

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



12-14 YAŞ ARASI ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE ÖZ
BİLİNÇLİLİK DUYGULANIMLARI İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ahmet Kadir ŞAVLI

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Uğur TEKİN

Mart 2019

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



12-14 YAŞ ARASI ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE ÖZ
BİLİNÇLİLİK DUYGULANIMLARI İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ahmet Kadir ŞAVLI

(Y1712.273024)

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Uğur TEKİN

Mart 2019

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ



YÜKSEK LİSANS TEZ ONAY FORMU

Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı Y1712.273024 numaralı öğrencisi **Ahmet Kadir ŞAVLI**'nın "12-14 Yaş Arasındaki Ergen Çocuklarda İnternet Bağımlılığı ve Öz bilinçlilik Duygulanımları İlişkisi" adlı tez çalışması Enstitümüz Yönetim Kurulunun 06/03/2019 Tarih ve 2019/5 Sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından oybirliği/oyçokluğu ile Tezli Yüksek Lisans tezi 26.03.2019 tarihinde kabul edilmiştir.

	<u>Unvan</u>	<u>Adı Soyadı</u>	<u>Üniversite</u>	<u>İmza</u>
Danışman	Prof. Dr.	Prof. Dr. Uğur TEKİN	Istanbul Aydın Üniversitesi	
Asıl Üye	Dr. Öğr. Üyesi	Şahide Güliz KOLBURAN	Istanbul Aydın Üniversitesi	
Asıl Üye	Prof. Dr.	Ahmet ŞİRİN	Marmara Üniversitesi	
Yedek Üye	Dr. Öğr. Üyesi	Dr. Öğr. Üyesi Engin EKER	Istanbul Aydın Üniversitesi	
Yedek Üye	Doç. Dr.	Özlem BADEMCI	Maltepe Üniversitesi	

ONAY

Prof. Dr. Ragıp Kutay KARACA
Enstitü Müdürü

ÖNSÖZ

Bu araştırmanın amacı 12-14 yaş arasındaki ergen çocuklarda internet bağımlılığı ve özbilinçlilik duygulanımları arasındaki ilişkinin tespit edilmesidir. Araştırmada 12-14 yaş arasındaki ergen çocuklarda internet bağımlılığı ve özbilinçlilik duygulanımları arasındaki ilişkinin tespit edilmesine yönelik olarak açıklayıcı olarak planlanmıştır.

Öncelikle tez konusunu seçerken isteklerimi göz önünde bulundurup bana yardımcı olan tez danışmanım Prof. Dr. Uğur TEKİN e ve bu zorlu tez sürecinde benden desteğini bir an için bile esirgemeyen çok değerli Helin ÖZDEN e, SPSS çalışmamda desteğini esirgemeyen Yıldız Teknik Üniversitesi Dr. Öğr. Üyesi Genç Osman İLHAN a , çalışmamda gerekli izinlerin, onayların doğru ve hızlı bir şekilde ilerlemesi için gereken destekleri sunan İstanbul İl Millî Eğitim Müdürlüğü Ailesine ve tüm eğitim hayatım boyunca benden maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen her zaman yanımda olan sevgili aileme ve biricik yeğenim Yiğit Deniz KARAKUŞ ' a, tez aşamasında yanımda ve bana destek olan öğretmen arkadaşlarım Fatih ÇÖREKÇİ, Ersin DOKUR, Atilla HAYDAROĞLU, Mehmet Gökhan YEŞİLOĞLU ' na ve emeği geçenlere teşekkürü bir borç bilirim.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	iii
İÇİNDEKİLER	iv
KISALTMALAR	vi
ÇİZELGE LİSTESİ.....	vii
ŞEKİL LİSTESİ.....	viii
ÖZET.....	ix
ABSTRACT	x
1. GİRİŞ	1
2. İLGİLİ ALANYAZIN	3
2.1. Ergenlik Dönemi Kavramı	3
2.1.1. Ergenlik döneminin tanımı.....	3
2.1.2. Ergenlikte dönemler	3
2.1.2.1. Erken ergenlik dönemi	4
2.1.2.2. Orta ergenlik dönemi.....	5
2.1.2.3. Geç ergenlik dönemi	5
2.1.3. Ergenlik döneminde gelişim	6
2.1.3.1. Beden imajı	8
2.1.3.1. Duygusal problemler	9
2.1.3.3. Ahlaki yapının oluşması.....	10
2.1.3.4. Ergenlik Döneminde Yapısal Değişim	11
2.1.3.5. Sosyal ilişkiler.....	12
2.2. Özbilinçlilik Duyguları ve Gelişimi.....	14
2.3. Özbilinçlilik Duyguları ile İlgili Avramlar	16
2.3.1. Utanç duygusu ve özellikleri.....	17
2.3.2. Suçluluk duygusu ve özellikleri	18
2.3.3. Ergenlikte utanç ve suçluluk	20
2.4. İnternet Bağımlılığı	21
2.5. İnternet Bağımlılığı Modelleri	25
2.5.1. Young'ın internet bağımlılığı modeli	25
2.5.2. Mark D. Griffiths'in internet bağımlılığı modeli	26
2.5.3. Goldberg' in internet bağımlılığı teorisi	27
2.5.4. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM5)	27
2.5. Ergenlerde İnternet Bağımlılığı	28
2.6. İnternet Bağımlılığının Ergenler Üzerindeki Olumsuz Etkileri	29
2.7. İlgili Araştırmalar	31
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	36
3.1. Araştırmanın Tipi	36

3.2. Araştırmanın Modeli	36
3.3. Hipotezler	37
3.4. Evren ve Örneklem	37
3.5. Alan, Veri Kaynakları, Yer- Süre ve Destek.....	38
3.6. Veri Toplama Araçları	38
3.6.1. Kişisel bilgilere yönelik sorular	38
3.6.2. Özbilinçlilik duygulanımları testi	38
3.6.3. İnternet bağımlılığı ölçeği	39
3.7. Veri Analizi	40
4. BULGULAR	41
4.1. Kişisel Bilgilere Yönelik Bulgular.....	41
4.2. Özbilinçlilik Duygulanımları Durumuna Yönelik Bulgular	42
4.3. İnternet Bağlılığı Durumuna Yönelik Bulgular	46
4.4. Özbilinçlilik Duygulanımları ve İnternet Bağlılığı İlişkisi	48
4.5. Hipotezlerin Değerlendirilmesi	48
5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	51
5.1. Sonuç ve Tartışma.....	51
5.2. Öneriler	53
KAYNAKLAR	55
EKLER.....	62
Ek-1: Anket Formu	62
Ek-2: İzinler	62
Ek-1: Anket Formu	63
Ek-2: İzinler	71
ÖZGEÇMİŞ.....	73

KISALTMALAR

APA	:	Amerikan Psikiyatri Birliği
DSM	:	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
DSÖ	:	Dünya Sağlık Örgütü
TOSCA-A	:	Ergenler için Özbilinçlilik Duygulanımları Testi



ÇİZELGE LİSTESİ

Çizelge 2.1: Ergenlik Dönemi Yaş Sınırlamaları	4
Çizelge 4.1: Ergenlerin Okul Türüne Yönelik Bulgular.....	41
Çizelge 4.2: Ergenlerin Okul Türüne Göre Sınıf Düzeyleri	41
Çizelge 4.3: Ergenlerin Okul Türüne Göre Cinsiyet Durumları.....	42
Çizelge 4.4: Özbilinçlilik Duygulanımları Testine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler .	42
Çizelge 4.5: Okul Türüne Göre Özbilinçlilik Duygulanımları	43
Çizelge 4.6: Sınıf Düzeyine Göre Özbilinçlilik Duygulanımları	44
Çizelge 4.7: Cinsiyet Durumuna Göre Özbilinçlilik Duygulanımları	45
Çizelge 4.8: İnternet Bağlılığı Testine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	46
Çizelge 4.9: Okul Türüne Göre İnternet Bağlılığı.....	46
Çizelge 4.10: Sınıf Düzeyine Göre İnternet Bağlılığı	47
Çizelge 4.11: Cinsiyet Durumuna Göre İnternet Bağlılığı	47
Çizelge 4.12: Özbilinçlilik Duygulanımları ve İnternet Bağlılığı İlişkisi	48
Çizelge 4.13: Araştırma Sonuçları Doğrultusunda Hipotezlerin Durumu.....	49

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 2.1: Ergenin Beden İmajının Oluşumunda Etkili Olan Faktörler.....	9
Şekil 2.2: Ergenin Duygusal Problemlerinde Etkili Olan Faktörler	10
Şekil 2.3: Ergenlik Döneminde Ahlâkî Yapının Oluşum Süreci.....	11
Şekil 2.4: Ergenlik Döneminde Yapısal Değişim Evreleri.....	12
Şekil 2.5: Ergenlerin Sosyal İlişkileri.....	13
Şekil 2.6: İnternet Bağımlılığına Neden Olan Faktörler.....	24
Şekil 3.1: Araştırmanın Modeli	36

ÖZET

Bu araştırmanın amacı 12-14 yaş arasındaki ergen çocuklarda internet bağımlılığı ve özbilinçlilik duygulanımları arasındaki ilişkinin tespit edilmesidir. Araştırmada 12-14 yaş arasındaki ergen çocuklarda internet bağımlılığı ve özbilinçlilik duygulanımları arasındaki ilişkinin tespit edilmesine yönelik olarak açıklayıcı olarak planlanmıştır. Araştırma 2018-2019 eğitim öğretim döneminde İstanbul İli Esenler ilçesi Ortaokullarında öğrenim gören 12-14 yaşındaki ergenler oluşturmaktadır. Araştırma İstanbul İli Esenler ilçesinde bulunan 19 ortaokul üzerinden yürütülmüştür. Araştırmaya toplamda 894 öğrenci katılım göstermiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak anket formu kullanılmıştır. Anket formları üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde ergenlerin okul türü, sınıf düzeyi ve cinsiyet durumlarını içeren sorular yer almıştır. İkinci bölümde Ergenler için Özbilinçlilik Duygulanımları Testi (TOSCA-A) ve üçüncü bölümde İnternet Bağımlılığı Ölçeği yer almıştır. Araştırma sonucunda özbilinçlilik duygulanımları ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki incelendiğinde, suçluluk ve utanç duyguları ile internet bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmişken, dışsallaştırma, ayrılma ve dışsallaştırma utanç algıları ile internet bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Anahtar Kelimeler: *Ergenlik Dönemi, Özbilinçlilik Duygulanımları, İnternet Bağımlılığı*

ABSTRACT

The aim of this study is to determine the relationship between internet addiction and self-awareness. In this study, it was planned to determine the relationship between internet addiction and self-awareness feelings in adolescent children aged 12-14. The research consisted of adolescents aged 12-14 years who were studying in the middle school in Esenler district of Istanbul. The research was carried out in 19 secondary schools in Esenler district of Istanbul. A total of 894 students participated in the study. The questionnaire was used as a data collection tool. The questionnaire forms consist of three parts. In the first part, questions including the school type, class level and gender status of adolescents were included. In the second part, Self-Consciousness Affection Tests for Adolescents (TOSCA-A) and Internet Engagement Scale were included in the third part. When the relationship between self-awareness feelings and internet loyalty was examined, it was found that there was a statistically significant and negative relationship between the feelings of guilt and shame and internet loyalty.

Keywords: *Adolescence Period, Self-Consciousness, Internet Addiction*

1. GİRİŞ

Özbilinçlilik duygulanımları, bireyin sosyal yaşantısını ve kişilerarası iletişimini düzenleyen, bireyin ahlaka uygun davranışlarda bulunmasını teşvik eden duygular olarak ifade edilmektedir. Bireyin utanç, suçluluk, gurur, mahcubiyet gibi duygularını kapsamaktadır. Bireylerin toplumsal düzendeki tutum ve davranışları üzerinde etkili olan ve bireyin ahlaki davranışlara yönlenmesinde önemli olarak görülen özbilinçlilik duygulanımları özellikle ergenlik döneminde önem kazanmaktadır.

Ergenlik dönemi, bireylerin tüm yaşamları üzerinde etkili olmaktadır. Bireyin ergenlik döneminde gelişen tutum ve davranışları, yaşamı boyunca sosyal ve kişilerarası ilişkilerinde etkili olmaktadır. Bu nedenle eğitimciler tarafından ergenlik döneminde bulunan çocukların özbilinçlilik duygulanımlarının takip edilmesi önemli konulardan birini oluşturmaktadır.

Günümüzde gelişen bilgisayar ve internet teknolojileri, beraberinde tüm bireylerin tutum ve davranışları üzerinde etkili olmakta ve duygu durumlarını değiştirebilmektedir. İnternet ve mobil teknolojilerin günlük yaşamın bir parçası haline gelmesi, bu kaynaklardan elde edilecek bilgileri ve deneyimleri önemli hale getirmektedir. Özellikle ergenlik döneminde olan bireylerin sosyal ilişkiler kurma çabalarında interneti bir araç olarak kullanmaları, internet bağımlılık durumları üzerinde etkili olabilmektedir.

İnternet teknolojileriyle beraber bireylerin günlük yaşamlarında önemli değişimler yaşanmış ve günlük yaşamı kolaylaştırıcı birçok uygulama kullanılır hale gelmiştir. İnternetin, birey yaşamını kolaylaştırıcı etkisi ise bireyin internete olan bağımlılığını arttırmaktadır. Ayrıca bireylerin sosyal ilişkilerinde ve eğlence arayışlarında internet araçlarına olan eğilimleri, internet bağımlılığı üzerinde etkili olmaktadır. Özellikle ergen bireylerin sosyal ilişki ve eğlence arayışlarında interneti sıklıkla bir araç olarak kullanma talepleri, internete olan bağımlılıklarını önemli düzeyde arttıran faktörler arasında görülebilir.

Ergenlik döneminde internete olan bağıllık, bireylerin özbilinçlilik duygulanımları üzerinde etkili olabilmektedir. Ergen bireylerin internet üzerinde edindikleri bilgiler veya deneyimler, onların tutum ve davranışları üzerinde etkili olabilmekte ve duygu durumlarını değiştirebilmektedir. Özellikle ergenlik döneminde değişen fizyolojik, psikolojik ve sosyal durum, bireylerin farklı durumlara karşı beklenmedik tepkiler vermesine neden olabilir. İnternet üzerinden edinilen çeşitli bilgi ve deneyimler ise ergenlik döneminde birey için olumlu veya olumsuz etkiler yaratabilir. Bu durumda internet bağımlılığı, ergen bireylerin özbilinçlilik duygulanımları üzerinde etkili olabilmektedir. Ancak literatürde bu konu ile ilgili yapılmış çalışma oldukça sınırlıdır.

Bu araştırmanın amacı 12-14 yaş arasındaki ergen çocuklarda internet bağımlılığı ve özbilinçlilik duygulanımları arasındaki ilişkinin tespit edilmesidir. Literatür taraması yapıldığında Türkiye’de daha önce bu konuda yapılmış yüksek lisans veya doktora tez çalışmasına rastlanmamıştır. Bu açıdan çalışma literatüre önemli katkılar sağlayacaktır. Ayrıca bu araştırma eğitimcilere de bu konuda önemli bir belge niteliği taşıyacaktır.

Araştırma, ilgili alanyazın, gereç yöntem ve bulgular bölümlerinden oluşmaktadır. İlgili alanyazın bölümünde ergenlik dönemi, özbilinçlilik duygulanımları ve internet bağımlılığı ile ilgili temel literatür bilgisine yer verilmiştir. Araştırmanın gereç ve yöntem bölümünde araştırmanın tipi, modeli, hipotezler, evre ve örneklem, veri toplama aracı ve veri analizi hakkında bilgilere yer verilmiştir. Araştırmanın son bölümü olan bulgular bölümünde ise saha araştırması kapsamında uygulanan anket formunun sonuçları yer almaktadır.

2. İLGİLİ ALANYAZIN

2.1. Ergenlik Dönemi Kavramı

2.1.1. Ergenlik döneminin tanımı

Ergenlik, kişilerin kimlik kazanmaya ve özgürleşmeye başladıkları, toplumsal olgunlaşmanın tamamlandığı bir dönem olarak ele alınmaktadır (Derman, 2008). Kişi ergenlik dönemine girdiğinde sosyal ve kişisel kimliği arasında bir denge kurmaya çalışmaktadır (Bektaş, 2004). Ergenlik dönemi ile birlikte erkeklerde ses tellerinin kalınlaşması ve yüzde kılların çıkması söz konusu olmaktadırken kızlarda ise menstrüel dönemle birlikte göğüslerin büyümeye başlaması söz konusu olmaktadır (Koç, 2004).

Ergenlik dönemi, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından 10 ile 19 yaşları arasındaki dönem olarak ele alınmaktadır (WHO, 2018). Ancak günümüz şartlarında ergenlik döneminin 12 ile 22 yaşları arasında olduğu kabul görmeye başlamıştır (Alisinanoğlu, 2002). Ergenlik döneminde bireylerde farklı düşünceler ve duygular ortaya çıkabilmektedir. Bu süreç içerisinde bireyler üzgünken bir anda mutlu olabilmekte veya tam tersi de söz konusu olabilmektedir (Kılıç, 2009). Duygu ve tutumlarda gel gitlerin yaşandığı oldukça karmaşık bir dönemi ifade etmektedir. Bilişsel açıdan gelişim sürecinin son aşaması ergenlikle birlikte başlamaktadır (Santrock, 2014). Yapısal açıdan ergenlik, bilişsel ve fiziksel gelişimin ortaya çıktığı bir dönem olmakla birlikte toplumsal ve sosyal faktörlerin de önem arz ettiği bir olgunlaşma dönemidir (Arman, Bereket ve Ateş, 2011).

2.1.2. Ergenlikte dönemler

Ergenlik döneminde bireyler biyolojik ve psikolojik olarak çeşitli değişimler yaşarlar. Ergenlik dönemi bireylerde fizyolojik değişimlere sebep olur. Fizyolojik değişimler kız ve erkek bireylerde farklılık göstermekle beraber genel olarak ergenlik dönemi 13-22 yaşlar arasını kapsamaktadır (Koç, 2004). Ergenlik dönemine ilişkin olarak Kız ve erkeklerde farklı şekilde yapılan genel sınıflama aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Çizelge 2.1: Ergenlik Dönemi Yaş Sınırlamaları

Dönem	Yaş Aralığı	Cinsiyet
Ergenliğin Başları	11-14	Kızlar
	13-15	Erkekler
Ergenliğin Ortaları	14-16	Kızlar
	15-17	Erkekler
Ergenliğin Sonları	16-21	Kızlar
	17-21	Erkekler

Kaynak: Koç, 2004.

Ergenlik dönemi ruhsal, fiziksel ve sosyal değişimlerin yaşandığı bir dönem olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu dönem genel olarak kendi içinde üç ayrı dönem altında ele alınmaktadır. Bunlar; erken ergenlik dönemi, orta ergenlik dönemi ve geç ergenlik dönemidir. Bu başlık altında bu alt dönemlere yer verilecektir.

2.1.2.1. Erken ergenlik dönemi

Erken ergenlik dönemi genel olarak 12 ile 14 yaş aralığındaki dönemi ifade etmektedir. Erken ergenlik dönemi eğitim hayatının ortaokul dönemine denk gelmektedir (Santrock, 2014). Bu dönem kapsamında ergenlerin en fazla ilgili oldukları unsur kendi vücutları olmaktadır (Derman, 2008). Özellikle bu dönemde beden hızla bir şekilde değişim kaydetmeye başlaması ergenlerin kontrollerini kaydetmesine sebep olabilmektedir (Yaprak, 2017).

Erken ergenlik döneminde bireyde fiziksel ve kimlikle ilgili farklılaşmalar ortaya çıkmaya başlamakta ve bu süreçte bireyler bir kimlik ortaya çıkarabilmek adına diğer çevreler ve ailenin otoritesine yönelik eleştirel tavırlar ortaya koymaktadır (Arman, Bereket ve Ateş, 2011). Ergenler açısından yaşlıları oldukça önemli hale gelmektedir. Bu açıdan ergenler daha fazla yaşlıları ile eğlenmeye ve onlarla vakit geçirmeye başlamaktadır (Derman, 2008).

Yaşıtlarının görüşleri ve düşünceleri ergenler açısından oldukça önem ifade etmektedir. Bu açıdan tutum ve davranışlar ile giyim tarzı yaşlıların düşünce ve görüşlerine bağlı olarak biçimlenmektedir (Derman, 2008). Bu süreç kapsamında ergen kendini cinsel ve çekicilik yönünden yaşlılarının altında görürse öz güven düşüklüğü yaşamaktadır (Burger, 2006). Erken ergenlik sürecinde fiziksel gelişimin yanında bilişsel gelişimde de önemli değişiklikler yaşanmaktadır (Derman, 2008).

2.1.2.2. Orta ergenlik dönemi

Orta ergenlik dönemi 14 ile 17 yaşları arasına denk gelmektedir. Bu süreçte ergenler, genel olarak rol modelleri seçmekte, anne ve babalarını onları sınırladıkları ile ilgili sürekli eleştirmekte ve entelektüel konularla ilgilenmektedir. Dış görünüşü ve vücuduna ilgili oldukça artmaktadır. Yaşıtlar ve arkadaş grupları ondaki önemini daha da artırmaktadır. Cinsel açıdan ilgili çekici olup olmadığı ile ilgili kaygılar yaşamaya başlamaktadır. Orta ergenlik dönemi yapısal açıdan ergenlerin özdeşim dönemini ifade etmektedir (Arman, Bereket ve Ateş, 2011). Orta ergenlik döneminde giyim stili ve dış görünüş açısından tarzı onaylanmayan ergenlerin benlik saygılarında negatif değişiklikler ortaya çıkabilmektedir (Derman, 2008).

