

**T. C.
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ
SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE ÇEŞİTLİ
DEĞİŞKENLERLE İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ (İSTANBUL YENİBOSNA ÇOK
PROGRAMLI ANADOLU LİSESİ ÖRNEĞİ)**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mustafa GİLİK

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Ersin ALTINTAŞ

HAZİRAN – 2016




T.C.
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ SOSYAL GÖRÜNÜŞ
KAYGISI VE ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ
(İSTANBUL YENİBOSNA ÇOK PROGRAMLI ANADOLU LİSESİ
ÖRNEĞİ)

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Mustafa GİLİK

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Psikoloji

"Bu tez 01/07/2016 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği/Oyçokluğu ile kabul edilmiştir."

JÜRI ÜYESİ	KANAATI	İMZA
Prof. Dr. CEMAL ALTINTAŞ		
Yrd. Doç. Dr. FİSAL PARLAK		
Yrd. Doç. Dr. SERAP YİĞİTÇİ		

BEYAN

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi” başlıklı bu çalışmayı baştan sona kadar danışmanım Prof. Dr. Ersin Altıntaş‘ın sorumluluğunda tamamladığımı, verileri kendim topladığımı, başka kaynaklardan aldığım bilgileri metinde ve kaynakçada eksiksiz olarak gösterdiğimi, çalışma sürecinde bilimsel araştırma ve etik kurallara uygun olarak davrandığımı beyan ederim.

Mustafa GİLİK

12/06/2016

ÖNSÖZ

Son yüzyılda yaşanan teknolojik gelişmelerin hayatımızdaki etkileri yadsınamaz. Özellikle internet günümüzde yaşamımızda neredeyse zorunlu bir ihtiyaç haline geldi. İnternetin hayatımızı kolaylaştırdığını, bizleri birçok zahmetten kurtardığını, bilgiye ulaşım ve kişilerarası iletişim noktasında belki de ilk seçenek olduğunu görmekteyiz. Tüm bu katkılarının yanında internetin aşırı ve ihtiyaç dışı kullanımı en az yararları kadar zararlarıyla da kendini göstermektedir.

Araştırma konusunu belirlerken lisede öğrenim gören öğrencilerimden internet ile ilgili aldığım dönütler etkili oldu. Birçok öğrencimle yaptığım görüşmede kendilerini internet ortamında daha rahat hissettiklerini, kendilerini ifade etmede araç olarak interneti tercih ettiklerini ifade ettiler. Aynı öğrencilerin internet aleminin dışındaki sosyal alanlarında daha çekingen olduklarını gözlemledim.

Araştırmamda bana yol gösteren hocam sayın Prof. Dr. Ersin Altıntaş Bey'e,

Yorulduğumda, ümitsizliğe kapıldığımda bana itici güç olan değerli arkadaşlarım Hasan Çakıcı ve Gözde Nazik'e,

Dünyadaki en değerleri varlığım olan sevgili aileme teşekkürlerimi sunarım.

Mustafa GİLİK

12/06/2016

İÇİNDEKİLER

TABLO LİSTESİ.....	iv
ŞEKİL LİSTESİ.....	vi
ÖZET.....	vii
SUMMARY.....	viii
GİRİŞ.....	1
1. BÖLÜM.....	7
1.1. ERGENLİK.....	7
1.1.1. Ergenlik Döneminin Genel Özellikleri.....	8
1.1.2. Ergenlikte Fiziksel Gelişim.....	10
1.1.3. Ergenlikte Sosyal Gelişim.....	11
1.1.4. Ergenlikte Bilişsel Gelişim.....	12
1.1.5. Ergenlikte Duygusal Gelişim.....	13
1.1.6. Ergenlik Döneminde Kaygı.....	15
1.2. BEDEN İMGESİ.....	16
1.2.1. Beden İmgesi Kavramı.....	16
1.2.2. Ergenlikte Beden İmgesi Gelişimi.....	19
1.2.3. Ergenlikte Bedensel Özellikleri Kabul Etmek.....	21
1.3. SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI.....	23
1.4. İNTERNET BAĞIMLILIĞI KAVRAMI.....	25
1.4.1. İnternet ve Tarihçesi.....	25
1.4.2. İnternet Bağımlılığı.....	26
1.4.3. İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri.....	28
1.4.3.1. DSM-V Kriterleri.....	29
1.4.3.2. Young Kriterleri.....	30
1.4.3.3. Goldberg Kriterleri.....	31
1.4.3.4. Suler Kriterleri.....	32
1.4.4. İnternet Bağımlılığı ve Ergenler.....	34
1.4.5. Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Nedenleri.....	36
1.4.6. Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Yaygınlığı.....	40

1.5 YURT İÇİNDE VE YURT DIŞINDA YAPILAN ARAŞTIRMALAR.....	42
1.5.1 Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	42
1.5.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	47
2. BÖLÜM.....	50
2.1. YÖNTEM.....	50
2.1.1. Araştırmanın Modeli.....	50
2.1.2. Evren ve Örneklem.....	50
2.1.3. Veri Toplama Araçları.....	50
2.1.4. Verilerin İstatistiksel Analizi.....	52
2.2. BULGULAR VE YORUMLAR.....	52
2.2.1. Araştırmaya Katılan Ergenlerin Demografik Özelliklere Göre Dağılımları.....	53
2.2.2. Araştırmaya Katılan Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygısı ile İlgili İfadelere Verdikleri Cevapların Dağılımları.....	55
2.2.3 Araştırmaya Katılan Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile İlgili İfadelere Verdikleri Cevapların Dağılımları.....	61
2.2.4. Ergenlerin İnternet Bağımlılık Durumlarına İlişkin Bulgular.....	68
2.2.5. Ergenlerin Cinsiyete Göre İnternet Bağımlılıklarına İlişkin Bulgular.....	69
2.2.6. Ergenlerin Okul Türüne Göre İnternet Bağımlılıklarına İlişkin Bulgular.....	70
2.2.7. Ergenlerin Gelecekle İlgili Akademik Beklentilerine Göre İnternet Bağımlılıklarına İlişkin Bulgular.....	71
2.2.8. Ergenlerin Sınıf Düzeyine Göre İnternet Bağımlılıklarına İlişkin Bulgular.....	72
2.2.9. Ergenlerin Ailelerinin Ekonomik Durumuna Göre İnternet Bağımlılıklarına İlişkin Bulgular.....	73
2.2.10. Ergenlerin Annenin Eğitim Seviyesine Göre İnternet Bağımlılıklarına İlişkin Bulgular.....	74

2.2.11. Ergenlerin Babanın Eğitim Seviyesine Göre İnternet Bağımlılıklarına İlişkin Bulgular.....	75
2.2.12. Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeyine Göre İnternet Bağımlılıklarına İlişkin Bulgular.....	75
3. BÖLÜM.....	77
TARTIŞMA VE YORUM.....	77
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	84
KAYNAKÇA.....	86
EKLER.....	103
ÖZGEÇMİŞ.....	112

TABLO LİSTESİ

- Tablo 1 :** Araştırmaya Katılan Ergenlerin Demografik Özelliklere Göre Dağılımlar.....53
- Tablo 2:** Araştırmaya Katılan Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğine Verdikleri Cevapların Dağılımları.....55
- Tablo 3:** Araştırmaya Katılan Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile İlgili İfadelere Verdikleri Cevapların Dağılımları.....61
- Tablo 4:** Ergenlerin İnternet Bağımlılık Durumları İle İlgili Bulgular.....68
- Tablo 5:** Ergenlerin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Gözlemlenen Frekansları, Ortalama Değerleri, Standart Sapmaları Min-Max Değerleri ve T-Testi Sonucu.....69
- Tablo 6:** Ergenlerin internet bağımlılık düzeylerinin okul türü değişkenine göre gözlemlenen frekansları, ortalama değerleri, standart sapmaları min-max değerleri ve t-testi testi sonucu.....70
- Tablo 7:** Ergenlerin internet bağımlılık düzeylerinin gelecekle ilgili akademik beklenti düzeyi değişkenine göre gözlemlenen frekansları, ortalama değerleri, standart sapmaları min-max değerleri ve t-testi testi sonucu.....71
- Tablo 8.** Ergenlerin internet bağımlılık düzeylerinin sınıf değişkenine göre gözlemlenen frekansları, ortalama değerleri, standart sapmaları min-max değerleri ve ANOVA testi testi sonucu.....72

Tablo 9. Ergenlerin internet bağımlılık düzeylerinin ailenin ekonomik durumunu değerlendirme değişkenine göre gözlemlenen frekansları, ortalama değerleri, standart sapmaları min-max değerleri ve ANOVA testi testi sonucu.....	73
Tablo 10. Ergenlerin internet bağımlılık düzeylerinin annenin eğitim seviyesi değişkenine göre gözlemlenen frekansları, ortalama değerleri, standart sapmaları min-max değerleri ve ANOVA testi testi sonucu.....	74
Tablo 11. Ergenlerin internet bağımlılık düzeylerinin babanın eğitim seviyesi değişkenine göre gözlemlenen frekansları, ortalama değerleri, standart sapmaları min-max değerleri ve ANOVA testi testi sonucu.....	75
Tablo 12. Ergenlerin internet bağımlılığı ile Sosyal Görünüş Kaygıları arasındaki ilişkinin Pearson Korelasyon sonuçları.....	75

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Ergenlerin İnternet Bağımlılık Durumlarını Gösteren Grafik.....69



Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi (İstanbul Yenibosna Çok Programlı Anadolu Lisesi Örneği)

Tezin Yazarı : Mustafa GİLİK**Danışman :** Prof. Dr. Ersin ALTINTAŞ

Kabul Tarihi : 12/06/2016**Sayfa Sayısı :** viii(ön kısım)+102(tez)+9(ek)

Anabilim Dalı: Psikoloji **Bilim Dalı :** Psikoloji

İnternet 21. yüz yılın en hızlı ve en kolay iletişim ve bilgiye ulaşma aracıdır. İnternet kullanımı her geçen gün artış göstermektedir. İnsanlar internet aracılığı ile faturalarını ödemekte, bilgiye ulaşmakta, eğlenceli vakit geçirmekte ve alışveriş yapmaktadırlar.

İnternetin kullanımı gençler arasında da oldukça yaygındır. Kendilerini internet aracılığı ile daha rahat ifade ettiğini söyleyen gençlerin sayısı azımsanmayacak kadar fazladır. Özellikle sosyal çevresinde bedensel görünüşleriyle ilgili olarak istedikleri imajı kurmada yetersiz olduklarını düşünen ergenler internette daha fazla vakit geçirmektedirler.

Sağladığı kolaylıkların yanında internetin aşırı ve kontrolsüz kullanımı internet bağımlılığı kavramını ortaya çıkarmıştır.

Bu tezde ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve internet bağımlılığı ilişkisi çeşitli değişkenlere göre incelenmiştir.

Tezin birinci bölümünde ergenlik, beden imgesi, sosyal görünüş kaygısı ve internet bağımlılığı ile ilgili genel bilgiler verilerek kuramsal bir çerçeve çizilmiştir. İkinci bölümde ise lisede öğrenim gören ergenlere uygulanan sosyal görünüş kaygısının internet bağımlılığı üzerindeki etkilerini araştıran anket çalışmasının analiz ve bulguları yer almaktadır.

Anahtar Kelimeler : Ergenlik, Sosyal Görünüş Kaygısı, İnternet Bağımlılığı

Nişantaşı University, Institute of Social Sciences Abstract of Master's Thesis

Title of the Thesis:Examing The Relationship Between İnternet Addiction and Social Appearance Anxiety Of Adolescence İn Terms Of Different Variables (İstanbul Yenibosna Multi-Program Anatolian High School)

Author: Mustafa GİLİK**Supervisor:**Prof. Dr. Ersin ALTINTAŞ

Date:12/06/2016**Nu. of pages:**viii(pre text)+102(main body)+9(app.)

Department: Psychology **Subfield:** Psychology

İnternet is the fastest and easiest means of communication and access to information in 21. century. İnternet usage is continuously increasing every day. People are paying their bills, accessing to information, having fun and shopping via the İnternet.

İnternet usage is also widespread among adolescents. The number of adolescents, who say that they are more comfortable while expressing themselves through the internet, is considerably high. Especially, the adolescents who think that they are insufficient to establish a desired image regarding their physical appearance in their social environment are spending much more time on internet.

Beside of the fact that the internet provides convenience, excessive and uncontrolled use of the internet has revealed the concept of internet addiction.

In this thesis, the relationship between social appearance anxiety of adolescents and internet addiction has been examined according to various variables.

In the first part of the thesis, a theoretical framework has been demonstrated by providing general information about adolescence, body image, social appearance anxiety and the internet addiction.

In the second part, there are surveys, which are conducted to adolescents in high school about the effects of the social appearance anxiety on the internet addiction, with their analysis and findings.

Keywords: Adolescence, Social Appearance Anxiety, İnternet Addiction

GİRİŞ

A. Problem

Ergenlik, birçok bilimsel çalışmanın temel konularından biri olmuştur. Ergenliği bu kadar ön planda tutan şey ise insanoğlunun doğum öncesinden ölümüne kadar geçen süre içerisinde en karmaşık gelişmelerin yaşandığı dönem olmasıdır. Öyle ki ergenlik bireyin öz benliğini oluşturduğu, kimlik ediminin gerçekleştiği, fiziksel olarak büyük değişimlerin yaşandığı dönemdir.

Ergenlik dönemi, biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan bir gelişme ve olgunlaşmanın yer aldığı çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir (Yavuzer, 2002a: 262). Yavuzer'in tanımından yola çıkarak gibi ergenlik döneminin kişinin çok yönlü olarak değiştiğini ve geliştiğini söylemek mümkündür. Çocukluktan erişkinliğe bir geçiş döneminin kritik evresi olan bu dönem kişileri farklı beklentiler ve kaygılar içerisine itebilmektedir. Beğenilme, kabul görme, onaylanma, takdir edilme gibi beklentileri içeren bu kritik dönem aynı zamanda beğenilmeme, kabul görülmeme, onaylanmama, takdir edilmeme, anlaşılmama gibi kaygıları da beraberinde getirebilmektedir.

Beden imajı bireylerin bedenleri hakkındaki duygu, düşünce ve algılarıdır (Grogan, 2008: 3). Schilder (1938) beden imajını bedenimizin zihnimizde oluşturduğu resmi ve görünüşüne yönelik duygusal tepkilerimiz olarak tanımlamaktadır (Akt. : Wardle ve Foley, 1989: 55).

Beden imajı çok yönlü bir kavramdır. Beden imajının görsel yanı, kendi kendimize baktığımızda gördüğümüz şeydir. Dış görünüşümüz hakkında düşündüklerimiz bilişsel yanı, ağırlık, boy ve diğer beden özellikleri ile ilgili hissettiklerimiz duygusal yanı, bedenimizi algılama ve bedeni kontrol etmeye ilişkin kinestetik yanı olmak üzere hepsi bir bütündür (Kılıc, 2010: 10).

Beden imgesinin gelişmesi ve sürekli değişmesi bedensel gelişme dışında birçok etkenle belirlenir. Bu etkenler arasında cinsiyet, öğrenme ve olgunlaşma düzeyi, benlik gücü, dürtüleri, güdülenmesi, güven duygusu, bedenine karşı duyarlılığı, verdiği anlam,

toplumun beden görüşüne verdiği değer sayılabilir (Ergür, 1996).

Olumlu beden imgesi, bireylerin sahip olduğu beden imgesiyle sahip olmak istediği beden imgesi arasındaki uyum olarak ifade edilebilir. Olumlu beden imgesine sahip bireyler kendi bedenine, beden parçalarına, bedeninin işlevlerine ve görünüşüne karşı olumlu bir tutum edinirler. Olumsuz beden imgesi ise bireylerinin sahip olduğu beden imgesiyle, sahip olmak istediği beden imgesi arasındaki uyumsuzluğu gösterir. Olumsuz beden imgesine sahip bireyler kendi bedenine, beden parçalarına, bedeninin işlevlerine ve görünüşüne karşı olumsuz bir bakış içindedir. Bununla birlikte kişilerin kendi vucutlarını nasıl algıladıklarının yanı sıra, diğer insanlarından onları nasıl algıladıkları önemlidir. İnsanlar başkalarının üzerinde olumlu etki yapmak üzere motive olmuşlardır, fakat bazıları fiziksel görünüşlerinin diğerleri tarafından nasıl algılandığı konusunda endişe duyarlar. Literatürde bu durum Sosyal Fizik Kaygı ve Sosyal Görünüş Kaygısını kavramları ile açıklanır. Doğan (2010)'a göre Sosyal Görünüş Kaygısı, sosyal fizik kaygıyı da kapsayan, bireyin bedeniyle ve görünüşüyle ilgili olumsuz beden imajının sonucudur.

Çağımızın en önemli teknolojik gelişim elerinden biri olan ve yaşamımızın bir parçası haline gelen internet, etkili kullanıldığında zaman ve mekân sınırı olmaksızın istenilen her an bilgiye ulaşılabilir kolaylığı sağlamakla birlikte doğru kullanılmadığında da, özellikle ergenler ve çocuklar üzerinde, olumsuz etkilere neden olabilmektedir (Kurtaran, 2008: 5).

İnternet kullanımı kişilerin ilgi duydukları alanlarda araştırma yapmalarına hatta sosyal ilişkilerini geliştirmelerine olanak sağlamaktadır. Ancak internet kullanım süresinin artması internet bağımlılığı problemini ortaya çıkarmıştır. İnternet bağımlılığı, internet kullanımına sınırlama getirememesi, sosyal veya akademik zararlarına rağmen kullanıma devam etmesi ve internete ulaşımın kısıtlandığı durumlarda anksiyete duyma gibi belirtilerle kendini göstermektedir (Esen, 2010a:14).

Özellikle ergenlik döneminde çekingen ve kendine güvensiz gençler için sanal ortam, kişiliklerini tanıma ve uygun davranış biçimlerini test ederek öğrenme imkanı

sağlayabilir, farklı kültürleri tanıma imkanı sunabilir. Dünyanın değişik ülkelerinde yaşayan ve ortak hobi, ilgi alanı olan kişilerin birbirleriyle ilişki kurmalarını sağlayarak kişinin çevresini genişletebilir (Ögel, 2012a:121). Genç, internetle tanışmasından sonra çevresinden bulamadığı duygusal desteği bu ortamdan karşıladıkça bu teknolojiye daha çok bağlanabilmekte, zamanının çoğunu burada geçirebilmektedir (Ögel, 2012b:147).

Yaşam dönemleri içerisinde ergenlik, bireyin benliğine dönük duygularının en çok değiştiği; bununla birlikte, sağlıklı bir kişilik gelişimi için kendini kabul edebilmenin önem kazandığı ve bu karmaşa içinde sosyal desteğe yoğun olarak ihtiyaç duyulan bir dönemdir (Erdem ve Akman, 1995). Bundan dolayı, ergenlik psikolojisinde sosyal desteğin önemli bir boyutu oluşturduğu ifade edilebilir. Sosyal destek yoksunluğu bireylerin aşırı internet kullanmaya ve bu durumun sonucunda internet bağımlılığına götürebilir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; ergenlerde internet bağımlılığının sosyal görünüş kaygısı ve çeşitli değişkenlerle ilişkisinin incelenmesidir.

Araştırmanın Alt Amaçları

Ergenlerin internet bağımlılıkları;

1. Cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Gelecekle ilgili akademik beklenti durumuna göre bir farklılık göstermekte midir?
4. Ailenin ekonomik gelir durumuna göre bir farklılık göstermekte midir?
5. Annenin eğitim düzeyine göre bir farklılık göstermekte midir?
6. Babanın eğitim düzeyine göre bir farklılık göstermekte midir?
7. Sosyal Görünüş Kaygısı düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırmanın planlanıp yürütülmesinde ve ulaşılan bulguların yorumlanmasında aşağıda verilen varsayımlardan hareket edilmiştir.

1. Araştırma konusu ile ilgili ulaşılabilen kaynaklardan elde edilen bilgilerin objektif olduğu varsayılmıştır.
2. Araştırmada kullanılacak veri toplama araçlarının, lise ğrencilerinin ilgili özelliklerini ölçebilecek nitelikte ve yeterlikte lme araçları olduğu varsayılmıştır.
3. Anket ifadelerinin öğrenciler tarafından doğru olarak algılandığı varsayılmıştır.
4. Ankete verilen cevaplar doğru olarak kabul edilmiştir.
5. Öğrencilerin birbirleri ile etkileşim de bulunmadıkları varsayılmıştır.
6. Araştırmada, araştırmaya katılan öğrencileri araştırma sırasında uygulanan lme araçlarına samimi ve doğru cevaplar verdikleri varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma 2015-2016 Eğitim-ğretim yılında İstanbul Bahçelievler'de bulunan Yenibosna ok Programlı Anadolu Lisesinde okuyan öğrencilerle sınırlıdır.
2. Araştırma okuldaki 9-12. sınıfların her kademesinden rastgele 70 ğrenci seçilmiş olup toplamda 280 ğrenci ile sınırlıdır.
3. Araştırmada elde edilecek veriler kullanılan Sosyal Görünüş Kaygısı ve İnternet Bağımlılığı formlarından elde edilecek verilerle sınırlıdır.
4. Araştırmaya katılan öğrencilerle ilgili bilgiler araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ile sınırlıdır.

Araştırmanın nemi

21. Yüzyılda internet hemen hemen her alanda yaygın olarak kullanılmakta ve kullanıcı sayısı giderek artmaktadır. İnternet kullanımının giderek artmasıyla birlikte internetin bilgiye ulaşma da bilgiyi paylaşma da ve sosyal ağları genişletmeye büyük katkıları olmuştur. Fakat bu kadar hayatımıza giren interneti bilinçli kullanmak gerekir. Özellikle ergenlik dönemindeki bireylerin interneti kontrollü kullanmamaları çeşitli sorunlara neden olabilir.

İnternet bağımlılığı, insan makine etkileşimi içerisinde dünyayı çepeçevre saran bir sorundur. Daha net bir ifadeyle İnternet bağımlılığı, genel olarak birey tarafından aşırı internet kullanma isteğine karşı konulamaması, internete bağlı olmadan geçirilen vaktin önemini yitirmesi, internete bağlı olunmadığı zamanlarda gereğinden fazla gerginlik ve saldırganlık göstermesi ve kişinin hayatının iş, sosyal ve aile yönünden tahrip olmasıdır (Young, 1996a).

Literatürde internet bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmaların büyük çoğunluğu üniversite öğrencileri ve yetişkinlerle gerçekleştirilmiştir. (Bakken, Wenzel, Götestam, Johansson, ve Oren 2009; Ferraro, Caci, D'Amico ve Blasi, 2007; Leung, 2004: 121-127). Aynı zamanda internet bağımlılığını yordayıcı değişkenlerle ilgili yapılan çalışmalar arasında Sosyal Görünüş Kaygısı ile ilgili bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Ergenlik dönemindeki gençlerde internetin yoğun bir şekilde kullanıldığı bilinen bir gerçektir. Sanal ortamda kendilerini daha rahat ifade ettiğini düşünen ergenler internette aşırı zaman harcamaktadır. İnternette geçirilen süre, gençlerin yaşam tarzını büyük ölçüde değiştirip, onların beden imgelerini etkilemektedir. Bu nedenle araştırmadan elde edilen sonuçlar diğer araştırmacılara, rehber öğretmen ve psikolojik danışmanlara, ortaöğretim kademesinde çalışan öğretmenlere ve ailelere bu dönemde yaşanabilecek sosyal görünüş kaygısı ve internet bağımlılığı ile ilgili sorunları daha iyi analiz edebilmede yardımcı olacaktır.

TANIMLAR

İnternet: İngilizce terimler olan “international” ve “network” kelimelerinden meydana gelen bir sözcüktür. Bireylerin, devlet kurumlarının ya da özel kuruluşların ürettikleri, derledikleri bilgileri yayımlayabilecekleri ve aynı zamanda gereksinim duydukları her türlü bilgiye kolayca ve hızlı bir biçimde erişebilecekleri bir araçtır (Selnow, 1998; Gürol ve Sevindik, 2002).

İnternet Bağımlılığı: İnternet bağımlılığı en genel ifadeyle internetin aşırı kullanılması, bu kullanma isteğinin önüne geçilememesi, sadece internet başında geçirilen zamanın

önemli görülmesi, yoksun kalındığında aşırı sinirlilik hali ve saldırganlık oluşması ve kişinin iş, sosyal ve ailevi hayatının giderek bozulması olarak tanımlanabilir (Griffiths, 1996).

Ergenlik Dönemi: Ergenlik, bireyin gelişim süreci içerisinde çocukluk döneminin bitişiyle beraber sözü edilen dönemin başlangıcından fizyolojik olarak erişkinliğe ulaşıncaya kadar geçen bir gelişim dönemidir. (Koç 2004:231)

Sosyal Görünüş Kaygısı: İnsanların fiziksel görünüşlerinin diğer insanlar tarafından değerlendirilirken yaşadıkları kaygı ve gerginliktir (Doğan, 2009).



BÖLÜM 1

1.1.ERGENLİK

Birey doğumundan yaşlılığa kadar gelişen yaşam çizgisi üzerinde farklı gelişim dönemlerinden geçer ve bu dönemler içersinde birbiriyle aynı olmayan fizyolojik ve psikolojik bazı özellikler gösterir. Bu bağlamda yaşam çizgisi dikkate alınarak bireyin yaşamı genel özellikleriyle çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık gibi temel gelişim dönemlerine ayrılarak incelenebilir.

Gelişim dönemleri içersinde ergenlik bilimsel alanda en çok merak ve ilgi duyulan konuların başında gelir. Ergen sözcüğü Batı literatüründeki “adolescent” karşılığı olarak kullanılmıştır. Latincede büyümek, olgunlaşmak anlamında kullanılan “adolescere” fiilinin kökünden gelmekte olan bu sözcük, yapısı gereği bir durumu değil, bir süreci belirtmektedir (Yavuzer, 1993).

Ergenlikle ilgili bu zamana kadar birçok tanım yapılmıştır. Türk Dil Kurumu'nun yaptığı tanıma göre ergenlik, cinsel organların fizyolojik gelişmesiyle başlayan, bülüğa ermişlikle yetişkinlik arasındaki dönem, yeni yetmeliktir.

Ergenlik dönemi, biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan bir gelişme ve olgunlaşmanın yer aldığı çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir (Yavuzer, 2002b: 262).

Ergenlik dönemi; eşsiz bir gözdağı, değişim, meydan okuma ve fırsat zamanıdır. İnsan gelişiminin başka hiçbir aşamasında böylesi büyük bir değişim, böylesi kısa bir zamanda ve bu kadar çok alanda gerçekleşmez. Bu dönemde vücutlarımız, zihinlerimiz, yeteneklerimiz ve kişiler arası ilişkilerimiz değişir (Yalom, 2008: 11)

Amerikan Psikiyatri Birliğinin Psikiyatri Sözlüğü'nde ergenlik “fiziksel ve duygusal süreçlerin yol açtığı cinsel ve psikososyal olgunlaşma ile başlayan ve bireyin bağımsızlığını ve sosyal üretkenliğini kazandığı, çok da belirli olmayan bir zamanda sona eren kronolojik bir dönemdir ve hızlı fiziksel, psikolojik ve sosyal değişmelerle

karakterizedir” şeklinde tanımlanmaktadır (Gürcan; Hamarta, 2013: 96)

Milli Eğitim Bakanlığının tanımına göre gençlik, ‘buluş çağına erme sebebi ile biyo-psikolojik bakımdan çocukluğun sonu ile toplum hayatında sorumluluk alma dönemi olan çocukluk ve genç yetişkinlik arasında kalan 12-14 yaşları arasındaki gruptur. UNESCO’nun tanımına göre genç, öğrenim yapan ve hayatını kazanmak için çalışmayan ve evli olamayan insandır (Yılmaz, 2007: 34). Ergenlik dönemi, Unesco’nun sözü edilen bu tanımlamasında 15-25 yaşları arasında gösterilirken, Birleşmiş Milletler’in tanımında ise 12-25 yaşları arasında değerlendirilmiştir. Bazı kaynaklarda çocukluktan ergenliğe geçiş sürecinin 10-15 yaşları arasını kapsadığı belirtilse de yukarıda da ifade edildiği gibi- bu rakamların mutlaklık ifade etmediği unutulmamalıdır. Zira ergenliğin başlangıç süresi ırk, iklim ve beslenme şartları gibi değişik faktörlere bağlı olarak da değişebilmektedir. Örneğin; Akdeniz ikliminin hakim olduğu yerlerde kızlar 8-10 yaşları arasında ergenlik dönemine girerken, bu durum kutuplarda yaşayan Eskimolarda 20’li yaşlara kadar uzayabilmektedir (Koç, 2004)

1.1.1. Ergenlik Döneminin Genel Özellikleri

Ergenlik döneminin çalkantılı ve sorunlu olduğu düşüncesinden hareket eden kuramların yanı sıra bazı kuramlar bu dönemin sorunlu bir dönem olmadığını belirtmiştir. Hall ve Sullivan ergenliği “ fırtınalar ve stres dönemi” olarak nitelendirmiş, Psikoanalitik görüş ergenliği “ karmaşa” dönemi olarak tanımlamıştır. Buna karşın Bandura ve Spranger ergenliğin bunalımlı bir dönem olduğu fikrine karşı çıkmışlardır. Fakat ergenlik dönemi, çocukluk dönemi ile kıyaslandığında bu dönemde uyum ve davranış problemlerinde artış gözleendiği araştırmacıların çoğu tarafından kabul görmektedir. Ergenlerle yapılan çalışmalarda psikopatolojik belirtiler ve özellikle depresyonun görülme sıklığının oldukça yüksek olduğu gözlenmiştir (Eskin, Ertekin, Harlak ve Dereboy, baskıda; Dopheide, 2006; Bilal, 2005; Eskin, 2001, Eskin, 2000).

