

T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



ERGENLERİN PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIM  
DAVRANIŞLARI İLE YAŞAM DOYUMLARI ARASINDAKİ  
İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ  
Muhammet ÇINAR

İşletme Yönetimi Anabilim Dalı  
İşletme yönetimi programı

Tez danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Ganime AYDIN

HAZİRAN-2015



T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



**ERGENLERİN PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIM  
DAVRANIŞLARI İLE YAŞAM DOYUMLARI ARASINDAKİ  
İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**  
**Muhammet ÇINAR**  
**Y1112.040083**

**İşletme Yönetimi Anabilim Dalı**  
**İşletme yönetimi programı**

**Tez danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Ganime AYDIN**

**HAZİRAN-2015**



T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

**Yüksek Lisans Tez Onay Belgesi**

Enstitümüz İşletme Ana Bilim Dalı İşletme Yönetimi Tezli Yüksek Lisans Programı Y1112.040083 numaralı öğrencisi **Muhammet ÇINAR**'ın "**ERGENLERİN PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIM DAVRANIŞLARI İLE YAŞAM DOYUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ**" adlı tez çalışması Enstitümüz Yönetim Kurulunun 11.05.2015 tarih ve 2015/10 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından *Prof. Dr. Hamide Ertepinar* Tezli Yüksek Lisans tezi olarak *kabul* edilmiştir.

Öğretim Üyesi Adı Soyadı

İmzası

Tez Savunma Tarihi :15/06/2015

1)Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Ganime AYDIN

*[Signature]*

2) Jüri Üyesi : Prof. Dr. Hamide ERTEPINAR

*[Signature]*

3) Jüri Üyesi : Prof. Dr. Uğur TEKİN

*[Signature]*

Not: Öğrencinin Tez savunmasında **Başarılı** olması halinde bu form **imzalanacaktır**. Aksi halde geçersizdir.

## **YEMİN METNİ**

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum 'Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanım Davranışları İle Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya'da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (2015)

Muhammet ÇINAR

**Değerli aileme...**

## ÖNSÖZ

Çağımız bilgi ve bilişim çağı olduğundan, gelişen teknolojiye karşı insanoğlu her zaman açık olmuştur. Bilgisayar, tablet ve akıllı cep telefonları hayatımızın bir parçası haline gelmiştir. Bu teknolojik ürünler hayatımızı kolaylaştırırken yaşam doyumumuzda önemli etkileri de beraberinde getirmiştir.

Yetişkin bireyler, ölçülü oldukları takdirde, günlük yaşamda pek çok işi kısa zamanda kolaylıkla yapabilmektedir. Maalesef, aynı durum çocuklarla kıyaslandığında, bundan bahsetmek pek de mümkün değildir. Çünkü teknolojik ürünlerin kullanılması konusunda, çocuklarımızda ciddi bir ' bilinç eksikliği ' söz konusudur. Çocuklarımız açısından, teknolojinin kullanımını kontrol altında tutmak da bir hayli zordur. Bu tür bilinçsiz tutumlar, aşırılığı bu aşırılık ise ciddi problemleri beraberinde getirir. Ortaöğretimde bilgisayar, tablet ve akıllı cep telefonlarının ergen bireylerin kontrolsüz olarak kullanması sonucu olumsuz bir takım alışkanlık ve problemlerin yaşanması kaçınılmazdır. Amaca yönelik kullanımlar ise başarıyı getirebilmektedir.

Bu çalışmada ergen birey olan lise öğrencilerinin problemleri internet kullanımının ve yaşam doyumlarının arasındaki ilişkinin incelemesi amaçlanmıştır.

Katkı ve desteği olan herkese, araştırmamda yardımcı olan, her zaman beni destekleyen danışmanım Yrd. Doç. Dr. Ganime AYDIN'a, Ayrıca, desteğini esirgemeyen eşim Zühre AKÇAY ÇINAR'a, oğlum Mehmet Selim ÇINAR'a ve kızım Zeynep Zahide ÇINAR'a, Son olarak, çalışmamda anketleri uygulamama yardımcı olan öğrenci ve okul personellerine teşekkür ederim.

Haziran, 2015

Muhammet ÇINAR

---

## İÇİNDEKİLER

### SAYFA

<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>iii</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>iv</b>
<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>ÇİZELGE LİSTESİ</b> .....	<b>vii</b>
<b>ŞEKİL LİSTESİ</b> .....	<b>ix</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>x</b>
1. GİRİŞ .....	1
1.1. Çalışma Konusu .....	1
1.2. Tezin Amacı .....	2
1.3. Literatür Araştırması .....	2
1.3.1. Sayıtlılar .....	5
1.3.2. Sınırlılıklar.....	6
1.3.3. Tanımlar .....	6
1.3.3.1. Problemlerle internet kullanma .....	6
1.3.3.2. Yaşam doyumu .....	6
1.3.3.3. Sosyal anksiyete .....	6
<b>2. ERGENLİK</b> .....	<b>8</b>
2.1. Ergenliğin Tanımı.....	8
2.2. Ergenlerin Gelişim Dönemi .....	9
2.3. Bedensel (Fiziksel) Gelişim.....	9
2.4. Bilişsel (Zihinsel) Gelişim .....	10
2.5. Psikoseksüel Gelişim .....	11
2.6. Psikososyal Gelişim .....	11
<b>3. İNTERNET KULLANIMI</b> .....	<b>14</b>
3.1. İnternet Tanımı Ve Tarihçesi .....	14
3.2. Problemlerle İnternet Kullanımı .....	15
3.3. Problemlerle İnternet Kullanımının Etkileri .....	22
3.3.1. Fiziksel etkiler .....	23
3.3.2. Psikolojik ve sosyal etkiler .....	24
3.3.3. Bilişsel etkiler .....	25



3.3.4. Aile ile ilişkiler.....	25
3.4. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları.....	26
3.5. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ve Ergenlik .....	26
<b>4. YAŞAM DOYUMU .....</b>	<b>29</b>
4.1.Yaşam Doyumu .....	29
4.2.Yaşam Doyumu ile ilgili Kuramsal Açıklamalar.....	31
4.3.Yaşam Doyumunu Etkileyen Bazı Değişkenler .....	31
4.5.Yaşam Doyumu İle İlgili Yurtdışında Yapılmış Çalışmalar.....	32
<b>5. MATERYAL VE METOD.....</b>	<b>33</b>
5.1. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme.....	33
5.2. Veri Toplama Araçları .....	34
5.2.1.Kişisel Bilgi Formu.....	34
5.2.2. PİKÖ-E (Problemlerle İlgili İnternet Kullanımı Ölçeği): .....	34
5.2.2.1.PİKÖ-E (Problemlerle İlgili İnternet Kullanımı Ölçeği Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışmaları ).....	34
5.2.2.1.1. Geçerlilik .....	35
5.2.2.1.2. Güvenilirlik .....	35
5.2.3. Yaşam Doyumu Ölçeği.....	36
5.3 Verilerin Değerlendirilmesi .....	36
<b>6. BULGULAR.....</b>	<b>37</b>
6.1. Örneklem Grubuna Ait Demografik Bulgular.....	37
6.2. Problemlerle İlgili İnternet Kullanımları İle İlgili Bulgular .....	43
6.3. Yaşam Doyumu İlgili Bulgular:.....	56
<b>7. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER .....</b>	<b>63</b>
<b>7.1. Sonuç Tartışma .....</b>	<b>63</b>
<b>7.1.1. Demografik Bilgilerle İlgili Sonuçlar .....</b>	<b>66</b>
<b>7.1.2. Problemlerle İlgili İnternet Kullanımı İle İlgili Sonuçlar: .....</b>	<b>66</b>
<b>7.1.3. Yaşam Doyumu İle İlgili Sonuçlar .....</b>	<b>71</b>
<b>7.2. Öneriler.....</b>	<b>73</b>
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>74</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>82</b>
EK - I: KİŞİSEL BİLGİ FORMU .....	82
EK - II: PİKO – E PROBLEMLERLE İLGİLİ İNTERNET KULLANIM ÖLÇEĞİ .....	83
EK - III: YAŞAM DOYUM ÖLÇEĞİ (YDÖ) .....	86
<b>EK – IV: İZİN TALEP DİLEKÇESİ.....</b>	<b>87</b>
<b>EK – V: İZİN DİLEKÇESİ.....</b>	<b>88</b>
<b>EK – VI: İZİN BİLDİRİM DİLEKÇESİ.....</b>	<b>89</b>

EK – VII: ÖZGEÇMİŞ .....	90
--------------------------	----

## KISALTMALAR

<b>ABD</b>	: Amerika Birleşik Devletleri
<b>ADSL</b>	: Asymmetric Digital Subscriber Line / Asimetrik Sayısal Abone Hattı
<b>APA</b>	: Amerikan Psikiyatri Birliği
<b>DARPA</b>	: İleri Savunma Araştırma Projesi
<b>GPIK</b>	: Genel patolojik internet kullanımı
<b>IP</b>	: Internet Protocol
<b>İTÜ</b>	: İstanbul Teknik Üniversitesi
<b>MIT</b>	: Milli İstihbarat Teşkilatı
<b>NSF</b>	: National Science Foundation / ABD Ulusal Bilim kuruluşu
<b>ODTÜ</b>	: Ortadoğu Teknik Üniversitesi
<b>ÖPIK</b>	: Özgül patolojik internet kullanımı
<b>PIKO-E</b>	: Problemlerli İnternet Kullanımı Ölçeği
<b>TCP</b>	: Transmission Control Protocol

## ÇİZELGE LİSTESİ

### Sayfa

<b>Çizelge 6.2. 1:</b> Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği Puanları ve T-Testi.....	43
<b>Çizelge 6.2. 2:</b> Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği Puanlarına Göre Bir Günde İnternet Kullanım Süreleri İle Oluşturulan Gruplar ve ANOVA (VARYANS) Analizi .	44
<b>Çizelge 6.2. 3:</b> Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği Puanlarına Göre Bir Gündeki İnternet Kullanım Süreleri İle Oluşturulan Grupların Hangilerinin Farklı Olduğu ve TUKEY Testi.....	45
<b>Çizelge 6.2. 4:</b> Problemlı İnternet Kullanımı İle Öğrencilerin Bir Gündeki İnternet Kullanım Süresi Arasındaki Fark ve F-testi (VARYANS=ANOVA Testi) .....	46
<b>Çizelge 6.2. 5:</b> Problemlı İnternet Kullanımı İle Öğrencilerin Bir Gündeki İnternet Kullanım Süresi Alt Grupları ve Tukey Testi.....	47
<b>Çizelge 6.2. 6:</b> Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği Puanlarına Göre Öğrencilerin Okuduğu Sınıf ile Oluşturulan Gruplar ve ANOVA (VARYANS) Analizi.....	48
<b>Çizelge 6.2. 7:</b> Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği Puanlarına Göre Öğrencilerin Okuduğu Sınıflar İle Oluşturulan Grupların Hangilerinin Farklı Olduğu ve TUKEY Testi.....	49
<b>Çizelge 6.2. 8:</b> Problemlı İnternet Kullanımı İle Öğrencilerin Okuduğu Sınıf Arasındaki Fark ve F-testi (VARYANS=ANOVA Testi).....	50
<b>Çizelge 6.2. 9:</b> Problemlı İnternet Kullanımı İle Öğrencilerin Okuduğu Sınıf alt grupları ve TUKEY -Testi.....	50
<b>Çizelge 6.2. 10:</b> Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği Puanlarına Göre Öğrencilerin Anne Eğitim Durumu ile Oluşturulan Gruplar ve ANOVA (VARYANS) Analizi.....	51
<b>Çizelge 6.2. 11:</b> Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği Puanlarına Göre Öğrencilerin Baba Eğitim Durumu ile Oluşturulan Gruplar ve ANOVA (VARYANS) Analizi.....	51
<b>Çizelge 6.2. 12:</b> Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği Puanlarına Göre Öğrencilerin Anaokulu Okuma Durumu ve T-testi .....	52
<b>Çizelge 6.2. 13:</b> Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği Puanlarına Göre Öğrencilerin Not Ortalaması ve ANOVA (VARYANS) Analizi.....	52
<b>Çizelge 6.2. 14:</b> Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği Puanlarına Göre Öğrencilerin Yaşları ve ANOVA (VARYANS) Analizi.....	53
<b>Çizelge 6.2. 15:</b> Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği Puanlarına Göre Öğrencilerin Sosyo-ekonomik Durumu ve ANOVA (VARYANS) Analizi.....	54
<b>Çizelge 6.2. 16:</b> T-Testi Analizine Göre Öğrencilerin İnternete Ulaşım Yerleri ile Problemlı İnternet Kullanımı Arasındaki Farklılaşma .....	54
<b>Çizelge 6.2. 17:</b> Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği Puanlarına Göre Öğrencilerin Kardeş Sayısı ile ve ANOVA (VARYANS) Analizi .....	55

<b>Çizelge 6.3. 1:</b> Yaşam Doyumu Toplam Puanları .....	56
<b>Çizelge 6.3. 2:</b> Yaşam Doyumu Toplam Puanına Göre Sosyo-Ekonomik düzeylere Göre Oluşturulan Gruplar Arasındaki Fark ve ANOVA (VARYANS) Analizi .....	56
<b>Çizelge 6.3. 3:</b> Yaşam Doyumu puanlarına göre oluşturulan Sosyo-Ekonomik Düzey Grupları Arasındaki Fark ve TAMHANE Testi .....	57
<b>Çizelge 6.3. 4:</b> Yaşam Doyumu Toplam Puanına Göre İnternet Kullanım Yerlerine Göre Oluşturulan Gruplar ve T-Testi Analizi Sonuçları.....	58
<b>Çizelge 6.3. 5:</b> Yaşam Doyumu Toplam Puanına Göre Öğrencilerin Kardeş Sayısı Grupları Ve ANOVA (VARYANS) Analizi .....	58
<b>Çizelge 6.3. 6:</b> Yaşam Doyumu Toplam Puanına Göre Öğrencilerin Kardeş Sayısı Grupları Ve TUKEY Testi.....	59
<b>Çizelge 6.3. 7:</b> Yaşam Doyumu Toplam Puanına Göre Öğrencilerin Baba Eğitim Durumu ile ve ANOVA (Varyans) Analizi .....	60
<b>Çizelge 6.3. 8:</b> Yaşam Doyumu Toplam Puanına Göre Öğrencilerin Anne Eğitim Durumu ile ve ANOVA (Varyans) Analizi .....	60
<b>Çizelge 6.3. 9:</b> Yaşam Doyumu Toplam Puanına Göre Öğrencilerin Sınıfları ve ANOVA (Varyans) Analizi .....	61
<b>Çizelge 6.3. 10:</b> Yaşam Doyumu Toplam Puanına Göre Not Ortalamaları ve ANOVA (Varyans) Analizi .....	61
<b>Çizelge 6.3. 11:</b> Yaşam Doyumu Toplam Puanı ve Problemlİ İnternet Kullanımı arasında Kolerasyon.....	62

## ŞEKİL LİSTESİ

	<b><u>Sayfa</u></b>
<b>Şekil 6.1.</b> Öğrencilerin Sınıflara Göre Dağılımı .....	37
<b>Şekil 6.2.</b> Öğrencilerin Cinsiyete Göre Dağılımı .....	38
<b>Şekil 6.3.</b> Öğrencilerin Yaşlara Göre Dağılımı .....	38
<b>Şekil 6.4.</b> Öğrencilerin Sosyo-Ekonomik Durumlarına Göre Dağılımı .....	39
<b>Şekil 6.5.</b> Öğrencilerin Anaokulu Okuyup Okumadıklarına Göre Dağılımı .....	39
<b>Şekil 6.6.</b> Öğrencilerin Annelerinin Öğrenim Durumuna Göre Dağılımı .....	40
<b>Şekil 6.7.</b> Öğrencilerin Babalarının Eğitim Durumuna Göre Dağılımı .....	40
<b>Şekil 6.8.</b> Öğrencilerin Ebeveynlerinin Birliktelik Durumlarına Göre Dağılımı .....	41
<b>Şekil 6.9.</b> Öğrencilerin Not Ortalamalarına Göre Dağılımı .....	41
<b>Şekil 6.10.</b> Öğrencilerin İnternet Kullanım Sürelerine Göre Dağılımı .....	42
<b>Şekil 6.11.</b> Öğrencilerin İnternete Ulaşım Yerlerine Göre Dağılımı .....	42
<b>Şekil 6.12.</b> Öğrencilerin Kardeş Sayılarına Göre Dağılımı .....	43

## ERGENLERİN PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIM DAVRANIŞLARI İLE YAŞAM DOYUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ

### ÖZET

Çağımızda gelişen teknoloji insanların ilgisini çekmeyi başarmıştır. Bilgisayar, cep telefonu ve internet sosyal etkileşimde dünya çapında bir çığır açmıştır. İnsanların ihtiyaçlarını giderirken, bilinçsiz kullanımlar neticesinde olumsuzluklara yol açabilmektedir. Genç yaşta problemlili internet kullanımı insanların gelişimini olumsuz etkilemektedir. Aşırı ve kontrolsüz kullanımlar sonucu bireyin kendi ve çevresi ile alakalı yaşadığı sorunlar yaşam doyumunu da etkilemektedir. Bu araştırmada, ergenlerdeki problemlili internet kullanımı davranışları ile yaşam doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Temel olarak araştırma nicel yöntemle gerçekleştirilmiştir. Nicel veri toplama aracı olarak Ceyhan, E., Ceyhan, A.A. & Gürcan, A.'nın , (2007) geliştirdiği "PİKO-E (Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği) ve Diener, Emmans, Lorsen ve Giffin'in (1985) Yaşa Doyum Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma örneklemini, 2014–2015 eğitim-öğretim yılı içerisinde Güngören ilçesinde ortaöğretimde okuyan 294 öğrencidir. İzzet Ünver Lisesi ve Sultan Alpaslan Anadolu İmam Hatip Lisesi ortaöğretim okullarına devam eden birinci(9), ikinci (10), üçüncü (11) ve dördüncü (12) sınıfta okuyan öğrencilerle, Kişisel Bilgi Formu, PİKO-E (Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği) ve Yaşa Doyum Ölçeği aracılığıyla veriler elde edilmiştir. Araştırmada, veriler Spss 17 istatistik programı kullanılarak korelasyon, t-testi, F-testi, ANOVA ve TUKEY testi ile analiz edilmiştir. Araştırma sonucuna göre, internet kullanım süresi ve okuduğu sınıf arttıkça problemlili internet kullanımının arttığı, sosyo-ekonomik düzeyleri yüksek öğrencilerin, evde internet kullanan öğrencilerin ve kardeş sayısı az olan öğrencilerin yaşam doyumlarının diğerlerine göre daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Problemlili internet kullanımı ve yaşam doyumunu ile ilgili okullarda öğrencilerin benlik saygılarını olumlu ya da olumsuz etkileyen deneysel araştırmalar yapılması sağlanmalıdır.

Okul rehber öğretmeni öğrencilerin kişilik özelliklerinin, ana baba tutumlarının, sosyal çevrelerinin yaşam doyumlarını etkilemesi nedeniyle belirli periyodlarla çalışmalar yaparak öğrencilerin yaşamlarıyla ilgili riski en az düzeye düşürmede fayda sağlamaları önerilebilir.

**ANAHTAR SÖZCÜKLER:** *Problemlili internet kullanımı, Ergen, Yaşam doyumunu, İnternet Kullanımı.*

# DETERMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE ADOLESCENT'S PROBLEMATIC INTERNET USAGE BEHAVIOUR AND THEIR LIFE SATISFACTION.

## ABSTRACT

Developing technology has succeeded to draw the attention of people in today's world. Computers, Mobile Phone and Internet marks a new era in world wide social interaction. When solving the needs of the people, it could lead to negative consequences in the senseless uses. Problematic internet use has a negative effect on people's development in young ages. Excessive and uncontrolled usage of those technologies affects life satisfaction besides their individuals and the environment problems. In this study, we examined the relationship between problematic Internet usage behavior and life satisfaction of adolescents. Basically, the research was carried out with quantitative methods. In this research, "PIKO-E" (Problematic Internet Usage Scale which is developed by Ceyhan, E., Ceyhan, A.A. & Gürcan, A.) and "Life satisfaction scale" (Diener, Emmons, Larsen ve Giffin'in (1985) are used as quantitative data collection tool. The sample of research was 294 school students of Gungoren district in 2014-2015 academic year. In our research, our sample was İzzet Ünver and İmam Hatip High Schools' first (9), second (10), third (11) and fourth (12) grade students. We gathered the data's by using PIKO-E form (Problematic Internet Usage Scale) and Life Satisfaction Index. Also in our research we used SPSS 17 statistical program to reach the correlation, T-test, F-test, ANOVA and TUKEY tests to analyze the sample data's. According to the survey, we reached the result that when Internet usage period increases and increasing the class level, problematic Internet usage increases. High socio-economic levels students or the students who use the Internet at home or the students who have less siblings have higher life satisfaction than others. Experimental researches should be conducted about positive or negative affects on self-esteem of problematic Internet usage and life satisfaction students. It can be advised to make periodically researches to gain the benefits in order to reduce the risks associated with the students' lives, to determine students' personalities, attitudes of parents' and social environment's influence on life satisfaction by the school guidance teachers.

**KEYWORDS:** *Problematic Internet usage, Adolescent, Life satisfaction, Internet usage*



## 1.GİRİŞ

### 1.1. Çalışma Konusu

Problem Cümlesi: Ergenlerdeki problemlili internet kullanım davranışları ve yaşam doyumları arasındaki ilişki nasıldır?

Ana amaca bağlı alt problemler belirlenmiştir. Belirlenen alt problemler şu şekildedir;

a) Liselerdeki ergen bireylerin problemlili internet kullanımı ile cinsiyet, yaş ve yaşam doyum arasındaki ilişkinin durumu nasıldır?

b) Liselerdeki ergen bireylerin cinsiyeti ile problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkinin durumu nasıldır?

c) Liselerdeki ergen bireylerin problemlili internet kullanımı ve yaşam doyumunu için verdikleri cevapları; cinsiyet, yaş anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

d) Liselerdeki ergen bireylerin problemlili internet kullanımı ile internet kullanım süresi arasındaki ilişki nasıldır?

e) Liselerdeki ergen bireylerin problemlili internet kullanımı ile bir günlük internet kullanım süresindeki saatler arasındaki ilişki nasıldır?

f) Liselerdeki ergen bireylerin problemlili internet kullanımında, öğrencilerin anne babalarının eğitim durumları baz alınarak oluşturulan gruplar arasında anlamlı bir farklılık gözlenmekte midir?

g) Liselerdeki ergen bireylerin problemlili internet kullanımında öğrencilerin not ortalamaları baz alınarak oluşturulan gruplar arasında anlamlı bir farklılık gözlenmekte midir?

h) Liselerdeki ergen bireylerin anaokulu okuma durumları ile problemlili internet kullanımı arasındaki ilişki var mıdır?

i) Liselerdeki ergen bireylerin problemlili internet kullanımı sonucundaki psikolojik durumları nasıldır?

i) Liselerdeki ergen bireylerin problemlili internet kullanımında öğrencilerin sosyo-ekonomik durumları baz alınarak oluşturulan gruplar arasında anlamlı bir farklılık gözlenmekte midir?

k) Liselerdeki ergen bireylerin internet kullanımlarının süreleri ile yaşam doyum düzeyi nedir?

- l) Liselerdeki ergen bireylerin problemleri internet kullanımında öğrencilerin internete ulaşım yerleri, kardeş sayısı baz alınarak oluşturulan gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu gözlenmektedir?
- m) Problemleri internet kullanım toplam puanının hangi sınıflar arasında farklılık olduğu gözlenmektedir?
- n) Yaşam doyumu toplam puanına göre not ortalamaları, ana-baba eğitim durumu baz alınarak oluşturulan gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olduğu gözlenmektedir midir?
- o) Yaşam Doyumu toplam puanına göre öğrencilerin kardeş sayısı baz alınarak oluşturulan gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olduğu gözlenmektedir midir?
- ö) Yaşam Doyumu toplam puanına göre öğrencilerin internet kullanım yerleri, baz alınarak oluşturulan gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğu gözlenmektedir midir?
- p) Yaşam Doyumu toplam puanına göre öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeyleri baz alınarak oluşturulan gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğu gözlenmektedir midir?

## **1.2. Tezin Amacı**

Bu araştırmada liselerdeki ergenlerdeki problemleri internet kullanım davranışları ve yaşam doyumları arasındaki ilişki amaçlanmıştır. Araştırmada bu doğrultuda yöntem izlenmiştir.

Burada, araştırmayla ilgili problem durumu, araştırmanın amacı, önemi, sayıltıları, sınırlılıkları ve bazı tanımlara yer verilmektedir.

## **1.3. Literatür Araştırması**

Gelişen teknoloji ile birlikte internet kullanımı, tüm dünyada yaşamın her noktasında değişik amaçlarla karşımıza çıkabilir. İnternet sayesinde insanlar her türlü bilgiye çabuk bir şekilde ulaşabilmekte, dünyadaki olaylardan anında haberdar olabilmekte, eğlenceli vakit geçirebilmekte, sevdikleriyle, tanıdıklarıyla veya tanımadığı kimselerle sanal ortamda banka işlemlerini ve alışverişlerini yapmaktadırlar (Balcı ve Ayhan, 2007).

Günümüzde aile için internet güvenliği mevcuttur fakat yeterli değildir; bunun için toplumun, ailelerin ve eğitimcilerin bilinçlendirilmesi gerekmektedir. Diğer taraftan internet konularında hayatı kolaylaştırmakta, her türlü bilgiye ulaşımı ve günlük işlerini çok hızlı bir şekilde gerçekleştirmektedirler. Telefon, tablet bilgisayarların insanlar arasında yaygınlaşması ve bunlarda internetle bağlantı yapıyor olabilmesi, insanların alışverişten banka işlemlerine kadar kolaylık sağlayabilmektedir.

Yazılımlar ihtiyaca göre olup geliştirilmektedir. Bu durumuyla internet toplu iletişimden farklı olarak, insanları toplayan ve günlük yaşamı sarmıştır.

Arkadaşlarını bulmaya yarayan sosyal paylaşım siteleri insanları örgütleyebilmekte, birçok olay, aktivite, yeni bilgi ve oluşumdan haberdar olmalarını sağlamaktadır. Ancak sanal âlem de insanlar birbirleri ile buluşup tanışırken toplum içinde ve aile içinde sosyalliklerini yitirmektedir. Hatta bu tarz bir iletişim aile içinde problemlere neden olmaktadır. Çocukların erken yaşlarda tanışmaları ve giderek oyunlara bağımlı halde olmaları psikolojik açıdan çocukları etkilemektedir. Çok oyun oynayan çocukların halüsinasyon görmelerine sebep olabilir. Çocukların küçük yaşlarda teknoloji ile tanışması çocukları oyun kültüründen uzaklaşmasını sağlamaktadır.

Toplum ucuz internet ile erişimi sağlamaktadır. Uzun kullanımlar problem olmaktadır.

İnternetin ulaşılabilir olması ile insanların sürekli bilgisayar, tablet ve telefonla uğraşması rahatsızlıklar meydana getirir. Bunların başında göz yorgunluğu, gözde ağrı ve kuruluk vb. rahatsızlıklar kendini göstermektedir. İnternet ve bilgisayar başında çok zaman geçiren insanların hareket kabiliyetleri azalmaktadır. İnsanların hareketsiz kalmaları bazı ruhsal ve bedensel hastalıkları beraberinde getirmektedir. Fazla oturmaktan bel fıtığına maruz kalan insanlara çokça rastlanır olmuştur. İnternet ve bilgisayarın uzun süre kullanımı bazı fizyolojik sorunlara yol açabilir. Gelişim döngüsünü tamamlayamamış çocuk ve ergenlerde oturuş bozuklukları nedeniyle kas ve iskelet sistemi rahatsızlıkları gözlenmektedir. İnsanların internet başında zaman geçirmesi, toplumda bireysel bir şekilde yaşamaya ve hayatı sanal âlemde yaşamasına ve görmesine neden olmaktadır. Toplumsal alanda internet bağımlılığı bir hastalık olarak karşımıza çıkmaktadır. 10-17 yaş arasındaki 314 öğrenciyle araştırma gerçekleştiren Harris ve Straker (2000), en sık gözlenen rahatsızlıkların boyun, sırt, bilek ve dizlerde ortaya çıktığını bunların yanı sıra sıkça görsel odaklanma mevzu olduğundan için gözlerde acı veya yanma yaşandığını belirtmektedir. Fiziksel olarak hareketsiz kalmanın kilo artışı ile ilişkili olduğu ortaya konmaktadır. Fiziksel gelişimini tamamlayamamış ergenlerde ciddi sorunlar yaratmaktadır.

Sanal dünya gerçeği yansıtmadan uzak çocuğu gerçeklerden izole bir yaşama doğru çekerek, farkındalığını ve yaratıcılığını azaltmaktadır. Bütünü ile teknolojiden ayrı çocukluk ve ergenlik dönemi düşünülemez. Teknolojiyi aşırı kullanma çocukluk döneminin gelişimsel sakıncalarını ortaya çıkarır. İnternette birçok site yaş sınırını 13 koymaktadır. Ülkemizde çocukların üçte biri 13 yaş sınırı altındadır.

İnternetin yaşamımıza bu denli girmesi, birey de yarattığı etkilerle psikoloji ye de girmesini sağlamıştır (Batıgün ve Hasta, 2010). Goldberg (1996) internet

bağımlılığını kullanmıştır ve DSM-IV teki alkol bağımlılığı tanı ölçütlerine göre, internet bağımlılığı ile alakalı göstergeler geliştirmiştir (Buzlu ve Özcan, 2005).

İnsanların bilgisayar başında vakit geçirmeleri sonucunda meydana gelen rahatsızlıklar gün geçtikçe artmaktadır ve zararlı alışkanlıklar gibi bağımlılık tanısını psikiyatrisiler belirtmektedir. Aileler çocuklarını internet bağımlılığından dolayı konunun uzmanı olan psikiyatriştlere götürmektedir.

Aile bireyleri çoğunlukla bu olumsuz etkilere ve çıkabilecek psikososyal sorunlarla ilgili çok az bilgi sahibidir. Herhangi bir önlem alma durumları düşüktür. AB araştırmasında günde dört saatten çok sanal âlem de sörf yapanlarda aynı kumar bağımlılarındaki gibi, insanın kendisini iyi hissetmesini sağlayan le benzeyen, dopamin artmasıyla olmaktadır. Bu bağımlılık psikolojik hastalıkları da alevlendirebilir. Depresyon, sosyal fobi, uyarı kontrol bozuklukları, dikkat bozukluğu ve madde bağımlılığı vs (Uzman Pedagog Didem KÜT, Doktorsitesi.com).

Problemlili internet kullanımının insanlarda yarattığı sorunlar;

- El bileğinde sorunlar
- Boyunda tutulma,
- Uykunun azalması,
- Göz yorulması,
- Aile iletişimi zayıflama,
- Verimsizlik
- Gelişim aşamasındaki çocuk ve ergenleri kontrolsüz ve her türlü riske karşı savunmasız bırakmak oldukça yanlış bir yaklaşımdır. İnternet kullanımı arttıkça aile ile etkileşim azalır, sosyal çevre daralır, depresyon ve yalnızlık gibi belirtiler artar.

Çocuk ve ergenler internet ve bilgisayar başında geçirdiği uzun vakitlerden dolayı aşırı sinirli ve saldırgan tavırlar sergileyebilir. Yapmakla görevli olduğu işleri yapmayı unuttur ya da erteler. Ertelemediği işler zamanı geldiğinde sorunlar yapar. Bundan dolayı da psikolojisi bozulur. Fiziki olarak ta kendini çok yorgun hisseder ve yaşamdan zevk alamaz hale gelir. Sadece kendini internet ve bilgisayar başında mutlu hisseder bu da geçici bir hevestir. Ne zaman internet ve bilgisayar başından ayrılırsa kendini mutsuz hisseder akli sanal âlemdeki işlerinde kalır. Bazen çok bağımlı hale gelen ergen ve çocuklar var ki kendi ihtiyaçlarını bile erteleyebilmektedir. Sağlık sorunları ile baş başa kalabilmektedir. Vücutundaki rahatsızlıklar kendini gösterebilir. Yaşam doyumunu azalır hale gelir. Kendi kardeşi ve anne babası ile iletişimi azalabilir. Kontrolsüz şekilde ilerleyen bu olayların önü alınmalı ve kontrol edilmelidir.