2.1.2.3. Geç ergenlik dönemi

Geç ergenlik dönemi 18 yaşı ile birlikte başlamakta ve ergenin bir kimlik kazanması ile birlikte son bulmaktadır. Bu açıdan bu dönem yaklaşık olarak 18 ile 22 yaş arasındaki süreçten meydana gelmektedir. Genç ergenlik sürecinde bireyler kimlik arayışı, flört, kariyer gibi uğraşlar içerisine girmektedir (Santrock, 2014). Geç ergenlik dönemi, bireyin kendini açıklamak istediği, sosyal yapı tarafından kabul görebilmesi açısından toplumsal ilişkilerin önem arz ettiği bir dönem olmaktadır. Bu süreç içerisinde akademik çalışmalara daha da yoğun hale gelmektedir (Derman, 2008).

Geç ergenlikle birlikte birey, maddi sorunlar ve meslek sahibi olabilmekle ilgili problemlerle karşı karşıya kalmaya başlamaktadır (Burger, 2006). Bu dönemde bireyde duyguları açıkça ifade edebilme, hazzı erteleyebilme, duygusal sağlamlık, bireysel saygıda yükselme, iç görü gelişimi gibi değişimler yaşanmaktadır (Arman, Bereket ve Ateş, 2011).

Özellikleri ve yapısı açısından geç ergenlik dönemi bireyin benlik saygısının arttığı ve gelişim kaydettiği bir dönemdir. Ciddi ilişki sürdürmek ve ilerleyen dönemlere yönelik kaygılar bu dönemle birlikte açığa çıkmaktadır. Bireylerin bu döneme kadar olan süreçte kazanmış olduğu yetenekler, duygular özümsemekte ve neticede elde edilen sonuçlar ergenin kimliğini meydana getirmektedir (Derman, 2008).

2.1.3. Ergenlik döneminde gelişim

Ergenlik dönemine geçişle birlikte fiziksel, bilişsel, ruhsal ve sosyal açıdan gelişim kaydetmeye başlamaktadır. Ergenlik döneminde fiziksel değişimler ilk olarak cinsel salgı bezlerinden kana salgı yapılmasıyla birlikte başlamaktadır. Hormonal değişimler, büyüme atakları ve puberte ile birlikte cinsel oluşmanın ortaya çıkması söz konusu olmaktadır. Erkekler ve kızlar hormonal ve fiziksel olarak cinsel gelişimlerini tamamlamaya başlamaktadır (Kahraman, 2009).

Ergenlik döneminde ortaya çıkan cinsel gelişim, birincil cinsel özelliklerle olmakla birlikte ikincil cinsel özelliklerde de kendini göstermektedir. Bu açıdan ikincil cinsel gelişim kapsamında erkeklerde sesin kalınlaşmaya başlaması, suratta kıllanmanın görülmesi ve her iki cinsiyette de genital bölgelerde ve koltuk altlarında kıllanmanın görülmesi, kızlarda göğüslerin büyümesi, ilk adet döngüsünün ortaya çıkması gibi değişimler ortaya çıkmaktadır. Puberte ile birlikte ise beden ve beden imajıyla ilgili kaygılar ortaya çıkmaya başlamaktadır (Santrock, 2014).

Kızlara göre erkeklerde biyolojik değişiklikler iki yıl daha geç başlamaktadır. Erkeklerde genital bölgelerin kıllanma 12 ile 14 yaş arasındaki dönemde başlamakta bu kıllanmadan yaklaşık bir veya iki yıl sonra ise yüz bölgesi ve koltuk altında kıllanma başlamaktadır. Ergenlikte ortaya çıkan en önemli biyolojik değişiklikler kapsamında vücut ağırlığı ve boydaki artışlardır. Bu artışlarla birlikte kas ve iskelet gelişimi ile birlikte çeşitli organlarda büyüme ortaya çıkmaktadır. Kızlar ve erkeklerde açığa çıkan biyolojik değişiklikler sıralı bir biçimde tamamlanmaktadır. Başlarda ayak ve ellerde büyüme ortaya çıkmakta, sonra kol ve bacaklarda en son olarak ise vücudun tamamında bir gelişme ortaya çıkmaktadır (Cüceloğlu, 1991).

Ergenlik dönemindeki bireyler çok az bir süre içinde yetişkin bir kişinin salgı bezleri ve iç organ büyüklüğüne, kas ve kemiklerde ağırlığına erişmektedir. Bu dönemde ile birlikte erkeklerdeki vücut biçimi geniş omuz, dar kalça, dümdüz bir bacak formu

olmaktayken, kızlarda dar omuz, geniş kalça ve eğimli bacak formu olmaktadır (Yavuzer, 2017).

Ergenlik döneminde bedende ortaya çıkan değişiklikler hipofiz bezinden büyüme hormonunun salgılanması ile birlikte olmaktadır. Bununla birlikte hipofiz bezinden endokrin, tiroid ve adrenal hormonları da salgılanmaktadır. Erkeklerde androjen, kızlarda ise östrojen cinsel erinliğe erişilmesini sağlamaktadır (Yavuzer, 2017). Testosteron denilen erkeklik hormonu erkeklerde kasların artmasını, kıllanmayı, cinsel organların büyümesini ve boyun uzamasını sağlamaktadır. Kızlarda ise östrojen hormonu adet görmenin başlamasını ve göğüslerin büyümesine neden olmaktadır (Arman, Bereket ve Ateş, 2011).

Ergenlik dönemindeki erkeklerde 12 yaşından itibaren cinsel organlarda gelişme ortaya çıkmakta ve bununla birlikte bedende kıllanma görülmektedir. Bu süreçle birlikte seksüel isteğin ortaya çıkması söz konusu olmaktadır. Geç ergenlik döneminde genital organların yetişkinlerin gibi gelişim kaydettiği gözlemlenmektedir (Çamur, 2014).

Ergenlik döneminde fiziksel ve cinsel gelişimle birlikte bilişsel gelişimin de ortaya çıktığı gözlemlenmektedir. Ergenlik dönemiyle birlikte bireyler farklı fikirlere ve düşüncelere açık hale gelmektedir (Kahraman, 2009). Soyut düşünce kabiliyetinin kazanılması, gelecekle ilgili fikirler, ideal yaşam ve ebeveynlik ilgili görüşler ortaya çıkmaktadır (Santrock, 2014).

Ergenlik dönemiyle birlikte bilişsel gelişimlerinin son aşamasına gelmekte ve bu açıdan bu dönemde bireyler yetişkinlerle tam bir iletişim kurabilme yeteneğine kavuşmuş olmaktadır. Bilişsel gelişimin son noktasının soyut faaliyetler olduğu düşünüldüğünde, ergenler bu dönemle birlikte soyut düşünceler oluşturabilme becerisine erişmiş olmaktadır. Bu bağlamda ergenler diğer insanlar ve kendilerinde arzu ettikleri öğeler ve unsurlarla ilgili olarak soyut düşünceler üretebilmektedir (Santrock, 2014). Bu düşünce ve fikir bağlamında ergenin kendini diğerleriyle kıyaslaması söz konusu olmaktadır.

Ergenlerin farklı düşünce ve görüşlere sahip olması düşünce esnekliğine sahip olması bakımından önemlidir. Sosyal yapıdaki gelenek ve göreneklere göre tutum ile davranışları değişmeye başlamaktadır. Ergenlikle birlikte bireyde din, ölüm, felsefe,

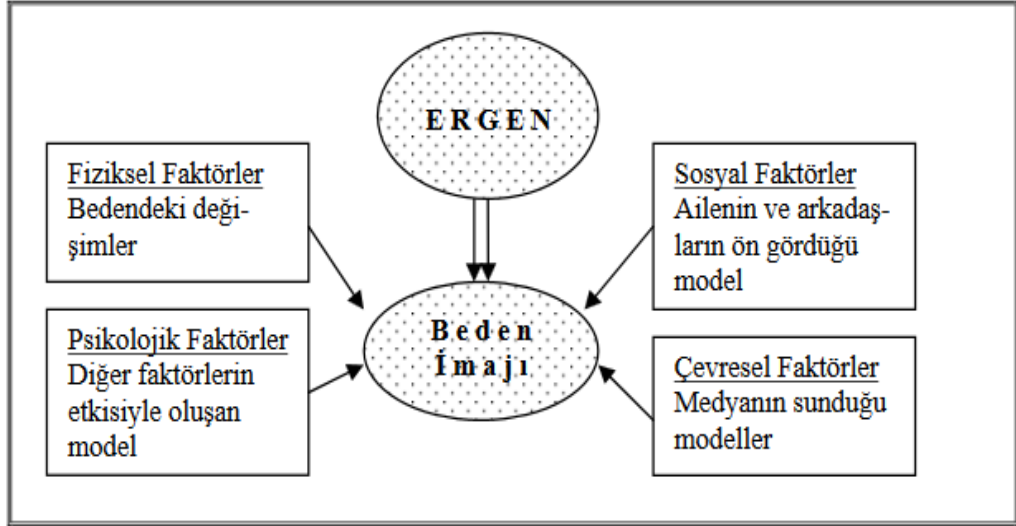
siyaset gibi konularda da görüş ve düşünceler ortaya çıkmaya başlamaktadır (Derman, 2008).

Ergenlik dönemi kimlik karmaşasının yaşandığı bir dönem olarak ifade edilebilmektedir. Ergenlik döneminde bireyler diğer insanlarla kurmuş olduğu ilişkiler kapsamında kimlik edinmeye başlamaktadır. Ancak ergenlik dönemindeki en büyük sorun ergenlerin ya rol karmaşası yaşamaları ya da kimlik kazanmalarındır (Şahin, 2014).

Ergenlerin düzgün bir kimlik gelişimi sağlayabilmeleri için onlarla örtüşen yetişkinlik rolünü bulmaları ve toplumun bir parçası olmaları gerekmektedir. Ergenlik döneminde bireylerin cinsel benlikleri ile mesleki benliklerini oluşturma girişimi içerisinde oldukları gözlemlenmektedir. Ergenlerin kimlikleri kapsamında alt kimlikler yer almakta ve bunlar içerisinde ilgi alanları ile ilgili kimlik, fiziksel, ilişkisel, entelektüel ve cinsel kimlik gibi kimlikler yer almaktadır (Santrock, 2014). Söz konusu kimlik gelişiminin sağlıklı olduğunun göstergesi, diğer bireylerin onda hissetmiş oldukları kimlik ile bireyin kendinde hissetmiş olduğu kimliğin birbiriyle uyumlu olmasıdır (Derman, 2008).Ergenlik dönemindeki kişiler sosyal yapıya adapte olmak ve onda saygınlık elde edebilmek için oldukça çaba sarf etmektedir. Özellikle bu uyum ve saygınlığı kendi yaşıt grubu içinde aramaya eğilimli olmaktadır (Yavuzer, 2017).

2.1.3.1. Beden imajı

Ergenlik döneminde önemli olan faktörlerden biri de beden imajıdır. Bireylerin kendilerini nasıl hissettikleri ve bedenlerindeki değişimleri nasıl algıladıklarını ilişkin durum beden imajını vermektedir. Ergenlik dönemindeki bireyler için beden imajı önemli konulardan biridir. Özellikle ergenlerin sosyal ilişkilerinde önemli olarak gördükleri beden imajı bu dönemde önemli değişikliklere uğramaktadır. Ergenin beden imajında oluşturan faktörler fiziksel sosyal psikolojik veya çevresel faktörlerden kaynaklı olabilir. Aşağıdaki şekilde Ergen bireyin beden imajında etkili olan faktörler yer almaktadır.



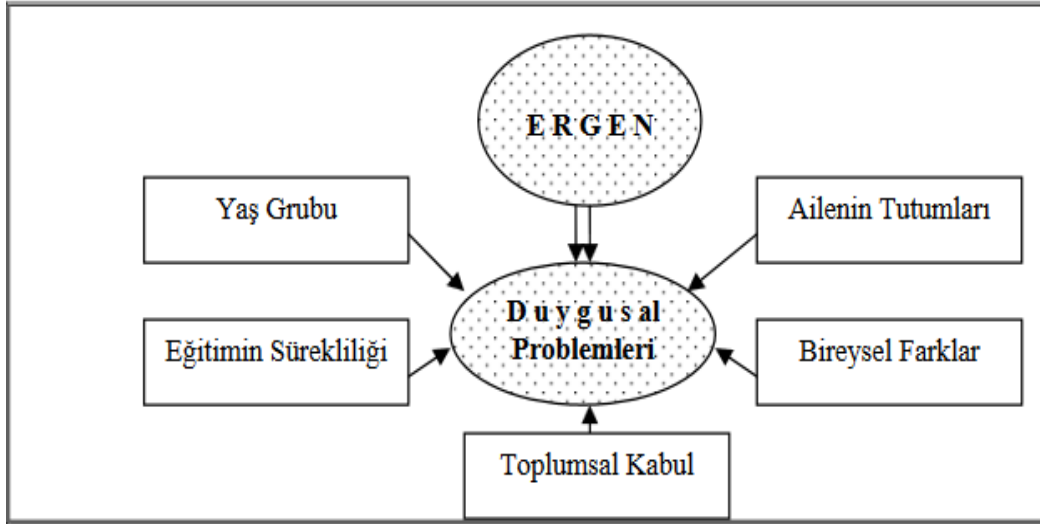
Şekil 2.1: Ergenin Beden İmajının Oluşumunda Etkili Olan Faktörler

Kaynak: Koç, 2004.

Ergenlik döneminde bireylerin çeşitli durum ve olaylar karşısında aşırı tepkiler vermeleri veya istikrarsız davranmaları söz konusu olabilir. Bedenlerindeki değişimler ve sosyal ilişkileri bu duygu durumları üzerinde etkili olmaktadır. Ergen bireyin bedenine yönelik olarak tutum ve düşüncelerinin olumlu veya olumsuz şekilde biçimlenmesi beden imajında yönelik algısını belirlemektedir (Derman, 2008). Ayrıca ergenlerin beden imajında ailesel faktörler ve sosyo ekonomik durum da önem kazanmaktadır (Çelik vd., 2008).

2.1.3.1. Duygusal problemler

Ergenlik döneminde bireylerin karşılaşmış oldukları en önemli problemlerin başında duygusal problemler yer almaktadır. Bununla beraber ergenlerin duygusal problemleri de etkileyen birçok faktör söz konusu olmaktadır. Ergenlerin tutum ve davranışlarının olumsuz yönde etkileyen duygusal problemlerin belirlenmesi ve bu problemlerin yönelik olarak çevresel desteğin artırılması önem kazanmaktadır. Aşağıdaki şekilde ergenlerin duygusal problemleri üzerinde etkili olan çeşitli faktörler yer almaktadır.



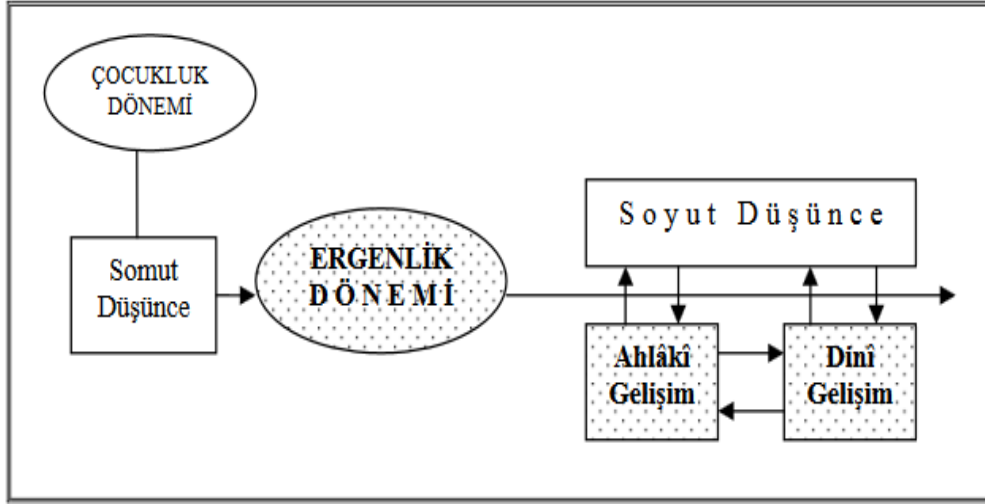
Şekil 2.2: Ergenin Duygusal Problemlerinde Etkili Olan Faktörler

Kaynak: Koç, 2004.

Ailenin tutumu veya çeşitli çevresel faktörler ergenlerin duygusal problemler üzerinde etkili olmaktadır. Ergenlerin duygusal problemlerinin çözümünde ve iç kontrol becerilerinin güçlendirilmesinde çevreleriyle olan olumlu ilişkiler önemlidir. Çevreleri ile etkin iletişim kurabilen ergenlerin ahlaki girişimleri de olumlu yönde desteklenecek ve toplumsal kabul algıları da artacaktır. Bu durum ergenlerin duygusal problemlerini hafifletme de önemli rol oynamaktadır (Ahioğlu-Lindberg, 2011).

2.1.3.3. Ahlaki yapının oluşması

Ergenlerde ahlaki yapının oluşması kişilik gelişiminin temel bir parçası olarak görülmektedir. Ergenlerde ahlaki yapının oluşmasını ilişkin etkili olan faktörler aşağıdaki şekilde görsel olarak yer almaktadır.



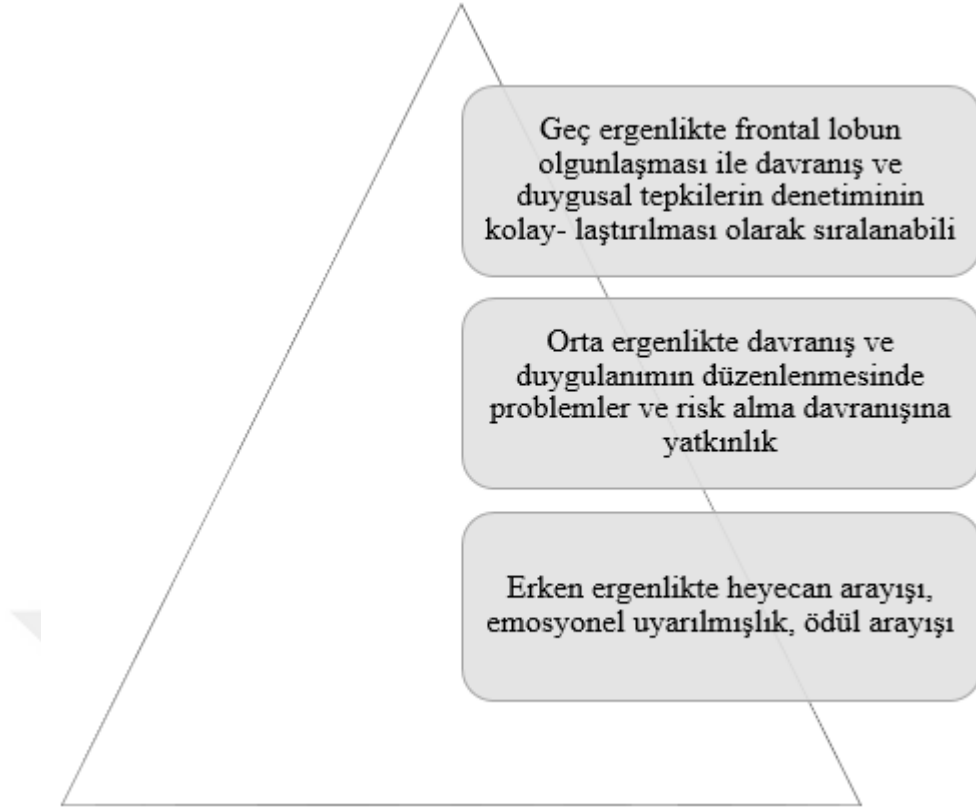
Şekil 2.3: Ergenlik Döneminde Ahlâkî Yapının Oluşum Süreci

Kaynak: Koç, 2004.

Bireylerin gelecek dönemde dengeli ve sürekli öz benlik saygısını sahip olabilmeleri için ergenlik döneminde ahlaki girişimlerini sağlamış olmaları gerekir. Ergenlik döneminde ahlaki gelişimi sağlayan soyut düşünceler birey tarafından değerlendirilir. Çocukluk döneminden gelen somut düşünceleri ek olarak ergenlik döneminde soyut düşüncelerin değerlendirilmesi ergen bireyin ahlaki gelişimine katkıda bulunmaktadır (Koç, 2004).

2.1.3.4. Ergenlik Döneminde Yapısal Değişim

Ergenlik döneminde olan birey birçok yapısal değişim ile karşı karşıya kalmaktadır. Bu dönemde yaşanan fizyolojik ve psikolojik değişimler bireyin tutum ve davranışlarını doğrudan şekillendirmektedir. Ergenlik döneminde bireyde yaşanan fizyolojik ve psikolojik değişimler bireyin gelecek dönemdeki yaşantısı üzerinde etkili olmaktadır. Ergenlik döneminde bireyde görülen yapısal değişimlere ilişkin görsel aşağıdaki şekilde yer almaktadır (Toros, 2002).



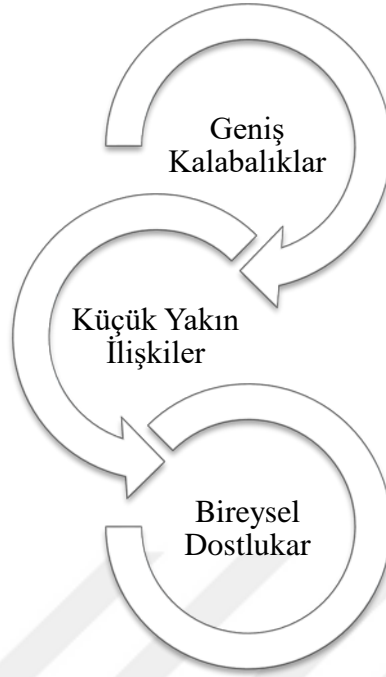
Şekil 2.4: Ergenlik Döneminde Yapısal Değişim Evreleri

Kaynak: Çelik vd. 2008.

