı	A-Her gün	373	75,2	75,7	75,7
	B-2 Günde bir	64	12,9	13,0	88,6
	C-3-4 Günde bir	32	6,5	6,5	95,1
	D-Haftada bir	24	4,8	4,9	100,0
	Kayıp Değer	3	,6		
Anne Eğitim Durumu	A-İlkokul	103	20,8	21,0	21,0
	B-Ortaokul	104	21,0	21,2	42,2
	C-Lise	217	43,8	44,2	86,4
	D-Üniversite	61	12,3	12,4	98,8
	E-Yüksek Lisans ve Üstü	6	1,2	1,2	100,0
	Kayıp Değer	5	1,0		
Baba Eğitim Durumu	A-İlkokul	71	14,3	14,4	14,4
	B-Ortaokul	125	25,2	25,4	39,8
	C-Lise	214	43,1	43,4	83,2
	D-Üniversite	77	15,5	15,6	98,8
	E-Yüksek Lisans ve Üstü	6	1,2	1,2	100,0
	Kayıp Değer	3	,6		
Toplam		496	100,0		

Yapılan araştırmada anket sorularına cevap vermeleri için 496 gönüllü katılımcıya ulaşılmıştır. Katılımcıların demografik değişkenlere göre dağılımları frekans analizi ile incelenmiştir. Yapılan hesaplamalar sonucunda 496 katılımcının 218'inin (%44,0) erkek ve 278'inin (%56,0) kadın olduğu gözlenmiştir. Ayrıca katılımcıların 100'ünün (%20,2) 5. Sınıf, 112'sinin (%22,6) 6. Sınıf, 160'ının (%32,3) 7. Sınıf ve 124'ünün (%25,0) 8. Sınıf düzeyinde eğitim gördüğü gözlenmiştir.

Katılımcıların 13'ünün (%2,6) başarılı, 278'inin(%56,0) orta düzeyde ve 205'inin(%41,3) başarısız olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan 496 katılımcının 205'inin(%41,3) kendine ait bilgisayarının olduğu ve 291'inin(%58,7) kendine ait bilgisayarının olmadığı görülmektedir. Ayrıca katılımcıların internete bağlanım şekilleri incelendiğinde 321'inin(%64,7) evden, 5'inin(%1,0) internet kafeden, 159'unun(%32,1) telefondan ve 9'unun(%1,8) diğer şekillerde bağlandığı tespit edilmiştir.

Katılımcıların 320'sinin(%64,5) her gün, 79'unun(%15,9) günde bir kere, 51'inin(%10,3) 3-4 günde bir ve 46'sinin(%9,3) haftada 1 kere internete bağlandığı gözlenmiştir. Ayrıca katılımcıların internet kullanım amaçlarına bakıldığında 231(%46,6) kişinin ödev yapma için, 158 kişinin(%31,9) oyun oynamak için, 52 kişinin(%10,5) sosyal medya takibi için ve 52 kişinin(%10,5) de diğer sebeplerden dolayı interneti kullandığı gözlenmiştir. Katılımcıların internette harcadığı süre incelendiğinde 306 kişinin(%61,7) 1-2 saat, 151 kişinin(%30,4) 3-4 saat, 24 kişinin(%4,8) 5-6 saat, 6 kişinin(%1,2) 7-8 saat ve 9 kişinin(%1,8) 9 saatten fazla olduğu gözlenmiştir.

Katılımcıların ebeveynlerinden 373'ünün(%75,2) her gün, 64'ünün(%12,9) günde bir kere, 32'sinin (%6,5) 3-4 günde bir ve 24'ünün(%4,8) haftada interneti kullandığı gözlenmiştir.

Katılımcıların annelerinin eğitim durumu incelendiğinde 103'ünün(%20,8) ilkokul, 104'ünün(%21,0) ortaokul, 217'sinin(%43,8) lise, 61'inin üniversite(%12,3) ve 6 kişinin(%1,2) de yüksek lisans ve üzeri düzeyde eğitim aldığı gözlenmiştir.

Katılımcıların babalarının eğitim durumu incelendiğinde 71'inin(%14,3) ilkokul, 125'inin(%25,2) ortaokul, 214'ünün(%43,1) lise, 77'sinin(%15,5) üniversite ve 6 kişinin(%1,2) de yüksek lisans ve üzeri düzeyde eğitim aldığı gözlenmiştir.

Katılımcıların 3'ü(%0,6) kullanım amacını, 3'ü(%0,6) ebeveyn kullanım sıklığını, 5'i(%1,0) anne eğitim durumunu ve 3'ü(%0,6) baba eğitim durumunu belirtmemiş veya belirtmek istememiştir.

5.5. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER İLE İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE SOSYAL UYUM ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN KARŞILAŞTIRILMASI İÇİN T TESTİ, F TESTİ VE POST HOC TESTLERİ

5.5.1. Cinsiyet ile İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Uyum Arasındaki İlişki

Tablo-5 Cinsiyet ile İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Uyum Arasındaki İlişki İçin Anova Testi Tablosu

	Düzeyleyler	Cinsiyet	N	Ort.	t Değeri	p Değeri	Hipotez/ Post Hoc
İnternet Bağımlılığı	Yoksunluk	A-Erkek	218	2,6796	5,190	,000	A>B H1 Kabul
		B-Kadın	278	2,2913			
	Kontrol Güçlüğü	A-Erkek	218	2,2780	4,191	,000	A>B H1 Kabul
		B-Kadın	278	1,9743			
	İşlevsellikte Bozulma	A-Erkek	218	2,1638	3,719	,000	A>B H1 Kabul
		B-Kadın	278	1,8643			
Sosyal İzolasyon	A-Erkek	218	1,9312	2,953	,003	A>B H1 Kabul	
	B-Kadın	278	1,7460				
Sosyal Uyum	Kişiler Arası Beceriler	A-Erkek	218	3,6520	-3,420	,001	A>B H1 Kabul
		B-Kadın	278	3,8527			
	Kendini Kontrol Etme Becerileri	A-Erkek	218	3,5734	-2,910	,004	A>B H1 Kabul
		B-Kadın	278	3,7327			
	Sözel Açıklama Becerileri	A-Erkek	218	3,3814	-4,436	,000	A>B H1 Kabul
		B-Kadın	278	3,7061			
	Dinleme Becerileri	A-Erkek	218	3,6468	-6,370	,000	A>B H1 Kabul
		B-Kadın	278	4,0863			

H0: Cinsiyet; internet bağımlılığı ve sosyal uyumu etkilemez.

H1: Cinsiyet; internet bağımlılığı ve sosyal uyumu etkiler.

Cinsiyet ile İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Uyum Arasındaki İlişki T-Testi ile incelenmiştir. Yoksunluk ($t=5,190$; $p=0,000$), Kontrol Güçlüğü ($t=4,191$; $p=0,000$), İşlevsellikte Bozulma ($t=3,719$; $p=0,000$), Sosyal İzolasyon ($t=2,953$; $p=0,003$), Kişiler Arası Beceriler ($t=-3,420$; $p=0,001$), Kendini Kontrol Etme Becerileri ($t=-2,910$; $p=0,004$), Sözel Açıklama Becerileri ($t=-4,436$; $p=0,000$), Dinleme Becerileri ($t=-6,370$; $p=0,000$) için H0 hipotezlerinin reddedildiği ve cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Genel olarak bakıldığında erkeklerin internet bağımlılığı kadınlara göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir ($A>B$). Ayrıca erkeklerin sosyal uyumunun kadınlara göre daha az olduğu saptanmıştır ($A<B$). Sosyal anlamda uyum, kişinin çevresiyle etkili ilişkiler kurması ve davranış kalıpları geliştirmesidir. Kişinin bulunduğu toplumda sosyal uyumunu çeşitli faktörler belirler. Kişinin çevresine uyumu süresinde, sosyal uyumunu kolaylaştırıcı ve zorlaştırıcı etkisinin dışında, bireysel ve kişilik özelliklerinin

yanı sıra demografik değişkenlerin faktörleri de bireyin sosyal davranışlarını belirleyen diğer bir önemli boyut olmaktadır.

5.5.2. Sınıfın Seviyesi ile İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Uyum Arasındaki İlişki

Tablo-6 Sınıfın Seviyesi ile İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Uyum Arasındaki İlişki İçin anova testi tablosu

	Düzeyley	Sınıf	N	Ort.	f Değeri	p Değeri	Hipotez/ Post Hoc
İnternet Bağımlılığı	Yoksunluk	A-5. Sınıf	100	2,4560	1,407	,240	H0 Red
		B-6. Sınıf	112	2,3271			
		C-7. Sınıf	160	2,4988			
		D-8. Sınıf	124	2,5409			
	Kontrol Güçlüğü	A-5. Sınıf	100	2,1680	1,049	,371	H0 Red
		B-6. Sınıf	112	1,9929			
		C-7. Sınıf	160	2,1172			
		D-8. Sınıf	124	2,1508			
	İşlevsellikte Bozulma	A-5. Sınıf	100	2,1757	4,870	,002	C<A,D H1 Kabul
		B-6. Sınıf	112	1,9413			
		C-7. Sınıf	160	1,8107			
		D-8. Sınıf	124	2,1394			
	Sosyal İzolasyon	A-5. Sınıf	100	2,0143	6,540	,000	C<A,B H1 Kabul
		B-6. Sınıf	112	1,9205			
		C-7. Sınıf	160	1,6545			
		D-8. Sınıf	124	1,8157			
Sosyal Uyum	Kişiler Arası Beceriler	A-5. Sınıf	100	3,8474	3,835	,010	D<A,B,C H1 Kabul
		B-6. Sınıf	112	3,8278			
		C-7. Sınıf	160	3,7993			
		D-8. Sınıf	124	3,5956			
	Kendini Kontrol Etme Becerileri	A-5. Sınıf	100	3,6280	,618	,604	Ho Red
		B-6. Sınıf	112	3,6920			
		C-7. Sınıf	160	3,6994			
		D-8. Sınıf	124	3,6169			
	Sözel Açıklama Becerileri	A-5. Sınıf	100	3,5743	2,301	,076	Ho Red
		B-6. Sınıf	112	3,4974			
		C-7. Sınıf	160	3,6902			
		D-8. Sınıf	124	3,4505			
	Dinleme Becerileri	A-5. Sınıf	100	3,6880	6,198	,000	C>A,D H1 Kabul
		B-6. Sınıf	112	3,8500			
		C-7. Sınıf	160	4,0950			
		D-8. Sınıf	124	3,8371			

H0: İnternet bağımlılığı ve sosyal uyum, sınıf seviyesine göre farklılık göstermez.

H2: İnternet bağımlılığı ve sosyal uyum, sınıf seviyesine göre farklılık gösterir.

Sınıf seviyesi ile İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Uyum Arasındaki İlişki One Way Anova ile incelenmiştir. Yoksunluk (f=1,407; p=0,240), Kontrol Güçlüğü (f=1,049; p=0,371), Kendini Kontrol Etme Becerileri (f=-0,618; p=0,604) ve Sözel Açıklama

Becerileri (f=2,301; p=0,076) için H0 hipotezlerinin kabul edildiği ve sınıfa göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (p>0,05).

İşlevsellikte Bozulma (f=4,870; p=0,002), Sosyal İzolasyon (f=6,540; p=0,000), Kişiler Arası Beceriler (f=3,835; p=0,010), Dinleme Becerileri (f=6,198; p=0,000) için H0 hipotezlerinin reddedildiği ve sınıfa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (p<0,05).

Genel olarak bakıldığında 7. Sınıf öğrencilerinin 5,6 ve 8. Sınıf öğrencilerine göre internet bağımlılığının daha düşük olduğu tespit edilmiştir(C<A,D; C<A,B). Ayrıca 8. Sınıf öğrencilerinin kişiler arası becerilerinin 5,6 ve 7. Sınıf öğrencilerine göre daha düşük olduğu gözlenmiştir(D<A,B,C). Duruma ek olarak 7. Öğrencilerinin dinleme becerilerinin 5. ve 8. Sınıflara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır(C>A,D).

5.5.3. Başarı Düzeyi ile İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Uyum Arasındaki İlişki

Tablo-7 Başarı Düzeyi ile İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Uyum Arasındaki İlişki İçin Anova testi.

	Düzeyle	Başarı Düzeyi	N	Ort.	f Değeri	p Değeri	Hipotez/ Post Hoc
İnternet Bağımlılığı	Yoksunluk	A-Başarılı	13	3,1958	7,396	,001	A>B,C H1 Kabul
		B-Orta	278	2,5119			
		C-Başarısız	205	2,3476			
	Kontrol Güçlüğü	A-Başarılı	13	2,4769	9,932	,000	C<A,B H1 Kabul
		B-Orta	278	2,2268			
		C-Başarısız	205	1,9229			
	İşlevsellikte Bozulma	A-Başarılı	13	2,8022	7,590	,001	A>B,C H1 Kabul
		B-Orta	278	2,0457			
		C-Başarısız	205	1,8774			
	Sosyal İzolasyon	A-Başarılı	13	1,7912	,454	,635	Ho Red
		B-Orta	278	1,8539			
		C-Başarısız	205	1,7937			
Sosyal Uyum	Kişiler Arası Beceriler	A-Başarılı	13	4,3550	13,746	,000	A>B,C B<A,C H1 Kabul
		B-Orta	278	3,6483			
		C-Başarısız	205	3,8847			
	Kendini Kontrol Etme Becerileri	A-Başarılı	13	3,6769	26,511	,000	B<C H1 Kabul
		B-Orta	278	3,4971			
		C-Başarısız	205	3,8863			
	Sözel Açıklama Becerileri	A-Başarılı	13	4,0220	21,331	,000	B<A,C H1 Kabul
		B-Orta	278	3,3597			
		C-Başarısız	205	3,8105			
	Dinleme Becerileri	A-Başarılı	13	4,1385	10,710	,000	B<C H1 Kabul
		B-Orta	278	3,7504			
		C-Başarısız	205	4,0712			

H0: İnternet bağımlılığı ve sosyal uyum, başarı düzeyine göre farklılık göstermez.

H3: İnternet bağımlılığı ve sosyal uyum, başarı düzeyine göre farklılık gösterir.

Başarı Düzeyi ile İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Uyum Arasındaki İlişki One Way Anova ile incelenmiştir.

Sosyal İzolasyon ($f=0,635$; $p=0,635$) için H0 hipotezlerinin reddedildiği ve Başarı Düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Yoksunluk ($f=7,369$; $p=0,001$), Kontrol Güçlüğü ($f=9,932$; $p=0,000$), İşlevsellikte Bozulma ($f=7,590$; $p=0,001$), Kişiler Arası Beceriler ($f=13,746$; $p=0,000$), Kendini Kontrol Etme Becerileri ($f=26,511$; $p=0,000$), Sözel Açıklama Becerileri ($f=21,331$; $p=0,000$), Dinleme Becerileri ($f=10,710$; $p=0,000$) için H0 hipotezlerinin kabul edildiği ve Başarı Düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Genel olarak bakıldığında başarılı öğrencilerin internet bağımlılığının daha yüksek olduğu gözlenmiştir ($A>B,C$). Başarısız öğrencilerin kontrol güçlüğü ortalamalarının başarılı ve orta düzey öğrencilere göre daha düşük seviyede olduğu tespit edilmiştir ($C<A,B$). Orta düzey öğrencilerin sosyal uyum ortalamalarının başarısız öğrencilere göre daha düşük olduğu görülmektedir ($B<A,C$; $B<C$). Ayrıca orta düzey öğrencilerin kişiler arası beceri ve sözel açıklama becerisi ortalamaları da başarılı öğrencilere göre daha düşük olduğu saptanmıştır ($B<A,C$).

5.5.4. Anne Eğitim Durumu ile İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Uyum Arasındaki İlişki

Tablo-8 Anne Eğitim Durumu ile İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Uyum Arasındaki İlişki İçin Anova testi.

	Düzeyler	Anne Eğitim Durumu	N	Ort.	f Değeri	p Değeri	Hipotez/ Post Hoc
İnternet Bağımlılığı	Yoksunluk	A-İlkokul	103	2,5605	,939	,441	Ho Red
		B-Ortaokul	104	2,4308			
		C-Lise	217	2,3898			
		D-Üniversite	61	2,4650			
		E-Yüksek Lisans ve Üstü	6	2,7576			
	Kontrol Güçlüğü	A-İlkokul	103	2,1767	,849	,494	Ho Red
		B-Ortaokul	104	2,0365			
		C-Lise	217	2,1242			
		D-Üniversite	61	2,0836			
		E-Yüksek Lisans ve Üstü	6	1,6667			
	İşlevsellikte Bozulma	A-İlkokul	103	2,1234	1,609	,171	Ho Red
		B-Ortaokul	104	1,8709			
		C-Lise	217	1,9710			
		D-Üniversite	61	2,1054			
		E-Yüksek Lisans ve Üstü	6	1,5714			
	Sosyal İzolasyon	A-İlkokul	103	1,9209	3,123	,015	E<A,D H1 Kabul
		B-Ortaokul	104	1,7720			
		C-Lise	217	1,7996			
		D-Üniversite	61	1,9508			
		E-Yüksek Lisans ve Üstü	6	1,0476			
Sosyal Uyum	Kişiler Arası Beceriler	A-İlkokul	103	3,7550	1,340	,254	Ho Red
		B-Ortaokul	104	3,7566			
		C-Lise	217	3,8156			
		D-Üniversite	61	3,6015			
		E-Yüksek Lisans ve Üstü	6	3,8974			
	Kendini Kontrol Etme Becerileri	A-İlkokul	103	3,5243	2,898	,022	C>A H1 Kabul
		B-Ortaokul	104	3,6442			
		C-Lise	217	3,7429			
		D-Üniversite	61	3,7000			
		E-Yüksek Lisans ve Üstü	6	3,3000			
	Sözel Açıklama Becerileri	A-İlkokul	103	3,4535	1,203	,308	Ho Red
		B-Ortaokul	104	3,6058			
		C-Lise	217	3,6142			
		D-Üniversite	61	3,4309			
		E-Yüksek Lisans ve Üstü	6	3,7619			
	Dinleme Becerileri	A-İlkokul	103	3,7728	1,167	,324	Ho Red
		B-Ortaokul	104	3,9038			
		C-Lise	217	3,9290			
		D-Üniversite	61	3,9738			
		E-Yüksek Lisans ve Üstü	6	3,5333			

H0: İnternet bağımlılığı ve sosyal uyum, anne eğitim durumuna göre farklılık göstermez.