Rice (2001) , internet kullanımının artmasıyla, özellikle gençler üzerinde etkileri çok yönlü araştırılmıştır (Doğan ve ark., 2008). Gençlerin ev, okul ve internet kafe ortamlarındaki internet kullanımlarının bağımlılığa zemin oluşturmaktadır (Akt. Batugün ve Hasta, 2010).

İnternetle erken yaşta tanışılmasının sonucunda problem çıkabilmektedir. Bunun da sebebi bilinçsizce kullanımındandır. İnternetin ergenler üzerinde olumsuz yanlarının yanı sıra olumlu yanları da vardır. Ergenlerin içinde buldukları dönem nedeniyle her türlü bilgiye ulaşabilmelerinin kolaylığı sonucunda işlerini halledebilmektedirler. Fakat interneti bağımlılık haline getiren ergenler ev, okul ve internet kafe ortamlarında yoğun bir biçimde kullanmaları sonucunda bağımlılıklarını arttırmaktadırlar. Bağımlılığın artmasının sonucunda sosyal hayattan kopmaktadırlar. Sosyal hayattan kopan ergen ve çocuklar yaşamdan zevk almamaya başlamaktadır. Yaşam doyumunu olmayan ergen ve çocuklar mutluluğu başka yerde arayıp bulma çabasına girme isteyebilmektedirler. Ya kendini bağımlı hale getiren internetteki oyunlara ya da bağımlılık yapan madde kullanımlarına yönelebilmektedirler. İleri dönemlerde psikolojik çöküntüler ergen ya da çocuğu intihara kadar sürükleyebilmektedir. Okullarda öğrencilerin telefon ile internet kullanımları kontrollü olmalıdır. Hatta bilgisayar, internetli bilgisayar, telefon ve internetli telefon kullanımının nasıl olacağı ile ilgili dersler olmalıdır. Bu çağımızın gereği olarak gözükmemektedir.

Ergenlerde gerçekleştirilen problemlerli internet kullanımı çalışmaları en fazla yalnızlık, sosyal anksiyete, kişiler arası ilişkiler, algılanan iyilik halleri üzerine çalışılmıştır (Çuhadar. 2012; Çağır ve Gürkan. 2010; Calpan ve Scott. 2007;Milani ve ark..2009). Bunun yanı sıra ergenlik döneminde problemlerli internet kullanımı ile patoloji arasındaki ilişkiler birçok araştırmacının çalışma konusu olmuştur (Goldberg, 1996; Young, 1999; Morahan-Martin ve Schumacher, 2000). Yine Koreli ergenlerle yapılan çalışmada internet bağımlılığı ile depresyon ve intihar düşüncesi arasındaki ilişki incelenmiştir (Kim ve ark..2006). Ülkemizde problemlerli internet kullanımı ile öznel iyi oluş, yaşam doyumunu, öfke ve ifade tarzları, kişilik özellikleri, sosyal destek konularında araştırmalar yapılmıştır (Çetin ve ark., 2010; Ata ve ark., 2011;Batıgün ve Kılıç., 2011).

### **1.3.1.Sayıtlılar**

Çalışmada kullanılan, PİKO-E (Problemlerli İnternet Kullanımı Ölçeği), Yaşa Doyum Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu ile dolduranların gerçek düşüncelerini yansıtmıştır.

Araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu ve ölçek soruları, mevcut araştırmayı neticelendirecek yeterlidir.

### **1.3.2.Sınırlılıklar**

Araştırma, 2014-2015 eğitim öğretim yılında İstanbul ili Avrupa yakasının Güngören ilçesinde bulunan İzzet Ünver Lisesi ve Sultan Alpaslan İmam Hatip Lisesi den eşit şartlarda 294 lise öğrencisi ile sınırlıdır.

### **1.3.3.Tanımlar**

Aşağıdaki terimler, bir yanlış anlaşılma veya farklı yorumlara neden olmaması için tanımlanmıştır.

#### **1.3.3.1. Problemlı internet kullanma**

Davranış ve düşünce olarak herhangi problem olarak kabul etmeden kendince uygun vakitte, istenen amaca ulaşmak için internet kullanımı haricinde, internetle ilgili takıntılı düşünceler, tolerans, dürtü kontrolünün azalması, internet kullanımını durduramamak ve yoksunluk belirtileri gibi belirtiler problemlı internet kullanımını gösteren belirtiler olarak ifade edilir. Bireyin olumsuzluklara rağmen yapmaya devam etmesi şeklinde tanımlanabilir (Davis, 2001).

#### **1.3.3.2. Yaşam doyumu**

İnsanın iyilik durumunu karşılayan, mutluluk, moral bakımından olumlu olan duygunun olumsuz duyguya galip gelmesidir (Vara, 1999). Yaşam doyumu hedeflere ulaşmak için kişilerin oluşturduğu kademeler olarak da tanımlanmaktadır (ergen yaşam doyumu). Birçok tanım ve kavram bulunmaktadır. Mutluluk, refah, toplumsal iyi olma ve yaşam kalitesi öne çıkanlardır. Kişinin bakış açısına göre yaşamını değerlendirmesi öznel iyi olma demektir.

#### **1.3.3.3. Sosyal anksiyete**

Anksiyete, canlılarda deneyimlenen kaygı, korku, gerilim, sıkıntı halidir (<http://tr.wikipedia.org>). Başkaları tarafından olumsuz değerlendirmeden korkma bir anksiyete bozukluğudur (<http://tr.wikipedia.org>). Sosyal Anksiyete Bozukluğu (SAB), diğer adıyla sosyal korku toplumda başkalarının gözünün hep kendi üzerinde olması ve belirgin korku duyması olarak kendini gösterir (Evren C., 2010).

Sosyal kaygı ve panik bozukluğu bazı belirtilerin çıkışmasından dolayı ara ara ayırıcı tanıda güçlkle karşılaşılan iki ayrı anksiyete bozukluğudur. DSM-IV'te sosyal kaygı bozukluğunun tanımı; utanılacak bir sosyal davranış veya durumda gerçekleştirildiğinde devamlı ve belirtisi açık korku duyma bu durumla karşılaşıldığında anksiyete oluşması ve bunun panik atak biçimini alabileceği şeklinde tanımlanabilmektedir. İki hastalıkta da görülebilen paniktir. Ayrıca panik

bozukluğu olan kişilerin, panik atak geçirdiğinde toplumda görüleceği korkusuyla toplumdan uzaklaşarak olaylardan kaabilmeleri bazı olguların tanısını daha güçleştirmektedir. Sosyal kaygı bozukluğunda, tekrarlayan olmadık panik atakları olmadan toplumsal olaylardan kaçınmanın ön planda olması ayırıcı tanıda durulması önemlilik arz etmektedir. Sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerin ne çıkan beklentili anksiyetesi olabilir, ancak tek başına olduklarında panik atak olmaması ayırıcı bir olgu olarak grlmektedir (APA, 1994; Gz ve Dilbaz, 2003).

## 2. ERGENLİK

### 2.1.Ergenliğin Tanımı

Ergenlik, çocukluk döneminin bitişi ile başlayan değişikliklerdir Bu dönemde Fiziksel değişimler olabilir. Erkeklerin sesinin kalınlaşması ve kıllanmanın olmasının yanında kızlarda göğüslerde büyüme ve adet görme 13-14 yaşları arasında olmaktadır. Ergenliğin başlangıç süresi beslenme şartları, iklim, ırk gibi değişik şartlara bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Bazı uzmanlar ergenliğin; yetişkinlikle çocukluk arasında geçiş olduğunu belirtmektedir. Bu dönemde birey hızlı ve sürekli bir gelişim ve değişim göstermektedir. Ergenlik dönemini kısaca tanımlayacak olursak yetişkinliğe kadar süren hızlı bir beden değişikliğinin yanını da zihinsel değişikliktir (Koç, Mustafa, 2004).

Ergenliğe geçiş aşamasındaki bireylerin yaşadıkları psikolojik durumlar bedensel değişiklikler yetişkinliğe geçiş dönemi sürecinin başlangıcıdır. Gelişme ve büyümenin hızlı olduğu bu dönemde beslenme, spor, dinlenmeyle bireyin gelişimi kolaylaştırır. Çocukluktan yetişkinliğe dönüşen birey, ruhsal, fiziksel ve sosyal bir gelişim süreci sergiler. Ergenlerin yetişkinliğe geçiş sürecinde kendi bildiklerinin doğru olduğunu etrafındakileri sorgulamaya başladıklarını kendi doğrularının herkes tarafından kabul edilmesi gerektiğini savunmaktadırlar. Bundan dolayı da çoğu zaman etrafındaki bireylerle çatışma içerisinde olmaktadır. Duygularındaki ani değişiklikler ve tutarsızlıklar sonucunda kendilerini ifade edememekteirler. Buldukları ortamda her zaman haklı çıkma isteği ile bağımsızlık savaşı vermektedirler.

Ergenin üzerinde sosyal etkenler en üst düzeye ulaşır ve hatta her şeyin önüne bile geçebilir. Ergenin sosyal ve fiziksel çevresi, kitle iletişim araçları vb. ile yaşantıları sonucu edindiği deneyim ve bilgiler bedensel, cinsel, duygusal, sosyal ve kişisel gelişimlerini etkilemektedir. Yani ergenin yaşantıları çok yönlü ve birbirlerini etkileyerek devam eder.



## 2.2. Ergenlerin Gelişim Dönemi

Ergenlik dönemi karmaşık ve değişik etkilerin gerçekleştiği bir dönemdir. Bu yüzden ergenliğin gelişim sürecini birkaç etkenle sınırlamak, konuyu oldukça basitleştirmek anlamına gelebilir (Ataman, 2004). Bu dönemi bedensel (fiziksel), bilişsel (zihinsel), psikoseksüel ve psikososyal gelişim olarak ele almak 13-14 yaş gurubu olan ergenlerin gelişim özelliklerine açıklık getirme noktasında uygun olacaktır (Yiğit, 2010).

Toplum, okul ve ailenin ergen bireyler üzerindeki etkileri bu dönemin sağlıklı geçmesini etkilemektedir. Ergen bireydeki biyolojik değişikliklerin kolay atlatılabilmesi ve bireyde psikolojik zihinsel travmaları engellemek için toplumun, okulun ve en çokta ailenin ergeni desteklemesi önem arz etmektedir.

## 2.3. Bedensel (Fiziksel) Gelişim

Ergenliğin başlamasıyla ilgili farklı uzmanlarca farklı görüşler mevcut olup, Öncel ve ark., (2003) bu dönemin kızlarda 10-12. erkeklerde 12-14 yaşlarında başladığını belirtmiştir (Akt. Turan ve Ceylan, 2003). Bu dönemde endokrin bezlerinden damarlara büyüme (Pitüiter bez tarafından) ve cinsiyet (Gonadlar tarafından) salgıları verilir. Bu hormonların salgılanmasıyla pek çok değişim başlar. Bu dönemdeki kızlar ve erkekler hızla büyürken, birincil ve ikincil cinsiyet özellikleri de ortaya çıkmaya başlar. 13-14 yaş gurubu kızlar ergenlik dönemine erkeklere göre iki yıl kadar önce girerler. Dolayısıyla, erkeklere göre daha kısa ve daha az beden ağırlığına sahip kızlar bu dönemde akranları erkekleri geçerler (Arı, 2003). Erkeklerse daha sonra bu farkı kapatıp, kızları geçerler (Aydın, 2005). 13-14 yaş gurubu ergenlerde kilo artışında da artış görülür. Kızlar gene başlarda ağırlık itibarıyla erkeklerden fazla olmalarına rağmen, orta son sınıf döneminde erkekler kiloları itibarıyla kızlardan daha ağır olmaktadır (Aydın, 2005). Boy uzunluğu ve kilo artışı yaşayan 13-14 yaş gurubu ergenlerin boy uzunluğu ve kilo artışının son durumunu belirlemede genetik etkenler etki olur. Diğer yandan beslenme ve iklim şartları da boy ve kilo üzerinde belirleyici rol oynar (Arı, 2003). Bu sebeple hızlı gelişme sürelerinde, yavaş devrelere nazaran beden uygun beslenmelidir. Bu nedenle ergenlerin ihtiyacı gerek madenler, tuzlar ve gerek kalori bakımından önceki yıllara göre artmıştır (Yavuzer, 1986). Bu evrede başlayan fiziksel değişikliklerin boy ve kilo artışıyla sınırlı olmadığı bilinmektedir. 13-14 yaş gurubu erkek fiziksel değişiklikler aşağıdaki gibi bir sıra izler;

- a) Cinsel organlarda kıllanma ve büyüme,
- b) Ses de kalınlaşma,
- c) İlk ejakulasyon,

- d) Üst noktada büyüme ( 7 cm artar ),
- e) Ses değişikliklerinin daha belirgin hal alması,
- f) Sakal ve bıyığın çıkması.

13-14 yaş gurubu kız ergenlerdeki fiziksel(bedensel) değişimler de aşağıdaki gibi gerçekleşmektedir;

- a) Göğüslerde büyüme veya cinsel organlarda kıllanma ile başlar,
- b) Koltuk altında kıllanma,
- c) Boy uzaması ve kalçaların değişimi. Boy artışı 6-7 cm'dir
- d) Adet başlaması. Başlangıçta adet düzensizdir ve ilk senelerde yumurta olmayabilir (Aydın, 2005).

Neticede, 13-14 yaş gurubundaki kızlarda ve erkeklerde fiziksel değişimlerin başlaması ve sona ermesi, kalıtıma, kişisel yeteneklere, toplum durumuna ve kültürel etmenlere göre değişiklik göstermektedir (Ataman, 2004).

#### **2.4. Bilişsel (Zihinsel) Gelişim**

Ergenler beden gelişiminin yanında zihinsel gelişimde yaşar. Bu bilişsel gelişim sadece kendisinin değil çevresindekilerin de etkileriyle gelişir. Böylece hızlı biçimde soyut düşünce gelişir (Onur, 2004 ). 13-14 yaş gurubundaki ergenlerin bilişsel gelişimleri konusunda bize kapsamlı bilgi veren kuramcı Jean Piaget'tir. Ergenliğin 13-14 yaş gurubu J. Piaget'in Bilişsel gelişim kuramlarından soyut işlemler dönemine denk gelmektedir. Piaget (1974)'e göre, ergenlerin soyut düşünme yeterliliklerinin ön koşulu nöro-fizyolojik olgunlaşmadır (Ataman, 2004). Arı.(2003), Piaget (1974)'e göre soyut işlemi 'Somut olandan, burada olmayana ve geleceğe yönelik ilgi doğrultusunda kurtulma' olarak tanımlamıştır (Akt. Yiğit, 2010). Yavuzer, (2002)'e göre bu dönemde ergenlerin kendi görüşleri olmuştur. Bu da giderek ergenlerin kendi bilişsel gelişiminin gelişmesi ile önceden sahip olmadığı kazanımlar elde ettiğinin izlerini taşır, yaş gurubu ergenleri bazı tahmin ve varsayımlar belirtebilir. Bu varsayımlarla soyut düşünür, genellemeler yapar kendince denemeden geçirir, durumdan ötekine geçebilirler (Akt. Yiğit, 2010). Bu dönemin başlıca nitelikleri şunlardır;

1. Nesne ve olaylar göz önünde olmadığı halde soyut düşünülebilir.
2. Hipotezler vasıtasıyla düşünebilirler. (Eğer X... ise, o zaman Y... olur).
3. Analiz, sentez ve değerlendirme düzeyinde soyutlamalar yapılabilir.
4. Soyut problemler sistematik olarak sınıanabilir.
5. Ulaşılan sonuçlar hakkında genellemeler yapılabilir (Selçuk, 2005).

Thomas (1973)'a göre bireylerin soyut kavramlarının gelişmesiyle mantık olarak düşünme, başkalarıyla iletişim kurma hızla artmaktadır (Yavuzer, 2005).

## 2.5. Psikoseksüel Gelişim

Gessell ve ark. (1956)'a göre 13 ve 14 yaş gurubundaki ergenler gerek kendine gerekse çevreye daha fazla yönelmiş olup, aileyi eleştirmelerine karşın aile bağları güçlenmiştir. Ergenler, başkalarının duygularını anlama, kendilerini onların yerine koyarak empati yaparak düşünmeye çalışırlar. 13 ve 14 yaş gurubundaki ergenler arkadaş gurubuna çok bağlıdır ve akranları tarafından sevilen bir kişi olmayı amaçlar. Bu dönemde ergenlerin gerçekçi ve mantıklı düşüncelerinin arttığı dönemdir (Akt. Yavuzer, 2005). Geçtan (1981)'a göre 13-14 yaş gurubu ergenliğe Freud'un beş evrelik gelişim dönemlerinden sonuncusu olan "Genital" dönemin rastladığını ifade eder. Freud'a göre bu dönemde 13-14 yaş gurubu ergenin fizyolojik olgunluğa erişmesi ve bazı hormonların artması ile cinsel dürtüler ve bu dürtülere bağlı diğer güdülerde (karşı cinse yakınlaşma, bağımsızlık güdüsü vb.) artma gözlenir. Cinsel dürtüler bilinçli veya bilinçsiz olarak davranışlar üzerinde etkilidir. Dürtülerin yeniden ortaya çıkmasına neden olur. Çözümler bulunabildiği ölçüde 13-14 yaş gurubu ergeni yetişkin bir insan kimliği kazanmış olur (Arı, 2003). 29 Öztürk(1985)'e göre bu dönemde cinsel hayaller kurma, güvensizlik duyguları ve bazı toplumsal sorunlardan kaynaklanan kendi kendine cinsel doyum sağlama eğilimleri görülebilir. Yoğun Oedipal eğilimleri olan genç, bu yaşta artan cinsel dürtülerin etkisi altında kendi duygularından ürkererek ana babasından uzaklaşmak isteyebilir ya da karşı cins ilgilerinden tedirgin olabilir (Akt. Selçuk, 2005). Genital dönemdeki genç toplumun değerlerini reddeder. Bu dönem sağlıklı bir şekilde geçirilmez ise, aşırı bağımlı veya aşırı bağımsız kişilik geliştirmeye eğilim gösterebilir (Selçuk, 2005).

Zamanımızda genital dönemdeki gençler daha çok tehdit altında olduğundan sağlıklı bir biçimde atlatılması zor olabilir. Bunun sonucunda da aşırı bağımsız bireyler olabilir. Artan cinsel dürtüler herkesten uzaklaşıp kendini teknolojik aletlere verip tatmin yoluna gidebilir.

## 2.6. Psikososyal Gelişim

Diğer bir gelişim dönemi de psikososyal gelişim dönemidir. Salgılanan değişik hormonlardan dolayı, vücutta önemli değişiklikler olmaktadır. Ergen vücudu yetişkin vücuda dönüşürken, rollerinde değişmesi beklenmektedir. Fakat 13-14 yaş gurubu ergenin kimliğini kazanması o kadar kolay olmamaktadır. Çünkü ergen kimliğinden yetişkin kimliğine geçmek beraberinde birçok sorumluluğu ve problemi de getirmektedir (Arı, 2003). Ergenlik dönemin getirdiği fizyolojik değişiklikleri kabullenmede zorlanabilirler. Bu süreç ergen kimliğinden yetişkin kimliğine geçiş olduğundan problemler çıkması normaldir. Yetişkinler ergen vücudunun

değişmesinden dolayı onlardan yetişkin gibi davranmalarını isterler. Kılıç ( 2009 )'a göre ise 13–14 yaş grubu ergenleri çocuk ile yetişkin arasındadır. Bu yaş grubu kendi karakterini ve kimliğini oluşturma çabasıdır. Ayrıca bu yaş grubu ergen duygusal olgunluğa ulaştığı ve duygularını kontrol edebildiği gözlenmekle birlikte günlük yaşamında neşeden çok hafif bir mutsuzluk ya da ilgisizlik yaşadığı gözlenmektedir (Akt. Yiğit, 2010). Bu ergenlerin kimlik belirlemeleri çevrelerinde bulunan insanların davranışlarıyla yönlenebilir.

Erikson'un psikosoyal gelişim kuramının beşinci evresi 'Kimlik Kazanmaya Karşı Kazanmaya Karşı Rol Karmaşası' ergenlik dönemini ele almaktadır. Erikson'a göre bu dönemin 30 en önemli sorunu ergenin kimlik kazanması ya da bunu başaramazsa rol karmaşası yaşamasıdır (Selçuk, 2005).

Rol karmaşası yaşayan ergen psikolojik problemler yaşayabilir. Çevresindeki insanların baskısıyla bu psikolojik rahatsızlıklar artabilmektedir. Ailesinin ergene yapmış olduğu yönlendirmeler bireyin bu dönemini olumlu ya da olumsuz etkileyebilir.

Erikson'a göre yaşamın her evresinde insanoğlu atlatması gereken çeşitli psikososyal bunalımlar yaşar. Her bunalımın olumlu ve olumsuz olmak üzere iki olası çözümü mevcuttur. Ergenlik dönemindeki (Ben kimim? Nasıl bir insanım? Neler yapabilirim? ) kimlik arayışı ve rol karışıklığının arasında olası çözüm yolunu bulması psikososyal bunalımdır. Ergen değişikliklerden dolayı, yetişkin insan olma yolunda olduğundan psikolojik ve sosyal içerikli sorunları değerlendirmeye başlamıştır. Bunlardan dolayı kimlik kargaşası yaşar. Bu doğal bir süreçtir ve ergen kendi kimliğini bulur. Kendine değerler geliştirir, bağlantılar kurar ve karalar alır. Bu sürecin tamamlanamadığı durumlarda ergen rol karışıklığı içine girer. Rol karışıklığı içinde olan ergen psikososyal gelişimin doğal yaşantısı olan çatışmaları, arayışları çözümleyememiştir (Aydın, 2005).

Ergen bir insanın psikolojik ve sosyal içerikli sorunlara davranışı ve değerlendirmesi erişkin bir insan olma yolunda ilerlemesinden dolayı kendi kimliğini bulma süreci içerisindedir. Bu süreçte problem yaşayabilir. Ama her ergenin yaşadığı doğal bir süreç olduğu bilinmektedir. Bu süreçte toplumda hoşuna giden, sevdiği insanları taklit etmeye ve benzemeye çalışabilmektedir. Örneğin göz önünde olan bir sanatçı, bazen aile bireylerinde biri, bazen de öğretmenlerinden biri olabilir. Toplumdaki bazı insanları rol model alan ergenler bazen rol çatışması içine düşebilmektedir. Bu rol çatışmaları arayışlarının aile ve toplumun baskıları ile de tetiklenebilir.

Kimlik krizi ve rol karmaşası sebebiyle Kuzgun (1986)'a göre ergenlerin bir veya birkaçı meslek alanına yönelmekte ve henüz kesin bir karar vermemişlerdir (Akt.

Selçuk.2005 ). Rubin (1968)'e göre çözümlenmemiş olan kimlik krizi sonucunda ergenlerde olası durumlar şöyledir;

- 1) Ben ile kimlik arasında karmaşa,
- 2) Benlik imajı, Aşırı gelişmişlik
- 3) Belirtilerde aşırı kayma ve değişiklik,
- 4) Geçmiş ile şimdi arasında sürekliliğin zayıflaması,
- 5) Kaygının, yüksek düzeyde olması
- 6) Kendi özelliklerinden yeterince emin olmama,
- 7) Kendisine yönelik değişken duygular ( Aydın, 2005).

Bu dönemde yaşanan kimlik krizi ve rol karmaşasının yarattığı bu bütünsel kopmayı ve yabancılaşmayı Arthur Miller 'Saticının Ölümü' adlı oyununda 'Hiçbir şeyin ucundan tutamıyorum anne, yaşama hiçbir ucundan sarılamıyorum; hiçbir şeye egemen olamıyorum, denetleyemiyorum.' sözleriyle ifade etmiştir (Akt. Yavuzer, 2005). 13-14 yaş gurubu ergenlerin psikososyal değişimleri ve gelişimleri pozitif yönde oldukça özellikleri de pozitif yönde olmaktadır. Gürses ( 2007 )'e göre bu dönem de başkalarının duygularını anlama ve paylaşmanın arttığı görülmektedir. Bu yaş gurubu egerler artık sadece söylenenleri değil, vücut dilini de anlamaya başlamakta, karşısındakinin bakışlarındakinini anlamaya daha duyarlı olmakta, yüz ifadesini okumaya daha fazla çaba harcamaktadırlar. Bu dönemde empati kurmaya çalışır. Kırtıl, 2009 'göre zihinsel gelişime göre ergen insan ilişkilerinde farklı düşünceleri algılamaya başladığı görülmektedir (Akt. Yiğit, 2010).

### 3.İNTERNET KULLANIMI

#### 3.1. İnternet Tanımı Ve Tarihçesi

Çağımızdaki gelişen ve büyüyen sanal alem iletişimde yeni bir dönüm noktasıdır (Nakilcioğlu, 2007). İnternet, günümüz teknolojisinin iletişim alanında ulaştığı son noktayı temsil eden bir kavramdır (Yalçın, 2003). Sosyal etkileşimde, yükselen etkisi ve dünya çapında anlayışıyla yeni bir çığır açmıştır (Esen, 2009). İnternet, dünya üzerindeki tüm insanların birbiriyle bağlantı kurabilmesini sağlayan yeni, sosyoekonomik, kültürel ve siyasal boyutları olan “çok yönlü” bir kitle iletişim aracıdır ve ortaya çıktığı günden bu yana küresel anlamda çok hızlı bir gelişim göstermiş, Köksalan ve Tel, (2009) insan yaşamında önemli ve vazgeçilmez bir teknoloji haline gelmiştir (Odabaşı ve ark., 2007; Ceyhan ve ark., 2009). Sürekli ihtiyaca göre geliştirilen her teknoloji ürünü gibi, internet de ilk geliştirildiği andan itibaren sürekli olarak yenilenmiş ve günümüzdeki şeklini almıştır (Odabaşı ve ark., 2007).

Kullanım amacı ve içinde barındırdığı araçların çokluğu nedeniyle internetin birçok tanımı yapılmıştır; internet bilgisayar sistemlerinin birbirine bağlanması ve çalışması olarak tanımlanır. “İnternet, basitinden uluslararası, parçaları tüm dünyada olan, her zaman canlı kocaman kütüphanedir. Ayrıca çoğu insanın katıldığı iletişim ve paylaşım ortamıdır (Akgül, 1995). İnternet'in doğuşu 1960'lı yıllara kadar uzanır. Temelleri ABD ve Rusya arasında yaşanan soğuk savaş döneminde atılmıştır (Akgül, 1995). Lawrence G. Roberts 1966'da DARPA'da çalışmaya başlamış ve bugünkü internetin temeli olan ARPANET projesini önermiştir (Güven, 2005). Kısa süre içinde merkezdeki birçok bilgisayar ARPANET ağına bağlanmış, 1970 yılında Amerika'da pek çok üniversite ve şirketteki bilgisayarlar araştırma bilgilerini paylaşmak amacıyla birbiriyle bağlanarak küçük bir ağ oluşturulmuştur (Güven, 2005) ; Odabaşı ve ark., 2007). ARPANET'teki ilk standart ağ protokolü olarak Network Control Protocol (NCP) kullanılmaya başlanmıştır. İlk defa ARPANET içinde 1972'de e-posta kullanılmış, 1 Ocak 1983'te ARPANET içinde NCP'den daha yeni olanaklar getiren Transmission Control Protocol / Internet Protocol (TCP/IP) adındaki yeni protokol kullanılmaya başlanmıştır. (Güvenir 2005). 1985 yılında ise, ABD Ulusal Bilim kuruluşu NSF (National Science Foundation), ARPANET'e benzeyen başka bir özel ağ olan NFSNET ağını kurmuştur. NSFNET, alanda büyük başarı göstermiş ve 20 yıl içinde bütün ağlar NSFNET'e transfer edilmiştir (Odabaşı

ve ark., 2007a). 1990'lı yıllarda internet, bilginin yaygınlaşmasını sağlamış, kültürel, siyasal ve ekonomik bütün alanları ilgilendiren geniş bir çerçeveye sahip olmuş ve bilgi toplumunun oluşmasında en önemli öğelerden birisi haline gelmiştir (Yükselgün, 2008). Ticari kurumlar, üniversiteler, organizasyonlar ve devlet kurumları bu gelişime ayak uydurarak, kurumlar kendi adlarına internet siteleri açmaya başlamışlardır. Yani internet, eli mouse tutan herkesin kullanabileceği bir kolaylığa kavuşmuştur (Yalçın, 2003). İnternet Türkiye'de 1987'de Ege Üniversitesinde Türkiye Üniversite Araştırma kurumları ağı oluşturulmuştur. İlk bağlantı Ortadoğu Teknik Üniversitesi'nde (ODTÜ) gerçekleştirilmiştir. Dünyadaki gelişmelere paralel olarak TR-NET'in (Türkiye İnternet Proje Grubu) yoğun çalışmaları ile akademik çevre hakimiyetli internet, 1995 yılından sonra hemen hemen bütün kesimler tarafından günden güne artan bir taleple kullanılmaya başlanmıştır (Güven, 2005). Özellikle son yıllarda maliyetlerin düşürülmesi ve ADSL (Asymmetric Digital Subscriber Line/ Asimetrik Sayısal Abone Hattı) bağlantıları sayesinde internet hızlı gelişimini sürdürmektedir (Odabaşı ve ark., 2007). İnternette bugün kaç insanın birbirine bağlandığı tam olarak bilinmemekle birlikte 1993 yılında dünya çapında internet kullanıcılarının sayısı 900.000 iken 2000 yılında 304 milyona, 2002 yılında 544,2 milyona, 2004 yılı sonunda 934 milyona ulaşmıştır. 2006 sonu itibariyle bir milyarı aştığı ifade edilmektedir (<http://www.arem.gov.tr/yayin/internet>). 2009 yılında tüm dünyadaki internet kullanıcı sayısı 1.733.933.741 kişiye ulaşmıştır. Yani tüm dünya nüfusunun %25,6'lık bir bölümü interneti kullanmaktadır. Bölgeler dikkate alındığında en çok internet kullanıcısı 738 milyon kullanıcı ile Asya kıtasında, ikinci olarak 418 milyon kullanıcıyla Avrupa'da yer almaktadır. 2000-2009 yılları arasındaki artış hızı dikkate alındığında, Afrika ve Ortadoğu gibi az gelişmiş bölgelerdeki artış dikkat çekicidir.

### **3.2. Problemlİ İnternet Kullanımı**

Bağımlılık için dışarıdan madde gerekmez. Beynin iç kimyasalları da bağımlılık yaratmaktadır. Bağımlılık kavramı her ne kadar bir maddeye fiziksel bağımlılığı tanımlamak için kullanılsa da, internetin aşırı kullanımında da bu kavrama başvurulur (Yellowlees ve WANs, 2007). Bağımlılık, bireyin sergilediği fiziksel psikolojik ve sosyal davranışını olumsuz etkiler ama sürdürmeyi devam ettirebilir (Doruk, 2007). Problemlİ internet kullanımının patolojik etkileri;

- Verimlilik kaybı,
- Sık iş değiştirme,
- Yoksunluk belirtisi (Alkol vb.),

- Sabah ilk iş internete bağlanmak,
- Madde bağımlılığına benzemesi,
- Bağlanılan nesne “internetin sunduğu ortam”; internet ya da bilgisayar değil,
- Madde kısıtlanabilir, oysa internet “ULAŞILABİLİR”,
- Beynin iç kimyasının bozulması.

