

**BEZMİALEM VAKIF ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ SOSYAL DUYGUSAL
SAĞLIK VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Elif ÇAY

Sinir Bilimleri Anabilim Dalı

Sinir Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. İsmail MERAL

OCAK 2019

**BEZMİALEM VAKIF ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ SOSYAL DUYGUSAL
SAĞLIK VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Elif ÇAY
(150705108)**

**Sinir Bilimleri Anabilim Dalı
Sinir Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı**

Tez Danışmanı: Prof. Dr. İsmail MERAL

OCAK 2019

Bezmialem Vakıf Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nün 150705108 numaralı Yüksek Lisans Öğrencisi Elif ÇAY, ilgili yönetmeliklerin belirlediği gerekli tüm şartları yerine getirdikten sonra hazırladığı "ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ SOSYAL DUYGUSAL SAĞLIK VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİNE ETKİSİ" başlıklı tezini aşağıda imzaları olan jüri önünde başarı ile sunmuştur

Tez Danışmanı : **Prof. Dr. İsmail MERAL**
Bezmialem Vakıf Üniversitesi

Jüri Üyeleri : **Prof. Dr. İsmet KIRPINAR**
Bezmialem Vakıf Üniversitesi

Jüri Üyeleri: **Prof. Dr. Gürkan ÖZTÜRK**
Medipol Üniversitesi

Teslim Tarihi : **28 Şubat 2019**
Savunma Tarihi : **29 Ocak 2019**



Aileme,

ÖNSÖZ

Öncelikle, bu çalışmanın oluşmasında bilgi ve tecrübesiyle beni yönlendirip her türlü desteği sağlayan değerli hocam ve tez danışmanım Prof. Dr. İsmail MERAL'a, araştırma analizlerinin yapılmasında emeği geçen istatistik hocam Ali TOPRAK'a ve eşim Mehmet ÇAY'a, Milli Eğitim'deki değerli meslektaşlarıma ve idarecilerimize sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Bezmialem Vakıf Üniversitesindeki tüm hoca ve arkadaşlarıma, ihtiyaç duyduğum her an yanımda olan aileme çok teşekkür ediyorum. Bu süreçte bana varlığıyla güç veren canım kızım Meryem'e ayrıca teşekkür ediyorum.

Aralık 2018

Elif ÇAY
(Psikolog, MEB Rehber Öğretmen)

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

Elif ÇAY

İÇİNDEKİLER	<u>Sayfa</u>
ÖNSÖZ	iv
BEYAN	v
KISALTMALAR	viii
TABLO LİSTESİ	ix
ŞEKİL LİSTESİ	x
ÖZET	xi
SUMMARY	xiii
1. GİRİŞ	1
1.1 Araştırmanın Amacı	1
1.2 Araştırmanın Önemi.....	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1 İnternet Tanım ve Tarihçesi	3
2.2 Bağımlılık.....	5
2.2.1 Davranışçı yaklaşım	6
2.2.2 Nörobiyolojik yaklaşım.....	7
2.2.3 Genetik yaklaşım.....	7
2.2.4 Bağımlılığın duygusal boyutu	8
2.3 İnternet Bağımlılığı	8
2.3.1 Ailesel sorunlar	9
2.3.2 Akademik Sorunlar	9
2.3.3 Tanı Ölçütleri	9
2.3.3.1 Young'ın internet bağımlılığına yaptığı tanı ölçütleri	10
2.3.3.2 Goldberg'ın internet bağımlılığına yaptığı tanı ölçütleri	10
2.3.4 Epidemiyolojisi	11
2.4 Ergenlik	12
2.4.1 Ergenlikte biyolojik gelişim	13
2.4.2 Ergenlik kuramları	15
2.4.2.1 Erik Erikson'un psikososyal gelişim kuramı	15
2.4.2.2 Piaget'nin bilişsel gelişim kuramı	16
2.4.2.3 Vygotsky'nin sosyokültürel gelişim kuramı	16
2.4.3 Ergenlikte internet bağımlılığı	16
2.5 Pozitif Psikoloji (Psikolojik Refah)	17
2.5.1 Pozitif psikoloji tanım ve tarih.....	17
2.5.2 Bilinçli Farkındalık	18
2.5.2.1 Bilinçli farkındalık tanım ve tarihçesi.....	18
2.5.2.2 Bilinçli farkındalık epidemiyolojisi	19
2.5.3 Sosyal Duygusal Sağlık	20
2.5.3.1 Kendine inanç.....	20
2.5.3.2 Başkalarına inanç	22

2.5.3.3 Duygusal yeterlik	23
2.5.3.4 Yaşama bağlanma	25
3. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ	27
3.1 İnternet Bağımlılık Ölçeği.....	27
3.2 Bilinçli Farkındalık Ölçeği.....	28
3.3 Sosyal Duygusal Sağlık Ölçeği.....	28
3.4 İstatistiksel Analiz.....	28
4. BULGULAR	30
4.1 Demografik Veriler	30
4.2 İnternet Bağımlılığı	33
4.2.1 İnternet bağımlılığı'nın bilinçli farkındalık ve sosyal duygusal sağlığa etkisi	41
5. TARTIŞMA	44
5.1 Sonuçlar.....	49
5.2 Kısıtlılıklar	51
KAYNAKLAR	52
EKLER.....	64
ÖZGEÇMİŞ.....	75

KISALTMALAR

APA	: The American Psychiatric Association (Amerikan Psikiyatri Birliği)
BF	: Bilinçli Farkındalık
BFÖ	: Bilinçli Farkındalık Ölçeği
DARPA	: The Defense Advanced Research Projects Agency (İleri Düzey Savunma Araştırma Projeleri Kurumu)
DEHB	: Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu
DSM	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı)
3 G / 4 G	: 3 Generation (Nesil) / 4 Generation (Nesil)
GnRH	: Gonadotropin salgılatıcı hormon
GPR54	: G protein-bağlı reseptör 54
IP	: İnternet Protokolü
İB	: İnternet Bağımlısı
SDS	: Sosyal Duygusal Sağlık
TCP	: Transmission Control Protocol (Transmisyon Kontrol Protokolü)
TUİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
UCLA	: California-Los Angeles Üniversitesi
WWW	: World Wide Web
Wi-fi	: Kablosuz bağlantı

TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 4.1 :	Araştırmaya katılan öğrencilerin kişisel bilgileri.....	30
Tablo 4.2 :	Araştırmaya katılan öğrenci ailelerinin demografik verileri.....	32
Tablo 4.3 :	Araştırmaya katılan öğrencilerin haftalık internet kullanım saatleri ve öğrencilerin kendi internet kullanımlarını değerlendirmesi.....	33
Tablo 4.4 :	Araştırmaya katılan öğrencilerin internet kullanım amaçları ve nereden internete bağlandıkları.....	33
Tablo 4.5 :	İnternet bağımlılığının dağılımı.....	34
Tablo 4.6 :	Not ortalamalarına göre internet bağımlılığı dağılımı.....	34
Tablo 4.7 :	Sınıflara göre internet bağımlılığı dağılımı.....	35
Tablo 4.8 :	Öğrencilerin yaşlarına göre internet bağımlılığı dağılımı.....	36
Tablo 4.9 :	Öğrenci velilerinin aylık gelirlerine göre internet bağımlılığı dağılımı.....	36
Tablo 4.10 :	Ebeveynlerinin durumlarına göre internet bağımlılığı dağılımı.....	37
Tablo 4.11 :	Öğrencilerin romantik ilişki durumlarına göre internet bağımlılığı dağılımı.....	37
Tablo 4.12 :	Öğrencilerin internete bağlanma yerlerine göre internet bağımlılığı dağılımı.....	38
Tablo 4.13 :	Öğrencilerin interneti kullanma amaçlarına göre internet bağımlılığı dağılımı.....	39
Tablo 4.14 :	Öğrencilerin annelerinin eğitim düzeylerine göre internet bağımlılığı dağılımı.....	40
Tablo 4.15 :	Öğrencilerin babalarının eğitim düzeylerine göre internet bağımlılığı dağılımı.....	40
Tablo 4.16 :	İnternet bağımlılığı'nın bilinçli farkındalık ve sosyal duygusal sağlığa etkisi.....	42
Tablo 4.17 :	Değişkenler arasındaki ilişki.....	43

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa

Şekil 2.1 : 2008-2017 TÜİK temel internet kullanım göstergeleri.....4



ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ SOSYAL DUYGUSAL SAĞLIK VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİNE ETKİSİ

ÖZET

İletişim kurmak ve bilgiyi aktarmak insanın en temel ihtiyaçlarından biridir. Muhakkak ki, yaşadığımız dönemin en etkili iletişim araçlarından birisi internettir. İnternet kullanımındaki artış beraberinde bir takım problemleri de doğurmuş ve yüzyılımızın en önemli problemlerinden biri olan internet bağımlılığı (İB) sorununu oluşturmuştur. Bireyin kimlik ve karakter yapısının oluşmasında en etkili dönemeçlerden olan ergenlikte bu sorun başka bir çok problemin de oluşmasına neden olabilmektedir. Türkiye’de nüfusun büyük çoğunluğu gençlerden oluşmaktadır. Sağlıklı bir yaşam için sosyal duygusal sağlık (SDS) ve bilinçli farkındalık (BF) kavramları önem kazanmaktadır. Dolayısıyla bu çalışma, İB’nin, BF ve SDS’ye etkisini araştırmak amacıyla yapıldı. Çalışmaya İstanbul ilinin Eyüp ilçesinde bulunan 4 ayrı lisede okuyan 14- 18 yaş arası, 184 (% 53) kız, 166 (% 47) erkek olmak üzere toplam 350 öğrenci katıldı. Öğrencilere demografik bilgi formu ile birlikte İB, SDS ve BF ölçekleri uygulandı. Araştırmada öğrencilerin 60’ının (% 17) internet bağımlısı, 290’ının (% 83) ise internet bağımlısı olmadığı tespit edildi. İB olan grup ve İB olmayan grup; SDS ölçeğinin dört ana alt boyutu yönünden kıyaslandığında, yaşama bağlanma iki grup arasında farklı bulunmazken ($P > 0.05$), kendine inanç, başkasına inanç ve duygusal yeterlik, İB olan öğrencilerde İB olmayan öğrencilere göre çok daha düşük bulundu (sırasıyla, $P < 0.003$, $P < 0.005$, $P < 0.001$). BF yönünden İB olan grup ve İB olmayan grup karşılaştırıldığında, İB olan öğrencilerde İB olmayan öğrencilere göre BF’nin anlamlı derecede ($P < 0.001$) azaldığı tespit edildi. Öğrencilere ait değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde; İB ile SDS arasında zıt yönlü anlamlı bir ilişki vardı ($P < 0.001$). SDS’nin alt faktörlerine bakıldığında; kendine inanç ($P < 0.001$), başkasına inanç ($P = 0.007$), duygusal yeterlik ($P < 0.001$) ve yaşama bağlanma ($P = 0.005$) ile İB arasında zıt yönlü anlamlı bir ilişki vardı. Aynı şekilde İB ile BF arasında zıt yönlü anlamlı bir

ilişki bulundu ($P < 0.001$). SDS ve tüm alt faktörleri ile BF arasında da anlamlı pozitif yönlü bir ilişki tespit edildi ($P < 0.001$).

Anahtar Kelimeler: İnternet bağımlılığı, ergenlik, bilinçli farkındalık, sosyal duygusal sağlık.



EFFECTS OF INTERNET ADDICTION ON SOCIAL EMOTIONAL HEALTH AND MINDFULNESS LEVELS IN ADOLESCENT

SUMMARY

Communicating and transferring information is one of the most basic humanitarian needs. Obviously, the internet is one of the most efficient communication instruments of our time. The increasing usage of the internet has led many problems and revealed the internet addiction (IA), which is the most significant problem of this century. In adolescence, when it is the most important milestone in formation of the identity and characteristic features, this problem may cause plenty of other problems too. The population in Turkey consists of the vast majority of young people. The concepts of social emotional health (SEH) and mindfulness are gaining importance for a healthy life. Therefore, this study is carried out for the investigating the effects of IA on SEH and mindfulness. Studying in four different schools in Eyup district of Istanbul, between the age of 14 and 18, 184 girls (53%) and 166 boys (47%) totally 350 students participated in this study. Besides the demographic information form IA, also the SEH and mindfulness survey were conducted to the students. It is detected in this research that 60 (17%) students were internet addict, 290 (83%) were not. When the internet addict group and non internet addict group were compared in terms of the four main sub-dimensions of the SEH survey; no difference was found on embracing of life ($P > 0.05$), whereas, in self-belief, belief in others and emotional competence were found lower in internet addict students than non internet addict students ($P < 0.003$, $P < 0.005$, $P < 0.001$, respectively). When internet addict group and non internet addict group were compared from the mindfulness point of view; it was detected that mindfulness was decreasing more significantly for IA students rather than non IA students. When the relationship between the variables of the students were examined; There was a significant inverse correlation between IA and SEH ($P < 0.001$). Considering the sub-factors of SEH; there was a significant inverse correlation between IA and belief in self ($P < 0.001$), belief in others ($P = 0.007$), emotional competence ($P < 0.001$), embracing of life ($P = 0.005$). Similarly, there was a significant reverse relationship between IA and mindfulness ($P < 0.001$). A

significant positive correlation was founded between mindfulness and SEH and with all its sub-factors ($P < 0.001$).

Keywords: Internet addiction, adolescent, mindfulness, social emotional health.



1. GİRİŞ

1.1 Araştırmanın Amacı

Geçmişten günümüze haberleşmek ve bilgiyi aktarmak insanoğlunun önemli ihtiyaçlarından biri olmuştur. Yaşadığımız dönemin en etkili iletişim araçlarından olan internetin hayatın tüm alanlarını etkisi altına aldığı muhakkaktır. Ülkemiz internet ile 90'lı yıllarda tanışmış olup, internetin bireyler üzerinde etkisi giderek artmaktadır. Bu artışla birlikte bir takım fizyolojik ve psiko-sosyal etkiler de beraberinde gelmektedir [1]. Son yıllarda teknolojik alanda, özellikle de internet alanındaki gelişmeler, internet kullanıcılarının hayatlarını şekillendirmektedir ve şekillendirmeye devam edecek gibi gözükmektedir [2]. Bu sebeple, günlük hayatın akışını yakalayabilmek için internet ve teknoloji kullanımı elzem bir ihtiyaç olmuştur. Hızlı, kolay ve ucuz bir iletişim şekli olan internet zamandan tasarruf için tasarlanmıştır. Beklenilenden hızlı bir yayılım gösteren internet kullanımı beraberinde patolojik aşırı kullanıma ve yeni bir bağımlılığa sebebiyet vermiştir. Bu bağımlılık türü İB olarak adlandırılmıştır. Nüfusun büyük bir bölümünü gençlerin oluşturduğu ülkemizde internet kullanımı gençler ve çocuklar arasında yüksek orandadır [3]. Son yıllarda yapılan çalışmalarda bağımlılık içeren davranışların haz duygusu ve buna bağlı nörotransmitterleri etkilediği gözlemlenmiştir [4].

İnternet kullanımının olumsuz etkilerinin yanı sıra doğru kullanıldığında olumlu taraflarının da olduğu göz ardı edilemez. Bu araştırmanın temel amacı, 14-18 yaş arası adölesanların internet kullanım özelliklerinin ve bağımlılık düzeylerinin, SDS üzerine etkisini incelemek ve BF düzeylerini belirlemektir.

1.2 Araştırmanın Önemi

İnternet kullanımının yaygınlaşması sonucunda bilgisayar teknolojisi gün geçtikçe daha da artmıştır. İnternet kullanıcıları, başta gençler olmak üzere pek çok kitleyi etkilemektedir [5]. Amerikan Psikiyatri Birliği'nin (APA) yayınlamış olduğu 'Psikiyatride Hastalıkların Tanımlanması ve Sınıflandırılması El Kitabı V'te (DSM

V) İB'nin bir bozukluk olarak görülmesi için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu belirtilmiştir [6]. İB adölesanlar arasında oldukça yaygın olan yeni ve nispeten araştırılmamış bir bağımlılık türüdür [7]. Bu nedenle, pek çok faydası olduğunu bildiğimiz internetin sağlıklı kullanımı üzerine yapılan araştırmalar önem arz etmektedir.



2. GENEL BİLGİLER

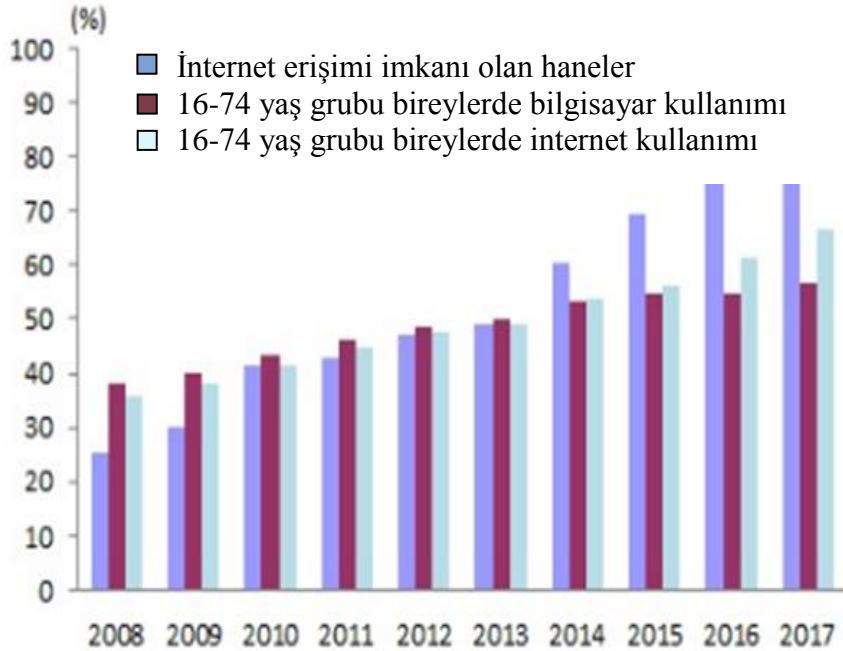
2.1 İnternet Tanım ve Tarihçesi

Bazen İngilizce basitçe ‘the net’ yani ‘ağ’ olarak kullanılan internet sözcüğü ‘international network’ yani ‘uluslararası ağ’ kelimelerinin birleştirilmesiyle oluşmuştur. İnternet dünyadaki insanlar için günlük hayatın önemli bir parçasıdır ve giderek daha önemli bir hale gelmektedir. İnternet gerçek bir maddi varlıktan ziyade bir kavram olduğu için hiçbir kurum ya da kişiye ait değildir ve ağları diğer ağlara bağlayan fiziksel bir alt yapıya dayanmaktadır. İnternetin, bakır telefon kabloları, TV kabloları ve fiber optik kabloları içerebilen küresel fiziksel bir kablolar ağı olduğunu fark etmek önemlidir. Wi-Fi ve 3G / 4G gibi kablosuz bağlantılar bile internete erişmek için bu fiziksel kablolarla güvenmektedir. Milyarlarca bilgisayar ve diğer elektronik cihazlardan oluşan küresel bir ağ olan internet ile kolay, çabuk ve ucuz bir şekilde hemen hemen her türlü bilgiye erişebilir, büyük miktarda bilgi ya da belge aktarımı yapılabilir, dünyanın herhangi bir yeriyle iletişim kurabilir ve hatta daha fazlası yapılabilir [8].

İnternet'in önceleri kullanım amacı, nükleer savaş durumunda A.B.D. siyasi ve askeri liderleri için bir iletişim aracı sağlamaktı. A.B.D. ve Sovyet Rusya arasında 1947'den 1991'e kadar devam eden, nükleer bir facia ile neticelenebilecek ciddi bir siyasi gerginlik mevcuttu. Soğuk savaş sürecinde her iki taraf nükleer savaş riskine girmeden teknolojik alanda yaptıkları gelişimlerle üstünlük sağlama çabasına girmişlerdi. İnternetin atası, soğuk savaş döneminde Amerikan Savunma Bakanlığı'nın araştırma ve geliştirme kolu olan "Savunma İleri Düzey Araştırma Projeleri Kurumu" kısa adıyla DARPA olan kurumun 1968'de yaptığı ARPANET projesidir. İlk çalışma 1969 yılının Ağustos ayında, California-Los Angeles Üniversitesi'nde (UCLA) yapıldı. Daha sonra Stanford, California-Santa Barbara Üniversitesi ve Utah Üniversitesileri eklendi [9].

İlkin hesap makinesi olarak tasarlanan bilgisayarı; mühendisler, bilim insanları, kütüphaneciler ve bilgisayar uzmanları gibi nispeten küçük bir kullanıcı grubu kullanmaktaydı. Bununla birlikte, internet geliştikçe ve popülerlik kazandıkça, rekabet, statü ve hiyerarşiyi vurgulayan daha büyük toplum değerlerini ele geçirdi. İnternet ağının alt yapısını oluşturan TCP (Transmission Control Protocol) /IP (Internet Protocol) protokolleri 1970’lerde oluşturulup üniversiteler de dahil edilerek internet kullanımı genişletildi. Avrupa Nükleer Araştırma Örgütü’nden (CERN) Tim Barners –Lee 1990’ın sonlarında, interneti, çoğu insanın tanıdığı kullanıcı dostu grafik kullanıcı arayüzüne dönüştüren World Wide Web’i (WWW) icat etti. Böylelikle farklı bilgisayarlarda bulunan bilgilerin karşılıklı paylaşımı mümkün hale geldi ve internet küreselleşmiş oldu [10].

Türkiye küresel internete TÜBİTAK- ODTÜ (TR-NET) ortak çalışmasıyla 1993 Nisan ayından itibaren bağlıdır. İlk zamanlarda internet akademik dünyada, Ege Üniversitesi’nde 1994, Bilkent Üniversitesi’nde 1995, Boğaziçi Üniversitesi’nde 1995 ve İstanbul Teknik Üniversitesi’nde 1996 yıllarında kullanılmaya başlanmıştır [11].



Şekil 2.1: 2008-2017 TÜİK temel internet göstergeleri [12].

Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TUIK) 2017'de yapmış olduğu Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırmasına göre her on konuttan sekizi internet ulaşım imkanına sahiptir ve 16-74 yaş arasındaki bireylerde internet kullanım oranı % 66,8'dir.

2.2 Bağımlılık

Dünya Sağlık Örgütü, sağlıklı olmayı "sağlık sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, bedence, ruha ve sosyal yönden tam iyilik halidir." diyerek tanımlamıştır. Dünya sağlık örgütünün tanımlamasına göre; bedensel, ruhsal ve sosyal açıdan sürdürülebilir bir düzenin olması bireyi sağlıklı ve huzurlu kılar. İnsanın yaşamı boyunca elinde olan ya da olmayan birçok sebepten ötürü bu tanımın içinde yer alıp tam manasıyla sağlıklı bir insan olabilmesi zor gözükmektedir [13]. Organizmanın iç ortamının belirli koşullarda stabil tutulması, düzenlenmesi ve dengede olma hali homeostaz olarak adlandırılır. Denge hali dediğimiz durum da bile vücudumuzda milyonlarca yıkım ve onarım işlemi gerçekleşmektedir [14]. Sinir hücreleri sayesinde dış dünya ile iletişim sağlanır, iletişimin koptuğu veya zayıfladığı durumlarda homeostaz durumu sona erer [15]. Bedensel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik haline ulaşamadığımız yaşadığımız dünyaya internet diye adlandırdığımız sanal bir dünya eklenmiş durumdadır.

