



**ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ ÖZ-  
YETERLİĞE ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

**Esmâ ERKİŞİ**

**ÇOCUK GELİŞİMİ ANABİLİM DALI**

**Tez Danışmanı  
Doç.Dr. Mehmet SAĞLAM**

**Yüksek Lisans Tezi -2019**

**T.C.  
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ ÖZ-YETERLİĞE ETKİSİNİN  
İNCELENMESİ**

**Esmâ ERKİŞİ**

**Çocuk Gelişimi Anabilim Dalı  
Yüksek Lisans Tezi**


**Tez Danışmanı  
Doç.Dr. Mehmet SAĞLAM**

**MALATYA  
2019**

## KABUL VE ONAY SAYFASI

İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı çerçevesinde yürütülmüş olan; **Esmâ ERKİŞİ'nin " Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Öz-Yeterliğe Etkisinin İncelenmesi "** konulu bu çalışması, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 05/07/2019



Doç. Dr. Mehmet SAĞLAM  
İnönü Üniversitesi  
Danışman  
Jüri Başkanı

Dr. Öğr. Üyesi İlknur UCUZ  
İnönü Üniversitesi  
Üye



Dr. Öğr. Üyesi Şermin METİN  
Hasan Kalyoncu Üniversitesi  
Üye



### ONAY

Bu tez, İnönü Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından kabul edilmiş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nun ...../...../2019 tarih ve 2019/..... sayılı Kararıyla da uygun görülmüştür.

Prof. Dr. Yusuf TÜRKÖZ  
Enstitü Müdürü

# İÇİNDEKİLER

ÖZET .....	vi
ABSTRACT.....	vii
TABLolar DİZİNİ.....	viii
1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER .....	4
2.1. Ergenlik Dönemi.....	4
2.1.1. Ergenlik Döneminin Evreleri.....	5
2.1.2. Ergenlik Kuramları .....	5
2.1.2.1. Özünü Yenileme Kuramı - G. Stanley Hall.....	5
2.1.2.2. Psikoanalitik Kuram- S. Freud.....	6
2.1.2.3. Antropolojik Yaklaşım - M. Mead - R. Benedict .....	6
2.1.2.4. Alan Kuramı - K. Lewin .....	7
2.1.2.5. Bilişsel Kuram -J. Piaget .....	7
2.1.2.6. Kişilerarası Kuramı - H. S. Sullivan.....	8
2.1.2.7. Öğrenme Kuramı - A. Bandura.....	8
2.1.2.8. Psikososyal Kuram - E. Erikson .....	9
2.1.2.9. “Benmerkezli”lik: L. D. Elkind .....	9
2.1.2.10. Odaksal Aşama Kuramı: J. H. Coleman.....	9
2.2. Öz-yeterlik .....	10
2.2.1. Yüksek ve Düşük Öz-yeterlik Algısı .....	12
2.2.2. Öz-yeterlik Algısının Bireylerin Davranışları Üzerindeki Etkisi .....	13
2.2.2.1. Bilişsel Süreçler .....	13
2.2.2.2. Motivasyonel Süreçler .....	13
2.2.2.3. Duyuşsal Süreçler .....	14
2.2.2.4. Seçim Süreçleri .....	14
2.2.3. Öz-yeterlik Algılarını Geliştirmek.....	15
2.2.4. Öz-yeterlik Algısını Oluşturan Kaynaklar .....	16
2.2.4.1. Bireylerin Kendi Deneyimleri .....	16
2.2.4.2. Başkalarının Deneyimlerini Model Alma.....	17
2.2.4.3. Sözel İkna .....	17
2.2.4.4. Fizyolojik ve Duyuşsal Durumlar.....	18
2.3. Bağımlılık .....	18

2.3.1. Bağımlılık Türleri .....	19
2.3.2. İnternet Bağımlılığı.....	19
2.3.2.1. İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri.....	20
2.3.2.2. İnternet Bağımlılığının Etkileri.....	23
2.3.2.3. Ergenlerde İnternet Bağımlılığı .....	24
2.4. Bağımlılık ve Öz-yeterlik .....	25
2.5. İnternet Bağımlılığı ve Öz-yeterlilik İle İlgili Yapılmış Çalışma Örnekleri .....	26
3. MATERYAL VE METOT .....	33
3.1. Yöntem ve Verilerin Toplanması .....	33
3.1.1. Araştırmanın Örnekleme .....	33
3.1.2. Araştırmada Etik İlkeler ve İzinler .....	33
3.1.3. Araştırmanın Değişkenleri .....	33
3.2. Veri Toplama Araçları .....	34
3.2.1. Kişisel Bilgi Formu.....	34
3.2.2. Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği.....	34
3.2.3. İnternet Bağımlılığı Ölçeği .....	35
3.3. Verilerin Analizi .....	35
3.4. Ölçeklerin Güvenirlik Analizi .....	36
4. BULGULAR.....	38
4.1. Araştırmaya Katılan Ergenlerin Özellikleri.....	38
4.2. İnternet Bağımlılığı ve Öz-yeterlik Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular .....	39
4.3. İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Demografik Değişkenler İle İlgili Analiz Sonuçları....	44
4.4. Öz-yeterlik Ölçeğinin Demografik Değişkenler İle İlgili Analiz Sonuçları.....	51
5. TARTIŞMA .....	56
6. SONUÇ ve ÖNERİLER .....	64
KAYNAKLAR .....	65
EKLER.....	79
Ek 1. Özgeçmiş .....	79
Ek 2. Etik Kurul Onayı .....	80
Ek 3. MEB İzni .....	81
Ek 4. Kişisel Bilgi Formu .....	82
Ek 5. Öz-yeterlilik Ölçeği.....	83
Ek 6. İnternet Bağımlılığı Ölçeği.....	84

## TEŐEKKÜR

Bu çalıőmanın gerçekleőtirilmesinde, değerli bilgilerini benimle paylaőan, kendisine ne zaman danıősam bana kıymetli zamanını ayırıp sabırla ve büyük bir ilgiyle bana faydalı olabilmek için elinden gelenden fazlasını sunan, her sorun yaőadıęımda yanına çekinmeden gidebildiğim, güler yüzünü ve samimiyetini benden esirgemeyen ve danışman hoca statüsünü hakkıyla yerine getiren kıymetli Doç.Dr. Mehmet SAğLAM 'a ve bu günlere gelmemde büyük pay sahibi olan aileme ve dostlarıma teőekkürü bir borç biliyor ve őükranlarımı sunuyorum.



## ÖZET

### **Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Öz-Yeterliğe Etkisinin İncelenmesi**

**Amaç:** Bu araştırmada ergenlerde internet bağımlılığının öz-yeterliğe etkisinin incelenmesi amacıyla planlanmıştır.

**Materyal ve Metot:** Bu araştırma 10.05.2018-08.06.2018 tarihleri arasında yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini 15-18 yaş aralığındaki 202 ergen oluşturmaktadır. Veri toplanmasında, kişisel bilgi formu, Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler, frekans ve yüzde dağılımı, Kolmogorov-Smirnov testi, Shapiro-Wilks testi, Anova testi, Tukey testi, Mann-Whitney U testi, Kruskal-Wallis testi, ve korelasyon analizi kullanılarak değerlendirilmiştir.

**Bulgular:** Öğrencilerin %63,4'ü kız, %36,6'sının erkek, %57,4'ünün evinde internet varken, %42,6'sının evinde internet olmadığı, %68,3'ünün akıllı telefonu olduğunu %31,7'sinin ise olmadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin okul türü, cinsiyeti, yaşları, devam ettikleri okul, interneti olup olmama, akıllı telefonu olup olmama, kendisine ait bir bilgisayarı olup olmama, Facebook hesabı olup olmama durumları ile öz-yeterlik ve öz-yeterliğin akademik, sosyal ve duygusal alt boyut ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Öğrencilerin cinsiyeti ve Twitter hesabı olanlar ve olmayanlar ile duygusal puanı arasında, Instagram hesabı olanlar ile olmayanlar arasında sosyal alt boyut arasında, istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır.

**Sonuç:** İnternet bağımlılığı ile öz-yeterlik arasında istatistiksel olarak bir ilişki saptanmazken, internet bağımlılığı ile kontrol kaybı ve daha fazla online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutları arasında pozitif yönlü ve çok kuvvetli bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Ergen, Öz-yeterlik, İnternet Bağımlılığı

## ABSTRACT

### Investigation of the Effect of Internet Addiction on Self-Efficacy in Adolescents

**Aim:** This study was planned to investigate the effect of internet addiction on self-efficacy in adolescents.

**Material and Method:** This research was conducted between the dates of 10.05.2018 and 08.06.2018. The sample of the study consists of 202 adolescents and their ages ranged between 15 and 18. Personal data form, Self-Efficacy Scale for Children and Internet Addiction Scale were used in the data collection. The data analysis includes frequency and percentage distribution, Kolmogorov-Smirnov test, Shapiro-Wilks test, Anova test, Tukey test, Mann-Whitney U test, Kruskal-Wallis test, and correlation analysis.

**Results:** While 63.4% of the students were female, 36.6% were male, 57.4% had internet at home, 42.6% did not have internet at home and 68.3% had smart phones. Students' school type, gender, age, the school they attend, whether they have internet, whether they have a smart phone, whether they have their own computer, whether they have a Facebook account, and the academic, social and emotional subscale scores of self-efficacy and self-efficacy There was no statistically significant difference between the two variables. A statistically significant difference was found between the gender and emotional scores of the students who have Twitter account and do not have Twitter account, and the social sub-dimension between those with and without Instagram accounts.

**Conclusion:** There was no statistically significant relationship between Internet addiction and self-efficacy. It was found that there was a positive and very strong relationship between Internet addiction and loss of control and desire to stay online, negativity in social relations.

**Key Words:** Adolescent, Self-efficacy, Internet Addiction



## TABLULAR DİZİNİ

<b>Tablo No</b>	<b>Sayfa No</b>
<b>Tablo 3.1.</b> Ölçeklerin Güvenirlik Analizi Sonuçları .....	36
<b>Tablo 4.1.</b> Araştırmaya Katılan Ergenlere İlişkin Bazı Tanımlayıcı Özelliklerin Dağılımı .....	38
<b>Tablo 4.2.</b> İnternet Bağımlılığı ve Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları .....	40
<b>Tablo 4.3.</b> Öz-yeterlik ve Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları .....	41
<b>Tablo 4.4.</b> Öz-yeterlik Ölçeği ve Alt Boyutları İle İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları .....	42
<b>Tablo 4.5.</b> İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Betimsel İstatistiği .....	44
<b>Tablo 4.6.</b> Cinsiyete, Yaş ve Devam Edilen Okul Seviyesine Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin İstatistiksel Analiz Sonuçları .....	45
<b>Tablo 4.7.</b> Evde İnternet, Akıllı Telefon ve Bilgisayar Olup Olmama Durumuna Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....	46
<b>Tablo 4.8.</b> Sosyal Medya Hesabı Olma Durumuna Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Mann-Whitney U Testi Sonuçları .....	48
<b>Tablo 4.9.</b> İnternet/Bilgisayar/Tablet/Akıllı Telefon Kullanım Sıklığının Değerlendirilmesine Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları .....	49
<b>Tablo 4.10.</b> Öz-Yeterlik Ölçeğinin Betimsel İstatistik Dağılımı Sonuçları .....	51
<b>Tablo 4.11.</b> Cinsiyete, Yaş ve Devam Edilen Okul Seviyesine Göre Öz-yeterlik Ölçeğinin İstatistiksel Analiz Sonuçları.....	52
<b>Tablo 4.12.</b> Evde İnternet, Akıllı Telefon ve Bilgisayar Olup Olmama Durumuna Göre Öz-yeterlik Ölçeğinin T-Testi ve Mann-Whitney U Testi Sonuçları .....	52
<b>Tablo 4.13.</b> Facebook, Instagram, Twitter ve Diğer Sosyal Medya Hesabı Olup Olmama Durumuna Göre Öz-yeterlik Ölçeğinin t Testi ve Mann-Whitney U Testi Sonuçları .....	53

<b>Tablo 4.14.</b> İnternet/Bilgisayar/Tablet/Akıllı Telefon Kullanım Sıklığının Değerlendirilmesine Göre Öz-Yeterlik Ölçeğinin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları .....	55
--	----



# 1. GİRİŞ

Ergenlik dönemi, bireyin psikososyal açıdan olgunlaşmaya, cinsel kimliğini kazanmaya başladığı, fiziksel olarak da büyüyerek çocukluktan erişkinliğe geçtiği dönemdir. Bu dönemde birey üzerinde toplumsal etkiler daha fazla hissedilir (1). Genel olarak 12-13 yaşlarından başlayıp 21-22 yaşına kadar devam ettiği belirtilen ergenlik döneminde fiziksel gelişimin hızlandığı ve özellikle birincil ve ikincil cinsiyet organlarında değişimin somut olarak görüldüğü ifade edilmektedir (2).

Ergenlik döneminde birey, sosyal hayatındaki değişimlere bağlı olarak geleceği hakkında planlar yapmaya başlamaktadır. Kendine göre gelecek hedefleri koyarak bu hedeflere ulaşmak için yapması gerekenleri düşünmektedir (3). Çünkü bu dönem bireyin toplumun içerisine karışmaya başladığı dönemdir. Çocukluk döneminde almadığı sorumlulukları bu dönemde almaya başlar, bu ani değişim birçok ergende ruhsal sorunların baş göstermesine sebep olabilmektedir (4). Bu açıdan bakıldığında çocukluktan yetişkinliğe geçilen bu dönemde ergende görülen ruhsal problemler arasında stres, kaygı ve bunlara bağlı olarak depresyon durumu sayılabilmekte fakat bu problemler her ergende yoğun bir şekilde yaşanmayabilir ve bu dönemi daha rahat geçiren ergenler de olabilmektedir (5). Bu farklı ruh hallerinin başladığı ilk ergenlik dönemlerinde karmaşık duygular hâkim olmaktadır. Bir yandan güven duygusu yaşanırken diğer yandan güvensizlik, umut ve umutsuzluk duyguları hep bir arada yaşanmaktadır (6). Bütün bu duygular örüntüsü ergenin kendi benliğini bulmasını, kendisine bir kimlik oluşturmasını sağlamaktadır. Kimlik oluşumu sağlıklı ilerleyen ergen hayata daha kararlı bakmakta, çevresi ile olan iletişimi, kendini kontrol etmesi diğer ergenlere göre daha üst seviyede olmaktadır (7).

Ergenlik döneminde yaşanan sorunların atlatılmasında ergenin çevresinin özellikle de ailesinin işlevi çok önemlidir (8). Ergen ailesinin ve çevresinin kendine güvendiği ve yanında olduklarını hissettikçe yeni oluşan toplumsal rolüne daha iyi hazırlanmaktadır. Ailesinin ve çevresinin desteğini ve güvenini hissedemeyen ergen rol karmaşası yaşayarak yeni hayatına adapte olmakta zorlanmaktadır (9). Ergenlik döneminin sonuna doğru ergende, bağımsızlaşma ve aileden kopuş, bunalım ve çelişkilerde azalma, olgunlaşma, istikrar, bireysel seçimler, ilgi ve yeteneklerin daha gerçekçi tanınması, sağlıklı kararların alınması, sağlıklı iletişim, uyum ve denge, daha

geniş ve hoşgörölü düşünme, yaşam ve değer yargılarının yerleşmesi, kimlik duygusunun gelişmesi, gerçekçi bir kimliğin oluşması gibi ergeni bundan sonraki hayatına hazırlayan düşünceler yerleşmeye başlamaktadır (10).

Ergenlik dönemi ile birlikte hayatında değişiklikler olmaya başlayan birey, yeni haliyle bir şeye tutunma ona bağlanma gereksinimi duyar. Bu dönemde ergene karşı davranışlar onun bu bağlanma ihtiyacının karşılanmasında belirleyici olacaktır (11). Özellikle ergenin ailesinin onu yetiştirmesi sırasındaki tutumu ergenin bu hassas döneminde onun kendisine zararlı olabilecek bağımlılık durumu yaşamasına engel olabilecektir (12). Ailesini ve çevresini örnek alan ergen, onların davranışlarını görekerek kendi davranışlarını şekillendirmektedir. Bu sebeple ergende bağımlılık tutumunun gelişmesi halinde ona sözel ikazlar yerine örnek olabilecek davranışlar gösterilmesi önemlidir. Ergenin çatışmalı bir ortamda olması onun da gelecek yaşantısında benzer tutumlara girmesine sebep olmaktadır (13). Ergenlik döneminde yaşanan farklı bağımlılıklar görülmekle birlikte bu bağımlılıklardan en yaygın olanlardan birisi internet bağımlılığıdır.

İnternet kullanımı ve yaygınlığı teknolojidaki gelişmelere paralel olarak artmıştır. İnternetin en önde gelen kullanım amacı, bilgi edinmektir. İnternet ayrıca insanların aralarında iletişim kurmalarına, yaptıkları ticari işlemleri takip etmelerini sağlamaktadır (14). Günlük hayatın olmazsa olmazı haline gelen internet, fazla kullanılması durumunda da insanlarda bağımlılık haline gelmektedir (15). İnternetin bir bağımlılık haline gelmesi konusunda en riskli grup ergenlerdir. Sürekli yeni bir şeyler öğrenen ve hayatının bundan sonrasını planlayan ergen, internetten dünyaya ulaşabilmekte ve kendisi için sunulan popüler uygulamaları kullanarak zamanını geçirmektedir. Bu yaş grubundakiler henüz tam olarak toplumsal rollerine girememiş ve olgunluğa ulaşamamış durumdadırlar. Bu da ergenleri internet bağımlılığına sürüklemektedir (16).

Öz-yeterlik, yapılmak istenen bir işin planlanarak, bu plan dâhilinde yapılabileceklerin farkında olunması, başarmak istenenlerin zorlukları karşısında neler kazanılacağıının bilinmesi ve bunlara bağlı olarak oluşturulan hedefe doğru yürürken oluşan bireysel güdüleme düzeyini içermektedir (17). Bireyde oluşan güçlü bir öz-yeterlik durumu konulan hedefe ulaşmak için en önemli teşviklerden biri, kişisel becerileri arttırmada en önemli katkı aracıdır (18). Günlük yaşamda olmazsa olmaz durumunda olan internet kullanımı, normal kullanım seviyesinin üstüne çıkması ve bir

bağımlılık haline gelmesi durumunda ergenin öz-yeterlik durumuna negatif etkide bulunabilir (19).

**Araştırmanın amacı:** Bu araştırmada ergenlerin demografik özelliklerine göre internet bağımlılığı ve öz-yeterliklerinin belirlenmesi ve internet bağımlılığının öz-yeterliğe etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

**Araştırmanın hipotezi:**

- İnternet bağımlılığı öz-yeterliği olumsuz yönde etkiler.
- Kontrol kaybı akademik öz-yeterliği olumsuz yönde etkiler.
- Kontrol kaybı duygusal öz-yeterliği olumsuz yönde etkiler.
- Kontrol kaybı sosyal öz-yeterliği olumsuz yönde etkiler.
- Aşırı online kalma isteği akademik öz-yeterliği olumsuz yönde etkiler.
- Aşırı online kalma isteği duygusal öz-yeterliği olumsuz yönde etkiler.
- Aşırı online kalma isteği sosyal öz-yeterliği olumsuz yönde etkiler.
- Sosyal ilişkilerde olumsuzluk akademik öz-yeterliği olumsuz yönde etkiler.
- Sosyal ilişkilerde olumsuzluk duygusal öz-yeterliği olumsuz yönde etkiler.
- Sosyal ilişkilerde olumsuzluk sosyal öz-yeterliği olumsuz yönde etkiler.

**Araştırmanın sınırlılıkları:** Bu araştırma Malatya İli Battalgazi İlçesi'ne bağlı liselerde öğrenim gören lise 1, 2 ve 3. sınıf öğrencilerini temsil eden bir örneklem ile sınırlıdır.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Ergenlik Dönemi

Yetişkinlik öncesi yaş gruplarının tasnifini yapan Birleşmiş Milletler kuruluşları, çocukluk dönemini 0-18, adölesan yani ergenlik dönemini 10-19, gençlik dönemini ise 10-24 olarak tanımlamışlardır (20). UNESCO'nun ergenlik tanımı ise bireyin öğrenimini tamamlayarak bir meslek sahibi olarak evlenmesi yani hayatını kendi kendine idame etmesine kadar ki olan dönemi kapsamaktadır (11). UNESCO'nun bu tanımına göre ergenlik dönemi 15-25 yaşları arasındaki dönemdir. Buna göre ergenlik dönemi olarak adlandırılan dönem, çocukluğun sona ermesi yani buluş çağına girme ile başlamakta, yetişkinlik döneminin başlaması ile son bulmaktadır (2).

Ergenlik dönemi çocukta birçok değişikliğin yaşandığı bir dönemdir. Fiziksel olarak değişimlerin görüldüğü birey, duygusal olarak farklı durumlar yaşar. Birçok konuda gidiş gelişler yaşayan ergenin, günlük yaşamında birçok iniş çıkış duyguları görülmektedir (3). Bir anda mutlu olabilen ergen, biraz sonra mutsuz olabilmekte ya da mutlu mu mutsuz mu onu bile anlayacak durumda olmayabilir. Farkında olmasa da ergen içerisinde bulunduğu bu sorunları çözmeye çalışırken olgunlaşmakta ve yeni hayatına kendini hazırlamaktadır (21). Ergenin kendisine yeni bir kimlik oluşturduğu bu dönem, ailesinin ve çevresinin de katkılarıyla kolay atlatılabilmekte, böylesi bir desteğin yaşanmaması durumunda ise ergen geleceği hakkındaki sağlıklı kararları almakta zorlanmaktadır (22).

Ergendeki duygusal gelgitler onun yetişkinlik dönemine ne kadar sağlıklı gireceğini belirleyici unsurdur (3). Cinsel olarak dürtülerin arttığı, hızlı bir şekilde büyümeye başlama gibi değişimler ergenin optimal düşünmesini engellemektedir. Ergen bu karmaşık duygular içerisinde yeni kimliğini, oluştururken kendisi için uygun olmayan çeşitli bağımlılıklara yönelebilir (23). Bu durum onun gelecek ile ilgili planlarını kurarak bu planlarına ulaşmasının önündeki en önemli engellerdir. Planlarına ulaşmak için yapacaklarını bilemez ve kendine olan güveni sarsılır. Bu sebeple ergenin bu döneminde ailesinin ve çevresinin desteğine ihtiyacı vardır. Buradan hareketle ergenin kendisine zarar verecek davranışlarda bulunmasında, ailesinin ve çevresinin içinde bulunduğu toplumsal durumun büyük önemi vardır (24).

### **2.1.1. Ergenlik Döneminin Evreleri**

Ergenlik dönemini, bireyin yaşadıkları açısından bakarak üç ayrı döneme ayırmak mümkündür. Bunlar erken, orta ve geç ergenlik dönemleridir. Erken ergenlik, bireyde fiziksel açıdan yaşanan değişimlerin en çok olduğu dönemdir. Vücut hızlı bir şekilde büyümeye başlar, cinsel açıdan gelişim yaşanır (25). Kızlarda ve erkeklerde farklı sonuçların ortaya çıktığı bu dönemde, her iki cinste de yaşamakla birlikte; kızlarda erkeklere göre daha hızlı bir cinsel değişim, yeme bozuklukları, anksiyete, benlik saygısında düşme ve depresyon gibi durumlar yaşanmaktadır (26). Orta ergenlik döneminde yaşayan ergen, ailesinden ve ailesinin davranış kalıplarından uzaklaşarak, dış dünya ile iletişime ve burada yaşananları içselleştirmeye başlar. Karşı cinse olan ilgide artış yaşanır (24). Geç ergenlik döneminde ise; ailesinden farklı bir çevreye giren ergenin bu dönemde artık yeni zevk ve istekleri oturmaya başlar. Bu dönem ergenin yeni kimliğini tanımlamaya başladığı dönemdir (25).

### **2.1.2. Ergenlik Kuramları**

Ergenlik kuramları, ergenlerin bu dönemlerde yaşadıklarını ve bu yaşananların ergende doğuracağı sonuçlar açısından bakılarak ortaya konulmuştur. Aşağıda bu kuramlara yer verilmiştir.

#### **2.1.2.1. Özünü Yenileme Kuramı - G. Stanley Hall**

G. Stanley Hall tarafından ortaya konulan bu kuram literatürde tekrarlamarekapitülasyon kuramı, bağlantı kuramı ya da özetleyici kuram olarak da adlandırılmaktadır. Bu kurama göre oyun, çocuğun içine doğduğu kültürün geçmişine ait öğeleri içerir. Özünü Yenileme Kuramına göre çocuk atalarının geçmişte yaptıkları davranışları tekrar eder dolayısıyla oyun kalıtımın bir ürünüdür (27). Geçmişte atalarının yaptığı avlanma, savaşma, sığınaklar kurma gibi olayları çocuk oyun dünyası içerisinde tekrar eder (28). Hall'a göre genetik faktörler tarafından belirlenmekte olan gelişim, bebeklik, çocukluk, son çocukluk ve ergenlik dönemi (12-25 yaş grubu) olmak üzere dört evreden oluşur ve gelişim sürecinin son basamağı olan ergenlik döneminde ergen başkalarını düşünme, sosyal refah, adalet gibi idealler kazanarak ilkelikten uygarlığa geçer. Ergenin ilkel tepkileri ile kazandığı bu değerler arasında yaşadığı çelişkiler ergenliğin 'fırtınalı ve stresli' bir dönem olarak tanımlanmasına sebep olsa da bu dönem ergen açısından olumsuz bir yaşantı olarak algılanmamalıdır zira ergen bu yaşantılar sayesinde yeniden yapılanma sürecini tamamlamaktadır (29).

### **2.1.2.2. Psikoanalitik Kuram- S. Freud**

Tutarlı düşünceye önem veren Sigmund Freud 19.yy'da Psikanaliz kuramını ortaya koymuştur (27). Psikanaliz kuram "kişilik kuramı" diye de adlandırılır. Kişiliğin oluşmaya başladığı yıllar 5 ve 6 yaş aralığındadır. Bu yaşlardan sonra çocuğun yaşantısında kişilik özellikleri etkili olmaya başlar (30). Bireyin duygusal, zihinsel ve fiziksel yönleri süreç içerisinde kişilik kavramı sayesinde netlik kazanmaktadır.

Doğuştan gelen kişilik özellikleri çevresel faktörlerden etkilenecek değişiklik göstermektedir. Kişiliğin oluşmasının temel basamağını anasınıfı çağı oluşturmaktadır. Bu dönemde kişiliğin şekillenmesinde başta aile olmak üzere, eğitimciler, akranlar, çocuğun kendisine model aldığı ve sevdiği kişiler etkili olmaktadır (31). İlk çocukluk yıllarında bireyin davranışları daha çok bilinçdışı dürtüler tarafından yönetilmektedir ve bu dönem birincil süreç olarak adlandırılmaktadır. İnanç ve arkadaşlarına göre birincil süreç çocukluğun ilk yıllarını kapsamaktadır. Bundan dolayı Psikanaliz kuramda erken çocukluk yaşantıları kişilik gelişimi açısından büyük önem taşımaktadır (27).