Beyindeki “ÖDÜL-CEZA” sistemini bozarak gittikçe ödül hazzını arttırmak, önce yarım saat daha sonra bir saat; daha sonra saatler Tarhan, (2011), şeklinde olur.

Alkol ve uyuşturucu gibi kimyasal maddeleri kullanmayı Bağımlılık kavramıyla açıklarız. Bunun yanında kumar oynama, cinsellik, aşırı yeme, alışveriş, televizyon izleme, kimyasal olmayan sanal olan bilgisayar oyunu ile bağımlılıklar söz konusudur (Alat, 1999; Arısoy, 2009). Yapılan araştırmalarda, internet kullanıcılarının bağımlılık yapan kimyasal maddeler gibi davranışlar sergilediğini ortaya koymaktadırlar (Ceyhan ve ark., 2007). Bu noktada internet kullanımının patolojik düzeyde olması, insan-makine etkileşimine dayanan, kimyasal olmayan davranışsal bağımlılıklar kapsamına giren “teknolojik bağımlılıklar” başlığı altında ele alınmaktadır (Alat, 1999; Cengizhan, 2005; Arısoy, 2009). Griffiths (1999), internet bağımlılığını teknolojik bağımlılığın (bilgisayar bağımlılığı gibi) bir türü ve davranışsal bağımlılığın (takıntılı kumar oynama gibi) bir alt kümesi olarak belirtmiştir. Zihinsel meşguliyet ve yoksunluk özelliklerini alkol-madde bağımlılarında olduğu gibi bilgisayar ve televizyon bağımlılarında da gözlenmektedir (Alat, 1999; Cengizhan, 2005; Arısoy, 2009). İnternetle ilgili takıntılı düşünceler, tolerans, dürtü kontrolünün azalması, internet kullanımını durduramamak ve yoksunluk belirtileri gibi belirtiler sağlıksız internet kullanımını gösteren belirtiler olarak ifade edilir (Davis, 2001).

İnterneti aşırı kullanmanın önüne geçememesi, onsuz geçen vaktinin boşa geçtiğini, yokluğunda sinir, saldırganlık halinin olması iş ve aile hayatını olumsuz etkiler (Arısoy, 2009). İnternet bağımlılığı nedeniyle psikiyrist servisine başvuruların artmış olduğu gözlenmektedir. Günlük yaşam aktivitelerini bozar öğrenciler derse ve sınava çalışmamaktadır. Zaman yönetimini bozmakta, devamlı zihinsel uğraş olmaktadır. Bireylerin aşırı internet kullanım davranışlarını tanımlamak için internet bağımlılığı (internet addiction/ internet dependency) (Young, 1996; Mitchell, 2000; Bai ve ark., 2001). Farklı kavramların kullanılması, problemlerli internet kullanımını açıklayan farklı yaklaşımların her birinin, problemlerli internet kullanımının duyuşsal, davranışsal ve bilişsel bileşenlerinden birine odaklanmasından kaynaklanmaktadır (Ceyhan, 2008).



En önemli sorun “öğrenci okula gitmiyor” devamsızlık geliyor olmasıdır. Buna bağlı olarak ders başarısı düşmektedir. Kısıtlama getiren aileye saldırı ve şiddet gelişebilmektedir. İnternet bağımlılığı kavramını ilk ortaya atan 1995 yılında Dr. Ivan Goldbergn olmuştur. Ancak bilimsel tartışmalar Kimberly Young tarafından Amerikan Psikoloji Derneği'nin 1996'da gerçekleştirilen yıllık toplantısında “İnternet Bağımlılığı Hastalığı (İnternet Addiction Disorder)” kavramını gündeme getirmesiyle başlamıştır (Işık, 2007). Zamanla geçirilen vaktin alkol, eroin gibi dozun artması ile keyfin artmasına sebep olmaktadır. İnternet kullanımındaki problemliler; internete her gün bağlı, bağlı iken zamanı unutmak, sorulduğunda inkarda bulunmak mail adresini herkese vs vermek, spor faaliyetlerinden uzaklaşmak, uykusuzluk, yorgunluk, alışverişlerini internet üzerinde yapmak, aile fertlerine zaman ayırmama nedeniyle aile bağlarının zayıflaması ve günlük yaşamla online yaşam arasındaki iş ve kişileri karıştırmak ve kendine engel olarak görmek düşüncesi ile kendisini göstermektedir. (Gönül, 2002; Köroğlu ve ark., 2006; Akt. Öztürk ve ark., 2007).

Young (1996), bağımlılık gibi interneti de teşhis etmiş hastalık olarak tanımlamaya çalışmıştır. Teşhisi için patolojik kumar oynamanın DSM-IV kriterlerini temel alarak internet bağımlılığına ilişkin kriter listesi önermiştir (Ceyhan ve ark., 2007).

6 aylık periyotta internet/bilgisayar kullanımında zorunlu uygulamalar haricinde (işle, akademik ilişkilerle ilgili olmayan), 8 kriterden 5 veya fazlasına “evet” cevabı veren kişiler “bağımlı” olarak değerlendirilmektedir (Young.1999).

İnternet bağımlılığının yanında psikiyatrik bozukluklarda görülmektedir, sosyal fobi, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ile depresyon bulunabilmektedir. Bazı durumlarda ailede başka bağımlılık davranışı patolojik kumar, madde bağımlılığı gibi örüntülerinin bulunduğu gözlenmektedir (Odabaşoğlu ve ark.,2007). Shapira ve ark., (2003) internet kullanımı ile psikiyatrik hastalıklar arasındaki ilişkiyi araştırarak sistemli çalışmalara gerek olduğunu belirtmiş ve bu bulgular ışığında “problemlerli internet kullanımı” tanı ölçütlerini yeniden tanımlamışlardır.

İnternet kullanım aktivitelerinin oldukça çeşitli olduğunu (sohbet forumları, e-mail, dosya transferi, sörf yapma, oyunlar) ve bu aktivitelerden yalnızca bazılarının hassas bireylerde bağımlı veya kompulsif internet kullanımını kolaylaştırabileceğini belirtmiştir. Ayrıca aşırı internet kullananların çoğunun “internet bağımlısı” olmadığını, internetin aşırı kullanımının sadece diğer bağımlılıkları körükleyen bir araç olduğunu öne sürmüş ve internet bağımlılığına değişik açılardan bakılabilir. Bu sanal âlemde dolaşmak kabiliyeti klavye kullanım kabiliyeti yüz yüze ilişki olmaması internetteki içerik (pornografi), internetin patolojik kullanımındaki değişik açılardır (Gönül, 2002). Kandell (1998) ise internet bağımlılığını “bir kere bağlandıktan sonra yapılan etkinliğe bakılmaksızın, psikolojik bir bağımlılık” olarak tanımlamış ve

internetteki her aktivitenin patolojik internet kullanımı içinde yer alabileceğini iddia etmiştir (Kurtaran, 2008). Problemlili internet kullanımının etiolojisi tam olarak bilinmemekle birlikte oluşumunda psikolojik, nörobiyolojik ve kültürel faktörler rol oynadığı belirtilmektedir. (Shaw ve Black, 2008). Biyolojik görüş biyolojik ve nörokimyasal değişikliklerin kişide bağımlılık davranışı oluşturabileceğini tanımlar. Örneğin bağımlılık davranışları geliştirmeye eğilimli bir kişide bağımlılık yapan genlerin kombinasyonu ya da bağımlılık davranışlarına katkı veren seratonin ve dopaminin az miktarda olması söz konusu olabilir. Bu yüzden aşırı internet kullanımına bağlanma fizyolojik durumu değiştirebilir, vücudun homeostazisini etkiler ve öfori duygusu yaratabilir (Beard, 2005). Kognitif bilişsel teori, bilişsel sürecin davranışa yansımaları sonucunda patolojik internet kullanımının geliştiğini düşünmektedir (Shaw ve Black, 2008).

Özgül PİK interneti, bağımlılığı olanın amacı (pornografi, online kumar, borsa veya alışveriş) ile kullanan kişiler için sınırlı iken, Genel PİK amacı olamayanların zaman geçirmeye yönelik kullanım ile sınırlıdır. Aşırı eposta kullanımı, sohbet odalarına (chat) katılma bu son kullanıma örnek olarak verilebilir. Bu modele göre oluşacak psikopatolojiye bir yatkınlık söz konusudur (depresyon, bipolar, sosyal anksiyete veya madde bağımlılığı gibi). İnternet gibi stres verici yeni bir ortamla karşılaşılması ve karşılaşılan ortamda pekiştiricilerin olması yeni bilişsel yapılanmayı oluşturmaktadır. Bu negatif bakış internet chat odalarında yüz yüze bakılmadığında daha kolay arkadaşlık yapma ve diğer bağımlılık yapan nesnelere ulaşma sağlanmaktadır. Birey kendi problemlerinden uzaklaşmaktadır. Yeni bilişsel yapılanma sürecinde en sık karşılaşılan bilişsel varsayımlar ise “ben sadece internet ortamında iyiyim”, “internet olmadan ben başarısız bir insanım”, “Bana saygı duyulan tek yer”, “Benim tek arkadaşım” şeklinde olmaktadır (Davis, 2001; Gönül, 2002 ). Psikolojik görüş ve Sosyal görüş internetin problemlili olarak kullanımı arttırmaktadır. (Beard, 2005). Caplan (1998) tarafından öne sürülen sosyal beceri eksikliği teorisine göre öncelikle sosyal yeteneğine ilişkin negatif görüşleri olan yalnız ve depresif kişiler internet kullanımından etkilenebilir. İkinci varsayıma göre de bilgisayar aracılığıyla iletişim özellikle sosyal yeterlilikte kendini düşük gören kişiler için cazip hale gelmektedir ve bilgisayar aracılığıyla yapılan etkileşimler yüz yüze iletişime göre daha fazla esneklik sağlamaktadır. Üstelik kişinin kendisiyle ilgili olumlu görüşlerini arttırması, abartması, uydurması için fırsat verir (Shaw ve Black, 2008). Yabancılarla iletişim ve kendini gösterme isteği özgürlükleri bağımlılık nedenleri olabilmektedir. Grohol (1999), patolojik internet kullanımının bir bağımlılık olamayacağını çünkü bağımlılığa sonuçta elde edilen bir ödülün yol açtığı ancak, internet kullanımında asıl olanın ise sosyalizasyon olduğunu belirtmiştir. Hem

sosyalizasyonun hem de İnternet'in sağladığı yeni bilgi ortamının kişi üzerinde bir çekiciliği olduğunu ancak, zamanla bu çekiciliğin söndüğünü ve bir denge ortamına ulaşıldığını belirtmiştir. Eğer bireyde ilgi azalmıyorsa patolojik internet kullanımı devam etmektedir (Davis.2001;Gönül, 2002). Bir internet kullanıcısı çevrimiçi olduğunda farklı kişilikler alabilir. Kullanıcı kendi hakkındaki bilgilerle farklı profiller yaratabilir. Young, bazı kullanıcıların gerçek yaşamdaki tersi olan, karşılanmayan ihtiyaçları yerini dolduran, baskılanan duygu, özellikleri temsil eden ideal benliğe ait kimlikleri seçtiğini belirtmektedir (Beard, 2005). İnternet kullanımı, gerçek yaşamdaki sosyal etkileşimlerin yerini aldığı anda kullanıcılar aşırı internetle meşguliyet psikolojik sıkıntıları tetiklemektedir ve depresyona sebep verebilmektedir (Ceyhan, 2008). Kültürel mekanizmalar bilgisayar kullanımının ulaşılabilir olduğu her yerde internet bağımlılığının olabileceğini ileri sürer. Ancak bu görüşe göre bilgisayar ulaşılabilirliği ve internet kullanımının sınırlı olduğu fakir ülkelerde internet bağımlılığının oluşması olası görünmemektedir. Ayrıca “teknolojisi gelişmiş toplum” olmaya çalışmak, kültürel faktörler veya işyerinde internet kullanma gerekliliği, bireye zarar veren bir boyutta internet kullanımını meydana getirebilmektedir (Beard, 2005). Günümüzde anlaşıldığı kadarıyla beş tür internet bağımlılığı söz konusudur:

1. Siberseks Bağımlılığı: Patolojik internet kullanımıyla ilgili olarak en sık görülen bağımlılık türüdür. Pornografik sitelerin aşırı kullanımı olarak ifade edilmektedir. Kişinin pornografiye kolay bir şekilde sorgulanmadan ulaşabildiği bir alan olan internet, bu nesneye ulaşmayı kolaylaştırmaktadır. Birey internet aracılığıyla filmlere, hikâyelere ve resimlere ulaşabildiği mail adresleri ile de bu materyallere ulaşıp bu materyallerin değişimini de kolaylıkla yapabilmektedir.

2. Siber ilişki Bağımlılığı: Çevrimiçi (online) sohbetlere, sohbet odalarına çok sık girme olarak tanımlanmaktadır. Uzmanlar tarafından bireylerin internet ortamında takma adlarla kendilerini farklı ad ve kişilikte tanıtmaları ve iletişimi bu şekilde sürdürmeleri, bireylerde kişilik bozukluğu oluşmasında önemli bir risk faktörü olarak belirtilmektedir.

3. Net Bağımlılığı: Aşırı çevrimiçi kumar, alışveriş, açık arttırma düşkünlüğü olarak belirtilmektedir.

4. Bilgi Bağımlılığı: İnternette durmaksızın veri tabanlarına girme, bilgi stoklama olarak ifade edilmektedir. Bu durum bireyin ulaşmayı hedeflediği bilgiden uzaklaşarak, dikkat dağınıklığına ve gereksiz bilgiye ulaşmasına neden olabilmektedir.

5. Bilgisayar Oyunu Bağımlılığı: Bilgisayar oyunlarına aşırı düşkünlük olarak tanımlanmaktadır. Birden çok kişinin internet üzerinden oynayabildiği oyunlar, herkese açık, ücretsiz üye olarak kolayca ulaşılabilir niteliktedir ve internet

bağımlılığı için nesne oluşturmaktadır (Young ve ark., 2000; Gönül, 2002; Wieland, 2005; Odabaşı ve ark., 2007). Cinsiyete göre internet bağımlılık nesnelere farklılık göstermektedir. Genellikle erkekler interneti bilgi arama, oyunlar ve siber ilişki amacıyla kullanırken, kadınlar partnerlerini şikâyet etme mekanizması, arkadaşlık-romantizm ve sosyal destek sistemlerini arttırmak için kullanır (Wieland, 2005).

İnternet bağımlılığı bozukluğunun belirti ve bulguları;

- Kişinin genel sağlığını ihmal etmesi,
- Fiziksel aktivitelerde azalma,
- Bilgisayarda daha fazla zaman geçirme isteği,
- Aile ve arkadaşları ihmal etme,
- Bilgisayarda ne kadar zaman harcadığıyla ilgili olarak başkalarına yalan söyleme,
- Kişilerarası ilişkilerini bozacak şekilde sosyalizasyonda genel bir azalma,
- Siber hareketler: Psikomotor sallanma ve parmakların tipik hareketleri,
- Karpal tunel sendromu, bozuk postür, sırtağrıları migren tipi başağrıları, kötü kişisel hijyen, düzensiz yemek yeme, uyku yoksunluğu (uykusuzluk), gözlerde bozulma ve kuruluk, bağışıklık fonksiyonu, hormon salgılama, kardiyovasküler ve sindirim örüntülerini etkileyen uyku eksikliği,
- İnternet ile ilgili hayal ve fanteziler kurma,
- Aşırı bilgisayar kullanımının sonucu olarak performansın bozulmasından dolayı işverenle veya okulda problem yaşama,
- Ekonomik problemler, borç,
- Çevrimiçi olarak aşırı zaman harcama ve bunu yapmayı kompulsif şekilde isteme,
- Çevrimiçi olduğunda öfori/coşku,
- Davranışı kontrol edememe,
- Davranışa dönmeme, durdurmak veya kesmek için tekrarlı girişimler,
- Problemin varlığını inkâr etme ve sonuçlarına rağmen davranışa devam etme,
- Sisteme/internete girilmediğinde depresyon, anksiyete, yoksunluk duyguları (Wieland, 2005).

İnternet bağımlılığı konusunda yapılan araştırmaların özellikle üzerinde durduğu en önemli nokta internette geçirilen süre olmaktadır. Araştırmalar internete aşırı bağımlılık geliştirmiş kişilerin bu ortamda süre sınırlaması yapamadıkları ve aşırı sayılabilecek sürelerde internette kaldıkları gerçeğine işaret etmektedir (Işık, 2007). Ortalama bir kullanıcı iş amaçlı kullanım dışında aşağı yukarı haftada 2,5-5 saat bağlı kalırken problemleri kullanımında bu süre 8-40 saat arasında

değişmektedir. Nie ve Erbring (2000), patolojik kullanım için, internetle tanışma süresi ve internete bağlı kalınma süresi arasında bir korelasyon olduğunu ileri sürmüşlerdir (Gönül, 2002), İnternetin sağlıklı veya kötüye kullanımı önemli bir sorun olarak toplumsal yaşamda yer almaya başlamıştır (Ceyhan ve Ceyhan, 2007). İnternet bağımlılığı/problemliliği internet kullanımı, diğer madde bağımlılığı kadar ileriye doğru problemlere neden olabilecek ve üzerinde daha fazla durulması mecburi hale gelecek bir sorun olma yolunda ilerlemektedir (Odabaşoğlu ve ark., 2007). Şehirlere göçün olmasının, sanayiden doğan kentleşmenin toplumun değer yargılarının değiştirmeye başlamasının nedeni olarak sayılabilmektedir. Bu durumun geleneksel toplumun oto-kontrol mekanizmalarının zayıflamasına ve yalnızlığa anti sosyallik süreçlerine sürükler. Çaresizleşen bireyler farklı yollara başvurabilmektedir (Makas, 2008). Bu sebepler, internetin sağlıklı kullanımını zorlaştırabilir ve internet bağımlılığına neden olabilir.

Tüm toplumlarda ergenleri tehdit eden unsur olarak problemliliği internet kullanımı ve bağımlılığı sayılabilmektedir (Ceyhan, 2008). Ergenler giderek internet kullanıcılarının temel popülasyonunu oluşturmaktadır (Tsai ve Lin, 2003). İnternet kullanmak, gençler arasında popüler bir etkinlik olarak görülmekte (Lin ve Tsai, 2002) ve batılı toplumlarda adölesanlar arasında en popüler boş zaman aktiviteleri arasında yer almaktadır (Van den Eijnden ve ark., 2010).

Ergenlik, dışarıdan gelen sıkıştırmalara, baskılara ve istekli olunmasa da çeşitli faaliyetlerin denendiği bir dönemdir (Esen, 2009). Ergenler yeni arayışlar içinde olduklarından, heyecan aradıklarından ilaç, alkollü araç kullanmadan, tehlikeli davranışlardan hoşlanırlar ve ona yönelirler, bu sebeple internet onlar için macera yeri olmaktadır (Ceyhan, 2008). Ergenlerin erişkinlik safhasında hastalıklı internet kullanımı benliklerini bulmakta zorluk çıkarıp kişisel çatışmaktadırlar. Ergenlik ve erişkinlik döneminin kimlik oluşumu ve ilişki arayışı dönemi olmasından dolayı, bu gelişimsel çatışmaları aşmakta sorun yaşayanların interneti bir başa çıkma mekanizması olarak kullanmaya özellikle daha eğilimli oldukları öne sürülmüştür (Guan ve Subrahmanyam, 2009). Diğer taraftan ergenler internet ortamında kimlik saklama ve başka kimliklerde görünme olanağına sahip olabilmektedir. Bu olması gereken veya istenilen kimliği ortaya koymanın dışındaki çabalarının yanı sıra çoğunlukla arkadaşlarına şaka yapma amacıyla ortaya çıkabilmektedir. Ergenler, interneti gelişen iletişim repertuarlarında bir araç olarak kullanmanın yollarından biri olarak bu kimlik oyunlarını gerçekleştirmektedirler. Kimliklerle oynama ergenlerin psikolojileri incitebilir. Problemliliği internet kullanan ergenler, internette sürekli olmak istedikleri en iyi kimliği sergilemekle bu da kimlik karmaşasına sebep olur. Sonuçta, uygun kimlik bulma sürecindeki ergenler zorlanabilmektedirler. İnterneti

sorumluluklarından kaçmak ve kimliklerden uzaklaşmak için kullanılmıştır (Ceyhan, 2008). Çünkü bu dönemde genç kimlik oluşturmada, farklı bireylerle ilişkilerini belirlemede, arkadaşlık devamının nasıl devam etmesi gerektiğini belirleme ve yaşamında izleyeceği yola ait problemler yönüyle karışık bir evredir. Sanal alemde yaşadığı tecrübeler gerçek hayata ait bilgileri öğrenmesini engeller (Kelleci, 2008). Ergen ruh sağlığında yaşlıları ile yakın ve anlamlı ilişkiler kurmak çok önemlidir (Ceyhan, 2008). Aile ile paylaşılacak bir şeyin kalmaması ergenlikten gelen o döneme özgü problemler olması, kuşak çatışması, içe kapanmanın olması, arkadaş bulamaması gibi sebeplerden ve içe kapanmadan dolayı kendini yalnız hissetmektedir. Bu yalnızlığını gidermede zorlananlar gerçek hayatta bulamadıklarını internet ortamında ararlar ve gidermeye çalışırlar (Karaca, 2007). Çevresinden ve ailesinden edineceği bilgilerin yerini internette kurduğu arkadaşlıklarda almaktadır (Kelleci, 2008). Yapılan araştırmalar gösteriyor ki internet gençlerin depresyonunu hafifleten bir etkiye sahiptir. Bazı araştırmalarda problemli/sağlıksız internet kullanımının düşük benlik duyguları ve uyum probleminden meydana geldiğini göstermiştir (Ceyhan, 2008). Bilgisayar ve internet sayesinde ulaştığı her türlü bilgi ergende kontrol duygusunu cezbedici bir hale getirmektedir. Bu kontrol etme ve her türlü bilgiye ulaşma başka hiçbir teknolojik alette olmaması da gençleri içine çeke bilmektedir (Özcan, 2004). Ergen bireylerin hastalıklı internet (PİK) kullanımı ya da internet bağımlılığının oluşmasında, internet kullanım davranış örüntüleri önemli bir rol oynamaktadır (Ceyhan, 2008b). Ergenlerin internet kullanım davranış örüntüleri ve internet bağımlılığı ile ilgili yapılan araştırma bulguları ergenlerin internet kullanım amaçlarının internet bağımlılığının oluşmasında önemli bir etmen olduğunu göstermektedir (Kurtaran, 2008). Young (2004)' a göre, limitsiz ve ücretsiz internete sahip olma, erişim engelin konmaması ve yaptıklarını gizlemesi ile korku ve takıntılar gizlenebilmektedir (Zorbaz, 2013). Hemen her yaşta görülebilecek olan problemli internet kullanımı özellikle 12-18 yaş aralığı için önemli tehdit oluşturmaktadır (Cengizhan, 2005; Şendağ ve Odabaşı, 2007). Okulda çekingen, arkadaşı fazla olmayan, sosyal kaygısı olan çocuklarda eğilimin fazla olduğunun bulguları bulunmuştur (Ceyhan, 2008).

### **3.3. Problemli İnternet Kullanımın Etkileri**

Son yıllarda artış gösteren internet bağımlılığı problemlerinin nedeni olarak sanal alandaki özellikler olduğu belirtile bilmektedir. Bilgisayar ve internetin riskli bir biçimde kullanılması ve bu kullanımla ilişkili ağrı ve klinik problemler yaşanması bu teknolojinin artışını ve yaygınlaşmasını sorgulamayı gerektirir (Gillespie, 2002).

Çocuklar ve gençlerde, kontrolsüz ve uzun süre kullanımın fiziksel, bilişsel, sosyal ve davranışsal birtakım etkileri vardır.

### **3.3.1. Fiziksel etkiler**

Bilgisayarı uzun sürede kullanmak çocuklarda birçok fiziksel probleme yol açabilmektedir. Obezite, epileptik nöbetler ve uyku bozuklukları bu fiziksel problemlerden bazılarıdır (Tahiroğlu ve ark., 2008). Bilgisayarda vaktini fazla geçiren çocuklar oyun oynama ve spora az vakit ayırmaktadır. Uzun süre bilgisayar başında durma neticesinde de sürekli bir şeyler atıştırmada fazla enerji alımını sağlamaktadır. Yapılan araştırmalarda günde beş saat ya da daha fazla bilgisayar kullanan çocuklar ve obezite arasında ilişki saptanmıştır (Tanır ve ark. 2009). Eğer kişi 40-80 saat zaman kavramını yitirerek kalıyorsa yada tek seferde 20 saat kalabiliyorsa tipik bir İnternet Bağımlısı olarak nitelendirilmektedir (Koroğlu ve ark..2006). Temel ihtiyaçlarını ve sorumluluklarını yemeği, uykuyu, okulu, kısaca engel gören birey bilgisayar ve kendisini bütünleşmiş hisseder. Welsh (1999), 1000 öğrenci ile gerçekleştirdiği çalışmasında internet bağımlılığı tanı ölçütlerini kapsayan öğrencilerin günlük etkinliklerini kısıtlayacak derecede uyku sorunları yaşadığını bildirmektedir (Özcan, 2004). Bilgisayar kullanırken gözünde oluşabilecek riskler olabilir. Bunlar yanma, kızarıklık, kaşıntı, sulanma ve çift görme gibi şikâyetler olmaktadır. Bunun yanında göz kapaklarında farkında olmayarak kırpmaya sayısında azalma olmaktadır. Göz kuruluğu yakınmalarına yol açabilmektedir. Fiziksel olarak kötü olan şartlar bireyde rahatsızlıklar meydana getirir. ABD’de yapılan araştırmada 152 ortaokul öğrencisinin fiziksel olarak ağrıların olduğunu ortaya çıkmıştır (Jacobs ve Baker, 2002). Başka bir araştırmaya göre çocukların ortalama bilgisayar önünde 3 saat geçirdiği ve bu zaman diliminde uygun olmayan ergonomik koşullardan dolayı çocuklarda kas iskelet sistemi hastalıklarında artış olduğu belirlenmiştir. Araştırmalarda fiziksel sağlık açısından bilgisayarın en tehlikeli parçasının “mouse” olduğu, uzun süre bilgisayar karşısında oturmanın ve mouse kullanmanın bazı kasları sürekli tekrar eden baskısından dolayı karpal tünel sendromuna, bilek, omuz, sırt ağrılarına, boyunda sertleşmeye ve duruş bozukluklarına neden olduğu belirtilmektedir (Subrahmanyam ve ark., 2000; Muslu ve Bolışık, 2009; Tanır ve ark., 2009). Marmara Üniversitesinde, 710 üniversite öğrencisiyle yapılan bir araştırmada katılanların %91’inin bilgisayar kullanım amacı en çok internet olduğu ve ergonomiye dikkat edilmediği tespit edilmiştir. 1000 öğrenci ile gerçekleştirdiği çalışmasında internet bağımlılığı tanı ölçütlerini kapsayan öğrencilerin günlük etkinliklerini kısıtlayacak derecede uyku sorunları yaşadığını bildirmektedir (Özcan, 2004). Bilgisayar etkinlikleri içinde en çok tercih edilen bilgisayar oyunlarının çocuk ve

gençler için nöbet geçirme, el-bilek yaralanmaları ve kalp-ritim değişiklikleri gibi çeşitli riskler taşıdığından söz edilmektedir (Subrahmanyam ve ark., 2000). Aynı anda birçok kişinin oynadığı oyunlar bireylerde epileptik nöbetlere karşı risk altında olduğunu göstermektedir (Chuang, 2006; Öztürk ve ark. 2007).

### **3.3.2. Psikolojik ve sosyal etkiler**

İnternet bağımlısı adölesanların, interneti daha az kullananlara göre farklı psikolojik özelliklere sahip olduğu ve daha fazla psikiyatrik semptom sergilediği belirtilmektedir (Yang. 2005; Cao ve Su, 2006). Sosyal ve psikolojik iyilikler yönüyle yapılan çalışmalar ergenlerin internet bağımlılığını belirlemeye yönelik değerlendirmeler yapıldığında ruh sağlıklarını etkileme potansiyeline sahip olduğunu ve sosyal iyiliğini azaltabileceğini göstermektedir (Ceyhan, 2008). Bu noktada ergenlerin çevrim içindeyken geçirdikleri zaman yalnızlık ve depresyonu arttırmaktadır (Muslu ve Bolışık, 2009). Ülkemizde yapılan araştırmalarda ailede bağımlılığa yatkınlık varsa dikkat eksikliği genç yaşta ve hafif depresyon olduğunda riskli internet kullanımı söz konusu olabilmektedir (Gönül, 2002). Toplumsal yaşantıda bireyin davranış ve tutumlarını değişmesine neden olan internetin giderek aile ilişkilerinden, arkadaşlık ve iş ilişkilerine kadar bir dizi sosyal yapıyı değiştirdiği görülmektedir (Köksalan ve Tel.2009). Bireylerin yaşantısında guruplar ve birebir ilişkilerde azalmanın olması, internetin amacının değiştiğini göstermiştir (Özcan, 2004). İnternet yoluyla kurulan iletişim, kişilere güçlü bağlı ilişkiler yerine daha çok zayıf bağlı ilişkiler sunmakta ve fiziksel yakınlığa dayanmayan bir sosyal etkileşim sağlamaktadır. Günümüzde internetin sosyal yönden oluşturduğu olumsuzluklar sonucunda insan ilişkilerinin yerini elektronik ilişkilerin alacağına yönelik kaygılar giderek artmaktadır (Muslu ve Bolışık, 2009). Yapılan araştırmalarda internet kullanımı sonucu toplumsal ilişkinin zayıflaması, yetersiz akraba ilişkileri ve bunu sonucu olarak yalnızlık gibi olumsuz sonuçlara işaret etmektedir. Yapılan çalışmalar, internetin aşırı kullanımının yalnızlık (Nalwa ve Anand, 2003;Engelberg ve Sjöberg, 2004; Caplan, 2007; Morahan-Martin ve Schumacher, 2003;Ghassemzadeh ve ark., 2008) disfonksiyonel sosyal davranışlar (Whang ve ark., 2003),düşük duygusal zeka Engelberg ve Sjöberg, 2004) ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Gençler ve çocuklar internetle sohbet odaları ile arkadaş bulmakta, dostluklar geliştirebilmekte, paylaşım yapmakta ve güncel olaylarla ilgili sohbet etmektedir. (Muslu ve Bolışık, 2009). Bunla birlikte çocuk okul, aile ve arkadaş iletişimde zayıflamakta, tamamen kişiler arası iletişimi elektronik ortamda olmaktadır. Bu nedenle gençler tam da sosyal yeterlilik kazanmaya başladığı bir dönemde gerçek sosyallikten uzaklaşmaya başlamaktadır (Subrahmanyam ve ark., 2000). Yaş grubu 8-16 olan çocuklar üzerinde yapılan bir



çalışmada, yüzde 20'sinin bilgisayarının yatak odalarında ve bunların da yüzde 11'nin internet erişimi olduğu; bu durumun da sosyal izolasyona neden olduğu belirlenmiştir (Muslu ve Bolışık, 2009). Sanal ortamda vaktini fazla harcayan çocuk ve ergenler birebir ilişki kurmada zorlanmaktadırlar (Kelleci, 2008).