H4: İnternet bağımlılığı ve sosyal uyum, anne eğitim durumuna göre farklılık gösterir.

Anne Eğitim Durumu ile İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Uyum Arasındaki İlişki One Way Anova ile incelenmiştir.

Yoksunluk ($f=0,939$; $p=0,441$), Kontrol Güçlüğü ($f=0,849$; $p=0,494$), İşlevsellikte Bozulma ($f=1,609$; $p=0,171$), Kişiler Arası Beceriler ($f=1,340$; $p=0,254$), Dinleme Becerileri ($f=1,167$; $p=0,324$) ve Sözel Açıklama Becerileri ($f=1,203$; $p=0,308$) için H_0 hipotezlerinin kabul edildiği ve Anne Eğitim Durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Sosyal İzolasyon ($f=3,671$; $p=0,012$), Kendini Kontrol Etme Becerileri ($f=-1,917$; $p=0,126$) için H_0 hipotezlerinin reddildiği ve Anne Eğitim Durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Lise düzeyinde eğitimi tamamlamış bir anneye sahip olan çocukların kendini kontrol etme becerileri ortalamalarının ilkokul düzeyinde eğitimi tamamlamış bir anneye sahip olan çocuklara göre daha fazla olduğu saptanmıştır ($C>A$).

5.5.5. Baba Eğitim Durumu ile İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Uyum Arasındaki İlişki

Tablo-9 Baba Eğitim Durumu ile İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Uyum Arasındaki Anova testi

	Düzeyler	Baba Eğitim Durumu	N	Ort.	f Değeri	p Değeri	Hipotez/ Post Hoc
İnternet Bağımlılığı	Yoksunluk	A-İlkokul	71	2,4750	2,587	,036	C<D H1 Kabul
		B-Ortaokul	125	2,5344			
		C-Lise	214	2,3358			
		D-Üniversite	77	2,6517			
		E-Yüksek Lisans ve Üstü	6	2,1818			
	Kontrol Güçlüğü	A-İlkokul	71	2,0986	3,575	,007	C<D H1 Kabul
		B-Ortaokul	125	2,2088			
		C-Lise	214	2,0012			
		D-Üniversite	77	2,2922			
		E-Yüksek Lisans ve Üstü	6	1,4000			
	İşlevsellikte Bozulma	A-İlkokul	71	1,8913	4,051	,003	C<D H1 Kabul
		B-Ortaokul	125	2,0766			
		C-Lise	214	1,8879			
		D-Üniversite	77	2,2876			
		E-Yüksek Lisans ve Üstü	6	1,3810			
	Sosyal İzolasyon	A-İlkokul	71	1,7203	7,470	,000	C<B,D D>A H1 Kabul
		B-Ortaokul	125	1,9840			
		C-Lise	214	1,7034			
		D-Üniversite	77	2,0872			
		E-Yüksek Lisans ve Üstü	6	1,3333			
Sosyal Uyum	Kişiler Arası Beceriler	A-İlkokul	71	3,6665	2,815	,025	E<A,D H1 Kabul
		B-Ortaokul	125	3,7889			
		C-Lise	214	3,8382			
		D-Üniversite	77	3,6001			
		E-Yüksek Lisans ve Üstü	6	4,1282			
	Kendini Kontrol Etme Becerileri	A-İlkokul	71	3,5535	2,734	,028	C>D H1 Kabul
		B-Ortaokul	125	3,5840			
		C-Lise	214	3,7565			
		D-Üniversite	77	3,6558			
		E-Yüksek Lisans ve Üstü	6	3,3667			
	Sözel Açıklama Becerileri	A-İlkokul	71	3,4547	2,066	,084	Ho Red
		B-Ortaokul	125	3,6080			
		C-Lise	214	3,6095			
		D-Üniversite	77	3,4007			
		E-Yüksek Lisans ve Üstü	6	4,1429			
	Dinleme Becerileri	A-İlkokul	71	3,7099	3,042	,017	C>A H1 Kabul
		B-Ortaokul	125	3,8560			
		C-Lise	214	4,0215			
		D-Üniversite	77	3,7974			
		E-Yüksek Lisans ve Üstü	6	3,5333			

H0: İnternet bağımlılığı ve sosyal uyum baba eğitim durumuna göre farklılık göstermez.

H5: İnternet bağımlılığı ve sosyal uyum baba eğitim durumuna göre farklılık gösterir.

Baba Eğitim Durumu ile İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Uyum Arasındaki İlişki One Way Anova ile incelenmiştir.

Sözel Açıklama Becerileri ($f=2,066$; $p=0,084$) için H_0 hipotezlerinin reddedildiği ve Baba Eğitim Durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Yoksunluk ($f=2,587$; $p=0,036$), Kontrol Güçlüğü ($f=3,575$; $p=0,007$), İşlevsellikte Bozulma ($f=4,051$; $p=0,003$), Kişiler Arası Beceriler ($f=1,815$; $p=2,025$), Dinleme Becerileri ($f=3,042$; $p=0,017$), Sosyal İzolasyon ($f=7,470$; $p=0,000$) ve Kendini Kontrol Etme Becerileri ($f=2,734$; $p=0,028$) için H_0 hipotezlerinin kabul edildiği Baba Eğitim Durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Genel olarak bakıldığında Babaları lise düzeyinde eğitim almış öğrencilerin internet bağımlılığı ortalamalarının babaları üniversite düzeyinde eğitim almış öğrencilere göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir ($C<D$)

5.5.6. Kendine Ait Bilgisayar ile İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Uyum Arasındaki İlişki

Tablo-10 Kendine Ait Bilgisayar ile İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Uyum Arasındaki İlişki İçin Anova Testi Tablosu

	Düzeyler	Kendine Ait Bilgisayar	N	Ort.	t Değeri	p Değeri	Hipotez/ Post Hoc
İnternet Bağımlılığı	Yoksunluk	A-Evet	205	2,5399	1,722	,086	Ho Red
		B-Hayır	291	2,4070			
	Kontrol Güçlüğü	A-Evet	205	2,1837	1,746	,081	Ho Red
		B-Hayır	291	2,0543			
	İşlevsellikte Bozulma	A-Evet	205	2,1693	3,544	,000	A>B H1 Kabul
		B-Hayır	291	1,8738			
Sosyal İzolasyon	A-Evet	205	1,8941	1,788	,074	Ho Red	
	B-Hayır	291	1,7804				
Sosyal Uyum	Kişiler Arası Beceriler	A-Evet	205	3,7048	-1,705	,089	Ho Red
		B-Hayır	291	3,8066			
	Kendini Kontrol Etme Becerileri	A-Evet	205	3,7117	1,478	,140	Ho Red
		B-Hayır	291	3,6282			
	Sözel Açıklama Becerileri	A-Evet	205	3,4997	-1,408	,160	Ho Red
		B-Hayır	291	3,6082			
	Dinleme Becerileri	A-Evet	205	3,9493	1,325	,186	Ho Red
		B-Hayır	291	3,8536			

H_0 : Kendine ait bilgisayar; internet bağımlılığı ve sosyal uyumu etkilemez.

H_6 : Kendine ait bilgisayar; internet bağımlılığı ve sosyal uyumu etkiler.

Kendine ait bilgisayar ile internet bağımlılığı ve sosyal uyum arasındaki ilişki t-Testi ile incelenmiştir. Yoksunluk ($t=1,722$; $p=0,086$), Kontrol Güçlüğü ($t=1,746$;

p=0,081), Sosyal İzolasyon (t=1,788; p=0,074), Kişiler Arası Beceriler (t=-1,705; p=0,089), Kendini Kontrol Etme Becerileri (t=-1,478; p=0,140), Sözel Açıklama Becerileri (t=-1,408; p=0,160), Dinleme Becerileri (t=1,325; p=0,186) için H0 hipotezlerinin kabul edildiği ve Kendine Ait Bilgisayar olmasına göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (p>0,05).

İşlevsellikte Bozulma (t=3,544; p=0,000) için H0 hipotezlerinin reddedildiği ve kendine ait bilgisayar olmasına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (p>0,05). Kendi bilgisayarı olan öğrencilerin işlevsellikte bozulma ortalamalarının, kendi bilgisayarı olmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (A>B).

5.5.7. İnternet Bağlanım Şekli ile İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Uyum Arasındaki İlişki

Tablo-11 İnternet Bağlanım Şekli ile İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Uyum Arasındaki İlişki İçin Anova Testi Tablosu

	Düzeyleyler	İnternet Bağlanım Şekli	N	Ort.	f Değeri	p Değeri	Hipotez/ Post Hoc
İnternet Bağımlılığı	Yoksunluk	A-Ev	321	2,4318	5,998	,000	B>A,C,D,E H1 Kabul
		B-İnternet Kafe	5	4,2182			
		C-Telefon	159	2,4778			
		D-Okul	2	1,8182			
		E-Diğer	9	2,4242			
	Kontrol Güçlüğü	A-Ev	321	2,1215	2,884	,022	B>A,C,D,E H1 Kabul
		B-İnternet Kafe	5	3,2200			
		C-Telefon	159	2,0613			
		D-Okul	2	1,5000			
		E-Diğer	9	1,9556			
	İşlevsellikte Bozulma	A-Ev	321	2,0151	2,587	,036	B>D H1 Kabul
		B-İnternet Kafe	5	3,0571			
		C-Telefon	159	1,9434			
		D-Okul	2	1,0000			
		E-Diğer	9	1,8730			
	Sosyal İzolasyon	A-Ev	321	1,8616	1,957	,100	Ho Red
		B-İnternet Kafe	5	2,0857			
		C-Telefon	159	1,7454			
		D-Okul	2	1,0000			
		E-Diğer	9	2,0952			
Sosyal Uyum	Kişiler Arası Beceriler	A-Ev	321	3,7327	2,149	,074	Ho Red
		B-İnternet Kafe	5	3,5692			
		C-Telefon	159	3,8003			
		D-Okul	2	4,5385			
		E-Diğer	9	4,2051			
	Kendini Kontrol Etme Becerileri	A-Ev	321	3,7174	2,396	,050	A>C H1 Kabul
		B-İnternet Kafe	5	3,9000			
		C-Telefon	159	3,5447			
		D-Okul	2	3,5000			
		E-Diğer	9	3,7000			
	Sözel Açıklama Becerileri	A-Ev	321	3,5523	2,896	,022	E<A,C H1 Kabul
		B-İnternet Kafe	5	3,6857			
		C-Telefon	159	3,5256			
		D-Okul	2	4,1429			
		E-Diğer	9	4,4286			
	Dinleme Becerileri	A-Ev	321	3,9377	2,781	,053	Ho Red
		B-İnternet Kafe	5	3,4400			
		C-Telefon	159	3,8252			
		D-Okul	2	5,0000			
		E-Diğer	9	3,5111			

H0: İnternet bağımlılığı ve sosyal uyum internet bağlanım şekline göre farklılık göstermez.

H7: İnternet bağımlılığı ve sosyal uyum internet bağlanım şekline göre farklılık gösterir.

İnternet bağlanım şekli ile internet bağımlılığı ve sosyal uyum arasındaki ilişki One Way Anova, f testi ile incelenmiştir.

Sosyal İzolasyon ($f=1,957$; $p=0,100$), Kişiler Arası Beceriler ($f=1,149$; $p=0,074$) ve Dinleme Becerileri ($f=2,781$; $p=0,053$) için H0 hipotezlerinin kabul edildiği ve İnternet Bağlanım Şekline göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Yoksunluk ($f=5,998$; $p=0,000$), Kontrol Güçlüğü ($f=2,884$; $p=0,022$), Kendini Kontrol Etme Becerileri ($f=2,396$; $p=0,050$), İşlevsellikte Bozulma ($f=2,587$; $p=0,036$), Sözel Açıklama Becerileri ($f=2,896$; $p=0,022$) için H0 hipotezlerinin kabul edildiği ve İnternet Bağlanım Şekline göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Genel olarak bakıldığında internet bağlanımını internet kafeden yapan öğrencilerin internet bağımlılığının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($B>A,C,D,E$). Evden bağlananların kendini kontrol etme becerisi telefonda bağlanana göre daha yüksektir ($A>C$). İnternet bağlanımını diğer alanlardan yapan öğrencilerin sözel açıklama ortalamalarının ev ve telefonda yapan öğrencilere göre daha düşük olduğu saptanmıştır ($E<A,C$).

5.5.8. İnternet Bağlanım Sıklığı ile İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Uyum Arasındaki İlişki

Tablo-12 İnternet Bağlanım Sıklığı ile İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Uyum Arasındaki İlişki İçin Anova Testi Tablosu

	Düzeyley	İnternet Bağlanım Sıklığı	N	Ort.	f Değeri	p Değeri	Hipotez/ Post Hoc
İnternet Bağımlılığı	Yoksunluk	A-Her gün	320	2,5817	8,911	,000	D<A,B H1 Kabul
		B-2 Günde bir	79	2,3867			
		C-3-4 Günde bir	51	2,2813			
		D-Haftada bir	46	1,9585			
	Kontrol Güçlüğü	A-Her gün	320	2,2114	8,109	,000	D<A,B,C H1 Kabul
		B-2 Günde bir	79	2,0038			
		C-3-4 Günde bir	51	2,0608			
		D-Haftada bir	46	1,6174			
	İşlevsellikte Bozulma	A-Her gün	320	2,0938	6,794	,000	D<A,B H1 Kabul
		B-2 Günde bir	79	1,9693			
		C-3-4 Günde bir	51	1,8908			
		D-Haftada bir	46	1,4783			
	Sosyal İzolasyon	A-Her gün	320	1,8713	6,702	,000	C<A,B,C H1 Kabul
		B-2 Günde bir	79	1,7920			
		C-3-4 Günde bir	51	1,9748			
		D-Haftada bir	46	1,4193			
Sosyal Uyum	Kişiler Arası Beceriler	A-Her gün	320	3,7629	4,124	,007	D>A,B,C H1 Kabul
		B-2 Günde bir	79	3,6913			
		C-3-4 Günde bir	51	3,6275			
		D-Haftada bir	46	4,0535			
	Kendini Kontrol Etme Becerileri	A-Her gün	320	3,6581	2,045	,107	Ho Red
		B-2 Günde bir	79	3,7456			
		C-3-4 Günde bir	51	3,4941			
		D-Haftada bir	46	3,7391			
	Sözel Açıklama Becerileri	A-Her gün	320	3,5607	1,142	,332	Ho Red
		B-2 Günde bir	79	3,6112			
		C-3-4 Günde bir	51	3,3950			
		D-Haftada bir	46	3,6863			
	Dinleme Becerileri	A-Her gün	320	3,9250	3,396	,018	C>D H1 Kabul
		B-2 Günde bir	79	3,8253			
		C-3-4 Günde bir	51	3,6196			
		D-Haftada bir	46	4,0913			

H0: İnternet bağımlılığı ve sosyal uyum internet bağlanım sıklığına göre farklılık göstermez.

H8: İnternet bağımlılığı ve sosyal uyum internet bağlanım sıklığına göre farklılık gösterir.

İnternet Bağlanım Sıklığı ile İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Uyum Arasındaki İlişki One Way Anova ile incelenmiştir.

Kendini Kontrol Etme Becerileri ($f=-2,045$; $p=0,107$) ve Sözel Açıklama Becerileri ($f=1,142$; $p=0,332$) için H_0 hipotezlerinin kabul edildiği ve İnternet Bağlanım Sıklığına göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Yoksunluk ($f=8,911$; $p=0,000$), Kontrol Güçlüğü ($f=8,109$; $p=0,000$), İşlevsellikte Bozulma ($f=6,794$; $p=0,000$), Sosyal İzolasyon ($f=6,702$; $p=0,000$), Kişiler Arası Beceriler ($f=4,124$; $p=0,007$), Dinleme Becerileri ($f=3,396$; $p=0,018$) için H_0 hipotezlerinin reddildiği ve İnternet Bağlanım Sıklığına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Genel olarak bakıldığında haftada 1 gün internete bağlanan öğrencilerin internet bağımlılığı ortalamalarının daha düşük olduğu görülmektedir ($D<A,B,C$). İnternete 3-4 günde bir bağlanan öğrencilerin dinleme becerilerinin internete hafta 1 gün bağlanan öğrencilere göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir ($C>D$).