Homeostatik denge halinin bozulması bir eksiklik ve ihtiyaç halini doğurur. Bu ihtiyaçlar yeme, içme, barınma gibi fizyolojik olmanın yanı sıra sevgi, saygı, şefkat gibi ruhsal ihtiyaçları da kapsar. Dürtü (drive), genel anlamıyla doğuştan gelen fizyolojik ihtiyaçlar sonucu organizmanın homeostatik dengesinin bozulmasıyla uyarılıp tekrar denge haline gelebilmesi için beliren itici bir güçtür [16]. Oluşan ihtiyacın karşılanması için organizmayı harekete geçiren ve hareketi yönlendiren eğilime de güdü (motive) denir. Güdülerin sonucunda davranışların oluşması kısaca şu şekilde formüle edilebilir; ihtiyaç → dürtü → güdü → davranış [17].

Bağımlılık, bir maddenin veya eylemin amacı dışında ve o maddeye veya eyleme karşı gelişen tolerans sonucu, gittikçe alınımının artması ya da daha fazla yapılması, kişinin sosyal hayatında problemlere sebep olmasına karşılık devam ettirilmesi, maddenin alınmasında ya da eylemin yapılmasında eksikliğe gidildiğinde yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması ile gelişen durumdur. Bağımlılık yapan maddeler ya da eylemler beyin ödül merkezi üzerinden keyif verici etki yaparak davranımın ortaya

çıkmasında kendileri pekiştireç olarak etki gösterirler [18].j Bağımlılık yarattığı problemlerden dolayı vücudun dinamik öz düzenleme, yani denge hali dediğimiz homeostaza zarar vermektedir.

Pekiştireç için en genel anlamıyla bir tutumun veya eylemin tekrarlanma sıklığını arttıran ya da azaltan her türlü süreç, ödül ya da ceza diyebiliriz [19]. Pekiştireçleri sonuçlarına göre negatif (negative reinforcement) ve pozitif (positive reinforcement) olmak üzere ikiye ayırabiliriz. Pozitif pekiştirecin bulunduğu ortamda eylemin tekrar edildiği gözlenir. Negatif pekiştireçte ise pekiştireç ortamdan çıkarıldığında eylemin devamlılığı sağlanır. Ulaşılabilir olmak bağlamında yanımızdan ayırmadığımız akıllı telefonlar hoşumuza giden etkiler yaratarak hem pozitif pekiştireç hem de sıkıntılı anlarımızdan uzaklaşıp rahatlamamızı sağlayarak negatif pekiştireç görevi görmektedir [20, 21].

2.2.1 Davranışçı yaklaşım

Öğrenme mekanizmaları davranışsal tıpta temel bir kavramdır. Davranışsal yaklaşıma göre çevrede gerçekleşen olaylar, organizmaları ödüllendirmesine ya da cezalandırmasına bağlı olarak yeni davranış şekilleri oluşturur veya davranışlarda değişikliğe gidilir. Klasik ve işlemsel şartlanma olarak iki ana gruba ayrılır. Klasik koşullanmayı (classical conditioning) ilk tanımlayan Rus bilim insanı Ivan Pawlow'dur. Bu sebeple Pavlovyan şartlandırma veya tepki şartlandırması da denir. Doğal olarak tepki (şartsız tepki) yaratan bir uyarının nötr bir uyarana birlikte verilmesi sonucu nötr uyarana da şartsız tepki vermesi olarak tanımlanabilir. Pavlov bunu şu şekilde yapmıştır; köpeğini her beslediğinde çan çaldıktan sonra yiyecek vermiş bir süre sonra yiyecek vermese bile çan sesini duyan köpeğin salyasının çoğaldığını gözlemlemiştir. Bir diğer şartlanma modeli Skinner'ın işlemsel ya da diğer adıyla edimsel şartlanma (operant conditioning) modelidir. Bu şartlanma modelinde istenilen davranış ödüllendirilir, istenmeyen davranış ise cezalandırılır [22, 23].

Yeni gelişimlerle birlikte bağımlılık kavramı değişmeye ve genişlemeye başlamıştır. Sadece bağımlılık yapan maddelerin değil, aynı zamanda davranışların sonucunda gelişen alışkanlıkların da bağımlılık yapabileceği büyük oranda kabul görmektedir. Bunlardan bazıları; kumar, yeme, alışveriş, bilgisayar oyunu, egzersiz, cep telefonu ve sosyal medya bağımlılığıdır [24].

2.2.2 Nörobiyolojik yaklaşım

1950'li yıllarda beynin ödül merkezi olan mezokortikolimbik dopamin yolağını ilk tanımlayan kişi James Olds olmuştur. Devamında gelen çalışmalar bu hipotezi kanıtlamıştır. Yakın zamanda yapılan internet bağımlılığı çalışmaları dopamin ve serotonin nörotransmisyonundaki bozulmaya odaklanmıştır [25]. fMRI (yapısal manyetik rezonans görüntüleme) beyin anatomisinin ve fonksiyonlarının en uygun çözünürlükle sağlandığı görüntüleme şeklidir. Son 30 yılda beyinle ilgili inanılmaz gelişmeler kaydedilmiştir [26]. Kokain ile yapılan fMRI tarama çalışmalarında, kokainin nucleus akkumbens ve ventral tegmental alanı aktive ettiği tespit edilmiştir ki, bu alan beynin ödül yolu (mezokortiko-limbik yolak) olarak anılan bölgedir. Beynin kontrol davranışını ve hafızayı kontrol eden bölgelerle ilişkilidir. Beyin ödüllendirme sistemi nöroanatomik olarak, ventral tegmentumdan nükleus akkumbens, amigdala, prefrontal korteks ve diğer önbeyin yapılarına projeksiyon yapan çoğunlukla miyelinli liflerden oluşan dopaminerjik nöronlardan oluşur [27]. Uyuşturucu madde kullanımıyla hiçbir ilişkisi olmayan bazı davranışlarla yapılan çalışmalar sonucunda da mezokortikolimbik dopamin yolağının aktivasyonu gözlenmiştir. Mesela, güzel veya yakışıklı bir yüze bakmak, romantik ilişki yaşamak, güzel melodili bir müzik dinlemek ya da kumar oynamak beynin ödül sistemini harekete geçirmektedir [28, 29, 30].

Son yıllarda yapılan çalışmalarda bağımlılık içeren davranışların haz duygusu ve buna bağlı nörotransmitterleri etkilediği gözlemlenmiştir [31]. Haz, keyif ve ödül duygusuyla ilgili olan dopamin sinir ileticisi, santral sinir sisteminde bulunduğu yere göre motor kontrolü, biliş, duyu, motivasyon ve haz duygusu gibi süreçlerin oluşmasına katkı sağlar. Dopaminerjik sistemin D2 reseptörü madde bağımlılığı ödül sisteminde önemli bir yere sahiptir [32]. Nükleus akkumbens'ten salgılanan dopamin, D2 reseptörüyle etkileşerek ödül sistemini tetikler. Aynı zamanda serotonin salınımı gerçekleşir bu da hipotalamusta enkafalini uyarıp substantia nigra'da GABA'yı engelleyerek nükleus akkumbens'ta yayılan dopamin miktarını ince bir şekilde ayarlar [33].

2.2.3 Genetik yaklaşım

Birçok genetik çalışmanın sonucunda bağımlılığın genlerden kaynaklandığına dair verilere ulaşılmıştır. Buna göre, dopamin (D2) reseptörünün A1 alleleline sahip

kişilerde D2 reseptör yoğunluğunun azalmasının tüm madde bağımlılıklarına ve davranışsal bağımlılıklara neden olabileceği gösterilmiştir [34].

Son yaklaşımlarda bağımlılığın aslında ödül eksikliği sendromu olabileceği üzerinde durulur. Beynin ödüllendirme sisteminde oluşan nörokimyasal tutarsızlıklardan dolayı ödül sistemi verimsizleşip kişiyi hayattan haz ve keyif alamaz hale getirir. Ödül eksikliği patogenezi sonucunda alkol bağımlılığı, madde kötüye kullanımı, sigara kullanımı, kompulsif aşırı yeme, obezite, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, Tourette bozukluğu, kontrolsüz internet kullanımı ve patolojik kumar oynama gibi bozuklukların ortaya çıktığı çalışmalarda gösterilmiştir [35].

2.2.4 Bağımlılığın duygusal boyutu

Peel (1991) bağımlılığın psikolojik çengelini şöyle açıklamıştır: “Size başka şekillerde ulaşamayacağınız mutluluk duygusu verir. Ağrı, belirsizlik veya rahatsızlık hissini engelleyebilir. Güçlü bir dikkat ya da dikkat dağıtıcı duygular yaratabilir. Birey için aşılmaz konularda kendini iyi hissetmesini sağlayabilir. Bireye yapay bir güvenlik duygusu, sakinlik, başarı, güç, kontrol, aidiyet ve ya değerlilik hissi kazandırır. İnternet bağımlılığının verdiği bu zihinsel zevk bireyin internet kullanım alışkanlıklarını güçlendirir. Bağımlı kişi bir şeyler başarır ancak bu fayda ve duygular aslında hayali ve anlaktır [36].

2.3 İnternet Bağımlılığı

Günlük yaşamın önemli bir parçası olan internet doğru kullanıldığında hayatı kolaylaştırdığı bir gerçektir. Bununla birlikte internetin aşırı kullanımının olumsuz sonuçlarının farkında olmak ve interneti patolojik düzeyde kullanan insanların davranışlarını anlayabilmek önemlidir [37].

İnsanlar sosyalleşmek, bilgi toplamak, oyun ya da kumar oynamak, alışveriş yapmak, pornografi görüntüleme gibi birçok etkinlik için interneti sorunlu bir şekilde kullanabilirler [38]. İnternet bağımlılığı ya da patolojik internet kullanımı kavramı bireylerin internet kullanımını kontrol edememesi, günlük yaşamda belirgin sıkıntı ve/veya işlevsel bozulmaya neden olması olarak tanımlanabilir. Kısaca kişinin hayatında bilişsel ve davranışsal açıdan sorun oluşturması durumudur. Bilgiye ulaşmada en hızlı ve etkili yöntem olan internetin kontrolsüz şekilde kullanılması

patolojik sonuçlara sebebiyet vereceği ve eylemsel bağımlılıklar türünde ele alınacağı düşünülmektedir [39].

İnternetin sorunlu kullanımı 1995’li yıllardan itibaren bilimsel alanda araştırılmaya başlanmıştır [40]. Dünya sağlık örgütü Ocak 2018’de, internet oyun bozukluğunu potansiyel bağımlılık bozukluğu olarak kabul etmiştir [41].

İhtiyaç için kullanılmaya başlanan internetin bağımlılığa doğru ilerlemesi, eğlence için düzenli kullanılmasıyla başlar ki bu aşamaya düzenli kullanım aşaması denir. Bireyin hayatında sorunlar yaratmaya başladığında ise sorunlu internet kullanım aşamasına geçilmiştir. İnternetsiz bir yaşam süremediği durumda ise internet, bağımlılık aşamasına gelinmiştir [42].

2.3.1 Ailesel sorunlar

İB olan kişiler zamanla internette kaldıkları süreleri arttırmaları ki bu durum günlük işlerin ertelenmesine dahası ailevi problemlere sebep olur. Young’ın (1996) İB sorunu yaşayan bireylerle yaptığı çalışmasında İB semptomları sergileyen kişilerin % 53’ünde ciddi ilişki problemleri olduğunu tespit edilmiştir. Ankete katılan bireyler evlilikleri, arkadaşlık ilişkileri, ebeveyn-çocuk ilişkileri ve yakın dostluklarının patolojik internet kullanımı sebebiyle ciddi şekilde kesintiye uğradığı belirtilmişlerdir [43].

2.3.2 Akademik Sorunlar

Teknolojik gelişmelerle birlikte internetin ergenler arasında kullanım oranı artmıştır. İB ve akademik başarıyla ilişkili yapılan bir çalışmada; akıllı telefon sahibi ergenlerin İB oranlarının akıllı telefon sahibi olmayan gençlere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir [44]. İnternetteki bilgi kirliliğinden dolayı okul müfredatıyla uyumlu bilgiye ulaşmak zor olmaktadır. İnternette dikkat dağınıcılığının yaygınlaşmasından dolayı da öğrencilerin %58’inin çalışma alışkanlıklarında ve notlarında kayda değer düşüş gözlenmiştir [45].

2.3.3 Tanı Ölçütleri

İB çalışmalarının öncülerinden olan Young ve Goldberg’in İB’ye yaptıkları tanı ölçütleri şu şekildedir.

2.3.3.1 Young'ın internet bağımlılığına yaptığı tanı ölçütleri

Young, İB'yi ölçmek için APA'nın yayınladığı DSM IV tanı kriteri kitabındaki patolojik kumar oynama tanı ölçütlerini, patolojik internet kullanımına uyarlayarak İB için ilk ciddi tanı ölçütlerini oluşturmuştur. Araştırmacı 396 İB olan ve 100 İB olmayan grup üzerinde gerçekleştirdiği ilk çalışmalardan birinde, 'İnternet Bağımlılık Ölçeğini' geliştirmiştir. Bu araştırma sonucunda, bu iki grup arasında haftalık internet kullanımının kontrol edilememesi ve problemlerin şiddeti noktasında ayrışmalar olduğu gözlenmiştir.

Sekiz maddeden beş maddeye sahip kişiler İB olarak değerlendirilir.

1. İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş (sürekli olarak interneti düşünme, internette yapılanaktivitelerin hayalini kurma, internette yapılması planlanan bir sonraki etkinliği düşünme, vb).
2. İstenilen keyfi almak için zaman geçtikçe daha fazla oranda internet kullanma ihtiyacı duyma.
3. İnternet kullanım süresini kontrol etme, azaltma ya da tamamen bırakmaya yönelik başarısız girişimlerin olması.
4. İnternet kullanımının azaltılması ya da tamamen kesilmesi durumunda huzursuzluk, depresyon ya da agresyon hissedilmesi.
5. Başlangıçta planlanandan zaman zarfından daha uzun süre internette kalma.
6. Aşırı internet kullanımı nedeniyle aile, okul, iş ve arkadaş çevresinin içinde olduğu sosyal çevre ile sorunlar yaşama, eğitim veya kariyer hayatı ile ilgili fırsatları tehlikeye atma ya da kaybetme.
7. Başka kişilere (aile, arkadaşlar, terapist, vb) internet kullanım süresi ile ilgili yalan söyleme.
8. İnterneti problemlerden kaçmak veya olumsuz duygulardan (örn: çaresizlik, suçluluk, çökkünlük, kaygı) kurtulmak için kullanma ihtiyacı [46].

2.3.3.2 Goldberg'in internet bağımlılığına yaptığı tanı ölçütleri

Bir yıllık zamanın herhangi bir evresinde aşağıdaki semptomların üç veya daha fazlasının gözlemlenip patolojik belirtilerin olması Goldberg'in İB kriteridir.

1. Aşağıdakilerden biriyle tanımlanan tolerans gelişimi.

a. İstenilen keyfe ulaşabilmek için belirgin olarak artmış internet kullanım süresi.

b. Rutin internet kullanım süresinin yeterli keyfi vermemesi.

2. Aşağıda tanımlanan şekilde yoksunluk gelişmesi

Ağır ve uzun süreli internet kullanımı sonunda aşağıdakilerden en az 2 tanesinin günler içinde ortaya çıkması (1 ay içinde ortaya çıkabilir) ve kişilerin bunlardan dolayı iş, sosyal ve önemli işlevsel alanlarda sıkıntı yaşamaması.

a. Psikomotor ajitasyon

b. Bunaltı

c. İnternette neler olup bittiği hakkında takıntılı düşünceler

d. İnternete dair fantezi ve hayal kurma

e. Bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde tuşlara basma hareketi yapma.

f. Bu sıkıntılı durumlardan kurtulabilmek için internete veya benzeri servislere bağlanma.

3. İnternet kullanımının çoğunlukla planlandığından daha uzun süreler alması.

4. İnternet kullanımını bırakabilmek veya denetim altına alabilmek için sürekli bir istek veya boşa çıkan çabaların olması.

5. İnternetle gerçekleşen etkinliklere çok zaman harcama (kitap okumak, yeni web tarayıcıları ve programları denemek, dosyaları düzenlemek vb.).

6. İnternet kullanımı nedeniyle önemli toplumsal ve mesleki etkinliklere katılımı azaltma veya boş zamanları değerlendirme için yapılan hobi etkinlikleri bırakma veya azaltma.

7. İnternet kullanımı, yol açtığı büyük problemlere (uykusuzluk, evlilik problemleri, işe ve alınan randevulara geç kalma vb.) rağmen günbe gün artarak devam etme [47].

2.3.4 Epidemiyolojisi

Patolojik internet kullanımı ergenler içinde gün geçtikçe daha fazla görülmektedir [48]. Türkiye’de ise, 437 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir çalışmada, geceleri

internete sık bağlanma, yakınları ve arkadaşları ile internet üzerinden iletişim kurma ve internette eğlenceli vakit geçirme ile patolojik internet kullanımı arasında ilişki olduğu görülmüştür [49].

İB dünya genelinde önemli bir halk sağlığı sorunu haline gelmiştir. Bu bağlamda Güney Kore hükümeti Kasım 2011 tarihinden itibaren 15 yaş altı ergenlere 00:00-06:00 saatleri arasında online oyun kapatma politikası uygulamıştır. 2018 yapılan bir araştırmada, kapatma politikasının ergen internet kullanımı, bağımlılığı ve uyku saatleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Kore Gençlik Risk Davranışı web Tabanlı Anketi'nden 2011-2015 yılları arasında toplanan veriler analiz edilmiştir. Katılımcılar 15 yaş altı (erkek = 76,048, kadın = 66,281) ve 15 yaş üstü (erkek = 52,568, kadın = 49,060) olarak iki gruba ayrılmıştır. Bu kapatma politikasının etkisini değerlendirmek için bir farklılık-fark analizi kullanılmıştır. Politikaların uygulanmasını takip eden 2012 yılında, günlük internet kullanım miktarı 15 yaş altı ergenlerde anlamlı bir azalma göstermiştir. Bununla birlikte, 2013, 2014, 2015'te internet kullanımı istikrarlı bir şekilde artmış ve politika uygulamasından 4 yıl sonra anlamlı uzun vadeli bir iyileşme görülmemiştir. Kapatma politikası, İB'yi yada uyku saatlerini değiştirmedeği gözlemlenmiştir [50].

Güney Kore'de yapılan başka bir çalışmada aile ortamı, öz-kontrol, arkadaşlık kalitesi ve ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkisi üzerine bir araştırma yapılmıştır. Bu çalışma sonucunda, aile işlev bozukluğunun akıllı telefon bağımlılığı ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Ayrıca, öz-kontrol ve arkadaşlık kalitesinin, ergenlerin akıllı telefon bağımlılığına karşı koruyucu faktörler olarak hareket ettiğini gözlemlenmiştir [51].

Ruh sağlığı ve internet kullanımı arasında anlamlı ilişkiler vardır [52]. APA'nın yayınlamış olduğu DSM V'te, İB'nin bir bozukluk olarak görülmesi için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu belirtilmiştir [53].

2.4 Ergenlik

Ergenlik (puberty, adolescence) terimi Latince 'kılanmak' (pubes) ve '...ye doğru büyümek' (adolescere) manalarına gelen kelimelerden türetilmiş olup bir durumu değil fizyolojik, psikolojik ve sosyal alanda yetişkinliğe kadar uzanan gelişim

dönemini belirtir. Erişkinliğe geçiş hem gonadal hem de davranışsal olgunlaşmayı içerir [54, 55, 56].

Ergenlik dönemine çocukluk ve yetişkinlik arasında kalan, toplumsal sorumlulukların henüz yüklenilmediği ama bu sorumlulukları keşfedip sınayabileceği ara bir evre denilebilir. Ergenin bu dönemde kimlik arayışına girmesi, meslek seçiminin önemi, cinsel olgunlaşma gibi konular yüzünden bu dönem biraz da kargaşa dönemi olarak adlandırılabilir [57].

2.4.1 Ergenlikte biyolojik gelişim

Cinsel olgunlaşma ve üremeden sorumlu hormon hipotalamus tarafından salgılanan gonadotropin salgılatıcı hormon (GnRH)' dur. Ergenlik, hipotalamus – pitiüter – adrenal – gonadal aksta seks hormonlarının olgunlaşp salınmasıyla başlar [58]. Son ilerlemelerin sonucuna göre ergenliği 'kisspeptin' adı verilen G protein-bağlı reseptör 54 (GPR54) genin başlattığı bulunmuştur [59].

Normal ergen gelişimi cinsel olgunlaşma, vücut kompozisyonundaki değişiklikler ve hızlı iskelet büyümesi gibi büyük fiziksel değişikliklerle karakterizedir. İskelet büyümesi ergenliğin en çarpıcı özelliklerinden biridir. Erkek ve kız çocukları arasındaki biyolojik farklar bu dönemde daha belirgin hale gelir [60].

Ergenlik, yüksek risk alma, keşif, yenilik ve duyu arayışı, sosyal etkileşim ve oyun davranışları içeren karakteristik davranışlarla tanımlanır [61]. Ergenin psikososyal açıdan olgunlaşması erken, orta ve geç olmak üzere üç ana evreye ayrılır. Erken ergenlik 10 ila 14 yaşları arasını kapsar ve üremeyle dolaylı olarak ilgili olan (tüylenme, ses kalınlaşması, göğüs ve kalça büyümesi gibi) ikincil cinsiyet özellikleri görülmeye başlar. Fizyolojik değişikliklere adapte olmaya çalışırken oluşan gerilimle en çok bu dönemde karşılaşılır. 15-17 yaşlar arasındaki evre, orta ergenlik olarak anılır. Karakterin şekillenip bilişsel gelişimin tamamlandığı evredir ve soyut düşünerek çıkarımlar yapabilir. Ayrıca, cinsel kimlik gelişimi bu evrenin en belirgin özelliğidir. Geç ergenlik 18-21 yaş aralığıdır. Olgunlaşan bedenle ilgili kaygılar son bulmuştur. Soyut düşünme aşaması neticelenmiş fakat kültürel, finansal ve eğitsel parametrelerle bir nebze değiştirilebilir. Kararlar alıp uygulama aşamasına girilmiştir [62].