Ergenlik döneminde biyolojik, psikolojik ve sosyal alanlarda belirgin gelişimsel değişiklikler yaşanmaktadır (Cicchetti ve Rogosch, 2002). Biyolojik olarak ergen, vücudunda meydana gelen değişikliklere uyum sağlamak için çaba harcarken biyolojik değişimle bağlantılı olarak ortaya çıkan cinsel dürtülerle baş etmek durumundadır.

Ergen, bu çağda dönemseller olgunlaşmayla ilişkili olarak ortaya çıkan bilişsel yetiler ve cinsel uyanışla birlikte yeni psikolojik tepkiler ve davranışlar sergilemektedir (Erikson, 1968).

Ergenliğin ilk yıllarında umut ve suçluluk, güven ve güvensizlik duyguları içinde şaşkın ve tutarsız davranışlar gösteren ergen, ergenliğin sonlarına doğru tutarlı ve belirgin davranış örüntüleri geliştirir. Ergenin öz kimliğine ulaşma başarısı, ergenlik döneminde sağlıklı gelişimin göstergelerinden biridir. Kimlik duygusunun kararlılık göstermesi beklenen ergenin sevme, düşünme, iletişim kurma ve yaratma, kendini kontrol etme yetilerini geliştirebilmesi ve diğerlerine şefkat duyabilmesi için sağlıklı ilişki örüntülerine sahip olmasını gerekmektedir (Greenspan ve Breslau- Lewis, 1999). Ergenlik döneminde öz kimliğine ulaşma denemelerinde başarısız olan genç, yetişkin yaşamında diğerleriyle yakınlaşmaktan korkma, yalnız kalma isteği, sosyal anlamda yakın dostluklar kuramama, duygusal yalıtım gibi davranışlar sergileyebilmektedir. Ergenin kendisi ve yaşadığı çevre hakkında olumlu duygulara sahip olması, kendi kendini beğenme, olumlu bir beden imgesi, diğerleri tarafından kabul görme, istenme düşüncesi ve yaşadığı dünyanın problemleriyle başa çıkma yeterliliğine sahip olma davranışları göstermesi onun gelecekte uyumlu ve sağlıklı bir birey olacağını göstergesidir. Bu bağlamda, ergenin olumlu bir benlik geliştirebilmesi için diğerleri tarafından kabul görmeye ve bazı alanlarda başarı göstermeye ihtiyacı vardır.

Büyüme ve cinsel gelişmenin getirdiği farklılıklara alışma ve yeni duruma uygun davranışlar ve tutumları öğrenme sırasında ortaya çıkan gerginlikler, ergenlik dönemindeki bazı bireyleri ruhsal bakımdan hassas yapmaktadır (Kulaksızoğlu,2004). Bu dönemde ergenin, zayıf ya da şişman olmak, yeterince uyuyamamak gibi sağlığı ile kaygıları; özgüven eksikliği, kendini yetersiz görme gibi kişiliği ile kaygıları; cinsel sorunlarını ve diğer özel sorunlarını anne-baba ile konuşamamak, çocuk yerine konulmak gibi aile ve evle ilgili kaygıları; yanlış anlaşılma, yeni insanlarla tanışma korkusu duymak gibi toplum içindeki durumuyla ilgili kaygıları; karşı cinsten arkadaşı olmamak, daha güzel veya yakışıklı olmak gibi kız- erkek arkadaşlığı ile ilgili kaygıları; ölüm korkusu, doğru ve yanlış olanı bilmemek gibi din ve ahlak konularındaki kaygıları; dikkatini toplayamamak, kendini söz ve yazı ile anlatamamak gibi okulla

ilgili kaygıları; para kazanmak, yeteneklerini tanımak gibi meslek seçimi ile ilgili kaygıları oluşabilmektedir (Yörükoğlu, 2004).

1.1.2. Ergenlikte Fiziksel Gelişim

Ergenlik döneminde gözlenebilen en belirgin değişimler fiziksel görünüşle ilgili yaşanır. Bununla birlikte fiziksel değişimler psikolojik ve sosyal değişikliklerin de başlatıcısı ve düzenleyicisi olması nedeniyle önem taşımaktadır.

Ergenlik dönemi, buluş çağı belirtileri ile başlar. Buluşa ermek kişinin üreme yeteneğini kazanması anlamına gelir. Buluş çağındaki gencin vücudunda boyunu ve yapısını değiştiren hızlı değişiklikler olur, zihinsel yapısında ve ilgilerinde gelişmeler görülür, her iki cins de fizyolojik olarak cinsel gelişimlerini tamamlarlar (Kulaksızoğlu, 1998a).

Ergenlik döneminde görülen fiziksel değişiklikler:

Erkeklerde;

- Genital bölge kıllanması
- Er bezlerinin kızarması ve derisinin incilmesi
- Gırtlak yapısı ve kaslardaki değişiklik sebebiyle ses tonu değişmesi. Önce çatallı bir ses tonuna alır.
- Sakalların çıkmaya başlaması
- Testislerde büyüme
- Boy uzaması hızında artış. 26-28 cm boy artışı olur.
- Sperm boşalması yaşanır

(Akcan, Tekgül, Karademirci, Öngel, 2011)

Kızlarda;

- Memelerde tomurcuklanma
- Genital bölgede kıllanma
- 23-28 cm.'ye kadar boy uzaması
- İlk adet kanaması (menarş)
- Kilo alımında artış

- Kas kitlesinde belirgin bir artış
 - Yağlanmada yoğunluk
- (Akcan, Tekgöl, Karademirci, Öngel, 2011)

Ergenlikte en dikkate değer değişiklik ergenlik döneminin başlangıcında meydana gelir. Herkes bu evreden er ya da geç geçer. Ergenlik fiziksel değişiklikleri de beraberinde getirir ve bir kişinin sesi ve yüz çehresini değiştirmenin yanı sıra ikincil cinsiyet özellikleri de ortaya çıkarır (örneğin, görebildiğiniz fiziksel değişimler). Kızlar için bu göğüs gelişimi ve kalçaların genişlemesi anlamına gelir. Erkekler için ise, daha kaslı bir yapıya sahip olma, omuzların genişlemesi ve sakal çıkması anlamına gelir. Her iki cins için de bedensel değişimlerle ilgili kaygılar, ergenlerin fiziksel ve psikolojik bir takım sorunlar yaşamalarına neden olabilmektedir (Yöndem ve Güler, 2007).

Bedensel değişimler ergenin bir beden imgesi geliştirmesine yol açar. Ergen, genellikle ergenlik döneminin henüz başlarında bedeninde memnun değildir ve bedensel değişimlerle ilgili endişe duyar.

1.1.3. Ergenlikte Sosyal Gelişim

Sosyal gelişim kişinin yaşadığı toplum tarafından kabul edilebilir bir biçimde davranmayı öğrenme biçimidir. Bu bir süreçtir ve doğumdan itibaren ilk anne baba iletişimi ile başlar ve ömür boyu devam eder (Kulaksızoğlu, 1998b). İlk olarak ailede sosyalleşmeye başlayan birey ergenlik süreciyle beraber dış dünyaya açılır. Arkadaş grupları ve okul çevresiyle etkileşime girip özdeşim kurarlar. Ergenlik dönemindeki birey dış dünyayla uyumu ne kadar iyi olursa bu süreci o kadar verimli geçirir. Sosyalleşmeye çalışan ergen için bedensel değişimlerle bulunduğu ortama uyum sağlamak arasında zorluklar yaşayabilir. Sosyal görünüş kaygısı bazı ergenler için en üst seviyeye çıkmıştır.

Özdeşleşme ve arkadaşlık bu devredeki sosyal ve duygusal gelişimin iki önemli yönünü oluşturur (Cüceloğlu, 2004: 369). Özdeşleşme, gençlik çağına özgü ruhsal yapı içinde aile bireylerinden başlayarak çevredeki kişilere, düşüncelere, kültüre doğru gittikçe genişleyen bir alanda, istemli ya da istemsiz olarak benimsediği, özümlediği

düşünce, davranış, tutum ve eylemlerden oluşan bir süreçtir (Yavuzer, 2002c: 279).

Ergenlik dönemindeki bireylerde özerklik (otonomi) gelişir. Ergenliğin ilk dönemlerinde birey özerkliğini kendine ve başkalarına ispatlamaya çalışır (Karabekiroğlu, 2014). Bu dönemde aileden bağımsız bir birey olma hissi yaşamaya başlayan ergen, kendi kararlarını verebilir ve sorumluluk alır.

Ergenler bir taraftan kendi hakimiyetlerini kurarken diğer taraftan toplumsal statü ve saygınlık kazanma çabalarına girmiştir. Toplumsal uyum ergenin uzun süren deneme yanılma deneyimleri neticesinde kazanılır. Ergen, senelerin geçmesiyle veya boyunun büyümesi ile olgunlaşmaz. Olgunluk, insanlarla kurduğu ilişkilerden çıkardığı tecrübeler, aldığı eğitim ve hayatta başardığı şeyler sayesinde gelişir. Sosyal hayatta yer alması yani kişinin sosyalleşmesi insanlarla ilişki kurması olgunlaşmanın en önemli unsurudur (Çağdaş ve Seçer, 2002:34).

1.1.4. Ergenlikte Bilişsel Gelişim

Bilişsel gelişim dönemini duyu-motor, işlem öncesi, somut ve soyut işlemler dönemi olarak dörde ayıran Piaget'e göre birey artık ortalama 11 yaşından itibaren soyut işlemler dönemine geçer. Soyut işlemler dönemi ile ergenliğe giriş paralel bir süreçle gerçekleşir. Bilişsel süreçte artık görünenin aksine daha detay düşünen birey kendindeki değişimlerle bu sürece uyum sağlamaya çalışır. Soyut düşünce, olayların nedenlerini araştırmaya yönelik düşünce biçimidir. Bu tür düşünce biçiminde varsayımlara dayalı olasılıklar, mantık yolu ile analiz edilir ve eyleme geçmeden önce çıkarımlar yapılır. Problemler çözülürken deneme yanılma yerine sistematik bir yaklaşım uygulanır (Özbay ve Öztürk, 1992).

Ergenlikte zihinsel gelişim somut operasyonlardan formel operasyonlara geçer. Formel operasyonlar düzeyine gelen birey artık yetişkin dünyasıyla tam bir iletişim içine girmeye hazırdır. Çünkü bilişsel gelişimin en son aşamasına gelinmiştir. Formel operasyonlar gelişirken bireyin kişilik yapısı da gelişir ve bireyin ahlak anlayışında olduğu kadar, kendini algılayışında da temel değişiklikler yer alır (Cüceloğlu, 2004: 352). Ergen bu dönemde tümevarım ve tümdengelim yolları ile düşünebilme yetisi kazanır (Kılıçarslan, 2010: 19).

Ergen için bilişsel gelişimde artık en üst kavramlar ortaya çıkar. Ergen bireyler için soyut kavramlar artık düşünülmesi gereken ve cevap bulunması gereken konular arasına girmiştir. İdeolojik kavramlar, siyasi görüşler, ölüm, öldükten sonraki hayat, gerçek sevgi, aşk, hayatın anlamı, sadakat, gerçeklik, adalet, güven gibi konular hem ergen bireyin ilgisini çeker hem de bu konular üzerine meşguliyetler ve soru işaretleri olabilir (Abalı, 2012: 30).

Bilişsel gelişim döneminde olan ergenlerde benmerkezcilik (self-consciousness) de artar. Ergenin kendi görünüş ve davranışları konusunda farkındalığı artar (Santrock, 2014). Benmerkezcilik anlayışı, ergende herkesin ona baktığı, onu gözlemlediği düşüncesini hissettirir. Ergenler çevrelerindeki kişilerin onunla, davranışlarıyla ve görüntüsü ile ilgilendiğini düşünür. Ergenler önceleri herkesin kendisini izlediğini düşündüğünden, çevresinde bir seyirci kitlesi olduğunu hissederken 15-16 yaşlarından sonra aslında kimsenin onu seyretmediğini fark eder (Ulusoy, 2013). Bu dönemde ergen yenilmez olduğuna inanır, en büyük aşkları kendisinin yaşadığını ve ailesinin kendisini hiç anlamadığını düşünür. Bununla birlikte ergen cesurdur, kendisine hiçbir şey olmayacağını düşünerek riskli davranışlar sergileyebilir.

Ergenlik dönemi bilişsel gelişim açısından büyük önem taşır, çünkü bu dönem ergenin yetişkin düşüncesine özgü bilişsel yetiler kazandığı dönemdir. Bilişsel gelişim denilen olgu, ergenin yalnızca kendini, ailesini, yaşlılarını, arkadaşlarını ve öğretmenlerini değil, dünyasını görme biçimi üzerinde uzun süreli etkiler yaratır (Gander & Gardiner, 1993). Ergen birey artık karar verebilmekte, seçimler yapabilmekte ve bilişsel süreçlerini kontrol edebilmektedir.

1.1.5. Ergenlikte Duygusal Gelişim

Birçok araştırmacı, ergenlik döneminde yüksek bir duygusallık görüldüğü noktasında birleşmektedir. Bu evrede duyguların şiddet kazandığı ve ergenin tüm yaşamında etkili olduğu görülür (Yavuzer, 2002d: 270).

Ergenlik dönemindeki birey fiziksel, bilişsel, sosyal olarak değişimler yaşarken davranış sorunları ve duygusal sorunlar da yaşayabilir. Ergenlik döneminde dikkat çeken en önemli duygusal değişim duyguların yoğunluğunda artış ve istikrarsızlıktır (Koç, 2004). Ergen sıklıkla duygusal dalgalanmalar yaşar. Aynı zamanda hormonların da etkisiyle ergen cinselliğe daha meraklı hale gelmiştir.

Ergenlerin en çok yaşadığı duygu değişimleri şunlardır:

- Karşı cinse aşık olma,
- Mahçubiyet ve çekingenlik,
- Aşırı hayal kurma,
- Tedirginlik,
- Huzursuzluk,
- Yalnız kalma isteği,
- Çalışmaya karşı isteksizlik,
- Çabuk heyecanlanma (Koç, 2004).

Bu durumlarla beraber fizyolojik, psikolojik ve sosyal değişimler geçiren birey duygusal dalgalanmalarda zorluklar yaşayabilir. Bir bütün olarak olarak tüm değişimler ergeni etkileyeceği için değişime ayak uydurmak zor olacaktır.

Ergenin duygusal dünyasında bazı çelişkiler dikkati çeker. Yalnızlıktan duyulan hazzın yanı sıra bir gruba katılma özlemi; yetişkini hor görme ama ona dayanma; endişe (anksiyete) ve umutsuzluğa karşın geleceğe coşkuyla yöneliş, belirgin çelişkili duyguları arasında yer alır (Yavuzer, 2002e: 269). Ergenlerdeki duygusal değişimler okula devam edip etmeme durumlarına, aileyle iletişime, bireylerin ruhsal gelişimlerine, sosyal ortamlarına bağlı olarak da farklılık gösterir.

Birçok araştırmacı, ergenlik döneminde yüksek bir duygusallık görüldüğü noktasında birleşmektedir. Bu evrede duyguların şiddet kazandığı ve ergenin tüm yaşamında etkili olduğu görülür (Yavuzer, 2002f: 270). Bu dönemde, düşünme ve davranışlarını daha iyi değerlendirmenin sonucu olarak pişmanlık veya utanç, güvensizlik veya çekingenlik duyguları ortaya çıkabilir (Çam, 2014: 11). Tüm bu

süreçlerden geçen ergen için duygusal çalkantılar zor olabilir. Ergenlik dönemi bir bütün olarak ele alındığında genç, sosyal görünüşü, bedensel değişimi ve duygusal değişimleriyle uyum sağlamak için gayret gösterecektir.

1.1.6. Ergenlik Döneminde Kaygı

Kaygı kişilerde tehlike veya tehdit içeren durumlara karşı ortaya çıkan, gelecekle ilgili endişeleri içeren ve bedensel reaksiyonlarla da (kasların gerilmesi, terleme vb.) kendini belli eden hoş olmayan bir duygulanım durumu olarak tanımlanmıştır (Lewis, 1970). Daha sonraları ise, kaygının "durumluk" ve "sürekli" olmak üzere iki farklı kavramı içerdiği üzerinde durulmuştur (Spielberger, 1966, 1972). Sürekli kaygı kişinin kaygı düzeyi açısından genel yatkınlığına işaret eder. Dolayısıyla, kişisel bir özelliktir ve süreklilik içerir. Sürekli kaygı seviyesi yüksek olan kişiler durumları tehlikeli veya tehdit edici olarak algılamaya ve kaygı deneyimlemeye genel yapı olarak daha yatkındırlar (Spielberger, 1972). Durumluk kaygı ise, kişinin kaygı düzeyinde durumsal değişikliklere bağlı olarak meydana gelen geçici değişimleri yansıtır. Başka bir deyişle, stres veya tehlike içeren durum karşısında kişinin verdiği geçici duygusal tepkidir.

Günümüzde gençlerin yaşadığı problemlerden birisi olarak karşımıza çıkan kaygı, tehdit edilen bir ortamda bireyin kendisini yetersiz görmesi, iç sıkıntısı, korku ya da kuruntulardan kaynaklanan huzursuzluk hali, hoş olmayan bir duygulanım durumu ve gelecek muhtemel tehlikelere karşı gösterilen tepki olarak tanımlanabilir (Eroğlu, 2000: 308; Yüksek ve Kurt, 2003: 35; Karataş, 2009: 32). Kaygı durumu huzursuzluk, titreme, baş ve göğüs ağrıları, sinirlilik, kramplar, bulantı ve kusma gibi fizyolojik tepkiler yanında çekingenlik, konuşma güçlüğü ve aktivitelerden kaçınma gibi birçok sosyal belirtilere neden olabilir (Siyer, 2003: 45; Ümmet, 2007: 6).

Son zamanlarda, gençler arasında kaygı durumunun arttığı ve uyum problemleri yaşadıkları görülmektedir (Eren Gümüş, 2002: 31; Karataş, 2009: 32). Ergenlik döneminde yaşanan hızlı değişimler kaygıya neden olur ve giderek yoğunluk kazanır. Ergenin kişilik arama çabası, bu dönemde karşılaştığı kaygı oluşturuca değişimler ve etkileşimler, onun yaşamını olumsuz etkileyebilir. Olumsuz duyguları algılama ve kaygı gibi kişilerin yaşamını olumsuz etkileyecek duygularla baş edilmesinin öğrenilmesi

stresle baş etmede ve psiko-sosyal önemli koruyucu faktörler geliştirmede etkili olabilir (Hampel ve diğ., 2008: 1009-1024).

K.Horney, bireyin çevresindeki dünyayı kendine düşman gibi hissetmesiyle kendini zavallı hissedeceğini ve temel kaygının içine düşeceğini ileri sürmektedir (Suner, 2000: 19). Yaşanılan çevrenin ergene güven vermesi ve destek olması bireyde korku ya da kaygının en az düzeyde olması açısından önemlidir (Siyer, 2003: 45). Ergen bu dönemde değişmeye başlayan bedenine uyum sürecini diğer insanlara kabul ettirmede zorluklar yaşayabilir. Aynı zamanda bu değişim ergenin sosyal görünüş kaygısı düzeyini yükseltebilir.

1.2.BEDEN İMGESİ

1.2.1. Beden İmgesi Kavramı

Tarih boyunca ve günümüzde ince, sağlıklı, kaslı vb. özelliklere sahip olmak ve başkaları üzerinde olumlu izlenim bırakmak bireyler için önemli olmuştur. İnsanlar güzel olmayı, olumlu, çirkin olmayı da olumsuz değerlerle şekillendirmektedirler. Bu durumu kitle iletişim araçları da desteklemekte, sunulan ideal beden tasarımları bireylerin duyu ve düşüncelerini değiştirmekte, beden algılarını etkilemektedir (Yaman, Koşu, Tel, Teşneli, Yalvarıcı, ve Gelen, 2008).

Beden imgesi 19.yy.da önemli bir yer tutmakla birlikte aslında onu geç modern dönem içersinde tanımlamak gerçek anlamını kazanmasını sağlayacaktır. Beden imgesi, vücut şekline, vücudun duygusal motor kapasitesine gönderme yapar. Beden imgesi aslında kendi varlığını hissetmektir. Kişinin görünüşüne dayanır ve birey için bir aynadır (Featherstone, 2010; 194). Tiggemann'da beden imgesinin bedeninin görünümü ile özellikle de beden şekli ve ağırlığı ile ilgili olduğunu ve bunu cinsiyete göre değiştiğini ifade etmektedir (Tiggemann, 2003; 29).

Beden imgesi kavramı önceleri psikiyatrik ve nörolojik sorunlar, psikoterapi ve psikosomatik hastalıklarla ilgili çalışmalarda ele alınmıştır. Günümüzde ise, birçok disiplin alanı bu kavramdan yararlanmaktadırlar (Şanlı, 1991a). Beden imgesi kavramı,

çok boyutlu olması ve farklı disiplinlerde uygulama alanı bulması nedeniyle, geçmişten günümüze kadar pek çok tanımı yapılmıştır.

Schilder'e göre, beden imgesi yalnızca bilişsel bir yapı olmayıp, diğerleri ile etkileşimlerin ve tutumların bir yansımasıdır. Beden imgesini, kendi bedenimizin zihnimizde biçimlendirdiğimiz resmi ve bedenin kendimize görünen biçimi olarak tanımlamıştır (Grogan, 1999a). Beden imgesi; kişinin fiziksel özellikleri ile ilgili duygu, düşünce ve davranışlarının temsili olan, çok boyutlu bir yapı olarak kavramsallaştırılabilir (Muth ve Cash, 1997). Beden imgesi; insanların kendi bedenlerine ilişkin tutumlarını içeren bilişsel, davranışsal ve algısal boyutlara sahip bir ruhsal yapılanmayı temsil eder (Thompson, Heinberg, Altabe ve Tantleff-Dunn, 1999).

Beden imgesi kavramı ile ilgili çalışmalar yapan en önemli bilim adamlarından biri olan Fisher (1958/1968) beden sınırları kavramını öne sürmüştür. Ayrıca, Fisher'in cinsel deneyimler ile beden imgesi yapısı hakkında zengin araştırmaları vardır. 1990'lı yıllar beden imgesi alanında gelişmelerin en önemli olduğu yıllardır. Yeme bozuklukları ve obezite alanında bilimsel ve klinik araştırmaların yansımaları, beden imgesi bozukluklarının tedavi ve değerlendirilmesinde önemli ilerlemeler sağlamıştır (Pruzinsky ve Cash, 2004). Beden imgesi alanındaki bu gelişmeler, beden imgesi konusuna bakış açısını ve tanımları da değiştirmiştir.

Her bireyin kendine ait bir beden algısı vardır. Beden algısı, bedenün öznel ve bireysel algısı olarak tanımlanır ve bireyden bireye farklılık gösterir (Dökmen, 1996). Bireyin beden algısının oluşması, çocukluğun bitip ergenliğe girmesiyle başlar ve yaşam boyunca da sürekli bir değişim ve gelişim içindedir (Harris, 1987).

Bireylerin birbirleriyle ilişkilerinde sözden önce dış görünüş gelmektedir. Beden imgesi (imajı) ise benliğin fiziksel boyutu; fiziksel görünüm, sağlık durumu, fiziksel beceriler ile cinsel tutum ve algılarıdır. Bedenün ve bedene dair tüm duyuların algılanması beden imgesine işaret etmektedir (Yılmaz, Ş., 2009; 6). Beden imgesi hem fizyolojik hem de kültürel bir kendilik olup bedenün göstergesel bir nitelik belirtmesidir. Söylemin sessiz hali, farklı ideolojilerin insan tasarımı ve dünya görüşlerinin görünür

şekilleridir.

Beden imgesi çok yönlüdür. Beden imgesinin görsel yanı, kendi kendimize baktığımızda bedenimizde gördüğümüz görüntüdür. Dış görünüşümüz hakkında düşündüklerimiz bilişsel yanı, ağırlık, boy ve diğer beden özelliklerimizle ilgili hissettiklerimiz duygusal yanı, bedenimizi algılama ve bedeni kontrol etmeye ilişkin kinestetik yanı olmak üzere hepsi bir bütündür. Ayrıca yaşam boyu bedenimizle ilgili memnuniyet, acı, değer ve eleştiri içeren deneyimlerimizde onun tarihsel yanını oluşturmaktadır (Freedman, 1990). Beden algısı bireyin kendine ait duygu, düşünce ve davranışlarının yanı sıra çevresiyle olan etkileşimi konusunda da önemli işlevler yüklenmiştir. Bu bağlamda değerlendirdiğimizde bireyin bedenine gerek bilişsel gerekse duygusal anlamda yüklediği olumsuz imgelemler bireyin kendisi ve çevresiyle olan iletişimini de olumsuz etkilemektedir (Akın, 2007). Bireyler kendi beden görünüşleri ile ilgilenirken başkalarının beden görünüşleri ile de ilgilenmektedirler. Aynı şeyi karşı tarafında yaptığı inancı kaygıya neden olan bir başka taraftır (Aşçı, Tüzün ve Koca, 2006).

Beden kavramı, bedenın dış görünüşü ve içyapısı ile ilgili bireyin tüm algı ve bilgisini içerir. Beden imgesi ise, bireyin kişiliği, değerleri ve diğer insanlarla ilişkileri ile ilgili bireysel düşüncelerinin tümü ile biçimlenir. Beden imgesi, fizyolojik temele dayanmasına karşın; fiziksel, psikolojik ve sosyal deneyimlerden oluşur. Bu nedenle, bu yalnız bireyin kişilik yapısını içermekle kalmaz; aynı zamanda toplumsal olarak da sosyolojik bir anlama da sahiptir. Beden imgesi, benlik kavramının da bir bölümüdür. Bireyin olmak istediği kişiye ilişkin düşüncesi, çocukluktan şimdiye kadar olan yapısal ve anlamsal değişiklikler, beden imgesinin belirlenmesine neden olur. Beden imgesi bireyin geçmiş deneyiminden oluşan bir varoluştur (Şanlı, 1991b).

Beden imgesi, bedenın dış görünümünün içsel bir sunumudur. Bu sunum bireyin kendi bedeninin öznel algısına dayanır. Bu içsel sunum duygu ve düşüncelerle ilgili olup, kişinin belli durumlar karşısındaki davranışlarını şekillendirmektedir. Bazı durumlarda kişinin dış görünüşünden kaynaklanan duygular olumlu veya olumsuz (depresyon, davranış bozuklukları vb.) olabilir. Beden imgesi kişinin zihninde oluşan

bir beden formudur ve bu form plastiktir, sürekli değişme özelliğine sahiptir ve bedenin büyümesi, travma, çöküş, sosyal çevreyle olan etkileşim gibi nedenlerle değişebilir. Sira'nın aktardığına göre yapılan araştırmalar, beden imgesinin çok boyutlu ve yönlü bir yapısı olduğuyla ilgili teorik modeli desteklemektedir. Sira'nın belirttiğine göre yapılan bazı araştırmalar beden imgesinin içsel biyolojik ve psikolojik faktörler ile dışsal sosyal faktörleri içeren karmaşık bir kavram olduğunu onaylamaktadır. Beden imgesinin algısal ve tutumsal/duyusal durumların kombinasyonu olması, zayıflama düşüncesi ve yeme bozukluklarının beden imgesi rahatsızlıklarına neden olmaktadır. Herhangi bir anda bir birey farklı açılardan (beden şekli, sınırlarının bütünlüğü ve ölçülerinin değişimi vb.) kendi bedenini izleyebilir (Sira, 2003; 6-7).

Beden imajının olumlu ya da olumsuz olması, bireyin benlik saygısıyla birlikte yeme davranışlarını, sosyal fobi düzeylerini, cinsel davranışlarını, sosyal ilişkilerini ve duygusal yaşantısını da etkileyen bir değişkendir (Cash ve Fleming, 2002). Dış görünüş algısı ve özgüven arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve ergenlerin fiziksel görünüşlerine önem verdikleri bir gerçektir. Bu doğrultuda düşünüldüğünde fiziksel görünüş ve beden imgesinin ergenlerin kendilerine güvenlerini tehdit edebilecek bir değişken olduğu söylenebilir.

1.2.2. Ergenlikte Beden İmgesi Gelişimi

Ergenlik döneminde beden yapısı ve özellikleri ergenin ilgi alanlarının temelini oluşturur. Hızlı beden değişikliği kimi zaman şaşkınlığa, kimi zamanda hoşnut olmaya yol açar. Beden yapısı, imgesi ve görünümü onlar için birer kuşku kaynağıdır. Kendi bedenlerindeki büyüme sürecini anlayabilmek, fiziksel görünümünü kabul etmek, beden bakımlarını gerçekleştirmek, günlük yaşamda ve her tür etkinlikte bedenlerini etkili kullanabilme gereksinimi içindedirler. Kısaca, beden benliğin simgesi durumuna geçer. Beden imgesi, ergenlik döneminde özümlemesi gereken kritik bir psikolojik olgudur (Aydın, 2005; Köknel, 1998; Yazgan İnanç ve diğerleri, 2004).