### **3.3.3. Bilişsel etkiler**

Kognitif beceriler; düşünme, anlama, bilme gibi becerileri içerir. Bilgisayar ve internet çocuklarda ve gençlerde sıklıkla ev ödevlerinin yapımında ve bilgi edinmede kullanılmaktadır (Subrahmanyam ve ark., 2000). Ancak kimi zaman internet bağımlılığı akademik başarıyı ders çalışma engeli olarak algılandığında düşürmektedir (Kubey ve ark., 2001; Niemz ve ark., 2005; Chang ve Law, 2008). Yetişkinler kadar çocuklar gerçek yaşamla kurmaca yaşamı ayırt edememektedirler (Muslu ve Bolışık, 2009). Parker ve ark (2008), Kanadalı ergenlerde duygusal zekânın, aşırı internet kullanımı, çevrim içi oyun bağımlılığı ve çevrim içi oyun oynama sorunları gibi bağımlılık ile ilişkili davranışların güçlü-orta dereceli bir yordayıcısı olduğunu ve okuma, ifade etme ve istenen duyguları açığa vurma yeteneklerinde eksiklikleri olan gençlerin çevrim içi bağımlılık davranışlarında bulunma eğilimleri olabileceğini saptamışlardır (Guan ve Subrahmanyam, 2009). Bilgisayar oyunun beyinde birtakım hormanlarda artışa sebep olduğunu (dopamin gibi) ve çocukların temporal dopaminerjik aktivitede artış olduğundan hiper aktiviteyi taşıdığı bilinmektedir. (Kelleci, 2008). Hiperaktif çocuklarda internet kullanımı aşırı olarak gözlemlenmektedir. Ülkemizde de bu artış kendini göstermektedir, Ergen ve çocuk hiperaktifler bağımlılık açısından ciddi risk altında (Whang ve ark., 2003; Öztürk ve ark., 2007).

### **3.3.4. Aile ile ilişkiler**

Anne baba interneti çocuklarının eğitimine katkı sağlayacağı düşüncesi ile ilk başlarda sıcak bakmışlardır, fakat sonradan çocuklarının interneti kullanma amaçlarının ders olmadığını anlamışlardır (Tanır ve ark.,2009). İnternet Kurulu (2002) tarafından gençlerin İnternet Kullanımına yönelik yapılan araştırmada görüşülen bazı gençler ebeveynlerin yasaklamalarını olumlu bulurken bazıları ise ters etki yapacağını ve gizlice kullanmaya sevk edeceğini belirtmişlerdir (<http://kurul.inet-tr.org.tr>). Adölesanda internet bağımlılığının ailevi faktörlerle ilişkisini inceleyen bir çalışmada adölesan ebeveyn çatışması, düşük aile işlevi, alkol kullanımı ve madde kullanımına yönelik algılanan pozitif ebeveyn tutumunun belirleyici olduğunu göstermiştir (Yen ve ark., 2007). Türkiye'de internet bağımlılığı problemi, internet ve bilgisayara daha hakim olan çocuk ve ergenlerde görülmeye

başlanmıştır. Aileler bu internet bağımlısı olan çocuklukları için tedavi merkezleri araştırmaya başlamışlardır. Ülkemizde yeni yeni oluşan bu problem ve tedavi merkezleri uzak doğu ve ABD 'de oluşturulmaya başlanmamıştır. Ayrıca deneyimli klinisyenlerde yetiştirilmektedir. Türkiye'de de bu tedavi merkezi ve klinisyenlerde artacağı kendini göstermektedir (Arısoy, 2009). Ülkemizde kontrolsüzce yaygınlaşan internet kafelerin getirisi olarak güvenlik sorunu ve problemlili kullanımı arttırdığı söylenebilir (Öztürk ve ark., 2007).

#### **3.4. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları**

Sağlık, yaşam sürecinde en fazla üzerinde durulan önemli bir ayırım noktasıdır (Özbaşaran ve ark.,2004; Yılmazel,2013). Sağlık merkezli bakında birey sağlıklı davranışı önemlidir. Bunu yaşam biçimi haline getirmesi sağlık seviyesinde artışa sebep olan davranışlardır (Zaybak ve Fadiloğlu, 2004). Sağlıklı yaşam, kontrollü, stres yönetimi, beslenme ve egzersiz davranışlarını içermektedir (Karadeniz ve ark., 2008). Birey sağlığını koruma, sürdürme ve geliştirmeden sorumludur ve sağlıklı ilgili aktiviteler sağlıklı olmada önemli rol oynamaktadır (Yetkin ve Uzun, 2000). Sağlıklı yaşam da ilk tohumların ailede atıldığı söylene bilir ve daha sonra geliştirilir (Yalçınkaya ve ark., 2007). Toplumların, sağlıklı bireylerin çoğunlukta olması ile sağlık düzeyi ölçülür (Karadeniz ve ark., 2008).

#### **3.5. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ve Ergenlik**

Adölesan dönemi bir dizi bedensel ve ruhsal değişimlerin yaşandığı çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecidir (Serim, 2002; Geçkil ve Yıldız, 2006). Bu dönem, bütün yaş grupları arasında en sağlıklı dönem olarak görünmekle birlikte özellikle sağlık durumunu olumsuz etkileyen davranışlara eğilimin yüksek olduğu bir dönemdir (Ergün ve Erol, 2007 Ardiç, 2008). Gelişmiş toplumlarda zaman içinde oluşan ekonomik, sosyal ve kültürel değişimler çocukluktan yetişkinliğe geçiş zamanının giderek uzamasına yol açmıştır. Sonuçta da bireysel olgunlaşma süreci olan "ergenlik" ve gençlik terimleri ile belirlenen ve özel ilgi isteyen bir grup, dünyanın kalkınma gündeminde özel bir yere sahip olmuştur (Yılmazel, 2002). Sağlık hizmetleri gelişmiş ülkeler 2010 ulusal sağlık hedefleri içinde tüm yaş gruplarında olumlu sağlık davranışı geliştirmeye yönelik olarak sağlığı geliştirme programlarının uygulanmasını benimsemişlerdir. Bu noktada özellikle riskli yaş gruplarının önemi üzerinde durulmaktadır. Bu riskli yaş gruplarından en önemlisi çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olan adölesan dönemdir (Ardiç, 2008). Adölesanların genel özelliklerine bakıldığında çoğunda ciddi sonuçlar doğurabilecek sağlıksız davranışlar bulunabilmektedir. Pek çok genç sağlıklarını tehlikeye sokacak "bazı

kişisel davranış tiplerine” sahiptir ve riskli davranışlarda bulunma yaşı, eski nesile göre daha erken yaşlarda başlamaktadır. Aynı zamanda adölesan konusunda yetişmiş sağlık personeli azdır, yetişkinler adölesanlar hakkında yeterli bilgiye sahip değildirler (Serim, 2002; Bülbül, 2004). Özellikle orta ve geç adölesan döneminin olumsuz sağlık davranışlarına başlamak açısından oldukça riskli dönemler olduğu belirtilmektedir. Genellikle Para, alkol ve madde bağımlılığına bu dönemlerde başlanıldığı, düzensiz yemek sonrası obezitenin bu dönemlerde geliştiği ve psikolojik nedenlerle fiziksel aktivitenin azalmasının bu dönemlerde olduğu belirtilmektedir. Ayrıca bu dönemlerde korunmasız cinsel ilişki nedeniyle oluşan hastalıklarında oldukça önemli sağlık sorunları olduğu ifade edilmektedir (Ardıç, 2008). Sağlıklı geçirilen gençlik, sağlıklı yetişkin olma olasılığını yükseltir (Ergün ve Erol, 2007). Başka bir deyişle ergenlerin sağlığı koruyucu uygulamaları ve iyilik hali sadece şimdiki sağlık durumunu değil, uzun dönemdeki sağlık sonuçlarını da etkiler. Çoğu gencin olumsuz sağlık sonuçlarına neden olan çeşitli sağlıksız alışkanlıklarla (yetersiz besin alımı, uyku, egzersiz) ve riskli davranışlarla (Para ilaç kullanımı) meşgul olması, onların sonraki yaşamlarında psikolojik bozukluklar, komplike gebelikler ve doğumlar, kanser, solunum ve dolaşım hastalıkları gibi ciddi sağlık sorunlarıyla karşılaşmasına yol açar (Walker ve Townsend, 1999). Literatürde, adölesanların para ve alkol kullanma durumlarının arttığı, intiharların genç ölümleri arasında ikinci sırada yer aldığı ve giderek arttığı, beslenme ve obezite sorunlarının en önemli sorunlar arasında bulunduğu, cinsel sorunların yoğun yaşandığı; bunlara ek olarak duygusal, sosyal sorunlar, aile içi çatışma ve davranış bozuklukları gibi ciddi sorunları bulunduğu ifade edilmektedir (Geçkil ve Yıldız, 2006). Ergenlikte sağlık davranışı çok boyutludur ve bazı sağlık davranışları birçok önemli faktörden etkilenir. Yaş, cinsiyet, aile yapısı, sosyoekonomik durum, ebeveyn ve akran ilişkisi, kişisel bilgi ve değer, akademik başarı, sağlığa bakış açısı ve sağlık kontrol algısı bu faktörlerdendir (Spear ve Kulbok, 2001; Geçkil, 2002). Adölesanlara yönelik etkin sağlığı geliştirme programları oluşturmada bu faktörlerin göz önünde tutulması gerekir (Spear ve Kulbok, 2001; Geçkil, 2002). Gençlik döneminde benimsenen sağlıksız davranışları yetişkinlikte değiştirmek oldukça zordur. Erken müdahalelerle gençlerde sonraki yaşamlarında sağlık riski taşıyan davranışları ile değişebilir. Sağlık profesyonelleri toplumda sağlığı geliştirici davranışları ve iyilik düzeyini arttırmak için sağlığı geliştirici çalışmalarda gençleri hedeflemelidir. Gençler kendi kişisel sağlık ve iyiliklerinin sorumluluğunu alma konusunda geliştirilmelidir. Sağlığı geliştirici davranışlar bireysel sağlık ve fiziksel aktivitelere katılma ve iyi beslenme sürdürmeyi kapsayan bireyin yaşam tarzı ve sağlık durumunun ayrılmaz belirleyicileri olan aktivitelerdir. Sağlıklı bir bireyin fiziksel, sosyal ve duygusal iyilik

halinin, bunun yanı sıra kognitif, etik, estetik boyutlarının dengeli bir şekilde gelişmesi gerekir (Lee ve Loke, 2005). Ülkemizde adölesanların sağlık davranışlarıyla ilgili olarak lise öğrencilerinde yapılan bir çalışmada, lise öğrencilerinin %15.4'ünün Para içtiği, %45.4'ünün meyve ve sebze yemediği, %26.5'inin hiç egzersiz yapmadığı, %72.7'sinin günde ortalama bir saatten fazla televizyon seyrettiği, %48.4'ünün son bir ay içinde internet kafeye gittiği belirlenmiştir (Kara ve ark., 2003). Gençler ulusların, toplumların, ailelerin geleceğini temsil eder. Uluslararası Adölesan Sağlığı Birliği sağlığı geliştirici davranışların gençlerin sağlık problemlerinin çoğuna temel teşkil ettiğini kabul eder (Lee ve Loke, 2005). Adölesanlar, adölesanlıkta ve adölesanlıktan yetişkinliğe geçişte daha sağlıklı yaşam tarzları geliştirebilmek için gelişimsel, psikososyal ve fiziksel ihtiyaçlarına dayanan sağlığı koruyucu programlara ve sağlıkla ilişkili müdahalelere ihtiyaç duyar (Spear ve Kulbok, 2001). Sağlık alışkanlıkları ve uygulamaları yaşamın erken dönemlerinde yerleştiği için çocuklar olumlu sağlık davranışları geliştirmeleri için teşvik edilmelidir. Bu nedenle okul çağındaki çocuklara olumlu sağlık davranışları geliştirmelerine yardım etmek amacıyla daha fazla eğitim programları hazırlanmalı ve sunulmalıdır (Yetkin ve Uzun, 2000). Çocuklar ve gençler internet aracılığı ile bağımlılık yapan maddeler, cinsel bilgileri ve kumar alışkanlıklarını öğrenebilir ve edinebilirler (Tanır ve ark., 2009). Bu dönemde oluşan değişiklikler bireyin nasıl bir yetişkin olacağını belirleyeceğinden insan hayatı için oldukça önemlidir (Geçkil, 2004). Ergenlerde hastalıklı internet kullanımının artması tedavi yollarını araştırmaya insanları yöneltmiştir (Odabaşoğlu ve ark.2007).

## 4. YAŞAM DOYUMU

### 4.1.Yaşam Doymu

Mutluluğun karşılığı kendi benliğinde iyi olmadır. Kendi yaşamını değerlendirmesi duygulanım değerlendirmesi olabilir (Eryılmaz, 2011). Yaşam doymu, kişinin kendinin belirlediği koşullara göre kendini değerlendirmesi ile iyi değerlendirmesidir (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin.1985; Veenhoven, 1996).

Yaşam doymu; günlük işlerde iyi duygunun iyi olmayan duyguya egemen olması olarak ifade eder (Vara, 1999; Özgen,2012).

İyilik durumunu karşılayan birçok sözcük vardır. Refah, haz, doym ve sosyal olarak iyi olma olarak tanımlanır. Kişinin bakış açısına bağlı öznel iyi olma vardır. Kişideki tepki ve yargıları iyi oluşu karşılar. Kişinin kendini değerlendirmesi üç ayrı boyutta sınıflandırılır. Eğer olumlu duygu olumsuz duyguya göre farklı olması ile yaşam doymu değişir (Yetim, 2001). Yaşam doymu kavramını ilk kez kullanan ve ortaya atan Neugarten (1961), olmuştur ( Özgen, 2012).

Çeçen (2008), Üniversite öğrencileriyle bireysel ve aile bütünlük duygusuyla yaşam doymunu araştırmıştır. Araştırma sonucunda yaşam doymunu yordamaya benlik saygısının anlamlı katkı sağlayan değişken olduğu saptanmıştır. Benlik saygısının yüksekliği benlik saygısında artma ve yaşam doymunda artma sağlamıştır sonucuna ulaşmıştır.

Gün ve Bayraktar (2008), göçen ve göçmeyen ergenlerin benlik saygılar ve yaşam doymularını karşılaştırmalı olarak incelemişlerdir. Araştırma sonucunda 12-15 yaş arası İzmir'e göçenlerin yaşam doymu ve benlik saygısı düzeylerinin göç etmeyenlere oranla düşük olduğu saptanmıştır. Doğru ve Peker (2004), lise öğrencilerine özsaygı envanteri uyguladıktan sonra özsaygı düzeyi düşük bir grup öğrenciden deney ve kontrol grubu oluşturarak deney grubuna özsaygı geliştirme programı uygulamışlardır. Program bitiminde ön ve son test puanları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Uygulanan benlik saygısı geliştirme programının ergenlerin benlik saygısı gelişimlerini artırdığı görülmüştür. Çevik ve Atıcı (2009), lise 3.sınıf öğrencilerinin benlik saygılarının cinsiyete, ergenlerin arkadaş sayısına ve yakın arkadaş sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermediğini, buna karşılık ergenin karşı cinsten arkadaşının olup olmasının, romantik arkadaşının olması ve ailenin arkadaşlık ilişkisine müdahale etmesinin benlik saygısını etkilediği saptanmıştır.

Ailelerin arkadaşlık ilişkilerine müdahale etmediği öğrencilerin toplam benlik saygısı puanlarının daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca ergenin karşı cinsten arkadaşının olmasının kendine ilişkin algısını olumlu yönde etkilediği saptanmıştır. Mullis ve Normandin (1992), ergenlerde cinsiyet ile benlik saygısının gelişiminde ailenin kazancının, sosyo-ekonomik düzeyinin ve eğitimin etkili olduğunu ve aralarında bir anlamlı farkın olmadığı vurgulamışlardır. 33 Güçray (1989), çocuk yuvasında kalan bir grup 9-11 yaş arası çocuklar aileleriyle birlikte yaşayan başka bir grubu karşılaştırarak özsaygı gelişimlerini incelemişlerdir. Yuvalarda kalan çocuklara gösterilen otoriter ve ilgisiz tutumların çocukta değersizlik duygusunu ortaya çıkardığını ve benlik saygısı gelişimini olumsuz yönde etkilediğini saptamışlardır.

Büyükşahin (2001), romantik beraberliği olmayan üniversite öğrencilerinin kendilerini yalnız hissettiklerini ve benlik saygısı düzeyinin romantik beraberliği olanlara kıyasla daha düşük olduğu sonucunu bulmuşlardır. Brack, Orr ve Ingersoll (1987), yaşları 12 ve 18 arasında değişen 135 ergen ile yaptıkları çalışmada kızların benlik saygılarının erkeklerden daha düşük olduğunu saptamışlardır. Erdem ve Taşçı (2003), tüberküloz hastalarının benlik saygısı düzeyleri üzerine yaptıkları araştırmada; hastaların benlik saygısı puan ortalamaları ile yaş, cinsiyet, eğitim durumu, sağlık güvencesi olma durumu, medeni durumu, çocuk sayısı, evliliğini nasıl değerlendirdiği ve en uzun süre yaşadığı yerleşim yeri karşılaştırıldığında, gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Hastaların benlik saygısı puan ortalamalarının gelir getiren bir işte çalışma durumlarına göre dağılımları incelendiğinde gruplar arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır. Çalışan kişilerin benlik saygısı puan ortalamaları, çalışmayan kişilere göre daha yüksek bulunmuştur. Gazioğlu ve Köknel (2007), ana baba tutumlarının öz benlik kavramlarına olan etkisini araştırmaları sonucunda demokratik tutumla çocuklarını yetiştiren anne babaların çocuklarında olumlu yönde öz benlik kavramı geliştiği saptanmıştır. East (2010), Afrika kökenli Amerikan ergenlerin beden imgeleri algılamaları ile benlik saygısı ve yaşam doyumu ilişkisini incelemiştir. Beden imgesinin olumsuz algılanmasıyla düşük benlik saygısı geliştirdikleri buna bağlı olarak yeme bozuklukları, kilo endişesi, kaygı ve hayattan zevk almama durumu yaşayarak yaşam doyumlarının etkilendiği sonucuna varmıştır. 34 Pınar (2002), obezlerde depresyon, benlik saygısı ve beden imajının araştırılması üzere yaptığı çalışmada; obezlerde depresyon ve benlik saygısı, depresyon ve beden imajı arasında negatif anlamlı korelasyon; benlik saygısı ve beden imajı arasında pozitif anlamlı korelasyon varlığını saptamıştır. Türk (2007), spor takımcılarındaki görme

engellilerin ışık ve cinsiyet bakımından benliklerine anlamlı etkisinin olmadığı belirlenmiştir.

Yaşam doyumu ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiye bakıldığında sınırlı sayıda araştırmaya konu olduğu görülmüştür. Bazı araştırmalar internet bağımlılığı ve yaşam doyumu arasında ters ve yönde bir ilişkinin varlığına işaret etmektedir. Wang ve ark. (2008)'na göre uzun süreli internet kullanımı, akademik başarıda düşüşe, kişiler arası ilişkilerde bozulmaya neden olarak ve sorunlarla yüzleşmemek için bir bahaneye dönüşerek bireylerin yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur (Esen, 2010).

Yaşamda istenen her zaman iyi duygulardır ama unutulmamalıdır ki yaşamın içinde olumsuz, üzüntü verici ve acı olaylı duygularda vardır. Bu durumlar bireyde olumsuz etkiler yapabilmektedir. İnsanın iyi olmasını anlatan ve buna karşılık gelen kelimeler çoktur.

#### **4.2.Yaşam Doyumu ile ilgili Kuramsal Açıklamalar**

Yaşam doyumuyla ilgili yapılan çalışmalarda cinsiyetin, ırkın ve gelir durumunun hiçbir etkiye sahip olmadığını ortaya koymuştur. Ayrıca mutluluğu tetiklemede kültürün ve psikolojik etkilerin ve değişkenlerin daha fazlaya etkili olduğu gözlemlenmektedir (Myers ve Diener 1995).

Bilişsel ve duygusallık öznel iyi oluşun iki ana bileşenidir. Bilişsel yön yaşam doyumunun mutluluğundan geçmektedir. Yani mutluluk yaşam doyumunun bilişsel yönüdür (Dorahy ve ark 1998). Olumlu olumsuz duygularda yaşam doyumunun duygusal bileşenidir (Rask ve ark 2002).

Olumlu duygulanma birey kendini olumlu biçimde değerlendirirse öznel iyi oluşla olmaktadır. (Diener ve Seligman 2004).

Toplumda yaşam doyumu kavramını kişiden kişiye farklılık gösterir. Bu anlama ve algılamının seviyesine göre olmaktadır (Baykoçak 2002).

#### **4.3.Yaşam Doyumunu Etkileyen Bazı Değişkenler**

Yaş: Gençlerin yaşlılardan mutlu olduğu yapılan ilk araştırmalarda bulunmasına karşın son yapılan araştırmalarda mutluluğun yaşla bir alakasının olmadığı belirlenmiştir (Yetim 1991).

Cinsiyet: Kadınların yaşam doyumu bakımından erkeklere göre çok az bir farkının olduğu yapılan araştırmalarda belirlenmiştir. Buna göre yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılaşması çok azdır (Yetim 1991).

Eğitim: Yapılan araştırmalarla eğitimin yaşam doyumu adına anlamlı bir etkisinin olmadığını ortaya çıkarmıştır (Yetim,1991).

Evlilik ve Aile: Yapılan çalışmalarla yaşam doyumu üzerinde evli olmanın anlamlı bir etkisinin olmadığı bulunmuştur (Yetim,1991).

#### **4.5.Yaşam Doyumu İle İlgili Yurtdışında Yapılmış Çalışmalar**

Danielsen ve arkadaşları (2009), tarafından yapılan çalışmada okulda yaşam doyumları ve okul memnuniyetlerinin ailenin, öğrencilerin, sınıf arkadaşlarının ve öğretmenlerin aldıkları sosyal desteğin etkisi incelenmiştir. Araştırmada 13-15 yaşlarında 3358 öğrencinin okul memnuniyetini öğretmenlerin desteklediği tespit edilmiştir. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre yaşam doyumlarının daha fazla olduğu gözlemlenmiştir ( Özgen,2012).

Lazzari, (2000), kişisel yaşam doyumunu geç ve erken ergenlik de psikolojik iyi olmayı ve duygusal zekâyı incelemiştir. Yaşam doyumu ve kişisel doyumun duygusal zekâdan daha iyi olduğu ve belirlediği ortaya çıkmıştır. Çalışmaya katılan 155 öğrencidir. Çalışmada veri toplama Kişisel Anlam Profili (Wong 1998), Duygusal Zekâ Anketi (Schutte ve ark 1988), Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener ve ark. 1985), iyi Olma Halini Belirleme Ölçeği (Masse ve ark 1998), kullanılmıştır ( Akt. Özgen,2012).



## 5. MATERYAL VE METOD

Burada evren ve örneklem, veri toplama araçları, verilerin kaynağı, verinin cinsi, araştırmanın uygulanışı ve verilerin analizi hakkında bilgiler yer almaktadır.

Temel olarak araştırma nicel yöntemle gerçekleştirilmiştir. Nicel veri toplama aracı olarak ilgili literatür taranarak "PİKO-E (Problemler İnternet Kullanımı Ölçeği) ve Yaşadığı Doyum Ölçeği" kullanılmıştır.

Nicel araştırmalara temel oluşturan pozitivist bilim anlayışı ile yürütülen her araştırmanın temelinde genelleme kaygısı vardır. Nicel araştırma paradigması genellenebilirlik ve güvenilirlik üzerine vurgu yapar (Guba ve Lincoln, s. 16). Özeldir ise özelliklerin normal dağıldığı ya da normal dağıldığının kabul edildiği durumlarda rastgele seçilecek uygun boyutlu bir örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır (Altunışık, Coşkun, Bayraktaroğlu ve Yıldırım, 2004; Baykul, 1999; Yıldırım ve Şimşek, 2006). Bunun sonucu olarak araştırmalarda en çok kullanılan örnekleme yöntemi seçkisiz (rastgele, random) örnekleme olarak öne çıkmaktadır. Ancak uygulamada evreni temsil eden bir örneklemin seçimi sorununun çözümü kolay değildir. En kolay örnekleme tekniği olan seçkisiz örnekleme yöntemi bile ayrıntılara inildiğinde, kendi içinde çeşitlilikler içermektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2006).

### 5.1. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evreni, İstanbul İl Millî Eğitim Müdürlüğüne bağlı Güngören ilçesi oluşturmaktadır. Örneklemi ise 2014–2015 eğitim-öğretim yılı içerisinde Güngören ilçesinde ortaöğretimde okuyan 294 öğrencidir.

Araştırmaya ilk olarak Güngören ilçesinde "evrenden örneklem için birim çekme işleminin seçkisizlik ilkesine uygun olarak " seçkisiz yöntemle Büyüköztürk, (2012)'inde belirttiği gibi yapıldı. İzzet Ünver Lisesi ve Sultan Alpaslan Anadolu İmam Hatip Lisesi ortaöğretim okullarına devam eden birinci (9), ikinci (10), üçüncü (11) ve dördüncü(12) sınıfta okuyan öğrencilerle, Kişisel Bilgi Formu, PİKO-E (Problemler İnternet Kullanımı Ölçeği) ve Yaşadığı Doyum Ölçeği doldurulmuştur.

Araştırmada sonuçlara ulaşılmasını sağlayacak verileri toplamak için örneklem grubundan 294 kişiye ulaşılmış ve 2014-2015 eğitim ve öğretim yılının aralık ayında Kişisel Bilgi Formu, PİKO-E (Problemler İnternet Kullanımı Ölçeği) ve Yaşadığı Doyum Ölçeği uygulanmıştır.

## 5.2. Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, PİKO-E (Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği) ve Yaşad Doyum Ölçeği kullanılmıştır.

### 5.2.1.Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacının geliştirdiği bu formun başında araştırmanın etiği açısından isim alınmamıştır. Bu soru formda öğrencilerin kendileri ile ilgili olarak yaş, cinsiyet, öğrenim gördükleri lise türü, anne-baba eğitim durumu, ailenin sosyo-ekonomik durumu, bilgisayar kullanma süresi, internete bağlanma şekli ile ilgili sorular sorulmuştur.

Kişisel Bilgi Formu, lise öğrencilerinin cinsiyet, devam ettiği okul türü, sınıf düzeyi gibi kişisel niteliklerine ve interneti ortalama haftada kaç saat kullandığı gibi internet kullanım davranışlarına ilişkin bilgilerini elde etmek üzere hazırlanmıştır (Bağımlılık Dergisi, 2014).

### 5.2.2. PİKÖ-E (Problemlı internet kullanımı ölçeği):

Ceyhan ve Ceyhan, tarafından geliştirilen ölçek, 33 maddeden oluşmaktadır. İnternetin olumsuz sonuçları, aşırı kullanım, sosyal fayda/sosyal rahatlık alt boyutlarından oluşmaktadır. 5'li likert tipi olan ölçeğin her maddesinin puanlanması istenmektedir. Toplam puan 27 ile 135 arasında değişmektedir. Puan arttıkça internet kullanımında problem davranışı artmaktadır. Bu anket, bireylerin internet kullanım davranışlarını betimlemek için hazırlanmıştır. Bu amaçla, “**Tamamen Uygun**”, “**Oldukça Uygun**”, “**Biraz Uygun**” “**Nadiren Uygun**”, ve “**Hiç Uygun Değil**” seçeneklerinden uygun olan bir seçenek işaretleterek, problemlı internet kullanım ölçeği yapılmıştır (Ceyhan, E., Ceyhan, A.A. & Gürcan, A.,2007).

#### 5.2.2.1.PİKÖ-E (Problemlı internet kullanımı ölçeği geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları )

Ölçülebilir verilerden amaca uygun düzenlenen yöntemle veri toplama sağlanır. Veri toplamak için hazırlanan ölçek birçok aşamadan gerek elde edilir. Ölçek, ölçmenin neticelerinin matematiksel özellikleriyle beraber veri ve bilgi toplama amacı ile kullanılır (Çakmur,2012). Uygun ölçek için geçerlilik ve güvenilirlik yapılmalıdır. PİKO-E'nin faktör yapısını belirlemek için, temel bileşenler analizi tekniği kullanılmıştır. Yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinde problemlı İnternet kullanımını belirlemek için bir ölçme aracı geliştirmeyi amaçlanmıştır. Ölçeğin üç faktörden oluştuğunu, 1658 üniversite öğrencisinden elde edilen veriler bulunmuştur.

Bu üç faktörden, İnternet'in olumsuz sonuçları birinci faktör tek başına varyansın % 25,36'sını, sosyal fayda/sosyal rahatlık ikinci faktör tek başına varyansın % 14,62'sini açıklamış ve aşırı kullanım üçüncü faktör ise tek başına varyansın % 8,98'ini açıklamıştır. Toplam 33 maddeden oluşan bu üç faktör birlikte toplam varyansın % 48,96'sını açıklamıştır. Ölçeğin İnternet'te geçirilen zamana ve kendisini İnternet bağımlısı olarak algılama durumuna göre bireylerin problemlili İnternet kullanım davranışını ayırt edebildiği bulunmuştur. Ölçek ile Davis'in İnternette Bilişsel Durum Ölçeği Türkçe adaptasyonu Keser Özcan ve Buzlu (2005), arasındaki korelasyon 0.61 olarak bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı ise 0.94 olarak elde edilmiştir. Madde toplam puan güvenilirliği kat sayıları ise 0.31 ile 0.70 arasında ( $p<.001$ ) değişmektedir. Testin tekrarı güvenilirlik kat sayısı 0.81 ve iki parçası arasındaki korelasyon 0.83 olarak bulunmuştur. Böylece, "Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği" (PİKÖ) olarak adlandırılan ölçek ortaya çıkmıştır (Akt: Ceyhan, E., Ceyhan, A.A. & Gürcan, A.,2007). Bu ölçeğin güvenilirlik ve geçerliliklerini yaptıkları araştırmada belirtmişlerdir.

#### **5.2.2.1.1. Geçerlilik**

Bir ölçme aracının geçerliliğinin sağlanmasında bazı tekniklerden yararlanılmaktadır. Verilerin güvenilirliği, farklı kişiler tarafından aynı analizin yapılması durumunda elde edilecek sonuçların birbiri ile örtüşme derecesi olarak tanımlanabilir (Miles ve Hubberman, 1994). "Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği" ise üç faktörlü (interneti olumsuz sonuçları, sosyal rahatlama ve aşırı kullanım) yapı içermektedir. Bu üç faktör birlikte toplam varyansın %48.96'sını açıklamıştır. Ayrıca, PİKÖ'nün ayırt edicilik geçerliği kapsamında, internette fazla zaman geçirenlerin problemlili kullanımı olduğu bulunmuştur. Kendisini bağımlı olarak görenlerin problemlili kullanımları, bağımlılığın kabul etmeyenlerden önemli ölçüde yüksek çıkmıştır (Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan, 2007).Yapılan çalışmalarda PİKÖ'nün, ergenlere yönelik üç faktörlü yapısının geçerli olduğunu göstermiştir. Yapılan çalışmalarda PİKÖ-E'nin yüksek ve güvenilir olduğu bulunmuştur (Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan, 2007).

#### **5.2.2.1.2. Güvenirlilik**

Ceyhan, E., Ceyhan, A.A. & Gürcan, A., (2007), yaptıkları araştırmada PİKÖ'nün güvenilirlik çalışmaları kapsamında ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ( $\alpha$ ) .94 olarak bulunmuştur. Madde toplam puan güvenilirliği katsayılarının ise 31 ile 70 arasında ( $p<.001$ ) değiştiği bulunmuştur. Yine, ölçek puanlarının uç gruplarda karşılaştırılması sonucu, tüm maddelerin  $p<.0001$  düzeyinde önemli olduğu

bulunmuştur. Ölçeğin dört hafta ara ile elde edilen test tekrarı puanlarının korelasyonu 81 olarak bulunmuştur ( $p<.001$ ). Ölçeğin iki parçası arasındaki korelasyon ise 83 olarak bulunmuştur. Bir araştırmanın güvenilirliği onun tekrarlanabilir olmasıyla sıkı ilişki içerisinde (Altunışık ve ark., 2004).