Geçtiğimiz yirmi yıl içinde çocukluk ve ergenlik döneminde insan beyninin yaşa bağlı yörünge gelişimine ilişkin gelişiminin yanı sıra, pubertal gelişim ve beyin olgunlaşması arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda bir artış olmuştur [63].

Beyin gelişimi ergenlik döneminde de dikkat çekici bir süreçtir. Progenitör (öncü hücre) hücreler doğar, farklılaşır ve son yerlerine göç eder. Aksonlar ve dendritler, yaşamın geri kalanı için potansiyel olarak bilgi kodlama aşamasını oluşturan önemli sinaptik bağlantılar oluştururlar. Memeli beyninde, çoğu bölgedeki sinapslar ve reseptörler aşırı üretilir bunun sonucunda yaşamın iki aşamasında; doğumdan hemen önce ve çocukluktan genç yetişkinliğe kadar olan dönemde sinir hücreleri % 50 civarında ortadan kaldırılır. Bu sürece nöral budama denilir. Bu dönemlerde beyin gelişimi kritik ve hassas olup travmatik olaylar karşısında incinebilirliği artarak sağlıklı beyin gelişimi gerçekleştiremeyebilir [64].

Ergenlikte beyin halen gelişmekte olduğu için kasıtlı olmayan yaralanma, şiddet, kötü madde kullanımı, istenmeyen gebelik ve cinsel yolla bulaşan hastalıkların görülme sıklığı ile ilişkili olarak doğru kararlar verememe ve uygun eylemler oluşturamama ile karakterize bir gelişim dönemidir [65].

Frontal korteksin ön kısmı olan prefrontal korteks yönetimsel fonksiyonlardan yani hafıza, düşünme, karar verme süreçlerinden sorumludur [66]. Ergenlikle ilgili son zamanlarda yapılan beyin görüntüleme ve hayvan çalışmalarında, dürtü kontrolünden sorumlu prefrontal korteksin olgunlaşma aşamasında olduğu anlaşılıyor. Dürtü ve duygulardan sorumlu limbik sistemin gelişmiş olduğu gözlenmiştir. Ergenlik döneminde çok fazla miktarda salgılanan cinsiyet hormonları sebebiyle amigdala ve hipokampus gibi limbik sistem yapılarında büyümeler meydana gelir. Glutamat / GABA prefrontal devrelerin deneyime bağlı olgunlaşmasını belirler [67]. Ergenlikte glutamat ve NMDA reseptörlerinde hızlı bir artış gözlenirken ilerleyen dönemlerde ise azalmayla sonuçlanır [68]. GnRH nöronlarının regülasyonunda önemli bir rol oynayan amino asit γ -aminobutirik asit (GABA) beyin önemli inhibitör nörotransmitteridir [69].

Ergenlik, davranış, biliş ve beyin düzeyinde kayda değer bir gelişme zamanıdır. 'Sosyal beyin' terimi, başkalarını anlamada yer alan beyin bölgeleri ağını ifade eder. Ergenlikte sosyal biliş ile ilgili davranışlar önemli ölçüde değişmektedir. Bu süre zarfında sosyal bilişsel görevlerin performansı sırasında sosyal beyinde meydana

gelen fonksiyonel değişikliklerle yüz tanıma ve mental durumlarla alakalı beyin bölgeleri olan medial frontal korteks ve üst temporal sulkusta aynı fonksiyonel değişiklik gözlenmiştir. Ayrıca, insanlarda, sosyal beynin bu bölümlerinin ergenlik döneminde sinaptik yeniden örgütlenme dahil yapısal gelişime maruz kaldığını göstermektedir [70].

2.4.2 Ergenlik kuramları

2.4.2.1 Erik Erikson'un psikososyal gelişim kuramı

Psikanalist Sigmund Freud'un çalışmalarından etkilenen Erik Erikson, en popüler ve etkili gelişim kuramlarından birini geliştirmiştir. Erikson psikoseksüel gelişimden ziyade psikososyal gelişim üzerine yoğunlaşmıştır. Erik Erikson'un psikososyal gelişimin teorisi insan yaşamını sekiz sosyal deneyim dönemine ayırır ve psikolojideki en tanınmış kişilik kuramlarından birini oluşturur.

Erikson, insanların hayatları boyunca gelişimlerine hizmet eden sorunlar ve çatışmalarla karşılaştıklarına inanıyordu. Kurama göre, kişi hayatındaki çatışmaları aşarak olgunlaşabilir ya da sorunlarla başa çıkamaz ve kişinin psikososyal gelişimi sağlıklı ilerlemez. Bireyin bulunduğu dönemdeki sorunları çözmemesi gelecek dönem için sorun yaratır, ilgili evredeki sorun çözülene kadar sağlıklı bir gelişim oluşmaz. Erikson da yeterlilik duygusunun davranışları ve eylemleri motive ettiğini düşünmüştür. Evre iyi işlenirse sağlıklı bir psikososyal gelişim olacaktır ama eğer evre kötü yönetilirse, kişi de yetersizlik duygusu ortaya çıkacaktır. Birey önceki aşamalardan kalan problemlerle yaşamını devam ettirebilir fakat karşısına çıkan sorunlarda tekrar çözemediği evreye gerileyebilir.

Erikson'un psikososyal gelişim teorisinin ana unsurlarından biri ego kimliğinin gelişmesidir. Ego kimliği, sosyal etkileşim yoluyla geliştirdiğimiz bilinçli benlik duygusudur ve psikososyal gelişim kuramında ergenlik dönemine rast gelir. Psikososyal aşamanın 5. evresi; kimlik ve karışıklıktır (kimliğe karşı karışıklık). Erikson'a göre, ego kimliğimiz sürekli olarak başkalarıyla günlük etkileşimlerimizde edindiğimiz yeni deneyimler ve bilgiler nedeniyle değişmektedir. Karşılaşılan olaylar kimliğin gelişmesine ya da engellenmesine yol açar [71].

Bu evrenin ana hatlarını cinsel, mesleki ve toplumsal kimlik oluşturur. Ergenlik döneminde çocuklar bağımsızlıklarını keşfeder ve kendilik duygusu geliştirirler.

Erikson bu aşamayı sağlıklı atlatan bireylerin karakterinde toplum standartlarına ve beklentilerine uygun yaşayabilme yeteneği olarak tanımladığı sadakat erdemi oluşur [72].

2.4.2.2 Piaget'nin bilişsel gelişim kuramı

Piaget gelişim psikolojisinin en önde gelen kuramcıları arasında yer almaktadır. 1896 yılında İsviçre'de dünyaya gelmiştir. Piaget'nin bilişsel gelişim kuramında dört temel evre vardır. Ergenlik dönemine rast gelen soyut işlemler dönemi 11-12 yaş düzeyinde başlar. Bu dönemdeki çocukların altı farklı bilişsel düşünebilme yeteneği vardır. Bunlar: 1) Hipotez kurma, 2) Oranlı düşünme, 3) Değişkenleri belirleme ve tanımlama, 4) Olasılıklı düşünme, 5) Kombinezonlu düşünme ve 6) Korelasyonel düşünebilmedir [73, 74, 75].

2.4.2.3 Vygotsky'nin sosyokültürel gelişim kuramı

Rus psikolog Lev S. Vygotsky (1896-1934), en etkili bilişsel gelişim teorilerinden birini önermiştir. Vygotsky'nin gelişim kuramı bir dönem kendi memleketi olan Rusya'da bile yasaklanmıştır. Soğuk savaştan dolayı batı dünyası da göz ardı etmiştir fakat son kırk yılda kurama daha fazla önem verilmiştir [76]. Vygotsky çocuğun yaşadığı sosyal alanın bilişsel gelişiminde önemli etkenlerden olduğunu söyler. Erikson'un (1963) çalışmaları gibi, bu yaklaşım da kişisel gelişimsel dönüşümlerin güçlendirilmesinde sosyal etkileşimlerin önemini vurgulanmaktadır bu bağlamda internet sosyal bir perspektiften incelenebilir ve incelenmelidir, çünkü temelde sosyal bir kurumdur [77].

2.4.3 Ergenlikte internet bağımlılığı

Ergenlik, kişinin farklı bir birey olduğunu kanıtlama ve gösterme dönemidir. Dönemin eko sisteminde sosyal ilişkiler ve başka bireyler üzerinde bırakılan etkiler önemlidir. Bu sebeple ergen kendisiyle alakalı olarak fazlasıyla beklenti oluşturur [78]. Günümüzde ergenler internet sayesinde tüketircesine bilgiye hızlı bir şekilde ulaşip kendi vermek istedikleri mesajları dünya ile paylaşabilmektedir [79]. Ergenlerdeki kimlik arayışı problemleri internet kullanımına sebebiyet verip bireyde İB gelişebilir. Hatta kimilerine göre ergenlikte İB kimlik arama davranışdır [80].

Günlük hayatın akışını yakalayabilmek için internet ve teknoloji kullanımı elzem bir ihtiyaç olmuştur. Hızlı, kolay ve ucuz bir iletişim şekli olan internet zamandan tasarruf için tasarlanmıştır. Beklenilenden hızlı bir yayılım gösteren internet kullanımı beraberinde patolojik aşırı kullanıma ve yeni bir bağımlılık sebebiyet vermiştir. Bu bağımlılık türü İB olarak adlandırılmıştır. Nüfusun büyük bir bölümünü gençlerin oluşturduğu ülkemizde internet kullanımı gençler ve çocuklar arasında yüksek orandadır [81]. İnternet kullanımının yaygınlaşması sonucunda bilgisayar teknolojisi gün geçtikçe daha da artmıştır. İnternet kullanıcıları, başta gençler olmak üzere pek çok kitleyi etkilemektedir [82]. İB adolesanlar arasında oldukça yaygın olan yeni ve nispeten araştırılmamış bağımlılık türüdür [83].

2.5 Pozitif Psikoloji (Psikolojik Refah)

2.5.1 Pozitif psikoloji tanım ve tarih

Seligman ve Csikszentmihalyi'e (2000) göre pozitif psikoloji insan doğasının getirdiği yanlış noktaları düzeltmekten ziyade hayata dair olumlu yaklaşımları, yaşantıları, bireysel özellikleri destekleyerek insan yaşamının kalitesini artırıp hayatın anlamsız ve kısır olduğuna dair ortaya çıkan patolojileri önlemeyi amaçlar. Pozitif psikoloji disiplini, psikolojinin patolojiyle ilgilenen bölümlerine eleştiri getirmekten ziyade var olan sisteme fayda sağlamaya çalışarak kişinin topluma yararlı olması ve doyumlu bir hayat sürmesini hedefler. Bireyin güçlü yanlarına odaklanmak bireyde bulunan güçlü yanların ziyan olmasının önüne geçer ki kişi böylece kendini önemli ve yararlı hisseder. Umut, bilgelik, yaratıcılık, geleceği öngörebilmek, cesaret, maneviyat, sorumluluk gibi olumlu özellikler negatif özellikleri göz ardı eder ya da pozitif yönde dönüştürür. Amerikan psikologları pozitif psikoloji için gelecek yüzyılda bireyleri, toplumları ve toplumların gelişmesine izin veren faktörleri anlamaya yarayacak ve geleceği inşa edecek bir alan gibi gözükmektedir diye bahseder ki, daha bu disiplin hakkında bilmediğimiz çok şey vardır [84].

İkinci dünya savaşı sonrası 1940'lı yıllardan günümüze psikoloji alanı bakış açısını değiştirmeye başlamıştır. Bakış açısını patolojik insan davranışlarından pozitif insan davranışlarına doğru kaydırmıştır. Bu yeni bakış açısına Abraham Maslow, Carl Rogers, Rollo May gibi hümanistik ve varoluşçu isimler öncülük etmişlerdir. 1990'lı yıllarda, insanın kendisine ve çevresine katkı sağladığı düşünülen olumlu tarafları

üzerine odaklanan yeni bir akım oluşmaya başlamıştır. Bu yeni akımın adı pozitif psikolojidir [85].

2.5.2 Bilinçli Farkındalık

2.5.2.1 Bilinçli farkındalık tanım ve tarihçesi

Türkçe'de bilinçli farkındalık veya yargısız farkındalık olarak kullanılan mindfulness kavramı son zamanlarda sıklıkla duyduğumuz kavramlardan olsa da geçmişinin çok eskilere doğu meditasyon geleneğine dayandığı bilinir. Bilime kazandırılması ise Jon Kabat-Zinn tarafından dini öğretilerden arındırarak 1970'lerin sonlarında Massachusetts Üniversitesi Tıp Merkezi'ndeki hastalara 'Farkındalık Tabanlı Stres Azaltma' kursu vermeye başlamasıyla olmuştur [86, 87].

BF, psikolojik iyi oluşu desteklediği düşünülen farkındalığın özelliğidir. Bireyin iç dünyasında yaşadığı hali, dış dünyanın gerçekliği ile bilgece ve amaçlı bir şekilde yorumlayarak bu iki dünya arasında sağlıklı bir ilişki kurma yoludur. Daha az sınırlılık, kaygı ve depresif belirtiler ile birlikte yüksek özsaygı ve yaşam doyumu ile ilişkili olup kısaca dikkat ve duygu regülasyonu denebilir [88].

BF, insan olmanın getirdiği öğrenme, büyüme, iyileştirme, dönüşüm gibi doğal kaynakları kişinin kendi isteğine bağlı olarak sistematik şekilde yaşadığı anı rasyonelize etmeden, olduğu gibi tasdik ederek odaklanması sonucu ortaya çıkan netlik, anlayış, etik anlayış ve farkındalık halidir. Davranışların, duyguların, düşüncelerin gözlemlenip otomatik ve dürtüsel verilen tepkilerin azaltılarak daha sağlıklı ve dengeli tepkiler verilmesine yardımcı olan bilişsel bir esnekliğe sahip düşünce şeklidir [89].

İngilizce, 'here and now' şeklinde ifadeyle genellikle şu anda tam olarak mevcut ve canlı olma hissi olarak tanımlanan BF geçmiş ve geleceğin kaygılarından sıyrılarak farkında olmadan yaptığımız günlük işlere farkındalık ve yakınlık geliştirmeyi içerir. Mevcut deneyime ilişkin farkındalığı sürdürmek için sürekli dikkat gerektiren beceriler gerekli olacaktır. Sürekli dikkat, uzun süre boyunca bir uyanıklık durumunu sürdürme yeteneğini ifade eder [90].

Temel olarak BF'den bahsederken aslında saf bir farkındalıktan söz edilir. Düşünmekten farklıdır ve yaşayarak anlaşılır. İnsanın doğuştan getirdiği hayal dünyası, yaratıcılığı, öğrenme potansiyeli, büyümesi, şifa bulup dönüştürme bilme

kabiliyetini tamamlayan bir düşünce şeklidir. Bu durum yaşama akıllıca ve esnek yaklaşarak daha sağlıklı ve şefkatli seçimler yapılmasına olanak sağlar. Böylelikle birey kendini keşfeder. Son 40 yıl içinde, bilinçli farkındalık kavramı tıbbın, klinik araştırmacıların, sağlık hizmetlerinin, eğitimcilerin, sinir bilimcilerin, psikologların, adalet sisteminin, iş yeri ortamının ilgisini çekmiş ve üzerine yapılan araştırmalar giderek çoğalmıştır [91].

Sternberg BF için genel olarak üç görüş olduğunu ve aslında bu üç özelliğide içinde barındırdığını söyler.

1. BF, bilişsel bir yetenektir. Bireyler BF geliştirdikçe akıl almaz şekilde düşünme kapasiteleri olan hafızada ve zekada da farklılık gösterirler.
2. BF, bir kişilik özelliği olarak dikkat çekmektedir. BF geliştiren bireyler daha sakin ve huzurludur.
3. BF, bilişsel bir üsluptur, tercih edilen bir düşünce tarzını temsil eder [92].

2.5.2.2 Bilinçli farkındalık epidemiyolojisi

Farkındalık tabanlı müdahaleler sağlık alanında da sıklıkla kullanılmaya başlanmıştır. Birçok kadın, hamilelik esnasında çocuğunun sağlıklı doğup doğmayacağı üzerine anksiyeteye sahiptir. Bu dönemde psikotropik ilaçların fetal maruziyet riskinden dolayı non-farmakolojik yaklaşımlara ihtiyaç duyulmaktadır. Yaygın anksiyete bozukluğu veya yaygın anksiyete bozukluğunun belirgin semptomları olan yirmi dört gebe kadınla yapılan bir çalışmada, katılımcılara BF temelli bilişsel terapi uygulanmıştır. Yirmi üç katılımcı, müdahaleyi yüksek katılımı ve ev uygulamalarına iyi uyum ile tamamlamıştır. Tamamlayıcıların kaygı, endişe ve depresyon düzeylerinde istatistiksel ve klinik olarak anlamlı iyileşmeler gözlenmiştir. Öz-şefkat ve BF düzeylerinde de anlamlı artışlar görülmüştür [93].

Manyetik rezonans görüntüleme tekniği ile düzenli BF pratiği yapan yirmi katılımcı üzerinden BF pratiğinin beyindeki kortikal kalınlığa etkisine bakılmıştır. Serebral korteksin kalınlığını ölçmek için geçerliliği kabul edilmiş hesaplama yaklaşımı kullanılmıştır. Dikkat, duyu ve duyusal işlem ile ilişkili beyin bölgeleri olan prefrontal korteks, sağ anterior insular bölge kalınlıkları gözlenmiştir. BF pratiği yapan yaşlı katılımcıların prefrontal kortikal kalınlıklarının belirgin olduğu gözlenmiştir, bu da bilinçli farkındalık pratiğinin yaşa bağlı kortikal seyrelmeyi

dengeleyebileceğini düşündürmüştür. Bu iki bölge kalınlığı yapılan pratik deneyimi ile ilişkili olduğunu düşündürmüştür. Veriler BF pratiğiyle ilişkili deneyime bağlı kortikal plastisite için ilk yapısal kanıtı sağladığından bahsedilmiştir [94].

Duygu regülasyon sorunu yaşayan, istek ve dürtülerin önüne geçemeyen insanlarda kullanılan BF temelli egzersizler kişinin sağlıklı gelişimini desteklemekte, anksiyeteyi azaltmakta, iyilik halini yükseltmekte ve duygu regülasyonunda yardımcı olmaktadır. BF uygulamalarında bireyin dikkati ana odaklandığı için geçmiş ve geleceğin hikayeleri arasında kaybolmamaktadır [95].

BF beyin fonksiyonlarının, zihinsel aktiviteyi ve kişilerarası ilişkileri refah düzeyine doğru değiştirdiği gösterilmiştir. Yapılan bir çalışmada, bireyin kendi iç dünyasına dönükken aktif olan beyin bölgeleri ile sosyal bir ortamda bulunduğu aktif olan beyin bölgelerinin aynı olduğu gözlemlenmiştir. Bireyin zihin yapısı ile ilişkilerindeki tutarlı esneklik bireyde uyumlu enerji ve bilgi akışına yol açmaktadır. Bu tutarlı akış, bireyin bilinçli olarak kurulmuş bir farkındalık durumuna ulaşmasını sağlayarak makul davranışlar geliştirmesine olanak sağlar. Bu durum sağlıklı ego gelişimine katkıda bulunmaktadır. Kısaca kendi iç dünyasının farkında olan bireyler daha sağlıklı sosyal ilişkiler kurmaktadır [96].

2.5.3 Sosyal Duygusal Sağlık

Ergenlerin ruh sağlığı gelişimiyle ilişkili olduğu düşünülen temel psikolojik kavramları ölçen SDS ölçeği dört ana başlıkve oniki alt başlıktan oluşmaktadır [97].

2.5.3.1 Kendine inanç

SDS ölçeğinin kendine inanç başlığı altında 3 ayrı alt boyutu vardır.

a) Öz-yeterlik (self-efficacy)

Öz-yeterlik kavramı, Bandura'nın 1983 yılında sosyal öğrenme araştırması kapsamında yaptığı 'Sosyal Öğrenme Kuramına' dayanmaktadır [98]. Bireyin bir işi sonuca ulaştırmada işine yarayacak becerilere sahip olduğuna inancı, yani kendine güvenidir. Kendini organize edebilme inançları bireylerin emosyon, düşünce ve kendi kendilerini motive edebilme tarzlarını etkiler. Öz-yeterlik seviyeleri yüksek kişiler kendilerini motive edip hayatta karşılaştıkları zorlukların üstesinden daha kolay gelebilirken öz-yeterlik seviyeleri düşük kimselere bu güçlüklerin üstesinden

gelmede zorlanırlar. Kısaca öz-yeterliği yüksek kişiler krizleri fırsata çevirebilirler [99].

Yaşamın tüm evrelerinde bireyin kendini organize etmesini sağlayan öz-yeterlik kavramı bilhassa karakterin şekillendiği ergenlik döneminde önem kazanmaktadır [100]. Ergenlik döneminde birey duygu regülasyonunda zorlanır. Bu dönemin zorluklarıyla baş edebilecek beceriye sahip olduğunda ise kendine olan inancı artacak ve duygu regülasyonunda daha başarılı olur [101].

Çocuk ve ergenlerin psikoterapi süreçlerinde öz-yeterliği arttırarak depresyon ve anksiyete konusunda iyileşme olduğuna dair kuvvetli işaretler vardır. Fakat terapide hangi yöntemlerin kullanıldığına dair bilgiler kısıtlıdır. Emosyonel, akademik ve sosyal beceriler ile gençlerin öz-yeterliklerini geliştiren çalışmalar duygusal düzenlemede yardımcı olabilir [102].

b) Öz-farkındalık (self-awareness)

Öz farkındalık ya da iç görü kavramları literatürde sıklıkla kullanılan kavramlardır [103]. İç görü psikiyatride kişinin problemlerini anlayabilme kapasitesi diye tanımlanabilir [104]. Öz-farkındalık (öz-bilinç) kişinin kendini en uygun şekilde tanıyıp diğer insanlardan farklı olduğunun ve kendi sosyal kimliğinin farkında olmasıdır. Öz-farkındalığı yüksek bireyler güçlü ve zayıf yönleri, duyguları, inançları, motivasyonları hakkında net bir algıya sahiptirler. Diğer insanlar tarafından nasıl algılandıklarını anlar ve toplumsal alanda kendini değerlendirip davranış değerştirebilirler. Bundan ötürü, başladıkları bir işi başarıyla sonuçlandırma oranları yüksektir [105].

Öz-farkındalık, istenilen bir şeyin gerçekleşmesi için ilk adıımıdır. Dikkatin odakladığı yer, duygular, tepkiler, kişilik ve davranışlar yaşamda nereye gidildiğini belirler. Öz-farkındalık, düşüncelerin ve duyguların kişiyi nereye götürdüğünü görmesini sağlar. Düşüncelerin, duyguların ve kelimelerin farkında olmadan hayatın yönünde değerşiklik yapmak zordur.

