



T.C.
UFUK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİ PROGRAMI

**ERGENLERDE İNTERNET KULLANIMI VE BAĞIMLILIĞIYLA
İLİŞKİLİ FAKTÖRLER: BAĞLANMA, ÖZ-DENETİM VE
ALGILANAN SOSYAL DESTEK**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MİHRİBAN TANRIKULU

TEZ DANIŞMANI
DR. ÖĞR. ÜYESİ MELTEM ANAFARTA ŞENDAĞ

ANKARA

2019

KABUL VE ONAY

Mihriban TANRIKULU tarafından hazırlanan 'Ergenlerde İnternet Kullanımı ve Bağımlılığıyla İlişkili Faktörler: Bağlanma, Öz-denetim ve Algılanan Sosyal Destek' başlıklı bu çalışma, 01.08.2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Emel ERDOĞAN BAKAR -Başkan

Öğr. Üyesi Dr. Meltem ANAFARTA ŞENDAĞ- Danışman

Öğr. Üyesi Dr. Elvin DOĞUTEPE -Üye

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

Prof. Dr. Mehmet TOMANBAY
Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin / raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin / raporumun kağıt ve elektronik kopyalarının Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin / Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim / Raporum sadece Ufuk Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- Tezimin / Raporumun 2 yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin / raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

01/08/2019

Mihriban TANRIKULU



TEŞEKKÜR

Lisans ve uzmanlık eğitimim süresince bilgilerini ve deneyimlerini benimle paylaşan, destekleyici ve geliştirici yaklaşımıyla akademik gelişimime büyük katkı sağlayan, birlikte çalışmaktan gurur duyduğum ve kendimi çok şanslı hissettiğim, sabırla ve büyük bir ilgiyle tezimi daha iyi hale getirmemi sağlayan Dr. Öğr. Üyesi Meltem ANAFARTA ŞENDAĞ'a güler yüzüyle her sorumu sabırla yanıtladığı ve ihtiyaç duyduğum her anda ulaşılabilir olmasından dolayı sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tez jürimde bulunmalarından büyük mutluluk duyduğum, tezi titizlikle inceleyen, yapmış oldukları değerli yorum ve önerileriyle tezimin gelişmesine katkıda bulunan, ayrıca lisans eğitimim boyunca da vermiş olduğu değerli bilgi ve deneyimleriyle bizlere yol gösteren değerli hocam Prof. Dr. Emel ERDOĞAN BAKAR'a ve değerli katılımlarından dolayı Dr. Öğr. Üyesi Elvin DOĞUTEPE'ye teşekkürlerimi sunuyorum.

Araştırmanın uygulanması ve verilerin toplanması sırasında bana destek olan tüm arkadaşlarıma ve yakınlarıma, araştırmama gönüllü olarak katılmayı kabul eden ve sabırla anketleri dolduran genç arkadaşlarıma ve emeği geçen herkese teşekkürlerimi sunuyorum.

Son olarak, her zaman olduğu gibi tez süreci boyunca da yanımda olan, beni bu zorlu süreçte bir an olsun yalnız bırakmayan, umutsuzluğa kapıldığım anlarda beni motive eden, gösterdikleri sonsuz sabır ve özverileri ile desteklerini benden hiçbir zaman esirgemeyen, inandığım yolda ilerlemem ve hayallerimi gerçekleştirmem için bana cesaret veren canım aileme sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. İyi ki varsınız.

Mihriban TANRIKULU

İÇİNDEKİLER

| | |
|--|-----------|
| BİLDİRİM | i |
| TEŞEKKÜR..... | ii |
| İÇİNDEKİLER | iii |
| ŞEKİLLERİN LİSTESİ | vi |
| TABLoların LİSTESİ | vii |
| ÖZ..... | viii |
| ABSTRACT | ix |
| 1. BÖLÜM | |
| GİRİŞ..... | 1 |
| 1.1 İNTERNET ve BAĞIMLILIK..... | 1 |
| 1.1.1 Türkiye’de İnternet Kullanımı | 2 |
| 1.1.2 İnternet Bağımlılığı (İB) | 6 |
| 1.2 ERGENLİK DÖNEMİ ve İNTERNET | 11 |
| 1.3 ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI ile İLİŞKİLİ FAKTÖRLER | 13 |
| 1.3.1 Yatkinlık ve Risk Faktörleri..... | 13 |
| 1.3.2 İnternet Bağımlılığının Sonuçları..... | 15 |
| 1.4 ÖZ-DENETİM..... | 17 |
| 1.4.1 Ergenlerde Öz-denetim ve Psikolojik Sorunlar..... | 18 |
| 1.4.2 Ergenlerde Öz-denetim ve İnternet Bağımlılığı..... | 19 |
| 1.5 ALGILANAN SOSYAL DESTEK | 20 |
| 1.5.1 Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik Sorunlar | 21 |
| 1.5.2 Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek ve İnternet Bağımlılığı | 22 |
| 1.6 BAĞLANMA | 25 |
| 1.6.1 Bağlanma ve Öz-denetim..... | 28 |
| 1.6.2 Bağlanma ve Algılanan Sosyal Destek | 29 |
| 1.6.3 Bağlanma ve İnternet Bağımlılığı | 30 |
| 1.7 ARAŞTIRMANIN AMACI..... | 31 |
| 1.8 ARAŞTIRMA: SORULAR, HİPOTEZ ve MODEL..... | 32 |
| 2. BÖLÜM | |
| YÖNTEM | 36 |
| 2.1 KATILIMCILAR..... | 36 |
| 2.1.1 Ergen Katılımcılara Yönelik Demografik ve Kişisel Bilgiler..... | 36 |

| | |
|---|-----------|
| 2.2 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI..... | 38 |
| 2.2.1 Kişisel Bilgi Formu..... | 38 |
| 2.2.2 İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ)..... | 38 |
| 2.2.3 Medya Etkinlik Formu (MEF)..... | 38 |
| 2.2.4 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II Orta Çocukluk Ölçeği (YİYE-OÇ)..... | 39 |
| 2.2.5 Ergenlerde Öz-Denetim Becerileri Ölçeği (ÖDBÖ)..... | 40 |
| 2.2.6 Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ)..... | 40 |
| 2.3 İŞLEM | 41 |
| 3. BÖLÜM | |
| BULGULAR..... | 42 |
| 3.1 VERİ ANALİZİ..... | 42 |
| 3.2 İNTERNET ERİŞİMİNE İLİŞKİN TANIMLAYICI BULGULAR | 42 |
| 3.3 DEMOGRAFİK ve KİŞİSEL ÖZELLİKLERİN FARKLARINA YÖNELİK BULGULAR..... | 43 |
| 3.3.1 Cinsiyet Farklarına Yönelik Bağımsız Gruplar <i>t</i> -test Bulguları..... | 43 |
| 3.3.2 Katılımcı Ergenlerin Okul/Kurs Özelliklerine Yönelik Bağımsız Gruplar <i>t</i> -test Bulguları | 43 |
| 3.3.3 Katılımcı Ergenlerin Cep Telefon Statülerine Yönelik Bağımsız Gruplar <i>t</i> -test Bulguları | 45 |
| 3.3.4 Katılımcı Ergenlerin İnternet Erişim Olanaklarına Yönelik Bağımsız Gruplar <i>t</i> -test Bulguları | 49 |
| 3.3.5 Anne Eğitim Düzeyi Farklarına Yönelik Tek Yönlü ANOVA Bulguları..... | 52 |
| 3.4 DEMOGRAFİK ve KİŞİSEL ÖZELLİKLERE YÖNELİK KORELASYON BULGULARI | 53 |
| 3.4.1 Demografik ve Kişisel Değişkenler ile Araştırma Değişkenlerinin Korelasyon Bulguları | 54 |
| 3.5 İB'nin CİNSİYETE GÖRE YAYGINLIK ORANLARI..... | 55 |
| 3.6 İNTERNET ETKİNLİK SÜRESİNE YÖNELİK İB DÜZEYİ ve CİNSİYET FARKLILIKLARININ İNCELENMESİ | 55 |
| 3.7 YİYE-OÇ ile İB ARASINDAKİ İLİŞKİDE ASDÖ ve ÖDBÖ'nün ARACI ROLÜNE YÖNELİK REGRESYON BULGULARI..... | 61 |
| 3.7.1 İBÖ ile YİYE-OÇ Kaçınma İlişkisinde ÖDBÖ ve ASDÖ'nün Aracı Rolüne İlişkin Bulgular..... | 62 |
| 3.7.2 İBÖ ile YİYE-OÇ Kaygı İlişkisinde ÖDBÖ ve ASDÖ'nün Aracı Rolüne İlişkin Bulgular..... | 63 |
| 4. BÖLÜM | |
| TARTIŞMA..... | 65 |
| 4.1 İNTERNET KULLANIMINDA DEMOGRAFİK ve KİŞİSEL ÖZELLİKLERE DAİR FARKLILIKLAR..... | 65 |

| | |
|---|------------|
| 4.1.1 Cinsiyete Yönelik Farklar | 65 |
| 4.1.2 Yaşa Yönelik Farklar | 67 |
| 4.1.3 Ailesel Özelliklere Yönelik Farklar | 68 |
| 4.1.4 Akademik Özelliklere Yönelik Farklar | 69 |
| 4.1.5 Teknolojik İmkanlara Yönelik Farklar..... | 70 |
| 4.1.6 Teknoloji Erişiminde Ebeveyn Kontrolünün Önemi..... | 72 |
| 4.2 ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIK DÜZEYİ ve BAĞLANMA İLİŞKİSİNDE ÖZ-DENETİM ve ALGILANAN SOSYAL DESTEĞİN ARACI ROLÜ | 73 |
| 4.3 GENEL SONUÇ | 76 |
| 4.4 ARAŞTIRMANIN UYGULAMAYA KATKILARI | 77 |
| 4.5 ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI | 78 |
| KAYNAKÇA..... | 79 |
| EKLER | 96 |
| Ek 1: ETİK KURUL ONAY FORMU | 96 |
| Ek 2: ARAŞTIRMA İZİN BELGESİ | 97 |
| Ek 3: BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU..... | 98 |
| Ek 4: KİŞİSEL BİLGİ FORMU | 99 |
| Ek 5: YOUNG İNTERNET BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ..... | 100 |
| Ek 6: YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ-ORTA ÇOCUKLUK | 101 |
| Ek 7: ERGENLERDE ÖZ-DENETİM BECERİLERİ ÖLÇEĞİ..... | 102 |
| Ek 8: ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ..... | 103 |
| Ek 9: MEDYA ETKİNLİK FORMU-GENÇ BİLDİRİMİ(11-18 YAŞ)..... | 104 |
| ÖZGEÇMİŞ..... | 105 |

ŞEKİLLERİN LİSTESİ

| | |
|--|----|
| Şekil 1.1. 2009 ile 2018 yılları arasında İnternet Erişimi Olan Hane Oranı ile Bilgisayar ve İnternet Kullanımı Oranları | 3 |
| Şekil 1.2. Yaş ve Cinsiyet Gruplarına göre Bilgisayar, İnternet ve Cep Telefonu Kullanım Oranları..... | 3 |
| Şekil 1.3. Yaş ve Cinsiyet Gruplarına Göre Haftalık Ortalama İnternet Kullanım Süreleri | 4 |
| Şekil 1.4. Ergenlerin (11-15) Cinsiyete göre İnternet Kullanım Amaçlarının Oranı | 5 |
| Şekil 1.5. Ergenlerin (11-15) Cinsiyete göre İnternet Kullanımına Bağlı Değişen Zaman Kullanımı | 6 |
| Şekil 1.6. İnternet Kullanımını Yordayan Temel Faktörler | 24 |
| Şekil 1.7. Bağlanma ve İB Arasındaki İlişkide Algılanan Sosyal Destek ve Özdenetimin Aracı Rolü Modeli | 35 |
| Şekil 3.1. MEF-Müzik Etkinliğinde Cinsiyet ve İB Düzeyinin Ortak Etkisi | 59 |
| Şekil 3.2. MEF-Oyun (+7) Etkinliğinde Cinsiyet ve İB Düzeyinin Ortak Etkisi..... | 59 |
| Şekil 3.3. MEF-Müzik Etkinliğinde Gruplararası Farklar | 60 |
| Şekil 3.4. MEF-Oyun (+7) Etkinliğinde Gruplararası Farklar..... | 61 |
| Şekil 3.5. Aracı Model..... | 62 |

TABLULARIN LİSTESİ

| | | |
|-------------------|---|----|
| Tablo 2.1 | Katılımcılara Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler | 37 |
| Tablo 3.1 | İnternet Kullanımına Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler | 42 |
| Tablo 3.2 | Katılımcıların Cinsiyet Durumuna İlişkin Bağımsız Gruplar <i>t</i> -test Bulguları | 44 |
| Tablo 3.3 | Katılımcıların Okul Türü, Okul Tipi ve Kurs Durumuna İlişkin Bağımsız Gruplar <i>t</i> -test Bulguları..... | 46 |
| Tablo 3.4 | Katılımcı Ergenlerin Cep Telefon Statülerine Yönelik Bağımsız Gruplar <i>t</i> -test Bulguları | 48 |
| Tablo 3.5 | Katılımcı Ergenlerin İnternet Erişim Olanaklarına Yönelik Bağımsız Gruplar <i>t</i> -test Bulguları..... | 51 |
| Tablo 3.6 | Anne Eğitim Düzeyi Farklarına Yönelik Tek Yönlü ANOVA Bulguları ... | 52 |
| Tablo 3.7 | Araştırma Değişkenlerine Pearson Momentler Korelasyon Katsayısı Tablosu | 54 |
| Tablo 3.8 | İB'nin Cinsiyete Göre Yaygınlık Oranları | 55 |
| Tablo 3.9 | İB Düzeyi ve Cinsiyete Göre İnternet Etkinlik Sürelerine Yönelik Betimsel Bulgular | 56 |
| Tablo 3.10 | MANOVA Bulguları..... | 58 |
| Tablo 3.11 | Cinsiyet ve İB Düzeyi Ortak Etki Farklarına Yönelik Post-Hoc Bulguları | 60 |
| Tablo 3.12 | İBÖ ve YİYE-OÇ İlişkisinde, ASDÖ ve ÖDBÖ'nün Aracı Rolüne İlişkin Regresyon Bulguları..... | 64 |

ÖZ

TANRIKULU, Mihriban. Ergenlerde İnternet Kullanımı ve Bağımlılığıyla İlişkili Faktörler: Bağlanma, Öz-denetim ve Algılanan Sosyal Destek, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2019.

Bu araştırmanın temel amacı, ergenlik döneminde internet bağımlılık düzeyini yordayan temel psikolojik faktörlerin değerlendirilmesi ve elektronik medya (e-medya) kullanım tercih ve örüntülerinin çeşitli psikososyal faktörler açısından incelenmesidir. Bu kapsamda öncelikle alan yazının da sıklıkla işaret ettiği bağlanma, öz-denetim ve algılanan sosyal desteğin internet bağımlılık düzeyini yordama gücü test edilmiştir. Çalışma için oluşturulan model çerçevesinde, öz-denetim ve algılanan sosyal desteğin bağlanma ve internet bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkide aracı rol oynayacağı öngörülmüştür. Bu çalışmada ayrıca, ergenlerin e-medya kullanım tercih ve örüntülerinin cinsiyet, eğitim ve teknolojik olanaklara erişim gibi psikososyal faktörlere bağlı farklılıkları da incelenmiştir. Bu araştırmanın örneklemini, 2018-2019 eğitim ve öğretim yılında çoğunluğu Ankara ilinden olmak üzere 355 ortaokul ve lise (10-18 yaş) öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırma da Kişisel Bilgi Formu, Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Medya Etkinlik Formu-Genç Bildirimi, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-Orta Çocukluk, Ergenlerde Öz-Denetim Becerileri Ölçeği ve Algılanan Sosyal Destek Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, cinsiyetin internet kullanım özellikleriyle belirgin farklılıkları ortaya çıkardığı dikkat çekmiştir. Test edilen aracı regresyon modelinde öz-denetimin, bağlanma ve internet bağımlılığı arasında tam aracı rolü olduğu desteklenmiştir. Araştırma bulguları, ergenlerin internet bağımlılığı karşısındaki güçlü ve zayıf yönlerine dikkat çekilerek ve çeşitli uygulamalar açısından tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: İnternet Bağımlılığı, Bağlanma, Öz-denetim, Algılanan Sosyal Destek.

ABSTRACT

TANRIKULU, Mihriban. Factors Related to Internet Use and Addiction in Adolescents: Attachment, Self-Regulation and Perceived Social Support, Masters' Thesis, Ankara, 2019.

The main purpose of this study is to evaluate the basic psychological factors that predict the level of Internet addiction in adolescence and to examine the preferences and patterns of use of electronic media (e-media) in terms of various psychosocial factors. In this context, the predictive power of attachment, self-regulation and perceived social support, which is frequently pointed out by the literature, was tested. In this study, the differences of adolescents' preferences and patterns of using e-media due to psychosocial factors such as gender, access to education and technological opportunities were also examined. The sample of this study consisted of 355 secondary and high school students (10-18 years), mostly from Ankara, in the 2018-2019 academic year. Personal Information Form, Young Internet Addiction Scale, Media Activity Form-Young Declaration, Inventory of Experiences in Close Relationships-Middle Childhood, Self-Regulation Skills Scale in Adolescents and Perceived Social Support Scale were used in the research. According to the results of the research, it was noted that gender revealed significant differences with the characteristics of internet use. In the mediation regression model tested, self-regulation was supported to have a full mediating role between attachment and internet addiction. The findings of the research were discussed in terms of various applications by emphasizing the strengths and weaknesses of adolescents against internet addiction.

Keywords: Internet Addiction, Attachment, Self-Regulation, Perceived Social Support.

1. BÖLÜM

GİRİŞ

Teknoloji çağı olarak adlandırabileceğimiz bu dönemde, bilgisayar ve buna bağlı olarak internet ve dijital medya kullanımı hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Bireyler internet sayesinde, dünyanın herhangi bir bölgesindeki diğer bireylerle iletişim kurabildikleri gibi, ulaşmak istedikleri bilgiye oldukça hızlı ve kolay yoldan ulaşabilmektedirler. Hayatımızı bu denli kolaylaştıran internet iletişim, sağlık, eğlence, eğitim ve ticari alanlarında sayısız hizmet veren teknolojik bir ağ olarak karşımıza çıkmaktadır.

İnternetin ortaya çıkışındaki temel amaç bilgiye hızlı, kolay bir şekilde ulaşmak ve iletişimi kolaylaştırmak iken, çoğunlukla çocuk ve ergenlerde gözlemlenen internetin aşırı, yanlış ve kötüye kullanımı ile bağımlılığı araştırmacıların önceliği haline gelmiştir. Bununla birlikte, takip edilemez bir hızda değişen teknolojiyle internet kullanım ölçütlerinin normları da sürekli bir değişkenlik göstermektedir. Dolayısıyla, araştırmaların tekrar edilerek, bulguların sıklıkla güncellenmesi de önemli bir nokta olarak ortaya çıkmaktadır.

Bu çalışmada, ergenlerde internet kullanım tercih ve örüntülerinin özellikleri ile internet bağımlılığının bağlanma, öz-denetim ve algılanan sosyal destek ile ilişkisinin alan yazındaki bulgular ve teorik bir model çerçevesinde incelenmesi hedeflenmiştir.

1.1 İNTERNET ve BAĞIMLILIK

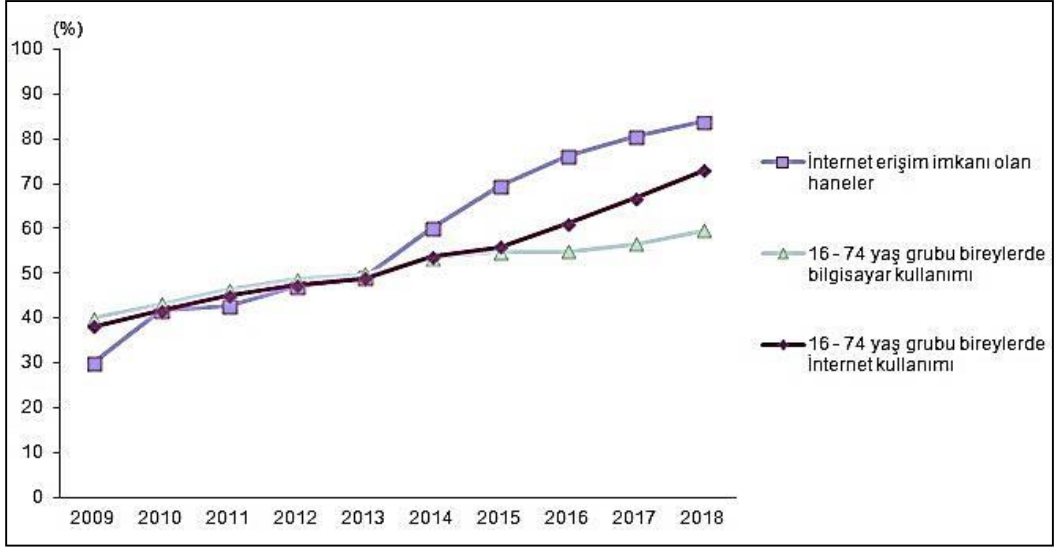
Son yüzyılın en önemli teknolojilerinden biri olan internet, Türkçede ağlar arası iletişim anlamına gelen 'internal' ve 'network' kelimelerinden oluşmaktadır. İnternet dünya çapında bilgisayar ağlarının birleşiminden oluşmakta ve bu ağlar sayesinde veriler hem işitsel hem görsel olarak diğer kullanıcılarla da paylaşılabilir. Sürekli büyüyen ve gelişen bir iletişim ağı olan internet, insanların hayatlarını kolaylaştıracak şekilde bilgiyi üretme, saklama, paylaşma ve istenilen anda bu bilgilere hızlıca ulaşma ihtiyacıyla ortaya çıkmış bir teknolojidir. İnternet, genel ağ teknolojisinin adı olmakla birlikte, bu terimin kullanımında yaygın olarak kast edilen internet teknolojisinin

sağladığı tüm dijital medya/e-medya hizmetleridir. Bu hizmetler; sürekli erişim ve iletişimi sağlayan e-posta, Skype, Facetime, WhatsApp vb., gündelik sosyal ağları aktifleştiren Facebook, Instagram, Twitter vb., akademik ve kariyer ağlarını aktifleştiren Academia, LinkedIn, Research Gate vb., araştırma ve bilimsel gelişmeyi teşvik eden Wikipedi, Mendeley, Google Scholar vb., daha eski medya teknolojilerinin yerine geçerek müzik, film ve haber takibini kolaylaştıran YouTube, Spotify vb., evden ayrılmadan alışveriş imkanı sağlayan Hepsiburada, Amazon, Gitti Gidiyor, AliExpress vb. olarak bitmeksizin sıralanabilir. Bunlara ek olarak “internet” etkinliği, kullanıcının aktif olarak içerik üretip sunabildiği etkinliklere de işaret edebilmektedir. Hatta bu etkinliklerde bulunan bireyler blogger, YouTuber vb. olarak isimlendirilmektedir. En yaygın olarak ise “internet” terimi, çevrim içi (Last Shelter, Call of Duty, Candy Crush, vb.) ve çevrim dışı (Xbox, PSP vb.) oynanan oyunları kast etmek için kullanılmaktadır. Bu kapsamda alan yazında da pek fazla vurgulanmamış ve hakkında en az bilgiye sahip olunan internet etkinlikleri ise kumar, pornografi, dijital korsancılık vb. alanları içermektedir.

Özet olarak “internet”; sayısız elektronik faaliyete işaret eden genel bir terimdir. Ancak, internet ve bağımlılığı üzerine yapılan araştırmalar çoğunlukla bu faaliyetleri genel değil özel olarak ele almaktadır. Örneğin, sadece Facebook, çevrim içi oyun, kumar veya alışveriş üzerine odaklanan çalışmalar mevcuttur. Bu e-medya etkinliklerinin farklı özelliklerine dayanarak araştırma bulgularının da farklılaşabildiği ve genellenebilir sonuçlara ulaşmanın zorluğu dikkat çekmektedir.

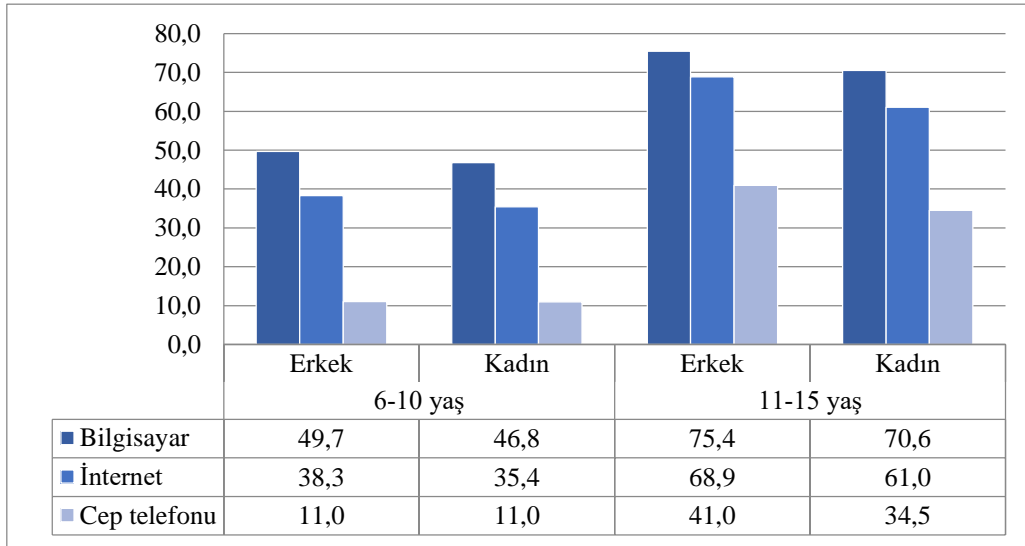
1.1.1 Türkiye’de İnternet Kullanımı

İnternet kullanımı dünya genelinde olduğu kadar ülkemizde de her geçen gün artmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu’nun (TÜİK) Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırma sonuçlarına göre, 2018 yılında Türkiye genelinde 16-74 yaş grubundaki bireylerde internet kullanım oranı %73 olarak belirlenmiştir. Son beş yılda internet kullanım oranlarında ciddi bir artış gözlenmekte ve bu artışın internete erişim olanaklarıyla paralel olarak arttığı görülmektedir. İnternet kullanımı 2013 yılına oranla, 2017 yılında %17,9; 2018 yılında ise %24 oranında artış göstermiştir (bkz. Şekil 1.1).



Şekil 1.1 2009 ile 2018 yılları arasında İnternet Erişimi Olan Hane Oranı ile Bilgisayar ve İnternet Kullanımı Oranları (TÜİK, 2018)

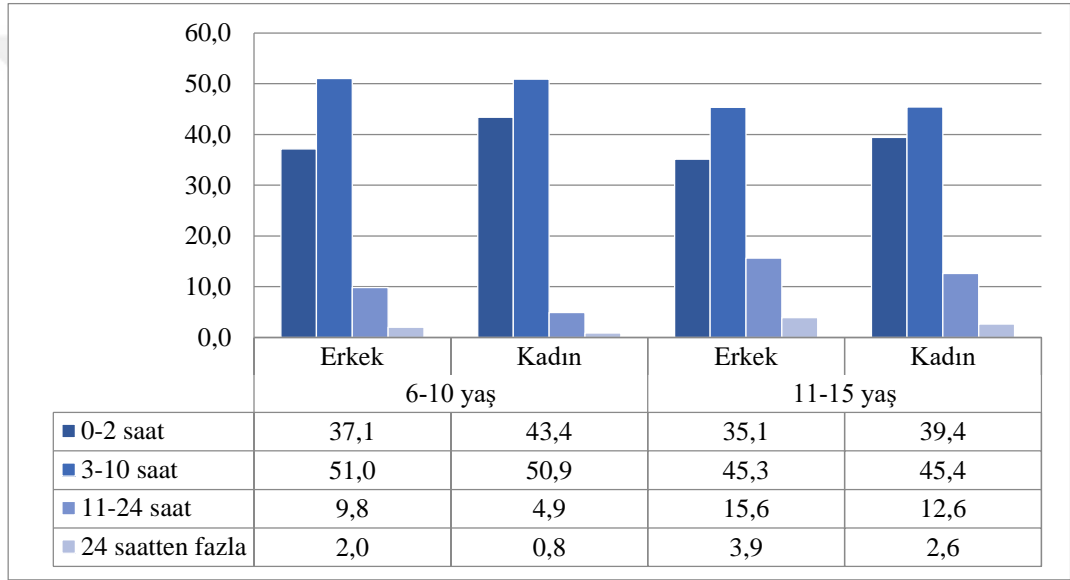
Daha detaylı bulgular içeren TÜİK'in 2013 yılı Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırma raporuna göre ise; 11-15 yaş arası erkek çocuklarda internet kullanım oranı %68.9 kızlarda ise %61 olarak belirlenmiştir. Bu oranın 6-10 yaş aralığındaki çocuklardan yaklaşık %30 daha fazla olduğu dikkat çekmektedir (bkz. Şekil 1.2).



Şekil 1.2 Yaş ve Cinsiyet Gruplarına göre Bilgisayar, İnternet ve Cep Telefonu Kullanım Oranları (TÜİK, 2013)

Ergenlerin bir hafta içerisinde internet kullanım oranı incelendiğinde yaş gruplarına göre fark görülmezken, erkeklerin kızlara kıyasla daha sık internete girdikleri belirlenmiştir. Buna göre; erkeklerin yaklaşık %50'si hemen her gün internet

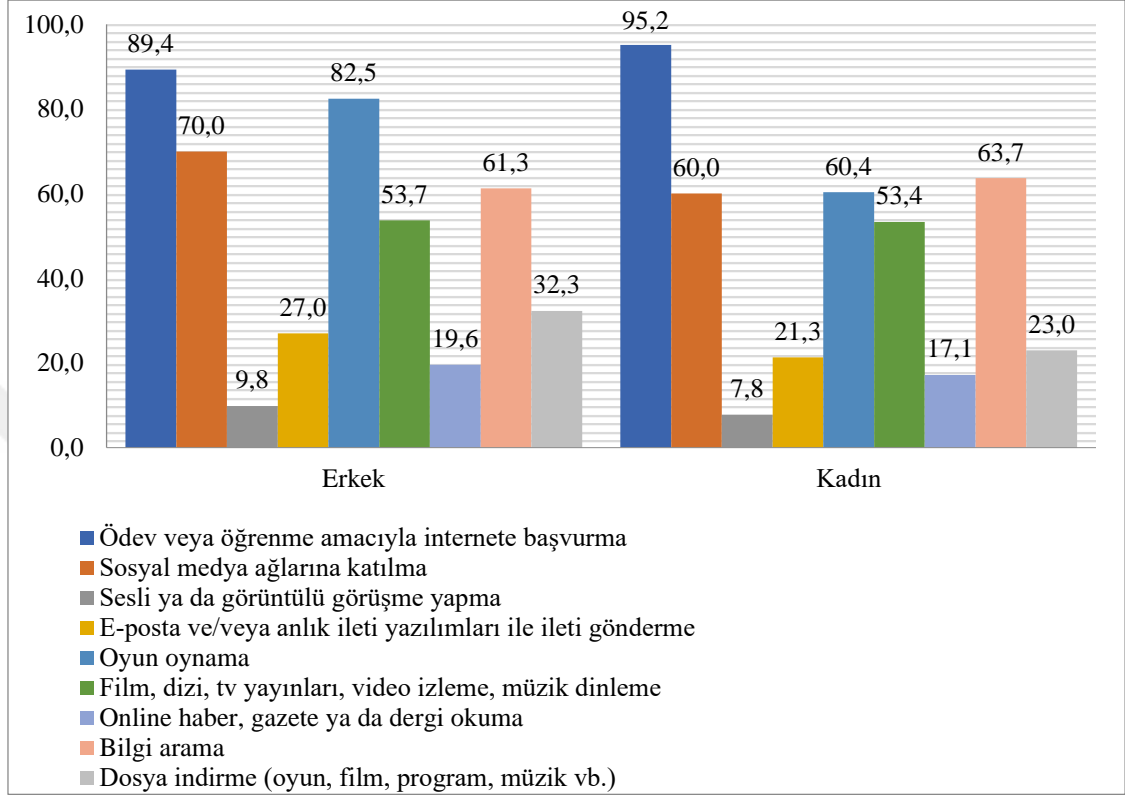
kullanırken bu oran kızlarda %40 olarak belirlenmiştir. Kullanım sıklığından ziyade haftalık kullanım süresi göz önüne alındığında ise, yaş ve cinsiyet fark etmeksizin çocuk ve ergenlerin yaklaşık %48'inin haftada 3-10 saat, %39'unun ise haftada 0-2 saat aralığında internet kullandıkları görülmektedir. Haftalık internet kullanım süresindeki en belirgin artışın haftada 11-24 saat aralığında ve yaş grupları arasında olduğu dikkat çekmektedir. Buna göre, haftada 11-24 saat aralığında internet kullanımı 6-10 yaş arasındaki erkek çocuklarında %9.8, kız çocuklarında ise %4.9 iken bu oran 11-15 yaş arasındaki erkek çocuklarında %15.6'ya, kız çocuklarında ise %12.6'ya yükselmektedir (bkz. Şekil 1.3).



Şekil 1.3 Yaş ve Cinsiyet Gruplarına Göre Haftalık Ortalama İnternet Kullanım Süreleri (TÜİK, 2013)

Ergenlerle yapılmış benzer bir çalışmada da, kızların %70'inin, erkeklerin ise %60'ının günde ortalama 1-2 saat internet kullandıkları tespit edilmiş, 5 saat ve üzeri internet kullanımının erkeklerde (%17) kızlara (%5) kıyasla daha fazla oranda olduğu da belirtilmiştir (Kelleci, Güler, Sezer ve Gölbaşı, 2009). Yaşla birlikte artan internet kullanım sıklığı ve süresi dikkate alındığında internetin kullanım amaçlarının da incelenmesi önem arz etmektedir. Bu kapsamda da TÜİK'in 2013 raporu detaylı bilgi sunmaktadır. Ergenlerin internet kullanım amaçlarının cinsiyete göre raporlandığı bu çalışmaya göre 11-15 yaş aralığındaki erkeklerin sırasıyla ödev yapma (%89.4), oyun oynama (%19.6), sosyal medya ağlarına katılma (%70), bilgi arama (%61.3) ve video izleme/müzik dinleme (%53.7) gibi amaçlarla interneti kullandıkları tespit edilmiştir.

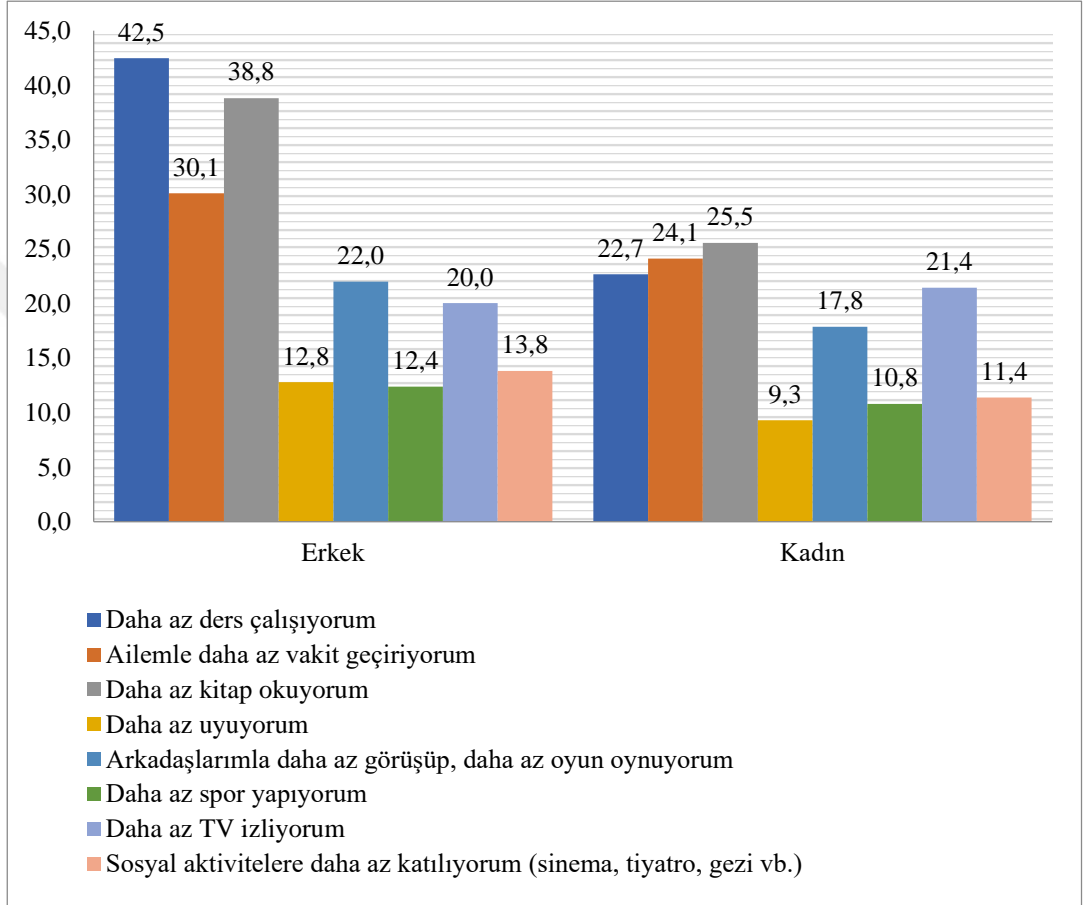
Kızların interneti sırasıyla ödev yapma (%95.2), bilgi arama (%63.7), oyun oynama (%60.4), sosyal medya ağlarına katılma (%60) ve video izleme/müzik dinleme (%53.4) gibi amaçlarla ağırlıklı olarak kullandıkları rapor edilmiştir (bkz. Şekil 1.4)



Şekil 1.4 Ergenlerin (11-15) Cinsiyete göre İnternet Kullanım Amaçlarının Oranı (TÜİK, 2013)

Bu bulgular internetin Türkiye’de, erken yaştan itibaren kullanım yaygınlığını çarpıcı bir şekilde ortaya koymaktadır. Elbette ki bu yaygın kullanım ülkemiz için teknolojik ilerlemeye işaret etmekte ve global çapta yaşanan akademik, sosyal ve kültürel değişimlerin takip edilebilmesine olanak sunmaktadır. Öte yandan, bu yaygın kullanım da özellikle öz denetim becerileri henüz yetişkinler kadar gelişmemiş olan, dolayısıyla da ebeveyn denetimine ihtiyaç duyan çocuk ve ergenler için farklı risklere de işaret etmektedir. TÜİK-Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırma Raporu (2013) bu konuda da belirli noktalara vurgu yapmaktadır. Ergenlerin internet kullanımına bağlı değişimlerinin cinsiyete göre raporlandığı bu çalışmaya göre, 11-15 yaş aralığındaki kızların genel olarak internet kullanımına bağlı daha az oranda değişim rapor ettikleri görülürken, erkeklerde ise değişim oranları kızlara göre daha yüksek rapor edilmiştir. Yapılan bu çalışmaya göre, 11-15 yaş aralığındaki kızların erkeklere göre daha az olmak koşuluyla internet kullanımına bağlı en fazla yaşanan değişimler sırasıyla daha az

ders çalışmak (%22.7), daha az kitap okumak (%25.5), aileyle daha az vakit geçirmek (%24.1) bunları da arkadaşlarla daha az vakit geçirmek (%17.8) ve daha az tv izlemek (%21.4) takip etmektedir. Erkeklerde yaşanan değişimler sırasıyla daha az ders çalışmak (%42.5), daha az kitap okumak (%38.8), aileyle daha az vakit geçirmek (%30.1), arkadaşlarla daha az vakit geçirmek (%22) ve tv izlemek (%20) takip etmektedir (bkz. Şekil 1.5).