5.6.3. İnternet Kullanım Amacı ile İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Uyum Arasındaki İlişki

Tablo-13 İnternet Kullanım Amacı ile İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Uyum Arasındaki İlişki İçin Anova Testi Tablosu

	Düzeyley	İnternet Kullanım Amacı	N	Ort.	f Değeri	p Değeri	Hipotez/ Post Hoc
İnternet Bağımlılığı	Yoksunluk	A-Ödev Yapmak İçin	23	2,195	16,798	,000	A< B,C H1 Kabul
		B-Oyun Oynamak İçin	15	2,778			
		C-Sosyal Medya Takibi	52	2,566			
		D-Diğey	52	2,500			
	Kontrol Güçlüğü	A-Ödev Yapmak İçin	23	1,847	17,932	,000	A< B,C H1 Kabul
		B-Oyun Oynamak İçin	15	2,346			
		C-Sosyal Medya Takibi	52	2,496			
		D-Diğey	52	2,130			
	İşlevsellikte Bozulma	A-Ödev Yapmak İçin	23	1,790	9,500	,000	A< B H1 Kabul
		B-Oyun Oynamak İçin	15	2,274			
		C-Sosyal Medya Takibi	52	2,030			
		D-Diğey	52	1,994			
	Sosyal İzolasyon	A-Ödev Yapmak İçin	23	1,719	9,217	,000	B>A,C,D H1 Kabul
		B-Oyun Oynamak İçin	15	2,066			
		C-Sosyal Medya Takibi	52	1,694			

		D-Diğer	52	1,763 7			
Sosyal Uyum	Kişiler Arası Beceriler	A-Ödev Yapmak İçin	23 1	3,862 3	5,340	,001	A>B H1 Kabul
		B-Oyun Oynamak İçin	15 8	3,602 8			
		C-Sosyal Medya Takibi	52	3,852 1			
		D-Diğer	52	3,760 4			
	Kendini Kontrol Etme Becerileri	A-Ödev Yapmak İçin	23 1	3,791 3	7,139	,000	A< B,C H1 Kabul
		B-Oyun Oynamak İçin	15 8	3,532 9			
		C-Sosyal Medya Takibi	52	3,509 6			
		D-Diğer	52	3,642 3			
	Sözel Açıklama Becerileri	A-Ödev Yapmak İçin	23 1	3,722 9	12,831	,000	A>B A<C H1 Kabul
		B-Oyun Oynamak İçin	15 8	3,289 3			
		C-Sosyal Medya Takibi	52	3,862 6			
		D-Diğer	52	3,362 6			
	Dinleme Becerileri	A-Ödev Yapmak İçin	23 1	3,993 1	5,758	,001	B>A,C H1 Kabul
		B-Oyun Oynamak İçin	15 8	3,702 5			
		C-Sosyal Medya Takibi	52	4,103 8			
		D-Diğer	52	3,823 1			

H0: İnternet bağımlılığı ve sosyal uyum internet kullanım amacına göre farklılık göstermez.

H9: İnternet bağımlılığı ve sosyal uyum internet kullanım amacına göre farklılık gösterir.

İnternet kullanım amacı ile internet bağımlılığı ve sosyal uyum arasındaki ilişki one way anova ile incelenmiştir.

Yoksunluk (f=16,798; p=0,000), Kontrol Güçlüğü (f=17,932; p=0,000), İşlevsellikte Bozulma (f=9,500; p=0,000), Sosyal İzolasyon (f=9,217; p=0,003), Kişiler Arası Beceriler (f=5,340; p=0,001), Kendini Kontrol Etme Becerileri (f=7,139; p=0,000), Sözel Açıklama Becerileri (f=12,831; p=0,000), Dinleme Becerileri (f=5,758; p=0,001) için H0 hipotezlerinin reddildiği ve İnternet Kullanım Amacına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (p<0,05).

Genel olarak bakıldığında internete ödev yapmak için giren öğrencilerin internet bağımlılığının oyun oynamak için giren öğrencilere göre daha az olduğu gözlenmiştir(A<B,C). Ayrıca internete ödev yapmak için giren öğrencilerin sosyal

uyum ortalamalarının sosyal medyayı takip etmek için giren öğrencilere göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir($A < C$).



5.5.10. İnternette Harcanan Süre ile İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Uyum Arasındaki İlişki

Tablo-14 İnternette Harcanan Süre ile İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Uyum Arasındaki İlişki İçin Anova Testi Tablosu

	Düzeyler	İnternette Harcanan Süre	N	Ort.	f Değeri	p Değeri	Hipotez/ Post Hoc
İnternet Bağımlılığı	Yoksunluk	A-1-2 Saat	306	2,2512	19,358	,000	A<B,C,D,E B<C H1 Kabul
		B-3-4 Saat	151	2,6689			
		C-5-6 Saat	24	3,2652			
		D-7-8 Saat	6	3,4485			
		E-9 Saatten Fazla	9	3,3535			
	Kontrol Güçlüğü	A-1-2 Saat	306	1,9036	17,308	,000	A<B,C,D,E B<C H1 Kabul
		B-3-4 Saat	151	2,3401			
		C-5-6 Saat	24	2,8667			
		D-7-8 Saat	6	2,8667			
		E-9 Saatten Fazla	9	2,6222			
	İşlevsellikte Bozulma	A-1-2 Saat	306	1,8263	14,898	,000	A<B,C,D B<C,D H1 Kabul
		B-3-4 Saat	151	2,1145			
		C-5-6 Saat	24	2,8869			
		D-7-8 Saat	6	3,3810			
		E-9 Saatten Fazla	9	2,4762			
	Sosyal İzolasyon	A-1-2 Saat	306	1,7694	2,142	,075	Ho Red
		B-3-4 Saat	151	1,9212			
		C-5-6 Saat	24	2,0060			
		D-7-8 Saat	6	2,0952			
		E-9 Saatten Fazla	9	1,5714			
Sosyal Uyum	Kişiler Arası Beceriler	A-1-2 Saat	306	3,8409	3,389	,009	A>B H1 Kabul
		B-3-4 Saat	151	3,6788			
		C-5-6 Saat	24	3,5192			
		D-7-8 Saat	6	3,4872			
		E-9 Saatten Fazla	9	3,4444			
	Kendini Kontrol Etme Becerileri	A-1-2 Saat	306	3,7690	6,556	,000	A>B H1 Kabul
		B-3-4 Saat	151	3,5033			
		C-5-6 Saat	24	3,4833			
		D-7-8 Saat	6	3,5000			
		E-9 Saatten Fazla	9	3,3111			
	Sözel Açıklama Becerileri	A-1-2 Saat	306	3,6559	2,646	,033	A>B H1 Kabul
		B-3-4 Saat	151	3,4324			
		C-5-6 Saat	24	3,3393			
		D-7-8 Saat	6	3,3810			
		E-9 Saatten Fazla	9	3,3333			
	Dinleme Becerileri	A-1-2 Saat	306	4,0124	6,603	,000	A>B,C,D H1 Kabul
		B-3-4 Saat	151	3,7735			
		C-5-6 Saat	24	3,5000			
		D-7-8 Saat	6	3,1333			
		E-9 Saatten Fazla	9	3,4000			

H0: İnternet bağımlılığı ve sosyal uyum internette harcanan süreye göre farklılık göstermez.

H10: İnternet bağımlılığı ve sosyal uyum internette harcanan süreye göre farklılık gösterir.

İnternette harcanan süre ile internet bağımlılığı ve sosyal uyum arasındaki ilişki One Way Anova ile incelenmiştir.

Sosyal İzolasyon ($f=2,142$; $p=0,075$) için H_0 hipotezlerinin kabul edildiği ve İnternette Harcanan Süreye göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Yoksunluk ($f=19,358$; $p=0,000$), Kontrol Güçlüğü ($f=17,308$; $p=0,000$), İşlevsellikte Bozulma ($f=14,898$; $p=0,000$), Kişiler Arası Beceriler ($f=3,389$; $p=0,009$), Kendini Kontrol Etme Becerileri ($f=6,556$; $p=0,000$), Sözel Açıklama Becerileri ($f=2,646$; $p=0,033$), Dinleme Becerileri ($f=6,603$; $p=0,000$) için H_0 hipotezlerinin reddedildiği ve İnternette Harcanan Süreye göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Genel olarak bakıldığında internette harcanan süre arttıkça internet bağımlılığının ortalamalarının da arttığı görülmektedir ($A<B,C,D,E$). Ayrıca interneti 1-2 saat kullanan öğrencilerin sosyal uyum ortalamalarının interneti 3-4 saat kullanan öğrencilere göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir ($A>B$).

5.5.11. Ebeveyn İnternet Bağlanım Sıklığı ile İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Uyum Arasındaki İlişki

Tablo-15 Ebeveynin İnternet Bağlanım Sıklığı ile İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Uyum Arasındaki İlişki İçin Anova Testi Tablosu

	Düzeyleyler	Ebeveynin İnternet Bağlanım Sıklığı	N	Ort.	f Değeri	p Değeri	Hipotez/ Post Hoc
İnternet Bağımlılığı	Yoksunluk	A-Hergün	373	2,4296	1,010	,388	Ho Red
		B-2 Günde bir	64	2,4327			
		C-3-4 Günde bir	32	2,6250			
		D-Haftada bir	24	2,6553			
	Kontrol Güçlüğü	A-Hergün	373	2,0902	,366	,778	Ho Red
		B-2 Günde bir	64	2,1703			
		C-3-4 Günde bir	32	2,0719			
		D-Haftada bir	24	2,2250			
	İşlevsellikte Bozulma	A-Hergün	373	2,0169	2,293	,077	Ho Red
		B-2 Günde bir	64	2,0268			
		C-3-4 Günde bir	32	1,9911			
		D-Haftada bir	24	1,5238			
	Sosyal İzolasyon	A-Hergün	373	1,8754	3,671	,012	D<A H1 Kabul
		B-2 Günde bir	64	1,7522			
		C-3-4 Günde bir	32	1,8036			
		D-Haftada bir	24	1,4167			
Sosyal Uyum	Kişiler Arası Beceriler	A-Hergün	373	3,7313	4,602	,003	D>A,B H1 Kabul
		B-2 Günde bir	64	3,7518			
		C-3-4 Günde bir	32	3,8774			
		D-Haftada bir	24	4,2212			
	Kendini Kontrol Etme Becerileri	A-Hergün	373	3,6686	1,917	,126	Ho Red
		B-2 Günde bir	64	3,5250			
		C-3-4 Günde bir	32	3,8188			
		D-Haftada bir	24	3,7375			
	Sözel Açıklama Becerileri	A-Hergün	373	3,5113	2,577	,053	Ho Red
		B-2 Günde bir	64	3,7121			
		C-3-4 Günde bir	32	3,5759			
		D-Haftada bir	24	3,9048			
	Dinleme Becerileri	A-Hergün	373	3,8853	1,002	,392	Ho Red
		B-2 Günde bir	64	3,9281			
		C-3-4 Günde bir	32	3,7563			
		D-Haftada bir	24	4,1167			

H0: İnternet bağımlılığı ve sosyal uyum ebeveyn internet bağlanım sıklığına göre farklılık göstermez.

H11: İnternet bağımlılığı ve sosyal uyum ebeveyn internet bağlanım sıklığına göre farklılık gösterir.

Ebeveyn internet bağlanım sıklığı ile internet bağımlılığı ve sosyal uyum arasındaki ilişki One Way Anova ile incelenmiştir. Yoksunluk (f=1,010; p=0,388), Kontrol Güçlüğü (f=0,366; p=0,778), İşlevsellikte Bozulma (f=2,293; p=0,077), Kendini Kontrol Etme Becerileri (f=-1,917; p=0,126),

Dinleme Becerileri ($f=1,002$; $p=0,392$) ve Sözel Açıklama Becerileri ($f=2,577$; $p=0,053$) için H_0 hipotezlerinin kabul edildiği ve Ebeveyn İnternet Bağlanım Sıklığına göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Sosyal İzolasyon ($f=3,671$; $p=0,012$), Kişiler Arası Beceriler ($f=4,602$; $p=0,002$) için H_0 hipotezlerinin reddedildiği ve Ebeveyn İnternet Bağlanım Sıklığına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$).

İnternete haftada bir giren ebeveynlerin, kişiler arası beceri ortalamalarının internete her gün ve 2 günde bir giren ebeveynlere göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir ($D>A,B$).

5.7. İNTERNET BAĞIMLILIĞININ SOSYAL UYUM İLİŞKİSİNE ETKİLERİNİ TESPİTİ İÇİN KORELASYON ANALİZİ

Korelasyon analizinde, değişkenler arasındaki ilişki yönü ve şiddeti istatistiksel analiz edilmektedir. İlişkinin yönü ve şiddetinin belirlemek için korelasyon katsayısından yararlanılmaktadır ve bu r ile gösterilmektedir.

Tablo-16 Korelasyon Değer Aralıkları

değer aralığı (r)	İlişki Büyüklüğü
$-0,2 < r$ veya $r < 0,2$	Çok Zayıf
$-0,4 < r < -0,2$ veya $0,2 < r < 0,4$	Zayıf
$-0,6 < r < -0,4$ veya $0,4 < r < 0,6$	Orta
$-0,8 < r < -0,6$ veya $0,6 < r < 0,8$	Yüksek
$-1 < r < -0,8$ veya $0,8 < r < 1$	Çok Yüksek

Korelasyon katsayısının $+1$ 'e yaklaşması değişkenler arasındaki ilişkinin büyümesini, diğer taraftan -1 'e ve 0 'a yaklaşılması değişkenlerin arasındaki ilişkilerin azalması manasına gelmektedir. Korelasyon katsayısı negatif ise (-) değişkenlerin arasındaki değişim zıt yönlü, pozitif ise (+) (-) değişkenlerin arasındaki ilişki; değişkenin etkisi arttıkça diğer değişkeninde etkisinin arttığı anlamına gelmektedir.

Tablo-17 Korelasyon Analizi

	Yoksunluk	Kontrol Güçlüğü	İşlevsellikte Bozulma	Sosyal İzolasyon	Kişiler Arası Beceriler	Kendini Kontrol Etme Becerileri	Sözel Açıklama Becerileri	Dinleme Becerileri
Yoksunluk	1							
Kontrol Güçlüğü	,753	1						
İşlevsellikte Bozulma	,624	,757	1					
Sosyal İzolasyon	,441	,598	,657	1				
Kişiler Arası Beceriler	-,206	-,217	-,237	-,224	1			
Kendini Kontrol Etme Becerileri	-,210	-,194	-,144	-,123	,555	1		
Sözel Açıklama Becerileri	-,144	-,132	-,158	-,111	,643	,503	1	
Dinleme Becerileri	-,219	-,243	-,238	-,247	,567	,605	,545	1

Korelasyon analizi sonucunda elde edilen korelasyon katsayısı değerleri tablo 17'de verilmiştir. Korelasyon katsayıları incelendiğinde en büyük korelasyon katsayısı değerinin kontrol güçlüğü ve işlevsellikte bozulma arasında ($r=0,757$) olduğu görülmektedir. Bu değere göre kontrol güçlüğü ile işlevsellikte bozulma arasında pozitif yönlü yüksek düzey bir ilişki olduğu söylenebilir. Diğer korelasyon katsayılarına bakıldığında yüksek değerlerin ve negatif yönlü değerlerin varlığı görülmektedir. Bu bağlamda değişkenlerin genel olarak ilişkili olduğu söylenebilir. Bu yüzden değişkenler arasındaki ilişkilerin yönünü ve büyüklüğünü daha detaylı inceleyebilmek için regresyon analizi sonuçlarının incelenmesi uygun bulunmuştur.

5.8. İNTERNET BAĞIMLILIĞININ SOSYAL UYUM İLİŞKİSİNE ETKİLERİNİ TESPİTİ İÇİN REGRESYON ANALİZİ

Regresyon analizlerinde, bağımlı olan bir değişken ile bir veya birden daha fazla bağımsız değişken arasındaki ilişkilerin yönünü ve büyüklüğü incelenmektedir. Regresyon analizlerinde, değişkenlerin arasında ilişki olduğu için beta katsayısı hesaplanmaktadır. Hesaplanan katsayı için denklem kurulmaktadır. Denklem; $Y = \beta_0 + \beta_1 X_1 + \epsilon_1$ şeklinde kurulmuştur. Denklem de; X_1 bağımsız değişken, Y bağımlı değişken, β_1 i. bağımsız değişkenle ilgili katsayıyı, ϵ_1 sembolü ise i. bağımlı değişkenine ait hatayı ve β_0 ise sabit katsayıya ait değeri temsil etmektedir.

İnternet bağımlılığının sosyal uyum üzerinde etkisinin olup olmadığını test edebilmek için regresyon analizinden yararlanılmıştır. Regresyon analizi sonucunda

elde edilen değerler İnternet Bağımlılığının, Sosyal Uyum ilişkisine etkisi regresyon analizi tablosunda gösterilmiştir.

Tablo-18 İnternet Bağımlılığının Sosyal Uyum ilişkisine Etkisi İçin Regresyon Analizi

		Sosyal Uyum											
		Kişiler Arası Beceriler			Kendini Kontrol Etme Becerileri			Sözel Açıklama Becerileri			Dinleme Becerileri		
		β	t	p	β	t	p	β	t	p	β	t	p
İnternet Bağımlılığı	Sabit Katsayı	4,285	43,732	,000	4,068	44,140	,000	3,953	31,430	,000	4,583	38,906	,000
	Yoksunluk	-,067	-1,298	,195	-,110	-2,262	,024	-,088	-1,320	,187	-,075	-1,202	,230
	Kontrol Güçlüğü	-,004	-,056	,955	-,068	-1,103	,270	,035	,414	,679	-,058	-,730	,466
	İşlevsellikte Bozulma	-,076	-1,423	,155	,024	,489	,625	-,108	-1,582	,114	-,043	-,673	,502
	Sosyal İzolasyon	-,107	-1,934	,044	-,021	-,408	,684	-,017	-,241	,810	-,163	-2,441	,015
Model için F Değeri		0,000			0,000			0,006			0,000		
Açıklama Yüzdesi		0,263			0,218			0,029			0,281		

H0: İnternet bağımlılığının, sosyal uyum ilişkisine etkisi yoktur.

H12: İnternet bağımlılığının, sosyal uyum ilişkisine etkisi vardır.

Regresyon analizi sonucunda elde edilen değerlere bakıldığında Yoksunluk (t=2,336; β =0,096; p=0,020), kontrol güçlüğü (t=2,203; β =0,126; p=0,027) ve İşlevsellikte Bozulmanın (t=2,336; β =0,096; p=0,020) kişiler arası beceriyi istatistiksel olarak anlamlı düzeyde etkilemediği saptanmıştır (p>0,05).

Sabit katsayı (t=2,336; β =0,096; p=0,020) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş ve Sosyal izolasyonun (t=2,336; β =0,096; p=0,020) kişiler arası beceriyi istatistiksel olarak anlamlı düzeyde etkilediği saptanmıştır (p<0,05). Bu yüzden ilgili değişkenlerin kurulacak olan regresyon denklemi modeline alınmasına karar verilmiştir

Kontrol güçlüğü (t=2,203; β =0,126; p=0,027), İşlevsellikte Bozulmanın (t=2,336; β =0,096; p=0,020) ve Sosyal İzolasyonun (t=2,336; β =0,096; p=0,020) kendini kontrol etme becerilerini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde etkilemediği saptanmıştır (p>0,05).