Öz-farkındalığı daha yüksek bireylerin problemleri internet kullanım miktarları düşük çıkmıştır. Problemleri internet kullanımını tedavisinde bilinçli farkındalığın anahtar kavramlarından olan öz-farkındalık kavramı duyguların ve düşüncelerin tanımlanması ve kabul edilmesine önemli ölçüde katkıda bulunabilir [106].

c) Sebat (persistence)

Sebat veya gayret, yapılan iş için gönüllü olarak çaba sarf etmek, çalışırken yüksek düzeyde enerji sarf edip zihinsel olarak odaklanmak ve zorluklar karşısında yılmayıp hayal kırıklıkların üstesinden gelerek tutkuyla işi sonuca ulaştırmak anlamında kullanılır [107, 108]. Türkçenin ilk yazılı belgelerinden bu yana gönül/gönül kelimesi yaygın olarak kullanılmaktadır. Gönüllenmek, gönüllenenmek aynı zamanda “bir işi yapmaya azm etmek” anlamıyla da sebat etmek anlamını taşımaktadır [109].

2.5.3.2 Başkalarına inanç

SDS ölçeğinin başkalarına inanç başlığı altında 3 ayrı alt boyutu vardır.

a) Okul desteği (school support)

İlköğretime başlayan çocuk ailesinden farklı olarak okulun sosyal ortamı ile tanışır. Öğrencinin akademik başarısına daha da genel ifadeyle hayatı üzerine sadece aile değil okulun sosyal çevresi de etki etmeye başlar [110]. 'Sosyal beyin' terimi, başkalarını anlamada yer alan beyin bölgeleri ağını ifade eder. Sosyal biliş ile ilgili davranışlar, insan ergenliğinde önemli ölçüde değişmektedir. Ergenlikte sosyal çevre ile ilgili yapılan bir çalışmada, ergenlere ve yetişkinlere (+25) sosyal ortamda ve tek başlarına araba yarışı bilgisayar oyunu oynattırılmıştır. Yetişkinlerin sosyal bir ortamda ya da yalnızken yaptıkları kaza oranları birbirine yakın olduğu saptanmıştır. Ergenlerde ise durum daha farklı olarak yalnızken makul düzeyde kaza oranı olurken, sosyal ortamda kaza oranlarının çok yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada özellikle yüz tanıma ve zihinsel durumlar ve sosyal bilişsel görevleri ifade eden medial prefrontal kortekste ve superior temporal sulusta aktivasyon olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca araştırmada, sosyal beynin bu bölümlerinin ergenlik döneminde sinir hücrelerinin yeni bağlantılar oluşturma gibi yapısal gelişime uğradığı gösterilmiştir [111].

Sosyalleşme ve sosyal destek insanın temel ihtiyaçları arasındadır. İşyerinde destekleyici ilişkiler çalışanları iş stresinin zararlı etkilerinden koruyabilir [112]. Okul ortamı öğrenciye çok çeşitli destekleyici imkanlar sağlar. Okul sorumluluklarında yardım, değer görme, kabul edilme ve davranış modelleme gibi konularda yardımcı olur. Bu durumda öğretmenlerinden ve arkadaşlarından gelen okul desteğinin öğrenci üzerinde doğrudan olumlu bir etkisi vardır [113].

b) Aile uyumu (family coherence)

Antonovsky'e (1988) göre uyum anlaşılabilirlik, yönetilebilirlik ve anlamlılık kavramlarını kapsar. Uyum duygusu yüksek bireyler dünyanın anlaşılabilir, yönetilebilir ve anlamlı olduğunu düşünür [114]. Uyum (coherence) duygusu psikososyal stresörlere karşı insanın genel direniş kaynaklarını harekete geçirebilme yeteneğidir. Birey için kullanılan ifadeler aile için de kullanılabilir. Ailedeki uyum duygusu aile kültürünü ifade eder. Dünyanın anlaşılabilir (comprehensible - yapılandırılmış, öngörülebilir ve açıklanabilir), yönetilebilir (manageable - talepleri karşılayacak kaynakların mevcudluğu) ve anlamlı (meaningful - yatırıma değer) olduğunu ifade eder [115].

c) Akran desteği (peer support)

Akran desteği (peer support), ilköğretimden yüksek öğretime kadar veya farklı mecralarda bir çok kurum ve kuruluş tarafından benimsenip uygulanan verimli müdahalelerden bir tanesidir [116]. Akranlar arasındaki iletişimi akran ilişkisi olarak tanımlayabiliriz. Akran desteği, öğrencinin kendi isteğiyle yardıma gereksinim duyan başka bir öğrenci ya da kişiye katkı sağlayarak yardımcı olmasıdır [117]. Akran ergenler birbirlerini aynalayıp, yetişkinlere oranla birbirlerini çok daha fazla etkileyebilirler [118]. Akranlarla ilişkiler, ergenlerin karşılıklılık, kendini açıklama, güven ve çatışma çözme becerileri gibi önemli bakım becerilerini keşfetmelerini sağlar [119].

Akranlığın getirdiği bu doğal kaynaktan yararlanılarak öğrencilerin oryantasyon dönemi problemlerini aşmasında, öğrenmeyi kolaylaştırmada, kişiler ya da gruplar arasındaki giderilemeyen zorlukların aşılması gibi konularda akran desteğinden önemli ölçüde yararlanılmaktadır [120]. Noddings (1984), bakım eğitiminin dört bileşene sahip olduğunu düşünür: modelleme, diyalog, uygulama ve onay. Akran gruplarının bu bileşenlerin dördünü de sağladığından bahseder [121].

2.5.3.3 Duygusal yeterlik

Sosyal duygusal sağlık ölçeğinin duygusal yeterlik başlığı altında 3 ayrı alt boyutu vardır.

a) Duygusal düzenleme (emotional regulation)

Genel olarak ifade edilen duyguları bireyler kendilerince yorumlarlar. Bu bağlamda duygusal düzenleme, duygu regülasyonu son zamanların popüler konuları arasındadır ve üzerine çeşitli araştırmalar yapılmaya devam etmektedir. Bazı çalışmalarda duyguların diğer psikolojik süreçleri nasıl etkilediğine (örneğin, bilişsel çalışmayı bozar) odaklanırken, bazılarında ise duygusal öz-düzenlemedeki bireysel farklılıklara odaklanır. Ya da duygu düzenlemesini bir özellik olarak ele alır (ör, İyi düzenlenmiş kişi). Duygu regülasyonu çok geniş bir yelpazede araştırılan konulardandır [122].

Duygusal düzenleme, duyguların niçin, neden ve nasıl psikolojik süreçleri organize ettiğini veya kolaylaştırdığını (örneğin dikkati odaklamayı, problem çözmeyi, ilişkileri desteklemesini) ve neden zararlı etkilere neden olabileceğini (örneğin dikkati dağıtması, problem çözmeyi engellemesi, ilişkilere zarar vermesi) açıklar [123].

Olumsuz duygular, işlevselliği bozan suçlular olarak kabul edilebilir. Tersine, olumlu duygular, başarılı gelişimsel dönüşümler için yardımcı olarak önemli bir şekilde yorumlanabilir. Bu aşırı basit bir görünümdür. Duygusal düzenleme, duygular ve bilinç arasında bağlantı kurarak duyguları fark edebilmeyi ve fark edilen duyguları uygun biçimde yönetip ifade edebilmeyi amaçlar. Duygu düzenlemesi kavramının geçerliliği, duyguların dikkat çekiciliğini nasıl düzenlendiğini anlamak, engelleri ve sorunları mantığa bürümeden iyi olmalarını sağlayarak kalıcı, stratejik, güçlü eylemler oluşturmaktır [124].

b) Empati (empathy)

Zihin kuramı Premack ve Woodruff (1978) tarafından maymunlarda zihnin var olup olmadığını sorguladıkları araştırmayla başlamıştır. Bireyin kendisi haricindeki insanların farklı bir zihin yapısına sahip olduğunun ayrımını yapabilmesi, kendinin ve kendi dışındaki insanların maksat, talep ve bilgisi gibi konuları anlayabilme ve zihinsel yönden bu konuları temsil edebilme yeteneği için üzerine çalışılmış bir kuramdır [125]. Diğer kişilerin zihinsel durumlarını ve duygularını anlama yeteneği “zihin kuramı” olarak adlandırılmıştır. İnsanlarda en gelişmiş psikolojik kapasiteyi temsil eder ve 3-4 yaşından itibaren gelişmeye başlar [126].

Empati ya da eş duyum olarak ifade edilen kavram insan ilişkilerinde temel yapı taşlarındandır. Başka bireylerin duygularını, içinde buldukları durumu

özümseyerek kavrayabilmek ve bunu yansıtabilmek demektir. Başkasının bakış açısından olaylara bakabilme yeteneğidir. Bilinçli entelektüel bir çabayla ortaya çıkan empati duygusu karşıdaki kişiyle kurulan duygudaşıktır [127].

c) Davranışsal öz-kontrol (behavioral self-control)

Bedensel öz-denetim birey bir şeyi yapmak için güçlü bir dürtü ya da eğilim hissetse bile, amaç, gereksinim, kurallar ya da standartlarla tutarlı bir şekilde davranabilmek için düşüncelerini, duygularını, eylem ve eğilimlerini düzenleme ya da gerekli olduğunda geçersiz bırakma yeteneği olarak tanımlanmıştır. Davranışsal öz-kontrol becerisi yüksek olan insanlar disiplinli, çalışkan ve güvenilir olma eğilimindedir. Davranışsal öz-kontrol akademik başarı, özsaygı, tatmin edici ilişkiler, güvenli bağlanma gibi çok sayıda uyumlu fonksiyonu kapsar. Anksiyete, depresyon, aşırı yemek yeme ve alkol bağımlılığı gibi davranışlarla negatif ilişkilidir [128].

Öz-denetim, benliğin merkez fonksiyonu ve yaşamdaki başarının önemli bir anahtarıdır. Kendini kontrol etme çabası sınırlı bir kaynağa bağlı gibi görünmektedir. Öz-kontrol bilinçli farkındalığın temel kavramları arasındadır.

2.5.3.4 Yaşama bağlanma

SDS ölçeğinin yaşama bağlanma başlığı altında 3 ayrı alt boyutu vardır.

a) İyimserlik (optimisim)

İyimserlik, hayata karşı olumlu bir beklenti ya da algı anlamına gelir. İyimserlik yaşama karşı istekli olmak zor şartlarla başa çıkabilme gibi konuları kapsar. İyimser insanlar geçmişten ve gelecekte pozitif yönde referans alarak kaygının verdiği zararlı etkilerden korunurlar [129]. Yapılan bir işte başarılı olma yeteneği ve inancıyla ilişkili olan özgüven ise iyimserlik tanımıyla doğrudan ilişkilidir [130].

Yetişkin iyimserliği üzerine yapılan araştırmalar oldukça yaygın olmasına rağmen, çocuk ve ergen iyimserliği ile ilgili çalışmalar az sayıdadır. Literatür incelendiğinde Dewberry ve Richardson (1990) sınav kaygısını keşfettiği görülmektedir. Öğrencilerin sınav öncesi kaygılı oldukları fakat sınav bittiğinde iyimser oldukları gözlemlenir [131]. Hoekman ve arkadaşları (2005), iyimserliğin üstün yetenekli ergenlerin okuldaki motivasyon ve başarısında önemli bir rol oynadığını bildirmişlerdir [132].

Scheier ve arkadaşları (1994), iyimserliğin aktif başa çıkma stratejileri, planlama ve olumlu yeniden yorumlama ile pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuş olmalarına rağmen Puskar ve meslektaşları (1999), kırsal ergenler arasındaki iyimserlik ve aktif başa çıkma stratejileri arasında hiçbir ilişki bulamamıştır [133, 134].

b) Yaşam coşkusu (zest)

Furlong (2015), hayata karşı heyecan ve enerji ile yaklaşım enerjik, aktif ve canlı hissedebilmeyi yaşam coşkusu olarak tanımlamıştır [135]. İnsanın doğasında var olan güçlü yönler, bireyin kendini güvende hissetmesini, hayata karşı motive olmasını, yaşam coşkusuyla dolmasını sağlayarak hayatta sağlıklı sonuçların oluşma olasılığını arttıran nitelikler olarak karşımıza çıkar [136].

c) Minnettarlık (gratitude)

Pozitif psikolojide bireyin güçlü yönleri arasında değerlendirilen minnettarlık kelimesi latince 'gratia' kelimesinden türemiştir ve şükran, lütuf anlamlarına gelir. Minnettarlık; kişinin sahip olduğu değerlerin farkında olduğu duygu durumudur. Yapılan araştırmalarda minnettarlık duygusunun hoşnutluk, mutluluk, umut gibi pozitif duygularla ilişkili olduğu görülmüştür.

Minnettarlık duygusunu ahlaki açıdan kavramsallaştırabilmek için üç işlevinden bahsedebiliriz.

1. Ahlaki ölçüm işlevi (örneğin, yardım alan kişinin, yardım eden kişiden fayda gördüğünün göstergesi).
2. Ahlaki motivasyon işlevi (örneğin, hayırsever ve insanlara karşı olumlu davranmanın bireyi motive etmesi).
3. Ahlaki pekiştirici işlevi (örneğin, ifade edildiğinde, yardımseverlerin gelecekte ahlaki davranmalarını teşvik etmesi) [137].

3. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Çalışmaya; İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğünden alınan izin doğrultusunda (EK-A), 2018-2019 eğitim öğretim yılı Ekim ayında İstanbul İl'i, Eyüp İlçesi Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı 4 ayrı lise (3 Anadolu ve 1 Teknik Meslek Lisesi) kademesinde eğitim gören 14-18 yaş arası adölesanlar dahil edildi. Hazırlanan onam formu okunup, çalışmaya katılım onayı alınan öğrencilere; “Kişisel (Demografik) Bilgi Formu”, “Young İnternet Bağımlılık Ölçeği”, “Sosyal Duygusal Sağlık Ölçeği” ve “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” olmak üzere toplam 4 ölçek uygulandı. Bu çalışmada toplam 367 öğrenciye ulaşıldı. Ancak 17 öğrenci ölçekleri tam olarak doldurmadıkları için çalışmaya dahil edilmedi. Ölçekleri eksiksiz dolduran 184 (% 53) kız ve 166 (% 47) erkek öğrenci (toplam 350) anketiyle çalışma tamamlandı.

3.1 İnternet Bağımlılık Ölçeği

Young (1996) DSM-IV'ün ‘Patolojik Kumar Oynama’ ölçütlerinden de faydalanarak 20 maddelik 6'lı Likert (1: Hiçbir zaman, 2: Nadiren, 3: Arada sırada, 4: Çoğunlukla, 5: Çok sık, 6: Devamlı) “İnternet Bağımlılık Ölçeğini” ölçeğini oluşturmuştur (EK-B). Bayraktar ve arkadaşları (2001) tarafından Türkiye'ye kazandırılmıştır [138]. Alınan puanların toplamı 80 ve üzeri olanları İB olarak kabul eden çalışmalar olduğu gibi; alınan toplam puanların ortalamasına, toplam puanların standart sapması eklenerek elde edilen puan üzerindeki İB olarak tanımlayan çalışmalar da vardır. Toplam 80 puan ve üzeri internet bağımlısı olarak kabul edildiği çoğu durumda katılımcıların % 1'i bile bağımlı bulunmayabildiğinden ve dolayısıyla sağlıklı analiz yapılamayacağından [139], bu çalışmada ortalamaya standart sapma ekleyerek oluşan puanın üzerinde puan alanlar İB olarak kabul edildi. İB ölçeğine göre, her bir öğrencinin aldığı toplam puanların ortalaması 51.917 bulundu. Toplam puanlar üzerinden hesaplanan standart sapma ise 14.687'di. Bu ikisinin toplamı (ortalama + standart sapma) 66.604 oldu. Dolayısıyla 66.604'ten büyük puana sahip öğrenciler İB olarak kabul edildi.

3.2 Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” (BFÖ), (EK-C) insan yaşamında anlık yaşantılar üzerine yoğunlaşmayı ele alan, 15 maddeden oluşan, tek faktörlü bir yapıya sahip ve tek bir toplam puanı veren bir ölçektir. Türkçeye uyarlaması Özyeşil ve arkadaşları (2011), tarafından yapılmıştır [140]. BFÖ, 6 dereceli (1= Hemen hemen her zaman, 2= Çoğu zaman, 3= Bazen, 4= Nadiren, 5= Oldukça seyrek, 6= Hemen hemen hiçbir zaman) Likert tipi bir ölçektir. Ölçek sonucu; öğrencilerin aldığı yüksek puana göre değerlendirildi (aldığı toplam puan ne kadar yüksekse bilinçli farkındalık o kadar yüksekti) ve alınan yüksek puan yüksek bilinçli farkındalığı gösterdi.

3.3 Sosyal Duygusal Sağlık Ölçeği

Furlong ve arkadaşları (2014) tarafından geliştirilen “Sosyal Duygusal Sağlık Ölçeği” (EK-D) 4'lü Likert türündedir (1= Bana hiç uygun değil, 2= Bana biraz uygun, 3= Bana oldukça uygun, 4= Bana çok uygun). Bu ölçek; genel olarak dört ana alt boyut (kendine inanç, başkasına inanaç, duygusal yeterlik ve yaşama bağlanma) ve bu dört ana alt boyutun içinde saklı üç alt boyut olmak üzere toplamda on iki kavramı ölçmektedir. 2016 yılında Telef ve Furlong tarafından Türkiye'ye uyarlanmıştır [141]. Kendine inanç boyutu altında 1. 2. 3. maddelerle öz-yeterlik, 4. 5. 6. maddelerle öz-farkındalık, 7. 8. 9. maddelerle sebat kavramları ölçülmektedir. Başkalarına inanç boyutu altında 10. 11. 12. maddelerle okul desteği, 13. 14. 15. maddelerle aile uyumu, 16. 17. 18. maddelerle akran desteği kavramları ölçülmektedir. Duygusal yeterlik boyutu altında 19. 20. 21. Duygusal düzenleme, 22. 23. 24. maddelerle empati, 25. 26. 27. maddelerle davranışsal öz kontrol kavramları ölçülmektedir. Yaşama bağlanma boyutu altında 28. 29. 30. maddelerle iyimserlik, 31. 32. 33. maddelerle yaşam coşkusu, 34. 35. 36. maddelerle minnettarlık kavramları ölçülmektedir. Toplam 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçek sonucu; öğrencilerin aldığı yüksek puana göre değerlendirildi (aldığı toplam puan ne kadar yüksekse sosyal duygusal sağlık o kadar yüksekti).

3.4 İstatistiksel Analiz

Çalışma öncesinde, % 95 güven düzeyi ve % 80 power ile bakıldığında ($r = 0.20$) minimum katılımcı sayısının 195 olması gerektiği belirlendi. Verilerimizin normal

dağılıp dağılmadığına bakmak için Kolmogrov-Smirnov testi uygulandı. Test sonucunda $P < 0.05$ olduğu görüldü. Dolayısıyla bu sonuç verilerin normal dağılmadığını gösterdi. Verilerimiz normal dağılım göstermediği için parametrik olmayan test uygulandı. İki grup olduğu için ‘Mann-Whitney U Testi’ yapıldı. Burada internet bağımlısı grup ile internet bağımlısı olmayan grubun Sosyal Duygusal Sağlık ve Bilinçli Farkındalık değerleri arasında anlamlı fark olup olmadığı Mann-Whitney U Testi’ ile bakıldı. Sürekli değişkenler arasındaki ilişkiye ise Spearman Korelasyon katsayısı ile bakıldı.



4. BULGULAR

4.1 Demografik Veriler

Çalışmaya katılan öğrencilere ait demografik veriler tablo 4.1’de yer almaktadır.

Tablo 4.1 : Araştırmaya katılan öğrencilerin kişisel bilgileri.

	N	%
<i>Cinsiyet</i>		
Kız	184	53
Erkek	166	47
<i>Okul Türü</i>		
Temel Lise	2	0
Anadolu Lisesi	209	60
Meslek Lisesi	139	40
<i>Sınıf</i>		
9. Sınıf	76	22
10. Sınıf	92	26
11. Sınıf	159	45
12. Sınıf	23	7
<i>Yaş</i>		
14 Yaş	65	19
15 Yaş	74	21
16 Yaş	119	34
17 Yaş	81	23
18 Yaş	11	3
19 Yaş ve Üzeri	0	0
<i>Ders Başarısı</i>		
Çok Başarısız	1	0
Başarısız	11	3
Vasat (Orta)	129	37
Başarılı	195	56
Çok Başarılı	14	4
<i>Not Ortalaması</i>		
85.00 - 100,00	54	15
70.00 - 84.99	108	31
60.00 - 69.99	114	33
50.00 - 59.99	72	21
0-49.99	2	1
<i>Romantik İlişki</i>		
Var	65	19
Yok	285	81

Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyet bakımından sayılarına baktığımızda, kız öğrenci sayısı erkek öğrenci sayısından yaklaşık % 6 oranında fazlaydı. Ölçekleri dolduran öğrencilerin yarıdan fazlası (% 60) Anadolu Lisesi öğrencisiydi. Çalışmaya katılan öğrencilerde 11. sınıftakiler ağırlıktaydı. Bununla birlikte 12. sınıf öğrencileri en az yüzdeliği oluşturan gruptu. 16 yaşında olan öğrenci sayısı en fazlaydı. Anket çalışmasına katılan öğrencilerin % 50'sinden fazlası dersler hususunda kendini başarılı görmekteydi. Bununla birlikte son dönem not ortalaması 70'in üzerinde olanlar % 46'nın altındaydı. Romantik ilişkisi olan öğrenci sayısı ise çok azdı.

Araştırmaya katılan öğrenci ailelerinin aylık gelirleri, eğitim durumları gibi demografik verileri Tablo 4.2'de gösterilmektedir. Ailesinin aylık toplam geliri 2001 TL – 4000 TL arasındaki öğrenci sayısı toplam öğrenci sayısının yarısından fazlasını oluşturuyordu. Asgari ücretten daha az geliri aileye sahip olan öğrenci oranı % 3'tü. Öğrencilerin çok büyük kısmının ailesi sağ ve birlikteydi (% 93). Annelerde üniversite ve üzeri eğitim alanlar % 4'tü. Babalarda bu durum daha yüksekti (% 12). Okur yazar olmayan anneye sahip öğrenci oranı (% 6), babasının okur yazar olmadığını söyleyen öğrenci oranını ise % 1'di.

Araştırmaya katılan öğrencilerin internet kullanım özellikleri Tablo 4.3'te gösterilmektedir. Haftada 15 saat ve üzerinde internete bağlanan öğrenci oranı % 47'yd. Haftalık 5 saat ve 5 saatten az internete girdiğini belirten öğrenciler ise katılımcıların % 26'sını oluşturuyordu. Bununla birlikte internette fazla zaman geçirdiğini söyleyen öğrenci oranı ise % 41'di. Bu oran haftalık 15 saat ve üzerinde internette kalan öğrenci sayısından % 6 daha azdı.