S. Freud'a göre 3-5 yaşları arasında yaşanan ve bastırılan dürtüler, ulaşılan cinsel kimlik ve toplumsallaşmaya yönelik atılan ilk adımlar ile çözümlenen ödipal çatışmanın yeniden yaşandığı ergenlik döneminde söz konusu çatışma, biyolojik dürtülerin güçlenmesiyle yeniden ortaya çıkar ve yeniden bir toplumsallaşma süreci yaşanır. Ergenlik bunalımını normal olarak kabul eden Freud' un bu dönemi huzurlu büyüme sürecinin bozulması olarak değerlendirmesiyle birlikte psikanalitik kuramcılara göre ergenlik çeşitli rollerin, düşüncelerin, ideal ve değerlerin denendiği, benimsendiği, sonra terkedilip yenilerinin arandığı geçici bir rol kararsızlığı dönemidir. Ergenlik döneminde bir taraftan çocukluk dönemindeki yaşantılar, anne-baba tutumları, onlarla ilişkiler ve duygular tekrar gözden geçirilerek değerlendirilir ve sorgulanır, diğer taraftan da ayrılmaya ve bağımsızlaşmaya çalışılır. Bu durum da çatışmalara, ikili duygulara, kaygı ve strese yol açar (24).

### **2.1.2.3. Antropolojik Yaklaşım - M. Mead - R. Benedict**

Bu kurama göre ergenlik döneminde yaşanan en önemli sorunlar "fırtına ve stres"tir. Mead, bu yargısını ergenler üzerinde yapmış olduğu araştırmalar ile desteklemektedir. Bir antropolog olan Margaret Mead'ın, Samoa'da yapmış olduğu çalışmada kızların erkeklere göre ergenlik dönemini daha kolay ve yumuşak denilebilecek bir şekilde atlattıklarını tespit etmiştir (32). Bunun sebebini araştırma



yaptığı bölgede ergenlik çağında bireyi en çok strese sokan sebepler arasında bulunan cinselliğin toplum arasında yasaklı konular arasında olmamasına bağlamaktadır. Ergenler toplumsal kurallarla bağlı kalmakta ve bu kurallar sebebiyle bu dönemde sorunlar yaşamaktadırlar (3).

#### **2.1.2.4. Alan Kuramı - K. Lewin**

Bireyin davranışlarının kaynağını açıklayan Lewin, insanlarda görülen davranışların çevreleri ile yaşadıkları iletişimden kaynaklandığını, çevrenin davranış kalıplarının bireye yansıdığını belirtmiştir. Lewin'in yaklaşımına göre bireyin kişilik özellikleri ile birlikte ailesinin ve çevresinin tutumları onun davranışlarının şekillenmesini sağlamaktadır. Lewin bireyin kendisinin ve çevresinin tutum ve davranışlarının sürekli olarak değişmekte olduğunu, ergenlik çağında olan bireyin de bu davranış kalıplarına uymakta zorlandığını belirtmiştir. Ailesi ile birlikte yaşayan birey, ergenlikle birlikte daha geniş bir çevreye çıkmakta ve ailesinin dışındaki çevrede yaşananlar onu stresli bir hale yöneltmektedir (33). Çevresinde yaşananlara anlam verememe ve ayak uyduramama ergenin daha da stresli olmasına sebep olmakta, bu da onun yeni haline uyum sağlamakta zorlanmasına sebep olmaktadır. Lewin'e göre ergenlikle birlikte bireyin çevresi bozulmakta yani onun alışık olduğu alan değişmekte, yeni bir çevre oluşmaktadır. Birey bu çevre içerisinde kendine yer bulma çabası içerisinde girmektedir ve buna bağlı olarak da stres ve çelişki duygularını yoğun bir şekilde yaşamaktadır (34).

#### **2.1.2.5. Bilişsel Kuram -J. Piaget**

Bu dönem bireyin başta kendini daha sonra çevreyi anlamlandırma ve öğrenme süreci olarak bilinmektedir. Dönem, bebeklik ve yetişkinlik sürecini kapsamaktadır. Piaget, bilişsel gelişim kuramını oluşturmuş ve bu kuramı birbirini izleyen dört evrede incelemiştir. Piaget bütün insanların aynı dönemlerden, aynı sıra ile geçtiğini düşünmektedir (35). Bu dönemler belirli yaşlarla ilişkilidir. Bu evreler sırasıyla Duygusal-Motor dönemi, İşlem Öncesi dönem, Somut İşlemler dönemi ve Soyut İşlemler dönemi olarak belirtilmektedir.

Piaget, ilk evreyi "Duygusal-Motor" dönemi olarak adlandırmaktadır. Çocuklar bu dönemde yaparak ve yaşayarak öğrenirler. Çocuklar dönemde öğrendikleri bilgileri uygularken duyu organlarından yararlanmaktadır (36). İkinci evre ise "İşlem Öncesi" dönemdir. Çocuklar için bu evrede en önemli etken dil ögesidir. Çocuklar bu dönemde

öğrendikleri kelimeleri birleştirmeye ve tek yönlü düşünmeye başlamaktadır (35). Çocuk bu dönemde benmerkezci düşünce ve oyun çağı içerisinde yer almaktadır.

Somut işlemler dönemi 7-11 yaş aralığını kapsamaktadır. Piaget'e göre çocuklar hayatları boyunca somut işlemler döneminden soyut işlemler dönemine geçememektedir. Çocuklar bu dönemde somut düşünebilmekte ve kuralları rahat anlayabilmektedir. Bu dönem de somut olarak mantıksal düşünme başlamaktadır (35). Soyut işlemler dönemi ise ergenlik döneminde aktif olmaktadır. Bu dönemde çocuklar da soyut düşünme ve problem çözümünde akıl yürütebilme görülmektedir. Çocuklar problem çözümünde tümevarım-tümdengelim yolunu kullanabilmektedir. Çocuklarda dil becerileri gelişmiş olup, benmerkezci tavırlar sergilemektedir (35).

#### **2.1.2.6. Kişilerarası Kuramı - H. S. Sullivan**

Sullivan tarafından ortaya konulan bu kurama göre insanların davranışlarını şekillendiren en önemli unsur yine insanların kendi aralarında sergilemiş oldukları davranışlar ve bu davranışlar ışığında oluşturulan ilişkilidir. İnsanlar arasındaki iletişimin bozulması insanların davranış bozukluklarının da önemli bir nedenidir (36). Sullivan insanın gelişim evresini yedi ayrı döneme ayırmıştır. Ona göre bebeklikle başlayıp yetişkinliğe kadar uzanan bu dönemleri birbirinden ayırmak doğru değildir. Bu dönemler birbirinin içerisine geçmiş niteliktedir. Bebeklik döneminde çocuğun ihtiyaç duyduğu şey annesinin karşı olan ilgisidir (37). Bundan sonraki dönem olan birinci çocukluk döneminde çocuk kendi cinsel kimliğini kabul eder, oyun oynama bu dönemde olur, çocuk benlik kavramını çözer. İlkokul yıllarını kapsayan dönem ise ilk çocukluk dönemidir. Bu dönemde çocuk toplumsallaşmaya başlar, ailesinden ayrı farklı bir çevre ile iletişime geçmeye başlar (38). Sullivan'ın ergenlik öncesi diye tabir ettiği dönemde birey çevresinde bulunan diğer insanlarla yakın ilişkiler kurar. İlk ergenlikte ergen cinsel kimliğini kazanır ve cinsel istekleri ortaya çıkmaya başlar. İkinci ergenlik döneminde ise ergen artık toplumsal bir varlık olmanın bilincine ulaşmaktadır, benlik sistemi daha tutarlı hale gelir, sorumluluklarının farkına varır (39).

#### **2.1.2.7. Öğrenme Kuramı - A. Bandura**

Bandura'nın ortaya koyduğu bu kurama göre birey ailesi ve çevresindekilerin yaptıklarını gözlemlemektedir ve hareketleri gözlemlediklerinin çerçevesinde gelişmektedir. Yani ergen ailesinden ve çevresinden ne görüyorsa onu uygular. Buradan hareketle Bandura, yetişkinlerin kendi hareketlerini kontrol altına alıp bilinçli bir

şekilde yapmaları durumunda ergenlerin hareketlerini de kontrol altına alıp düzenleyebileceklerini ifade etmektedir (40). Bandura'ya göre ergen davranışları öngörülen yani daha önceden belirlenmiş aşamalardan çok evrelerinde bulunan yetişkinlerin davranışlarına göre şekilleneceğinden bahsetmektedir. Yetişkinlerin davranışları ergenlerin davranış kalıplarını belirleyecek sosyal uyarı niteliğindedir (41). Bandura'ya göre ergenlik döneminde bireyin toplumsallaşması gerekmektedir. Yeterince toplumsallaşamayan birey, daha agresif durumda olmaktadır. İyimser ve sevecen aileler içerisinde bulunan bireyler ergenlik dönemlerinde daha istikrarlı davranacaklardır (32).

#### **2.1.2.8. Psikososyal Kuram - E. Erikson**

Psikososyal kurama göre bireylerin gelişiminde kendi içsel özelliklerinin yanında aynı zamanda çevresi ile olan iletişimi etkili olmaktadır. Birey ergenlik döneminde kendisinin içsel özelliklerini keşfederek ben kimim sorusuna cevap ararken onun davranışlarına şekil veren, bu düşünceleri ve bunlara ilaveten çevresi ile kurmuş olduğu iletişimdir (42). Psikososyal Kurama göre ergen, yeni yaşantısının kimliğini oluşturduğu bu dönemde kendisine bakıp kendisini tahlil etmeye çalışır. Kendisini hem kendisi açısından hem de çevresindekiler açısından değerlendiren ergen, kendisinin daha iyi olması gerektiği kanısındadır. Kendi yaptıklarını kendisi beğenmez ve başkalarının da beğenmediği kanısındadır (43).

#### **2.1.2.9. “Benmerkezli”lik: L. D. Elkind**

Bu kurama göre ergen kendisi için herkesin ne düşündüğünü merak etmektedir. İnsanların kendisi hakkında ne düşündüğünü, kendisinin ne durumda olduğunu düşünerek kıyaslayan birey, bazen kendisini kahraman hisseder ve ortaya koyduğu davranışlarında daha abartılı tavırlar takınmaya başlar (44). Çevresindekilerin kendisine bakışını farklı algılayan ergende ise huzursuzluk durumu görülmeye başlanır. Bu kuramda ergen kendisini merkeze koymaktadır. Kendisini diğer insanlardan farklı, eşsiz biri olarak gören ergen, kendisini özel bir konumda ve özel becerileri olan birisi olarak görmektedir (45).

#### **2.1.2.10. Odaksal Aşama Kuramı: J. H. Coleman**

Coleman'ın ortaya koymuş olduğu bu kurama göre ergen, yeni girmiş olduğu sosyolojik çevrenin kuralları ile bütünleşmesi aşamasında aynı zamanda kendi

kurallarını da oluşturmaya başlamaktadır. Bu yeni durumla mücadele eden ergen mücadele ettiği konuları tanımlayarak sorun çözmeye odaklanmaktadır (32). Yeni hayatına hazırlanırken kazanması gerekenleri sıraya koyan ve bu sıralamaya göre problemleri çözmeye çalışan ergen, ailesinden gelen düzen ve davranış kalıpları değil daha dünyevi konular üzerine odaklanmaktadır (46). Ergen içinde bulunduğu durumdan ne derece mutsuzluk ya da belirsizlik yaşasa da bir süre sonra bu durum onun geleceği hakkında düşünmeye doğru evrilmekte ve ergen artık yeni oluşan kimliğine odaklanmaktadır (47).

## 2.2. Öz-yeterlik

Bandura'nın sosyal öğrenme kuramı ile öne çıkan yeterlik kavramı, bu teorinin özünü oluşturmaktadır. Öz-yeterlik kavramı ise kişinin karşı karşıya kalmış olduğu sorunları çözebilmek için yapması gerekenleri ne derece iyi yapabileceğine dair benlik durumunu ifade etmektedir (48). Karşılaşılan sorunları çözme konusunda olumsuz tutum benimsemesi durumunda düşük öz-yeterlik hali yaşamış olmaktadır (45). Öz-yeterlik, yapılacakların başarılması için gerekli olan kişisel becerilerin farkında olunması ve yapılacakların planlanması esnasında bu bilinçle hareket edilmesini ifade etmektedir. Güçlü bir öz-yeterlik algısı bireyi sorunları çözme konusunda daha kararlı ve daha güçlü hale getirecektir (18). Öz-yeterlik inancını belirleyen faktörler arasında kişinin kendisinin ve çevresindekilerin geçmiş deneyimleri, kendisinin yaşadığı duyuşsal durumlar bireyin ailesi, iş ve sosyal arkadaşları tarafından ikna edilmesi gibi etkenler bulunmaktadır (47). Çünkü öz-yeterlik bireyin karşı karşıya kaldığı bir sorunu çözebileceğine olan inancıdır ve bu inanç bireyin ve çevresinin deneyimlerinden kendince çıkarımlarından belli olmaktadır. Birey çevresinden gelen motive edici teşvikleri ve ikna çabalarıyla bir işi yapma konusunda daha da güçlenir (49).

Kişilerin davranışlarının şekillenmesinde etkili olan öz-yeterlik inancı kavramının öncüsü olan ve sosyal öğrenme kuramının merkezine yerleştiren Bandura, öz-yeterlik kavramını “davranışların oluşmasında etkili olan bir nitelik ve bireyin, belli bir performansı göstermek için gerekli etkinlikleri organize edip, başarılı olarak yapma kapasitesi hakkında kendine ilişkin yargısı” şeklinde ifade etmiştir (50). Öz-yeterlik bireyleri güven içerisinde başarmak ve uygulamaya geçirmek için güdüleyen bireysel yeteneklerinin bir parçası olarak tanımlamıştır. Öz-yeterlik kişinin, kendisine verilen bir görevde sergilemesi istenen başarı düzeyi ile ilgili olarak geleceğe yönelik sahip olduğu

bir inançtır. Öz-yeterlik algısı, insanların düşünce yapılarında ve duygusal tepkilerinde değişimler meydana getirmektedir. Bu inançlar, bireylerin ne şekilde hissettiklerini, nasıl bir düşünceye sahip olduklarını, kendilerini nasıl güdülediklerini ve bunu nasıl davranışa dönüştürdüklerini belirlemektedir (51). Öğrenci kendini, başkalarından daha iyi olup olmadığını, diğer öğrencilere göre zeki olup olmadığını sorgulayarak kendi yeteneklerinin farkına varıp kendini geliştirmeyi başarabilir (52).

Bireyin bir sorun ile karşılaştığında sorunu çözmek için ne kadar çaba harcayacağı ve ne kadar ısrarcı olacağını belirtisi de olan öz-yeterlik inancı, bireyin doğru ya da yanlış etkinlikler yapma davranışını etkilemektedir (53). Eğer bir kişinin öz-yeterliğinde eksiklik varsa bir işi etkili bir şekilde başarmak için gerekli bilgi ve beceriye sahip olsa bile bunu yapamaz. Öz-yeterlik algısının bir işi başarı ile yapabilmek için gerekli olan bilişsel, sosyal, duygusal ve davranışsal yetenekleri düzenlemeyi ve uygulamayı kapsadığı belirtilmektedir. Öz-yeterlik algısının yapılan seçimler, harcanan çaba ve endişe derecesi üzerinde etkili olduğu da ifade edilmiştir (54). Öz-yeterlik bir kişinin yeteneklerinin bir fonksiyonu değildir. Kişinin bu yeteneklerine veya yetenekleri ile yapabileceklerine yönelik inançlarıdır. Öğrencilerin öz-yeterlik inançları onların sahip oldukları bilgi ve beceriler ile ne yapacağını belirlemesine yardımcı olur. Sonuç olarak, öğrencilerin akademik performansları neyi başarabileceği algısından etkilenir ve tahmin edilir (55).

Bireylerin, değişik özellikler açısından kendilerine benzer kişilerin başarılarını gözlemlmeleri, onlardan kendilerinin de başarılı olabilecekleri inancının gelişmesine yol açar. Model olma, gelişmiş güzel gerçekleşemez. İnsanlar daha çok kendi yeterlik algılarını destekleyici kişileri model alırlar (56). Öz-yeterliği bireyin amaçlarına ulaşma açısından hareketlerini yürütebilme becerilerini değerlendirmesi olarak tanımlar ve düzeyini, genelliğini, gücünü farklı aktivite ve bağlamlar açısından değerlendirir (57). Öz-yeterlik, fiziksel ve psikolojik özellikler gibi bireysel niteliklerden çok performans becerilerine odaklılığı ölçer. Öz-yeterlik, kişinin kendi motivasyonu, davranışı ve sosyal çevresini kontrol etme becerisine olan güveni yansıtır. Öz-yeterlik, yapılacak bir işe ve göreve etki eden bireysel yeterliklere dair inançlardır. Öğretmenlerin kişisel yeterliklerine ilişkin inançları öğretim etkinliklerini de doğrudan etkilemektedir (58).

### 2.2.1. Yüksek ve Düşük Öz-yeterlik Algısı

Öz-yeterlik bireyde oluşan düşüncedir. Ona verilmiş olan bir rolü yerine getirme konusunda tutum belirlemesidir. Bireyden beklenen, ona verilmiş olan işin miktarı ve özelliği ne olursa olsun o işi yapabileceğine inanması, o işi layıkıyla yapabilmesi ve o işi nihayete erdirmesidir (59). Bireyin yapmak durumunda olduğu veya karşı karşıya kaldığı konu ne olursa olsun ondan beklenen yüksek seviyede bir istekle bu işi yapmasıdır. Bu durum bireyin içerisinde bulunduğu toplum veya iş örgütünün ona vermiş olduğu görevi yapabilme becerisi ile ilgilidir (47). Bireyin bu görevleri yerine getirirken farklı tutumlar içerisinde olmaları onların bu konudaki öz-yeterliklerinin seviyesi ile belli olmaktadır. Öz-yeterliği yüksek olan öğrencilerin öğrenme ve başarıma eğilimlerinin, öz-yeterliği düşük öğrencilerden daha fazla olduğu bildirilmektedir. Benzer yeteneklere sahip öğrenciler arasında da, verilen görevi başarılı bir şekilde yerine getireceğine inanan öğrencilerin, başarılı bir şekilde tamamlayamayacağına inanan öğrencilerden daha başarılı oldukları bilinmektedir (60).

Öz-yeterlik seviyesinin yüksek olduğu bireylerde kendilerine güven durumu söz konusu iken düşük öz-yeterliğe sahip bireyler karşılaştıkları sorunlar veya yapmakla mükellef oldukları işlerde daha ürkek davranmaktadırlar. Bu kişilerin amaçlarına ulaşmada sergiledikleri tutum negatif yönde olur. Birey bir işi yapmakta kendi kendini yeterli hissetmez. Başaramayacağı korkusu içerisinde olur (61). En ufak başarısızlıkta bile daha büyük isteksizlikler sergilemeye başlar. Kendisinde olan becerilerin farkına varamayan bu kişilerin yaptıkları işlerde göstermiş oldukları performans seviyesi düşer fakat bu kişiler kendi becerilerinin farkında olmadıkları için bu durum onlar için bir başarısızlık anlamına gelmemekte sanki normalmiş gibi görünmektedir (62). Kendi öz-yeterlikleri konusunda güçlü inançlara sahip olan insanlar, zor görevleri üstlenmekten kaçınmaz aksine, meydan okuyucu ve üstesinden gelici bir tavır sergilerler. Bu kişiler hayat ile mücadelelerinde daha istekli olurlar. Bu istek onların daha başarılı olmalarını sağlarken sürekli olarak başardıklarından daha iyisini yapabileceklerini düşünürler. Pratik düşünme ve problem çözme yetenekleri gelişmiş olan bu kişiler, sorunlar karşısında kolay adapte olarak çözümcü yaklaşımlarda bulunabilmektedirler (63).

Öz-yeterlik algısı yüksek ve düşük olan bireylerin sahip oldukları özellikler birbirinden farklılık göstermektedir. Yapılan araştırmalarda düşük öz-yeterliğe sahip olan bireylerin güçlüklerle başa çıkamadığı, problemlere karşı yetersiz oldukları, kendilerine olan güvenlerinin zayıf olduğu, kendilerine karşı şüpheli oldukları, ilk

denemelerde başarısız olduklarında tekrar denemekten kaçındıkları, umutsuzluk ve mutsuzluk içerisinde oldukları, sıklıkla bahane ürettikleri gözlenmiştir (55). Yüksek öz-yeterliğe sahip olan kişiler ise, başarılı olabilmek için çabaladıkları, güçlüklerle karşılaşınca yılmadıkları ve sabırlı oldukları belirlenmiştir. Bu çerçeveden düşünüldüğünde öz-yeterlik algısı eğitimde üstünde durulması gereken önemli bir kavram olarak tanımlanmaktadır (64).

### **2.2.2. Öz-yeterlik Algısının Bireylerin Davranışları Üzerindeki Etkisi**

Öz-yeterlik algısının bireyler üzerindeki etkileri, bireylerin yaşayacakları bilişsel, motivasyonel, duyuşsal ve seçim süreçleri üzerinde etkili olmaktadır.

#### **2.2.2.1. Bilişsel Süreçler**

Bilişsel süreçler üzerinde öz-yeterlik inançlarının etkisi değişik biçimlerde yer almaktadır. Pek çok davranış, özellikle hedeflenen davranışlar bireylerin beklentilerinden etkilenmektedir. Öz-yeterlik seviyesi yüksek olan kişilerin kendilerine daha yüksek seviyede hedefler koymaktadır. Öz-yeterlik algısı ve davranışlarında daha tutarlı davranmaları onların yapacakları işe motive olma seviyeleri ve bilişsel süreçlerini belirleyici unsur niteliğindedir (65). Bireyler öz-yeterlik algılarının seviyesi ile karşı karşıya oldukları sorunlara verecekleri tepkiler, bu sorunları çözmek için yaptıkları, yaşadıkları bir problem karşısında neler yapacakları onların bilişsel alanları ile ilgilidir. Öz-yeterlik seviyesi yüksek olan kişiler kendilerinin yapabilecekleri konusunda bilgileri olduğu için bu kişilerin sorunlar karşısındaki tutumları pozitif yönde olmaktadır. Bu kişiler sorunları çözmede daha istekli olurlar, bu istek de bireye başarı getirmektedir (66).

#### **2.2.2.2. Motivasyonel Süreçler**

Bireyin bir konuyu öğrenme ya da yapılması gereken bir işi yapma konusunda bireye itici güç olan motivasyon, kişinin göstereceği çabayı arttırmakta onun daha istekli olmasını sağlamaktadır. Bu istek bireyin içinden gelen bir dürtü ile olmaktadır ve bu dürtüyü harekete geçiren de bireyin motivasyonunu arttıran faktörlerdir (67). Bu faktörler bireyin içerisindeki gücü harekete geçirerek onların iş yapma konusundaki enerjisini yükseltmektedir (68). Bireyin karşılaştığı problemlere karşı ne şekilde tepki göstereceği, sorunları çözme konusundaki istekliliği hep bu içten gelen istek ile olmaktadır. Bu istek durumu bireyin bir işi yapma ya da bir sorunu çözme konusundaki

tutumunu belirlemektedir. Örneğin bireyin bir mesleğe ya da öğrenmeye karşı olan tutumu onun motivasyonuna ve motivasyona bağlı olarak gelişen içsel dürtülerine bağlı olarak şekillenmektedir (69).

### **2.2.2.3. Duyuşsal Süreçler**

Karşılaşılan problemler bireylerin stres kaygı gibi duyuşsal alanlarını da etkilemektedir. Kişilerin bu problemlerle nasıl başa çıkabilecekleri konusundaki inancı onun stres ve kaygı ile mücadele etme durumunu belirlemektedir (65). Bireyin karşılaştığı bir konuyu yapabilme tutumu onun stres ve kaygıları ile birlikte oluşmaktadır ve öz-yeterliğinin seviyesi mevcut kaygı ve stres durumuna göre değişmektedir (70). Öz-yeterlik seviyesi düşük olan birey karşı karşıya kaldığı sorunlar ile mücadele ederken daha fazla stres ve kaygı yaşamaktadır. Buna karşılık öz-yeterlik algısı yüksek olan bireyin kaygı ve stres seviyesi daha yüksek olmaktadır. Bu açılarından bakıldığında bireyin yaşadığı duyuşsal süreçler ile öz-yeterlik algısı arasında karşılıklı bir ilişki olduğunu söylemek mümkündür (65). Bireylerde stres oluşturan olaylarla ilgili öz-yeterlik algıları kaygı uyarılmasını etkileyen önemli bir değişken durumundadır. Öz-yeterlik algıları bireylerin potansiyel tehlikelere ve bunların ne kadar algılandığına yönelik farkında olma düzeylerini belirler (71).

### **2.2.2.4. Seçim Süreçleri**

Öz-yeterlik inançları seçim süreçleri üzerinde etkili olmaktadır. Bireyler kendi yeteneklerinin üstünde olduğunu düşündükleri, başaramayacakları kaygısını taşıdıkları işlerden kaçınma eğilimi gösterirken, bunun tersi durumlarda işleri üslenme ve uygun çevre koşullarını hazırlama konusunda daha kararlı olmaktadır. Güçlü bir öz-yeterlik duygusu, bireylerin başarılarını ve çabalarını güçlendirmektedir (72). Öz-yeterlik inancı düşük olan ya da kendini yetersiz hisseden bireyler ise başarısızlığın kendi yeteneklerindeki yetersizlikten kaynaklandığını düşünürler. Bu tür nedensel yüklemeler, öz-yeterlik inançları yoluyla güdülenmeyi, performansı ve duygusal tepkileri etkilemektedir (65). Bireyin yaşadığı duygusal tepkiler onun karşı karşıya kaldıkları arasında bir seçim yapmasına neden olmaktadır. Birey, yapmakla yükümlü olduğu işi veya çözmesi gereken problemi çözme konusunda çaba sarf edecek bir tutuma girebileceği gibi bunun tam tersi olarak başaramayacağını düşünerek kendisini başaramayacağı konusunda güdüleyebilir (73).



### 2.2.3. Öz-yeterlik Algılarını Geliştirmek

Toplumsal gelişmelerle birlikte toplumu oluşturan bireylerin de artık kendilerini daha iyi yetiştirmelerini, yaşanan gelişmelere ayak uydurarak bilinçli bir hale gelmelerini gerektirmektedir (74). Birey toplumda yerini koruyabilmek için sürekli olarak kendini yenileyebilmelidir. Sürekli olarak gelişen teknolojiye ayak uyduracak, yenilikleri hayatına geçirecek bireylere her dönemde gereksinim duyulmaktadır. Bireyin gelişmelere ayak uyduramaması, onun ve dolayısıyla içerisinde bulunduğu toplumun geri kalmasına sebep olacaktır. Birey gelişmelere ayak uydurup kendini geliştirdikçe bir işi yapabileceğine olan inancı da yükselecektir (53).