Sabit katsayı (t=2,336; β =0,096; p=0,020) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş ve Yoksunluk (t=2,336; β =0,096; p=0,020) kendini kontrol etme becerilerini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde etkilediği saptanmıştır (p<0,05). Bu yüzden ilgili değişkenlerin kurulacak olan regresyon denklemi modeline alınmasına karar verilmiştir.

Regresyon analizi sonucunda elde edilen değerlere bakıldığında Yoksunluk (t=2,336; β =0,096; p=0,020), kontrol güçlüğü (t=2,203; β =0,126; p=0,027) ve İşlevsellikte Bozulmanın (t=2,336; β =0,096; p=0,020) dinleme becerilerini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde etkilemediği saptanmıştır (p>0,05).

Sabit katsayı ($t=2,336$; $\beta=0,096$; $p=0,020$) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş ve Sosyal izolasyonun ($t=2,336$; $\beta=0,096$; $p=0,020$) dinleme becerilerini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde etkilediği saptanmıştır ($p<0,05$). Bu yüzden ilgili değişkenlerin kurulacak olan regresyon denklemi modeline alınmasına karar verilmiştir.

$Y = \beta_0 + \beta_1 X_i$ şeklinde kurulacak olan regresyon denklemi için aralarındaki ilişkinin anlamlı olduğu tespit edilen düzey sayısı "i" ile ifade edilir. Yani $i=1$ için elde edeceğimiz denklemin teorik yapısı $Y = \beta_0 + \beta_1 X_1$ şeklinde olacaktır.

Regresyon analizi sonucunda elde edilen sonuçlara bakıldığında internet bağımlılığının kişiler arası beceriler üzerindeki etkileri, internet bağımlılığının kendini kontrol etme becerileri üzerindeki etkileri ve internet bağımlılığının dinleme becerileri üzerindeki etkileri olmak üzere üç farklı denklem meydana gelecektir. Bu denklemlerin ilki internet bağımlılığının kişiler arası beceriler üzerindeki etkilerini göstermektedir.

Yoksunluk ($t=2,336$; $\beta=0,096$; $p=0,020$), Kontrol güçlüğü ($t=2,203$; $\beta=0,126$; $p=0,027$), İşlevsellikte Bozulmanın ($t=2,336$; $\beta=0,096$; $p=0,020$) ve Sosyal İzolasyonun ($t=2,336$; $\beta=0,096$; $p=0,020$) sözel açıklama becerilerini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde etkilemediği tespit edilmiştir ($p>0,05$). Yapılan regresyon analizi sonucunda sözel açıklama becerilerini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde etkileyen bir değişken bulunamadığından regresyon denkleminin kurulmaması uygun görülmüştür.

Tablo-19 Regresyon Sembollerinin Karşılıkları

Semboller	Anlamları	Karşılık Gelen Kavram/Değer
Y	Bağımlı olan Değişken	Kişiler Arası Beceriler
X_1	Bağımsız olan Değişken	Sosyal İzolasyon
β_0	Sabit Katsayı	4,285 (Tablodaki B değerlerinden)
β_1	Bağımsız Değişkene ait Katsayı	-0,107

Kişiler Arası Beceriler = $4,285 - 0,107$ Sosyal İzolasyon için; elde edilen regresyon denklemine göre Sosyal İzolasyonun kişiler arası beceriler üzerinde negatif bir etkisinin olduğu görülmektedir. Regresyon analizi sonucunda elde edilen regresyon denklemine göre Sosyal İzolasyon puanı bir birim arttığı zaman kişiler arası beceriler puanı $0,107$ birim azalacağı söylenebilir. Yani Sosyal İzolasyonun kişiler arası beceriler üzerinde yaklaşık %10,7 oranında negatif yönlü bir etkisinin olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır.

Kendini Kontrol Etme Becerileri = $4,068 - 0,110$ Yoksunluk için; elde edilen regresyon denklemine göre İnternet Ortamından Yoksunluğun, Kendini Kontrol Etme Becerileri üzerinde negatif bir etkisinin olduğu görülmektedir. Regresyon analizi

sonucunda elde edilen regresyon denklemine göre yoksunluk puanı bir birim arttığı zaman Kendini Kontrol Etme Becerileri puanı 0,110 birim azalacağı söylenebilir. Yani yoksunluğun, Kendini Kontrol Etme Becerileri üzerinde yaklaşık %11,0 oranında negatif yönlü bir etkisinin olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır.



SONUÇ

1. Demografik Değişkenler ile İnternet Bağımlılığı, Sosyal Uyum Arasındaki İlişki için Anova Testi Analizi Sonuçları

İnternette kontrolsüz kalma süresi öğrencilerin başarı seviyesini aşağı çekmektedir. İnternet bağımlısı olan ergen ve gençler daha çok evden internete bağlanmaktadır. Bu bulgu bireyin internete kolay ulaşma imkanı sağlamasının bağımlılıkta önemli bir faktör olarak görülmesini sağlamaktadır. Bu ilişkinin ortaya çıkarılması ve internette kalma süresi ile bilişsel, davranışsal, sosyal uyum boyutları arasında birbirine etki eden değişkenlerin farklı etkileri de ortaya çıkmaktadır. Çalışmada internet bağımlılığı çeşitli değişkenler açısından ele alındı diğer boyutlarla ilişkisi incelenmiştir. Demografik değişkenlerin farklı boyutlarda etkilendiği gözden kaçmamaktadır.

Ergenlerin internet kullanımları; kullanım süresi, sıklığı, internete girilen mekan, kişisel bilgilerin gizli tutulması ve kurullarla düzenlenmesi önemli olmaktadır. İnternetin uzun süreli ve sık kullanımının ergenlerin toplumsal ilişkilerde neden olabileceği sorunları gerek aile gerekse okul ortamlarında bir takım önlemlerin alınması gerekmektedir. Öncelikle ergenin ailede yakın ve olumlu ilişkiler içinde bulunması, ergene kendini değerli hissetme, sosyal kabul görme ve güvende olma duygularını sağlamaktadır. Ailede bu doyumunu yaşamayan ergenler bu boşluğu sanal arkadaşlıklar ve internet üzerinden gerçekleştirdiği aktivitelerle gidermeye çalışmaktadırlar.

Anne baba internetin kontrollü kullanımı ile ilgili bilgi edinmesi ve kullanması çocuklarının sağlıklı internet kullanımı yönünde olumlu etkileri olabilmektedir. Anne babanın interneti her gün kullanması ergen ve gençlerin interneti patolojik seviyede kullanımı bağıntısıyla ilişkili olmaktadır. Çocuklar çevresinin etkisiyle tutum ve davranış örüntüleri geliştirmektedir. Anne babanın çocuk ve ergenlere olumlu yönde rol model olması gerekmektedir. Bağımlılıkta bu boyuttaki faktörler önemli olmaktadır. Elde edilen bulgular bağıntı derecesinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Anne babanın eğitim seviyesinin ergen ve gençlerin, interneti kullanma süresi ve sıklığına göre negatif etkisi olduğu dikkat çekmektedir. Bu bulgular dikkate alındığında, eğitim seviyesi lise ve üstünde olan ebeveynlerin çocuklarında patolojik seviyede internet kullanımı daha az görülmektedir.

İnternet bağımlılığı ve sosyal uyumu demografik değişkenlere göre incelediğimizde erkeklerin kadınlara oranla internette kalma sıklığı, süresi daha fazla ve sosyal uyum seviyesinin de daha düşük olduğu görülmektedir. Gelişim dönemleri

içinde ergenlik uyum ve iletişim sorunlarının en sık yaşandığı dönem olmaktadır. Ergenlik dönemi boyunca bireyler pek çok alanda hızlı değişimler yaşamaktadır. Bedensel farklılaşmanın yanı sıra zihinsel, psikolojik ve duygusal anlamda da gelişmelerin kendini gösterdiği bir süreç başlamış olmaktadır. Bu dönemde ergenin sağlıklı kimlik geliştirebilmesinde uyum önemli olmaktadır. Ergenlik döneminde bireylerin akranlarıyla kurduğu ilişkiler, onların kimlik gelişimlerinde, sosyal davranış geliştirmelerinde, akademik başarılarında, genel psikolojik gelişimlerine önemli katkıları vardır. Ergen yetişkin modeline ulaşmak için birçok duruma uyum göstermektedir. Bunlar aile, yeni arkadaş grupları, değişen sosyal davranışlar, yeni sosyal gruba örnek sosyal medya, sosyal kabul ya da reddedilme yeni değerler gibi olgular olmaktadır. göre incelendiğinde semptomların aynı olduğu fakat erkeklerin sosyal uyumunun daha az Bunun yanı sıra internette sosyalleşme ihtiyacını karşılamak isteyen ergen kitleler de ters yönü olarak sosyal uyumunun azaldığı ve içe dönük bireyler olarak karşımıza çıkmaktadırlar. Negatif bildirimler sosyal benlik saygılarını ve iyi oluş hallerini azaltmaktadır. Saplantılı olarak interneti düşünmek, isteği kontrol etmede dürtü kontrolünde azalma yoksunluk gibi semptomlar ergenlerin demografik değişkenlere bakılmaksızın psikolojik ve sosyal uyumunda negatif etki göstermektedir. İnternet bağımlılığı ve sosyal uyum cinsiyet farklılıklarına olduğu görülmektedir. İnternet bağımlılığında cinsiyete göre farklılık durumu göz önünde bulundurulduğunda, erkek öğrencilerin bu konuda daha fazla desteğe ihtiyacı olduğu gözlenmektedir.

Sınıf değişkenine göre internet bağımlılığı ve sosyal uyum arasındaki bağıntıda sınıflara göre doğrusal bir ilişki bulunmamaktadır. Genel anlamda sosyal izolasyonda oluşan bozulmanın, dikkat süreçlerindeki bozulmaları da etkilediği görülmektedir. Bununla birlikte kişi sosyal izolasyon sonucu toplumdaki soyutlanma ve yalnızlık gibi sorunların yanı sıra kişiler arası beceriler, dinleme becerileri, dikkat beceri ve süreçleri, işlevsellikte bozulma sorunlarının ortaya çıktığı görülmektedir. Problemler internet kullanımı sonucu birbirini etkileyen faktörlerin olduğu gözlenmektedir. Bunun yanı sıra öğrencilerin benlik saygısının düşük olması bireyin iç dünyasında boşluk duygusu yaratmakta, toplumsal yaşamda çeşitli uyum bozukluklarına neden olmakta ve giderek bireyin psikolojik sağlığı bozulmaktadır. Ayrıca, benlik saygısı düşük olan bireylerin, özgüvenleri düşük, anksiyeteleri yüksek düzeyde olmakta ve bu kişiler duygularını açıklamakta zorlanmaktadır. Ortaya çıkan sosyal, bilişsel, duygusal boşluğu internette sanal ortamda daha kolay doldurmaya çalışmaktadırlar.

İnternetin, başarı düzeyine ve sosyal uyuma etkileri açısından incelediğimizde faktörlere göre farklılıklar görülmektedir. Öğrencilerin kendi genetik ve kişisel

özellikleri sosyal uyum ve başarı düzeyinde farklılıklar oluşturmaktadır. Bununla birlikte bedensel, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimlerini etkileyebileceği, bilişsel ve davranışsal problemlere yol açabileceği görülmektedir. Öte yandan başarılı öğrencilerin de bağımlılık seviyesinin yüksek olduğu gözlerden kaçmamaktadır. Buna göre internet bağımlılığı başarılı, orta düzeyde ya da başarısız öğrencileri farklı seviyede etkilerken, başarı düzeyine göre işlevsellikte bozulma, yoksunluk, kişilerarası beceriler, kendini kontrol etme becerileri sözel açıklama becerileri ve dinleme becerileri faktörleri bakımından olumsuz yönde etkilendiği ve başarı seviyelerini aşağı çektiğini görmekteyiz. Sonuçta internet bağımlılığı sosyal uyum ve başarı seviyesi arasında homojen olmamakla birlikte güçlü bir ilişki olduğu gözlemlenmektedir.

Gençlerin öğrenmeye, başarmaya, çevresiyle uyumlu etkileşimler içinde bulunması bütün bunlarla birlikte özgüvenini geliştirmeye gereksinim olmaktadır. Edimsel koşullanma teorisine baktığımızda, etkili öğrenmelerin, küçük başarıların hemen ardından pekiştirilmesiyle sağlandığını söyleyebiliriz. İnternetin bağımlılık yapmasının zemininde bu güç yatmaktadır. Yani ödüllendirilmeler kısa sürede ve hızlı bir şekilde verilmektedir. Diğer taraftan ergen başarıya ulaşabilecek gerçek ortamlardan uzaklaşmakta ve akademik başarısı da aşağı düşmektedir. Akademik başarı düzeyi yüksek olan öğrencilerin interneti kontrollü kullandığı ve sosyal uyumuna yönelik negatif tutum ve davranışlar sergilemedikleri gözlenmektedir.

Anne eğitim durumu ile internet bağımlılığı ve sosyal uyum ilişkisi bağintısında, bazı değişkenler açısından farklılık göstermemekle birlikte öte yandan annelerin eğitim düzeyi yükseldikçe bilgisayar ve internet sahibi olmaları ve buna bağlı olarak çocuğun eğitimsel gelişimine katkı sunmak istemelerinden dolayı internet erişimine izin vermelerinden kaynaklı bağımlı davranış gösterdikleri söylenebilmektedir. Davranışsal, bilişsel ve sosyal faktörler açısından ele alındığında anne eğitim durumuna göre farklılık gösterdiği homojen olmadığı görülmektedir. Kontrol gücülüğü, yoksunluk, işlevsellikte bozulma, kişilerarası beceriler, dinleme becerileri ve sözel açıklama becerileri anne eğitim durumuna göre farklılık göstermemekle birlikte lise seviyesinde eğitimi tamamlamış annelerin çocuklarında “kendini kontrol etme becerileri” ilkokulu tamamlamış annelere oranla daha fazla olduğu görülmektedir. Anne baba eğitim düzeyi artıkça, ergenin olumlu sosyal uyum seviyesi yüksek olmaktadır. Eğitimi düzeyi yüksek düzeydeki ebeveynler, çocuklarına sosyal beceri eğitimini bilinçli şekilde vermektedir.

Baba eğitim durumu internet bağımlılığı ve sosyal uyum bazı değişkenler açısından incelendiğinde eğitim durumuna göre bağımlılık seviyesi ve sosyal uyum

puanı farklılık göstermemekle birlikte, sosyal uyum faktörlerinin homojen olmadığı, farklılık gösterdiği görülmektedir. Öte yandan lise düzeyinde eğitim almış babaların çocuklarının bağımlılık puanlarının daha düşük olduğu görülmektedir. Hangi yaş grubunda olursa olsun, aile içinde anne babanın rolü çocuğunu korumak, onun fiziksel, bilişsel, sosyal gelişiminden sorumlu olmak ve iyi eğitim almasını sağlamaktır. Konu internet bağımlılığı olduğunda durum değişmekte; aileler çocuklarına kendi yetersizliklerinden dolayı gerekli eğitimleri verememekte ve internet kullanımını üzerinde yeterli kontrolü sağlayamamaktadır. Baba eğitim düzeyinin ergenlerin internet problemleri internet kullanımı davranışında temel etken olmamasının yanı sıra eğitim seviyesi arttıkça çocuğuna karşı daha ilgili ve destekleyici olması ve daha disiplin ve kontrol yöntemlerini kullanması ergenin negatif yöndeki internet tutumunu azaltacağını söyleyebiliriz. Bununda ergenlere bilişsel, sosyal ve psikolojik açıdan pozitif gelişimine katkı sağlayabilmektedir.

Kendine ait bilgisayar ile internet bağımlılığı ve sosyal uyum değişkenleri bilişsel, davranışsal ve sosyal açıdan ergenlere etkisinin diğer değişkenlere göre az olduğu görülmektedir. Diğer taraftan işlevsellikte bozulmalar oluşmakta, kendi bilgisayarı olan ergenlerin işlevsellikte bozulma oranları daha fazla olmaktadır. İnternet bağımlılığının psikolojik, duygusal ve kişilerarası bir sorunun belirtisi olabileceği düşünülmelidir. Her ne kadar internetin sunduğu etkinlikler artmış olsa, yaşattığı haz ve heyecan duyguları ergenlere cazip gelse de, gerçek yaşamda hissedilen duyguların önemli ve vazgeçilmez olduğu bilinmektedir. Bu nedenle ergenlik dönemindeki gençlerin, gerçek yaşamda hissettikleri olumlu duygular, mutluluk seviyeleri arttıkça bağımlılık eğilimleri de azalabilmektedir.

2. Araştırmanın Bağımlı ve Bağımsız Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Analizi sonuçları

Kontrol güçlüğü ve işlevsellikte bozulma ilişkisi için yapılan korelasyon analizi sonucunda; işlevsellik bozulmakta teknoloji bağımlılığı olan kişiler yapmaları gereken işleri yapmamakta, sorumluluğunu yerine getirmediği gözlemlenmiştir. Bu nedenle bilişsel, sosyal ve ekonomik sorumluluklarını yerine getiremediğinde ekonomik ve sosyal anlamda bozulmalar olabilir.. Bağımlı kişiler hiçbir zaman internette planladığı kadar kalmaz. Düşündüğünden ve planladığı zamandan daha uzun süreyle vakit harcamaktadır. Bundan dolayı iş ve ilişkilerinde problemler yaşamaktadır. Öğrencilerin internet kullanımıyla doğrudan bağlantılı olarak kontrol güçlüğü ve işlevsellik boyutunda ele aldığımızda; ilişki derecesinin yüksek olduğunu, negatif etkilenen bilişsel, sosyal ve psikolojik boyutlar karşımız çıkmaktadır. Bu etkileri azaltmaya yönelik kullanım ile ilgili otomatik düşüncelerin belirlenmesi ve bunların

kişilerarası becerilere etkilerini, hangi dürtü ve güdülerin oto kontrolü etkilediğinin bilinmesi gerekli olmaktadır. İnternetin problemlili kullanımı çocuk ve ergenlerin günlük yaşamlarına etki ederek yoksunluk belirtileriyle birlikte işlevsellikte bozulma, dikkat süreçlerinde sorunlar, kontrol güçlüğü ve dürtüsellik problemleriyle karşı karşıya kalmalarını sağlamaktadır. İnternet bağımlılığının izlenmesinde belirtilerin sorgulanmasından daha fazla işlevselliğin bozulması ön plana alınarak negatif yönde etkileyen faktörlerin belirlenerek bunların giderilmesi bağımlılık riskinin azaltılması temel hedefler arasında sayılmaktadır.