Ergenlik döneminde bireyde yaşanan fiziksel ve psikolojik değişimler nedeniyle bu dönem bireyin hayatında önemli bir dönüm noktasıdır. Ergenlik döneminde bireyde yaşanan hormonal değişiklikler tüm fizyolojik bütünlüğü üzerinde etkili olmaktadır. Bireyin fizyolojik bütünlüğünün değişmesi psikolojik olarak bu durumdan etkilenmesine sebep olmakla beraber sosyal çevresiyle olan ilişkilerini de yeniden şekillendirmektedir.

2.1.3.5. Sosyal ilişkiler

Ergenlik döneminde bireyde yaşanan değişimlerin açıklanmasında sosyal ilişkiler önemli faktörlerden biri olarak görülmektedir. Ergenlik döneminde bireyin arkadaşlarına ve yakın çevresine karşı olan tutum ve davranışları, dönemin değerlendirilmesi açısından önemi kazanılır. Ergenlik döneminde sosyal ilişkiler temel olarak üç gruba ayrılmaktadır. Bu gruplar aşağıdaki şekilde yer almaktadır.



Şekil 2.5: Ergenlerin Sosyal İlişkileri

Kaynak: Demir vd., 2005.

Bireyin ergenlik döneminde içinde bulunduğu farklı sosyal ilişkiler onun tutum ve davranışlarının şekillenmesinde etkili olmaktadır. Geniş kalabalıklar, küçük yakın ilişkiler veya bireysel dostluklar doğrultusunda bireyin ergenlik döneminde kazanmış olduğu çeşitli kazanımları onun tüm hayatı üzerinde etkili olmaktadır.

Ergenlik döneminde sosyal ilişkilerin şekillenmesinde özellikle aidiyet ve güven duygusu önemlidir. Ergenlik döneminde bireyler özellikle tek başlarına gerçekleştirmeyecekleri işler ile ilgili sosyal ilişkilerini kullanmaya çalışırlar. Ergenlik döneminde her ne kadar birey sosyal çevresi ile yakın ilişkiler kurarak problemlerine çözüm üretme çabası içinde olsa da aileler tarafından genellikle bu durum olumsuz olarak karşılanmaktadır. Ergenlik döneminde olan bireye karşı ailesi tarafından sınırlandırıcı yaklaşımlarda bulunulabilir. Bu durum bireylerin ergenlik döneminde sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkilenmesine Sebep olarak psikolojik bu zorluk yaşamalarına neden olabilir (Bayhan ve Işıtan, 2010).

Ergenlik döneminde sosyal ilişkilerini şekillenmesinde özellikle akran ilişkileri önemlidir. Akran ilişkileri kapsamında birey kendi benliğine yönelik çıkarımlarda bulunur. Ergenlik döneminde akran ilişkilerinin üstlenmiş olduğu temel roller ise şu şekilde ifade edilebilir (Demir vd., 2005):

- Birlikte hareket etme İsteği
- Davranışlarını düzenleme
- Tavsiye verme ve alma
- Bilgi aktarımı
- Geri dönüşlerde bulunma
- Destekleme
- Yeteneklerini geliştirme

Ergenlik döneminde bireyler aileleri yerine akranlarının tavsiyelerini daha fazla önem verirler. Özellikle eğitim ve gelecek dönemdeki mesleki durumlarında akran ilişkileri önem kazanır. Bu nedenle ergenlik döneminde bireyin akranları ile kurmuş olduğu sosyal ilişkiler onun hayatının şekillenmesinde önemlidir (Demir vd., 2005).

2.2. Özbilinçlilik Duyguları ve Gelişimi

Genel itibariyle birbirlerinden gelişimlerini, değerlerin, öncülerini ve özellikleri itibari ile ayırmakta olan dört özbilinçlilik duygusunu tanımlamaktadır. Bu duygular utanç, suçluluk, gurur ve mahcubiyettir. Kimi tartışmalar imrenme, utangaçlık, empati ve suçluluğu da kapsamın içine almıştır. Fakat yaygın olduğu söylenemez (Lewis 2008).

Özbilinçlilik duyguları fikirlerimizin, hislerimiz, hal ve hareketlerimizi, özsaygımızın, sosyal uyumumuzun ve başarımızın düzenlenebilmesinde oldukça önemli olmaktadır (Tracy ve Robins 2004). Kişinin özbilinçlilik hislerini deneyimleyebilmesi için sosyal bir karşılaştırmanın bulundurdu bilişsel bir süreç gerek duyulmaktadır.

Sosyal bilişe ait olan yeteneklerin ve hislerin gelişmesi, erken dönemdeki anne-çocuk iletişimiyle ilgili olmaktadır (Stern 2000). Bu etkileşim içerisinde anne güçlü bir zihin yapısını, empati kurabilme yetisini ve sevgisini, bebek ise bağlanma eğilimiyle daha sonrasında özneler arasında alan olarak biçimlenecek ortak bir algı ve duygu dünyası oluşturulur. Bebeğin açlık, uyku-uyanıklık gibi bir takım fizyolojik durumlarının

belirlenmesi esnasında annenin bebeğiyle kurmuş olduğu iletişim, bu gelişimin başlama noktasını meydana getirmektedir. Bebeğin ilk ilişkilerinde ilgisi bakış ve temas nedeniyle yüze yönelmektedir. Bu göz göze kurulan ilişki esnasında annenin gözlerini açması, gözbebeklerinin genişlemesiyle, bebeğin gülümseyerek tepki vermesi annede daha fazla bakım ve ilgi gösterme isteğinin oluşmasını sağlamaktadır. Anneyle bebeğinin arasında kurulmuş olan bu ilişki sayesinde, kişinin kendilik sistemini ve yaşamını bütün duygusal ilişkilerini etkisi altına aldığı bilinmektedir (Schore 2003).

18. ayın tamamlanmasının ardından kendilik ve kendilik nesnelere bir bütün olmaya, kendilik kişiliği oluşturulan bir merkez olarak işlev yapmaktadır. Çocuğun kendisi üstünde denetim ve düzenleme yetisi yükseldikçe, çocuk duygularını denetleyebilir, sabrı artar, kendini sakinleştirebilir veya canlı tutabilir bu sayede zihin-beden koordinasyonu oluşmaya başlar. Biyolojik olan ile psikolojik olanın arasında yer alan iletişimi ve eş güdümü devam ettirebilmektedir (Beebe ve Lachmann 2002).

Gelişimsel psikologlar, mahcup hissetme duygusunun, çocuğun kendini tanıyabilir olduğu iki yaş civarından belirlemeye başladığını savunmaktadırlar (Lewis 2007). Üç yaşının civarında olan çocuklarda ise kültürel kurallar ve amaçları içeren bilişler yer edinmeye başlar. Başkasının davranışları bu kurallara göre değerlendirmeye başlanır ve bu sayede bir takım nitelermeler yapılmaya başlanmaktadır (Thompson ve ark. 2003).

Winnicott annenin bakışlarında kendi bireysel hislerini göremeyen bebeklerin başka bir takım yollar aramakta olduğunu bildirir ve çoğu annenin de huzursuz, saldırgan veya hasta bebeğe daha fazla ilgili olduğunu söylemek mümkündür (Adolphs 2003).

Yaş ilerledikçe, sosyal algı ve özbilinçlilik farkındalığının artmasıyla bilişsel komponentler meydana gelmekte, kendiliğin diğeriyle olan ilişkisi, sosyal davranışlara olan etkisi ve kendiliğin değerlendirilmesi gelişebilmektedir (Gilbert 2007). Bu bilişsel kabiliyetler bizi zaman içerisinde kendi hislerimizle ve başkalarının bizim ile alakalı ne düşündüğüne odaklanmamızı sağlar. İnsanın hayatı boyunca başarı sağlaması ve huzurlu olması bireyin diğerlerinin zihninde oluşturmayı istediği imajlara bağlı olmaktadır. Eğer birey çekici bir sosyal temsil ise sevilir ve değerli görülür, önemli sosyal roller için başkaları tarafından seçilen insan olurlar. Beyin gelişimi ve duygu düzenlemesini sağlar, güvenin

gelişmesini ve tehditler karşısında daha dik durulabilmesini sağlar. Bunun yanı sıra itici bir sosyal temsilci olduğu zaman duygu düzenlemesi sağlanamaz ve diğerleriyle pozitif ilişkiler kurulmasını engeller ve tehdit yanıtlarını ortaya çıkarır (Gilbert ve Irons 2009).

Toplumsal kurallar ve kültürel bir takım değerlerce ortaya çıkarılan kültürel farklılıklar bu duyguların meydana gelmesine yardımcı olurlar (Mesquita ve Karasawa 2004). Aynı zamanda kültürler arasında cinsiyet farklılıkları da bulunmaktadır. Kadınların erkeklerden daha fazla utanç ve suçluluk duygusu hissetmelerine neden olmaktadır (Benetti-McQuoid ve Bursik 2005).

2.3. Özbilinçlilik Duyguları ile İlgili Avramlar

Evrim teorisini ortaya çıkaran Darwin, duyguların kuramını da oluşturmuştur. Duygusal birtakım ifadelerin faaliyetler açısından sinyal ve hazırlık işlevinin bulunduğunu, birinin diğerine bilgi aktarımı sağladığını söylemiştir. Darwin utanç kavramından ziyade itaatkar davranış kapsamında bahsetmiştir (Gilbert,2000).

Ahlak gelişiminden ilk bahseden 1932 senesinde Piaget'tir. Düşünceler ve duygular paralel bir biçimde gelişim göstermektedir, ahlaki yargılama da doğal itibari ile kendiliğinden gelişmiş olan bilişsel bir süreç olmaktadır. O zamanlarda ahlaki fikirlerin, daha kolay alt yapısı olan sosyal ve psikolojik süreçlerin uzantısı olduğu düşüncesi var olduğu için Piaget'nin bu önerisi önemsenmemiştir. 1950'lere geldiği zaman Fromm ve Erikson gibi araştırmacılar da ahlakla ilgilenmeye başlamışlardır. Fakat, Piaget'in 1932 senesinde ortaya attığı düşünceleri sistematik hale getiren Lawrence Kohlberg'tir. Ahlaki görüşe olan en büyük katkısı ise, ahlaki gelişiminde evreler içerdiğini söylemesidir (Smith ve ark. 2003).

Utanç, sosyal ortamlarda meydana geldiği düşünülen ve özellikle sosyal açıdan ele almış olan Gilbert, evrimsel ve birleştirici bir bakış açısı kullanarak biyopsikososyal model oluşturmuştur (Gilbert 2007). Bu yaklaşım içerisinde, utancın doğuştan gelen bir bağlanma, bir gruba dahil olabilme ve bir diğer insanla sosyal ilişki içerisinde olabilme iç güdüsünden geldiğini varsaymaktadır.

Psikanalitik kuram içerisinde yakın zamana kadar utanmanın ve suçluluğu çok yakın kimi zamanda birbirileri yerine geçen duygular olarak aldığı bilinmektedir (Hartmann ve Loewenstein 1962). Freud kimi eserlerinden utanma kelimesinden bahsetmektedir ama çok fazla üstünde durmamıştır. Daha çok suçluluktan bahsetmeyi tercih etmiştir. Utanç ile alakalı olarak ilk kapsamlı incelemeyi psikanalist olan Helen Block Lewis yapmıştır ve bu yüzden ‘utanmanın ebesi’ denmektedir.

Tagney ve arkadaşları utanç kelimesinin bilişsel, motivasyonel ve duygusal kısımlarından H.B.Lewis’ı temel alarak çalışma yapmışlardır. Özbilinçlilik duygularının birbirileri arasında yer alan ilişkiyi, suçluluk ve utanç kelimeleri arasında yer alan benzerlik ve farklılıklardan almışlardır.

2.3.1. Utanç duygusu ve özellikleri

Halk içinde ‘yer yarılrsa da içine girsem’, ‘birbirimizin yüzüne bakamaz olmak’, ‘yere batmak’, ‘yüzünün derisi yere geçmek’, ‘yüzü yere gelmek’, ‘başı eğilmek’, ‘yüzü olmamak’ gibi deyimler ile utan kavramı dile getirilmektedir. Eski Türkçede yer alan ‘uvut/üt’ sözcüklerine karşılık olarak gelmektedir ve ‘kusurlu hale düşmekten ya da kendini öyle görmekten dolayı ortaya çıkan eziklik hissi, utanma, hicap’ olarak açıklamaktadır (Ayverdi 2005).

Scama ifadesi eski Almancada kullanılmakta olan ‘kendini örtmek’ anlamına gelmektedir. Modern Almancada ise Schemen kelimesi ‘gölge’ veya ‘hayalet’ anlamına gelmektedir (Wurmser, 1981). Utanç, kendimizden gizlemek için gösterdiğimiz çabalar için “göz yummak” anlamını taşıyan Latince ‘connivere’ sözcüğünden türemiş olan ‘connive’ kelimesinden gelmektedir.

Fransızca da ise iki tane utançtan bahsetmek mümkün olmaktadır. ‘Pudeur’ ve ‘Honte’. İlk olan Pudeur, Adem ve Havva’nın kendilerini cennete çıplak olarak buldukları zaman hissettikleri duygu olarak geçmektedir. Honte ise kişinin itibarını zedeleyen bir skandala karışmasından dolayı deneyimlemiş olduğu bir utançtır. Utanç İngilizcede ‘Shame’ kelimesiyle açıklamış ve Fransızca da yer alan iki kelime yerine de geçen bir anlamı taşımaktadır. Bu nedenle de utanç bir toplum içinde cinsel ve daha çok bedensel konularla alakalı bir rahatsızlık ve çatışma hissedilmesi ile alakalı olarak meydana gelmektedir (Solomon 2007).

Utanç hissi, diğer insanların bireyin tepkilerini değerlendirilmesine ilişkin olarak algılama veya çıkarımları neticesi sonucunda ortaya çıkmaktadır (Tangney ve Dearing 2002).

2.3.2. Suçluluk duygusu ve özellikleri

Üstbenlik çocuklu döneminden sonra gelişmeye başlayan ve bireylerde ahlak duygusunun oluşmasını sağlayan bir yapıdır. Üstbenliğin başlangıcının preödüpal dönemde yapıldığı kabul edilmektedir. Ebeveynlerin veya onların yerine geçen kimselerin ahlaki arzuları ve yasakladıkları çocuğun ruhsal yaşamına erken yaşlarda etkilemeye başlamaktadır. Bu dönemde çocuklar, kendilerinden istenen her şeyi çevrenin bir kısmı olarak düşünürler. 5-6 yaşlarına gelindiğinde ahlak daha bireysel bir özellik olmaya başlar. 9-10 yaşlarına gelen bir çocuk artık ahlaki değerlerinin büyük kısmını oturtmuş olur (Tükel 2010). Oedipus karmaşası din, eğitim, otorite ve okul zorlaması ile bastırmaya ne kadarlık bir sürede yeni düşerse, üstbenliğin daha sonrasında vicdan veya bilinçdışı suçluluk duygusu biçiminde benlik üstündeki egemenliği de o derece güçlü olmaktadır.

Çocuklar büyüdükçe benimsedikleri baba rolünü sonrasında öğretmenler ve yetkililerinde de görürler. Onların emirler ve yasaklamaları üstbenlik ile güçlü olarak şekilde kalır ve vicdan kalıbı içinde ahlaki sansür uygulamaya devam ederler (Freud 2002).

Bilinçli bir suçluluk hissedilmesi benlik ve üstbenlik arasında yer alan gerilime bağlı olmaktadır aynı zamanda benliğin kınanması olarak açıklanmaktadır. Yasakların çiğnenmesine karşı olarak dışarıdan bir ceza alma tehlikesinin yanı sıra içte aykırı bir hareketin katlanılmaz olumsuzluğa neden olduğunu söyleyen bir vicdani yan bulunmaktadır. Tabular vicdandan kaynaklanan yasaklardır ve çiğnemesi durumunda büyük suçluluk duyguları ortaya çıkar. Kökeni bilinmese de bu hisler sergilenen davranışların bir sonucu niteliğindedir. Suçluluk duygusunda bilinmeyen, bilinçdışı olan herhangi bir şey, lanetlenmeyi çağrıştırmaktadır. Bilinçdışında bilinmeyen şeyler ise suçluluk hissinden kaynaklı korkunun karakterini meydana getirmektedir (Freud 2012).

Ahlaki mazoşizmin bilinçdışında gerçekleşmesi suçluluk duygusunun ana babasal bir gücün cezalandırılma ihtiyacına götürmektedir. Vicdan işlevi üstbenliğe yüklenerek, suçluluk bilincinden benlikle üstbenlik arasındaki gerilimin ifadesi olarak düşünürsek, benlik kedi idealinin, üstbenlik arzularının giderilip giderilmediğine anksiyete hisleriyle tepki koymaktadır.

Bilincin dışında suçluluk duygusunda yaşanan bir artışın insanları suça ittiği de görülmektedir. Birçok suçlunun, bilhassa gençlerde suçtan önce de var olan ve bu nedenle suçun sonucu değil de güdüsü konumunda olan oldukça güçlü bir suçluluk duygusunu yakalamak doğal bir sonuçtur. Bu bilinçdışı suçluluk hissi gerçek ya da yakın bir şeye bağlanmak ve aslında sanki bir rahatlama hissidir (Freud 1957).

Winnicott nesnenin var olmadığı yoksunluk anında ona saldırı da söz konusu olmayan, bu nedenle de bilinçdışı suçluluk duygusu gelişimde bulunmayacaktır. Bu sayede erken duygusal yoksunluk oluşması sebebiyle suçluluk hisleri ve üstbenlik gelişme göstermeyecektir. Aslında, zayıf duygusal ve fiziksel çevre kendini suçlu hissedebilme kapasitelerinin ve ahlaki bilincin oluşmasına imkân vermemektedir (Winnicott 1958).

Erikson psiko-sosyal gelişim kuramı içerisinde suçluluğunu, anneyi, babayı kıskanma veya onunla rekabet etmeyi ve neticesinde de kaçınılmaz biçimde başarısızlıkla neticelenmesiyle meydana gelen bir duygu olarak açıklamıştır. Utanç kavramı gelişimsel olarak suçluluktan önce gelişmiştir der ve utancın suçluluktan daha ilkel bir duygu olarak görmüştür ve gelişim sırasında daha aşağılara koymuştur. Ona göre suçluluk hissi sıklıkla utancı dizginlemiştir (Erikson 1968). Bu görüş diğer kuramcılar tarafından da kabul görmüştür.

Lewis suçlulukla esas problemlerinin belli bir davranışla alakalı olduğunu savunmuş, bir biçimde benliğimizin dışında olduğunu söylemiştir. Yani suçluluk bireyin temel kişiliğini veya benlik algısını etkilememektedir. Fakat suçluluk duygusu kimi zaman daha fazla duygusal acı verebilmektedir. Suçluluk yapılmakta olan 'kötü şey'e ilişkin gerginlik, vicdan azabı ve pişmanlık duygularını barındırır. Suçluluk duygusunun içindeki insanlar, genellikle olayı geri almayı istemektedirler (Lewis 1971). Suçluluğun ortaya çıkardığı duygular diğeri yönelimli odakla bir bütün olunca insanlara yapılmakta olan kötü şeyin tamir edilmesin, özür dilemeye ya da itiraf etmeye itmektedir (Tangney 1995).

Suçlu birey, içsel standartları ihlalle uğrattığını ve davranışın yükümlülüğünü kabul etmektedir. Gerçekleştirdiği yanlış düzeltmek için uğraşır veya kendisini cezalandırmayı tercih eder. Bu çeşitteki suçluluk duygusunun ahlaki davranışlar üstünde önemli etkilerinin olduğu bilinmektedir (Tangney 1991; Ferguson ve Stegge 1998; Hoffman 1998).

2.3.3. Ergenlikte utanç ve suçluluk

Üstbenlik ve benlik ideali gibi ruhsal bir takım yapıların ve belli bir bilişsel gelişimin gerekliliğinden kaynaklı olarak utanç ve suçluluğun farklılaşması sadece ergenlik döneminde gerçekleşebilmektedir. Düşünsel anlamda bilişsel işlemlerin yapılmış olduğu 11-12 yaşlarından sonraki dönemde utanç tepkileri niteliksel değişiklikler barındırır. Erken kimse diğer insanların onun hakkındaki düşüncelerini anlayabilir.

Ergenleri reddetmekten kaynaklanabilecek olan utançtan kaçınılması için sevgi hissettikleri birine bunu anlatmakta zorluk yaşayabilmektedirler, eğer ki ret cevabı alırsa karşısındaki bireyin sadece bir ilişkiyi değil, kendilerini de reddettiğini düşünmektedirler. Sevilmek ve sevebilir olmak aynı zamanda reddedilmekten kaçmak bazen birbirleri ile uyuşmayan gereksinimler olabilmektedir. Ergenlerde anne ve babaya olan bağlılıklarını devam ettirmek ve yen ideallere, taşıtlarıyla özdeşimlere yönelmek arasında kalmak utanç duygusunun ortaya çıkmasına neden olur.

Daha öncesinden uyaran bir takım işaretler bulunmadan gerçekleşen ve belli bir ruhsal patoloji gözlenmeyen ergenlikte, intiharların ve intihar girişimlerinin büyük bir kısmında yetersizlik ve zayıflık hissini yaratmış olduğu bir utanç duygusundan söz etmek mümkündür. Utanmak, çaresizlik, umutsuz olma, edilgenlik gibi duygularla ilişki içindedir. İçsel imge ve düşlemler ile alakalı bir dışsal olay tarafından da tetiklenebilmektedir.