Beden imgesi kavramı üzerinde ilk önemli etki anne baba ve ailedir. İkinci sırada arkadaş grupları, üçüncü sırada ise okul etkili olmaktadır. Birey, disiplin ve sevgi aracılığıyla anne babadan, uygun davranışı gösterme baskısı ile yaşlılarından, başarı ya

da başarısızlık durumu ile okul yaşantılarından ve başka bir sürü olaydan etkilenmektedir. Eğer her şey yolunda giderse çeşitli parçalar birbiriyle harmanlanır ve kapsayıcı bir beden imgesi kavramı oluşur (Gander ve Gardiner, 1995, Çev.: Bekir).

Beden imgesi, ergenlikte ve ilk yetişkinlikte de son derece önemli olan dinamik ve yaşam boyu devam eden bir süreç içinde gelişir. Beden imgesinin ergenin gelişim döneminde önemli bir yeri vardır. Beden algısı ergenin özgüveninin gelişiminde en önemli belirleyicilerden biridir. Bu yaş döneminde olumsuz beden algısı depresyon, anksiyete ve olumsuz değerlendirilme korkusuyla ilişkili olabilmektedir (Baybek ve Yavuz, 2005).

Ergenler genel görünüm, yüz hatları ve beden yapılarıyla yakından ilgilidirler. Çekici bir görünüme sahip olma, ergenin olumlu bir beden imgesine sahip olmasını etkiler. Adet görme ve gece boşalmaları, ergenin benlik kavramında önemli değişikliklere yol açar (Aydın, 2005a). Ergenlikteki bedensel, devinsel yetenek ve etkinlikler ergenin kendini algılaması yanında, başkalarıyla iletişimini de etkiler. Ergen bedensel eylemlerde yetenekli olduğunu, oyun ve çeşitli etkinliklere katılarak gösterebilir. Bu yüzden böyle etkinliklere katılım ergenlerin yaşamında çok önemlidir (Yazgan İnanç ve diğerleri, 2004).

Fiziksel görünüm, kişinin kendini değerlendirmesi kadar, sosyal değerlendirilmesi açısından da güçlü bir uyarıcı faktör olması nedeniyle beden imgesini etkilemektedir. Beden imgesi, fiziksel kendiliğin görünümü olarak da tanımlanmaktadır (Örsel ve ark, 2004). Fizyolojik anlamda ergenlik süreci içerisinde büyüme ve gelişme ile ilgili en yoğun yaşantıların olduğu dönem genel olarak 12-16 yaşlar arasındadır (Koç, 2004). 12-14 yaşlarındaki fizyolojik değişiklik sırasında ergenin ilgisi önce değişen ve gelişen bedenine döner. Ergen bu gelişen yeni bedenine ve kendine yabancılaşma hissedebilir. Bedeninin yaşlılarından farklı olması onun için büyük önem kazanır. Bu nedenle erkek ergenin boyunun yaşlılarından kısa kalması, yüzünde sakal ya da bedeninde kılların çıkmaması, kız ergenin memelerinin küçük ya da büyüklüğü soruna dönüşebilir (Koç, 2004). Beden imgesindeki bu değişimlerle kız ve erkekler için uyum sorununu aşmak gerekir. Kendi bedenini kabul sürecini bir bütün halinde atlatan birey

ergenliğini olumlu bir şekilde sürdürecektir.

1.2.3 Ergenlikte Bedensel Özellikleri Kabul Etme

Ergenlik döneminde bireyin organları orantısız bir şekilde gelişmektedir. Kollar ve bacakların daha hızlı gelişmesi bu organların bedene göre daha uzun gözükmelerine yol açmaktadır. Aynı zamanda eller ve ayaklar da dikkat çekecek derecede büyümüştür. Ergenin yüzündeki organlar arasında orantı bozulmuş, burun daha büyümüş, dudaklar daha dolgunlaşmıştır. Ergenin bedeninde oluşan tüm bu orantısızlıklar sakarlıklara neden olabilmektedir. Yüzde çıkan sivilceler ergenin kendini kötü hissetmesine yol açabilmektedir. Ergen bedenindeki bu hızlı değişimlere ayak uydurmakta zorlanmakta ve ergen zihinsel, fiziksel ve duygusal açıdan kendisini sorgulamaktadır. Her birey bu değişimin sonuçların memnun kalmamaktadır. Bu dönemdeki gelişim görevi bedensel özelliklerini kabul etmeyi ve onları en iyisi saymayı öğrenmektir (Onur, 1998).

Fiziksel gelişim ve dış görünüş, ergenlerin kendilerine ilişkin duygularının gelişmesinde önemli bir yere sahiptir. Ergenlerin benlik duyguları, bedenlerine ilişkin sahip oldukları algılarla yakından ilişkilidir. Fiziksel gelişmelerin farkına varılmadığı erken yıllardan farklı olarak ergenler, hem değişim nesnesi, hem de bunların sonuçlarının seyircisi olarak kendi bilinçlerinin farkında olmaktadır. Gözlerinin önünde oluşan fiziksel değişimleri görmeleri, ergenleri büyüleyebilir ya da dehşete düşürebilir. Bireyin bedeni değiştikçe, birey gerçekten kendisi olamamaktadır. Yeni bir benlik ortaya çıkmaktadır (Hamachek, Çev: Ersever, 1995).

Ergenin değişen bedenini kabul etmesi ve bu değişime uyum gösterebilmesi döneminin başlıca sorunlarından biridir. Ergenin bu değişikliklere hazır olup olmaması, toplumun koyduğu ölçüler ve ergenin olgunlaşmasındaki uyumsuzluk, davranışlarını büyük ölçüde etkilemektedir. Ergenler genelde kendini yaşlılarıyla kıyaslarlar. Kendilerini onlardan farklı ya da eksik yanlarını gördüğünde üzüntü duyarlar. Sivilceler, terleme, şişmanlık, gibi nedenler önemli üzüntü kaynağı olabilmektedir (Yavuzer, 1999). Ergen diğer konularda olduğu gibi bedeniyle ilgili yapılan değerlendirmelere de çok duyarlıdır. Ergen alıngan, kuşkulu ve güvensizdir. Hiçbir şey olmadığında bile kendinden bahsedildiğini düşünür (Dönmezer, 2001).

Ergenlik dönemindeki büyüme nedeniyle hem kızlar hem de erkekler fazlasıyla kendi görünüşleriyle ilgilenirler. Özellikle genç kızlar, yeni saç modelleri ve giysiler denemek amacıyla zamanlarının büyük bir kısmını aynanın önünde geçirirler. Giysiler benliğin simgesi haline gelir, vitrinler, moda gösterileri ve dükkanlar onlar için yeni bir anlam taşır. Bir zamanlar anne-babası ya da arkadaşları tarafından uyarılmadan kişisel görünümüne önem vermeyen erkek, ergenlik döneminde saçını taramaya, tırnaklarını kesmeye ve düzeltmeye başlar ve kendilerine gösterdikleri bu ilgi, beden imgesinin gelişmesine yardımcı olur (Garrison ve ark., Der: Bekir, 1975).

Ergenlerde, çevresi tarafından sürekli dış görünüşünün izlendiği, bedensel değişimlerin değerlendirildiği, saç, makyaj ve giyim tarzlarının dikkate alındığı gibi benmerkezci düşünceler gelişebilmektedir. Bu yüzden dış görünüşlerine daha çok önem verip, kendilerini toplumda beğenilen kişilere, televizyon ve dergilerde gördükleri modellere benzetmeye çalışırlar. Akran grupları arasında benimsenen tarzda bir dış görünüm oluşturmaya özen gösterirler. Bu algıyı içeren benmerkezci düşünce tarzı ergenliğe özgü olup, dönemin sonlarına doğru etkisini yitirmesi beklenir. Ancak, bazı ergenler çeşitli nedenlere bağlı olarak bedensel görünüşüne ilişkin olumsuz algılar geliştirebilirler (Ceyhan, 2002).

Beden imgesi, bir insanın nasıl görüldüğüne ilişkin duygu ve düşünceleri, yaşlılarından daha geç ya da erken olgunlaşmış olması gibi birbiriyle etkileşen pek çok etmenin sonucudur. Olumlu beden imgesine sahip bir ergenin, olumlu benlik kavramı geliştirmesi daha uygundur (Gander ve Gardiner, 1998). Ergenin beden yapısında oluşan önemli değişiklikleri benliğine sindirebilmesi zaman isteyen bir süreçtir. Olumlu beden imgesinin yerleşmesi, olumlu benlik kavramı ve benlik saygısı ile birlikte oluşur. Bu durum ergenin arkadaş ilişkilerine, kendini daha özgür hissetmesine ve başarılı algılamasına neden olur (Aydın, 2005b).

Olumsuz beden imajı, bireyin genel olarak vücuduyla ya da herhangi bir organıyla ilgili olumsuz düşünce ve duygularını, diğer insanlara göre kendisini çok daha az çekici bulmasını, bedeniyle ilgili kendisini rahatsız hissetmesini ve bedeninden utanmasını ifade eder. Olumlu beden imajı ise bireyin bedeninden memnuniyetini ifade

eder. Olumlu beden imajına sahip bireyler görünüşlerinin onların kişilik, karakter ve değerlerinin asıl belirleyicisi olmadığına inanırlar ve yeme, kilo alma gibi konularda gereğinden fazla zaman harcamazlar (Bergeron, 2007). Bütünsel olarak değerlendirdiğimizde beden imgesindeki değişim ergeni çok yönlü olarak etkisi altına almaktadır ve olumlu beden imajına sahip ergenlerin bedensel değişimlere daha kolay adapte oldukları ve bedenlerini kabullenmede daha az zorluk yaşadıkları söylenebilir.

1.3.SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI

Sosyal anksiyetenin bir çeşidi olarak belirtilen sosyal görünüş kaygısı, insanların fiziksel görünüşlerinin, diğer insanlar tarafından değerlendirilirken yaşadıkları kaygı ve gerginlik olarak tanımlanmaktadır (Hart ve ark., 1989). Hart ve arkadaşlarına (2008) göre sosyal görünüş kaygısı kavramı boy, kilo, kas yapısı gibi genel fiziksel görünüşün ötesinde bireyin ten rengi ve yüz şekli (burnu, gözlerinin uzaklığı, gülüşü vs.) gibi özellikleri de içeren daha kapsamlı bir kavramdır. Yani genel fiziksel görünüşün ötesinde daha ayrıntılı ve bütüncül bir durum söz konusudur. Görünüş kaygısı bireyin bedenini nasıl algıladığı yani beden imajı algısı ile doğrudan ilişkilidir (Cash ve Fleming, 2002).

Sosyal görünüş kaygısı kavramı ile ilintili bir başka kavram da sosyal fiziki kaygıdır. Sosyal fizik kaygı; bireyin fiziksel görünümünün sosyal çevresi tarafından olumsuz olarak değerlendirildiğini düşündüğü veya inandığı durumlarda beden imgesi ile ilişkili olarak deneyimlediği sosyal kaygı şeklinde tanımlanmaktadır (Hart, Leary ve Rejeski,1989). İnsanların başkalarının gözünde olumlu bir izlenim kurmaya yönelik doğal bir motivasyona sahip olduğunu savunan, teorik temelleri, benlik sunumu ve etki yönetimi kuramlarına dayanan sosyal fizik kaygının, kişilerin bedensel görünüşleriyle ilgili olarak diğerlerinin gözünde istedikleri imajı kurmada yetersiz olduklarını düşündükleri durumlarda da açığa çıktığı öne sürülmektedir (Hagger ve Stevenson, 2010).

Ergenlik döneminde birey dış görünüşüne verdiği önemle sosyal ortamlarda kaygı durumu ortaya çıkabilir. Fiziksel görünüşünün başkaları tarafından nasıl değerlendirildiğine dair endişe ve gerginlikler sosyal fizik kaygı olarak tamamlanır.

Başkaları üzerinde olumlu izlenimler bırakmak isteyen bireyler davranışlarını da buna göre düzenlemektedirler (Çepikkurt ve Coşkun, 2010).

Hagger ve Stevenson (2010) sosyal fizik kaygıdaki cinsiyet ve yaş farklılıklarını çeşitli gelişim dönemindeki öğrencilerde inceleyerek kız öğrencilerin 10-11 yaş dönemi hariç diğer tüm gelişim dönemlerinde erkek öğrencilerden daha yüksek sosyal fizik kaygı ve daha düşük fiziksel benlik algısı değerlerine sahip olduklarını ortaya koymuşlardır. Bayanların sosyal fizik kaygı düzeylerinin erkeklerden yüksek olmasının sebebi olarak yeme tutumundaki etkenler burada da geçerlidir. Toplum tarafından sunulan ince beden tasarımları kadınları daha fazla etkilemektedir (Ballı ve Aşçı,2006). Sosyal fizik kaygıda iki alt başlık içerir. Bunlar bireyin fiziksel görünümünden rahatsızlık duyması ve fiziksel görünümünün başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme beklentisidir. Bu iki durum bireylerde sosyal kaygı yaratmaktadır (Doğan, Sapmaz ve Totan, 2011; Çepikkurt ve Coşkun,2010).

İnsanların vücutlarından hoşnut olma isteği, onları kendileri için uygun ve doğru olan vücut şekli ve ölçülerine ulaşma çabası içine sokmaktadır. Kişinin kendi vücudundan hoşnut olma düzeyi, beden imgesinden hoşnut olma olarak adlandırılır (Gökdoğan, 1988). Fiziksel görünümünden hoşnut olmayan kişiler bazen farklı metodlar kullanarak yenilenme yoluna giderler. Bu yenilenme çabası farklı stillerde kıyafet giymekten, estetik ameliyat olmaya kadar uç noktalara varabilir. Kendini yeni ve çekici bir fiziki görünüme ulaştırmak için kullanılan metodlar içinde fiziksel aktiviteye katılmak belki de en çok kullanılanlardandır (Grogan, 1999b).

Sosyal fizik kaygı ile ilgili yaklaşımlara bakıldığında bilişsel davranışçı yöntem dikkat çekmektedir. Sosyal fizik kaygının oluşmasında bireyin kendisi ve başka bireylerin fiziksel görünümünü olumsuz değerlendirdiğine ilişkin beklentileri vardır. Hatta bireyler yaşadıkları kaygının etkisi ile bedenlerini daha olumsuz değerlendirme eğilimindedirler (Russell,2002). Bilişsel davranışçı yaklaşım bu inançların yeniden yapılandırılması üzerinde etkili olacaktır. Bilişsel davranışçıyaklaşımda gerçekçi olmayan düşünceler tanımlanır ve bireyde kaygı yaratan durumların bireyin kendisi olmadığı durum ile ilgili beklentileri ve yorumları olduğu belirtilmektedir

(Dilbaz,2000). Sosyal görünüş kaygısı, bireyin bedeniyle ve görünüşüyle ilgili olumsuz beden imgesinin bir sonucu olarak değerlendirilebilir. Olumlu beden imgesine sahip ergenlerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin olumsuz beden algısına sahip ergenlere oranla daha düşük olduğu söylenebilir.

1.4.İNTERNET BAĞIMLILIĞI KAVRAMI

1.4.1. İnternet ve Tarihçesi

İnternet, birden çok bilgisayarı ağlar aracılığıyla birleştiren (Castells, 2008: 463); bilgisayar aracılığıyla geniş bir sanal cemaatler yelpazesi oluşturan ve küresel araçsal ağlarla dünyayı birleştiren (Castells, 2008: 52); dünya üzerindeki bilgisayarların birbirleriyle iletişimine belirli elektronik dil ve kurallar çerçevesinde imkân veren “çok yönlü” (İnan, 2010a) bir bilgi ve iletişim teknolojisi aracıdır. Bir başka deyişle internet, dünyanın farklı coğrafi mekânlarında bilgisayarların birbirlerine bağlanarak oluşturdukları ve milyonlarca kullanıcının aynı anda veya farklı zamanlarda kullandığı bir iletişim ağı veya ağlar ağı olarak tanımlanmaktadır (Yalçın, 2003).

İngilizce “international” ve “network” kelimelerinden meydana gelen internet, bireylerin, devlet kurumlarının ya da özel kuruluşların ürettikleri, derledikleri bilgileri yayımlayabilecekleri ve aynı zamanda gereksinim duydukları her türlü bilgiye kolayca ve hızlı bir biçimde erişebilecekleri bir araçtır (Tsai, Lin ve Tsai, 2001; Gürol ve Sevindik, 2002).

Yukardaki tanımlardan da anlaşılacağı gibi bireyler, ülkeler ve kurumlar arasında geniş çaplı bir iletişim imkanı sunan internetin kökleri, askeri strateji, bilimsel gelişmeler ve teknolojik girişimciliğin bileşimlerinde bulunabilir. İnternet'in ortaya çıkışı, ilk başta ABD Savunma Bakanlığı İleri Araştırma Projeleri Kurumu'nun (Advanced Research Projects Agency - ARPA) 1950'lerdeki çalışmalarına dayanır. Sonrasında 1960'ların sonunda ülkenin önde gelen dört üniversitesinin ABD Savunma Bakanlığı'nın izni dâhilinde ARPANET adıyla bu iletişim teknolojisini kullanımıyla ve bu kullanımını geliştirmesiyle önemli bir bilgisayar ağı oluşmuş oldu. Zamanla özellikle

1980'ler ve sonrasında merak, teknolojik girişimcilik ve bilimsel gelişmelerle internet geliştii, yaygınlaştı ve sivilleşti (Castells, 2008: 58-62).

Türkiye'de de dünyadaki gelişimine benzer biçimde internet, üniversiteler üzerinden gelişmiş ve yaygınlaşmıştır. Türkiye'ye internet teknolojisi ilk olarak 1991 yılında Orta Doğu Teknik Üniversitesi ile Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu (TÜBİTAK) işbirliğiyle DPT Projesi kapsamında başlayan çalışmalar sonucunda 12 Nisan 1993 tarihinde başlamıştır. 1994 yılından itibaren kurumlara ve firmalara internet hesapları verilmeye başlamasıyla birlikte Ege Üniversitesi (1994), Bilkent Üniversitesi (1995), Boğaziçi Üniversitesi (1996), İTÜ (1996) bağlantıları gerçekleştirilmiştir (İçel, 1998: 415). Bu nedenle 12 Nisan 1993 tarihi Türkiye'de internetin doğum günü olarak kabul edilmektedir (Işık, 2007: 12).

1.4.2. İnternet Bağımlılığı

Olumsuz bir durumu ifade eden bağımlılık kavramı, bir madde ya da bir davranışı kullanmayı bırakamama veya kontrol edememe şeklinde tanımlanabilmektedir (Egger ve Rauterberg, 1996). Fiziksel bir maddeye olan bağımlılık dışında fiziksel bir maddeye dayandırılmayan bağımlılıklar, davranış tabanlı bağımlılıklar olarak sınıflandırılabilir. Bunlar arasında; yeme bağımlılığı, oyun bağımlılığı, bilgisayar bağımlılığı, televizyon bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, internet bağımlılığı gibi bağımlılıklar örnek olarak gösterilebilir (Kim ve Kim, 2002). Ayrıca teknolojik bağımlılık tanımlanmaktadır. Teknolojik bağımlılıklar operasyonel olarak, “insan-makine etkileşimini içeren ve kimyasal olmayan (davranışsal) bağımlılıklar” olarak tanımlanmaktadır. Bu bağımlılıklar pasif (örneğin, televizyon) ya da aktif (örneğin, bilgisayar oyunları) olabilir. Etkileşim genellikle, neden olan ya da pekiştiren özellikleri (örneğin, ses efektleri, renk efektleri, olay sıklığı vb.) içermekte ve bu özellikler bağımlılık eğilimini artırabilmektedir (Griffiths, 1995). Bu özellikler dikkate alındığında internet bağımlılığı teknolojik bağımlılıklar başlığı altında değerlendirilebilir.

İnternet bağımlılığı kavramı, internetin patolojik boyutunu tam olarak karşılamadığı için, bunun yerine bazı çalışmalarda “*problemlili internet kullanımı*” kavramı kullanılmıştır (Tutgun, 2009). Caplan’a göre (2005), problemlili internet kullanımı; sosyal, akademik/mesleki negatif sonuçlar doğuran bilişsel ve davranışsal belirtilerden meydana gelmiş çok boyutlu bir sendromdur. Young (1996b) ise bu durumu; akademik, sosyal ve mesleki zararlara yol açması yönleriyle madde veya alkol bağımlılığına benzetmiştir.

İnternet bağımlılığı konusunda King (1996), sosyalleşme ihtiyacının en önemli nedenlerden biri olduğunu söylemiştir. King internet üzerindeki sosyal hayatın avantajlarını, günümüz şehir yaşantısında kolaylıkla kurulamayan sosyal bağlantıları internet üzerinden kurabilmek, yabancılarla kolay bir şekilde ve risksiz olarak ilişkiye geçebilmek; insanların kendi kendilerini dizginlemeden, özgürce düşüncelerini, duygularını ifade edebilmeleri, kendilerinde göstermek istedikleri yönlerini abartarak gösterebilmeleri; internet üzerindeki paylaşma ortamlarında ses çıkarmadan diğerlerini gözleme olanağı şeklinde ifade etmiştir. İnterneti çekici kılan başka unsurları her an el altında olması, yasaklanmış olana ulaşabilmeyi kolaylaştırması, oyun oynamaya ve risk almaya yardım etmesi gibi faktörleri göstermiştir.

Shapira ise internet bağımlılığının varlığını kabul ediyor olmakla birlikte bunun yeni bir hastalık türü değil, aynı kleptomani gibi veya alışveriş bağımlılığı gibi bir “itki denetimi” problemi olduğunu düşünmekte ve internet bağımlılıklarının zaten başka psikiyatrik bozukluklar da çektiklerini ifade etmektedir. Buna benzer bir şekilde Grohol(1999), böyle bir hastalık olmadığını, internet bağımlılığı çektiğini söyleyen insanların çoğunun depresyon, anksiyete gibi başka sorunla yüzleşmek yerine kendilerini internete verdiklerini, çok az sayıda kullanıcının aşırı bağımlılıktan şikayetçi olduğunu ve bunların da bilinen bağımlılık tedavi yöntemleri ile tedavi edilmesi gerektiğini söylemektedir (Karaman, 2009).

Suler’in (1996) yaklaşımı “Bütünleştirme İlkesi” ise, “yüz yüze yaşantınız siber yaşantınızdan koptuysa bir sorun vardır, yüz yüze yaşantınız siber yaşantınızla bütünleşmişse, durumunuz sağlıklıdır. Sağlıklı internet kullanımında internet üzerindeki

hayatınızdan gerçek hayattaki ailenize söz edersiniz. İnternet ortamındaki arkadaş gruplarınıza kendi gerçek kimliğiniz, ilgileriniz ve becerileriniz ile katılırsınız. İnternet üzerinde tanıştığınız insanlarla telefonla konuşur ya da şahsen gö- rüşürsünüz. Terside geçerli. Esasen gerçek dünyadan tanıdığınız insanların bir kısmıyla da e-posta ya da sohbet ortamlarında ilişkiye geçersiniz” şeklindedir.

Amerikan Psikiyatri Birliği (American Psychiatric Assosiation) tarafından 1994’te yayınlanan ve DSM-IV kısaltmasıyla isimlendirilen, Mental Bozuklukların Tanımsal ve Sayısal El Kitabı’nda (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) “internet bağımlılığı” bir hastalık olarak yer almamaktadır (Çelebi, 1999). Bununla birlikte DSM-V’te internette oyun oynama bozukluğunun toplum sağlığı açısından önemli olduğu söylenmektedir. Gelecekte yapılacak araştırmalar internette oyun oynama bozukluğunun bağımsız bir bozukluk olarak değer göreceği ve kumar oynama bozukluğunda olduğu gibi yaygınlık, klinik süreç ve olası genetik etkileri tanımlamak için epidomiyolojik çalışmaların olması gerektiği ifade edilmektedir (APA, 2013).

1.4.3. İnternet Bağımlılığının Tanı Kriterleri

İnternetin bu kadar yaygın olarak hayatımıza girmesiyle internet bağımlılığı kavramıda ortaya çıkmıştır. İnternet bağımlılığında da alkol bağımlılığına benzer olarak, bağımlı kişilerin alışkanlıktan ötürü kendilerini bağımlı oldukları unsurun etkisine maruz bırakması, ondan ayrılamaması şeklinde gerçekleşir (Lengel, 2004).

Çıkan bu tanımlamara göre internet bağımlılığı İnternet bağımlılığının belirtilerini ise şu şekilde tanımlamak mümkündür:

- Her gün internete bağlanma isteği yaşaması, bağlı iken zamanın farkında olmaması, çok zaman geçirdiği söylendiğinde ise bu durumu inkâr etmesi ya da ne kadar zaman geçirdiği sorulduğunda yalan söyleyerek bu zamanı olduğundan daha az göstermeye çalışması,
- İletişim kurması gereken durumlarda herkese mail adresi, sohbet odası adları vermesi veya dağıtmaya çalışması,

- Alışverişlerin internet üzerinden yapılması,
- Bilgisayarın başında çok fazla zaman geçirdiği için hem suçluluk yaşaması hem de bilgisayar başında olmaktan büyük bir zevk alması nedeniyle arada kalması,
- İnternet dışı uğraşlara ilginin kaybolması, bilgisayardan uzak kalındığında aklın bilgisayarda olması ve sinirlilik hallerinin meydana gelmesi,
- Postada bir şey var mı diye bilgisayara bakmak için aşırı bir istek duyması,
- Sosyal faaliyetlerinin azalması, dostları tarafından anlaşılama problem yaşaması,
- Spor faaliyetlerinden uzaklaşması ve kondisyon kaybı yaşaması,
- İş verimliliğinin düşmesi, sürekli uykusuz kalma ve yorgunluk gibi olumsuz durumların oluşması,
- Aile fertlerine yeterli zamanı ayıramama nedeni ile aile bağlarının zayıflaması ve hatta çevresindeki kişilerin azalması,
- Diğer iş ve kişilerle zaman geçirildiğinde onların internet başında geçirilecek vakti aldıklarını düşünerek bundan rahatsızlık duyması,
- İnsanlarla internet üzerinden konuşmayı yüz yüze konuşmaktan daha kolay bulması ile iletişim kanalını sanal iletişimle sınırlaması,
- Bilgisayar kullanımı nedeniyle eşler arasında anlaşmazlık ve sorun çıkması. (Griffiths, 1999; Cengizhan, 2003)

Bu belirtiler dikkate alındığında internet bağımlılığının bireylerin yaşamında çok boyutlu sorunlara yol açabileceği görülmektedir. Bu sorunları çözebilmek ve internet bağımlılığının önüne geçebilmek için interneti bireye cazip hale getiren noktaları bulmak gerekir.

1.4.3.1. DSM-V Kriterleri

DSM-V’te internette oyun oynama bozukluğu olarak geçen (Internet Gaming Disorder) için önerilen tanı ölçüleri:

1. İnternet oyunları ile meşgul olma. (Kişi önceki oyun aktivitesi hakkında düşünür ya da bir sonraki oyunu oynamayı bekler; internet oyunu günlük yaşama egemen aktivite olur).

2. İnternette oyun oynarken internetin elinden alınmasıyla ger, çekilme belirtileri. (Bu belirtiler genellikle sınırlılık, kaygı ya da üzüntü olarak ortaya çıkar, ama bunlar farmakolojik geri çekilmenin fiziksel işaretleri değildir).
3. Tolerans. (İnternet oyunları ile meşguliyette artan miktarda zaman harcama ihtiyacı).
4. İnternet oyunlarına girmeyi kontrol etmedeki başarısız girişimler.
5. İnternet oyunlarının bir sonucu olarak ve internet oyunları haricinde, önceki hobi ve eğlencelerine ilginin kaybı.
6. Psikolojik problemleri bilmesine rağmen internet oyunlarının devam eden aşırı kullanımı.
7. İnternet oyunlarının miktarı hakkında aile üyelerine, terapistlere ya da diğerlerine yalan söyleme.
8. Olumsuz bir ruh halinden kurtulmak ya da onu rahatlatmak için internet oyunlarının kullanımı. (Örneğin; çaresizlik, suçluluk, kaygı duyguları).
9. İnternet oyuncu katılımdan dolayı önemli bir ilişkiyi, işi ya da eğitimle ilgili ya da kariyer fırsatını riske atma ya da kaybetme.