Kendisine olan inancı yükselen bireyin öz-yeterlik algısı da yükselecektir. Öz-yeterliğin temel kaynaklarının kişisel ve toplumsal deneyimler, model alma, ikna ve kişinin kendisinin duygusal ve fiziki durumu olması açısından bakıldığında, sürekli gelişen dünya içerisinde bireyin bu kaynaklardan yararlanarak kendini geliştirebileceğini söylemek mümkündür (75). Özellikle kişinin kendisinin yaşadığı deneyimler onun kendisini geliştirmesinde en önemli unsurdur. Birey yaşadığı deneyimler sonrasında kendisine hedefler koyup, bu hedeflerine doğru deneyimlerinin verdiği tecrübe ile yürürse başarı oranında ve öz-yeterlik algısında yükselme olacaktır. Öz-yeterlik inancı yükselen birey geçmiş deneyimleri ile sorunlarla mücadele etmeyi, sorunlar karşısında vereceği tepkileri ve bunları çözme yollarını öğrenmektedir (76).

Bandura'ya göre, bir kişinin öz-yeterlik algısı dört kaynaktan beslenmektedir. Bunlar (77):

- 1) Kişisel deneyimler, Bandura bu maddede bireyin geçmişte yaşadığı başarı ve başarısızlıklar üzerinde durmaktadır,
- 2) Dolaylı yaşantılar; burada model alma durumu vardır. Bir kişinin deneyimlerini paylaşma için kişiyi model alma olur,
- 3) Sözel ikna; Burada öneriler söz konusudur. Birey bir durumla başa çıkmak için aldığı önerileri kapsamaktadır,
- 4) Duygusal durum; burada kontrol vardır. Bir kişinin öz-yeterliğini değerlendirmede korku, kaygı ve stres düzeyini kontrol edebilmesidir.

Bireyin kendisi hakkındaki düşünme, yargıda bulunma ve kendisini yansıtırma becerisine sahip olması sosyal öğrenme kuramı açısından en önemli ilkeler arasında

gösterilir. Birey kendince hissettiği durumu ile yapabileceklerini belirlemekte ve kendini hissettiği durumu hareketlerini ve tutumlarını belirlerken hissettiği durumunu yansıtmaktadır. Bu açıdan bakıldığında öz-yeterlik algısı, bireyin yapmakla görevli olduğu bir işi veya bir sorumluluğu yerine getirmedeki isteği, çabası ve inancıdır (48). Kendi yeteneklerini fark ederek kendini geliştirip bu yönde motive eden bireyin yerine getirmesi gereken edimin bütün zorluklarını kendince çözebilme inancı da artacaktır. Bireyin kendisinin yapabilecekleri konusunda inancı, onun kendisini ve öz-yeterlik inancını geliştirmesi ile doğru orantılıdır. Birey kendisini ve başarabilme inancını geliştirdiği ölçüde sorunlarla daha kolay mücadele edebilecektir. Buna karşılık öz-yeterlik inancını geliştiremeyen birey olaylar karşısında daha az sorumluluk alarak bu sorunları çözememe ile karşı karşıya kalmaktadır (78).

#### **2.2.4. Öz-yeterlik Algısını Oluşturan Kaynaklar**

Bireylerde öz-yeterlik algısını oluşturan kaynaklar arasında bireyin kendi deneyimleri, başkalarının deneyimlerini model alma, sözel ikna ile fizyolojik ve duyuşsal durumlar olmak üzere dört guruba ayırmak mümkündür.

##### **2.2.4.1. Bireylerin Kendi Deneyimleri**

Olumsuz değerlendirmelerle kişinin öz-yeterlik inancını zayıflatmak pozitif yüreklendirmelerle öz-yeterlik algısını güçlendirmekten daha kolay olmaktadır. Herhangi bir eyleme karşı kişinin deneyimlediği heyecan, stres, korku gibi güçlü duygusal reaksiyonlar sonucunda başarılı veya başarısız olacaktır. Pozitif duygular, öz-yeterlik inancını güçlendirirken, negatif duygular öz-yeterlik inancını zayıflatmakta, daha fazla stres ve heyecan yaratmakta; bu da kişinin performansını olumsuz yönde etkilemektedir (76). Bireyin yaptıkları ve yapacakları konusundaki tutumu büyük ölçüde kendisinin daha önce karşılaştıkları ve bu sırada yaşadığı deneyimleri ile şekillenmektedir. Birey yaşadığı deneyimleri ışığında yeni karşılaştığı sorunlara karşı bir tutum oluşturmaktadır. Bireyin öz-yeterliğini şekillendirme konusunda başarılı deneyimlerinin etkisi olduğu kadar başarısız deneyimlerinin de etkisi bulunmaktadır. Sürekli tekrar eden başarı veya başarısızlıklar bireyin öz-yeterlik inancındaki yükselme veya düşmenin yaşanmasını sağlar (79). Öz-yeterlik seviyesi yüksek olan bireyler, karşılaşmış oldukları sorunlarla mücadele etme konusunda kendilerine olan güvenlerinin seviyesi yüksektir. Bu kişiler geçmişte yaşadıkları başarılı veya başarısız deneyimlerden kendilerine olumlu sonuçlar çıkartmışlardır. Buna karşılık öz-yeterlik

inançları düşük olan bireyler geçmiş deneyimlerinden olumsuz yönde etkilenecek problem çözme konusunda kendilerine olumsuz tutum belirlemişlerdir (71).

#### **2.2.4.2. Başkalarının Deneyimlerini Model Alma**

Öz-yeterlik algısını etkileyen önemli unsurlardan biri de bireyin kendi davranışlarının yanında başkalarının davranışlarından da etkilenmesi, bu davranışları kendisine model olarak almasıdır. Birey kendisinden başka kişilerin yaşamış olduğu deneyimleri birebir görerek bunlardan etkileneceği gibi, bu deneyimleri görmeden, sadece duyarak da etkilenebilir hatta bireyin etkisinde kaldığı davranışlar eş zamanlı olabileceği gibi geçmişte de yaşanmış olabilmektedir (80). Birey başkalarının yaşadıklarını kendisi açısından değerlendirerek bu tutumları kendisinde model olarak alabilmektedir. Başka birinin başarılı veya başarısız olması, bireyin bu kişilerin yaptıklarını yaparak veya başarısız davranışlardan kaçınarak kendisine bir tutum modeli geliştirmesi konusunda yol gösterici olmaktadır (76). Başkalarının deneyimlerinin bireylerin tutumlarını etkilemesi bireyin geçmiş deneyimleri öğrenmesi, bu deneyimlerin farkında olması ile sağlanmaktadır. Bireyin bu farkındalığı sağlayabilmesinde eğitim öğretime önemli görevler düşmektedir (81).

İnsanlar kendi deneyimlerinin yanı sıra başkalarının deneyimlerinin sonuçlarına da bakarak bir öz-yeterlik algısı da geliştirebilirler. Fakat öz-yeterlik inançlarının oluşturulmasında başkalarının deneyimlerinden elde edilen dolaylı yaşantılar bireysel olarak elde edilen deneyimler kadar etkili değildir (82). Birey deneyimin olmadığı durumlarda ve sınırlı olduğu durumlarda başkalarının deneyimlerine daha açık hale gelmektedir. Başkalarının başarılarına şahit olmak, kişinin kendisinin de başarılı olabileceği inancı üzerinde pozitif bir etki yaratır. Başarılı olanı kendisine model olarak alan bireyin kendisinin de başarılı olabileceği konusunda inancı yükselecektir (79).

#### **2.2.4.3. Sözel İkna**

Sözel ikna ise bireyin öz-yeterliğini etkileyen başka bir faktördür. Verilen bir işi tam olarak yapabilecek kapasitede olan bir bireye çevreden verilebilecek olan olumlu tepkiler bireyin o işi yaparken kendisine olan güvenini olumlu yönde etkileyecektir. Çevreden olumlu mesajlar alan bireyler bir problemle karşılaştıklarında problemi çözmeye dair oluşacak bir endişeden ziyade problemi nasıl çözeceğine dair daha fazla çaba harcama yolunu seçeceklerdir (82). Birey ikna edici bir motivasyonla verilecek bir görevi başarmak için bütün çözüm yollarını deneyecek ve bu durum onun öz-yeterlik

algısının gelişmesine olumlu katkı sağlayacaktır. Diğer taraftan bireye yapılacak olan olumsuz eleştirilerde öz-yeterlik üzerinde olumsuz bir etki oluşturacaktır. Bireyin bir işi başarabileceği yönündeki telkinler o bireyin başarıdan beklentilerini de yükseltmektedir ve bu da onun olumlu öz-yeterlik tutumuna yönelmesini sağlamaktadır (76). Başkalarının bireyi ikna edici tarzdaki söylemleri bireyi bir işi yapma konusunda cesaretlendirmektedir. Fakat bu cesaretlenmeye karşılık birey sürekli bir başarısızlık durumu yaşıyorsa sözel ikna yöntemleri de bireyin öz-yeterliğini arttıramayacaktır (79). Sözel ikna ile bireyleri desteklemek bireylerin çabalarının devamlılığına ve düzeyine etki eder. Sözel ikna öz-yeterlik algısını artırmak için tek başına yeterli olmadığı gibi, söz konusu durumla ilgili düşük öz-yeterlik algısına sahip bireyler üzerinde etki etmeyebilir. Buna ilave olarak düşük öz-yeterlik algısına sahip bireyleri sözel ifadelerle destekledikten sonra, bireylerin başarısız performans göstermesi hem öz-yeterlik algısını düşürebilir hem de telkinde bulunan birey hakkındaki güvenin kaybolmasına neden olabilir (83).

#### **2.2.4.4. Fizyolojik ve Duyuşsal Durumlar**

Bireyin karşı karşıya olduğu bir sorunu çözme ya da bir işi yapmaya başlaması sırasında olumlu veya olumsuz tutum takınabilmesi için fiziksel ve duyuşsal yapısı da önemlidir (76). Bireyin duyuşsal ve fiziksel durumu yeteneklerine ilişkin yargılarının olumlu ya da olumsuz şekilde oluşmasında etkilidir. Bireyin ruhsal ve bedensel olarak kendini iyi durumda hissetmesi verilen görevi ya da beklenen davranışı yerine getirme olasılığını olumlu yönde etkileyecektir (82). Fiziksel ve duyuşsal durumunda sorunlar yaşayan bireyin olumlu tutum içerisine girmesi oldukça zordur. Burada kişinin kendi fiziki ve duyuşsal durumunun farkında olması ve bu durumunu nasıl yorumladığı önem kazanmaktadır. Kendi durumunu iyi değerlendiren ve bu durumunu iyiye yönlendirmeyi başaran bireyin öz-yeterlik algısı da yükselecektir. Buna karşılık kendi durumunu kötü yorumlayan birey, karşı karşıya kaldığı sorunları çözmede sorunlar yaşayacaktır (79).

### **2.3. Bağımlılık**

Bağımlılık, yapılan bir eylemin fazlasını yapmak, aşırı bir şekilde bağlı olmak ayrılmamak, sürekli yapmak istemek anlamındadır. Bağımlılık farklı etkinlikleri içermektedir. Bunlar arasında bilgisayar oyunları, internet, cinsellik, uyuşturucu madde gibi bağımlılığa varan aşırıya kaçmış alışkanlıkları saymak mümkündür (44).

Bağımlılık durumu klinik tedavi gerektirmekte, bireyin tüm yaşantısını ve duygularını kaplamaktadır. Birey bu aşırı hale gelmiş alışkanlıklarının esiri haline gelmiştir (84).

### **2.3.1. Bağımlılık Türleri**

Bağımlılığı iki ana çeşit olarak ayrılırsa bunlardan birincisi kimyasal bağımlılık, diğeri ise teknolojik bağımlılıktır. Kimyasal bağımlılıkta bireyin uyuşturucu madde gibi zararlı bağımlılıklarından söz edilirken, teknolojik bağımlılık durumunda ise televizyon, bilgisayar oyunu, internet gibi teknoloji ürünlerine olan bağımlılıklarından bahsetmek mümkündür. Teknoloji ürünlerine olan bağımlılığı aktif ve pasif bağımlılık olarak ikiye ayırmak mümkündür (85). Pasif bağımlılık televizyon izlemek gibi fazla bir eylem gerçekleştirilmeden ortaya çıkan bağımlılıktır. Aktif bağımlılık ise teknoloji ürünlerine katılarak yapılan bağımlılıktır. Bunun en önemli örneğini bilgisayar oyunlarına olan bağımlılık olarak belirtmek mümkündür. Griffiths, teknolojik bağımlılığı davranışsal bağımlılığın bir alt dalı olarak tanımlamıştır. Griffiths, ana bileşenleri olarak dikkat çekme (salience), duygudurum değişikliği (mood modification), tolerans, geri çekilme belirtileri (withdrawal symptoms), çatışma (conflict) ve nüksetme (relapse) olarak tanımlamış ve kullanmıştır (83).

### **2.3.2. İnternet Bağımlılığı**

DSM-IV' te "internet bağımlılığı" bir hastalık olarak yer almamaktadır (86). Amerikan Psikiyatri Birliği'nin bu tanımlamasından hareketle internet bağımlılığını da tıpkı bir kimyasal madde bağımlılığı gibi görmek mümkündür. Fakat sürekli değişen ve gelişen teknolojik imkanlar insanları çerisine çekmekte ve internet bağımlılığı diğer bağımlılık türleri içerisinde kendisine ayrı bir yer edinmektedir (84). Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabının Beşinci Basımı (DSM-5) ana bölümünde internet bağımlılığına ilişkin bir kısım olmamasına rağmen, ilerleyen süreçte internet oyun bağımlılığının sınıflandırmaya girecekler arasında planlandığı bilinmektedir.

İnternet ortamında fazla zaman geçirmek anlamında kullanılmakta olan internet bağımlılığı, internetin toplumsal hayata girip yaygınlaşmaya başladığı 1995'ten sonra bilimsel olarak incelenmeye başlanmıştır (87). İnternette fazla zaman harcayan kişi, internette uzak kalamamakta, hayatının önemli bir bölümünü internette geçirmek istemektedir. Onun için internette harcadığı zamanın bir önemi yoktur. Sosyal hayatına

ayırması gereken zamanı internette geçiren internet bağımlısı birey için bu durum normaldir ve kendisine internette ayrı bir dünya oluşturmaktadır (88).

İnternet bağımlılığı farklı yaş guruplarında da görülen bir problem olmasının yanında özellikle okul çağındaki gençler arasında görülen bir problemdir (60). İnternet bağımlısı olan genç, günlük yaşamı içerisinde önemli bir zaman dilimini internete ayırdığı için okulundan ve sosyal çevresinden uzaklaşmakta, bu durum da kendisinin psikolojik yapısını, sosyal ilişkilerini ve duygusal durumunu olumsuz yönde etkilemektedir. Bu yaş gurubundaki gençler yaşı daha ileri olan bireylere göre gelişme çağında ve yeni hayatlarını kurma aşamasında oldukları için internet bağımlılığından daha fazla şekilde etkilenmektedirler (89). İnternet kullanımının aşırı hale geldiği ve kontrol edilmesinin zorluklarından dolayı gençlerin ilgisini çekmekte, buna karşılık genç bu alışkanlığı ailesinden gizleme gereği duymaktadır. Genç yaşadığı bütün duyguların internette bir karşılığının olduğunu düşünmekte ve çevresinden gelen bütün telkinlere karşılık internette daha az zaman geçirdiğini göstermeye çalışarak internet kullanmaya devam etmektedir (19).

İnternette fazla zaman geçirmek bireyin gözlerini, iskelet ve dolaşım sistemi gibi fizyolojik yapısını olumsuz etkilemektedir. Sürekli hareketsiz halde internette zaman harcayan bireyde görülen bu bedensel zararların yanında ruhsal sorunlar da yaşanmaktadır. Bu sorunlar arasında üzüntü, kaygı, stres gibi zihinsel sorunları saymak mümkündür (90). Özellikle okul çağındaki ergenlerde vücut gelişiminin hala devam ettiği bu dönemde görülen internet bağımlılığı onların fizyolojik ve psikolojik olarak yaşadıkları sorunların daha da artmasına sebep olmaktadır. Eğitim çağındaki gençlerin dersleri sırasında interneti ve internetteki bilgileri kullanıyor olmaları onların internette zaman geçirmelerini gerektirmektedir (2). Fakat bu kullanımın süresinin artarak bir bağımlılık haline gelmesi ergenlerin internet bağımlılığı sebebiyle zarar görmelerine sebep olabilmektedir (90).

### **2.3.2.1. İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri**

Young (1996), internet bağımlılığını psikiyatrik bir rahatsızlık olarak tanımlamaya çalışmıştır. İnternet bağımlılığını "Dürtü Kontrol Bozuklukları" başlığı altında bulunan "Patolojik Kumar Oynama" tanı kriterleri üzerinden tanımlamış, aşağıdaki 8 kriterden 5 tanesini taşıyan kişileri internet bağımlısı olarak nitelendirmiştir (91):

1. Zihinsel olarak internetle fazlasıyla uğraşmak
2. İnternette geçirilen süreye ve internette online olmaya aşırı gereksinim duyma
3. İnternette aşırı zaman geçirme durumunu engellemek için çaba gösterme ve bu çabanın başarısız olması
4. İnternetin olmaması durumunda kişinin kendisini eksik hissetmesi
5. İnternette geçirilen zamanın sürekli artması
6. İnternette fazla zaman geçirilmesinden dolayı sosyal ilişkilerinin ve öğrenim hayatının zarar görmesi
7. İnternete bağlı kalma ve internette geçirilen süre konusunda aile üyelerine ve çevredekilere yalan söyleme
8. İnternet bağımlılığı ile bireyde umutsuzluk, kaygı, depresyon gibi duyuşsal sorunlar yaşanması

İnternet bağımlılığı kavramını ilk ortaya atan kişi Goldberg'tir (64). Goldberg, Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından yayımlanan DSM şeklinde kısaltılan "Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabının kompleksliğini ve katıldığını göstermek için 'internet bağımlılığı bozukluğu şeklinde ortaya konan kavram ve DSM-IV'te yer alan madde bağımlılığı kriterlerini internet için uyarlayarak bu bozukluk için uyarlamış olduğu kriterleri de yayınlamıştır (88).

Goldberg'e göre bir kişiye internet bağımlısı tanısı konulabilmesi için 12 aylık bir dönem içerisinde herhangi bir zamanda ortaya çıkan belirtilen 3'ü ya da daha fazlası ile kendini gösteren, klinik açıdan belirgin bir bozulmaya veya sıkıntıya sebebiyet verecek uygunsuz bir internet kullanımının olması gerekmektedir. Goldberg'in internet bağımlılığı tanı kriterleri aşağıdaki gibidir (92):

1. Aşağıdakilerden biriyle tanımlanan tolerans gelişimi
  - a. İstenilen keyfin alınabilmesi için internet kullanım süresinde bariz bir şekilde artış,
  - b. Sürekli olarak aynı sürelerde internet kullanımıyla alınan keyifte azalma.
2. Aşağıda tanımlanan şekilde yoksunluk gelişmesi ağır ve uzun süreli internet kullanımı sonunda aşağıdakilerden en az 2'sinin günler içerisinde ortaya

çıkması (1 ay içerisinde de ortaya çıkabilir) ve insanların bunlardan ötürü iş hayatında, sosyal hayatında ve önemli işlevsel alanlarında problem yaşaması (93)

a. Psikomotor ajitasyon

b. Bunaltı

c. İnternette neler olduğuna ilişkin takıntılı düşünceler

d. İnternetle ilgili fantezi ve hayal kurma

e. İsteyerek veya istemeyerek tuşlara basma hareketi yapma

f. Belirtilen bu sıkıntılı durumlardan kurtulmak için internet ya da benzeri servislere bağlanma

3. İnternet kullanımı çoğunlukla düşünülenden daha uzun sürmektedir.

4. İnternet kullanımını bırakmak ya da denetim altına almak için sürekli bir istek ya da boşa çıkan çabalar söz konusudur.

5. İnternetle ilgili faaliyetlere çok uzun süreler ayrılır.

6. İnternet kullanımı için önemli toplumsal, mesleki faaliyetleri ya da boş zamanları değerlendirme etkinlikleri bırakılır ya da azaltılır.

7. Uykusuzluk, evlilik sorunları, işle ilgili sorunlar gibi neden olduğu sorunlara karşın internet kullanımı yoğun bir şekilde devam eder.

Griffiths'e göre bağımlı davranış kriterleri ise:

1. Dikkat çekme: Bazen bir eylem kişinin hayatı için en önemli eylemlerden biri haline gelmektedir. İnternet bağımlılığı da bu şekildedir. Kişi internete bağlı olsa bile sürekli interneti düşünmekte, dikkatini başka tarafa yönlendirmemektedir (94).

2. Duygudurum değişikliği: Bireyde bağımlılık hali olduğunda duygularında değişiklikler olmaktadır. Birey bağımlı hale geldiğinde ulaştığında değişmekte eski haline göre daha canlı hale gelmektedir. İnternet bağımlılığında da birey internete bağlı olduğunda daha mutlu olmakta canlanmaktadır (94).

3. Tolerans: Bu durumdaki birey mutlu olduğu internette geçirdiği zamanı daha da yükseltme düşüncesindedir. Kendisi için haz verici olan internette geçirdiği zamanı daha da arttırarak aldığı hazzı daha da arttıracağına inanmaktadır (64).



4. Yoksunluk: Yoksunluk duygusunu yaşayan birey elinde olanı kaybetmiş ve bu kayıp karşısında üzüntü yaşamaktadır. Yaşanan bu üzüntü durumu bireyde sinirlilik, huzurunun bozulması, titreme gibi fizyolojik durumlar görülebilmektedir (95).

5. Çatışma: İnternet bağımlılığı yaşayan birey sadece aile ortamında değil, okulda, işte kısaca sosyal çevresinde bulunan hemen herkesle, ortak noktası internet bağımlılığı olmak üzere, farklı şekillerde çatışmalar yaşamaktadır (64).

6. Nüks: Bu durum daha önceden yapıyor olan fakat daha sonra kendini kontrol ederek aynı eylemi yapmamanın tekrardan geri başlaması halidir. İnternet bağımlısı olanlar da bu alışkanlıklarını bastırarak uzak kaldıkları sırada bu isteğin eskisinden daha şiddetli bir şekilde yeniden ortaya çıkması haline nüks denilmektedir (95).

### 2.3.2.2. İnternet Bağımlılığının Etkileri

İnternet bağımlılığının etkileri fiziksel, psikososyal ve bilişsel alanlarda görülebilmektedir.

**Fiziksel Etkileri:** Obeziteye neden olabilen; düzensiz yeme alışkanlığı, sedanter davranış, fiziksel aktivite eksikliği ile öz-değerlendirme ve kişilerarası iletişim bozuklukları internet bağımlılığı olan ergenlerde görülebilmektedir. Obezite ayrıca beraberinde kan şekerinin düşmesi, vücuttaki yağ değerlerinin yükselmesi ve hipertansiyon gibi ikincil riskler getirmektedir (96). Bilgisayarın uzun süreli kullanımına bağlı olarak çocuklarda; görme bozuklukları, radyasyona maruz kalma, iskelet ve kas yapısında bozulmalar görülmektedir. Ayrıca Karpal tünel sendromu gibi kas gruplarının sürekli tekrar eden hareketlerin baskısı altında tutulmasına bağlı olarak problemler görülmektedir (97).

**Psikososyal Etkiler:** İnternet bağımlılığı ile bireyin aile, okul, iş gibi yakın ve uzak çevresi ile iletişimi arasında ters yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Başka bir ifade ile internet bağımlılığı yükseldikçe birey sosyal çevresinden uzaklaşarak daha izole yaşamaya başlar ve buna bağlı olarak da sosyal ilişkileri zayıflar (98). Aslında yalnızlık ve izole yaşam tarzı internet bağımlılığının hem sebebi hem de sonucu olabilmektedir. Birey yalnızlık yaşadıkça internete yönelmekte, internet bağımlılığı da onun yalnızlık seviyesini daha da yükseltmektedir (16).

**Bilişsel Etkileri:** İnternet kullanımı, internet oyunlarına olan merak ve bu oyunları oynama isteği özellikle ergenler arasında her geçen gün biraz daha

yaygınlaşmaktadır (99). Okul çağındaki gençlerde görülen internet bağımlılığı öğrencilerin dikkatlerini derslerine toplayamamaları, hiperaktivite gibi olumsuz sonuçlar doğurmaktadır. Yaşanan bu sorunlar öğrencilerin akademik başarılarını olumsuz yönde etkileyerek onların öğrenme güçlüğü çekmelerine sebep olabilmektedir (96).

### **2.3.2.3. Ergenlerde İnternet Bağımlılığı**

İnternet gençliği olarak adlandırılabilen olan ergen ve genç yaştaki bireyler, interneti yoğun bir şekilde hatta bağımlılık seviyesinde kullanan, internet üzerinden yeni kişilerle tanışarak onlarla arkadaşlık yapan, sohbet eden, internete girmediği zaman kendisini eksik hisseden bireylerdir (100). Bu halde olanların hayatlarının odak noktasında internet bulunmaktadır. İnternetin olmaması durumunda arkadaş çevresinin olamayacağını düşünen bu haldeki gençlerin, kendi sosyal çevrelerinden uzaklaşmaktayken bir taraftan da internet ortamındaki arkadaş gurupları giderek çoğalmaktadır. Bu durumun önemli sebeplerinden biri gencin çevresinde bulunan diğer bireylerin internet kullanımı ve buradan arkadaşlık kurmalarına karşı bir özenme durumudur (101). Bir oyun ve eğlenme aracı olarak interneti görme, kendisi ile aynı ya da benzer düşüncedeki kişilerle iletişim kurma, konuşma ihtiyacını internet ortamında karşılamaya çalışma, amaçsızlığa bağlı olarak internete yönelim, sosyal etkinliklere katılımlarının sınırlı olup ağırlıklı olarak sanal arkadaş ilişkilerinin tercih edilmesi, internet sayesinde dünya vatandaşı olma gibi özellikler interneti yoğun biçimde kullanan gençlerin ortak özellikleri arasında sayılabilir (102).

Gençlerdeki internet bağımlılığını tespit etmek için onların düşünce ve davranışlarına bakmak gerekmektedir. İçerisinde bulunduğu sosyal çevre yerine internet ortamını ve buradaki arkadaşlıkları tercih eden ergen, bu sayede kendisinden çok uzakta olan biri ile iletişime geçebilmekte onunla sanki yanındaymış gibi sohbet edebilmektedir (103). Gençler ayrıca internetin sunmuş olduğu hızlı bilgi akışını da tercih etmektedirler. Yaşanan kişisel veya sosyal bir gelişme internet sayesinde isteyen herkese ulaşabilmekte ve başka türlü belki de duyma ihtimali olmayan konular internet sayesinde çabucak duyulabilmektedir (16).