Şekil 1.5 Ergenlerin (11-15) Cinsiyete göre İnternet Kullanımına Bağlı Değişen Zaman Kullanımı (TÜİK, 2013)

1.1.2 İnternet Bağımlılığı (İB)

İnternet bağımlılığı (İB) kavramı ilk kez Goldberg'in (1996) şaka amaçlı paylaştığı bir e-posta ile gündeme gelmiştir. İB'nin psikiyatrik bir hastalık olduğunu öne sürdüğü e-postasında Goldberg (1996), bu rahatsızlığa ilişkin belirtileri de listelemiştir ve takip eden kısa bir süre zarfında, İB olduğunu düşünen kişilerden sayısız başvuru almıştır. Bir şakayla alan yazına taşınmış olan "İnternet Bağımlılığı Hastalığı" sistematik olarak ilk

kez Young (1996) tarafından ele alınmıştır. Young (1996) İB'nin madde ve alkol bağımlılığına benzerliğini vurgulamış, bağımlılığı tanımlayabilmek için gerekli olan tolerans ve yoksunluk belirtilerinin patolojik internet kullanımında da gözlemlenebileceğini ifade etmiştir. Ancak, İB'nin kimyasal madde kullanımı içermemesinden dolayı dürtü bozukluğu olarak tanımlamış ve temel tanı ölçütlerini bu çerçevede belirtmiştir.

Buna göre;

- 1) İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraşlarda bulunma (sürekli olarak interneti düşünme, internette yapılan aktivitelerin hayalini kurma vb.),
- 2) İstenilen keyfi almak için giderek daha fazla oranda internet kullanma gereksinimi duyma (tolerans geliştirme),
- 3) İnternet kullanımını kontrol etme, azaltma ya da tamamen bırakmaya yönelik girişimlerin başarısız sonuçlanması,
- 4) İnternet kullanımının kısıtlanması durumunda huzursuzluk, çökkünlük veya kızgınlık hissedilmesi (yoksunluk belirtileri),
- 5) Başlangıçta planlanandan daha uzun süre internette kalma,
- 6) Aşırı internet kullanımı nedeniyle aile, okul, iş ve arkadaş çevresiyle sorunlar yaşama, eğitim veya kariyerle ilgili bir fırsatı tehlikeye atma ya da kaybetme,
- 7) Başkalarına (aile, arkadaşlar, yakın çevre vb.) internette kalınan süre ile ilişkili yalan söyleme,
- 8) İnterneti sorunlardan ve olumsuz duygulardan (çaresizlik, suçluluk, çökkünlük, kaygı vb.) uzaklaşmak için kullanma.

İB'ye işaret eden belirtilerdir ve bu sekiz belirtiden beşinin görülmesi tanı koymak için yeterli ölçüttür.

Genel olarak tanımlamak gerekirse İB; internetin aşırı kullanılması, bu isteğin önüne geçilememesi, internette geçirilen zamana gittikçe daha fazla ihtiyaç duyulması, internete bağlı olmadan geçirilen zamanın önemsiz görülmesi, internete ulaşamadığında aşırı sinirli, gergin ve huzursuz olunması ve buna bağlı olarak iş, sosyal ve aile yaşantısının giderek bozulmasıdır (Young, 2004).

Bu tanım kapsamında yapılan araştırmalar, İB'nin psikolojik bir sendrom olarak geçerliğini ampirik olarak desteklemektedir. Bazı internet kullanıcılarının internette geçirdikleri zamanı sınırlandırabilirken, bazılarının bu sınırlandırmayı yapamadıkları (Young, 1998), sürekli olarak internette geçirilen zamanı dūřındukleri, internette geçirilen fazla zamandan kaynaklanan olumsuzluklara rağmen bu isteğin önüne geçemedikleri (Van Rooij ve Prause, 2014) ve internet erişiminin kısıtlanması ile aşırı sinirlilik, huzursuzluk, gerginlik ve çökkünlük yaşadıkları gösterilmiştir (Young, 1996). Buna ek olarak, klinik araştırmalar İB'nin diğer benzeri psikopatolojilerden ayrıştırılabildiğine (kumar bağımlılığı, duygu durum ve kaygı bozuklukları, psikotik bozukluklar) ve bir psikopatolojinin sonucu olarak gelişen bir belirtiden farklı olduğuna yönelik bulgular raporlamıştır (Fu, Chan, Wong ve Yip, 2010; Tao ve ark., 2010).

Ancak, İB'nin özđün bir sendrom olarak tanımlanmasına yönelik tartışmalar halen devam etmektedir (bkz. Widyanto ve Griffiths, 2006). Bu tartışmalar şu temel başlıklar altında ifade edilebilir:

- 1) Sağlıksız internet kullanımına yönelik standart bir tanımın bulunmaması,
- 2) Sağlıksız internet kullanımıyla ilişkilendirilen kullanım süresinin güvenilir bir ölçüt olmayışı,
- 3) İnternet kullanımının farklı psikopatolojilerin belirtileri olarak da ortaya çıkabilmesi ve
- 4) İnternet bağımlılığın genel bir terim olması ve internet kullanımında tanımlanabilecek farklı bağımlılıkların bulunması.

Sağlıksız internet kullanımı alan yazında İnternet Bağımlılık Hastalığı (Young, 1996), Patolojik İnternet Kullanımı (Beard ve Wolf, 2001), Problemlili İnternet Kullanımı (Shapira ve ark., 2003), Aşırı İnternet Kullanımı (Griffiths, 2000a) ve Kompulsif İnternet Kullanımı (Meerkerk, Eijnden ve Garretsen, 2006) gibi birçok farklı isimle tanımlanmaktadır. Bu tanımların birçok ortak noktası olsa da, internet kullanımının amacı, tarzı ve süresine yönelik dikkate aldıkları ölçütler açısından farklılıkları bulunmaktadır. Bu tanımsal farklılıklar epidemiyolojik bulgularda da tutarsızlıklara neden olmaktadır. Pontes, Kuss ve Griffiths (2015) ilerinde Türkiye'nin de bulunduğu, kırkı aşkın kültürde yapılmış olan on iki ayrı araştırmanın sonuçlarını derledikleri çalışmada %1'den %19'a kadar değişen oranlarda İB yaygınlılığının raporlandığını

ortaya koymuştur. Söz konusu derlemede, Young'ın kriterlerini kullanarak yapılan çalışmalarda en yüksek İB yaygınlık oranının %11.7 ile İsviçre'de (Rücker, Akre, Berchtold, Suris, 2015), en düşük yaygınlık oranının ise %1.2 ile Avrupa'da (Tsitsika ve ark., 2014) bulunduğu belirtilmiştir. Chen'in İnternet ölçeğinin kullanıldığı Tayvan'daki bir çalışmada İB yaygınlık oranı %18.7 (Lin ve ark., 2014) ve Bağımlılık Profil Endeksi İnternet Bağımlılık ölçeğinin kullanıldığı Türkiye'deki bir çalışmada ise %16'ya kadar yüksek yaygınlık oranları belirtilmektedir (Evren, Dalbudak, Evren, Demirci, 2014). Oranlardaki bu tutarsızlık, araştırmaların birbirlerinden farklı tanı ölçüt ve ölçümlerini dikkate almalarıyla açıklanmakta ve İB tanımının standardizasyonundaki eksiklik tartışılmaktadır. Ayrıca yapılan bu kapsamlı çalışmada, Türkiye, Tayvan ve Avrupa'da problemlı internet kullanımı erkeklerde daha sık görülmekte iken, İsviçre'de problemlı internet kullanımı kadın olmakla ilişkili bulunmuştur.

Sağlıksız internet kullanımının tanımlanmasında dikkate alınan kullanım süresinin de zaman zaman çelişkiye neden olduğu görülmektedir. İB'nin tanımlanmasında her ne kadar internette geçirilen zamana yönelik dolaylı ölçütler bulunsa da, bağımlılığa işaret eden kesin bir süreden bahsedilememektedir. Özellikle, tahmin edilemez bir hızda gelişen teknolojiyle gündelik hayatın idame ettirilmesi için gerekli ve zorunlu olan internetin kullanım süresine yönelik normlar neredeyse her yıl ve belirgin bir oranda değişmektedir. Günümüz teknolojisinde çeşitli meslekler internet üzerinden yürütülmekte ve günde ortalama 9 saatlik çevrim içi etkinlik gerektirebilmektedir. Böyle bir durumda psikopatolojiye işaret eden bir internet kullanımından bahsetmek anlamlı olmayacaktır. Buna rağmen alan yazında İB'ye işaret eden kullanım süresine yönelik çeşitli benzer bulgular sunulmaktadır. Bu kapsamda İB ölçütlerine dayanarak yapılan ilk epidemiyolojik çalışmada Young (1996), internet bağımlılığı olan katılımcıların haftada 39 saat (5.5 saat/gün) internette vakit geçirdiklerini, bağımlı olmayanlar için ise bu sürenin haftada 5 saat ile sınırlı olduğunu ortaya koymuştur. Aynı dönemde madde bağımlılığı tanı ölçütleri dikkate alınarak yapılmış olan iki farklı çalışmadan biri benzer şekilde bağımlı olan grubun günde ortalama 4 saat (Anderson, 1998) internette vakit geçirdiğini tespit ederken, diğer araştırmada (Scherer, 1997) bu süre günde 1.5 saat olarak belirlenmiştir. Genellikle üniversite öğrencileriyle yapılmış olan bu epidemiyolojik araştırmalara ek olarak ergen katılımcılarla yapılmış olan bir çalışmada da bağımlı olarak tanımlanmış olan ergenlerin günde ortalama 2.7 saat, bağımlı olmayanların ise 1.3 saat internette vakit geçirdikleri belirlenmiştir (Kaltiala-Heino, Lintonen ve Rimpelä, 2004).

Türkiye’de ergenlerle yapılan bir çalışmada, ergenlerin günde ortalama 3 saat 16 dakika boyunca internette vakit geçirdikleri bulunmuştur (Yörük ve Taylan, 2018). Ayrıca aynı çalışmada, normal kullanıcılar 1-3 saat internette vakit geçirirken, risk altındakiler 3-5 saat, problemlı internet kullanıcılarının ise 5 saat ve üzeri internette vakit geçirdikleri belirlenmiştir.

İB’nin özgün bir sendrom olarak tanımlanmasında tartışma yaratan bir diğer faktör; patolojik düzeyde internet kullanan bazı bireylerin internete bağımlı olmaktan ziyade, farklı bağımlılıklarını internet kanalıyla tatmin etmeleridir (Griffiths, 2000b). Örneğin; kumar bağımlısı bir kişinin kumar oynamak için, alışveriş bağımlısı bir kişinin alışveriş yapmak için ya da parafilisi olan bir bireyin cinsel arzularını tatmin etmek için internette kontrol edilemez süre ile vakit geçirmesi İB ile aynı belirtileri içerse de İB olarak tanımlanması anlamlı değildir. Son olarak da bireylerin internete genel olarak değil, internette sunulan farklı hizmetlere bağımlılık göstermeleri İB’nin tanımlanmasında tutarsızlıklara neden olabilmektedir. Bu bağlamda Young (1999) İB’nin 5 farklı alt tipini tanımlamıştır:

- 1) Sanal sex bağımlılığı: Sanalsex ve sanalporno için yetişkin internet sitelerinin kompulsif kullanımı.
- 2) Sanal ilişki bağımlılığı: Çevrimiçi ilişkilere aşırı katılım.
- 3) Ağ kompulsiyonları: Obsesif çevrimiçi kumar, alışveriş veya günlük işlem.
- 4) Aşırı bilgi yüklemesi: Kontrol edilemez şekilde internette dolaşma ve veritabanı araştırması.
- 5) Bilgisayar bağımlılığı: Obsesif bir şekilde bilgisayar oyunu oynamak (Örneğin, Doom, Solitaire vb.)

Sonuç olarak internette geçirilen süre tek başına değil ancak, kişinin hangi amaçla interneti kullandığı ve bu kullanımın kişinin gündelik işlevini ne düzeyde etkilediği dikkate alınarak İB’nin tanımlanabilmesi söz konusu olmaktadır. Bu konuda alan yazın bulguları genel olarak değerlendirildiğinde İB’nin özgün bir sendrom olarak kabul edilebileceğine dair ampirik kanıtların belirgin olduğu ancak, belirli tutarsızlıkların çözümüne halen ihtiyaç duyulduğu görülmektedir. Bu kapsamda Amerikan Psikiyatri Birliği’nin (APA) yayınlamakta olduğu Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM) ile Dünya Sağlık Örgütü’nün (WHO) yayınlamakta olduğu Hastalıkların Uluslararası Sınıflaması (ICD) El Kitabında İB halen bir sendrom olarak

listelenmemektedir. Ancak, 'araştırılması gereken sendromlar' başlığı altında belirtilmektedir (APA, 2013).

İnternet hizmetlerinin faydaları, takip edilemez bir hızda yaygınlaşması ve günlük hayatın işleyişine genellenmesi (Örn; banka işlemleri, yol bulma, sekreter servisleri, alışveriş vb.) internet kullanımında bağımlılığın olduğu kadar sağlıklı kullanımın da tanımının belirginleştirilmesini gerektirmiştir. Buna göre Young (1996), sağlıklı kullanıcıların kaynak arayışı ve bilgi toplama amacıyla internetten faydalandıklarını, bağımlı kullanıcıların ise sosyalleşme ihtiyacı ve amacıyla interneti kullandıklarını belirtmiştir. İnternetin sosyalleşme amacıyla kullanıldığı durumlarda ise sağlıklı kullanıcıların gerçek ve sanal iletişim arasındaki ayrımı net olarak çizebildikleri ancak, bağımlı kullanıcıların bu sınırı çizmekte zorlandıkları da ifade edilmiştir (Davis, 2001). Buna ek olarak, internet bağımlılık düzeyi yüksek olan bireylerin, film-müzik siteleri, oyun siteleri, sohbet odaları, pornografik siteler, topluluk vb. sitelerde daha çok zaman harcarken (Kim ve Kim, 2002), bağımlı olmayan diğer kullanıcıların, bilgi edinme ve araştırma amaçlı internette zaman geçirdikleri belirtilmektedir (Chen, Chen ve Paul, 2001).

Sağlıklı internet kullanımı; bilişsel ve davranışsal bir hastalık bulunmadan uygun bir zaman dilimi içerisinde, belirlenmiş açık bir hedefe ulaşmak için internetin kullanılması biçiminde tanımlanmaktadır (Eşgi, 2014).

1.2 ERGENLİK DÖNEMİ ve İNTERNET

Erikson'un psikososyal gelişim kuramına göre (1959) ergenlik, kimlik kazanmaya karşı kimlik karmaşası yaşanan ve ergenin kendi kimliğini sorgulamaya başladığı bir dönem olarak görülmektedir. Bu dönem birbiriyle ilişkili olan fiziksel, sosyal ve duygusal birçok değişimin aynı anda ve hızlı bir şekilde yaşandığı iniş çıkışlı bir süreci içermektedir. Bu süreçte ergen yeni arayışlar içine girmekte, aldığı çeşitli risklerle kendilik sınırlarını test etmektedir. Buna ek olarak akranların rolü ve etkisi artmakta, ergenin yeni denemelerinde yakın arkadaşlarının yönlendirmesi de kritik bir rol oynamaktadır.

Madde bağımlılıklarıyla (sigara, alkol, kokain, stimulan vb.) ilgili yapılan epidemiyolojik çalışmalar, ilk denemelerin ergenlik döneminde ve arkadaşların

teşvikiyle olduğunu ortaya koymaktadır. Ergenlik dönemi, fiziksel, cinsel ve psikososyal gelişim temellerinin atıldığı ve belli başlı davranış kalıplarının oluşturulduğu bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır (Sağlan ve Bilge, 2018). Bu süreçte riskli davranış sergilemeye meyilli olan genç bireyler için, aile, akran grubu ve sosyal çevre faktörleri koruyucu olabilmektedir. Bağımsızlık ve sorumlulukların arttığı bu dönemde genç bireylerin çevreden gelen baskılarla nasıl başa çıkabileceği aile ve sosyal çevresi ile de yakından ilişkili görülmektedir (DiClemente ve ark., 2001). Yetişkinliğe yatırım yapılan bu süreçte gençlerin bağımlılık geliştirmesi, sigara ve alkole başlaması, kaza, intihar, cinsel istismar, uyuşturucu kullanma gibi kötü alışkanlıklar edinmesi ve bu yaşta kazanılan alışkanlıklara bağlı olarak yetişkinlikteki hastalıkların ve erken ölümlerin temelini oluşturmaktadır. Bu nedendir ki ergenlik, üzerinde çalışılması önemli görülen bir dönemdir.

Bu bilgilerle paralel olarak, çocuk ve ergenlerin diğer yaş gruplarına kıyasla teknolojiyle çok daha ilgili oldukları (Caplan, 2010; Gross, 2004) ve İB'nin en yaygın olarak yine bu dönemde gözlemlendiği de belirtilmektedir (Bayhan, 2011; Odabaşı, Çoklar ve Kavakçı, 2007; Tsai ve ark., 2009). Öte yandan, alan yazında yapılan bazı çalışmalarda internet bağımlılığı ve yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunurken (Bayraktar, 2001; Taylan ve Işık, 2015), bazı çalışmalarda ise yaş açısından anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (Şahin, 2011).

Ergenlerde internet kullanım motivasyonu eğitim, ödev yapma, yeni arkadaş edinme, arkadaş ilişkilerini sürdürme, aile ve sosyal bağlamda yaşanan olumsuzluklardan kaçınma ve oyun oynama olarak listelenmektedir (Rose ve Tynes, 2015; TÜİK, 2013). İnternet bu yaş grubunda ağırlıklı olarak sosyalleşme aracı olarak kullanılmakta ve gerçek hayatta kendilerine dair düşüncelerini rahatlıkla ifade edemeyen ergenler için sosyal medya, kendilerini ifade edebildikleri bir platform haline gelmektedir. Facebook, Instagram ve Twitter gibi kanallar aracılığıyla arkadaşlarıyla rahatlıkla iletişim kurabilen ve paylaşımlarda bulunan ergenler için internetin kolaylaştırıcı bir yönü olduğu da ifade edilmektedir (Reiner ve ark., 2017). Wolak, Mitchell ve Finkelhor (2002)'un ergenlerle yapmış oldukları çalışmada, kullanıcıların %25'i çevrimiçi arkadaşlıklar geliştirirken, %14'ünün ise internet aracılığıyla romantik ilişki kurabildiklerini göstermiştir. Birçok zaman olumlu katkıları da olsa ergenler için internet; sanal zorbalık (Livingstone ve Smith, 2014), problemlerle internet kullanımı (Spada, 2014), pornografik sitelere erken yaşta uygunsuz erişim (Sabina, Wolak ve

Finkelhor, 2008) ve yabancılarla tanışma platformları nedeniyle istismar (duygusal, maddi, cinsel) (Williams ve Merten, 2011) risklerini de barındırmaktadır. Ergenlerin sosyal ağlar üzerinden (mesajlaşma, e-posta, sohbet ve çöpçatanlık siteleri) sıklıkla romantik ilişki kurduklarını gösteren bulgular da mevcuttur (Schentke, 2007).

1.3 ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI ile İLİŞKİLİ FAKTÖRLER

Çoğu psikolojik olguda olduğu gibi İB'nin açıklanmasında da kesin bir nedensellikten bahsedilememektedir. Bunun nedeni birçok çalışmanın kesitsel yapılması ve birçok değişken ilişkisinin de iki yönlü olmasıdır. Buna rağmen, alan yazında ergenlerle yapılmış olan sayısız çalışma ve tekrarlayan bulgular, İB'ye yatkınlık oluşturabilecek risk faktörleri ve bu bağımlılığın sonucunda yaşanabilecek biyopsikososyal olumsuzluklar hakkında önemli bilgiler sunmaktadır.

1.3.1 Yatkınlık ve Risk Faktörleri

Yukarıda detaylı olarak aktarıldığı üzere İB için en önemli risk faktörlerinden biri ergenlik döneminin kendisidir. Diğer bir deyişle, İB'nin görülme olasılığı bir ergen için, bir çocuk veya yetişkine kıyasla çok daha yüksektir. Benzer şekilde cinsiyet de, İB için kritik bir risk faktörü olarak belirtilmektedir. Duygudurum, kaygı, somatizasyon bozuklukları gibi birçok psikopatolojide kadın olmak bir risk faktörü olarak ifade edildiği gibi, bağımlılıklar ve dürtü kontrol bozuklukları söz konusu olduğunda da erkek olmanın bir risk faktörü olduğu görülmektedir. Alan yazınına bakıldığında, bazı çalışmalar internet kullanımı ve bağımlılığı açısından cinsiyet farklarının bulunmadığını rapor ederken (Balcı ve Gülnar, 2009; Ayas ve Horzum, 2013; Şahin, 2014; Eftekin, 2015), bazıları ise internet kullanımı ve bağımlılığı açısından cinsiyet farklarının bulunduğunu belirtmektedir (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000; Öztürk ve ark., 2007; Ceyhan, 2008; Esen, 2010; Zorbaz, 2013). Ayrıca, İB yönelik yapılan çalışmalarda erkek ergenler için İB riskinin daha yüksek olduğu (Lam, Peng, Mai ve Jing, 2009; Lin ve Tsai, 2002; Üneri ve Tanıdır, 2011), problemleri internet kullanımı ve İB'nin erkeklerde kızlara oranla 3 kata kadar daha fazla olduğu (Ceyhan, 2008; Öztürk, Odabaşoğlu, Eraslan, Genç ve Kalyoncu, 2007) bulunmuştur. Erkeklerin iletişim becerilerinin kadınlara kıyasla daha zayıf olması ve yüz yüze olmayan iletişimde

erkeklerin kendilerini daha etkili ifade ettiklerini algılaması, sağlıksız internet kullanımıyla ilişkili gözlemlenen cinsiyet farklarının bir nedeni olarak düşünülmektedir (Korkut, 2005).

Ergenlerde İB için bir diğer önemli risk faktörü ise eş zamanlı başka bir psikolojik/psikiyatrik bozukluğun olması olarak belirtilmektedir. Buna göre duygudurum ve kaygı bozuklukları (Korkmaz, 2014; Yen, Yen, Chen, Tang ve Ko, 2009), DEHB (Metin ve ark., 2015), sigara-alkol kullanımı (Alaçam, Ateşçi, Şengül ve Tümkaya, 2015) olan ergenlerde patolojik internet kullanımı ve bağımlılığının daha yaygın olduğu gösterilmiştir. Özellikle depresyonun patolojik internet kullanımı ile kritik düzeyde ilişkili olduğu düşünülmektedir (Bayraktar, 2001). Bu ilişkinin iki yönlü yapısını vurgulayan araştırmacılar, İB'nin depresyonu tetikleyebileceğine işaret ettiği gibi depresyondaki ergenlerin de internete yönelebileceğini vurgulamaktadır. İB tanısı konmuş olan ergenlerle yapılan derinlemesine görüşmelerde ergenler, interneti hissettikleri depresif duygulardan kaçınmak için tercih ettiklerini ifade etmiştir (Tsai ve Lin, 2003). Duygudurum bozuklukları dışında, İB ve DEHB arasında ilişki de tutarlı olarak birçok araştırmada desteklenmiş (Metin ve ark., 2015; Tahiroğlu, Çelik, Bahalı ve Avcı, 2010; Yen, Ko, Yen, Wu ve Yang, 2007), İB ve DEHB'in en sık eş tanılanan iki psikopatoloji olduğu ifade edilmiştir (Yoo ve ark., 2004).

Alan yazında İB için bir risk faktörü olarak vurgulanan bir diğer kritik faktör ise; kişilik özellikleridir. Çalışmalar içedönüklük/utangaçlık (Lin ve Tsai, 2002), düşük benlik saygısı (Kurtaran, 2008) ve dürtü kontrolü (Treuer, Fabian ve Füredi, 2001) gibi kişisel özelliklerin internette geçirilen zaman ve çeşitli kullanım motivasyonlarıyla ilişkisini ortaya koymaktadır. Özellikle ergenlerin dürtüsel ve yenilik arayışı içerisinde olmaları, internet bağımlılığı için bir risk faktörü olarak görülmektedir. İnternette kalınan süre ile dürtüsellik pozitif yönde ilişkili görülmektedir (Özcan ve Buzlu, 2005). Dışadönük ergenlerin içedönük ergenlere göre, iletişim kurma ihtiyaçlarının daha yüksek olması, internetin dışadönük ergenler tarafından daha çok etkileşim ve iletişim kurma amacıyla kullanılmasına neden olabilmektedir (Kraut ve ark., 2002). Ayrıca, dışadönüklük ve özenli/vicdanlı olmak, internette oyun oynayan ergenlerin bağımlılık geliştirmelerinde koruyucu bir kişilik özelliği olarak belirtilmektedir (Kuss ve ark., 2013).

Son olarak da birçok farklı psikososyal değişkenin, İB için önemli bir risk oluşturduğunu belirtmek gereklidir. Bu kapsamda özellikle ergenin aile ve akran çevresi, sosyo-duygusal desteği, fiziksel imkânları ve stres, İB için en çok vurgulanan

risk faktörleri arasındadır. Bu faktörlerin birbiriyle önemli ölçüde ilişkili olması dikkat edilmesi gereken bir noktadır. Buna göre ergenin yetiştiği aile atmosferi, akran ilişkilerinde, sosyal kendilik ve yeterlik tanımında belirleyici olmaktadır. Aile atmosferine yönelik yapılan araştırmalar ebeveyn tutumları ve aile içi iletişimin (Park, Kim ve Cho, 2008), aileden algılanan sosyal desteğin (Esen, 2010), aile bireyleri arasında çatışma düzeyi ve ebeveyn denetiminin (Yen ve ark., 2009) sağlıksız internet kullanımının tüm boyutlarıyla tutarlı olarak ilişkili olduğunu göstermektedir. Buna bağlı olarak, ergenin yalnızlık düzeyi (Young, 1998), arkadaşlarına ve okula bağlılık düzeyi (Yen ve ark., 2009), arkadaşlarından algıladığı sosyal destek (Özcan ve Buzlu, 2005), akademik başarısızlık (Çelenk, 2003), çatışma (Aysan ve Savcı, 2016) ve dışlanma (Şimşek, Akça ve Şimşek, 2015) deneyimlerinin de İB'nin gelişiminde kritik olduğu ifade edilmiştir. Tüm bu araştırma bulguları bir arada ele alındığında sosyal beceriler ve öz denetim becerilerinin İB için genel risk faktörleri olduğu görülmektedir. Gelişimsel süreç dikkate alındığında erkeklerin, hem sosyal beceriler hem de öz denetim becerileri açısından kadınlardan daha dezavantajlı bir konumda olmaları da İB'nin erkeklerde daha yaygın olma nedenlerine ışık tutmaktadır.

Young (1998), İB'nin olumsuz yaşantıların etkisini hafifleten bir yönü olduğuna işaret etmektedir. Buna göre bazı ergenler, olumsuz yaşam olayları ve zorluklardan kaçınmak (Xin ve ark., 2018) ve duygusal sorunlarla baş edebilmek (Yeh, Ko, Wu ve Cheng, 2008) amacıyla interneti kullanmaktadır. Bu amaç ise aşırı, patolojik internet kullanımı ve bağımlılığının en güçlü yordayıcısıdır.

1.3.2 İnternet Bağımlılığının Sonuçları

Daha önce de belirtildiği gibi İB ve psikolojik faktörler arasındaki ilişkinin iki yönlü ele alınması kaçınılmazdır. Bu kapsamda İB için yatkınlık olarak ifade edilen birçok faktör, aynı zamanda İB'nin sonucu olarak da ortaya çıkmaktadır. Örneğin, sosyal becerileri zayıf olan ve arkadaş edinemediği için yalnız ve dışlanmış hisseden bir ergenin bu amaçla saatlerini internet başında geçirmesi, nihayetinde sosyal becerilerinin gelişmesini ketyecek ve internet başında olmadığı zamanlarda hissettiği yalnızlık duygusunda da belirgin bir artış olacaktır. Bu noktada zayıf sosyal beceriler ve yalnızlık hissi İB'nin hem nedeni hem de sonucu olacak, bu kısır döngü ise bağımlılığın sürdürülmesinde ve/veya kronikleşmesinde kritik olacaktır.

Riskli ve problemlili internet kullanımı sonucu ergenlerin yaşadığı birçok olumsuzluk (yetersiz ve sağlıklı uyku, yalnızlık, alkol ve madde bağımlılığı, arkadaşlık ilişkilerinin sekteye uğraması vb.) alan yazında belirtilmiştir. Buna göre, internette uzun süre geçiren gençlerin gündelik işlerini aksattıkları, gece geç saatlere dek bilgisayar başında vakit geçirerek uykusuz kaldıkları ve internetsiz bir hayatı anlamsız ve sıkıcı buldukları bildirilmiş (Nalwa ve Anand, 2003) ve hatta beslenme düzenlerinin değiştiği, iştah kaybı yaşadıkları ve öğün atladıkları da belirtilmiştir (Kim ve ark., 2010). İnternet bağımlılığı neticesinde oluşan bu sorunların, bireyin zaman algısındaki bozulmalarla ilişkili olduğu da tartışılmıştır (Chou, Condrón ve Belland, 2005).

Fiziksel sıkıntıların yanı sıra, patolojik internet kullanımının akademik sıkıntılara da neden olduğu gösterilmektedir. Aşırı ve kontrolsüz internet kullanımından dolayı ergenlerin okula gitmeyi reddettikleri ve okul devamsızlıklarının arttığı (Iftene, Napoca ve Roberts, 2004), okul performanslarının ise düştüğü (Yang ve Tung, 2017) rapor edilmiştir. Young'ın (1998) yapmış olduğu bir çalışmada, öğrencilerin %58'inin aşırı ve kontrolsüzce internet kullanımına bağlı olarak çalışma verimi ve sınav notlarının düştüğü, okula devamsızlık ve okuldan atılma oranlarının ise arttığı bulunmuştur.

Ayrıca ergen bireyler İB nedeniyle, aile ve arkadaş ilişkilerinin bozulması, arkadaş gruplarından dışlanma, depresyon gibi olumsuz çıktılara maruz kalabilmektedirler. Uzun süre internet kullanımı, ergenlerin yalnızlaşmasına ve depresyon yaşamalarına neden olabilmektedir. Çevrim içi oyunlar bireyi aile ve arkadaşlarından soyutlayarak yalnızlaşmasına neden olurken, depresif belirtilerin de artmasına sebep olabilmektedir. Aile ve arkadaşlarıyla kaliteli ilişkiler geliştiremeyen ergenlerin okul yaşamından aldıkları doyumun düşmesine bağlı olarak akademik başarıları da olumsuz etkilenebilecektir.

Bütün bu sonuçlar ele alındığında, İB'nin tanımlanması, neden ve sonuçlarının anlaşılmasında hâlâ belirsizliklerin olduğu görülmektedir. Değişkenlerin kısır döngüsel niteliği de sebep-sonuç ilişkisinin bu anlamda kurulmasını zorlaştırmaktadır. Hali hazırda sosyal olarak yalnızlık hisseden, sosyal becerileri yetersiz olan, aile ilişkilerinde zayıf olan bir ergenin interneti bu ihtiyaçlarını telafi edebilmesi için bir savunma mekanizması olarak kullanması ancak, bunun işlevsel bir beceri olmadığı gibi aksine ergen bireyin sosyal beceri geliştirmesini engelleyici, yalnızlığını arttırıcı bir faktör olduğu görülmektedir. Bu noktada neden ve sonucun ayrıştırılmasından öte, kısır

döngüyü devam ettiren kritik faktörlerin ayrıştırılması bu faktörlere müdahale edebilmek önem arz etmektedir.

1.4 ÖZ-DENETİM

Bireyin kendi kendini kontrol etme çabası olarak tanımlanan öz-denetim, bireyin sosyal çevresine uyum sağlamasına hizmet eden ve bu bağlamda kendini değiştirmesi, içinde bulunduğu koşullara göre kendini adapte etme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Öz-denetim yaşamın ilk yıllarında gelişen ve çocukluktan bu yana devam eden davranışların kapasitesi olarak da ifade edilmiştir (Kochanska, Coy ve Murray, 2001). Öz-denetim, içsel tepkileri durdurma ve değiştirme yeteneğinin yanı sıra, haz edilmeyen davranış eğilimlerine müdahale etme ve bunları sergilemekten kaçınma becerisidir (Tangney, Baumeister ve Boone, 2004). Bu nedenle, öz-denetimin bireyin benlik gelişiminde çok önemli bir yeri olduğu ileri sürülmektedir (Mehta, 2010). Ayrıca bireyin kendi kendini kontrol etme kapasitesi, bireyin ihtiyacı olan benlik saygısını da desteklemektedir. Öz-denetimde bireyin bir hedefinin olması, o hedefe yönelik plan yaparak hedefini gerçekleştirme, arzularını kontrol altına alabilmesi, kendi kararlarını kendisinin vermesi ve verdiği kararların sorumluluğunu üstlenmesi, sorumluluklarını yerine getirmesi, kendisine sınır koyması, pozitif ve negatif duygularını kontrol etmesi olarak tanımlanmaktadır. Öz-denetim, uzun vadede zarar verici, mantık dışı ya da haz edilmeyen davranışları durdurmayı gerektirir (Oaten ve Cheng, 2006). Öz-denetim bireylerin yaşamında pozitif sonuçlar elde etmesine yardımcı olan bir kavram olmakla beraber, öz-denetim düzeyleri açısından bireysel farklılıklar söz konusudur.

Öz denetimi düşük olan bireyler ile öz denetimi yüksek olan bireylerin içinde buldukları koşul ve durumlara bağlı olarak, kendilerini denetleme ve dünyayı algılama kapasiteleri arasında farklılıklar bulunmaktadır. Bazı bireyler hayatında gerçekleşen durumları (yaşamlarını idare etme, öfkelerine hakim olma, verdikleri sözleri tutma, diyetlerine devam etme, para biriktirme, içeceği içki miktarını kontrol edebilme, sır saklama vb.) kontrol etmekte daha başarılı iken (Tangney ve ark., 2004), bazı bireyler ise denetim konusunda başarısızlık yaşar ve hedeflerini yerine getirmekte zorlanırlar. Bu davranışlardaki başarı düzeyinin kişilere göre değişmesi, öz-denetim kavramı ile açıklanmaya çalışılmıştır. Öz-denetimi düşük olan bireyler hedeflere ulaşmada ve alınan kararları gerçekleştirme ve sürdürme konusunda öz-denetim

kapasitesi yüksek olan bireylere göre başarısız olmaktadır. Bu başarısızlıklarının altında yatan temel sebep ise, bireyin kendi davranışları üzerinde kontrol yeteneğinin zayıf olmasıdır. Öz-denetimi düşük olan bireyler için çoğu davranış zor, sıkıntı verici ve meşakkatli iken, öz-denetimi yüksek olan bireyler için hayatlarındaki birçok hareket daha kolay ve ödüllendirici olabilmektedir (Mehta, 2010). Öz-denetimi düşük olan bireyler karar alırken daha dürtüsel olma eğilimindeyken, öz-denetimi yüksek olan bireyler davranışlarının uzun vadeli sonuçlarını düşünerek hareket ederler.

1.4.1 Ergenlerde Öz-Denetim ve Psikolojik Sorunlar

Ergenlik, yaşam boyunca en etkileyici sosyal geçişlerin olduğu ve toplumsal etkilerin birey için en fazla önem taşıdığı bir dönem olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu dönemde, ergenler kendi duygu, düşünce, dikkat ve davranışlarını harekete geçirme, gerektiğinde bu davranışlarını değiştirme ve engelleme becerisine sahip olmayı öğrenirler. Öz-denetim becerisi yüksek olan ergenler hayatlarının birçok alanında (akademik, spor, sosyal ilişkiler vb.) daha kolay bir şekilde başarıya ulaşırken, öz-denetim becerisi düşük ergenler ise bazı alanlarda başarısızlık yaşayarak, hedeflerini gerçekleştirmede güçlük yaşayabilirler.

Ergenlerin kendi hayatlarına dair karar alma süreçlerinde, öz-denetimin önemli bir aracı olduğu ifade edilmektedir. Buna göre; öz-denetimi düşük olan ergenlerin öz-denetimi yüksek olanlara göre, daha fazla sağlık sorunu ve daha fazla hata yapma eğilimi (sigaraya başlama, erken yaşta ebeveyn olma, suça karışma eğilimi) gösterdikleri belirtilmiştir (Moffitt ve ark., 2011). Buna ek olarak, öz-denetimin stresle başa çıkma ve uyum sürecinde kritik bir beceri olduğu da vurgulanmaktadır. Yüksek öz-denetime sahip olan bireylerin stresli yaşam olaylarına yönelik daha isabetli tahminde buldukları, daha etkili başa çıktıkları ve stres etkilerini azaltabilmek adına daha işlevsel adımlar attıkları belirtilmiştir (Aspinwall ve Taylor, 1997).