On iki aylık bir süre içinde önerilen dokuz kriterden beş ya da daha fazla kriterin karşılanması ve internetin genellikle diğer oyuncularla oyunlar oynama ile klinik olarak önemli bir bozukluk ve sıkıntıya yol açan sürekli ve tekrarlayıcı kullanımı olarak tanımlanmıştır (Americsn Psychiatric Association, 2013)

1.4.3.2. Young Kriterleri

İnternet bağımlılığı konusunda bağımlılık kriterlerini ilk belirleyenlerden biri olan Young, internet bağımlılığına neden olan etkenleri dört başlık altında toplamakta, kullanıcıların yeni bir kimlik oluşturma çabası, yaşamsal koşulları, cinsel ve sosyal yapıları olmak üzere dört ana kriterler üzerinden tanımlamaktadır (Kuşay, 2013, 143). Young patolojik kumar bağımlılığı ölçeğini temel alarak geliştirmiş olduğu ölçekte tanı kriterlerinden 5 tanesinin pozitif olmasının internet bağımlılığı tanısında yeterli olduğunu söylemiştir. Young'ın (1996c) tarafından ortaya konan tanı ölçütleri şunlardır;

- İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş (sürekli olarak interneti düşünme, internette

yapılan aktivitelerin hayalini kurma, internette yapılması planlanan bir sonraki etkinliği düşünme, vb),

- Doyuma ulaşmak için giderek daha fazla oranda internet kullanma ihtiyacı duyma,
- İnterneti kullanımını kontrol etme, azaltma ya da bırakmaya yönelik başarısız girişimlerin olması,
- İnternet kullanımının azaltılması ya da tamamen kesilmesi durumunda huzursuzluk, çökkünlük, kızgınlık veya iritabilite hissedilmesi,
- Başlangıçta planlanandan daha uzun süre internette kalma,
- Aşırı internet kullanımı nedeniyle aile, okul, iş ve arkadaş çevresiyle sorunlar, yaşama, eğitim veya kariyer ile ilgili bir fırsatı tehlikeye atma ya da kaybetme,
- Aile bireyelerine, terapisteye veya başkalarına internette kalma süresi ile ilgili yalan söyleme,
- İnterneti problemlerden kaçmak veya olumsuz duygulardan (örn: çaresizlik, suçluluk, anksiyete, depresyon) uzaklaşmak için kullanma.

1.4.3.3. Goldberg Kriterleri

Goldberg Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından yayınlanan DSM olarak kısaltılan Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nın karmaşıklığını ve katılığını göstermek amacı ile "İnternet Bağımlılığı Bozukluğu" diye yeni bir kavram geliştirerek DSM-IV'de yer alan madde bağımlılığı kriterlerini internet için uyarlamış ve bu bozukluk için uyarladığı tanı kriterlerini web sitesinde yayınlamıştır. (Çakır; Horzum; Ayas, 2013: 5).

Goldberg'e göre:

On iki aylık bir dönem içinde herhangi bir zaman ortayaçıkan aşağıdakilerin 3'ü veya daha fazlasıyla kendini gösteren, klinik olarak belirgin bir bozulmaya ya da sıkıntıya yol açan uygunsuz internet kullanımı.

1. Aşağıdakilerden biriyle tanımlanan tolerans gelişimi

- İstenen keyfin alınabilmesi için belirgin olarak artmış internet kullanım süresi

- Sürekli olarak aynı sürelerde internet kullanımı ile alınan keyifte azalma olması

2. Aşağıda tanımlanan şekilde yoksunluk gelişmesi:

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

- a. Psikomotor ajitasyon
- b. Bunaltı
- c. İnternette neler olduğu hakkında takıntılı düşünceler
- d. İnternet hakkında fanteziler ve hayal kurma
- e. İsteyerek ya da istemeyerek tuşlara basma hareketi yapma
- f. Bu sıkıntılı durumlardan kurtulmak için internete veya benzeri servislere bağlanma

3. İnternet kullanımı genellikle planlandığından daha uzun süreler alır.
4. İnternet kullanımını bırakmak veya denetim altına almak için sürekli bir istek veya boşa çıkan çabalar vardır.
5. İnternet ile ilgili eylemlere çok uzun süreler ayrılır (internet kitapları almak, yeni internet tarayıcıları denemek, internetten indirilen dosyaları düzenlemek vb.).
6. İnternet kullanımı nedeniyle önemli toplumsal, mesleki etkinlikler veya boş zamanları değerlendirme etkinlikleri bırakılır veya azaltılır.
7. İnternet kullanımı, yol açtığı bilinen fiziksel, sosyal, mesleki veya psikolojik sorunlara (uykusuzluk, evlilik problemleri, işe ve randevulara geç kalma, mesleki sorumlulukları ihmal, vb.) rağmen aşırı olarak devam eder (Akt: DiNicola, 2004).

1.4.3.4. Suler Kriterleri

Suler (1999) sağlıklı ve problemlili internet kullanımının 8 ölçüt ile ayırt edilebileceğini öne sürmüştür. Bu ölçütler;

- İnternetteki etkinliğin karşıladığı ihtiyaçların sayısı ve türü. İnternet kullanıcıları fiziksel, kişisel, kişilerarası veya manevi ihtiyaçlarını karşılamaya çalışıyor olabilir. Karşılamaya çalışılan ihtiyaç sayısı arttıkça internetin kullanıcı için önemi de o oranda artar.
- Karşılanmamış ihtiyaçların altında yatan yoksunluğun derecesi. Kullanıcının ihtiyaçları ne kadar bastırılır ya da inkâr edilirse, kullanıcı ihtiyaçlarını karşılamak için o kadar daha fazla başka yollar arar. İnternet genellikle bu ihtiyaçların gerçek hayatta daha kolay karşılandığı bir yerdir.
- İnternet aktivitesinin türü, internetteki bir üretkinlik ne kadar çok sayıda niteliğe sahipse, kullanıcı interneti o kadar fazla sayıda ihtiyacını karşılamak için kullanmak ister. Değişik türdeki internet aktiviteleri ihtiyaçları etkileyişleri bakımından çok fazla çeşitlilik gösterebilir. Birçok niteliğe birden sahip olan çerçeveler daha geniş bir spektrumda ihtiyaçlara karşılık verebilir; böyle bir çerçeve daha çekicidir (Suler, 1999; Akt.; Esen, 2010b).
- İnternetin kullanıcının gerçek hayattaki işlevselliğine etkisi. Fiziksel sağlık iş performansı ve önemli ilişkilerdeki işlevsellik etkilenmiş olabilir. İnternet kullanımına bağlı bozulmuş alanların sayısı ve bozulmanın boyutu patolojinin ciddiyetini gösterir.
- Bunaltıya dair öznel duygular. Patolojik internet kullanımının uyarıcı işaretleri kullanıcının internet etkinliklerine ilişkin depresyon, hayal kırıklığı, öfke, suçluluk ve yabancılaşma duygularıdır.
- İhtiyaçlar hakkında bilinç düzeyindeki farkındalık. Bastırılmış ihtiyaçlarını internet aracılığıyla karşılayan kişi katarsisle ilgili bir etkinlik ifşa etmektedir. Bu etkinlik, gerçek karşılanmamış ihtiyaç doyurulmadığı sürece sonsuza dek tekrar edilmek zorundadır. Suler (1999)'e göre kişi internet etkinliklerinin altında yatan karşılanmamış ihtiyaçları bilinç düzeyinde anlamalı, bu etkinliklerle ilgili çatışma ve yoksunluğu çözmelidir.
- Deneyim ve dahil olma süreci. İnternet kullanıcıları deneyim kazandıkça internet etkinliklerinin gerçek hayat ihtiyaçlarını doydurmadığını ve internetin cazibesinin yavaş yavaş kaybolduğunun farkına varırlar. Deneyim çoğunlukla kullanıcıları aşırı

dahil olmayı gerektiren etkinliklerden kaçınmaları konusunda yardım eder.

- Gerçek hayat ve sanal hayat arasındaki denge ve entegrasyon. Sağlıklı internet kullanımı, internet etkinlikleri ile gerçek dünya ilişkilerini/etkinliklerini entegre eder. Patolojik internet kullanımı, genellikle gerçek hayattan tamamen soyutlanmış 'online' bir hayat ile sonuçlanır (Akt.:Esen,2010).

1.4.4. İnternet Bağımlılığı ve Ergenler

Her birey, çevresindeki kişilerle etkileşim ve ilişki halindedir. Bu ilişkiler bireyin ailesiyle baslar, daha sonra toplum içinde kendi için özel anlamı olan diğer kişilerle süregelir. Toplumsallaşma sürecinde bireyin aile, arkadaşlar gibi yakın ilişkide bulunduğu kişiler önemlidir. Çocugun anne, baba ve arkadaşlarıyla girdiği ilişkiler onun gelecekteki kişiliğini oluşturan etmenlerin başında gelir.

Ergenlik döneminde birey ideal benliğini oluşturmaya çalışırken iyi arkadaşlık ilişkilerine ihtiyaç duymaktadır. Bireyler arkadaşlık kurarak topluma uyum sağlama ve sosyalleşme çabası içine girer. Bu bakımdan arkadaşlık ilişkileri toplumsal ilişkilere öncülük eder. Genç genel ve özel yetenekleriyle arkadaşlık ilişkilerinde kendini kanıtlamaya çalışmaktadır. Toplumsal becerilerini geliştirir, insanlarla geçinmeyi öğrenir, işbirliğine girer. Arkadas kümesine giren genç artık tek başına hem bir birey, hem de topluluğun esit bir üyesidir. Genç eriskin dünyasına adım atmaktadır. Arkadaslık kurabilmek ve sürdürüebilmek baslı basına bir başarı, ruh sağlığının bir ölçütüdür (Dikeçligil ve Çigdem, 1991).

Ergenlik döneminde bir gruba ait olma duygusu çok önemlidir. Çocukluk ve ergenlikte geçirilen başarılı bir arkadaşlık ilişkisi, yetişkinlikte arkadaşlık ilişkilerinde başarılı olacağının göstergesidir. Ergenlik döneminde zayıf arkadaşlık ilişkileri yaşayan bireylerin yetişkinlik döneminde mesleki, evlilik yaşamı, cinsel aktivite vb. konularda sorunlar yaşadıkları ifade edilmektedir (Hartup, 1983, 1992; Parker ve Asher, 1987 ; Akt., Collins ve Sprinthall, 1995). Benzer şekilde, arkadaşları tarafından sevilmeyen bireyler okuldaki ilişkilerinde daha fazla yalnızlık duygusu ve stres yasarken, bu durum arkadaşları arasında popüler olan ve çok sevilen bireylerde gözlenmemektedir (Cassidy ve Asher, 1992).

Ergenlik döneminde birey sosyalleşirken cep telefonu, bilgisayar gibi birçok teknolojik araç kullanmaktadır. Bu araçların en önemlilerinden biride Aksu ve İrgil (2003) tarafından “dünya çapında bilgisayarların birbiri ile bağlandığı ağ olarak” tanımlanan internettir. İnternette bireyler birçok sosyal paylaşım sitesine üye olup yaşamı ile ilgili birçok bilgi paylaşılabilmektedir. Günümüzde internet, hızla gelisen ve büyüyen bir bilgi paylaşım ağı haline gelerek, kisilerin vazgeçilmezlerinden biri olmuştur.

Günümüz gençliği internet teknolojisinde yetişmektedir. Bu nedenle ergenlerin diğer tüm gelişim dönemlerinden daha fazla internetle tanışık olmaları beklenen bir durumdur (Bayraktar, 2013: 75). Teknoloji çağının çocukları olarak doğan günümüz gençliği, iş dünyası ve bu alanda iş yapan kesimlerin dışında bu teknolojiyi en fazla kullanan kesim olmaktadır. Bu konuda verilere dökülmüş bir ölçüm sistemine sahip olmasak da, internetin kullanım biçimlerini en kolay kavrayan, onunla vakit geçiren, eğlenen, sohbet eden, site oluşturan, onunla sosyalleşen ve ona zamanını en fazla harcayan kesim olarak gençler gösterilebilir (İnan, 2010b: 4). Ergenlik dönemine giren birçok birey için bu dönem zorlu, çetin, çatışmalı, stresli, fırtınalı bir süreçtir. Bu süreçte kendilerinin kabul göreceği internete yönelimleri daha da çok artar. Ergen kendisini daha rahat ifade edebildiği için internet ergenler için vazgeçilmez hale gelebilmektedir.

İnternet kullanıcılarının sayısı tüm dünyada hızla artış gösterirken, kullananların demografik yapısı da hızlı bir şekilde değişim göstermektedir. İnternet üzerindeki uygulamalar, kullanıcılara kimliklerini gizleyebilme olanağı tanımaktadır. Bu yüzden kendine güveni az olan, sosyal ortamlarda kendilerini pek gösteremeyen kişiler, internetteki ortamlar sayesinde kendilerine yeni (sanal) kimlikler oluşturabilmektedirler. Bu bağlamda internet, insanlara gerçeklerden kaçabilme olanağı sunmaktadır (Ng ve Wiemer-Hastings, 2005, akt. Kurtaran, 2010: 23). Sanal alemde kendini daha ifade ettiklerini söyleyen insanlar arttıkça internet bağımlılığı da sorun haline gelmektedir.

İnternet, kullanıcılarına bir makine aracılığıyla tüm dünya ile iletişime geçebilmelerini sağlamakta bu özelliği nedeniyle de diğer kitle iletişim araçlarında farklılaşarak sosyal dünyayı güçlü bir biçimde etkilemektedir. Bu durum belirgin olarak çocuklar ve ergenlerin toplumsallaşmaları üzerinde etkili olup ilişkileri de bu çerçevede gerçekleşmektedir (Cansever, 2013: 193). İnternetin gençlere sosyal keşif ve denemelere daha açık olmalarına olanak sağladığından beri, internet ergen sosyalleşmelerinde önemli bir araç olarak düşünülebilir (Kim, 2011: 14).

1.4.5. Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Nedenleri

Ergenlerin interneti aşırı kullanıma ve onları bağımlılığa sürükleyen nedenler üzerinde duran birçok çalışma yapılmıştır. Young (2004), ergen ya da genç bireylerde interneti kötüye kullanmaya neden olan etkenleri, ücretsiz ve limitsiz internet erişimine sahip olma; başka sosyal etkinliklerin unutulup sadece interneti düşünme; bireyin internet erişimine ailesi tarafından bir kontrol ya da engelin bulunmaması; internetteki etkinliklerin gizlenebilmesi; gerçek hayattaki korku, takıntı ve kusurların internette gizlenip farklı bir kimliğe bürünebilmesi vb. şeklinde sıralanmaktadır. İnternet bağımlılığına neden olan bir takım psikolojik ve sosyolojik etkenlerin dışında internet teknolojisinin sunduğu kumar, sohbet, oyun vb. olanaklardan kaynaklanan etkenler de mevcuttur (Gönül, 2002; Akt.; İnan, 2010).

Ergenlik çağına has problemler ve kuşak çatışması gibi nedenlerle aileyle paylaşacak fazla bir şeyin kalmaması, arkadaşlık kurmada güçlük çekme ve içekapanıklık gibi sebeplerle kendilerini yalnız hisseden ve bu yalnızlıklarını sosyal hayat içerisinde gidermekte güçlük çeken gençler rahat bir şekilde internete bağımlı hale gelebilirler (Ögel, 2012c: 21). Eğer insanlar online ilişkiler yoluyla yalnızlık duygularını azaltabilirlerse, interneti kullanma eğilimleri de artacaktır (Torres, 2010: 6).

Bireyler, ergenlik dönemine girerken suskunluk, çevreye aşırı bağımlı olma, aile içinde çatışma, arkadaşlarıyla sorunlar, çevresi içinde beğenilmeme korkusu gibi sorunlar yaşayabilir. Birey, gençlik döneminde yaşayabileceği bu sorunları unutabileceği ve bu sorunlardan kaçabileceği bir ortama ihtiyaç duyar. Bu durumda genç, birçok ihtiyacını sağlayabilecek, zevk ve eğlence içeren, daha iyi anlayabildiği,

kabul gördüğü, duygu ve düşüncelerine önem verildiği bir ortama yönelir. Genç, internetle tanışmasından sonra çevresinden bulamadığı duygusal desteği bu ortamdan karşıladıkça bu teknolojiye daha çok bağlanabilmekte, zamanının çoğunu burada geçirebilmektedir (Ögel, 2012d).

İnternetin kendisini ve içeriğini incelemenin yanında, internet kullanıcılarının gereksinimlerini ve internetin bu gereksinimleri nasıl karşıladığını bilmek de gereklidir. Bireyin internet bağımlısı olmasında bir takım doğrudan ve dolaylı nedenlerden söz etmek mümkündür. İnterneti kullanım amacı ve interneti kullanım süresinden kaynaklanan nedenler internet bağımlılığında doğrudan etkiler olarak gösterilebilir. Bireyin psikolojik ve sosyolojik etkenler nedeniyle internete yönelmesi internet bağımlılığında dolaylı nedenler olarak ele alınabilir (Ögel, 2012e). İnternet bağımlılığında ergenin internete yönelme ya da internet ile tanışma nedeni bağımlılığın oluşma sürecinde önem taşımaktadır. Birey, gençlik döneminde yaşayabileceği sorunlardan kaçmak veya üstesinden gelebilmek için akran grubuna yönelmektedir. İnternet kullanmak, gençler arasında popüler bir etkinlik olarak görülmektedir ve bu da aşırı internet kullanımına neden olabilmektedir (Lin ve Tsai, 2002).

İnternet yoluyla sosyalleşmeye çalışan birey, zamanla toplumdan soyutlanmayla karşı karşıya gelebilmektedir. Bireyin internete sosyalleşme ya da sosyal destek bulma amaçlı yönelme internet bağımlılığı riskini tetiklemekte ve birey toplumdan uzaklaşabilmektedir. Öyle ki, problemler internet kullanımı ve toplumdan soyutlanma arasında önemli bir ilişki saptanmıştır. Birey, sosyalleşemediği takdirde yalnızlık çekmekte ve sosyal çevresinden alamadığı desteği internetten almaya çalışarak yalnızlığını gidermeye çalışabilmektedir (Bayraktutan, 2005a).

İnternet bağımlılarının önemli bir kısmı, interneti “ruh hallerini değiştirmek ve kaçmak” için kullanmaktadırlar. Diğer bir ifadeyle internet, tedavi olmak için ilaç niyetine kullanılmaktadır. İnternet bağımlılarının birçoğu hayatlarında yüzleşmek istemedikleri bazı şeylerden (yalnızlık, sıkıntı ve kaygı, depresyon, ekonomik sorunlar, sınırlı sosyal yaşam vb.) kaçmakta ancak kişiler kaçtıklarını inkâr etmektedirler (Ögel,

2012; Young, 2004). İnternet ve bilgisayar stresle başa çıkma yoludur. Sürekli sıkıntı, kaygı ve heyecan yaşayan bireyler için bilgisayar veya internet dikkat dağıtmaktadır. Dikkatlerinin başka bir odaya yoğunlaşması, bireyin içsel sorunlarını yaşamasını veya en azından şiddetini azaltabilmektedir (Ögel, 2012e). Çocuk ve ergenler açısından bakıldığında özellikle ilgilenilmeyen, aile içerisinde sağlıklı ve güvenli bir ortamı bulamayan veya aile içi çatışma yaşayan, sosyal kayıp yaşamış, az arkadaşı olan, akrabalarıyla samimi ilişkileri olmayan, okulda başarısız olanlar interneti bir kaçış aracı olarak kullanma yoluna gidebilmektedir. Böylece çocuk ve ergenler, bilgisayar oyunları ile internetin olumsuz etkilerinden en çok zarar gören kesim olabilmektedir (Bayraktutan, 2005; Kelleci, 2008).

İnternet bağımlılığı kullanım amacı, psikolojik ve sosyolojik bir çok nedene bağlı olduğu görülmektedir. Bunlar:

- 1) İnternete erişim kolaylığı, ucuz erişim, internetin yüksek hızı internet bağımlılığını tetikleyen ve bağımlılığa yakalanma riskini artıran dolaylı nedenlerden sayılabilir (Greenfield, 1999).
- 2) İnternet bağımlısı bireyler bağımlı olmayanlara göre, internette geçirdikleri zamanın önemli bir bölümünü sohbet ederek harcadıkları belirtilmektedir (Huang, 2004; Jang ve diğerleri, 2008). İnternet üzerinden sohbetin kullanılması; bireylerin yeni arkadaşlıklar kurma isteği, bilgi alış-verişinde bulunma, eş arama, günlük yaşamda cinsellik vb. elde edilemeyen isteklerin giderilebilme düşüncesi, iletişim kurma ihtiyacı, çevresindekilerle ilişki kuramayan bireylerin fiziksel kusurlarını gizleyebileceği bir ortam olması, çevreye uyum sağlama vb. nedenlerle açıklanabilir (Yıldız, 2005). Her ne kadar internet üzerinden yapılan sohbetin farklı amaçları olsa da, internet kullanıcılarının önemli bir çoğunluğu internet üzerinden sohbeti daha çok karşı cins ile yapmaktadır (Karaca, 2007).
- 3) Bilgisayar oyunları bireyleri hayal dünyalarında yaşatma; gerçek dünyada yapamadıkları ya da imkansız hayal ürünlerini gerçekleştirebildikleri bir ortam sunma; bireylerin duygularını harekete geçirme, heyecan ve merakını tahrik etme;

bireylere kazanma tutkusunu tattırma ve oyuna hakim olabilme şansını verme vb. nedenlerle özellikle genç bireylerin ilgisini çekebilmektedir (Saygılı, 2002). Irvansyah (2005) çalışmasında, internette oyun oynamak ile bağımlılık arasında doğru orantılı bir ilişki saptamıştır. Yani bireyler internette ne kadar uzun süre oyun oynarlarsa, o kadar internet bağımlılık düzeyleri artmaktadır. Başka çalışmalarda da internet bağımlılığı ve çevrim-içi oynanan oyunlar arasında önemli bir ilişki olduğu belirtilmekte ve bağımlılığa yol açtığı düşünülmektedir (Thatcher ve Goolam, 2005).

- 4) Bağımlılığın önemli nedenlerinden biri de internet başında geçirilen sürenin kontrol mekanizmasının olmaması ya da az olmasıdır. Evde ki internet az yada yetersiz ise birey internet kafelere yönelmek isteyecektir. Asıl sorun ise internet kafelerde yeterikadar kontrol mekanizmasının olmayışıdır.
- 5) Kaygı ve çekingenlik kavramları ile de internet bağımlılığı arasında ilişki tespit edilmiştir (Chak ve Leung, 2004). Bireyin toplumdan uzaklaşmasını ifade eden yabancılaşıma, internet bağımlılığı ile ilişkili olarak problemleri davranışların anlaşılması için önemli bir kavram olup, yabancılaşıma ile internet bağımlılığının ilişkili olduğu düşünülmektedir (Bölükbaş, 2003).

Tüm bu açıklamalar 'İnternet Gençliği'ni çok yönlü etkilemektedir. İnternetin; ailenin ve arkadaşların yerini alması, gençlerin gelecekteki yaşamlarına yönelik olumsuzluklara ve gerçek dünyayı yanlış kaynaklardan öğrenmesine neden olabilir. Ailelerin, gençlerin internet kullanımında bir kontrol ve takip sistemi gerçekleştirmemesi, genç bireylerin internette olumsuz yönde etkilenerek bağımlı olma riskini daha da arttırabilir. Özellikle ergenlik dönemlerinde yükseköğrenime adım atmak üzere olan lise öğrencilerinin ilgilerinin ders dışı alanlara kayması, devamsızlık yapmaları, sosyal ilişkilerden uzaklaşmaları öğrenim hayatlarını kesintiye uğratmakta ve bir meslek sahibi olmalarına, geleceklerini planlamalarına engel olmaktadır (Yılmaz, Şahin, Haseski, Erol, 2014: 135). Sonuç olarak, toplum ve gençlerin üzerinde internetin etkisi önemli ölçüde büyüktür (Hooi, 2010: 12).

1.4.6. Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Yaygınlığı

Türkiye’de internet kullanımını giderek yaygınlaşmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumunun 2007, 2008 ve 2009 yılı hane halkı bilisim teknolojileri kullanımı araştırması sonuçlarına göre; 2007’de hanelerin % 18,9’u internete erişim olanağına sahip iken, 2008’de bu oran % 24,5 ve 2009’da ise daha da artarak %30’a çıkmıştır. Her üç yılda da internet kullanım oranlarının en yüksek olduğu yaş grubu 16-24 yaş grubudur (TÜİK, 2007, 2008, 2009). Diğer bir ifadeyle, ergenlik ve genç yetişkinlik dönemi internetin en yoğun olarak kullanıldığı yaşlardır.

Dünyada 400 milyona yakın bilgisayarın internete bağlı olduğu ve 100 milyon civarında da web sitesi olduğu tahmin edilmektedir. Türkiye’de de internet kullanımının her geçen gün arttığı ve oldukça yüksek sayılabilecek bir seviyeye ulaştığı bilinmektedir. 2012 yılının ilk çeyreğinde gerçekleştirilen bir araştırmaya göre, evlerin % 52’sinde bilgisayar, % 41’inde ise internet bağlantısı bulunmaktadır (Türk Telekom Web Sitesi, 2012). Chisholm (2006), 8–18 yaş arası çocukların ve gençlerin günde ortalama sekiz saat bilgisayar ve internet kullandıklarını belirterek internet kullanıcılarının büyük bölümünün ergenlik dönemindeki bireylerden oluştuğunun düşünülmesini sağlamıştır. Ergenlik dönemi ise, fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik gelişimlerin sürdüğü bir dönem olması nedeniyle oldukça önem taşımaktadır (Kulaksızoğlu, 2002). Nitekim yapılan çalışmalar, internet kullanım süresinin artmasına bağlı olarak yalnızlık, sosyal yalıtım, saldırganlık gibi duygusal ve davranışsal bozuklukların, genel sağlık sorunlarının ve depresyon belirtilerinin arttığını göstermektedir (Kubey, Lavin & Barrows, 2001; Kerber, 2005).

İnternet kullanımı ve sonuçlarına yönelik yapılmış araştırma bulgularına göre, ergenlerin % 93’nün interneti kullandığı ve % 73,6’sının ise internette chat (karşılıklı konuşma) yaptığını, anne-babanın eğitim durumu ile riskli davranışlar arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığını göstermiştir (Liau, Khoo ve Hwaang, 2005). Baska bir çalışma ise ilköğretim öğrencileriyle gerçekleştirilmiş ve öğrencilerin interneti etkili ve verimli kullanmadıkları, öğrencilerin interneti kullanma becerilerinin öğretmen ve anne-babalarına göre daha iyi olduğu (Ersoy, 2002) sonucuna ulaşılmıştır. Çin’de kolej öğrencileri ile yapılan araştırmaya göre ise, problematik internet davranışları gösteren

öğrencilerin zayıf akademik başarı ve depresyona belirtileri gösterdikleri ve bu öğrencilerin aile sevgisinden yoksun olduğu (Huang ve diğ., 2009) ortaya konulmuştur. Araştırma sonuçları; internetin yaygın olarak kullanıldığını ve sorunlu internet kullanımının duygusal, sosyal ve akademik sorunlara yol açabildiğini göstermektedir.

Selnow (1984) bilgisayar ve internetin artık çocukların arkadaşlarının yerini aldığını “elektronik arkadaş” hipoteziyle açıklamış ve elektronik arkadaşlıkları gerçek arkadaşlıklara tercih eden çocukların sosyal ilişkilerinin zayıf olduğunu belirtmiştir. Başka bir araştırmada yaş ortalaması 11 olan 535 öğrencinin % 14,9’unun internet bağımlılığı belirtilerini gösterdiği ve bunlarda hiperaktivite bozukluğu görüldüğü ortaya çıkmıştır (Jeong, Cho, Ha, Yune & Kim, 2004). Diğer bir araştırmada, 11-18 yaş arası çocukların % 18,3’ünün patolojik internet bağımlısı olduğu ortaya konmuştur (Niemz, Griffiths & Banyard, 2005). Suhail ve Bergees (2006) tarafından 200 öğrenci üzerinde yapılan bir çalışmada ise interneti gereğinden fazla kullanan öğrencilerin kişiler arası ilişkilerde güçlük çektikleri, giderek yalnızlaştıkları sonucuna ulaşılmıştır.

İnternet, kullanıcıların beklentilerini karşıladıkça insanlar internet kullanmaya devam edecek; böylece internet iletişimini benimseyeceklerdir. Benimsedikçe de gerçek dünyadan uzaklaşacaklardır (Bayraktutan, 2005b). Bu bağlamda ortaöğretim öğrencileri algıladıkları sosyal destek eksikliğini, internet kullanımı yolu ile gidermeye çalıştıkça çevrelerinden soyutlanabilirler ve bu durum da internete bağımlılık düzeyinin artmasına sebebiyet verebilir.

Özellikle okul çağındaki ergenlerde görülen, internet ve bilgisayarın aşırı kullanımı, ergenlerin hem akademik hem de kişisel gelişimini olumsuz yönde etkilemekte, problemlerini internet kullanımı kişiyi bağımlı hâle getirebilmektedir. Ergenler üzerinde yapılan araştırmalar problemlerini internet kullanımının ergenleri yoğun şekilde etkilediğini ortaya koymuştur (Buckingham, 2002; Facer ve Furlong, 2001; Facer, Furlong, Furlong ve Sutherland, 2001a; 2001b; Holloway ve Valentine, 2000; Hutchby ve Moran-Ellis, 2001; Livingstone, 2003; Montgomery, 2001; Ribak, 2001; Sefton-Green, 1998; Tarpley, 2001; Valentine ve Holloway, 2002; Akt.; Doğan ve ark., 2008).