İnternet bağımlılığında dikkat edilmesi gereken nokta ergenin internete yönelme ya da tanışma sürecidir. Ergenler, gençlik döneminde karşı karşıya kalabilecekleri sorunlardan uzaklaşmak veya baş edebilmek için akran gurubuna yönelmektedir. Eğer

akran grubu da interneti yoğun bir şekilde kullanıyorsa akran grubuna yönelen ergen için aşırı internet kullanımı kaçınılmaz olabilmektedir (89). Gelişimin diğer dönemleri ile olan ilişkisi dikkate alındığında özellikle ergenlik döneminin yoğun bir şekilde hissedildiği lise yıllarında bu etkiler daha yoğun biçimde hissedilmektedir. Özellikle bu dönemde duyguların uç boyutlarda yaşanması ve duygusal olarak iniş çıkışların hızlı olması süreci daha da zorlu bir duruma sokmaktadır (12). Kahramansı eğilimler, en özel yaşantıları kendi yaşantıları olarak görmelerine neden olmaktadır. Ergenlere göre en büyük aşk, en büyük acı onlara aittir; kimse onları anlayamaz ve onlara yardımcı olamaz. Bu tip durumlar, ergenin çeşitli problemler yaşamasına yol açmaktadır. Kaygı düzeyindeki artış, başarısız olma korkusu, onaylanmama, reddedilme, cezalandırılma korkusu, alkol, madde ve internet bağımlılığı, umutsuzluk ve üzüntü duygusu içinde olma, anlaşılama duygusu ve kendini beğenmeme bu problemlerden bazılarıdır (104). Ergenlik döneminde olan bireylerin, arkadaş ilişkilerinde başarısız olmaları, aynı evde yaşayan kardeş sayısının fazla olmasından dolayı ilgi eksikliği yaşanması, ailelerinin sosyoekonomik durumlarının iyi düzeyde olmaması ve duygu durumlarının sürekli değişkenlik göstermesinden dolayı; yaşanan bütün stresten uzaklaşmak için bu kişiler, interneti sığınma ve rahatlama aracı olarak görebilirler. Bu durumda ergenler gittikçe daha uzun süre internete bağlı kalarak bağımlılık geliştirebilmeleri muhtemel bir durumdur (101).

#### **2.4. Bağımlılık ve Öz-yeterlik**

Bağımlılık, bireyin yoğun şekilde kullanmayı tercih ettiği şeyden olumsuz etkilenmesine karşın, bu bağımlılığını sürdürmesi, kullandığını/tercih ettiğini uzun bir zaman terk edememesi, daima bir özlem içerisinde olması, giderek daha fazla kullanma eğiliminde olduğu durumdur (12). Psikolojik bağımlılık ise, kullanılabilecek sürekli istek duyma, huzursuzluk, boşluk duygusu, sıkıntı, maddeyi arama, yaptığı işten zevk almama, bağımlı olduğu eylem ya da madde olmadan yaşamı sürdürememe, bir iş yapamama gibi duyguları ve düşünceleri içermektedir (105). Bağımlılık yaşının yoğun olarak ergenlik dönemine karşılık geldiği düşünülürse ergenlik dönemi bağımlılık açısından önemli derecede riskli bir zaman dilimini kapsamaktadır (3). Gençlik dönemi, kişinin hayatında fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimlerin yaşandığı dönemdir. Ergenlik dönemindeki bireyler, riskli ve tehlike oluşturabilecek davranışlar sergilerler. Aynı zamanda bu dönemde kimlik oluşturmanın getirdiği zorluklar ve herhangi bir gruba olan aidiyet arayışı net olarak görülmektedir (106). Bu dönem içindeki risklerden

biri de şüphesiz bağımlılık durumudur. Ergenlik dönemi bağımlı olma konusunda kritik bir zaman dilimini oluşturur. Bu dönemde bağımlılık ile ilgili sosyal, kültürel ve psikolojik etkiler de ön plana çıkmaktadır (11). Ergen bireyler genellikle, hoş vakit geçirmek, duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamak, kişisel problemlerinden bir an olsun kurtulmak ve yeni heyecan arayışı vb. gibi pek çok sebeple bağımlılık durumu başlayabilmektedir (107). Ergenlerin bağımlılık yapan madde veya eyleme başlamalarına sebep olan pek çok risk faktörü görülmektedir. Bunlara; ergenin bireysel özellikleri, okul, aile ve arkadaş çevresi, öteki riskli davranışların bulunması ve sosyal, bağlamsal etkenler örnek verilebilir (108).

Öz-yeterlik inancı, kişilerin karşılaşmaları muhtemel hallerle baş edebilmek için sahip olmaları gereken becerileri, ne derece iyi yapabileceklerine ilişkin kişisel hükümleri ile alakalıdır (109). Bağımlılıktan korunma öz-yeterliği kavramı, Bandura (1982)'nin öz-yeterlik inancı tanımından hareketle; bireyin bağımlılık yapan maddeden ya da eylemden uzak durma konusunda başarılı olup olmayacağı veya bununla nasıl başa çıkacağına ilişkin kişisel inancıdır. Öz-yeterlik algısı davranış üzerinde en güçlü etkiyi, eylem sonuç beklentileriyle beraber oluşturur (110). Bu beklentiler sağlığı tehdit eden durum ile başa çıkma sürecinde fonksiyonel bir iyimserliği yansıtır. Örneğin sigara içen risk altındaki bir bireyin beklentisi “Sigaradan kanser olma riskim oldukça yüksek” şeklindedir. Daha sonra tehlikeyi azaltacak davranış değişikliği beklentisi geliştirerek “Sigarayı bırakırsam kanser olma riskim azalır” şeklinde düşünür ve son olarak da olumlu davranışı benimsemeyi başarabilecek olan bireylerin beklentisi “Sigarayı tamamen bırakabilirim” şeklinde olur (111).

Bağımlılığın bireyin iradesi dolayısıyla öz-yeterliği üzerinde etkisi dikkate alınarak bu çalışmada ergenlerde internet kullanımının öz-yeterliğe etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

## **2.5. İnternet Bağımlılığı ve Öz-yeterlilik İle İlgili Yapılmış Çalışma Örnekleri**

İnternet bağımlılığı, öz-yeterlik ve bu iki kavram ile ilişkili olarak yurt içinde ve yurt dışında yapılan bazı çalışmalara ait bilgiler özet halinde aşağıda sunulmuştur.

Young (1998), İnternet Bağımlılığı: Yeni Bir Klinik Bozukluğun Acil Durumu çalışmasında internet bağımlılığının varlığını ve ne gibi sorunların olası kötü kullanıma yol açtığını araştırmıştır. Çalışmada, DSM-4 tanı kriterleri temelinde, 396 internet bağımlısı ve 100 internet bağımlısı olmayan kullanıcı ile iki grup oluşturulmuş, yapılan

nitel analizler iki grup arasında önemli davranış ve fonksiyonel kullanım farkları olduğunu ortaya koymuştur. İnternet bağımlısı kullanıcılar haftalık ortalama 38.5 saat internet kullanırken bağımlı olmayan kullanıcıların haftalık 4.9 saat internet kullandıkları; bağımlı kullanıcıların çoğunluğu interneti iki yönlü iletişim işlevi için kullanırken bağımlı kullanıcıların genel olarak bilgilenme amaçlı kullandıkları; bağımlı kullanıcılarda internet kullanımının, diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi uyku düzeninin bozulması, fiziksel yorgunluk gibi kişisel, ailevi ve mesleki problemlere yol açtığı tespit edilmiştir. Ayrıca aşırı internet kullanımının öğrencilerde önemli akademik sorunlara neden olabildiği bildirilmiştir (112).

Bandura, Pastorelli, Barbaranelli ve Caprara (1999) tarafından farklı algılanan öz-yeterlik faktörlerinin nasıl işlediğini analiz etmek amacıyla yaş ortalaması 11,5 olan 282 çocuk (148 erkek,134 kadın.) ile boylamsal olarak gerçekleştirilen ileriye dönük araştırmada, çocukluk çağı depresyonundaki sosyo-bilişsel etkiler ağı incelenmiş olup akademik öz-yeterliğin problem davranışları anlamlı düzeyde yordadığı ve problem davranışlar üzerinde önemli rol oynadığı belirtilmiştir (113).

Chou ve Hsiao (2000), İnternet Bağımlılığı, Kullanımı, Tatmini ve Zevk Deneyimi: Tayvan Koleji Öğrencileri Örneği, Bilgisayarlar & Eğitim isimli çalışmalarını Tayvan'daki 12 üniversite ve kolejde eğitim gören toplam 910 öğrenci üzerinde yürütmüşlerdir. Katılımcıların %6 'sının (54 öğrenci) internet bağımlısı olduğu bulgularan çalışmada internet bağımlılarının haftalık 20-25 saat internet kullanırken; bağımlılık belirtisi göstermeyenlerin 5-10 saat internete bağlandıkları; bağımlı olmayanlara göre üç kat daha fazla çevrimiçi kaldıkları, anında mesajlaşma, e-posta ve oyunlar gibi hizmetlere daha çok zaman ayırdıkları belirtilen bağımlı grubun interneti eğlenceli, ilginç, interaktif ve tatmin edici buldukları, internetin kendi çalışmaları ve günlük hayatları üzerindeki etkilerini, bağımlı olmayanlara kıyasla daha olumsuz olarak nitelendirdikleri tespit edilmiştir (114).

Lin ve Tsai (2002) Tayvanlı liseli ergenlerinin duygu arayışı ve internet bağımlılığını araştırdıkları çalışmalarında örneklem olarak Tayvan'ın farklı bölgelerindeki liselerde eğitim gören toplam 753 öğrenciyi almış, katılımcılara kişisel bilgi formu, Tayvanlı Lise Öğrencilerine Yönelik İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Duygusal Arayış Ölçeği Tayvan Versiyonu uygulanmıştır. Çalışmaya katılan ergenlerin yüzde 17'sinin internet bağımlılığı belirtisi gösterdiği, bu grubun bağımlı olmayanlara göre duygulanım arayışı ve utangaçlıktan kurtulma gibi nedenlerle internete daha çok

yöneldikleri, sosyal utangaçlığın internet bağımlılığını körükleyen bir etken olduğu belirlenmiştir (115).

Bacchini ve Magliula (2003) ergenliğin farklı evrelerinde öz imaj ve algılanan öz yeterliği değerlendirdikleri çalışmalarında cinsiyet (289 erkek ve 386 kadın), yaş (erken, orta ve geç ergenlik), yerleşim bölgesi (orta-orta ve orta-yüksek sosyal arka plan) ve okul türüne göre seçilen 675 ergene, benliğin boyutlarını ve algılanan öz-yeterlik düzeyini değerlendirmek amacıyla Öz İmaj Anketi Teklifi (OSIQ) uygulanmıştır. Çalışma sonucunda ergenlik döneminde kızların duygusal öz-yeterliklerinin düşük olduğu belirlenmiş ve bu durum ergenlik döneminde kızların stres düzeyinin erkeklere oranla daha yüksek olması ile ilişkilendirilmiştir. Bunun yanında eğitim sürecindeki çeşitli unsurların erkeklerde duyguları kontrol etme kapasitesini güçlendirmeye, kızlarda ise duyguları özgürce ifade etmeye izin verici yönde olduğu bildirilmiştir (116).

Niemz ve arkadaşları (2005) tarafından; üniversite öğrencileri arasında patolojik internet kullanımının yaygınlığı ve benlik saygısı, Genel Sağlık Anketi (GHQ) ve şartlı refleks yitimi arasındaki korelasyonları inceledikleri çalışmada, Nottingham Trent Üniversitesi'nden 371 İngiliz öğrenci ile çalışmışlardır. Araştırma sürecinde Patolojik İnternet Kullanımı (PUB) ölçeği, Genel Sağlık Anketi (GHQ-12), benlik saygısı ölçekleri ve araştırmacılar tarafından hazırlanan anketler kullanılmıştır. Çalışma sonucunda araştırmaya katılan kişilerde patolojik internet kullanımının % 18,3 olduğu belirlenmiştir. Bunun yanında internet bağımlılarının, bağımlı olmayanlara nazaran akademik, sosyal ve kişilerarası ilişkilerinde daha fazla problem yaşadıkları belirlenmiştir. Ayrıca patolojik internet kullanıcılarının özgüvenlerinin daha düşük olduğu da tespit edilmiştir (117).

Sally (2006) tarafından Hong Kong'daki Lisans Öğrencilerinin İnternet Bağımlılıklarını araştırmak için yapılan çalışmada, Hong Kong Üniversitesi'nde eğitimlerini sürdüren 410 öğrenci ile çalışılmıştır. Öğrencilere yirmi maddeden oluşan Young'ın İnternet Bağımlılık Ölçeği'ni uygulanmıştır. Çalışma sonucunda katılımcı öğrencilerin yüzde 18'inin bağımlılık belirtisi gösterdiğini ortaya koyulmuş olup Hong Kong'lu öğrenciler arasında internet bağımlılığının en önemli iki belirleyicisinin akademik performans ve cinsiyet olduğu belirtilmiştir (118).

Landis, Altman ve Cavin (2007) yaş ortalaması 20 olan 127 lisans öğrencisinin katılım sağladığı Akademik başarının temelleri: Etkili çalışma becerilerinin kullanımı akademik lokusun bir fonksiyonu olarak kontrol ve öz yeterlilik isimli çalışmalarında katılımcılara 28 maddelik iki boyutlu Akademik Kontrol Odağı Ölçeği ve 32 maddelik Çalışma Becerileri Öz Yeterlilik Ölçeği uygulanmıştır. Çalışma sonucunda öz yeterlik inancının akademik başarıyla ilişkili olduğu ortaya koyularak yüksek öz-yeterlik inancının, azimli, başarılı bir öğrencide bulunması gereken bir özellik olduğu belirtilmiştir (119).

Balcı ve Gülnar (2009), üniversite öğrencilerinde görülen internet bağımlılığı ve bu bağımlılık durumuna ilişkin profili belirlemek üzere yaptıkları çalışmayı 953 öğrenci üzerinden yapmışlardır. Araştırmada sonucunda öğrencilerin %23.2'sinin internet bağımlısı oldukları, öğrencilerin cinsiyetlerinin ve aylık harcama durumlarının internet bağımlılık profillerine bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir (19).

Caprara ve arkadaşları (2011) tarafından 13 ila 19 yaş aralığındaki 412 İtalyan öğrenci üzerinde kişilik özelliklerinin ve öz-yeterlik inancının akademik başarıya katkısını inceledikleri araştırmalarında, değişkenler arasındaki varsayımsal ilişkileri yapısal eşitlik modeli çerçevesinde test etmişlerdir. Çalışmalarında ergenlerde öz-yeterliğin risk davranışlarının azaltılmasında ve sosyal becerilerin gelişiminde önemli bir faktör olarak değerlendirilebileceğini ortaya koymuşlardır (120).

Singer ve arkadaşları (2012) tarafından, öz-yeterlikle başa çıkmada bireysel farklılıkların çocuk istismarı birlikteliğine aracılık edip etmediğini ve genç erişkinlerde DEHB belirtilerini araştırdıkları çalışmalarında 66 yetişkine Çocukluk Çağı Travmatik Olaylar Ölçeği, Yetişkin DEHB Öz-Rapor Ölçeği, Öz-Yeterlik Üstesinden Gelme Ölçeği uygulanmıştır. Çalışmada çocukluk dönemi istismar yaşantılarının sonraki gelişim dönemlerinde öz-yeterlik üzerinde olumsuz etki bıraktığı belirtilmiştir (121).

Çetinkaya (2013), betimsel ve ilişkisel tarama modelini kullanarak ilköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığının incelediği araştırmada İzmir'in Buca ilçesinde 6, 7, 8. Sınıflarda bulunan 476 öğrenci ile çalışılmıştır. Araştırmada, Kişisel Bilgi Formu, Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, İnternet Bağımlılık Ölçeği, Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerle yapılan varyans analizi, regresyon analizi gibi istatistiksel analizlerle bulgular değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda katılımcıların %1'inin internet bağımlısı,

%8'inin bağımlılık konusunda risk altında, %91'inin ise bağımlılık belirtisi göstermediği tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin çoğunluğunun interneti birden fazla amaçla kullandığı tespit edilmiştir. Buna göre öğrencilerin ödev hazırlama (418), film seyretme ve eğlenme (285), sohbet (245), oyun oynama (300), bilgi edinme (268), boş zamanlarını değerlendirme (209) amacıyla internette zaman geçirdiği belirlenmiştir. Araştırmada internet bağımlılığı ile Öz-yeterlik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (92).

Şen (2015), ergenlerin sahip oldukları değerler ile gelecek beklentileri ve madde bağımlılığından korunma özyeterliği arasındaki yordayıcı ilişkileri tespit etmek amacı ile yaptığı çalışmayı ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubu, Konya ilinde 2014-2015 Eğitim Öğretim yılında beş farklı lisenin değişik sınıf kademelerinde yer alan ve tesadüfi yöntemle seçilen ergenlerdir. Çalışma grubunun, 318'si kız, 252'si erkek öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada, İnsani Değerler Ölçeği (İDÖ), Madde Bağımlılığından Korunma Öz-yeterlik Ölçeği, uyarlanan Ergen Gelecek Beklentileri Ölçeği kullanılmıştır. İstatistiksel analiz sonucunda; değerlerin madde bağımlılığından korunma özyeterliği ve gelecek beklentileri üzerinde doğrudan etkileri ve gelecek beklentisinin, madde bağımlılığından korunma özyeterliği üzerinde doğrudan etkisi olduğu saptanmıştır (122).

Sağiroğlu, (2015), ilkokul ve ortaokul öğrencilerinin günlük internet kullanım sürelerinin okul başarılarıyla ilişkisini tespit etmek amacıyla yaptığı çalışmada, 2014-2015 eğitim-öğretim yılında Uşak ilindeki 4 okuldan 192 öğrencinin annesine ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan 192 öğrencinin 97'si (%50.5) kız, 95'i (%49.5) erkektir. Araştırmada sıfırdan ona kadar sıralanmış sayılardan oluşan bir çizelge üzerinden okul başarısını değerlendiren bir form ve kişisel bilgi anketi kullanılmıştır. Değerlendirme sonunda öğrencilerin günlük internet kullanım sürelerine göre okul başarı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak literatürle uyumlu olarak çocukların sınıf düzeyleri ve yaşları arttıkça internet kullanım sürelerinin arttığı ve babanın eğitim düzeyi ile öğrencinin okul başarı puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur (123).

Çavuş ve ark. (2016), üniversite öğrencilerinin bilgisayar oyunlarına bağımlılık düzeylerini inceledikleri çalışmalarını Aksaray Üniversitesinde gerçekleştirmişlerdir. Young'ın (1998) bağımlılık ölçeğinin bilgisayar oyunlarına yorumlanmış halinin kullanıldığı çalışmada çalışma grubu olarak 435 üniversite öğrencisi seçilmiştir.



Araştırmanın sonucunda, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre bağımlılık seviyelerinin daha yüksek oldukları, öğrencilerin %20'sinin oyun bağımlılığı tehdidi altında oldukları, ailenin gelir seviyesi ile annenin eğitim seviyesinin artmasının öğrencilerin bağımlılık düzeylerini yükselttiği, öğrencilerin, şiddet içeren oyunlara duydukları ilgi ve bilgisayar oyunlarına yapılan harcamaların da öğrencilerin bilgisayar oyunlarına bağımlılığını arttırdığı belirlenmiştir (99).

Kabaran ve ark. (2016), öğretmen adaylarının eğitsel internet kullanım Öz-yeterlik algıları ile akademik Öz-yeterlik algıları arasındaki ilişkileri tespit etmek amacıyla yaptıkları çalışmada Matematik Öğretmenliği 3. Sınıf öğrencileri ile çalışılmıştır. Eğitsel İnternet Kullanım Öz-yeterliği İnançları Ölçeği ile Akademik Öz-yeterlik Ölçeğinin kullanıldığı çalışmada yapılan istatistiksel analiz sonucunda öğretmen adaylarının eğitsel ve akademik Öz-yeterlik algılarının yeterli seviyede olduğu, öğrencilerin eğitsel ve akademik Öz-yeterlik algıları arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Araştırmada ayrıca, öğrencilerin cinsiyetlerine göre eğitsel Öz-yeterlik algılarının istatistiksel olarak farklılık göstermediği, öğrencilerin cinsiyetleri ile akademik Öz-yeterlik algılarının ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığı olduğu belirlenmiştir (124).

Altıntaş ve Öztapak (2016), ortaokul çağındaki öğrencilerin problemleri internet kullanım davranışları ile anne babalarının tutumları arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmalarını ortaokul 8. Sınıfta okuyan 376 öğrenci üzerinden yapmışlardır. Araştırmada elde edilen verilerle yapılan istatistiksel analizler sonucunda; interneti problemleri kullanım ile çocuğun cinsiyeti, ebeveynlerin öğrenim durumu, hane geliri, annenin çalışma durumu ve çocuğun kişisel bilgisayarının olup olmaması durumları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir. Çocuğun kendisine ait bir odaya sahip olma durumu, internet erişimi sağlanan tablet, bilgisayar ve akıllı cep telefonuna sahip olma durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir (125).

Güllü ve Ceylan (2017), ergenlerde görülen problemleri internet kullanımı davranışlarını incelemek amacıyla yaptıkları çalışma 1088 lise öğrencisi ile çalışılmıştır. Problemleri İnternet Kullanım Ölçeği-Ergen, Genel Erteleme Ölçeği, Akademik Erteleme Ölçeği ve Kişisel Bilgi Anketinin kullanıldığı araştırmada, ergenlerin günlük 3,42 saat internet kullandıkları, internete bağlanmak için genellikle cep telefonunu tercih ettikleri,

cep telefonu kullananların problemlili internet kullanım düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (126).

Bağatarhan ve Siyez (2017), çalışmalarında ergenlerde internet bağımlılığını  nleme programlarını incelemişlerdir. Ergenlerde internet kullanımının artmasına bağlı olarak artan bu tür çalışmaların yetersiz kaldığının vurgulandığı çalışmada, çeşitli veri tabanlarında (Pubmed, Wiley Online Library, Cochrane, Science Direct, Ulakbim) belli anahtar kelimeleri kullanarak (internet bağımlılığı, problemlili internet kullanımı, ergen,  nleme, müdahale, okul temelli, psiko-eğitim) tarama çalışması yapılarak veriler toplanmıştır. Araştırma sonucunda bu konuda 435 makale arasından 5 makale belirlenerek incelenmiş ve bu araştırma makalelerinin ergenlerde internet bağımlılığını  nleme konusunda olumlu sonuçlar doğurduğu tespit edilmiştir (127).

### 3. MATERYAL VE METOT

Bu çalışma ergenlerde internet bağımlılığı ile öz-yeterlik arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile yapılmış tanımlayıcı bir çalışmadır.

#### 3.1. Yöntem ve Verilerin Toplanması

##### 3.1.1. Araştırmanın Örnekleme

İnternet bağımlılığının, 15-18 yaş aralığındaki ergenlerin öz-yeterlik becerilerine etkisinin incelenmesi amacıyla tanımlayıcı türde yapılan bu araştırmanın evrenini Malatya İli Battalgazi ilçesinde bulunan Anadolu Liseleri (Anadolu ve Anadolu İmam Hatip Liseleri) oluşturmaktadır. MEB E-Okul verilerine göre 2017-2018 Eğitim-Öğretim yılında Battalgazi ilçesindeki lise öğrencilerinin yaklaşık % 98'inin Anadolu türündeki liselere devam ettiği belirlenmiştir. Bu kapsamda örneklem büyüklüğü 0,95 güven aralığında, %5 yanlış düzeyinde ve %80 evreni temsil etme gücü ile yapılan hesaplamalarda en az 163 olarak belirlenmiştir. Bu kapsamda 219 lise öğrencisine ulaşılmış ve veri toplama araçlarını eksiksiz dolduran 15-18 yaş aralığındaki 202 lise öğrencisine ulaşılmıştır. Lise son sınıf öğrencilerin sınav kaygısının veri toplama sürecini olumsuz etkileyebileceği dikkate alınarak lise 1,2 ve 3. sınıf öğrencileri araştırmaya dahil edilmiştir. Örneklemin belirlenmesinde amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın amaçları doğrultusunda bir evrenin temsilci bir örneği yerine, amaçlı olarak bir ya da birkaç alt kesiminin örnek olarak alındığı bu yöntemde evrenin soruna en uygun bir kesimini seçmek amaçlanır (128). Araştırmaya ait veriler 2018-2019 eğitim öğretim yılı içerisinde toplanmıştır.

##### 3.1.2. Araştırmada Etik İlkeler ve İzinler

Araştırma kapsamında elde edilen veriler alınan etik kurul onayı (Ek 1) ve MEB izninden (Ek 2) sonra 10.05.2018-08.06.2018 tarihleri arasında toplanmıştır.

##### 3.1.3. Araştırmanın Değişkenleri

Yapılan bu araştırmanın bağımsız değişkenleri; 1.İnternet bağımlılığı seviyesi, 2.Kontrol kaybı seviyesi, 3.Aşırı online olma istek seviyesi, 4.Sosyal ilişkilerde olumsuzluk seviyesi, Bağımlı Değişkenleri ise; 15-18 yaş aralığındaki ergenlerin 1.Öz-

yeterlik seviyesi, 2. Akademik öz-yeterlik seviyesi, 3. Sosyal öz-yeterlik seviyesi, 4. Duygusal öz-yeterlik seviyesidir.

### **3.2. Veri Toplama Araçları**

Çalışma kapsamında verilerinin toplanmasında araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu (Ek 3), Muris (2001) tarafından 12-19 yaşlar, arasındaki ergenlerin sosyal, akademik ve duygusal öz-yeterliklerini ölçmek amacı ile geliştirilen ve Telef ve Karaca (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği (Ek 4) (75) ve Hahn ve Jerusalem (2001) tarafından ergenlerde kontrol kaybını, aşırı yönde kalma isteğini ve sosyal ilişkilerde olumsuzluğu ölçmek amacıyla tasarlanan ve Şahin ve Korkmaz (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan İnternet Bağımlılığı Ölçeği (Ek 5), kullanılmıştır (76).

#### **3.2.1. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırma örneklemini oluşturan ergenlerle ilgili bilgileri derlemek amacıyla oluşturulan Kişisel Bilgi Formunda, çocukların yaş, cinsiyet, okul türü, eğitim seviyesi gibi demografik özellikleri ve akıllı telefon, bilgisayar/tablet ve internet kullanım durumları ile sahip oldukları sosyal medya hesapları hakkında bilgileri belirlemeye yönelik kişisel bilgileri içeren sorular yer almaktadır.