Ayrıca, öz-denetim ve davranış problemleri ilişkisine de alan yazında sıklıkla vurgu yapılmaktadır. Bu kapsamda güçlü öz denetim becerilerinin davranış bozuklukları karşısında koruyucu bir etken olduğu (Masten ve Coatsworth, 1998), zayıf öz-denetim becerilerinin ise ergenlerde özellikle dışsallaştırma problemleri için kritik bir risk faktörü olduğu saptanmıştır (Eisenberg, Spinard ve Eggum, 2010). Ergenlerde düşük öz-denetimin aşırı yeme, sigara, alkol ve uyuşturucu kullanımı, suç işleme, korunmasız

cinsel birliktelik, plansız gebelik gibi birçok davranış ve dürtü kontrol sorunuyla ilişkisi alan yazında tutarlı olarak gösterilmiştir (Quinn ve Fromme, 2010; Raffaelli ve Crockett, 2003; Tangney ve ark., 2004). İran’da 1.900 ergenin katılımıyla yapılan kapsamlı bir çalışmada (Zohreh ve Ghazal, 2018), öz-denetim mekanizmasının herhangi bir aşamasındaki (davranış aktivasyonu, davranışın baskılanması ve duygunun düzenlenmesi) sıkıntının bağımlılık potansiyelinin en güçlü yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Hatta genel olarak bağımlılığın (Henden, 2018) ve özel olarak da internet bağımlılığının (LaRose, Lin ve Eastin, 2003) bir öz-denetim bozukluğu olduğu iddia edilmektedir.

1.4.2 Ergenlerde Öz Denetim ve İnternet Bağımlılığı

Bir davranışsal bağımlılık olarak patolojik internet kullanımı ile öz-denetim ilişkisi alan yazında, özellikle de son yıllarda en sık ele alınan konulardan biridir. Araştırma sonuçları öz-denetimin, problemlili internet kullanımı (Li, Li ve Newman, 2013), internet (Akın, Arslan, Arslan, Uysal ve Sahraç, 2015; Özdemir, Kuzucu ve Ak, 2014), akıllı telefon (Kim ve Lee, 2012; Mahapatra, 2019; van Deursen, Bolle, Hegner ve Kommers, 2015) ve çevrimiçi oyun bağımlılığı (Kim, Namkoong, Ku ve Kim, 2008) ile ilişkisini tutarlı olarak desteklemektedir. Bu tür bağımlılıklar yaşayan ergenlerin çevrimiçi etkinlikler sırasında duygu ve davranışlarını düzenleme ve kullanımlarını sınırlamada zorlandıkları gözlemlenmektedir. Tüm bu çalışmalara ek olarak, Cimino ve Cerniglia’nın (2018) İtalya’da yaptığı 12 yıllık boylamsal bir çalışmada, öz-denetim ve bağımlılık ilişkisinin nedensellik boyutuna yönelik kanıtlar da ortaya konmuştur. Bu çalışmada 2 yaşında ölçümlenen duygu düzenleme becerilerinin 12 yıl sonra, ergenlikte problemlili ve saplantılı internet kullanımını dolaysız olarak yordayabildiği ve internet bağımlılığındaki varyansın %22’sini açıklayabildiği tespit edilmiştir.

Elbette, alan yazındaki bu araştırmalar öz-denetimi internet kullanımını açıklayan tek faktör olarak ele almamaktadır. Güçlü bir yordayıcı olarak öz-denetim birçok çalışmada aracı, düzenleyici ve sonuç değişkeni olarak kapsamlı modeller içerisinde test edilmektedir. Bu noktada öz-denetim gelişiminde etkili ailesel faktörler ve öz-denetimi kolaylaştıran ya da zorlaştıran sosyo-duygusal faktörler de (Örn; stres, algılanan sosyal destek vb.) internetin farklı düzey ve şekillerde kullanımı ile ilişkilendirilmektedir.

1.5 ALGILANAN SOSYAL DESTEK

İnternet kullanım örüntüleri üzerinde ve insanların yaşamında önemli bir yeri olan sosyal destek; gerektiğinde bireye bilişsel, duygusal ve maddi yönlerden yardım sağlayan tüm kişilerarası ilişkilerde, sağlığı korumaya yarayan sistem olarak tanımlanabilir. Yaşamın zorluklarıyla başa çıkmada bireyin en önemli yardımcılarında biri olan sosyal destek; bireyin gerektiğinde çevresinden maddi ve manevi yardım talep etmesi ve çevresinden gelen desteği kabul etmesi ile ilgili olup, bireyin psikolojik ve fiziksel iyilik hali ile yakından ilişkilidir.

Sosyal destek, bireyi zorlayıcı yaşam olayları ortadan kalkmadığı durumlarda da, bireyin kaygı ve sıkıntı seviyesini en aza indirgeyip, ruhsal iyilik halini arttırarak, bireyin stresle daha iyi başa çıkabilmesi için yeni yöntemler denemesi konusunda bireyi istekli hale getirir (Baltaş, 2007). Sosyal desteğe sahip olan bireyler hayattan keyif alan ve daha sağlıklı bireyler olarak karşımıza çıkmaktadır (Rahl, 2003).

Sosyal desteğin, dört grup destekleyici davranış fonksiyonu bulunmaktadır. Bunlardan ilki duygusal destek olup, karşıdaki bireyi dinleme, onunla ilgili empati kurabilme, sevgi ve ilgi gösterme, ona güvenip önemsemeyi içerir. Araçsal destek; maddi destek kaynaklarında olduğu gibi aracısız gerçekleşen destekleri içermektedir. Bilgi desteği; kişilere tavsiye verme, önerilerde bulunma, stres ve sıkıntılı durumlarla baş etme konusunda bireye çözüm odaklı bilgi sunma ve gerektiğinde yönlendirme gibi davranışları kapsamaktadır. Bir diğer destek türü ise, takdir edilmeye ilişkin destektir. Bu destek türü, sosyal karşılaştırmalar yaparak bireye geribildirimler sunan ve öz değerlendirmeyi içeren destek türüdür (House, 1981; akt. Cooke, Rossman, McCubbin ve Patterson, 1988).

Bütün bu çalışmalar, kişilerin algıladıkları desteğin sosyal çevrenin reel olarak sunduğu destekten daha objektif bir belirleyici olduğunu göstermektedir (Barrera, 1981; Brandt ve Weinert, 1981; Sarason, Sarason, Potter ve Antoni, 1985; Schaefer, Coyne ve Lazarus, 1981; Wilcox, 1981; Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley, 1988). Algılanan sosyal destek, kişinin destekten duyduğu tatmin ve empatiyi algılaması ve hissetmesi yani asıl güçlü olan faktördür. Sosyal desteğin büyüklüğü ve de o destekten alınan tatmin duygusu, sosyal destek sisteminden alınan birbirinden bağımsız iki sosyal destek boyutudur. Stresle başa çıkmada ayrı tanımlanması gerekir çünkü stres karşısında ikisi

birbirinden bağımsız olarak işlemekte, bu nedenle de etkileri farklı olabilmektedir (Sarason ve ark., 1983).

Algılanan sosyal destek, bireyin diğer insanlarla güvenilir bağlar kurarak gerektiğinde destek sağlayabileceğine dair bilişsel algısı olarak tanımlanabilir. Birey yardıma ihtiyaç duyduğunda, çevresinde destek gruplarının varlığı ve bu destek gruplarından gerekli desteği sağlayabileceğine yönelik bilişsel algısı, psikolojik olarak kendisini daha iyi ve sağlıklı hissetmesine katkı sağlar (Stokes, 1985). Bir bakıma sosyal destek, bireyin ilişkiden sağladığı doyum olarak da karşımıza çıkmaktadır. Algılanan sosyal desteğin alınan sosyal destekten ziyade, sağlık üzerinde daha etkili olduğu araştırmalarla da kanıtlanmıştır. Bunu destekler nitelikteki başka bir araştırmada ise, bireyin çevresinden algılamış olduğu sosyal destekten doyum sağlaması ile bedensel ve ruhsal sağlığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Vandervoort, 1999).

Toplumlarda yaygın olarak kabul görmüş olan en önemli sosyal destek kaynağı ailedir. Özellikle gelişmekte olan birey için ergenliğin sonuna kadar aile bireylerinin desteği gerekli ve telafi edilemez düzeyde önemli olacaktır. Yapılan araştırmalarda aileden algılanan sosyal desteğin azalmasına bağlı olarak, ruhsal belirtilerin arttığı gözlenmektedir (Bayram, 1999). Bu bulguyu destekleyen başka bir çalışmada ise, ailelerinden ayrı yaşayan öğrencilerin, psikolojik olarak yardıma daha çok gereksinim duydukları da gözlenmiştir (İmamoğlu ve Yasak-Gültekin, 1993). Ancak aile, bireyin yaşamında tek sosyal destek kaynağı değildir. Yaş ilerledikçe sosyal destek kaynakları değişmeye ve çeşitlenmeye başlayacaktır. Aile üyeleri dışında, akranlar ve romantik partnerler de bireyin yaşamına ve sosyal destek ağına dahil olacaktır (Zimet ve ark., 1988). Ergenlik dönemindeki bireyler gelişimsel ihtiyaçlarını sosyal çevre ve arkadaş gruplarından karşılamaya çalışmaktadır. Bireyin arkadaş grubundan algıladığı sosyal destek düzeyi, kişi üzerinde daha az olumsuz duygu durum ve stres yaşamasıyla ilişkilidir (Burke ve Weir, 1978). Buna benzer araştırmalardan biri de, Wentzel (1998) tarafından yapılmış olup, arkadaş desteğinin toplumsal davranışların olumlu yordayıcısı olarak görüldüğünü ve duygusal problemlerle negatif ilişki içerisinde olduğu saptanmıştır.

1.5.1 Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik Sorunlar

Algılanan sosyal destek ergenin yalnızlık hissini azaltan, sosyal ilişkilerin işlevselliğini ve psikolojik iyilik halini koruyan önemli bir faktördür. Bu noktada algılanan sosyal

destek azlığı da psikopatoloji etiolojisinde kritik bir risk faktörü olarak karşımıza çıkmaktadır. Alan yazında ergenlik döneminde algılanan sosyal destek ile stres (Eylen, 2001), öfke ve şiddet (Arslan, 2009; Avcı ve Yıldırım, 2014), yalnızlık (Siyez, 2008) ve siber zorbalığın (Peker ve Eroğlu, 2015) negatif yönde, benlik saygısı (Arslan, 2009; İkiz ve Cakar, 2010), sosyal yetkinlik (Traş ve Arslan, 2013) ve akademik başarı (Ergene ve Yıldırım, 2004; Osserian-Waines ve Almacian, 1994) ile pozitif yönde ilişkisi tutarlı olarak desteklenmektedir. Ergenlerde algılanan sosyal destek düzeyinin düşmesi ile bazı psikolojik/psikiyatrik bozukluklar da tetiklenebilmektedir. Buna göre, DEHB (Uzun, Yıldırım ve Uzun, 2016), depresyon ve kaygı bozukluğu (Ross, Lutz ve Lakey, 1999), madde kullanım bozukluğu (Aydoğdu ve Olcay, 2013) olan ergenlerde algılanan sosyal destek düzeyinin düşük olduğu araştırmalarda görülmektedir.

1.5.2 Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek ve İnternet Bağımlılığı

Alan yazında, İB ve sosyal destek arasındaki ilişki tutarlı bir şekilde gösterilmektedir. Ancak, bu iki faktör arasındaki ilişkinin iki yönlü doğası ve internetin farklı kullanım amaçlarına göre ilişki yapısının değişmesi dikkatle tartışılması gereken farklı bulgular ortaya koyabilmektedir. Örneğin; internetteki etkinlikler sosyal olan (Twitter, Facebook, etkileşimli oyunlar vb.) ve olmayan (film ve müzik dinlemek, bireysel çevrimiçi oyunlar vb.) şeklinde sınıflandırılabilir ve bu iki farklı etkinliğin tercihinde ergenin kişisel ihtiyaçları belirleyici olabilir. Sosyal destek, onay alma, ait olma ihtiyacı ergenin sosyal etkileşim ağırlıklı dijital programları tercih etmesine neden olabilirken, sınırlı sosyal fırsatlar sunan dijital programları tercih eden ergenler için bu ihtiyaçlar baskın olmayabilir. Buna ek olarak, sosyal etkileşim amaçlı dijital programları kullanan ergenlerin bu programları kendi gerçek çevrelerindeki aile üyeleri ve arkadaşlarıyla iletişim için tercih etmeleriyle, hiç tanımadıkları sanal kişilerle iletişimi tercih etmeleri arasında patolojik internet kullanımı açısından belirgin farklar bulunmaktadır. Bu noktada uzakta olan anne, baba, büyük ebeveynler, kardeş, kuzen ve arkadaşlarla iletişim için internet kullanımının algılanan sosyal destekle pozitif yönde ilişkili olması şaşırtıcı olmayacaktır. Aynı zamanda bu tarz bir kullanımın bağımlılık veya patolojik kullanımla ilişkilendirilmesi de doğru değildir. Öte yandan, anne-baba, diğer aile üyeleri ve/veya akranlarının desteğini algılamayan, yalnız ve dışlanmış hisseden, bu olumsuz yaşantılarını telafi edebilecek sosyal beceri ve etkili başa çıkma yollarına sahip olmayan

bir ergenin duygusal ihtiyaçlarını karşılayabilmek amacıyla sosyal etkileşimli dijital platformları tercih etmesi beklendik bir durumdur. Bu motivasyon aşırı, patolojik ve/veya bağımlı internet kullanımının kritik nedenlerinden biridir ve alan yazındaki birçok araştırma da bu önergeyi desteklemektedir. Buna göre; düşük düzeyde sosyal desteğin İB riskini yükselttiği (Davis, 2001; Mo, Chan, Chan ve Lau, 2018; Prievara, Piko ve Luszczynska, 2018; Zhu, Zhang, Yu ve Bao, 2015), yüksek düzey sosyal desteğin ise İB riskini azalttığı (Tanrıverdi, 2012; Wu ve ark., 2016; Yeh ve ark., 2008) ampirik bulgularla tespit edilmiştir.

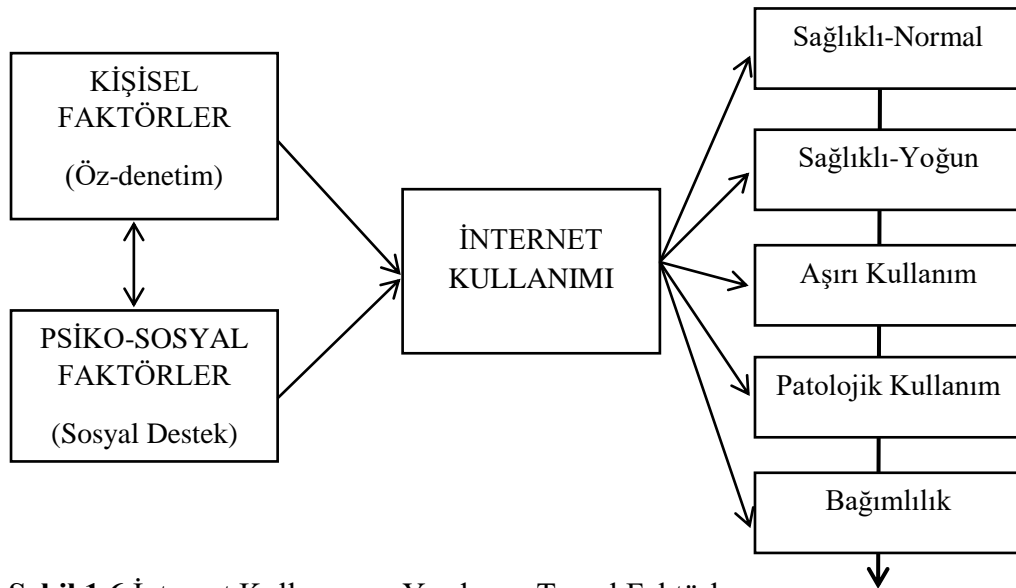
İB ve sosyal destek arasındaki ilişkinin iki yönlü doğasına vurgu yapan araştırmacılar, sosyal desteğin İB'yi etkilediği kadar İB'den etkilendiğini de öne sürmüşlerdir. Bu noktada da araştırmalar iki çelişkili sonuç ortaya koymaktadır. Bazı araştırmalar internet kullanımının sosyal etkileşimi, iletişimi ve algılanan sosyal desteği azalttığını (Köse, 2013; Kraut, Kiesler, Mukhopadhyay, Scherlis ve Patterson, 1998; Özcan ve Buzlu, 2005; Aysan ve Savcı, 2016), bazıları ise arttırdığını (D'Amico, 1998; Garrett, 2000; Shaw ve Gant, 2002) öne sürmektedir. İnternet kullanımının sosyal ilişkiler ve desteği olumsuz etkilediği görüşünü öne süren çalışmalar, yoğun internet kullanımının aile ve arkadaşlara olan ilgi ve teması azalttığını (Kraut ve ark., 1998), sosyal ilişkilerin zayıflayarak yalnızlık düzeyinin arttığını (Aysan ve Savcı, 2016) belirtmiştir. Ergenlerin bilgisayar oyunu oynamak için aile bireyleriyle, özellikle de kardeşleriyle sorun yaşadıkları ve arkadaşlarıyla çok daha az vakit geçirmeye başladıkları da rapor edilmiştir (Köse, 2013).

Yukarıdaki araştırmalarla çelişen, internet kullanımı ve sosyal destek algısının pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar (D'Amico, 1998; Garrett, 2000; Shaw ve Gant, 2002) detaylı olarak incelendiğinde, bu araştırma bulgularının alan yazınla çelişkili olmadığı ve hatta anlamlı olduğu görülmektedir. Öncelikle, bu araştırmaların bir kısmında internet kullanımı, bireyin hayatında var olan gerçek ilişkileri pekiştirmesi kapsamında değerlendirilmiştir. D'Amico (1998) kullanıcıların büyük bir çoğunluğunun (%94) arkadaş ve aileleriyle iletişimde kalmak için interneti tercih ettiklerini belirtmiş, internet kullanımının aile üyeleri arasındaki bağıllık hissini arttırdığı da ifade edilmiştir (Garrett, 2000). Elbette bu amaçla kullanılan internet patolojik olarak tanımlanmamış aksine, sağlıklı internet kullanımı kapsamında ele alınmıştır. Bazı çalışmalar ise (McKenna ve Bargh, 2000), internetteki sosyal platformların benzer ilgileri olan

bireyleri bir araya getirdiğini ve bu birlikteliğin sıklıkla gerçek sosyal arkadaşlıklara dönüştüğünü ifade etmektedir.

İnternet kullanımının algılanan sosyal destek açısından olumlu sonuçlarını ortaya koyan bulguları mercek altına alan Turner, Grube ve Meyers (2001), internet kullanımı söz konusu olduğunda sosyal desteğin; gerçek ve sanal olarak iki farklı şekilde sınıflandırılması gerektiğine dikkat çekmiştir. Bu kapsamda algılanan gerçek sosyal destek ile sanal sosyal desteğin negatif yönde ilişkili olduğu, bu ilişkinin ise depresyon ve İB'yi anlamlı olarak yordadığı ampirik olarak desteklenmiştir (Yeh ve ark., 2008). Buna ek olarak, internet üzerinden kurulan arkadaşlıkların en az yüz yüze kurulan arkadaşlıklar kadar yakın algılanmasının, İB için kritik bir risk faktörü olduğu da vurgulanmaktadır (Herring, 2002).

Özetle, sosyal destek ile internet kullanımı arasındaki ilişki görüldüğünden daha karmaşık bir yapıya sahip olmasına rağmen tutarlı bir resim de ortaya çıkmaktadır (bkz. Lei, Li, Chin ve Lu, 2018). Buna göre; ergenin fiziksel sosyal çevresindeki desteğin, bağların zayıf olması ve ihtiyaç duyulan bu desteğin internet kanalıyla telafi edilmeye çalışılması İB için bir tetikleyici niteliğindedir. İB, ergenin fiziksel sosyal çevresindeki sıkıntılarının çözümünü zorlaştırmakta, var olan destek ve bağ internette geçirilen sürenin artmasıyla daha da zayıflamaktadır. Bu kısır döngü İB'nin devamındaki en önemli etkenlerden biri olmaktadır (Herrero, Uruena, Torres ve Hidalgo, 2019).



Şekil 1.6 İnternet Kullanımını Yordayan Temel Faktörler

Ergenlerde internetin ve internet hizmetlerinin sağlıksız kullanımına yönelik alan yazın genel olarak özetlenecek olursa iki temel psikolojik değişken göz önüne çıkmaktadır. Bunlardan bir tanesi, ergeni internet kullanmaya teşvik eden psiko-sosyal faktörler olarak isimlendirilebilir (bkz. Şekil 1.6). Yalnızlık, duygusal bağların ve sosyal desteğin zayıf olması, aile ve akran ilişkilerinde yaşanan çatışmalar vb. değişkenler bu faktörün altında ele alınabilir. İkinci faktör ise, temel olarak ergenin internet kullanımını sınırlandırabilmesiyle ilgili kişisel özellikleri olarak tanımlanabilir. Bu faktör altında ise; dürtüsellik, hiperaktivite, kompulsif davranışlar, öz denetim zayıflığı vb. değişkenler ifade edilebilir.

Bu araştırma çerçevesinde ergenlerin öz-denetim becerileri ve algılanan sosyal destek düzeyleri internet kullanımı ve bağımlılığını yordayan değişkenler olarak ele alınmıştır. Buna ek olarak, gelişimsel süreç içerisinde hem öz denetim hem de sosyal destek algısının zeminini oluşturan kritik etkenlerden biri olarak bağlanma da bu çalışma kapsamında geliştirilen modele dâhil edilmiştir.

1.6 BAĞLANMA

Bağlanma, yenidoğanın birincil bakım verenle (çoğunlukla anne) kurduğu, yaşamsal işlevi olan, duygusal ve fizyolojik bağ olarak tanımlanmaktadır (Bowlby, 1969; 1973; 1982). Anne-bebek arasında doğumun hemen ardından gözlemlenebilir olan bu bağ, bebeğin yaşamda kalma ihtimalini arttırmanın da ötesinde yaşamı öğrenmesi için ilk ve en önemli kaynaktır. Yaşamın ilk yıllarında edinilen bu bilgilerin ‘beşikten mezara’ kalıcı olması ve tüm yakın ilişkilere genellenebilir inanışlar içermesi de bağlanma kuramının en kritik önergelerinden biridir.

Bowlby (1973)’e göre, çocuklar anneleri ile bağlanma deneyimlerini içselleştirerek daha sonraki ilişkilerine bu deneyimler aracılığıyla yön vermektedir. Anneyle başlayan ilk sosyalleşme süreci ile bağlanmanın temellerini atan bebek, büyüdükçe diğer bireylerle de (ikinci ebeveyn, akraba, arkadaş çevresi, partnerlere ve sosyal çevresine) bağ kurmaya başlar. Diğerleriyle nasıl bir bağ kuracağı ise, içsel çalışan modellere bağılı olarak değişir. İçsel çalışan modeller (Bowlby, 1969), annenin bebeğinin temel ihtiyaçlarını karşılamaadaki duyarlılığı temelinde gelişen, bebeğin kendi, diğerleri ve dünyanın işleyişi hakkında içselleştirdiği genel ve kalıcı zihinsel temsillere işaret

etmektedir. Dolayısıyla, çocuğun kendisine ve sosyal yaşamında diğerlerine karşı genel beklentilerini de belirler niteliktedir.

Fizyolojik temelli olan bağlanma her anne ve bebek arasında evrensel olarak kurulmakta ve tehlike anında bebeğin korku hissetmesiyle tetiklenmektedir. Bu bağın temel işlevi çaresiz ve tehlikelere açık olan yenidoğanın hissettiği korku ve takibinde korkusunu işaret eden sinyallerine (ağlama vb.), güçlü ve koruyucu olan annenin cevap vermesidir. Annenin bu sinyallere cevabı tehlikeyi ortadan kaldırmanın da ötesinde bebeğin korkusunu yatıştırmakta ve güven hissini telkin etmektedir. Dolayısıyla anne-bebek arasındaki bağlanmanın bebek için duygu düzenleyici rolü ön plandadır.

Bağlanma, biyolojik kökenli bir sistem olarak her yenidoğan ve anne için otomatik olarak tetiklense de her bağlanma ilişkisinin aynı kalitede gelişmediği bilinmektedir. Yenidoğanın anne ile güvenli bir bağ kurması annenin tutarlı ve duyarlı bakım vermesine, bebeğinin olumsuz duygularını düzenleyebilmesine dayalıdır (Ainsworth, 1989). Duyarlı bakım verme, annenin bebeğinin olumsuz duygulanımını fark etmesi, bu duygunun kaynağını algılaması, zamanında ve etkili bir şekilde müdahale ederek bebeğini yatıştırabilmesi olarak kısaca özetlenebilir. Annesi tarafından ihtiyaçları zamanında, etkili ve tutarlı bir biçimde karşılanan bebek için yapılanan içsel çalışan model, kendisinin değerli ve sevilebilir, diğerlerinin güvenilebilir, dünyanın ise başa çıkılabilir olduğuna yönelik zihinsel temsilleri içerir. Bu zihinsel temsiller güvenli bağlanmayı tanımlamaktadır ve güvenli temsiller bebeğin her ihtiyacı olduğunda çağırabileceği, dayanabileceği ve güvенеbileceği özel bir diğeri olduğu bilgisini barındırmaktadır. Ancak, birçok içsel ve dışsal nedene bağlı olarak her annenin bakım vermede aynı duyarlılığı göstermesi mümkün olamamaktadır. Annenin yeterince duyarlı olmaması, diğeri bir deyişle bebeğinin olumsuz duygulanımından kaçınması ya da bu duygular karşısında etkili, yeterli şekilde müdahale edememesi, istikrarsız olması bebeğin güvensiz bir bağlanma geliştirmesine neden olmaktadır. Duygusal ihtiyaçları karşılık bulmayan ya da etkili bir şekilde karşılanmayan bebek için kendisinin sevilebilirliği, diğeri diğerlerinin güvenirliliği ve dünyanın başa çıkılabilirliği soru işaretleri barındırmaktadır. Bu soru işaretleri de güvensiz bağlanmayı tanımlamaktadır. Güvensiz bağlanan bebekler için olumsuz duygulanımı düzenlemek, güvenli bebeklerin kullandığı temel stratejilerle mümkün olmamaktadır. Bu nedenle güvensiz bağlanan bebekler kaygı ve korkularıyla ya kaçınarak ya da bu duyguların ifadesini abartarak başa çıkmaya çalışırlar.

Bebeklerin anneleriyle bağlanma stillerindeki farklılıkları gözlem yoluyla değerlendirmek için geliştirilmiş olan Yabancı Ortam Yönetimi uygulamalarında 3 farklı stilin özellikleri detaylandırılmıştır (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978). Buna göre güvenli bebekler; anneleri yanında olmadığı koşullarda çevreyi araştıran, yakınlığı koruyabilen ve annesini güvenli üs olarak görme becerisine sahiptirler. Anne ortamdan giderken normal bir gerilim yaşayan güvenli bebekler bakıcıları geri döndüğünde ise onları mutlu bir şekilde karşılarlar. Öte yandan güvensiz-kaçınan bebekler anneleri ortamdan ayrılırken sakin ve tepkisiz iken, buluşma anı anneyi reddetmekte ve uzaklaşma tepkileri görülmektedir. Son olarak da dirençli bebekler anneleri ortamdan ayrılırken aşırı bir üzüntü ve ayrılamama davranışı gösterirken, ayrılık durumunun hemen ardından hem bakıcılarıyla bir arada olmak isteyip, bir yandan da onlardan uzaklaşmak isterler.

Bebeklik döneminde anne ile kurulan duygusal ilişkide gözlemlenen bağlanma stillerindeki farklılıklar, genellenerek yaşam boyu diğer yakın ilişkilerdeki beklentileri şekillendirir, bu ilişkilerdeki duygu ve davranışların düzenlenmesinde güçlü bir temel oluşturur. Gelişimin erken dönemlerine kıyasla, çocukluk ve ergenlikte bilişsel, duygusal ve sosyal olgunluğa bağlı olarak ebeveyne olan bağımlılık azalmaya başlarken akranlarla kurulan bağlar önem kazanmaya başlar (Allen ve Land, 1999). İçselleştirilen bağlanma temsilleri, duygu ve davranış düzenlenmede bireyin kendi içsel kaynaklarını/ başa çıkma yollarını kullanmasında da bir kaynak haline gelir. Ergenlerde güvenli bağlanma aile ve akran ilişkilerinde uyum, kendini etkili ifade edebilme ve yüksek öz-saygı ile ilişkilendirilirken, güvensiz bağlanma aile ve akran sorunları, zayıf kişilerarası ilişkiler ve düşük öz-saygı ile ilişkili bulunmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2007). Ayrıca ergenlik döneminde güvensiz bağlanmanın yalnızlık, utanç ve yeni ilişkiler kurmada zorlanma ile ilişkili olduğu da ifade edilmiştir (Cooper, Shaver ve Collins, 1998).

Ergenlik itibarıyla bağlanmanın bebeklik dönemindeki gibi net davranışlarla gözlemlenmesi zorlaşır. Ebeveyne fiziksel yakınlık ve temas ihtiyacı azalan ergen, bu ihtiyacı öncelikli olarak akranlarıyla gidermeyi tercih eder. Yaş ilerledikçe akranların yerini romantik partnerler almaya başlar ve ebeveynin rolü bu anlamda daha da azalır. Korku ile tetiklenen bağlanma davranışları ergenlik itibarıyla, bebeklik döneminde olduğu gibi sığınma, yapışma, ağlama gibi belirgin fiziksel davranışlardan ziyade danışma, dayanışma, dert yanma gibi sosyal davranışlarla kendini gösterir.

Bebeklik dönemi bağlanma stillerinin ayrıştırılmasında vurgulanan olumsuz duygulanım düzenleme stratejilerini ergenlik ve sonrası bağlanmanın değerlendirilmesi kapsamında ele alan araştırmalar (Brennan, Clark ve Shaver, 1998; Fraley ve Waller, 1998), bağlanmayı yakın ilişkilere yönelik inançlar temelinde tanımlamışlardır. Buna göre; bağlanma kaygı ve kaçınma şeklinde iki boyutta değerlendirilmektedir. Bağlanmada kaçınma; ilişkilerde yakınlık kurmaktan kaçınma, diğerinin yakınlık talebinden rahatsızlık duyma, sıkıntı yaşandığında duygusal ve sosyal destek almayı ve vermeyi tercih etmeme olarak ifade edilmektedir. Bağlanma kaygısı ise aşırı yakın olma isteği ve kurulan ilişkilerin yeterince yakın olmamasından yakınma, yeterince sevilme, terk edilme ve reddedilme korkusu ile ifade edilmektedir (Brennan ve ark., 1998; Fraley ve Waller, 1998). Bağlanmada kaygı ve kaçınma düzeyinin düşük olması güvenli bağlanmaya işaret ederken kaygı ve/veya kaçınmanın yüksek olması da güvensiz bağlanmaya işaret etmektedir.

Özetle, yaşam boyu kurulan yakın ilişkilerdeki duygu ve davranışların düzenlenmesinde gözlemlenen bireysel farklılıkların anlamlandırılmasında kaygı ve kaçınma boyutları önemli bir hale gelmektedir.

1.6.1 Bağlanma ve Öz-Denetim

Öz-denetimin, çocuğun ebeveynle etkileşimine dayalı olarak geliştiği ifade edilmektedir (Eisenberg, Spinrad ve Eggum, 2010; Sroufe, 1983). Bu kapsamda bağlanmanın öz-denetim gelişimindeki kritik rolü de dikkat çekmektedir. Dünyaya kendi duygu ve davranışlarını düzenleme becerisi olmaksızın gelen bebek için anne, yaşamın ilk yıllarında hem düzenleyici bir kaynak hem de bir rol model olmaktadır. Ebeveynin düzenleyici yöntemlerinin bilişsel gelişime bağlı olarak içselleştirilmesi sonucunda da çocuğun öz-denetim becerileri gözlemlenmeye başlamaktadır.

Duygularını düzenleyebilen çocuk, davranışları üzerinde de daha kolay denetim sağlayabilmektedir. Güvenli bağlanmanın, çocuğun duygu ve davranış düzenlemesinde kolaylaştırıcı yönü, güvensiz bağlanmanın ise zorlaştırıcı rolü ampirik olarak da desteklenmiştir (Heylen, De Raedt, Verbruggen ve Bosmans, 2017). Bartholomew ve Horowitz (1991), güvenli bağlanan ergenlerin öz-denetim becerilerinin, güvensiz bağlanan ergenlere kıyasla daha yüksek olduğunu ifade etmiş ve bu durumun güvenli

bağlanan ergenler için yaşamlarının farklı alanlarında daha kolay başarı elde etmelerine yarar sağlayabilecek bir avantaj olduğunu vurgulamıştır.

Güvensiz bağlanan ergenlerin duygu ve davranışları üzerinde yeterli kontrol sağlayamamaları sonucu, suç işleme, anti-sosyal davranış sergileme, yakın ilişki kurmada güçlüklerin yaşanması ve bunun sonucu ergenin kendini yalnız hissetmesi gibi sorunlar da rapor edilmiştir (Cooper ve ark., 1998). Ayrıca, ergenlerde güvensiz bağlanmanın akran ilişkilerinde saldırganlık ve akademik başarısızlık gibi olumsuz yaşantılar için risk oluşturduğu da belirtilmiştir (Ooi ve ark., 2006).

1.6.2 Bağlanma ve Algılanan Sosyal Destek

Alan yazında, algılanan sosyal destek düzeyinin bireylerin bağlanma tarzlarından etkilendiğine yönelik çalışmalar bulunmaktadır. Buna göre, güvenli bağlanan bireylerin, güvensiz bağlanan bireylere göre daha çok çevrelerinden sosyal destek algıladıkları (Priel ve Shamai, 1995), saplantılı ve korkulu bağlanan bireylerin ise yakın ilişki desteği aramadıkları araştırmalarla tutarlı olarak gösterilmiştir (Moreira ve ark., 2003). Bu bulguları destekler nitelikteki ergenlerle yapılan başka bir çalışmada, güvenli bağlanma düzeyinin algılanan sosyal destek ile olumlu yönde, korkulu bağlanma düzeyinin arkadaştan algılanan sosyal destek düzeyi ile olumsuz yönde ilişki olduğu bulunmuştur (Aydoğdu ve Çam, 2013). Güvenli bağlanan bireyler, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma tarzına sahip olanlara göre, çevresinden daha çok sosyal destek algılamakta ve yaşamdan da daha fazla doyum aldıkları görülmektedir (Shahyad ve ark., 2011). Kafetsios ve Sideridis (2006)'ın yapmış oldukları çalışmada bağlanmada kaygı ve kaçınma düzeyinin artması, algılanan sosyal destek ile olumsuz yönde bir ilişkiye işaret ettiği görülmektedir. Bireylerin bağlanma tarzlarına göre, çevreyi algılayış biçimleri de değişmektedir. Güvenli bağlanan bireyler çevresinden destek arayışına girmekte ve sosyal desteği sorunlarla başa çıkmak için önemli görmekte iken, güvensiz bağlanan bireyler yakın ilişkilere önem vermemeleri dolayısıyla hem başkalarına daha az destek sağlamakta hem de destek arayışı içine girmemektedirler. Bağlanmada kaygı düzeyinin artması, bireylerin çevresinden algıladıkları sosyal destekten tatmin olmamaları ile kaçınma düzeyinin artması ise bireylerin çevresi ile yakın ilişki kurmak istememesi sonucu sosyal destek arayışına girmemeleri ile ilişkili görülmektedir.

Sonuç olarak, ergenlik döneminin bireyin ilgisinin ailesinden uzaklaşarak, akran gruplarına yöneldiği bir dönem olduğunu göz önünde bulunduracak olursak, ergenin sosyal çevresinden özellikle de arkadaş çevresinden algılayacağı sosyal destek önemli bir hale gelmektedir. Güvenli bağlanan ergenler zorlu yaşam olayları karşısında ve ihtiyaç duyduğu anda aile ve arkadaşlarından kolaylıkla destek talep eden ve algıladığı destekten tatmin olurken, güvensiz bağlanan (kaygılı ve kaçınan) ergenler ise, kriz durumlarında yardım talep etme arayışına girmeksizin riskli olarak görülen davranışlar sergileyebileceklerdir (Cooper ve ark., 1998).

1.6.3 Bağlanma ve İnternet Bağımlılığı

Bağlanma ve İB ile ilgili yapılan araştırmalar, bağlanma stillerine göre internet kullanım amacının değişebildiğini göstermektedir. Yapılan bir çalışmada, bağlanmada kaygı düzeyinin, elektronik ve sosyal medya kullanımında, geri bildirim ve onaylanma ihtiyacı ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Hart, Nailling, Bizer ve Collins, 2005). Bağlanma stilleri ve sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir başka çalışmada ise, sosyal medyayı daha az kullanan bireylerin güvenli bağlandıkları, sosyal medyayı daha çok kullanan bireylerin ise güvensiz bağlandıkları gözlenmiştir (Zoppos, 2009). Bunu destekler nitelikteki bir başka çalışmada, internet kullanım oranı yüksek olanların daha çok bağlanmada yüksek kaygı ve kaçınma düzeyleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Shin, Kim ve Jang, 2011). Bu araştırmaları destekleyen başka bir çalışmada da güvenli bağlanma ve İB arasında negatif, güvensiz bağlanma ile pozitif ilişkiler olduğu bulunmuştur (Morsünbül, 2014). Bağlanma ile yüksek düzeyde Facebook kullanımını inceleyen çalışmalarda, bağlanmada kaygı ve kaçınma düzeylerinin önemli faktörler olduğu belirtilmiştir (Oldmeadow ve ark., 2013, Sheldon ve ark., 2011). Kaçınan bağlanan bireyler, diğerleriyle doğrudan iletişime geçmek istemezken, kaygılı bağlanan bireyler diğer kişilerle iletişime geçmek istemekte fakat karşısındaki kişilerden olumsuz tepki almaktan korkmaktadırlar. Hem kaygılı hem kaçınan bireyler interneti kullanırken kimliklerini saklayabilmekte ve herhangi bir ret durumunda ise ortamdan hemen ayrılacakları şekilde internet kullanımını düzenleyebilmektedirler.