Günümüzde internetin günlük yaşamımızın bir parçası haline geldiği bir gerçektir. Hemen hemen her yastaki bireylerin interneti kullandığı bilinmektedir. Ergenlik dönemindeki birey çevresindeki kişiler ile ilişkiler kurarak kişiliğini oluşturmaya çalışmaktadır. Ergen, internette kişiler, yaygın olarak e-posta paylaşımı, sohbet ve kendi yaşamı ile ilgili bilgi paylaşımına izin veren sitelere üye olmaktadır. Türkiye’de internet kullanımı ve riskli internet davranışları ile ilgili çalışmalar henüz yenidirler ve araştırmaya açıktır. İnternet kullanımı ve bağımlılığı ile ilgili Türkiye’de araştırma sayısı oldukça azdır (Köroğlu ve diğerleri, 2006). Ülkemizde de genç nüfusun fazlalığı, internetin yaygınlaşma hızının yüksekliği ve işsizlik sosyoekonomik nedenlerden dolayı klinik çalışanlarının bu problemle daha sık karşılaşmaya başlayacağı ifade edilmektedir (Cengizhan, 2003). Ayrıca, sosyal görünüş kaygısı ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya yönelik yapılan çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle bazı demografik değişkenlere göre sosyal görünüş kaygısı ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak açısından bu çalışmanın önemli olduğu düşünülmektedir.

1.5. YURT İÇİNDE VE YURT DIŞINDA YAPILAN ARAŞTIRMALAR

1.5.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Bakay (2001) yaptığı çalışmada, öğrencilerin internet kullanma amaçlarını belirlemek için, İzmir’de 166 lisede toplam 1352 öğrenciye anket uygulanmıştır. Araştırmanın sonucuna göre, öğrencilerin çoğunluğunun (%54.7) bilgisayarlarının bulunduğunu ve internet bağlantısına (%45.5) sahip olduklarını belirlemiştir. Öğrencilerin interneti çoğunlukla oyun oynama ve Chat yapma amacı ile kullandıklarını (%58), araştırma yapma ve ödev hazırlama için daha az (%13.9) kullandıklarını saptamıştır. Gençlerin internete büyük bir ilgisi olduğu buna karşın, ebeveynler, öğretmenler ve okul idarecilerinin duyarsız bir tutum sergiledikleri bulunmuştur.

Bayraktar (2001), yapmış olduğu çalışmada, internet’in ergen gelişimindeki rolünü incelemek amacıyla KKTC’de 12-17 yaşları arasındaki 686 ilköğretim ve ortaöğretim öğrencisi üzerinde araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda ergenlerin %1.1’lik kısmının internet bağımlısı olduğu tespit edilmiş olup sınırlı

semptom gösterenlerin ise ergenlerin %11'lik bir kısmını oluşturduğu belirlenmiştir. Araştırmada "İnternet Bağımlılık Ölçeği", "Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği" ve "Saldırganlık Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda internetin çoğunlukla erkek ergenler ve üst sosyo-ekonomik düzeydeki kişiler tarafından kullanıldığı saptanmıştır. Sonuç olarak sosyo-ekonomik düzey arttıkça internet kullanımının da arttığı gözlenmiştir. İnternet kullanan ergenlerin interneti çoğunlukla eğlence ve iletişim amaçlı kullanmakta oldukları saptanmıştır.

Akinoğlu (2002), bilgisayar ve internet kullanımının farklı öğretim alanlarında öğrenim gören öğretmen adayları ve serbest zaman değerlendirme alanlarındaki kullanıcılar üzerindeki etkilerinin neler olduğunu incelemiştir. Araştırmanın örneklemini Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakülte'sindeki Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü, İlköğretim Fen Bilgisi Öğretmenliği ve Sosyal Bilgiler Öğretmenliği Anabilim Dalında 2001–2002 öğretim yılında öğrenim gören 185 üniversite öğrencisiyle, Marmara Üniversitesi Göztepe Kampüsü Merkez Kütüphane'sindeki İnternet Kullanım Merkezi ile Kadıköy ve Ümraniye İlçesinde ulaşılan on iki internet kafedeki 102 internet kullanıcısı oluşturmuştur. 257 kişiye ilgili ortamlarda araştırma için geliştirilen anketler uygulanmıştır. Yirmi beş kişi ile de yüz yüze görüşme gerçekleştirilmiştir. Anketlerin uygulanmasında ve görüşülecek kişilerin seçiminde, tesadüfi (random) örnekleme metodu kullanılmıştır. Anketler ve görüşmeler, ilgili ortamlarda bulunanlar arasında son 30 gün içinde internet kullanmış kişilerle gerçekleştirilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular ışığında, internet ve yeni teknolojik gelişmelerin bilgiye ulaşmada yeni ufuklar açtığı, bu sayede her açıdan farklılıklar içeren yeni bir döneme girildiği ortaya çıkmaktadır. Bu yeni dönem, teknoloji merkezli etkileşimlerle yeni bir toplum oluşumuna hız kazandırmakta, yön vermektedir. İnternetin eğitim sistemlerini, sosyalleşme sürecini, kişilik özelliklerini ve alışkanlıkları değiştirdiğini belirtmektedir.

Cengizhan (2005), internet bağımlılığının sebeplerini belirlemeye çalışmıştır. Çalışma bilgisayar ve internet kullanımlarının üst düzeyde olduğu düşünülerek Marmara BÖTE bölümü öğrencilerinden 57 kişilik çalışma grubu üzerinde yürütülmüştür. Bulgulara genel olarak bakıldığında; 54 kişi (%95)'inin evinde

bilgisayar, 25 kişi (%44)'ünün ise ADSL internet bağlantısına sahip olduğu görülmektedir. İnternet kullanımı nedeniyle yaşadıkları olumsuzlukları sorulduğunda; 29 kişi (%50) zaman kaybı, gereksiz işler için zaman harcama gibi nedenler belirtmiş, en önemli gördükleri sorunu zaman olarak belirlemişlerdir. Bununla birlikte öğrenciler diğer işler için (ders çalışma, ödevler, projeler, vb.) zaman ayıramadıklarını ifade etmişlerdir.

Ceyhan'ın (2008) çalışmasında, internet ve ergen ruh sağlığı arasındaki ilişki üzerinde durulduktan sonra ergenlerde internet bağımlılığına ilişkin araştırmalar gözden geçirilerek internet bağımlılığının ergenler için nasıl bir risk faktörü olduğunun ortaya konulması amaçlanmıştır. Araştırmanın bulguları: Ergenlerin interneti en çok kullanan grup olmaya başladığını işaret etmektedir. Üniversite öğrencileri ve yetişkinler için tanımlanan internet bağımlılığı belirtilerinin ergenler tarafından da yaşandığı bildirilmektedir.

Esen ve Siyez (2011), ortaöğretim kurumlarında 9-12. sınıflarda eğitim gören 700 öğrencide (367 erkek, 333 kadın) internet bağımlılığını yordayan psikososyal değişkenleri incelemişlerdir. Araştırmada, internet bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif yönde; internet bağımlılığı ile aileden algılanan sosyal destek arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilirken; internet bağımlılığı ile çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin alt boyutlarından olan arkadaştan algılanan sosyal destek ve özel kişiden algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki görülemedi. Araştırmanın sonucunda cinsiyet, akademik başarı, yalnızlık ve aileden algılanan sosyal destek değişkenlerinin ergenlerde internet bağımlılığını yordadığı bulunmuştur.

Gençer'in (2011) ortaöğretimde okuyan, 9-12 sınıf düzeylerinde bulunan 1380 öğrenciye (606 erkek, 774 kadın) 20 sorudan oluşan bir anket uyguladığı araştırmasında öğrencilerin %2,7'si internet bağımlısı, %24,3'ü ise muhtemel internet bağımlısı olduğu görülmüştür. İnternet bağımlılığı açısından risk altındaki grubun ise %5,2 ile %38 arasında değişebileceği sonucuna ulaşılmıştır. İnternet bağımlılık durumu ile demografik özelliklerden cinsiyet ve başarı algısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu, sosyo-ekonomik durum ve okul türü ile ilişkili olmadığı bulunmuştur. Araştırmada

internet bağımlısı olanların %89'unun her gün internete girdiği, buna bağlı olarak her gün giren öğrencinin ayda birkaç defa giren öğrenciye göre yaklaşık 11 kat daha fazla bağımlı olma ihtimalinin olduğu sonucuna varılmıştır.

Gökçearslan ve Günbatar'ın (2012) ortaöğrenim öğrencilerinde internet bağımlılığını inceledikleri araştırmaya 172 son sınıf öğrencisi (72 erkek, 100 kadın) kişi katılmıştır. Katılımcıların %2,33'ünün internet bağımlısı, %17,45'inin eşik ve risk grubunda internet bağımlısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Günde üç saatten fazla sosyal ağ kullanan öğrencilerin diğer gruplara göre anlamlı düzeyde daha yüksek internet bağımlılığı puanlarına sahip oldukları sonucuna varılmıştır. Ayrıca araştırmacılar, cinsiyet açısından erkeklerin internet bağımlılığının kadınlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, anne-baba öğrenim düzeyine ve kişisel bilgisayara sahip olup olmamaya göre internet bağımlılık durumlarının anlamlı farklılık göstermediğini bulmuşlardır.

Günüç (2009), lise öğrencileriyle yürütmüş olduğu tez çalışmasında internet bağımlılığı ölçeği geliştirmeyi hedeflemiştir. Bunun için DSM-IV ve ilgili çalışmalarla birlikte özellikle öğrencilerin internet ile ilgili düşüncelerinden alınan veriler ile ölçek oluşturulmuştur. Çalışmanın örneklemini 301'i kadın, 443'ü erkek olmak üzere toplam 754 ortaöğretim öğrencisidir. Katılımcıların %10,1'i internet bağımlısı, %26,4'ü olası bağımlı (risk altında), %29,4'ü eşik grubunda ve %34,1'i de bağımlı olmayan gruba ayrılmıştır. Bağımlı grubun interneti günlük ortalama 4,3 saat, risk grubunun ortalama 3,2 saat, eşik grubunun ortalama 2,2 saat ve bağımlı olmayan grubun ise ortalama iki saat kullandığı belirlenmiştir. Söz konusu çalışmada, bazı bireysel değişkenler ile internet bağımlılık durumu arasındaki ilişkiler de incelenmiştir. Sonuçlara göre, il, cinsiyet, sınıf, yaş, baba mesleği, sigara kullanma durumu, aile geliri, interneti en sık kullanım amacı, interneti yıllık ve günlük kullanım miktarı ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ceyhan (2011), Eskişehir il merkezinde resmi liselerde öğrenim gören 141'i kız ve 166'sı erkek toplam 307 öğrencinin katıldığı çalışmada ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin yordayıcılarını belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerden 158'i (%51,5) genel liseye, 79'u (%25,7) Anadolu lisesine ve 70'i

(%22,8) endüstri meslek lisesine devam etmektedir. Araştırma bulguları; genel olarak okul türünün, sınıf düzeyinin ve internet kullanım süresinin problemlili internet kullanımında önemli faktörler olduğunu, ancak cinsiyetin, başarı düzeyinin ve sosyal destek düzeyinin önemli faktörler olmadığını işaret etmiştir.

Koyuncu, Ünsal ve Arslantaş'ın (2012) 1157 öğrenci (636 erkek, 521 kadın) ile yaptıkları, ilköğretim ve lise öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve yalnızlığı inceledikleri araştırmada internet bağımlılığı sıklığı %7,9 olarak bulunmuştur. Öğrenciler arasında anne öğrenim düzeyi arttıkça internet bağımlılığı arasında pozitif korelasyon olduğu saptanmıştır. Anne eğitim seviyesi arttıkça internet bağımlılığı düzeyinin de arttığı görülmüştür. İnterneti okul ödevi ve araştırma için kullanan öğrencilerde ise internet bağımlılığı sıklığının daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Öğrencilerin internet bağımlılığının okulu, sınıfı, cinsiyeti, yaşı, aile tipi, aile gelir durumu, baba öğrenim durumu, anne ve baba çalışma durumu, kardeş sayısı, kaldığı yer, sigara içme durumu, kronik hastalık öyküsü ve fiziksel engel varlığına bağlı olarak değişmediği sonucu bulunmuştur. Öğrencilerin İnternet Bağımlılık Ölçeği'nden aldıkları puanlar ile Yalnızlık Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında önemli derecede pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Seki'nin (2014) yaptığı araştırmanın örnekleme, 2013-2014 eğitim-öğretim yılında Konya ili merkezinde bulunan devlet okullarında eğitim gören ergenlerden tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilmiş ve Dilmaç (2007) tarafından gerçekleştirilen 'İnsani Değerler Ölçeği', Eryılmaz (2009) tarafından gerçekleştirilen 'Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği' kullanılmıştır. Seki analizde Pearson Korelasyon Katsayısı ve Regrasyon analizi kullanmıştır. Araştırma bulgularına göre; insani değerler ölçeğinin alt boyutları ile öznel iyi oluş ölçeğinin alt boyutları arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ile öznel iyi oluş ölçeğinin tüm alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Yapılan çalışma sonucunda insani değerler ölçeğinin alt boyutlarından birçoğunun öznel iyi oluş ölçeğinin aile ilişkilerinde duyum, önemli kişilerle ilişkilerde doyum, yaşam doyumunu ve olumlu duygular alt boyutunu açıkladığını bulunmuştur.

1.5.2. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

İnternet kullanımına yönelik ilk deneysel çalışmalar Young tarafından yapılmıştır. Young, internetin yanlış kullanımının birçok problemle ilişkisini inceleyerek, internetin bağımlılık yaratabileceğini sorgulamış bu noktadan hareketle internet bağımlılığını DSM-IV'te yer alan patolojik kumar oynama ölçütlerini uyarlayarak 8 maddeden oluşan tanı ölçütlerini geliştirmiştir. Bu ölçütlerden en az beş tanesine “evet” yanıtını veren katılımcılar “internet bağımlısı” olarak sınıflandırılabilir. Young çalışmasını internet kullanıcılarını arayan bir ilana cevap verenlerin oluşturduğu bir örneklem grubu ile gerçekleştirmiştir. 605 katılımcıdan, katılımcıların çoğunluğu (%60) bayanlardan oluşmaktadır. 396'sının internet bağımlısı olduğunu belirlemiştir, bağımlılardan oluşan bu grup, bağımlı olmayanlardan oluşturulan 100 kişilik kontrol grubu ile karşılaştırılmıştır. İnternet bağımlısı bireyler haftada ortalama 38.5 saat internet kullanırken, bağımlı olmayan bireyler haftada ortalama 4.9 saat internet kullanmaktadır. Young bağımlıların çoğunun, internet bağımlılığı ve buna bağlı olarak tolerans, kontrol kaybı, yoksunluk, işlevselliğin bozulması ile sonuçlanan olumsuz akademik, sosyal, ekonomik ve mesleki sonuçlar deneyimlediklerini belirtmiştir. Ek olarak internet bağımlılarının görece internet kullanmaya yeni başlayan kullanıcılar olduğu belirlenmiştir. DSM-IV'te yer alan patolojik kumar oynama kriterlerinin internet bağımlılığına adapte edilerek yeni bir araştırma alanına başlangıç oluşturması açısından önem taşımaktadır (Young, 1996d).

Young ve Rogers (1998), yaptıkları araştırmada 259 kişiyi (130 erkek, 129 kadın) ele almışlar ve patolojik internet kullanımı ile depresyon arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Patolojik internet kullanımını değerlendirmek için DSM-IV'ün patolojik kumar oynama kriterlerini baz alarak oluşturulmuş 8 soruluk Tanı anketini uygulamışlar ve depresyonu değerlendirmek için de Beck Depresyon Envanterini kullanmışlardır. Sonuçlar, patolojik internet kullanıcılarının, normal kullanıcı örneğine oranla, hafif veya orta düzeyde depresyonla daha fazla ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca, depresyonun patolojik internet kullanımının gelişmesindeki en önemli faktörlerden biri olduğunu belirtmişlerdir.

Griffiths (2000), altı ay boyunca aşırı internet kullanıcılarına yönelik beş örnek olay incelemiş, bahsi geçen örnek olayların sadece iki tanesini internet bağımlılığı olarak sonuçlandırmıştır. Bahsi geçen iki örnek olay incelemesi (“Gary” ve “Jamie” adında iki genç erkek), internetin, bu kişilerin hayatlarında her şeyi ihmal edecek, hatta birçok alanda ödün verecek kadar büyük öneme sahip olduğunu göstermiştir. Diğer taraftan bu kişilerde, zaman aşımına tolerans, internete bağlı olmadıkları zaman geri çekilme belirtileri görüldüğü, bahsi geçen davranışlar bırakılsa da kısa periyotlarda tekrarladığı belirtilmiştir. Aşırı internet kullanımına yönelik bir diğer durum da, bu kişilerin diğer yetersizliklerinin (gerçek yaşamlarındaki sosyal desteksizlik, düşük öz-saygı, fiziksel yetersizlik) üstesinden gelmek ya da etkisizleştirmek için interneti aşırı kullanmasıdır.

Tsai ve Lin (2001), gençlerin bilgisayar ağı ve internet bağımlılığına olan yaklaşımları arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmalarında, 753 Tayvanlı genci başlangıç örnekleme olarak alıp anket cevaplarının incelenmesinden sonra 90 internet bağımlısını inceleme için seçmişlerdir. Sonuç olarak gençlerin internete ilişkin düşüncelerinin, internet bağımlılığının oluşmasında etkili olduğu bulunmuştur. Yani internetin faydalı olduğunu düşünen gençlerin aksini düşünen gençlere kıyasla interneti daha fazla kullandıkları belirlenmiştir.

Pawlak (2002), çalışmasında, lise öğrencileri örneklem grubunda internet bağımlılığı ile yalnızlık, sosyal destek, kişilik türü, cinsiyet, akademik başarı değişkenleri arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamış, 202 lise öğrencisi ile çalışmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgularda, yalnızlık ve sosyal desteğin internet bağımlılığı ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Pawlak, üst düzeyde yalnızlık ve düşük sosyal destek hisseden lise öğrencilerinin bu duygu durumlarını değiştirmek için internete yönelebildiklerini, bu doğrultuda yalnızlık hissini ve sosyal destek eksikliğinin öğrencileri internet bağımlısı durumuna getirebildiğini belirtmiştir.

Kraut, Patterson, Lundmark, Kiesler, Mukopadhyay ve Scherlis (2002), yaptıkları araştırma, 73 ev halkı içindeki 169 insanın, internet kullanımlarındaki ilk 1-2 yılları esnasında, internetin sosyal ve psikolojik etkilerini incelemiştir. Bu çalışmada, internetin sosyal bağlılık ve psikolojik iyi olma durumu üzerindeki etkisini incelemek

için boylamsal veri kullanılmıştır. Bu örnekleme, internet yaygın olarak iletişim için kullanılmıştır. Bununla birlikte, internetin çok fazla kullanımı, katılımcının ev halkı içerisindeki aile bireyleri ile iletişimindeki azalma, sosyal halka boyutundaki azalma, bunalım ve yalnızlıklarındaki artış ile ilişkilendirilmiştir.

Chak ve Leung (2004), 12-26 yaş arasında 722 internet kullanıcısı üzerinde yaptıkları çalışmada, bireylerin internet kullanma sıklıkları arttıkça daha çekingen olduklarını ve internet bağımlısı olan insanların özellikle e-mail, chat, internet oyunları gibi aktiviteleri daha çok kullandıklarını bulmuşlardır.

Park ve arkadaşları (2008)'in gençlerin internet bağımlılığı ve aile faktörü arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmalarında gençlerin internet bağımlılığı riskinin çok yüksek olduğu belirtilmiş ve müdahale ihtiyacı gerekliliği belirtilmiştir. Çocuk yetiştirme tutumları, aile iletişimi, aile uyum ve aile içi şiddete maruz kalma internet bağımlılığı ile ilişkili olduğunu eklenmiştir. Bu bulgular dayanarak ailelerin internet bağımlılığı önlemede önemli bir rol oynadıkları belirtilmiş, yüksek risk taşıyan gençler tarafından aşırı internet kullanımını en aza indirmek için programlar geliştirilmesinin gerektiğini belirtilmiştir.

Yapılan literatür taramasında Sosyal Görünüş Kaygısı ile İnternet Bağımlılığı ilişkisini inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu manada araştırmamanın konusu belirlenirken bu eksiklik itici güç olmuştur.

BÖLÜM 2

2.1 YÖNTEM

2.1.1 Araştırma Modeli

Bu araştırmada ‘tarama modeli’ kullanılmıştır. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekilde betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez” (Karasar, 2009:77).

2.1.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini İstanbul Bahçelievler İlçesi Yenibosna Çok Programlı Anadolu Lisesinde 2015-2016 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem grube evreni yansıtacak şekilde öğrenciler 9., 10., 11. ve 12. sınıflardan seçkisiz-tesadüfi yöntemle seçilmişlerdir. Araştırmaya 140 erkek ve 140 kız toplam 280 öğrenci katılmış olup öğrencilerin demografik özelliklere göre dağılımları Tablo 1.’de verilmiştir.

2.1.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak tanımlayıcı özellikleri belirlemeye yönelik demografik bilgi formu, internet bağımlılığı ölçeği ve sosyal görünüş kaygısı ölçeği ergen formu kullanılmıştır.

Kullanılan Demografik Bilgi Formu ergenlerle ilgili bilgi toplamak amacıyla bu araştırmadaki bağımsız değişkenleri içeren 7 sorudan oluşmaktadır. Bunlar;

1. Ergenlerin okul türü
2. Ergenlerin sınıfı
3. Ergenlerin cinsiyeti
4. Ergenlerin gelecekle ilgili akademik beklentileri

5. Ergenlerin ailelerinin ekonomik durum değerlendirmeleri
6. Ergenlerin anne eğitim seviyeleri
7. Ergenlerin baba eğitim seviyeleri

Sosyal Görünüş Kaygısı leği (Social Appearance Anxiety Scale-SAAS), Hart ve arkadaşları (2008) tarafından bireyin görünüşüyle ilgili olarak yaşadığı duygusal, bilişsel ve davranışsalkaygıları ölçmek amacıyla geliştirilmiş öz-bildirim tarzı bir ölçektir. SGKÖ 16 maddeden oluşan 5’li Likert tipi bir ölçektir. Araştırmada kullanılan Sosyal Görünüş Kaygısı leği Doğan (2010) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin birinci maddesi tersten kodlanmaktadır. Tek boyutlu olarak Sosyal Görünüş Kaygısını len SGKÖ’den alınan yüksek puanlar kaygının yüksek olduğunu göstermektedir. SGKÖ için Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı 0,93’tür. Bu araştırmada Sosyal Görünüş Kaygısı leğinin genel güvenirlik katsayısı $\alpha=0,923$ olarak yüksek derecede güvenilir bulunmuştur.

Araştırmada kullanılan diğer lek İnternet Bağımlılığı leği ocuk ve ergenlerin internet bağımlılık düzeylerini ölçmek için Young (1996) tarafından geliştirilen ve Bayraktar’ın (2001) araştırması sırasında İngilizceden Türkçeye çevrilen ve daha sonra anlam bütünlüğü bozulmayacak şekilde 10- 18 yas grubu ocuk ve ergenlerin anlayabileceği şekilde uyarlanmıştır. Testin standardize edilmiş Alpha değeri .91, Spearman – Brown değeri .87’dir. Bu sonuçlar testin güvenilir olduğunu düşündürmektedir. İnternet Bağımlılık leğine göre 70 ve üzeri puan alanlar "Patolojik İnternet kullanıcısı" (PİK) olarak tanımlanmaktadır. 40-69 arası puan alanlar "Sınırlı Semptom Gösterenler", 40 puan ve altı alanlar "Semptom Gstermeyenler" olarak tanımlanmıştır (Park, 2005). Bu araştırmada İnternet Bağımlılığı leğinin genel güvenirlik katsayısı $\alpha=0,901$ olarak oldukça güvenilir bulunmuştur. Bu çalışmada internet bağımlılık leğinin sonuçları 2 gruba ayrılmış olup 40 puanın altında alanlar ‘semptom göstermeyenler’, 40 ve üzerinde puan alanlar ise ‘semptom gösterenler’ grubuna dahil edilmiştir.

Cronbach’s Alpha Katsayısının değerlendirilmesinde kullanılan değerlendirme kriteri (zdamar, 2004);

$0,00 \leq \alpha < 0,40$ ise ölçek güvenilir değildir.

$0,40 \leq \alpha < 0,60$ ise ölçek düşük güvenilirliktedir.

$0,60 \leq \alpha < 0,80$ ise ölçek oldukça güvenilirdir.

$0,80 \leq \alpha < 1,00$ ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir.

Araştırmada kullanılan likert ölçekler için katılımcılar verilen önermelerle ilgili görüşlerini, İnternet Bağımlılığı Ölçeğinde Her Zaman (5), Çoğu Zaman (4), Sıklıkla (3), Bazen (2), Nadiren (1) ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinde, Tamamen Uygun (5), Uygun (4), Biraz Uygun (3), Uygun Değil (2), Hiç Uygun Değil (1) şeklindeki ifadelerle belirtmişlerdir.

2.1.4 Verilerin İstatiksel Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 17.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde kullanılan tanımyayıcı istatistiksel yöntemler sayı, yüzde, ortalama ve standart sapmadır.

İki bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında t-testi, ikiden fazla bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında Tek yönlü (One way) Anova testi kullanılmıştır.

Araştırmanın sürekli değişkenleri arasında pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Korelasyon analizi sürekli değişkenler arasında doğrusal ilişkinin kuvveti (derecesi) ve yönünün belirlemek üzere uygulanır.

Elde edilen bulgular %95 güven aralığında, %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

2.2. BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde, araştırma probleminin çözümü için, araştırmaya katılan ergenlerden ölçekler yoluyla toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır. Elde edilen bulgulara dayalı olarak açıklama ve yorumlar yapılmıştır.

2.2.1. Araştırmaya Katılan Ergenlerin Demografik Özelliklere Göre Dağılımları

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Ergenlerin Demografik Özelliklere Göre Dağılımları

Tablolar	Gruplar	Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kız	140	50,00
	Erkek	140	50,00
	Toplam	280	100,00
Okul Türü	Anadolu Lisesi	175	62,50
	Meslek Lisesi	105	37,50
	Toplam	280	100,00
Sınıf	9. sınıf	70	25,00
	10. Sınıf	70	25,00
	11. Sınıf	70	25,00
	12. Sınıf	70	25,00
	Toplam	280	100,00
Başarı Algısı	Başarılı	75	26,79
	Orta	199	71,07
	Başarısız	6	2,14
	Toplam	280	100,00
Akademik Beklenti	Olumlu	266	95,00
	Olumsuz	14	5,00
	Toplam	280	100,00
Ekonomik Durum	Düşük	19	6,79
	Orta	242	86,43
	Yüksek	19	6,79
	Toplam	280	100,00

Anne Eğitimi	Okur-yazar değil, sadece okur-yazar, ilkokul mezunu	159	56,78
	Ortaokul mezunu, lise mezunu	115	41,07
	yüksek okul mezunu, üniversite mezunu	6	2,14
	Toplam	280	100,00
	Okur-yazar değil, sadece okur-yazar, ilkokul mezunu	112	40,00
Baba Eğitimi	Ortaokul mezunu, lise mezunu	153	54,64
	yüksek okul mezunu, üniversite mezunu	15	5,35
	Toplam	280	100,00
	Okur-yazar değil, sadece okur-yazar, ilkokul mezunu	112	40,00

Tablo 1’de görüldüğü gibi ergenler cinsiyet değişkenine göre 140’ı kız (%50) ve 140’ı erkek (%50) olarak dağılmaktadır.

Ergenlerin okul türleri Anadolu Lisesi 175 öğrenci (%62,5) ve Meslek Lisesi 105 öğrenci (%37,5) öğrenci şeklinde dağılmaktadır.

Ergenler sınıf düzeyine göre 9. sınıf 70 öğrenci (%25), 10. sınıf 70 öğrenci (%25), 11. sınıf 70 öğrenci (%25) ve 12. sınıf 70 öğrenci (%25) şeklinde dağılmaktadır.

Ergenlerin başarı algıları düzeyine göre başarılı 75 öğrenci (%26,79), orta

düzeyde başarılı 199 öğrenci (%71,07) ve başarısız öğrenci sayısı 6 (%2,14) şeklinde dağılmaktadır.

Ergenlerin geleceğe yönelik akademik beklentileri olumlu 266 öğrenci (%95) ve olumsuz 14 öğrenci (%5) şeklinde dağılmaktadır.

Ergenler ailelerinin ekonomik durumlarını değerlendirme durumları düşük 19 öğrenci (%6,79), orta 242 öğrenci (86,43) ve yüksek 19 öğrenci (6,79) şeklinde dağılmaktadır.

Ergenlerin anne eğitim durumları 3 grupta incelenmiştir. “düşük öğrenim seviyesi” (Okur-yazar değil, sadece okur-yazar, ilkokul mezunu), 159 öğrenci (%56,78), “orta öğrenim seviyesi” (Ortaokul mezunu, lise mezunu) 115 öğrenci (%41,07) ve “yüksek öğrenim seviyesi” (yüksekokul mezunu, üniversite mezunu) 6 öğrenci (%2,14) şeklinde dağılmaktadır.