#### **3.2.2. Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği**

Muris (2001) tarafından geliştirilen Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği 14-17 yaş aralığındaki ergenlerde sosyal öz yeterlik, akademik öz yeterlik ve duygusal öz-yeterliklerini ölçmek için oluşturulmuş bir ölçme aracıdır. Üç alt boyuttan oluşan ölçeğin ilk alt boyutu ergenlerin akran ilişkilerini ve girişkenlik yeteneğini fark etme düzeylerine yönelik sosyal öz-yeterliği, ikinci alt boyutu ergenlerin akademik beklentilerini gerçekleştirme, akademik konuları başarma ve kişinin kendi öğrenme davranışını yönetme yeteneğini algılaması ile ilgili akademik öz yeterliği, üçüncü ve son alt boyutu ise ergenlerin olumsuz duygularıyla baş etme yeteneğini algılamaya yönelik olarak duygusal öz-yeterliği ölçmektedir. Alt boyutlarında yedişer olmak üzere toplam 21 maddeden oluşmaktadır. Beşli Likert Tip olarak hazırlanan ölçek “1 hiç ve 5 çok iyi” olacak şekilde puanlanmaktadır. Ölçekte en yüksek 105, en düşük ise 21 puan alınmaktadır. Puanların yüksekliği öz-yeterlik düzeyinin yüksek olduğuna düşüklüğü ise ergenin öz-yeterlik düzeyinin düşük olduğunu ifade etmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa

katsayısı sosyal öz-yeterlik için 82, akademik öz-yeterlik için 84, duygusal öz-yeterlik için 86 ve son olarak da genel öz-yeterlik için 90 olarak belirtilmiştir (75).

### **3.2.3. İnternet Bağımlılığı Ölçeği**

Hahn ve Jerusalem tarafından bireylerin internet bağımlılık düzeylerini ölçmeye yönelik tasarlanan İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçe uyarlaması Şahin ve Korkmaz (2011) tarafından yapılmıştır. İnternet Bağımlılığı Ölçeği beşli likert tipi bir ölçek olup üç faktör altında toplanabilen 19 maddeden oluşmaktadır. Faktörlerde yer alan maddelerin her biri Hiçbir zaman (1), Nadiren(2), Bazen (3), Genellikle (4). Her zaman (5) şeklinde ölçeklendirilmiştir. Ölçeğin bütününden toplam puan olarak en düşük 19 en yüksek 95 puan alınabilir. Ölçekten alınan puanların yüksekliği bağımlılık düzeyinin yükseldiğini öngörmektedir. Ölçek "kontrol kaybı", "daha fazla online kalma isteği" ve "sosyal ilişkilerde olumsuzluk" alt boyutlarından oluşmaktadır. Kontrol kaybı, bireyin interneti ölçsüz kullanması ve bu tutumundan bir türlü vazgeçememesini, daha fazla online kalma isteği, internet kullanımında harcanan zamanı ve internet kullanımında aşırılığı, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ise aşırı internet kullanımı nedeni ile insanlar arasındaki ilişkilerde meydana gelen sorunları ifade etmektedir.

Yapılan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri ölçeğin geçerliği test edilmiş ve ayırt edicilik güçleri hesaplanan her bir maddenin ayırt edici nitelikte olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek üzere ise içtutarlılık düzeyi hesaplanmış ve Ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları 0.858, Spermman Brown değerleri 0.767, Guttman Split-flalf değeri ise 0.765 olarak belirlenmiştir (76).

### **3.3. Verilerin Analizi**

Araştırmadan elde edilen verilerin istatistiksel analizinde SPSS 20.0 paket programı kullanılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik analizi için Cronbach's Alpha analizi, verilerin dağılımlarındaki normallik testleri için ise Kolmogorov-Smirnov testi kullanılmıştır. Veri setinin normalliğine ilişkin önemli bir veri kaynağı olan tabloyu yorumlarken özellikle "n" sayısının 30 ve üzeri olduğu araştırmalarda "Kolmogorov-Smirnov" test sonucuna bakılması gerektiği önerilmektedir. Verilerin normal dağılım göstermesi halinde iki grup arasındaki farkı saptamak için kullanılan t-testi; birbiriyle ilişkisiz değişken ortalaması arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının test edilmesi veya iki grubun bir sürekli değişken üzerinden aldıkları değerlerin karşılaştırılmasında kullanılmaktadır (129). İlişkisiz üç yâda daha fazla düzeyi bulunan bir bağımsız

değişkenin, sürekli bir bağımlı değişken üzerindeki etkisini belirlemek için ise ANOVA testi kullanılmıştır. ANOVA tablosunda bulunan değerler için farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey testi, normal dağılım göstermeyen verilerde ise; iki grup arasında Mann-Whitney U testi, ilişkisiz iki örneklemden elde edilen puanların birbirinden anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için kullanılmıştır (129). İki'den fazla grup arasında ise Kruskal-Wallis Test; ilişkisiz üç ya da daha fazla örneklem grubunun bir sürekli değişken açısından anlamlı farklılaşma gösterip göstermediğini test edilmesinde tercih edilmiştir (129). Verilerin istatistiksel analizi yanında tanımlayıcı istatistiksel veriler olan aritmetik ortalama ve standart sapmaya da yer verilmiştir. İki yada daha fazla değişken arasında ilişki olup olmadığını belirlemek ve eğer ilişki varsa, bu ilişkinin yönünü ve ilişki düzeyini göstermek amacıyla korelasyon analizi kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak alınmıştır.

### 3.4. Ölçeklerin Güvenirlik Analizi

Ölçeğin güvenilirliğini hesaplamak için elde edilen veriler üzerinde Cronbach's Alpha analizi yapılmıştır. İç tutarlılığın belirlenmesinde sıklıkla başvuru alan bir güvenilirlik yöntemi olan bu analizde amaç, ölçekte yer alan maddelerin birbiriyle uyum düzeylerini ortaya çıkarmaktır (129). Toplam 19 maddeden ve 3 alt boyuttan (kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk) oluşan internet bağımlılığı ölçeği ve toplam 21 maddeden ve 3 alt boyuttan (akademik, sosyal ve duygusal) oluşan öz-yeterlik ölçeğinin güvenilirlik analizi Tablo 3.1'de sunulmuştur.

**Tablo 3.1.** Ölçeklerin Güvenirlik Analizi Sonuçları

Ölçek	Alt boyut	Madde sayısı	Cronbach Alpha
İnternet bağımlılığı	Kontrol kaybı	7	,863
	Daha fazla online kalma isteği	4	,872
	Sosyal ilişkilerde olumsuzluk	8	,887
	<b>Toplam</b>	19	,937
Öz-yeterlik	Akademik	7	,776
	Sosyal	7	,757
	Duygusal	7	,753
	<b>Toplam</b>	21	,859

Tablo 3.1. incelendiğinde her iki ölçekten de elde edilen verilerin yüksek bir iç tutarlılık gösterdiği tespit edilmiştir.



## 4. BULGULAR

Araştırmadan elde edilen bulgulara ilişkin sonuçlar ve bu sonuçların alan yazındaki çalışmalar ışığında tartışması aşağıda sunulmuştur.

### 4.1. Araştırmaya Katılan Ergenlerin Özellikleri

Araştırmaya katılan ergenlerin demografik ve bazı sosyal özellikleri frekans ve yüzde dağılımları halinde Tablo 4.1’de verilmiştir.

**Tablo 4.1.** Araştırmaya Katılan Ergenlere İlişkin Bazı Tanımlayıcı Özelliklerin Dağılımı (n=202)

		n	%
<b>Cinsiyet</b>	<b>Kız</b>	128	63,4
	<b>Erkek</b>	74	36,6
<b>Yaş</b>	<b>15</b>	66	32,7
	<b>16</b>	76	37,6
	<b>17</b>	60	29,7
<b>Devam edilen okul seviyesi</b>	<b>Lise 1</b>	85	42,1
	<b>Lise 2</b>	55	27,2
	<b>Lise 3</b>	62	30,7
<b>Evde internet</b>	<b>Var</b>	116	57,4
	<b>Yok</b>	86	42,6
<b>Akıllı telefon</b>	<b>Var</b>	138	68,3
	<b>Yok</b>	64	31,7
<b>Evde bilgisayar</b>	<b>Var</b>	125	61,9
	<b>Yok</b>	77	38,1
<b>Facebook</b>	<b>Var</b>	81	40,1
	<b>Yok</b>	121	59,9
<b>Instagram</b>	<b>Var</b>	138	68,3
	<b>Yok</b>	64	31,7
<b>Twitter</b>	<b>Var</b>	38	18,8
	<b>Yok</b>	164	81,2
<b>Diğer</b>	<b>Var</b>	50	24,8
	<b>Yok</b>	152	75,2
<b>İnternet/bilgisayar/tablet/akıllı telefon Kullanım sıklığı</b>	<b>Hiç</b>	9	4,5
	<b>Çok az</b>	29	14,4
	<b>Biraz</b>	88	43,6
	<b>Fazla</b>	57	28,2
	<b>Çok fazla</b>	19	9,4

Tablo 4.1. incelendiğinde; ergenlerin %63,4’ü kız, %36,6’sı ise erkek olduğu, %32,7’sinin 15 yaşında, %37,6’sının 16 yaşında ve %29,7’sinin ise 17 yaşında olduğu belirlenmiştir. Devam edilen okul seviyesi incelendiğinde ergenlerin %42,1’i lise 1,



%27,2'si lise 2 ve %30,7'si ise lise 3. Sınıfa devam etmekte oldukları belirlenmiştir. Araştırmaya katılan ergenlerin %57,4'ünün evinde internet bulunduğu, %68,3'ünün akıllı telefonun olduğunu, %61,9'unun evlerinde kendilerinin de kullandıkları bir bilgisayarlarının olduğunu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan ergenlerin %40,1'inin Facebook, %68,3'inin Instagram, %18,8'inin Twitter ve %24,8'inin ise diğer sosyal medya hesaplarını kullandıkları belirlenmiştir. Araştırmaya katılan ergenlerin dijital araçları kullanım sıklıkları incelendiğinde ise %4,5'inin hiç, %14,4'ünün çok az, %43,6'sının biraz, %28,2'sinin fazla ve %9,4'ünün çok fazla kullandığını ifade ettiği belirlenmiştir.

#### **4.2. İnternet Bağımlılığı ve Öz-yeterlik Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular**

Araştırma kapsamında ergenlerde internet bağımlılığı ile öz-yeterlik arasında ilişki olup olmadığını belirlemek ve eğer ilişki varsa, bu ilişkinin yönünü ve ilişki düzeyini göstermek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Korelasyon analizi sonucunda elde edilen r değerinin 0,10 ile 0,29 arasında olması düşük, 0,30 ile 0,49 arasındaki değerlerin orta ve 0,50 ile 1,0 arasındaki ilişkinin ise değerlerin yüksek düzeyde bir ilişkiye işaret ettiği belirtmektedir (129).

Araştırmada internet bağımlılığı ve ölçeğin kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutları arasında ilişki düzeyini ve yönünü belirlemek amacı için korelasyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonucu Tablo 4.2'de sunulmuştur.

**Tablo 4.2.** İnternet Bağımlılığı ve Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

		İnternet bağımlılığı	Kontrol kaybı	Daha fazla online kalma isteği	Sosyal ilişkilerde olumsuzluk
Kontrol kaybı	r	<b>,910**</b>	1		
	p	,000			
	N	202	202		
Daha fazla online kalma isteği	r	<b>,898**</b>	<b>,805**</b>	1	
	p	,000	,000		
	N	202	202	202	
Sosyal ilişkilerde olumsuzluk	r	<b>,877**</b>	<b>,640**</b>	<b>,670**</b>	1
	p	,000	,000	,000	
	N	202	202	202	202

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tablo 4.2. incelendiğinde;

İnternet bağımlılığı ile kontrol kaybı arasında pozitif yönlü ve çok kuvvetli bir ilişki saptanmıştır ( $r=,910;p<,01$ ). ( $H_0$ :Red;  $H_1$ :Kabul)

İnternet bağımlılığı ile daha fazla online kalma isteği arasında pozitif yönlü ve kuvvetli bir ilişki saptanmıştır ( $r=,898;p<,01$ ). ( $H_0$ :Red;  $H_1$ :Kabul)

İnternet bağımlılığı ile sosyal ilişkilerde olumsuzluk arasında pozitif yönlü ve kuvvetli bir ilişki saptanmıştır ( $r=,877;p<,01$ ). ( $H_0$ :Red;  $H_1$ :Kabul)

Kontrol kaybı ile daha fazla online kalma isteği arasında pozitif yönlü ve kuvvetli bir ilişki saptanmıştır ( $r=,805;p<,01$ ). ( $H_0$ :Red;  $H_1$ :Kabul)

Kontrol kaybı ile sosyal ilişkilerde olumsuzluk arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki saptanmıştır ( $r=,640;p<,01$ ). ( $H_0$ :Red;  $H_1$ :Kabul)

Daha fazla online kalma isteği ile sosyal ilişkilerde olumsuzluk arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki saptanmıştır ( $r=,670;p<,01$ ). ( $H_0$ :Red;  $H_1$ :Kabul)

Araştırma kapsamında ergenlerden elde edilen öz-yeterlik ölçeği ve ölçeğin akademik, sosyal ve duygusal alt boyutları arasında ilişki düzeyini ve yönünü belirlemek amacı ile korelasyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonucu Tablo 4.3'de sunulmuştur.

**Tablo 4.3.** Öz-yeterlik ve Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

		<b>Öz-yeterlik</b>	<b>Akademik</b>	<b>Sosyal</b>
<b>Öz-yeterlik</b>	R	1		
	P			
	N	202		
<b>Akademik</b>	R	<b>,763**</b>	1	
	P	,000		
	N	202	202	
<b>Sosyal</b>	R	<b>,805**</b>	<b>,399**</b>	1
	P	,000	,000	
	N	202	202	202
<b>Duygusal</b>	R	<b>,825**</b>	<b>,455**</b>	<b>,510**</b>
	P	,000	,000	,000
	N	202	202	202

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tablo 4.3 incelendiğinde; Öz-yeterlik ile ölçeğin akademik alt boyutu arasında pozitif yönlü ve kuvvetli bir ilişki saptanmıştır ( $r=,763;p<,01$ ). ( $H_0$ :Red;  $H_1$ :Kabul)

Öz-yeterlik ile ölçeğin sosyal alt boyutu arasında pozitif yönlü ve kuvvetli bir ilişki saptanmıştır ( $r=,805;p<,01$ ). ( $H_0$ :Red;  $H_1$ :Kabul)

Öz-yeterlik ile ölçeğin duygusal alt boyutu arasında pozitif yönlü ve kuvvetli bir ilişki saptanmıştır ( $r=,825;p<,01$ ). ( $H_0$ :Red;  $H_1$ :Kabul)

Ölçeğin akademik ile sosyal alt boyutları arasında pozitif yönlü ve zayıf bir ilişki saptanmıştır ( $r=,399;p<,01$ ). ( $H_0$ :Red;  $H_1$ :Kabul)

Ölçeğin akademik ile duygusal alt boyutları arasında pozitif yönlü ve zayıf bir ilişki saptanmıştır ( $r=,455;p<,01$ ). ( $H_0$ :Red;  $H_1$ :Kabul)

Ölçeğin duygusal ile sosyal alt boyutları arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki saptanmıştır ( $r=,510;p<,01$ ). ( $H_0$ :Red;  $H_1$ :Kabul) Araştırma kapsamında ergenlerin öz-yeterlik ölçeği ve ölçeğin akademik, sosyal ve duygusal alt boyutları ile internet bağımlılığı ölçeği ve ölçeğin kontrol kaybı, daha fazla kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutları arasındaki ilişki düzeyini ve yönünü belirlemek amacı için yapılan korelasyon analizi sonuçları Tablo 5.4'de sunulmuştur.

**Tablo 4.4.** Öz-yeterlik Ölçeği ve Alt Boyutları İle İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

		<b>Öz-yeterlik</b>	<b>Akademik</b>	<b>Sosyal</b>	<b>Duygusal</b>
<b>İnternet bağımlılığı</b>	r	-,021	-,124	,050	,017
	p	,771	,079	,482	807
	N	202	202	202	202
<b>Kontrol Kaybı</b>	r	,013	-,087	,112	-,002
	p	,859	,217	,113	,979
	N	202	202	202	202
<b>Daha fazla online kalma isteği</b>	r	,034	-,102	<b>,143*</b>	,032
	p	,630	,148	<b>,043</b>	,565
	N	202	202	202	202
<b>Sosyal ilişkilerde olumsuzluk</b>	r	-,083	<b>-,140*</b>	-,086	,021
	p	,239	<b>,047</b>	,226	,763
	N	202	202	202	202

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Tablo 4.4 incelendiğinde; İnternet bağımlılığı ile öz-yeterlik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ( $r=-,021$ ;  $p>,05$ ). ( $H_0$ :kabul;  $H_1$ :Red)

İnternet bağımlılığı ile öz-yeterlik ölçeğinin akademik alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ( $r=-,124$ ;  $p>,05$ ). ( $H_0$ :kabul;  $H_1$ :Red)

İnternet bağımlılığı ile öz-yeterlik ölçeğinin sosyal alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ( $r=,050$ ;  $p>,05$ ). ( $H_0$ :kabul;  $H_1$ :Red)

İnternet bağımlılığı ile öz-yeterlik ölçeğinin duygusal alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ( $r=-,017$ ;  $p>,05$ ). ( $H_0$ :kabul;  $H_1$ :Red)

İnternet bağımlılığı ölçeğinin kontrol kaybı alt boyutu ile öz-yeterlik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ( $r=,013$ ;  $p>,05$ ). ( $H_0$ :kabul;  $H_1$ :Red)

İnternet bağımlılığının kontrol kaybı alt boyutu ile öz-yeterliğin akademik alt boyutu arasında istatistiksel olarak bir ilişki saptanmamıştır ( $r=-,087$ ;  $p>,05$ ). ( $H_0$ :kabul;  $H_1$ :Red)

İnternet bağımlılığı ölçeğinin kontrol kaybı alt boyutu ile öz-yeterlik ölçeğinin sosyal alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ( $r=,112$ ;  $p>,05$ ). ( $H_0$ :kabul;  $H_1$ :Red)

İnternet bağımlılığı ölçeğinin kontrol kaybı alt boyutu ile öz-yeterlik ölçeğinin duygusal alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ( $r=-,002;p>,05$ ). ( $H_0$ :kabul;  $H_1$ :Red)

İnternet bağımlılığı ölçeğinin daha fazla online kalma isteği alt boyutu ile öz-yeterlik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ( $r=,034;p>,05$ ). ( $H_0$ :kabul;  $H_1$ :Red)

İnternet bağımlılığı ölçeğinin daha fazla online kalma isteği alt boyutu ile öz-yeterlik ölçeğinin akademik alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ( $r=-,102;p>,05$ ). ( $H_0$ :kabul;  $H_1$ :Red)

İnternet bağımlılığı ölçeğinin daha fazla online kalma isteği alt boyutu ile öz-yeterlik ölçeğinin sosyal alt boyutu arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ( $r=,143;p<,05$ ). ( $H_0$ :Red;  $H_1$ :Kabul)

İnternet bağımlılığı ölçeğinin daha fazla online kalma isteği alt boyutu ile öz-yeterlik ölçeğinin duygusal alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ( $r=,032;p>,05$ ). ( $H_0$ :kabul;  $H_1$ :Red)

İnternet bağımlılığı ölçeğinin sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutu ile öz-yeterlik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ( $r=-,083;p>,05$ ). ( $H_0$ :kabul;  $H_1$ :Red)

İnternet bağımlılığı ölçeğinin sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutu ile öz-yeterlik ölçeğinin akademik alt boyutu arasında istatistiksel olarak negatif yönlü ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ( $r=-,140; p<,05$ ). ( $H_0$ :Red;  $H_1$ :Kabul)

İnternet bağımlılığı ölçeğinin sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutu ile öz-yeterlik ölçeğinin sosyal alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ( $r=-,086;p>,05$ ). ( $H_0$ :kabul;  $H_1$ :Red)

İnternet bağımlılığı ölçeğinin sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutu ile öz-yeterlik ölçeğinin duygusal alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ( $r=,021;p>,05$ ). ( $H_0$ :kabul;  $H_1$ :Red)

### 4.3. İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Demografik Değişkenler İle İlgili Analiz Sonuçları

Araştırmaya katılan ergenlerin internet bağımlılık ölçeğinin ve ölçeğin üç alt boyutuna ait minimum, maksimum, aritmetik ortalama ve standart sapmaları değerleri Tablo 4.5’de verilmiştir.

**Tablo 4.5.** İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Betimsel İstatistiği

	N	Minimum	Maximum	Ortalama	Standart sapma
<b>Kontrol kaybı</b>	202	7,00	33,00	15,09	6,68
<b>Daha fazla online olma isteği</b>	202	4,00	20,00	8,60	4,64
<b>Sosyal ilişkilerde olumsuzluk</b>	202	8,00	36,00	13,92	6,96
<b>İnternet bağımlılığı</b>	202	19,00	84,00	37,61	16,34

Tablo 4.5’de internet bağımlılığı ölçeği minimum 19,00, maksimum 84,00 ve aritmetik ortalamasının  $37,61 \pm 16,34$  şeklinde olduğu belirlenmiştir. İnternet bağımlılık ölçeğinin alt boyutlarından kontrol kaybının ölçeği minimum 7,00, maksimum 84,00 ve aritmetik ortalaması  $15,09 \pm 6,68$  olduğu, daha fazla online olma isteği ölçeğinin minimum 4,00, maksimum 20,00 ve aritmetik ortalamasının  $8,60 \pm 4,64$ , sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutunda ise ölçeğin minimum 8,00 maksimum 36,00 ve aritmetik ortalamasının  $13,92 \pm 6,96$  şeklinde olduğu belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet, yaş ve okul seviyesine göre internet bağımlılığı ve alt boyutları arasında farklılığın saptanması için Mann-Whitney U testi ve Kruskal-Wallis Testi ile istatistiksel analiz işlemi yapılmış ve elde edilen veriler Tablo 4.6’da sunulmuştur.

**Tablo 4.6.** Cinsiyete, Yaş ve Devam Edilen Okul Seviyesine Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin İstatistiksel Analiz Sonuçları

	<b>Cinsiyet</b>		<b>Yaş</b>		<b>Okul Seviyesi</b>	
	Kız:128		15 yaş:66		Lise1:85	
	Erkek:74		16 yaş:76		Lise2:55	
			17 yaş: 60		Lise3:62	
	<i>Mann-Whitney U Testi</i>		<i>Kruskal-Wallis Testi</i>		<i>Kruskal-Wallis Testi</i>	
	<b>U</b>	<b>P</b>	<b>X<sup>2</sup></b>	<b>P</b>	<b>X<sup>2</sup></b>	<b>P</b>
<b>Kontrol kaybı</b>	4541,500	,626	4,309	,116	2,436	,296
<b>Daha fazla online kalma isteği</b>	4491,000	,537	3,110	,211	1,491	,475
<b>Sosyal ilişkilerde olumsuzluk</b>	<b>3771,000</b>	<b>,015*</b>	2,565	,277	,814	,666
<b>İnternet bağımlılığı</b>	4374,500	,366	4,233	,120	1,530	,465

\*p<0,05;

Tablo 4.6 incelendiğinde; öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre internet bağımlılığı, kontrol kaybı ve daha fazla online kalma isteği aritmetik ortalamalarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Öğrencilerin cinsiyete göre sosyal ilişkilerde olumsuzluk puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır (U=3771,000;p<0,05). Erkek öğrencilerin sosyal ilişkilerde olumsuzluk aritmetik ortalaması, kızların aritmetik ortalamasına göre daha yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan ergenlerin yaş değişkenine göre internet bağımlılığının ve alt boyutları arasındaki farklılığın saptanması için Kruskal-Wallis testi analizi yapılmış ve ergenlerin yaşlarına göre internet bağımlılığı, kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan ergenlerin devam ettikleri okul seviyesine göre internet bağımlılığının ve alt boyutları arasında farklılığın saptanması için Kruskal-Wallis testi analizi yapılmış ve ergenlerin devam ettikleri okul seviyesine göre internet bağımlılığı, kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Araştırmaya katılan öğrencilerin evlerinde internet ve bilgisayar bulunma durumu ve akıllı telefon sahibi olma durumlarına göre internet bağımlılığının ve alt boyutları arasında farklılığın saptanması için Mann-Whitney U testi analizi yapılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 4.7.'da sunulmuştur.

**Tablo 4.7.** Evde İnternet, Akıllı Telefon ve Bilgisayar Olup Olmama Durumuna Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	<b>Evde İnternet</b>		<b>Akıllı Telefon</b>		<b>Evde Bilgisayar</b>	
	Var:116	Yok:86	Var:116	Yok:86	Var:125	Yok:77
	<i>Mann-Whitney U Testi</i>		<i>Mann-Whitney U Testi</i>		<i>Mann-Whitney U Testi</i>	
	<b>U</b>	<b>P</b>	<b>U</b>	<b>P</b>	<b>U</b>	<b>P</b>
<b>Kontrol kaybı</b>	<b>3331,500</b>	<b>,000*</b>	<b>3186,50</b>	<b>,001*</b>	<b>3471,500</b>	<b>,001*</b>
<b>Daha fazla online kalma isteği</b>	<b>3781,000</b>	<b>,003*</b>	3666,00	,051	<b>3894,500</b>	<b>,022*</b>
<b>Sosyal ilişkilerde olumsuzluk</b>	<b>3849,000</b>	<b>,005*</b>	3719,50	,068	<b>3862,500</b>	<b>,017*</b>
<b>İnternet bağımlılığı</b>	<b>3401,000</b>	<b>,000*</b>	<b>3378,00</b>	<b>,007*</b>	<b>3582,500</b>	<b>,002*</b>

\*p<0,05

Tablo 4.7 incelendiğinde; araştırmaya katılan öğrencilerin evlerinde internet olup olmama durumuna göre kontrol kaybı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır (U=3331,500; p<0,05). Evlerinde internet olanların kontrol kaybı puanları aritmetik ortalaması, olmayanların aritmetik ortalamasından daha yüksek bulunmuştur. Ergenlerin evlerinde internet olup olmama durumuna göre daha fazla online kalma isteği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır (U=3781,000; p<0,05). Evlerinde internet olanların daha fazla online kalma isteği puanlarının aritmetik ortalaması olmayanların aritmetik ortalamasından daha fazladır. Ergenlerin evlerinde internet olup olmama durumuna göre sosyal ilişkilerde olumsuzluk puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır (U=3489,000;p<0,05). Evlerinde internet olanların sosyal ilişkilerde olumsuzluk aritmetik ortalaması olmayanların aritmetik ortalamasından daha fazladır. Araştırmaya katılan ergenlerin evlerinde internet olup olmama durumuna göre internet bağımlılığı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır



( $U=3401,000$ ;  $p<0,05$ ). Evlerinde internet olan ergenlerin internet bağımlılığının aritmetik ortalaması, olmayanların aritmetik ortalamasından daha fazla olduğu belirlenmiştir.