Güvenli bağlanan ergenler daha az riskli çevrim içi davranışlar sergilerken (Morsünbül, 2009), güvensiz bağlanan ergenler riskli ve daha fazla saldırgan davranışlar sergilemektedir (Aksel ve Kaplan, 2013). Bazı araştırmacılar aşırı ve problemlili internet

kullanımı ile güvenli bağlanma arasında negatif yönde ilişki bulunurken (Chang ve ark., 2015), bazı araştırmacılar ise güvensiz bağlanma (kaygılı, kaçınan) ile İB arasında pozitif ilişki olduğunu belirtmişlerdir (Lin, Ko ve Wu, 2011). Ayrıca bir başka çalışmada ise bu sonuçların aksine, İB ve bağlanma stilleri arasında bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Musluoğlu, 2016). Ortaöğretim öğrencileriyle yapılan bir çalışmada İB, dijital oyun bağımlılığı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelenmiş olup, internet bağımlılık düzeyi ile bağlanma stilleri arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur (Köksal, 2015).

Sonuç olarak, ikili ilişkilerinde kendini sıklıkla rahat hissedemeyen ve kendini ifade edemeyen ergenler arkadaşlarıyla iletişim kurabilmek için interneti çevrim içi kullanma eğiliminde olabilmektedirler (Papacharissi ve Rubin, 2000). Güvenli bağlanan ergenler interneti daha işlevsel amaçlarla kullanırken (Mikulincer ve Shaver 2007, Oldmeadow ve ark., 2013, Shin ve ark., 2011, Dereli ve Karakuş, 2011), sosyal ilişkileri zayıf veya yetersiz olan güvensiz bağlanan ergenlerin, duygusal sorunlarla baş edebilmek ve sorumluluklarından kaçabilmek amacıyla internete yönelme eğilimleri daha fazla olacağı tahmin edilmektedir (Tsai ve Lin, 2003). Bu sebeple güvensiz bağlanan ergenlerin İB geliştirme olasılıkları güvenli bağlanan ergenlere göre daha yüksek olabilmektedir (Milani, Osualdella ve Di Blasio, 2009).

1.7 ARAŞTIRMANIN AMACI

Ergenlik dönemi bağlanma, arkadaşlık ilişkileri geliştirme, duygu düzenleme, davranış üzerindeki denetim becerisi ve sosyal çevresinden yardım talep etme ihtiyacı açısından önemli bir dönem olarak görülmektedir.

Birincil bakım veren anneyle olan bağlanmanın, çocuğun duygusal yaşam kalitesine etkisi bağlanma kuramının temel olarak desteklediği bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır. Kuramın bu perspektifinden yola çıkarsak bağlanmadaki güvenin, ergenlerin uyum sürecinde ve sağlıklı gelişimlerinde önemli bir etkisi bulunmaktadır. Bağlanma, bireyin hayata bakış açısını, kendi duygu ve davranışlarını düzenlemede kritik bir kaynaktır. Duygu ve davranışlarını düzenleyebilen ergenler için, kendi hayatlarına yönelik karar alma, ikili ilişkilerinde başarı elde etme ve davranışları üzerinde denetim sağlama daha kolay gerçekleşmektedir.

Yaşamın ilk yıllarında gelişen ve bireyin benlik gelişiminde önemli bir rolü olan öz-denetim becerisi; ergenlerin çevresiyle daha ideal bir uyum elde etmesi, içinde bulunduğu koşullara göre kendini adapte ederek, duygu ve davranışları üzerinde denetim sağlayabilmesi için oldukça önemlidir. Ergenlik dönemindeki bireyler için çevresiyle uyum içerisinde olmak ne kadar önemli ise, sosyal çevresinden alıyacağı sosyal destek düzeyi de bir o kadar önemli ve koruyucu bir faktör haline gelmektedir. Ergen duygusal problemleriyle daha iyi başa çıkabilmek için sosyal çevresinden sıklıkla da arkadaş gruplarından destek alır. Gerekli desteği sağlayan ergen için olumsuz duygularla ve negatif yaşam olaylarıyla başa çıkmak ve stresin etkilerini en aza indirmek daha kolay olmaktadır.

Genel olarak ele alındığına bağlanma, öz-denetim ve sosyal desteğin birbiriyle güçlü düzeyde ilişkili olduğu, kısa ve uzun vadede psikolojik iyilik hali üzerinde kritik bir rolü olduğu görülmektedir.

Bu kapsamda bu araştırmanın amacı birbiriyle ilişkili olan bu psiko-sosyal faktörlerin, ergenlik dönemi için kritik bir risk oluşturan internet bağımlılığını yordama gücünü test etmektir.

1.8 ARAŞTIRMA: SORULAR, HİPOTEZ ve MODEL

Bu çalışmada öncelikle lise çağındaki ergenlerde internet kullanımı ve bağımlılığı ile çeşitli demografik faktörlerin ilişkisinin incelenmesi hedeflenmiştir.

Bu kapsamda cinsiyet, yaş, ebeveyn eğitimi, kardeş sayısı gibi demografik özellikler, çeşitli akademik faktörler (*okul tipi, okul türü, okul dışı kursa devam etme, kursa gidilen gün sayı ve süresi*) ve ergenin sahip olduğu teknolojik olanaklar (*cep telefonu olması, okula cep telefonu götürme, internet erişiminin sınırlılığı, internet kullanımının sınırlılığı*) ele alınmıştır.

Buna göre araştırma soruları şu şekilde belirlenmiştir;

A1) Katılımcı ergenlerin cinsiyetine göre araştırma değişkenlerinin düzeyi (*bağlanma, öz-denetim, algılanan sosyal destek, internet bağımlılığı ve medya etkinlik düzeyi*) farklılık gösterir mi?

A2) Katılımcıların okul ve kurs özelliklerine göre (*okul tipi, okul türü, kursa gitme durumları*) araştırma değişkenlerinin düzeyi (*bağlanma, öz-denetim, algılanan sosyal destek, internet bağımlılığı ve medya etkinlik düzeyi*) farklılık gösterir mi?

A3) Katılımcıların internet kullanım olanaklarına göre (*cep telefonu, sürekli internet erişimi, internet kullanım sınırlaması olup olmamasına ve okula cep telefonu götürüp götürmemesi*) araştırma değişkenlerinin düzeyi (*bağlanma, öz-denetim, algılanan sosyal destek, internet bağımlılığı ve medya etkinlik düzeyi*) farklılık gösterir mi?

A4) Katılımcıların ebeveyn eğitimi durumlarına göre araştırma değişkenlerinin düzeyi (*bağlanma, öz-denetim, algılanan sosyal destek, internet bağımlılığı ve medya etkinlik düzeyi*) farklılık gösterir mi?

Ayrıca;

A5) Katılımcıların kardeş sayısı araştırma değişkenleri (*bağlanma, öz-denetim, algılanan sosyal destek, internet bağımlılığı ve medya etkinlik düzeyi*) ile ilişkili midir?

A6) Katılımcıların internet kullanımına işaret eden özellikler (*günlük kullanım izin süresi*) araştırma değişkenleri (*bağlanma, öz-denetim, algılanan sosyal destek, internet bağımlılığı ve medya etkinlik düzeyi*) ile ilişkili midir?

İkinci olarak bu çalışmada, İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nin (İBÖ; Young, 1998; Beard ve Wolf, 2001; Widyanto ve McMurren, 2004) kesme noktaları dikkate alınarak İB, İB risk grubu ve normal grup sınıflandırması yapılmıştır.

Bu sınıflandırmaya yönelik olarak geliştirilen araştırma sorusu şu şekildedir:

A8) Araştırmaya katılmış olan ergen örnekleminde İB, İB risk grubu ve normal grup için cinsiyete göre yaygınlık oranları nedir?

Ayrıca, İB tanılamada kritik olan ancak hakkında yeterli sonuca ulaşamamış, internette geçirilen süreyle ilişkili çeşitli hipotezlerin de bu çalışmada test edilmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda İB ve cinsiyetin farklı internet etkinliklerinde geçirilen süre üzerindeki temel ve ortak etkisi test edilmiştir.

Buna göre;

A9) İnternette farklı etkinlikler için geçirilen sürede cinsiyet temel etkisi var mıdır?

A10) İnternette farklı etkinlikler için geçirilen sürede İB risk sınıflandırmasının temel etkisi var mıdır?

A11) İnternette farklı etkinlikler için geçirilen sürede cinsiyet ve İB risk sınıflandırmasının ortak etkisi var mıdır?

Araştırmada son olarak internet bağımlılık düzeyini yordayan temel psikolojik değişkenlere yönelik bir Aracı Regresyon Modelinin test edilmesi hedeflenmiştir (bkz. Şekil 1.7). Bu doğrultuda, ergenin annesine bağlanma ve internet bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkide öz-denetim ve algılanan sosyal desteğin aracı rolü incelenmiştir.

Buna göre belirlenen hipotezler şu şekildedir;

H1) Ergenlerde anneye bağlanma kaygı ve kaçınma düzeyi internet bağımlılık düzeyini yordar. Bağlanmada kaygı ve kaçınma arttıkça internet bağımlılık düzeyi de artar.

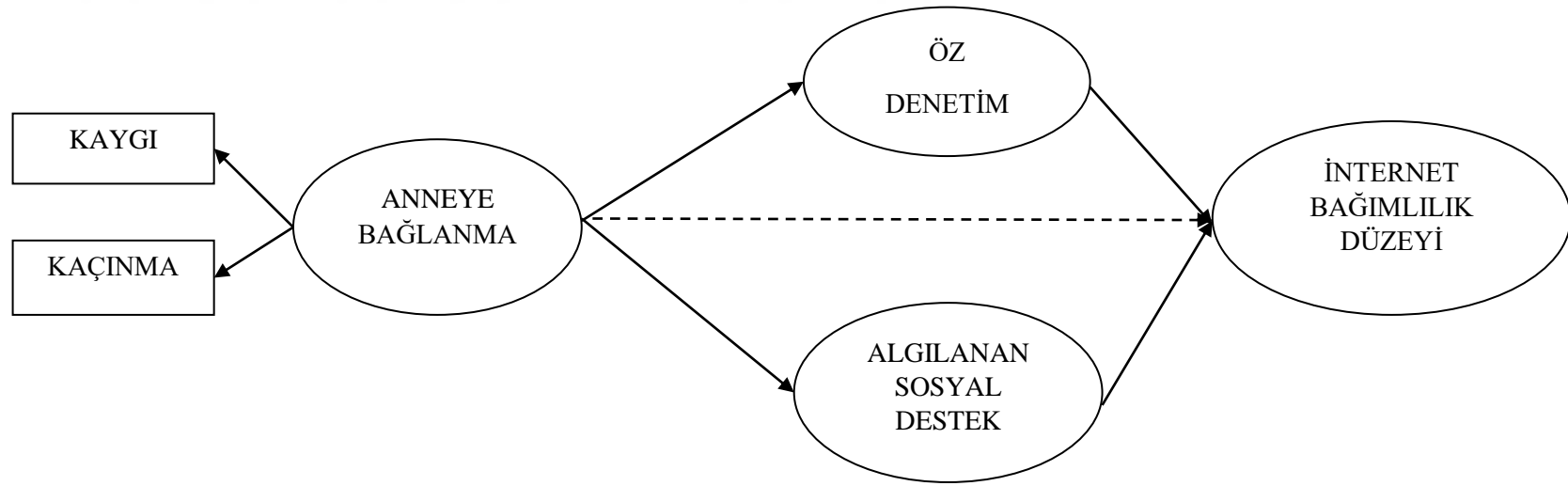
H2) Ergenlerde öz-denetim internet bağımlılığını yordar. Başarılı öz-denetim düzeyi arttıkça internet bağımlılık düzeyi azalır. Öte yandan, başarısız öz-denetim düzeyi arttıkça internet bağımlılık düzeyi de artar.

H3) Ergenlerde algılanan sosyal destek internet bağımlılık düzeyini yordar. Algılanan sosyal destek azaldıkça internet bağımlılık düzeyi de artar.

H4) Ergenlerde anneye bağlanma kaygı ve kaçınma düzeyi öz-denetimi yordar. Bağlanmada kaygı ve kaçınma azaldıkça başarılı öz-denetim artar. Öte yandan bağlanmada kaygı ve kaçınma arttıkça başarısız öz-denetim düzeyi de artar.

H5) Ergenlerde anneye bağlanma kaygı ve kaçınma düzeyi algılanan sosyal desteği yordar. Anneye bağlanmada kaygı ve kaçınma arttıkça algılanan sosyal destek azalır.

H6) Bağlanma ve internet bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkide öz-denetim ve algılanan sosyal destek aracıdır. Buna göre; öz-denetim ve algılanan sosyal desteğin etkisi kontrol edildiğinde bağlanma ve internet bağımlılık düzeyi arasındaki ilişki düzeyi azalır ya da anlamsızlaşır.



Şekil 1.7 Bağlanma ve İB Arasındaki İlişkide Algılanan Sosyal Destek ve Öz-denetimin Aracı Rolü Modeli.

2. BÖLÜM

YÖNTEM

2.1 KATILIMCILAR

Bu araştırmanın örnekleme, 2018-2019 eğitim ve öğretim yılında çoğunluğu Ankara ilinden olmak üzere ortaokul ve lise (10-18 yaş) öğrencilerinden oluşmaktadır. Katılımcılara kartopu ve kolay ulaşılabilir örneklem yoluyla ulaşılmıştır. Araştırma, 193'ü kız (%54), 162'si erkek (%46) olmak üzere, toplam 355 ergen katılımı ile tamamlanmıştır.

2.1.1 Ergen Katılımcılara Yönelik Demografik ve Kişisel Bilgiler

Çalışmaya katılan 355 ergen öğrencinin yaş ortalaması 14.2 ($SS = 2.5$) olarak belirlenmiştir. Yaşları 10 ila 18 arasında değişen öğrencilerin sınıfları da 5-12 arasındadır ve her sınıf benzer bir sayı ile temsil edilmiştir (bkz. Tablo 2.1). Katılımcıların %26.8'i ($n = 95$) özel okulda, %73.2'si ($n = 260$) devlet okulunda okumakta ve %81.7'si ($n = 290$) tüm gün, %15.2'si ($n = 54$) sabahçı, %3.1'i ($n = 11$) ise öğlenci olarak eğitime devam etmektedir. Öğrencilerin çoğunluğu genel akademik başarılarını “Çok iyi” ($n = 146$, %41.1) veya “İyi” ($n = 141$, %39.7) düzeyde değerlendirmiştir.

Öğrencilerin %43'ü ($n = 153$) okul dışı saatlerde çeşitli kurslara gitmekte olduklarını belirtmiştir. Gidilen kurslar arasında en sık belirtilen fen ($n = 127$, %35.8) ve sosyal bilimler ($n = 97$, %27.3) kurslarıdır. Öğrenciler haftada ortalama 3.2 gün ($SS = 1.73$) ve 10.2 saat ($SS = 8.40$) kursa devam ettiklerini ifade etmiştir.

Katılımcı ergenlerin annelerinin yaş ortalamaları 40.8 ($SS = 6.17$) olarak belirlenmiştir. Annelerin eğitim düzeyi ise yüksekte düşüğe göre sırasıyla ilk/ortaokul ($n = 173$, %48.8), lise ($n = 108$, %30.4) ve üniversitedir ($n = 73$, %20.6). Detaylı bilgi için Tablo 2.1'e bakınız.

Tablo 2.1 Katılımcılara Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler

| | Değişken | N | % | M | SS | Min-Max |
|-------------------------------|-----------------|----------|----------|----------|-----------|----------------|
| Cinsiyet | Kız | 193 | 54.4 | | | |
| | Erkek | 162 | 45.6 | | | |
| Yaş | | 355 | | 14.23 | 2.48 | 10–18 |
| Sınıf | 5 | 37 | 10.4 | | | |
| | 6 | 51 | 14.4 | | | |
| | 7 | 58 | 16.3 | | | |
| | 8 | 26 | 7.3 | | | |
| | 9 | 24 | 6.8 | | | |
| | 10 | 43 | 12.1 | | | |
| | 11 | 57 | 16.1 | | | |
| | 12 | 59 | 16.6 | | | |
| Okul Tipi | Özel | 95 | 26.8 | | | |
| | Devlet | 260 | 73.2 | | | |
| Okul Türü | Tüm Gün | 290 | 81.7 | | | |
| | Sabahçı | 54 | 15.2 | | | |
| | Öğlenci | 11 | 3.1 | | | |
| Kursa gidenler | | 153 | 43.1 | | | |
| Gidilen kurslar | Sanat | 11 | 3.1 | | | |
| | Spor | 15 | 4.2 | | | |
| | Sosyal Blm. | 97 | 27.3 | | | |
| | Fen Blm. | 127 | 35.8 | | | |
| | Dil | 16 | 4.5 | | | |
| Kurs Süresi/hafta | Gün | 153 | | 3.2 | 1.73 | 1-7 |
| | Saat | 151 | | 10.17 | 8.40 | 1-55 |
| Akademik Başarı Durumu | Çok zayıf | 1 | 0.3 | | | |
| | Zayıf | 6 | 1.7 | | | |
| | Orta | 61 | 17.2 | | | |
| | İyi | 141 | 39.7 | | | |
| | Çok iyi | 146 | 41.1 | | | |
| Anne Yaşı | | 355 | | 40.78 | 6.17 | 29-60 |
| Anne Eğitim | İlk/Ortaokul | 173 | 48.8 | | | |
| | Lise | 108 | 30.4 | | | |
| | Lisans ve üzeri | 73 | 20.6 | | | |
| Kardeş Sayısı | | 355 | | 2.57 | 1.19 | 1-10 |

2.2 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

2.2.1 Kişisel Bilgi Formu (EK 4)

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda katılımcıların demografik özellikleri ile ilgili maddeler ve internete nasıl ve nereden erişim sağladıklarına yönelik sorular yer almaktadır. Formda, katılımcıların ‘Demografik’ (*anne yaşı, baba yaşı, kardeş sayısı, ev nüfusu*), ‘Okul’ (*akademik başarı, okul tipi, okul türü, kursa gitme durumları*) ve ‘İnternet kullanımına’ yönelik bilgiler (*internet erişimi var mı, cep telefonu var mı, sürekli internete erişimi var mı, okula cep telefonu götürüyor mu, internet kullanımında sınırı var mı vb.*) yer almaktadır.

2.2.2 Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ) (EK 5)

İBÖ, Young’ın (1998) ‘Patolojik Kumar Oynama’ tanı ölçütlerine dayanarak yaptığı tanımlamadan uyarlanarak oluşturulmuş ve çeşitli çalışmalarla güncellenmiş 20 maddelik bir ölçektir (Beard ve Wolf, 2001; Widyanto ve McMurren, 2004). İBÖ, 6 noktalı Likert tipi ölçek üzerinden, 0–5 puan aralığında değerlendirilir (0 = *Hiçbir Zaman*, 1 = *Nadiren*, 2 = *Bazen*, 3 = *Çoğunlukla*, 4 = *Sık sık* 5 = *Her Zaman*). Ölçek değerlendirmesinde, 80 ve üzeri puan alanlar “*internet bağımlısı*”, 50-79 arası puan alanlar “*riskli internet kullanımı*”, 49 ve altında puan alanlar internet kullanımına bağlı sorun yaşamayan “*ortalama internet kullanıcısı*” olarak tanımlanmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Bayraktar (2001) tarafından yapılmış ve iç tutarlık değerleri .87 ve .91 olarak belirtilmiştir.

2.2.3 Medya Etkinlik Formu (MEF) (EK 9)

Orijinal olarak Achenbach (2018) tarafından geliştirilmiş olan MEF; 6-18 yaş arasındaki çocuk ve ergenlerin dijital medyadaki etkinlik tercihlerini, bu etkinliklerde geçirdikleri süreyi ve dijital medya etkinliğinin gündelik işlevselliğe etkisini sorgulamaya yönelik tasarlanmıştır. Hem ebeveyn hem de çocuk-ergen formu olan MEF’in 11 yaşından küçük çocuklar için sadece ebeveyn formu kullanılmaktadır. Ancak, 11-18 yaş aralığında hem ebeveyn hem de ergen formu kullanılabilir.

Formun ilk bölümünde popüler dijital medya etkinlikleri, 12 madde ile sıralanmaktadır (Örn; E-posta ile iletişim kurmak, MP3-Spotify gibi kanallardan müzik dinlemek, Facebook-Instagram gibi sosyal ağları kullanmak, iPad-Xbox-Play Station gibi araçlarla elektronik oyun oynamak vb). Her bir etkinlikte tipik bir hafta içi günde, tipik bir Cumartesi ve Pazar gününde ne kadar zaman geçirildiği saat ve dakika olarak sorgulanmaktadır (Yapılmayan etkinlikler '0' olarak belirtilmektedir). Formun ikinci bölümünde ise 0 (*Doğru değil*), 1 (*Bazen ya da biraz doğru*), 2 (*Çok ya da sıklıkla doğru*) arasında puanlanan 13 madde bulunmaktadır. Bu maddeler dijital medya kullanımının işlevselliği ve etkilerine yönelik ifadeler içermektedir (Örn; E-medya aracılığıyla faydalı bilgiler edinirim, E-medya geçirdiğim zaman, hemen hemen tüm diğer zamanlardan daha eğlencelidir).

MEF-Türkçe Form, 20 ayrı ülkenin katıldığı geniş kapsamlı kültürlerarası bir norm çalışmasında ve orijinal formla eş zamanlı olarak halen yürütülmektedir. MEF-Türkçe'nin çevirisi Erol ve Anafarta-Şendağ (2018) tarafından düzenlenmiş ve Achenbach (2018) tarafından onaylanarak lisanslanmıştır (Lisans no: 1769-07-23-18). Bu araştırma çerçevesinde, MEF formunun sadece ergenlerin medya etkinlik tipleri ve haftada kullandıkları ortalama sürelerin değerlendirilmesi için ölçeğin ilk bölümü kullanılmıştır.

2.2.4 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- II Orta Çocukluk Ölçeği (YİYE-OÇ) (EK 6)

Yetişkin bağlanma boyutlarını ölçmek amacıyla geliştirilen (Fraley ve ark, 2000) ve Türkçeye de çevrilmiş olan Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- II (Selçuk ve ark, 2005) Brenning, Soenens, Braet ve Bosmans tarafından (2011) orta çocukluk dönemindeki çocukların ebeveynlerine bağlanma düzeylerini ölçmek amacıyla uyarlanmıştır. Toplam 36 madde, 7 Noktalı Likert tipi ölçek üzerinden değerlendirilmektedir (1 = *Hiç katılmıyorum*, 2 = *Katılmıyorum*, 3 = *Pek katılmıyorum*, 4 = *Kararsızım*, 5 = *Biraz katılıyorum*, 6 = *Katılıyorum*, 7 = *Tamamen katılıyorum*). YİYE-OÇ'nin orijinal çalışmalarında, Brenning ve arkadaşları (2011) tarafından ölçeğin iki faktörlü yapısının, anneye bağlanma ölçeğinde toplam varyansın % 44.4 sını açıkladığını ve ölçeğin kaygılı bağlanma boyutunun ($\alpha = .83$) kaçınan bağlanma boyutunun ($\alpha = .85$) yüksek iç tutarlık katsayısına sahip olduğu

gösterilmiştir. YIYE-OÇ, ‘Bağlanma Kaygısı’ (Örn; ‘Annemin, benim onu sevdiğim kadar beni sevmediğinden endişe duyuyorum’) ve ‘Kaçınma’ (Örn; ‘Sorunlarım ve endişelerim hakkında annemle konuşurum’) olmak üzere 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Her alt boyut 18 madde ile ölçülmektedir. Her iki boyutta da yüksek puan alanlar, anneye görece *yüksek kaygılı ve/ya kaçınan bağlanmaya* karşılık gelmektedir. Ölçekte 14 madde (4, 8, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 30, 32, 34, 36) ters kodlanmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Akça, Kırimer ve Sümer tarafından (2014) yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık değerleri kaçınma boyutu için .90, kaygı boyutu için .78 bulunmuştur.

2.2.5 Ergenlerde Öz-Denetim Becerileri Ölçeği (ÖDBÖ) (EK 7)

ÖDBÖ, Moilanen tarafından (2005) ergenlik döneminde öz-denetim becerilerini (kendi duygu, düşünce, dikkat ve davranışlarını harekete geçirme, izleme, devam ettirme ve engelleme becerisi) değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş, hem ergen hem de ebeveyn formu bulunan bir ölçektir. Toplam 32 madde, 4 Noktalı Likert tipi ölçek üzerinden değerlendirilmektedir (1 = *Bana hiç benzemiyor*, 2 = *Bana benzemiyor*, 3 = *Bana biraz benziyor*, 4 = *Bana çok benziyor*). ÖDBÖ, ‘Öz-denetim Başarısı’ (Örn; ‘Stres altındayken yapmam gereken işleri yapmakta iyiyimdir.’) ve ‘Öz-denetim Başarısızlığı’ olmak üzere (Örn; ‘Sıkıcı bir derste, dikkatimi toplamakta zorlanırım.’) 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Hem ergen hem ebeveyn versiyonu bulunan ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ergenler için .89, ebeveyn için ise .87 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Harma tarafından (2008) yapılmıştır. Öz-denetim başarısı alt ölçeğinin iç tutarlılık değerleri ergenler için .85, ebeveyn için .89 olarak bulunurken, öz-denetim başarısızlığı alt boyutunda iç tutarlılık değerleri ergen için .80, ebeveyn için ise .79 bulunmuştur.

2.2.6 Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ) (EK 8)

ASDÖ, Zimet ve meslektaşları (1988) tarafından bireylerin algıladığı sosyal destek unsurlarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. ASDÖ toplam 12 madde ve 7 Noktalı Likert tipi ölçek üzerinden değerlendirilmektedir (1= *Kesinlikle hayır*, 7= *Kesinlikle evet*). ASDÖ, ‘Aile’ (Örn; ‘Ailem bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır.’),

'Arkadaş' (Örn; 'İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.') ve 'Özel kişi' (Örn; 'İhtiyacım olduğunda yanımda olan özel bir insan var.') olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt ölçeklerden alınabilecek en düşük puan 4, en yüksek puan 28'dir. Ölçeğin tamamından elde edilebilecek en düşük puan 12, en yüksek puan ise 84'tür. Elde edilen toplam puanın yüksek olması, algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması ve geçerlik, güvenirlik çalışmaları Eker ve Arkar (1995) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin, iç tutarlılık katsayıları .80-.95 arasında değişmektedir.

2.3 İŞLEM

Tez çalışması olarak yürütülen bu araştırmada, öncelikli olarak Ufuk Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan onay alınmıştır (EK 1). Ardından, Ankara İl Milli Eğitim Müdürlüğünden devlet ve özel okullarda (ortaokul ve lise) anket çalışması uygulaması için gerekli izinler alınmıştır (EK 2). Gerekli izinlerin alınmasının ardından, uygulama yapılacak olan okullara gidilerek okul müdürlerinden uygulama için izin alınmış ve bu izin doğrultusunda, ilgili rehber öğretmen ve müdür yardımcıları ile görüşülerek seçkisiz olarak belirlenen sınıflarda anket uygulaması için bir program oluşturulmuştur. Uygulama bu program kapsamında, dersi aksatmayacak şekilde ve uygun ders saatleri içerisinde yapılmıştır. Uygulamaya başlamadan önce çalışma hakkında gerekli bilgilendirmeler yapılmış ve sonrasında onam formları ve kapalı zarf içerisindeki anketler öğrencilere verilmiştir (EK 3). Uygulama sonrasında öğrencilere uygulanan anketler toplanmıştır. Uygulama süresi yaklaşık 20-25 dakika kadar sürmüştür. Yürütülen bu araştırma gönüllülük esasına dayalı olarak yapılmıştır. Sıra etkisini kontrol edebilmek amacıyla, anketler karışık sınıflarda batarya haline getirilerek öğrencilere sunulmuştur.

3. BÖLÜM

BULGULAR

3.1 VERİ ANALİZİ

Doldurulan ölçeklerden toplanan verilerin analizi SPSS 22 Paket Programı ile yapılmıştır. Analiz öncesinde veri girişleri kontrol edilmiş olup, verilerin istatistiksel uygunluğunu kontrol etmek amacıyla girilen verilerin sıklığına bakılarak beklenen aralıktan büyük ya da küçük olan değerler düzeltilmiştir. Ayrıca boş bırakılan maddeler ilgili ölçeğin alt boyutundaki değer verilen maddelerin ortalamasıyla tamamlanmıştır. Daha sonra normallik sayıltıları test edilerek her bir ölçek ve alt boyutları için toplam puanlar hesaplanmış ve uç değer analizi yapılmıştır. Katılımcıların özelliklerinin değerlendirilmesi sayı, aritmetik ortalama, standart sapma, min ve max değerler kullanılarak yapılmış ve sonuçlar istatistiksel tablolar ile görselleştirilmiştir.

3.2 İNTERNET ERİŞİMİNE İLİŞKİN TANIMLAYICI BULGULAR

İnternet erişimi olan katılımcı ergenlerin büyük bir çoğunluğu bu erişimi mobil telefonları kanalıyla yaptıklarını bildirmiştir ($n = 305$, %85.9). Bunu bilgisayar ($n = 191$, %53.8) ve tablet ($n = 109$, %30.7) takip etmektedir. Ergenlerin %68.2'sinin ($n = 242$) kendine ait cep telefonu olduğu, cep telefonu olanların %48.7'sinin ($n = 173$) sürekli internet bağlantısı olduğu ve %49.3'ünün ($n = 175$) ise okula cep telefonu götürdükleri belirlenmiştir.

Tablo 3.1 İnternet Kullanımına Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler

| | Değişken | n | % | M | SS | Min-Max |
|-------------------|------------------------------|-----|------|------|------|---------|
| İnternete erişimi | Mobil | 305 | 85.9 | | | |
| | Bilgisayar | 191 | 53.8 | | | |
| | Tablet | 109 | 30.7 | | | |
| | Cep telefonu var | 242 | 68.2 | | | |
| | Sürekli internet erişimi var | 173 | 48.7 | | | |
| | Okula cep telefonu götürüyor | 175 | 49.3 | | | |
| | İnternet kullanım sınırı var | 144 | 40.6 | | | |
| | Kullanım limiti- Saat/gün | 139 | | 1.66 | 1.03 | 1-9 |

Günlük internet kullanımında, ebeveynleri tarafından sınırlama konulduğunu belirten ergenler örneklemin %40.6'sını ($n = 144$) oluşturmaktadır. Bu grubun internet kullanımındaki sınırlama günde ortalama 1.7 saat ($SS = 1.03$) olarak belirlenmiştir (bkz. Tablo 3.1).

3.3 DEMOGRAFİK VE KİŞİSEL ÖZELLİKLERİN FARKLARINA YÖNELİK BULGULAR

3.3.1 Cinsiyet Farklarına Yönelik Bağımsız Gruplar *t*-test Bulguları

Araştırma değişkenlerinin (İBÖ, MEF, ASDÖ, ÖDBÖ, YIYE-OÇ) ergen katılımcının *cinsiyetine* göre, farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Bağımsız Gruplar *t*-testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, genel olarak İBÖ, ASDÖ, ÖDBÖ ve YIYE-OÇ açısından cinsiyetler arası fark bulunmamıştır. Bununla birlikte MEF etkinlik boyutlarında cinsiyetler arası anlamlı farklılıklar bulunmuştur. MEF-Mesaj ($t(327) = -2.299$, $p < .01$), MEF-Müzik ($t(324) = -2.381$, $p < .05$), MEF-Sosyal Medya ($t(328) = -1.871$, $p < .05$), ve MEF-WhatsApp/Facetime ($t(321) = -2.361$, $p < .05$) puanları kız öğrencilerin, erkek öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Erkek öğrencilerin MEF-Oyun(+7) ($t(323) = 6.029$, $p < .01$) ve MEF-Xbox/PSP ($t(324) = 6.442$, $p < .01$) puanları, kız öğrencilerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (bkz. Tablo 3.2).

3.3.2 Katılımcı Ergenlerin Okul/Kurs Özelliklerine Yönelik Bağımsız Gruplar *t*-test Bulguları

Araştırma değişkenlerinin (İBÖ, MEF, ASDÖ, ÖDBÖ, YIYE-OÇ) ergen katılımcıların *okul tipine* (Özel-Devlet), *okul türüne* (Tüm gün-Yarım gün) ve *kurs durumuna göre* (kursa gidiyor-gitmiyor) farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla, Bağımsız Gruplar *t*-testi yapılmıştır (bkz. Tablo 3.3).

Okul tipine (Özel-Devlet) göre değerlendirildiğinde, ÖDBÖ, ASDÖ ve YIYE-OÇ puanları açısından anlamlı bir fark bulunmazken, İBÖ ve MEF Etkinlikleri açısından farkların anlamlı olduğu belirlenmiştir. Buna göre, özel okula giden katılımcıların İBÖ puan ortalamaları ($t(353) = 2.492$, $p < .05$), devlet okuluna giden katılımcıların

puan ortalamalarından daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, özel okula giden öğrencilerin MEF-Mesaj ($t(327) = 1.989, p < .05$) ve MEF-Sosyal Medya ($t(328) = 2.335, p < .05$) puanları da, devlet okuluna giden öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 3.2 Katılımcıların Cinsiyet Durumuna İlişkin Bağımsız Gruplar t -test Bulguları

| | Katılımcılar | | | | |
|----------------------|----------------------|-------|------------------------|-------|----------------|
| | Kız ($n = 193$) | | Erkek ($n = 162$) | | t |
| | X | SS | X | SS | |
| İBÖ | 39.7 | 13.12 | 41.7 | 13.54 | 1.385 |
| MEF Etkinleri | | | | | |
| Mesaj | 71.9 | 114.9 | 47.8 | 75.3 | -2.299* |
| Müzik | 84.6 | 84.6 | 63.0 | 76.5 | -2.381* |
| Oyun (+7) | 5.0 | 23.4 | 42.0 | 70.4 | 6.029** |
| Sosyal Medya | 95.2 | 114.8 | 74.0 | 90.7 | -1.871* |
| WhatsApp/Facetime | 87.2 | 115.9 | 60.5 | 87.1 | -2.361* |
| Xbox/PSP | 32.0 | 55.1 | 90.4 | 97.0 | 6.442** |
| Ödev | 63.5 | 66.1 | 64.2 | 70.0 | .092 |
| Eğlence | 50.0 | 63.0 | 52.2 | 60.4 | .317 |
| Video (Youtube) | 65.8 | 72.5 | 77.1 | 85.8 | .1294 |
| ÖDBÖ | 73.98 | 17.79 | 73.77 | 14.80 | -.132 |
| ASDÖ-AİLE | 23.30 | 5.84 | 23.50 | 5.63 | .327 |
| ASDÖ-ARK | 21.65 | 6.091 | 21.03 | 6.85 | -.912 |
| ASDÖ-ÖZEL | 21.11 | 7.79 | 19.75 | 8.46 | -1.578 |
| YİYE-OÇ: Kaygı | 1.8 | .61 | 1.8 | .56 | -.051 |
| YİYE-OÇ: Kaçınma | 1.8 | .83 | 2.0 | .76 | 1.514 |

** $p < .01$, * $p < .05$

Not. İBÖ: İnternet Bağımlılığı Ölçeği, MEF: Medya Etkinlik Formu ASDÖ: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği; ÖDBÖ: Öz Denetim Beceri Ölçeği, YİYE-OÇ: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-Orta Çocukluk

Okul türüne (Tüm gün- Yarım gün) göre değerlendirildiğinde, ASDÖ ve ÖDBÖ puanları açısından anlamlı bir fark bulunamazken, katılımcıların İBÖ, MEF Etkinlikleri ve YIYE-OÇ-Kaygı puanları açısından farkların anlamlı olduğu belirlenmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre, tüm gün okula giden katılımcıların puan ortalamaları İBÖ ($t(290) = 2.34$, $p < .05$) yarım gün okula giden katılımcılara kıyasla anlamlı olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır. Medya Etkinlikleri açısından değerlendirildiğinde ise, tüm gün okula giden katılımcıların MEF-Mesaj ($t(327) = 5.629$, $p < .01$), MEF-Müzik ($t(324) = 3.11$, $p < .01$), MEF-Sosyal Medya ($t(328) = 4.354$, $p < .01$), MEF-WhatsApp/Facetime ($t(321) = 3.864$, $p < .01$), MEF-Xbox/PSP ($t(324) = 2.177$, $p < .05$), MEF-Ödev ($t(324) = 3.366$, $p < .01$) ve MEF-Eğlence ($t(323) = 3.683$, $p < .01$) puan ortalamaları, yarım gün okula giden katılımcılara göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca yarım gün okula giden katılımcıların puan ortalamaları YIYE-OÇ-Kaygı ($t(65) = -2.694$, $p < .01$) tam gün okula giden katılımcıların puan ortalamalarına göre daha yüksek bulunmuştur. Yapılan analiz sonucunda, ASDÖ ve ÖDBÖ puanları açısından anlamlı farklılıklar bulunmamıştır.

Kurs Durumuna (Kursa gidiyor- gitmiyor) göre değerlendirildiğinde, çeşitli değişkenler açısından anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Buna göre, kursa gitmeyen katılımcıların İBÖ ($t(353) = -2.317$, $p < .05$) ve YIYE-OÇ-Kaçınma ($t(353) = -2.432$, $p < .05$) puan ortalamaları, kursa giden katılımcılara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Medya Etkinlikleri açısından değerlendirildiğinde ise, kursa gitmeyen katılımcıların MEF-Sosyal Medya ($t(328) = -2.143$, $p < .05$), MEF-Eğlence ($t(323) = -2.759$, $p < .01$) puan ortalamaları, kursa giden katılımcılara kıyasla anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, kursa giden katılımcıların ASDÖ-AİLE ($t(353) = 2.920$, $p < .01$) puan ortalamaları, kursa gitmeyen katılımcılara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Analiz sonucunda, ÖDBÖ puanları açısından anlamlı farklılıklar bulunmamıştır.