Ergenlerin arasında suça yatkın davranışların da utanca karşı bir savunma mekanizması olarak kullanabileceklerini unutmamak gerekmektedir. Bilmes utanç duygusunun suçluluktan daha üstün olduğunu savunur. Buna örnek olarak da ergenlere bir şeyi yapmaması gerektiğinin söylenmesinin işe yaramadığını ancak o işi yapmazsa 'korkak' olacağını söylemek daha etkilidir demiştir.

Ergen için kötüyle özdeşim gerçekleştirilebilir ama utanç verici olan ile yapılamaz. Kötü özdeşimle uyumludur ancak utançla değildir (Demir 2014). Ergenlik çağında utanç hissinin yükselişe geçtiğini unutmamak gerekmektedir. Belki de bilinçli bir utanç hissi bilinçdışı suçluluk duygusunun yerine geçebilmektedir.

Utanç tecrübesi ve düzenlenmesi ile ergenlik döneminde depresif semptomlarla bağlantılı olarak gelişir (Tangney ve Dearing 2002). Ergenliğe geçiş sürecinde depresyon (Fleming ve ark. 1989; Angold ve Rutter 1992; Cole ve ark. 2002) ve anksiyete bozuklukları gibi bir takım ruh sağlığı sorunlarının tekrarlanması artmaktadır (Kashany ve Orvaschel 1990). Anastasopoulos, ergenlikte narsisist esastaki depresyonun daha çok görüldüğünü iddia etmektedir. Depresyonda bulunan narsisist bir takım öğeler suçluluk hissiyle bağlantılı olarak gelişirken daha ağır narsisist depresyonlar utanç temellidir (Demir 2014).

Ergenlerde ortaya çıkan utanç hissiyle alakalı olarak gerçekleştirilen inceleme az sayılarda dolaşmaktadır. Ergenlik döneminde öz bilinçlilik duygularıyla ilgilenen bir çalışmada, utancın ergenlik çağında en çok hissedildiği orta yetişkinlikte azaldığı ve yaşam boyunca psikolojik refah ile negatif ilişkisi bulunduğu fark edilmiştir (Orth ve ark. 2010).

2.4. İnternet Bağımlılığı

İnternetin kullanılmaya ilk başladığında yalnızca insanlara sağlamış olduğu olanaklar ışığında değerlendirilmekteyken, daha sonraki dönemlerde internet kullanılmasında kişilerin çok zaman geçirmeleri, bilinçsiz biçimde kullanmaları ve bir türlü bu durumdan çıkamamaları gibi problemler sonucunda internet kullanımının özelliği üstünde çalışılmaya başlanmıştır. Bilinçsiz bir şekilde, uzun dönemki internet kullanımıyla beraber internet bağımlılığı kavramı da el alınmaya başlanmıştır. İnternet bağımlılığı ifadesi ilk kez Goldberg'in öne sürdüğü bir kavramdır. Literatür içinde birçok tanımı olsa da tek bir tanımlama bulunmamaktadır (Tari Cömert, 2012).

Davranışlar üstünde tesiri bulunan internet bağımlılığı, "Patolojik İnternet Kullanımı"(Bayraktar ve Gün, 2007), "Problemlili İnternet Kullanımı" (Özcan ve Buzlu, 2005), "Aşırı İnternet Kullanımı"(Yang ve Tsai, 2007), "İnternet Bağımlılığı Bozukluğu" (Kiralla, 2005) gibi bir takım ifadelerle isimlendirilmektedir. Bireylerin

hangi tarzda internet kullanımlarının olduklarını belirlemede yalnızca internet başında geçirilen zaman tek kriter olmamaktadır. Bununla beraber aşırı internet kullanımının negatif sonuçlar yarattığı açık bir gerçektir (Ögel, 2017).

İnternet bağımlılığı kavram itibariyle, kullanımda aşırılığı ifade eden, davranışa bağımlılığın anlatıldığı, engellenemeyen kullanım arzusunun geliştiği ve yoksunluğa sebebiyet verebilecek içimde önüne geçilmeye çalışıldığı zaman bireyin sinirlenerek saldırgan davranışlarda bulunmasına neden olabilecek bir bağımlılık türü olarak açıklanmaktadır (Young, 2004; Köse ve ark., 2012).

Aynı zamanda Young (2007), internet bağımlılığını, kişinin internet kullanımında devamlı olarak aktif olmaya yönelik olarak denetim sağlayamamasına neden olan, yaşamın pek çok yerinde problemler yaşanmasına sebep olabilen, dürtülerin kontrolünün sağlanamaması olarak belirtilmiştir.

Şahin ve Korkmaz (2011) internet bağımlılığını, kişilerin internet kullanımlara yönelik denetim mekanizmalarının olmamasından kaynakladığını ve zararlı bir davranış halini almış olduğu kavramlardır. İnternet bağımlılığı kavramının başka bir açıklaması ise internetin çok fazla kullanılması neticesinde meydana gele sorunların açıklanmasına yönelik olduğundan dolayı, diğer maddelere olan bağımlılıklarda ki gibi bağımlı durumda olunan nesneye karşı olunan yoksunluklar çekmek, uzun süre etkisi altında kalmak ve kopamamak gibi bir takım durumların meydana geldiği davranışlara yönelik olarak meydana gelen bağımlılık türü olmasıdır (Taçyıldız, 2010).

Hayatın her yerinde internet kullanılması git gide artış göstermektedir. İnternet kullanımı sırasında nasıl bir ölçüt ortaya konulacağı başlarda belirsizlik yaratırken gerçekleşen çalışmaların neticesinde genel geçer ölçütler ve tanı kriterlerinin meydana getirdiği görülmüştür. Başlangıç olarak tanı ölçütü olan günlük internetin kullanım süresinin önemi üstünde durmakta olan araştırmacılar, daha sonrasında gerçekleştirilen araştırmaların neticesinden elde etmiş olduğu bulgular sonrasında günlük kullanımdan çok bu sürecin, hayatı ne kadar aksattığını ölçmeye çalışmaktadırlar (Çakır-Balta ve Horzum, 2008).

İnternet bağımlılığının madde bağımlılığından önemli bir farkı ise madde kullanımında bağımlılığı önlemek için ilk şart, maddeyi bırakmaktır. Bununla

beraber internet bağımlılığının azaltılmasında, internet kullanımının sağlıklı bir düzeye getirilmesi önemlidir.

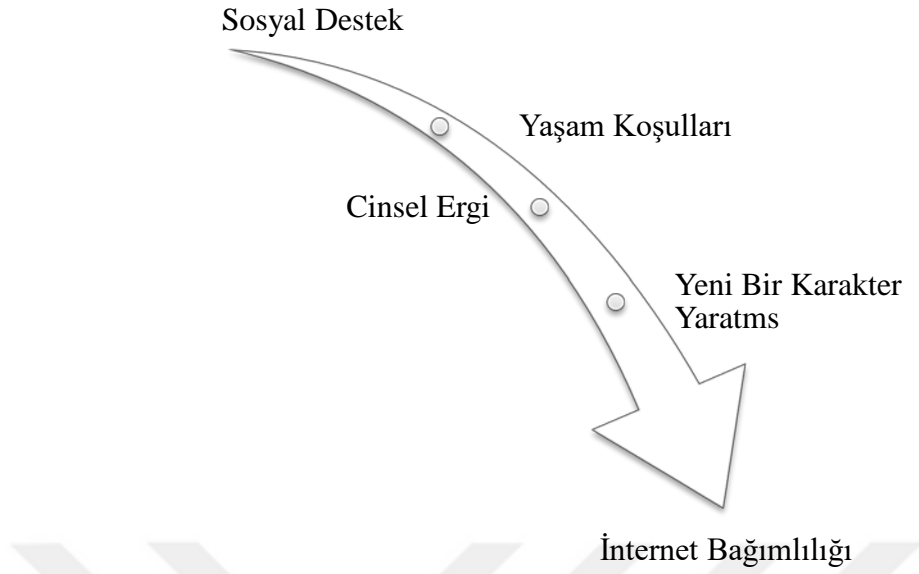
Bireylerin yaşamlarında internet teknolojilerinin kullanımı oldukça önemli avantajlar getirmektedir. Günümüzde bireylerin internetten uzak bir yaşam sürdürmeleri düşünülemez. Bu nedenle internet bağımlılığında, internetin tamamen yasaklanması değil yalnızca sağlıklı şekilde kullanılması gerekmektedir (Çalışgan, 2013; Ögel, 2017).

İnternet bağımlılığının diğer madde bağımlılığında olduğu gibi bireye verebileceği birçok risk unsuru ifade edilmektedir. Bu risk unsurları şu şekilde sıralanmaktadır (Ceyhan vd., 2007):

- Ruhsal sorunlar
- Sosyolojik sorunlar
- Akademik problemler
- Ailevi sorunlar
- Çevresel sorunlar
- Akran ilişkileriyle ilgili sorunlar
- Bedensel sorunlar

İnternet bağımlılığıyla beraber bireyde birçok problem meydana gelebilmekte ve bu durum bireyin yaşam düzenini olumsuz şekilde etkilemektedir. Bu durum birey için önemli riskler barındırmaktadır.

Bireylerde internet bağımlılığına neden olan faktörler Young (1997) tarafından sınıflandırılmıştır. İnternet bağımlılığına neden olan dört faktör aşağıdaki şekilde yer almaktadır.



Şekil 2.6: İnternet Bağımlılığına Neden Olan Faktörler

Kaynak: Young, 1997.

Young (1997) tarafından internet bağımlılığına neden olan faktörlere yönelik açıklamalar şu şekilde yapılmaktadır:

- Sosyal Destek: Bireyler internet aracılığıyla bir gruba katılabilir ve bu grup aracılığıyla başka kişilerle iletişim ve etkileşim halinde olabilirler. Kişiler yeni arkadaşlarına sempati duyabilirler, tavsiye alabilirler veya romantik ilişki kurabilirler. Tüm bu durumlar kişinin destek mekanizmasını olumlu olarak etkiler.
- Yaşam Koşulları: Bireylerin yaşam koşulları internet bağımlılık durumlarını doğrudan etkileyebilir. Özellikle ev işleri ile uğraşan kişilerin internet bağımlısı olma oranlarını daha yüksek olduğu ifade edilmektedir. Bu kişilerin özellikle ev dışı ortamlardaki kişilerle iletişim kurabilmeleri de internet önemli bir aracılık üstlenmektedir. Ayrıca özgüveni düşük olan kişilerde internet aracılığı ile başka kişilerle iletişim kurma çabası içinde olabilirler.
- Cinsel Ergi: Birçok birey cinsel tatmin amaçlı interneti sıklıkla kullanmaktadır. Sohbet odalarında bireyler istedikleri şekilde cinsel sohbetlerde bulunabilirler. Ayrıca cinsellikle ilgili birçok bilgiye internet aracılığıyla ulaşabilirler.

- Yeni bir karakter yaratma: Kişiler internet üzerinden yeni bir kimlik yaratabilir ve bu kimlik üzerinden kendilerine diğer kişilere tanıtılabılır. Nickname olarak da ifade edilen bu yeni karakter kişilerin olduklarından tamamen farklı bir kişi olmalarını sağlayabilir. Kişiler özellikle olmak istedikleri kişilere dönüşme sürecinde veya ideal benlik imgesini yaratma taleplerinde internet önemli bir araçtır.

Netice itibari ile internetin, insan hayatına sağladığı imkânlarla beraber bazı olumsuz durumları da beraberinde getirdiği görülebilmektedir. Teknolojinin sürekli artan gelişimiyle beraber, yaşamın birçok yerinde kapsama alanına dâhil edilen insanların aktif biçimde kullanılmasına imkân verilmektedir. Sağlamış olduğu imkânlarla beraber kullanımın bilinçsiz bir biçimde gerçekleştiği durumlarda tedavisinin yapılması gerekli bir bağımlılık türüne dönüştüğü fark edilmiştir.

2.5. İnternet Bağımlılığı Modelleri

Bireylerin internet bağımlılıklarının ölçülmesi internet bağımlılığının önlenmesine yönelik olarak önerilerin geliştirilmesi adına önemlidir. Bu kapsamda literatürde farklı modeller çerçevesinde bireylerin internet bağımlılığı ölçülmemeye çalışılmaktadır. Bu araştırmada internet bağımlılığını ölçümlemeye yarayan şu modeller üzerinde durulacaktır:

- Young'ın İnternet Bağımlılığı Modeli
- Mark D. Griffiths'in İnternet Bağımlılığı Modeli
- Goldberg' in İnternet Bağımlılığı Teorisi
- Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM5)

2.5.1. Young'ın internet bağımlılığı modeli

Young (1998) tarafından yapılan araştırmada İnternet bağımlılığının diğer bağımlılık türlerine göre kimyasal bir madde alınmasını içermemesi nedeniyle davranışsal bir dürtü olarak ifade edilmiştir. Araştırmada bireylerin internet bağımlılıklarının ölçülmesine yönelik olarak 8 adet tanı kriteri belirlenmiştir. Bu kriterler şu şekilde sıralanmaktadır (Arısoy, 2009):

- Önceden planlanan sürenin üstünde bir zaman diliminde internet ortamında kalınması
- Bireyin internette kaldığı süre ile ilgili başkalarına yalan söylemesi
- Bireyin internet üzerinden daha fazla keyif alabilme talebi nedeniyle internet üzerinde daha fazla zaman geçirmesi
- Bireyin internet ile ilgili yoğun zihinsel uğraş vermesi. Yani bireyin internette olmadığı zamanlarda dahi internet ile ilgili faaliyetlerini düşünmesi
- Bireyin aşırı şekilde internet kullanımı sebebiyle çevresi ile olan ilişkilerin tehlikeye girmesi
- Bireyin yaşamış olduğu olumsuz duygulardan uzaklaşmak için interneti bir araç olarak görmesi
- Bireyin internet kullanımının azaltılması veya tamamen ortadan kaldırılması durumunda bireyin çökkünlük haline girmesi
- İnternet kullanımının azaltılması veya tamamen ortadan kaldırılmasına yönelik girişimlerin başarısız olması şeklinde ifade edilmektedir.

2.5.2. Mark D. Griffiths'in internet bağımlılığı modeli

Mark D. Griffiths DSM 4 kriterleri çerçevesinde bireylerin internet bağımlılıklarını ölçümleme yönelik olarak kriterler belirlenmiştir. Toplamda 7 kriter belirlenmiş ve bireyin en az 3 veya 4 kriteri uyuması durumunda bireyin internet bağımlısı olduğu ifade edilmektedir (Beard ve Wolf, 2001):

- İnternet kullanımına yönelik düşkünlüğün değerlendirilmesi
- Bireyin internette kalma süresinin planlanandan fazla olup olmadığının tespit edilmesi
- Bireyin çevrimiçi olmayı gerektiren uygulamalara yönelik harcadığı zamanın tespit edilmesi
- Bireyin internet kullanmak için sosyal ve mesleki faaliyetlerinden uzaklaşma durumu
- İnternet kullanımının birey üzerinde çeşitli problemlere neden olmasına rağmen internet kullanımının devam etmesin
- Bireyin internet kullanımına yönelik zamanı kısıtlanmasına ilişkin çeşitli girişimlerde bulunulmasına karşın başarısız sonuçlar elde edilmesi
- Yoksunluk belirtileri

2.5.3. Goldberg' in internet bağımlılığı teorisi

Goldberg (1996) internet bağımlılığının tanımlarken özellikle klinik olarak kişiyi sıkıntıya sokan uygunsuz internet kullanımını ele alınmaktadır. Bu doğrultuda tanı belirlenirken 12 aylık dönem içerisinde aşağıda ifade edilen tanımlardan 3 veya daha fazlasının gösterilmesi dikkate alınmaktadır (Gönül, 2002):

1. Tolerans gelişimi

- Bireyin keyif düzeyini yükseltmek için internet kullanım süresini fazlaca artırmış olması
- Sürekli olarak aynı zaman diliminde internet kullanılması durumunda internette alınan keyfin azalmış olması

2. Aşağıda ifade edilen tanımlar ile ilgili bireyde yoksulluk gelişmesi

- Bireyin internette olmadığı süre zarfı içinde internette ne olduğu ile ilgili takıntılı düşüncelere sahip olması
- Bunaltı
- Psikomotor ajitasyon
- İnternet ile ilgili hayal kurma
- Bireyin isteyerek veya istemeyerek tuşlara basma hareketinde bulunması
- Biraz sıkıntılı durumdan kurtulması amacıyla internete bağlanması

3. İnternet kullanımının genel olarak planlanan zamandan daha fazla sürmesi

4. İnternet kullanımının denetim altına alınmasına ilişkin girişimlerin başarısız olması

5. İnternette yapılabilecek işlemler ile ilgili fazlaca zaman ayrılması

6. Bireyin boş zaman değerlendirmeleri veya mesleki etkinliklerle ilgili faaliyetlerinin yerine internet kullanımının alması

7. İnternet kullanımının çeşitli sorunlara neden olması. Eşle ilgili problemler, işe geç kalma, sabah uyanamama, gece uyumama gibi problemler.

2.5.4. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM5)

Amerikan Psikiyatri Birliği (Apa) tarafından hazırlanan belge çerçevesinde DSM-5'de internet bağımlılığına yönelik açıklamalar yapılmıştır. Tanı kriterleri çerçevesinde bireyin son 12 aylık dönemi dikkate alınmaktadır. Bununla beraber internette kumar oyunlarını içermeyen internet oyunları dahil edilmektedir. Kumar

farklı bir bağımlılıktır olarak ele alınmakta ve internet bağımlılığının dışında tutulmaktadır. Ayrıca cinsellik içeren internet sitelerinin kullanımı da internet bağımlılığı dışında tutulmaktadır. İnternet bağımlılığı klinik olarak bireyde sıkıntıya neden olan tekrarlayıcı ve Sürekli kullanım olarak ifade edilmektedir (Çalışgan, 2013).

2.5. Ergenlerde İnternet Bağımlılığı

Teknolojinin internetin yaygınlaşmasını sağlamasıyla birlikte, bilhassa akıllı telefonların, saatlerin kullanılmasıyla beraber hayatımızın her alanında internetle karşılaşmaya başladık. Ergenlik çağında olan bir kişinin teknoloji ile olan bağlarının diğer yaş gruplarından daha fazla olduğu bilinmektedir. Aynı zamanda bu dönemde olan bireylerin bağımlı internet kullanımlarının sosyal, cinsel ve kimlik gelişimlerine bir takım kötü etkilerinin olduğunu da farkında olmak gerekmektedir (İnan, 2010; Bayraktar, 2013).

Ergenlikte yaşanabilecek olan sorunlar, ailelerin yanlış tutumlarından dolayı ev içi çatışmaların artması, akranlarla yaşanan problemler, kişinin kendisini yalnız hissetmesi ve hayattan kendisini soyutlaması gibi nedenler, ergenlikte kişinin bağımlı internet kullanıcısı olmasına neden olabilmektedir. Bu nedenlerden dolayı da diğer gelişim dönemlerine kıyasla, en çok ergenlikte bağımlılığa rastlanıldığı düşünülmektedir (Bayhan, 2011).

İnternetin ergenlikte yoğun bir biçimde kullanılmasının içinde yatmakta olan en önemli nedenin haz almaya yönelik kullanım olduğunu açıklayan kuramsal açıklamalar bulunmaktadır (Sparks, 2001).

İnternetin başka bir kullanım gayesi de iletişimdir. İletişim gereksinimin giderilmesi için internet kullanımında bulunan ergenler, sosyal hayatlarındaki arkadaşlarını internet üstünden daha hızlı şekilde ilerletebilmektedirler. Bu sayede gerçek yaşam internet üstünde kolay biçimde devam ettirilmektedir. Siber alem bu nedenle daha ilgi çekici hale gelmektedir ve bağımlılık seviyesi artmaktadır (Cansever, 2013).

Ergenlik çağında olan kişilerde, internetin kullanılması bilhassa arkadaş edinebilme, sorunlardan uzaklaşılması, eğitim, boş vakitlerin değerlendirilmesi, iletişim ve oyun oynanması biçiminde gerçekleşmektedir. Bu zamandaki kişiler için internetin değerli

bir tanı bulunduğu, kişinin sosyalleşmesinde önemli bir araç olduğu yapılan araştırmalarda görülmektedir (Ögel, 2017; Gürsoy ve Yücel, 2013).

Ergenlik döneminde olan kişilerin sosyal paylaşım siteleri üstünden iletişim kurma amacıyla internet kullanılması oranlarının fazla olduğu fark edilmiştir. Bu oranın yüksek seviyelerde seyretmesinde kişilerin kendilerine ait bazı görüşlerini karşılıklı iletişime göre sosyal mecrada daha fazla anlatabildikleri gözlemlenmiştir. Yaşadığı döneme ait olan kimlik karmaşası içinde bulunan ergen birey, yaşadığı toplumun ve akranlarının onayına gereksinim hissetmektedir. Aynı zamanda aileden kendisini dışlayarak akranları ile daha çok vakit geçirmek için uğraşmaktadırlar. Yüz yüze kurulan iletişimlerde onay alamayan ergen kişi, bu onayı sosyal medyada aramaktadır. Kendini tanımlama ve anlama çabası içinde olan ergenin yaşadığı ve karşılaştığı hal ve hareketler bir süre sonra onu içine kapanık ve dışarıya tepkili bir hale getirebilmektedir.

Ergenlik döneminde kişi ailesini dışlamaya ve daha çok akranlarıyla takılmaya gereksinim duyar. İnternet üstünden belli başlı paylaşımlarda bulunarak, popülerliğini arttırmaya uğraşmaktadır. Ergen kimsenin sosyal gelişimi ile alakalı olan gereksinimlerinin gerçek yaşamda değil sanal alada gidermesi, internetin daha da cazip olmasına neden olmaktadır (Kaygusuz, 2013).