3. Araştırmanın Bağımlı ve Bağımsız Değişkenleri Arasındaki Regresyon Analizi sonuçları

İnternet bağımlılığının ve sosyal uyum ilişkisi incelendiğinde; bağımlılık ileri düzeye geldiğinde patolojik duruma ulaşır ve işlevsellikte bozulmayla birlikte kişilerarası ilişkilere negatif etki ederek sorunlara neden olduğu gözlemlenmiştir. Bu yönden, aşırı bağımlılığı ve itaatkar davranışları BKÖ ile ilişkilendirilmektedir. Benlik ve özgüven problemleri olmasının yanında kendi beceri ve başarıları için takdir yetisinden yoksun olmaktadır. İşlevsel ve duygusal bağımlılık içeren belirtiler olmaktadır. Çocuk modlarından, uzaklaşıp bağımlı çocuk modu aktifleştğinde kendisine yaşamın getirdiği sorular bağlamında pratik çözümler sunmakta olan güçlü yardımcı olmadığında paniklemede ve yoksunluk belirtileri görülmektedir. İnternet kullanımıyla ilişkili olarak, sosyal izolasyon boyutu ile kişiler arası beceriler arasında kuvvetli bağlantı olduğu, anlamlı olarak etkilendiği görülmektedir. Diğer taraftan yoksunluk, işlevsellikte bozulma değişkenlerinin kişiler arası becerileri etkilemediği bulgularına ulaşılmaktadır. Bu bulgular internet kullanımının sosyal uyum değişkenlerinin boyutlarını, farklı derecede etkilediğini göstermektedir. Etkileşim genellikle, neden olan ya da pekiştiren özellikleri içermekte ve bu özellikler bağımlılık eğilimini artırmaktadır. Ergenlik sürecinde değişen duygusal yapı ve duygu durumları uç boyutlarda yaşamaya eğilim, ergen için kritik dönemler olmaktadır. Bu dönemde bağımlılık oluşturuıcı tutumlar geliştirebilmektedirler. Ebevenlerin bu süreçte bağımlılığı önleme uyum problemlerine karşı bütünsel stratejiler geliştirmeleri gerekmektedir.

Öğrencilerin bağımlılık seviyeleri göz önünde bulundurulmalı, altında yatan nedenler araştırılmalı, patolojik seviye de kullanımının önüne geçilmesi için çok boyutlu destek almalıdır. Eğilimi olanların, internet bağımlısı olmadan gerekli önlemlerin alınması ve uygulamaya geçilmesi gereklidir.

Sosyal izolasyon ve kendini kontrol etme becerileri ilişkisi dikkate alındığında; kendisini kontrol edebilmeyi sağlayan bir çocuk yetiştirebilmek söylendiği gibi kolay olmamaktadır. Otokontrolü sağlamayı öğrenebilmek için gerekli bazı faktörler de bulunmaktadır. Bir çocuğun otokontrol sistemini öğrenmesi ve kazandırılması aşamaları esnasında başka etmenler devreye girmektedir.

Sosyal izolasyon ve sözel açıklama becerileri ilişkisi incelenmesi sonucunda; internet bağımlılığını özelleşmiş ve genelleşmiş internet bağımlılığı olarak ikiye ayırmak mümkündür. Genelleşmiş bağımlılıkta; gerçek hayatta azalan sosyal destek yalnızlık ve sosyal izolasyon duyguları sebebiyle internetin sosyal yönlü ve iletişimsel özelliğinin aşırı seviyede kullanılmasıdır. Kendini gösteren bu durumlar kısır döngüye dönüşerek bireyin gerçek yaşantısında sosyal becerilerinde daha da azalmaya inerek interneti daha sık ve sorunlu kullanımına yol açabilmektedir. İnterneti artık olumsuz duygularıyla mücadele etmek, problemlerini önemsemeyip görmezden gelmek için kullanmaya başlamaktadır. Özelleşmiş internet bağımlılığında ise; oyun kumar oynama cinsellik gibi özelleşen alanları için problematik biçimde kullanılmaktadır.

Öğrenciler farklı hedef ve ilgilere sahip olmakla birlikte "Bireysel Bağımlılık Faktörleri, farklı boyutlarda homojen olmayan biçimde etkilemekte ve aynı derecede bağımlılık görülmemektedir. Bireyler farklı gereksinimlerinin tatmin etmek için internete yönelmektedir. İnternet bağımlılığı artıkça bilişsel, duygusal ve davranışsal etkilerin yoğunluğu her bireyde farklı boyutta negatif olarak artmaktadır.

Aileler çocuğun zaman yönetimi konusunda bilinçlendirmeli, internetin kontrollü kullanımına yönelik etkili uygulamalar yapmalıdır. Ergenlik dönemi ile ilgili duygu ve düşüncelerine yönelik farkındalık kazandırmak, akran etkisi ve öneminin farkına varmak, etkili iletişim konularında bilgi edinmek gereklidir.

Sosyal izolasyon ve dinleme becerileri ilişkisi incelendiğinde; sosyal izolasyon, bireyin diğer kişilerle etkileşimin olmaması veya anlamlı bağların çok az olması anlamına gelmektedir Sosyal izolasyona uğrayan insanın kendini bir kuyunun dibinde oturuyormuş gibi çökkün ve yalnız hissetmesi ve duyduğu acıyı kimsenin bilmediğini önemsemediğini seslendiğinde sesinin duyulmayacağını ve kendi dünyasında görünmez olduğunu düşünmesiyle açıklanabilmektedir. Sosyal izolasyonu anlamsızlık, yabancılaşma güçsüzlük kendisinden soğuma gibi duyguları içerdiği ve yalnızlıkla bağıntısı olduğunu belirtmektedir. Akademik tanımlamaların öte tarafında sosyal izalasyonu tümüyle kişisel ve insani tecrübelerin sonuçları olarak görmekte olan bir bakış açısı mevcut olmaktadır. İnsanın kazanmış olduğu ilk ve en önemlisi dinleme becerileridir. Dinlemenin yazma becerisi gelişiminde etkisi olmaktadır. Dinleme ve yazma etkileşimleri birbirlerine etkisiz uzak değişkenler olarak

düşünülmektedir. Ergenlerde internet bağımlılığı gelişmesi ile sosyal izolasyon hissi, yalnızlık, insanlardan uzaklaşıp kaçınma davranışları arasında anlamlı bir ilişki olduğu için gençlerin iletişimsel becerilerini geliştirmeye yönelik eğitim programları hazırlanması, aktivitelerde artış sağlanması, ve sosyal beceri eğitimlerinin, bağımlılığı önleme ve tedavi sürecinde etkili olmaktadır.

Elde edilen bulgular doğrultusunda internet bağımlılığında işlevsellikte bozulma değişkeninin etki kuvveti, dinleme becerilerini anlamlı olarak etkilememektedir. Bunun yanında Sosyal izolasyon boyutunun etki kuvvetinin, dinleme becerilerini negatif yönde etkilediğini söyleyebiliriz. Dinleme becerisi kişide diğer becerilerin, gelişiminde temel rol oynarken, diğer boyutları değişkenlere göre farklı boyut ve kuvvette etkilemektedir.

İnternet kullanımını zit saatlere kaydırma, dış durdurucular kullanmak ve kullanıma yönelik hedefler belirlemek zaman ayarlama teknikleridir. İnternet keferlerin kontrol altına alınması ve denetlenmesi gereklidir. Dış uyaranların iyi biçimde değerlendirilmesi, uyaran ve dürtülerin denetiminin sağlanması için uygun yaklaşımların geliştirilmesi gereklidir.

İnternet ortamından yoksunluğu ve kendini kontrol etme becerileri ilişkisi incelendiğinde; yoksunluk semptomları yaşanmakta, kişi bağımlı olduğu interneti kullanmasında psikolojik açıdan kendini çaresiz güçsüz, stresli sinirli ve kaygılı hissetmektedir. Fiziksel açıdan da terleme, baş ağrısı, uykusuzluk ortaya çıkmaktadır. İnternetin patolojik kullanımında kontrol gücünü, yoksunluk, işlevsellikte bozulma, ve sosyal izolasyon üzerine odaklanılmadığıdır. Diğer yönlerden de çok boyutlu çalışmalar yapılması önerilmektedir. İnternet bağımlılığında baş etme yöntemleri ile ilgili eğitimsel programlar geliştirilerek, betimsel türdeki çalışmalar, diğer çalışmalara ışık tutacak nitelikte olup deneysel yöndeki çalışmalarla da desteklenip etkinliğinin araştırılması gerekmektedir. Kontrol çabası başarısız olmakta, bağımlı kendini kontrol etmekte azaltılmasına yönelik çabalarında ve verdiği sözleri yerine getirmede başarısız olmaktadır.

Öğrencilerde sosyal izolasyonun, internet kullanımı düzeyine göre, kişiler arası becerilerini etkilediği ve kuvvetli ilişkisi olduğu görülmektedir. Bununla birlikte yoksunluk boyutu ve belirtilerinin, kendini kontrol etme becerilerini etkilediğini görmekteyiz. Kullanıma bağlı yoksunluk belirtileri, huzursuzluk, endişe hali, dürtü kontrol bozukluğu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu semptomlar çocuk ve ergenlerin duygu durumlarında ani değişiklikler yaşanmasına, ortaya çıkan değişikliklerinde davranışlarına ve kişilerarası becerilerine etkisinin olumsuz yönde kuvvetli olduğunu görmekteyiz. Kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel, davranışsal ve psikolojik

değişkenlerin, kişilerin sosyal ilişkilerinde işlevsel olmayan duygu ve davranışların ortaya çıkmasında önemli faktörler olmaktadır. Bu kişiler gerçek yaşantısında alamadığı değerlilik ve olumlu tepkileri internet ortamındaki sosyal ilişkilerden almaları internette daha fazla zaman geçirmelerine neden olmaktadır.

Dinleme Becerileri = 4,583- 0,163 Sosyal İzolasyon için; elde edilen regresyon denkleminde göre Sosyal İzolasyonun, Dinleme Becerileri üzerinde negatif bir etkisinin olduğu görülmektedir. Regresyon analizi sonucunda elde edilen regresyon denkleminde göre Sosyal İzolasyon puanı bir birim arttığı zaman Dinleme Becerileri puanı 0,163 birim azalacağı söylenebilir. Yani, sosyal izolasyonun, dinleme becerileri üzerinde yaklaşık %16,3 oranında negatif yönlü bir etkisinin olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır.

Sosyal izolasyon ve dinleme becerileri ilişkisinin incelenmesinin sonucunda; sosyal izolasyon sosyal politikaların üç hedefiyle ilişkilendirilebilmektedir. Bunları üstesinden gelebilmek, sosyal bağlılık ve katılım olmak üzere sıralanabilmektedir. Sosyal izolasyon, sosyal bağlılığın az olması dolayısıyla çalışanların diğer çalışanlara karşın yaşadığı iletişim kopukluğunu içermektedir. Örneğin; organizasyonların başında olan yöneticilerin iş arkadaşları arasındaki zorunlu hiyerarşi durumundan dolayı sosyal izolasyona uğradıkları vurgulanmaktadır. Kişi başkalarının düşüncelerini, duygularını anlayabilmek için dinlemeye ve okumaya, düşünce duygularını anlatmak için de konuşma ve yazma eylemine başvurmaktadır. Temelde dilin dört beceri alanı olmaktadır. Bunlar: dinleme- okuma etkileşimi, konuşma-yazma etkileşimidir. Beceriler birbiriyle ilintili olup her biri diğer biri üzerinde etkiye sahip olmaktadır. Belirtilen becerilere göre dinleme ve okuma alıcı işleve sahip beceriler olmakta, anlamak konuşmak yazmak ise verici işleve sahip beceriler olmakta ve bu bağlamda anlatma yeterliliğini geliştirebilmek için çok önemli olmaktadır. Dinleme, insanın ilk kazanmış olduğu beceri alanı olmakla birlikte konuşma ve yazma becerisinin gelişmesi için dinleme becerilerinin geliştirilmesi gerekli olmaktadır. Dinleme, insanın doğuştan getirdiği beceri alanı olmanın yanı sıra konuşmak, okuma ve yazmak gibi beceri alanlarını etkin bir şekilde kullanılabilmesi yönünden önemli olmaktadır. Dinleme eğitimleriyle insan, dünyaya gelmeden önce anne karnındayken dünyaya geldikten sonra da aile,

Eğitim kurumları ve sosyal çevresinde gelişim göstermektedir. Dinleme becerilerinin geliştirilmesine yönelik birey, aile ve eğitimcilere önemli görevler düşmekte olup imkanlar geliştiğinde temel dil becerisinin temeli olan dinleme becerilerinin eğitimi vurgulanmakta, bu becerileri geliştirecek çalışma, etkinlik, uygulama ve eğitimsel programların hazırlanması ihmal edilmektedir.

Ergenlik döneminde sosyalleşmek önemli ihtiyaçlardan biridir. Kişiler arası iletişim becerisi sosyalleşmeye basamak oluşturan değişkenler arasında olmaktadır. Kişilerarası iletişim becerileri etkili dinleme ve sözel tepki vermesi olarak tanımlanmaktadır. Bu beceriyi kazanan kişi, kendisine yöneltilen bir uyarı, eleştiri karşısında, tek yön yerine çok açıdan anlamlandırma yeteneğine sahip olacaktır. Dinleme becerisi anlamamanın en önemli basamağı olmakla birlikte kişinin bilişsel-sosyal, davranışsal gelişiminin öncül etkeni olmaktadır.

Ergenlik süreci insan hayatında çocuklukla yetişkinliği birbirine bağlayan bir geçiş dönemi olmaktadır. Genetik ve çevresel etkenler çocukluk döneminde olduğu gibi ergenlik döneminde de etkisi görülmektedir. Aile ve çevresinden her boyutuyla psikolojik ve sosyal destek görmeyen ergenlerin internete eğilim göstermekte ve yalnızlığını giderme yolu olarak görmektedirler. Kişiyi etkisi altına alan internetin, onu ailesi ve arkadaşlarından uzaklaştırır hatta sosyal yönden izole edebilmektedir. Sosyal çevresiyle problem yaşaması sağlıklı bir geleceğin temellerini atmalarını da engelleyebilmektedir. Bu noktada sosyal izolasyon yaşayan ergenlerin kişilerarası ilişkilere yönelik bilişsel ve iletişimsel sorunlarla karşılaşacağı ve sosyal çevresinden kendini uzaklaştırmayı tercih edeceği gerçeği karşımıza çıkmaktadır.

Bu noktada bağımlılığın arttıkça iletişim ve kişilerarası becerilerin azalması sonucu ergenler ile ilgili önlem alınması gereklidir. Dinleme becerilerin geliştirmeye yönelik, iletişim ve kişilerarası eğitim ve seminerlere katılması sağlanarak, iletişim becerileri artırılabilir.

İnternet bağımlılığı ile dinleme becerileri, kişiler arası beceriler ve sosyal izlasyona etkisinin analizi sonucunda; internette ihmalkar tutum sergileyen ailelerin çocuklarının internette hangi etkinliklerle ne kadar süre zaman geçirdiklerini kontrol edemediklerinden dolayı internette sınırsız zaman harcayabilmektedir. İnternette harcanan zamanın artması internet bağımlılığına zemin hazırlamaktadır. İnternet bağımlılığı etken madde içermeyen dütsel kontrol bozukluğunun tanımı olmaktadır. İnternet olumlu amaçlar doğrultusunda kullanılırsa bireylere bilgiye ulaşma, öğrenme, problem çözme, öz yönelimle öğrenme gibi günümüzdeki önemli becerileri azandıran teknoloji aracıdır. Yetişkinler interneti işleri gereği bilgiye ulaşma amacıyla kullanırken, ergenler müzik dinleme yeni insanlarla tanışma oyun oynamak için kullanılmaktadırlar. İlişkisinin etkin olduğu tahmin edildiğinde internet kullanımının iyi olmasını sağlamak için internet ortamında daha fazla zaman geçirilmesini gerekli kılmaktadır. Daha fazla zaman geçirilmesi internet bağımlılık seviyesine büyük oranda etki yapmaktadır. Kişiler, internette sosyal çevresinden almadığı desteği

farklı kişilerden almakta ve yalnızlığını giderme çabası içine girmektedir. Gerçek hayatta oluşturamadığı arkadaşlıkları ve sosyal çevresini internette oluşturduka bağlanma oranı artar kendini toplumdaki soyutlama ve izole etmeye başlamaktadır. İnternette yeni kişilerle kolayca risksiz bir şekilde tanışmakta her türden düşünce ve duygu alışverişini gerçekleştirebilmektedir. Ev dışında internete bağlanan ergenlerin bağımlılık puanları yüksek oranda olmaktadır. İnternet kafelerde sınırsız erişim sağlandığından dolayı uzun süre çevrimiçi olmakta zihinsel, bilişsel, soysa- duygusal ve akademik seviyeleri negatif yönde etkilenmektedir.