Araştırmaya katılan öğrencilerin internet kullanım amaçları ve nereden internete bağlandıkları bilgisi Tablo 4.4'te verilmiştir. Öğrencilerin amaç belirlemede ve bağlantı yaptıkları noktalarda birden fazla şıkkı seçebilmişlerdir. Öğrencilerin internete girmede en fazla kullandıkları yöntem akıllı telefonlardı. Sonrasında ise evden bağlanma ikinci sırada gelmekteydi Öğrenciler interneti en fazla sırasıyla; sosyal medya, film izlemek, müzik dinlemek ve ödev hazırlamak için kullanmaktaydı.

Tablo 4.2 : Araştırmaya katılan öğrenci ailelerinin demografik verileri.

	N	%
<i>Gelir</i>		
Asgari Ücretten Az	11	3
Asgari Ücret - 2000 TL Arası	85	24
2001 TL – 3000 TL Arası	115	33
3001 - 4000 TL Arası	89	25
4000 TL'den Fazla	50	14
<i>Ebeveyn</i>		
Sağ ve Birlikteler	325	93
Anne Sağ – Baba Ölü	6	2
Anne Ölü –Baba Sağ	4	1
Anne – Baba Ölü	0	0
Anne – Baba Boşanmış	15	4
Öz Anne – Üvey Baba	0	0
Öz Baba – Üvey Anne	0	0
<i>Anne Eğitim</i>		
Okur- Yazar Değil	20	6
Okur- Yazar	9	3
İlk Okul Mezunu	156	45
Ortaokul Mezunu	82	23
Lise Mezunu	70	20
Üniversite Mezunu	11	3
Yüksek Lisans - Doktora	2	1
<i>Baba Eğitim</i>		
Okur- Yazar Değil	4	1
Okur- Yazar	8	2
İlkokul Mezunu	127	36
Ortaokul Mezunu	69	20
Lise mezunu	101	29
Üniversite Mezunu	35	10
Yüksek Lisans- Doktora	6	2

Tablo 4.3: Araştırmaya katılan öğrencilerin haftalık internet kullanım saatleri ve öğrencilerin kendi internet kullanımlarını değerlendirmesi.

	N	%
<i>Saat</i>		
Hiç	7	2
2 - 5 Saat	83	24
6 - 14 Saat	93	27
15 - 21 Saat	71	20
22 Saat'ten fazla	96	27
<i>İnternet Kullanımının Öz Değerlendirmesi</i>		
Az	23	7
Makul	183	52
Fazla	144	41

Tablo 4. 4: Araştırmaya katılan öğrencilerin internet kullanım amaçları ve nereden internete bağlandıkları.

	N	%
<i>Amaç</i>		
Ödev hazırlamak	243	21
Film izlemek - Müzik dinlemek	263	23
Sosyal medya	289	25
Oyun oynama	173	15
İnternette sörf yapmak	169	15
Diğer	17	1
<i>Bağlantı</i>		
Akıllı telefondan	216	55
Evden	152	38
Okuldan	12	3
İnternet kafeden	11	3
Diğer	5	1

4.2 İnternet Bağımlılığı

Araştırmaya katılan öğrencilerin internet bağımlılığına göre dağılımları Tablo 4.5'te gösterilmiştir. İB olan grup (60 öğrenci) örneklemin % 17'sini oluşturmaktaydı. Geriye kalan 290 öğrenci (% 83) ise İB değildi. İB olan 60 öğrencinin 24 tanesi kız öğrenci, 36 tanesi de erkek öğrenciydi. Dolayısı ile 184 kız öğrencinin % 13'ü İB'ydi. 166 erkek öğrencinin % 22'si İB'ydi. İB olan grupta erkeklerin ortalama puanları (76.39), kızların ortalama puanlarından (74.58) göreceli olarak fazlaydı. İB

olmayan öğrenci sayısı 290'dı. Kız öğrencilerin (184) toplamının % 87'si İB değilken, erkek öğrencilerin (166) toplamının % 78'i İB değildi. İB olmayan grupta erkeklerin ortalama puanları, kızların ortalama puanlarından göreceli olarak fazlaydı.

Tablo 4.5: İnternet bağımlılığının dağılımı.

	N	%	Puan Ortalamaları
<i>İB Dağılımı</i>			
İB Grup	60	17	75,67
İB Olmayan Grup	290	83	47
<i>İB Cinsiyete Göre Dağılımı</i>			
İB Kız Öğrenciler	24	13	74,58
İB Erkek Öğrenciler	36	22	76,39
<i>İB Olmayan Grubun Cinsiyete Göre Dağılımı</i>			
İB Olmayan Kız Öğrenciler	160	87	46,71
İB Olmayan Erkek Öğrenciler	130	78	47,37

Çalışmaya katılan öğrencilerin not ortalamalarına göre internet bağımlılığının dağılımı Tablo 4.6'da gösterilmektedir. Buna göre öğrencilerin not ortalamaları düştükçe, İB artmaktadır. Örneğin 60.00-69.99 not ortalamasına sahip toplam 114 öğrencinin % 19'u İB'yd.

Tablo 4.6 : Not ortalamalarına göre internet bağımlılığı dağılımı.

Not Ortalaması	İnternet Bağımlısı Öğrenci Sayı	Toplam Öğrenci Sayısı	%
85,00-100,00	6	54	11
70,00-84,99	12	108	11
60,00-69,99	22	114	19
50,00-59,99	19	72	26
0-49,99	1	2	50

Çalışmaya katılan öğrencilerin okuduğu sınıfa göre internet bağımlılığının dağılımı Tablo 4.7'de gösterilmektedir. İB'nin sınıflara göre oranlarına bakıldığında en yüksek oran 10. sınıflarda görülmekteydi (% 23).

Tablo 4.7: Sınıflara göre internet bağımlılığı dağılımı.

Sınıf	N	%
<i>İnternet Bağımlıları</i>	60	17
9. sınıf	9	12
10. sınıf	21	23
11. sınıf	25	16
12. sınıf	5	22
<i>İnternet Bağımlısı Olmayanlar</i>	290	83
9. Sınıf	67	88
10. Sınıf	71	77
11. Sınıf	134	84
12. Sınıf	18	78

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşlarına göre internet bağımlılığı dağılımı Tablo 4.8’de gösterilmektedir. Sınıflara göre İB oranlarına bakıldığında, tam bir azalma yada artmadan söz edilememektedir. Bununla birlikte yaşlara göre İB oranlarına bakıldığında, genel olarak öğrencinin yaşının artmasıyla birlikte bağımlılık oranlarının düştüğü görülmektedir. Öğrencilerin verilerinden buna uymayan 18 yaşında olanlardır. 18 yaşında olan toplam 17 öğrencinin % 24’ü İB’ydi. 18 yaş grubunda bağımlılığın tekrar arttığı görülmekteydi.

Çalışmaya katılan öğrencilerin velilerinin aylık gelirlerine göre internet bağımlılığı dağılımı Tablo 4.9’da verilmektedir. Öğrencilerin velilerinin aylık gelirlerine göre İB’ye bakıldığında, en fazla bağımlının aylık geliri 4000 TL’den fazla aylık geliri olan ailelere sahip olan öğrenciler oldukları görülmektedir (% 20). İkinci sırada 16 öğrenci ile (% 19) asgari ücret – 2000 TL arası geliri aile çocukları bulunmaktadır ki, bu gruba ait 85 öğrenciden 69’u ise (% 81) bağımlı değildir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin ebeveynlerinin durumlarına göre internet bağımlılığı dağılımı Tablo 4.10’da verilmektedir Anne babası yaşayan öğrencilerin İB oranları, ebeveyninden birisi ölmüş öğrencilere göre çok daha düşüktü.

Tablo 4.8: Öğrencilerin yaşlarına göre internet bağımlılığı dağılımı.

Yaş	N	%
<i>İnternet Bağımlıları</i>	<i>60</i>	<i>17</i>
14 Yaş	5	100
15 Yaş	18	75
16 Yaş	17	14
17 Yaş	16	9
18 Yaş	4	24
<i>İnternet Bağımlısı Olmayanlar</i>	<i>290</i>	<i>83</i>
14 yaş	0	0
15 yaş	6	25
16 yaş	103	86
17 yaş	168	91
18 yaş	13	76

Tablo 4.9: Öğrenci velilerinin aylık gelirlerine göre internet bağımlılığı dağılımı.

Gelir	N	%
<i>İnternet Bağımlıları</i>	<i>60</i>	<i>17</i>
Asgari Ücretten Az	1	9
Asgari Ücret - 2000 TL	16	19
2001 TL - 3000 TL	19	17
3001 TL - 4000 TL	14	16
4000 TL'den fazla	10	20
<i>İnternet Bağımlısı Olmayanlar</i>	<i>290</i>	<i>83</i>
Asgari Ücretten Az	10	91
Asgari Ücret - 2000 TL	69	81
2001 TL - 3000 TL	96	83
3001 TL - 4000 TL	75	84
4000 TL'den fazla	40	80

Öğrencilerin romantik ilişki durumlarına göre internet bağımlılığı dağılımı Tablo 4.11'de görülmektedir. Öğrencilerin romantik ilişki durumları açısından İB oranlarına bakıldığında; romantik ilişkisi olan 65 öğrenciden % 26'sı (17 öğrenci) İB iken, romantik ilişkisi olmayan 285 öğrenciden % 15'i (43 öğrenci) İB'ydi. Dolayısı ile romantik ilişkisi olan öğrencilerde, ilişkisi olmayan öğrencilere göre İB çok daha yüksekti.

Tablo 4.10: Ebeveynlerinin durumlarına göre internet bağımlılığı dağılımı.

Ebeveyn Durumu	N	%
<i>İnternet Bağımlıları</i>	60	17
Sağ ve Birlikte	53	16
Anne Sağ- Baba Ölü	3	50
Anne Ölü- Baba Sağ	2	50
Boşanmış	2	13
<i>İnternet Bağımlısı Olmayanlar</i>	290	83
Sağ ve Birlikte	272	84
Anne Sağ- Baba Ölü	3	50
Anne Ölü- Baba Sağ	2	50
Boşanmış	13	87

Tablo 4.11: Öğrencilerin romantik ilişki durumlarına göre internet bağımlılığı dağılımı.

Romantik İlişki	N	%
<i>İnternet Bağımlıları</i>	60	17
Var	17	26
Yok	43	15
<i>İnternet Bağımlısı Olmayanlar</i>	290	83
Var	48	74
Yok	242	85

Öğrencilerin internete bağlanma yerlerine göre internet bağımlılığı dağılımı Tablo 4.12’de görülmektedir. Öğrencilerin internet bağlanma noktalarına göre değerlendirildiğinde, bağımlı öğrencilerin en çok bağlanma şeklinin, ilk sırasında %58 ile sadece akıllı telefonlardan bağlanma, ikinci sırada ise sadece evden (% 27) bağlanma şekli gelmekteydi. Akıllı telefonlardan bağlanma, evden bağlanmanın iki katından fazlaydı. Dolayısı ile sadece evden bağlanma ve akıllı telefondan bağlanma, bağımlıların en çok internete girme şekli olarak karşımıza çıkmaktaydı.

Tablo 4.12: Öğrencilerin internete bağlanma yerlerine göre internet bağımlılığı dağılımı.

İnternet Bağlantısı	N	%
<i>İnternet Bağımlıları</i>	60	17
Ev	16	27
Akıllı Telefon	35	58
İnternet Kafe	0	0
Okul	0	0
Akıllı Telefon- Ev	3	5
Akıllı Telefon - İnternet Kafe	0	0
Akıllı Telefon - Okul	0	0
Akıllı Telefon, Ev, Okul	0	0
Akıllı Telefon, Ev, İnternet Kafe	1	2
Akıllı Telefon, Ev, Okul, İnternet Kafe	2	3
Akıllı Telefon, Ev, Okul, İnternet Kafe, Diğer	1	2
Diğer	2	3
<i>İnternet Bağımlısı Olmayanlar</i>	290	83
Ev	109	38
Akıllı Telefon	152	52
İnternet Kafe	2	1
Okul	1	0
Akıllı Telefon- Ev	14	5
Akıllı Telefon - İnternet Kafe	1	0
Akıllı Telefon - Okul	1	0
Akıllı Telefon, Ev, Okul	3	1
Akıllı Telefon, Ev, İnternet Kafe	0	0
Akıllı Telefon, Ev, Okul, İnternet Kafe	2	1
Akıllı Telefon, Ev, Okul, İnternet Kafe, Diğer	2	1
Diğer	3	1

Öğrencilerin interneti kullanma amaçlarına göre internet bağımlılığı dağılımı Tablo 4.13'de gösterilmektedir. Öğrencilerin interneti birden çok amaçla kullandıkları görüldü. Bununla birlikte sadece sosyal medya kullanma için internete girenler % 10'luk bir kesimi oluşturmaktaydı.

Tablo 4.13: Öğrencilerin interneti kullanma amaçlarına göre internet bağımlılığı dağılımı.

İnternet Kullanım Amacı	N	%
<i>İnternet Bağımlıları</i>	<i>60</i>	<i>17</i>
Sadece Ödev Hazırlama	1	2
Sadece Film İzleme- Müzik Dinleme	2	3
Sadece Sosyal Medya Kullanma	6	10
Sadece Oyun Oynama	1	2
Sadece İnternette Sörf Yapma	1	2
<i>İnternet Bağımlıları Olmayanlar</i>	<i>290</i>	<i>83</i>
Sadece Ödev Hazırlama	7	2
Sadece Film İzleme- Müzik Dinleme	16	6
Sadece Sosyal Medya Kullanma	31	11
Sadece Oyun Oynama	3	1
Sadece İnternette Sörf Yapma	2	1

Öğrencilerin annelerinin eğitim düzeylerine göre internet bağımlılığı dağılımı Tablo 4.14'te gösterilmiştir. Anne eğitim durumlarına göre öğrencilerin İB'lerine baktığımızda, en yüksek İB oranı, annesi yüksek lisans – doktora mezunu olan grupta görülmektedir. Fakat bu grubun örneklem sayısının çok az olması nedeniyle sonuç yanıltıcı olabilir . Yukarıdaki tabloda da görüldüğü üzere annelerin eğitim düzeyleri ile çocukların İB'leri arasında net bir ilişkiden söz etmek zordu.

Öğrencilerin babalarının eğitim düzeylerine göre internet bağımlılığı dağılımı Tablo 4.15'te gösterilmiştir. Babaların eğitim düzeyi arttıkça çocukların İB oranında kısmen de olsa bir düşüşten söz etmek mümkündür. Az sayıda öğrenci grubuna göre değerlendirilmiş olsa da, okur yazar olmayan babaya sahip öğrencilerde İB en yüksek çıktı.

Anne ve babaların eğitim durumlarına birlikte bakıldığında, okur yazar olmayan velilerin çocuklarının olduğu grup İB yönünden, babalara göre birinci sıradayı, annelere göre ise ikinci sıradayı almaktaydı.

Tablo 4.14: Öğrencilerin annelerinin eğitim düzeylerine göre internet bağımlılığı dağılımı.

Anne Eğitim	N	%
<i>İnternet Bağımlıları</i>	60	17
Okur Yazar Değil	4	20
Okur Yazar	0	0
İlkokul Mezunu	30	19
Ortaokul Mezunu	10	12
Lise Mezunu	13	19
Üniversite Mezunu	2	18
YüksekLisans-Doktora Mezunu	1	50
<i>İnternet Bağımlısı Olmayanlar</i>	290	83
Okur Yazar Değil	16	80
Okur Yazar	9	100
İlkokul Mezunu	126	81
Ortaokul Mezunu	72	88
Lise Mezunu	57	81
Üniversite Mezunu	9	82
YüksekLisans-Doktora Mezunu	1	50

Tablo 4.15: Öğrencilerin babalarının eğitim düzeylerine göre internet bağımlılığı dağılımı.

Baba Eğitim	N	%
<i>İnternet Bağımlıları</i>	60	17
Okur Yazar Değil	1	25
Okur Yazar	0	0
İlkokul Mezunu	23	18
Ortaokul Mezunu	15	22
Lise Mezunu	15	15
Üniversite Mezunu	5	14
YüksekLisans-Doktora Mezunu	1	17
<i>İnternet Bağımlısı Olmayanlar</i>	290	83
Okur Yazar Değil	3	75
Okur Yazar	8	100
İlkokul Mezunu	104	82
Ortaokul Mezunu	54	78
Lise Mezunu	86	85
Üniversite Mezunu	30	86
YüksekLisans-Doktora Mezunu	5	83

4.2.1 İnternet bağımlılığı'nın bilinçli farkındalık ve sosyal duygusal sağlığa etkisi

Araştırmaya katılan öğrencilerin internet bağımlılığı'nın bilinçli farkındalık ve sosyal duygusal sağlığa etkisi Tablo 4.16'da gösterilmiştir. İB olmayan grup ve İB olan grup kıyaslandığında toplam SDS puanı yönünden İB olanların İB olmayanlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde puanının azaldığı tespit edildi ($P < 0.001$). İB olan grup ve İB olmayan grup; SDS ölçeğinin dört ana alt boyutu olan kendine inanç, başkasına inanç, duygusal yeterlik ve yaşama bağlanma boyutları yönünden değerlendirildiğinde ise, iki grup arasında yaşama bağlanma hariç diğer üç ana alt boyut yönünden anlamlı fark tespit edildi. Kendine inanç, başkasına inanç ve duygusal yeterlik, İB olan öğrencilerde İB olmayan öğrencilere göre çok daha düşük bulundu (sırasıyla, $P < 0.003$, $P < 0.005$, $P < 0.001$).

BF yönünden İB olan grup ve İB olmayan grup karşılaştırıldığında, İB olan öğrencilerde İB olmayan öğrencilere göre bilinçli farkındalığın anlamlı derecede ($P < 0.001$) azaldığı tespit edildi.

Öğrencilere ait değişkenler arasındaki ilişki Tablo 4.17'de gösterilmektedir. İB ile SDS arasında zıt yönlü anlamlı bir ilişki vardı ($P < 0.001$). SDS'nin alt faktörlerine bakıldığında; kendine inanç ($P < 0.001$), başkasına inanç ($P = 0.007$), duygusal yeterlik ($P < 0.001$) ve yaşama bağlanma ($P = 0.005$) ile İB arasında zıt yönlü anlamlı bir ilişki vardı. Aynı şekilde İB ile BF arasında zıt yönlü anlamlı bir ilişki bulundu ($P < 0.001$). SDS ve tüm alt faktörleri ile BF arasında da anlamlı pozitif yönlü bir ilişki tespit edildi ($P < 0.001$).

Tablo 4.16: İnternet bağımlılığı'nın bilinçli farkındalık ve sosyal duygusal sağlığa etkisi.

	İnternet Bağımlısı (N=60) (Ortalama±St.Sp.)	İnternet Bağımlısı Olmayan (N=290) (Ortalama±St.Sp.)	Total (N=350) (Ortalama±St.Sp.)	Z	P
Toplam SDS	101.15 ± 13.94	108.39 ± 15.29	107.15 ± 15.29	-3.508	<.001
-Kendine inanç	24.43 ± 4.01	26.13 ± 4.41	25.84 ± 4.39	-2.969	.003
-Başkalarına inanç	26.35 ± 5.52	28.29 ± 5.52	27.96 ± 5.56	-2.806	.005
-Duygusal yeterlik	25.98 ± 4.74	28.38 ± 4.79	27.97 ± 4.86	-3.598	<.001
-Yaşama bağlanma	24.38 ± 6.18	25.59 ± 5.38	25.38 ± 5.53	-1.282	.200
Toplam BF	50.45 ± 11.05	59.33 ± 11.42	57.81 ± 11.83	-5.051	<.001

Grupsal değişken; internet bağımlılığıdır.

P<0.05 ise anlamlı fark vardır.

St.Sp.:Standart sapma

Tablo 4.17 : Değişkenler arasındaki ilişki.

		Toplam İB	Toplam SDS	SDS kendine inanç	SDS başkasına inanç	SDS duygusal yeterlik	SDS yaşama bağlanma	Toplam BF
Toplam İB	Korelasyon katsayısı	1.000						
	P							
	N							
Toplam SDS	Korelasyon katsayısı	-.255**	1.000					
	P	<.001						
	N	350						
SDS kendine inanç	Korelasyon katsayısı	-.248**	.721**	1.000				
	P	<.001	<.001					
	N	350	350					
SDS başkasına inanç	Korelasyon katsayısı	-.145**	.784**	.484**	1.000			
	P	.007	<.001	<.001				
	N	350	350	350				
SDS duygusal yeterlik	Korelasyon katsayısı	-.227**	.704**	.400**	.455**	1.000		
	P	<.001	<.001	<.001	<.001			
	N	350	350	350	350			
SDS yaşama bağlanma	Korelasyon katsayısı	-.151**	.730**	.399**	.398**	.315**	1.000	
	P	.005	<.001	<.001	<.001	<.001		
	N	350	350	350	350	350		
Toplam BF	Korelasyon katsayısı	-.366**	.331**	.242**	.311**	.205**	.243**	1.000
	P	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	
	N	350	350	350	350	350	350	

** Anlamli ilişki vardır. ($0 < \text{Korelasyon katsayısı} \leq 1$ ise pozitif yönlü ilişki vardır, $-1 \leq \text{Korelasyon katsayısı} < 0$ ise negatif yönlü ilişki vardır, Korelasyon katsayısı = 0 ise ilişki yok).

5. TARTIŞMA

İnternet ilk olarak bilgiyi aktarma ve aktarılan bilgiye kolay ve ucuz bir şekilde ulaşılabilmesi için soğuk savaş döneminde tasarlanmıştır. Zamanla günlük hayatın vazgeçilmez bir parçası olmuştur. İB, hayatımızı kolaylaştırmak için tasarlanan ve teknolojik bir alet olan bilgisayarı kullanırken kontrolü kaybetme halidir. Bağımlı bireylerde internet yoksunluğunda gerginlik ve sinirlilik gibi negatif durumlar gözlemlenmektedir. Bireyin zihni sürekli internetle meşguldür ve bu durum günlük hayatın rutinini bozarak bireyi birçok noktada sıkıntıya düşürmektedir. Yaşadığımız dünyanın zorluklarıyla baş edebilmek için çabaladığımız zaman dilimine sanal dünya denilen yeni bir dünya eklenmiştir ve bu dünya ile ilgili araştırmalar araştırmacıların giderek ilgisini daha çok çekmektedir [142].

Bu tez çalışmasında, katılımcı öğrencilerin % 17'sinin İB olduğu tespit edildi. Johansson ve Götestam (2004) yaptıkları bir çalışmada 3.237 Norveçli ergenden (12-18 yaş) posta ve telefonla bilgileri toplamışlar ve % 10,66'lık bir kesimde yüksek oranlı internet kullanımı varlığını saptamışlardır [143]. Gününç ve Kayri (2010) Türkiye'de 754 öğrenci üzerinde yaptıkları bir çalışmada İB ölçeği geliştirmeye çalışmışlardır. Bu ölçek 35 madde ve 4 faktörden oluşmaktadır. Bu faktörler "Yoksunluk", "Kontrol Güçlüğü", "İşlevsellikte Bozulma" ve "Sosyal İzolasyon" olarak sınıflandırılmıştır. Bu çalışmada 76 öğrencinin (%10,1) internet bağımlısı olduğu gözlenmiştir [144].