Bahsi geçen bütün sözlerin ardından, internetin kullanım oranı ve amaçları ergen kişinin döneme ait olarak yaşadığı sorunlar, kimlik arayışları, kabul ve onay görme gereksinimi gibi pek çok nedenle beraber düşünüldüğü zaman bilhassa ergenlikte önemli bir risk etmeni konumuna gelmesi beklendik bir durum gibi görülmeye başlanmıştır.

2.6. İnternet Bağımlılığının Ergenler Üzerindeki Olumsuz Etkileri

Bağımlılıklar gerçek hayatı her zaman olumsuz etkilemektedirler. İnternet bağımlılığı da bunlardan bir tanesidir. İnternet Bağımlılığı insan hayatını sosyal anlamda, iş yaşamında, özel hayatında kısıtlamaktadır. Aynı zamanda kimi durumlar insan sağlığını bile etkilemektedir. Bu sorunların çoğu zaman algısının bozulmasından kaynaklanmaktadır (Chou ve ark.,2005). Bunun nedeni insanların kendilerine koydukları kotaları aşmalarıdır. Bu nedenle de diğer bütün işleri ikinci

plana düşmektedir. Bütün bağılıklarda ki gibi internet bağımlılığında da tolerans ve yoksunluk belirtileri ana elementleri oluşturmaktadır (Griffiths,2000).

Toleransın artmasıyla beraber internet kullanıcısı, internet üstünde geçirdiği süreyi artırır. Bu noktadan sonra internetin az ya da hiç kullanılmadığı durumlarda huysuzluk, gerginlik gibi duygular kullanıcı da baş gösterir. Tolerans kullanımının artmasına yardımcı olurken, yoksunluk durumu da kullanımın azalması veya kesilmesini önlemek amacıyla bağılılığın vücudu ele geçirmesidir.

İnternet bağımlılığına bağlı şekilde gerçekleşen akademik başarısızlık durumu da oldukça yaygın bir durumdur. Young (1998) de gerçekleştirmiş olduğu incelemelerinde öğrencilerin yüzde elliden fazlasının internet bağımlılığı yüzünden başarısızlaştıklarını tespit etmiştir. Iftene, Napoca ve Robert (2004) ise internette fazla zaman kalınmasının okul devamsızlığına yol açtığını ve okula gitmeyi istememe durumlarını ortaya çıkardığını belirtmişlerdir. Griffiths (2000) geceleri internette vakit geçirmekten öğrencilerin ödevlerini bitiremediği ve ders kaçırdıklarını belirtmiştir. Aynı zamanda uykusuz olan öğrenciler derse gitse bile derse odaklanamamakta veya güçlük çekmektedirler demiştir.

Bağılıkların hepsinde olduğu gibi internet bağımlılığında da inkar problemi bulunmaktadır. Bu nedenle davranış sorunu fark edebilen insanlar her zamana yakın çevre olur; aile ve arkadaşlar. Brenner (1997 yaptığı çalışmada başkalarının bağımlı olarak internet kullanmasından şikayetçi olduklarını fark etmiştir. Çatışma bağımlılığın başka bir bileşeni olarak karşımıza çıkmaktadır (Griffiths, 2000).

İnternet kullanıcıları, interneti kullandıkları süreyi gizlediklerini veya bu konu hakkında yalan söylediklerini aileleri veya arkadaşları fark ettiğinde çatışma durumuyla karşılaşabilmektedir (Young, 1998). İnternet bağımlısı kimse ve yakınları internet kullanımı konusunda kişiyi uyardıklarında da çatışma durumu ortaya çıkabilmektedir. Günlük yaşamdaki işlerde de fazla internet kullanılması durumunda aksama görülebilmektedir. Kullanıcı aslında günlük yaşamından kaçmak için internet kullanıyor olabilmektedir (Young, 1998). Sorunu inkar eden kimse yakınların problemi söylemesi durumunda savunmacı, korumacı, öfkeli ve alingan olabilmektedirler. Kullanıcının internet konusunda yalan söylemeye başlaması ikili ilişkilerinde büyük sorunlara yol açmaya başlar.

Suhail ve Bargess (2006) gerçekleştirdikleri incelemeye katılım gösteren öğrencilerin yüzde yirmi beşi internete bağlanamadıkları durumlarda kendilerini huzursuz hissettiklerini, anksiyetelerinin yükseldiğini belirtmişlerdir.

İnternet bağımlıları bilgisayar üstünde geçirmiş oldukları uzun zamanların neticesinde bir takım sağlık problemleri yaşayabilmektedirler. İlk bakışta fiziksel olarak görülme de bozukluklar başlamaktadır. Uykusuzluk en büyük sorunlarından bir tanesidir, okula devamsızlığını, dikkat dağınıklığını, rutin işlerin aksamasını tetikleyen en önemli unsurlardan biri olur. Uykusuzluk aslında ilk bakışta fiziksel olarak görülemeyen bir durum olsa da sağlığı olumsuz etkilediği bilinmektedir. Fazla yorgun olma, bireyin bağışıklık sistemine etki ederek, kişiyi zayıflatır ve bu da hastalıklara açık hale getirilebilmektedir.

Young (1998)'a kimi kullanıcılar geceleri uyanık kalmak amacıyla kafein hapları kullanmaktadırlar ve hareketsiz olarak fazla internet kullanılmasıyla birlikte kas kramplarına ve carpal tunnel sendromuna maruz kalabilmektedirler. Suhail ve Bargess (2006)'in araştırmasına katılım gösteren öğrenciler internetin kullanılması neticesinde baş ağrısı ve bel ağrısı yaşadıklarını ve daha az uyuyabildiklerini söylemişlerdir.

2.7. İlgili Araştırmalar

Pawlak (2002) yaptığı çalışmada internet bağımlılığının yalnızlık, sosyal destek ihtiyacı, kişilik türü, cinsiyet ve akademik başarı üstündeki etkisini araştırdığı çalışmada 202 tane lise öğrencisiyle beraber çalışmıştır. Sonuçlar yalnızlık ve sosyal desteğin internet bağımlılığıyla yakından bağlantısı olduğunu ortaya koymuştur. Pawlak, üst seviyelerde yalnızlık ve düşük sosyal destek isteyen lise öğrencilerinin bu hislerden kurtulmak için internete yöneldiklerini, bu nedenle de yalnızlık duygusunun ve sosyal destek eksikliklerinin öğrencileri internete bağımlı hale getirdiğini söylemiştir. Kişilik türleri, akademik başarılar, romantik ilişkiler ve cinsiyet değişikliği ile internet arasında bir bulguya rastlanmamıştır.

Tsai ve Lin (2003) Tayvan da yaşayan ergenlik dönemindeki bireylerin internet bağımlılığı konusunda gerçekleştirilen bir dizi incelemesinin devamı özelliğindeki çalışmalarından 700 tane lise öğrencisinin arasından bir takım anketler yapılmış ve sonuç olarak 10 tane internete bağımlı öğrenci seçilmiş ve araştırmalar

detaylandırılmıştır. Ergenlerle gerçekleştirilen görüşmelerin sonuçlarında konuşulan bütün bağımlı ergenlerin daha önce yukarıda verilen yoksunlukları ve toleransları, çatışmaları yaşadıkları tespit edilmiştir.

Aynı zamanda görüşme gerçekleştirilen ergenlerin neredeyse tamamına yakını internet üstünden gerçekleştirilen mesajların, kendileri açısından en önemli bilgi kaynağı olduğunu söylemişlerdir. Ergenlerdeki internet bağımlılığı aslında kendisine değil, mesajlara ve internet üstündeki bir takım aktivitelere bağımlı olmalarıyla ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda internet dünyasında ergenlerin depresyonları açığa çıkararak, aslında üstlerinden atabildikleri bir yer olduğu da gözden kaçmamaktadır. Aslında ergenlik döneminde yaşanan bir takım depresif sorunlar internet üstünden açığa vurularak giderilmeye ve rahatlanmaya çalışılmaktadır. Görüşme gerçekleştirilen ergenlerin oldukça fazla bir kısmı açıkça böyle bir bağımlılıkla nasıl başa çıkabileceklerini bilmediklerini belirtmişlerdir. Bu nedenler de çözüme nasıl gideceklerini aslında bilmemektedirler.

Özcan ve Buzlu (2005) İnternette Bilişsel Durum Ölçeği'nin üniversite dönemindeki öğrencilerinde geçerlilik ve güvenilirliğinin ölçülebilmesi için gerçekleştirdikleri çalışmalarında ölçeğin dilimize uyarlanmış halini yanında aynı zamanda 'UCLA Yalnızlık Ölçeği', 'Beck Depresyon Ölçeği' ve 'Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği' kullanmışlardır. Çalışmalar haftada en azından 2 saat internet kullanmakta olan 108 kız öğrenci ve 40 tane erkek öğrenci olacak şekilde toplam da 148 üniversite öğrencisi ile hayata geçirilmiştir. Bu tarzdaki ölçekler ile gerçekleştirilmekte olan geçerlilik sınavı ile İBDO puanları sayesinde depresyon ve yalnızlığın arasında aynı yöne bakan, algılanan sosyal destek ve ters yönde ilişkisi olan, saptanan faktör yapısının ölçeğin orijinal hali ile uyum sağladığı fark edilmiştir.

Sonucunda da İBDÖ'nün elde ettiği veriler, araştırmalarda kullanılacak seviyede görülmüş ve öğrencilerin internet üstünde en çok bilgi arama, eğitimle ilgili araştırmalarda bulunma, posta kullanımı gibi etkinlikler için kullandıkları belirlenmiştir.

Cao ve Su (2007) Çin'de gerçekleştirdikleri araştırmada, ergenler arasında internet bağımlılığının görülme sıklığını incelemişlerdir ve internet bağımlılığı ile alakalı olabilecek olan psikolojik nitelikleri araştırmaya çalışmışlardır. Araştırma sonucuna göre 12-18 yaş arasında bulunan 2620 lise öğrencisi tercih edilmiş ve veri toplama

için de 'İnternet Bağımlılığı için Tanı Anketi', 'Eysenck Kişilik Anketi', 'Güçler ve Güçlükler Anketi', 'Zaman Yönetiminde Bozulma Ölçeği''den yararlanılmıştır.

Öğrenciler arasında internet kullanılmasının oranı yüzde seksen sekiz civarlarındayken, internet bağımlılık oranı yüzde iki virgül dört olarak saptanmıştır. İnternet bağımlısı olduğu tespit edilen 64 öğrenci ile kontrol grubu kurularak, saptanan değişkenler arasında karşılaştırma yapılmaya çalışılmıştır. Grubunun sonuçlarına göre zamanın üstünde kontrol yetkinliği, zamanın değerini bilebilme, zaman etkinliği hissi ve alt seviyelerinde kontrol gruplarına göre daha düşük puanlar almışlardır. Kontrol grubunu kıyas edilerek internet bağımlısı olan internet bağımlısı grup; duygusal belirtiler, temas sorunları, hiperaktivite ve toplam güçlükler alt boyutlarında anlamlı seviyelerde bulgular vermişlerdir. İnternet bağımlısı olan grup nevroz, psikotizm ve yalan alt seviyelerinde kontrol grubundan daha fazla puan aldıkları belirlenmiştir.

Esen (2007) yaşlıların baskısı ve algılanmakta olan sosyal destek değişkenlerinin, internet bağımlılığını incelediği çalışmasıyla, 15-17 yaş arasında olan 479 lise öğrencisi üstünde çalışmalar yürütmüştür. Çalışmalar neticesinde, ele alınmış olan değişkenlerle, akran baskısının, internet bağımlılığı konusunda pozitif olarak yordadığını, algılanmış olan aile ve öğretmen desteğinin ise negatif yönde anlamlı olarak yordadığını; bu üç değişkenin birlikte internet bağımlılığını ise yüzde otuz üçünü açıkladığını tespit etmiştir.

Park ve arkadaşları (2008) Güney Kore'de gerçekleştirdikleri araştırmalarında ergenler arasında internet bağımlılığının görülme sıklığını ve internete olan bağlılığın ailesel etmenler ile olan alakasının ele alındığı araştırmalarında 903 tane ergenle çalışmışlardır. İncelemelerin neticesinde internet bağımlılığının değerlendirilmesine yönelik olacak şekilde Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği tercih edilirken ergenlerin yüzde on virgül yedisinin internet bağımlısı olduğunu tespit etmişlerdir. Araştırmanın sonuçlarına bakılarak, internet bağımlılığı ebeveynlerin tutumları, ailenin içinde gerçekleşen iletişim, aile içi şiddet gibi değişkenlerle bağlantılı olduğunu vurgulamıştır. Aynı zamanda erkeklerin ve üst ekonomik seviyede olanların daha çok internete bağımlı olduklarını saptamışlardır. Ancak istatistiksel olarak bu durum çok da anlamlı çıkmamıştır. Bu verilerin ve sonuçların sonucunda inceleme yapan kişiler ailelerin internet bağımlılığının önlenmesi konusunda etkili rol oynayabileceğini saptamışlardır. Bu nedenle bu konuyla alakalı olarak

geliştirilecek programlarda mutlaka bu durumun göz önünde bulundurulması gerektiğini söylemişlerdir.

Kurtaran (2008) depresyon, yalnız kalma ve benlik saygısı değişkenleriyle internet bağımlılığı arasındaki katkılarını saptamayı amaçladığı çalışmalarında 14-19 yaş arasında olan 282 tane kız öğrenci ve 368 tane erkek öğrenci olmak üzere 650 tane lise öğrenciyle çalışma yürütmüştür. Araştırmaların neticesinde, internet bağımlılığının, benlik saygısını negatif olarak, yalnızlığı pozitif olarak yordadığını ancak istatistiksel anlamda depresyonla bir bağının olmadığını gözlemlemiş ve raporlamıştır.

Kelleci ve arkadaşları (2009) lise öğrencilerinde internet kullanılması süresinin psikiyatrik ve cinsiyet ile olan ilişkisini araştırdıkları çalışmalarında internet kullandığını söyleyen 673 lise öğrencisiyle çalışma yürütmüşlerdir. Sonuçlar elde edebilmek amacıyla araştırmacılar 'Kişisel Bilgi Formu' ve 'Kısa Semptom Envanteri' kullanmışlardır. Çalışmaların sonucunda öğrencilerin internet kullanmalarında cinsiyete göre farklılıklar barındırdığına, bilhassa beş saat ve üzeri internet kullanımının kadınlarda yüzde dört civarlarında olduğunu ama erkeklerde yüzde on yedi civarlarında olduğunu saptamışlardır. Gün içerisinde üç dört saat ve daha fazla internette vakit geçiren öğrencilerin Kısa Semptom Envanteri puan skalasına göre gün içerisinde 1-2 saat civarında internette vakit geçiren öğrencilerin daha çok olduğu ve günde 2 saatten fazla kullanım olması durumunda sağlık sorunlarının baş gösterdiği belirlenmiştir.

Ceyhan (2010); çevrimiçi olarak gerçekleştirilen ilişkilerde kaygının yüz yüze olana göre daha az olması, isimsiz olabilmek, dış görünüşün ortadan kalkması ya da kişisel özelliklerden dolayı yargılanma durumu ortadan kalktığı için istedikleri herhangi biri gibi davranabildikleri ve kendilerini istedikleri gibi tanıtabilme fırsatı yakaladıkları belirlenmiştir. Araştırmanın neticesine göre devamlı olarak kişilerin sahte kimlik kullanımının da kararlı bir kimlik oluşturmanın önüne geçebileceği ve internet kullanımının sağlıklı kullanımdan problemli bir hale dönüşebileceğini ve bu nedenle ruh sağlığının da kötü etkilenebileceğini belirlemiştir.

Özgen (2016) aktif olarak spor yapan veya yapmayan öğrenciler arasında internet bağımlılığı ve kişilik incelemesi yaptığı araştırmasında, internet kullanımının bireyin günlük işlevselliğini dışarıdan görülebilecek düzeyde bozduğunu belirlemiştir. Evden

ve yurttan internete bağlanabilme durumlarının başka yerlerden internete bağlanan katılımcılara bakılarak bağımlılık oranının riskli kullanıcı oranlarına göre daha yüksek olduğunu belirlemiştir. İncelemenin başka bir neticesine göre çevrimiçi kalınma süresiyle alakalı olan sorularda ortalama dört virgöl yedi saatlik günlük çevrimiçi kalma süresi olduğu belirlenmiştir. İnternette çevrimiçi olma süresi çoğaldıkça internet bağımlılığına olan riskinde arttığı gözlemlenmiştir. Gerçekleştirilen incelemelerde analize bakılarak göre cinsiyete göre internet bağımlılığının puanının istatistiksel olarak farklılaştığını belirlemiştir.



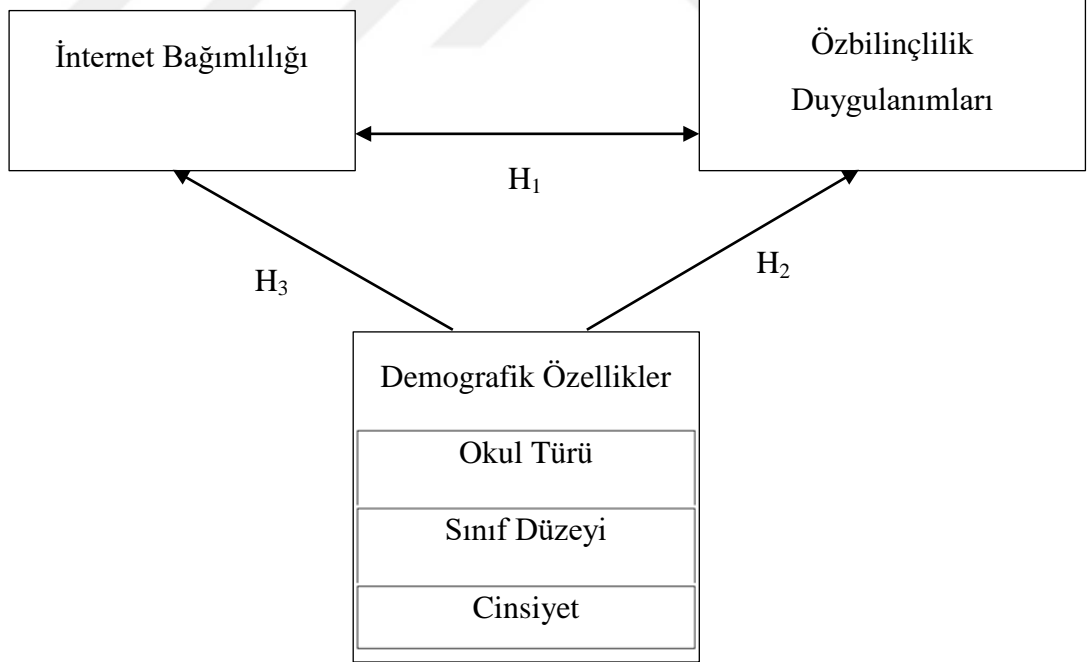
3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Tipi

Araştırmada 12-14 yaş arasındaki ergen çocuklarda internet bağımlılığı ve özbilinçlilik duygulanımları arasındaki ilişkinin tespit edilmesine yönelik olarak açıklayıcı olarak planlanmıştır.

3.2. Araştırmanın Modeli

Araştırmada 12-14 yaş arasındaki ergen çocuklarda internet bağımlılığı ve özbilinçlilik duygulanımları arasındaki ilişkinin tespit edilmesine yönelik olarak model aşağıdaki şekilde planlanmıştır.



Şekil 3.1: Araştırmanın Modeli

3.3. Hipotezler

Araştırmanın modeli kapsamında hipotezler şu şekilde oluşturulmuştur:

H₁: 12-14 yaş arasındaki ergen çocuklarda özbilinçlilik duygulanımları ve internet bağımlılığı arasında negatif yönde ilişki vardır.

Alt hipotezler:

H₂: Özbilinçlilik duygulanımları 12-14 yaş arasındaki ergen çocukların demografik özelliklerine göre farklılaşmaktadır.

H_{2a}: Özbilinçlilik duygulanımları 12-14 yaş arasındaki ergen çocukların eğitim aldıkları okul türüne göre farklılaşmaktadır.

H_{2b}: Özbilinçlilik duygulanımları 12-14 yaş arasındaki ergen çocukların sınıf düzeyine göre farklılaşmaktadır.

H_{2c}: Özbilinçlilik duygulanımları 12-14 yaş arasındaki ergen çocukların cinsiyetlerine göre farklılaşmaktadır.

H₃: İnternet bağımlılığı 12-14 yaş arasındaki ergen çocukların demografik özelliklerine göre farklılaşmaktadır.

H_{3a}: İnternet bağımlılığı 12-14 yaş arasındaki ergen çocukların eğitim aldıkları okul türüne göre farklılaşmaktadır.

H_{3b}: İnternet bağımlılığı 12-14 yaş arasındaki ergen çocukların sınıf düzeyine göre farklılaşmaktadır.

H_{3c}: İnternet bağımlılığı 12-14 yaş arasındaki ergen çocukların cinsiyetlerine göre farklılaşmaktadır.

3.4. Evren ve Örneklem

Araştırma 2018-2019 eğitim öğretim döneminde İstanbul İli Esenler ilçesi Ortaokullarında öğrenim gören 12-14 yaşındaki ergenler oluşturmaktadır. Araştırma İstanbul İli Esenler ilçesinde bulunan 19 ortaokul üzerinden yürütülmüştür. Esenler ilçesinde devlet ortaokullarda 6.705 7.sınıf ve 4.827 8.sınıf öğrencisi bulunurken, imam hatip ortaokullarında 2.004 7.sınıf ve 1723 8.sınıf öğrencisi bulunmaktadır. Araştırma kapsamında devlet ortaokullarda öğrenim göre 297 7.sınıf ve 328 8.sınıf öğrencisi katılım göstermişken, imam hatip ortaokullarında öğrenim gören 137

7.sınıf öğrencisi ve 132 8.sınıf öğrencisi katılmıştır. Araştırmaya toplamda 894 öğrenci katılım göstermiştir. Yazıcıoğlu ve Erdoğan (2004)'e göre %5 örneklem hatasında sonsuz evrende, 384 örneklem sayısı güvenilir sonuçlar vermektedir.