Ergenlerin akıllı telefon olup olmama durumuna göre daha fazla online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Akıllı telefon sahibi olanların kontrol kaybı puanı ile olmayanların kontrol kaybı puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ( $U=3186,500$ ;  $p<0,05$ ). Akıllı telefon sahibi olanların internet bağımlılığı puanı ile olmayanların internet bağımlılığı puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ( $U=3378,000$ ;  $p<0,05$ ).

Araştırmaya katılan ergenlerin evlerinde bilgisayar olanların kontrol kaybı puanı ile olmayanların kontrol kaybı puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ( $U=3471,500$ ;  $p<0,05$ ). Ergenlerin evlerinde bilgisayar olanların daha fazla online kalma puanı ile olmayanların daha fazla online kalma puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ( $U=3894,500$ ;  $p<0,05$ ). Ergenlerin, evlerinde bilgisayar olanların sosyal ilişkilerde olumsuzluk puanı ile olmayanların sosyal ilişkilerde olumsuzluk puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ( $U=3862,500$ ;  $p<0,05$ ). Ergenlerin, evlerinde bilgisayar olanların internet bağımlılığı puanı ile olmayanların internet bağımlılığı puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ( $U=3582,500$ ;  $p<0,05$ ).

Araştırmaya katılan ergenlerin Facebook, Instagram, Twitter ve diğer sosyal medya hesabının olup olmama durumuna göre internet bağımlılığının ve alt boyutları arasında farklılığın saptanması için yapılan Mann-Whitney U testi analizi sonuçları Tablo 4.8'de sunulmuştur.

**Tablo 4.8.** Sosyal Medya Hesabı Olma Durumuna Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	Facebook		İnstagram		Twitter		Diğer Sos. Med.	
	Var	81	Var	138	Var	38	Var	50
	Yok	121	Yok	64	Yok	164	Yok	152
	U	P	U	P	U	P	U	P
<b>Kontrol kaybı</b>	4327,000	,158	<b>3215,000</b>	<b>,002*</b>	<b>2322,500</b>	<b>,014*</b>	3375,500	,236
<b>Daha fazla online kalma isteği</b>	4389,500	,206	<b>3465,500</b>	<b>,013*</b>	2510,500	,060	<b>2948,000</b>	<b>,017*</b>
<b>Sosyal ilişkilerde olumsuzluk</b>	4227,000	,094	<b>3617,500</b>	<b>,036*</b>	<b>2258,000</b>	<b>,007*</b>	3131,500	,059
<b>İnternet bağımlılığı</b>	4315,500	,151	<b>3270,000</b>	<b>,003*</b>	<b>2275,000</b>	<b>,010*</b>	3102,500	,052

\* $p < 0,05$ ;

Tablo 4.8 incelendiğinde Facebook hesabı olanlar ile olmayanlar arasında internet bağımlılığı, kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Araştırmaya katılan ergenlerin İnstagram hesabı olanların kontrol kaybı puanı ile olmayanların kontrol kaybı puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ( $U=3215,000$ ;  $p < 0,05$ ). Öğrencilerin instagram hesabı olanların daha fazla online kalma puanı ile olmayanların daha fazla online kalma puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ( $U=3465,500$ ;  $p < 0,05$ ). Öğrencilerin İnstagram hesabı olanların sosyal ilişkilerde olumsuzluk puanı ile olmayanların sosyal ilişkilerde olumsuzluk puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ( $U=3617,500$ ;  $p < 0,05$ ). Öğrencilerin İnstagram hesabı olanların internet bağımlılığı puanı ile olmayanların internet bağımlılığı puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ( $U=3270,000$ ;  $p < 0,05$ ).

Araştırmaya katılan ergenlerin Twitter hesabı olanların kontrol kaybı puanı ile olmayanların kontrol kaybı puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ( $U=2322,500$ ;  $p < 0,05$ ). Öğrencilerin Twitter hesabı olanların daha fazla online kalma puanı ile olmayanların daha fazla online kalma puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ( $U=2510,500$ ;  $p > 0,05$ ). Öğrencilerin Twitter

hesabı olanların sosyal ilişkilerde olumsuzluk puanı ile olmayanların sosyal ilişkilerde olumsuzluk puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır (U=2258,000; p<0,05). Öğrencilerin Twitter hesabı olanların internet bağımlılığı puanı ile olmayanların internet bağımlılığı puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır (U=2275,000; p<0,05). Araştırmaya katılan ergenlerin diğer sosyal medya hesabı olanların daha fazla online kalma isteği puanı ile olmayanların daha fazla online kalma isteği puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır (U=2948,000; p<0,05). Ergenlerin diğer sosyal medya hesabı kullanma durumu ile kontrol kaybı, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve internet bağımlılığı puanları arasında ise istatistiksel olarak farklılık saptanmamıştır. Araştırmaya katılan ergenlerin internet/bilgisayar/tablet/akıllı telefon kullanım sıklığını nasıl değerlendirmelerine göre internet bağımlılığının ve alt boyutları arasında farklılığın saptanması için yapılan Kruskal-Wallis testi analizi sonuçları Tablo 4.9’da sunulmuştur.

**Tablo 4.9.** İnternet/Bilgisayar/Tablet/Akıllı Telefon Kullanım Sıklığının Değerlendirilmesine Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

		N	Ort±SS	Sıra ortalaması	X <sup>2</sup>	p	Fark
<b>Kontrol kaybı</b>	<b>1.Hiç</b>	9	9,00±3,77	37,56	<b>69,799</b>	<b>,000*</b>	5>1,2,3,4
	<b>2.Çok az</b>	29	10,59±3,34	60,10			
	<b>3.Biraz</b>	88	13,35±5,32	88,09			
	<b>4.Fazla</b>	57	17,93±5,85	130,96			
	<b>5.Çok fazla</b>	19	24,42±6,89	168,68			
<b>Daha fazla online kalma isteği</b>	<b>1.Hiç</b>	9	5,78±2,11	65,44	<b>62,256</b>	<b>,000*</b>	5>1,2,3,4
	<b>2.Çok az</b>	29	5,86±3,00	62,22			
	<b>3.Biraz</b>	88	7,07±3,34	84,74			
	<b>4.Fazla</b>	57	10,75±4,60	132,13			
	<b>5.Çok fazla</b>	19	14,74±4,75	164,26			
<b>Sosyal ilişkilerde olumsuzluk</b>	<b>1.Hiç</b>	9	9,89±3,66	59,11	<b>43,744</b>	<b>,000*</b>	5>1,2,3,4
	<b>2.Çok az</b>	29	10,17±3,50	70,12			
	<b>3.Biraz</b>	88	12,60±6,77	89,24			
	<b>4.Fazla</b>	57	16,18±6,86	124,92			
	<b>5.Çok fazla</b>	19	20,89±6,45	156,00			
<b>İnternet bağımlılığı</b>	<b>1.Hiç</b>	9	24,67±8,41	45,33	<b>70,011</b>	<b>,000*</b>	5>1,2,3,4
	<b>2.Çok az</b>	29	26,62±7,59	60,02			
	<b>3.Biraz</b>	88	33,02±13,31	86,36			
	<b>4.Fazla</b>	57	44,86±14,73	132,41			
	<b>5.Çok fazla</b>	19	60,05±15,84	168,79			

\*p<0,05;

Tablo 4.9 incelendiğinde; çalışmaya katılan ergenlerin internet/bilgisayar/tablet/akıllı telefon kullanım sıklığının değerlendirilmesine göre kontrol kaybı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ( $X^2=69,799;p<0,05$ ). Anlamlı bulunan değerler için farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için çoklu karşılaştırma testlerinden “Tukey” testi uygulanmış ve analiz sonucunda internet/bilgisayar/tablet/akıllı telefon kullanım sıklığını çok fazla diyenlerin kontrol kaybı puanı hiç, çok az, biraz ve fazla diyenlere göre daha yüksek bulunmuştur. İnternet/bilgisayar/tablet/akıllı telefon kullanım sıklığını fazla diyenlerin kontrol kaybı puanlarının ise hiç, çok az ve biraz diyenlere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Öğrencilerin internet/bilgisayar/tablet/akıllı telefon kullanım sıklığını değerlendirmesine göre daha fazla online kalma isteği puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ( $X^2=62,256;p<0,05$ ). Hangi gruplar arasında farklılığın saptanması için Tukey testi uygulanmış ve analiz sonucunda ise kullanma sıklığı çok fazla diyenlerin kullanma sıklığı hiç, çok az, biraz, ve fazla olanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Kullanma sıklığı fazla diyenlerin kullanma sıklığı ise hiç, çok az ve biraz olanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin internet/bilgisayar/tablet/akıllı telefon kullanım sıklığını değerlendirmesine göre sosyal ilişkilerde olumsuzluk puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ( $X^2=43,744; p<0,05$ ). Hangi gruplar arasında farklılığın saptanması için Tukey testi uygulanmış ve analiz sonucunda ise kullanma sıklığı çok fazla diyenlerin kullanma sıklığı hiç, çok az, biraz ve fazla olanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Kullanma sıklığı fazla diyenlerin kullanma sıklığı hiç, çok az ve biraz olanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin internet/bilgisayar/tablet/akıllı telefon kullanım sıklığını değerlendirmesine göre internet bağımlılığı puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ( $X^2=70,011;p<0,05$ ). Hangi gruplar arasında farklılığın olduğunun saptanması için Tukey testi uygulanmış ve analiz sonucunda ise kullanma sıklığı çok fazla diyenlerin kullanma sıklığı hiç, çok az, biraz, ve fazla olanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Kullanma sıklığı fazla diyenlerin kullanma sıklığı ise hiç, çok az ve biraz olanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

#### 4.4. Öz-yeterlik Ölçeğinin Demografik Değişkenler İle İlgili Analiz Sonuçları

Araştırmaya katılan ergenlerin öz-yeterlik ölçeğinin ve üç alt boyuta ait minimum, maksimum, aritmetik ortalama ve standart sapmaları değerlerine ilişkin sonuçları Tablo 4.10'da sunulmuştur.

**Tablo 4.10.** Öz-Yeterlik Ölçeğinin Betimsel İstatistik Dağılımı Sonuçları

	N	Minimum	Maximum	Ortalama	Standart sapma
<b>Akademik</b>	202	7,00	34,00	19,80	5,37
<b>Sosyal</b>	202	8,00	35,00	22,68	5,81
<b>Duygusal</b>	202	7,00	34,00	19,75	5,75
<b>Öz-yeterlik</b>	202	23,00	99,00	62,24	13,52

Tablo 4.10 incelendiğinde ölçeğin akademik alt boyutunun minimum 7,00, maksimum 34,00, aritmetik ortalamasının  $19,80 \pm 5,37$  değerlerini aldığı belirlenmiştir. Ölçeğin sosyal alt boyutunun minimum 8,00 maksimum 35,00, aritmetik ortalamasının  $22,68 \pm 5,81$  değerlerini aldığı belirlenmiştir. Ölçeğin duygusal alt boyutunun minimum 7,00, maksimum 34,00, aritmetik ortalamasının  $19,75 \pm 5,75$  değerlerini aldığı belirlenmiştir. Öz-yeterlik ölçeğinin genel puanları incelendiğinde minimum 23,00, maksimum 99,00 ve aritmetik ortalamasının  $62,240 \pm 13,52$  değerlerini aldığı belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan ergenlerin cinsiyet değişkenine göre öz-yeterlik ölçeği ve ölçeğin alt boyutları arasında anlamlı fark olup olmadığını saptamak için yapılan Mann-Whitney U testi ile yaş ve devam edilen okul seviyesi değişkenine göre öz-yeterlik ve alt boyutları arasında anlamlı fark olup olmadığını saptamak için yapılan Kruskal-Wallis testi analiz sonuçları Tablo 4.11'de verilmiştir.

**Tablo 4.11.** Cinsiyete, Yaş ve Devam Edilen Okul Seviyesine Göre Öz-yeterlik Ölçeğinin İstatistiksel Analiz Sonuçları

	<b>Cinsiyet</b>		<b>Yaş</b>		<b>Okul Seviyesi</b>	
	Kız:128		15 yaş:66		Lise1:85	
	Erkek:74		16 yaş:76		Lise2:55	
			17 yaş: 60		Lise3:62	
	<i>Mann-Whitney U Testi</i>		<i>Kruskal-Wallis Testi</i>		<i>Kruskal-Wallis Testi</i>	
	<b>U</b>	<b>P</b>	<b>X<sup>2</sup></b>	<b>P</b>	<b>X<sup>2</sup></b>	<b>P</b>
<b>Akademik</b>	4524,500	,596	1,063	,588	3,687	,158
<b>Sosyal</b>	4698,000	,924	,712	,700	1,606	,448
<b>Duygusal</b>	<b>3858,000</b>	<b>,028*</b>	,202	,904	,754	,686
<b>Öz-yeterlik</b>	4276,500	,251	,281	,869	,230	,891

\*p<0,05;

Tablo 4.11 incelendiğinde öğrencilerin cinsiyeti ile akademik, sosyal ve öz-yeterlik puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak cinsiyeti kız olanların duygusal puanı, erkek öğrencilerin duygusal puanına göre istatistiksel olarak anlamlı olarak düşük bulunmuştur (U=3858,000; p<0,05).

Araştırmaya katılan ergenlerin yaşları ve devam ettikleri okul seviyesi ile öz-yeterlik, akademik, sosyal ve duygusal öz-yeterlik alt puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Araştırmaya katılan ergenlerin evde internet, akıllı telefon ve bilgisayar olup olmama durumuna göre öz-yeterlik ve alt boyutları arasında anlamlı fark olup olmadığını saptamak için yapılan t-testi ve Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 4.12’de verilmiştir.

**Tablo 4.12.** Evde İnternet, Akıllı Telefon ve Bilgisayar Olup Olmama Durumuna Göre Öz-yeterlik Ölçeğinin T-Testi ve Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	<b>Evde İnternet</b>		<b>Akıllı Telefon</b>		<b>Evde Bilgisayar</b>	
	Var:116		Var:116		Var:125	
	Yok:86		Yok:86		Yok:77	
	<i>T Testi</i>		<i>T Testi/Mann-Whitney U Testi</i>		<i>T Testi/Mann-Whitney U Testi</i>	
	<b>t</b>	<b>P</b>	<b>t/U</b>	<b>P</b>	<b>t/U</b>	<b>P</b>
<b>Akademik</b>	-,477	,634	-,525/	,600	-1,742/	,083
<b>Sosyal</b>	,581	,562	1,061/	,290	-,358/	,720
<b>Duygusal</b>	-,007	,994	/4278,5	,722	/4612,5	,620
<b>Öz-yeterlik</b>	,057	,955	,337/	,736	-1,188/	,236

Tablo 4.12 incelendiğinde öğrencilerin evlerinde internet olup olmama durumuna göre öz-yeterlik ölçeği genel, akademik, sosyal ve duygusal alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Araştırmaya katılan ergenlerin akıllı telefon sahibi olup olmama durumuna göre öz-yeterlik genel, akademik ve sosyal alt boyut ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı fark olup olmadığını saptamak için t-testi, duygusal alt boyut ölçeğinde aldıkları puanlar arasında anlamlı fark olup olmadığını saptamak için ise Mann-Whitney U testi uygulanarak analizi yapılmış ve öğrencilerin akıllı telefon sahibi olup olmama durumuna göre öz-yeterlik, akademik, sosyal ve duygusal puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Araştırmaya katılan ergenlerin evlerinde kendisinin de kullanabildiği bilgisayar olup olmama durumuna göre öz-yeterlik genel, akademik ve sosyal alt boyut ölçek puanları arasında anlamlı fark olup olmadığını saptamak için t-testi, duygusal alt boyut ölçek puanları arasında anlamlı fark olup olmadığını saptamak için ise Mann-Whitney U testi uygulanmış ve analiz sonucunda ergenlerin kendisinin de kullanabildiği bilgisayar olup olmama durumuna göre öz-yeterlik genel, akademik, sosyal ve duygusal alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Araştırmaya katılan ergenlerin Facebook, Instagram, Twitter ve diğer sosyal medya hesabı olup olmama durumuna göre öz-yeterlik ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı fark olup olmadığını saptamak için yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 4.13’de verilmiştir.

**Tablo 4.13.** Facebook, Instagram, Twitter ve Diğer Sosyal Medya Hesabı Olup Olmama Durumuna Göre Öz-yeterlik Ölçeğinin t Testi ve Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	Facebook		Instagram		Twitter		Diğer Sos. Med.	
	<i>Var</i>	<i>81</i>	<i>Var</i>	<i>138</i>	<i>Var</i>	<i>38</i>	<i>Var</i>	<i>50</i>
	<i>Yok</i>	<i>121</i>	<i>Yok</i>	<i>64</i>	<i>Yok</i>	<i>164</i>	<i>Yok</i>	<i>152</i>
	U	P	U	P	t/U	P	t/U	P
Akademik	<b>4599,500</b>	<b>,459</b>	<b>4194,000</b>	<b>,565</b>	<b>-,049/</b>	<b>,961</b>	<b>-,185/</b>	<b>,854</b>
Sosyal	<b>4407,000</b>	<b>,225</b>	3450,000	,012*	<b>1,746/</b>	<b>,082</b>	<b>/1,035</b>	<b>,302</b>
Duygusal	<b>4572,500</b>	<b>,420</b>	<b>3956,500</b>	<b>,234</b>	/2238,0	,007*	<b>,861/</b>	<b>,390</b>
Öz-yeterlik	<b>4395,500</b>	<b>,215</b>	<b>3669,000</b>	<b>,053</b>	<b>1,767/</b>	<b>,079</b>	<b>,736/</b>	<b>,462</b>

\*p<0,05;

Tablo 4.13 incelendiğinde ergenlerin facebook hesabı olup olmama durumuna göre öz-yeterlik genel, akademik, sosyal ve duygusal alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Araştırmaya katılan ergenlerin Instagram hesabı olanlar ile olmayanlar arasında öz-yeterlik genel, akademik ve duygusal alt boyut ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Instagram hesabı olanların sosyal alt boyut puanı aritmetik ortalaması, olmayanların aritmetik puan ortalamasına göre istatistiksel olarak daha yüksek bulunmuştur ( $U=3450,000$ ;  $p<0,05$ ).

Araştırmaya katılan ergenlerin Twitter hesabı olup olmama durumuna göre öz-yeterlik genel, akademik ve sosyal ölçek puanları arasında anlamlı fark olup olmadığını saptamak için t-testi, duygusal ölçek puanları arasında anlamlı fark olup olmadığını saptamak için ise Mann-Whitney U testi kullanılmış ve analiz sonucunda Twitter hesabı olanlar ile olmayanlar arasında öz-yeterlik genel, akademik ve duygusal alt boyut ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak bir farklılık saptanmamıştır. Ergenlerin Twitter hesabı olanların duygusal puan aritmetik ortalaması ile olmayanların duygusal puan aritmetik ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ( $U=2238,000$ ;  $p<0,05$ ).

Araştırmaya katılan ergenlerin diğer sosyal medya hesabı olup olmama durumuna göre öz-yeterlik ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı fark olup olmadığını saptamak için t testi ve Mann-Whitney U testi yapılmış ve ergenlerin diğer sosyal medya hesabı olup olmama durumuna göre öz-yeterlik genel, akademik, sosyal ve duygusal alt boyut ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin internet/bilgisayar/tablet/akıllı telefon kullanım sıklığını nasıl değerlendirdiğine göre öz-yeterlik ölçeği genel ve alt boyut puanları arasında anlamlı fark olup olmadığını saptamak için yapılan Kruskal-Wallis testi analizi sonuçları Tablo 4.14'de sunulmuştur.



**Tablo 4.14.** İnternet/Bilgisayar/Tablet/Akıllı Telefon Kullanım Sıklığının Değerlendirilmesine Göre Öz-Yeterlik Ölçeğinin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

		<b>N</b>	<b>Ort</b>	<b>SS</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
<b>Akademik</b>	<b>Hiç</b>	9	18,67		8,92	1,952
	<b>Çok az</b>	29	19,76		4,33	
	<b>Biraz</b>	88	20,55		5,43	
	<b>Fazla</b>	57	19,82		4,67	
	<b>Çok fazla</b>	19	16,89		5,90	
<b>Sosyal</b>	<b>Hiç</b>	9	20,56		6,98	,972
	<b>Çok az</b>	29	22,31		4,87	
	<b>Biraz</b>	88	22,32		5,42	
	<b>Fazla</b>	57	23,82		6,30	
	<b>Çok fazla</b>	19	22,53		6,71	
<b>Duygusal</b>	<b>Hiç</b>	9	20,33		6,67	,254
	<b>Çok az</b>	29	20,00		6,01	
	<b>Biraz</b>	88	19,36		5,72	
	<b>Fazla</b>	57	20,25		4,94	
	<b>Çok fazla</b>	19	19,42		7,56	
<b>Öz-yeterlik</b>	<b>Hiç</b>	9	59,56		18,64	,599
	<b>Çok az</b>	29	62,07		11,91	
	<b>Biraz</b>	88	62,23		13,48	
	<b>Fazla</b>	57	63,89		12,54	
	<b>Çok fazla</b>	19	58,84		16,58	

Tablo 4.14 incelendiğinde öğrencilerin internet/bilgisayar/tablet/akıllı telefon kullanım sıklığını değerlendirme durumlarına göre öz-yeterlik ölçeği ve alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

## 5. TARTIŞMA

Araştırma kapsamında ergenlerin internet bağımlılıkları ile öz-yeterlikleri arasındaki ilişki; internet bağımlılığı ve öz-yeterliğin cinsiyet, yaş, devam edilen okul seviyesi, sosyal medya hesabı olma durumları, bilgisayar, internet ve akıllı telefon sahibi olma durumları, dijital araçları kullanım sıklıkları açısından istatistiksel analizleri yapılmıştır.

Araştırmaya katılan ergenlere ilişkin demografik bilgiler incelendiğinde; öğrencilerin %63,4'ü kız, %36,6'sı ise erkek olup, %32,7'si 15 yaşında, %37,6'sı 16 yaşında ve %29,7'si ise 17 yaşındadır. Öğrencilerin %42,1'i lise 1, %27,2'si lise 2 ve %30,7'si ise lise 3. sınıfa devam etmektedirler. %57,4'ünün evinde internet olan öğrencilerin %68,3'ünün akıllı telefon, %61,9'unun ise kendilerinin de kullandıkları bir bilgisayarları bulunmaktadır. İstatistiklerde nüfusun %72'sini oluşturan 59.36 milyon internet kullanıcısı, %63'ünü oluşturan 52 milyon aktif sosyal medya kullanıcısı olduğu belirlenmiştir (130). TÜİK verilerine göre hanelerin % 83,8'inde internet olduğu, son 10 yılda internet ve bilgisayar kullanımının her yaş grubunda arttığı, internetin en fazla sosyal medya hesapları için kullanıldığı belirlenmiştir (130). Öğrencilerin %40,1'i Facebook, %68,3'ü Instagram, %18,8'i Twitter ve %24,8'i ise diğer sosyal medya hesaplarını kullanmaktadırlar. Yapılan araştırmalar Türkiye'de en fazla kullanılan sosyal medya hesaplarının sırasıyla Youtube, Instagram, Facebook, Twitter ve diğer sosyal medya araçlarının olduğu belirlenmiştir (131). Öğrencilerin internet/bilgisayar/tablet/akıllı telefon kullanım sıklıklarını ise %4,5'i hiç, %14,4'ü çok az, %43,6'sı biraz, %28,2'si fazla ve %9,4'ü çok fazla şeklindedir. Chou ve Hsiao (2000) tarafından yapılan çalışmada bağımlı olan ergenlerin bağımlı olmayanlara göre üç kat daha fazla çevrimiçi kaldıkları, anında mesajlaşma, e-posta ve oyunlar gibi hizmetlere daha çok zaman ayırdıkları belirtilen bağımlı grubun interneti eğlenceli, ilginç, interaktif ve tatmin edici buldukları, internetin kendi çalışmaları ve günlük hayatları üzerindeki etkilerini, bağımlı olmayanlara kıyasla daha olumsuz olarak nitelendirdikleri tespit edilmiştir (114). Niemz ve arkadaşlarının (2005) yaptıkları çalışma sonucunda araştırmaya katılan kişilerde patolojik internet kullanımının % 18,3 olduğu belirlenmiştir. Bunun yanında internet bağımlılarının, bağımlı olmayanlara nazaran akademik, sosyal ve kişilerarası ilişkilerinde daha fazla problem yaşadıkları

belirlenmiştir. Ayrıca patolojik internet kullanıcılarının özgüvenlerinin daha düşük olduğu da tespit edilmiştir (117).

Elde edilen bulgular sonucunda araştırmaya katılan ergenlerin internet bağımlılığı ölçeği puanları ile öz-yeterlik ölçekleri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Çetinkaya (2013) yaptığı çalışmada internet bağımlılığı ile Öz-yeterlik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmediğini belirtmiştir (92). İnternet bağımlılığı ölçeğinin alt boyutları incelendiğinde; ergenlerin internet bağımlılığı ile kontrol kaybı ve daha fazla online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk arasında pozitif yönlü ve çok kuvvetli bir ilişki olduğu belirlenmiş ve bu durum beklenen bir sonuç olarak değerlendirilmiştir. Lin ve Tsai (2002) yaptıkları çalışmada ergenlerin yüzde 17'sinin internet bağımlılığı belirtisi gösterdiği, bu grubun bağımlı olmayanlara göre duygulanım arayışı ve utangaçlıktan kurtulma gibi nedenlerle internete daha çok yöneldikleri, sosyal utangaçlığın internet bağımlılığını körükleyen bir etken olduğu belirlenmiştir (115). Young (1998), bağımlı kullanıcılarda internet kullanımının, diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi uyku düzeninin bozulması, fiziksel yorgunluk gibi kişisel, ailevi ve mesleki problemlere yol açtığını tespit etmiştir. Ayrıca aşırı internet kullanımının öğrencilerde önemli akademik sorunlara neden olabildiği bildirilmiştir (112).