İnternet Bağlanım sıklığı ile internet bağımlılığı ve sosyal uyum ilişkisinin analizi sonucunda; güvenli bağlanım örüntüsü internet bağımlılığını önlemek için koruyucu olabilmektedir. Duygu durumunu dengelemede zorluk yaşayan ergenlerde özellikle de erkeklerin interneti duygularının düzenleyicisi gibi kullandığı söylenebilmektedir. Duygu durumunu kontrol edebilme, kendi kendini düzenleyebilme becerilerinde sorunları olan kendini kontrol etme becerileri yetersiz olan ergenlerde problemlili internet kullanımı daha fazla görülmektedir.

Sözel ifadelerle duyguları anlatan, onlarla tutarlılık gösteren canlı yüz ifadeleriyle ekran ilişki ve davranışlarıyla özellikle teşekkür etme iltifat etme, yüreklendirme, gibi sözel ifade etme becerilerini uygulama fırsatını bulmakla beraber yardımlaşma, paylaşma, bilgi isteme, yardım isteme, soru sorma, organizasyonlar yapma, davranışlarının sonuçlarını kabullenme, başkalarının hakkına saygı göstermekle birlikte pek çok sosyal beceriler öğrenmektedir. Sonuçta belirgin çatışma, çözümsel stratejiler bağlanma boyutuyla ilişkili olmaktadır.

İnternete bağlanım sıklığı sözel açıklama ve kendini kontrol etme değişkenleri boyutunda farklılık göstermemekte, diğer taraftan yoksunluk, kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma, sosyal izolasyon, kişilerarası beceri boyutundaki değişkenleri negatif yönde etkilemekte ve farklılık gösterdiği görülmektedir. Belli zaman dilimlerine göre de değişkenlik gözlenmektedir. Haftada bir gün internete erişim sağlayan ergenlerin bağımlılık oranları daha düşük seviyelerde olmaktadır. Sık ve uzun süreli internet bağlantısı ergenleri gerçek hayatta tanıdığı kişilerle iletişimden kopardığı ya da iletişimin azalmasında etkili olabildiği göz önüne alındığında ortaya çıkan bulguları destekler niteliktedir. Bütün geceyi internette uykusuz geçiren öğrencilerin derslerini aksattığı, ödevlerini tamamlayamadığı olguları da tartışma konusudur. Ayrıca uykusuz kalan öğrencilerin derslerde dikkatini toplamakta, zihinsel, bilişsel ve sosyal uyum boyutlarında zorluklar yaşadığı görülmektedir.

İnternet kullanım amacı ile internet bağımlılığı ve sosyal uyum arasındaki ilişkinin analizi sonucunda; internetin sık kullanımı sonucunda ailevi işlevselliklerde bozulmalar maddi ve psikososyal kayıplara rağmen kendisini durduramama, tolerans kontrol kaybı çekilme belirtileriyle karakterize olmaktadır. Kornea ve lens dokularında dejenerasyon, boyun ve sırt ağrısı görme, işitme ortopedik kusurlar gibi tıbbi sorunları ortaya çıkarmaktadır. Ergenlerde daha önce sık görülen sigara bağımlılığı sorununun yerini aldığı söylenmektedir. Alkolü kötüye kullanım, uyku bozukluğu ve depresyon bu ergen ve gençlerde daha fazla rastlanmaktadır. Bunlarda Facebook, Instagram ve Twitter uygulamalarının patolojik kullanımı görülmektedir.

Öğrencilerin interneti kullanım amacı, sosyal uyumu ve bağımlılık seviyesinin değişkenleri kullanım amaçlarına göre farklılıklar gösterebilmektedir. İnterneti ödev, araştırma, proje, hazırlama amacıyla kullanan öğrencilerin bağımlılık seviyelerinin aşağı yönlü olduğu görülmektedir. Öte yandan ödev amaçlı kullanan öğrencilerin sosyal uyumu, sosyal medyayı takip eden öğrencilere göre zıt yönlü olarak düşük olduğu gözlerden kaçmamaktadır. Bu durumun öğrencilerin kendi genetik ve kişisel özellikleriyle de bağlantılı olduğunu söylemek mümkündür. Psikologlar zamanının çoğunu internette geçiren ergen ve gençlerin günlük hayatlarında içe kapanık, özgüveni olmayan kişiler olduklarını, bu nedenle internette yeni kimlikleriyle saygınlık kazanmak amacıyla sonuçlarını bilmeden çeşitli yollara başvurabileceklerini belirtmektedirler.

İnterneti kullanım amacı ve kişiler arası beceriler ilişkinin analizi sonucunda; internetin yaşantımıza bu denli girmesiyle bireylerde yarattığı etkileriyle psikoloji literatürüne girmesine ön ayak olmuştur. Ergen ve gençlerin iletişim becerilerinin geliştirilmesine yönelik eğitimsel programların hazırlanması ve yalnızlaşmanın azaltılmasında etkili olacak sosyal uyum beceri eğitimleri uygulamaları bağımlılığı önleme ve tedavisinde etkili olabilmektedir.

Bilgisayarın ve internetin uzun süreli kullanımının, olumlu amaçlar doğrultusunda kullanılmaması ergen ve gençlerin sosyal, duygusal, gelişimlerinde neden olduğu sorunları: sosyal soyutlanma aile üyeleriyle, arkadaşlarıyla zayıflayan bağlar, disiplin-isteklendirme eksikliği, konsantrasyon güçlüğü ve dinleme becerilerinde kopukluklar görülmektedir. Toplumsallaşma sürecinde gerek ailede, gerekse toplumsal yaşamın eğitsel merkezi olan okulda ergenin kurduğu ilişkiler, onun birey olarak topluma kazandırılmasında büyük önem taşımaktadır.

İnterneti kullanım amacı ve dinleme becerileri ilişkisinin analizi sonucunda; Facebook'un kullanım amaçlarına ilişkin katılımcılar facebook'u sıkça iletişim kurmak, zaman geçirmek ve gündemi takip etmek için kullanmaktadırlar Sosyal

paylaşım siteleri temelde farklı amaçlar doğrultusunda kullanılmaktadır. Müzik dinleme, oyun oynama gibi eğlence amacının dışında paylaşım ve yorum yapmaya yönelik sosyal iletişimsel amaçla kullanılmaktadırlar. Buna yönelik iletişimsel davranışları net ve anlaşılabilir bir dil kullanmak samimiyet ve empati gösterme, sözsüz iletişimi etkin kullanma, dinlemek ve saygı gibi birincil becerileri kapsamaktadır.

Ergen ve gençlerin kullanım olumlu amaçlarının dışında kullanım süreleri arttıkça olumsuz sosyal beceri düzeyleri artmaktadır. İnternetin olumlu amaçlar dışında kullanımı ile Olumsuz Sosyal Beceri Arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Ergenlik çağına özgü problemler nedeniyle aileyle paylaşacak fazla bir şeyin olmaması, arkadaşlık ilişkilerinde sorunlar yaşamasına, içe dönüklük gibi nedenlerle kendisini yalnız hisseden ve yalnızlıklarını toplumsal yaşantısında gideremeyen ergenler bu değişkenlerin etkisiyle internete bağımlı hale gelmektedirler.

İnternette Harcanan Süre ile İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Uyum Arasındaki ilişkinin analizi sonucunda; internet bağımlılığının tanısal kriter ve semptomlarının yedi klinik belirtileri, işlevsellikte bozulmal bunlar psikososyal ve fonksiyonel, bu bozulmaların en az 3 ay süresince devam etmesi, günde amaçsız internet kullanımının en az 6 saat olması gerektiği gibi bipolar bozukluk ve psikotik bozukluk kriterleri biçiminde ayırmaktadırlar. Belirtilen kriterler arasında patolojik kullanım süresinin de vurgulanması dikkat çekmektedir.

1. İnternetle aşırı zihinsel uğraşma bir önceki etkileşimi düşünme yada bir sonraki etkileşimi ipe çekmek olmaktadır.
2. Çekilme semptomları internetin kısıtlanmasından birkaç gün sonra anksiyete, disfori sıkılma ve irribalite yani hafif uyaranlara karşı aşırı tepki verme durumu görülmektedir.
3. Tolerans, doyum sağlamaya yönelik internet kullanımında belirginleşen artış olması gerekmektedir.
4. İnterneti kullanmayı bırakmak yada kontrol altına alabilmek için sürekli istek, başarısız çaba ve girişimlerin olması dikkat çekmektedir.
5. İnternet kullanımı sonucu ortaya çıkan süreğen ve tekrarlayıcı fiziksel yada psikolojik problemlere rağmen sık ve aşırı kullanımın devam etmesi olmaktadır.
6. Kullanımın direkt sonucunda internet dışında etkinliklere karşı*istek ve ilgi kaybı olmaktadır.
7. İnterneti çaresizlik suçluluk kaygı gibi disforik duygudurumlardan uzaklaşmak ve rahatlamak için kullanma olmaktadır.

8. İnternetin aşırı kullanımı bipolar veya psikotik bozukluklar daha iyi açıklanmaz.
9. Önemi olan bir ilişki, mesleki veya eğitimsel fırsatları kaybetmeyi de içeren şekilde işlevsellikte bozulmalar olması, bunlar azalan akademik sosyal çalışma kapasitesi olmaktadır.
10. İnternet bağımlılığında günde en az altı saat kullanım süresi minimum üç ay sürmelidir. Akademik, iş amaçlı kullanım bu sürenin dışında olmaktadır.

İnternette harcanan süre internet bağımlılığı ve sosyal uyum değişkenlerine göre bazı faktörler açısından olumsuz değişkenlikler göstermektedir. Bu bağlamda ergen ve gençler psiko-sosyal, bilişsel, davranışsal, işlevsel, ve ortopedik sorunlarla karşı karşıya kalmaktadır. İnternette kalma süresi artıkça, bağımlılık düzeylerinde artış olduğu görülmekte, aşırı zaman geçirilmesi ile internet bağımlılığı arasında kuvvetli bir ilişki olduğu, bu kuvvetli ilişki bağımlı değişkenlerin olumsuz sonuçları olarak ortaya çıkmaktadır. Kişilerin internette geçirdiği süreyi hangi amaç ve uğraşlarla geçirdiğinin önemi dikkat çekmektedir. Bağımlı olarak adlandırılan kişiler interneti daha çok film izlemek, sohbet etmek, sosyal siteleri kullanmak için giriş yaptıkları görülürken, internet bağımlılığı olmayan bireylerin eğitim, alışveriş ve iş gibi nedenler dolayısıyla kullandıkları görülmektedir. Dinleme eğitimleri verildiğinde dinleme becerisi gelişiminin yan sıra diğer beceri yönünde de geliştirilmesine önem verilmelidir. Dinlediğini anlamaya yönelik beceri geliştirmesi için dinleme eğitimlerinde kullanılan teknik, yöntem ve stratejilerden faydalanılmalıdır. Dinleme becerinde amaçsal etkinlikler planlanmalıdır. Eğitimde öğrencilere ilk önce nasıl dinlemeleri gerektiği öğretilmelidir. Burada öğrenci olduğu kadar öğretmene de önemli sorumluluk düşmektedir.

Ebeveyn internet bağlantı sıklığı ile internet bağımlılığı ve sosyal uyum arasındaki ilişkinin analizi sonucunda; İnternetin özellikle çocuk ve ergenler üzerinde oluşan olumlu ve olumsuz etkisi göz önünde bulunduğunda ebeveynlerin sorumluluk alanlarını genişletmektedir. Çocuk ve ergenlerin internette kaynaklanan tehlikelere maruz kalmasını önlemek için ebeveynler çocuklarının internet alışkanlıklarını izlemeleri gerekmektedir. Ebeveynlerin, çocukları üzerinde internet kullanımıyla ilgili doğru tutum geliştirmeleri yönünden faydalı olmaktadır.

İnternete evden bağlantı sağlayan çocuk ve ergenlerin daha çok müzik dinleme, dosya indirme, amacıyla kullandıkları; okuldan bağlantı sağlayanların ise eğitim, araştırma yapma ve ders çalışma amaçlı kullandıkları; İnternet keşiflerden bağlantı ve

kullanma amaçları bağlamında anlamlı ilişkinin olmadığını, dinleme becerileri, kişinin yazma becerilerinin gelişmesinde gerekli en önemli beceriler olmaktadır. Dinleme becerileri gelişmemiş kişilerin yazma becerisinde tam anlamıyla gelişme beklemek gerçeğe aykırı olmaktadır.

Ebeveynlerin internete bağlanım sıklığına göre, sosyal uyum değişkenleri incelendiğinde uyum seviyesinin negatif yönde etkilenmediği, öte yandan zıt yönlü olarak kişiler arası becerilerinin olumsuz yönde etkilediği ve sosyal izolasyon yaşadıkları görülmektedir. İnternete haftada bir bağlanan ebeveynlerin sosyal uyum değişkenleri faktörlerine oranla pozitif yönde etkilendiklerini görmekteyiz. Aile, çocukların ilk sosyalleştiği alandır ve çocukların kişiliklerinin şekillenmesinde ebeveynler oldukça önemli etkiler sahiptirler. Buradan hareketle ebeveynlerin sahip olduğu özelliklerin bağımlılık değişkenine göre çocuk ve ergenlerin psikososyal açıdan çok boyutlu oranlarda yaşantılarında etkili olduğunu söyleyebiliriz. İnternet bağımlılığına etki eden faktörler açısından aile içi ilişkileri ve ebeveynlerin internete bağlanma sıklığı ve tutumu önemli olmaktadır. Ebeveynlerin çocuk ve ergenlere birincil derecede model olduğunu düşündüğümüzde, bilinçli internet kullanımlarının etkisi ile internet bağımlılıklarının azalacağı, sosyal uyum seviyesinin değişkenlerinin pozitif yönde gelişeceği de bilinmektedir.

Öneriler

❖ Evde bulunan bilgisayarın anne babanın görebileceği bir konumda olması ergen ve gençlerin internette kalma süresinin kontrol altında tutulabilmesi açısından etkisi olabilmektedir. Ergenin sosyal destek ağınının genişletilmesi ve davranış problemleri yapılması etkili yöntemler arasında olmaktadır.

❖ İnternete bağlanım sıklığına göre zaman sınırlaması koyarak ergen ve gençlerin fiziksel, zihinsel, psikolojik ve sosyal gelişiminin olumsuz etkilenmemesi sağlanmalıdır. Ödev ya da proje hazırlama gibi makul sebepler olmaksızın aşılmasına izin verilmemelidir.

❖ Anne ve baba interneti bilinçsiz ve ölçsüz kullanımdan uzaklaşıp çocuğunun sosyal duygusal gelişimine yönelik etkinlikler oluşturmalı, sosyal becerilere daha fazla önem vermeli ve zaman dilimleri oluşturmalıdır.

❖ Eğitim seviyesine bakılmaksızın tüm ebeveynlerin kontrollü internet bilincinin geliştirilmesi konusunda çok yönlü bilgilendirilmeli, kitle iletişim araçları bu konuda geniş kitlelere yönelik farkındalık oluşturan etkinlik ve programlar oluşturmalıdır.

❖ Sosyal uyumun sağlanmasında gerçeklik ve sanal gerçeklik arasındaki denge ve bütünlük önemli olmaktadır. Bu denge ve bütünlüğü sağlıklı bir döngü içinde

yürütülmelidir. Kişilerin yaşamındaki sosyal destek eksikliği bu desteğin internete yönelme eğilimine negatif etkisi olduğu görülmekte ve bu konuda ebeveynlerin farkındalığının yüksek olması gereklidir. Ergenlerin sosyal kaygısının azaltılmasına yönelik etkinliklere yöneltmesi, internet bağımlılığıyla ilişkili olarak sosyal uyum sağlamasında pozitif yönlü etkisi olacaktır.

❖ Aileler aile içi yaşantılarında, evde internet ve bilgisayar kullanımı hakkında birtakım kurallar koyabilir. Özellikle internet bağımlılığına yatkın olan ergen ve gençlerin dikkat süreçlerinde oluşabilecek sorunlara karşı önlem alması, eğilimi olanların ileride yaşayabileceği sosyal, bilişsel problemlerin önüne geçilmesinde etkili olabilir. Özellikle ergen ve genç öğrencilerin internet kullanımları daha iyi bir şekilde izlenip, takip edilmelidir. Çocuk ve ergenlerle çalışan eğitim ve sağlık uzmanlarına 'İnternet Bağımlılığı ile Mücadele' hakkında eğitimler verilerek, bilgilendirme yapılmalıdır.

❖ Sağlıklı internet kullanımı, interneti bilişsel ya da davranışsal bir avuntu haline getirmeden belli bir zaman dilimi harcayarak amaç doğrultusunda kullanmaktır. Anne-baba eğitim durumuna bakılmaksızın internet bilinci geliştirmeli, bu bağlamda ergen ve gençleri internetin ve olumsuz etkilerinden korumak için önlemler almalıdır. Bilişsel ve psiko-sosyal gelişimine, yönelik çalışmaların yanı sıra benlik saygısı, diğer uyum problemleriyle başa çıkma stratejileri belirlemelidir.

❖ Çocukla açık iletişim kurulmalıdır. Çocuğun internetteki faaliyetlerini sorgulamak ve eleştirmek çocuk tarafından tehdit edici ve yargılayıcı görülür. Bunun yerine "internette çocuklara rahatsız edici aktiviteler ve fotoğraflar gönderildiği, yabancılarla konuşma, tanışma gibi tehlike içeren durumlar olduğunu, bunlar hakkında ne düşünüyorsun" diye sormak onu anlamaya yönelik bir davranıştır. Diğer taraftan ebeveyn iyi model olmalı bilgisayar ve internet kullanımında kontrollü olmalıdır. Çocuklara duygu ve düşüncelerini yönetme ve kişilerarası iletişim becerileri kazandırılmalıdır.

❖ Ergenlerin interneti eğitimsel amaçlar (ödev, araştırma) için kullanımının artması, dolayısıyla da ders dışı amaçlarla kullanım sürelerinin azalması ise ebeveynlerine olan etkileşim ve yakınlığını artırmaktadır. Anne babalar bilgisayar ve internet konusunda oldukça bilinçli olmak ve farkındalıkla çocuklarına yaklaşımları gereklidir. İnternette gezindiği arama motorlarının güvenilir olmasını sağlayarak, ayarlarını güvenli arama olarak düzenleyebilirsiniz. İnternetin öncelikle ödev ve araştırma amacının ön planda olduğunu hatırlatmalı diğer aktiviteler için de zaman sınırlaması koyulması gerekmektedir.