Araştırmada tabakalı örneklem yöntemi kullanılmıştır. Her okuldan 7. ve 8.sınıf en az 10 öğrenciye ulaşılması hedeflenmiştir.

3.5. Alan, Veri Kaynakları, Yer- Süre ve Destek

Araştırma 2018-2019 eğitim öğretim döneminde İstanbul ili Esenler ilçesi Ortaokullarında öğrenim gören 12-14 yaşındaki ergenler üzerinde yürütülmüştür. Araştırma kapsamında okullardan ve etik kuruldan gerekli izinler alınmıştır. Araştırmada anket uygulaması yapılmıştır. Tezde herhangi bir kurum veya kuruluştan maddi destek alınmamıştır.

3.6. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak anket formu kullanılmıştır. Anket formları üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde ergenlerin okul türü, sınıf düzeyi ve cinsiyet durumlarını içeren sorular yer almıştır. İkinci bölümde Ergenler için Özbilinçlilik Duygulanımları Testi (TOSCA-A) ve üçüncü bölümde İnternet Bağımlılığı Ölçeği yer almıştır.

3.6.1. Kişisel bilgilere yönelik sorular

Anket formunun bu bölümünde ergenlerin okul türü, sınıf düzeyi ve cinsiyet durumlarını içeren sorular yer almıştır.

3.6.2. Özbilinçlilik duygulanımları testi

Ergenler için Özbilinçlilik Duygulanımları Testi (TOSCA-A): Algedik (2016) tarafından ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Sorular ergenlerin özbilinçlilik duygu durumlarının ölçülmesine yönelik olarak senaryo desteği ile oluşturulmuştur. Test kapsamında 5 pozitif ve 10 negatif senaryo bulunmaktadır. Testte bulunan alt boyutlar ise utanç eğilimi, suçluluk eğilimi, dışsallaştırma utanç eğilimi, dışsallaştırma ve ayrılma toplamda 5 alt boyuttan meydana gelmektedir.

Utandır Eğilimi: Kişinin tutum ve davranışları sonucunda utanç duyma eğilimini gösterir.

Suçluluk Eğilimi: Kişinin tutum ve davranışları sonucunda suçluluk duyma eğilimini gösterir.

Dışsallaştırma Utandır Eğilimi: Kişinin tutum ve davranışları sonucunda utancın dışsallaştırılması eğilimini göstermektedir.

Dışsallaştırma: Kişinin tutum ve davranışları sonucunda kusurun dışsallaştırılması eğilimini göstermektedir.

Ayrılma: Kişinin tutum ve davranışları sonucunda kendisini soyutlama eğilimini göstermektedir.

Her bir senaryo için şıklardaki cevapların hiç-1, az-2, bazen-3, sık-4, çok sık-5 olarak puanlandığı 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçekte alt boyutların puanları, sorulara verilen puanları toplamları şeklinde oluşturulmaktadır. Bununla beraber tüm ölçeklerin toplum puanı hesaplanmamaktadır. Bu araştırmada alt ölçeklere ilişkin Cronbach's Alpha değeri utanç eğilimi alt boyutu için 0,745, suçluluk eğilimi alt boyutu için 0,802, dışsallaştırma utanç alt boyutu için 0,811, ayrılma alt boyutu için 0,835, dışsallaştırma alt boyutu için 0,795 alt boyutu için 0,843 olarak tespit edilmiştir.

3.6.3. İnternet bağımlılığı ölçeği

İnternet Bağımlılığı Ölçeği: Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Bayraktar (2001)'ın tarafından yapılmıştır. Ölçeğin 12-17 yaş arasındaki çocuklara uygulanması uygun olarak belirtilmiştir. Ölçeğin oluşturulmasında DSM – IV' ün "Patolojik Kumar Oynama" kriterlerinden faydalanarak Young (1998) tarafından meydana getirilen "Tanı Anketi" revize edilmiş ve 20 maddeden oluşan "İnternet Bağımlılık Ölçeği" soruları oluşturulmuştur. Ölçek Likert tipindedir ve uygulama kapsamında "Hiçbir zaman" "Nadiren" "Arada sırada" "Çoğunlukla" "Çok sık" ve "Devamlı" şeklinde işaretlenmektedir. Bu maddelere sırayla 0, 1, 2, 3, 4 ve 5 puan verilmektedir. 80 ve üzeri puan alanlar "İnternet Bağımlısı" olarak 50–79 puan arası alanlar "Muhtemel Bağımlı", "50 puan ve altı" alanlar "Bağımlı Olmayanlar" şeklinde ifade edilmektedir. Ölçek tek boyutlu olarak kullanılmaktadır. Bu araştırmada ölçeğin Cronbach's Alpha değeri 0,841 olarak tespit edilmiştir.

3.7. Veri Analizi

Araştırmada veri analizi SPSS 22 paket programında yapılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde frekans, yüzde, ortama gibi tanımlayıcı istatistiklerden, farklılık analizlerinden ve korelasyon testinden faydalanılmıştır. Ana hipotezin tespitinde korelasyon analizi uygulanmıştır. Alt hipotezlerin tespitinde ise farklılık testleri uygulanmıştır. Farklılık testlerine karar verilmesinde ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerlerine göre normal dağılım koşullarına karar verilmiştir. Ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1 ile -1 arasında değişmesi nedeniyle parametrik testler olan t testi ve Pearson korelasyon testinin yapılmasına karar verilmiştir.



4. BULGULAR

4.1. Kişisel Bilgilere Yönelik Bulgular

Çizelge 4.1: Ergenlerin Okul Türüne Yönelik Bulgular

	Frekans	%
İmam Hatip Ortaokulu	269	30,1
Ortaokul	625	69,9
Toplam	894	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin %30,1'i imam hatip ortaokulunda ve %69,9'u ortaokulda eğitim görmektedir.

Çizelge 4.2: Ergenlerin Okul Türüne Göre Sınıf Düzeyleri

	7.sınıf		8.Sınıf	
	Frekans	%	Frekans	%
İmam Hatip Ortaokulu	137	15,3	132	30,1
Ortaokul	297	33,2	328	69,9
Toplam	434	48,5	460	51,5

Araştırmaya katılan öğrencilerin %48,5'i 7.sınıf ve %51,5'i 8. sınıf öğrencisidir.

Çizelge 4.3: Ergenlerin Okul Türüne Göre Cinsiyet Durumları

	Erkek		Kız	
	Frekans	%	Frekans	%
İmam Hatip Ortaokulu	141	15,8	128	14,3
Ortaokul	282	31,5	343	38,4
Toplam	423	47,3	471	52,7

Araştırmaya katılan öğrencilerin %47,3'ü erkek ve %52,7'si kızdır.

4.2. Özbilinçlilik Duygulanımları Durumuna Yönelik Bulgular

Çizelge 4.4: Özbilinçlilik Duygulanımları Testine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	Minimum	Maksimum	Ortalama	Std. Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Suçluluk	39,00	74,00	60,27	9,05	0,55	0,15
Utancı	18,00	18,00	33,29	9,10	0,79	0,95
Dışsallaştırma	7,00	7,00	17,22	6,47	0,44	0,60
Ayrılma	11,00	11,00	18,30	3,86	0,53	0,47
Dışsallaştırma Utancı	9,00	9,00	15,25	4,25	0,04	0,75

Özbilinçlilik duygulanımları testine yönelik tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde, suçluluk duygusuna yönelik puan ortalaması $60,27 \pm 9,05$, utanç duygusuna yönelik ortalama puan $33,29 \pm 9,10$, dışsallaştırma duygusuna yönelik ortalama puan $17,22 \pm 6,47$, ayrılma duygusuna yönelik puan $18,30 \pm 3,86$ ve dışsallaştırma utanç duygusuna yönelik ortalama puan $15,25 \pm 4,25$ olarak tespit edilmiştir.

Alt boyutlara ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, tüm alt boyutlara ilişkin çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1 ile -1 arasında değiştiği görülmektedir.

Bu durumda alt boyutlara ilişkin normal dağılım koşulları kabul edilmiş ve parametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir.

Çizelge 4.5: Okul Türüne Göre Özbilinçlilik Duygulanımları

		Ortalama	Std.	t	p
			Sapma		
Suçluluk	İmam Hatip Ortaokulu	60,39	8,85	0,23	0,82
	Ortaokul	60,22	9,14		
Utancı	İmam Hatip Ortaokulu	33,11	9,26	0,35	0,73
	Ortaokul	33,37	9,04		
Dışsallaştırma	İmam Hatip Ortaokulu	17,06	6,50	0,79	0,43
	Ortaokul	17,29	6,47		
Ayrılma	İmam Hatip Ortaokulu	18,44	3,86	0,47	0,64
	Ortaokul	18,24	3,86		
Dışsallaştırma Utancı	İmam Hatip Ortaokulu	15,06	4,23	0,66	0,51
	Ortaokul	15,33	4,25		

Okul türüne göre özbilinçlilik duygulanımları arasındaki ilişki incelendiğinde, araştırmaya katılan ergenlerin okul türüne göre özbilinçlilik duygulanımlarının farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$). Okul türüne göre ergenlerin suçluluk, utanç, dışsallaştırma, ayrılma ve dışsallaştırma utanç algıları farklılık göstermemektedir. H_{2a} hipotezi reddedilmiştir.

Çizelge 4.6: Sınıf Düzeyine Göre Özbilinçlilik Duygulanımları

		Ortalama	Std. Sapma	t	p
Suçluluk	7.Sınıf	60,36	8,86	0,25	0,78
	8.Sınıf	60,19	9,23		
Utanç	7.Sınıf	33,19	9,17	0,28	0,78
	8.Sınıf	33,38	9,05		
Dışsallaştırma	7.Sınıf	17,14	6,51	0,44	0,66
	8.Sınıf	17,30	6,45		
Ayrılma	7.Sınıf	18,37	3,89	0,36	0,72
	8.Sınıf	18,24	3,83		
Dışsallaştırma	7.Sınıf	15,18	4,26	0,48	0,64
Utanç	8.Sınıf	15,32	4,24		

Sınıf düzeyine göre özbilinçlilik duygulanımları arasındaki ilişki incelendiğinde, araştırmaya katılan ergenlerin sınıf düzeyine göre özbilinçlilik duygulanımlarının farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$). Sınıf düzeyine göre ergenlerin suçluluk, utanç, dışsallaştırma, ayrılma ve dışsallaştırma utanç algıları farklılık göstermemektedir. H_{2b} hipotezi reddedilmiştir.

Çizelge 4.7: Cinsiyet Durumuna Göre Özbilinçlilik Duygulanımları

		Ortalama	Std. Sapma	t	p
Suçluluk	Erkek	60,32	8,97	0,14	0,89
	Kız	60,23	9,13		
Utanç	Erkek	31,10	9,11	3,48	0,01
	Kız	34,46	9,10		
Dışsallaştırma	Erkek	17,14	6,51	0,25	0,80
	Kız	17,29	6,45		
Ayrılma	Erkek	18,34	3,86	0,32	0,75
	Kız	18,27	3,85		
Dışsallaştırma Utanç	Erkek	15,21	4,25	0,28	0,78
	Kız	15,29	4,24		

Cinsiyet durumuna göre özbilinçlilik duygulanımları arasındaki ilişki incelendiğinde, araştırmaya katılan ergenlerin cinsiyetlerine göre suçluluk, dışsallaştırma, ayrılma ve dışsallaştırma utanç algılarının farklılık göstermediği tespit edilmişken ($p>0,05$), cinsiyete göre utanç duygusunun farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$). H_{2c} hipotezi kısmen kabul edilmiştir.

Kız öğrencilerin utanç algıları ($34,46\pm 9,10$), erkek öğrencilere göre ($31,10\pm 9,11$) daha yüksektir.

4.3. İnternet Bağlılığı Durumuna Yönelik Bulgular

Çizelge 4.8: İnternet Bağlılığı Testine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	Minimum	Maksimum	Ortalama	Std. Sapma	Çarpıklık	Basıklık
İnternet Bağlılığı	20,00	98,00	56,06	22,08	0,30	0,71

İnternet bağlılığına yönelik tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde, puan ortalamasının $56,06 \pm 22,08$ olduğu tespit edilmiştir. Puanın 50-79 puan arasında olması, araştırmaya katılan ergenlerin “Muhtemel Bağımlı” kategorisinde olduğunu göstermektedir.

Alt boyutlara ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, tüm alt boyutlara ilişkin çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1 ile -1 arasında değiştiği görülmektedir. Bu durumda alt boyutlara ilişkin normal dağılım koşulları kabul edilmiş ve parametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir.

Çizelge 4.9: Okul Türüne Göre İnternet Bağlılığı

		Ortalama	Std. Sapma	t	p
İnternet Bağlılığı	İmam Hatip Ortaokulu	55,53	22,21	0,37	0,71
	Ortaokul	56,85	22,04		

Okul türüne göre internet bağlılığı arasındaki ilişki incelendiğinde, araştırmaya katılan ergenlerin okul türüne göre internet bağlılığı algılarının farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p > 0,05$). H_{3a} hipotezi reddedilmiştir.

Çizelge 4.10: Sınıf Düzeyine Göre İnternet Bağlılığı

		Ortalama	Std.	t	p
			Sapma		
İnternet	7.Sınıf	56,56	22,14	0,59	0,55
Bağlılığı	8.Sınıf	55,58	22,04		

Sınıf düzeyine göre internet bağlılığı arasındaki ilişki incelendiğinde, araştırmaya katılan ergenlerin sınıf düzeyine göre internet bağlılığı algılarının farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$). H_{3b} hipotezi reddedilmiştir.

Çizelge 4.11: Cinsiyet Durumuna Göre İnternet Bağlılığı

		Ortalama	Std.	t	p
			Sapma		
İnternet	Erkek	59,09	22,17	4,21	0,00
Bağlılığı	Kız	52,02	22,03		

Cinsiyet durumuna göre internet bağlılığı arasındaki ilişki incelendiğinde, araştırmaya katılan ergenlerin cinsiyetlerine göre internet bağlılığı algılarının farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$). H_{3c} hipotezi kabul edilmiştir.

Erkek öğrencilerin internet bağlılığı ortalama puanları ($59,09\pm 22,17$), kız öğrencilere göre ($52,02\pm 22,03$) daha yüksektir.

4.4. Özbilinçlilik Duygulanımları ve İnternet Bağlılığı İlişkisi

Çizelge 4.12: Özbilinçlilik Duygulanımları ve İnternet Bağlılığı İlişkisi

		İnternet bağlılığı
Suçluluk	r	-,338
	p	,000
Utanç	r	-,097
	p	,020
Dışsallaştırma	r	-,145
	p	,074
Ayrılma	r	,322
	p	,065
Dışsallaştırma utanç	r	-,237
	p	,080

Özbilinçlilik duygulanımları ve internet bağlılığı arasındaki ilişki incelendiğinde, suçluluk ve utanç duyguları ile internet bağlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmişken ($p < 0,05$), dışsallaştırma, ayrılma ve dışsallaştırma utanç algıları ile internet bağlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir ($p > 0,05$). H_1 hipotezi kısmen kabul edilmiştir.

Ergenlerin suçluluk ve utanç duyguları ile internet bağlılıkları arasında negatif ilişki söz konusudur.

4.5. Hipotezlerin Değerlendirilmesi

Araştırma modeli kapsamında kurulan hipotezlerin reddedilme ve kabul edilme durumları aşağıdaki tabloda özetlenmiştir.

Çizelge 4.13: Araştırma Sonuçları Doğrultusunda Hipotezlerin Durumu

	Kabul veya Red Durumu	Açıklama
H ₁ : 12-14 yaş arasındaki ergen çocuklarda özbilinçlilik duygulanımları ve internet bağımlılığı arasında ilişki vardır.	Kısmen Kabul Edildi	Ergenlerin özbilinçlilik duygulanımları ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkide tüm alt boyutlar arasında değil yalnızca suçluluk ve utanç ile internet bağımlılığı arasında ilişki mevcuttur.
H ₂ : 12-14 yaş arasındaki ergen çocukların demografik özellikleri özbilinçlilik duygulanımları üzerinde etkilidir.	Kısmen Kabul Edildi	12-14 yaş arasındaki ergen çocukların özbilinçlilik duygulanımları ile sadece cinsiyet durumları ilişkilidir.
H _{2a} : 12-14 yaş arasındaki ergen çocukların eğitim aldıkları okul türü özbilinçlilik duygulanımları üzerinde etkilidir.	Reddedildi	İlişki yoktur.
H _{2b} : 12-14 yaş arasındaki ergen çocukların sınıf düzeyi özbilinçlilik duygulanımları üzerinde etkilidir.	Reddedildi	İlişki yoktur.
H _{2c} : 12-14 yaş arasındaki ergen çocukların cinsiyetleri özbilinçlilik duygulanımları üzerinde etkilidir.	Kısmen Kabul Edildi	12-14 yaş arasındaki ergen çocukların cinsiyetleri özbilinçlilik duygulanımlarının tüm alt boyutları arasında ilişki söz konusu değildir. Yalnızca utanç duygusu ve cinsiyet arasında ilişki söz konusudur.
H ₃ : 12-14 yaş arasındaki ergen çocukların demografik özellikleri internet bağımlılığı durumları üzerinde etkilidir.	Kısmen Kabul Edildi	12-14 yaş arasındaki ergen çocukların internet bağımlılıkları ile sadece cinsiyet durumları ilişkilidir.

Çizelge 4.13: Araştırma Sonuçları Doğrultusunda Hipotezlerin Durumu (Devamı)

	Kabul veya Red Durumu	Açıklama
H _{3b} : 12-14 yaş arasındaki ergen çocukların sınıf düzeyi internet bağımlılığı durumları üzerinde etkilidir.	Reddedildi	İlişki yoktur.
H _{3c} : 12-14 yaş arasındaki ergen çocukların cinsiyetleri internet bağımlılığı durumları üzerinde etkilidir.	Kabul Edildi	12-14 yaş arasındaki ergen çocukların cinsiyetleri internet bağımlılığı durumları arasında ilişki mevcuttur.

5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen bulgular kapsamında sonuç, tartışma ve öneriler kısmında yer verilmiştir.

5.1. Sonuç ve Tartışma

Araştırmaya katılan öğrencilerin %30,1'i imam hatip ortaokulunda ve %69,9'u ortaokulda eğitim görmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %48,5'i 7.sınıf ve %51,5'i 8. sınıf öğrencisidir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %47,3'ü erkek ve %52,7'si kızdır.

Özbilinçlilik duygulanımları testine yönelik tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde, suçluluk duygusuna yönelik puan ortalaması $60,27 \pm 9,05$, utanç duygusuna yönelik ortalama puan $33,29 \pm 9,10$, dışsallaştırma duygusuna yönelik ortalama puan $17,22 \pm 6,47$, ayrılma duygusuna yönelik puan $18,30 \pm 3,86$ ve dışsallaştırma utanç duygusuna yönelik ortalama puan $15,25 \pm 4,25$ olarak tespit edilmiştir. Algedik (2016) çalışmasında ise suç suçluluk duygusuna yönelik puan ortalamasını $54,63 \pm 12,08$, utanç duygusuna yönelik puan ortalamasını $31,10 \pm 9,36$, dışsallaştırma duygusuna yönelik puan ortalamasını $16,61 \pm 5,52$, ayrılma duygusuna yönelik puan ortalamasını $20,30 \pm 5,19$ ve dışsallaştırma utanç duygusuna yönelik puan ortalamasını $17,32 \pm 6,20$ olarak tespit etmiştir. Algedik (2016) çalışmasına göre bizim çalışmamızda ergenlerin suçluluk, utanç ve dışsallaştırma puan ortalamaları daha yüksek bulunmuşken, ayrılık ve dışsallaştırma utanç puan ortalamaları daha düşük bulunmuştur.

Okul türüne göre özbilinçlilik duygulanımları arasındaki ilişki incelendiğinde, araştırmaya katılan ergenlerin okul türüne göre özbilinçlilik duygulanımlarının farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p > 0,05$). Okul türüne göre ergenlerin suçluluk, utanç, dışsallaştırma, ayrılma ve dışsallaştırma utanç algıları farklılık göstermemektedir. H_{2a} hipotezi reddedilmiştir.

Sınıf düzeyine göre özbilinçlilik duygulanımları arasındaki ilişki incelendiğinde, araştırmaya katılan ergenlerin sınıf düzeyine göre özbilinçlilik duygulanımlarının farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$). Sınıf düzeyine göre ergenlerin suçluluk, utanç, dışsallaştırma, ayrılma ve dışsallaştırma utanç algıları farklılık göstermemektedir. H_{2b} hipotezi reddedilmiştir.