Ergenlerin baba eğitim durumları anne eğitim durumları gibi yine 3 grupta incelenmiştir. Bunlar; “düşük öğrenim seviyesi” (Okur-yazar değil, sadece okur-yazar, ilkokul mezunu), 112 öğrenci (%40), “orta öğrenim seviyesi” (Ortaokul mezunu, lise mezunu) 153 öğrenci (%54,64) ve “yüksek öğrenim seviyesi” (yüksekokul mezunu, üniversite mezunu) 15 öğrenci (%5,35) şeklinde dağılmaktadır.

2.2.2. Araştırmaya Katılan Ergenlerin ‘Sosyal Görünüş Kaygısı’ ile İlgili İfadelere Verdikleri Cevapların Dağılımları

Araştırmaya katılan ergenlerin Sosyal Görünüş kaygısı envanterine verdikleri Cevapların dağılımları Tablo 2’de görülmektedir.

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Ergenlerin ‘Sosyal Görünüş Kaygısı’ ile İlgili İfadelere Verdikleri Cevapların Dağılımları

	Hiç Uygun Değil		Uygun Değil		Biraz Uygun		Uygun		Tamamen Uygun			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissedirim.	23	8,2	22	7,9	57	20,4	104	37,1	74	26,4	280	100
Fotoğraflım çekilirken kendimi gergin hissedirim.	80	28,6	42	15	90	32,1	36	12,9	32	11,4	280	100
İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim.	60	21,4	44	15,7	80	28,6	50	17,9	46	16,4	280	100
İnsanların görünüşümden dolayı benden hoşlanmayacakları konusunda endişelenirim.	116	41,4	45	16,1	49	17,5	38	13,6	32	11,4	280	100
Yanlarında olmadığım zamanlarda insanların, görünüşümle ilgili kusurlarımı konuşacaklarından endişelenirim.	120	42,9	58	20,7	44	15,7	30	10,7	28	10	280	100

Görünüşümden dolayı insanların benimle beraber vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişelenirim.	178	63,6	43	15,4	26	9,3	15	5,4	18	6,4	280	100
İnsanların beni çekici bulmamalarından korkarım.	167	59,6	57	20,4	27	9,6	20	7,1	9	3,2	280	100
Görünüşümün yaşamımı zorlaştıracağından endişe duyarım.	181	64,6	37	13,2	29	10,4	15	5,4	18	6,4	280	100
Karşıma çıkan fırsatları görünüşümden dolayı kaybetmekten kaygılanırım.	172	61,4	43	15,4	34	12,1	14	5	17	6,1	280	100
İnsanlarla konuşurken görünüşümden dolayı gerginlik yaşarım.	166	59,3	48	17,1	34	12,1	13	4,6	19	6,8	280	100
Diğer insanlar görünüşümle ilgili bir şey söylediklerinde kaygılanırım.	106	37,9	53	18,9	70	25	29	10,4	22	7,9	280	100

Dış görünüşümle ilgili başkalarının beklentilerini karşılayamamaktan endişeleniyorum.	164	58,6	56	20	35	12,5	19	6,8	6	2,1	280	100
İnsanların görünüşümü olumsuz olarak değerlendirecekleri konusunda endişelenirim.	137	48,9	50	17,9	50	17,9	26	9,3	17	6,1	280	100
Diğer insanların görünüşümdeki bir kusurun farkına vardıklarını düşündüğümde kendimi rahatsız hissederim.	97	34,6	61	21,8	52	18,6	39	13,9	31	11,1	280	100
Sevdiğim kişinin görünüşünden dolayı beni terk edeceğinden endişe duyuyorum.	154	55	43	15,4	34	12,1	24	8,6	25	8,9	280	100
İnsanların görünüşümün iyi olmadığını düşünmelerinden endişeleniyorum.	149	53,2	51	18,2	41	14,6	22	7,9	17	6,1	280	100

Tablo 2’de görüldüğü gibi ergenlerin ‘*Sosyal Görünüş Kaygısı Envanterinin*’ sonuçları incelendiğinde;

“*Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissederim.*” ifadesine ergenlerin %8,2’si (n=23) hiç uygun değil, %7,9’u (n=22) uygun değil, %20,4’ü (n=57) biraz uygun, %37,1’i (n=104) uygun, %26,4’ü (n=74) tamamen uygun yanıtını vermiştir.

“*Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissederim.*” ifadesine ergenlerin %28,6’sı (n=80) hiç uygun değil, %15’i (n=42) uygun değil, %32,1’i (n=90) biraz uygun, %12,9’u (n=36) uygun, %11,4’sı (n=32) tamamen uygun yanıtını vermiştir.

“*İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim.*” ifadesine ergenlerin %21,4’ü (n=60) hiç uygun değil, %15,7’i (n=44) uygun değil, %28,6’i (n=80) biraz uygun, %17,9’u (n=50) uygun, %16,4’ü (n=46) tamamen uygun yanıtını vermiştir.

“*İnsanların görünüşümden dolayı benden hoşlanmayacakları konusunda endişelenirim.*” ifadesine ergenlerin %41,4’ü (n=116) hiç uygun değil, %16,1’i (n=45) uygun değil, %17,5’i (n=49) biraz uygun, %13,6’sı (n=38) uygun, %11,4’ü (n=32) tamamen uygun yanıtını vermiştir.

“*Yanlarında olmadığım zamanlarda insanların, görünüşümle ilgili kusurlarımı konuşacaklarından endişelenirim.*” ifadesine ergenlerin %42,9’u (n=120) hiç uygun değil, %20,7’si (n=58) uygun değil, %15,7’si (n=44) biraz uygun, %10,7’si (n=30) uygun, %10’u (n=28) tamamen uygun yanıtını vermiştir.

“*Görünüşümden dolayı insanların benimle beraber vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişelenirim.*” ifadesine ergenlerin %63,6’sı (n=178) hiç uygun değil, %15,4’ü (n=43) uygun değil, %9,3’ü (n=26) biraz uygun, %5,4’ü (n=15) uygun, %6,4’ü (n=18) tamamen uygun yanıtını vermiştir.

“*İnsanların beni çekici bulmamalarından korkarım.*” ifadesine ergenlerin %59,6’sı (n=167) hiç uygun değil, %20,4’ü (n=57) uygun değil, %9,6’sı (n=27) biraz uygun, %7,1’i (n=20) uygun, %3,2’ü (n=9) tamamen uygun yanıtını vermiştir.

“*Görünüşümün yaşamımı zorlaştıracığından endişe duyarım.*” ifadesine ergenlerin %64,6’sı (n=181) hiç uygun değil, %13,2’si (n=37) uygun değil, %10,4’ü

(n=29) biraz uygun, %5,4'ü (n=15) uygun, %6,4'ü (n=18) tamamen uygun yanıtını vermiştir.

“Karşıma çıkan fırsatları görünüşümden dolayı kaybetmekten kaygılanırım.” ifadesine ergenlerin %61,4'ü (n=172) hiç uygun değil, %15,4'ü (n=43) uygun değil, %12,1'i (n=34) biraz uygun, %5'i (n=14) uygun, %6,1'i (n=17) tamamen uygun yanıtını vermiştir.

“İnsanlarla konuşurken görünüşümden dolayı gerginlik yaşarım.” ifadesine ergenlerin %59,3'ü (n=166) hiç uygun değil, %17,1'i (n=48) uygun değil, %12,1'i (n=34) biraz uygun, %4,6'sı (n=13) uygun, %6,8'i (n=19) tamamen uygun yanıtını vermiştir.

“Diğer insanlar görünüşümle ilgili bir şey söylediklerinde kaygılanırım.” ifadesine ergenlerin %37,9'u (n=106) hiç uygun değil, %18,9'u (n=53) uygun değil, %25'i (n=70) biraz uygun, %10,4'ü (n=29) uygun, %7,9'u (n=22) tamamen uygun yanıtını vermiştir.

“Dış görünüşümle ilgili başkalarının beklentilerini karşılayamamaktan endişeleniyorum.” ifadesine ergenlerin %58,6'sı (n=164) hiç uygun değil, %20'si (n=56) uygun değil, %12,5'i (n=35) biraz uygun, %6,8'i (n=19) uygun, %2,1'i (n=6) tamamen uygun yanıtını vermiştir.

“İnsanların görünüşümü olumsuz olarak değerlendirecekleri konusunda endişelenirim.” ifadesine ergenlerin %48,9'u (n=137) hiç uygun değil, %17,9'u (n=50) uygun değil, %17,9'u (n=50) biraz uygun, %9,3'ü (n=26) uygun, %6,1'i (n=17) tamamen uygun yanıtını vermiştir.

“Diğer insanların görünüşümdeki bir kusurun farkına vardıklarını düşündüğümde kendimi rahatsız hissederim.” ifadesine ergenlerin %34,6'sı (n=97) hiç uygun değil, %21,8'i (n=61) uygun değil, %18,6'sı (n=52) biraz uygun, %13,9'u (n=39) uygun, %11,1'i (n=31) tamamen uygun yanıtını vermiştir.

“Sevdiğim kişinin görünüşünden dolayı beni terk edeceğinden endişe duyuyorum.” İfadesine ergenlerin %55’u (n=154) hiç uygun değil, %15,4’ü (n=43) uygun değil, %12,1’i (n=34) biraz uygun, %8,6’sı (n=24) uygun, %8,9’u (n=25) tamamen uygun yanıtını vermiştir.

“İnsanların görünüşümün iyi olmadığını düşünmelerinden endişeleniyorum.” İfadesine ergenlerin %53,2’si (n=149) hiç uygun değil, %18,2’si (n=51) uygun değil, %14,6’sı (n=41) biraz uygun, %7,9’u (n=22) uygun, %6,1’i (n=17) tamamen uygun yanıtını vermiştir.

2.2.3. Araştırmaya Katılan Ergenlerin “İnternet Bağımlılığı Ölçeği” ile İlgili İfadelere Verdikleri Cevapların Dağılımları

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Ergenlerin “İnternet Bağımlılığı Ölçeği” ile İlgili İfadelere Verdikleri Cevapların Dağılımları

	Nadiren		Bazen		Sıklıkla		Çoğu Zaman		Her Zaman			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Ne sıklıkla planladığınızdan daha fazla süre internette kalıyorsunuz?	67	23,9	87	31,1	56	20	32	11	38	13,6	280	100
Ne sıklıkla internette kalmak için günlük ev işlerini ihmal edersiniz?	95	33,9	102	36,4	38	14	30	11	15	5,4	280	100

Ne sıklıkla arkadaşlarınızla birlikte olmak yerine interneti tercih edersiniz?	191	68,2	43	15,4	21	7,5	17	6,1	8	2,9	280	100
Ne sıklıkla internet kullanan kişilerle yeni ilişkiler kurarsınız?	136	48,6	87	31,1	27	9,6	17	6,1	13	4,6	280	100
Ne sıklıkla bir işe başlamadan önce e-postanızı (e-mail) denetlersiniz?	153	54,6	60	21,4	27	9,6	17	6,1	23	8,2	280	100
Ne sıklıkla okula devamınız internetten dolayı olumsuz etkilenir?	188	67,1	56	20	12	4,3	14	5	10	3,6	280	100
Herhangi biri internette ne yaptığınızı sorduğunda ne sıklıkla kendinizi savunur ve ne yaptığınızı gizlersiniz?	132	47,1	69	24,6	28	10	21	7,5	30	10,7	280	100
Çevrenizdekiler ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın fazlalığından şikâyet eder?	97	34,6	67	23,9	37	13	34	12	45	16,1	280	100

Ne sıklıkla okuldaki ders notlarınız ve ödevleriniz internette kalma surenizden olumsuz yönde etkilenir?	118	42,1	91	32,5	33	12	21	7,5	17	6,1	280	100
Hayatınız hakkında sizi rahatsız eden düşünceleri dağıtmak için ne sıklıkla internete girersiniz?	68	24,3	75	26,8	49	18	49	18	39	13,9	280	100
Ne sıklıkla internete girmek için sabırsızlanırsınız?	107	38,2	80	28,6	32	11	30	11	31	11,1	280	100
Ne sıklıkla internetsiz hayatın, sıkıcı, bos ve eğlencesiz olacağını düşünürsünüz?	88	31,4	76	27,1	33	12	33	12	50	17,9	280	100
Biri sizi internetteyken rahatsız ettiğinde ne sıklıkla kırıcı konuşur, bağırır veya kızgın davranışlar gösterirsiniz?	126	45	72	25,7	28	10	26	9,3	28	10	280	100

Gece geç saatlerde internet kullanmaktan ötürü ne sıklıkta uykunuz kaçar?	114	40,7	71	25,4	36	13	26	9,3	33	11,8	280	100
İnternette olmadığınız zamanlarda ne sıklıkla interneti düşünür veya internete girmeyi hayal edersiniz?	130	46,4	74	26,4	30	11	23	8,2	23	8,2	280	100
Kendinizi ne sıklıkla internetteyken "yalnızca birkaç dakika daha" derken bulursunuz?	91	32,5	74	26,4	40	14	36	13	39	13,9	280	100
Ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın miktarını azaltmaya çalışır ve başarısız olursunuz?	137	48,9	60	21,4	33	12	20	7,1	30	10,7	280	100
İnternette kaldığınız sureyi ne sıklıkla saklamaya çalışırsınız?	162	57,9	58	20,7	28	10	16	5,7	16	5,7	280	100

Ne sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman geçirmeyi yeğlersiniz?	191	68,2	48	17,1	15	5,4	10	3,6	16	5,7	280	100
Ne sıklıkla internette olmadığınızda kendinizi çökmüş, aksi veya sinirli hissedip, internete girince rahatlarsınız?	163	58,2	57	20,4	16	5,7	20	7,1	24	8,6	280	100

Tablo 3'te görüldüğü gibi ‘‘Ne sıklıkla planladığınızdan daha fazla süre internette kalıyorsunuz?’’ ifadesine ergenlerin, %23,9’u (n=67) nadiren, %31,1’i (n=87) bazen, %20’si (n=56) sıklıkla, %11’i (n=32) çoğu zaman, %13,6’sı (n=38) her zaman yanıtını vermiştir.

‘‘Ne sıklıkla internette kalmak için günlük ev işlerini ihmal edersiniz?’’ ifadesine ergenlerin, %33,9’u (n=95) nadiren, %36,4’i (n=102) bazen, %14’si (n=38) sıklıkla, %11’i (n=30) çoğu zaman, %5,4’sı (n=15) her zaman yanıtını vermiştir.

‘‘ Ne sıklıkla arkadaşlarınızla birlikte olmak yerine interneti tercih edersiniz?’’ ifadesine ergenlerin, %68,2’u (n=191) nadiren, %15,4’i (n=43) bazen, %7,5’si (n=21) sıklıkla, %6,1’i (n=17) çoğu zaman, %2,9’sı (n=8) her zaman yanıtını vermiştir.

‘‘Ne sıklıkla internet kullanan kişilerle yeni ilişkiler kurarsınız?’’ ifadesine ergenlerin, %48,6’u (n=136) nadiren, %31,1’i (n=87) bazen, %9,6’si (n=27) sıklıkla, %6,1’i (n=17) çoğu zaman, %4,6’sı (n=13) her zaman yanıtını vermiştir.

“ Ne sıklıkla bir işe başlamadan önce e-postanızı (e-mail) denetlersiniz?” ifadesine ergenlerin, %54,6’u (n=153) nadiren, %21,4’i (n=60) bazen, %9,6’si (n=27) sıklıkla, %6,1’i (n=17) çoğu zaman, %8,2’si (n=23) her zaman yanıtını vermiştir.

“ Ne sıklıkla okula devamanız internette dolay olumsuz etkilenir?” ifadesine ergenlerin, %67,1’i (n=188) nadiren, %20’si (n=56) bazen, %4,3’si (n=12) sıklıkla, %5’i (n=14) çoğu zaman, %3,6’si (n=10) her zaman yanıtını vermiştir.

“ Herhangi biri internette ne yaptığınızı sorduğunda ne sıklıkla kendinizi savunur ve ne yaptığınızı gizlersiniz?” ifadesine ergenlerin, %47,1’u (n=132) nadiren, %24,6’si (n=69) bazen, %10’si (n=28) sıklıkla, %7,5’i (n=21) çoğu zaman, %10,7’si (n=30) her zaman yanıtını vermiştir.

“ Çevrenizdekiler ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın fazlalığından şikâyet eder?” ifadesine ergenlerin, %34,6’u (n=97) nadiren, %23,9’u (n=67) bazen, %13’si (n=37) sıklıkla, %12’i (n=34) çoğu zaman, %16,1’si (n=45) her zaman yanıtını vermiştir.

“ Ne sıklıkla okuldaki ders notlarınız ve ödevleriniz internette kalma surenizden olumsuz yönde etkilenir?” ifadesine ergenlerin, %42,1’u (n=118) nadiren, %32,5’i (n=91) bazen, %12’si (n=33) sıklıkla, %7,5’i (n=21) çoğu zaman, %16,1’si (n=17) her zaman yanıtını vermiştir.

“ Hayatınız hakkında sizi rahatsız eden düşünceleri dağıtmak için ne sıklıkla internete girersiniz?” ifadesine ergenlerin, %24,3’u (n=68) nadiren, %26,8’i (n=75) bazen, %18’si (n=49) sıklıkla, %18’i (n=49) çoğu zaman, %13,9’si (n=39) her zaman yanıtını vermiştir.

“ Ne sıklıkla internete girmek için sabırsızlanırsınız?” ifadesine ergenlerin, %38,2’u (n=107) nadiren, %28,6’i (n=80) bazen, %11’si (n=32) sıklıkla, %11’i (n=30) çoğu zaman, %11,1’si (n=31) her zaman yanıtını vermiştir.

“ Ne sıklıkla internetsiz hayatın, sıkıcı, bos ve eğlencesiz olacağını

düşünürsünüz?’’ ifadesine ergenlerin, %31,4’u (n=88) nadiren, %27,1’i (n=76) bazen, %12’si (n=33) sıklıkla, %12’i (n=33) çoğu zaman, %17,9’sı (n=50) her zaman yanıtını vermiştir.

‘‘ Biri sizi internetteyken rahatsız ettiğinde ne sıklıkla kırıcı konuşur, bağırır veya kızgın davranışlar gösterirsiniz?’’ ifadesine ergenlerin, %45’u (n=126) nadiren, %25,7’i (n=72) bazen, %10’si (n=20) sıklıkla, %9,3’i (n=26) çoğu zaman, %10’sı (n=28) her zaman yanıtını vermiştir.

‘‘ Gece geç saatlerde internet kullanmaktan ötürü ne sıklıkta uykunuz kaçır?’’ ifadesine ergenlerin, %40,7’u (n=114) nadiren, %25,4’i (n=71) bazen, %13’si (n=36) sıklıkla, %9,3’i (n=26) çoğu zaman, %11,8’sı (n=33) her zaman yanıtını vermiştir.

‘‘ İnternette olmadığınız zamanlarda ne sıklıkla interneti düşünür veya internete girmeyi hayal edersiniz?’’ ifadesine ergenlerin, %46,4’u (n=130) nadiren, %26,4’i (n=74) bazen, %11’si (n=30) sıklıkla, %8,2’i (n=23) çoğu zaman, %8,2’sı (n=23) her zaman yanıtını vermiştir.

‘‘ Kendinizi ne sıklıkla internetteyken "yalnızca birkaç dakika daha" derken bulursunuz?’’ ifadesine ergenlerin, %32,5’u (n=91) nadiren, %26,4’i (n=74) bazen, %14’si (n=40) sıklıkla, %13’i (n=36) çoğu zaman, %13,9’sı (n=39) her zaman yanıtını vermiştir.

‘‘ Ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın miktarını azaltmaya çalışır ve başarısız olursunuz?’’ ifadesine ergenlerin, %48,9’u (n=137) nadiren, %21,4’i (n=60) bazen, %12’si (n=33) sıklıkla, %7,1’i (n=20) çoğu zaman, %10,7’sı (n=30) her zaman yanıtını vermiştir.

‘‘ İnternette kaldığınız sureyi ne sıklıkla saklamaya çalışırsınız?’’ ifadesine ergenlerin, %57,9’u (n=162) nadiren, %20,7’i (n=58) bazen, %10’si (n=28) sıklıkla, %5,7’i (n=16) çoğu zaman, %5,7’sı (n=16) her zaman yanıtını vermiştir.

‘‘ Ne sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman geçirmeyi

yeğlersiniz?’’ ifadesine ergenlerin, %68,2’u (n=191) nadiren, %17,1’i (n=48) bazen, %5,4’si (n=15) sıklıkla, %3,6’i (n=10) çoğu zaman, %5,7’si (n=16) her zaman yanıtını vermiştir.

‘‘ Ne sıklıkla internette olmadığınızda kendinizi çökmüş, aksi veya sinirli hissedip, internete girince rahatlarsınız?’’ ifadesine ergenlerin, %58,2’u (n=163) nadiren, %20,4’i (n=57) bazen, %5,7’si (n=16) sıklıkla, %7,1’i (n=20) çoğu zaman, %8,6’si (n=24) her zaman yanıtını vermiştir.

2.2.4 Ergenlerin internet bağımlılık durumlarına ilişkin bulgular

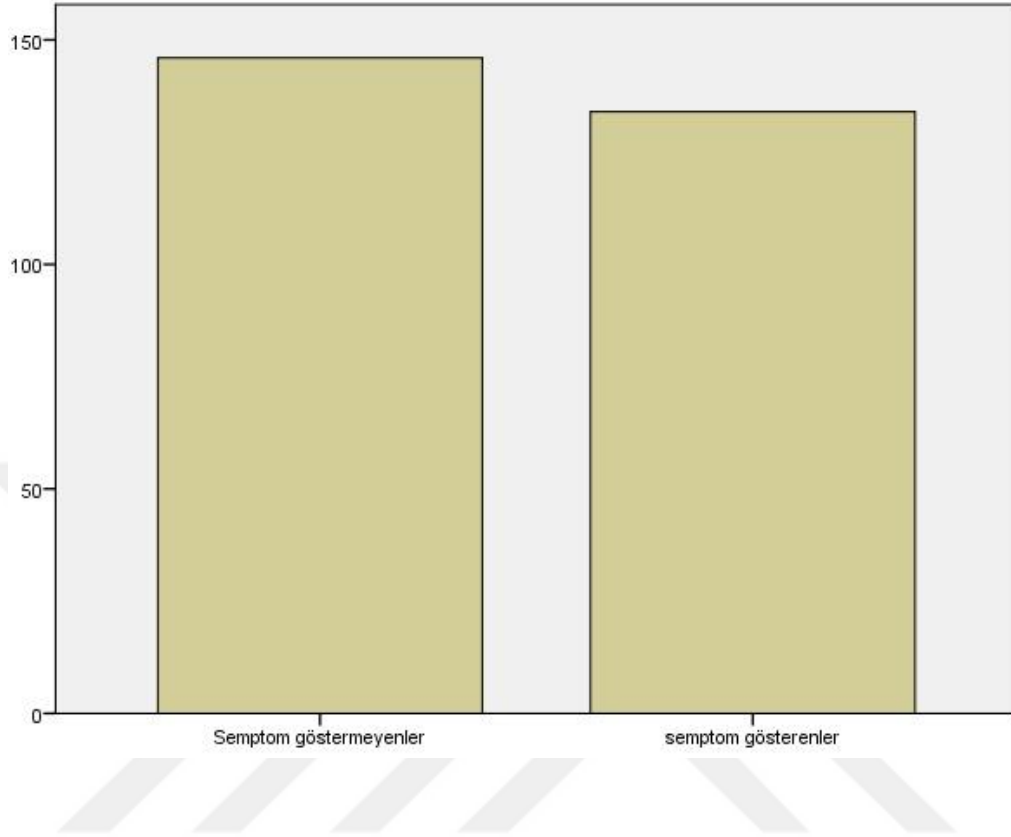
Bu kısımda, ergenlerin internet bağımlılığının ne seviyede olduğuna dair, ölçeğin toplamından elde edilen puanlar dikkate alınarak, öğrencilerin internet bağımlılık durumlarının frekans ve yuzdelik dağılımları tablo 4’de verilmistir.

Tablo 4. Ergenlerin internet bağımlılık durumları ile ilgili bulgular

İnternet Bağımlılık Durumu	Frekans	Yüzde
Semptom göstermeyenler	146	52,1
Semptom gösterenler	134	47,9
Toplam	280	100

Tablo 4’te görüldüğü gibi ergenlerin %52,1’i (n=146) semptom göstermeyenler ve %47,9’u (n=134) semptom gösterenler olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar dikkate alındığında öğrencilerin yarıya yakın bir kısmının semptom gösterenler grubunda olduğu görülmektedir. Veriler incelendiğinde bu evrendeki öğrencilerin bağımlılık açısından ciddi riskler taşıdığı söylenebilir.

Şekil 1. Ergenlerin internet bağımlılık durumlarını gösteren grafik



2.2.5. Ergenlerin internet bağımlılıkları cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

Araştırmaya katılan öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre ilişkisini incelemek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi uygulanmış olup elde edilen sonuçlar ve t- testi veri analizi sonuçları Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5. Ergenlerin internet bağımlılık düzeylerinin cinsiyete değişkenine göre gözlemlenen frekansları, ortalama değerleri, standart sapmaları min-max değerleri ve t-testi testi sonucu

N	Yüzde(%)	Ortalama	SS	Min	Max	t	p
140	50	42,9	15,56	20	83	0,752	0,452
140	50	41,6	14,77	20	84		
280	100	42,3	15,16	20	84		

Tablo 5'te görüldüğü gibi ergenlerin %50'si (n=140) kızdır. Kızların internet bağımlılığı ölçek sonuçlarının puan ortalaması 42,9'dur. Uygulamaya katılan öğrencilerin %50'si (n=140) erkektir. Erkeklerin internet bağımlılığı ölçek sonuçlarının puan ortalaması 41,6'dır.

Yapılan t-tesisi analizi sonucunda cinsiyete göre internet bağımlılığı açısından anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p = 0,452 > 0,05$).

2.2.6. Ergenlerin internet bağımlılıkları okul türüne göre değişmekte midir?

Araştırmaya katılan öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin okul türü değişkenine göre ilişkisini incelemek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi uygulanmış olup elde edilen sonuçlar ve t- testi veri analizi sonuçları Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Ergenlerin internet bağımlılık düzeylerinin okul türü değişkenine göre gözlemlenen frekansları, ortalama değerleri, standart sapmaları min-max değerleri ve t-testi testi sonucu

Okul Türü	N	Yüzde(%)	Ortalama	SS	Min	Max	t	p
Anadolu Lisesi	175	61	45,1	15,32	20	84	4,212	,000
Meslek Lisesi	105	39	37,5	13,66	20	76		
Toplam	280	100	42,3	15,16	20	84		

Tablo 6'da görüldüğü gibi ergenlerin %61'i (n=175) anadolu lisesi ve %39'u (n=105) meslek lisesi öğrencisidir. Anadolu Lisesi öğrencilerinin internet bağımlılığı ölçek sonuçlarının puan ortalaması 45,1 ve meslek lisesi öğrencilerinin internet bağımlılığı ölçek sonuçlarının puan ortalaması 37,5'tur.

Yapılan t-testi analizi sonucunda okul türü değişkenine göre internet bağımlılığı açısından anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p = 0,000 < 0,05$). Okul türüne göre anadolu lisesi öğrencilerinin internet bağımlılıkları daha yüksek iken meslek lisesi öğrencilerinin internet bağımlılıklarının daha düşük olduğu gözlemlenmiştir.

2.2.7. Ergenlerin internet bağımlılıkları gelecekle ilgili akademik beklentilerine göre değişmekte midir?

Araştırmaya katılan öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin gelecekle ilgili akademik beklenti düzeyine değişkenine göre ilişkisini incelemek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi uygulanmış olup elde edilen sonuçlar ve t- testi veri analizi sonuçları Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7.Ergenlerin internet bağımlılık düzeylerinin gelecekle ilgili akademik beklenti düzeyi değişkenine göre gözlemlenen frekansları, ortalama değerleri, standart sapmaları min-max değerleri ve t-testi testi sonucu

	N	Yüzde	Ortalama	SS	Min	Max	t	p
Olumlu	266	95	41,8	14,98	20	84	2,081	0,038
Olumsuz	14	5	50,4	16,74	25	75		
Toplam	280	100	42,3	15,16	20	84		

Tablo 7’de görüldüğü gibi ergenlerin %95’i (n=266) gelecekle ilgili akademik beklentisinin olumlu yönde olduğunu ve %5’i (n=14) gelecekler ilgili akademik beklentisinin olumsuz yönde olduğunu ifade etmiştir. Gelecekle ilgili olumlu akademik beklentisi olan öğrencilerin internet bağımlılığı ölçek sonuçlarının puan ortalaması 41,8 ve gelecekle olumsuz akademik beklentisi olumsuz olan öğrencilerin internet bağımlılığı ölçek sonuçlarının puan ortalaması 50,4’tür.

Yapılan t-testi analizi sonucunda gelecekle ilgili akademik beklenti düzeyine göre internet bağımlılığı açısından anlamlı bir ilişki bulunmuştur($p = 0,038 < 0,05$). Gelecekle ilgili akademik beklenti düzeyi olumsuz yönde olan öğrencilerin internet bağımlılıkları daha yüksek iken akademik beklentileri olumlu yönde olan öğrencilerin internet bağımlılıkları daha düşüktür.