❖ Kontrol güçlüğü ve işlevsellikte bozulma ilişkisine öneri olarak; ergen ve gençleri yüksek risk uyarıcılarından uzak tutarak, oto kontrolleri sağlanmalıdır.

İnternet kullanımının normalleştirici düşünceleri, stratejileri belirlenip, bunlar üzerinde çalışmalar yapılmalıdır. Yoksunluk durumlarında nefes ve gevşeme egzersizleri yapılmalıdır.

❖ Öğrencilere yönelik, etkili zaman yönetimi bilincini artırmaya yönelik çalışmalar yapılmalı, serbest zamanın değerlendirilmesine yönelik bilgilendirilmeler yapılmalıdır. Akran ilişkilerini, yüz yüze etkileşim ve ilişkileri özendirerek etkinliklere katılımları sağlanmalıdır. Gelecek beklentisi olumsuz öğrencilerin saptanarak, bu durumun ortaya çıkarabileceği internet bağımlılığı riskini azalmaya yönelik önleyici çalışmalar yapılabilir. Duygu yönetimi konusunda aileyle birlikte bireysel rehberlik, sınıf ve grup rehberliği çalışmaları yapılarak olumlu duyguların fark edilmesi ve ifade edilmesi, olumsuz duyguların etkisinin azatılarak öznel iyi oluş seviyenin yükselmesinin sağlanmasıyla bağımlılık puanının aşağı seviyelere indirilmesi sağlanabilir. Aileler internetin sağlıklı, bilinçli, güvenli kullanımıyla ilgili farkındalık ve bilinç geliştirmelidir.

❖ Okullarda bilgisayar derslerinde, temel teorik bilgilerin yanı sıra amaca yönelik internet kullanım davranışlarının önemini vurgulayan içeriklere yer verilmesi problemlerli internet kullanımının önlenmesinde destek olacaktır. Öğrencilere internet kullanımının kuralları olduğunu, sosyal, bilişsel, davranışsal sorunlara yol açmaması için zaman sınırlaması koyulmalıdır. Öğrencilerin internetten akademik anlamda yararlanmaları sağlanmalı ve bu yönde alışkanlık kazandırılmalıdır.

❖ Aileler internet ve bilgisayar hakkında konuşurken, eleştirmeden, tehdit etmeden ve yasaklamadan konuşmaya özen göstermelidir. Ortak kullanım alanları takip ve sınırlama açısından faydalı olacaktır. Öğrencinin interneti onun geleceğine yönelik olumlu amaçlar doğrultusunda kullanması, bu yönde bilincinin geliştirilmesi sağlanmalıdır. Doğru yönlendirmeler ve süre sınırlaması yapılarak kullanıldığında pek çok olumlu etkisini göz ardı edemeyiz.

❖ Aileden algılanan sosyal destek ve bağımlılık bağıntısı psikolojik danışmanların ergen ve ailesi arasında iletişimin geliştirilmesine yönelik iletişim seminerleri düzenleyebilir. İnternet bağımlılığına ilişkin farkındalığın artırılmasına yönelik çalışmalarla birlikte, ailelere, çocuklara ve ergenlere yönelik güvenli ve bilinçli kullanımına hedefleyen eğitimsel çalışmalar yapılmalıdır

❖ Okul çağındaki ergen ve gençlere sağlıklı internet kullanımının nasıl olduğu öğretilmeli, olumlu amaçların dışında internet kullanımının ilerleyen yaşlarda aile, iş ve sosyal yaşamına olumsuz etkileri anlatılmalıdır. Aileler, çocuklarının internet kullanımı doğru takip edip gözlemlemeleri, onlarla doğru iletişim tarzını benimseyerek sorunu çözmeye çalışmaları, çocuklarının bağımlılığa eğilimi olduğunu, ya da

bağımlılık düzeyine geldiklerini hissettiklerinde çok yönlü ve boyutlu destek almalıdırlar.

❖ Bu bulgular doğrultusunda internet bağımlılığı mağduru olan çocuk ve ergenlere yönelik öncelikle ailelere düzenlenecek eğitimlerde, çocukların gelişim dönemleri, gelişim dönemlerindeki ihtiyaçları, riskler, etkili anne baba tutumları ve iletişim becerileri konularına öncelikli değinilmesi, küçük yaş gruplarından itibaren çocuklara kişisel sınırlarını koruma, bilgi iletişim teknolojilerini bilinçli kullanma, riskler konusunda eğitim verilmesi ve farkındalık yaratılması gereklidir. Bu doğrultuda ebeyn ve çocuklara, çocuklarla çalışan eğitimcilere, sağlık çalışanlarına, yarının yetişkinleri olacak çocukların geleceğini planlayan kamu kurum ve kuruluşlarına, bu konuda kanun tasarısı hazırlayan ve yürürlüğe koyan hükümetlere ve farkındalık ve bilinç oluşturması beklenen medya, kitle iletişim araçlarını daha etkin çalışması gereklidir.

❖ Aileler çocuk, ergen psikolojisi, gelişimi yönünde daha çok bilgi edinmeli ve bu dönemde onların ihtiyaçlarını karşılayabilmelidir. Çocuklarının sağlıklı bir şekilde gelişebilmeleri için internette harcadıkları süreyi bilinçli bir şekilde takip etmelidirler. Patolojik internet kullanımının ergenlerin sosyal uyum seviyesinde negatif etkiler ortaya çıkardığını, bu bilinçle ailelerin etkin çözümler geliştirip, profesyonel desteklere başvurmalıdırlar.

KAYNAKÇA

KİTAPLAR

- ATASEVEN Aysen, BAKIŞ, Çağla E. ve KEYMAN, Fuat, **Türkiye’de Sosyal Uyum**, İPM, İstanbul Politikalar Merkezi, Haziran 2018.
- BAŞABAK Aslı, “Bağımlılık Sürecinde Aile: Zorlu Durumlar ve bu Durumlarda Uygun Müdahale Yöntemleri”, **Psiko Hayat**, Editör: Uğur Canbolat, Üsküdar Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 2016.
- DİLBAZ Nesrin ve GÜZ, Gürler, “Kumar Bağımlılığı (Patolojik Kumar)”, **Psiko Hayat**, Editör: Uğur Canbolat, Üsküdar Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 2016.
- DİLMEN N. Emel ve ÖĞÜT, Sertaç, “Sosyalleşmenin Yeni Yüzü: Sosyal Paylaşım Ağları”, **Marmara Üniversitesi Yeni Medya ve Etkileşim Konferansı Bildiri Kitapçığı**, 2010.
- DİNÇ Mehmet, **İnternet Bağımlılığı**, 3. Baskı, Yeşilay Yayınları, 2009.
- ERDOĞAN İrfan, **İletişimi Anlamak**, Geliştirilmiş 4. baskı, Ankara, 2011.
- KALKAN Mehmet, **İnternet Bağımlılığı Sorunlar ve Çözümler**, Editör: Canani Kaygusuz, Anı Yayıncılık, Ankara, 2013.
- KALKAN Melek ve KAYGUSUZ Canani, **İnternet Bağımlılığı, Sorunlar ve Çözümler**, Anı Yayıncılık, 1. Baskı, 2013.
- MAUSS Marcel, **Sosyoloji ve Antropoloji**, Çeviren: Özcan Doğan, Doğu Batı Yayınları, Ankara, 2003.
- NOYAN Cemal Onur, “Teknoloji Bir Bağımlılık mı?”, **Psiko Hayat**, Editör: Uğur Canbolat, Üsküdar Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 2016.
- TARHAN Nevzat ve NURMEDOV, Serdar, **Bağımlılık**, Timaş Yayınları, 2011.
- YILMAZ Ahmet, “Kafamda Bitirdim”, **Psiko Hayat**, Editör: Uğur Canbolat, Üsküdar Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 2016.
- ZAT Vefa, **Âdâbıyla Rakı ve Çilingir Sofrası**, iletişim Yayınları, İstanbul, 1994.

MAKALELER

- AKAR Mustafa, “Bağımlılık İnsanın Kendisinden Ümidi Kesmesidir, Bir Bağımlılık Diğerini Tetikler ve Kolaylaştırır”, **E- Dergisi**, 2016, Sayı: 31.
- ARICAK Osman Tolga ve DİNÇ Mehmet, YAY Mahmut, GRİFFİTHS Mark D., “İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısa Formunun (İOOBÖ9-KF) Türkçe Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, **Addicta: the Turkish Journal on Addictions**, 2019, Cilt: 6, Sayı: 1, 1–22.
- ARIKIN Selin ve ÖZTÜRK Elif, ALTUNTAŞ Murat, “Madde Bağımlılığı Tedavisinde Manevi Desteğin Ekip Çalışması İle Yürütülmesi”, **1. Uluslararası Multidisipliner Dijital Bağımlılık Kongresi**, Aydın, 14-16 Kasım, 2018, 1-82.
- ARISOY Özden, “İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi”, **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, 2009, Cilt: 1, Sayı: 1, 55-67.
- AVCIOĞLU Hasan, “Okul Öncesi Dönemdeki Çocuklara Sosyal Becerilerin Öğretilmesinde İşbirliği Öğrenme Yöntemi ile Sunulan Öğretim Programının Etkililiğinin İncelenmesi”, **OMEP Dünya Konsey Toplantısı ve Konferansı**, Kuşadası, Türkiye, 2003.
- BAKIROĞLU Cemile Tokgöz, “Sosyalleşme ve Kimlik İnşası Ekseninde Sosyal Paylaşım Ağları”, **Akademik Bilişim**, 2013, Cilt: 13, 1-8.

- BALCI Şükrü ve BİROL Gülnar, "Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılarının Profili", **Selçuk İletişim**, 2009, Cilt: 6, Sayı: 1, 5-22.
- BARAN Aylın Görgün, Yaşlılıkta Sosyalizasyon ve Yaşam Kalitesi, **Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi**, 2008, Sayı: 2, 86-97.
- BAY Ömer Faruk ve TÜZÜN Hakan, "Yüksek Öğretim Kurumlarında Ders İçeriğinin WEB Tabanlı Olarak Aktarılması-I", **Politeknik Dergisi**, 2002, Cilt: 5, Sayı: 1, 13-22.
- BİLGE Ayşegül ve ÜNAL Gülseren, "Öfke, Öfke Kontrolü ve Hemşirelik Yaklaşımı", **Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi**, 2005, Cilt: 21, Sayı: 1, 189-196.
- BOZKURT Hasan ve ŞAHİN Serkan, ZOROĞLU Salih, "İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme", **Journal of Contemporary Medicine**, 2016, Cilt: 6, Sayı: 2, 1-13.
- 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 Aykut, "Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanım Düzeylerinin Yordayıcıları", **Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi**, 2011, Cilt: 18, Sayı: 2, 85-94.
- COP Ruziye ve OYAN Deniz, "Küçük Yerleşim Yerlerindeki Tüketicilerin, İnternette ürün satın alma davranışları üzerine bir Uygulama", **Niğde Üniversitesi İİBF Dergisi**, 2010, Cilt: 3, Sayı: 1, 98-115.
- CUMURCU Hatice Birgül, **Bağımlılığın Tarihçesi**, Turgut Özal Tıp Merkezi AMATEM Kliniği, 2017
- ÇAVUŞ Selahattin ve AYHAN Bünyamin, Mehmet Tuncer, "Bilgisayar Oyunları ve Bağımlılık: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Alan Araştırması", **İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi**, 2016, Sayı: 43, 265-289.
- ÇİMEN Latife Kabaklı, "Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ile Sanal Ortam Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**, 2018, Cilt: 17, Sayı: 68, 1431-1452.
- ÇÖPLÜ Fırat ve ATEŞ Hüseyin, Sadık Yüksel Sivacı, "Kadınların Olumsuz Sosyal Medya Yaşantılarının Sürdürülebilir Kalkınma Eğitimi Açısından Değerlendirilmesi", **1. Uluslararası Multidisipliner Dijital Bağımlılık Kongresi**, Aydın, 14-16 Kasım, 2018, 1-82.
- DEMİR Yasin ve KUTLU Mustafa, "Öğretmen Adaylarının "İnternet" Kavramı Hakkındaki Metaforlarının İncelenmesi", **1. Uluslararası Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Sempozyumu**, Malatya, 2017..
- DİZMAN Hatice ve GÜRSOY Fiden, " Anne Yoksunu Olan Çocukların Saldırganlık Eğilimlerinin İncelenmesi", **Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2004, Cilt: 27, Sayı: 2, 7-17.
- EMİROĞLU Bekir, "Değerler Eğitiminin Gençlerin Sağlıklı Sosyalleşmelerine Etkisi", **International Journal of Eurasian Education and Culture**, 2017, Cilt: 2, Sayı: 3, 115-126.
- ERDEN Seval ve HATUN Osman, "İnternet Bağımlılığı İle Başa Çıkmada Bilişsel Davranışçı Yaklaşımın Kullanılması: Bir Olgu Sunumu", **Addicta: The Turkish Journal on Addictions**, 2015, Cilt: 2, Sayı: 1, 53-83.
- ERÖZKAN Atılğan, "Öfke İle Başa Çıkma: Bilişsel Davranışçı Terapilere Dayalı Bir Program", **Milli Eğitim Dergisi**, 2006, Sayı: 171, 55-65.

- ESGİN Yeşim, “Kullanışlar ve Doymalar Kuramı Temelinde Sosyal Medya Kullanımında Bir Tetikleyici Olarak Sosyal Bağ İhtiyacı ve Beynin Ödül Merkezinin Rolü”, **1. Uluslararası Multidisipliner Dijital Bağımlılık Kongresi**, Aydın, 14-16 Kasım, 2018, 1-82.
- ESKICUMALI Ahmet ve EROĞLU Erol, “Ailenin Sosyo-Ekonomik ve Eğitim Düzeyleri İle Çocukların Problem Çözme Yetenekleri Arasındaki İlişki”, **Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2001, Sayı: 1, 165-189.
- FORREST F. Aven, Barbara Parker and Glenn M. Mcevoy, “Gender and Attitudinal Commitment to Organizations: A Meta-Analysis”, **The Journal of Business Research**, 1993, Volume: 26, No: 1, 63-73.
- GEÇER Türkan, “Aile Hayatı ve Aile Planlaması”, **Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi**, Yıl: 4, 2016, Sayı: 38, 75-87.
- GENÇÖZ Faruk, “Uyum Psikolojisi”, **Kriz Dergisi**, 1998, Cilt: 6, Sayı: 2, 1-7.
- KARAGÖZOĞLU Mehlika ve YÜKSEK Aslı, “Bilgi Profesyoneli Adaylarının İnternet Bağımlılığı Düzeyleri: Marmara Üniversitesi Bilgi ve Belge Yönetimi Bölümü Örneği”, **Bilgi ve Belge Araştırmaları Dergisi**, 2016, Sayı: 6, 23-45.
- KERİMOVA Aygün, “Toplumun Teknoloji Bağımlılığı ve Sosyolojik Fesatları”, UMYOS, VII. International Vocational Schools Symposium, 16-18 Aralık 2018, 86-505.
- KILINÇ Mustafa ve ÇAKAR Firdevs Savi, Sadık Yüksel Sıvacı, “Teknoloji Kullanımına Yönelik Öğrenci Görüşleri”, **1. Uluslararası Multidisipliner Dijital Bağımlılık Kongresi**, Aydın, 14-16 Kasım, 2018, 1-82.
- KIZMAZ Zahir, “Sosyolojik Suç Kuramlarının Suç Olgusunu Açıklama Potansiyelleri Üzerine Bir Değerlendirme”, **C.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi**, 2005, Cilt: 29, Sayı: 2, 149-174.
- KOŞTAŞ Münir, “Sosyalleşme (socialisation)”, **Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 1987, Cilt: 29, Sayı: 1.
- CHIU MING, Ming and WALKER, Allan, “Leadership for Social Justice in Hong Kong Schools: Addressing mechanisms of Inequality”, **Journal of Educational Administration**, 2007, Volume: 45, No: 6, 724–739.
- NICHOLS, A. Laura and NICKI, Richard, “Development of a Psychometrically Sound İnternet Addiction Scale: A Preliminary Step”, **Psychology of Addictive Behaviors**, 2004, Volume: 18, No: 4, 381-384.
- NILGÜN, Sarp, “Öğretmenlerin İlkokula Başlayan Çocuklarda Gözledikleri Sorunlar ve Bu Sorunlara Yaklaşımları”, **Kriz Dergisi**, 1995, Cilt: 3, Sayı: 1-2, 129-132.
- OKUMUŞ Ejder, “Din ve Sosyalleşme”, **Turkish Studies-International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic**, 2014, Cilt: 9, Sayı: 11, 429-454.
- ONGAN Nilgün Tunçcan, “Sosyal Uyum-Sosyal Sermaye Eksenli Kalkınma Yaklaşımının Sınıfsal Sonuçlarına İlişkin Bir Değerlendirme”, **Çalışma ve Toplum**, 2013, Cilt: 36, Sayı: 1, 211-228.
- OZGULER Verda Canbey, “Göç ve Uyum Politikaları”, **GSI Journals Serie B: Advancements In Business and Economics**, 2018, Cilt: 1, Sayı: 1, 1-18.
- BALTA Ozlem Cakir ve HORZUM Mehmet Baris, “İnternet Addiction Test”, **Eğitim Bilimleri ve Uygulama**, 2008, Cilt: 7, Sayı: 13, 87-102.