### **5.2.3. Yaşam Doyumu Ölçeği**

Diener, Emmons, Larsen ve Giffin (1985), tarafından geliştirilen, ölçeğin Türkçe 'ye uyarlama çalışması Aysan (2001) tarafından yapılmıştır. 5 maddeden oluşan 7'li likert tipinde, öznel iyilik durumunu ölçen bir ölçektir. Bu ölçekten alınabilecek en yüksek puan 35, en düşük puan ise 5'tir. Alınan puan düşükse yaşam doyumunun düşük olduğunun göstergesi olarak kabul edilmektedir.

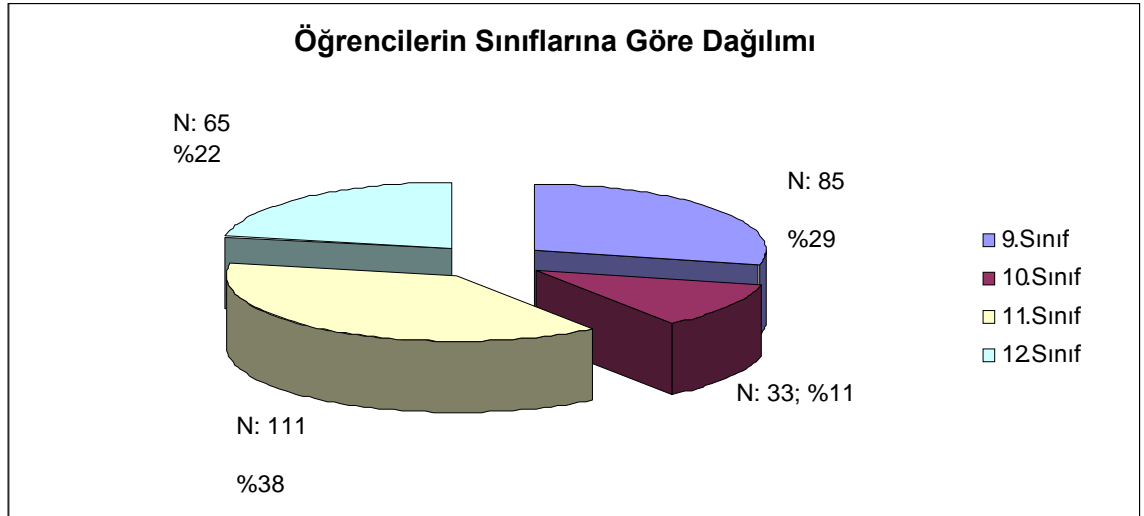
### **5.3 Verilerin Değerlendirilmesi**

Uygulanan kişilerden toplanan anketler numaralandırılmış ve cevaplar kodlanmıştır. SPSS 17,0 (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı) paket programında analiz edilmiştir. Verilerin analizinde bazı değişkenlere göre Problemlerli İnternet Kullanımı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği alt grupları puan ortalamaları arasındaki farklılık; korelasyona analizi ile incelenmiştir. Önce öğrencilerin cinsiyet, yaş, okudukları sınıflara, sosyoekonomik durumlarına, anaokulu okuyup okumadıklarına, anne-baba eğitim durumlarına, not ortalamalarına, ebeveyn birlikteliğine, internet kullanım sürelerine, internete ulaşım yerlerine, kardeş sayılarına göre dağılım düzeyleri frekans ve yüzde olarak hesaplanmıştır. Daha sonra F-testi (VARYANS) analizi, Problemlerli internet kullanımı ile mevcut değişken arasındaki ilişki incelenmiştir. ANOVA (VARYANS) analiz ile Problemlerli İnternet Kullanımı ile değişken arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı test edilmiştir. TUKEY testine göre ise değişkenler arası anlamlı fark araştırılmış, hangi değişkenden anlamlı fark var olduğu tespit edilip sebepleri araştırılmıştır.

## 6. BULGULAR

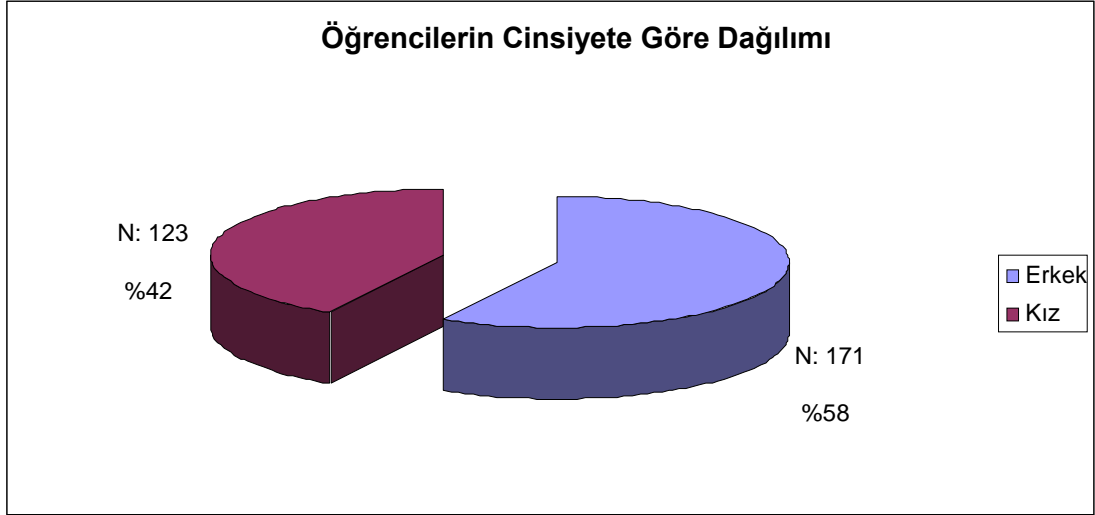
Araştırmanın bu bölümünde, ölçeklerden elde edilen bulguların istatistiksel analizleri sunulmuştur. Ayrıca, orta öğretimde öğrenim gören öğrencilere ilişkin birtakım demografik bilgiler yer almaktadır. Bu demografik bilgiler sırasıyla; öğrencinin okudukları sınıflara göre dağılımı, cinsiyetlere göre dağılımı, yaşlara göre dağılımı, sosyo-ekonomik durumları, anaokulu okuyup okumadıkları, anne-baba eğitim durumu, anne-baba birlikteliği, not ortalamaları, internet kullanım süreleri, internete ulaşım yerleri ve kardeş sayılarına göre dağılımlarıdır. Burada, katılımcılara ait demografik bilgilere ilişkin bulgular ve bu değişkenlere ait sayılar ve % değerleri grafikler halinde verilmiştir.

### 6.1. Örneklem Grubuna Ait Demografik Bulgular



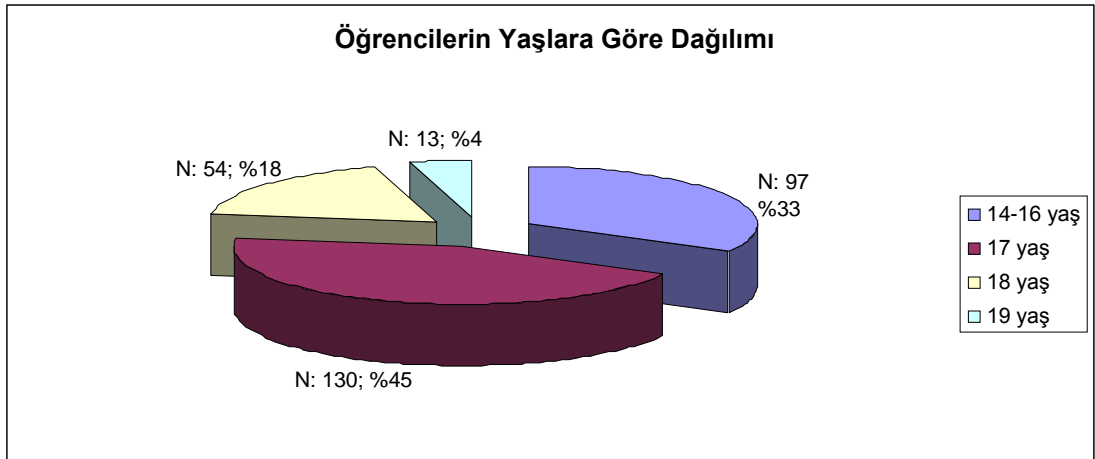
**Şekil 6.1.1. Öğrencilerin Sınıflara Göre Dağılımı**

Ankete katılan 294 öğrencinin okudukları sınıflara göre dağılımı Şekil 6.1.1'deki gibidir. 9.Sınıf öğrencilerinin oranı %29. 10. sınıf öğrencilerinin oranı %11. 11.sınıf öğrencilerinin oranı %38 ve 12. sınıf öğrencilerinin oranı %22 olarak tespit edilmiştir.



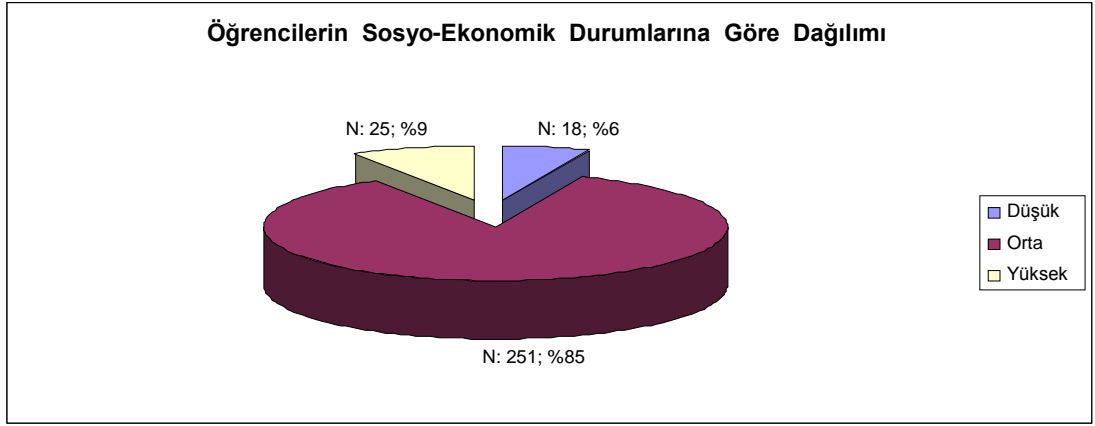
**Şekil 6.1.2. Öğrencilerin Cinsiyete Göre Dağılımı**

Ankete katılan 294 öğrencinin cinsiyetlere göre dağılımı Şekil 6.1.2'deki gibidir. Şekil 6.1.2'den de görüleceği üzere öğrencilerin %58'i erkek öğrenci %42'si ise kız öğrencidir.



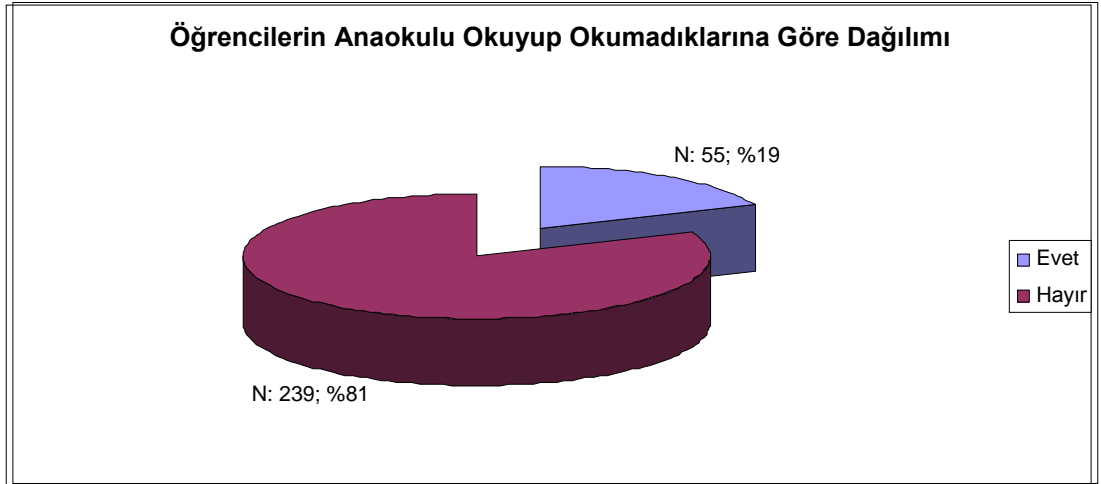
**Şekil 6.1.3. Öğrencilerin Yaşlara Göre Dağılımı**

Öğrencilerin yaşlara göre dağılımı Şekil 6.1.3'deki gibidir. Bu şekilden de görüleceği üzere 294 öğrencinin %33'ü 14-16 yaş arasında iken, 17 yaşındaki öğrencilerin oranı %45, 18 yaşındaki öğrencilerin oranı %18 ve 19 yaşındaki öğrencilerin oranı %4 dür.



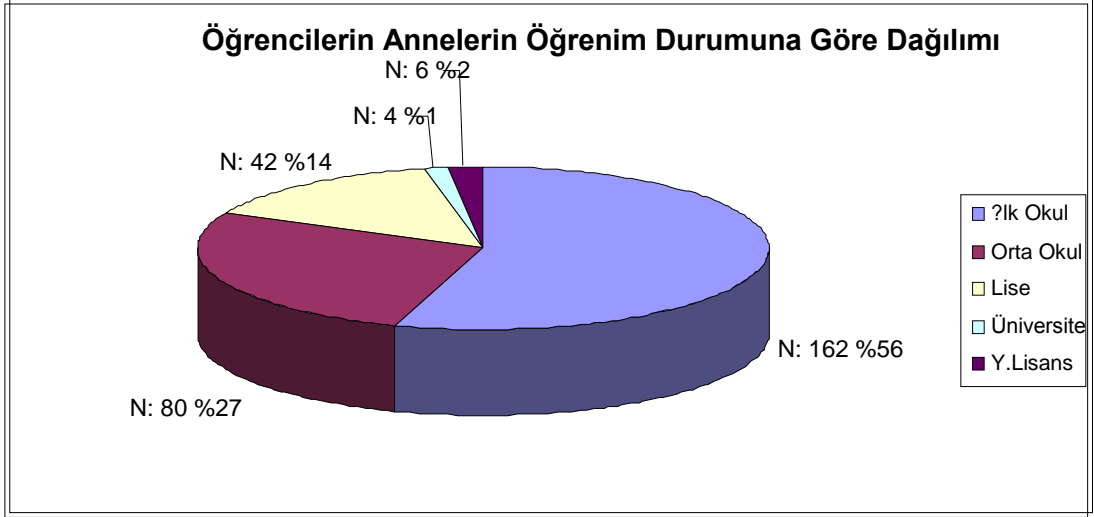
**Şekil 6.1.4. Öğrencilerin Sosyo-Ekonomik Durumlarına Göre Dağılımı**

Ankete katılan öğrencilere sosyo-ekonomik durumları sorulmuş ve alınan cevaplara göre Şekil 4 oluşturulmuştur. Şekil 6.1.4'de görüldüğü üzere ankete katılan öğrencilerin 251 tanesi orta sosyo-ekonomik sınıfta yer aldıklarını söylerken, 18 öğrenci düşük sosyo-ekonomik sınıfta ve 25 öğrencide yüksek sosyo-ekonomik sınıfta yer aldıklarını belirtmişlerdir.



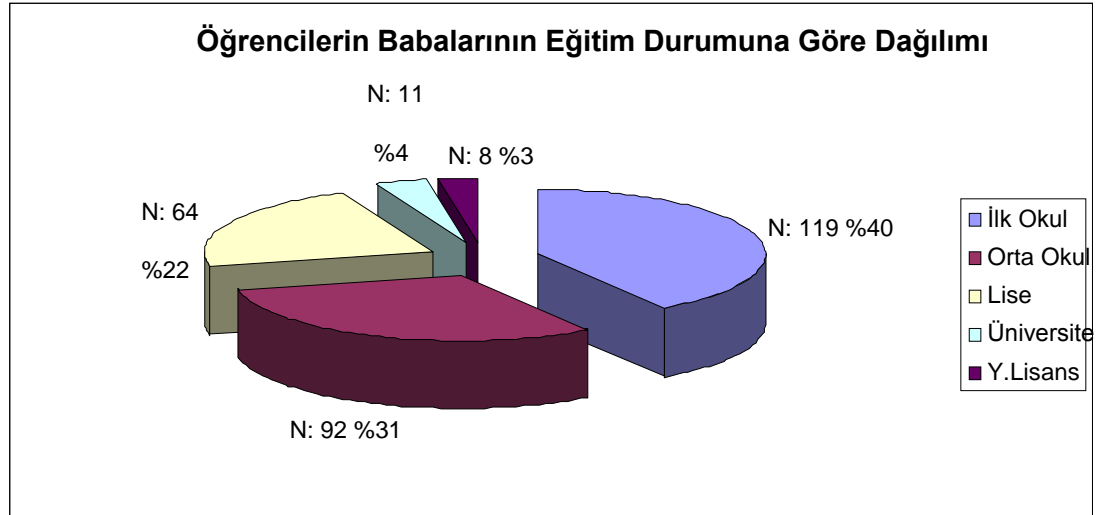
**Şekil 6.1.5. Öğrencilerin Anaokulu Okuyup Okumadıklarına Göre Dağılımı**

Ankete katılan 294 öğrencinin anaokulu okuyup okumadıklarına yönelik bulgular Şekil 6.1.5'de gösterildiği gibidir. Şekil 6.1.5'de de görüldüğü üzere öğrencilerin %81'i anaokulu okumadıklarını söylerken okuduklarını belirtenlerin oranı ise %19'dur.



**Şekil 6.1.6. Öğrencilerin Annelerinin Öğrenim Durumuna Göre Dağılımı**

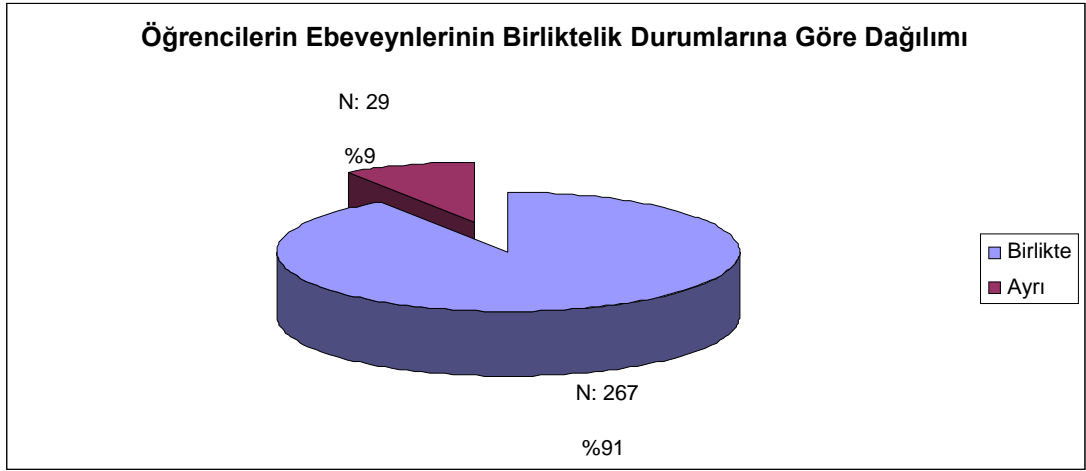
Öğrencilerin annelerinin eğitim durumu sorulmuş ve elde edilen cevaplara göre Şekil 6.1.6 oluşturulmuştur. Şekil 6.1.6'dan da görüleceği üzere öğrencilerin çoğunluğunun (%56) annesi ilkokul mezunu iken, %27'sinin annesi ortaokul, %14'ünün annesi lise mezunu, %1'i üniversite mezunu ve %2'si ise yüksek lisans mezunudur.



**Şekil 6.1.7. Öğrencilerin Babalarının Eğitim Durumuna Göre Dağılımı**

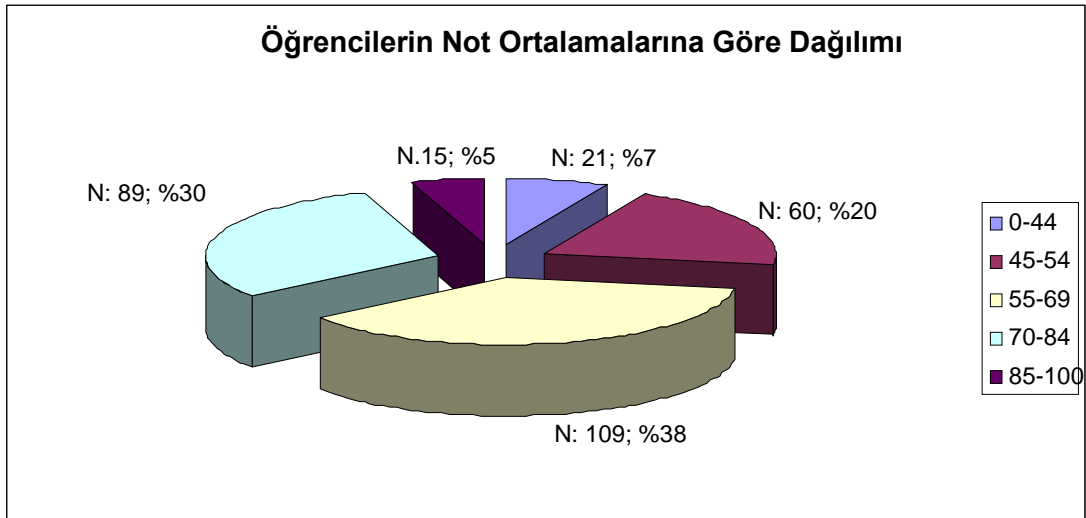
Öğrencilerin babalarının eğitim durumuna göre dağılımı Şekil 6.1.7'deki gibidir. Bu şekilden görüleceği üzere öğrencilerin %40'ının babası ilkokul mezunu, %31'inin babası ortaokul mezunu, %22'sinin babası lise mezunu, %4'ünün babası üniversite mezunu ve %3'ünün babası ise yüksek lisans mezunudur.





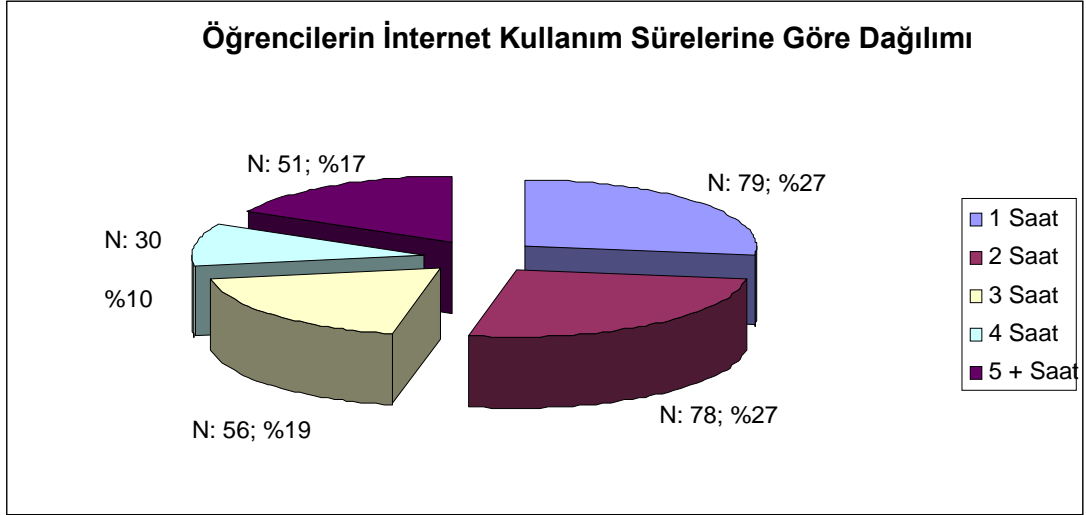
**Şekil 6.1.8. Öğrencilerin Ebeveynlerinin Birliktelik Durumlarına Göre Dağılımı**

Öğrencilerin ebeveynlerinin birlikte olup olmadıklarına göre durumu Şekil 6.1.8'de gösterildiği gibidir. Şekil 6.1.8'den görüldüğü gibi öğrencilerin ebeveynlerinin %91'i birlikte iken %9'unun ebeveynleri ayrıdır.



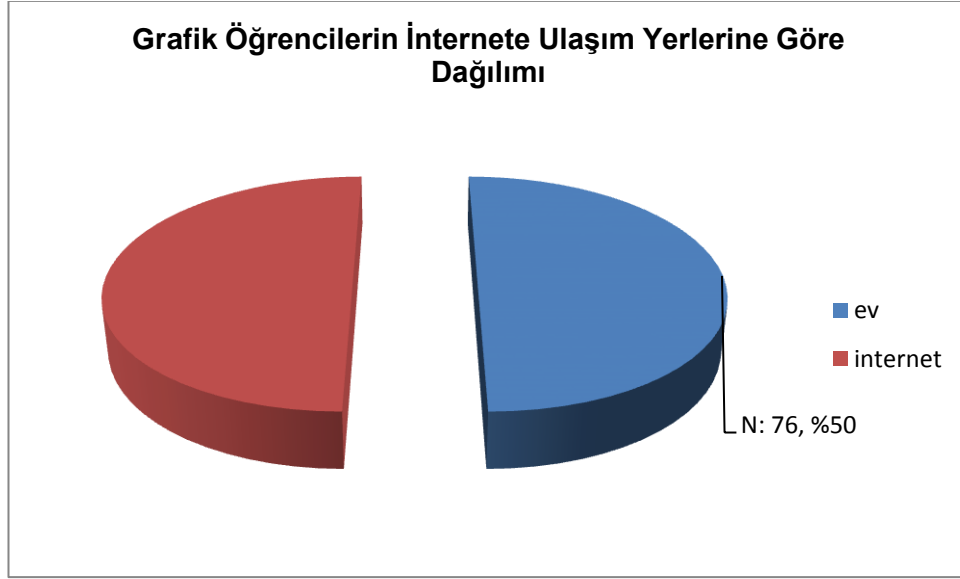
**Şekil 6.1.9. Öğrencilerin Not Ortalamalarına Göre Dağılımı**

Şekil 6.1.9'da öğrencilerin not ortalamalarına göre durumu gösterilmektedir. Bu şekilden de görüldüğü üzere öğrencilerin %7'si 0-44 arası not ortalamasına sahipken, öğrencilerin %20'si 45-54 arası not ortalamasına sahip, %38'i 55-69 arası not ortalamasına sahip, %30'u 70-84 arası not ortalamasına sahip ve %5'i 85-100 arası not ortalamasına sahiptir.



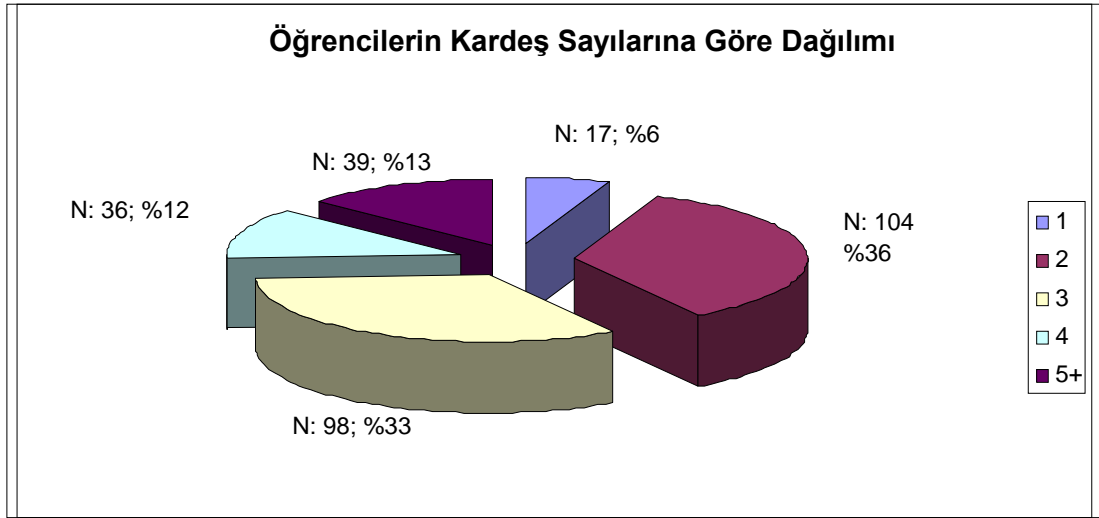
**Şekil 6.1.10. Öğrencilerin İnternet Kullanım Sürelerine Göre Dağılımı**

Öğrencilerin internet kullanım sürelerine göre dağılımı Şekil 6.1.10'da gösterildiği gibidir. Bu şekilden görüleceği üzere öğrencilerin %27'si 1 saat, %27'si 2 saat, %19'u 3 saat, %10'u 4 saat ve %17'si 5 saat ve üzeri internet kullanmaktadır.



**Şekil 6.1.11. Öğrencilerin İnternete Ulaşım Yerlerine Göre Dağılımı**

Öğrencilerin internete ulaşım yerlerine göre dağılımı Şekil 6.1.11'deki gibidir. Bu şekilden de görüleceği üzere öğrencilerin yarısının internet erişimini evde, diğer yarısının ise internet kafede sağladıkları görülmektedir.



**Şekil 6.1.12. Öğrencilerin Kardeş Sayılarına Göre Dağılımı**

Şekil 6.1.12’de öğrencilerin kardeş sayılarına göre dağılımı verilmiştir. Şekil 12’den görüldüğü üzere öğrencilerin %36’sının 2 kardeşi, %33’ünün 3 kardeşi, %13’ünün 5 ve daha fazla kardeşi, %12’sinin 4 kardeşi ve %6’sının bir kardeşi olduğu tespit edilmiştir.

## 6.2. Problemlili İnternet Kullanımları İle İlgili Bulgular

Bu bölümde; araştırmada kullanılan “PİKO-E (Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği)” ile ilgili elde edilen veriler ve bu verilere ilişkin bulgulara yer verilmiştir

**Çizelge 6.2. 1:** Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği Puanları ve T-Testi

Problemlili İnternet Kullanımı	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	ss	t	P	Anlam
	Kız	123	135.44	35.40	2.622	0.248	-
	Erkek	171	146.70	37.56			

Çizelge 6.2.1’de problemlili internet kullanımı ölçeğine göre kızlar ve erkekler arasındaki anlamlı bir fark olup olmadığına bakılmıştır. Çizelge 6.2.1’deki gibi öğrencilerin cinsiyeti ile problemlili internet kullanımı ölçeğine göre toplam puanı arasında  $P \geq 0.05$  düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Bunun yanı sıra

kız öğrencilerin ( $\bar{X}=135.44$ ) ve erkek öğrencilerin ( $\bar{X} =146.70$ ) puan ortalamalarının birbirine yakın olduğu ve anlamlı bir fark olmadığı yapılan t-testi analizinde de görülmektedir ( $t=2.622$ ;  $p>0.248$ ). Erkek ve kızların ortalamalarından erkeklerin ortalamasının ( $146.70$ ) yüksek olmasına karşın anlamlı bir fark çıkmamıştır. Bu bilgilerden yola çıkarak problemlı internet kullanımı ölçeği toplam puanı incelendiğinde kız ve erkekler arasında anlamlı düzeyde bir farkın olmadığı tespit edilmiştir. Problemlı internet kullanımında cinsiyetin etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.

**Çizelge 6.2. 2:** Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği Puanlarına Göre Bir Günde İnternet Kullanım Süreleri İle Oluşturulan Gruplar ve ANOVA (VARYANS) Analizi

<b>ANOVA</b>					
<b>Varyans Kaynağı</b>	<b>Kareler Toplamı</b>	<b>Sd</b>	<b>Kareler Ortalaması</b>	<b>F</b>	<b>P</b>
Gruplar arası	28525.919	4	7131.480	5.520	.000
Grup içi toplam	373339.078	289	1291.831		
Toplam	401864.997	293			

Problemlı internet kullanımı ölçeğinden elde edilen puana göre öğrencilerin bir gündeki internet kullanım süreleri baz alınarak oluşturulan gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı test edilmek istenmiş ve yapılan ANOVA (VARYANS) analizi sonucunda oluşan verileri Çizelge 6.2.2'de verilmiştir. Çizelge 6.2.2'den görüleceği üzere  $P\leq 0.05$  gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bir gündeki internet kullanım süresine göre bir anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Hangi gruplar arasında farklılık olduğu tespiti için TUKEY testi yapılmıştır.