2.2.8. Ergenlerin internet bağımlılıkları sınıf düzeyi değişkenine göre bir farklılık göstermekte midir?

Araştırmaya katılan öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin sınıf düzeyi değişkenine göre ilişkisini incelemek amacıyla bağımsız gruplar için ANOVA uygulanmış olup elde edilen sonuçlar ve ANOVA veri analizi sonuçları Tablo 8’de verilmiştir

Tablo 8.Ergenlerinlerin internet bağımlılık düzeylerinin sınıf değişkenine göre gözlemlenen frekansları, ortalama değerleri, standart sapmaları min-max değerleri ve ANOVA testi testi sonucu.

Yaş	N	Yüzde(%)	Ortalama	SS	Min	Max	F	p
9. Sınıf	70	25	38,9	13,16	20	76	1,721	,163
10. Sınıf	70	25	44,0	17,68	21	83		
11. Sınıf	70	25	44,0	13,85	20	77		
12. Sınıf	70	25	42,2	15,30	20	84		
Toplam	280	100	42,3	15,16	20	84		

Tablo 8’de görüldüğü gibi ergenlerin %25’i (n=70) 9. sınıf, %25’i (n=70) 10. sınıf, %25’i (n=70) 11. sınıf, %25’i (n=70) 12. sınıf düzeyinde öğrenim görmektedir. 9. sınıf öğrencilerinin internet bağımlılığı ölçek sonuçlarının puan ortalaması 38,9, 10. sınıf öğrencilerinin internet bağımlılığı ölçek sonuçlarının puan ortalaması 44, 11. sınıf öğrencilerinin internet bağımlılığı ölçek sonuçlarının puan ortalaması 44 ve 12. sınıf öğrencilerinin internet bağımlılığı ölçek sonuçlarının puan ortalaması 42’dir.

Yapılan ANOVA testi analizi sonucunda öğrencilerin sınıf düzeyine göre internet bağımlılığı açısından anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p = 0,163 > 0,05$).

2.2.9. Ergenlerin internet bağımlılıkları ailelerinin ekonomik seviyelerine göre bir farklılık göstermekte midir?

Araştırmaya katılan öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin ailenin ekonomik durumunu değerlendirme değişkenine göre ilişkisini incelemek amacıyla bağımsız gruplar için ANOVA uygulanmış olup elde edilen sonuçlar ve ANOVA veri analizi sonuçları Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9. Ergenlerin internet bağımlılık düzeylerinin ailenin ekonomik durumunu değerlendirme değişkenine göre gözlemlenen frekansları, ortalama değerleri, standart sapmaları min-max değerleri ve ANOVA testi testi sonucu

	N	Yüzde	Ortalama	SS	Min	Max	F	p
Düşük	19	6,8	44,8	17,19	20	77	,433	,649
Orta	242	86,4	41,9	15,04	20	84		
Yüksek	19	6,8	43,8	15,09	21	69		
Total	280	100	42,3	15,16	20	84		

Tablo 9’da görüldüğü gibi ergenlerin %6,8’i (n=19) ailelerinin ekonomik durumunun ‘‘düşük’’ seviyede, %86,4’ü (n=242) ailenin ekonomik durumunun ‘‘orta’’ seviyede ve %6,8’i (n=19) olduğunu değerlendirmişlerdir. Ailelerinin ekonomik durumunu düşük seviyede değerlendiren öğrencilerin internet bağımlılığı ölçek sonuçlarının puan ortalaması 44,8, orta seviyede değerlendiren öğrencilerin internet bağımlılığı ölçek sonuçlarının puan ortalaması 41,9 ve yüksek seviyede değerlendiren öğrencilerin internet bağımlılığı ölçek sonuçlarının puan ortalaması 43,8’dir.

Yapılan ANOVA testi analizi sonucunda öğrencilerin ailelerinin ekonomik düzeylerini değerlendirmelerine göre internet bağımlılığı açısından anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p = 0,649 > 0,05$).

2.2.10. Ergenlerin internet bağımlılıkları annenin eğitim seviyesine göre değişmekte midir?

Araştırmaya katılan öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin anne eğitim seviyesi değişkenine göre ilişkisini incelemek amacıyla bağımsız gruplar için ANOVA uygulanmış olup elde edilen sonuçlar ve ANOVA veri analizi sonuçları Tablo 10’da verilmiştir

Tablo 10.Ergenlerin internet bağımlılık düzeylerinin annenin eğitim seviyesi değişkenine göre gözlemlenen frekansları, ortalama değerleri, standart sapmaları min-max değerleri ve ANOVA testi testi sonucu

	N	Yüzde(%)	Ortalama	SS	Min	Max	F	p
Düşük	159	57	40,5	15,10	20	84	2,433	,090
Orta	115	41	44,5	15,16	20	83		
Yüksek	6	2	45,2	12,34	29	61		
Total	280	100	42,3	15,16	20	84		

Tablo 10’da görüldüğü gibi ergenlerin annelerinin eğitim seviyeleri %57 (n=159) oranında ‘‘düşük seviyede, %41 (n=115) oranında ‘‘orta seviyede ve %2 (n=6) oranında yüksek seviyededir. Anne eğitim seviyesi düşük seviyede olan öğrencilerin internet bağımlılığı ölçek sonuçlarının puan ortalaması 40,5, orta düzeyde olan öğrencilerin internet bağımlılığı ölçek sonuçlarının puan ortalaması 44,5 ve yüksek seviyede olan öğrencilerin internet bağımlılığı ölçek sonuçlarının puan ortalaması 45,2’tir.

Yapılan ANOVA testi sonucuna göre annenin eğitim durumu değişkenine göre internet bağımlılığı açısından anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p = 0,090 > 0,05$).

2.2.11. Ergenlerin internet bağımlılıkları babanın eğitim seviyesi değişkenine göre bir farklılık göstermekte midir?

Araştırmaya katılan öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin baba eğitim seviyesi değişkenine göre ilişkisini incelemek amacıyla bağımsız gruplar için ANOVA

uygulanmış olup elde edilen sonuçlar ve ANOVA veri analizi sonuçları Tablo 11’de verilmiştir

Tablo 11. Ergenlerin internet bağımlılık düzeylerinin babanın eğitim seviyesi değişkenine göre gözlemlenen frekansları, ortalama değerleri, standart sapmaları min-max değerleri ve ANOVA testi testi sonucu

	N	Yüzde(%)	Ortalama	SS	Min	Max	F	p
Düşük	112	40	38,8	14,02	20	84	5,1578	0,0063
Orta	153	44,7	44,5	15,47	20	83		
Yüksek	15	5,3	45,5	16,08	24	76		
Total	280	100	42,3	15,16	20	84		

Tablo 11’de görüldüğü gibi ergenlerin babalarının eğitim seviyeleri %40 (n=112) oranında ‘‘düşük seviyede, %44,7 (n=157) oranında ‘‘orta seviyede ve %5,3 (n=15) oranında yüksek seviyededir. Baba eğitimi düşük seviyede olan öğrencilerin internet bağımlılığı ölçek sonuçlarının puan ortalaması 38,8, orta düzeyde olan öğrencilerin internet bağımlılığı ölçek sonuçlarının puan ortalaması 44,5 ve yüksek seviyede olan öğrencilerin internet bağımlılığı ölçek sonuçlarının puan ortalaması 45,5’tir.

Yapılan ANOVA testi sonucuna göre babanın eğitim durumu değişkenine göre internet bağımlılığı açısından anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p = 0,0063 < 0,05$). Babanın eğitim durumuna göre düşük eğitim düzeyine sahip öğrenciler daha az internet bağımlısı iken babanın eğitim durumuna göre orta ve yüksek eğitim seviyesine sahip olanlar daha fazla internet bağımlısıdır.

2.2.12. Ergenlerin internet bağımlılıkları sosyal görünüş kaygısı düzeyine göre bir farklılık göstermekte midir?

Araştırmaya katılan öğrencilerin internet bağımlılıkları ve sosyal görünüş kaygıları arasında ilişki olup olmadığına bakmak için Pearson Korelasyonuna bakılmıştır. Çıkan sonuçlar Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12. Ergenlerin internet bağımlılığı ile Sosyal Görünüş Kaygıları arasındaki ilişkinin Pearson Korelasyon sonuçları

Correlations			
		SGKÖ Toplam	İnternet Toplam
SGKÖ Toplam	r	1,000	0,310
	p		0,000
İnternet Toplam	r	0,310	1,000
	p	0,000	

Tablo 12’de görüldüğü gibi ergenlerin internet bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişki olup olmadığına bakmak için Pearson Korelasyonuna bakılmıştır. Öğrencilerin internet bağımlılıkları ve sosyal görünüş kaygısı arasında pozitif yönde bir korelasyon bulunmuştur ($p = 0,000$) ve $r = 0,310$). Bu sonuca göre sosyal görünüş kaygısı arttıkça internet bağımlılığının da artacağını söylemek mümkündür.

BÖLÜM 3

3.1. TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde ergenlerin internet bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı ölçeklerinden aldıkları puanlar tartışılarak yorumlanmıştır. Araştırmada problemin incelenebilmesi için 7 hipotez kurulmuş ve test edilmiştir.

3.1.1. Cinsiyete İlişkin İnternet Bağımlılığı Bulgularının Tartışılması ve Yorumu

Bu araştırmada kız ve erkeklerin internet bağımlılığı düzeyleri açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %50'si (n=140) kızdır. Kızların internet bağımlılığı ölçek sonuçlarının puan ortalaması 42, 9'dur. Uygulamaya katılan öğrencilerin %50'si (n=140) erkektir. Erkeklerin internet bağımlılığı ölçek sonuçlarının puan ortalaması 41, 6'dır. Bu sonuçlar literatürde internet bağımlılığı ile ilgili yapılan bazı çalışmalarla paralellik göstermektedir. Koyuncu, Ünsal ve Arslantaş (2012) öğrencilerin internet bağımlılığının cinsiyet değişkeni ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığını bulmuştur. Yine Ceyhan (2011) yaptığı araştırmada internet kullanımı veya internet bağımlılığının/problemlili internet kullanımının cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediği/cinsiyet değişkeninin önemli bir yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte yapılan bazı araştırmalarda ise cinsiyetin internet bağımlılığı konusunda yordayıcı bir değişken olduğu görülmüştür. Örneğin Öztürk ve arkadaşları (2007) internet bağımlılığının erkeklerde kadınlardan 3 kat daha fazla olduğunu gösteren araştırma bulgularına ulaşmıştır. Esen ve Siyez (2011) çalışmalarında cinsiyetin internet bağımlılığını yordadığını bulmuşlardır.

Cinsiyet değişkenine ilişkin farklı sonuçların elde edilmesi internet bağımlılığı düzeyini ölçmek için kullanılan veri toplama araçlarının çeşitliliğinden ve çalışmaların yapıldığı yerleşim yerlerinin kendine özgü sosyo-kültürel özelliklerinden kaynaklandığı söylenebilir. Erkeklerin kızlara oranla daha fazla internet bağımlısı olduğunu gösteren araştırmalar bu durumu erkeklerin kızlara göre internete erişim konusunda internet kafe vb. yerlere daha rahat gidebilmeleri, akşam geç saatlerde eve dönebilme şanslarının

kızlara oranla daha fazla olması gibi sebeplerle açıklamaktadırlar. Ancak günümüz koşullarında internet ağlarının evlere kadar ulaşması, hemen hemen her bireyin bir akıllı telefona sahip olması ve bunların internete girme olanağı sağlaması, kız ergenlerin erkekler kadar internet kullanabilmelerine yol açmıştır. Bu durumda internet bağımlılığı konusunda cinsiyetin fark yaratmadığını söylemek mümkündür. Yine farklı olarak Pawlak (2002), internet bağımlılığının cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediğini bulmuştur. Bu farklılığın sebebi, araştırmalardaki internet bağımlılığını ölçüm biçiminden veya araştırmaların yapıldığı ülkelerin farklı olması ve kültürel farklılıklar gibi durumlardan kaynaklanmış olacağı şeklinde açıklanabilir.

3.1.2. Okul Türüne İlişkin İnternet Bağımlılığı Bulgularının Tartışılması ve Yorumu

Bu araştırmada okul türüne göre internet bağımlılığı açısından anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmaya katılan öğrencilerin %61'i (n=175) anadolu lisesi ve %39'u (n=105) meslek lisesi öğrencisidir. Anadolu Lisesi öğrencilerinin internet bağımlılığı ölçek sonuçlarının puan ortalaması 45,1 ve meslek lisesi öğrencilerinin internet bağımlılığı ölçek sonuçlarının puan ortalaması 37,5'tur. Anadolu lisesi öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri meslek lisesi öğrencilerinin bağımlılık düzeylerine göre daha fazladır. Gençler (2011) ortaöğretimde okuyan 9-12 sınıf düzeyine yönelik 1380 öğrenciye 20 sorudan oluşan bir anket uygulamıştır. Yaptığı çalışmada internet bağımlılığı ile okul türü arasında bir anlam olmadığını görmüştür. Ceyhan'ın (2011) araştırmasında ise okul türü açısından endüstri meslek lisesine devam eden ergenlerin genel lise ve anadolu lisesine devam edenlerden daha fazla problemlili internet kullanımı puanlarına sahip oldukları saptanmıştır.

Araştırmalardaki farklılıklar okul türüne yönelik kategorik farklılıklardan ve eğitim sisteminde yapılan değişikliklerden kaynaklanıyor olabilir. Eğitim sistemimiz bir geçiş aşamasında olup son dönemlerde tüm genel liseler anadolu liselerine dönüştürülmüştür. Bu durum daha önce sınavla giriş yapılan anadolu liselerinin öğrenci profillerinin değişimine yol açmıştır. Bu değişim anadolu liselerinde önceki yıllara göre başarı düzeyi daha düşük öğrencilerin eğitim görmekte olduğunu düşündürebilir. Aynı

zamanda kat sayı problemlerinin ortadan kaldırışı meslek liselerinin üniversiteye girmelerinin önünü açmış ve meslek liseleri açısından okullara karşı olumlu bir algı oluştuğu söylenebilir.

3.1.3. Gelecekle İlgili Akademik Beklentiye İlişkin İnternet Bağımlılığı Bulgularının Tartışılması ve Yorumu

Bu araştırmada ergenlerin gelecekle ilgili akademik beklentileri ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmaya katılan öğrencilerin %95'i (n=266) gelecekle ilgili akademik beklentisinin olumlu yönde olduğunu ve %5'i (n=14) gelecekler ilgili akademik beklentisinin olumsuz yönde olduğunu ifade etmiştir. Gelecekle ilgili olumlu akademik beklentisi olan öğrencilerin internet bağımlılığı ölçek sonuçlarının puan ortalaması 41,8 ve gelecekle olumsuz akademik beklentisi olumsuz olan öğrencilerin internet bağımlılığı ölçek sonuçlarının puan ortalaması 50,4'tür. Gelecekle ilgili akademik beklentileri olumsuz olan ergenlerin internet bağımlılık düzeyleri akademik beklentileri olumlu olan öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyine göre daha fazladır. Başka bir ifade ile gelecek beklentisi olumsuz olan öğrenciler internet bağımlılığına daha eğilimlidirler. Alanyazın incelendiğinde gelecekle ilgili akademik beklenti ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır.

İnternet bağımlılarının özellikleri arasında özdenetim eksikliği, haftalık plan ya da günlük yaşamı yönetmede zayıflık yer aldığını söyleyebiliriz. Buradan yola çıkılırsa gelecekle ilgili olumlu akademik beklentisi olanlarla internet bağımlısı olan ergenler arasında en önemli farklılığın zaman yönetimi olduğu söylenebilir. Gelecekle ilgili olumsuz akademik beklentisi olan ergenlerin ulaşmak istediği bir hedefinin olmadığı, olsa bile bu hedefe ulaşamayacağı yönünde bir inancının olduğu ileri sürülebilir. Bu durumun da gelecekle ilgili olumsuz akademik beklentisi olan öğrencilerin okul dışındaki serbest zamanlarında daha çok internete girmelerine sebep olabileceği ve internet bağımlılığı riskini artırdığı söylenebilir.

3.1.4.Sınıf Değişkenine İlişkin İnternet Bağımlılığı Bulgularının Tartışılması ve Yorumu

Bu araştırmada sınıf seviyesi ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %25'i (n=70) 9. sınıf, %25'i (n=70) 10. sınıf, %25'i (n=70) 11. sınıf, %25'i (n=70) 12. sınıf düzeyinde öğrenim görmektedir. 9. sınıf öğrencilerinin internet bağımlılığı ölçek sonuçlarının puan ortalaması 38,9, 10. sınıf öğrencilerinin internet bağımlılığı ölçek sonuçlarının puan ortalaması 44, 11. sınıf öğrencilerinin internet bağımlılığı ölçek sonuçlarının puan ortalaması 44 ve 12. sınıf öğrencilerinin internet bağımlılığı ölçek sonuçlarının puan ortalaması 42'dir. Koyuncu ve arkadaşları (2012)'nin yaptığı araştırma da bu bulguyu destekler niteliktedir. Günüş (2009)'un çalışmasında ise en yüksek bağımlılık düzeyi 9. sınıfta, Ceyhan (2011)'in araştırmasında 9. ve 10. sınıflarda olduğu sonucuna varılmıştır. Her iki araştırmada da sınıf düzeyi yükseldikçe internet bağımlılık seviyesinin düştüğü bulunmuştur.

Bilindiği üzere ülkemizde ortaöğretim öğrenciler için hedeflerine ve ideallerine ulaşma açısından son derece önemli bir basamaktır. Öğrencilerden bu dönemde ders seçimi, alan tercihleri, meslek seçimi, üniversite sınavlarına hazırlanma, yeni arkadaşlar edinme ve gruba dahil olma, dersane seçimi, meslek liseleri için 12. sınıfta staj deneyimleri gibi birçok krizi yönetmeleri beklenmektedir. Aynı zamanda ergenlik döneminin içinde olan, kendi bedenleri, düşünceleri ve duygusal değişimlerine ayak uydurmaya çalışan ortaöğretim öğrencileri için internet bir kaçışın en ulaşılabilir ve en popüler yollarından biridir. Sosyal anlamda kendi kimliğini oluşturan ve arkadaş grupları edinen ergen için her sınıf düzeyinde ilişki kurduğu ve bu ilişkilerin internet kullanım alışkanlıklarını etkilediği söylenebilir. Bu ve buna benzer nedenlerle araştırma sonucunda sınıf düzeyinin internet bağımlılığı üzerinde etkisi olmadığı düşünülebilir.

3.1.5. Ailenin Ekonomik Durumuna İlişkin İnternet Bağımlılığı Bulgularının Tartışılması ve Yorumu

Bu araştırmada ailenin ekonomik durumu ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %6,8'i (n=19) ailelerinin ekonomik durumunun "düşük" seviyede, %86,4'ü (n=242) ailenin ekonomik durumunun "orta" seviyede ve %6,8'i (n=19) olduğunu değerlendirmişlerdir. Ailelerinin ekonomik durumunu düşük seviyede değerlendiren öğrencilerin internet bağımlılığı ölçek sonuçlarının puan ortalaması 44,8, orta seviyede değerlendiren öğrencilerin internet bağımlılığı ölçek sonuçlarının puan ortalaması 41,9 ve yüksek seviyede değerlendiren öğrencilerin internet bağımlılığı ölçek sonuçlarının puan ortalaması 43,8'dir. Bu araştırmayı destekler şekilde Koyuncu, Ünsal ve Arslantaş (2012) ve Gençer (2011) yaptıkları çalışmalarda ailenin gelir durumunun internet bağımlılığını yordamadığı sonucuna ulaşmışlardır. Ancak Günüş (2009) ailenin gelir durumunu ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. Yine Bayraktar'ın (2001) çalışmasında da ailenin sosyo-ekonomik seviyesinin arttıkça internet kullanımının da arttığına yönelik bulgular yer almaktadır.

İnternet bağımlılığı ve ailenin ekonomik durumunu inceleyen araştırmalar alanyazında görüldüğü gibi farklı sonuçlar vermektedir. Bu durumun sebeplerinden bir tanesinin araştırmaların yapıldığı yerleşim yerlerinin kendine özgü sosyo-ekonomik özelliklere sahip olması söylenebilir. Ayrıca son yıllarda internet sağlayan kaynakların yaygınlaşması ve buna bağlı olarak internetin ucuzlaşmasının da göz ardı edilemeyecek bir sebep olduğu düşünülebilir.

3.1.6. Annenin Eğitim Seviyesine İlişkin İnternet Bağımlılığı Bulgularının Tartışılması ve Yorumu

Bu araştırmada annenin eğitim seviyesi ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin annelerinin %57 (n=159) oranında düşük eğitim seviyesinde, %41 (n=115) oranında orta eğitim seviyesinde ve %2 (n=6) oranında yüksek eğitim seviyesindedir. Anne eğitimi düşük seviyede olan öğrencilerin internet bağımlılığı ölçek sonuçlarının puan ortalaması 40,5, orta seviyede

olan öğrencilerin internet bağımlılığı ölçek sonuçlarının puan ortalaması 44,5 ve yüksek seviyede olan öğrencilerin internet bağımlılığı ölçek sonuçlarının puan ortalaması 45,2'tir. Bu araştırmaya paralel şekilde Gökçearsan ve Günbatır'ın (2012) çalışmasında anne eğitim durumunun internet kullanımında anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Buna karşılık Koyuncu, Ünsal ve Arslantaş'ın (2012) araştırmasında anne eğitim seviyesi ile internet kullanımı arasında pozitif yönde bir korelasyon olduğu bulunmuştur. Çalışmada anne eğitim seviyesi arttıkça internet bağımlılığının da arttığı ortaya çıkmıştır.

İnternet bağımlılığı durumunun annenin eğitim seviyesi ile ilgili olmaması, annenin eğitim durumu ile internet kullanımı, dolayısıyla internet bağımlılığı konusundaki bilinçlilik düzeyi arasında farkın olmadığı bir göstergesi olabilir. Chiu ve Huang (2009) da bu yorumu destekler şekilde 495 öğrenci ile yaptığı araştırmada ailenin eğitim durumunun internet kullanım davranışlarında farklılık yarattığını ancak internet bağımlılığı konusunda anlamlı bir fark yaratmadığını ifade etmiştir.

3.1.7. Babanın Eğitim Seviyesine İlişkin İnternet Bağımlılığı Bulgularının Tartışılması ve Yorumu

Bu araştırmada babanın eğitim seviyesi ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmaya katılan öğrencilerin babalarının eğitimi %40 (n=112) oranında düşük eğitim seviyesinde, %44,7 (n=157) oranında orta eğitim seviyesinde ve %5,3 (n=15) oranında yüksek eğitim seviyesindedir. Baba eğitim seviyesi düşük seviyede olan öğrencilerin internet bağımlılığı ölçek sonuçlarının puan ortalaması 38,8, orta düzeyde olan öğrencilerin internet bağımlılığı ölçek sonuçlarının puan ortalaması 44,5 ve yüksek seviyede olan öğrencilerin internet bağımlılığı ölçek sonuçlarının puan ortalaması 45,5'tir. Gökçearsan ve Günbatır (2012) çalışmalarında baba eğitim durumunun internet bağımlılığını yordamadığını tespit etmişlerdir. Yine Koyuncu, Ünsal ve Arslantaş'ın (2012) yaptıkları çalışmada internet bağımlılığının baba eğitim seviyesine göre değişmediği sonucu bulunmuştur.

Bu sonuç babaların eğitim düzeyi yükseldikçe bilgisayar ve internet ile ilgili bilgi sahibi olmaları ve buna bağlı olarak çocuğun eğitimsel gelişimine katkı sunmak

istemelerinden dolayı internet erişimine izin vermelerinden kaynaklı olabileceği şeklinde değerlendirilebilir. Yine bu araştırmada anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeylerinin internet bağımlılığı üzerindeki etkileri birlikte düşünüldüğünde annenin eğitim düzeyinin fark yaratmadığı ancak baba eğitim düzeyinin fark yarattığı sonucuna ulaşıldı. Bu farklılığın sebebi olarak, internete ulaşma imkânları, aile içi ilişkiler durumu, anne-babanın çalışma koşulları, içinde bulunulan sosyal ortamlar vb. durumların etkili olabileceği düşünülebilir.

3.1.8.Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeyine İlişkin İnternet Bağımlılığı Bulgularının Tartışılması ve Yorumu

Bu araştırmada sosyal görünüş kaygısı ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p = 0,000$) ve $r = 0,310$). Bulgulara göre sosyal görünüş kaygısı arttıkça internet bağımlılığı artmaktadır. Yapılan literatür taramasında sosyal görünüş kaygısı ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Sosyal görünüş kaygısının bireyin bedeni ve görünüşüyle ilgili olumsuz beden imajı ile ilgili olduğunu söylenebilir. Görünüşünün diğer insanlar tarafından beğenilmeyeceğini düşünen ergenler için internetin en cazip kaçış yollarından biri olduğunu söylemek mümkündür. Çünkü ergenler internetteki fotoğraflarını oldukları gibi değil olmak istedikleri gibi düzenleme şansına sahiptirler. Bu bağlamda sosyal görünüş kaygısı düzeyi yüksek olan ergenlerin yüz yüze iletişim yerine sosyal ortamını sanal alemde oluşturdukları ve kaygı düzeyi arttıkça internet bağımlılığının da arttığı söylenebilir.

3.2. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmada elde edilen bulgular incelendiğinde, ergenlerde internet bağımlılığı ile okul türü, gelecekle ilgili akademik beklenti ve babanın eğitim seviyesi arasında anlamlı bir ilişki bulunurken; internet bağımlılığı ile cinsiyet, sınıf değişkeni, ailenin ekonomik durumu, annenin eğitim seviyesi arasında bir fark bulunamamıştır. Aynı zamanda internet bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı ilişkisinde pozitif bir korelasyon elde edilmiştir. Sosyal görünüş kaygısı düzeyi arttıkça internet bağımlılığı da artmaktadır.

Bu araştırmanın bulgularına ve yorumlarına dayanılarak aşağıdaki yorumlar geliştirilmiştir.

1. İnternet bağımlılığı çok boyutlu incelenmesi gereken bir problemdir. Bu bağlamda internet bağımlılığını etkileyen diğer değişkenlerin bulunabilmesi için farklı bakış açıları sağlayacak yeni araştırmalar yapılabilir.
2. Bu çalışma İstanbul Bahçelievler ilçesindeki Yenibosna Çok Programlı Anadolu Lisesinde gerçekleştirilmiştir. Daha geniş bir evren ve örnekleme başka il ve ilçelerde internet bağımlılığı ile ilgili araştırmalar yapılabilir.
3. Sosyal görünüş kaygısı ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki ele alındığında okul psikolojik danışmanları öğrencilerin kendi bedenlerini kabul etme ve olumlu beden imajı geliştirmelerine yönelik çalışmalar yapılabilir.
4. Gelecekle ilgili akademik beklenti düzeyi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki ele alındığında sınıf rehber öğretmenleri, okul psikolojik danışmanları ve veliler öğrencilerin kariyer planlama süreçlerine yönelik ortak hareket ederek onları motive edici çalışmalara yapabilirler.
5. Babanın eğitim seviyesi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki ele alındığında okul psikolojik danışmanlarınca babaların internet bağımlılığı hakkında bilgilendirilmesi ile ilgili seminer çalışmaları yapılabilir.

6. İnternete ulaşımın kolaylaşması ve internet kullanımının daha küçük yaşlara inmesi sebebiyle bundan sonra yapılacak araştırmaların, ortaokul ve ilkokullara seviyelerinde olması önerilmektedir.
7. Literatür taramasında bugüne dek yapılmış çalışmaların daha çok internet kullanım sıklığına yönelik olduğu görülmüştür. Araştırmacıların bundan sonra yapacakları çalışmaların internet kullanım amaçlarına yönelik olması önerilmektedir.
8. İnternet erişiminin kolaylaşması ve internet kullanımının giderek problemlili hale geldiği göz önüne alındığında internet bağımlılığı ile ilgili farkındalığın artırılmasına yönelik çalışmalarla birlikte, ailelere, çocuklara ve ergenlere bilinçli ve güvenli internet kullanımı ile ilgili eğitimler verilebilir.

KAYNAKÇA

- Abalı, O. (2012). Ergenlik Dönemi ve Ruhsal Yaklaşım (1.Basım). İstanbul: Adeda Yayıncılık
- Adams, J. F. (1995). Ergenliği anlamak. J. F. Adams (Ed) Ergenliği anlamak (13-47) (Çev. A.Dönmez) B. Onur (Ed.). Ankara: İmge Yayınevi.
- Adams, G. (2000). Adolescent development the essential readings. Blackwell Publishers Ltd. UK: Oxford
- Akın, H. (2007). Muğla Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Beden Benlik Algısı Psikolojik Belirtilerle İlişkisi. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okul Dergisi, 11(4), 38-47.
- Aksu H. ve İrgil E. (2003). İnternetin Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi 5. ve 6. Sınıf Öğrencilerinin Hayatındaki Yeri. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 29 (2), 19-23.
- Aşçı, H.F., Tüzün, M., & Koca, C. (2006). An examination of eating attitudes and Physical Activity levels of Turkish university students with regard to self presentational concem. *Eating Behaviours*, 7, 362-368.
- Aydın, B. (2005a). Çocuk ve ergen psikolojisi. (2. Basım). İstanbul: Atlas Yayın Dağıtım.
- Aydın, B. (2005b). Çocuk ve ergen psikolojisi. (2. Basım). İstanbul: Atlas Yayın Dağıtım.
- Bakken, I. J., Wenzel, H. G., Gøtestam, K. G., Johansson, A. ve Oren, A. (2009). Internet Addiction among Norwegian adults: A stratified probability

samplestudy. *Scandinavian Journal of Psychology*, 50, 121-127.