3.3.3 Katılımcı Ergenlerin Cep Telefon Statülerine Yönelik Bağımsız Gruplar

***t*-test Bulguları**

Araştırma değişkenlerinin (İBÖ, MEF, ASDÖ, ÖDBÖ, YIYE-OÇ) ergen katılımcıların *cep telefonu olup olmama* (Var-Yok) ve *okula cep telefonu götürme* (Evet-Hayır) durumlarına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla, Bağımsız Gruplarda *t*- testi yapılmıştır (bkz. Tablo 3.4).

Tablo 3.3 Katılımcıların Okul Türü, Okul Tipi ve Kurs Durumuna İlişkin Bağımsız Gruplar *t*-test Bulguları

| | Okul Tipi | | | | | Okul Türü | | | | | Kurs Durumu | | | | |
|---------------------|--------------------------|-------|-----------------------------|-------|---------------|------------------------------|-------|-------------------------------|-------|-----------------|---------------------------|------|----------------------------|-------|-----------------|
| | Özel (<i>n</i> = 95) | | Devlet (<i>n</i> = 260) | | <i>t</i> | Tüm gün (<i>n</i> = 290) | | Yarım Gün (<i>n</i> = 65) | | <i>t</i> | Evet (<i>n</i> = 153) | | Hayır (<i>n</i> = 202) | | <i>t</i> |
| | X | SS | X | SS | | X | SS | X | SS | | X | SS | X | SS | |
| İBÖ | 43.5 | 12.6 | 39.5 | 13.46 | 2.492* | 41.3 | 13.54 | 37.4 | 11.94 | 2.34* | 38.8 | 12 | 42 | 14.1 | -2.317* |
| MEF Etkinlik | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mesaj | 81.8 | 121.4 | 53.7 | 89.9 | 1.989* | 69.8 | 107.6 | 24.0 | 37.3 | 5.629** | 52.4 | 88.3 | 68.2 | 108.0 | -1.419 |
| Müzik | 87.3 | 82.1 | 70.8 | 81.3 | 1.621 | 80.7 | 84.4 | 50.4 | 63.4 | 3.11** | 70.8 | 80.2 | 78.5 | 82.9 | -.842 |
| Oyun (+7) | 27.0 | 64.2 | 19.2 | 48.2 | 1.041 | 22.1 | 55.9 | 17.4 | 37.6 | .618 | 18.4 | 41.6 | 23.5 | 60.4 | -.869 |
| Sosyal Medya | 108.6 | 109.1 | 77.4 | 102.7 | 2.335* | 94.6 | 110.4 | 47.3 | 66.4 | 4.354** | 72.1 | 95.3 | 96.5 | 111.3 | -2.143* |
| WhatsApp/Facetime | 89.6 | 103.1 | 70.3 | 105.3 | 1.474 | 83.1 | 110.6 | 41.1 | 64.9 | 3.864** | 67.2 | 98.2 | 81.8 | 109.7 | -1.239 |
| Xbox/PSP | 53.3 | 73.8 | 59.5 | 84.5 | -.603 | 61.1 | 86.8 | 42.7 | 50.6 | 2.177* | 63.9 | 91.4 | 53.1 | 73.3 | 1.190 |
| Ödev | 70.6 | 68.2 | 61.3 | 67.6 | 1.090 | 67.9 | 71.9 | 45.2 | 39.1 | 3.366** | 60.4 | 65.0 | 66.5 | 69.9 | -.810 |
| Eğlence | 62.0 | 63.4 | 47.0 | 60.8 | 1.938 | 55.5 | 64.7 | 30.9 | 40.9 | 3.683** | 40.8 | 50.8 | 59.0 | 68.1 | -2.759** |
| Video (Youtube) | 80.6 | 77.9 | 67.1 | 78.9 | 1.373 | 73.5 | 78.6 | 58.5 | 78.8 | 1.338 | 64.6 | 75.6 | 75.6 | 81.0 | -1.270 |
| ÖDBÖ | 74.96 | 12.05 | 73.48 | 15.7 | .930 | 74.07 | 14.5 | 73.05 | 15.9 | .492 | 72.9 | 13.9 | 74.6 | 15.4 | -1.014 |
| ASDÖ-AİLE | 23.25 | 5.7 | 23.45 | 5.8 | -.286 | 23.4 | 5.7 | 23.2 | 6.04 | .330 | 24.4 | 5.1 | 22.6 | 6.1 | 2.920** |
| ASDÖ-ARK | 21.55 | 6.21 | 21.3 | 6.5 | .328 | 21.6 | 6.4 | 20.4 | 6.6 | 1.389 | 21.8 | 6.3 | 21.03 | 6.5 | 1.132 |
| ASDÖ-ÖZEL | 21.07 | 7.38 | 20.28 | 8.4 | .813 | 20.6 | 8 | 19.9 | 8.7 | .712 | 21.2 | 8 | 19.9 | 8.2 | 1.477 |
| YİYE-OÇ Kaygı | 1.7 | .52 | 1.8 | .60 | -1.748 | 1.7 | .55 | 2.0 | .70 | -2.694** | 1.73 | .51 | 1.8 | .64 | -1.140 |
| YİYE-OÇ Kaçınma | 2.0 | .83 | 1.9 | .79 | 0.689 | 1.9 | .80 | 1.9 | .82 | -.493 | 1.8 | .7 | 2.0 | .87 | -2.432* |

***p* < .01, **p* < .05

Not. İBÖ: İnternet Bağımlılığı Ölçeği, MEF: Medya Etkinlik Formu, ÖDBÖ: Öz Denetim Beceri Ölçeği; ASDÖ: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği; YİYE-OÇ: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-Orta Çocukluk

Cep telefonu olup olmama durumuna (Var-Yok) göre değerlendirildiğinde, çeşitli değişkenler açısından farkların anlamlı olduğu belirlenmiştir. Buna göre, cep telefonu olan katılımcıların İBÖ ($t(242) = 5.843, p < .01$) ve ÖDBÖ ($t(342) = 3.222, p < .01$) puan ortalamaları, cep telefonu olmayan katılımcılara göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Medya Etkinlikleri açısından değerlendirildiğinde ise, cep telefonu olan katılımcıların MEF-Mesaj ($t(327) = 6.002, p < .01$), MEF-Müzik ($t(324) = 7.216, p < .01$), MEF-Oyun(+7) ($t(323) = 3.391, p < .01$), MEF-Sosyal Medya ($t(328) = 8.483, p < .01$), MEF-WhatsApp/Facetime ($t(321) = 11.177, p < .01$), MEF-Xbox/PSP ($t(324) = 1.875, p < .05$), MEF-Ödev ($t(324) = 2.161, p < .05$), MEF-Eğlence ($t(323) = 4.089, p < .01$), MEF-Video (Youtube) ($t(326) = 2.891, p < .01$) puan ortalamaları, cep telefonu olmayan katılımcılara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, cep telefonu olmayan katılımcıların YIYE-OÇ-Kaygı ($t(353) = -2.152, p < .05$) puan ortalamaları, cep telefonu olan katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Yapılan analiz sonucunda, ASDÖ boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır.

Okula cep telefonu götürmeye (Evet-Hayır) göre değerlendirildiğinde, çeşitli değişkenler açısından farkların anlamlı olduğu belirlenmiştir. Buna göre, okula cep telefonu götüren katılımcıların İBÖ ($t(353) = 5.036, p < .01$), ÖDBÖ ($t(342) = 2.515, p < .05$) ve YIYE-OÇ-Kaygı ($t(353) = -2.755, p < .01$) puan ortalamaları, okula cep telefonu götürmeyen katılımcılara kıyasla anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Medya Etkinlikleri açısından değerlendirildiğinde ise, okula cep telefonu götüren katılımcıların, MEF-Mesaj ($t(327) = 6.579, p < .01$), MEF-Müzik ($t(324) = 6.298, p < .01$), MEF-Oyun(+7) ($t(323) = 3.258, p < .01$), MEF-Sosyal Medya ($t(328) = 7.427, p < .01$), MEF-WhatsApp/Facetime ($t(321) = 9.552, p < .01$), MEF-Ödev ($t(324) = 3.033, p < .01$), MEF-Eğlence ($t(323) = 3.878, p < .01$), MEF-Video (Youtube) ($t(326) = 2.099, p < .05$), puan ortalamaları, okula cep telefonu götürmeyen katılımcılara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Yapılan analiz sonucunda ise, ASDÖ boyutları açısından anlamlı farklılıklar bulunmamıştır.

Tablo 3.4 Katılımcı Ergenlerin Cep Telefon Statülerine Yönelik Bağımsız Gruplar *t*-test Bulguları

| | Cep Telefonu | | | | | Okula cep telefonu götürme | | | | |
|-------------------------|------------------|-------|------------------|-------|-----------------|----------------------------|-------|---------------------|-------|-----------------|
| | Var (n =242) | | Yok (n =113) | | <i>t</i> | Evet (n = 175) | | Hayır (n = 180) | | <i>t</i> |
| | X | SS | X | SS | | X | SS | X | SS | |
| İBÖ | 43.2 | 13.13 | 34.9 | 12.00 | 5.843** | 44.1 | 12.66 | 37.2 | 13.12 | 5.036** |
| MEF Etkinlikleri | | | | | | | | | | |
| Mesaj | 78.6 | 111.3 | 24.0 | 53.7 | 6.002** | 95.3 | 122.2 | 27.1 | 52.5 | 6.579** |
| Müzik | 92.7 | 87.5 | 37.3 | 50.3 | 7.216** | 102.2 | 91.2 | 48.2 | 60.3 | 6.298** |
| Oyun (+7) | 26.6 | 60.6 | 9.9 | 28.1 | 3.391** | 30.7 | 67.0 | 11.9 | 31.0 | 3.258** |
| Sosyal Medya | 111.4 | 110.9 | 30.1 | 62.5 | 8.483** | 125.4 | 116.3 | 45.8 | 73.8 | 7.427** |
| WhatsApp/Facetime | 104.2 | 114.7 | 13.1 | 26.5 | 11.177** | 125.0 | 123.2 | 26.2 | 45.4 | 9.552** |
| Xbox/PSP | 62.7 | 90.7 | 47.2 | 56.7 | 1.875* | 63.5 | 98.2 | 52.0 | 60.3 | 1.261 |
| Ödev | 68.9 | 71.9 | 52.9 | 56.7 | 2.161* | 75.1 | 76.7 | 52.6 | 55.4 | 3.033** |
| Eğlence | 59.6 | 64.7 | 32.6 | 50.5 | 4.089** | 64.0 | 70.0 | 38.0 | 49.0 | 3.878** |
| Video (Youtube) | 78.6 | 83.1 | 54.0 | 65.8 | 2.891** | 79.8 | 82.8 | 61.7 | 73.7 | 2.099* |
| ÖDBÖ | 75.7 | 14.1 | 70 | 15.6 | 3.222** | 75.9 | 13.2 | 71.9 | 16 | 2.515* |
| ASDÖ-AİLE | 23.1 | 5.6 | 23.9 | 6.1 | -1.233 | 23 | 5.6 | 24 | 5.9 | -1.379 |
| ASDÖ-ARK | 21.7 | 6.1 | 20.6 | 7 | 1.451 | 21.8 | 6 | 21 | 6.8 | 1.168 |
| ASDÖ-ÖZEL | 20.8 | 7.8 | 19.9 | 8.8 | .986 | 21 | 7.4 | 20 | 8.7 | 1.208 |
| YİYE-OÇ Kaygı | 1.7 | .54 | 1.9 | .66 | -2.152* | 1.69 | .53 | 1.9 | .62 | -2.755** |
| YİYE-OÇ Kaçınma | 1.9 | .80 | 1.9 | .82 | .520 | 1.92 | .79 | 1.9 | .82 | .508 |

**p < .01, * p < .05

Not. İBÖ: İnternet Bağımlılığı Ölçeği, MEF: Medya Etkinlik Formu, ASDÖ: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği; ÖDBÖ: Öz-Denetim Beceri Ölçeği, YİYE-OÇ: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-Orta Çocukluk

3.3.4 Katılımcı Ergenlerin İnternet Erişim Olanaklarına Yönelik Bağımsız

Gruplar *t*-test Bulguları

Araştırma değişkenlerinin (İBÖ, MEF, ASDÖ, ÖDBÖ, YIYE-OÇ) ergen katılımcıların cep telefonlarında *sürekli internet servisi bulunma* (Var-Yok) ve *internet limit farklarına* (Var-Yok) göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla, Bağımsız Gruplarda *t*- testi yapılmıştır (bkz. Tablo 3.5).

Katılımcıların cep telefonlarında *sürekli internet servisi bulunma* (Var-Yok) durumuna göre değerlendirildiğinde, çeşitli değişkenler açısından farkların anlamlı olduğu belirlenmiştir. Buna göre, cep telefonlarında sürekli internet servisi bulunan katılımcıların İBÖ ($t(353) = 5,197, p < .01$), ÖDBÖ ($t(342) = 2.543, p < .05$), ASDÖ-Ark ($t(353) = 2.156, p < .05$) ve ASDÖ-Özel ($t(353) = 2.817, p < .01$) puan ortalamaları, cep telefonlarında sürekli olarak internet servisi bulunmayan katılımcılara kıyasla anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Medya Etkinlikleri açısından değerlendirildiğinde ise, cep telefonlarında sürekli internet servisi bulunan katılımcıların MEF-Mesaj ($t(327) = 5.443, p < .01$), MEF-Müzik ($t(324) = 6.436, p < .01$), MEF-Sosyal Medya ($t(328) = 7.686, p < .01$), MEF-WhatsApp/Facetime ($t(321) = 7.198, p < .01$), MEF-Ödev ($t(324) = 2.778, p < .01$), MEF-Eğlence ($t(323) = 4.812, p < .01$), MEF-Video (Youtube) ($t(326) = 3.547, p < .01$) puan ortalamaları, cep telefonlarında sürekli internet servisi bulunmayan katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, cep telefonlarında sürekli internet servisi bulunmayan katılımcıların YIYE-OÇ-Kaygı ($t(353) = -2.039, p < .05$) puan ortalamaları, cep telefonlarında sürekli internet servisi bulunan katılımcılara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların *internet limit farklarına* (Var-Yok) göre değerlendirildiğinde, çeşitli değişkenler açısından farkların anlamlı olduğu belirlenmiştir. Buna göre, internet limiti bulunmayan katılımcıların İBÖ ($t(353) = -2,116, p < .05$) ve YIYE-OÇ-Kaçınma ($t(353) = -2.651, p < .05$) puan ortalamaları, internet limiti bulunan katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Medya Etkinlikleri açısından değerlendirildiğinde ise, internet limiti bulunmayan katılımcıların MEF-Mesaj ($t(327) = -5.285, p < .01$), MEF-Müzik ($t(324) = -6.760, p < .01$), MEF-Sosyal Medya ($t(328) = -6.138, p < .01$), MEF-WhatsApp/Facetime ($t(321) = -7.485, p < .01$), MEF-Ödev ($t(324) = -4.832, p < .01$), MEF-Eğlence ($t(323) = -5.237, p < .01$), MEF- Video (Youtube) ($t(326) = -3.443, p < .01$) puan ortalamaları, internet limiti

bulunan katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, internet limiti bulunan katılımcıların ASDÖ-Aile ($t(353) = 3.522, p < .01$) puan ortalamaları, internet limiti bulunmayan katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Analiz sonucunda, ÖDBÖ puanları açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır.



Tablo 3.5 Katılımcı Ergenlerin İnternet Erişim Olanaklarına Yönelik Bağımsız Gruplar *t*-test Bulguları

| | Sürekli internet erişimi | | | | | İnternet kullanımında sınırlama | | | | |
|-------------------------|---------------------------|-------|--------------------------|-------|----------------|---------------------------------|-------|--------------------------|-------|-----------------|
| | Var (<i>n</i> = 173) | | Yok (<i>n</i> = 182) | | <i>T</i> | Var (<i>n</i> = 144) | | Yok (<i>n</i> = 211) | | <i>t</i> |
| | X | SS | X | SS | | X | SS | X | SS | |
| İBÖ | 44.2 | 13.1 | 37.1 | 12.65 | 5.197** | 38.8 | 13.43 | 41.8 | 13.15 | -2.116* |
| MEF Etkinlikleri | | | | | | | | | | |
| Mesaj | 90.2 | 121.3 | 32.5 | 60.9 | 5.443** | 30.7 | 55.9 | 81.5 | 116.5 | -5.285** |
| Müzik | 102.9 | 93.3 | 47.8 | 56.6 | 6.436** | 42.1 | 59.4 | 96.9 | 87.1 | -6.760** |
| Oyun (+7) | 25 | 56.0 | 17.7 | 49.9 | 1.237 | 17.7 | 38.3 | 23.7 | 60.9 | -1.009 |
| Sosyal Medya | 126.9 | 118.6 | 44.8 | 69.0 | 7.686** | 47.4 | 74.0 | 111.2 | 114.8 | -6.138** |
| WhatsApp/Facetime | 115.1 | 120.3 | 36.6 | 68.0 | 7.198** | 31.6 | 51.3 | 104.6 | 120.4 | -7.485** |
| Xbox/PSP | 58.3 | 85.3 | 57.2 | 78.2 | .117 | 54.2 | 60.8 | 60.2 | 93.1 | -.649 |
| Ödev | 74.2 | 74.9 | 53.5 | 58.3 | 2.778** | 44.3 | 42.7 | 76.6 | 77.5 | -4.832** |
| Eğlence | 67 | 71.9 | 35.1 | 44.4 | 4.812** | 31.7 | 40.3 | 63.7 | 69.7 | -5.237** |
| Video (Youtube) | 86.1 | 89.7 | 55.7 | 62.9 | 3.547** | 53.8 | 61.8 | 82.1 | 86.6 | -3.443** |
| ÖDBÖ | 75.9 | 13.6 | 71.9 | 15.6 | 2.543* | 72.2 | 16 | 75 | 13.8 | -1.725 |
| ASDÖ-AİLE | 23.6 | 5.3 | 23.2 | 6.1 | .633 | 24.6 | 4.99 | 22.5 | 6.1 | 3.522** |
| ASDÖ-ARK | 22.1 | 5.8 | 20.6 | 6.9 | 2.156* | 21.5 | 6.4 | 21.2 | 6.5 | .409 |
| ASDÖ-ÖZEL | 21.7 | 7.1 | 19.3 | 8.8 | 2.817** | 21 | 8.2 | 20.1 | 8 | .916 |
| YİYE-OÇ Kaygı | 1.7 | .54 | 1.8 | .62 | -2.039* | 1.8 | .62 | 1.7 | .56 | 1.729 |
| YİYE-OÇ Kaçınma | 1.9 | .75 | 1.9 | .85 | -.537 | 1.8 | .75 | 2 | .83 | -2.651* |

***p* < .01, * *p* < .05

Not. İBÖ: İnternet Bağımlılığı Ölçeği, MEF: Medya Etkinlik Formu, ÖDBÖ: Öz Denetim Beceri Ölçeği, ASDÖ: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, YİYE-OÇ: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-Orta Çocukluk

3.3.5 Anne Eğitim Düzeyi Farklarına Yönelik Tek Yönlü ANOVA Bulguları

Annenin eğitim durumuna (ilkokul, ortaokul, lise, üniversite) göre yapılan tek yönlü ANOVA sonuçlarına göre, İBÖ, ASDÖ, ÖDBÖ açısından anlamlı bir fark bulunamazken, YİYE-OÇ ve MEF Etkinlikleri alt boyutlarında anne eğitim durumuna göre çeşitli farklar bulunmuştur.

Buna göre; YİYE-OÇ-Kaygının annenin eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur ($F(3,342) = 4.253, p < .05$). Gerçekleştirilen Post-Hoc LSD çoklu karşılaştırma analizi sonuçlarına göre; annenin ilkök ve ortaokul eğitim düzeyine sahip olması ile annenin lise ve üniversite eğitim düzeyine sahip olması açısından farklar anlamlı bulunmamıştır. Bununla birlikte anneleri İlk/Ortaokul mezunu ($Ort_{ilk/orta} = 1.9$) olan ergenlerin YİYE-OÇ Kaygı puanları, anneleri lise ve üniversite mezunu ($Ort_{lise/üniversite} = 1.7$) olan ergenlerden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur (bkz Tablo 3.6).

YİYE-OÇ-Kaçınma puanları annenin eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur ($F(3,342) = 2.732, p < .05$). Gerçekleştirilen Post-Hoc LSD çoklu karşılaştırma analizi sonuçlarına göre; annenin ilkök, lise ve üniversite eğitim düzeyi açısından YİYE-OÇ-Kaçınma puanları açısından anlamlı bir farklılık yokken, anneleri ortaokul eğitim düzeyine sahip olan ergenlerin ($Ort_{ortaokul} = 2.1$) YİYE-OÇ-Kaçınma puanları, anneleri lise ve üniversite eğitim düzeyine ($Ort_{lise/üniversite} = 1.8$) sahip olan ergenlerden anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 3.6 Anne Eğitim Düzeyi Farklarına Yönelik Tek Yönlü ANOVA Bulguları

| | İlkokul | Ortaokul | Lise | Üniversite | F |
|------------------|--------------------|---------------------|-------------------|---------------------|--------|
| MEF-Müzik | 54.7 _a | 62.6 _a | 86.4 _b | 102.6 _b | 5.557* |
| MEF-Oyun (+7) | 9.4 _a | 18.2 _{a,b} | 31.5 _b | 25.1 _{a,b} | 2.944* |
| YİYE-OÇ Kaygı | 1.9 _a | 1.9 _a | 1.7 _b | 1.7 _b | 4.253* |
| YİYE- OÇ Kaçınma | 1.9 _{a,b} | 2.1 _b | 1.8 _a | 1.8 _a | 2.732* |

* $p < .05$, *** $p < .00$

MEF-Müzik puanları annenin eğitim düzeyine göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur ($F(3,314) = 5.557, p < .05$). Gerçekleştirilen Post-Hoc LSD çoklu karşılaştırma analizi sonuçlarına göre; annenin ilkokul ve ortaokul eğitim düzeyine sahip olması ile, annenin lise ve üniversite eğitim düzeyine sahip olması açısından farklar anlamlı bulunmamıştır. Bununla birlikte anneleri İlk/Ortaokul mezunu ($Ort_{ilk/orta} = 54.7/62.6$) olan ergenlerin MEF-Müzik puanları anneleri lise ve üniversite mezunu ($Ort_{lise/üniversite} = 86.4/102.6$) olan ergenlerden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur (bkz. Tablo 3.5).

MEF-Oyun (+7) puanları annenin eğitim düzeyine göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur ($F(3,313) = 2.944, p < .05$). Gerçekleştirilen Post-Hoc LSD çoklu karşılaştırma analizi sonuçlarına göre; anneleri ilkokul mezunu ($Ort_{ilk} = 9.4$) olan ergenlerin MEF-Oyun (+7) puanlarının, anneleri lise mezunu ($Ort_{lise} = 31.5$) olan ergenlerden anlamlı olarak daha düşük olduğu bulunmuştur.

3.4 KATILIMCILARIN DEMOGRAFİK VE KİŞİSEL ÖZELLİKLERİNE YÖNELİK PEARSON KORELASYON BULGULARI

Korelasyon katsayılarının gücü, Cohen'in (1988) psikoloji alanı için önerdiği değerler baz alınarak değerlendirilmiştir. Buna göre korelasyon katsayıları .10 - .29 arasında ise düşük/zayıf, .30-.49 arasında ise orta derecede ve .50-1.00 arasında ise yüksek/kuvvetli bir ilişkiden söz edilmektedir.

Bu bölümde sürekli demografik değişkenlerin (çocuğun yaşı, kardeş sayısı, haftalık kurs süresi ve izin süresi) ve araştırma değişkenlerinin korelasyonu sunulmaktadır. Araştırma değişkenleri: ergenin internet bağımlılık düzeyi (İBÖ), ergenin ailesinden, arkadaşlarından ve özel birisinden algıladığı sosyal destek düzeyi (ASDÖ; Aile, Arkadaş, Özel), ergenin öz-denetim beceri düzeyi (ÖDBÖ) ve ergenin anneye olan bağlanma düzeyi (YİYE-OÇ-Kaygı ve YİYE-OÇ-Kaçınma) ile korelasyon sonuçları verilmektedir (bkz. Tablo 3.7).

Tablo 3.7 Araştırma Değişkenlerine Pearson Momentler Korelasyon Katsayısı Tablosu

| | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
|-------------------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|
| 01. Yaş | | | | | | | | | |
| 02. Kardeş Sayısı | -,11* | | | | | | | | |
| 03. İzin Süresi | ,30** | -,09 | | | | | | | |
| ASDÖ | | | | | | | | | |
| 04. Aile | -,20** | -,08 | -,04 | | | | | | |
| 05. Arkadaş | ,03 | ,00 | ,04 | ,34** | | | | | |
| 06. Özel | -,02 | -,09 | ,06 | ,37** | ,42** | | | | |
| YİYE-OÇ | | | | | | | | | |
| 07. Kaygı | -,11* | ,10* | ,01 | -,36** | -,13* | -,21** | | | |
| 08. Kaçınma | ,15** | ,11* | ,10 | -,65** | -,16** | -,24** | ,50** | | |
| 09. ÖDBÖ | ,15** | -,12* | ,16 | -,24** | -,11 | -,19** | ,21** | ,29** | |
| 10. İBÖ | ,26** | -,12* | ,26** | -,17** | -,09 | -,06 | ,17** | ,24** | ,50** |

**p < .01, *p < .05

Not. ASDÖ: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, YİYE-OÇ: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-Orta Çocukluk, ÖDBÖ: Öz-Denetim Beceri Ölçeği, İBÖ: İnternet Bağımlılığı Ölçeği.

3.4.1 Demografik ve Kişisel Değişkenler ile Araştırma Değişkenlerinin Korelasyon Bulguları

Çocuk yaşı: Demografik değişkenler açısından değerlendirildiğinde çocuğun yaşının, ASDÖ-Aile, ASDÖ-Özel ile ilişkili olmadığı bulunmuştur. YİYE-OÇ-Kaçınma ($r = .15$, $p < .01$), ÖDBÖ ($r = .15$, $p < .01$) ve İBÖ ($r = .26$, $p < .01$) çocuk yaşı ile pozitif yönde ve zayıf düzeyde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca çocuğun yaşı ile ASDÖ-Aile ($r = -.20$, $p < .01$) ve YİYE-OÇ-Kaygı ($r = -.11$, $p < .05$) negatif yönde, zayıf ancak anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (bkz. Tablo 3.7).

Kardeş sayısı: ASDÖ (Aile, Arkadaş, Özel) ile kardeş sayısı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Ancak, YİYE-OÇ-Kaygı ($r = .10$, $p < .05$) ve YİYE-OÇ-Kaçınma ($r = .11$, $p < .05$) ile kardeş sayısı pozitif yönde ve zayıf düzeyde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca çocuğun yaşıyla, ÖDBÖ ($r = -.12$, $p < .05$) ve İBÖ ($r = -.12$, $p < .05$) arasında negatif yönde ve zayıf ancak anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (bkz. Tablo 3.7).

İzin süresi: Yalnızca, İBÖ ($r = .26, p < .01$) ile izin süresi arasında pozitif yönde zayıf ancak anlamlı bir ilişki bulunmuştur (bkz.Tablo 3.7).

3.5 İB'İN CİNSİYETE GÖRE YAYGINLIK ORANLARI

Çalışmaya katılan ergenlerin cinsiyetlerine göre, internet bağımlılık statüleri değerlendirildiğinde, internet bağımlılığı tanı kriterlerini karşılayan erkekler grubun %1.2'sini ($n = 2$), kızlar ise %0.05'ini ($n = 1$) oluşturmaktadır. Normal kullanıcı olarak belirlenen grupta ise, erkek ergenler grubun %74'ünü ($n = 120$), kız ergenler ise grubun %79'unu ($n = 152$) oluşturmaktadır. Erkek ergenlerin %25'i ($n = 40$) riskli grupta belirlenirken, kız ergenlerin %21'inin ($n = 40$) internet bağımlılığı için riskli grupta yer aldıkları belirlenmiştir (bkz. Tablo 3.8).

Tablo 3.8 İB'nin Cinsiyete Göre Yaygınlık Oranları

| | Erkek | | Kadın | |
|---------------|----------|-----|----------|-----|
| | <i>n</i> | % | <i>N</i> | % |
| İB grubu | 2 | 1.2 | 1 | .05 |
| İB risk grubu | 40 | 25 | 40 | 21 |
| Normal grup | 120 | 74 | 152 | 79 |

3.6 İNTERNET ETKİNLİK SÜRESİNE YÖNELİK İB DÜZEYİ VE CİNSİYET FARKLILIKLARININ İNCELENMESİ

Cinsiyet ve İB düzeyine göre internette çeşitli etkinliklerde geçirilen sürenin farklılık gösterip göstermediği 2 (Cinsiyet: Kadın - Erkek) X 2 (İB Düzeyi: Normal Grup - Risk Grubu) faktörlü MANOVA ile incelenmiştir (bkz. Tablo 3.9).

İnternet etkinlik süreleri için yapılan MANOVA sonucunda, cinsiyet [Wilks' $\lambda = .84$; $F(8, 299) = 7.36, p < .001, \eta^2 = .17$] ve İB düzeyi [Wilks' $\lambda = .78$; $F(16, 598) = 4.84, p < .001, \eta^2 = .12$] temel etkisinin ile İB düzeyi [Wilks' $\lambda = .84$; $F(16, 598) = 3.43, p < .001, \eta^2 = .09$] ortak etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur.

Tablo 3.9 İB Düzeyi ve Cinsiyete Göre İnternet Etkinlik Sürelerine Yönelik Betimsel Bulgular

| | Cinsiyet | İBÖ | <i>n</i> | Ort | SS |
|------------------|----------|---------------|----------|-------|--------|
| MEF-Mesaj | Erkek | Normal grup | 98 | 39,4 | 73,36 |
| | | İB risk grubu | 35 | 56,9 | 64,35 |
| | | Toplam | 133 | 44,0 | 71,28 |
| | Kız | Normal grup | 139 | 61,8 | 106,71 |
| | | İB risk grubu | 36 | 102,5 | 118,24 |
| | | Toplam | 175 | 70,1 | 110,08 |
| MEF-Müzik | Erkek | Normal grup | 98 | 60,5 | 81,11 |
| | | İB risk grubu | 35 | 65,0 | 65,27 |
| | | Toplam | 133 | 61,7 | 77,04 |
| | Kız | Normal grup | 139 | 70,9 | 76,73 |
| | | İB risk grubu | 36 | 129,2 | 97,36 |
| | | Toplam | 175 | 82,9 | 84,46 |
| MEF-Oyun (+7) | Erkek | Normal grup | 98 | 29,6 | 54,32 |
| | | İB risk grubu | 35 | 72,6 | 83,28 |
| | | Toplam | 133 | 40,9 | 65,70 |
| | Kız | Normal grup | 139 | 2,4 | 16,80 |
| | | İB risk grubu | 36 | 15,8 | 39,47 |
| | | Toplam | 175 | 5,2 | 23,80 |
| MEF-Sosyal Medya | Erkek | Normal grup | 98 | 54,7 | 85,99 |
| | | İB risk grubu | 35 | 108,1 | 93,55 |
| | | Toplam | 133 | 68,7 | 90,79 |
| | Kız | Normal grup | 139 | 79,3 | 104,51 |
| | | İB risk grubu | 36 | 135,2 | 109,05 |
| | | Toplam | 175 | 90,8 | 107,56 |

Tablo 3.9 İB Düzeyi ve Cinsiyete Göre İnternet Etkinlik Sürelerine Yönelik Betimsel Bulgular (*devam*)

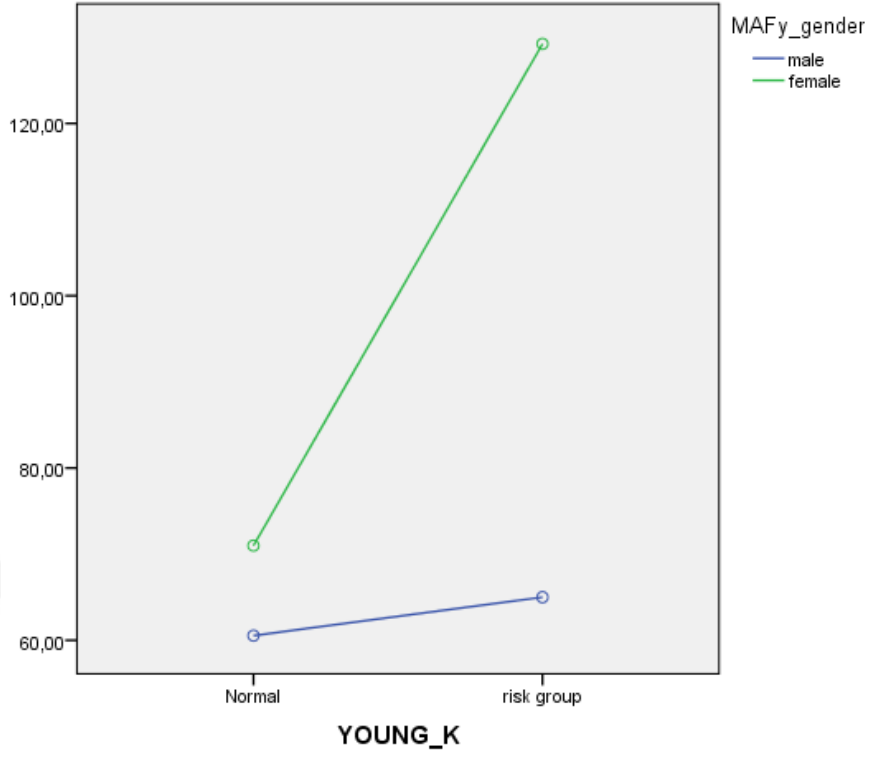
| | Cinsiyet | İBÖ | <i>n</i> | Ort | SS |
|---------------------------|----------|---------------|----------|-------|--------|
| MEF- WhatsApp/Facetime | Erkek | Normal grup | 98 | 46,3 | 81,91 |
| | | İB risk grubu | 35 | 85,5 | 85,45 |
| | | Toplam | 133 | 56,6 | 84,33 |
| | Kız | Normal grup | 139 | 78,1 | 110,08 |
| | | İB risk grubu | 36 | 113,2 | 106,85 |
| | | Toplam | 175 | 85,3 | 110,05 |
| MEF-Xbox/PSP | Erkek | Normal grup | 98 | 78,9 | 90,50 |
| | | İB risk grubu | 35 | 127,0 | 111,56 |
| | | Toplam | 133 | 91,6 | 98,37 |
| | Kız | Normal grup | 139 | 28,2 | 46,29 |
| | | İB risk grubu | 36 | 51,9 | 81,32 |
| | | Toplam | 175 | 33,0 | 55,87 |
| MEF-Eğlence | Erkek | Normal grup | 98 | 41,2 | 51,39 |
| | | İB risk grubu | 35 | 75,5 | 74,91 |
| | | Toplam | 133 | 50,2 | 60,13 |
| | Kız | Normal grup | 139 | 42,9 | 57,38 |
| | | İB risk grubu | 36 | 76,1 | 79,37 |
| | | Toplam | 175 | 49,8 | 63,71 |
| MEF- Video (Youtube) | Erkek | Normal grup | 98 | 66,9 | 80,32 |
| | | İB risk grubu | 35 | 107,4 | 101,80 |
| | | Toplam | 133 | 77,5 | 87,92 |
| | Kız | Normal grup | 139 | 53,0 | 60,03 |
| | | İB risk grubu | 36 | 108,8 | 95,99 |
| | | Toplam | 175 | 64,5 | 72,27 |

Tablo 3.10 MANOVA Bulguları

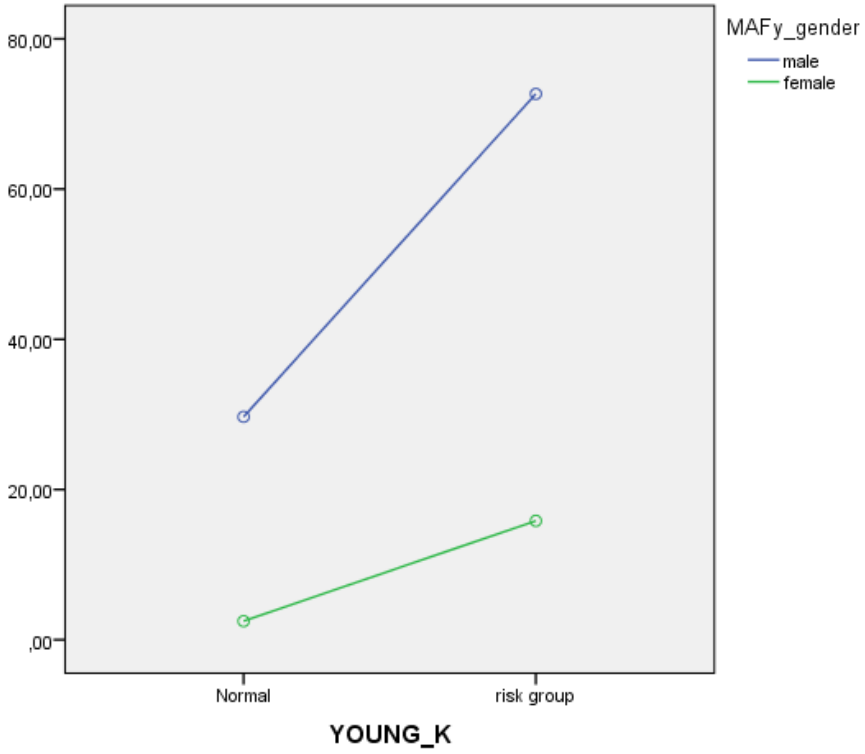
| | | Mean Square | F | Sig. |
|------------|-----------------------|-------------|--------|-------------|
| Cinsiyet | MEF- Mesaj | 62731,8 | 7,001 | ,009 |
| | MEF- Müzik | 75628,2 | 11,928 | ,001 |
| | MEF- Oyun (+7) | 95778,8 | 47,297 | ,000 |
| | MEF- Facebook | 36299,9 | 3,755 | ,054 |
| | MEF-WhatsApp/Facetime | 47969,0 | 4,908 | ,027 |
| | MEF- Xbox/PSP | 214958,356 | 37,451 | ,000 |
| | MEF- Eğlence | 76,5 | ,021 | ,886 |
| | MEF- Video (Youtube) | 2090,9 | ,354 | ,553 |
| İB Düzeyi | MEF-Mesaj | 46040,5 | 5,138 | ,024 |
| | MEF-Müzik | 53313,4 | 8,408 | ,004 |
| | MEF-Oyun (+7) | 43054,8 | 21,261 | ,000 |
| | MEF-Facebook | 162013,4 | 16,760 | ,000 |
| | MEF-WhatsApp/Facetime | 74881,3 | 7,661 | ,006 |
| | MEF-Xbox/PSP | 70003,6 | 12,196 | ,001 |
| | MEF-Eğlence | 61607,6 | 16,691 | ,000 |
| | MEF- Video (Youtube) | 125814,3 | 21,271 | ,000 |
| Cinsiyet * | MEF-Mesaj | 7339,2 | ,819 | ,366 |
| İBÖ | MEF-Müzik | 39233,8 | 6,188 | ,013 |
| | MEF-Oyun (+7) | 11917,6 | 5,885 | ,016 |
| | MEF-Facebook | 91,9 | ,010 | ,922 |
| | MEF-WhatsApp/Facetime | 219,1 | ,022 | ,881 |
| | MEF-Xbox/PSP | 8082,3 | 1,408 | ,236 |
| | MEF-Eğlence | 17,9 | ,005 | ,944 |
| | MEF- Video (Youtube) | 3190,9 | ,539 | ,463 |

Cinsiyet farklarının incelendiği önceki bölümlerde de ifade edildiği gibi MEF-Mesaj, MEF-Müzik, MEF-Oyun (+7), MEF-WhatsApp/Facetime ve MEF-Xbox/PSP puanlarında kız ve erkekler arasında anlamlı farklar bulunmuştur (bkz. Bölüm 3.3.2). Benzer şekilde İB (normal grup, İB risk grubu) temel etkisinin de tüm medya etkinliklerinde anlamlı olduğu bulunmuştur (bkz. Tablo 3.10).