Karaman ve Demirci (2018) İB'nin "Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu" (DEHB) ile ilişkisinin yanı sıra anksiyete, depresyon ve benlik saygısına olan etkilerini incelemişlerdir. Bu çalışmada 12-18 yaş arası 111 DEHB tanısı almış hasta ve 108 sağlıklı kontrol grubu ile çalışılmıştır. DEHB tanısı almış hastalarda sağlıklı gruba göre yüksek oranda İB gözlenmiş, fakat anksiyete, depresyon ve benlik saygısı arasında belirgin bir farklılık görülmemiştir [145].

Yapılan çalışmalar daha ziyade üniversite öğrencileri ve yetişkinler üzerinden yürütülmektedir [146]. Fakat günümüzde ergenler internete daha kolay ulaşabilmekte ve bu durum ergenler arasında internet kullanımının giderek artmasına sebep

olmaktadır. İnsan yaşamının önemli bir dönemeci olan ergenlik dönemi ile ilgili yapılan çalışmaların önemi vurgulanmaktadır [147].

Tayvanlı ergenler arasında çevrimiçi oyun bağımlılığı ciddiyetini araştıran bir çalışmada, çevrim içi oyun bağımlılığının cinsiyet ile ne ölçüde ilişkili olduğu incelenmiştir. Çevrimiçi oyun oynama deneyimlerinin değerlendirilmesi için toplam 395 ortaokul öğrencisi ile çalışılmıştır. Daha öncesinde çevrimiçi oyun oynamış erkek ve kız öğrenciler arasında bağımlılık, davranışsal özellikler, stres seviyesi ve günlük yaşam doyumu düzeyleri bakımından anlamlı fark tespit edilmiştir. Çevrimiçi oyun bağımlılığının ciddiyeti ile bir dizi değişken arasındaki ilişki ve cinsiyet farklılıklarını araştırmak için çoklu regresyon analizi kullanılmış ve çevrimiçi oyunlar oynayan kişilerin ağırlıklı olarak erkek olduğu gözlenmiştir. Çevrimiçi oyun bağımlılığı ve çevrimiçi oyun oynamak için şiddetli istek hissetme erkek öğrencilerde daha yoğun olduğu bulunmuştur. Bağımlı erkek öğrencilerin daha düşük benlik saygısı ve yaşam memnuniyeti seviyesi mevcutken kız öğrenciler arasında aynı ilişkinin mevcut olmadığı gözlenmiştir [148].

Benzer şekilde bu tez çalışmasında da erkek öğrencilerde İB oranı, kız öğrencilerden daha fazla çıktı. Ayrıca bağımlı kız öğrencilerin İB toplam puan ortalamaları erkeklerden daha düşüktü. Bağımlı olmayan grupta da kızların İB ölçeğinden aldıkları ortalamaları erkeklerden daha düşüktü.

İB olduğu sonucuna ulaşılmış öğrencilerle yüzyüze görüşme yapılmış bir çalışmada ergenlerin bazılarında çeşitli psikiyatrik rahatsızlıkların da olduğu gözlenmiştir fakat, internet kullanımının bu rahatsızlıklara sebebiyet verdiğine dair kanıtlara ulaşamamıştır. Aynı çalışmada yakın ilişkili komorbiditelerin yaşla birlikte değiştiği gözlenmiştir. İB'nin bu bozuklukların bir sonucu olduğu kanısına varılmasa da, klinisyenler internet bağımlılığı durumlarında yaşa bağlı komorbid psikiyatrik bozuklukların olasılığını göz önünde bulundurmalıdırlar [149]. Verilerimizde sınıf ile İB arasında net bir ilişki görülmesi de yaşlara göre baktığımızda yaş ilerledikçe, genelde bağımlılığın azaldığı görüldü. Fakat verilerimizde 18 yaş grubunda İB yüksek çıkmıştır. Bunun nedeni; 18 yaş grubu öğrenci sayısının az olması nedeniyle sağlıklı bir veri seti oluşturamıyor olabileceği gibi, bu yaş grubunun artık üniversiteyi kazanıp kazanamayacağını az çok belli olması nedeniyle öğrencilerin dersleri başlamasından da olabilir.

Aile içi uyumun ve destekleyici tavırlarının, okulda yapılan aktivitelere katılımın akademik başarı üzerinde önemli etkisi vardır. Akademik başarı oranı düşük ve sınıfta kalma olasılığı yüksek olan öğrencileri diğerlerinden ayıran en önemli faktörlerden birisi, anne-baba ilgisinden mahrum kalmalarıdır. Anne-babanın uyumsuz geçinmesi akademik başarıyı düşüren diğer önemli faktörler arasındadır [150, 151, 152]. Üniversite öğrencileri arasında İB ve aile uyumu arasındaki ilişkiye bakılan bir çalışmada İB olanların daha düşük aile uyumuna sahip oldukları gözlenmiştir [153]. Yaptığımız çalışmada anne babaları yaşayan çocuklarda, ebeveynlerden birini kaybetmiş çocuklara göre İB'nin çok daha düşük olduğu görüldü.

Sosyal medya kullanımı gençler arasında yaygın olarak kullanılmaktadır. Partnerini kıskanmak ve gözetleme dürtüsü genç insanlar arasında sosyal medya kullanımını arttırmakta ve ilişkileri karmaşıklarıştırmaktadır [154]. Yaptığımız çalışmada romantik ilişkisi olan çocuklarda İB oranının daha yüksek olduğu görüldü.

Akıllı telefon bağımlılığı ile akademik performans arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmada örneklem grubu olarak kız ve erkek (n=293) üniversite öğrencileri alınmıştır. Aynı düzeyde akıllı telefon bağımlılığı olan kız ve erkek öğrencilerin not ortalamalarında eşitsizliğe rastlanmamıştır. Ayrıca, akıllı telefon bağımlılığı riski yüksek olan lisans öğrencilerinin kümülatif not ortalaması veya bir önceki dönemde daha yüksek not elde etme olasılıkları daha az olduğu görülmüştür [155]. Bu çalışmada öğrencilerin son dönemdeki not ortalamaları düştükçe bağımlılık oranlarının arttığı görüldü.

Ortaokul ve lise öğrencilerinin İB üzerine yapılan bir araştırmada öğrencilerin yüzde 82'sinin evinde internet bağlantısı olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin çoğunlukla internete evden ve cep telefonlarından bağlandıkları sonucuna ulaşılmış [156]. Yapılan çalışmada öğrencilerin internete en çok akıllı telefondan bağlandıkları görüldü. İkinci sırada ise evden bağlanma gelmekteydi.

Gençler arasında çok yaygın olarak kullanılan sosyal medya platformlarının gençlerin zihinsel refahı üzerindeki etkisine dair çok fazla tartışma ve kutuplaşma vardır. Çevrimiçi teknolojilerin kullanılmasının faydaları, kendini gerçekleştirmenin artması, sosyal destek algılanması, artan sosyal sermaye (arkadaş edinme), güvenli kimlik deneyimi ve kendini açığa vurma fırsatı olarak karşımıza çıkarken zararlı

etkiler olarak, sosyal izolasyona, depresyona ve siber zorbalığa daha fazla maruz kalma olarak karşımıza çıkmaktadır. Yapılan çalışmaların çoğunda, ergenin refahı konusunda çevrimiçi sosyal teknolojilerin karışık veya etkisiz olduğu bildirmiştir [157]. Bir iletişim aracı olarak kullanılan internet, arkadaşlık ilişkileri zayıf olan ergenler arasında yalnızlık ve depresyonun azaltılmasında olumlu bir etkiye sahip olsa da, sanal bir ortamda sosyalleşmek ergenler arasında depresyon ve fobiyi arttırabilmektedir [158]. Öğrenciler bir çok amaçla internete girmekle beraber, sosyal medya amacıyla kullanılma oranı öne çıkmaktadır.

Bazı özel ve devlet üniversitelerinde okumakta olan üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada İB olarak tanımlanabilecek bireylerin pozitif duygular olan yaşam doyumlarının ve öz denetimlerinin düşük olduğu gözlenmiştir [159]. Yine lise öğrencileri arasında yapılan İB ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye bakılan başka bir çalışmada gelecek beklentisi pozitif olan öğrencilerin İB puanları gelecek beklentisi negatif olanlara göre daha düşük çıkmıştır. İlişkilerde doyum ve olumlu duygular arttıkça İB ihtimallerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır [160].

‘Mindfulness’ teriminin türkçede tam olarak bir karşılığı yoktur. Bilinçli olmaktan daha fazla anlam içerdiği için Türkçeye tercüme edilirken ‘bilinçli farkındalık’ yada ‘yargısız farkındalık’ olarak çevirilmiştir [161]. BF bir düşünce şeklinden ziyade bir yaşam şeklidir. Geçmiş ve geleceğin kaygılarından uzaklaşıp günlük yapılan işlere farkındalık ve yakınlık geliştirmeyi hedefler. İnsan olmanın getirdiği hayal dünyası, yaratıcılık, öğrenme potansiyeli, olgunlaşma, şifa bulup dönüşe bilme kabiliyeti gibi doğal sermayeleri tamamlayan bir yaşam ve düşünce tarzıdır. Bu şekilde düşünüp yaşamak hayata daha esnek ve akıllıca yaklaşıma olanak sağlar. Böylelikle birey daha sağlıklı ve şefkatli seçimler yapabilir. Son yıllarda hem klinik, hem eğitim hem de finans ortamlarında bilinçli farkındalığın hayat kalitesini arttırdığına dair çalışmalar yapılmıştır [162].

İB tedavisi kapsamında 23 kişilik bir grupta BF temelli stres azaltma programı ve çeşitli psikolojik terapi yöntemlerinin kullanıldığı bir araştırma skoruna göre tedavi sonrası bağımlılarda %74 iyilişme, %21 güvenilir bir değişim olmadığı ve %5 kötüleşme tesbit edilmiştir [163].

BF bireyin devam etmekte olan olayların ve yaşantıların normalden daha fazla bilincinde olma durumudur ve bu sebeple eğitim ortamında da BF’nin olumlu etkisi

üzerine durulmaktadır [164]. Bektaş-Öztaşkın (2013) yaptığı çalışmada okul ortamında görsel materyal kullanımının çocukların BF düzeylerini ve başarı durumunu artırdığını gözlemlemiştir [165].

İnternet oyun bozukluğu kişilerin mental sağlığını bozduğu gerekçesiyle mental bir rahatsızlık olarak kabul edilmiştir. Çin'in Shenzhen bölgesinde 327 gönüllü yetişkinle yapılan çalışma sonucunda internet oyun bozukluğu semptomları sergileyen kişilerin anksiyete düzeyleri yüksek, BF düzeyleri düşük çıkmıştır [166].

Yaptığımız çalışmadan elde edilen verilere göre; İB olan gruptaki öğrencilerin BF düzeyleri, bağımlı olmayan grubun BF düzeylerinden anlamlı düzeyde düşük olduğu tespit edildi.

Bandura'nın teorisine dayanan öz-düzenleme ve İB arasındaki ilişkiye bakılan bir çalışmada düşük öz-denetim semptomları gösteren öğrenciler ve hatta normal öz-denetime sahip öğrencilerin internet kullanımları anlamlı ve pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. Depresif duygulardan kaçınmak için kullanılan internetin öz-düzenlemeyi zayıflattığı ve internet kullanımını arttırdığı gösterilmiştir [167].

Anterior singulat korteks, amigdala ve anterior insula ile yakın işlevsel bağlantısından dolayı duygusal çatışmayı önlemede önemli bir rol oynadığı bilinmektedir [168]. Yapılan nörogörüntüleme çalışmalarında İB'nin yönetici işlevler; dikkat, karar verme, duygusal süreç ve bilişsel kontrol ile ilgili beyin bölgelerinde yapısal ve fonksiyonel değişikliklere neden olduğu belirlenmiştir [169]. Kortikal merkezler üzerine yapılan başka bir çalışmada, İB'lerde orbifrontal korteks, dorsolateral prefrontal korteks, anterior singulat korteks gibi yönetici işlevlerden sorumlu beyin bölgelerinde gri madde hacmi kaybına ve kortikal kalınlığın azaldığına rastlanmıştır [170].

Üniversite öğrencileri arasında İB, düşmanca davranışlar ve empati üzerine yapılan bir çalışmada, interneti daha çok çevrimiçi sohbet platformları için kullanan bireylerde internet kullanımını düşmanca davranışları tamponladığı gözlenmiştir. Çevrimiçi oyun bağımlılarının gerçek hayattaki düşmanca davranışları online ortamda da kendisini göstermiştir. Çevrimiçi sohbet platformlarının depresif üniversite öğrencileri için önleyici olabileceğinden de bahsedilmiştir [171].

Akıllı telefon bağımlılığı, öz-düzenleme, cinsiyet ve yaş üzerine yapılan bir çalışmada, çevrimiçi anketle 386 kişiye ulaşılmıştır. Akıllı telefonlarını yoğun bir

şekilde sosyal amaçlarla kullanan kişiler, akıllı telefon alışkanlıklarını daha hızlı geliştirdiği gözlenmiştir. Sosyal stres, bağımlılık yaratan akıllı telefon davranışını etkilerken, duygusal zekânın alışkanlık yapan veya bağımlılık yaratan akıllı telefon davranışını etkilemediği, sosyal stresin de bağımlılık yaratan akıllı telefon davranışını olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Öz-düzenlemedeki başarısızlığın daha yüksek bir bağımlılık yaratan akıllı telefon davranışı riskine neden olduğunu düşünülmektedir. Erkekler kadınlardan daha az sosyal stres yaşamakta ve akıllı telefonlarını sosyal amaçlar için daha az kullanmaktadır. Kadınların alışkanlık yapan veya bağımlılık yaratan akıllı telefon davranışlarını geliştirmeleri erkeklere göre daha yüksektir. Yaşın öz-düzenleme üzerine olumlu etkisine rastlanmıştır. Yaş ilerledikçe insanların alışkanlık yapan veya bağımlılık geliştiren akıllı telefon davranışları geliştirme olasılığı daha düşüktür [172]. Çalışmamızda da İB arttıkça SDS'nin alt faktörlerinden olan kendine inancın zayıfladığını görüldü.

BF ve SDS'nin artırılması kapsamında, duygu ve düşüncelerin tanımlanıp kabul edilmesi, dikkat mekanizmalarının vurgulanması, sorunlu internet kullanımının ve internet bağımlılığının önlenmesinde ve tedavisinde önemli ölçüde katkıda bulunabilir.

5.1 Sonuçlar

Yaptığımız çalışmadan elde edilen sonuçlar şu şekilde özetlenebilir:

- Sağlıklı 350 öğrenci anketine ulaşıldı. İB 60 öğrenci, İB olmayan 290 öğrenci olduğu görüldü. Az sayıda öğrenci İB grubuna girdi.
- Erkek öğrencilerde rastlanan İB oranı kız öğrencilerde rastlanandan daha yüksekti. Bağımlı gruplara baktığımızda bağımlı kız öğrencilerin İB toplam puan ortalamaları erkelerden daha düşüktü. Bağımlı olmayan grupta da kızların İB ölçeğinden aldıkları ortalamalar erkeklerden daha düşüktü.
- Öğrencilerin en son eğitim öğretim dönemindeki not ortalamalarıyla İB oranı karşılaştırıldı ve not ortalamaları düşük olan öğrencilerde İB oranlarının arttığı görüldü.
- Sınıf düzeyleri ve İB arasındaki ilişkiye bakıldığında net bir ilişkiye rastlanmadı. Yaş ile kıyasladığımızda yaş büyüdükçe İB'nin azaldığı görüldü. Ancak 18 yaş grubunun internet bağımlılığı yüksek çıktı. 18 yaş grubu

öğrenci popülasyonuna az olması sağlıklı veri seti oluşturmamasından kaynaklanıyor olabilir.

- Ebeveynlerden birini kaybetmiş çocukların, ebeveynleri sağ olan çocuklara göre İB'nin yüksek olduğu gözlemlendi.
- Romantik ilişkisi bulunan çocukların İB oranının daha yüksek olduğu görüldü.
- Öğrenciler internete bağlanmak için en çok akıllı telefon kullandıkları sonrasında ise evden bağlandıkları görüldü.
- İnternet kullanımının öğrenciler arasında bir çok nedeni var fakat, en çok sosyal medyayı kullanmak için internet kullandıkları gözlemlendi.
- İB olan gruptaki öğrencilerin BF düzeyleri ile bağımlı olmayan grubun BF düzeyleri arasında anlamlı fark olduğu görüldü. Bağımlı grubun BF düzeylerinin düşük olduğu görüldü. Ayrıca İB ile BF arasında zıt yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya çıktı.
- Verilerin değerlendirilmesi sonucunda, İB olan grubun SDS düzeyleri ile bağımlı olmayan öğrencilerin SDS düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir fark olduğu görüldü. Bunun yanında SDS ile İB arasında zıt yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu görüldü.
- Bunun yanında beklentiye paralel olarak, SDS ile SDS'nin alt faktörleri arasında anlamlı derecede pozitif yönlü güçlü bir ilişki vardı.
- Ayrıca BF ile SDS (ve alt faktörleri) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ortaya çıktı.
- Bu çalışma; özellikle SDS ile ilgili ülkemizde yapılan sınırlı sayıda yapılan çalışmalardandır. Bu yönüyle, bu alandaki yapılacak çalışmalara yardımcı olacağı inancındayız.
- Bunun yanında, İB, BF ile SDS alanında farklı alanlarda yapılan çalışmalarla tüme varımda genel bir sonucun oluşturulmasında faydalı olacağı kanaatindeyiz.

5.2 Kısıtlılıklar

Çalışmanın kısıtlılıkları;

- Çalışmanın sınırlı sayıda okul ve öğrenci üzerinde yapılması.
- Bu çalışmanın sadece İstanbul'un Eyüp ilçesinde yapılması.
- Çalışmanın genel itibarıyla meslek lisesi ve anadolu lisesi üzerinden yapılması. Farklı okul türleri ile yapılacak çalışmalar daha ayrıntılı bilgiler verecektir.
- Temel Lisede (Açık Öğretim Lisesi) okuyan öğrenci sayısının azlığı.



KAYNAKLAR

- [1] Kuzu, A. (2011). İnternet ve aile. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 27(27), 9-32.
- [2] Miller, D., & Slater, D. (2001). *The Internet: an ethnographic approach*. Publishers, Oxford.
- [3] Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1).
- [4] Worley, J. (2017). The role of pleasure neurobiology and dopamine in mental health disorders. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 55(9), 17-21.
- [5] Ertuğrul, İ., & Keskin, N. (2012). İnternet'in Türkçe'nin kullanımında ve toplum-birey yapısının değişimindeki rolü. *İnternet Uygulamaları ve Yönetimi Dergisi*, (2), 79-88.
- [6] Reed, P., Romano, M., Re, F., Roaro, A., Osborne, L. A., Viganò, C., & Truzoli, R. (2017). Differential physiological changes following internet exposure in higher and lower problematic internet users. *PloS One*, 12(5), e0178480.
- [7] Pantic, I., Milanovic, A., Loboda, B., Blachnio, A., Przepiorka, A., Nestic, D., & Ristic, S. (2017). Association between physiological oscillations in self-esteem, narcissism and internet addiction: a cross-sectional study. *Psychiatry Research*, 258, 239-243.
- [8] Güçdemir, Y. (2003). Bilgisayar ağları internetin gelişimi ve bilgi kirlenmesi. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (17), 371-378.
- [9] Witte, J. C., & Mannon, S. E. (2010). *The Internet and social inequalities*. Newyork, NY: Routledge.
- [10] Başlar, G. (2013). Yeni medyanın gelişimi ve dijitalleşen kapitalizm. Akademik Bilişim Konferansı'nda sunulmuş bildiri, Akdeniz Üniversitesi.
- [11] Çakir, H. (2006). Bir iletişim dili olarak internet. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(19), 71-96.
- [12] Url <<http://www.tuik.gov.tr>> erişim tarihi 11.10.2018
- [13] Kesgin, C., & Topuzoğlu, A. (2006). Sağlığın tanımı: başa çıkma. *Juarnal of İstanbul Kültür University*, 3, 47-49.
- [14] Cindric, M., Cipak, A., Mrakovic, L., Zarkovic, K., Borovic, S., Wilburger, R., & Zarkovic, N. (2009). COST B35 takdim homeostaz, stres ve yaşlanma. *Turkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 29(5), 3-5.
- [15] Öztürk, Y. (2005). Hipotalamus-ön hipofiz hormonları ve etkili ilaçlar. *Turkiye Klinikleri Journal of Internal Medical Sciences*, 1(35), 119-151.

- [16] **Karakuş, G.** (2009). Dürtüsellik. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 2(1), 10-19.
- [17] **Ercoskun, M. H., & Nalçacı, A.** (2005). Öğretimde psikolojik ihtiyaçların yeri ve önemi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (11), 353-370.
- [18] **Uğurlu, T. T., Şengül, C. B., & Şengül, C.** (2012). Bağımlılık psikofarmakolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1), 37-50.
- [19] **Can, Ş.** (2011). Öğretme-öğrenmede ipuçları ve pekiştireçlerin rolü. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 1(14),97-109.
- [20] **Kurtuldu, M. K.** (2010). Dolaylı ve dolaysız pekiştireç kullanımının öğrencilerin piyano çalma tekniği üzerindeki etkileri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (2), 106-14.
- [21] **Dackis, C. A., & O'Brien, C. P.** (2001). Cocaine dependence: a disease of the brain's reward centers. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 21(3), 111-117.
- [22] **Cordier, L., & Diers, M.** (2018). Learning and unlearning of pain. *Biomedicines*, 6(2).
- [23] **Lee, Y. K., Chang, C. T., Cheng, Z. H., & Lin, Y.** (2018). How social anxiety and reduced self-efficacy induce smartphone addiction in materialistic people. *Social Science Computer Review*, 36(1), 36-56.
- [24] **Bartels, A., & Zeki, S.** (2004). The neural correlates of maternal and romantic love. *Neuroimage*, 21(3), 1155-1166.
- [25] **Uzday, T.** (2016). Is it possible to understand the brain by only neuroscience? New expansions and approaches from neurological sciences to social sciences in the brain century. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1 (1),119-155.
- [26] **Mısırlıoğlu, M., & Yardımcı, S. Y.** (2012) Orofasial ağrıların değerlendirilmesinde yeni vizyon: fMRI. *Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 14(3), 27-33.
- [27] **Dackis, C. A., & O'Brien, C. P.** (2001). Cocaine dependence: a disease of the brain's reward centers. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 21(3), 111-117.
- [28] **Aharon, I., Etcoff, N., Ariely, D., Chabris, C. F., O'Connor, E., & Breiter, H. C.** (2001). Beautiful faces have variable reward value: fMRI and behavioral evidence. *Neuron*, 32(3), 537-551.
- [29] **Bartels, A., & Zeki, S.** (2004). The neural correlates of maternal and romantic love. *Neuroimage*, 21(3), 1155-1166.
- [30] **Blood, A. J., & Zatorre, R. J.** (2001). Intensely pleasurable responses to music correlate with activity in brain regions implicated in reward and emotion. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 98(20), 11818-11823.