Baybek, H. ve Yavuz, S. (2005). Muğla Üniversitesi Öğrencilerinin Benlik Saygılarının İncelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14.

Bayraktar, F. (2001). İnternet Kullanımının Ergen Gelişimindeki Rolü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Bayraktutan, F. (2005a). “Aile İçi İlişkiler Açısından İnternet Kullanımı” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Bayraktutan, F. (2005b). Aile içi ilişkiler açısından internet kullanımı. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul

Bergeron, D. B. (2007). The relationship between body image dissatisfaction and Psychological health: An exploration of body image in young adult men. *Unpublished doctoral thesis*. School of The Ohio State University. USA

Bölükbaş, K. (2003). “İnternet Kafeler ve İnternet Bağımlılığı Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Diyarbakır Örneği”, Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyoloji Ana Bilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Diyarbakır.

Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *The Journal of Communication*, 55 (4), 736.

Cash, T. F. ve Fleming, E. C. (2002). The impact of body image experiences: development of the body image quality of life inventory. *Journal of Eating Disorder*, 31, 455-460.

Cassidy, J. ve Asher, S. R. (1992). Loneliness and peer relations in young children. *Child Development*, 63 (2), 350-365.

Castells, M. (2008), Enformasyon Çağı: Ekonomi, Toplum ve Kültür, Cilt 1: Ağ Toplumunun Yükselişi, İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları, İstanbul.

Ceyhan, A. (2002). Fiziksel gelişim. G. Can (Editör). Gelişim ve öğrenme (ss.43–68). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Ceyhan, A. (2011). Ergenlerin problemleri internet kullanım düzeylerinin yordayıcıları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 8(2), 85-94.

Chak, K. ve Leung, L. (2004). “Shyness and Locus of Control as Predictors of İnternet Addiction and Internet use”, *Cyber psychology ve Behavior*, 7 (5), s: 559-570.

Cicchetti, D. ve Rogosch, F. A. (2002). A developmental psychopathology perspective on adolescence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(1), 6- 20.

Chisholm, J. F. (2006). Cyber space violence against girls and adolescent females. *Annals NewYork Academy of Sciences*, 1087, 74-89.

Chiu, S. ve Huang, D. (2009). Study on relationship of parent’s education model, secondary school student’s internet use and addiction in Taiwan. 2nd International MultiConference on Engineering and Technological Innovation, Orlando, Florida, USA

Çağda A., Seçer Z.Ş. Çocuk ve Ergende Sosyal ve Ahlak Gelişimi, Ankara: Nobel Yayınevi, 2002.

Çakır, Ö., Horzum B. H. ve Ayas, T. (2013). İnternet Bağımlılığının Tanımı ve Tarihçesi.

Melek Kalkan, Canani Kaygusuz (Ed.), İnternet Bağımlılığı (s.1-16). Ankara: Anı Yayıncılık.

Çelebi, A. Bilgisayarın Yarattığı Sağlık Sorunları, Hekim Forumu Ocak - Şubat 1999, <http://www.istabip.org.tr/hf/hf199.asp>, 03 Mayıs 2000.

Çepikkurt, F. & Coşkun, F. (2010). Üniversiteli Dansçıların Sosyal Fizik Kaygı ve Beden İmgelerinden Hoşnut Olma Düzeyleri. Pamukkale Journal of Sport Sciences, 80-120

Çetinkaya, M. (2013). İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının İncelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. İzmir.

Dikeçligil, B. ve Çigdem, A. (1991). *T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu*. Ankara: Bilim Serisi.

DiNicola, M. D. (2004). *Pathological internet use among college students: The prevalence of pathological internet use and its correlates*. Doctoral Dissertation. Ohio University.

Doğan, T. (2009). Bilişsel ve Kendini Değerlendirme Süreçlerinin Sosyal Anksiyete Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya

Dökmen, Z. (1996). BEM cinsiyet rolü envanterinin kadınsılık ve erkeksilik ölçekleri Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *Kriz Dergisi*, 7(1), 27-39.

Dönmezer, İ. (2001). *Ailede iletişim ve etkileşim*. (3. Basım). İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Egger, O. ve Rauterberg, M. (1996). *Internet behaviour and addiction*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Swiss Federal Institute of Technology (ETH), Zurich.

- Erdem, M., Akman, Y. (1995).Eğitim Psikolojisi: Gelişim-Öğrenme-Öğretme.Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Eren Gümüş, A.(2002). Sosyal kaygıya başa çıkma programının üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Ergür, E. (1996). Üniversite öğrencilerinde beden-benlik algısı ve ruh sağlığı arasındaki ilişki.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity youth and crisis*. New York: W.W.Norton.
- Ersoy, A. (2002). İlköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin internet kullanma durumları. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskisehir.
- Esen, E. (2010a). “Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-Sosyal Değişkenlerin İncelenmesi” Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylöl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Esen, E. (2010b). “Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-Sosyal Değişkenlerin İncelenmesi” Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylöl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Esen, E. ve Siyez, D. (2011). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerinin incelenmesi. *Türk PDR Dergisi*, 4 (36), 127–138.
- Eskin, M., Ertekin, K., Harlak, H. ve Dereboy . (baskıda). Lise öğrencisi ergenlerde depresyonun yaygınlığı ve ilişkili olduğu etmenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*.
- Eroğlu, F.(2000). Davranış bilimleri. İstanbul: Beta Yayınları

Featherstone, M., 2010, *Body Image and Affect in Consumer Culture*, Body&Society, <http://bod.sagepub.com/content/16/1/193>, 01/04/2011

Freedman, R. (1990). *Body love: learning to like our looks and ourselves*. Newyork: Harper and Row Publishers.

Gander, M.J. &Gardiner H.W. (1993). *Çocuk ve Ergen Gelişimi*. B. Onur (Ed). Ankara:İmgeYayınevi

Gander, M. J.,Gardiner, H. W. (1995). *Çocuk ve ergen gelişimi*, 453. Çev: Bekir, O. Ankara: İmge Yayınevi.

Gençer, S. L. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılık durumlarının internet kullanım profilleri ve demografik özelliklere göre farklılıklarının incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.

Gençtan, E. (1995). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Remzi Kitabevi A.Ş.

Goldberg, I. (1996). Goldberg's message. Web üzerinde <http://www.usr.rider.edu/suler/psyber/supportgp.html> adresinden 10.05.2011 tarihinde alınmıştır.

Gökçearslan, Ş. ve Günbatır, M. S. (2012). Ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 2 (2), 10-24.

Greenspan, S. I. &Breslau- Lewis, N. (1999). *Bebeklerde ve çocuklarda sağlıklı ruhsal gelişim*. (Çev. İsmail Ersevimi) İstanbul: Özgür Yayınları.

Griffiths, M. (1990). "The Cognitive Psychology of Gambling", *Journal of Gambling Studies*. s:31- 53.

- Griffiths M. D., Dancaster I.,(1995). The effect of type A personality on Physiological arousal while playing computer games. *Addict Behaviour*, 20, 543-548.
- Griffiths M. D. (1996) İnternet addiction: An issue for psychopathology? *Clinical Psychology Forum*. S: 97: 32-36
- Grogan, S. (1999a). Body image: understanding body dissatisfaction in men, women, And children (First Edition). NewYork, NY: Routledge.
- Grogan, S. (1999b). Body image: understanding body dissatisfaction in men, women, And children (First Edition). NewYork, NY: Routledge.
- Grogan, S.(2008). *Body İmage Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. London: Routledge.
- Günüç, S. (2009). İnternet Bağımlılık Ölçeği'nin geliştirilmesi ve bazı demografik degiskenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van.
- Gürhan Can, "Kişilik Gelişimi", (ed.) Binnur Yeşil yaprak, Eğitim Psikolojisi, Gelişim-Öğrenme- Öğretim, PegemA Yay., Ankara 2006, ss. 117-134.
- Hamacheck, D.E. (1995). Ergen benliğinin psikolojisi ve gelişimi. F. Adams (Ed) Ergenliği anlamak (111-151) (Çev. Ö. Hakan Ersever) B. Onur (Ed.). Ankara: İmge Yayınevi
- Hampel, P.,Meier, M., Kummel, U. (2008). School-Based stress management training for adolescents: longitudinal results from an experimental study, *Journal o Youth and Adolescence*, 37 (8): 1009-1024. ss.

- Harris, D.V. (1987). The psychological health of the athlete. New York: Sport Psychology.
- Hart, E. A., Leary, M. R. ve Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11: 94-104.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., ve Heimberg, R. C (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15, 48-59.
- Hooi, C. S. P. (2010). Influence Of Parents And Peers On Internet Usage And Addiction Amongst School-Going Youths in Malaysia. Unpublished doctoral thesis, University of Multimedia, Malaysia.
- Huang, R. L. Lu, Z. Liu, J. J. You, Y. M. Pan, Z. Q. Wei, Z. He, Q. ve Wang, Z. Z. (2009). Features and predictors of problematic internet use in Chinese college students. *Behaviour & Information Technology*, 28 (5), 485-490.
- Işık, U. (2007), Medya Bağımlılığı Teorisi Doğrultusunda İnternet Kullanımının Etkileri ve İnternet Bağımlılığı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- İnan, A. (2010a). İlköğretim II. Kademe ve Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erzurum.
- İnan, A. (2010b), İlköğretim II. Kademe ve Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Jeong, Y. H., Cho, S. C., Ha, J., Yune, S. K. & Kim, S. J. (2004). Attention deficit hyperactivity symptoms and internet addiction. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 58, 487-494.

Karaca, M. (2007). "Sosyolojik bir olgu olarak internet gençliği: Elazığ Örneği", Yayınlanmamış doktora tezi, Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Anabilim Dalı, Elazığ.

Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi* (2. Baskı). Ankara: Nobel Yayınları.

Karataş, Z. (2009). Psikodrama ile yapılan grup çalışmasının ergenlerin sürekli kaygı düzeylerine etkisi, *Çağdaş Eğitim Dergisi*, 34 (360): 31-37.

Kılıç, B. (2010). *Ergenlik Döneminde Beden İmgesi Gelişimi Üzerine Aile, Akran Ve Televizyonun Etkisinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Kılıçarslan, F. (2010). *Çocuk ve Aile Sorunlarının Terapi ile Tedavisi* (2. Baskı).

Kim, S. Ve Kim, R. (2002). A study of internet addiction: status causes and remedies. *Journal of Korean Home Economics Association English Addiction*, 3(1), 1-19.

Koch, W.H. ve Pratarelli, M.E. (2004). Effects of intro/extraversion and sex on social internet use. *North American Journal of Psychology*, 6 (3), 371-382.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9841579?dopt=Abstract> internet sitesinden alınmıştır.

Koç, M. (2004). *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi Sayı : 17 Yıl : 2004/2 (231-256 s.)*

Koyuncu, T., Ünsal, A. ve Arslantaş, D. (2012). İlköğretim ve lise öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve yalnızlık. 15. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi.

- Köroğlu, G., Öztürk, Ö., Tellioglu, N., Genç, Y., Mırsalı H. Ve Beyazyürek, M. (2006). Problemlı internet kullanımıyla başvuran iki uçlu bir hasta nedeniyle psikiyatrik ek tanı tartışması: olgu sunumu. *Bağımlılık Dergisi*, 7(3), 150-154.
- Kubey, R. W., Lavin, M. J. & Barrows, J. R. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: Early findings. *Journal of Communication*, 366-382.
- Kurtaran, G. T. (2008). İnternet Bağımlılığını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi.
- Kulaksızoğlu, A. (1998a). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Yayınevi.
- Kulaksızoğlu, A. (1998b). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Yayınevi.
- Kulaksızoğlu, A. (2004). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kulaksızoğlu, A. (2002). *Ergenlik psikolojisi* (4. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Lengel, L. (2004). *Computer Mediated Communication: Social Interaction and the Internet*
- Lewis, A. (1970). The ambiguous word "anxiety". *International Journal of Psychiatry*, 9, 62-79.
- Liau, K.A. Khoo, A. ve Hwaang, P. (2005). Factors influencing adolescents engagement in risky internet behavior. *Cyber psychology & Behavior*, 8, 6.
- Mehmet E. Sardoğan; Tefik Fikret Karahan, "Kişilik Gelişimi", (ed.) Alim Kaya, Eğitim Psikolojisi, Pegem A Yay., Ankara 2007, s. 133-144.
- Morris, Charles. G. (1996). *Understanding Psychology*. (Çev. Nebi Sümer, 2002). Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

- Muth, J. L. and Cash, T. F. (1997). Body-image attitudes: what difference does gender make *Journal of Applied Social Psychology*, 27, 1438-1452.
- Niemz, K., Griffiths, M. & Banyard, P. (2005). Prevalence of pathological internet use among university students and correlations with self-esteem, the general Health Questionnaire (GHQ), and disinhibition. *Cyber Psychology & Behavior*, 8 (6), 562-570.
- Nuray Senemoğlu, *Gelişim Öğrenme ve Öğretim, Kuramdan Uygulamaya*, Gazi Kitabevi, 12. Baskı, Ankara 2005, ss. 72-84.
- Onur, B. (1998). *Çocuk ve Ergen Gelişimi*. (3. Basım), Ankara: İmge Yayınevi.
- Ögel, K. (2012a). *İnternet Bağımlılığı*. (1. Basım) Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları: İstanbul.
- Ögel, K. (2012b). *İnternet Bağımlılığı*. (1. Basım). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları
- Ögel, K. (2012c). *İnternet Bağımlılığı*. (1. Basım). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları
- Ögel, K. (2012d). *İnternet Bağımlılığı*. (1. Basım). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları
- Ögel, K. (2012e). *İnternet Bağımlılığı*. (1. Basım). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları
- Özbay, H ve Öztürk, E. (1992). *Gençlik*. İstanbul: İletişim Yayıncılık A.Ş. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Özdamar, K.(2004). *Paket programlar ile istatistiksel veri analizi*. Eskişehir: Kaan Kitabevi.

Park JS, (2005). *Journal of Preventive Medicine and Public Health* 38(3):298-306
Development of internet addiction measurement scales and Korean internet addiction index

Park, S.K., , Kim, JY., Cho, CB. (2008). “Prevalence Of Internet Addiction and Correlations With Family Factors Among South Korean Adolescents”, South Korean, 43(172) s:895-909

Parlaz, U. D. E. A.,Tekgül, U. D. N., Karademirci, H. E., ve Öngel, K. Ergenlik Dönemi:Fiziksel Büyüme, Psikolojik ve Sosyal Gelişim Süreci. *Turkish Family Physician*, 3(4).

Pawlak, C. (2002). Correlates of internet use and addiction in adolescents. Dissertation Abstracts International Section A: Humanities&Social Sciences, 63(5-A), pp. 1727.

Pruzinsky, T. and Cash, T. F. (2004). Understanding body images: historical and contemporary perspectives. In T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds.), *Body image a handbook of theory, research and clinical practice* (p.3–12). New York: The Guilford Press.

Roscoe, B.,&Peterson, K. L. (1984). Olderadolescents: A self-report of Engagement in developmental tasks. *Adolescence*, 19 (74), 391-396.

Santrock, W. J. (2014). *Yaşam boyu gelişim*. (13. Baskı). Ankara: Nobel Yayınları.

Sayı1, Melike; Yılmaz, Ayten ve Uçanok, Zehra. (2002), “Ergenliğe Geçişte Bilgilendirmenin Ergenin Bilgi Düzeyi ve Benlik Algısına Etkisi”, Türk Psikoloji Dergisi, 17 (50):47-58.

Seki T. (2014) Ergenlik Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öznel iyi Oluşlarının Sahip Oldukları Değerler Açısından İncelenmesi. Necmettin Erbakan Üniversitesi.

Selnow, G., W. (1998). *Electronic Whistle-Stops : The Impact of the Internet on American Politics*. Westport, CT, USA: Greenwood Publishing Group, Incorporated.

Selnow, G. W. (1984). Playing video games: The electronic friends. *Journal of Communication*, 34, 148-156.

Sira, N., 2003, *Body Image: Relationship To Attachment, Body Mass Index And Dietary Practices Among College Students*, The Faculty of the Virginia Polytechnic Institute and State University, The Degree Of Doctor Of Philosophy In Human Development

Siyer, D.M. (2003). Duygusal istismara maruz kalan ve kalmayan ergenlerin benlik algıları ile depresyon ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı.

Spielberger, C.D. (1966). The effects of anxiety on complex learning and academic achievement. C.D. Spielberger (Ed.). *Anxiety and behaviour* (s. 361–398). New York: Academic Press.

Spielberger, C. D. (1972). Anxiety as an emotional state. C. D. Spielberger (Ed.). *Anxiety: Current trends in theory and research*, Vol1. New York: Academic Press.

Suhail, K. & Bargees, Z. (2006). Effects of excessive internet use on under graduate students in Pakistan. *Cyber Psychology & Behavior*, 9 (3), 297-307.

Suner, F.E.(2000). Farklı liselerdeki ergenlerine benlik saygısı, akademik başarı ve süreklilik düzeyi arasındaki ilişki. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.ss: 19.

Şanlı, T. (1991a). Hemşirelikte kişilerarası ilişkileri etkileyen temel kavramlar. R. Geylan (Editör). Hemşirelikte kişilerarası ilişkiler (ss.49–83). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Şanlı, T. (1991b). Hemşirelikte kişilerarası ilişkileri etkileyen temel kavramlar. R. Geylan (Editör). Hemşirelikte kişilerarası ilişkiler (ss.49–83). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Thatcher, A. ve Goolam, S. (2005). “Development and Psychometric Properties of The Problematic Internet Use Questionnaire”, *South African Journal of Psychology*, 35(4), ss. 793-797.

Thompson, J.K., Heinberg, L.J., Altabe, M.N. and Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting Beauty: Theory, assessment and treatment of body image disturbance*. Washington, DC: American Psychological Association.

Tiggemann, M., 2003, *Body Image Across The Adult Life Span: Stability And Change*, *Body Image*, 2003-I, s.29-41, Adelaide, Australia

Torres, E. (2010). *Understanding Internet Addiction: Depression and Social Support*. Unpublished doctoral thesis, University of International Alliant, San Francisco.

Tsai, C.C. ve Lin, S.S.J. (2001). Analysis of attitudes toward computer networks and Internet addiction of Taiwanese adolescents. *Cyber Psychology&Behavior*, 4(3). S: 373-376.

Tutgun, A. (2009). Öğretmen adaylarının problemlı internet kullanımlarının incelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Türkiye İstatistik Kurumu, (2007) Yılı Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanımı Araştırması, <http://www.tuik.gov.tr/>

Türkiye İstatistik Kurumu, (2008) Yılı Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanımı Araştırması, <http://www.tuik.gov.tr/>

Türkiye İstatistik Kurumu, (2009) Yılı Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanımı Araştırması, <http://www.tuik.gov.tr/>

Türk Telekom (2012). <http://www.turktelekom.com.tr/tt/portal/Guncel/Detay/Turk-Telekom-Turkiye-nin-Internet-Kullanim-Haritasini-Cikardi>. Erişim Tarihi: 07.10.2013.

Ulusoy, A. (Ed.). (2013). *Gelişim ve öğrenme psikolojisi* (7. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.

Ümmet, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının cinsiyet rolleri ve aile ortamıbağlamında incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.

Wardle, J., Foley, E.(1989). Body Image: Stability And Sensivity Of Body Satisfaction And Body Size Estimation. *International Journal of Eating Disorders*, Vol.8, No.1,55-62.

Yalçın, C. (2003), Sosyolojik Bir Bakış Açısıyla İnternet, Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 27 (1).

Yalom, I. D. (Ed.) (2008). Ergen Terapisi. İstanbul: Prestij Yayınları

- Yaman, C., Koşu, S., Tel, M., Teşneli, Ö., Yalvaracı, N., & Gelen, N. (2008). Elit seviyedekideğişik spor branşlarının fiziksel benlik algısı üzerine etkisi. *Uluslar Arası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5-2.
- Yavuzer, H. (2002a). *Çocuk Psikolojisi* (22.Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi, ss. 262.
- Yavuzer, H. (2002b). *Çocuk Psikolojisi* (22.Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi, ss. 262.
- Yavuzer, H. (2002c). *Çocuk Psikolojisi* (22.Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi, ss. 279.
- Yavuzer, H. (2002d). *Çocuk Psikolojisi* (22.Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi. ss. 270.
- Yavuzer, H. (2002e). *Çocuk Psikolojisi* (22.Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi. ss. 269.
- Yavuzer, H. (2002f). *Çocuk Psikolojisi* (22.Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi. ss. 270.
- Yavuzer, H. (1993). *Çocuk Psikolojisi*. 9. Basım İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (1999). *Çocuk psikolojisi*. (17. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yazgan İnanç, B., Bilgin, M. ve Kılıç Atıcı, M. (2004). *Gelişim psikolojisi: çocuk ve ergengelişimi*. Adana: Nobel Yayınevi.
- Yılmaz, Ş., 2009, *Plastik Ve Rekonstrüktif Cerrahi Hastalarında Preop Ve Postop Dönemde Beden İmajı Ve Benlik Saygısının Değerlendirilmesi*, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi
- Yılmaz, Y. (2007). *Anne Baba Tutumları İle İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Okul Başarısı ve Özerkliklerinin Gelişimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Hacettepe

- Young, K. (1996a). Internet Addiction;The Emergence Of A New Clinical Disorder.
- Young, K. ve Rogers, C. (1998). The Relationship Between Depression and Internet Addiction. *Cyber Psychology and Behavior*, 1(1), s:25-28.
- Young, K. (1996b). Internet Addiction: The Emergence Of A New Clinical Disorder.
- Young, K. S. (1996c). Internet addiction: The emergence Of ANew Clinical Disorder. *Cyber Psychology&Behavior*, 3, 237-244.
- Young, K. (1996d). Internet Addiction: The Emergence Of A New Clinical Disorder.
- Young, K.S. Psychology of ComputerUse: XL. Addictive Useof The Internet: A Case That Breaks The Stereotype. *Psychological Reports* 1996; 79: 899-902.
- Yöndem, Zeynep ve Güler, Seher. (2007), “Ergenlik ve Cinsel Sağlık Eğitimi ile İlgiliGrup Rehberliğinin 6. Sınıf Öğrencilerinin Bilgi ve Tutumlarına Etkisi”,*İlköğretim Online*, 6 (1):2-10. [Online]: <http://ilkogretim-online.org.tr>
- Yörükoğlu, A. (2004). *Gençlik çağı ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Yüksel, İ., Kurt, M.(2003). Durumluk-sürekli kaygı düzeyi ile iş doyumunu düzeyi arasındakiilişkinin analizi, *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7 (1): 33-45.

EKLER

EK-1

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Sevgili öğrenciler,

Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne bağlı Psikoloji programında lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma yapmaktayım. Vereceğiniz samimi ve içten yanıtlarla bilimsel bir çalışmaya katkıda bulunacaksınız. **Lütfen tüm ifadeleri yanıtlayınız.** Vereceğiniz cevaplar gizli kalacak ve grupça değerlendirilecektir. Katılımınız için şimdiden teşekkür ederim.

Mustafa GİLİK

Psikolojik Danışman

- 1. Okul Türünüz:** Anadolu Lisesi () Meslek Lisesi ()
- 2. Sınıfınız:** 9. Sınıf () 10. Sınıf () 11. Sınıf () 12. Sınıf ()
- 3. Cinsiyetiniz:** Kız () Erkek ()
- 4. Gelecekle ilgili akademik beklentiniz ne yöndedir?**
Olumlu () Olumsuz ()
- 5. Ailenizin ekonomik gelir durumunu nasıl değerlendiriyorsunuz?**
Düşük () Orta () Yüksek ()

6. Anne ve babanızın en son bitirdikleri okulu göz önüne alarak öğrenim durumlarını belirtiniz.

Anne	Baba
Okur-yazar değil	() ()
Sadece okur-yazar	() ()
İlkokul mezunu	() ()
Ortaokul mezunu	() ()
Lise mezunu	() ()
Yüksekokul mezunu	() ()
Üniversite mezunu	() ()

EK-2**SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI ÖLÇEĞİ (SGKÖ)**

	Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1) Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissedirim.					
2) Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissedirim.					
3) İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim.					
4) İnsanların görünüşümden dolayı benden hoşlanmayacakları konusunda endişelenirim.					
5) Yanlarında olmadığım zamanlarda insanların, görünüşümle ilgili kusurlarımı konuşacaklarından endişelenirim.					
6) Görünüşümden dolayı insanların benimle beraber vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişelenirim.					
7) İnsanların beni çekici bulmamalarından korkarım.					
8) Görünüşümün yaşamımı zorlaştıracağından endişe duyarım.					

9) Karşıma çıkan fırsatları görünüşümden dolayı kaybetmekten kaygılanırım.					
10) İnsanlarla konuşurken görünüşümden dolayı gerginlik yaşıyorum.					
11) Diğer insanlar görünüşümle ilgili bir şey söylediklerinde kaygılanırım.					
12) Dış görünüşümle ilgili başkalarının beklentilerini karşılayamamaktan endişeleniyorum.					
13) İnsanların görünüşümü olumsuz olarak değerlendirecekleri konusunda endişelenirim.					
14) Diğer insanların görünüşümdeki bir kusurun farkına vardıklarını düşündüğümde kendimi rahatsız hissedirim.					
15) Sevdiğim kişinin görünüşümden dolayı beni terk edeceğinden endişe duyuyorum.					
16) İnsanların görünüşümün iyi olmadığını düşünmelerinden endişeleniyorum.					

EK-3

İNTERNET BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki sorularda, size en uygun düşen şıkkı işaretleyiniz:

- 1.** Ne sıklıkla planladığınızdan daha fazla süre internette kalıyorsunuz?
 1. Nadiren
 2. Bazen
 3. Sıklıkla
 4. Çoğu Zaman
 5. Her Zaman

- 2.** Ne sıklıkla internette kalmak için günlük ev işlerini ihmal edersiniz?
 1. Nadiren
 2. Bazen
 3. Sıklıkla
 4. Çoğu Zaman
 5. Her Zaman

- 3.** Ne sıklıkla arkadaşlarınızla birlikte olmak yerine interneti tercih edersiniz?
 1. Nadiren
 2. Bazen
 3. Sıklıkla
 4. Çoğu Zaman
 5. Her Zaman

- 4.** Ne sıklıkla internet kullanan kişilerle yeni ilişkiler kurarsınız?
 1. Nadiren
 2. Bazen
 3. Sıklıkla
 4. Çoğu Zaman
 5. Her Zaman

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

1. Nadiren
2. Bazen
3. Sıklıkla
4. Çoğu Zaman
5. Her Zaman

6. Ne sıklıkla okula devamınız internetten dolayı olumsuz etkilenir?

1. Nadiren
2. Bazen
3. Sıklıkla
4. Çoğu Zaman
5. Her Zaman

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

1. Nadiren
2. Bazen
3. Sıklıkla
4. Çoğu Zaman
5. Her Zaman

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

1. Nadiren
2. Bazen
3. Sıklıkla
4. Çoğu Zaman
5. Her Zaman

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

1. Nadiren
2. Bazen
3. Sıklıkla
4. Çoğu Zaman
5. Her Zaman

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

1. Nadiren
2. Bazen
3. Sıklıkla
4. Çoğu Zaman
5. Her Zaman

11. Ne sıklıkla internete girmek için sabırsızlanırsınız?

1. Nadiren
2. Bazen
3. Sıklıkla
4. Çoğu Zaman
5. Her Zaman

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

1. Nadiren
2. Bazen
3. Sıklıkla
4. Çoğu Zaman
5. Her Zaman

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

1. Nadiren
2. Bazen
3. Sıklıkla
4. Çoğu Zaman
5. Her Zaman

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

1. Nadiren
2. Bazen
3. Sıklıkla
4. Çoğu Zaman
5. Her Zaman

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

1. Nadiren
2. Bazen
3. Sıklıkla
4. Çoğu Zaman
5. Her Zaman

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

1. Nadiren
2. Bazen
3. Sıklıkla
4. Çoğu Zaman
5. Her Zaman

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

1. Nadiren
2. Bazen
3. Sıklıkla
4. Çoğu Zaman
5. Her Zaman

18. İnternette kaldığınız süreyi ne sıklıkla saklamaya çalışırsınız?

1. Nadiren
2. Bazen
3. Sıklıkla
4. Çoğu Zaman
5. Her Zaman

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

1. Nadiren
2. Bazen
3. Sıklıkla
4. Çoğu Zaman
5. Her Zaman

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

1. Nadiren
2. Bazen
3. Sıklıkla
4. Çoğu Zaman
5. Her Zaman

ÖZGEÇMİŞ

Araştırmacı 10 Ağustos 1987 tarihinde Antalya'da dünyaya gelmiştir. Ortaöğretimini 2006 yılında Antalya Gazipaşa Anadolu Lisesinde, yükseköğrenimini İstanbul Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde tamamlamıştır. Halen İstanbul Bahçelievler Siyavuşpaşa Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde Psikolojik Danışman olarak görev yapmaktadır.