**Çizelge 6.2. 3:** Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği Puanlarına Göre Bir Gündeki İnternet Kullanım Süreleri İle Oluşturulan Grupların Hangilerinin Farklı Olduğu ve TUKEY Testi

<b>Multiple Comparisons</b>						
Bağımlı değişken: Problemlı İnternet Kullanımı						
Tukey HSD						
(I) İnkulS	(J) İnkulS	Ortalama Farkları(I-J)	Standart hata	P	95% <u>Güven aralığı</u>	
					Alt sınır	Alt sınır
1 Saat	2 Saat	-20.14703*	5.73709	.005	-35.8958	-4.3983
	3 Saat	-18.17450*	6.27859	.033	-35.4097	-.9393
	4 Saat	-19.69831	7.70800	.082	-40.8574	1.4608
	5 + Saat	-27.15910*	6.45618	.000	-44.8818	-9.4364
2 Saat	1 Saat	20.14703*	5.73709	.005	4.3983	35.8958
	3 Saat	1.97253	6.29526	.998	-15.3085	19.2535
	4 Saat	.44872	7.72159	1.000	-20.7477	21.6451
	5 + Saat	-7.01207	6.47240	.815	-24.7793	10.7552
3 Saat	1 Saat	18.17450*	6.27859	.033	.9393	35.4097
	2 Saat	-1.97253	6.29526	.998	-19.2535	15.3085
	4 Saat	-1.52381	8.13200	1.000	-23.8468	20.7992
	5 + Saat	-8.98459	6.95690	.697	-28.0818	10.1126
4 Saat	1 Saat	19.69831	7.70800	.082	-1.4608	40.8574
	2 Saat	-.44872	7.72159	1.000	-21.6451	20.7477
	3 Saat	1.52381	8.13200	1.000	-20.7992	23.8468
	5 + Saat	-7.46078	8.26989	.896	-30.1623	15.2407
5 + Saat	1 Saat	27.15910*	6.45618	.000	9.4364	44.8818
	2 Saat	7.01207	6.47240	.815	-10.7552	24.7793
	3 Saat	8.98459	6.95690	.697	-10.1126	28.0818
	4 Saat	7.46078	8.26989	.896	-15.2407	30.1623

Bir gündeki internet kullanım sürelerine göre hangi gruplar arasında anlamlı farklılıkların olduğu ise Tukey testi ile ( çoklu karşılaştırma sonucu ) çizelge 6.2.3'da verilmiştir. P değerine bakarak hangi gruplar arasında farklılıklar olduğunu bulmaktayız. Bu çizelgeye göre ortalama farkları sütununda yer alan (\*) işareti gruplar arasında anlamlı bir fark bulunan satırlarda bulunmaktadır. 1saat internete

giren grup ile 2 saat internete giren grup arasında p değeri 0.005 dir,0.05 den küçük olduğu için iki grup arasında anlamlı fark vardır.1saat internete giren grup 2.3.5 saat internete giren gruplarla farklılık göstermektedir. 2 saat internete giren grup sadece 1 saat internete giren grup ile anlamlı fark oluşturmaktadır. 3saat internete giren grup sadece 1saat internete giren grup ile anlamlı fark oluşturmaktadır. 5 saat internete giren grup sadece 1saat internete giren grup ile anlamlı fark oluşturmaktadır.

**Çizelge 6.2. 4:** Problemlı İnternet Kullanımı İle Öğrencilerin Bir Gündeki İnternet Kullanım Süresi Arasındaki Fark ve F-testi (VARYANS=ANOVA Testi)

Problemlı İnternet Kullanımı	Kullanım Süresi	N	$\bar{X}$	ss	F	P	Anlam
	1 saat	79	<b>126.46</b>	33.69			
	2 saat	78	<b>146.61</b>	33.54			
	3 saat	56	<b>144.64</b>	35.76	5.520	.000	+
	4 saat	30	<b>146.16</b>	43.09			
	5 saat ve üzeri	51	<b>153.62</b>	38.44			

Çizelge 6.2.4'de F testine göre öğrencilerin problemlı internet kullanımı ile internet kullanım süresi arasındaki fark gösterilmektedir. Bu çizelgeye göre 1 saat internet kullanan öğrencilerin ( $\bar{X}=126.46$ ), 2 saat internet kullanan öğrencilerin ( $\bar{X}=146.61$ ), 3. saat internet kullanan öğrencilerin ( $\bar{X}=144.64$ ),4 saat internet kullanan öğrencilerin ( $\bar{X}=146.16$ ) ve 5 saat ve üzeri internet kullanan öğrencilerin ( $\bar{X}=153.62$ ) puan ortalamaları birbirine yakın olduğu ve gidererek artmasına göre ancak aralarında anlamlı bir fark bulunduğu tespit edilmiştir (F=5.520; p<0.000). Bu bilgilerden yola çıkarak, öğrencilerin internet kullanım sürelerinin problemlı internet kullanımı toplam puanı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir. 5 saat ve üzeri, en yüksek problemlı internet kullanımı olarak bulunmuştur. Buna göre kullanım süresinin artmasının, problemlı internet kullanımını arttırdığı görülmektedir. Gruplar arasındaki yönelimi bulmak için ortalama değerlere bakılmıştır.

**Çizelge 6.2. 5:** Problemlı İnternet Kullanımı İle Öğrencilerin Bir Gündeki İnternet Kullanım Süresi Alt Grupları ve Tukey Testi

<b>Problemlı İnternet Kullanımı</b>			
Tukey HSD			
İnKulS	N	Subset for alpha = 0.05	
		1	2
1 Saat	79	126.4684	
3 Saat	56	144.6429	144.6429
4 Saat	30		146.1667
2 Saat	78		146.6154
5 + Saat	51		153.6275
P		.077	.708

Çizelge 6.2.5'de problemlı internet kullanımı toplam puanına göre alt gruplar oluşturulmuştur. Çizelge 6.2.5'den de görüleceği üzere ortalama bir günde 1 saat internet kullanan öğrenciler 1 grupta yer alırken ortalama 2. 4 ve 5+ saat internet kullanan öğrenciler 2. alt grupta yer almıştır. Ortalama günde 3 saat internet kullanan öğrenciler ise her iki grupta da yer almıştır. Çizelge 6.2.5'den yola çıkarak ortalama günde 1 saat internet kullanan öğrenciler, ortalama 2. 4 ve 5+ saat internet kullanan öğrencilere göre farklı özellikler göstermektedir. Ortalama günde 3 saat internet kullanan öğrenciler ise her iki grup ile benzer özellikler göstermektedir.

**Çizelge 6.2. 6:** Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği Puanlarına Göre Öğrencilerin Okuduğu Sınıf ile Oluşturulan Gruplar ve ANOVA (VARYANS) Analizi

**ANOVA**

Problemlı İnternet Kullanımı

<b>Varyans Kaynağı</b>	<b>Kareler Toplamı</b>	<b>Sd</b>	<b>Kareler Ortalaması</b>	<b>F</b>	<b>P</b>
Gruplar arası	25867.925	3	8622.642	6.650	.000
Grup içi toplam	375997.071	290	1296.542		
Toplam	401864.997	293			

Problemlı internet kullanımında öğrencilerin okudukları sınıflar baz alınarak oluşturulan gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı test edilmek istenmiş ve yapılan varyans analizi sonucunda elde edilen ANOVA verileri çizelge 6.2.6'de verilmiştir. Çizelge 6.2.6'den görüleceği üzere  $p \leq 0,05$  yani p değeri 0,00 olduğundan gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Buradan yola çıkarak problemlı internet kullanım toplam puanının sınıflara göre farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Varyans homojen dağılımda olduğundan oluşturulan gruplar arasında farklılığın tespiti için TUKEY analizi yapılmıştır.



**Çizelge 6.2.7:** Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği Puanlarına Göre Öğrencilerin Okuduğu Sınıflar İle Oluşturulan Grupların Hangilerinin Farklı Olduğu ve TUKEY Testi

<b>Multiple Comparisons</b>						
Bağımlı değişken: Problemlı İnternet Kullanımı						
Tukey HSD						
(I) Sınıf	(J) Sınıf	Ortalama Farkları(I-J)	Standart hata	P	95% Alt sınır	Üst sınır
	10.Sınıf	-21.15258*	7.38529	.023	-40.2361	-2.0691
9.Sınıf	11.Sınıf	10.01367	5.18980	.218	-3.3967	23.4240
	12.Sınıf	5.57376	5.93298	.784	-9.7570	20.9045
	9.Sınıf	21.15258*	7.38529	.023	2.0691	40.2361
10.Sınıf	11.Sınıf	31.16626*	7.13931	.000	12.7184	49.6141
	12.Sınıf	26.72634*	7.69649	.003	6.8387	46.6140
	9.Sınıf	-10.01367	5.18980	.218	-23.4240	3.3967
11.Sınıf	10.Sınıf	-31.16626*	7.13931	.000	-49.6141	-12.7184
	12.Sınıf	-4.43992	5.62382	.859	-18.9718	10.0920
	9.Sınıf	-5.57376	5.93298	.784	-20.9045	9.7570
12.Sınıf	10.Sınıf	-26.72634*	7.69649	.003	-46.6140	-6.8387
	11.Sınıf	4.43992	5.62382	.859	-10.0920	18.9718

\* Ortalama Farkları P≤0.05

Problemlı internet kullanım toplam puanının hangi sınıflar arasında farklılık olduğunu tespit etmek için yapılan Tukey testi verileri çizelge 6.2.7'de gösterildiği gibidir. Bu çizelgeye göre, ortalama farkları sütununda yer alan (\*) işareti gruplar arasında anlamlı bir fark bulunan satırlarda bulunmaktadır. Birinci grup olan 9. Sınıfların 2. grup olan 10. Sınıflar ile arasında p değerinin 0.023 olmasıyla 0.05 den küçük olduğundan anlamlı fark olduğu bulunmuştur.

10.sınıfların diğer sınıflarla karşılaştırılmasında anlamlı bir farkın olduğu görölmektedir. 11.sınıflar ve 12.sınıflarların diğer sınıflarla karşılaştırılması ile 10.sınıflarla aralarında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Problemlı internet kullanımı 10 sınıflarda kendini göstermektedir.

**Çizelge 6.2. 8:** Problemlı İnternet Kullanımı İle Öğrencilerin Okuduğu Sınıf Arasındaki Fark ve F-testi (VARYANS=ANOVA Testi)

Problemlı İnternet Kullanımı	Okul	N	$\bar{X}$	Ss	F	P	Anlam
	9.Sınıf	85	35.89	3.89	6.650	.000	+
	10.Sınıf	33	37.47	6.52			
	11.Sınıf	111	35.58	3.37			
	12.Sınıf	65	36.11	4.47			

Çizelge 6.2.8'de F testine göre öğrencilerin problemlı internet kullanımı toplam puanı ile okudukları sınıf arasındaki ilişki gösterilmektedir. Bu çizelgeye göre 9. sınıf ( $\bar{X}=35.89$ ), 10.sınıf ( $\bar{X}=37.47$ ), 11.sınıf ( $\bar{X}=35.58$ ) ve 12.sınıf ( $\bar{X}=36.11$ ) öğrencilerinin puan ortalamalarının birbirine yakın olduğu ancak aralarında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir (F=6.650; p<0.000). Bu bilgilerden yola çıkarak öğrencilerin okuduğu sınıfın problemlı internet kullanımı toplam puanı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir. Buna göre en problemlı internet kullanımının ( $\bar{X}=37.47$ ) 10.sınıflar bulunmuştur

**Çizelge 6.2. 9:** Problemlı İnternet Kullanımı İle Öğrencilerin Okuduğu Sınıf Alt Grupları ve TUKEY -Testi

#### Problemlı İnternet Kullanımı

Tukey HSD

Sınıf	N	P	0.05
		1	2
11.Sınıf	111	134.6216	
12.Sınıf	65	139.0615	
9.Sınıf	85	144.6353	
10.Sınıf	33		165.7879
P		.424	1.000

Çizelge 6.2.9.'de problemlı internet kullanımı toplam puanına göre alt gruplar oluşturulmuştur. Çizelge 6.2.18'den de görüleceği üzere 9. 11. 12. sınıf öğrencileri bir alt grupta yer alırken 10. sınıf öğrencileri diğer alt grupta yer almıştır. Bu bilgilerden yola çıkarak 10. sınıf öğrencilerinin problemlı internet kullanımı toplam puanı 9. 11. 12. sınıf öğrencilerine göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

**Çizelge 6.2. 10:** Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği Puanlarına Göre Öğrencilerin Anne Eğitim Durumu ile Oluşturulan Gruplar ve ANOVA (VARYANS) Analizi

**ANOVA**

Problemlı İnternet Kullanımı

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar arası	4284.135	4	1071.034	.779	.540
Grup içi toplam	397580.861	289	1375.712		
Toplam	401864.997	293			

Problemlı internet kullanımında öğrencilerin annelerinin eğitim durumları baz alınarak oluşturulan gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı test edilmek istenmiş ve yapılan varyans analizi sonucunda oluşan ANOVA verileri çizelge 6.2.10'de verilmiştir. Çizelge 6.2.10'de görüldüğü üzere,  $p \geq 0,05$  gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Buradan yola çıkarak annenin eğitim durumu ile öğrencinin problemlı internet kullanımı toplam puanı arasında bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

**Çizelge 6.2. 11:** Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği Puanlarına Göre Öğrencilerin Baba Eğitim Durumu ile Oluşturulan Gruplar ve ANOVA (VARYANS) Analizi

**ANOVA**

Problemlı İnternet Kullanımı

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar arası	6419.586	4	1604.896	1.173	.323
Grup içi toplam	395445.411	289	1368.323		
Toplam	401864.997	293			

Problemlı internet kullanımında öğrencilerin babalarının eğitim durumları baz alınarak oluşturulan gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı test edilmek istenmiş ve yapılan varyans analizi sonucunda oluşan ANOVA (VARYANS) verileri çizelge 6.2.11'da gösterilmiştir. Çizelge 6.2.11'dan da görüleceği üzere  $p \geq 0,05$  gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Buradan yola çıkarak babanın eğitim durumu ile öğrencinin problemlı internet kullanımı toplam puanı arasında bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

**Çizelge 6.2. 12:** Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği Puanlarına Göre Öğrencilerin Anaokulu Okuma Durumu ve T-testi

PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI	Ana okulu Okuma Durumu		N	$\bar{X}$	Ss	T	p	Anlam
	Evet	55	144.30	34.83	.513	0.302	-	
	Hayır	239	141.46	37.57				

Çizelge 6.2.12.'de öğrencilerin anaokulu okuma durumları ile problemlı internet kullanımı arasındaki ilişki gösterilmektedir. Çizelge 6.2.12.'den görüldüğü üzere öğrencilerin anaokulu okuma durumu ile problemlı internet kullanımı toplam puanı arasında  $p \leq 0,05$  düzeyinde anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Yapılan T-Testinde anaokulu okuyan öğrencilerin ( $\bar{X}=144.30$ ) ve anaokulu okumayan öğrencilerin ( $\bar{X}=141.46$ ) puan ortalamalarının birbirine yakın olduğu ve aralarında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ( $t=2.622$ ;  $p>0.248$ ). Buna göre öğrencilerin anaokulu okuma durumunun problemlı internet kullanımı toplam puanı üzerinde her hangi bir etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir.

**Çizelge 6.2. 13:** Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği Puanlarına Göre Öğrencilerin Not Ortalaması ve ANOVA (VARYANS) Analizi

ANOVA					
Problemlı İnternet Kullanımı					
Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar arası	17221.469	4	4305.367	3.235	.130
Grup içi toplam	384643.527	289	1330.946		
Toplam	401864.997	293			

Problemlı internet kullanımında öğrencilerin not ortalamaları baz alınarak oluşturulan gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı test edilmek istenmiş ve yapılan varyans analizi sonucunda oluşan ANOVA verileri çizelge 6.2.13'da gösterilmiştir. Çizelge 6.2.13'dan da görüleceği üzere  $p \geq 0,05$  gruplar arasında anlamlı farklılık olduğundan bahsedemeyiz. Buradan yola çıkarak not ortalaması, öğrencinin problemlı internet kullanımı toplam puanı arasında bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

**Çizelge 6.2. 14:** Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği Puanlarına Göre Öğrencilerin Yaşları ve ANOVA (VARYANS) Analizi

<b>ANOVA</b>					
Problemlı İnternet Kullanımı					
<b>Varyans Kaynağı</b>	<b>Kareler Toplamı</b>	<b>Sd</b>	<b>Kareler Ortalaması</b>	<b>F</b>	<b>P</b>
Gruplar arası	4934.798	3	1644.933	1.202	0.309
Grup içi toplam	396930.198	290	368.725		
Toplam	401864.997	293			

Problemlı internet kullanımında öğrencilerin yaşları baz alınarak oluşturulan gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı test edilmek istenmiş ve yapılan varyans analizi sonucunda elde edilen ANOVA (VARYANS) verileri çizelge 6.2.14'de verilmiştir. Çizelge 6.2.14'de görüleceği üzere  $p \geq 0,05$  gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Buradan yola çıkarak öğrencilerin yaşı ile problemlı internet kullanımı toplam puanları arasında bir ilişkidен söz edilemez.

**Çizelge 6.2. 15:** Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği Puanlarına Göre Öğrencilerin Sosyo-ekonomik Durumu ve ANOVA (VARYANS) Analizi

ANOVA					
Problemlı İnternet Kullanımı					
Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar arası	6847.085	2	3423.543	2.522	.082
Grup içi toplam	395017.911	291	1357.450		
Toplam	401864.997	293			

Problemlı internet kullanımında öğrencilerin sosyo-ekonomik durumları baz alınarak oluşturulan gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı test edilmek istenmiş ve yapılan varyans analizi sonucunda elde edilen ANOVA verileri çizelge 6.2.15.'de gösterilmiştir. Çizelge 6.2.15.'den de görüleceği üzere  $P \geq 0,05$  gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Buradan yola çıkararak öğrencilerin sosyo-ekonomik durumu ile problemlı internet kullanımı toplam puanı arasında bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

**Çizelge 6.2. 16:** T-Testi Analizine Göre Öğrencilerin İnternete Ulaşım Yerleri ile Problemlı İnternet Kullanımı Arasındaki Farklılaşma

Problemlı İnternet Kullanımı	Ulaşım	N	$\bar{X}$	Ss	t	P	Anlam
	İnternet	76	61,40	26,10			
	K.				2.49	0.014	+
	Ev	76	71,98	26,21			

Tabloda internet ulaşım yerlerine göre problemlı internet kullanım puanları verilmiştir. Tabloya göre evde internet kullananların ortalamasının ( $x= 71,98$ ), internet kafede internet kullananların ortalamasından ( $x=61,40$ ) yüksek olduğu görölmektedir. Yapılan t-testi sonucunda evde ve internet kafede internet kullananlar arasında anlamlı düzeyde bir farkın var olduğu görölmüştür ( $t=2,49$ ,  $p<0,05$ ).

**Çizelge 6.2. 17:** Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği Puanlarına Göre Öğrencilerin Kardeş Sayısı ile ve ANOVA (VARYANS) Analizi

**ANOVA**

Problemlı İnternet Kullanımı

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar arası	12615.264	4	3153.816	2.342	.055
Grup içi toplam	389249.733	289	1346.885		
Toplam	401864.997	293			

Problemlı internet kullanımında öğrencilerin kardeş sayısı baz alınarak oluşturulan gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı test edilmek istenmiş ve yapılan varyans analizinden elde edilen ANOVA(VARYANS) verileri çizelge 6.2.17'de gösterilmiştir. Çizelge 6.2.17'de görüleceği üzere  $p \geq 0,05$  gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmadığı anlaşılmıştır. Buradan yola çıkararak öğrencinin kardeş sayısı ile problemlı internet kullanımı toplam puanı arasında bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir.

Ergenlerin problemlı internet kullanımı ile çeşitli değişkenlerle ilişkisi ele alınan bu araştırmada, yaş ve cinsiyetin problemlı internet kullanımı ile anlamlı düzeyde bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır. Problemlı internet kullanımının cinsiyete göre değişmediğine ilişkin bulgularla tutarlılık göstermektedir (Hall ve Parsons, 2001; Leung, 2004; Ceyhan, 2010). Doğan ve arkadaşlarının (2008) yaptıkları bir araştırmada problemlı internet kullanımının kızlarda daha yüksek olduğunu saptanmıştır. Bununla birlikte, erkeklerin kızlara göre daha çok problemlı internet kullanıcıları olduğunu gösteren bulgularla (Arslan ve Güven, 2009; Bayhan, 2011; Choi, 2001; akır-Balta ve Horzum, 2008; DiNicola, 2004; Everhard, 2000; Li ve Chung, 2006; Morahan-Martin ve Schumacher, 2000; Weitzman, 2000) tutarsızlık göstermektedir.

Diğer yandan benzer bir çalışmada problemlı internet kullanımının yaş değişkeninden etkilenmediğini gösteren çalışma vardır (Ceyhan, 2011). Bu çalışmada da, öğrencilerin benzer sosyo-kültürel özellikler göstermeleri ve araştırma grubunun yaş aralığının düşük olmasının, yaş değişkeni ile problemlı internet kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamasını açıkladığı düşünölmektedir.

### 6.3. Yaşam Doyumu İlgili Bulgular:

Bu bölümünde Yaşa Doyum Ölçeği ile ilgili bulgura yer verilmiştir.

**Çizelge 6.3. 1:** Yaşam Doyumu Toplam Puanları

Boyutlar	Madde Sayısı(k)	En Düşük Puan	En Yüksek Puan	$\bar{x}$	ss	$\bar{x}/k$
Yaşam Doyum	5	1	25	21,87	5,35	4,37

Tabloda görüldüğü gibi yaşam doyumuna yönelik puanların aritmetik ortalaması 21,87'tür (5 üzerinden 4,37). Bu bağlamda katılımcıların yaşam doyum düzeylerinin oldukça yüksek değerde olduğu görülmektedir.

**Çizelge 6.3. 2:** Yaşam Doyumu Toplam Puanına Göre Sosyo-Ekonomik Düzeylere Göre Oluşturulan Gruplar Arasındaki Fark ve ANOVA (VARYANS) Analizi

ANOVA					
Yaşam Doyumu					
Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar arası	583.431	2	291.715	7.259	.001
Grup içi toplam	11693.770	291	40.185		
Toplam	12277.201	293			

Yaşam Doyumu toplam puanına göre öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeyleri baz alınarak oluşturulan gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı test edilmek istenmiş ve yapılan varyans analizi sonucunda elde edilen ANOVA (VARYANS) verileri çizelge 6.3.2'de verilmiştir. Çizelge 6.3.2'den de görüleceği üzere  $p \leq 0,05$ , gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. P değeri 0,01 ve 0,05 den küçük olduğundan Yaşam doyumunu toplam puanlarına göre farklılık hangi gruplar arasında farklı olduğunu bulmak için TAMHANE testi yapılmıştır. Varyansların homojen dağılmamasından dolayı TAMHANE analizi yapılmıştır.



**Çizelge 6.3. 3:**Yaşam Doyumu puanlarına göre oluşturulan Sosyo-Ekonomik Düzey Grupları Arasındaki Fark ve TAMHANE Testi

**“Multiple Comparisons**

Bağımlı Değişken: Yaşam Doyumu

Tamhane

(I)	(J)	Ortalama Farkları(I-J)	Standart Hata	P	95% Güven Aralığı	
SosyoEko	SosyoEko				Alt Sınır	Üst Sınır
Düşük	Orta	-3.09695	2.26693	.466	-9.0613	2.8674
	Yüksek	-7.18667*	2.59176	,029	-13.7620	-.6113
Orta	Düşük	3.09695	2.26693	.466	-2.8674	9.0613
	Yüksek	-4.08972*	1.36721	,017	-7.5596	-.6198
Yüksek	Düşük	7.18667*	2.59176	,029	.6113	13.7620
	Orta	4.08972*	1.36721	,017	.6198	7.5596

\* Ortalama Farkları  $P \leq 0.05$

Hangi gruplar arasında anlamlı farklılıkların bulunduğunu öğrenmek için yapılan Tamhane testi ile elde edilen veriler çizelge 6.3.3'de verilmiştir. Ortalama Farkları sütununda yer alan (\*) işareti gruplar arasında anlamlı bir fark bulunan satırlarda bulunmaktadır. Birinci grup olan Düşük sosyo-ekonomik düzeyde olan öğrencilerin bulunduğu grup ile üçüncü grup olan yüksek sosyo-ekonomik düzeyde olan grubun ortalamaları karşılaştırılmış ve anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. P değeri 0.029 ve 005 den küçük olduğundan gruplar arasında farklılık tespit edilmiştir. İkinci Orta düzey sosyo-ekonomik grup ile karşılaştırma yapıldığında 3.grup olan yüksek sosyo-ekonomik grup arasında P değeri 0.017 ve 005 den küçük olduğundan gruplar arasında farklılık tespit edilmiştir. Üçüncü düzey sosyo ekonomik grup ile karşılaştırma yapıldığında 2.grup olan orta sosyo- ekonomik grup ve 1.grup olan Düşük sosyo-ekonomik grup arasında P değeri 005 den küçük olduğundan gruplar arasında farklılık tespit edilmiştir. Dolayısıyla, yüksek sosyo-ekonomik düzeydeki öğrencilerin yaşam doyum toplam puanları düşük sosyo-ekonomik düzeydeki öğrencilere kıyasla daha fazladır denilebilir. Aynı ilişki orta sosyo-ekonomik düzey ile yüksek sosyo-ekonomik düzeyde bulunan öğrenciler arasında da söz konusudur.

**Çizelge 6.3. 4:** Yaşam Doyumu Toplam Puanına Göre İnternet Kullanım Yerlerine Göre Oluşturulan Gruplar ve T-Testi Analizi Sonuçları.

Problemlili	Ulaşım	N	$\bar{X}$	Ss	t	P	Anlam
İnternet Kullanımı	İnternet	76	21,72	4,98	1,51	0.136	-
	K. Ev	76	22,86	4,40			

Tabloda internet ulaşım yerlerine göre yaşam doyum düzeyleri puanları verilmiştir. Tabloya göre evde internet kullananların ortalamasının ( $x= 4,40$ ), internet kafede internet kullananların ortalamasından ( $x=4,98$ ) düşük olduğu görülmektedir. Ancak yapılan t-testi sonucunda evde ve internet kafede internet kullananlar arasında anlamlı düzeyde bir farkın var olmadığı görülmüştür ( $t=1,51$ ,  $p>0,05$ ).

**Çizelge 6.3. 5:** Yaşam Doyumu Toplam Puanına Göre Öğrencilerin Kardeş Sayısı Grupları Ve ANOVA (VARYANS) Analizi

<b>ANOVA</b>					
Yaşam Doyumu					
Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar arası	424.447	4	106.112	2.587	,037
Grup içi toplam	11852.753	289	41.013		
Toplam	12277.201	293			

Yaşam Doyumu toplam puanına göre öğrencilerin kardeş sayısı baz alınarak oluşturulan gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı test edilmek istenmiş ve yapılan varyans analizi sonucunda elde edilen ANOVA (VARYANS) verileri çizelge 6.3.5.'te verilmiştir. Çizelge 6.3.5.'ten de görüleceği üzere  $P\leq 0.05$  gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Hangi gruplar arasında farkın olduğu ise TUKEY Testi ile tespit edilmiştir.

**Çizelge 6.3. 6:** Yaşam Doyumu Toplam Puanına Göre Öğrencilerin Kardeş Sayısı Grupları ve TUKEY Testi

**Multiple Comparisons**

Bağımlı Değişken: Yaşam Doyumu

Tukey HSD

(I) KarSay	(J) KarSay	Ortalama Farkları(I-J)	Standart Hata	P.	95% Güven Aralığı	
					Alt sınır	Üst sınır
1	2	2.60690	1.67538	.527	-1.9921	7.2059
	3	4.28331	1.68257	.084	-.3355	8.9021
	4	4.83660	1.88462	.079	-.3368	10.0100
	5+	3.98190	1.86122	.206	-1.1273	9.0911
2	1	-2.60690	1.67538	.527	-7.2059	1.9921
	3	1.67641	.90159	.342	-.7985	4.1513
	4	2.22970	1.23839	.375	-1.1698	5.6292
	5+	1.37500	1.20249	.783	-1.9259	4.6759
3	1	-4.28331	1.68257	.084	-8.9021	.3355
	2	-1.67641	.90159	.342	-4.1513	.7985
	4	.55329	1.24810	.992	-2.8728	3.9794
	5+	-.30141	1.21248	.999	-3.6298	3.0269
4	1	-4.83660	1.88462	.079	-10.0100	.3368
	2	-2.22970	1.23839	.375	-5.6292	1.1698
	3	-.55329	1.24810	.992	-3.9794	2.8728
	5+	-.85470	1.48016	.978	-4.9178	3.2084
5+	1	-3.98190	1.86122	.206	-9.0911	1.1273
	2	-1.37500	1.20249	.783	-4.6759	1.9259
	3	.30141	1.21248	.999	-3.0269	3.6298
	4	.85470	1.48016	.978	-3.2084	4.9178

Hangi gruplar arasında anlamlı farklılıkların bulunduğunu öğrenmek için yapılan TUKEY Testi ile elde edilen veriler çizelge 6.3.6.'daki gibidir. Bu çizelgeye göre grupların kendi içinde anlamlı farklılıklar göstermediği tespit edilmiştir.

**Çizelge 6.3. 7:** Yaşam Doyumu Toplam Puanına Göre Öğrencilerin Baba Eğitim Durumu ile ve ANOVA (Varyans) Analizi

<b>ANOVA</b>					
Yaşam Doyumu					
<b>Varyans Kaynağı</b>	<b>Kareler Toplamı</b>	<b>Sd</b>	<b>Kareler Ortalaması</b>	<b>F</b>	<b>P</b>
Gruplar arası	270.228	4	67.557	1.626	.168
Grup içi toplam	12006.973	289	41.547		
Toplam	12277.201	293			

Yaşam doyumu toplam puanına göre babaların eğitim durumları baz alınarak oluşturulan gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı test edilmek istenmiş ve yapılan varyans analizi sonucunda elde edilen ANOVA (VARYANS) verileri çizelge 6.3.7.'de gösterilmiştir. Çizelge 6.3.7.'den de görüleceği üzere  $p \geq 0,05$  gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Buradan yola çıkarak baba eğitim durumu ile yaşam doyumu toplam puanı arasında bir ilişki olmadığı anlaşılmaktadır.

**Çizelge 6.3. 8:** Yaşam Doyumu Toplam Puanına Göre Öğrencilerin Anne Eğitim Durumu ile ve ANOVA (Varyans) Analizi

<b>ANOVA</b>					
Yaşam Doyumu					
<b>Varyans Kaynağı</b>	<b>Kareler Toplamı</b>	<b>Sd</b>	<b>Kareler Ortalaması</b>	<b>F</b>	<b>P</b>
Gruplar arası	161.287	4	40.322	.962	.429
Grup içi toplam	12115.913	289	41.924		
Toplam	12277.201	293			

Yaşam doyumu toplam puanına göre annelerin eğitim durumları baz alınarak oluşturulan gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı test edilmek istenmiş ve yapılan varyans analizi sonucunda elde edilen ANOVA (VARYANS) verileri çizelge 6.3.8.'de verilmiştir. Çizelge 6.3.8.'e göre  $p \geq 0,05$  gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Buradan yola çıkarak anne eğitim durumu ile yaşam doyumu toplam puanı arasında bir ilişki olmadığı saptanmıştır.