Cinsiyet (kız, erkek) ve İB düzeyi (normal grup, İB risk grubu) ortak etkisinin hangi MEF etkinlikleri için anlamlı olduğu değerlendirildiğinde, MEF-Müzik ve MEF-Oyun (+7)'da anlamlı farklar olduğu bulunmuştur (bkz. Tablo 3.10; Şekil 3.1; Şekil 3.2).



Şekil 3.1 MEF-Müzik Etkinliğinde Cinsiyet ve İB Düzeyinin Ortak Etkisi



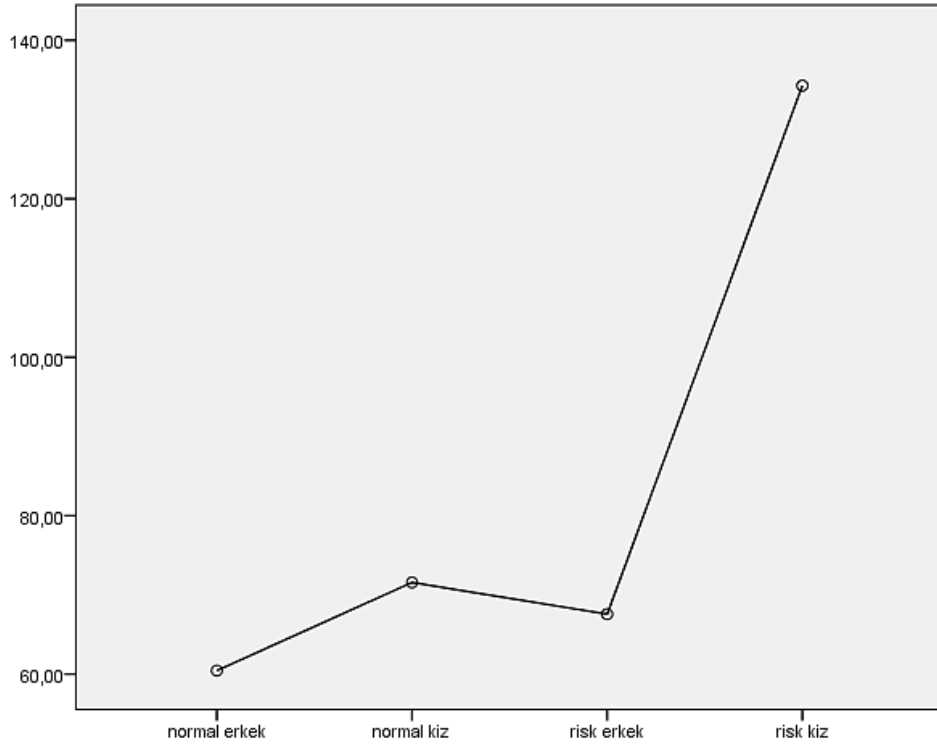
Şekil 3.2 MEF- Oyun (+7) Etkinliğinde Cinsiyet ve İB Düzeyinin Ortak Etkisi

MEF-Müzik ve Oyun (+7) etkinliklerinde geçirilen sürede cinsiyet ve İB düzeyinin ortak etkisine yönelik Post-Hoc analizi Tek Yönlü ANOVA analizi yapılmış ve dört grup (Normal Grup-Erkek, Normal Grup-Kız, Risk Grubu-Erkek ve Risk Grubu-Kız) karşılaştırılmıştır. MEF-Müzik puanı, Risk Grubu-Kız ($Ort = 134.3$, $SS = 98.7$) için Risk Grubu Erkek ($Ort = 67.6$, $SS = 66.3$), Normal Grup-Kız ($Ort = 71.6$, $SS = 75.9$) ve Normal Grup-Erkeklerden ($Ort = 60.5$, $SS = 79.6$) anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($F(3, 318) = 8.47$, $p < .00$) (bkz. Tablo 3.11; Şekil 3.3).

Tablo 3.11 Cinsiyet ve İB Düzeyi Ortak Etki Farklarına Yönelik Post-Hoc Bulguları

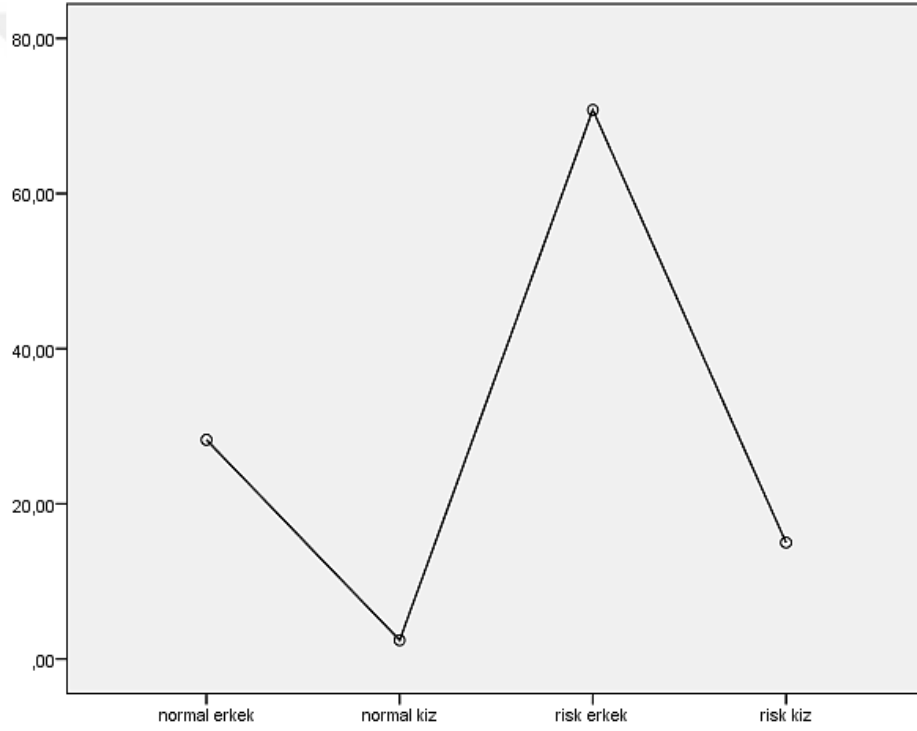
| | | Normal Grup | | Risk Grubu | | F |
|---------------|-------------|-------------------|-------------------|-------------------|---------------------|----------|
| | | Erkek | Kız | Erkek | Kız | |
| MEF-Müzik | <i>Ort</i> | 60.5 _a | 71.6 _a | 67.6 _a | 134.3 _b | 8.47*** |
| | <i>(SS)</i> | (79.6) | (75.9) | (66.3) | (98.7) | |
| MEF-Oyun (+7) | <i>Ort</i> | 28.3 _b | 2.4 _a | 70.8 _c | 15.0 _{a,b} | 25.02*** |
| | <i>(SS)</i> | (53.1) | (16.5) | (81.8) | (38.6) | |

*** $p < .000$



Şekil 3.3 MEF- Müzik Etkinliğinde Gruplararası Farklar

Öte yandan; MEF-Oyun (+7) için yapılan tek yönlü ANOVA bulgularına göre, Risk Grubu-Erkeklerin puanı ($Ort = 70.8$, $SS = 81.8$), Risk Grubu- Kız ($Ort = 15.0$, $SS = 38.6$), Normal Grup-Erkek ($Ort = 28.3$, $SS = 53.1$) ve Normal Grup-Kızlardan ($Ort = 2.4$, $SS = 16.5$) anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($F(3,321) = 25.02$, $p < .00$) (bkz. Tablo 3.11; Şekil 3.4). Normal Grup-Erkeklerin MEF-Oyun (+7) puanının da Normal Grup-Kızlardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Normal Grup-Kız ve Risk Grubu-Kızlar arasında MEF-Oyun (+7) puanı açısından anlamlı bir fark bulunmadığı gibi Risk Grubu-Kız ve Normal Grup-Erkekler arasındaki farkın da anlamlı olmadığı belirlenmiştir.



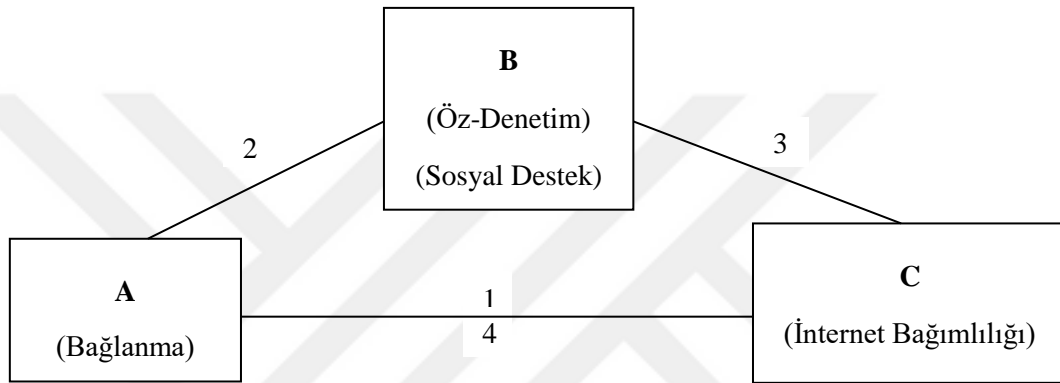
Şekil 3.4 MEF- Oyun (+7) Etkinliğinde Gruplararası Farklar

3.7 YİYE-OÇ ile İB ARASINDAKİ İLİŞKİDE ASDÖ ve ÖDBÖ'nün ARACI ROLÜNE YÖNELİK REGRESYON BULGULARI

Araştırmada İBÖ'nün yordayıcıları olarak ASDÖ, YİYE-OÇ ve ÖDBÖ değerlendirilmiştir. İncelenen korelasyon tablosunda (bkz. Tablo 3.9), İBÖ'nün, YİYE-OÇ (Kaygı ve Kaçınma) ve ÖDBÖ ile tutarlı olarak ilişkili olduğu ancak, ASDÖ ölçeğinde yalnızca Aile alt ölçeğinde tutarlı ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Devam eden regresyon analizleri yordanan değişkenlerle tutarlı ve anlamlı olarak ilişkili

olduğu bulunan yordayıcı değişkenlerin ve kontrol değişkeni olarak “Çocuğun Yaşı” ve “İzin Süresi'nin” analize dâhil edilmesiyle yapılmıştır.

İBÖ ile YİYE ilişkisinde, ÖDBÖ ve ASDÖ'nün aracı rolü Kenny ve arkadaşlarının (1998) ölçütlerine göre test edilmiştir (bkz. Şekil 3.1). Buna göre; 1) Bağımsız değişken bağımlı değişkeni yordar, 2) Bağımsız değişken aracı değişkeni yordar, 3) Bağımsız değişkenin etkisi kontrol edildiğinde aracı değişken bağımlı değişkeni yordar, ve 4) Aracı değişkenin etkisi kontrol edildiğinde bağımsız değişken ve bağımlı değişkeni yordamaz (tam aracı etki) veya yordama gücü düşer (yarım aracı etki).



Şekil 3.5 Aracı Model

Not. A= bağımsız değişken, C= bağımlı değişken, B=aracı değişken
1= A'nın C üzerine etkisi, 2= A'nın B üzerine etkisi, 3= B'nin C üzerine etkisi
4= A'nın C üzerine direkt (diğer değişkenlerin etkisi olmaksızın) etkisi.

3.7.1 İBÖ ile YİYE-OÇ Kaçınma İlişkisinde ÖDBÖ ve ASDÖ'nün Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Kenny ve arkadaşlarının (1998) ölçütlerine göre İBÖ ile YİYE-OÇ Kaçınma ilişkisinde ÖDBÖ ve ASDÖ'nün aracı rolüne yönelik regresyon analizi yapılmıştır (bkz. Tablo 3.12).

Birinci aşamada YİYE-OÇ Kaçınmanın İBÖ'de elde edilen varyansın %4'ünü anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir. ($F(2,352) = 21.11, p < .00$). İkinci aşamada ise, YİYE OÇ-Kaçınmanın hem ÖDBÖ'yü ($F(2,341) = 17.51, p < .00$), hem de ASDÖ-AİLE'yi ($F(2,341) = 135.77, p < .00$) anlamlı olarak yordadığı tespit edilmiştir. Buna göre; YİYE-OÇ Kaçınmada açıklanan varyans ÖDBÖ için %7, ASDÖ-AİLE için ise %41'dir. Analizin üçüncü aşamasında ÖDBÖ ve ASDÖ-AİLE'nin, İBÖ'yü ($F(3,340) =$

44.14, $p < .00$) anlamlı olarak yordadığı ancak, ASDÖ-AİLE'nin yordama gücünün anlamlı olmadığı görülmüştür. Bununla birlikte ÖDBÖ İBÖ'deki varyansın %22'sini anlamlı olarak açıkladığı tespit edilmiştir. ASDÖ-AİLE'nin İBÖ'yü yordama gücünün anlamlı olmaması nedeniyle regresyonun 4. Aşamasındaki aracı analiz yalnızca ÖBDÖ için yapılmıştır. ÖBDÖ'nün etkisinin kontrol edildiği 4. aşamada YİYE-OÇ Kaçınmanın İBÖ'yü anlamlı olarak yordamadığı belirlenmiş, ÖDBÖ'nün YİYE-OÇ Kaçınma ve İBÖ arasında tam aracı rolü olduğu tespit edilmiştir.

3.7.2 İBÖ ile YİYE-OÇ-Kaygı İlişkisinde ASDÖ'nün Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Kenny ve arkadaşlarının (1998) ölçütlerine göre İBÖ ile YİYE-OÇ Kaygı ilişkisinde ÖDBÖ ve ASDÖ'nün aracı rolüne yönelik regresyon analizi yapılmıştır (bkz. Tablo 3.12).

Birinci aşamada YİYE-OÇ Kaygının İBÖ'de elde edilen varyansın %4 ünü anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir ($F(2,352) = 20.77, p < .00$). İkinci aşamada ise, YİYE-OÇ-Kaygının hem ÖDBÖ'yü ($F(2,341) = 13.41, p < .00$) hem de ASDÖ-AİLE'yi ($F(2,341) = 39.91, p < .00$) anlamlı olarak yordadığı tespit edilmiştir. Buna göre, YİYE-OÇ-Kaygıda açıklanan varyans ÖDBÖ için %53, ASDÖ-AİLE için ise %14.4'tür. Analizin üçüncü aşamasında ÖDBÖ ve ASDÖ-AİLE'nin İBÖ'yü ($F(3,340) = 44.14, p < .00$) anlamlı olarak yordadığı ancak, ASDÖ-AİLE'nin yordama gücünün anlamlı olmadığı görülmüştür. Bununla birlikte, ÖDBÖ İBÖ'deki varyansın %22 sini anlamlı olarak açıkladığı tespit edilmiştir. ASDÖ-AİLE'nin İBÖ'yü yordama gücünün anlamlı olmaması nedeni ile regresyonun 4. Aşamasındaki aracı analiz yalnızca ÖDBÖ için yapılmıştır. ÖDBÖ'nün etkisi kontrol edildiği 4. aşamada YİYE-OÇ-Kaygının İBÖ'yü anlamlı olarak yordamadığı belirlenmiş, ÖDBÖ'nün YİYE-OÇ-Kaygı ve İBÖ arasında tam aracı rolü olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.12 İBÖ ve YİYE-OÇ İlişkisinde, ASDÖ, ÖDBÖ'nün Aracı Rolüne İlişkin Regresyon Bulguları

| | Kontrol D. | Bağımsız D. | Bağımlı D. | R | R ² | F | B | SH | β | t |
|-----------------|------------|-----------------|------------|-----|----------------|--------|-------|------|------|-----------|
| 1. Aşama A → C | | YİYE-OÇ Kaçınma | İBÖ | .33 | .11 | 21.11 | 3.37 | .84 | .20 | 4.01*** |
| 2. Aşama A → B | | YİYE-OÇ Kaçınma | ÖDBÖ | .31 | .09 | 17.51 | 5.0 | .96 | .27 | 5.20*** |
| | | | ASDÖ-AİLE | .66 | .43 | 135.77 | -4.51 | .29 | -.64 | -15.70*** |
| 3. Aşama B → C | | ÖDBÖ | İBÖ | .53 | .28 | 44.14 | .42 | .04 | .47 | 9.79*** |
| | | ASDÖ-AİLE | | | | | -.02 | .11 | -.01 | -.17 |
| 4. Aşama A' → C | ÖDBÖ | YİYE-OÇ Kaçınma | İBÖ | .53 | .28 | 45.10 | 1.15 | .80 | .10 | 1.44 |
| 1. Aşama A → C | | YİYE-OÇ Kaygı | İBÖ | .33 | .11 | 20.77 | 4.51 | 1.15 | .20 | 3.93*** |
| 2. Aşama A → B | | YİYE-OÇ Kaygı | ÖDBÖ | .27 | .10 | 13.42 | 5.74 | 1.32 | .23 | 4.36*** |
| | | | ASDÖ-AİLE | .43 | .19 | 39.91 | -3.73 | .47 | -.38 | -7.90*** |
| 3. Aşama B → C | | ÖDBÖ | İBÖ | .53 | .28 | 44.14 | .42 | .04 | .47 | 9.79*** |
| | | ASDÖ-AİLE | | | | | -.02 | .11 | -.01 | -.17 |
| 4. Aşama A' → C | ÖDBÖ | YİYE-OÇ Kaygı | İBÖ | .54 | .29 | 45.70 | 2.0 | 1.07 | .10 | 1.84 |

***p < .00, **p < .01, * p < .05

Not. İBÖ: İnternet Bağımlılığı Ölçeği, ASDÖ-Aile: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği-Aile; ÖDBÖ: Öz Denetim Beceri Ölçeği, YİYE-KY: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-Kaygı, YİYE-KÇ: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-Kaçınma.

4. BÖLÜM

TARTIŞMA

Ortaokul ve lise eğitimine devam eden (10-18 yaş) ergenlerle gerçekleştirilen bu çalışmada, ergenlerin internet kullanımı ve buna bağlı bağımlılık düzeyini (medya etkinliklerini) yordayan, temel psikolojik değişkenlere yönelik bir Aracı Regresyon Modeli test edilmiştir. Bu doğrultuda, ergenin annesine bağlanmada kaygı ve kaçınma düzeyi ve internet bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkide öz-denetim ve algılanan sosyal desteğin aracı rolü incelenmiştir. Bu bölümde yukarıda belirtilen amaç doğrultusunda yapılan çalışma sonuçları alan yazın ışığında tartışılmıştır.

4.1 İNTERNET KULLANIMINDA DEMOGRAFİK VE KİŞİSEL ÖZELLİKLERE DAİR FARKLILIKLAR

4.1.1 Cinsiyete Yönelik Farklar

İnternet kullanımı, bağımlılık düzeyi ve yaygınlığı açısından cinsiyet farklarına vurgu yapan araştırma sonuçları farklılıklar göstermektedir. Bazı çalışmalar internet kullanımı ve bağımlılığı açısından cinsiyet farklarının bulunmadığını rapor ederken (Balcı ve Gülnar, 2009; Ayas ve Horzum, 2013; Şahin, 2014; Eftekin, 2015), bazıları ise cinsiyet farklarının bulunduğunu belirtmektedir (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000; Öztürk ve ark., 2007; Ceyhan, 2008; Esen, 2010; Zorbaz, 2013). Cinsiyet farklarına işaret eden çalışmaların da çoğunluğu normal, patolojik ve bağımlı internet kullanımının erkeklerde kadınlara oranla daha yaygın olduğunu ifade etmektedir (TÜİK, 2013; Tsitsika ve ark., 2014). Bununla birlikte kadınlarda İB'nin erkeklere kıyasla daha yaygın olduğunu belirten çalışmalar da mevcuttur (Rücker ve ark., 2015). Bu çalışmada da ergenlerin internet bağımlılık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. İnternet Bağımlılık Ölçeğinin (Beard ve Wolf, 2001; Widyanto ve McMurren, 2004) kesme ölçütlerine göre internet bağımlı, riskli ve normal gruplardaki dağılım karşılaştırıldığında da cinsiyete dair belirgin farklar elde edilmemiştir. İB yaygınlığı açısından örneklem değerlendirildiğinde, erkek ergenlerde %1.2, kız ergenlerde ise %0.5 İB yaygınlık oranı belirlenmiştir. Örneklem yaklaşık %25'i riskli grupta yer alırken, örneklem %70'e yakınında normal düzeyde internet kullanımı olduğu da görülmektedir. Alan yazını ele alındığında ise, Young'ın İnternet Bağımlılık Ölçeği'nin kullanıldığı ergenlerle yapılan bazı çalışmalarda, en yüksek İB yaygınlık oranının

%11.7 ile İsviçre’de (Rücker ve ark., 2015), en düşük yaygınlık oranının ise %1.2 ile Avrupa’da (Tsitsika ve ark., 2014) bulunduğu belirtilmiştir. İnternet bağımlılık düzeyi açısından belirgin cinsiyet farklılıkları gözlemlenmemiş olmakla birlikte bu çalışmada internet etkinliklerinde geçirilen sürenin cinsiyete göre farklılaşıp, farklılaşmadığı da değerlendirilmiştir. İnternette geçirilen süre, İB tanılanmasında önemli bir kriter olarak görülmektedir. Alan yazını incelendiğinde İB’ye işaret eden kullanım süresine yönelik çeşitli benzer bulgular bulunmaktadır. Bu kapsamda İB ölçütlerine dayanarak yapılan ilk epidemiyolojik çalışmada Young (1996), internet bağımlılığı olan katılımcıların haftada 39 saat (5.5 saat/gün) internette vakit geçirdiklerini, bağımlı olmayanlar için ise bu sürenin haftada 5 saat ile sınırlı olduğunu ortaya koymuştur. Ergen katılımcılarla yapılmış olan bir çalışmada da İB olarak tanılanmış olan ergenlerin günde ortalama 2.7 saat, bağımlı olmayanların ise 1.3 saat internette vakit geçirdikleri belirlenmiştir (Kaltiala-Heino, Lintonen ve Rimpelä, 2004).

Türkiye’de haftalık kullanım sürelerinin dikkate alındığı çalışmada, yaş ve cinsiyet fark etmeksizin çocuk ve ergenlerin yaklaşık %48’inin haftada 3-10 saat, %39’unun ise haftada 0-2 saat aralığında internet kullandıkları görülmektedir. Haftalık internet kullanım süresindeki en belirgin artışın haftada 11-24 saat aralığında olduğu dikkat çekmektedir. Haftada 11-24 saat aralığında internet kullanımı en fazla erkek ergenlerde görülmektedir (TÜİK, 2013). Ergenlerle yapılmış benzer bir çalışmada da, kızların %70’inin, erkeklerin ise %60’ının günde ortalama 1-2 saat internet kullandıkları tespit edilmiş, 5 saat ve üzeri internet kullanımının erkeklerde (%17) kızlara (%5) kıyasla daha fazla oranda olduğu da belirtilmiştir (Kelleci ve ark., 2009). Yine ergenlerle yapılan başka bir çalışmada, ergenlerin günde ortalama 3 saat 16 dakika boyunca internette vakit geçirdikleri bulunmuştur (Yörük ve Taylan, 2018). Ayrıca aynı çalışmada, normal kullanıcılar 1-3 saat internette vakit geçirirken, risk altındakiler 3-5 saat, problemlili internet kullanıcılarının ise 5 saat ve üzeri internette vakit geçirdikleri belirlenmiştir. Alan yazında, İB’nin tanılanmasında her ne kadar internette geçirilen süre dikkate alınarak buna yönelik çalışmalar bulunsa da, geçirilen sürenin hangi amaçlarla kullanıldığı da önem arz etmektedir. Çalışmada, farklı etkinliklerde geçirilen süreler dikkate alındığında, mesaj ya da e-posta gibi yöntemlerle iletişim kurmak kızlar için günde 1 saat 10 dakika, erkekler için bu süre yaklaşık 45 dakika iken, yaş sınırı olan oyun oynama kızlar için günde 5 dakika erkeklerde ise bu süre 42 dakikaya kadar çıkmaktadır. Müzik dinleme süresi kızlarda 1 saat 25 dakika, erkeklerde ise bu süre 1 saat iken, sosyal medyada zaman geçirme süresi kızlarda 1 saat 35 dakika, erkeklerde

ise bu süre 1 saat 14 dakikadır. WhatsApp/Facetime aracılığıyla iletişim kurmak kızlarda 1 saat 27 dakika, erkeklerde ise bu süre 1 saat iken, Xbox/PSP gibi oyunları oynama süresi kızlarda 32 dakika, erkeklerde bu süre 1 saat 30 dakikaya çıkmaktadır. Farklı etkinliklerde geçirilen süre açısından cinsiyet farklılıklarının görülmesi, kız ergenlerin daha dolaysız sosyal etkileşim kanallarını tercih ederken, erkek ergenlerin dolaylı sosyal etkileşim kanallarını tercih etmelerinden kaynaklanıyor olabilir. Kız ergenlerin internette daha çok arkadaş gruplarıyla ve sıklıkla sosyalleşmek amacıyla iletişim kurmaları nedeniyle, (Mesaj, Müzik, Sosyal medya ve Whatsapp gibi) sosyal platformların kullanımı erkek ergenlere göre daha fazla olmaktadır. Bunun aksine, yüz yüze olmayan iletişimlerde kendilerini daha iyi ifade edebilen erkek ergenlerde yaş sınırı olan şiddet içerikli ve Playstation, Xbox gibi oyunlarda kız ergenlere göre daha fazla kullanım söz konusudur. Farklı etkinliklerde geçirilen süre açısından cinsiyetler arasında bu farklılıkların çıkıyor oluşu, İB değerlendirilirken etkinlik farklarının ve kullanım amaçlarının da dikkate alınmasının gerekliliğini göstermektedir. Bu noktada, normal ve risk grubu ile cinsiyet faktörünün farklı etkinliklerde geçirilen süre bazında ortak etkisinin değerlendirilmesinin önemi de ortaya çıkmaktadır. Çalışma sonucuna göre, cinsiyet (kız, erkek) ve İB düzeyi (normal grup, İB risk grubu) ortak etkisi değerlendirildiğinde, müzik ve yaş sınırı olan oyunlarda anlamlı farklar olduğu bulunmuştur. Ergenin internette geçirdiği süreye bağlı olarak riskli grupta yer alıp almaması, ergenin cinsiyetine ve kullandığı etkinliğe göre değişiklik göstermektedir. Risk grubundaki kızlarda müzik dinleme süresi, hem risk grubundaki erkeklere hem de normal gruptaki kız ve erkek ergenlere göre daha yüksek iken, risk grubundaki erkeklerde yaş sınırı olan oyunların kullanım süreleri, hem risk grubundaki kızlardan hem de normal gruptaki kız ve erkek ergenlerden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Buna göre, kullanıcı kız ya da erkek olsun eğer risk grubunda ise, diğer kullanıcılara oranla internette daha fazla zaman geçirmekte oldukları sonucuna varılmıştır.

4.1.2 Yaşa Yönelik Farklar

Ergenlik dönemi gelişimsel açıdan belirli riskler barındırmaktadır. Anne-babadan bağımsızlaşmaya başlayan ergenler için akran grupları önemli hale gelmektedir. Ayrıca ergenler için, özerkliğin ve akran ilişkilerinin önem kazandığı bu dönemde, internet

kullanımı ergenlerin kimlik gelişimleri için farklı etkinliklerin deneyimlenebildiği, kendilerini rahatlıkla ifade edebildikleri bir platform olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bu araştırmada da ergenin yaşının, internet bağımlılık düzeyi ile ilişkisi değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, ergenin yaşı arttıkça internet bağımlılık düzeylerinde de artış olduğu görülmektedir. Çocuk ve ergenlerin teknolojiye diğer yaş gruplarından daha ilgili olmaları sebebiyle (Caplan, 2004, Gross, 2004) diğer yaş gruplarına oranla internet bağımlılığı en çok bu dönemde görülmektedir (Odabaşı ve ark, 2007). Alan yazına bakıldığında ise, bu araştırma ile paralel olarak yapılan bazı çalışmalarda internet bağımlılığı ve yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunurken (Bayraktar, 2001; Taylan ve Işık, 2015), bazı çalışmalarda ise yaş açısından anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (Şahin, 2011). Son yıllarda cep telefon kullanma yaşının düşmesi ile birlikte cep telefonları üzerinden internete bağlanmanın ergenler arasında internet kullanımını ve bağımlılığı arttırdığı düşünülmektedir. Ergenlerde arkadaşlar arasında sosyal etkilenmenin fazla olduğu göz önünde bulundurulacak olursa, internet bağımlılığı ve yaş arasındaki bu ilişkinin yaşla beraber artması gelişimsel değişimin bir işareti ve sonucu olarak düşünülmektedir. Ayrıca bu dönemde ergenlerde içine kapanma, aile içi çatışmalar ve buna bağlı olarak bağımlılıkların gelişmesi görülebilir. Bu bağımlılıkların başında da internet bağımlılığı gelmektedir. Ergenlerin, interneti diğer yaş gruplarına göre daha fazla kullanmalarının nedeni, teknolojiye daha fazla ilgi duymalarından kaynaklanmaktadır. Kısacası yaş değişkeni ergenlik döneminde internet bağımlılığını belirlemede önemli bir faktördür. Ayrıca yaşla birlikte internet kullanımının artmasının nedeni anne-baba denetiminin azalması ile de ilişkili görülebilir.

4.1.3 Ailesel Özelliklere Yönelik Farklar

Araştırmada annenin eğitim düzeyi ile internet bağımlılığının farklılık gösterip göstermediği değerlendirilmiştir. Çalışmada, annenin eğitim durumuna göre, ergenlerin internet bağımlılık düzeyi açısından anlamlı bir farklılık bulunmazken, internet etkinliklerinde geçirilen süre açısından sınırlı olarak bazı etkinliklerde geçirilen süre açısından anlamlı farklar bulunmuştur. Buna göre, annenin eğitim düzeyi yükseldikçe, ergenlerde yaş sınırı olan oyun oynama ve müzik dinleme süresinin de arttığı görülmektedir. Bu farklılığın annenin eğitiminden ziyade ailenin sosyo ekonomik

düzeyi ve çocuğuna sağlayabildiği teknolojik fırsatların sınırlı olmasıyla ilişkili olduğu düşünölmüştür.

Araştırmada, ergenlerin kardeş sayılarının, internet bağımlılık düzeyi ilişkisi de değeriendirilmiş ve negatif yönde zayıf ancak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Kardeş sayısı ile internet bağımlılık düzeyi arasında ilişki rapor eden (Beşaltı, 2016) benzer çalışmalar da dikkate alındığında, kardeş sayısı azaldıkça, ergenin evde vakit geçirebileceği yaşına yakın kişi sayısının azalmasına bağlı olarak, ergenin iletişim ve eğlence ihtiyacını internet etkinlikleriyle telafi ettiği düşünölmüştür. Ayrıca, çocuk sayısının az olduğu ailelerde, maddi imkânların çocuğa sağlanan teknolojik fırsatları arttırdığı da düşünölmektedir.

4.1.4 Akademik Özelliklere Yönelik Farklar

Bu çalışmada, ergenlerin bazı akademik özelliklerinin (okul tipi, okul türü, kurs durumu, kurs süresi) internet kullanımı ilişkisi açısından farklılaşıp, farklılaşmadığına yönelik bir değeriendirilme yapılmıştır. Yapılan çalışmada, ergenlerin özel ya da devlet okuluna, tüm gün ya da yarım gün devam etmeleri dikkate alınmıştır. Ayrıca, okul saatleri dışında kursa devam edip etmemeleri açısından da değeriendirilmiştir.

Sonuçlar, okul tipine ve türüne göre internet bağımlılık düzeyi ve dijital medya kullanımının farklılaştığına işaret etmektedir. Buna göre, tam zamanlı-özel okula giden ergenlerin, yarı zamanlı-devlet okuluna giden ergenlere göre internet bağımlılık oranı daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca tam zamanlı özel okula devam etmekte olan ergenlerin, yarı zamanlı devlet okuluna giden ergenlerden daha uzun süre mesajlaştıkları ve sosyal medyada vakit geçirdikleri belirlenmiştir. Tam zamanlı özel okula gitmenin ailenin sosyo ekonomik düzeyine işaret eden bir faktör olduğu düşünölebilir. Bu da ergenin daha fazla teknolojik ürüne sahip olması ve daha fazla internette vakit geçirmesiyle ilişkili olabilir. Tam zamanlı okula giden ergen ebeveynlerinin birçoğunun çalışması, ergene teknolojik imkân sağlanmasını etkileyen bir faktör olarak düşünölmektedir. Ergenin okula gitmek için servis kullanması, kursa veya dershaneye gitmesi ve ebeveyn evde yokken okuldan eve gelmesine bağlı olarak gün içerisinde çocuğundan haberdar olabilmek amacıyla, aile çocuğuna cep telefonu almayı tercih edebilmektedir. Ayrıca, özel okula giden ergenler arasında cep telefon

sahibi olmak prestij olarak algılanabilmektedir. Ergen için bu dönemde sosyal çevresinden kabul görmek ve onay almak bu denli önemliyken, aile de çocuğunun arkadaş çevresinden farklı olmaması ve arkadaşları arasında dışlanmaması, kabul görmesi için çocuğuna cep telefonu almayı tercih edebilmektedir.

Bu çalışmada, ergenlerin kurs durumlarına göre, internet kullanım oranlarının farklılaşıp farklılaşmadığına da bakılmıştır. Sonuçlar, kursa devam etmenin internet bağımlılık düzeyi ve dijital medya kullanımı ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Buna göre, kursa gitmeyen ergenlerin internet bağımlılık düzeyi ve dijital medya kullanım düzeyi yüksek bulunmuştur. Kursa gidip gitmeme, internet kullanımı için önemli bir faktördür. Kursa giden öğrenciler kurs esnasında internete bağlanamayacakları ya da görece daha kısıtlı bağlanacaklarından dolayı hem internet bağımlılığı hem de dijital medya kullanımını daha az gerçekleştirecekleri düşünülmektedir. Gerek dersane gerekse spor sanat gibi sosyal faaliyetler, bireyi hem zihinsel hem fiziksel olarak iyi hissettiren ve gelişimlerine katkı sağlayan faaliyetlerdir. Bu faaliyetler sayesinde ergenlerin, daha sosyal ve yetkin hissedecekleri bu nedenle de internette vakit geçirmeye daha az ihtiyaç duyacakları düşünülmektedir.

4.1.5 Teknolojik İmkanlara Yönelik Farklar

Ergenin kendisine ait cep telefonunun olması, okula götürmesi ve sürekli internet erişiminin olması gibi teknolojik fırsatların İB açısından kritik risk faktörleri olduğu belirtilmektedir. Dolayısıyla çalışmada da bu etkenler dikkate alınmış ve ergenlerin internet kullanımını ve bağımlılık düzeyindeki farklılıklarla ilişkisi incelenmiştir.

Katılımcıların %68'inin kendisine ait cep telefonu bulunduğu, cep telefonu olanların %49'unun telefonlarını okula götürdükleri ve sürekli internet erişimi oldukları görülmüştür. Bununla birlikte teknolojik olanakların sağlandığı ergenlerin hem internet bağımlılık düzeyleri hem de çeşitli dijital medya etkinliklerinde geçirdikleri sürenin, bu olanakları daha sınırlı olan ergenlere kıyasla belirgin şekilde yüksek olduğu belirlenmiştir. Özellikle mesajlaşma, sosyal medya kullanımı, WhatsApp sohbetleri gibi ağırlıklı olarak cep telefonlarından sağlanan hizmetlerde bu farkların en üst düzeyde olduğu dikkat çekmektedir. Buna göre teknolojik olanakları sınırlı olan ergenlerin

günde ortalama 1 saat ve altı, teknolojik olanakları daha fazla olan ergenlerin ise günde ortalama 2 saat ve üzeri vakitlerini bu etkinliklerde geçirdikleri görülmektedir.

Alan yazında da erken yaşta cep telefonu sahibi olmanın çeşitli sıkıntılara neden olabileceği ifade edilmektedir. Ortaöğretim okullarıyla yapılan çok örneklemlili bir çalışma, katılımcıların %25.9'unun (1713 öğrenci) cep telefonu kullandıklarını ancak, %11'inin (727 öğrencinin) kendine ait cep telefonu bulunduğunu belirtmiştir (Deveci ve ark., 2007). Kendine ait cep telefonu bulunan (Noyan ve ark., 2015) ve cep telefonlarından sürekli internet erişim imkanı olan (Carbonell ve ark., 2018; Kaplan 2016) ergenlerin internet bağımlılık düzeyinin yüksek olduğu da çeşitli çalışma bulgularıyla sunulmuştur.