Cinsiyet durumuna göre özbilinçlilik duygulanımları arasındaki ilişki incelendiğinde, araştırmaya katılan ergenlerin cinsiyetlerine göre suçluluk, dışsallaştırma, ayrılma ve dışsallaştırma utanç algılarının farklılık göstermediği tespit edilmişken ($p>0,05$), cinsiyete göre utanç duygusunun farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$). H_{2c} hipotezi kısmen kabul edilmiştir. Kız öğrencilerin utanç algıları ($34,46\pm9,10$), erkek öğrencilere göre ($31,10\pm9,11$) daha yüksektir. Ergenlerin fiziksel değişimleri kız ve erkek bireylerde farklılaşabilmektedir. Bu durum ergenlerin cinsiyetlerine göre tutum ve davranışlarını farklılaştırabilmektedir (Demir, 2014). Yapılan farklı çalışmalarda bizim çalışmamıza benzer şekilde kadınların erkeklere göre daha fazla utanç ve suçluluk eğilimi içinde oldukları ifade edilmiştir (Benetti-McQuoid ve Bursik 2005; Eftim ve ark. 2001; Woien ve ark. 2003; Strömsten ve ark. 2009; Hasui ve ark. 2009). Farklı olarak Goossens ve Beyers (2002) çalışmasında ise cinsiyete göre özbilinçlilik duygusunun farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Akbağ ve İmamoğlu (2010) üniversite öğrencileri üzerine yürüttükleri çalışmasında, kız öğrencilerin utanç duygularının erkeklere göre daha yüksek olduğu tespit edilmekle beraber suçluluk duygusu ile cinsiyete göre farklılık tespit edilmemiştir.

İnternet bağımlılığına yönelik tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde, puan ortalamasının $56,06\pm22,08$ olduğu tespit edilmiştir. Puanın 50-79 puan arasında olması, araştırmaya katılan ergenlerin “Muhtemel Bağımlı” kategorisinde olduğunu göstermektedir. Ayas ve Horzum (2016) çalışmalarında gelişen teknolojilerle beraber ergenlerde internet kullanımının oldukça yaygın olduğunu tespit etmişken, ergenlerde internet bağımlılığında özellikle ailenin rolü önemli olarak değerlendirilmiştir.

Okul türüne göre internet bağımlılığı arasındaki ilişki incelendiğinde, araştırmaya katılan ergenlerin okul türüne göre internet bağımlılığı algılarının farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$). H_{3a} hipotezi reddedilmiştir.

Sınıf düzeyine göre internet bağıllığı arasındaki ilişki incelendiğinde, araştırmaya katılan ergenlerin sınıf düzeyine göre internet bağıllığı algılarının farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$). H_{3b} hipotezi reddedilmiştir. Farklı olarak Ayas ve Horzum (2016) ergenler üzerinde yürüttükleri çalışmalarında 8.sınıf öğrencilerinin 7.sınıf öğrencilerine göre internet bağımlılık durumlarının daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Cinsiyet durumuna göre internet bağıllığı arasındaki ilişki incelendiğinde, araştırmaya katılan ergenlerin cinsiyetlerine göre internet bağıllığı algılarının farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$). H_{3c} hipotezi kabul edilmiştir. Erkek öğrencilerin internet bağıllığı ortalama puanları ($59,09\pm 22,17$), kız öğrencilere göre ($52,02\pm 22,03$) daha yüksektir. Benzer şekilde Sezen (2018) ergenler üzerinde yaptığı çalışmada erkek öğrencilerin internet bağımlılık oranlarını, kız öğrencilere göre daha yüksek bulmuştur. Literatürde benzer şekilde yapılan birçok çalışmada erkeklerin kızlara göre daha fazla internet bağımlısı olduğu tespit edilmiştir (Wu ve Tsai, 2006; Cao ve Su, 2007; Günüç, 2009; Frangos ve diğer., 2010; Üneri ve Tanıdır, 2011).

Özbilinçlilik duygulanımları ve internet bağıllığı arasındaki ilişki incelendiğinde, suçluluk ve utanç duyguları ile internet bağıllığı arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmişken ($p<0,05$), dışsallaştırma, ayrılma ve dışsallaştırma utanç algıları ile internet bağıllığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir ($p>0,05$). H_1 hipotezi kısmen kabul edilmiştir. Ergenlerin suçluluk ve utanç duyguları ile internet bağıllıkları arasında negatif ilişki söz konusudur.

5.2. Öneriler

Araştırma kapsamında öneriler şu şekildedir:

- Kız öğrencilerin utanç algıları daha yüksektir. Utanç algısının dengede tutulmasına yönelik olarak okullarda toplumsal cinsiyet eşitliğine yönelik etkinlikler düzenlenebilir.
- Araştırmaya katılan ergenlerin internet bağımlılıklarının “Muhtemel Bağımlı” seviyesinde olduğu tespit edilmiştir. Ergenlerin internet bağımlık

durumlarının azaltılmasına yönelik okullarda etkinlik çalışmaları yürütülebilir.

- Erkek öğrencilerin internet bağımlılıkları daha yüksektir. Öğrencilerin boş zamanlarının spor aktivitelerine yönlendirilmesi amacıyla okullar tarafından sporu teşvik edici uygulamalar geliştirilebilir.
- Ergenlerin duygu durumlarının iyileştirilmesine yönelik okul içi eğitimlerin düzenlenmesi önemli olarak görülebilir.
- Ergenlerin özbilinçlilik duygulanımlarının olumlu yönde gelişmesinde aile desteği önemli olacaktır. Bu nedenle ergen ve ailesi arasındaki ilişkinin geliştirilmesine yönelik seminerler düzenlenebilir.
- Literatürde ergenlerin özbilinçlilik duygulanımları ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmanın oldukça az olması nedeniyle, literatürde bu konunun çalışılması faydalı olabilir.
- Literatürde ergenlerin özbilinçlilik duygulanımları ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmeye çalışıldığı benzer çalışmalarda betimsel araştırma modelleri kullanılmıştır. İleride yapılacak olan çalışmalarda deneysel araştırma modeli tercih edilebilir.
- İleride yapılacak olan çalışmalarda farklı yaş grupları da dahil edilerek, karşılaştırmalar yapılabilir.
- İnternet erişiminin giderek artması nedeniyle daha küçük yaş gruplarında araştırmalar genişletilebilir.
- Bu araştırma yalnızca İstanbul İli Esenler ilçesi Ortaokullarında gerçekleştirilmiştir. İleride yapılacak olan araştırmalarda farklı sosyo-ekonomik seviyeye sahip olan bölgelerde anketler yapılarak karşılaştırmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Adolphs R** (2003) Cognitive neuroscience of human social behavior. *Nat Rev Neurosci*, 1: 165-178.
- Ahioğlu-Lindberg, E. N.** (2011). Piaget ve ergenlikte bilişsel gelişim. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(1), 1-10.
- Akbağ, M. & Erden-İmamoğlu, S.** (2010). Cinsiyet ve Bağlanma Stillerinin Utanç, Suçluluk ve Yalnızlık Duygularını Yordama Gücünün Araştırılması, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, S. 10(2), s. 651-682.
- Algedik, P.** (2016). Ergenler İçin Özbilinçlilik Duygulanımları Testinin Türkçe'de Geçerlilik/Güvenilirliğinin Araştırılması ve 12-18 Yaş Arası Ergenlerde Utanç ve Suçluluk Duygularının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi. Uzmanlık Tezi.
- Alisinanoğlu, F.** (2002). Genlik Dönemi Özellikleri ve Genç Anne- Baba İletişimi. *Eğitim ve Bilim*, 62-63.
- Angold, A., & Rutter, M.** (1992). Effects of age and pubertal status on depression in a large clinical sample. *Development and Psychopathology*,4(01), 5-28
- Arısoy, Ö.** (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi-Internet addiction and Its treatment, Psikiyatride güncel yaklaşımlar. *Current approaches in psychiatry*, (1) 55-67.
- Arman, A. R., Bereket, A., & Ateş, E.** (2011). *Kim Korkar Ergenlikten*. İstanbul: Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.
- Ayas, T., & Horzum, M. B.** (2016). İlköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı ve aile internet tutumu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39).
- Ayverdi, İ.** (2005). *Misalli Büyük Türkçe Sözlük*, İstanbul: Kubbealtı Nesriyatı.
- Bayhan, P., & Işıtan, A. G. S. (2010). Ergenlik Döneminde İlişkiler: Akran ve romantik ilişkilere genel bakış. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 20(20).
- Bayhan, V.** (2011). Lise öğrencilerinde internet kullanma alışkanlığı ve internet bağımlılığı (Malatya uygulaması). XIII. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri, 2011 İnönü Üniversitesi, Malatya, Bildiriler, Akademik Bilişim, Malatya, 2011, s.917-924.
- Bayraktar, F.** (2001). İnternet Kullanımının Ergen Gelişimindeki Rolü. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bayraktar, F.** (2013). *İnternet ve ergen gelişimi*. Melek Kalkan, Canani Kaygusuz (Ed.), İnternet Bağımlılığı (s.75-94). Ankara: Anı Yayıncılık.

- Bayraktar, F. ve Gün, Z.** (2007). Incidence and correlates of internet usage among adolescents in north cyprus. *Cyberpsychology and Behavior*. 10: 191-197.
- Beard, K. W. ve Wolf, E. M.** (2001). Modifacation in The Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 377-383.
- Beebe B, Lachmann FM** (2002) *Infant Research and Adult Treatment*. Co-Constructing Interactions. Hillsdale, NJ : The Analytic Press.
- Bektaş, D. Y.** (2004). Ergenlerde Beden İmgesi Üzerine Bir Çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 67-75.
- Benetti-McQuoid, J. & Bursik, K.** (2005). Individual differences in experiences of and responses to guilt and shame: Examining the lenses of gender and gender role. *Sex Roles*, 53, 133–142.
- Beyers, W., & Goossens, L.** (2002). Concurrent and predictive validity of the Student Adaptation to College Questionnaire in a sample of European freshman students. *Educational and Psychological Measurement*, 62(3), 527-538.
- Brenner, V.** (1997). Psychology of computer use: XLVII. Parameters of Internet use, abuse and addiction: the first 90 days of the Internet usage survey. *Psychological Reports*, 80; 879–82.
- Burger, J. M.** (2006). *Kişilik*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Cansever, A. B.** (2013). *Ergenlerin internet kullanımının toplumsal ilişkilerinde yarattığı sorunlar*. Melek Kalkan, Canani Kaygusuz (Ed.), İnternet Bağımlılığı (s.193- 210). Ankara: Anı Yayıncılık
- Cao, F., Su, L., Liu, T.Q. ve Gao, X.** (2007). The Relationship Between Impulsivity and Internet Addiction In A Sample Of Chinese Adolescents. *European Psychiatry*. 22: 466– 471.
- Ceyhan, E.** (2010). Problemi İnternet Kullanım Düzeyi Üzerinde Kimlik Statüsünün, İnternet Kullanım Amacının ve Cinsiyetin Yordayıcılığı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(3), 1323-1355.
- Ceyhan, E., Ceyhan, A. A. ve Gürcan, A.** (2007). Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, s. 387- 416.
- Chou, C., Condrón, L., Belland, J.C.** (2005). A review of the research on internet addiction. *Educational Psychology Review*, 17 (4); 363-388.
- Cole DA, Tram JM, Martin JM, Hoffman KB, Ruiz MD, Jacquez FM, & Maschman TL** (2002). Individual differences in the emergence of depressive symptoms in children and adolescents: A longitudinal investigation of parent and child reports. *Journal of Abnormal Psychology*, 111, 156-165.
- Cüceloğlu, D.** (1991). *İnsan ve Davranışı Psikolojinin Temel Kavramları*. İstanbul: Remzi Kitapevi.

- Çakır-Balta, Ö. ve Horzum, M.B.** (2008). Web tabanlı öğretim ortamındaki öğrencilerin internet bağımlılığını etkileyen faktörler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 41(1), 187-205
- Çalışgan, H.** (2013). İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Siber Zorbalık. Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Yönetimi ve Denetimi Anabilim Dalı, İstanbul.
- Çamur, Z.** (2014). Yaşamda Anlam ve Dindarlık İlişkisi (Geç Ergenlik Dönemi). OnDokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi. Samsun.
- Çelik, G., Tahiroğlu, A., & Avcı, A.** (2008). Ergenlik Döneminde Beynin Yapısal ve Nörokimyasal Değişimi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11(1).
- Demir T.,** (2014). *Utanç ve ergen ruhsallığındaki yeri*. In: B. Kilborne Utanç ve Haset Görünüm Kaygısı ve Kem Göz. İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları, 231-252.
- Demir, N. Ö., Baran, A. G., & Ulusoy, D.** (2005). Türkiye’de ergenlerin arkadaş-akran grupları ile ilişkileri ve sapmış davranışlar: Ankara örneklemi. *Bilig/Türk Dünyası Sosyal Bilimler Dergisi*, 32, 83-108.
- Derman, O.** (2008). Ergenlerde psikososyal gelişim. *Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, 63, 19-21.
- Efthim, P. W., Kenny, M. E. & Mahalik, J. R.** (2001). Gender role stress in relation to shame, guilt, and externalization. *Journal of Counselling & Development*, 79, 430-438
- Erikson, EH** (1968) *Identity, Youth and Crisis*, New York: Norton.
- Esen, K. N.** (2007). Akran baskısı ve algılanan sosyal destek değişkenlerine göre, ergenlerde internet bağımlılığının yordanması. Ülkemizde bağımlılıkla ilgili gelişmeler içinde (ss.1- 9). I. Uluslararası Bağımlılık Kongresi, İstanbul.
- Ferguson TJ, Stegge H.** (1998). *Measuring guilt in children: a rose by any other name still has thorns*. In Guilt and Children, ed. J Bybee, pp. 19-74. San Diego: Academic
- Fleming, J. E., Offord, D. R., & Boyle, M. H.** (1989). Prevalence of childhood and adolescent depression in the community. Ontario Child Health Study. *The British Journal of Psychiatry*, 155(5), 647-654.
- Frangos, C.C., Frangos, C.C. ve Kiohos, A.P.** (2010). Internet Addiction among Greek University Students: Demographic Associations with the Phenomenon, using the Greek version of Young’s Internet Addiction Test. *International Journal of Economic Sciences and Applied Research*. 3 (1): 49-74.
- Freud, S.** (1957). Some character-types met with in psycho-analytic work. In The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XIV (1914-1916): On the History of the Psycho-Analytic Movement, Papers on Metapsychology and Other Works (pp. 309-333).
- Freud, S.** (2002). *Freud, S. Metapsikoloji*, çev. Emre Kapkın-Ayşen Tekşen Kapkın, Payel Yayını, İstanbul.

- Freud, S.** (2010). *Narsizm Üzerine ve Schreber Vakası*, çev. Banu Büyükkal, Saffet Murat Tura, İstanbul, Metis Yayın-ları.
- Freud, S.** (2012). *Totem ve Tabu*, çev. Kamuran Şipal, Say Yayını, İstanbul
- Gilbert P. & Irons C.** (2009). *Shame, self-criticism, and self-compassion in adolescence*. In N Allen (Ed.). *Psychopathology in Adolescence*. Cambridge: Cambridge University Press
- Gilbert P.** (2007). *The evolution of shame as a marker for relationship security*. In JL Tracy, RW Robins, & JP Tangney (Eds.). *The Self-Conscious Emotions: Theory and Research*. (pp. 283-309). New York: Guilford.
- Gilbert, P.** (2000). The Relationship of Shame, Social Anxiety and Depression: The Role of the Evaluation of Social Rank. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 7, 174-189
- Goldberg, I.** (1996). Goldberg's message. <http://www.usr.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html>
- Gönül, A. S.** (2002) Patolojik internet kullanımı (İnternet bağımlılığı / kötüye kullanımı). *New Symposium*, 40 (3); 105-110.
- Griffiths, M.** (2000). Does internet and computer "addiction" exist? Some case study evidence. *CyberPsychology & Behavior*, 3 (2); 211-218.
- Günüç, S.** (2009). İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenler ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gürsoy, F. ve Yücel, N.** (2013). *Ergenlerin akran ilişkileri ile yalnızlık düzeylerinde internet kullanımının etkisi*. Melek Kalkan, Canani Kaygusuz (Ed.), İnternet Bağımlılığı (s.211-230). Ankara: Anı Yayıncılık
- Hartmann, H., & Loewenstein, R. M.** (1962). Notes on the superego. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 17(1), 42-81.
- Hasui, C., Kitamura, T., Tamaki, A., Takahashi, M., Masuda, S., & Ozeki, N.** (2009). The Test of Self-Conscious Affect-3 in Japanese university students. *The Journal of nervous and mental disease*, 197(6), 458-460.
- Hoffman M.L.** (1998). *Varieties of empathybased guilt*. In *Guilt and Children*, ed. J Bybee, 4:91–112. New York: Academic
- Iftene, F., Napoca, C. ve Roberts, N.** (2004). Internet use in adolescents: Hobby or avoidance. *Canadian Journal of Psychiatry*, 49(11); 789–790.
- İnan, A.** (2010). İlköğretim 2. Kademe ve Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Kahraman, H.** (2009). Yatılı İlköğretim Bölge Okulu (YİBO) ve Normal Okullara Devam Eden Ergenlerde Mizah Duygusu ile Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. T.C. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Eğitimi Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi. Konya.

- Kashani, J. H., & Orvaschel, H.** (1990). A community study of anxiety in children and adolescents. *The American journal of psychiatry*, 147(3), 313.
- Kaygusuz, C.** (2013). *Psikolojik ihtiyaçlar ve internet bağımlılığı*. Melek Kalkan, Canani Kaygusuz (Ed.), *İnternet Bağımlılığı* (s.163-192). Ankara: Anı Yayıncılık
- Kelleci, M., Güler, N., Sezer, H. ve Gölbaşı Z.** (2009). Lise öğrencilerinde internet kullanma süresinin cinsiyet ve psikiyatrik belirtiler ile ilişkisi. *Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 8(3); 223 230.
- Kılıç, A.** (2009). Gelişim Dönemleri ve Ergenlerdeki Ruhsal Sorunlar. Newport International University, Davranış Bilimleri Lisans Tezi. İstanbul.
- Kiralla, L. V.** (2005). Internet addiction disorder: A descriptive study of college counselors in four-year institutions. Unpublished doctorate's thesis, Department of Organizational Leadership, University of La Verne.
- Koç, M.** (2004). Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* Sayı : 17 Yıl : 2004/2 (231-256 s.)
- Köse, D., Çınar, N. ve Akduran, F.** (2012). Hemşirelik öğrencilerinde internet bağımlılığının kişilik özellikleri ve zaman yönetimi ile ilişkisi. *Sakarya Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 16 (3), 227-233.
- Kurtaran, G. T.** (2008). İnternet bağımlılığını yordayan değişkenlerin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Lewis, H. B.** (1971). *Guilt and shame in neurosis*. New York: Guilford Press.
- Lewis, M.** (2007). *Self-conscious emotional development*. In J. L. Tracy, R. W. Robins, & J. P. Tangney (Eds.), *The self-conscious emotions: Theory and research* (pp. 134–149). New York, NY: Guilford Press.
- Lewis, M.** (2008). *Self-conscious emotions: Embarrassment, pride, shame, and guilt*. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (3rd ed., pp. 742–756). New York, NY: Guilford Press.
- Mesquita, B. & Karasawa, M.** (2004). Self-Conscious Emotions As Dynamic Cultural Processes, *Psychological Inquiry*, S. 15, s. 161-166
- Orth, U., Robins, R. W., & Soto, C. J.** (2010). Tracking the trajectory of shame, guilt, and pride across the life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99, 1061–1071.
- Ögel, K.** (2017). *İnternet Bağımlılığı* (3. Baskı). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Özcan, N. K. ve Buzlu, S.** (2005). Problemlı internet kullanımını belirlemede yardımcı bir araç: “İnternette bilişsel durum ölçeği”nin üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenilirliği. *Bağımlılık Dergisi*, 6(1), 19-26.
- Özgen, F.** (2016). Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Kişilik İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.

- Park, S.K., Kim, J.Y. ve Cho, C.B.** (2008). Prevalence of Internet addiction and correlations with family factors among *South Korean adolescents*. *Adolescence*, 43(172); 895-909. 102
- Pawlak, C.** (2002). Correlates of Internet use and addiction in adolescents. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities & Social Sciences*, 63(5-A), pp. 1727.
- Santrock, J. W.** (2014). *Adolescence*. (Çev: Doç. Dr. Diğdem Müge Siyez). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık
- Schore, A.N.**, (2003) *Affect Dysregulation and Disorders of the Self & Affect Regulation and the Repair of the Self*. New York: Norton.
- Smith P.K., Cowie H., Blades M.** (2003) *Understanding Children's Development*. 4th ed. Oxford: Blackwell Publication, 388-419
- Solomon, Robert C.** (2007). *True to Our Feelings: What Our Emotions Are Really Telling Us?* New York: Oxford University Press.
- Sparks, G. G.** (2001). *Media effects research: A basic overview*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Stern DN** (2000) *The Interpersonal World of The Infant: A View from Psychoanalysis and Development Psychology*. (2 nd ed, with new Introduction).
- Strömsten, L. M., Henningsson, M., Holm, U., & Sundbom, E.** (2009). Assessment of self-conscious emotions: A Swedish psychometric and structure evaluation of the Test of Self-Conscious Affect (TOSCA). *Scandinavian journal of psychology*, 50(1), 71-77.
- Suhail, K. ve Bargees, Z.** (2006). Effects of excessive Internet use on undergraduate students in Pakistan. *CyberPsychology & Behavior*, 9; 297-307
- Şahin, C., Korkmaz, Ö.** (2011). İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması. Selçuk Üniversitesi, *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32, 101-115.
- Şahin, N.** (2014). Ergenlik Problemleri ve Başetme Yöntemleri ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki. T.C. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Uygulamalı Psikoloji Programı - Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Taçyıldız, Ö.** (2010). Lise öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinin bazı değişkenlere göre yordanması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tangney J.P.** (1991). Moral affect: the good, the bad, and the ugly. *J. Pers. Soc. Psychol.* 61:598-607
- Tangney, J. P. & Dearing, R. L.** (2002). *Shame and guilt*. New York: Guilford Press.
- Tangney, J. P.** (1995). Recent advances in the empirical study of shame and guilt. *The American Behavioral Scientist*, 38(8), 1132.