- PEKDOĞAN Serpil, "5-6 Yaş Çocukların Sosyal Becerilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi", **Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2016, Cilt: 16, Sayı: 4, 1946-1965.
- REİSOĞLU İlnur, GEDİK Nuray ve GÖKTAŞ Yüksel, "Öğretmen Adaylarının Özsaygı ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Problemlerle İnternet Kullanımıyla İlişkisi", **Eğitim ve Bilim**, 2013, 38-170.
- SEZEREL Hakan ve GÖKBULUT Özlem Öznur, "İnternet Bağımlılığı ve Süreçsel Drama: Bir Bağımlılığın Önlenebilir Gelişimi", **Yaratıcı Drama Dergisi**, Cilt: 10, Sayı: 1, 103-116.
- SÖNMEZ Münevver ve ERAYDIN Canan, HARKIN Şirin, "Dijital Bağımlılıkta Çiğ Bibi Büyüyen Bir Sorun: Sosyal Ağ Bağımlılığı ve Birey Üzerine Olumsuz Etkileri", **1. Uluslararası Multidisipliner Dijital Bağımlılık Kongresi**, Aydın, 14-16 Kasım, 2018, 1-82.
- SULER R. John, "To get What You Need: Healthy and Pathological Internet Use," **CyberPsychology & Behavior**, 1999, Volume: 2, No: 5, 385-393.
- ŞENORMANCI Ömer, KONKAN Ramazan ve SUNGUR Mehmet Zihni, "İnternet Bağımlılığı ve Bilişsel Davranışçı Terapisi", **Psychiatry**, 2010, Sayı: 11, 261-268.
- T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Eğitimi Araştırma ve Geliştirme Dairesi Başkanlığı, Millî Eğitim Bakanlığı Hizmetiçi Eğitim Faaliyetlerinin Değerlendirilmesi, Ankara, 2006, 1-206.
- TAŞ İbrahim, "Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik Belirtilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi", **Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 2018, Cilt: 6, Sayı: 1, 31-41.
- TOMUL Ekber, "İlköğretim Okullarındaki Sosyal Adalet Uygulamalarına İlişkin Yönetici Görüşleri," **Eğitim ve Bilim**, 2010, Sayı: 34, 1-152.
- TOPAL Bayram ve ŞAHİN Hasan, Beyza Topal, "İnternet Bağımlılığı Üzerine Sakarya İlinde Bir Araştırma," **Sosyal Bilimler Metinleri**, 2018, Sayı: 02, 118-136.
- USLU Aslı Coşkun ve KURTBAŞ Fatma, "Okul Öncesi Öğrencilerinin Teknoloji Kullanım Alışkanlıkları ve Anne-Baba Tutumları", **1. Uluslararası Multidisipliner Dijital Bağımlılık Kongresi**, Aydın, 14-16 Kasım, 2018, 1-82.
- YAĞMUR Yenal ve İÇİGEN Ebru Tarcan, "Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Süreci ve Rekreasyon Faaliyetlerinin İncelenmesi Üzerine Bir Çalışma", **Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi**, 2016, Cilt: 27, Sayı: 2, 227-242.
- YILDIRIMALP Sinem ve İYEM Cemal, "Suriyeli Sığınmacıların Toplumsal Kabul ve Uyum Sürecine İlişkin Bir Araştırma", **Bilgi Sosyal Bilimler Dergisi**, 2017, Sayı: 2, 107-126.
- YILMAZ Eray ve ŞAHİN Yusuf Levent, Halil İbrahim Haseski, Osman Erol, "Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi: Balıkesir İli Örneği", **Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi**, 2014, Cilt: 4, Sayı: 1, 133-144.
- YÜCEL İlhami ve ÇETİNKAYA Buket, "Birey-Örgüt Uyumu ile Örgütsel Bağlılık Arasındaki İlişkide Cinsiyetin Rolü: Kayseri Örneği", **Aksaray Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi**, 2016, Cilt: 8, Sayı: 3, 17-30.
- YÜKSEL Galip ve BAYDEMİR Kemal, "İlköğretim Öğrencilerinin İnternet Kullanım Amaçları İle Algıladıkları Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi", **Türk Eğitim Bilimleri Dergisi**, 2010, Cilt: 8, Sayı: 1, 1-20.

TEZLER

ASLAN Burcu, Yaratıcı Drama Uygulamalarının Okul Öncesi Dönemi Öğrencilerinin Besinler Konusundaki Öğrenmelerine ve Sosyal Uyum Becerileri Kazanmalarına Etkisi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın, 2018 (**Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

BÜYÜKBAYRAKTAR Çağla, "Üniversite Öğrencilerinde Mükemmelliyetçilik ve Öfke İlişkisi" ,**Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya** 2011. 33 (**Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

ESEN Erol, "Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psikososyal Değişkenlerin İncelenmesi" **Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü**, İzmir 2010. 24 (**Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

GÜNÜÇ Selim, İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenler İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, 2009 (**Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

KARAŞAHİN Hafize, Sosyal beceri ölçeğinin Türkçe formunun alternatif modellerinin incelenmesi, MS thesis. Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2016 (**Yayınlanmamış Doktora Tezi**).

TURAN TUĞÇE Refika "Başkent Üniversitesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Sıklığı ve İlişkili Faktörler" , Ankara 2015. (**Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

İNTERNET

Türkiye İstatistik Kurumu, "Yılı Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanımı Araştırması", 2011, <http://www.tuik.gov.tr/> (Erişim Tarihi: 02.06.2019)

NTV ,Van'da Mavi Balina İntiharı" Son Güccelleme Tarihi: 03.04.2019. Saat :13.00 İnternete
Erişim Tarihi: 30.03.2020

EKLER

ANKET FORMU

TEZ KONUSU: İNTERNET BAĞIMLILIĞI SOSYAL UYUM İLİŞKİSİ: İLKÖĞRETİM ÖRNEĞİ

Araştırma Danışmanı Öğretim Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi. Kemal Er

Araştırmayı Yapan Bilgileri: Tülin ÇELİK

Hangi Kurum Adına Yaptığı: İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyoloji Ana Bilim Dalı

Araştırmanın Amacı ve Önemi: Bu çalışma, sadece bilimsel amaçlarda kullanılmak üzere hazırlanmaktadır. Aşağıdaki sorulara vereceğiniz her cevap, buradaki çalışmaya bilimsel katkılar sağlayacak; ayrıca konu üzerinde eğitim görenler için faydalı olacaktır.

Gizlilik İlkesi: Kimlik bilgilerinizi yazmayınız. Bilimsel amaçlar için kullanılacağından ihtiyaç olmayacaktır.

Anketin Cevaplanmasında Dikkat Edilmesi Gerekenler: Aşağıdaki anket sorularını cevaplandırırken, sadece çocuklarınızın durumlarınızı düşünerek sorulara cevap vermeniz beklenmektedir. Aşağıdaki soruların doğru cevabı olmayıp, sizlerin görüşlerini değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Soruları cevaplarken size en yakın gelen seçeneğin sağındaki paranteze çarpı işareti koyunuz. Soruların bitimindeki açıklamayı okuyarak eklemek istediklerinizi yazabilirsiniz.

EK-A Kişisel Bilgi Formu

1. Çocuğunuzun Cinsiyeti :Erkek () Kız ()

2. Çocuğunuzun Sınıfı ?

a. 5 Sınıf () b. 6. Sınıf () c. 8. Sınıf () d. 8. Sınıf ()

3. Çocuğunuzun Derslerdeki başarı düzeyi?

a. Başarılı () b. Orta () c. Başarısız ()

4. Çocuğunuzun Kendisine ait bilgisayarınız var mı?

a. Evet () b. Hayır ()

5. Çocuğunuz genellikle internete nasıl bağlanır?

a. Ev () b. İnternet Kafe () c. Telefon () d. Okul () e. Diğer ()

6. Çocuğunuz İnterneti ne sıklıkla kullanıyor?

a. Her gün () b. 2 günde bir () c. 3-4 günde bir () d. Haftada bir ()

7. Çocuğunuz İnterneti hangi amaçla kullanıyor?

a. Ödev yapmak için ()

- b. Oyun oynamak için ()
- c. Sosyal medyayı takip etmek için ()
- d. Diğer ()

8. Çocuğunuzun İnternet başında bir günde geçirdiği süre?

- a. 1-2 saat ()
- b. 3-4 saat ()
- c. 5-6 saat ()
- d. 7-8 saat ()
- e. 9 saatten fazla (→)

9. Anne ve/veya baba olarak interneti ne sıklıkta kullanıyorsunuz.

- a. Her gün ()
- b: 2 günde bir ()
- c. 3-4 günde bir
- d. Haftada bir ()

10: Anne eğitim durumu

- a. İlkokul ()
- b: Ortaokul ()
- c: Lise ()
- d: Üniversite ()
- e. Yüksek Lisans ve üstü ()

11. Baba eğitim durumu

- a. İlkokul ()
- b Ortaokul ()
- c. Lise ()
- d. Üniversite ()
- e. Yüksek Lisans ve üstü ()



EK-B İnternet Bağımlılık Ölçeği

<i>Aşağıdaki ifadeler 5., 6., 7., 8. sınıf velilerine yöneltilerek.; çocuklarının internet bağımlılığının tespit edilmesi amacıyla hazırlanmıştır. Aşağıdaki ifadeleri size uygun yerlere "X" işareti koyarak lütfen değerlendiriniz. Tercihlerinizde; 1-kesinlikle katılmıyorum, 2-katılmıyorum; 3-kararsızım, 4-katılıyorum ve 5- kesinlikle katılıyorum seçeneklerini ifade etmektedir.</i>		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
		1	2	3	4	5
YOKSUNLUK		1	2	3	4	5
1.	İnternet kullanmadığı zaman kendini gergin/huzursuz hisseder.	1	2	3	4	5
2.	İnternet kullanmak isteyip de kullanmadığı zaman sinirli/öfkeli olur.	1	2	3	4	5
3.	İnternet bağlantısı koparsa ya da yavaşlarsa sinirlenir /öfkelenir.	1	2	3	4	5
4.	İnternet kullandığı zamanlarda hiç olmadığı kadar mutlu/huzurlu olur .	1	2	3	4	5
5.	Kendini endişeli ya da sıkıntılı hissettiği zamanlarda internet kullanmak onu rahatlatır.	1	2	3	4	5
6.	Birileri onu internetin başından kaldırırsa sinirlenir.	1	2	3	4	5
7.	Sorunlarından kaçmak için internet kullanmaya yönelir.	1	2	3	4	5
8.	İnternete, planladığı zamanda giremezsem sinirlenir.	1	2	3	4	5
9.	Çevresinde birileri varken, yalnız kalıp, internete girmeyi ister.	1	2	3	4	5
10.	İnterneti kullanmadığı zamanlarda internete girmek için sabırsızlanır.	1	2	3	4	5
11.	Gittiği yerlerde internet bağlantısı arar.	1	2	3	4	5
KONTROL GÜÇLÜĞÜ		1	2	3	4	5
12.	İnternet kullanmasını sınırlamakta ya da kontrol etmekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
13.	Sabah uyandığında ilk aklına gelen internete girmek olur.	1	2	3	4	5
14.	İnternette her defasında, bir öncekinden daha uzun süre kalmak ister.	1	2	3	4	5
15.	İnternette planladığından daha uzun süre kalır.	1	2	3	4	5
16.	İnternet kullanmadı zamanlarda bile interneti düşünür.	1	2	3	4	5
17.	İnternette iken acıktığını, susadığını hissetmez ya da farkına varmaz.	1	2	3	4	5
18.	İnternette daha fazla zaman geçirmek için başka planlarını iptal eder.	1	2	3	4	5
19.	İstediğim zaman internetin başından kalkamaz.	1	2	3	4	5
20.	Ailesi çağırırsa dahi internetin başından kalkamaz.	1	2	3	4	5
21.	İnternet kullanabilmek için uykusundan ödün verir.	1	2	3	4	5
İŞLEVSELLİKTE BOZULMA		1	2	3	4	5
22.	İnternet kullanmadan dolayı aile ile sorunlar yaşar.	1	2	3	4	5
23.	Arkadaşları çağırırsa dahi internetin başından kalkamaz.	1	2	3	4	5
24.	İnternet kullanmaktan dolayı başka etkinliklere (spor, sinema, kitap okuma vb.) ilgisi azalır.	1	2	3	4	5
25.	İnternet kullanmasından dolayı ev/iş/okul sorumluluklarını yerine getiremez ya da ihmal eder.	1	2	3	4	5
26.	Çevresindekiler internette harcadığı zamandan dolayı şikayet eder.	1	2	3	4	5
27.	İnternet kullanmasından dolayı aile ile daha az zaman geçirir .	1	2	3	4	5
28.	İnternet kullanmasından dolayı arkadaşları ile daha az zaman geçirir.	1	2	3	4	5
SOSYAL İZOLASYON		1	2	3	4	5
29.	İnternet kullanmasından dolayı arkadaşları ile sorunlar yaşar .	1	2	3	4	5
30.	İnternet ortamında edindiği arkadaşlıkları gerçek yaşamdaki arkadaşları a tercih eder.	1	2	3	4	5
31.	Gerçek yaşamdaki arkadaşlarıyla dışarıda görüşmek yerine internette görüşmeyi tercih eder.	1	2	3	4	5
32.	Arkadaşlarını internette edinir.	1	2	3	4	5
33.	İnternet onun en iyi arkadaşındır.	1	2	3	4	5
34.	İnternetsiz bir yaşam ona anlamsız/boş gelir.	1	2	3	4	5
35.	İnternet kullanmasından dolayı yüz yüze iletişimde zorluk yaşar.	1	2	3	4	5

EK-C Sosyal Uyum (Sosyal Becerileri Değerlendirme) Ölçeği

<i>Aşağıdaki ifadeler 5., 6., 7., 8. sınıf velilerine yöneltilerek.; çocuklarının sosyal becerileri değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Aşağıdaki ifadeleri size uygun yerlere "X" işareti koyarak lütfen değerlendiriniz. Tercihlerinizde; 5-her zaman yapar, 4-çok sık yapar; 3-genellikle yapar, 2-çok az yapar ve 1- hiçbir zaman yapmaz seçeneklerini ifade etmektedir</i>	Hiçbir Zaman Yapmaz	Çok Az Yapar	Genellikle Yapar	Çok Sık Yapar	Her Zaman Yapar
KİŞİLER ARASI BECERİLER (KB)	1	2	3	4	5
1. Başkalarının duygularının farkına varır.	1	2	3	4	5
2. Hata yaptığında özür diler.	1	2	3	4	5
3. Grup üyelerinden izin alarak gruba katılır.	1	2	3	4	5
4. Başkaları kendisinden yardım istediğinde yardım eder.	1	2	3	4	5
5. Arkadaşlarına gönüllü olarak yardım eder.	1	2	3	4	5
6. Başkalarını oyun oynamaya davet eder.	1	2	3	4	5
7. Gönüllü olarak öğretmeni ya da öğretmenlerine yardım eder.	1	2	3	4	5
8. Bir gruba kolayca katılır.	1	2	3	4	5
9. Başkalarıyla kolayca arkadaşlık kurar.	1	2	3	4	5
10. Anlamadığı kurallar olduğunda bunları sorar.	1	2	3	4	5
11. Arkadaşlarına iltifatta bulunur.	1	2	3	4	5
12. Kendi kendisine iltifatta bulunur.	1	2	3	4	5
13. Başkalarıyla karşılaştığında (sözlü ya da basıyla) selam verir.	1	2	3	4	5
KENDİNİ KONTROL ETME BECERİLERİ (KKEB)	1	2	3	4	5
14. Baskı altında sakin kalır.	1	2	3	4	5
15. Baskı altında kendini uzun süre kontrol etmeye devam eder.	1	2	3	4	5
16. Başkalarından aldığı eşyayı geri getirir.	1	2	3	4	5
17. Sınıfta sessizce öğretmenini bekler.	1	2	3	4	5
18. Arkadaşlarının mantıklı düşüncelerini kabul eder.	1	2	3	4	5
19. Sırasını bekler.	1	2	3	4	5
20. Başkalarının duygularına saygı gösterir.	1	2	3	4	5
21. Farklı düşüncelerin olduğu durumlarda arkadaşlarıyla uzlaşır.	1	2	3	4	5
22. Kendisine yapılan olumsuz eleştirileri kabul eder.	1	2	3	4	5
23. Kendisinden istenilenleri olumlu bir şekilde reddeder.	1	2	3	4	5
SÖZEL AÇIKLAMA BECERİLERİ (SAB)	1	2	3	4	5
24. Başkalarına kendini tanıtır.	1	2	3	4	5
25. Başkalarına arkadaşlarını tanıtır.	1	2	3	4	5
26. Akran övgüleriyle karşılaştığında bu durumu açıklar.	1	2	3	4	5
27. Başkalarınca anlaşılmayan davranışlar sergilediğinde bunları açıklar.	1	2	3	4	5
28. Güçlü ve zayıf yanlarını tanımlar.	1	2	3	4	5
29. Başkalarınca verilen yönergeleri anlamadığında bunu ifade eder.	1	2	3	4	5
30. Başkalarına sözel olarak çeşitli görevleri dağıtır.	1	2	3	4	5
DİNLEME BECERİLERİ (DB)	1	2	3	4	5
31. Başkalarınca verilen sözel yönergeleri dinler.	1	2	3	4	5
32. Başkalarıyla etkileşim içerisindeyken konuşan kişiyi aktif olarak dinler.	1	2	3	4	5
33. Başkalarınca verilen sözel yönergeleri yerine getirmeye çalışır.	1	2	3	4	5
34. Başkalarının konuşmalarından duyduklarını açıklar.	1	2	3	4	5
35. Başkaları konuşurken konuşan kişiyle göz ilişkisi kurar.	1	2	3	4	5

EK- D

ÖZGEÇMİŞ

1975 yılında Rize de doğdum İlk ve Orta okulu İstanbul Bahçelievler Kazım Karabekir ilköğretim Okulu'nda, liseyi Küçükçekmece Atatürk Meslek Lisesi'nde (AÖML) bitirdim. Lisans eğitimimi Eskişehir Anadolu Üniversitesi, İktisat Fakültesi, Uluslar arası İlişkiler Bölümünü 2016 yılında bitirdim. 3 yıl özel sektörde çalıştıktan sonra İBB Beyaz masada 2 yıl çalıştım. Halen Güngör Tekiner Ortaokulunda Özel Eğitim Sınıfı, sınıf öğretmenliği yapmaktadır.