- [31] **Worley, J.** (2017). The role of pleasure neurobiology and dopamine in mental health disorders. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 55(9), 17-21.
- [32] **Borg, V., & Weinholdt, T.** (1982). Bromocriptine in the treatment of the alcohol withdrawal syndrome. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 65(2), 101-111.
- [33] **Blum, K., Braverman, E. R., Holder, J. M., Lubar, J. F., Monastra, V. J., Miller, D., ... & Comings, D. E.** (2000). The reward deficiency syndrome: a biogenetic model for the diagnosis and treatment of impulsive, addictive and compulsive behaviors. *Journal of Psychoactive Drugs*, 32(sup1), 1-112.
- [34] **Öztürk, Ö., Odabaşoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y., & Kalyoncu, Ö. A.** (2007). İnternet bağımlılığı: kliniği ve tedavisi. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 36-41.
- [35] **Şahpolat, M., Arı, M., Kokaçya, M. H., & Çöpoğlu, Ü. S.** (2014). Ödül eksikliği sendromu. *Bağımlılık Dergisi*, 15 (2), 85-90.
- [36] **Peele, S., & Brodsky, A.** (1979). Love and addiction. Scarborough, Ontario: New American Library of Canada.
- [37] **Davis, R. A.** (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.
- [38] **Petry, N. M., Zajac, K., & Ginley, M. K.** (2018). Behavioral addictions as mental disorders: to be or not to be?. *Annual Review of Clinical Psychology*, 14, 399-423.
- [39] **Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., & Chen, C. C.** (2012). The association between internet addiction and psychiatric disorder: a review of the literature. *European Psychiatry*, 27(1), 1-8.
- [40] **Kim, S. N., Kim, M., Lee, T. H., Lee, J. Y., Park, S., Park, M., ... & Choi, J. S.** (2018). Increased attentional bias toward visual cues in internet gaming disorder and obsessive-compulsive disorder: an event-related potential study. *Frontiers in Psychiatry*, 9, 315.
- [41] <http://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/en/> erişim: 01.08.18
- [42] **Ögel K** (2014) İnternet bağımlılığı, internetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul.
- [43] **Young, K. S.** (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. *Innovations in clinical practice: A Source Book*, 17, 19-31.
- [44] **Demir, A. G. Y., Rehberlik, F. Ü. E. F., & Kutlu, M.** (2017) İnternet bağımlılığı, akademik erteleme ve akademik başarı arasındaki ilişkiler, *International Journal of Social Science*, 61, 91-105.
- [45] **Young, K. S.** (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. *Innovations in clinical practice: A Source Book*, 17, 19-31.

- [46] **Young, K. S.** (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.
- [47] **Goldberg, I.** (1996). Internet addiction disorder. Retrieved November, 24, 2004.
- [48] **Ceyhan, E.** (2008). Ergen ruh sağlığı açısından bir risk faktörü: internet bağımlılığı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(2), 109-116.
- [49] **Ceyhan, A. A.** (2008). Predictors of problematic internet use on Turkish university students. *CyberPsychology & Behavior*, 11(3), 363-366.
- [50] **Choi, J., Cho, H., Lee, S., Kim, J., & Park, E. C.** (2018). Effect of the online game shutdown policy on internet use, internet addiction, and sleeping hours in Korean adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 62(5), 548-555.
- [51] **Kim, H. J., Min, J. Y., Min, K. B., Lee, T. J., & Yoo, S.** (2018). Relationship among family environment, self-control, friendship quality, and adolescents' smartphone addiction in South Korea: findings from nationwide data. *PloS One*, 13(2), e0190896.
- [52] **Choi, M., Park, S., & Cha, S.** (2017). Relationships of mental health and internet use in korean adolescents. *Archives of Psychiatric Nursing*, 31(6), 566-571.
- [53] **Reed, P., Romano, M., Re, F., Roaro, A., Osborne, L. A., Viganò, C., & Truzoli, R.** (2017). Differential physiological changes following internet exposure in higher and lower problematic internet users. *PloS One*, 12(5), e0178480.
- [54] **Ojeda, S. R., Andrews, W. W., Advis, J. P., & White, S. S.** (1980). Recent advances in the endocrinology of puberty. *Endocrine Reviews*, 1(3), 228-257.
- [55] **Hamburg DA, Takanishi R.** Preparing for life. The critical transition of adolescence. *Am Psychol* 1989; 44: 825-827.
- [56] **Sisk, C. L., & Foster, D. L.** (2004). The neural basis of puberty and adolescence. *Nature Neuroscience*, 7(10), 1040-1047.
- [57] **Cloutier, R.** (1982). Ergenlik psikolojisinde kuramlar. Çev. Bekir Onur <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/40/491/5805.pdf>.
- [58] **Shahab, M., Mastronardi, C., Seminara, S. B., Crowley, W. F., Ojeda, S. R., & Plant, T. M.** (2005). Increased hypothalamic GPR54 signaling: a potential mechanism for initiation of puberty in primates. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 102(6), 2129-2134.
- [59] **Reiter, E. O., & Grumbach, M. M.** (1982). Neuroendocrine control mechanisms and the onset of puberty. *Annual Review of Physiology*, 44(1), 595-613.
- [60] **Wheeler, M. D.** (1991). Physical changes of puberty. *Endocrinology and metabolism clinics of North America*, 20(1), 1-14.

- [61] Crews, F., He, J., & Hodge, C. (2007). Adolescent cortical development: a critical period of vulnerability for addiction. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, 86(2), 189-199.
- [62] Parlaz, A. E., Tekgöl, N., Karademirci, E., & Öngel, K. (2012). Ergenlik dönemi: fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. *Turkish Family Physician*, 3(4), 10-17.
- [63] Vijayakumar, N., de Macks, Z. O., Shirtcliff, E. A., & Pfeifer, J. H. (2018). Puberty and the human brain: insights into adolescent development. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 92, 417-436.
- [64] Andersen, S. L. (2003). Trajectories of brain development: point of vulnerability or window of opportunity?. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 27(1-2), 3-18.
- [65] Casey, B. J., Jones, R. M., & Hare, T. A. (2008). The adolescent brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124(1), 111-126.
- [66] Miller, E. K., & Cohen, J. D. (2001). An integrative theory of prefrontal cortex function. *Annual Review of Neuroscience*, 24(1), 167-202.
- [67] Bossong, M. G., & Niesink, R. J. (2010). Adolescent brain maturation, the endogenous cannabinoid system and the neurobiology of cannabis-induced schizophrenia. *Progress in Neurobiology*, 92(3), 370-385.
- [68] Blakemore, S. J. (2008). The social brain in adolescence. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(4), 267.
- [69] Han, S. K., Abraham, I. M., & Herbison, A. E. (2002). Effect of GABA on GnRH neurons switches from depolarization to hyperpolarization at puberty in the female mouse. *Endocrinology*, 143(4), 1459-1466.
- [70] Gore, A. C., Wu, T. J., Rosenberg, J. J., & Roberts, J. L. (1996). Gonadotropin-releasing hormone and NMDA receptor gene expression and colocalization change during puberty in female rats. *Journal of Neuroscience*, 16(17), 5281-5289.
- [71] Cherry, K. (2017). Erik Erikson's stages of psychosocial development. psychology. Psychosocial theories. *Päivitetty*, 14, 2017.
- [72] McLeod, S. (2013). Erik Erikson. Retrieved August, *Simply Psychology* 9, 2013.
- [73] Özcan, S., & Oluk, S. (2007). İlköğretim fen bilgisi derslerinde kullanılan soruların piaget ve bloom taksonomisine göre analizi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8, 61-68.
- [74] Ahioglu-Lindberg, E. N. (2011). Piaget ve ergenlikte bilişsel gelişim. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(1), 1-10.
- [75] Durah, T. (2012). Jean Piaget. İstanbul Üniversitesi Felsefe Arkivi Dergisi, 0 (22-23), Retrieved from <http://dergipark.gov.tr/iufad/issue/1317/15550>.
- [76] Atak, H. (2017). Piaget ve Vygotsky'nin kuramlarında çocukların toplumsallaşma süreci. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(2), 163-176.

- [77] **Blatner, A.** (2004). The developmental nature of consciousness transformation. *ReVision*, 26(4), 2-8.
- [78] **Gümüő, A.** (1997). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Ankara: Gazi Üniversitesi. Yüksek Lisans Tezi.
- [79] **Berson, I. R., & Berson, M. J.** (2003). Digital literacy for effective citizenship. (Advancing Technology). *Social Education*, 67(3), 164.
- [80] **Israelashvili, M., Kim, T., & Bukobza, G.** (2012). Adolescents' over-use of the cyber world–Internet addiction or identity exploration?. *Journal of Adolescence*, 35(2), 417-424.
- [81] **Arısoy, Ö.** (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 55-67.
- [82] **Ertuğrul, İ., & Keskin, N.** (2012). İnternet'in Türkçenin kullanımında ve toplum-birey yapısının değişimindeki rolü. *İnternet Uygulamaları ve Yönetimi Dergisi*, (2), 79-88.
- [83] **Pantic, I., Milanovic, A., Loboda, B., Błachnio, A., Przepiorka, A., Nesic, D., ... & Ristic, S.** (2017). Association between physiological oscillations in self-esteem, narcissism and internet addiction: a cross-sectional study. *Psychiatry Research*, 258, 239-243.
- [84] **Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M.** (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychological Association*. 55 (1), 5.
- [85] **Alex Linley, P., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M.** (2006). Positive psychology: past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3-16.
- [86] **Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, ő., & Deniz, M. E.** (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.
- [87] **Mindful Nation U.K.** (2015).; The Mindfulness Initiative. Mindfulness All-Party Parliamentary Group (MAPPG).
- [88] **Brown, K. W., & Ryan, R. M.** (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- [89] **Kabat-Zinn, J.** (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33-47.
- [90] **Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G.** (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- [91] **Crane, R. S., Brewer, J., Feldman, C., Kabat-Zinn, J., Santorelli, S., Williams, J. M. G., & Kuyken, W.** (2017). What defines mindfulness-based programs? The warp and the weft. *Psychological Medicine*, 47(6), 990-999.

- [92] Sternberg, R. J. (2000). Images of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 11-26.
- [93] Goodman, J. H., Guarino, A., Chenausky, K., Klein, L., Prager, J., Petersen, R., ... & Freeman, M. (2014). CALM Pregnancy: results of a pilot study of mindfulness-based cognitive therapy for perinatal anxiety. *Archives of Women's Mental Health*, 17(5), 373-387.
- [94] Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., ... & Rauch, S. L. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*, 16(17), 1893-1897.
- [95] Tırışkana, M., Onnarb, N., Çetinc, Y. A., & Cömertd, I. T. (2015). Madde bağımlılığında nüksü önlemede bilinçli farkındalığın önemi: bir derleme çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2(2) , 123-142.
- [96] Siegel, D. J. (2009). Mindful awareness, mindsight, and neural integration. *The Humanistic Psychologist*, 37(2), 137-158.
- [97] You, S., Furlong, M. J., Dowdy, E., Renshaw, T. L., Smith, D. C., & O'Malley, M. D. (2014). Further validation of the social and emotional health survey for high school students. *Applied Research in Quality of Life*, 9(4), 997-1015.
- [98] Üstüner, M., Demirtaş, H., Cömert, M., & Özer, N. (2009). Ortaöğretim öğretmenlerinin öz-yeterlik algıları [Secondary school teachers' self-efficacy beliefs]. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(17), 1-16.
- [99] Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- [100] Caprara, G. V., Scabini, E., Barbaranelli, C., Pastorelli, C., Regalia, C., & Bandura, A. (1998). "Impact of adolescents' perceived self-regulatory efficacy on familial communication and antisocial conduct". *European Psychologist*, 3, 125–132.
- [101] Willemse, M. (2008). Exploring the relationship between self-efficacy and aggression in a group of adolescents in the peri-urban town of Worcester (Doctoral dissertation, Stellenbosch: University of Stellenbosch).
- [102] Muris, P. (2002). "Relationships between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample". *Personality and Individual Differences*, 32, 337–348.
- [103] Bach, L. J., & David, A. S. (2006). Self-awareness after acquired and traumatic brain injury. *Neuropsychological Rehabilitation*, 16(4), 397-414.
- [104] Aslan, S., & Altınöz, A. E. (2010). İçgörü kavramı ve şizofreni. Tekrarlayıcı nitelikte bir travma olarak aile içi şiddetin psikoz ile ilişkisi, *RCHP Journal*, 1-2:23-32.

- [105] Gardner, F. (2001). Social work students and self-awareness: how does it happen?. *Reflective Practice*, 2(1), 27-40.
- [106] Gámez-Guadix, M., & Calvete, E. (2016). Assessing the relationship between mindful awareness and problematic internet use among adolescents. *Mindfulness*, 7(6), 1281-1288.
- [107] Turhan, M., Demirli, C., & Nazik, G. (2012). Sınıf öğretmenlerinin mesleğe adanmışlık düzeyine etki eden faktörler: Elazığ örneği *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21 (11), 179-192.
- [108] Gürkan, T. (2018). Akademisyen olmak. *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi*, 2(2), 440-446.
- [109] Önlü, Z. (2007). Eski Türkçeden günümüze gönül kelimesinin kullanımı. IV. Uluslararası Türk Dili Kurultayı Bildirileri II, 24-29.
- [110] Çelenk, S. (2003). Okul başarısının ön koşulu: Okul aile dayanışması. *İlköğretim Online*, 2 (2), 28-34.
- [111] Blakemore, S. J. (2008). The social brain in adolescence. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(4), 267-277.
- [112] Johnson, J. V., & Hall, E. M. (1988). Job strain, work place support, and cardiovascular disease: a cross-sectional study of the Swedish working population. *American Journal of Public Health*, 78, 1336-1342.
- [113] Torsheim, T., & Wold, B. (2001). School-related stress, school support, and somatic complaints: A general population study. *Journal of Adolescent Research*, 16(3), 293-303.
- [114] Antonovsky, A., & Sourani, T. (1988). Family sense of coherence and family adaptation. *Journal of Marriage and the Family*, 79-92.
- [115] Antonovsky, A. (1979). Health, stress, and coping San Francisco: Jossey Bass, p.255.
- [116] Bayraktar F. (2007) Olumlu ergen gelişiminde ebeveyn/akran ilişkilerinin önemi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 14(3), 157-166.
- [117] Sadıkoğlu G. (2002) Akran ilişkileri ve sorunları. Dursun G, ed. Aile Psikolojisi ve Eğitimi. 3. Baskı. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları, s.58-63.
- [118] Nazlı S. (2008) Kapsamlı gelişimsel rehberlik programları. 3. Baskı. Ankara: Savaş Yayınevi, s.94-98.
- [119] Collins, W. A., & Repinski, D. J. (1994). Relationships during adolescence: Continuity and change in interpersonal perspective, *APA*, 6, 7-36.
- [120] Kuo, C. L., Turton, M. A., Lee-Hsieh, J., Tseng, H. F., & Hsu, C. L. (2007). Measuring peer caring behaviors of nursing students: Scale development. *International Journal of Nursing Studies*, 44(1), 105-114.
- [121] Noddings, N., & Shore, P. J. (1984). Awakening the inner eye. Intuition in education. teachers college press, Columbia University, New York, NY 10027. p. 236.

- [122] Babcock, J. C., Jacobson, N. S., Gottman, J. M., & Yerington, T. P. (2000). Attachment, emotional regulation, and the function of marital violence: Differences between secure, preoccupied, and dismissing violent and nonviolent husbands. *Journal of Family Violence*, 15(4), 391-409.
- [123] Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 317-333.
- [124] Davidson, R. J., Jackson, D. C., & Kalin, N. H. (2000). Emotion, plasticity, context, and regulation: perspectives from affective neuroscience. *Psychological Bulletin*, 126(6), 890-909.
- [125] Premack, D., & Woodruff, G. (1978). Does the chimpanzee have a theory of mind?. *Behavioral and Brain Sciences*, 1(4), 515-526.
- [126] Brüne, M., & Brüne-Cohrs, U. (2006). Theory of mind—evolution, ontogeny, brain mechanisms and psychopathology. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 30(4), 437-455.
- [127] Eisenberg, N., & Strayer, J. (Eds.). (1990). Empathy and its development. CUP archive.
- [128] Bowlin, S. L., & Baer, R. A. (2012). Relationships between mindfulness, self-control, and psychological functioning. *Personality and Individual Differences*, 52(3), 411-415.
- [129] Seligman, M. E. (1990). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York: Alfred A.
- [130] Watson, T. D. (2005). Influence of outcome expectancy on optimism, pessimism, anxiety and self-confidence in collegiate football players. Georgia Southern University, Electronic Theses and Dissertations.
- [131] Dewberry, C., & Richardson, S. (1990). Effect of anxiety on optimism. *The Journal of Social Psychology*, 130(6), 731-738.
- [132] Hoekman, K., McCormick, J., & Barnett, K. (2005). The important role of optimism in a motivational investigation of the education of gifted adolescents. *Gifted Child Quarterly*, 49(2), 99-110.
- [133] Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): a reevaluation of the life orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063-1078.
- [134] Puskar, K. R., Sereika, S. M., Lamb, J., Tusaie-Mumford, K., & Mcguinness, T. (1999). Optimism and its relationship to depression, coping, anger, and life events in rural adolescents. *Issues in Mental Health Nursing*, 20(2), 115-130.
- [135] Furlong, M. J. (2015). Social Emotional Health Survey System. *Center for School-Based Youth Development*, 5, 28-2015.

- [136] Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*(5), 603-619.
- [137] McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect?. *Psychological Bulletin, 127*(2), 249-266.
- [138] Esen, E. (2010). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi. Yüksek Lisans Tezi.
- [139] Batıgün, A. D., & Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi, 26*(67), 1-10.
- [140] Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim, 36*(160).
- [141] Telef, B. B., & Furlong, M. J. (2017). Adaptation and validation of the Social and Emotional Health Survey–Secondary into Turkish culture. *International Journal of School & Educational Psychology, 5*(4), 255-265.
- [142] Shaw, M., & Black, D. W. (2008). Internet addiction. *CNS drugs, 22*(5), 353-365.
- [143] Johansson, A., & Götestam, K. G. (2004). Internet addiction: characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12–18 years). *Scandinavian Journal of Psychology, 45*(3), 223-229.
- [144] Gününç, S., & Kayri, M. (2010). Türkiye’de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik-güvenirlilik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 39*(39), 220-239.
- [145] Kahraman, Ö., & Demirci, E. Ö. (2018). The relationship of internet addiction with attention deficit hyperactivity disorder; effects of anxiety, depression and self-esteem. *Pediatrics international: Official Journal of the Japan Pediatric, 60*, 529-534.
- [146] DiNicola, M. D. (2004). Pathological internet use among college students: the prevalence of pathological internet use and its correlates. Doctoral Dissertation, Ohio University.
- [147] Kim, K., Ryu, E., Chon, M. Y., Yeun, E. J., Choi, S. Y., Seo, J. S., & Nam, B. W. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: a questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies, 43*(2), 185-192.
- [148] Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H., & Yen, C. F. (2005). Gender differences and related factors affecting online gaming addiction among Taiwanese adolescents. *The Journal of Nervous and Mental Disease, 193*(4), 273-277.

- [149] **Ha, J. H., Yoo, H. J., Cho, I. H., Chin, B., Shin, D., & Kim, J. H.** (2006). Psychiatric comorbidity assessed in Korean children and adolescents who screen positive for Internet addiction. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 67(5), 821-826.
- [150] **Diaz, S. L.** (1989). The home environment and Puerto Rican children's achievement: a researcher's diary, The National Association for Education Conference, Hulston, April-May.
- [151] **Eastman, B.** (1988). Family Involvement In Education. Wisconsin State Department of Public Instruction, January.
- [152] **Satır, S.** (1996). Özel Tevfik Fikret lisesi öğrencilerinin akademik başarılarıyla ilgili anne-baba davranışları ve akademik başarıyı artırmaya yönelik anne-baba eğitim gereksinimlerinin belirlenmesi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış. Yüksek Lisans Tezi.
- [153] **Yan, W., Li, Y., & Sui, N.** (2014). The relationship between recent stressful life events, personality traits, perceived family functioning and internet addiction among college students. *Stress and Health*, 30(1), 3-11.
- [154] **Elphinston, R. A., & Noller, P.** (2011). Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(11), 631-635.
- [155] **Hawi, N. S., & Samaha, M.** (2016). To excel or not to excel: Strong evidence on the adverse effect of smartphone addiction on academic performance. *Computers & Education*, 98, 81-89.
- [156] **Taylan, H. H., & Işık, M.** (2015). Sakarya'da ortaokul ve lise öğrencilerinde internet bağımlılığı. *Journal of Turkish Studies*, 10 (6):855-855.
- [157] **Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B.** (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: a systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41, 27-36.
- [158] **Saffarinia, M., Abbaspour, P., & Dehestani, M.** (2015). Comparison of social intelligence and prosocial personality in medical students with and without internet addiction. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 17(5), 229-233.
- [159] **Batıgün, A. D., & Kılıç, N.** (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1-10.
- [160] **Derin, S.** (2013). Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş. yüksek lisans tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- [161] **Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M.E.** (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*. 36(160), 224-235.

- [162] **Mindful Nation, U. K.** (2015). Interim report of the mindfulness all party parliamentary group. <https://theminfulnessinitiative.org.uk/images/reports/Mindfulness-APPG-Report_Mindful-Nation-UK_Oct2015.pdf> erişim tarihi 20.09.2018
- [163] **Cash, H., D Rae, C., H Steel, A., & Winkler, A.** (2012). Internet addiction: a brief summary of research and practice. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 292-298.
- [164] **Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E.** (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 226-227.
- [165] **Bektaş-Öztaşkın, Ö.** (2013). Sosyal bilgiler derslerinde belgesel film kullanımının akademik başarıya ve bilinçli farkındalık düzeylerine etkisi. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi – Journal of Educational Sciences Research*, 3(2), 147-162.
- [166] **Yu, S., Mao, S., & Wu, A. M.** (2018). The interplay among stress, frustration tolerance, mindfulness, and social support in Internet gaming disorder symptoms among Chinese working adults. *Asia-Pacific Psychiatry*, 10, e12319.
- [167] **LaRose, R., Lin, C. A., & Eastin, M. S.** (2003). Unregulated Internet usage: Addiction, habit, or deficient self-regulation?. *Media Psychology*, 5(3), 225-253.
- [168] **Jung, D., Sul, S., Lee, M., & Kim, H.** (2018). Social observation increases functional segregation between MPFC subregions predicting prosocial consumer decisions. *Scientific reports*, 8(1), 3368.
- [169] **Jin, C., Zhang, T., Cai, C., Bi, Y., Li, Y., Yu, D., ... & Yuan, K.** (2016). Abnormal prefrontal cortex resting state functional connectivity and severity of internet gaming disorder. *Brain Imaging and Behavior*, 10(3), 719-729.
- [170] **Lin, X., Dong, G., Wang, Q., & Du, X.** (2015). Abnormal gray matter and white matter volume in 'Internet gaming addicts'. *Addictive Behaviors*, 40, 137-143.
- [171] **Yen, J. Y., Yen, C. F., Wu, H. Y., Huang, C. J., & Ko, C. H.** (2011). Hostility in the real world and online: the effect of internet addiction, depression, and online activity. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(11), 649-655.
- [172] **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.