Yapılan analizler sonucunda öğrencilerin yaşları, devam ettikleri okul seviyeleri ve facebook hesabı olma durumları ile internet bağımlılıkları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmezken, erkek öğrencilerin sosyal ilişkilerde olumsuzluk puanları aritmetik ortalamalarının, kız öğrencilere göre; evlerinde internet ve bilgisayar olanların kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk, internet bağımlılık düzeylerinin olmayanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Evde doğrudan internet ve bilgisayar kullanımının olması ulaşılabilirlik dikkate alındığında ergenlerde çeşitli olumsuz durumları etkileyen ve destekleyen bir unsur olarak değerlendirilmektedir. İnstagram ve Twitter hesabı olanların kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve internet bağımlılık puanlarının olmayanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin yaşları, devam ettikleri okul seviyesi, evlerinde internet olma, akıllı telefon sahibi olma, bilgisayarı olma, Facebook hesabı olma durumları ile öz-yeterlikleri arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmamıştır. Kız öğrencilerin duygusal puan ortalamalarının erkek öğrencilere göre daha düşük, İnstagram ve Twitter hesabı olanların duygusal puan aritmetik

ortalamasının ise olmayanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre internet bağımlılığı, kontrol kaybı ve daha fazla online kalma isteği aritmetik ortalamalarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmazken sosyal ilişkilerde olumsuzluk puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Erkek öğrencilerin sosyal ilişkilerde olumsuzluk aritmetik ortalaması, kızların aritmetik ortalamasına göre daha yüksektir. Sally (2006) Hong Kong’lu öğrenciler arasında internet bağımlılığının en önemli iki belirleyicisinin akademik performans ve cinsiyet olduğu belirtilmiştir (118). Çavuş ve arkadaşları (2016), üniversite öğrencilerinin bilgisayar oyunlarına bağımlılık düzeylerini inceledikleri çalışmalarında erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre bağımlılık seviyelerinin daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir (99). Bazı çalışmalarda ise bu bulguların tersine rastlanmaktadır. Balcı ve Gülnar (2009), öğrencilerin internet bağımlılıklarının profilini araştırdıkları çalışmalarında öğrencilerin cinsiyetleri ile internet bağımlılıkları arasında istatistiksel bir anlamlılık saptamamışlardır (19). Şahin (2014), ergenlik problemleri ve baş etme yöntemleri ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında öğrencilerdeki internet bağımlılık durumları cinsiyet yönünden incelendiğinde kızlar ve erkekler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır (132). Bunun yanında Bacchini ve Magliula (2003) yaptıkları çalışmalarında ergenlik döneminde kızların duygusal öz-yeterliklerinin düşük olduğu belirlenmiş ve bu durum ergenlik döneminde kızların stres düzeyinin erkeklere oranla daha yüksek olması ile ilişkilendirilmiş ve eğitim sürecindeki çeşitli unsurların erkeklerde duyguları kontrol etme kapasitesini güçlendirmeye, kızlarda ise duyguları özgürce ifade etmeye izin verici yönde olduğu bildirilmiştir (116).

Öğrencilerin yaşlarına göre internet bağımlılığı, kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Benzer şekilde Koçer (2012), Erciyes Üniversitesi öğrencilerinin internet ve sosyal medya kullanım alışkanlıklarını incelediği çalışmasında öğrencilerin yaşları ile internet ve sosyal medya kullanımı arasında herhangi bir farklılık saptamamıştır (133).

Öğrencilerin devam ettikleri okul seviyesine göre internet bağımlılığı, kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Günüş (2009), Türkiye’deki internet bağımlılığı profilini betimlemeyi amaçlayan çalışmasında

ortaöğretim kademesinden 9, 10, 11 ve 12. sınıflara ulaşmış ve en yüksek bağımlılık düzeyini 9. sınıflarda tespit etmiştir (134). Yılmaz ve ark. (2014) lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre inceledikleri çalışmalarında, öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri sınıf seviyelerine göre; hem 9. sınıf hem de 10. sınıftaki öğrencilerin bağımlılık puanlarının, 11. sınıf öğrencilerinin puanından daha yüksek olduğu ortaya konmuştur (135). Sağıroğlu (2015) yaptığı çalışmada literatürle uyumlu olarak çocukların sınıf düzeyleri ve yaşları arttıkça internet kullanım sürelerinin arttığı bulunmuştur (123).

Araştırmaya katılan öğrencilerin evlerinde internet olup olmama durumuna göre kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk, internet bağımlılığı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. İnternetin evde her bulunması ve ergenler açısından erişim kolaylığı ve ebeveyn denetiminin zorluğu gibi unsurlar dikkate alındığında internet bağımlılığını çeşitli boyutlarda arttırması beklenen bir durum olarak değerlendirilmiştir. Evlerinde internet olanların kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk, internet bağımlılığı aritmetik ortalaması, evlerinde internet olmayanların aritmetik ortalamasından daha yüksektir. Batıgün ve Kılıç (2011), internet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmada örneklemin büyük bir bölümünün (% 73.3) internete evden bağlanmakta olduklarını tespit etmiştir (136). Şahin (2011), ilköğretim okulu öğrencilerindeki internet bağımlılığını incelediği çalışmasında, evlerinde internet bağlantısı olan öğrencilerin internet bağımlılığına daha fazla yatkınlık gösterdiği belirlenmiştir (137). Özcan ve Buzlu (2005) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmalarından öğrencilerin % 49.4'ünün internete evden bağlandıklarını tespit ederken, Oğuz ve arkadaşları (2008) tıp fakültesi öğrencilerinin internette bilişsel durumlarını inceledikleri çalışmalarında bu oranı % 36.6 olarak belirlemişlerdir (138).

Öğrencilerin akıllı telefon olup olmama durumuna göre daha fazla online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk puanları arasında farklılık bulunmazken, akıllı telefon olanların kontrol kaybı puanı ile olmayanların kontrol kaybı puanı ile internet bağımlılığı puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum akıllı telefonların ergenlerin her an bu araçla birlikte olması ile ilişkilendirilmiştir. Dünyada ve Türkiye'de internet ve sosyal medya kullanımına yönelik yapılan araştırmalarda 2017 yılı verilerine göre Türkiye'de 48 milyon kişinin

aktif sosyal medya kullanıcısı olduğu ve bunun toplam nüfusun % 60'ına karşılık geldiği, aktif sosyal medya kullanıcılarının ise 42 milyonunun yani toplam nüfusun % 52'sinin akıllı cep telefonu üzerinden sosyal medyayı kullandıkları belirlenmiştir (130). Öğrencilerin evlerinde bilgisayar olanların kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve internet bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Öğrencilerin evlerinde bilgisayar olanların kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve internet bağımlılığı puan ortalamaları olmayanlara göre daha yüksektir. Oğuz ve arkadaşları (2008) yaptıkları çalışmada, yaşadığı yerde bilgisayar olan öğrencilerin ölçek toplam puanlarının daha yüksek olduğunu ve bağımlılık potansiyeline sahip olabileceğini saptamışlardır (139).

Facebook hesabı olanlar ile olmayanlar arasında internet bağımlılığı, kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Öğrencilerin Instagram hesabı olanların kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve internet bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Öğrencilerin instagram hesabı olanların kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve internet bağımlılığı puanı olmayanlara göre daha yüksektir. Bu durum instagram kullanımının gençler arasında birbirini anlık takip açısından önemli bir araç olmasının yanında son yıllarda en fazla artış gösteren sosyal medya aracı olması ile ilişkilendirilmiştir. Öğrencilerin twitter hesabı olanların kontrol kaybı, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve internet bağımlılığı puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmış, twitter hesabı olma ile daha fazla online kalma isteği arasında istatistiksel olarak önemli bir fark saptanmamıştır. Öğrencilerin twitter hesabı olanların kontrol kaybı, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve internet bağımlılığı puanları olmayanlara göre daha yüksektir. Araştırmaya katılan öğrencilerin diğer sosyal hesabı olmaları ile daha fazla online kalma isteği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmış, diğer sosyal hesabı olma durumu ile kontrol kaybı, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve internet bağımlılığı arasında önemli bir fark tespit edilmemiştir. Digital 2019 in Turkey araştırması sonuçlarına göre Türkiye'de instagram kullanımı % 88 ile en fazla kullanılan sosyal medya hesapları içerisinde ikinci sırada yer alırken, twitter ise % 58 ile en fazla kullanılan beşinci sosyal medya aracı olarak belirlenmiştir. Aynı araştırmanın önceki yıllara yapılan kıyaslarında özellikle instagram kullanıcılarında önemli artışlar olduğu belirlenmiştir (130).

Öğrencilerin internet/bilgisayar/tablet/akıllı telefon kullanım sıklığını nasıl değerlendirdikleri ile kontrol kaybı, daha fazla online olma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk, internet bağımlılıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Kullanım sıklığının fazla olduğunu söyleyen bireylerde kontrol kaybı, daha fazla online olma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk durumlarının ortaya çıkması beklenen bir durum olarak değerlendirilebilir. Johansson ve Götestam internet kullanım sıklığı ve internet kullanım amaçlarının internet bağımlılığını belirleyen temel değişkenlerden olduğunu bulmuşlardır (132). Altıntaş ve Öztapak (2016), ortaokul çağındaki öğrencilerin problemleri internet kullanım davranışları ile anne babalarının tutumları arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmalarında; interneti problemleri kullanım ile çocuğun cinsiyeti, ebeveynlerin öğrenim durumu, hane geliri, annenin çalışma durumu ve çocuğun kişisel bilgisayarının olup olmaması durumları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir. Çocuğun kendisine ait bir odaya sahip olma durumu, internet erişimi sağlanan tablet, bilgisayar ve akıllı cep telefonuna sahip olma durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir (125). Güllü ve Ceylan (2017)'de yaptıkları çalışmada akıllı cep telefonu kullananların problemleri internet kullanım düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit edilmişlerdir (126).

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyeti ile akademik, sosyal ve öz-yeterlik puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmazken, duygusal puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır. Kız öğrencilerin duygusal puan ortalamaları erkek öğrencilere göre daha düşüktür. Bu durum ergenlik döneminde kız ve erkek çocuklar arasındaki duygusal farklılık dikkate alındığında beklenen bir durum olarak değerlendirilmiştir. Öz-yeterlikleri farklı ergenlerin psikolojik semptomlarının incelendiği çalışmada ergenlerin akademik, sosyal, duygusal öz-yeterlikleri cinsiyete göre incelendiğinde kızların akademik ve sosyal öz-yeterliklerinin erkeklerden daha yüksek; erkeklerin ise duygusal öz-yeterliklerinin kızlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ergenlerin benlik saygısı ve duygusal öz-yeterlik düzeylerinin incelendiği bir başka çalışmada, öğrenim gördükleri okul türünün ergenlerin duygusal öz-yeterlik puan ortalamaları üzerinde etkili olduğu saptanmıştır (127, 128, 129). Yapılan bir başka çalışmada öğrencilerin cinsiyetlerine göre eğitsel öz-yeterlik algılarının istatistiksel olarak farklılık göstermediği, öğrencilerin cinsiyetleri ile akademik öz-yeterlik algılarının ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığı olduğu belirlenmiştir (124). Bunun yanında Bandura ve arkadaşları (1999) akademik öz-

yeterliğin problem davranışları anlamlı düzeyde yordadığını ve problem davranışlar üzerinde önemli rol oynadığını belirtmiştir (113). Caprara ve arkadaşları (2011) ise ergenlerde öz-yeterliğin cinsiyet fark etmeksizin risk davranışlarının azaltılmasında ve sosyal becerilerin gelişiminde önemli bir faktör olarak değerlendirilebileceğini ortaya koymuşlardır (120).

Öğrencilerin yaşları ile öz-yeterlik, akademik, sosyal ve duygusal puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Buna karşın öz-yeterlikleri farklı ergenlerin psikolojik semptomlarının incelendiği çalışmada yaşa göre ergenlerin akademik, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterliklerinde anlamlı farklılıklar görüldüğü saptanmış olup 12 yaşındaki ergenlerin akademik, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlikleri diğer yaş gruplarından daha yüksek olduğu görülmüştür (140).

Öğrencilerin devam etikleri okul seviyesi, evlerinde internet olup olmama durumu, akıllı telefon sahibi olup olmama durumu, kendisinin de kullanabildiği bilgisayar olup olmama durumu ve Facebook hesabı olup olmama durumları ile öz-yeterlik, akademik, sosyal ve duygusal öz-yeterlik alt puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Öğrencilerin Instagram hesabı olanlar ile olmayanlar arasında sosyal alt boyut arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanırken, öz-yeterlik, akademik ve duygusal ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak önemli bir farklılık tespit edilmemiştir. Twitter hesabı olanlar ile olmayanlar arasında duygusal alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilirken, akademik, sosyal ve öz-yeterlik puanları arasında istatistiksel olarak bir farklılık saptanmamıştır. Öğrencilerin Twitter hesabı olanların duygusal puan aritmetik ortalaması olmayanlara göre daha yüksektir. Öğrencilerin diğer sosyal medya hesabı olup olmama durumuna göre öz-yeterlik, akademik, sosyal ve duygusal puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Benzer şekilde öğrencilerin interneti ve sosyal paylaşım sitelerini kullanma durumlarına göre iletişim becerileri ve öz-yeterlik düzeylerinin incelendiği çalışmada interneti daha çok film izlemek, ders çalışmak, güncel haberleri takip etmek, sosyal paylaşım sitelerinde gezinmek veya yeni bilgiler edinmek amaçlı kullanmanın, öğrencilerin öz-yeterlik düzeylerinde olumlu veya olumsuz herhangi bir etki yaratmadıkları tespit edilmiştir (141). Digital 2019 Türkiye istatistiklerine göre; nüfusun %72'sini oluşturan 59.36 milyon internet kullanıcısı, %63'ünü oluşturan 52 milyon aktif sosyal medya kullanıcısı olduğu belirlenmiştir. En fazla kullanılan sosyal



medya hesaplarının sırasıyla Youtube(%92), Instagram(%84), Facebook(%82), Twitter(%58) ve diğer sosyal medya araçlarının geldiği belirlenmiştir (131).

Öğrencilerin internet/bilgisayar/tablet/akıllı telefon kullanım sıklığını değerlendirmesine göre öz-yeterlik, akademik, sosyal ve duygusal puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Yine öğrencilerin interneti ve sosyal paylaşım sitelerini kullanma durumlarına göre iletişim becerileri ve öz-yeterlik düzeylerinin incelendiği çalışmada öğrencilerin haftada ortalama internette harcadıkları zamana göre öz-yeterlik düzeylerinde de anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bunlarla birlikte öğrencilerin sosyal paylaşım sitelerinde günde ortalama geçirdikleri zamana göre iletişim beceri düzeyleri de anlamlı olarak farklılaşmazken, öğrencilerin sosyal paylaşım sitelerinde günde ortalama geçirdikleri zamana göre öz-yeterlik düzeylerinde de anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (141).

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışma sonucunda elde edilen bulgular genel olarak değerlendirildiğinde internet, bilgisayar, sosyal medya araçları gibi dijital teknoloji ve onun ürünlerindeki kullanımın ergenler arasında yüksek oranda olduğu belirlenmiştir. Dijital teknolojinin sabit ve mobil halde yaşamın her alanına girdiği ve ergenlerin bu teknolojiyi ağırlıklı olarak sosyal medya araçlarına erişimde kullandıkları belirlenmiştir. İnternet bağımlılığı ölçeği ile öz-yeterlik ölçeği toplam puanları arasında doğrudan bir ilişki tespit edilmemiştir. Ancak alt boyutlarda ilişki olan durumlar ve bu ölçeklerin toplam puanlarını ve alt boyut puanlarını etkileyen çeşitli değişkenlerin olduğu (cinsiyet, teknolojik araçların ve internetin ev içerisinde varlığı, sosyal medya hesaplarının kullanımı gibi) belirlenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda aşağıdaki öneriler sunulabilir;

- Teknolojinin geldiği seviye, günlük yaşamda insanların internet ve bilgisayar teknolojisini kullanım sıklıkları dikkate alınarak çocuklarda dijital okur-yazarlık ve internet güvenliği konularında erken dönemden itibaren eğitim almaları önemlidir.
- Ergenlik döneminde oto kontrolün zor olduğu dikkate alınarak aileler tarafından çocukların internet kullanımlarının denetim altında tutulması yararlı olabilir.
- Ergenlere yönelik teknolojinin kullanımı konusunda farkındalık ve tarama çalışmaları yapılabilir.
- Ailelerin ve öğretmenlerin teknolojinin kullanımı ve denetimi konusunda farkındalıklarının artırılması önemlidir.
- Yapılacak çalışmalarda ergenlerin internet ve dijital araçları kullanım oranlarını etkileyen unsurların araştırılması yararlı olabilir.
- Ergenlerin internet bağımlılığından korunabilmeleri ve öz-yeterliklerini geliştirebilmeleri açısından sportif ve sanatsal faaliyetlere yönlendirilmeleri önemlidir.
- İnternet bağımlılığı ile ergenlerin diğer özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi, yapılacak araştırmalarda bağımlılık türleri ve alt boyutları arasındaki ilişkilerin incelenmesi yararlı olacaktır.

## KAYNAKLAR

1. Parlaz AE, Tekgöl N, Karademirci E, Öngel K. Ergenlik dönemi: Fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. *Turkish Family Physician* 2012, 3(4): 10-7.
2. Koç M. Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2004, 1(17): 231-8.
3. Avcı M. Ergenlikte toplumsal uyum sorunları, *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2016, 7(1): 39-64.
4. Eskin M, Ertekin K, Harlak H, Dereboy Ç. Lise Öğrencisi Ergenlerde Depresyonun Yaygınlığı ve İlişkili Olduğu Etmenler. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2008, 19(4): 382-9.
5. Çankaya ZC, Meydan B. Ergenlik Döneminde Mutluluk ve Umut, *Electronic Journal of Social Sciences* 2018, 17(65): 207-22.
6. Göksu O. Ergenlik Döneminde Psikolojik Sağlık ve Dindarlık İlişkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, 2011.
7. Güven İS, Güçray S. Ergenlerin Psikolojik Belirtileri ve Genel Sağlık Örüntüleri. *Eğitim Bilimleri Dergisi* 2009, 30(30): 119-36.
8. Şahin Ş, Özçelik Ç. Ergenlik Dönemi ve Sosyalleşme, *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi* 2016, 5(1): 42-9.
9. Ertem Ü, Yazıcı S. Ergenlik Döneminde Psiko-Sosyal Sorunlar ve Depresyon. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi* 2006, 9(9): 7-12.
10. Gürsu O. Ergenlik döneminde psikolojik sağlık ve dindarlık ilişkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı Din Psikolojisi Bilim Dalı Doktora Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, 2011.
11. Özüdoğru Erdoğan HN. Ergenlik Döneminin Dini ve Toplumsal Gelişimi, *AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2014, 14(1): 14:153-65.
12. Bayhan P, Işıtan S. Ergenlik Döneminde İlişkiler: Akran ve Romantik İlişkilere Genel Bakış, *Aile ve Toplum Dergisi* 2010, 5(20): 33-44.

13. Tamur Gürol D, Ögel K. Aile, <http://www.ogelk.net/Dosyadepo/aile.pdf> (17.08.2018).
14. Yılmazsoy B, Kahraman M. Uzaktan eğitim öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi* 2017, 3(4): 9-29.
15. Turanalp MF. (2016). İnternetin Ergenlere Olumsuz Etkileri Üzerine Din Eğitimi Temelli Bir Yaklaşım. <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/494107> (08.08.2018).
16. Esen E. Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-Sosyal Değişkenlerin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, 2010.
17. Dilekmen M, Ada Ş. Öğrenmede Güdülenme, *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi* 2005, 11: 113-23.
18. Yıldırım F, İlhan İÖ. Genel Özyeterlilik Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması, *Türk Psikiyatri Dergisi* 2010, 21(4): 301-8.
19. Balcı Ş, Gülnar B. Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılarının Profili, *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi* 2009, 6(1): 5-22.
20. Akın A. Ergenlik Döneminde Üreme Sağlığı Riskleri, Ergenlik: Büyümenin ve Değişimin Anlamı, *Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı*, İstanbul, 2012: 15.
21. Gül SK, Güneş İD. Ergenlik Dönemi Sorunları ve Şiddet, *Sosyal Bilimler Dergisi* 2009, 11(1): 79-101.
22. Sarı C. Ergenlerin Psikolojik Belirti Düzeyleri ve Uyumlarını Yordayan Bazı Değişkenler, Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, 2008.
23. Özçelik B, Karamustafalıoğlu O. Ergenlik Dönemi ve Ergenlerde Suisid Açısından Risk Faktörlerinin Değerlendirilmesi. <http://onlinemakale.dusunenadamdergisi.org/pdf/dusunenadam/2382010115915-2-1.pdf> (20.10.2018).

24. Gürçay E. Ergenlerde Madde Bağımlılığı İle Yakınlarından Ayrılma Sorunları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, 2008.

25. Derman O. Ergenlerde Psikososyal Gelişim, İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, *Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi* No: 63, 2008: 19-21.

26. Deniz EM. Farklı Öz-Anlayış (Self-Compassion) Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, 2008.

27. Dinler C. Kars Yöresine Ait Manilerden Hareketle Manilerin Psikanatik Yaklaşımla Çözümlemesi Üzerine Bir Deneme, *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi* 2015, 3(6): 127-31.

28. Özen Ö. Televizyondaki Şiddetin Çizgi Filmler ile Okul Öncesi Çocuklara Etkisi, Güzel Sanatlar Enstitüsü, Doktora Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, 2015.

29. Siyez DM, Aysan F. Ergenlerde görülen problem davranışların psikososyal risk faktörleri ve koruyucu faktörler açısından yordanması. *Eğitim Fakültesi Dergisi* 2007, 1: 145-71.

30. Özdemir O, Özdemir PG, Kadak MT, Nasıroğlu S. Kişilik Gelişimi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi* 2012, 4(4): 566-89.

31. İnanç B, Bilgin M, Atıcı M. Gelişim Psikolojisi. Ankara: Pegem Akademi Yayınları, 2007, 41.

32. Dinçel E. Ergenlik Dönemi Gelişimsel Ödevleri ve Psikolojik Problemler, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, 2006.

33. Alan Kuramı, K. Lewin. Ergenlik Psikolojisi <https://ergenlikdonemi.wordpress.com/2011/08/06/alan-kurami-k-lewin/> (10.08.2018).

34. Yıldırım İ. Akademik başarı düzeyleri farklı olan lise öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sosyal destek düzeyleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 2016, 2(10): 33-45.

35. Tatar AF. Okulöncesi Eğitiminde (5–6 Yaş) Hoşgörü Eğitimi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara: Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, 2009.
36. Kol S. Erken Çocuklukta Bilişsel Gelişim ve Dil Gelişimi, *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2011, 21: 1-21.
37. Ulaş Ö. Kişilerarası İlişkiler Kuramı: H. S. Sullivan, (Ed. Gençtanırım-Kurt, D. Çetinkaya-Yıldız, E.), Pegem Akademi, Ankara, 2017: 36.
38. Doğan Y. İlköğretim Çağındaki 10-14 Yaş Grubu Öğrencilerinin Gelişim Özellikleri, *U.Ü. Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi* 2007, 8(13): 155-87.
39. Sav İ. Psikolojik Danışman Rehber Öğretmenlerin Kişilik Özellikleri İle Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, 2007.
40. Gürel R. Sosyal Pekiştireçlerin ve Model Davranışlarının, Çocukların Ahlaki Yargılarının Şekillenmesindeki Etkisi (Bandura Örneği), *Değerler Eğitimi Dergisi* 2014, 12(28): 101-9.
41. Çelik E, Şenay Güzel H. Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı ile Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişki: Benlik Saygısının Aracı Rolü. *Journal of Turkish Educational Sciences*, 2018, 16(2): 235-56.
42. Altuntaş E, Gültekin M. *Psikolojik Danışma Kuramları*, Aktüel Yayınları, İstanbul, 2005: 41.
43. Özbay HM. Ruh sağlığı ve Hastalıkları Kliniğine Başvuran Ergenlerin Kendilerini Algılamalarıyla Başvurmayanların Kendilerini Algılamalarının Karşılaştırılması, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, 2000.
44. Özbakır Z. Ailesinde Diyabet Olan Geç Adölesanlar Sağlık Risklerinin Ne Kadar Farkındalar?, Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Uzmanlık Tezi, Ankara: Başkent Üniversitesi, 2015.
45. Morgil İ, Seçken N, Yücel AS. Kimya Öğretmen Adaylarının Öz-Yeterlik İnançlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Balıkesir Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi* 2016, 6(1): 62-72.

46. Kahraman S. Boşanma Sonrasında Genç-Ebeveyn İlişkilerinin Sürdürülmesi ve Öğrencinin Akademik Başarısına Etkisi (Afyon İli Örneği), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, 2016.

47. Üstüner M, Demirtaş H, Cömert M, Özer N. Ortaöğretim Öğretmenlerinin Öz-Yeterlik Algıları, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2009, 9(17): 1-16.

48. Bayrakçı M. Sosyal Öğrenme Kuramı ve Eğitimde Uygulanması, *SAÜ Eğitim Fakültesi Dergisi* 2007, 14: 198-210.

49. Çetin A, Türkmen EE, Şentürk M. Mesleki Bağlılık ve Mesleki Öz-Yeterlik Algısının Bilgi Paylaşma Davranışına Etkisi, *Çankırı Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi* 2016: 1-27.

50. Bandura A. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman, 1997.

51. Ateş G. Akdeniz Üniversitesi Eğitim Fakültesi Öğretmen Adayları ve Antalya'da Görev Yapan Öğretmenlerin Özyeterlik Algılarının Karşılaştırılması, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Antalya: Akdeniz Üniversitesi, 2016.

52. Shim SS, Ryan AM, Anderson CJ. The Development of Achievement Goals And Achievement During Early Adolecense: An Example Of Time-Varying Predictor And Outcome Variables İn Growth Curve Analysis. *Journal of Educational Psychology*, 2008, 100(3): 655-65.

53. Akkoyunlu B, Kurbanoglu S. Öğretmen Adaylarının Bilgi Okuryazarlığı ve Bilgisayar Öz-Yeterlik Algıları Üzerine Bir Çalışma, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2003, 24: 1-10.

54. Pamuk S, Elmas R. Bilişüstü Öz-Düzenlemenin, Öz-Yeterlik ve Hedef Yönelimi ile Açıklanması: Afyon ili örneği, *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2015, 4(2): 175-89.

55. Doruk G. Küme Destekli Bireyselleştirme Tekniğinin Yedinci Sınıf Öğrencilerin Rasyonel Sayılar Konusundaki Başarılarına ve Matematiğe Yönelik Kaygı, Tutum ve Özyeterlik Algılarına Etkisi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum, Atatürk Üniversitesi, 2015.

56. Çetinoğlu G. Bursa Birinci Amatör Ligindeki Futbolcuların Özyeterlik ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, 2016.

57. Güneş F. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Problem Çözme Düzeylerinin Sosyal Yetkinlik ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, 2011.

58. Yolcu E. Karakter Eğitiminde Öğretmen Niteliklerinin ve Özyeterlik Algılarının İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi, 2015.

59. Turcan HG. İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Özyeterlik Algıları ile İş Doyumları Arasındaki İlişki, Konya: Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2011.

60. Yılmaz E, Yiğit R, Karışçı İ. İlköğretim Öğrencilerinin Özyeterlilik Düzeylerinin Akademik Başarı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2012, 12(23): 371-88.