Cep telefonuna sahip olmak çoğu zaman bireyin yaşamı kolaylaştırıcı bir unsur olarak görülürken, özellikle gençlerde aşırı ve yoğun kullanımı bağımlılık gibi olumsuz sonuçlara sebep olabilmektedir. Cep telefonu sahibi olmanın internet bağımlılık düzeyini arttırması, cep telefonunun kolay taşınabilir olması, sürekli internet erişiminin bulunması, dijital medyaya kolay ulaşılabilir olmayı sağlaması ile açıklanabilir. Bu da gösteriyor ki, ergenin kendisine ait cep telefonu bulunması, başlı başına internet kullanımı ve bağımlılığı için risk faktörü haline gelebilmektedir. Cep telefonunun bulunması internet bağımlılığını tetikleyen bir faktörken, ergenin okula cep telefonu götürmesi, ergenin elinin altında sürekli cep telefonu bulunması ve dijital medya olanaklarından faydalanması kullanım süresini de arttırarak, bağımlılığa davetiye çıkarmaktadır.

Herhangi bir sınır konulmadan sağlanan bu teknolojik olanaklara erişim, ergenin öz-denetim becerilerini olumsuz yönde etkilemektedir. Ergenlik döneminde henüz tam anlamıyla gelişmeyen öz-denetim becerisi, teknolojik fırsatları olan ergenlerin bir süpervizör/denetleyici olmadan teknolojiye erişimleri öz-denetim becerilerinin gelişiminde ketleyici bir rolü olabilir.

Çalışmada, ergenlerin cep telefonunda sürekli internet erişimi bulunması ile öz-denetim beceri düzeyinin farklılaşıp, farklılaşmadığı değerlendirilmiştir. Buna göre, ergenlerin cep telefonlarında sürekli internet erişimi olması, başarısız öz-denetim becerileri ile ilişkili bulunmuştur. Ergenin sürekli internet erişimi olmasının, internete girme isteğinin ketlenebilmesiyle ilişkili olan öz-denetim becerilerini olumsuz yönde etkilediği düşünülebilir. Henüz öz-denetim becerileri gelişimi tamamlanmamış olan bir yaşta

ergene teknolojik imkânlar sunulmasının, bu becerinin gelişiminde ketleyici olduğu sonucu çıkarılabilir. Bu durum teknolojik olanaklara sahip olursa dahi ebeveynin bu fırsatların kullanımında ergen için bir dış-denetim sağlaması gerekliliğini ortaya koymaktadır.

4.1.6 Teknoloji Erişiminde Ebeveyn Kontrolünün Önemi

Ergenlerin internet kullanımında ebeveynleri tarafından bir sınırlama getirilmesi durumunda hem bağımlılık düzeyinin hem de kullanım süresinin azaldığı bu çalışmada tespit edilmiştir. Ancak alan yazında bu konuyla ilgili farklı bulgular da sunulmaktadır. Örneğin; Cananoğulları ve Gürçay (2017), ebeveynin internet kullanımına sınır koyması ile internet bağımlılık düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişki rapor etmiştir. Bu çalışmada sınır koyan ailelerin yapı olarak baskıcı, katı olabilecekleri tartışılmış ve ergenin gizli ve amaçsız internet kullanımını teşvik edebileceği ifade edilmiştir. Dolayısıyla, ebeveynin sınır koyması ve internet kullanımı arasındaki ilişki farklarının ebeveyn özelliklerine ve aile yapılarına göre değişebileceği düşünülmektedir. Konulan sınırın düzeyi, ele alınış tarzı ergen tarafından bir aile baskısı olarak algılanabileceği gibi aksine ailenin yardımı, desteği olarak da algılanabilir. Bu algının önemli bir fark yaratacağı düşünülmektedir. Bu düşünceleri destekler nitelikte çalışma bulguları internet sınırlaması olan ergenlerin ailelerinden algıladıkları sosyal desteğin, internet sınırlaması olmayan ergenlere kıyasla daha yüksek olduğuna işaret etmektedir.

Yukarıdaki aktarımların hepsi bağımlılığın semptom düzeyi dışındaki faktörlerle de ele alınmasının önemini vurgulamaktadır. Böylelikle, ergenin cinsiyeti, internette ve sosyal mecralarda geçirdiği süre ve farklı etkinliklerin tercih edilmesinin önemi ortaya çıkmaktadır. Ayrıca ebeveyn tarafından sınır konulmaksızın teknolojik imkânların sağlanmasının risklerine de işaret etmektedir. Öz-denetimin henüz içselleştirilemediği bir dönem olan ergenlikte ebeveynin sınır koyucu davranışlarının hem ergenin internet kullanımını düzenlediği hem de aileyle olan ilişkilerindeki olumlu algıyı pekiştirdiğine de işaret etmektedir.

4.2 ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIK DÜZEYİ VE BAĞLANMA İLİŞKİSİNDE ÖZ-DENETİM VE ALGILANAN SOSYAL DESTEĞİN ARACI ROLÜ

Ergenlerde sağlıksız internet kullanımı ve buna bağlı gelişen internet bağımlılığının ortaya çıkışına yönelik alan yazın genel olarak özetlenecek olursa iki temel psikolojik değişken göz önüne çıkmaktadır. Bunlardan bir tanesi, yalnızlık, duygusal bağların ve sosyal desteğin zayıf olması, aile ve akran ilişkilerinde yaşanan çatışmalar vb. gibi ergeni internet kullanmaya teşvik eden psiko-sosyal faktörler olarak ifade edilmektedir. İkinci faktör ise, temel olarak ergenin internet kullanımını sınırlandırabilmesiyle ilgili dürtüsellik, hiperaktivite, kompulsif davranışlar ve öz-denetim zayıflığı vb. gibi kişisel özellikler olarak ifade edilmektedir.

Dürtüsellikle ilgili olan öz-denetimin düşük olması ergenlerde aşırı yeme, sigara, alkol ve uyuşturucu kullanımı, suç işleme, korunmasız cinsel birliktelik, plansız gebelik gibi birçok davranış ve dürtü kontrol sorunuyla ilişkisi alan yazında tutarlı olarak gösterilmiştir (Quinn ve Fromme, 2010; Raffaelli ve Crockett, 2003; Tangney ve ark., 2004). Öz-denetim mekanizmasının herhangi bir aşamasında (davranış baskılama ve duygu düzenleme) oluşabilecek sıkıntının, bağımlılık potansiyelinin en güçlü yordayıcısı olarak tespit edildiği görülürken (Zohreh ve Ghazal, 2018), internet bağımlılığının bir öz-denetim bozukluğu olduğu da iddia edilmektedir (LaRose ve ark., 2003). Alan yazına bakıldığında, öz-denetimin problemlili internet kullanımı (Li ve ark., 2013), internet (Akın ve ark., 2015; Özdemir ve ark., 2014), akıllı telefon (Kim ve Lee, 2012; Mahapatra, 2019; van Deursen ve ark., 2015) ve çevrimiçi oyun bağımlılığı (Kim ve ark., 2008) ile ilişkisinin tutarlı olarak desteklendiği görülmektedir. Bu tür bağımlılıklar yaşayan ergenlerin çevrimiçi etkinlikler sırasında duygu ve davranışlarını düzenleme ve kullanımlarını sınırlamada zorlandıkları gözlemlenmektedir.

Öte yandan, anne-baba, diğer aile üyeleri ve/veya akranlarının desteğini algılamayan, yalnız ve dışlanmış hisseden, bu olumsuz yaşantılarını telafi edebilecek sosyal beceri ve etkili başa çıkma yollarına sahip olmayan bir ergenin duygusal ihtiyaçlarını karşılayabilmek amacıyla sosyal etkileşimli dijital platformları tercih etmesi ve buna bağlı olarak internet bağımlılığı geliştirmesi de beklendik bir durum olarak görülebilmektedir. Bu motivasyon aşırı, patolojik ve/veya bağımlı internet kullanımının kritik nedenlerinden biri olarak görülmekte ve alan yazındaki birçok araştırma bulguları da bu önergeyi desteklemektedir. Buna göre; düşük düzeyde sosyal desteğin İB riskini

arttırdığı (Davis, 2001; Mo ve ark., 2018; Prievara ve ark., 2018; Zhu ve ark., 2015), yüksek düzey sosyal desteğin ise İB riskini azalttığı (Tanrıverdi, 2012; Wu ve ark., 2016; Yeh ve ark., 2008) ampirik bulgularla desteklenmektedir.

Bu kapsamda değerlendirilecek olursa, hem bireyin kendi kontrolü hem de çevresel faktörlerin internet ve dijital platform kullanımında bazı norm dışı davranışlarla ilişkili olduğu görülmektedir. Gelişimsel süreç içerisinde hem öz-denetim hem de sosyal destek algısının zeminini oluşturan kritik etkenlerden biri olan bağlanma da bu çalışma kapsamında geliştirilen modele dâhil edilerek bir aracı model geliştirilmiştir. Bu aracı model içerisinde bağlanmanın, hem öz-denetim hem de algılanan sosyal desteği güçlü düzeyde yordadığı bulunmuştur. Bu noktada ergenin annesi ile olan ilişkisindeki bağlanmada kaygı ve kaçınma düzeyinin artması ile karakterize olan güvensiz bağlanma ile ergenin algılanan sosyal destek ve öz-denetim beceri düzeyinin de düştüğü desteklenmiştir.

Alan yazında öz-denetimin, çocuğun ebeveynle etkileşimine dayalı olarak geliştiği ifade edilmekte (Eisenberg ve ark., 2010; Sroufe, 1983) ve güvenli bağlanmanın, çocuğun duygu ve davranış düzenlemesinde kolaylaştırıcı yönü, güvensiz bağlanmanın ise zorlaştırıcı rolü ampirik olarak desteklenmektedir (Heylen ve ark., 2017). Öte yandan, alan yazında, algılanan sosyal destek düzeyinin bireylerin bağlanma tarzlarından etkilendiğine yönelik çalışmalar da bulunmaktadır. Buna göre, güvenli bağlanan bireylerin güvensiz bağlanan bireylere göre daha çok çevrelerinden sosyal destek algıladıkları (Priel ve Shamai, 1995), güvensiz bağlanan bireylerin ise yakın ilişki desteği aramadıkları ya da algıladıkları desteğin yeterli olmadığı araştırmalarla tutarlı olarak gösterilmiştir (Moreira ve ark., 2003).

Öte yandan, sosyal desteğin algılandığı çeşitli kaynaklara bakıldığında arkadaş ve özel bir diğerinden algılanan sosyal desteğin, ergen için yordayıcı bir gücü olmadığı, bağlanma ve diğer faktörlerle de ilişkili olmadığı bulunmuştur. Bu sebeple sosyal destek yalnızca aileden algılandığı boyut dikkate alınarak değerlendirilmiştir. Bu durum ergenlik döneminde hâlâ en temel sosyal destek kaynağının ve en önemli koruyucu faktörün aile olabileceğine işaret etmektedir. Çalışmada, bağlanmanın aileden algılanan sosyal destek ile ilişkili olduğu görülmektedir. Ergenin ebeveyne yönelik bir bağlanmanın değerlendirilmesi ile aileden algılanan sosyal destek arasında ilişki çıkması, yaş aralığı ve kültürel etki kapsamında düşünüldüğünde ergenler için akran

bağlanmasının kritik bir belirleyici olmadığı, bu süreçte hâlâ anne ve ailenin temel ve belirleyici bir rol aldığını söyleyebiliriz.

Öz-denetim ve aileden algılanan sosyal desteğin internet bağımlılığını yordama gücüne bakıldığında ise, çalışmada ergenlerin öz-denetim becerilerinin internet bağımlılığını güçlü bir şekilde yordadığını, fakat ergenler için algılanan sosyal desteğin internet bağımlılığını yordamadığı bulunmuştur. Bu araştırma modelinde öz-denetim becerisinin, bağımlılık düzeyini yordamada algılanan sosyal destekten daha güçlü bir faktör olduğu görülmüştür. Algılanan sosyal desteğin internet bağımlılık düzeyi ile ilişkili olmaması alan yazınla çelişkili bir bulgu olmakla birlikte, ergenin aileden algıladığı sosyal desteğin bu çalışmada ölçümlendiği biçiminden farklı şekilde ele alınabileceği de düşünülmüştür. Bu kapsamda ailenin internet kullanımında sınır koyması ve denetim sağlamanın, aile tutumu ve ilgisine işaret eden koruyucu ve algılanan sosyal destekten daha belirleyici bir faktör olarak ele alınabileceği düşünülmüştür.

İlerideki araştırmalarda ergenin ailesinden algıladığı sosyal destekten ('Ailem bana yardımcı ve destek olur') ziyade, algıladığı ebeveyn tutumunun ('Ailem beni korur ve bu nedenle internette çok fazla vakit geçirmeme izin vermez') dikkate alınması önerilmektedir. Çünkü ergen ailesinden destekten çok sınır koyma ve denetim sağlamaya yönelik beklenti oluşturmaktadır. Ailenin davranışsal kontrol sağlması, ergen için koruyucu ve olumlu gelişimi destekler nitelikte görülmektedir. Aileden algılanan sosyal desteğin izin verici ebeveyn tutumuyla da ilişkili olması söz konusu olabilir. Ergenin isteklerinin sağlanması, teknolojik olanakların sınırsız olarak sunulması ergen tarafından sosyal destek olarak algılanabilir. Bu durumda algılanan desteğin işlevsel olup olmadığı önem taşımaktadır. İzin verici bir ebeveyn için, ergenin 'Ailem her zaman yanımdadır', 'Yanlarında rahatlıkla hareket edebilirim', 'Her istediğimi yaptırabilirim' düşüncesi sosyal destek algısını ortaya çıkarabilir oysa bu destek ergenin gelişimsel süreci içerisinde sağlıklı ve işlevsel olmayabilir.

Aileden algılanan sosyal desteğin internet bağımlılığı ile ilişkili çıkmaması ile araştırmanın aracı modeli yalnızca öz-denetim becerileri ile test edilmiştir. Öz-denetimin etkisi kontrol edildiği zaman bağlanma ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı dolayısıyla, öz-denetimin bağlanma ve internet bağımlılığı ilişkisinde tam aracı olduğu tespit edilmiştir. Bağlanmanın duygusal anlamda güçlü ve güçsüz yanlarının birçok farklı alan için teşvik edici rolü bulunmakla birlikte, bunların

hepsinin direkt olarak bağımlılık ile ilişkisi bulunmayabilir. Bu sebeple İB problemi olan ergenlerle çalışırken, öz-denetim mekanizmaları üzerinde ve öz-denetime teşvik eden diğer psikolojik faktörler üzerinde de çalışılması gereklidir. Bağlanma öz-denetim aracılığıyla, dolaylı yollardan bağımlılığı etkileyen psikolojik faktörlerden sadece bir tanesidir. Ayrıca, bağlanma dışında cinsiyet, yaş, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu vb. gibi öz-denetime etki eden birçok psikolojik faktör bulunmaktadır. Sağlıksız internet kullanımı konusunda, ergenlerle çalışırken dikkat edilmesi gereken en önemli faktör, ergenin neden internet kullanmaya ihtiyaç duyduğu değil, kullanmaya başladıktan sonra kendini kontrol edememe davranışdır. Algılanan sosyal destek ele alındığında ise, ergenin kendini yalnız ve kaygılı hissetmesi internet kullanımını arttırıcı bir faktör olarak düşünülebilir, fakat internet bağımlılığına götüren en önemli faktör kullanımın kontrol edilememesinden kaynaklanmaktadır. Düşük öz-denetim becerileri olan ergenler, internet kullanımı konusunda kendini kontrol etmekte güçlük yaşamakta ve internet kullanımlarını sınırlandıramamaktadırlar.

4.3 GENEL SONUÇ

Sonuç olarak, ergenin sağlıksız internet kullanımı ve bağımlılık düzeyine etki eden birden çok faktör görülmektedir. Bu çalışmada, öz-denetimin en kritik psikolojik faktör olarak ergenin internet bağımlılık düzeyini yordadığı, bağlanmanın ise öz-denetim becerisinin gelişiminde kritik bir kaynak olduğu sonucuna varılmıştır.

Öte yandan, psikolojik faktörlerin dışında birçok çevresel faktörün de internet bağımlılığında risk faktörü olduğu dikkat çekmiştir. Cinsiyetin önemli bir belirleyici olduğu tespit edilmiştir. Kız ergenler için oyunda geçirilen sürenin bağımlılık kriterleri açısından değerlendirmede faydalı olmayacağı, aksine müzik dinleme gibi sosyal etkileşimden soyutlayan dijital medya etkinliklerinde geçirdiği sürenin önem kazandığı belirlenmiştir. Alan yazındaki ilgili çalışmaların ağırlıklı olarak erkeklerin bağımlılık profillerini ortaya çıkaracak etkinlikler üzerinden yapıldığı görülmektedir.

Cinsiyete göre, internette geçirilen etkinlik farklarının bağımlılık değerlendirilirken dikkate alınması gerekmektedir. Risk grubundaki ergenlerin günde ortalama 1 buçuk 2 saat internet etkinliklerinde zaman geçirdikleri görülürken, normal kullanıcı grubundaki ergenlerin günde ortalama bir saat bu etkinliklerde vakit geçirdikleri saptanmıştır. İnternet etkinliklerinde geçirilen sürede ailesinin ergene sağlamış olduğu teknolojik

imkânlar ve bu konudaki denetim mekanizmalarının eksikliği de etkinliklerde kalınan süreyi arttırdığını vurgulayabiliriz.

4.4 ARAŞTIRMANIN UYGULAMAYA KATKILARI

Uygulamaya yönelik olarak, öncelikle internet kullanımı ve internet etkinliklerinde geçirilen süre açısından ergenlere yönelik önleyici ve koruyucu müdahaleler geliştirilmesi faydalı olacaktır. İnternet etkinliklerinde geçirilen süreye yönelik taramalar yapmak, bu taramaları yaparken kız ve erkek ergenler için farklı etkinliklere yönelik soruların sorulmasının gerekli olduğu düşünülmektedir. İnternet kullanımında ailesi tarafından sınır konulmayan ergenler için günlük harcanan süreye yönelik koruyucu önlemler alınabilir.

Ergeni internet kullanımına iten faktörlere (yalnızlık, depresyon, kaygı vb.) ve interneti kendini tedavi etme mekanizması olarak kullanan ergenin interneti tercih etmesine neden olan faktörler için tarama yapılabilir.

Ergenlere sunulan teknolojik imkânlar ve ergenlerin öz-denetim becerilerine yönelik taramalarla risk grupları belirlenerek, risk grubunda bulunan ergenlerin öz-denetim becerilerinin takviye edilmesi ve internet bağımlılık düzeyine gelmeden müdahale edilmesi önerilebilir.

Ergenin öz-denetim becerileri açısından değerlendirilmesi ve öz-denetim becerilerinin gelişmesi ve teşvik edilmesi için yapılabilecek faaliyetler geliştirilmelidir. Koruyucu olmasına yönelik okul bünyesinde öz-denetim becerileri ve kendini kontrol etmeyi öğrenme becerileri üzerine pratikler, eğitim programları ve güçlendirici etkinlikler düzenlenebilir.

Öz-denetimi destekleyecek, eğer DEHB varsa bunun dikkate alınması, bu anlamda bu dürtüselliğe ve öz-denetim eksikliğine sebep olabilecek başka faktörlerin elenmesi, eğitimlerle pratik edilmesi ve ailelerin de öz-denetim gelişimi ile ilgili bilgilendirilmesi gereklidir. Ailelere ergenlere sınır koymanın ne kadar önemli olduğunu ve sınır konulmadığında uzun vadede oluşabilecek zararların açıklanması ve ailelerin bu konuda bilinçlendirilmesi gereklidir.

Ayrıca, öz-denetimin güçlü bir yordayıcısı olarak bağlanmada öz-denetim becerilerinin desteklenmesinde odak alınabilecek bir boyut olarak ele alınabilir.

4.5 ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Genel olarak eş zamanlı veri toplanan anket çalıŐmalarının genel sınırlılıkları bu araştırma için de geçerlidir. Bu sınırlılıklar çerçevesinde bulguların değerlendirilmesi önemlidir. Toplanan verilerin rastgele olamayıŐından dolayı temsil yeteneği örnekleme oluşturan grupta sınırlı olmuŐtur. Karşımıza çıkan bu sınırlılığı azaltmak için, mümkün olduğunca deęiŐik sosyo-kültürel ve sosyo-ekonomik düzeydeki bireylere ulaŐılmaya çalışılmıştır.

Araştırmanın korelasyonel olması ve iki yönlü bir ilişkiden söz edilmesinden dolayı, deneysel ve boylamsal çalışmalar yapılmadığa neden-sonuç ilişkisi kurarken dikkatli çıkarımlar yapılması gereklidir.



KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: Assessed in the Strange Situation and at Home*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Ainsworth, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709-716.
- Akça, E., Kırimer, F., ve Sümer, N. (2014). Orta Çocuklukta Anneye Kaygılı ve Kaçınan Bağlanma: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II Orta Çocukluk Dönemi Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 17, 45-57.
- Akın, A., Arslan, S., Arslan, N., Uysal, R., ve Sahranç, Ü. (2015). Self-control Management and internet addiction. *International Online Journal of Educational Sciences*, 7(3), 95-100.
- Aksel, E. S. ve Kaplan, B. (2013). Ergenlerde bağlanma ve saldırganlık davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Nesne-Psikoloji Dergisi*, (1), 20-49.
- Alaçam, H., Ateşçi, F. Ç., Şengül, A. C., ve Tümkaya, S. (2015). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının sigara ve alkol kullanımı ile ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(6), 383-388.
- Allen, J. & Land, D. (1999). *Attachment in Adolescence*. New York: Guilford.
- American Psychiatric Association (APA) (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - Fifth Edition (DSM-5)*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Anderson, K. (1998). Internet dependency among college students: Should we be concerned. In *Meeting of the American College Personnel Association, St Louis, MO*.
- Arslan, C. (2009). Anger, Self-Esteem and Perceived Social Support in Adolescence. *Journal of Social Behavior and Personality*, 37(4), 555-564.
- Aspinwall L. G. & Taylor S. E. (1997). A Stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121(3), 417-436.
- Avcı, Ö., ve Yıldırım, İ. (2014). Ergenlerde Şiddet Eğilimi, Yalnızlık ve Sosyal Destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(1), 157-168.
- Ayas, T. & Horzum, M. (2013). Relation between depression, loneliness, self-esteem and internet addiction. *Education*, 133(3), 283-290.

- Aydoğdu, H., ve Olcay am, M. (2013). Madde Kullanım Bozukluğu Olan ve Olmayan Ergenlerin Bağlanma Stilleri, Anne Baba Tutumları ve Sosyal Destek Algıları Yönden Karşılaştırılması. *Journal of Psychiatric Nursing/Psikiyatri Hemşireleri Derneği*, 4(3), 137-144.
- Aysan, F. ve Savcı, M. (2016). Bağlanma Stilleri, Akran İlişkileri ve Duyguların İnternet Bağımlılığını Yordamadaki Katkıları. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3, 401-432.
- Balcı, Ő., ve Gülnar, B. (2009). Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılarının Profili. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 6(1), 5-11.
- Baltaş, Z. (2007). *Sağlık Psikolojisi. Halk Sağlığında Davranış Bilimleri*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Barrera Jr, M. (1981). Social support in the adjustment of pregnant adolescents. Assessment issues. *Social Networks and Social Support*, 69-96.
- Bartholomew, K. & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Bayhan, V. (2011). Lise öğrencilerinde internet kullanma alışkanlığı ve internet bağımlılığı (Malatya Uygulaması). *Akademik Bilişim '11-XIII. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri*, Malatya: İnönü Üniversitesi 2-4 Şubat 2011, 917-924.
- Bayraktar, F. (2001). *İnternet Kullanımının Ergen Gelişimindeki Rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İzmir.
- Bayram, D. (1999). *Bir Grup Gençte Ruhsal Belirti ile Sosyal Destek İlişkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). *Beard and Wolf's 2001 Criteria for Maladaptive Internet Use*.
<http://psychcentral.com/blog/archives/2005/08/21/beard-and-wolfs-2001-criteria-for-maladaptive-internet-use/>
- Beşaltı, M. (2016). *Ergenlerde internet bağımlılığı ve kişilik özelliklerinin bazı sosyodemografik özelliklere göre incelenmesi* (Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Bowlby, J. (1969;1982). *Attachment, Attachment and Loss: Vol. 1*. New York: Basic Books.

- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss Vol II: Seperation: Anxiety and anger Vol. II*. New York: Basic Books.
- Brandt, P. A., & Weinert, C. (1981). The PRQ: A social support measure. *Nursing Research, 30*, 277-280.
- Brennan, K. A., Clark, C. L. & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult romantic attachment: An integrative overview. J. A. Simpson & W. S. Rholes, (Ed.), *Attachment Theory and Close Relationships*, 46-76. New York: The Guilford Press.
- Brenning, K., Soenens, B., Braet, C., & Bosmans, G. (2011). An adaptation of the Experiences in Close Relationships Scale-Revised for use with children and adolescents. *Journal of Social and Personal Relationships, 28*(8), 1048-1072.
- Burke, R.J. & Weir, T. (1978). Sex difference in adolescent life stress, social support, and well-being. *The Journal of Psychology, 98*, 277-278.
- Cananoğulları, Ö. ve Gürçay, S. (2017). İnternet bağımlılık düzeyleri farklı ergenlerin cinsiyetlerine göre psikolojik ihtiyaçları, sosyal kaygıları ve anne baba tutum algılarının incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 26*(1), 42-57.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior, 26*, 1089–1097.
- Carbonell, X., Andres Chamarro, A., Oberst, U., Rodrigo, B. & Prades, M. (2018). Problematic Use of the Internet and Smartphones in University Students: 2006-2017. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 15*(3), 475.
- Ceyhan, A. A. (2008). Predictors of problematic internet use on Turkish university students. *CyberPsychology & Behavior, 11*(3), 363-366.
- Chang, F. C., Chiu, C. H., Miao, N. F., Chen, P. H., Lee, C. M., Chiang, J. T. & Pan, Y. C. (2015). The relationship between parental mediation and Internet addiction among adolescents, and the association with cyberbullying and depression. *Comprehensive Psychiatry, 57*, 21-28.
- Chen, K., Chen, I. & Paul, H. (2001). Explaining online bahavioral differences: An Internet dependency perspective. *The Journal of Computer Information Systems, 41*(3), 59.

- Chou, C., Condrón, L., & Belland, J. C. 2005. A Review of the research on internet addiction. *Educational Psychology Review*, 17(4), 363-388.
- Cimino, S. & Cerniglia, L. (2018). A longitudinal study for the empirical validation of an etiopathogenetic model of internet addiction in adolescence based on early emotion regulation. *BioMed research international*, 1-8.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Earlbaum Associates.
- Cooke, B. D., Rossmann, M. M., McCubbin, H. I., & Patterson, J. M. (1988). Examining the definition and assessment of social support: A resource for individuals and families. *Family Relations*, 37(2), 211-216.
- Cooper, M. L., Shaver, P. R., & Collins, N. L. (1998). Attachment styles emotional regulation and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1380–1397.
- Çelenk, S. (2003). Okul başarısının ön koşulu: Okul aile dayanışması. *İlköğretim Online*, 2(2), 28-34. <http://ilkogretim-online.org.tr>.
- D'Amico, M. L. (1998). Internet has become a necessity, US poll shows. *CNNInteractive.[online]* Available at: [http://www.cnn.com/TECH/computing/9812/07/neednet.idg/\(18 October 2004\)](http://www.cnn.com/TECH/computing/9812/07/neednet.idg/(18%20October%202004)).
- Davis, R.A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.
- Dereli, E., ve Karakuş, Ö. (2011). An Examination of Attachment Styles and Social Skills of University Students. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 9(2), 1692-2095.
- DiClemente, R. J., Wingood, G. M., Crosby, R., Sionean, C., Cobb, B. K., Harrington, K., ... & Oh, M. K. (2001). Parental monitoring: Association with adolescents' risk behaviors. *Pediatrics*, 107(6), 1363-1368.
- Eftekin, P. (2015). *Ergenlik dönemindeki öğrencilerin internet bağımlılığı ve anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri, Kayseri.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 495–525. doi: 10.1146/annurev.clinpsy.121208.131208.

- Eker, D. ve Arkar, H. (1995). Perceived social support: psychometric properties of the MSPSS in normal and pathological groups in a developing country. *Social Psychiatry and Psychiatric epidemiology*, 30(3), 121-126.
- Ergene, T. ve Yıldırım, İ. (2004). Üniversite adaylarının depresyon düzeyleri. *Psikiyatri Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi*, 12(2), 91-100.
- Erikson, E. H. (1959). *Identity and the life cycle: Psychological issues*. New York: Int. Univ. Press.(trad. it.: *I cicli della vita. Continuità e mutamenti*. Roma: Armando, 1991).
- Esen, E. (2010). *Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Eşgi, N. (2014). Aile-Çocuk İnternet Bağımlılık Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 22(2), 807-839.
- Evren, C., Dalbudak, E., Evren, B., ve Cifci Demirci, A. (2014). High risk of internet addiction and its relationship with lifetime substance use, psychological and behavioral problems among 10th grade adolescents. *Psychiatria Danubina*, 26(4), 0-339.
- Eylen, B. (2001). *Bilgi verici danışmanlığın kanser hastalarının ailelerinin sosyal destek becerileri üzerine etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Fraley, R. C. & Waller, N. G. (1998). Adult attachment patterns: A test of the typological model. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment Theory and Close Relationships*, 77-114. New York: Guilford Press.
- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350.
- Fu, K. W., Chan, W. S. Wong, P. W., & Yip, P.S. (2010). Internet addiction: prevalence, discriminant validity and correlates among adolescents in Hong Kong. *The British Journal of Psychiatry*, 196(6), 486-492.
- Garrett, J.K. (2000). E-mail helps father and daughter connect across distance. [Online]. Available: www.cnn.com/SPECIALS/views/effect/2000/11/kirtzgarrett.email.nov20/.
- Goldberg, I. (1996). Internet addiction disorder. *Social and Behavioral Sciences*, 191, 1372-1376.

- Griffiths, M. (2000a). Does Internet and computer 'addiction' exist? Some case study evidence. *CyberPsychology and Behavior*, 3(2), 211-218.
- Griffiths, M. (2000b). Internet addiction-time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8(5), 413-418.
- Gross, E. F. (2004). Adolescent Internet use: What we expect, what teens report. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 25(6), 633-649.
- Harma, M. (2008). *The impact of parental control and marital conflict on adolescents self-regulation and adjustment*. (Master of Science Thesis). The Middle East Technical University, Ankara.
- Hart, J., Nailling, E., Bizer, G.Y. & Collins, C.K. (2015). Attachment theory as a framework for explaining engagement with Facebook. *Personality and Individual Differences*, 77, 33-40.
- Henden, E. (2018). Addiction as a disorder of self-control. In *The Routledge Handbook of Philosophy and Science of Addiction*, 65-73, Routledge.
- Herrero, J., Urueña, A., Torres, A., & Hidalgo, A. (2019). Socially connected but still isolated: Smartphone addiction decreases social support over time. *Social Science Computer Review*, 37(1), 73-88.
- Herring, S. C. (2002). Computer-Mediated Communication on the Internet. *Annual Review of Information Science and Technology*, 36(1), 109-168.
- Heylen, J., De Raedt, R., Verbruggen, F., & Bosmans, G. (2017). Attachment and self-regulation performance in preadolescence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1-11. doi:10.1177/0265407517742531.
- House, J. S. (1981). *Work Stress and Social Support*. Reading MA: Addison-Wesley.
- Iftene, F., Napoca, C. & Roberts, N. (2004). Internet use in adolescents: Hobby or avoidance. *Canadian Journal of Psychiatry*, 49(11), 789-790.
- İkiz, F.E. & Cakar, F.S.(2010). Perceived social support and self esteem in adolescence. *Social and Behavioral Sciences*, (5), 2338-2342.
- İmamoğlu, E. O., ve Yasak-Gültekin, Y. (1993). Önerilen dengelenmiş toplumsal birey modeli ışığında üniversite gençliğinin sorunları: 1982-92 döneminde yayınlanan araştırmalara ilişkin bir değerlendirme, yorum ve öneriler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 8(30), 27-41.
- Kafetsios, K., & Sideridis, G. D. (2006). Attachment, social support and well-being in young and older adults. *Journal of Health Psychology*, 11(6), 863-875.

- Kaltiala-Heino, R., Lintonen, R., & Rimpelä, A. (2004). Internet addiction? Potentially problematic use of the Internet in a population of 12-18 year-old adolescents. *Addiction Research & Theory*, 12(1), 89-96.
- Kaplan, N. (2016). *Ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılık düzeylerinin sağlık üzerine etkilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Kelleci, M., Güler, N., Sezer, H., ve Gölbaşı, Z. (2019). Lise öğrencilerinde internet kullanma süresinin cinsiyet ve psikiyatrik belirtiler ile ilişkisi. *TAF Prev Med Bull*, 8 (3), 223-230.
- Kenny, D. A., Kashy, D. A., & Bolger, N. (1998). *Data Analysis in Social Psychology* (In D. Gilbert, S. Fiske, & G. Lindzey (Eds.). *The Handbook of Social Psychology 1*, 233–265.
- Kim, S. & Kim, R. (2002). A Study of Internet Addiction: Status, Causes, and Remedies-Focusing on the alienation factor- *International Journal of Human Ecology*, 3(1), 1-19.
- Kim, N. S., & Lee, K. E. (2012). Effects of Self-control and Life Stress on Smart phone Addiction of University Students. *Journal of the Korea Society of Health Informatics and Statistics*, 37(2), 72-83.
- Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T., & Kim, S. J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European Psychiatry*, 23(3), 212–218.
- Kim, Y., Park, J. Y., Kim, S. B., Jung, I-K., Lim, Y. S. & Kim, J. H. (2010). The effects of Internet addiction on the lifestyle and dietary behaviour of Korean adolescents. *Nutrition Research and Practice*, 4(1), 51-57.
- Kochanska G., Coy, K.C. & Murray, K.T. (2001). The development of self-regulation in the first four years of life. *National Center for Biotechnology Information*, 72 (4), 109- 111.
- Korkmaz, Y. (2014). *Lise öğrencilerinin depresyon, anksiyete, stres ve internet bağımlılığı ilişkisinin bazı değişkenlere göre yordanması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Korkut, F. (2005). Yetişkinlere yönelik iletişim becerileri eğitimi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28,143-149.

- Köksal, B. (2015). *Ortaöğretim Kurumlarında Okuyan Öğrencilerde Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyleri, İnternet Bağımlılık Düzeyleri İle Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Köse, Z. (2013). *13-14 Yaş Grubu Ergenlerin Bilgisayar Oyunlarını Oynama Alışkanlıklarının ve Sosyalleşme Durumlarının Araştırılması (Kütahya İli Örneği)* Yüksek Lisans Tezi. Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyonkarahisar.
- Kraut, R., Kiesler, S., Mukhopadhyay, T., Scherlis, W. & Patterson, M. (1998). Social impact of the Internet: What does it mean? *Communications of the ACM*, 41, 21-22.
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., & Crawford, A. (2002). *Internet paradox revisited*. *Journal of Social Issues*, 58(1), 49-74.
- Kurtaran, G. T. (2008). *İnternet bağımlılığını yordayan değişkenlerin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Kuss, D. J., Van Rooij, A. J., Shorter, G. W., Griffiths, M. D., & van de Mheen, D. (2013). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(5), 1987-1996.
- Lam, L. T., Peng, Z. W., Mai J. C., & Jing, J. (2009). Factors associated with Internet addiction among adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 12(5), 551-555.
- LaRose, R., Lin, C. A. & Eastin, M. S. (2003). Unregulated Internet usage: Addiction, habit, or deficient self regulation? *Media Psychology* 5(3), 225-253.
- Lei, H., Li, S., Chiu, M. M., & Lu, M. (2018). Social support and Internet addiction among mainland Chinese teenagers and young adults: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 85, 200-209.
- Li, X., Li, D., & Newman, J. (2013). Parental behavioral and psychological control and problematic Internet use among Chinese adolescents: The mediating role of self-control. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(6), 442-447.
- Lin, I. H., Ko, C. H., Chang, Y. P., Liu, T. L., Wang, P. W., Lin, H. C., ... & Yen, C. F. (2014). The association between suicidality and Internet addiction and activities in Taiwanese adolescents. *Comprehensive Psychiatry*, 55(3), 504-510.

- Lin, M. P., Ko, C. H., & Wu, J. Y. W. (2011). Prevalence and psychosocial risk factors associated with Internet addiction in an nationally representative sample of college students in Taiwan. *CyberPsychology, Behavior and Social Networking*, *14*(12), 741-746.
- Lin, S. S. J. & Tsai, C. C. (2002). Sensation Seeking and Internet Dependence of Taiwanese High School Adolescents, *Computers in Human Behavior*, *18*, 411-426.
- Livingstone, S. & Smith, P. K. (2014). Annual research review: Harm experienced by child users of online and mobile technologies: The nature, prevalence and management of sexual and aggressive risks in the digital age. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *55*, 635–654.
- Mahapatra, S. (2019). Smartphone addiction and associated consequences: role of loneliness and self-regulation. *Behaviour & Information Technology*, 1-12. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2018.1560499>.
- Masten, A.S. & Coatsworth, J.D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments. *American Psychologist*, *53*(2), 205-220.
- McKenna, K. Y. A., & Bargh, J. A. (2000). Plan 9 from cyberspace: the implications of the Internet for personality and social psychology. *Personality and Social Psychology Review* *4*, 57–75.
- Meerkerk, G. J., Eijnden, R. J. V. D., & Garretsen, H. F. (2006). Predicting compulsive Internet use: it's all about sex!. *CyberPsychology and Behavior*, *9*(1), 95-103.
- Mehta, R. (2010). Exploring self-control: Moving beyond depletion hypothesis. *Advances in Consumer Research*, *37*, 174-178.
- Metin, Ö., Saraçlı, Ö., Atasoy, N., Şenormancı, Ö., Kardeş, V. Ç., ve Açıkgöz, H. (2015). Lise öğrencilerinde internet bağımlılığının DEHB ve tütün/alkol kullanma ile ilişkisi. *Düşünen Adam: Psikiyatrik ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, *28*, 204-212.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. Guilford Press.
- Milani, L., Osualdella, D., & Di Blasio, P. (2009). Quality of interpersonal relationships and problematic Internet use in adolescence. *CyberPsychology & Behavior*, *12*(6), 681–684. [http:// dx.doi.org/10.1089/cpb.2009.0071](http://dx.doi.org/10.1089/cpb.2009.0071).