EKLER

EK A İstanbul Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğü Anket ve Araştırma İzni

EK B İnternet Bağımlılık Ölçeği

EK C Bilinçli Farkındalık Ölçeği

EK D Sosyal Duygusal Sağlık Ölçeği

EK E Etik Kurul Onay Formu



EK A: İstanbul Valiliği İl Millî Eğitim Müdürlüğü Anket ve Araştırma İzni



T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 59090411-44-E.11026732
Konu: Anket ve Araştırma İzin Talebi

06.06.2018

Sayın: Elif ÇAY

İlgi: a) 28.05.2018 tarihli ve 10342201 Gelen Evrak No'lu dilekçeniz.
b) Valilik Makamının 01.06.2018 tarih ve 10786727 sayılı oluru.

"Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Sosyal, Duygusal Sağlık ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerine Etkisi (İstanbul İli Örneği)" konulu araştırma çalışmanız hakkındaki ilgi (a) dilekçe ve ekleri ilgi (b) valilik onayı ile uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve söz konusu talebiniz; bilimsel amaç dışında kullanmaması, uygulama sırasında bir örneği müdürlüğümüzde muhafaza edilen mühürlü ve imzalı veri toplama araçlarının kurumlarımıza araştırmacı tarafından ulaştırılarak uygulanması, katılımcıların gönüllülük esasına göre seçilmesi, araştırma sonuç raporunun müdürlüğümüzden izin alınmadan kamuoyuyla paylaşılmaması koşuluyla, gerekli duyurunun araştırmacı tarafından yapılması, okul idarecilerinin denetim, gözetim ve sorumluluğunda, eğitim-öğretimi aksatmayacak şekilde ilgi (b) Valilik Onayı doğrultusunda uygulanması ve işlem bittikten sonra 2 (iki) hafta içinde sonuçtan Müdürlüğümüz Strateji Geliştirme Bölümüne rapor halinde bilgi verilmesini rica ederim.

M. Nurettin ARAS
Müdür a.
Müdür Yardımcısı

EK:1- Valilik Onayı
2- Ölçekler

İl Millî Eğitim Müdürlüğü Binbirdirek M. İmran Öktem Cad.
No:1 Eski Adliye Binası Sultanahmet Fatih/İstanbul
E-Posta: sgb34@meb.gov.tr

A. BALTA VHKİ
Tel: (0 212) 455 04 00-239
Faks: (0 212)455 06 52

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 6856-047f-379a-8174-521C kodu ile teyit edilebilir.



T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 59090411-20-E.10786727
Konu : Anket ve Araştırma İzin Talebi

01/06/2018

VALİLİK MAKAMINA

- İlgi: a) 28.05.2018 tarihli ve 10342201 Gelen Evrak No'lu dilekçe.
b) MEB. Yen. ve Eğ. Tk. Gn. Md. 22.08.2017 tarih ve 12607291/ 2017/25 No'lu Gen.
c) Millî Eğitim Müdürlüğü Araştırma ve Anket Komisyonunun 31.05.2018 tarihli tutanağı.

Bezm-i Alem Vakıf Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü yüksek lisans öğrencisi Elif ÇAY'ın "**Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Sosyal, Duygusal Sağlık ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerine Etkisi (İstanbul İli Örneği)**" konulu tezi kapsamında, ilimiz genelinde bulunan liselerde öğrenim gören öğrencilere; kişisel bilgi formu, sosyal duygusal sağlık anketi, internet bağımlılık ölçeği ve bilinçli farkındalık ölçeğini uygulama istemi hakkındaki ilgi (a) dilekçe ve ekleri Müdürlüğümüzce incelenmiştir.

Araştırmacının söz konusu talebi; bilimsel amaç dışında kullanılmaması, **uygulama sırasında bir örneği müdürlüğümüzde muhafaza edilen mühürlü ve imzalı veri toplama araçlarının kurumlarımıza araştırmacı tarafından ulaştırılarak uygulanması, katılımcıların gönüllülük esasına göre seçilmesi, araştırma sonuç raporunun müdürlüğümüzden izin alınmadan kamuoyuyla paylaşılmaması koşuluyla, okul idarelerinin denetim, gözetim ve sorumluluğunda, eğitim-öğretimi aksatmayacak şekilde ilgi (b) Bakanlık emri esasları dâhilinde uygulanması, sonuçtan Müdürlüğümüze rapor halinde (CD formatında) bilgi verilmesi kaydıyla Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.**

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Ömer Faruk YELKENCİ
Millî Eğitim Müdürü

OLUR
01/06/2018

Ahmet Hamdi USTA
Vali a.
Vali Yardımcısı

- Ek:1- Genelge
2- Komisyon Tutanağı

İl Millî Eğitim Müdürlüğü Binbirdirek M. İmran Öktem Cad.
No:1 Eski Adliye Binası Sultanahmet Fatih/İstanbul
E-Posta: sgb34@meb.gov.tr

A. BALTA VHKİ
Tel: (0 212) 455 04 00-239
Faks: (0 212)455 06 52

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 6d60-02e3-380d-89d9-f7aa kodu ile teyit edilebilir.

EK B: İnternet Bağımlılık Ölçeği

İNTERNET BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki sorularda, size en uygun düşen şıkkı işaretleyiniz:

1. Ne sıklıkla planladığınızdan daha fazla süre internette kalıyorsunuz?

- 1) Hiçbir zaman 2) Nadiren 3) Arada sırada
4) Çoğunlukla 5) Çok sık 6) Devamlı

2. Ne sıklıkla internette kalmak için günlük ev işlerini ihmal edersiniz?

- 1) Hiçbir zaman 2) Nadiren 3) Arada sırada
4) Çoğunlukla 5) Çok sık 6) Devamlı

3. Ne sıklıkla arkadaşlarınızla birlikte olmak yerine interneti tercih edersiniz?

- 1) Hiçbir zaman 2) Nadiren 3) Arada sırada
4) Çoğunlukla 5) Çok sık 6) Devamlı

4. Ne sıklıkla internet kullanan kişilerle yeni ilişkiler kurarsınız?

- 1) Hiçbir zaman 2) Nadiren 3) Arada sırada
4) Çoğunlukla 5) Çok sık 6) Devamlı

5. Ne sıklıkla bir işe başlamadan önce e-postanızı (e-mail) denetlersiniz?

- 1) Hiçbir zaman 2) Nadiren 3) Arada sırada
4) Çoğunlukla 5) Çok sık 6) Devamlı

6. Ne sıklıkla okula devamınız internette dolaylı olumsuz etkilenir?

- 1) Hiçbir zaman 2) Nadiren 3) Arada sırada
4) Çoğunlukla 5) Çok sık 6) Devamlı

7. Herhangi biri internette ne yaptığınızı sorduğunda ne sıklıkla kendinizi savunur ve ne yaptığınızı gizlersiniz?

- 1) Hiçbir zaman 2) Nadiren 3) Arada sırada
4) Çoğunlukla 5) Çok sık 6) Devamlı

8. Çevrenizdekiler ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın fazlalığından şikayet eder?

- 1) Hiçbir zaman 2) Nadiren 3) Arada sırada
4) Çoğunlukla 5) Çok sık 6) Devamlı

9. Ne sıklıkla okuldaki ders notlarınız ve ödevleriniz internette kalma sürenizden olumsuz yönde etkilenir?

- 1) Hiçbir zaman 2) Nadiren 3) Arada sırada
4) Çoğunlukla 5) Çok sık 6) Devamlı

10. Hayatınız hakkında sizi rahatsız eden düşünceleri dağıtmak için ne sıklıkla internete girersiniz?

- 1) Hiçbir zaman 2) Nadiren 3) Arada sırada
4) Çoğunlukla 5) Çok sık 6) Devamlı

11. Ne sıklıkla internete girmek için sabırsızlanırsınız?

- 1) Hiçbir zaman 2) Nadiren 3) Arada sırada
4) Çoğunlukla 5) Çok sık 6) Devamlı

12. Ne sıklıkla internetsiz hayatın, sıkıcı, boş ve eğlencesiz olacağını düşünürsünüz?

- 1) Hiçbir zaman 2) Nadiren 3) Arada sırada
4) Çoğunlukla 5) Çok sık 6) Devamlı

13. Biri sizi internetteyken rahatsız ettiğinde ne sıklıkla kırıncı konuşur, bağırır veya kızgın davranışlar gösterirsiniz?

- 1) Hiçbir zaman 2) Nadiren 3) Arada sırada
4) Çoğunlukla 5) Çok sık 6) Devamlı

14. Gece geç saatlerde internet kullanmaktan ötürü ne sıklıkla uykunuz kaçır?

- 1) Hiçbir zaman 2) Nadiren 3) Arada sırada
4) Çoğunlukla 5) Çok sık 6) Devamlı

15. İnternette olmadığınız zamanlarda ne sıklıkla interneti düşünür veya internete girmeyi hayal edersiniz?

- 1) Hiçbir zaman 2) Nadiren 3) Arada sırada
4) Çoğunlukla 5) Çok sık 6) Devamlı

16. Kendinizi ne sıklıkla internetteyken “yalnızca birkaç dakika daha” derken bulursunuz?

- 1) Hiçbir zaman 2) Nadiren 3) Arada sırada
4) Çoğunlukla 5) Çok sık 6) Devamlı

17. Ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın miktarını azaltmaya çalışır ve başarısız olursunuz?

- 1) Hiçbir zaman 2) Nadiren 3) Arada sırada
4) Çoğunlukla 5) Çok sık 6) Devamlı

18. İnternette kaldığınız süreyi ne sıklıkla saklamaya çalışırsınız?

- 1) Hiçbir zaman 2) Nadiren 3) Arada sırada
4) Çoğunlukla 5) Çok sık 6) Devamlı

19. Ne sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman geçirmeyi yeğlersiniz?

- 1) Hiçbir zaman 2) Nadiren 3) Arada sırada 4) Çoğunlukla 5) Çok sık 6) Devamlı

20. Ne sıklıkla internette olmadığınızda kendinizi çökmüş, aksi veya sınırlı hissedip, internete girince rahatlarsınız?

- 1) Hiçbir zaman 2) Nadiren 3) Arada sırada
4) Çoğunlukla 5) Çok sık 6) Devamlı



EK C: Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Açıklama:

Aşağıda sizin günlük deneyimlerinize ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 6 arasındaki ölçeği kullanarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen deneyiminiz **ne olması gerektiğini değil, sizin deneyiminizi gerçekten neyin etkilediğini** göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Lütfen her bir maddeyi diğerlerinden ayrı tutunuz.

	1	2	3	4	5	6
	Hemen hemen her zaman	Çoğu zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça Seyrek	Hemen hemen hiçbir zaman
1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.						1 2 3 4 5 6
2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim.						1 2 3 4 5 6
3. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.						1 2 3 4 5 6
4. Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.						1 2 3 4 5 6
5. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.						1 2 3 4 5 6
6. Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.						1 2 3 4 5 6
7. Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatik bağlanmış gibi yapıyorum.						1 2 3 4 5 6
8. Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.						1 2 3 4 5 6
9. Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şuan ne yapıyor olduğumun farkında olmam.						1 2 3 4 5 6
10. İşleri veya görevleri ne yaptığımı farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.						1 2 3 4 5 6
11. Kendimi bir kulağımla birini dinlerken; aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.						1 2 3 4 5 6
12. Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.						1 2 3 4 5 6
13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.						1 2 3 4 5 6
14. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.						1 2 3 4 5 6
15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.						1 2 3 4 5 6

EK D: Sosyal Duygusal Sağlık Ölçeği

SOSYAL VE DUYGUSAL SAĞLIK ANKETİ

Lütfen sizin hakkınızdaki aşağıdaki her bir ifadenin ne kadar doğru olduğunu gösteren yanıtı daire içerisine alınız.

Örneğin: Kitap okumayı severim.

1 = Bana hiç uygun değil 2 = Bana biraz uygun 3 = Bana oldukça uygun 4 = Bana çok uygun

1. Problemlerimi çözebilirim.

1 = Bana hiç uygun değil 2 = Bana biraz uygun 3 = Bana oldukça uygun 4 = Bana çok uygun

2. Denersem birçok şeyi yapabilirim.

1 = Bana hiç uygun değil 2 = Bana biraz uygun 3 = Bana oldukça uygun 4 = Bana çok uygun

3. İyi yaptığım birçok şey vardır.

1 = Bana hiç uygun değil 2 = Bana biraz uygun 3 = Bana oldukça uygun 4 = Bana çok uygun

4. Hayatımın bir amacı vardır.

1 = Bana hiç uygun değil 2 = Bana biraz uygun 3 = Bana oldukça uygun 4 = Bana çok uygun

5. Ruhsal durumumu ve duygularımı anlarım.

1 = Bana hiç uygun değil 2 = Bana biraz uygun 3 = Bana oldukça uygun 4 = Bana çok uygun

6. Neyi niçin yaptığımı bilirim.

1 = Bana hiç uygun değil 2 = Bana biraz uygun 3 = Bana oldukça uygun 4 = Bana çok uygun

7. Bir şeyi anlamadığım zaman, öğretmenime anlayıncaya kadar tekrar tekrar sorarım.

1 = Bana hiç uygun değil 2 = Bana biraz uygun 3 = Bana oldukça uygun 4 = Bana çok uygun

8. Sınıfta sorulan bütün sorulara cevap vermeye çalışırım.

1 = Bana hiç uygun değil 2 = Bana biraz uygun 3 = Bana oldukça uygun 4 = Bana çok uygun

9. Bir matematik problemini çözmeye çalıştığımda, bir sonuç bulana kadar uğraşırım.

1 = Bana hiç uygun değil 2 = Bana biraz uygun 3 = Bana oldukça uygun 4 = Bana çok uygun

10. Okulumda, yapabileceğimin en iyisini yapmam konusunda beni teşvik eden bir öğretmen veya başka bir yetişkin vardır.

1 = Bana hiç uygun değil 2 = Bana biraz uygun 3 = Bana oldukça uygun 4 = Bana çok uygun

11. Okulumda, söyleyecek bir şeyim olduğunda beni dinleyecek bir öğretmen veya başka bir yetişkin vardır.

1 = Bana hiç uygun değil 2 = Bana biraz uygun 3 = Bana oldukça uygun 4 = Bana çok uygun

12. Okulumda, başarılı olacağıma inanan bir öğretmen veya başka bir yetişkin vardır.

1 = Bana hiç uygun değil 2 = Bana biraz uygun 3 = Bana oldukça uygun 4 = Bana çok uygun

13. Ailemdeki bireyler birbirlerine gerçekten yardımcı ve destekçidir.

1 = Bana hiç uygun değil 2 = Bana biraz uygun 3 = Bana oldukça uygun 4 = Bana çok uygun

14. Ailemde birlik beraberlik duygusu vardır.

1 = Bana hiç uygun değil 2 = Bana biraz uygun 3 = Bana oldukça uygun 4 = Bana çok uygun

15. Ailem birbiri ile oldukça iyi anlaşır.

1 = Bana hiç uygun değil 2 = Bana biraz uygun 3 = Bana oldukça uygun 4 = Bana çok uygun

16. Beni gerçekten önemseyen benim yaşlarımda bir arkadaşım vardır.

1 = Bana hiç uygun değil 2 = Bana biraz uygun 3 = Bana oldukça uygun 4 = Bana çok uygun

17. Problemlerimi konuşabileceğim benim yaşlarımda bir arkadaşım vardır.

1 = Bana hiç uygun değil 2 = Bana biraz uygun 3 = Bana oldukça uygun 4 = Bana çok uygun

18. Zor zamanlarımda bana yardımcı olan benim yaşlarımda bir arkadaşım vardır.

1 = Bana hiç uygun değil 2 = Bana biraz uygun 3 = Bana oldukça uygun 4 = Bana çok uygun

19. Davranışlarımda sorumluluğumu alırım.

1 = Bana hiç uygun değil 2 = Bana biraz uygun 3 = Bana oldukça uygun 4 = Bana çok uygun

20. Hata yaptığımda hatamı kabul ederim.

1 = Bana hiç uygun değil 2 = Bana biraz uygun 3 = Bana oldukça uygun 4 = Bana çok uygun

21. Hayır denmesi ile başa çıkabilirim.

1 = Bana hiç uygun değil 2 = Bana biraz uygun 3 = Bana oldukça uygun 4 = Bana çok uygun

22. Birinin duyguları incinince kendimi kötü hissederim.

1 = Bana hiç uygun değil 2 = Bana biraz uygun 3 = Bana oldukça uygun 4 = Bana çok uygun

23. Başkalarının yaşadıklarını anlamaya çalışırım.

1 = Bana hiç uygun değil 2 = Bana biraz uygun 3 = Bana oldukça uygun 4 = Bana çok uygun

24. Başkalarının nasıl düşündüklerini ve hissettiklerini anlamaya çalışırım.

1 = Bana hiç uygun değil 2 = Bana biraz uygun 3 = Bana oldukça uygun 4 = Bana çok uygun

25. İstedğim şey için bekleyebilirim.

1 = Bana hiç uygun değil 2 = Bana biraz uygun 3 = Bana oldukça uygun 4 = Bana çok uygun

26. Başkaları meşgulken onları rahatsız etmem.

1 = Bana hiç uygun değil 2 = Bana biraz uygun 3 = Bana oldukça uygun 4 = Bana çok uygun

27. Bir şey yapmadan önce düşünürüm.

1 = Bana hiç uygun değil 2 = Bana biraz uygun 3 = Bana oldukça uygun 4 = Bana çok uygun

28. Her gün daha fazla eğlenmek için sabırsızlanırım.

1 = Bana hiç uygun değil 2 = Bana biraz uygun 3 = Bana oldukça uygun 4 = Bana çok uygun

29. Genellikle iyi bir gün geçirmeyi beklerim.

1 = Bana hiç uygun değil 2 = Bana biraz uygun 3 = Bana oldukça uygun 4 = Bana çok uygun

30. Genel olarak, kötü şeylerden daha çok benim için iyi şeylerin olmasını beklerim.

1 = Bana hiç uygun değil 2 = Bana biraz uygun 3 = Bana oldukça uygun 4 = Bana çok uygun

31. Şu an kendinizi ne kadar ENERJİK hissediyorsunuz?

1 = Hiç 2 = Çok az 3 = Biraz 4 = Çok 5 = Oldukça çok

32. Şu an kendinizi ne kadar AKTİF hissediyorsunuz?

1 = Hiç 2 = Çok az 3 = Biraz 4 = Çok 5 = Oldukça çok

33. Şu an kendinizi ne kadar CANLI hissediyorsunuz?

1 = Hiç 2 = Çok az 3 = Biraz 4 = Çok 5 = Oldukça çok

34. Dünden beri ne kadar MİNNETARLIK hissine sahipsiniz?

1 = Hiç 2 = Çok az 3 = Biraz 4 = Çok 5 = Oldukça çok

35. Dünden beri ne kadar ŞÜKRETME hissine sahipsiniz?

1 = Hiç 2 = Çok az 3 = Biraz 4 = Çok 5 = Oldukça çok

36. Dünden beri ne kadar TAKDİR hissine sahipsiniz?

1 = Hiç 2 = Çok az 3 = Biraz 4 = Çok 5 = Oldukça çok

EK E: Etik Kurul Onay Formu

BEZMİALEM VAKIF ÜNİVERSİTESİ GİRİŞİMSSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU (2011-KAEK-42) KARAR FORMU

ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Sosyal Duygusal Sağlık ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerine Etkisi
-----------------------	--

BEZMİALEM VAKIF ÜNİVERSİTESİ GİRİŞİMSSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU	
ETİK KURULUN ÇALIŞMA ESASI	İlaç ve Biyolojik Ürünlerin Klinik Araştırmaları Hakkında Yönetmelik, İyi Klinik Uygulamaları Kılavuzu
BAŞKANIN UNVANI / ADI / SOYADI:	Prof. Dr. İsmail MERAL

Unvanı/Adı/Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Araştırma ile ilişki		Katılım *		İmza
			E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	
Prof. Dr. İsmail MERAL	Fizyoloji	Bezmialem Vakıf Üniversitesi Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	Katılmadı
Prof. Dr. Ömer SOYSAL	Göğüs Cerrahisi	Bezmialem Vakıf Üniversitesi Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Prof. Dr. Nuran YILDIRIM	Tıp Tarihi ve Etik	Bezmialem Vakıf Üniversitesi	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Prof. Dr. Türkinaz AŞTI	Hemşirelik Bölümü	Bezmialem Vakıf Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Prof. Dr. Semra ÖZÇELİK	Tıp Eğitimi ve Bilişimi	Bezmialem Vakıf Üniversitesi Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Prof. Dr. Teoman AYDIN	Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon	Bezmialem Vakıf Üniversitesi Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Doç. Dr. Fahri AKBAŞ	Tıbbi Biyoloji	Bezmialem Vakıf Üniversitesi Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Doç. Dr. Binnur AYDOĞAN TEMEL	Eczacılık	Bezmialem Vakıf Üniversitesi Eczacılık Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Doç. Dr. Aclan ÖZDER	Aile Hekimliği	Bezmialem Vakıf Üniversitesi Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	Katılmadı
Doç. Dr. Nazmiye DÖNMEZ	Restoratif Diş Tedavisi	Bezmialem Vakıf Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Dr. Öğr. Üyesi Nur BÜYÜKPINARBAŞILI	Tıbbi Patoloji	Bezmialem Vakıf Üniversitesi Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	Katılmadı
Av. Mustafa Fırat ALKAYA	Hukuk	Bezmialem Vakıf Üniversitesi	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Eda BAYRAKTAR	Sivil Üye	Bezmialem Vakıf Üniversitesi	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	

* :Toplantıda Bulunma

Karar: Onaylandı Reddedildi

Etik Kurul Başkanı
Prof. Dr. İsmail MERAL

Sayfa 2 / 2

ÖZGEÇMİŞ

Ad-Soyad : Elif ÇAY
Doğum Tarihi ve Yeri : 11.08.1984 / Bakırköy
E-posta : elifchay@gmail.com

ÖĞRENİM DURUMU:

- **Lisans** : 2011, Korea University, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji.

MESLEKİ DENEYİMLER

- 2011- 2012 SWF Nakış Makineleri İnsan Kaynakları Uzmanı.
- 2012-2013 MNG Holding Satın Alma Yetkilisi.
- 2013-2018 MEB Rehber Öğretmen.