**Çizelge 6.3. 9:** Yaşam Doyumu Toplam Puanına Göre Öğrencilerin Sınıfları ve ANOVA (Varyans) Analizi

<b>ANOVA</b>					
Yaşam Doyumu					
<b>Varyans Kaynağı</b>	<b>Kareler Toplamı</b>	<b>Sd</b>	<b>Kareler Ortalaması</b>	<b>F</b>	<b>P</b>
Gruplar arası	169.621	3	56.540	1.354	.257
Grup içi toplam	12107.579	290	41.750		
Toplam	12277.201	293			

Yaşam doyumu toplam puanına göre öğrencilerin sınıfları baz alınarak oluşturulan gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı test edilmek istenmiş ve yapılan varyans analizi sonucunda elde edilen ANOVA (VARYANS) verileri çizelge 6.3.9.'da sunulmuştur. Çizelge 6.3.9.'dan görüleceği üzere  $p \geq 0,05$  gruplar arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Buradan yola çıkarak öğrencilerin sınıfı ile yaşam doyumu toplam puanı arasında bir ilişki olmadığı anlaşılmaktadır.

**Çizelge 6.3. 10:** Yaşam Doyumu Toplam Puanına Göre Not Ortalamaları ve ANOVA (Varyans) Analizi

<b>ANOVA</b>					
Yaşam Doyumu					
<b>Varyans Kaynağı</b>	<b>Kareler Toplamı</b>	<b>Sd</b>	<b>Kareler Ortalaması</b>	<b>F</b>	<b>P</b>
Gruplar arası	206.695	4	51.674	1.237	.295
Grup içi toplam	12070.505	289	41.766		
Toplam	12277.201	293			

Yaşam doyumu toplam puanına göre not ortalamaları baz alınarak oluşturulan gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı test edilmek istenmiş ve yapılan varyans analizi sonucunda elde edilen ANOVA (VARYANS) verileri çizelge 6.3.10.'da verilmiştir. Çizelge 6.3.10.'den görüleceği üzere  $p \geq 0,05$  gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Buradan yola çıkarak not ortalaması ile yaşam doyumu toplam puanı arasında bir ilişkiden söz edilemez.

**Çizelge 6.3. 11:** Yaşam Doyumu Toplam Puanı ve Problemlı İnternet Kullanımı arasında Korelasyon

<b>Model</b>	<b>Korelasyon Değeri</b>	<b>N</b>	<b>P</b>
<b>Yaşam doyumu* Problemlı İnt.</b>	-0,65	294	0.271

Çizelgede Yaşam Doyumu Toplam Puanı ve Problemlı İnternet Kullanımı arasında korelasyon görölmektedir. Çizelgeye göre yaşam doyumu ile problemlı internet kullanımı arasında bir ilişki tespit edilememiştir.

## 7. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde "Demografik bilgiler (Kişisel bilgi formundan)", " PİKO-E (Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği) ", " Yaşa Doyum Ölçeği" bulgularına göre bulunan sonuçlar, alanda yapılan çalışmalardan elde edilen sonuçlarla karşılaştırılarak tartışılmış, sonuçlar yorumlanmış ve konu ile ilgili önerilere yer verilmiştir.

### 7.1. Sonuç Tartışma

Son yıllarda teknoloji ve bilişim sektörünün gelişmesi ile özellikle ergenlerde bilgisayar ve internet kullanımı hızlı bir şekilde artmıştır. Bu artışa bağlı olarak bilgisayar ve internet kullanımının gençler üzerindeki olumsuz etkisi yeni bir tartışma konusunu başlatmıştır.

Birçok insanın meşgul olduğu işlerin teknolojik aletler olduğunu görebilmekteyiz. Telefon ve tabletlerde oyun oynayan insanlar kendilerini soyutlamaktadır. Sosyal paylaşım sitelerine bağlı insanların sayısı giderek artmaktadır. Yetişkinlerin meşgul oldukları teknolojik aletler çocukları da etkilemektedir. Büyüklerin yaptıklarını taklit etmektedirler. Böylece rol model olarak aldıkları insanlar gibi davranmaktadırlar. Rol karışıklığı içinde olan ergen psikososyal gelişimin doğal yaşantısı olan çatışmaları, arayışları çözümlenememiştir (Aydın, 2005). Evimize, hatta cebimize giren internet, bilinçsiz kullanımlar sonucu zararlı hale gelebilmektedir. İnternet kullanımını arttıran pek çok faktörler vardır. Henüz gelişim aşamasındaki çocuk ve ergenlerin ruh sağlığını aile ilişkilerini olumsuz etkiler. Teknolojiye bağlı olarak internetli cihazların taşınabilir halede gelmesi bu oranı arttırabilmektedir. İnsanların anti-sosyal olmalarına sebep olmaktadır. Toplumsal alandan ister istemez uzaklaşmalarına sebep olmaktadır. Örneğin toplu taşıma araçlarında herkesin teknolojik aletlerle meşgul olması, insanların birbirinden uzaklaşmasına sebep olabilmektedir. Bu da birçok olumsuzlukları beraberinde getirir.

Literatür taramalarında bulunan bilgilere göre ergenlerde gerçekleştirilen problemlili internet kullanımı çalışmalarının en fazla yalnızlık sosyal anksiyete, kişiler arası ilişkiler, algılanan iyilik halleri üzerine çalışılmıştır (Çuhadar,2012;Çağır ve Gürkan,2010; Calpan ve Scott,2007; Milani ve ark.,2009). Bunun yanı sıra ergenlik

döneminde problemlerli internet kullanımı ile patoloji arasındaki ilişkiler birçok araştırmacının çalışma konusu olmuştur (Goldberg 1996;Young,1999;Morahan-Martin ve Schumacher,2000). Yine Koreli ergenlerle yapılan çalışmada internet bağımlılığı ile depresyon ve intihar düşüncesi arasındaki ilişki incelenmiştir (Kim ve ark.,2006). Problemlerli internet kullanımı ile ilgili ülkemizde öfke, öznel iyi oluş, ifade tarzları gibi çalışmalar yapılmıştır (etin ve ark.2010; Ata ve ark..2011;Batıgün ve Kılıç,2011).

İnternet kullanımının gençler arasında popüler olması Tsai ve Lin ( 2003) ve bununla birbirlerini kıyaslaması gençler arasında popüler bir etkinlik olarak görölmektedir (Lin ve Tsai, 2002). İnternet tutkusu öyle bir hal alır ki; Aileden ve çevreden alacağı olgunlaşmanın yerini sanal ortamda kurduğu ilişkiler almaktadır (Kelleci, 2008). Düşük benlik saygısına sahip ergenlerin problemlerli internet kullanım davranışını uyum problemi ile başa çıkma stratejisi olarak sergiledikleri görölmektedir (Ceyhan,2008).

İnternet tutkusu nedeniyle gazete-kitap okunmaz, dergiler birikir ve ev işleri ihmal edilir hale gelir. Öğrenci ders çalışmaması uykusuzluk, yorgunluk bunlara eklenmektedir. İş ve okul başarısı düşmektedir. Okula gelen öğrenci yorgun, uykusuz ve derse karşı ilgisiz-duyarsız hale gelmektedir. Ailelerin çoğu, çocuğunun evde ders çalışmayıp saatlerce internet başından kalkmadığından şikâyet etmektedir. Bazen ebeveynler çözüm olarak ya interneti kapattırırlar ya da bilgisayarını kaldırırırlar. Bunun da çözüm olmadığını çok geçmeden anlarırlar. Ergen kendine başka yerler bularak internete girebilmektedir. İnternete girdiği ortamın durumuna göre problemlerli kullanım değişebilmektedir. Problemlerli internet kullanımı geliştiğinde kişinin saldırgan, aşırı sinirlilik halinin olması aile, sosyal ve iş hayatında zamanla bozulmaya neden olabilmektedir (Arısoy, 2009).

Subrahmanyam ve ark.(2000) göre, bilgisayar ve internet çocuklarda ve gençlerde sıklıkla ev ödevlerinin yapımında ve bilgi edinmede kullanılmaktadır. Zaman zaman bağımlı hale geldiğinde akademik başarıların düşmesine sebep olmaktadır. Kubey ve ark. (2001), Niemz ve ark.( 2005), Chang ve Law (2008) buna göre denge iyi kurulmalı ve bağımlı hale gelmeden tedbir alınmalıdır.

İnternetin kötü ve bağımlı olarak hastalık literatürüne girmesinin yanın da olumlu yönlerinden de bahsedilmektedir.

Büyükşehirlerde yaşayan ve hayatın yoğun olduğu yerlerde işinden gücünden fırsat bulamayan insanların tercih ettiği internet ağları üzerinden işlerini halletmeleri yaygın hale gelmiştir. Bunu yanın da çeşitli mail ve mail grupları veya sohbetlerle de bu materyallere ulaşıp bu materyallerin değişimini de kolaylıkla yapmaktadırlar (Young ve ark., 2000; Gönöl, 2002; Wieland, 2005; Odabaşı ve ark., 2007). Hayatın



zor ve çetin ortamında insanlar tanıdıklarını ziyaret edemediği için ya da fırsat bulamadığı için telefon, bilgisayar veya tabletlerle yakınları ile görüşebilmektedir. Ayrıca yoğun biçimde kullanılan sosyal paylaşım siteleri de insanların vazgeçilmez bir uğraşısı olmaktadır. İnternet ve teknolojinin gelişmesi ile her yaşta insanın birbirleriyle iletişim kurmasını kolaylaştırmaktadır. Bunun getirisi olarak insanlar arasında bilinçsizce kullanım artmaktadır.

İnternetin iyi ve kötü tarafların öğrenilmesi ve verimli kullanımın nasıl olacağını iyi hesaplanması gerekmektedir.

Wang ve ark. (2008)'na göre uzun süreli internet kullanımı, akademik başarıda düşüşe, kişiler arası ilişkilerde bozulmaya neden olarak ve sorunlarla yüzleşmemek için bir bahaneye dönüşerek bireylerin yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur (Esen, 2010).

Yapılan mevcut araştırmada yaşam doyumunu ile problemleri internet kullanımı arasında bir ilişkinin varlığı tespit edilememiştir.

Bu araştırmada, gelişen teknolojiyle her geçen gün kullanımı artan bilgisayarın ve internetin, Milli Eğitim Bakanlığı bünyesindeki eğitim kurumlarında öğrenim gören ortaöğretim öğrencilerin problemleri internet ve yaşam doyumlarının arasındaki ilişkiyi incelemek önerilerde bulunmaya çalışılmıştır.

İstanbul İlinde bulunan Güngören ilçesinde öğrenim gören 294 ortaöğretim öğrenci bu araştırmaya katılmıştır. 'Demografik bilgilere (Kişisel bilgi formuna)', " PİKO-E (Problemleri İnternet Kullanımı Ölçeği) "ne," Yaşa Doyum Ölçeği" ne verdikleri cevaplar değerlendirilmiştir.

Yapılan literatür taramasında uzun süreli bilgisayar ve internet kullanımının gençlerde obezite, epileptik nöbetler, gözlerde yorgunluk, sırt ve boyun ağrıları, uyku bozuklukları gibi birçok fiziksel probleme yol açtığı tespit edilmiştir. Uzun süreli bilgisayar ve internet kullanımı gençler üzerinde fiziksel problemlere yol açtığı gibi psikolojik, sosyal ve bilişsel etkilere de yol açmaktadır (Tanır ve ark. 2009, Tahiroğlu ve ark., 2008, Muslu ve Bolışık, 2009 ).

Yapılan araştırmalar, internetin fazla kullanımının depresyon, intihar düşünceleri, sosyal fobi, öfke, mental sağlıkta bozulma, yaşam doyumunu ve benlik saygısında azalma gibi psikolojik değişkenlerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra amaç dışı internet kullanımı gençlerin ders çalışma davranışına engel olarak akademik başarısını düşürmekte ve aile ve arkadaşları ile olan iletişimini azaltmaktadır (Odabaşoğlu ve ark..2007, Gönül, 2002, Işık, 2007).

### 7.1.1. Demografik Bilgilerle İlgili Sonuçlar

Ölçeklerden elde edilen bulguların istatistiksel analizleri yapılmıştır.

Öğrencilerin %58'i erkek öğrenci %42'si ise kız öğrenci olduğu gözlemlenmektedir. En fazla %45 oranda 17 yaş öğrenci olduğu en az %4 oranla 19 yaşındaki öğrencilerin olduğu tespit edilmiştir. ıkacak sonuçlarda problemlı internet kullanımını ve yaşam doyumuna katkı sağlayacağı açıktır.

Öğrencilerin sosyo-ekonomik durumları bakımından 294 öğrencinin %85'inin (251) oranının orta sınıfta yer aldığı tespit edilmiştir.

Öğrencilerin ana okul okuma seviyeleri bakımından düşük olduğu %81'inin (239) anaokulu okumadığı tespit edilmiştir.

Öğrencilerin babalarının ilkokul ve yükseköğrenim okuma oranlarının annelerine oranla fazla olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin ebeveynlerinin %91'i birlikte iken %9'unun ebeveynleri ayrı olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin çoğunluğunun not ortalamasının (%38) 55-69 arası not ortalamasına sahip olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin internet kullanım sürelerine göre dağılımına bakıldığında en fazla %17'sinin 5 saat ve üzeri internet kullanmakta olduğu, en az olanının ise %27 ile 1 saat olduğu anlaşılmaktadır.

Öğrencilerin internet kullanım yerlerinde en fazla %50 ile bilgisayardan girdikleri, %50 ile de internet kafe den girdiği tespit edilmiştir.

Öğrencilerin kardeş sayılarının durumuna göre en fazla %13 ile 5 kardeş, %12 ile de 4 kardeşin olduğu tespit edilmiştir.

Elde edilen bu istatistiksel verilerle öğrencilerin problemlı internet kullanımının ve yaşam doyumunun ilişkisi araştırılmıştır.

### 7.1.2. Problemlı İnternet Kullanımı İle İlgili Sonuçlar:

. Ergenlerin problemlı internet kullanımı ile çeşitli değişkenlerle ilişkisi ele alınan bu araştırmada, yaş ve cinsiyetin problemlı internet kullanımı ile anlamlı düzeyde bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır. Problemlı internet kullanımının cinsiyete bağlı değişmediğine ilişkin bulgularla tutarlılık göstermektedir (Hall ve Parsons,2001; Leung,2004; Ceyhan,2010). Doğan ve arkadaşlarının (2008) yaptıkları bir araştırmada problemlı internet kullanımının erkeklerde daha yüksek olduğunu saptanmıştır. Erkeklerin kızlara göre daha fazla interneti problemlı olarak kullandığının bulguları Arslan ve Güven, (2009), Bayhan, (2011), Choi, (2001), akır-Balta ve Horzum, (2008), DiNicola, (2004), Everhard, (2000), Li ve Chung,

(2006), Morahan-Martin ve Schumacher, (2000), Weitzman, (2000) la tutarlılık göstermektedir. Diğer yandan benzer bir çalışmada problemlili internet kullanımının yaş değişkeninden etkilenmediğini gösteren çalışma vardır (Ceyhan, 2011). Bu çalışmada da, öğrencilerin benzer sosyo-kültürel özellikler göstermeleri ve araştırma grubunun yaş aralığının düşük olmasının, yaş değişkeni ile problemlili internet kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamasını açıkladığı düşünülmektedir. Elde edilen bulgulara göre öğrencilerin cinsiyeti ile problemlili internet kullanımı toplam puanı arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür. Yapılan araştırmamız literatürü doğrular niteliktedir.

İnternet kullanım süresi ile problemlili internet grupları arasında anlamlı farklılık olduğu incelenmiş ve araştırmamızda internet kullanım süresinin artması problemlili kullanımında arttırdığı göstermektedir. Günde dört üzeri internette dolaşan AB araştırmasında kişilerde aynı kumar bağımlılarında olduğu gibi beyinde iyi hissetmeyi sağlayan adrenalin benzeri dopamin birikmesi ile olduğu tespit edilmiştir. Bu bağımlılık diğer psikolojik bozuklukları da alevlendirebilir. Uzman Pedagog Didem KÜT (Doktorsitesi.com),göre bunlar depresyon, sosyal fobi, uyarı kontrol bozuklukları, dikkat bozukluğu ve madde bağımlılığı vs. meydana getirir.

Bir günde internet kullanım sürelerine göre hangi grupları arasında farklılıkların olduğu ise TUKEY-Testi ile analiz edilip, internet kullanımı 1 saat olan grup ile 2.3.4.5 saat olan grupların ortalamaları karşılaştırılmış ve birbirinden farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Buradan yola çıkarak günde internet kullanımı 1 saat olan grubun problemlili internet kullanım toplam puanı 2,3,5 saat ortalama internet kullanan gruplardan daha az olduğu görülmektedir. Buna göre günlük internet kullanımında süre uzadıkça problemlili internet kullanımının da arttığı gözlemlenmektedir. Buna göre günlük internet kullanım süresinin artışı beraberinde çeşitli rahatsızlıklar getirebilir. İnternet kullanımını arttıran pek çok faktörler vardır. Henüz gelişim aşamasındaki çocuk ve ergenlerin ruh sağlığını aile ilişkilerini olumsuz etkiler. Teknolojiye bağılı olarak internetli cihazların taşınabilir halede gelmesi bu oranı arttırabilmektedir. İnsanların anti sosyal olmalarına sebep olmaktadır. Tahiroğlu ve ark. (2008) araştırmasında "Uzun süreli bilgisayar kullanmak çocuklarda birçok fiziksel probleme", Tanır ve ark. (2009), Çocukların bilgisayarda fazla vakit harcamaları ile oyuna ve spor yapmaya vakitleri kalmadığından enerji tüketimi azalmaktadır ve 5 saat ve yukarısı kullanımların fiziksel birtakım rahatsızlıklara neden olduğunu belirtmektedirler. Ergenler öyle anlar gelir ki yaşamı için gerekli ihtiyaçları kendine engel olduğunu hisseder. Jacobs ve Baker (2002)'in araştırmasında ABD de yaptığı 152 öğrencide kaslarında ve kemiklerinde bilgisayar kullanımından dolayı anlamlı oranda yüksek bulunmuştur.

İskelet kas ağrılarının arttığını yine Jacobs ve Baker (2002)'in araştırmasında görülmektedir. İnternet bağımlılığında depresyon, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, sosyal fobi ve öfke gibi faktörlerin öngörücü etkenler olduğu Ko ve ark. (2009)'in araştırmasında belirtilmiştir. Yapılan bizim araştırmamızda kullanım sürenin artışının olduğunun gözlemlenmesi ve buna bağlı olarak problemler internetin arttığının gözlemlenmiş olduğu görülmektedir. Yapılan diğer araştırmalarda gözlemlenen fiziksel ve psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıkmasının kaçınılmaz olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin problemler internet kullanımı ile günlük internet kullanım süresi arasındaki ilişkide anlamlı bir fark bulunduğu tespit edilmiştir. Buna göre 5 saatin en yüksek ancak kullanım süresinin artması ile problemler internet kullanımının da arttığı görülmektedir. Bu süre aileler kontrol edemezlerse problemler başladığı gözlemlenmektedir. Eskiden arkadaşlarıyla dışarıda oyun oynamaktan eve sokamayan ebeveynler, şimdilerde odadan dışarıya arkadaşları ile oynamaya çıkaramamaktadırlar. Akbulut (2011), araştırmasında ki çocukları oyun kültüründen uzaklaştırıp onları fazlaca uyarana maruz bırakıp tehdit altına almaktadır. Buda çocuğun gelişmesini olumsuz etkilemektedir. Çocuk yaşlıları ile oynamaktan habersiz büyümekte ve sadece yaşlılarından alacağı, öğreneceği meseleleri öğrenememektedir. Öğrenemediği bu meseleler ona zorluklar yaşatmaktadır. Aile bir çocuğa belirli şeyleri verebilir. Yaşlı olan çocuğun arkadaşları ona ailenin veremediği şeyleri verebilir. Bu yüzden çocuk kendi akranları ile zamanı bilgisayar ve internetten fazla vakit geçirmelidir.

Bilgisayarla kendi odalarında meşgul olan çocuklar sanal âleme kendilerini o kadar kaptırıyorlar ki, zaman zaman sanal âlemlerle gerçek âlemi ayırt etmede zorlanabilmektedirler. Ayrıca aile içinde bilgisayar ve internet ile çocuğu ayırdığınızda çocuk sinirli hale gelip aile bireylerine zarar vere bilmektedir. Kardeşlerine zarar veren ve aileden ilgi görmeyen çocuğun başarılı olması beklenmemelidir. Sanal ortamlarda geçirilen edilgen zamanlar fiziksel, bilişsel ve psiko-sosyal olarak olumsuz gelişime sebeptir. Teknolojiden ve dijital yaşamdan uzak olan birey önemli gelişim sağlayabilir. Bu fiziksel olarak oyuna yönelmeyle olabilmektedir.

Problemler internet kullanımı toplam puanına göre alt gruplar oluşturulmuştur. 1 saat internet kullanan öğrenciler ile ortalama 2, 4 ve 5+ saat internet kullanan öğrenciler farklı guruplarda Tukey testi ile analiz edilmiş, farklı özellikler gösterdikleri bulunmuştur. Ortalama 3 saat internet kullanan öğrenciler ise her iki grup ile benzer özellikler gösterdikleri tespit edilmiştir. Uzun zaman internet kullanan kişiler süreyi yavaş yavaş arttırarak ayrılmaz hale gelirler. Tarhan, (2011), beyindeki "ÖDÜL-

CEZA” sistemini bozarak gittikçe ödül hazzını arttırmak, önce yarım saat daha sonra bir saat; daha sonra saatler şeklinde olur. Buda beraberinde bağımlılığı getirir. Yapılan araştırmalar internete aşırı bağımlılık geliştirmiş kişilerin bu ortamda süre sınırlaması yapamadıkları ve aşırı sayılabilecek sürelerde internette kaldıkları gerçeğine işaret etmektedir (Işık, 2007). İş için ortalama 2,5-5 saat, problemlerle internet kullanımında bu süre 8-40 saat arasında değişmektedir (Nie ve Erbring 2000). Yapılan literatür araştırması ile örtüşen araştırmamız, saatin artması ile problemlerle internet kullanımının arttığını göstermektedir.

Problemlerle internet kullanımında öğrencilerin okudukları sınıflar baz alınarak oluşturulan gruplar arasında bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Buradan yola çıkarak problemlerle internet kullanım toplam puanının sınıflara göre farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Hangi sınıf veya sınıflarda farklılık var olduğunu bulmak için TUKEY testi ile analiz edilmiş, 10. Sınıfların tüm diğer gruplar arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Lise öğrencilerinin internet bağımlılık seviyeleri sınıf seviyelerinin incelenmesi sonucu hem 9.sınıftaki hem de 10.sınıftaki öğrencilerin bağımlılık puanları,11.sınıftakilerden daha yüksek olduğu ortaya konulmuş (Yılmaz, Şahin, Haseski ve Erol, 2014). Araştırmamızla literatürün aynı paralellikte olduğu bulunmuştur. Bizim araştırmamızda problemlerle internet kullanımının 10. Sınıfta olduğu bulunmuştur. Günüş (2009), çalışmasında ise en yüksek bağımlılık düzeyi 9. Sınıf olduğu sonucuna ulaşmıştır. F-Testine (VARYANS=ANOVA) göre öğrencilerin Problemlerle İnternet kullanım toplam puanı ile okudukları sınıf arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Buna göre en problemlerle internet kullanımı ( $\bar{X}=37,47$ ) 10. Sınıflar da olduğu tespit edilmiştir. İnternet kullanımının gittikçe olumsuz bir hal aldığı ancak özellikle 11. ve 12. Sınıf öğrencilerinin üniversite sınavına odaklanmaya başlanması internet alışkanlıklarını değiştirebileceği düşünülmektedir. Özellikle sınav odaklı çalışmaların başlanması internet dışında birçok sosyal alışkanlığı da değiştirdiği ilgili otoriteler tarafından da dile getirilmektedir.

Problemlerle internet kullanımında öğrencilerin annelerinin ve babalarının eğitim durumları baz alınarak oluşturulan gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Buna göre annenin ve babanın eğitim durumu ile öğrencinin problemlerle internet kullanımı arasında bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Ayrıca yapılan analize göre öğrencilerin anaokulu okuma durumları ile problemlerle internet kullanımı arasındaki ilişkinin olmadığı ve herhangi bir etkiye sahip olmadığı anlaşılmaktadır.

Problemlerle internet kullanımında öğrencilerin not ortalamaları baz alınarak oluşturulan gruplar arasında bir farklılığın olmadığı tespit edilmiş olup gruplar arasında anlamlı farklılıktan bahsedilememektedir. Buradan yola çıkarak not ortalaması, öğrencinin

problemlerli internet kullanımı toplam puanı arasında bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Subrahmanyam ve ark. (2000) araştırmasında bilgisayar ve internet çocuklarda ve gençlerde sıklıkla ev ödevlerinin yapımında ve bilgi edinmede kullanıldığını belirtmektedir. Kubey ve ark. (2001), Niemi ve ark. (2005), Chang ve Law (2008) araştırmalarında ise akademik başarının, internet bağımlılığı olduğunda ders çalışma davranışına engel olarak görüldüğü belirtilmektedir. Bu yapılan araştırmalara göre, amacı dışında kullanılan bilgisayar ve internetin not başarısını etkilediği görülmektedir. Bizim araştırmamızda not ortalaması ile öğrencinin problemlerli internet kullanımının toplam puanı arasında bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Buda gösteriyor ki akademik başarısı iyi olup da Problemlerli internet kullanan öğrencilerde olabilmektedir. Young (1999)'un İnternet Bağımlılığı ile alakalı tanı ölçütleri; 6 aylık periyotta internet/bilgisayar kullanımında zorunlu uygulamalar haricinde (işle, akademik ilişkilerle ilgili olmayan), 8 kriterden 5 veya fazlasına "evet" cevabı veren kişilerin "bağımlı" olarak değerlendirilmesi) akademik başarı ve problemlerli internet kullanımının ilişkisini destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

Yaş değişkeni temel alındığında yapılan analize göre problemlerli internet kullanımında öğrencilerin yaşları baz alınarak oluşturulan gruplar arasında bir farklılığın olmadığı tespit edilmiş ve aralarında bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca yapılan analize göre problemlerli internet kullanımında öğrencilerin sosyo-ekonomik durumları gruplar arasında bir farklılığın olmadığı tespit edilmiş ve aralarında bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

İnternet ulaşım yerlerine göre problemlerli internet kullanım puanları incelendiğinde evde internet kullananların ortalamasının ( $x=71,98$ ), internet kafede internet kullananların ortalamasından ( $x=61,40$ ) yüksek olduğu görülmektedir. Yapılan t-testi sonucunda evde ve internet kafede internet kullananlar arasında anlamlı düzeyde bir farkın var olduğu görülmüştür.

Son olarak yapılan t-testi analizine göre problemlerli internet kullanımında öğrencilerin kardeş sayıları grupları arasında bir farklılığın olmadığı tespit edilmiş ve aralarında bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Çalışma sonucunda; öğrencilerin cinsiyeti, annelerinin ve babalarının eğitimi, not ortalamaları, anaokulu okuma durumları, yaşları, sosyo-ekonomik durumları ve kardeş sayıları ile problemlerli internet kullanımı puan ortalamalarının birbirleri ile anlamlı bir ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir ( $p \geq 0,05$ ). Bunun yanı sıra öğrencilerin internet kullanım süresi ve okuduğu sınıf ile problemlerli internet kullanımı puan ortalamalarının arasında ise anlamlı bir ilişki bulunduğu anlaşılmıştır ( $p \leq 0,05$ ). Bu ilişkiye göre internet kullanım süresi arttıkça problemlerli internet kullanımı puan

ortalamalarının yükseldiği, okuduğu sınıf arttıkça problemlili internet kullanımı puan ortalamalarının düştüğü sonucuna ulaşılmıştır.

### 7.1.3. Yaşam Doyumu İle İlgili Sonuçlar

Elde edilen bulgular incelendiğinde katılımcıların yaşam doyum puanlarının oldukça yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Yaş değişkeni incelendiğinde gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. P değeri 0,01 ve 0,05 den küçük olduğundan Yaşam doyum toplam puanlarına göre farklılık hangi gruplar arasında farklılık olduğunu bulmak için TAMHANE testi yapılmıştır. Varyansların homojen dağılmamasından dolayı TAMHANE analizi yapılmıştır. Tamhane testi ile hangi gruplar arasında farklılıkların bulunduğunu öğrenmek için yapılan analizde, düşük sosyo-ekonomik düzeyde olan öğrencilerin bulunduğu grup ile yüksek sosyo-ekonomik düzeyde olan grubun ortalamaları karşılaştırılmış ve birbirinden farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Buradan yola çıkarak yüksek sosyo-ekonomik düzeydeki öğrencilerin yaşam doyum toplam puanları düşük sosyo-ekonomik düzeydeki öğrencilere kıyasla daha fazladır denilir. Aynı ilişki orta sosyo-ekonomik düzey ile yüksek sosyo-ekonomik düzeyde bulunan öğrenciler arasında da söz konusudur. Bu bilgilerden yola çıkarak yüksek sosyo-ekonomik düzeyde bulunan öğrencilerin yaşam doyum toplam puanı diğer öğrencilerden daha fazladır denilir. İnternet kafe den internete bağlanma ile karşılaştırıldığında evden internete bağlanmada anlamlı farkın olduğu görülmüştür. Nalwa ve Anand (2003), araştırmasında ergenlerin patolojik internet kullanımlarının olduğunu gözlemlendiğini belirtmektedir. Lim ve diğ. (2004), Akt.: Batugün ve Hasta (2010), araştırmalarında internet bağımlılığının alt yapısını internet kafe gibi ortamlarda olabileceğini belirlemiştir. Bu araştırmalara paralel olarak ülkemizde belirli dönemde artan internet kafeler ciddi tehdit oluşturmaya başlamıştır. Öztürk ve ark. (2007), araştırmalarında internet kafelerin yaygınlaşmasının kontrolsüzce olması hem bir güvenlik sorunu hem de o kadar problemlili internet kullanımını ortaya çıkarmaktadır. Amacı dışına çıkmış olduklarında zararlı olabilmektedirler. Yaşam doyum toplam puanına göre alt gruplar oluşturulmuştur.

Yaşam Doyumu toplam puanına göre öğrencilerin kardeş sayısı baz alınarak oluşturulan gruplar arasında anlamlı bir farklılığın yapılan ANOVA(VARYANS) analizi sonucunda elde edilen ANOVA(VARYANS) verileri da görüleceği üzere  $P \leq 0.05$  gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Hangi gruplar arasında anlamlı farklılıkların bulunduğunu öğrenmek için yapılan TUKEY Testine göre grupların kendi içinde anlamlı farklılıklar göstermediği tespit edilmiştir.

Öğrencilerin yaşam doyumu toplam puanına göre, babaların eğitim durumları, annelerin eğitim durumları ve not ortalamaları baz alınarak oluşturulan gruplar arasında bir farklılığın olmadığı tespit edilmiş, buradan yola çıkarak not ortalaması ile yaşam doyumunun, babaların eğitim durumları ile yaşam doyumunun, anne eğitim durumları ile yaşam doyumunun toplam puanı arasında bir ilişkinin olmadığı gözlemlenmiştir.