61. Sıvacı SY, Gülbahar B. Öğretmen Adaylarının Öz Yeterlik Algılarıyla Mizah Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi* 2018, 4(1): 83-109.

62. Yıldız G. Okul Öncesi Öğretmen Adaylarına Yönelik Müzik Eğitimi Öz-Yeterlik Ölçeğinin Geliştirilmesi, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2017, 9(19): 396-407.

63. Yaman S, Koray Ö, Cansüğü A. Fen Bilgisi Öğretmen Adaylarının Öz-Yeterlik İnanç Düzeylerinin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi* 2004, 2(3): 355-66.

64. İnan S, İrez S, Tosunoğlu ÇH, Çakır M. Evrim Öğretimi Öz Yeterlik Ölçeği: Geliştirilmesi, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması Teaching Evolution Self-Efficacy Scale: The Development, Validation and Reliability Study. *Journal of Education*, 2018, 8(2): 241.

65. Çubukçu Z, Girmen P. Öğretmen Adaylarının Özyeterlik Algılarının Belirlenmesi, *Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 2008, 8(1): 1-18.



66. Azar A. Ortaöğretim Fen Bilimleri ve Matematik Öğretmeni Adaylarının Öz Yeterlilik İnançları, *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi* 2012, 6(12): 235-52.
67. Akpınar B, Batdı V, Dönder A. İlköğretim Öğrencilerinin Fen Bilgisi Öğrenimine Yönelik Motivasyon Düzeylerinin Cinsiyet ve Sınıf Değişkenine Göre Değerlendirilmesi. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi* 2013, 2(1): 15-26.
68. Tokinan BÖ. Yaratıcı Dans Etkinliklerinin Motivasyon, Öz güven, Özyeterlilik ve Dans Performansı Üzerindeki Etkileri, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, 2008.
69. Çapri B, Çelikleli Ö. Öğretmen Adaylarının Öğretmenliğe İlişkin Tutum Ve Mesleki Yeterlilik İnançlarının Cinsiyet, Program ve Fakültelerine Göre İncelenmesi, *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2008, 9(15): 33-53.
70. Bayraktar G, Tekin M, Eroğlu H, Cicioğlu İ. Uluslararası ve Milli Güreş Hakemlerinin Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2006, 8(4): 22-31.
71. Demir O. Öğretmen Adaylarının Bilgisayar Kullanımının ve Öz-Yeterlilik Algılarının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya: Sakarya Üniversitesi, 2014.
72. Tarhan S. Umudun Özyeterlilik, Algılanan Sosyal Destek ve Kişilik Özelliklerinden Yordanması, Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2012.
73. Kurt T. Öğretmenlerin Öz Yeterlilik ve Kolektif Yeterlilik Algıları, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi* 2012, 10(2): 195-227.
74. Bolat Y, Çelik A. Küreselleşmenin Türk Eğitim Sistemine Etkileri ve Sınıf Öğretmenliği Alanına Yansımaları, *Route Educational and Social Science Journal*, 2014, 1(3): 158-75.
75. Kartopu S. Üniversite Öğrencilerinin Öz Yeterlilik Ve Kimlik Duygusu Kazanım Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi: Gümüşhane Üniversitesi Örneği, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* 2016, 6(45): 480-500.

76. Ertürk M. Üniversitelerde Görev Yapan Öğretim Elemanlarının Genel Özyeterlik Düzeylerinin Belirlenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Okan Üniversitesi, 2015.

77. Bandura A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), Encyclopedia of Human Behavior (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], Encyclopedia of Mental Health. San Diego: Academic Press.

78. Çakır Ö, Kan A, Önder S. Öğretmenlik Meslek Bilgisi Ve Tezsiz Yüksek Lisans Programlarının Tutum ve Özyeterlik Açısından Değerlendirilmesi, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2006, 2(1): 36-47.

79. Turgan Z. İşbirlikli Öğrenmenin Lise Öğrencilerinin Matematik Özyeterlik Algısı ve Başarısı Üzerindeki Etkileri, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale: Onsekiz Mart Üniversitesi, 2015.

80. Akın U. Okul Müdürlerinin İnisiyatif Alma Düzeyleri ile Öz-Yeterlikleri Arasındaki İlişki, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi* 2014, 20(2): 125-49.

81. Orhan F, Dağcı A. Ergenlikte Dini Kimliğin İnşası: Sosyal Öğrenme Kuramı Açısından Bir Değerlendirme, *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 2015, 4(7): 115-32.

82. Düz İ. Sosyal Bilgiler Öğretmenlerinin Öğrenmeye Yönelik İnançları İle Eğitime Öğretme Özyeterlikleri Arasındaki İlişki, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi, 2015.

83. Uysal DA. Hemşirelerin Öz Yeterlilik Düzeyleri ile Ebeveynleri Bakıma Katmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi, 2016.

84. Cengizhan C. Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanımında Yeni Bir Boyut : “İnternet Bağımlılığı”, M.Ü. *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi* 2005, 22: 83-98.

85. Erbay E, Oğuz N, Yıldırım B, Fırat E. Alkol ve Madde Bağımlılığı Olan Bireylerin Başa Çıkma Tutumları. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi* 2016, (3): 597-609.

86. Özeren E, Akpınar B. İnternet Kullanım Alışkanlıkları Ölçeği Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması, *Elektronik Eğitim Bilimleri Dergisi* 2016, 5(9): 21-7.
87. Yıldırım A. İnternetin Görünen Yüzü, *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi* 2014, 16(Özel Sayı I): 51-9.
88. Turan F. Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Anne Baba Tutumları Açısından İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, 2017.
89. Yavuz O. Ergenlik Döneminde İnternet Bağımlılığının Okul Başarısı Üzerinde Etkileri, *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi* 2018, 8(8): 1156-80.
90. Kayrı M, Günüş S. İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 2009, 42(1): 157-75.
91. Apakgün EA. Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Destek İle İlişkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, 2015.
92. Çetinkaya M. İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, 2013.
93. Say G. Problemlı İnternet Kullanımı İle İlişkili Bazı Değişkenler: Ebeveyn-Ergen İlişki Niteliği, Yalnızlık, Öfke ve Problem Çözme Becerileri, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, 2016.
94. Bozkurt H, Şahin S, Zoroğlu S. İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Journal Of Contemporary Medicine* 2016, 6(2): 1-13.
95. İşsever NK. İnternet Bağımlılığının Üniversite Öğrencilerinde Yaygınlığının İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, 2016.
96. Turan RT. Başkent Üniversitesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Sıklığı ve İlişkili Faktörler, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Uzmanlık Tezi, Ankara: Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi, 2015.
97. Ergüney M. İnternetin Okul Öncesi Dönemdeki Çocuklar Üzerindeki Etkileri Hakkında Bir Araştırma, *ulakbilge*, 2017, 5(17): 1917-38.

98. Müezzın E. Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Yoksunluk, Kontrol Güçlüğü, İşlevsellikte Bozulma ve Sosyal İzolasyon Bağlamında İncelenmesi, *Sakarya University Journal of Education* 2017, 7(3): 541-51.

99. Çavuş S, Ayhan B, Tuncer M. Bilgisayar Oyunları ve Bağımlılık: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Alan Araştırması, *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi* 2016, 43: 267-89.

100. Özen Ü, Korukçu Sarıcı MB. Yalnızlık Olgusu ve Sanal Sohbetin Yalnızlığın Paylaşımına Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma, *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi* 2010, 24(1): 149-59.

101. Köksal B. Ortaöğretim Kurumlarında Okuyan Öğrencilerde Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyleri, İnternet Bağımlılık Düzeyleri İle Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, 2015.

102. Karaca M. Sosyolojik Bir Olgu Olarak İnternet Gençliği: Elazığ Örneği, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Elazığ: Fırat Üniversitesi, 2007.

103. Arısoy Ö. İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2009, 1: 55-67.

104. Kuzucu Y, Bulut B, Özçelik Ş, Soydemir FM. Sosyal destek kontrol edildiğinde cinsiyetin internet bağımlılığı üzerine etkisi, *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi* 2015, 6(2): 11-9.

105. Korkut F. Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma. 2. Baskı, Ankara: Anı Yayıncılık, 2007: 58.

106. Siyez DM, Aysan F. Ergenlerde görülen problem davranışların psikososyal risk faktörleri ve koruyucu faktörler açısından yordanması. *Eğitim Fakültesi Dergisi* 1,145-71.

107. Herken H, Bodur S, Kara F. Üniversite öğrencisi kızlarda madde kullanımı ile kişilik ve ruhsal belirti ilişkisi. *Klinik Psikiyatri* 2000, 3: 40-5.

108. Gürol D. Madde Bağımlılığı Açısından Riski Adölesanlar. İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Adölesan Sağlığı 2. Sempozyum Dizisi, 2008, 63: 65-8.

109. Derman A. Kimya Öğretmeni Adaylarının Öz Yeterlik Alguları ve Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumları, Fem Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, 2007. .

110. Osmanoğlu DE. Üniversite Öğrencilerinin İçme Nedenleri ve Madde Bağımlılığından Korunma Öz-Yeterlik Davranışlarının Belirlenmesi ve İçme Nedenlerine Dair Görüşleri. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi* 2017, (35): 198-222.

111. Şahin N. Ergenlik Problemleri ve Baş Etme Yöntemleri İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Haliç Üniversitesi, 2014.

112. Young KS. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(3), 237-44.

113. Bandura A, Pastorelli C, Barbaranelli C, Caprara GV. Self-efficacy pathways to childhood depression. *Journal of Personality and Social Psychology* 1999, 76(2), 258.

114. Chou C, Hsiao MC. Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students' case. *Computers & Education* 2000, 35(1), 65-80.

115. Lin SS, Tsai CC. Sensation seeking and internet dependence of Taiwanese high school adolescents. *Computers in Human Behavior* 2002, 18.4: 411-26.

116. Bacchini D, Magliulo F. Self-image and perceived self-efficacy during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence* 2003, 32(5), 337-49.

117. Niemz K, Griffiths M, Banyard P. Prevalence of Pathological Internet Use among University Students and Correlations with Self-Esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and Disinhibition, *CyberPsychology & Behavior* 2005, 8 (6), 562-70.

118. Sally LP. Prediction of Internet Addiction for Undergraduates in Hong Kong, Baptist University, Hong Kong, UMI Dissertation Information Service, 2006.

119. Landis BD, Altman JD, Cavin JD. Underpinnings of academic success: Effective study skills use as a function of academic locus of control and self efficacy. *Psi Chi Journal of Undergraduate Research* 2007, 12(3), 126-30.

120. Caprara GV, Vecchione M, Alessandri G, Gerbino M, Barbaranelli C. The contribution of personality traits and self-efficacy beliefs to academic achievement: A longitudinal study. *British Journal of Educational Psychology* 2011, 81(1), 78-96.

121. Singer M, Humphreys K, Lee S. Coping Self-Efficacy Mediates the Association Between Child Abuse and ADHD in Adulthood. *Journal of Attention Disorders* 2012, 1-9.

122. Şen AS. Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler ile Gelecek Beklentileri ve Madde Bağımlılığından Korunma Öz-Yeterliği Arasındaki İlişki, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, 2015.

123. Sağıroğlu N. İlkokul ve Ortaokul Öğrencilerinin Günlük İnternet Kullanım Şekillerinin Okul Başarılarıyla İlişkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, 2015.

124. Kabaran H, Altıntaş S, Göçen Kabaran G. Öğretmen Adaylarının Eğitsel İnternet Kullanım Öz-Yeterlik İnançları İle Akademik Öz-Yeterlik İnançları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi* 2016, 2(2): 1-29.

125. Altıntaş S, Öztapak M. Ortaokul Öğrencilerinin Problemler İnternet Kullanımları ile Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Eğitim Bilimleri Dergisi: Teori ve Uygulama* 2016, 7(13): 109-128. .

126. Güllü A, Ceyhan AA. Ergenlerde İnternet ve Problemler İnternet Kullanım Davranışlarının İncelenmesi, *ADDICTA: The Turkish Journal On Addictions* 2017, 4(1): 75-117 .

127. Bağatarhan T., Siyez DM. Ergenlik Döneminde İnternet Bağımlılığını Önleme Programları: Sistemik Gözden Geçirme, *ADDICTA: The Turkish Journal on Addictions* 2017, 4(2): 243-65.

128. Sencer M. Toplumbilimlerinde yöntem. İstanbul: Beta Basım, 1989.

129. Seçer İ. *SPSS ve LISREL ile Pratik Veri Analizi Analiz ve Raporlaştırma*, Ankara: Anı Yayınları, 2017: 56.

130. Türkiye'nin İnternet Kullanım Alışkanlıkları - TÜİK 2018. Güvenliweb. [Çevrimiçi] [Alıntı Tarihi: 08 06 2019.] <https://www.guvenliweb.org.tr/haber-detay/turkiyenin-internet-kullanim-aliskanliklari-tuik-2018>.

131. <https://dijilopedi.com/2019-turkiye-internet-kullanim-ve-sosyal-medya-istatistikleri/>. [Çevrimiçi]
132. Şahin M. İlköğretim Okulu Öğrencilerindeki İnternet Bağımlılığı, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Yeditepe Üniversitesi, 2011.
133. Koçer M. Erciyes Üniversitesi Öğrencilerinin İnternet ve Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları, *Akdeniz İletişim Dergisi* 2012, (18): 70-86.
134. Günüş S, Kayri M. Türkiye’de İnternet Bağımlılık Profili ve İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik Güvenirlik Çalışması, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2010, 39: 220-32.
135. Yılmaz E, Şahin YL, Haseki Hİ, Erol O. Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi: Balıkesir İli Örneği, *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 2014, 4(1): 133-44.
136. Batıgün AD, Kılıç N. İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi* 2011, 26(67): 1-10.
137. Siyez DM. *Ergenlerde Problem Davranışlar, Okul Temelli Önleme Çalışmaları ile İlgili Uygulama Örnekleri*, 4. Baskı, Pegem Akademi Yayınları, Ankara, 2013, 18.
138. Özcan N, Buzlu S. Problemlı internet kullanımını belirlemede yardımcı bir araç: “internet bilişsel durum ölçeği”nin üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenilirliği, *Bağımlılık Dergisi* 2005, 6 (1): 19-26.
139. Oğuz B, Zayim N, Özel D, Saka O. (2008). Tıp öğrencilerinin internette bilişsel durumları. [http://ab.org.tr/ab08/kitap/Bildiriler/Oguz\\_Zayim\\_Ozel\\_Saka\\_AB08.pdf](http://ab.org.tr/ab08/kitap/Bildiriler/Oguz_Zayim_Ozel_Saka_AB08.pdf) (09.08.2018).
140. Ceylan İ. Ergenlerin Benlik Saygısı ve Duygusal Öz-Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, 2013.
141. Başerer Z. Öğrencilerin interneti ve sosyal paylaşım sitelerini kullanma durumlarına göre iletişim becerileri ve öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2014.

142. Telef BB. Öz-yeterlikleri farklı ergenlerin psikolojik semptomlarının incelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, 2011.

143. Siyez DM. Ergenlerde problem davranışlar: Okul temelli önleme çalışmaları ile ilgili uygulama örnekleri. Pegem Akademi, 2012.





## EKLER

### Ek 1. Özgeçmiş

#### KİŞİSEL BİLGİLER

---

- **İsim** : Esmâ ERKİŞİ
- **Doğum Yeri** : Sivas
- **Doğum Tarihi** : 12.06.1990
- **Uyruğu** : T.C.
- **Medeni Durumu** : Evli
- **Ehliyet** : B Sınıfı

#### İŞ TECRÜBELERİ

---

- Temmuz 2012 – Aralık 2012, Sivas Özel Gözde Bakım Merkezi /Psikolog
- Ocak 2013 – Halen, Malatya Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü / Psikolog

#### ÖĞRENİM DURUMU

---

- 2004-2008 Sivas Halil Rıfat Paşa (YDA) Lisesi
- 2008-2012 Ondokuz Mayıs Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

#### YABANCI DİL VE DÜZEYİ

---

- İngilizce (YDS: 43.75)

#### BİLGİSAYAR BECERİLERİ

---

- Word, Excell, Powerpoint - İyi Düzeyde

## Ek 2. Etik Kurul Onayı

T.C. İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU (Sağlık Bilimleri Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu)			
Oturum Tarihi	Oturum Sayısı	Karar Sayısı	
27.03.2018	7	2018/7-14	
<p><b>Karar No: 2018/7-14:</b> Sağlık Bilimleri Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu 27.03.2018 tarihinde Tıp Fakültesi Etik Kurul Salonunda toplandı. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Yrd. Doç. Dr. Mehmet SAĞLAM'ın sorumlu araştırmacı olduğu; Malatya Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüğü Psikolog Esmâ ERKİŞİ'nin "<b>Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Öz Yeterliğe Etkisinin İncelenmesi</b>" başlıklı çalışması Üniversitemiz Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi açısından uygun olup-olmadığı hususundaki başvurusuna ilişkin raportör raporu görüşüldü. Çalışma Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi açısından değerlendirildiğinde Kurum İzin Belgesinin sonradan dosyaya eklenmesi şartıyla <b>etik onayı verilmesine; oy birliği ile karar verildi.</b></p>			
Prof. Dr. Osman CELBİŞ Etik Kurul Başkanı			
Prof. Dr. Kadir ERTEM Etik Kurul Başkan Yrd.	KATILDI	Prof. Dr. Gülsen GÜNEŞ Etik Kurul Üyesi	KATILDI
Prof. Dr. Cemşit KARAKURT Etik Kurul Üyesi	KATILDI	Prof. Dr. Yüksel SEÇKİN Etik Kurul Üyesi	KATILDI
Prof. Dr. Erkan KARATAŞ Etik Kurul Üyesi	KATILDI	Prof. Dr. Yılmaz TABEL Etik Kurul Üyesi	KATILDI

### Ek 3. MEB İzni



T.C.  
MALATYA VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 61316475-44-E.9639927  
Konu : Anket Uygulama İzin Onayı  
(Esmâ ERKİŞİ)

16.05.2018

#### VALİLİK MAKAMINA

İnönü Üniversitesi Rektörlüğünün 04/05/2018 tarih ve 50235129-100-E.9999 sayılı yazılarında, Üniversitenin Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Esmâ ERKİŞİ, Dr. Öğr. Üyesi Mehmet SAĞLAM'ın danışmanlığında yürütmekte olduğu "Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Öz Yeterliğe Etkisinin İncelenmesi" konulu tez çalışmasını, ilimizde bulunan müdürlüğümüze bağlı tüm okullarda anket uygulamayı talep etmekte olup, Anket-Tez Araştırma ve Değerlendirme Komisyonumuz, 15/05/2018 tarihinde yapılan toplantıda; ilgili yasal düzenlemelerde belirtilen ilke, esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek şekilde, denetimleri ilgili okul müdürlüğü tarafından gerçekleştirilmek üzere, derslerin aksatılmaması kaydıyla anket/tez uygulamasını uygun görmüş olup, Müdürlüğümüzce de uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Erhan PELİTOĞLU  
İl Millî Eğitim Müdür Yardımcısı

OLUR  
16.05.2018

Ali TATLI  
Vali a.  
İl Millî Eğitim Müdürü

## Ek 4. Kişisel Bilgi Formu

### ERGENLER İNTERNET BAĞIMLILIĞININ ÖZ YETERLİLİĞE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

İnternet son yıllarda giderek artan biçimde insan hayatına girmiş ve toplumda her kesimi farklı biçimlerde etkilemeye başlamıştır. İnternete olan bu ilginin özellikle çocuklar ve gençler arasında daha fazla olduğu görülmektedir. Bireylerin internete olan ilgileri onları bazen bağımlılık derecesine getirmektedir. Bu bağımlılık durumunun ergenlik döneminde ortaya çıkmasının ergenlerin öz yeterliliklerini de etkileyeceği düşünülmektedir. Bu nedenle çalışmada ergenlik dönemi içerisinde olan bireylerin internet bağımlılığı ile öz yeterlilikleri arasındaki ilişki ele alınacaktır. Bu çalışmaya İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi Anabilim Dalı'nda Dr.Öğr.Üyesi Mehmet Sağlam danışmanlığında yürütülen yüksek lisans tez çalışmasıdır. Aşağıdaki sorulara vereceğiniz cevaplar araştırmanın başarılı olabilmesi için önemlidir. Araştırmaya verdiğiniz katkı için teşekkürler.

Esmâ ERKİŞİ  
İnönü Üniversitesi  
Sağlık Bilimleri Enstitüsü  
Çocuk Gelişimi Anabilim Dalı

1.Okul türü: Anadolu Lisesi ( ) Anadolu İmam Hatip Lisesi ( )  
Fen Lisesi ( ) Mesleki ve teknik Anadolu Lisesi ( )  
Diğer ( ).....

2. Cinsiyet: Kız ( ) Erkek ( )

3. Yaş:

4.Devam edilen okul seviyesi: Lise 1 ( ) Lise 2 ( ) Lise 3 ( ) Lise 4 ( )

5.Evinizde internet var mı? : Var ( ) Yok ( )

6.Akıllı telefonunuz var mı?: Var ( ) Yok ( )

7.Evinizde sizin de kullanabildiğiniz bir bilgisayar var mı? Var ( ) Yok ( )

8.Kullanmakta olduğunuz sosyal medya hesabı:

Facebook: Var ( ) Yok ( ) Instagram: Var ( ) Yok ( )

Twitter: Var ( ) Yok ( ) Diğer:.....

9.Internet/bilgisayar/tablet/akıllı telefon kullanım sıklığınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?  
Çok fazla ( ) Fazla ( ) Biraz ( ) Çok az ( ) Hiç( )

## Ek 5. Öz-yeterlilik Ölçeği

### ÖZ-YETERLİK ÖLÇEĞİ

Sevgili öğrenciler, aşağıdaki soruları dikkatlice okuyup, sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan her soru için sadece bir cevabı işaretleyiniz. Aşağıdaki sorulara cevabınız “Hiç” ise 1’i, “Biraz” ise 2’yi “Oldukça iyi” ise 3’ü, “İyi” ise 4’ü “Çok iyi” ise 5’i işaretleyiniz.

		Hiç	Biraz	Oldukça iyi	İyi	Çok iyi
1.	Sınıf arkadaşlarınız sizinle aynı görüşte olmadığı zaman kendi görüşlerinizi ne kadar iyi ifade edebilirsiniz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	Olumsuz bir olay karşısında kendi kendinize moralinizi yükseltmeyi ne kadar iyi başarabiliyorsunuz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.	Yapılacak başka ilgi çekici şeyler olduğunda dersinizi ne kadar iyi çalışabiliyorsunuz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.	Çok korktuğunuzda yeniden sakinleşebilmeyi ne kadar iyi başarabiliyorsunuz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.	Çevrenizdeki diğer çocuklarla arkadaşlık kurmada ne kadar iyisiniz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.	Sınav için hazırlanmanız gereken bir üniteye ne kadar iyi çalışabiliyorsunuz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.	Tanımadığınız bir kişi ile sohbet etme konusunda ne kadar iyisiniz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8.	Sinirlerinize ne kadar iyi hâkim olabilirsiniz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9.	Her gün ev ödevlerinizi tamamlama konusunda ne kadar başarılısınız?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10.	Sınıf arkadaşlarınız ile ne kadar uyumlu çalışabiliyorsunuz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11.	Duygularınızı ne kadar iyi kontrol edebiliyorsunuz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12.	Her dersinizde ders boyunca dikkatinizi ne kadar iyi toparlayabiliyorsunuz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13.	Çevrenizdeki diğer çocuklara sizin hoşlanmadığınız bir şeyi yaptıklarını ne kadar iyi anlatabilirsiniz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14.	Kendinizi iyi hissetmediğinizde kendi kendinize moral vermede ne kadar iyisiniz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15.	Okuldaki derslerin tümünü anlamayı başarma konusunda ne kadar iyisiniz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16.	Komik bir olayı bir öğrenci grubuna ne kadar iyi anlatabilirsiniz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17.	Okuldaki çalışmalarınızla ailenizi memnun etmeyi ne kadar başarabiliyorsunuz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18.	Diğer çocuklarla arkadaşlığınızı sürdürebilme konusunda ne kadar başarılısınız?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19.	Sizi rahatsız eden düşüncelerinizi bastırma konusunda ne kadar başarılısınız?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20.	Herhangi bir sınavı geçme konusunda ne kadar başarılısınız?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21.	Olması muhtemel şeyler için endişe etmeme konusunda ne kadar başarılısınız?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Ek 6. İnternet Bağımlılığı Ölçeği

### İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

<b>AÇIKLAMA:</b> Aşağıda internet kullanımıyla ilgili çeşitli durumlar verilmiştir. Sizden, her ifadeyi dikkatlice okumanız ve kendiniz için doğru olan ifadenin altına (X) işaretini koymanız istenmektedir. Lütfen boş madde bırakmayınız ve her durum için bir işaretleme yapınız.		(1) Hiç uygun değil	(2) Biraz uygun	(3) Uygun	(4) Oldukça uygun	(5) Tamamen uygun
1.	İnternete uzun süreli bağlanmadığımda aklım internetle meşguldür.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2.	İnternete bağlı olup online olmadığımda aklım sürekli olarak internete takılıp kalıyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3.	Çok uzun süre internetten uzak kalmışsam, huzursuz ve sinirli oluyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4.	İnternette önceden planladığımdan daha çok zaman harcıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5.	İnternette birkaç dakikalığına sörf yapmayı girip, bir türlü bırakamıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6.	İnternette geçirdiğim zamanı azaltmayı denedim ama sonuç alamadım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7.	İnternet için harçayabileceğim paradan çok daha fazlasını harcıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8.	İnternette geçirdiğim zaman, başlangıçtaki dönemle karşılaştırılınca gitgide artıyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9.	İnternete daha fazla zaman ayırma isteğim, geçmişe göre sürekli artıyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10.	Başlangıçta sadece yapmam gereken işler için online etkinliklere vakit ayırırken, şimdi internete daha fazla zaman ayırıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11.	İnternet etkinlikleri günlük yaşamımı giderek daha fazla yönlendiriyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12.	İnternet kullanmaya başladığımdan beri, bazı arkadaşlarım benden uzaklaştı.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13.	Çok değer verdiğim kişiler, internette çok fazla zaman harcadığımdan benden şikâyetçi oluyorlar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14.	Okul/meslek/aile ve benzeri yaşamımdaki verimliliğim internet kullanmam yüzünden azalıyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15.	Çok değer verdiğim kişiler bende, internet kullanmaya başladığımdan beri olumsuz yönde değişiklikler olduğunu söylüyorlar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16.	İnternette daha fazla zaman geçirebilmek için sık sık sorumluluklarımı aksatıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

17.	İnternet yüzünden bazen randevularımı kaçıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18.	Online dünyasını keşfettiğim andan itibaren başkalarıyla daha az zaman geçiriyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19.	İnternetle öylesine sık ve yoğun meşgul oluyorum ki bazen işverenlerimle /okulla /aile bireyleri ve benzeri ile sorunlarım oluyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