- Mo, P. K., Chan, V. W., Chan, S. W., & Lau, J. T. (2018). The role of social support on emotion dysregulation and Internet addiction among Chinese adolescents: A structural equation model. *Addictive Behaviors*, 82, 86-93.
- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., et al. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 2693-2698.
- Moilanen, K. L. (2005). *Parenting and self-regulation in adolescence: Associations with adolescent behavior*. The University of Nebraska-Lincoln.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16(1), 13-29.
- Moreira, J. M., de Fátima Silva, M., Moleiro, C., Aguiar, P., Andrez, M., Bernardes, S., & Afonso, H. (2003). Perceived social support as an offshoot of attachment style. *Personality and Individual Differences*, 34(3), 485-501.
- Morsünbül Ü. (2009). Attachment and risk taking: Are they interrelated? *International Journal of Human and Social Sciences*. 4(4), 234-238.
- Morsünbül, Ü. (2014). İnternet bağımlılığının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, yalnızlık ve yaşam doyumu ile ilişkisi. *International Journal of Human Sciences*, 11(1), 357-372. [http:// dx.doi.org/10.14687/ijhs.v11i1.2727](http://dx.doi.org/10.14687/ijhs.v11i1.2727)
- Musluoğlu, M. (2016). *15-19 Yaş Arası Öğrencilerden Oluşan Bir Lise Örneğinde Bağlanma Stilleri İle İnternet Ve Dijital Oyun Bağımlılığının İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Nalwa, K. & Anand, A. P. (2003). Internet Addiction in Students: A Cause of Concern, *CyberPsychology & Behavior*, 6(6), 653-656.
- Noyan, C. O., Enez Darçın, A., Nurmedov, S., Yılmaz, O., ve Dilbaz, N. (2015). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16, 73-81.
- Oaten, M. & Cheng, K. (2006). Improved self-control: the benefits of a regular program of academic study. *Basic and Applied Social Psychology*, 28(1), 1-16.
- Odabaşı, F., Çoklar, A. N., ve Kavakçı, I. (2007). Yeni dünya: İnternet-Ailelerin yeni dünyadaki sorumlulukları nelerdir? 8. *Aybastı-Kabataş Kurultayı*, 1.

- Oldmeadow, J. A., Quinn, S., & Kowert, R. (2013). Attachment style, social skills, and Facebook use amongst adults. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1142-1149.
- Ooi, S. L., Pan, X., Peyser, B. D., Ye, P., Meluh, P. B., Yuan, D. S., ... & Boeke, J. D. (2006). Global synthetic-lethality analysis and yeast functional profiling. *Trends in Genetics*, 22(1), 56-63.
- Osseiran-Waines, N. & Almacian, S. (1994) Types of social support: Relation to stress and academic achievement among prospective teachers. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 26(1), 1-20.
- Özcan, N. ve Buzlu, S. (2005). Problemlı internet kullanımını belirlemede yardımcı bir araç: "İnternet Bilişsel Durum Ölçeği"nin Üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenilirliği. *Bağımlılık Dergisi*, 6(1); 19-26.
- Özdemir, Y., Kuzucu, Y., ve Ak, Ş. (2014). Depression, loneliness, and Internet addiction: How important is low self-control?. *Computers in Human Behavior*, 34, 284-290.
- Öztürk, Ö., Odabaşioğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y., ve Kalyoncu, Ö. A. (2007). İntenet bağımlılığı: Kliniği ve tedavisi. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 36-41.
- Papacharissi, Z., & Rubin, A. M. (2000). Predictors of internet use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 44, 175–196.
- Park, S. K., Kim, J. Y. & Cho, C. B. (2008). Prevalence of Internet addiction and correlations with family factors among South Korean adolescents. *Adolescence*, 43(172), 895-909.
- Peker, A., ve Eroğlu, Y. (2015). Ergenlerde algılanan sosyal destek ve siber zorbalığa eğilim arasındaki ilişkiler: Arkadaştan ve öğretmenden algılanan sosyal desteğin aracı rolü. *Turkish Studies*, 10(3), 759-778.
- Pontes, H. M., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Clinical psychology of Internet addiction: a review of its conceptualization, prevalence, neuronal processes, and implications for treatment. *Neuroscience & Neuroeconomics*, 4, 11-23.
- Priel, B., & Shamai, D. (1995). Attachment style and perceived social support: Effects on affect regulation. *Personality and Individual Differences*, 19(2), 235-241.
- Prievara, D. K., Piko, B. F., & Luszczynska, A. (2018). Problematic Internet Use, Social Needs, and Social Support Among Youth. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-12.

- Quinn, P. D. & Fromme, K. (2010). Self-Regulation as a protective factor against risky drinking and sexual behavior. *Psychology of Addictive Behaviors*, 24(3), 376-385.
- Rahl, R. (2003). Some sceptical comments on the relationship between social support and well-being. *Leisure Studies*, 22(4), 357-368.
- Raffaelli, M. ve Crockett, L.J. (2003). Sexual risk taking in adolescence: the role of self-regulation and attraction to risk. *Developmental Psychology*, 39(6), 1036-1046.
- Reiner, I., Tibubos, A. N., Hardt, J., Müller, K., Wölfling, K., & Beutel, M. E. (2017). Peer attachment, specific patterns of internet use and problematic internet use in male and female adolescents. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 26(10), 1257-1268.
- Rose, C. A. & Tynes, B. M. (2015). Longitudinal associations between cybervictimization and mental health among US adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 57(3), 305-312.
- Ross, L.T., Lutz, C.J. & Lakey, B. (1999). Perceived social support and attributions for failed support. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(7), 896-908.
- Rücker, J., Akre, C., Berchtold, A., & Suris, J. C. (2015). Problematic Internet use is associated with substance use in young adolescents. *Acta Paediatrica*, 104(5), 504-507.
- Sabina, C., Wolak, J. & Finkelhor, D. (2008). The nature and dynamics of internet pornography exposure for youth. *Cyberpsychology and Behavior*, 11, 691-693.
- Sağlan, Y., ve Bilge, U. (2018). Adolesan ve Okul Sağlığı. *Türkiye Klinikleri Family Medicine-Special Topics*, 9(6), 11-16.
- Şahin, C. (2011). An analysis of Internet addiction levels of individuals according to various variables. *Turkish Online Journal of Technology –TOJET*, 10(4), 60-66.
- Şahin, C. (2014). An analysis of the relationship between Internet addiction and depression levels of high school students. *Online Submission*, 1(2), 53-67.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: The social support questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 127-139.
- Sarason, I. G., Sarason, B. R., Potter, E. H., & Antoni, M. H. (1985). Life events, social support, and illness. *Psychosomatic Medicine* 47(2), 156-163.

- Schaefer, C., Coyne, J. C., & Lazarus, R. S. (1981). The health-related functions of social support. *Journal of Behavioral Medicine*, 4(4), 381-406.
- Schentke, M. M. (2007). The relationship between recreational technology use and attachment style. Master's thesis. University of South Africa. <http://uir.unisa.ac.za/bitstream/handle/10500/2029/dissertation.pdf?sequence=1>.
- Scherer, K. (1997). College life online of College life and Development. *Healthy and Unhealthy Internet Use Journal*, 1(997), 38.
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N., ve Uysal, A. (2005). Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II'nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 1-11.
- Shahyad, S., Besharat, M. A., Asadi, M., Alipour, A. S., & Miri, M. (2011). The relation of attachment and perceived social support with life satisfaction: structural equation model. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 952-956.
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., & Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17(4), 207-216.
- Shaw, L.H. & Gant, L.M. (2002). In defense of the Internet: The relationship between internet communication and depression, loneliness, self-esteem and perceived social support. *CyberPsychology & Behavior*, 5, 157-171.
- Sheldon, K. M., Abad, N., & Hinsch, C. (2011). A two-process view of Facebook use and relatedness need-satisfaction: Disconnection drives use, and connection rewards it. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(4), 766.
- Shin, S. E., Kim, N. S., & Jang, E. Y. (2011). Comparison of problematic internet and alcohol use and attachment styles among industrial workers in Korea. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(11), 665-672.
- Siyez, D.M. (2008). Adolescent self esteem, problem behaviors and perceived social support in Turkey. *Journal of Social Behavior and Personality*, 36(7), 973- 984.
- Spada, M. M. (2014). An overview of problematic Internet use. *Addictive Behaviors*, 39(1), 3-6.

- Sroufe, L. A. (1983). *Infant-caregiver Attachment and Patterns of Adaptation in Preschool: The Roots of Maladaptation and Competence*. In M. Perlmutter (Ed.), *Minnesota Symposium in Child Psychology*, 41–91. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Stokes, J. P. (1985). The relation of social network and individual difference variables to loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(4), 981-990.
- Şimşek, N., Akça, N. K., ve Şimşek, M. (2015). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve internet bağımlılığı. *TAF pretentive medicine bulletin*, 14(1), 7-14.
- Tahiroğlu, A. Y., Çelik, G. G., Bahalı, K., ve Avcı, A. (2010). Medyanın çocuk ve gençler üzerine olumsuz etkileri; şiddet eğilimi ve internet bağımlılığı. In *Yeni Symposium*, 48(1), 19-30.
- Tangney, J.P., Baumeister, R. F. & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72, 272-322.
- Tanriverdi, S. (2012). *Ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y., & Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 105(3), 556-564.
- Taylan, H. H. ve Işık, M. (2015). Sakarya’da ortaokul ve lise öğrencilerinde internet bağımlılığı. *Turkish Studies International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 10(6), 855-874.
- Traş, Z., ve Arslan, E. (2013). Ergenlerde sosyal yetkinliğin, algılanan sosyal destek açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 12(4), 1133-1140.
- Treuer, T., Fabian, Z., & Füredi, J. (2001). Internet addiction associated with features of impulse control disorder : is it a real psychiatric disorder?. *Journal of Affective Disorders*, 66(2-3), 283.
- Tsai, C. C., & Lin, S. S. (2003). Internet addiction of adolescents in Taiwan: An interview study. *CyberPsychology & Behavior*, 6(6), 649-652.
- Tsai, H. F., Cheng, S. H., Yeh, T. L., Shih, C. C., Chen, K. C., Yang, Y. C., & Yang, Y. K. (2009). The risk factors of Internet addiction--a survey of university freshmen. *Psychiatry Research*, 167(3), 294-299.

- Tsitsika, A., Janikian, M., Schoenmakers, T. M., Tzavela, E. C., Olafsson, K., Wójcik, S., ... & Richardson, C. (2014). Internet addictive behavior in adolescence: a cross-sectional study in seven European countries. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(8), 528-535.
- Turner, J. W., Grube, J. A., & Meyers, J. (2001). Developing an optimal match within online communities: An exploration of CMC support communities and traditional support. *Journal of Communication*, 51(2), 231-251.
- TÜİK (2013). Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Raporu. Erişim: 13 Mayıs 2019, <http://www.tuik.gov.tr/VeriBilgi.do?id>.
- TÜİK (2018). Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Raporu. Erişim: 13 Mayıs 2019, <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=27819>.
- Uzun, Ö , Yıldırım, V., ve Uzun, E. (2016). Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu olan ergenlerde sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı ve algılanan sosyal destek ilişkisi. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 10(3), 142-147.
- Üneri, Ö. Ş. ve Tanıdır, C. (2011). Bir grup lise öğrencisinde internet bağımlılığı değerlendirmesi: Kesitsel bir çalışma. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24(4), 265-272.
- Van Deursen, A. J., Bolle, C. L., Hegner, S. M., & Kommers, P. A. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior*, 45, 411-420.
- Van Rooij, A.J. & Prause, N. (2014). A critical review of “Internet Addiction” criteria with suggestions for the future. *Journal of Behavioral Addictions*, 3, 203–213.
- Vandervoort, D. (1999). Quality of social support in mental and physical health. *Current Psychology*, 18(2), 205-222.
- Wentzel, K. (1998). Social relationship and motivation in middle school: the role of parents, teacher, and peers. *Journal Of Educational Psychology*, 90 (2), 202-207.
- Williams, A. L. & Merten, M. J. (2011). iFamily: Internet and social media technology in the family context. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 40, 150– 170.
- Widyanto, L., & Griffiths, M. (2006). ‘Internet addiction’: a critical review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4(1), 31-51.

- Widyanto, L. & McMurrin, M. (2004). The psychometric properties of the internet addiction test. *CyberPsychology & Behavior*, 7(4), 443-450.
- Wilcox, B. L. (1981). Social support, life stress, and psychological adjustment: A test of the buffering hypothesis. *American Journal of Community Psychology*, 9(4), 371-386.
- Wolak, J., Mitchell, K. J., & Finkelhor, D. (2002). Close online relationships in a national sample of adolescents. *Adolescence-San Diego*, 37, 441-456.
- Wu, X. S., Zhang, Z. H., Zhao, F., Wang, W. J., Li, Y. F., Bi, L., Qian, Z. Z., Lu, S. S., Feng, F., Hu, C. Y., Gong, F. F., & Sun, Y. H. (2016). Prevalence of Internet addiction and its association with social support and other related factors among adolescents in China. *Journal of adolescence*, 52, 103-111.
- Xin, M., Xin, J., Pengfei, W., Houru, L., Mengcheng, W., & Hong, Z. (2018). Online activities, prevalence of Internet addiction and risk factors related to family and school among adolescents in China. *Addictive Behaviors Reports*, 7, 14-18.
- Yang, S. C. & Tung, C. J. (2007). Comparison of internet addicts and nonaddicts in Taiwanese High School. *Computers in Human Behavior*, 23, 79-96.
- Yeh, Y. C., Ko, H. C., Wu, J. Y. W. & Cheng, C. P. (2008). Gender differences in relationships of actual and virtual social support to internet addiction mediated through depressive symptoms among college students in Taiwan. *CyberPsychology & Behavior*, 11, 485- 487.
- Yen, J.Y., Ko, C. H., Yen, C. F., Wu, H. Y., & Yang, M. J. (2007). The comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *Journal of Adolescent Health*, 41(1), 93-98.
- Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., Tang, T. C., & Ko, C. H. (2009). The association between adult ADHD symptoms and internet addiction among college students: the gender difference. *CyberPsychology & Behavior*, 12(2), 187-191.
- Yoo, H. J., Cho, S. C., Ha, J., Yune, S. K., Kim, S. J., Hwang, J., ... & Lyoo, I. K. (2004). Attention deficit hyperactivity symptoms and internet addiction. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 58(5), 487-494.
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder, *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48, 402-415.

- Young, K. S. (1998). *Center for internet addiction. Internet Addiction Test (IAT)*.
WebSite: http://www.netaddiction.com/resources/internet_addiction_test.htm.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. *Innovations in clinical practice: A source book*, 17(17), 351-352.
- Yörük, B. Ö. ve Taylan, H. H. (2018). Ortaokul ve Lise Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımı ve Sosyal Hizmet Müdahalesi, *Jass Studies-The Journal of Academic Social Science Studies*, 67(3), 339-359.
- Zhu, J., Zhang, W., Yu, C., & Bao, Z. (2015). Early adolescent Internet game addiction in context: How parents, school, and peers impact youth. *Computers in Human Behavior*, 50, 159–168. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.079>.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G. & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assesment*, 52(1), 30-41.
- Zohreh, A., & Ghazal, Z. (2018). Behavioral systems and difficulty with emotional regulation predict adolescents' addiction potential. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*, 27(5-6), 272-276.
- Zoppos, E., (2009). "Attachment Style And Facebook Use: can facebook be used to help overcome attachment style-related issues?", *Behavioral Studies Working Paper Series*, 3, 1-13.
- Zorbaz, O. (2013). *Lise öğrencilerinin problemlı internet kullanımının sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

EKLER

EK 1

ETİK KURUL ONAY FORMU



T.C.
UFUK ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU

Karar Tarihi : 27.11.2018
Toplantı Sayısı : 2018/8
Karar Sayısı : 2018/52

Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü tarafından 14.11.2018 tarih ve 96064710/897 sayılı ile Kurulumuza gönderilen, Psikoloji Programı 170780151 numaralı tezli yüksek lisans öğrencisi **Mihriban TANRIKULU**'nun **Dr. Öğr. Üyesi Meltem ANAFARTA ŞENDAĞ**'ın tez danışmanlığında devam ettirdiği "**Ergenlerde İnternet Kullanımı ve Bağımlılığıyla İlişkili Faktörler: Bağlanma, Öz-Denetim, Algılanan Sosyal Destek**" başlıklı tez çalışmasına ilişkin başvurusu görüşüldü.

Yapılan incelemeler sonucunda hazırlanan tez çalışmasının, bilimsel araştırma ve yayın etiği açısından uygun olduğuna karar verildi.

| ETİK KURUL ÜYELERİ | İMZA |
|------------------------------|------|
| Prof. Dr. Semih BÜKER | |
| Prof. Dr. Cenap ERDEMİR | |
| Prof. Dr. Emel ERDOĞAN BAKAR | |
| Prof. Dr. Orhan AYDIN | |
| Prof. Dr. Mehmet TOMANBAY | |
| Prof. Dr. Türkmen DİRDİYOK | |
| Prof. Dr. C. Sencer İMER | |

ADRES : Ufuk Üniversitesi İncek Şehit Savcı Mehmet Selim Kiraz Bulvarı No:129 (06836) İncek-Gölbaşı -Ankara

Tel : (0312) 586 70 00 Faks : (0312) 586 71 24

WEB : www.ufuk.edu.tr e-mail : ufukuni@ufuk.edu.tr

EK 2

ARAŞTIRMA İZİN BELGESİ



T.C.
ANKARA VALİLİĞİ
Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 14588481-605.99-E.2510286
Konu : Araştırma İzni

05.02.2019

MAMAK KAYMAKAMLIĞINA
(İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü)

İlgi: a) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün 2017/25 nolu Genelgesi.
b) Ufuk Üniversitesi'nin 16/01/2019 tarihli ve E.303 sayılı yazısı.

Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Mihriban TANRIKULU'nun "**Ergenlerde İnternet Kullanımı ve Bağımlılığıyla İlişkili Faktörler: Bağlanma, Öz-Denetim ve Algılanan Sosyal DesteK**" konulu tez çalışması kapsamında uygulama talebi Araştırma Komisyonumuzca incelenmiş olup ilçenize bağlı Misket ortaokulu ve Ege Anadolu Lisesinde öğrencilere ve velilere uygulamanın yapılması Müdürlüğümüzce uygun görülmüştür.

Uygulama formunun (9 sayfa) uygulama yapılacak sayıda araştırmacı tarafından çoğaltılarak, araştırmanın ilgi (a) genelge çerçevesinde, ilçe milli eğitim müdürlüğü'nün sorumluluğunda, eğitim-öğretimi aksatmayacak şekilde, okul ve kurum yöneticileri de uygun gördüğü takdirde gönüllülük esasına göre yazımız ekinde gönderilen uygulama araçlarının uygulanmasına izin verilmesini rica ederim.

Turan AKPINAR
Vali a.
Milli Eğitim Müdürü

EK:
Uygulama formu (9 sayfa)

Adres: Alparslan Türkeş cad. Emniyet Mah.4/A
Yenimahalle/ANKARA
Elektronik AĞ: ankara.meb.gov.tr
e-posta: istatistik06@meb.gov.tr

Bilgi için: Ayşe ARDA
Tel: 0 (312) 212 36 00
Faks: 0 (312) 221 02 16

EK 3

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Sevgili öğrenci,

Ben Ufuk Üniversitesi psikoloji yüksek lisans öğrencisi Mihriban Tanrıkulu. Gençlerin internet kullanımını ve bununla ilişkili faktörleri inceleyen bir yüksek lisans tez çalışması yapıyorum.

Bu araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul edip, bana yardımcı olursanız çok sevirim. Samimi ve içten vereceğiniz cevaplar araştırmanın doğru sonuç verebilmesi için çok önemlidir.

Paylaşacağımız bilgilerin gizliliği benim için bir önceliktir. Bu nedenle anketlerde kim olduğunuzu belirtecek hiçbir soru bulunmamaktadır ve sizden de anketin üzerine isminizi **YAZMAMANIZ** gerektiğini hatırlatmak isterim.

Çok olmamak kaydıyla bazı soruları kendinize uygun bulmuyorsanız boş bırakabilirsiniz fakat araştırmanın doğru sonuçlar verebilmesi için eksiksiz cevap vermeniz benim için çok önemlidir.

Lütfen çalışmaya katılmayı kabul ediyorsanız aşağıdaki kutucuğu işaretleyerek, altına imza atın.

Bu çalışmaya katılmayı onaylıyorum.

İmza: _____

EK 4

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

| | |
|--|--|
| 1. Yaşadığın Şehir: _____ | 2. Yaşadığın Semt: _____ |
| 3. Yaş: _____ | 4. Cinsiyet: <input type="checkbox"/> Kadın <input type="checkbox"/> Erkek |
| 5. Sınıf: _____ | 6. Okul Tipi: <input type="checkbox"/> Özel <input type="checkbox"/> Devlet |
| 7. Devam ettiğin okulun günlük süresi ile ilgili uygun seçeneği işaretle (bu sene için): <input type="checkbox"/> Tüm Gün <input type="checkbox"/> Sabahçı <input type="checkbox"/> Öğlenci | |
| 8. Okul dışında kursa devam ediyor musun? <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/> Evet | |
| Şayet 8. soruya cevabın evet ise; | |
| 8a. Hangi kurslara gidiyorsun (<i>matematik, resim vb. belirt</i>) _____ | |
| 8b. Haftada kaç gün kursa gidiyorsun? | |
| 8c. Haftada toplam kaç saat kursa gidiyorsun? | |
| 9. Sana göre geçen yıl için, okul başarı durumun... <input type="checkbox"/> Çok iyi <input type="checkbox"/> İyi <input type="checkbox"/> Orta <input type="checkbox"/> Zayıf <input type="checkbox"/> Çok zayıf | |
| | |
| 10. Annenin Yaşı: _____ | 11. Babanın Yaşı: _____ |
| 12. Annenin Eğitim Durumu: <input type="checkbox"/> İlkokul <input type="checkbox"/> Yüksekokul (2 yıllık) <input type="checkbox"/> Ortaokul <input type="checkbox"/> Üniversite <input type="checkbox"/> Lise <input type="checkbox"/> Lisans üstü | 13. Babanın Eğitim Durumu: <input type="checkbox"/> İlkokul <input type="checkbox"/> Yüksekokul (2 yıllık) <input type="checkbox"/> Ortaokul <input type="checkbox"/> Üniversite <input type="checkbox"/> Lise <input type="checkbox"/> Lisans üstü |
| 14. Evde toplam kaç kişi yaşıyorsunuz? | |
| 15. Evinizde kimlerle yaşıyorsunuz? (<i>Annem, babam, kardeşim, teyzem vb. belirt</i>) _____ | |
| 16. Sen dahil kaç kardeşiniz? _____ | 17. Sen kaçınıcı çocuğusun? _____ |
| | |
| 17. Nerelerde internete bağlanabiliyorsun? (<i>birden fazla işaretleyebilirsin</i>) | <input type="checkbox"/> Evden <input type="checkbox"/> Okuldan <input type="checkbox"/> Kafelerden <input type="checkbox"/> Diğer (<i>belirt</i>) _____ |
| 18. İnternet erişimini nasıl sağlıyorsun? (<i>birden fazla işaretleyebilirsin</i>) | <input type="checkbox"/> Cep telefonu <input type="checkbox"/> Bilgisayar <input type="checkbox"/> Tablet <input type="checkbox"/> Diğer (<i>belirt</i>) _____ |
| 19. Kendine ait cep telefonun var mı? <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/> Evet, kaç yıldır var (<i>belirt</i>) _____ | |
| 20. Cep telefonunda sürekli internet servisi var mı? <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/> Evet | |
| 21. Okula cep telefonu götürüyor musun? <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/> Evet | |
| 22. İnternet kullanımında anne-babanın koyduğu bir saat sınırlaması var mı? <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/> Evet, günde kaç saat izin var? _____ | |

EK 5

Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Aşağıdaki cümleleri dikkatlice oku ve her bir maddeyi ne sıklıkta yaşadığını belirten şıkkı işaretle. Her bir cümle için sadece bir şıkkı işaretle.

Eğer belirtilen cümleyi 'hiçbir zaman' yaşamıyorsan (1), 'nadiren' yaşıyorsan (2), 'ara sıra' yaşıyorsan (3), 'sık sık' yaşıyorsan (4) ve 'çok sık' yaşıyorsan (5) işaretlemlisin.

| | | Hiçbir Zaman | Nadiren | Ara Sıra | Sık Sık | Çok Sık |
|----|---|--------------|---------|----------|---------|---------|
| 01 | Ne sıklıkla planladığından daha fazla süre internette kalıyorsun? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 02 | Ne sıklıkla internette kalmak için günlük işlerini ihmal edersin? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 03 | Ne sıklıkla arkadaşlarınla birlikte olmak yerine interneti tercih edersin? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 04 | Ne sıklıkla internet kullanan kişilerle yeni ilişkiler kurarsın? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 05 | Ne sıklıkla bir işe başlamadan önce e-postanı (e-mail) denetlersin? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 06 | Ne sıklıkla okula devamın internetten dolayı olumsuz etkilenir? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 07 | Herhangi biri internette ne yaptığını sorduğunda ne sıklıkla kendini savunur ve ne yaptığını gizlersin? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 08 | Çevrendekiler ne sıklıkla internette harcadığın zamanın fazlalığından şikayet eder? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 09 | Ne sıklıkla okuldaki ders notların ve ödevlerin internette kalma sürenden olumsuz yönde etkilenir? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Hayatın hakkında seni rahatsız eden düşünceleri dağıtmak için ne sıklıkla internete girersin? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | Ne sıklıkla internete girmek için sabırsızlanırsın? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | Ne sıklıkla internetsiz hayatın, sıkıcı, boş, eğlencesiz olacağını düşünürsün? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | Biri seni internetteyken rahatsız ettiğinde ne sıklıkla kırıncı konuşur, bağırır veya kızgın davranışlar gösterirsin? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | Gece geç saatlerde internet kullanmak amacıyla ne sıklıkla uykun kaçır? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | İnternette olmadığı zamanlarda ne sıklıkla interneti düşünür veya internete girmeyi hayal edersin? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | Kendini ne sıklıkla internetteyken "yalnızca birkaç dakika daha" derken bulursun? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | Ne sıklıkla internette harcadığın zamanın miktarını azaltmaya çalışır ve başarısız olursun? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | İnternette kaldığın süreyi ne sıklıkla saklamaya çalışırsın? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | Ne sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman geçirmeyi yeğlersin? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | Ne sıklıkla internette olmadığı zamanlarda kendinizi çökmüş, aksi veya sinirli hissedip, internete girince rahatlırsın? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

EK 6

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-Orta Çocukluk

Aşağıdaki cümleleri dikkatlice oku ve her bir maddenin annenle olan ilişkindeki duygu ve düşüncelerini ne oranda yansıttığını düşün.

İlgili ölçek üzerinde sana en uygun olan şıkkı işaretle.

| | | Hiç Katılmıyorum | Biraz Katılmıyorum | Kararsızım | Biraz Katılıyorum | Tamamen Katılıyorum |
|----|---|---------------------|-----------------------|------------|----------------------|------------------------|
| 01 | Annem artık beni sevmeyecek diye korkuyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 02 | Gerçekte ne hissettiğimi anneme söylemekten hoşlanmıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 03 | Annemin beni terk edebileceğinden korkuyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 04 | Anneme, ne düşündüğümü ve ne hissettiğimi kolaylıkla söylerim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 05 | Annemin beni gerçekten sevmediğinden korkuyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 06 | Annemin yardımına ihtiyacım olduğunu kabul etmekte zorlanırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 07 | Annemin, benim onu sevdiğim kadar beni sevmediğinden endişe ediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 08 | Anneme yakın olmak, ona sarılmak konusunda rahatımdır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 09 | Benim annemi sevdiğim kadar annemin de beni sevmesini isterim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Kendim hakkındaki birçok şeyi anneme söylemekte zorlanırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | Annemle olan ilişkimiz hakkında kaygılanıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | Annemle çok yakın olmayı tercih etmem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | Annemi görmediğim zamanlarda beni artık düşünmüyor diye endişeleniyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | Annem bana çok fazla sarılıp kucakladığında rahatsız olurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | Anneme sevgimi gösterdiğimde, onun beni aynı derecede sevmeyeceğinden korkarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | Kendimi anneme her zaman yakın hissedirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | Annemin beni terk edeceğinden pek korkmam. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | Anneme yakın olmak benim için hiç de zor değildir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | Annemin söylediği ve yaptığı bazı şeyler kendimden şüphe etmeme neden olur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | Sorunlarım ve endişelerim hakkında annemle konuşurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 | Annemin beni terk edeceğinden korkmuyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | Kendimi kötü hissettiğimde annemle konuşmak beni rahatlatır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 | Annemin bazen, benim istediğim kadar yakın olmak istemediğini hissediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 | Anneme hemen hemen her şeyi anlatırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | Bazen annemin bana olan duygularının sebepsiz yere değiştiğini düşünüyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26 | Her şeyi olduğu gibi annemle konuşurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27 | Kendimi anneme çok yakın hissetmek istediğim halde, onun bundan hoşlanmayacağından korkuyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28 | Annem bana çok yakın olmayı istediği zamanlarda kendimi rahatsız ve gergin hissediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29 | Gerçekten ne düşündüğümü ve hissettiğimi bilirse annemin artık beni sevmeyeceğinden korkuyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30 | Annemden kolaylıkla yardım isteyebilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31 | Annemden istediğim kadar sevgi ve destek görmediğim için ona kızgınım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32 | Anneme kolaylıkla güvenebilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33 | Annemin diğer çocukları düşündüğü kadar beni düşünmeyeceğinden korkarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34 | Anneme olan sevgimi göstermek benim için kolaydır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35 | Ancak bir sorun çıkardığımda annemin dikkatini çekebildiğimi düşünüyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36 | Annemin beni çok iyi anladığını hissediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

EK 7

Ergenlerde Öz-Denetim Becerileri Ölçeği

Şimdi aşağıdaki özelliklerin seni ne kadar tanımladığına karar vermen gerekecek. Her bir cümle için sadece bir tane kutucuğu işaretleyeceksin.

| | | Çok benziyor | Biraz benziyor | Pek benzemiyor | Hiç benzemiyor |
|----|---|--------------|----------------|----------------|----------------|
| 01 | Üzgün olduğumda kendimi iyi hissettirecek bir şeyler bulabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 02 | Sıkıldığımda yerimde duramam/oturamam. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 03 | Birine kızgın olduğumda bile, etraftaki diğer insanlara normal davranabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 04 | Stres altındayken yapmam gereken işleri yapmakta iyiyimdir. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 05 | Yorgun olsam bile, yeni bir işe başlayabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 06 | Küçük sorunlar beni uzun-vadeli planlarımdan alıkoyabilir. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 07 | Eğlenceli bir şeyler yaparken, yapmam gereken diğer işleri unuturum. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 08 | Sıkıcı bir derste, dikkatimi toplamakta zorlanırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 09 | Meşgul edilerek ve dikkatim dağıtılarak kesilsem bile, yaptığım işe kolayca geri dönebilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Etrafta başka işler olurken dikkatimi yaptığım işe yoğunlaştırmakta zorlanırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Ne kadar daha çalışmam gerektiğini/gerekeceğini hiçbir zaman bilemem. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Stres altındayken planlar yapmak ve büyük işler yapmaya başlamakta zorlanırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Heyecanlandığımda ya da kızdığımda kolayca sakinleşebilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Bir şey istediğim gibi gitmediğinde amacıma ulaşmak için davranışlarımı değiştirebilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Arkadaşlarım dışarı gitmek istediğinde, kendimi çalışmak için tutabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | İşler istediğim gibi gitmiyorsa, kontrolümü kaybederim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Bir şeyi çok istiyorsam, ona hemen sahip olmak isterim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Biriyle ciddi bir anlaşmazlığa düştüğümde kontrolümü kaybetmeden sakince konuşabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Yapmam gereken çok sıkıcı olsa bile o işe yoğunlaşabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Tepem atıp, bir şeyler fırlatmak istediğimde kendimi durdurabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21 | Sonu nereye varacağı belli olmasa da dikkatli çalışabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 | Dışarıya belirtmeden de duygularımın ne olduğunun farkındayım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | Arkadaşlarım konuşurken bile işime konsantre olabilir. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 | Bir hedefe ulaşmak için heyecanlandığımda (örn., yeni bir okula gitmek vb.), kolayca o hedef için çalışmaya başlayabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | Plan ve hedeflerim zor olsa da onlara bağlı kalacak bir yol bulurum. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26 | Uzun vadeli bir projem olduğunda, üzerinde sabırla çalışabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27 | Bir şeyi yapmamam gerektiğini biliyorsam, kendimi tutabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28 | Yemek istediğim miktarı kontrol etmekte zorlanırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29 | Eğlenceli bir şey yaparken zamanın farkında olmam. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30 | Önceden planlama yapılması gereken büyük işlere başlamakta zorlanırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31 | Neye ağlayacağımı önceden hissederim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32 | Yorgunken beni heyecanlandırabilecek şeylere ilgi duymakta zorlanırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |

EK 8

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Aşağıdaki her cümle için ne kadar doğru olup olmadığını belirtmek için o cümle için altındaki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyin. Bu şekilde 12 cümle için her birine bir işaret koyarak cevap ver. Lütfen hiçbir cümleyi cevapsız bırakma. Senin için doğruya en yakın olan rakamı işaretle.

| | | | | | | | | | |
|---|------------------|---|---|---|---|---|---|---|-----------------|
| 01. İhtiyacım olduğunda yanımda olan özel bir insan var. | Kesinlikle hayır | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Kesinlikle evet |
| 02. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim özel bir insan var. | Kesinlikle hayır | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Kesinlikle evet |
| 03. Ailem bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır. | Kesinlikle hayır | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Kesinlikle evet |
| 04. İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden alırım. | Kesinlikle hayır | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Kesinlikle evet |
| 05. Beni gerçekten rahatlatan özel bir insan var. | Kesinlikle hayır | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Kesinlikle evet |
| 06. Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır. | Kesinlikle hayır | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Kesinlikle evet |
| 07. İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim. | Kesinlikle hayır | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Kesinlikle evet |
| 08. Sorunlarımı ailemle konuşabilirim. | Kesinlikle hayır | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Kesinlikle evet |
| 09. Sevinç ve üzüntülerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var. | Kesinlikle hayır | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Kesinlikle evet |
| 10. Yaşamımda duygularıma önem veren özel bir insan var. | Kesinlikle hayır | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Kesinlikle evet |
| 11. Kararlarımı vermede ailem bana yardımcı olmaya isteklidir. | Kesinlikle hayır | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Kesinlikle evet |
| 12. Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim. | Kesinlikle hayır | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Kesinlikle evet |

EK 9

Medya Etkinlik Formu – Genç Bildirimi (11-18 Yaş)

Lütfen aşağıdaki her bir cümleyi, başkaları farklı düşünüyor olsa dahi kendi düşündüğünüz şekilde cevaplayın. Her maddenin yanındaki boşluğa eklemek istedikleriniz olursa yazabilirsiniz. **Tüm maddeleri değerlendirdiğinizden emin olun.**

Geçtiğimiz ayı düşünerek, tipik bir **hafta içi** gününde (Pazartesi-Cuma) ve **Cumartesi** ile **Pazar** günlerinde, aşağıda belirtilmiş her bir aktiviteye yaklaşık olarak ne kadar zaman ayırdığınızı lütfen belirtin. Eğer hiç vakit ayırmıyorsanız '0' (sıfır) yazın.

| Elektronik Medya Aktiviteleri | Tipik bir Hafta içi | | Tipik bir Cumartesi | | Tipik bir Pazar | | Açıklama? |
|--|---------------------|--------|---------------------|--------|-----------------|--------|-----------|
| | Saat | Dakika | Saat | Dakika | Saat | Dakika | |
| 1. Mesaj, e-posta vb. yollarla iletişim kurmak | | | | | | | |
| 2. YouTube, blog vb. için içerik üretmek | | | | | | | |
| 3. Radyo, MP3, Spotify vb. kanalıyla müzik Dinlemek | | | | | | | |
| 4. Call of Duty, Grand Theft Auto, Assassin's Creed gibi yaş sınırı olan veya şiddet içeren video oyunları oynamak | | | | | | | |
| 5. Facebook, Instagram gibi sosyal medya ağlarını kullanmak | | | | | | | |
| 6. Telefon, Skype, Facetime, WhatsApp vb. üzerinden konuşmak | | | | | | | |
| 7. Bilgisayar, telefon, tablet, Xbox, PlayStation vb. ile elektronik oyunlar Oynamak | | | | | | | |
| 8. Okul ya da diğer işler için bilgisayarı veya interneti kullanmak | | | | | | | |
| 9. Eğlence ya da bilgi için internet sitelerini Gezmek | | | | | | | |
| 10. Televizyon, çevrimiçi yayın kanallarından vb. film veya çeşitli eğlence programları izlemek | | | | | | | |
| 11. Youtube'da vb. video izlemek | | | | | | | |
| 12. İnternet üzerinden bahis oynamak | | | | | | | |
| 13. Yukarıda belirtilenlerin dışında e-medya kullanımı (açıklayın): | | | | | | | |

© 2018 T.M. Achenbach
Reproduced under License # 1769-07-23-18

Türkçe çeviri ve uyarlaması 2018 yılında Neşe Erol ve Meltem Anafarta-Şendağ tarafından yapılmıştır.
Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk, Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı & Ufuk Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı-Soyadı : Mihriban TANRIKULU
Doğum Yeri ve Tarihi : ANKARA / 31.08.1993

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Ufuk Üniversitesi / Psikoloji Bölümü
Yüksek Lisans Öğrenimi : Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Bölümü
Bildiği Yabancı Diller : İngilizce

İş Deneyimi

Stajlar : Gazi Üniversitesi Eğitim ve Araştırma Hastanesi/
Psikiyatri Kliniği (2015)
Çalıştığı Kurumlar : Özel Yükselen Eğitim Kurumları 2019- Devam ediyor

İletişim

E-posta Adresi : mihribancaliskann@gmail.com.

Tarih : 01.08.2019