- Tarı Cömert, I.** (2010). *Diğer bağımlılıklar: bilgisayar ve internet bağımlılığı*. Ed: Ögel K. Sigara, Alkol ve Madde Kullanım bozuklukları: Tanı, Tedavi ve Önleme. İstanbul: Yeniden Yayınları. 15-27.
- Thompson, T., Dinnel, D. L. & Dill, N. J.** (2003). Development and validation of a body image guilt and shame scale. *Personality & Individual Differences*, 34, 59–75
- Toros, F.** (2002). Çocukluk çağı ve ergenlik dönemi depresyonlarında risk etmenleri. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry*, 3(2), 75-79.
- Tracy, J. L. & Robins, R. W.** (2004). Putting the self into self-conscious emotions: A theoretical model. *Psychological Inquiry*, 8, 103–125
- Tsai, C. ve Lin, S.J.** (2003). Internet addiction of adolescents in Taiwan: an interview study. *CyberPsychology & Behavior*, 6 (6); 649- 652.
- Üneri, Ö.Ş. ve Tanıdır, C.** (2011). Bir Grup Lise Öğrencisinde İnternet Bağımlılığı Değerlendirmesi: Kesitsel Bir Çalışma. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*. 24: 265- 272.
- WHO.** (2018). Adolescent Health. World Health Organization: http://www.who.int/topics/adolescent_health/en/ adresinden alındı
- Winnicott, D.W.** (1958) *Collected papers, Through peadiatrics to psycho-analysis*. Fr. çev. J. Kalmanovitch, Ed. Payot, Paris
- Woien, S. L., Ernst, H. A. H., Patock-Peckham, J. A. & Nagoshi, C. T.** (2003). Validation of the TOSCA to measure shame and guilt. *Personality and Individual Differences*, 35, 313–326.
- Wu, Y.T. ve Tsai, C.C.** (2006). University Students Internet Attitudes and Internet Self-Efficacy: A Study At Three Universities in Taiwan. *Cyberpsychology and Behavior*. 9 (4): 441- 450.
- Wurmser, L.,** (1981), *The Mask of Shame*, John Hopkins, Baltimore
- Yang, H. E., & Tsai, F. S.** (2007). General ES-QUAL scales applied to websites satisfaction and loyalty model. *Communications of the IIMA*, 7(2), 115-126.
- Yaprak, Y.** (2017). Geç Ergenlik Dönemindeki Bireylerde Olumsuz Benlik Algısının Sanal Zorbalığa Etkisi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı . İstanbul.
- Yavuzer, H.** (2017). *Çocuk Psikolojisi* (41. B.). İstanbul: Remzi Kitapevi
- Young, K.** (1997). What Makes the Internet Addictive: Potential Explanations for Pathological Internet Use. 100. Annual Conference of the American Psychological Association. Chicago.
- Young, K.** (1998) Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 3; 237-244.
- Young, K.** (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *The American Behavioral Scientist*, 48(1); 402-415.
- Young, K.** (2007). Cognitive behaviour therapy with internet addicts: treatment outcomes and implications. *CyberPsychology & Behavior*, 10; 671-679.

EKLER

Ek-1: Anket Formu

Ek-2: İzinler



Ek-1: Anket Formu

Evrak Tarih ve Sayısı: 2E/62/2018-53030

Ek IV.

ERGENLER İÇİN ÖZBİLİNCİLİK DUYGULANIMLARI TESTİ (TOSCA-A)

Aşağıda belirli durumlar hakkında bazı betimlemeler göreceksiniz. Her bir durumdan sonra, insanların düşünebileceği ve de hissedebileceği farklı hallerle ilgili bir takım ifadeler yer almaktadır.

Her bir ifadeyi okuduğunuzda gerçekleşen o durumu yaşadığınızı hayal edin. Ne düşünebileceğinizi ya da hissedebileceğinizi hayal edin. Her bir ifadeyi okuduğunuzda hangi seçeneğin için daha doğru olduğunu belirtin. En büyük halka ile gösterilen $\text{ç} \text{K}$ (O), çok sık bu şekilde düşündüğünüz ya da hissettüğünüz anlamına gelirken; en küçük halka ile gösterilen $\text{H} \text{ç}$ (O), hiç bu şekilde düşüncedğiniz ya da hissetmedığınız anlamına gelmektedir.

Hç Az Bazen Sık Çok Sık

Örneğin:

Hatta işi bir okul gününde vakitinden önce uyudun.

	Hç	Az	Bazen	Sık	Çok Sık
a) Hemen kahvaltı ederdim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Güne başlamadan ödevimi bitirmeye çalışırdım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Yataklıta kalmak isterdim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Neden bu kadar erken uyandığımı merak ederdim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Yukarıdaki örnekte, tüm cevapları, halkaların içine bir "X" koyarak dercelemenizdir. A şıkkı için "bazen" seçeneğini işaretledim çünkü erken uyandığımnda birkaç kez kendimi az hissettim ve hemen kahvaltı ettim. B şıkkı için "az" seçeneğini işaretledim çünkü erken uyandı ödevimi yaptım sadece bir kere oldu, bu nedenle bunu yapma alışığım oldukça düşük. C şıkkı için "çok sık" seçeneğini işaretledim çünkü çoğu zaman erken uyandığımnda yataklıta kalmak isterdim. D seçeneği için "hiç" seçeneğini işaretledim çünkü hiçbir zaman neden bu kadar erken uyandığımı merak etmedim.

Bu soruların doğru ya da yanlış cevapları bulunmamaktadır. Biz, sadece sizin bu sorulara ilişkin kendi düşüncelerinizi ve hislerinizi merak ediyoruz.



1) Kantinde yürürken ayağın takıldı ve arkadaşının ipeceğini döktün.

Hiç Az Bazen Sık Çok Sık

a) Herkesin beni izlediğini ve bana güldüğünü düşünürdüm.

b) Çok üzgün hissederdim. Yürürken etrafıma dikkat etmeliydim.

c) Kötü hissetmezdim çünkü çok pahalı bir şey değildi.

d) "Yapabileceğim bir şey yoktu, yer kaygandı." diye düşünürdüm.

2) Son birkaç gündür öğretmenlerle alakalı bir ödev ile ilgili konuşmayı erteledim. Son anda bu konu hakkında konuşulmuş ve her şey yolunda gitti.

Hiç Az Bazen Sık Çok Sık

a) "Düşündüğümde daha ilna ediciyim." diye düşünürdüm.

b) Ertelediğime pişman olurdum.

c) Kendim korkak gibi hissederdim.

d) "İyi idare ettim." diye düşünürdüm.

e) "İlk başta öğretmenin soması gerekirdi. Bu onun işi." diye düşünürdüm.

3) Oyun oynarken topu fırlattım ve arkadaşının yüzüne çarptı.

Hiç Az Bazen Sık Çok Sık

a) Bir topu bile atamadığım için kendimi kötü gibi hissederdim.

b) "Arkadaşım topu tutma konusunda daha çok çalışmalı." diye düşünürdüm.

c) "Sadece bir kazaydı." diye düşünürdüm.

d) Özür dilendim ve arkadaşımın daha iyi hissetmesini sağlamak için çalıştım.



4) Bazı sınıf arkadaşlarımla birlikte bir proje üzerinde çok çalıştım. Öğretmenin sana daha iyi not vererek seni diğerlerinden ayırdı.

Hiç Az Bazen Sık Çok Sık

a) Öğretmenin beni kaydedişini düşünürdüm.

b) Kendimi yalnız ve sınıf arkadaşlarımdan ayrı düşmüş hissedirdim.

c) Sıkı çalışmamın karşılığını aldığımı hissedirdim.

d) Kendimi yetkin hissedirdim ve kendimle gurur duyardım.

e) Öğretmene herkesin aynı notu alması gerektiğini söyledim.

5) Arkadaşının evinde bir şey kırıldı ve sonra bunu sakladın.

Hiç Az Bazen Sık Çok Sık

a) Bu beni kaygılandırdı. "Ya bunu tamir etmeliyim ya da yerine yenisini koymalıyım." diye düşünürdüm.

b) Bu arkadaşımı bir süre görmekten kaçınırdım.

c) "Birçok şey kaliteyi göstermiyor." diye düşünürdüm.

d) "Bu sadece bir kazaydı." diye düşünürdüm.

6) Okulda bir projeyi planlamayı son dakikaya bırakın ve kötü sonuçlandı.

Hiç Az Bazen Sık Çok Sık

a) Kendimi işe yaramaz ve beceriksiz hissedirdim.

b) "Bir gün içinde hiçbir zaman yeterli saat yok." diye düşünürdüm.

c) Kötü bir notu hak ettiğimi düşünürdüm.

d) Olan oldu diye düşünürdüm.



- 7) Bir sabah kalktın ve o günün annenin doğum günü olduğunu hatırladın. Ona bir hediye almayı unuttun.
Hiç Az Bazen Sık Çok Sık
- a) "Önemli olan hediye değil. Asıl önemli olan benim bunu önemsemem." diye düşündüm.
- b) "Benim için yaptığı onca şeyden sonra onun doğum gününü nasıl unatabildim." diye düşündüm.
- c) Kendimi sorumsuz ve düşüncesiz hissedirdim.
- d) "Biri bana hatırlatmalıydı." diye düşündüm.
- 8) Bir sınavdan çok iyi yaptığını düşünerek çıktın. Sonra kötü yaptığını öğrendin.
Hiç Az Bazen Sık Çok Sık
- a) "Daha iyi yapmalıydım." diye düşündüm. Daha çok çalışmalıydım.
- b) Kendimi kötü gibihissederdim.
- c) "Bu yalnızca bir sınav." diye düşündüm.
- d) "Öğretmen yanlış not vermiş olmalı." diye düşündüm.
- 9) Okulda bir yanlış yaptın ve bir sınıf arkadaşının bu yanlış için suçlandığını öğrendin.
Hiç Az Bazen Sık Çok Sık
- a) "Öğretmen o sınıf arkadaşımı sevmiyor." diye düşündüm.
- b) "Hayat adil değil." diye düşündüm.
- c) Sessiz kaldım ve sınıf arkadaşşımdan kaçınırdım.
- d) Kendimi mutsuz hissedirdim ve durum düzeltmek istedim.



10) Derste konuğun ve senin yerine arkadaşın suçlandı. Öğretmene gidip ona gerçeği söyledin.
Hiç Az Bazen Sık Çok Sık

- a) "Öğretmen arkadaşımı suçlamadan önce gerçeğin ne olduğunu öğrenmeliydi." diye düşünürdüm.
- b) Her zaman insanların başını derde sokuyor gibi hissederdim.
- c) Yanlış anlaşılmayı düzelttiğim için kendimi iyi hissederdim.
- d) Dürüst bir insan olduğum için kendimle gurur duyardım.
- e) "Baş derde girmesi gereken kişi ben olmalıydım. Zaten derste konuşmamalıydım." diye düşünürdüm.

11) Arkadaşın ve sen derste konuştunuz ve başın derde geldi.
Hiç Az Bazen Sık Çok Sık

- a) "Böyle olacağını tahmin etmeliydim. Başımın derde girmesini hak ediyorum." diye düşünürdüm.
- b) "Sadece fısıldaşıyorduk." diye düşünürdüm.
- c) "Öğretmen acil değil." diye düşünürdüm.
- d) Sınıftaki herkes bana bakıyor ve gülmek üzere gibi hissederdim.

12) Bir arkadaşınla buluşmak için plan yaptın. Sonradan arkadaşını ektiğini fark ettin.
Hiç Az Bazen Sık Çok Sık

- a) "Düşüncesiz biriyim." diye düşünürdüm.
- b) "Arkadaşım anlayış gösterecektir." diye düşünürdüm.
- c) En kısa zamanda arkadaşımın günlüğü çalıyordum.
- d) "Arkadaşımınla buluşmadan hemen önce birisi beni oyaladı." diye düşünürdüm.



13) İyi bir amaç için bağış toplamaya yardımcı olmaya gönüllü oldun. Sonradan bırakmak istedin. Ama yardımının önemli olduğunu biliyorsun.

Hiç Az Bazen Sık Çok Sık

a) Bencil hissederdim ve tembelin teki olduğumu düşünürdüm

b) "Yardım etmem için bana baskı yapmış." diye düşünürdüm.

c) "Yardım etmek için elimden geleni yapma konusunda daha duyarlı olmalıyım." diye düşünürdüm.

d) Yardım etmiş olduğum için kendimi çok iyi hissederdim.

e) Kendimi çok tatmin olmuş hissedirdim.

14) Kamen istediğin kadar iyi değil. Eve gittiğinde onu anne-babana gösterdin.

Hiç Az Bazen Sık Çok Sık

a) "Herkes arada bir kötü noflar alabilir." diye düşünürdüm.

b) "Bu nofları aslında hak etmedim. Bu benim hatam değil." diye düşünürdüm.

c) Madem kötü bir kama aldım kendimi değersiz hissedirdim.

d) "Öğretmenin dediği her şeyi dinlemeli ve daha çok çalışmalıydım." diye düşünürdüm.



15) Kısa süre önce yeni bir okula geçiş yaptın ve herkes sana karp çok yardımseverdi. Birkaç kere birlerinden büyük iyilikler rica etmen gerekti ama ilk fırsatta bu iyiliklerin karşılığını verdin.

Hiç Az Bazen Sık Çok Sık

- a) Kendimi bağımsız bir kişi hissedirdim.
- b) "Belki de bu okul yeni öğrencilere yardım etmek için yeterince şey yapmıyor." diye düşündüm.
- c) Bana yardım eden kişilere özellikle iyi davranırdım.
- d) "İhtiyaç duyduğumda yardım isteyebilecek kadar akıllıyım." diye düşündüm.
- e) İyiliklere karşılık verdiğim için kendimi gururluyordum.

SSN

YOUNG İNTERNET BAĞIMLILIĞI TESTİ - KISA FORMU (YİBT-KF)

AÇIKLAMA: Lütfen aşağıdaki sorularda belirtilen durumları hangi sıklıkta yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen her soru için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir soruyu boş bırakmayınız.

1-Hiçbir zaman, 2-Nadiren, 3-Bazen, 4-Sıklıkla, 5-Her zaman

	Nadiren (1 puan)	Zaman zaman (2 puan)	Sık sık (3 puan)	Çoğu zaman (4 puan)
1. İnternet'e girdiğinizde düşündüğünüzden daha uzun süre kaldığınızı ne sıklıkta fark ediyorsunuz?				
2. Daha fazla İnternet'te kalmak için evdeki sorumluluklarınızı ne sıklıkta ihmal ediyorsunuz?				
3. İnternet'in heyecanını dostlarınızın yakınına ne sıklıkla tercih ediyorsunuz?				
4. İnternet üzerinden ne sıklıkta yeni biryle arkadaşlık kuruyorsunuz?				
5. Hayatınızdaki insanlar İnternet'te geçirdiğiniz süre konusunda ne sıklıkta şikâyet ediyorlar?				
6. İnternet'i geçirdiğiniz zaman nedeniyle işinizde ya da derslerinizde ne sıklıkta problem yaşıyorsunuz?				
7. Bir şey yapmadan önce e-mailinizi ne sıklıkta kontrol ediyorsunuz?				
8. Ne sıklıkta İnternet sebebiyle işteki veya dersteki performansınız ya da üretkenliğiniz düşüyor?				
9. İnternet'te ne yaptığınız sorulduğunda ne sıklıkta saldırgan ya da ketum oluyorsunuz?				
10. Hayatınızda alakalı sizi rahatsız eden düşünceleri ne sıklıkta İnternet'i kullanarak zihninizden uzaklaş-tırıyorsunuz?				
11. Ne sıklıkta kendinizi tekrar ne zaman İnternet'e gireceğinizi düşünürken buluyorsunuz?				
12. İnternet'in olmadığı bir hayatın boş, keyifsiz ve sıkıcı olacağını ne sıklıkta düşünüyorsunuz?				
13. İnternet'teyken meşgul olduğunuzden ne sıklıkta bağınıyor, sınırlanıyor ya da sıkılmış duyuyorsunuz?				
14. Ne sıklıkta gece geç vakitlere kadar İnternet'te olduğunuz için uykusuz kalıyorsunuz?				
15. İnternet'te olmadığınızda ne sıklıkta İnternet'e ne zaman geri döneceğinizle meşgul oluyorsunuz ya da İnternet'te olduğunuzu hayal ediyorsunuz?				
16. İnternet'teyken ne sıklıkta kendinize "Birkaç dakika daha!" derken buluyorsunuz?				
17. İnternet'te geçirdiğiniz vakit ne sıklıkta azaltmaya çalışıyor ancak başarılı olamıyorsunuz?				
18. İnternet'te ne kadar kaldığınızı ne sıklıkta saklamaya çalışıyorsunuz?				
19. Arkadaşlarınızla dışarı gitmek yerine İnternet'te kalmayı ne sıklıkta tercih ediyorsunuz?				
20. İnternet kullanmadığınız zaman ne sıklıkta depresif, haysuz ve kaygılı oluyorsunuz ve İnternet kullandığınızda geçtiğini hissediyorsunuz?				



Ek-2: İzinler



T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 59090411-20-E.6032390

22/03/2019

Konu : Anket ve Araştırma İzin Talebi.

VALİLİK MAKAMINA

- İlgi: a) İstanbul Aydın Üniversitesinin 24.01.2019 tarihli ve 450 sayılı yazısı.
b) MEB, Yen. ve Eğ. Tk. Gn. Md. 22.08.2017 tarih ve 12607291/2017/25 No'lu Gen.
c) Millî Eğitim Müdürlüğü Araştırma ve Anket Komisyonunun 21.03.2019 tarihli tutanağı.

İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü yüksek lisans öğrencisi Ahmet Kadir ŞAVLI'nın "12-14 Yaş Arasındaki Ergen Çocuklarda İnternet Bağımlılığı ve Öz Bilinçlik Duygulanımları İlişkisi" konulu tezi kapsamında, ilimiz genelinde bulunan ortaokullarda öğrenim gören öğrencilere; internet bağımlılığı ölçeği ve öz bilinçlik duygulanımları ölçeğini uygulama istemi hakkındaki ilgi (a) yazı ve ekleri Müdürlüğümüzce incelenmiştir.

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

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Levent YAZICI
İl Millî Eğitim Müdürü

- Ek:
1- Genelge.
2- Komisyon Tutanağı.

OLUR
22/03/2019

Ahmet Hamdi USTA
Vali a.
Vali Yardımcısı

Millî Eğitim Müdürlüğü Binbirdirek M. İsmail Ökten Cad.
No:1 Eski Adıyve Binası Sakarya Caddesi Fatih/İstanbul
E-Posta: sgh14@meb.gov.tr

A. BALTA VİHEJ
Tel: (0 212) 455 04 00-239

Bu e-iletim güvenli değildir. İnter ile iletişime geçiniz. <https://emlak.gov.tr> adresinden 0059-a73d-3d76-8089-85b0 kodu ile teyit edilebilir.

Veli İzin Formu

Sayın Veliler, Sevgili Anne-Babalar,

İstanbul Aydın Üniversitesi Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı kapsamında "12-14 Yaş Arasındaki Ergen Çocuklarda İnternet Bağımlılığı ve Öz Bilinçlilik Duygulanımları İlişkisi" başlıklı tez çalışmasını yürütmekteyiz.

Katılmasına izin verdiğiniz takdirde çocuğunuz anketi okulda ders saatinde dolduracaktır. Çocuğunuzun cevaplayacağı soruların onun psikolojik gelişimine olumsuz etkisi olmayacağından emin olabilirsiniz. Çocuğunuzun dolduracağı anketlerde cevaplarınız kesinlikle gizli tutulacak ve bu cevaplar sadece bilimsel araştırma amacıyla kullanılacaktır. Bu formu imzaladıktan sonra hem siz hem de çocuğunuz katılımcılıktan ayrılma hakkına sahipsiniz. Araştırma sonuçlarının özeti tarafımızdan okula ulaştırılacaktır.

Araştırmayla ilgili sorularınızı aşağıdaki e-posta adresini veya telefon numarasını kullanarak bize yöneltebilirsiniz.

Saygılarımızla,

Ahmet Kadir ŞAVLI

Tel: 0542 506 55 63

e-posta: aksavli@hotmail.com

Lütfen bu araştırmaya katılmak konusundaki tercihinizi aşağıdaki seçeneklerden size en uygun gelenin altına imzanızı atarak belirtiniz ve bu formu çocuğunuzla okula geri gönderiniz.

A) Bu araştırmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve çocuğum katılımcı olmasına

İzin veriyorum İzin vermiyorum

B) Çalışmayı istediğim zaman yarıda kesip bırakabileceğimi biliyorum ve verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı olarak kullanılmasını

Kabul ediyorum Kabul etmiyorum

Baba Adı-Soyadı.....

Anne Adı-Soyadı.....

İmza

İmza



ÖZGEÇMİŞ

Ahmet Kadir ŞAVLI

22 Nisan 1990 Şanlıurfa / Viranşehir

e-mail: aksavli@hotmail.com



Eğitim Bilgileri:

- 2008-2012 Yakınoğu Üniversitesi Lefkoşa KKTC, Atatürk Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
- 2017-2019 İstanbul Aydın Üniversitesi Psikoloji Yüksek Lisans

İş Deneyimleri:

09. 2012 MEB'e rehber öğretmen olarak atandım.
- 09.2015 MEB'de görevlendirme müdür yardımcısı olarak çalıştım.
- 09.2017 MEB'e kadrolu müdür yardımcısı olarak atandım.

Dil:

- Arapça** İyi Seviye
- İngilizce** Orta Seviye

Beceriler:

- Problemleri analiz edebilme
Etkili yazılı-sözlü iletişim
Danışmanlık/ koçluk becerileri
Stres yönetimde başarılı olma
Zaman yönetimde başarılı olma