Ailedeki iletişimsizlik ve teknolojinin bilinçsizce kullanılmasından doğan problemler çocuklara yansımaktadır. Çocukları ile ilgilenmeyen ve internette telefon veya bilgisayarla meşgul olan ebeveynlerin ihmal ettiği çocukların değişik şekillerde boşluğu doldurmaları problemler ortaya çıkarmaktadır. Bazen çocuklar bu boşlukları internet kafeler de aramaya çalışmaktadır. Bilgisayar ve telefon ile erken yaştaki çocukların buluşması onları toplumdan uzaklaşmaya ve çocukların kendi iç dünyasına dönmelerine sebep olur. Bilgisayarın çocukları gerçek oyun kültüründen uzaklaştırmasına sebep olması etrafı ile problem yaşamasına sebep olmaktadır. Arkadaşları ile oynayacakları ve oynarken farkına varacakları gelişimine katkı sağlayacak uyarıyı öğrenemediğinden dolayı birtakım sıkıntılar yaşayabilmektedir. Ailelerin Yaşam doyumuna katkısının büyük olduğu bu araştırmada da anlaşılmaktadır. Aile içinde Yaşam Doyumu fazla ise problemler internet kullanımının az olduğu gözlemlenmektedir. Bu gösteriyor ki aile içinde iletişimin fazla olması gerekmektedir. Ebeveynler evlatları ile daha fazla birlikte olup yaşam doyumlarını arttırabilirler. Asrımızın hastalığı olarak görebilmekteyiz. Yaşam isteğinin olmayışı, hayatından lezzet almayı bir iletişim eksikliği ve yalnız kalmadır. Ergenleri zor dönemlerinde hayata bağlamalı, yalnız bırakmamalı ve bir amaç verilmelidir. Toplumun ve teknolojinin saldırılarından korumak ona yaşam doyumunu verebilir.

Öğrencilerin yaşam doyumlarını etkileyen faktörler incelendiğinde ise öğrencilerin not ortalamaları, sınıfları, babalarının ve annelerinin eğitim durumları ile yaşam doyumunu toplam puanı arasında ilişki olmadığı görülmüştür ( $p \geq 0,05$ ). Diğer yandan öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeyleri, internet kullanım yerleri ve kardeş sayıları ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $p \leq 0,05$ ). Bu ilişkiye göre sosyo-ekonomik düzeyleri yüksek öğrencilerin, evde internet kullanan öğrencilerin ve kardeş sayısı az olan öğrencilerin yaşam doyumlarının diğerlerine göre daha yüksek olduğu anlaşılmıştır.



## 7.2. Öneriler

Her insanın interneti nasıl doğru kullanılacağını öğrenmesi gerekmektedir. Hayatı kolaylaştıran bir olgu olduğunu böylece anlayabilir. Bunun için toplumun, ailelerin ve eğitimcilerin bilinçlendirilmesi gerekmektedir.

Bu çalışma sonucunda okullara da ne gibi önlemler almalıyız sorusu akla gelebilir. Problemlerli internet kullanımı ve yaşam doyumu ile ilgili okullarda öğrencilerin benlik saygılarını olumlu ya da olumsuz etkileyen deneysel araştırmalar yapılması sağlanmalıdır. Okul rehber öğretmeni öğrencilerin kişilik özelliklerinin, ana baba tutumlarının, sosyal çevrelerinin yaşam doyumlarını etkilemesi nedeniyle belirli periyotlarla çalışmalar yaparak öğrencilerin yaşamlarıyla ilgili riski en az düzeye düşürmede fayda sağlamaları önerilebilir. Yaşam doyumunun yapıcı ve destekleyici yaklaşımla, rehberlik etkinlik ve oturumlarının düzenlenmesi fayda sağlayabilir. Ergenleri dışarıdaki tehditlerden korumak için ailelere büyük görev düşmektedir. Akşam eve gelindiğinde beraber etkinlikler yapıp vakit geçirilmelidir. Belki hafta sonları spor, piknik sinema gibi etkinliklerle internetten uzaklaşması sağlanabilir. Kitap okuma alışkanlığı kazandırmak için beraber ev halkıyla kitap okuma saati yapılabilir. Ayrıca internet ile alakalı birtakım bilgiler paylaşılıp yarar ve zararları zaman zaman anlatıla bilinir. Bu gibi belki daha fazla etkinliklerle kaybedilen ya da kaybedilecek olan yaşam doyumu kazanılabilir.

Sonuç olarak; yaşam doyumunun problemlerli internet kullanımının güçlü bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Yaşam doyumunun yanı sıra internet kullanım süresi ile akademik başarı düzeyinin de problemlerli internet kullanımını anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Bu çalışma sınırlı bir çalışma grubunda yapılmıştır, Bu konuda yapılacak olan sonraki çalışmaların daha geniş ve dolayısı ile evreni temsil etme gücü daha yüksek olan örneklem grupları üzerinden tekrarlanmasının önemli olabileceği düşünülmektedir. Küreselleşmenin en önemli aracı internet olduğunun gerçeği göz ardı edilemez. Bunun için doğru ve bilinçli kullanım önemlidir. Problemlerli internet kullanımların değişik araştırmalarla incelenmesi; bulguların genele yayılmasına katkı sağlayacağından, okullarda rehberlik servislerinde bu davranışın daha iyi anlaşılması için etkili ortam ve hizmetlerin oluşturulmasının yolunu açabilmektedir.

## KAYNAKLAR

- Aiken, Lewis R. ( 1979).** *Psychological Testing and Assessment*, 3.Baskı, Allyn & Bacon, Inc., Boston.
- Akgül, Mustafa.** (1995). '*İnternet: Olanaklar, Araçlar ve Yönetimi*', (metin teksirdir), Ankara: Bilkent Üniversitesi.
- Altunışık, R. ,Coşkun R., Bayraktaroğlu S. & Yıldırım E .** (2004). '*Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*' (3. bs). İstanbul: Sakarya Kitabevi.
- American Psychiatric Association.** (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. IV. Baskı (DSM-IV), Washington DC, American Psychiatric Association.
- Arı, R.** (2003). '*Gelişim ve Öğrenme*'. Atlas Kitabevi. Konya.
- Arısoy, O.** (2009), *İnternet addiction and its treatment. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*,1(1), 55-67.
- Arslan, T. E. & Güner, D. M.** (2009), *Problematic Internet use: A multidimensional investigation on faculty of education students*. 9. Educational Technology Conference, Hacettepe Universty, Ankara.
- Ataman, A.** (2004). '*Gelişim ve Öğrenme*'. Gündüz Eğitim ve Yayıncılık. Ankara.
- Avşaroğlu, S.** '*Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme ve Stresle Başa çıkma Stilllerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*'. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Avşaroğlu S. ve Deniz ME.** (2005). 'Kahraman A. Teknik öğretmenlerde yaşam doyumu, İş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi'. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14: 115-129.
- Ayaz, S., Tezcan, S. ve Akıncı, F.** (2005). "Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlığı Geliştirme Davranışları", *C.Ü. Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*,
- Aydın K.** (2004). '*Bedensel Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyleri ve Tükenmişliği Etkileyen Bazı Faktörlerin İncelenmesi*' Aksaray İl Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Aydın, B.** (2005). '*Çocuk ve Ergen Psikolojisi*'. Ankara, Atlas Yayınları.
- Balcı ve Ayhan.** (2007). Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde yapılmış '*Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Problemlerini İnternet Kullanım Düzeyleri İle Algılanan Esenlik Halleri ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki*',sbe. balikesir.edu.tr/dergi/makaleler.
- Bai YM, Lin CC, Chen JY.** (2001). 'Internet addiction disorder among clients of a virtual clinic'.

- Batıgün, A. D., & Hasta, D.** (2010). 'İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişiler arası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme'. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 213-219.
- Batıgün, A. D., & Kılıç, N.** (2010). 'İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler'. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1-10.
- Baykul, Y.** (1999). '*İstatistik metotlar ve uygulamalar*' (3. bs). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Bayhan, V.** (2011). '*Lise öğrencilerinde internet kullanma alışkanlığı ve internet bağımlılığı (Malatya Uygulaması)*'. XIII. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri, Malatya.
- Baykoçak C.** (2002). '*Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Sorunları Ve Tükenmişlik Düzeyleri (Bursa İli Uygulaması)*' Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Brack, C.J. Orr, D. P. Ve Ingersoll, G.** (1987). Pubertal Maturation And Adolescent Self Esteem, *Journal Of Adolescent Health Care*, C.9, Ss. 280- 285.
- Beard KW.** (2005). Internet Addiction: A Review Of Current Assessment Techniques And Potantial Questions. *Cyberpsychol Behav.*
- Büyükşahin, A.** (2011). *Yakın İlişki Kuran ve Kurmayan Üniversite Öğrencilerinin Çeşitli Sosyal Psikolojik Etkenler Yönünden Karşılaştırılması*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir,
- Büyüköztürk, Ş.** (2012). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı* , sayfa 6.
- Bölükbaş, K.** (2013). "İnternet kafeler ve internet bağımlılığı üzerine sosyolojik bir Araştırma: Diyarbakır örneği", Dicle Üniversitesi sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyoloji Ana Bilim Dalı, yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Diyarbakır.
- Çakmur, H.** (2012). Araştırmalarda Ölçme - Güvenilirlik – Geçerlilik. *TAF Prev Med Bull*, 11(3): 339-344.
- Cao, F., & Su, L.** (2006). Internet addiction among chinese adolescents: prevalence and psychological features. *Child: Care, Health and Development*.
- Çeçen, A. R.** (2003). 'Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve yaşam doyumu düzeylerine göre sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin incelenmesi'. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 180-190.
- Çeçen, A. R. Koçak, E.** (2007). Deneysel Bir Çalışma: İlköğretim II. Kademe Öğrencilerine Uygulanan Benlik Saygısı Programını Öğrencilerin Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisi. *Eurasian Journal Of Educational Reserarch*, 27, 59-68.
- Çeçen, R. A.** (2008). Üniversite Öğrencilerinde Yasam Doyumunu Yordamada Bireysel Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu, Aile Bütünlük Duygusu ve Benlik Saygısı. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 4(1): 19-3.
- Ceyhan, A. A. ve Ceyhan, E.** (2009). Ergenlerde problemlerli internet kullanım ölçeği (pikö-e) geliştirme çalışmaları. X. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi sözlü bildiri, Adana.
- Ceyhan, A. A.** (2011). 'Ergenlerin problemlerli internet kullanım düzeylerinin yordayıcıları'. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*.

- Ceyhan, E., Ceyhan, A. A. ve Gürcan, A.** (2007). Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*.
- Ceyhan, E.** (2008). 'Ergen ruh sağlığı açısından bir risk faktörü: İnternet bağımlılığı". *ocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*.
- Cronbach, Lee J.** (1960). *Essentials of Psychological Testing*. (Second Edition). Harper & Brothers Publishers, New York .
- Chang, M. K. & Law, S. P. M.** (2008). Factor structure for young's internet addiction test: A confirmatory study, *Computers in Human Behavior*.
- Chuang YC.** (2006). Massively multiplayer online rolepalying game–induced seizures: a neglected health problem in internet addiction. *Cyberpsychol Behav* , 9:451-456.
- Cüceloğlu, D.** (1992). *İnsan ve Davranışı Psikolojinin Temel Kavramları*. İstanbul:Remzi Kitapevi.
- Davis RA. A.** (2001). cognitive-behavioral model ofvpathological internet use. *Comput Human Behav*, 17: 187–195.
- Doğan, H., Işıklar, A., & Eroğlu, E. S.** (2008). 'Ergenlerin problemlı internet kullanımının bazı değişkenler açısından incelenmesi', [Observation of adolescents' problematic Internet usage according to some variables]. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 106-124.
- Dost, M. T.** (2003). 'Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi'. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 22(2).
- Diener, E. Emmons, R. A. Larsen, R. J. & Griffin, S.** (2003). The Satisfaction With Life Scale. *Journal Of Personality Assessment*.
- Dikmen AA.** (1995). *Kamu alışanlarında İş Doyumu ve Yaşam Doyumu*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Dorahy MJ; Lewis CA.**(2000). Schumaker JF ve ark. Depression and life satisfaction among Australian, Ghanaian, Nigerian, Northern Irish, and Swazi University Students. *J Soc Behav Pers*, 15:569-580.
- Ergün A, Erol S.** (2007). Lise öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Hemşirelik Forumu*.
- Eryılmaz, A.** (2011). 'Ergen öznel iyi oluşunun, öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile yaşam amaçlarını belirleme açısından incelenmesi'. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24(1), 44.
- Esen E.** Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir
- Erikson, E. H.** (2010). *İnsanın Sekiz Çağı* (1984). (1. Basım), (ev. T. Bedirhan Üstün ve Vedat. P.). Ankara: Sevinç Matbaası.
- Erim, B.** (t.y). *Yetiştirme Yurtlarında ve Aileleri Yanında Yaşayan Ergenlerin Benlik Saygısı, Depresyon ve Yalnızlık Düzeyleri İle Sosyal Destek Sistemleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Evren C.** (2010). Sosyal anksiyete bozukluğu ve alkol kullanım bozuklukları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2:473-515.
- Gazioğlu, G. Köknel, Ö.** (2011). *ocuk Yetiştirmede Duygusal Zekanın Önemi: Ana Baba Tutumlarının ve Duygusal Zekalarının ocukların Başarısına ve Öz Benlik Kavramlarına Olan Etkisi*, IX. Ulusal Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Kongresi Özet Kitabı, İzmir.

- Geçtan, E.** (t.y.). Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar. 14.Bs,
- Geçkil E.**(2002). Malatya ilindeki ergenlerin sağlık davranışlarının tanımlanması, beslenme ve stresle başetme eğitiminin sağlığı geliştirmeye etkisi. Doktora Tezi, T. C. İstanbul Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı, İstanbul.
- Geçkil, E. ve Yıldız, S.** (2006). Adölesanlara Yönelik Beslenme ve Stresle Baş Etme Eğitiminin Sağlığı Geliştirmeye Etkisi', *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*.
- Gillespie, R. M.** (2002).The physical impact of computers and electronic game use on children and adolescents, a review of the current literatüre.work.
- Goldberg, I.** (1996). Internet Addiction Disorder. Retrieved November.24. 2004.  
Gönül, A.S.; *Patolojik İnternet Kullanımı: İnternet Bağımlılığı Kötüye Kullanımı*.New Symposium Journal, 2002 Remzi Kitabevi,
- Guba E. G., & Lincoln Y. S.** (1999). Competing paradigms in qualitative research. In N. Denzin & Y. Lincoln (Eds.), Handbook of Qualitative Research (p. 105-117). Thousand Oaks, CA: Sage.,(1994).
- Gürbüz, A. G.** (2008). 'Öfke Denetimi Eğitiminin Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Öfkeyle Başa Çıkmaları, Yaşam Doyumları ve Depresyon Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi', Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Günüç, S.** (2009). İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van.
- Güven, H.** (2008). 'İnternetin Tarihi', *Dergi Bilkent Sayı: 4* ISSN 1305-5178, İstanbul, Aralık.
- Güz,H. ve Dilbaz,N.** (2003). 'Sosyal Kaygı Bozukluğu ile Panik Bozukluğu, Olgularının Demografik ve Bazı Klinik Özellikler Açısından Karşılaştırılması'. *Klinik psikiyatri* ,6:32-38.
- Griffiths, M. D.** (2011). Internet addiction:Fact or fiction.The psychologist.
- Hall, A. S. and Parsons, J.** (2001). Internet addiction: College student case study using best practices in cognitive behavior therapy. *Journal of Mental Health Counseling*.
- Işık, U.** (2007).*Medya bağımlılığı teorisi doğrultusunda internet kullanımının etkileri ve internet bağımlılığı*. Yayımlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Karadeniz G.** (2008). Yanikkerem Uçum E, Dedeli Ö, Karaağaç Ö.; Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları.
- Kelleci, M.** (2008). İnternet, cep telefonu, bilgisayar oyunlarının çocuk ve gençlerin ruh sağlığına etkileri.TAF Preventive Medicine Bulletin.
- Kırtıl, S.** (2009). 'İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Duyusal Zeka Düzeyleri İle Yasam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi'. Dokuz Eylül Üniv, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Kuzgun, Y.** (1972). *Ana-Baba Tutumlarının Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara. Hacettepe Üniversitesi. Eğitim Enstitüsü.
- Kubey, R.W., Lavin, M.J. ve Barrows, J.R.** (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: early findings. *Journal of Communication*.
- Koç, M.** (2004). 'Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi'. S.17, Y./2, (231-256 s.).

- Koroğlu, G., Öztürk, Ö., Telliöğlu, N., Genç, Y., Mirsal, H., & Beyazyürek, M.**(2006). Problemlü internet kullanımıyla başvuran iki uçlu bir hasta nedeniyle psikiyatrik tanı tartışması: Olgu sunumu. *Journal of Dependence*,7, 150-154.
- Köknel, Ö.** (1995). *'Kaygıdan Mutluluğa Kişilik'*. Altın Kitabevi. İstanbul,
- Lawrence, D.** (2000). *Building Self- Esteem With Adults Learners*.Chapman Publishhing Ltd.
- Lazzari, S.A.** (2000). Emotional Intelligence, Meaning and Psychological Well Being: A Comparison Between Eary And Late Adolescence. The Degree of Masters of Arts GraduateCounselling Psychology Program. Trinity Western University.
- Leung, J. P.** (1992). Leung, K., "Life Satisfaction, Self-Concept, And Relationship With Parents İn Adolescence". *Journal Of Youth And Adolescence*, 21. 653.
- Leung, L.** (2004). Net-Generation Attributes and Seductive Properties of The Internet as Predictors of Online Activities and Internet Addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 7 (3), s.333-348.
- Milani, L., Osualdella, D., Di Blasio, P.** (2009). Quality of Interpersonal Relationships and Problematic Internet Use in Adolescence, *CyberPsychology & Behavior*, 12(6), s.681-684.
- Miles, M. B. & Huberman, A. M.** (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook* (2nd ed.). London: Sage.
- Mitchell P.** (2000). Internet addiction: Genuine diagnosis or not? *Lancet*.
- Mullis, A.K. Mullis, R. L., Normandin, D.** (1992). Cross-Sectional And Longitudinal Comparisons Of Adolescent Self Esteem, *Adolescence*, C.27, S.105.
- Murali, V., George, S.** (2007). 'Lost Online: An Overview of Internet Addiction'. *Advances in Psychiatric Treatment*, 13(1), 24-30.
- Muslu,Gonca,karayağız ve Bolışık,Bahriye** (2000). 'Çocuk ve Gençlerde İnternet Kullanımı' Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD, İzmir,TAF Preventive Medicine Bulletin,8(5).
- Myers, D. G. Diener, E.** (1995). Who İs Happy?, *Psychological Science*.6, s.10-19.
- Nakilcioğlu, İ.H.** (2007). *'İletişimden Bilişime: İnternet Kültüründen Kesitler'* Akademik Bilişim konferansı, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- 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". *CyberPsychology & Behavior*, 8 (6), s.562-570.
- Onur, B.** (1987). *Ergenlik Psikolojisi*. Hacettepe Taş Kitapçılık Ltd. Şti.
- Onur B.** (2004). 'Gelişim Psikolojisi' 6.Baskı, ANKARA: İmge Kitap Evi, s.18-19-20.
- Odabaşı, H.F. ,Çoklar, N., Kabakçı, İ.** (2007). *'Yeni Dünya: İnternet-Ailelerin Yeni Dünyadaki Sorumlulukları Nelerdir'*. 8. Aybastı-Kabataş Kurultayı.
- Özbaşaran F, Çetinkaya A, Güngör N.** (2004). 'Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlık Davranışları".*Atatürk Üni HYO Derg.* 7: 43–55.
- Özcan, N. K., Buzlu, S.** (2005). 'Problemlü İnternet Kullanımını Belirlemede Yardımcı Bir Araç: İnternette Bilişsel Durum Ölçeği'nin Üniversite Öğrencilerinde Geçerlik ve Güvenirliği'. *Bağımlılık dergisi*, 6, s.19-26.

- Özgen, F.** (2012). 'Ç.O.M.Ü Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi'. Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale 18 Mart Üniversitesi, Çanakkale.
- Öztürk, Ö., Odabasioğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y., Kalyoncu, Ö. A.** (2007). 'Internet Addiction: Clinical Aspects and Treatment Strategies". Journal of Dependence, 8(1), s.36-41.
- Pavot, W., Diener, E.** (1993). "The Affective And Cognitive Context Of Self Reported Measures Of Subjective Well-Being", Social Indicators Research, 28, s.1-20.
- Rask K., Astedt-Kurki P., Laippala P.** (2002). Adolescent Subjective Well-Being and Realized Values. J Adv Nurs. 95- 123. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Rosenberg, M.** (1965). Society And The Adolescent Self-Mage, NJ: Princeton University Pres, Princeton.
- Shapira, N. A. ve ark.** (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. Journal of Affective Disorders.
- Shapira, N. A. ve ark.** (2003). Problematic internet use:proposed clasification and diagnostic ciriteria.Depreeion and Anxiety .
- Shaw M, Black WD.** (2008). Internet addiction: definition, assessment, epidemiology and clinical management. CNS Drugs .
- Selçuk, Z.** (2005). 'Gelişim Ve Öğrenme'. Nobel Yayınevi, Ankara.
- Selçukoğlu, Z.** (2001). 'Araştırma Görevlilerinde Tükenmişlik Düzeyi ile Yalnızlık Düzeyi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi', Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Spear HJ, Kulbok P.** (2001). Adolescent health behaviors and related factor: A review. Public Health Nursing.
- Tahiroğlu, A.Y, Avcı, A, Çekin, N.** (2008). 'Çocuk İstismarı, Ruh Sağlığı ve Adli Bildirim Zorunluluğu', *Anadolu Psikiyatri Dergisi*.
- Taysi, Ebru.** (t.y). 'Benlik Saygısı: 'Arkadaşlardan ve Aileden Sağlanan Sosyal Destek: Üniversite Öğrencileri İle Yapılan Bir Çalışma', Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara.
- Torres, R. Fernandez, F. & Maceira, D.** (2000). Self-Esteem And Value Of Health As Correlates Of Adolescent Health Behavior. Adolescence. 30, s.118- 403.
- Turan, T. Ceylan, S. S.** (2003). '11-14 Yaş Gurubu İlköğretim Öğrencilerinin Menstruasyona Yönelik Bilgileri ve Uygulamaları' *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi* 2(6) Ulusal Ana Çocuk Sağlığı Kongresi, s:41-54.
- Tsai, C. C., Lin, S. S. J.** (2003). 'Internet Addiction of Adolescents in Taiwan: An interview Study'. **CyberPsychology & Behavior**, 6 (6), 2003, s.649-652.
- Vara, S.** (1999). 'Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş Doyumu ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi', Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Veenhoven, R.** (1996). 'Is Happiness Relative?', Social Indicators Research, 24, 1- 34.
- Yalçın, C.** (2003). 'Sosyolojik Bir Bakış Açısıyla İnternet' *Sosyal bilimler dergisi* Mayıs, cilt:27,no:17.
- Yavuzer, H.** (2002). 'Çocuk Psikolojisi'. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Yavuzer, H.** (2005). 'Gençleri Anlamak'. Remzi Kitabevi. İstanbul.
- Yellowlees, P.M ve Marks, S.** (2007). 'Problematic internet use or internet addiction'. Computers in Human Behavior.

- Yetim, Ü.** (1991). '*Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu*'. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Yetim Ü.** (2001). '*Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*'. 1. Baskı, İstanbul: Bağlam Yayınları İstanbul.
- Yetkin A, Uzun Ö.** (2000). 'Eğitimi sağlıkla ilgili olan ve olmayan yüksekokulu öğrencilerinin sağlık davranışlarının karşılaştırılması'. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*.
- Yıldırım, A. & Şimşek, H.** (2006). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (6. bs.). Ankara: Seçkin.
- Yiğit, H.** (2010). '*Ergenlerdeki Benlik saygılarının Yaşam Doyumu ve Bazı Özlük Nitelikleri Açısından İncelenmesi*', Selçuk üniversitesi yüksek lisans tezi.
- Yurtsan, A.** (1996). 'Medyada Görsellik ve Etkileşim Çağı', *Yeni Türkiye, Medya Özel Sayısı*, Sayı:11, Eylül–Ekim.
- Young KS.** (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychol Behav*, 3:237-244.
- Young KS.** (2000). Online infidelity: A new dimension in couple relationships with implications for evaluation and treatment. *Sex Addict Compulsivity*.
- Wang, W.** (2001). Internet dependency and psychosocial maturity among college students. *Int. J. Human-Computer Studies*.
- Whang, L. S-M., Lee, S. & Chang, G.** (2003). Internet over-users' psychological profiles: A behavior sampling Analysis on internet addiction, *CyberPsychology and Behavior*.
- Weitzman, G. D.** (2000). '*Family and individual finctioning and computer / internet addiction*'. Unpublished doctorate's thesis, University At Albany, State University of New York.
- Wieland DM.** (2005). Computer addiction: Implication for nursing psychotherapy practice. *Perspectives in Psychiatric Care*.
- Zaybak, A. ve Fadiloğlu, Ç.** (2004). 'Üniversite Öğrencilerinin Sağlığı Geliştirme Davranışı ve Bu Davranışı Etkileyen Etmenlerin Belirlenmesi', *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*.
- Zorbaz, O.** (2013). '*Lise Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımının Sosyal Kaygı ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi*'. Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

#### **İnternet Kaynakları:**

- Bağımlılık Dergisi; Journal of Dependence,** ( 2014). Vol:15, N.:2, pp.56-64 /, Cilt:15, Sayı:2, s:56-64. [www.bagimlilikdergisi.net](http://www.bagimlilikdergisi.net).
- Çuhadar, C.** ( 2012). ' Exploration of problematic internet use and social interaction anxiety among Turkish pre-service teachers'. *Computers & Education*, 59(2), 173-181. California State Parks. (2005). The Health And Social Benefits Of Recreation, An Element Of The California Outdoor Recreation Planning Program,Sacramento, California, March 2005 [Www.Parks.Ca.Gov](http://Www.Parks.Ca.Gov), Er. Tar:04.04.2008,
- Karaca, M.** (2007). 'İnternet Gençliği: Yeni Bir Gençlik Tiplemesi Denemesi', e-Journal of New World Sciences Academ, Volume: 2, Number: 4
- Küt, Uzman pedegog Didem.(t.y.)**. [www.Doktor sitesi.com](http://www.Doktor sitesi.com).



**Yılmaz, E., Şahin, Y. L., Haseski, H. İ. & Erol, O.** (2014). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: Balıkesir ili örneği [An analysis of internet addiction among high school students with respect to several variables: Balıkesir province sample]. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi - Journal of Educational Sciences Research*, 4 (1), 133-144. <http://ebad-jesr.com/>

**Yılmazel, G.** (2013). 'Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek ve Sağlıkla İlişkili Davranışlar', Hitit Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu, Samsun CD., Çorum, New/Yeni Symposium, Journal, [www.yenisymposium.net](http://www.yenisymposium.net), Cilt 51, s. 3.

**Url-1** < <http://tr.wikipedia.org/wiki/Anksiyete>, 2014>, alındığı tarih: 29.12.2014.

**Url-1** < [http://tr.wikipedia.org/wiki/Sosyal\\_anksiyete\\_bozuklu](http://tr.wikipedia.org/wiki/Sosyal_anksiyete_bozuklu), 2014. >, alındığı tarih: 29.12.2014.

**Url-1** < <http://kurul.inet-tr.org.tr/calistay/calıs02.html>. >, alındığı tarih: 29.12.2014

## EKLER

### EK - I: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Sınıfı:

2. Cinsiyeti:

3. Yaşı:

4. Sosyo- Ekonomik Seviye: Düşük:  Orta:  Yüksek:

5. Anaokulu Eğitimi: Gittim:  Gitmedim:

6. Ebeveyn Eğitim Durumu:

A. Anne: İlk Okul:  Orta Okul:  Lise:  Üniversite:

Yüksek Lisans:

B. Baba: İlk Okul:  Orta Okul:  Lise:  Üniversite:  Yüksek

Lisans:

7. Ebeveyn Birliktelik Durumu: Birlikte:  Ayrı:

8. Öğrencinin Not Ortalaması:

9. Gün içerisinde internet kullanım süresi:

10. İnternete nereden ulaştığı: İnternet kafe:  Ev:

11. Kaç kardeşiniz?

12. Kaçınıcı çocuksunuz

## EK - II: PİKO – E PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIM ÖLÇEĞİ

### PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI ÖLÇEĞİ

Esra Ceyhan, Aydoğan Aykut Ceyhan, Ayşen Gürcan

**Açıklama:** Bu anket, bireylerin internet kullanım davranışlarını betimlemek için hazırlanmıştır. Sizden istenen, internet kullanırken genellikle gösterdiğiniz davranışları dikkate alarak, aşağıdaki ifadelerden her birinin size uygunluk derecesini belirlemenizdir.

Bu amaçla, ilk önce her bir ifadeyi okuyunuz ve daha sonra her bir ifadenin karşısındaki “**Tamamen Uygun**”, “**Oldukça Uygun**”, “**Biraz Uygun**”, “**Nadiren Uygun**”, ve “**Hiç Uygun Değil**” seçeneklerinden kendi durumunuza uygun olan bir seçeneği belirleyiniz. Bu seçeneği belirledikten sonra o seçeneğe ait parantezin içerisine çarpı (X) işareti koyunuz.

Lütfen, hiçbir maddeyi boş bırakmayınız. Yanıtlarken kendi internet kullanım davranışlarınızı olduğu gibi yansıtmayı, sonuçların daha sağlıklı değerlendirilmesine katkıda bulunacaktır. Yanıtlarınız ile bu bilimsel araştırmaya katıldığınız için teşekkürler.

	Tamamen Oldukça Biraz Nadiren				Hiç uygun değil
	uygun	uygun	uygun	uygun	
1. İnternet bağlantımı kesmeye her karar verdiğimde kendi kendime “birkaç dakika daha” diyorum.....	( )	( )	( )	( )	( )
2. İnternette geçirdiğim zaman çoğunlukla uyku süremi azaltıyor.....	( )	( )	( )	( )	( )
3. İnternet ortamında elde ettiğim saygıyı günlük yaşamımda bulamıyorum.....	( )	( )	( )	( )	( )
4. İnternette, diğer ortamlara göre daha kolay ilişki kuruyorum .....	( )	( )	( )	( )	( )
5. İnternette ismimi gizlemek beni daha özgür kılıyor(	( )	( )	( )	( )	( )
6. Çok istememe rağmen interneti uzun süre kullanmaktan bir türlü vazgeçemiyorum.....	( )	( )	( )	( )	( )
7. İnternete gerekmedikçe girmekten kaçınıyorum....	( )	( )	( )	( )	( )
8. Yalnızlığımı internetle paylaşıyorum.....	( )	( )	( )	( )	( )
9. Tekrar internete girene kadar kendimi huysuz, karamsar, rahatsız ve huzursuz hissediyorum.....(	( )	( )	( )	( )	( )
10. Problemlerimden bunaldığımda sığındığım en iyi yer internettir.....	( )	( )	( )	( )	( )
11. Birisi internette ne yaptığımı sorduğunda savunmacı ve gizleyici oluyorum.....	( )	( )	( )	( )	( )
12. Planladığımın dışında fazladan bir dakika bile interneti kullanmıyorum.....	( )	( )	( )	( )	( )
13. İnternette bağlantı kurduğum insanlara kendimi daha iyi anlatıyorum.....	( )	( )	( )	( )	( )
14. İnternete giremediğim zaman, internette olmayı düşünmekten kendimi alıkoyamıyorum.....	( )	( )	( )	( )	( )

	Tamamen uygun	Oldukça uygun	Biraz uygun	Nadiren uygun	Hiç uygun değil
	↓	↓	↓	↓	↓
15. İnternette, kontrol benden çıkıyor.....	( )	( )	( )	( )	( )
16. İnternet yüzünden yemek yemeyi unuttuğum zamanlar oluyor.....	( )	( )	( )	( )	( )
17. İnternette daha fazla vakit geçirmek için günlük işlerimi ihmal ediyorum.....	( )	( )	( )	( )	( )
18. Sosyal aktiviteler için para harcamaktansa internete erişmek için harcamayı tercih ediyorum	( )	( )	( )	( )	( )
19. Sürekli ziyaret ettiğim internet sitelerini bir gün dahi girememeye tahammül edemiyorum..	( )	( )	( )	( )	( )
20. İnternet kullandığım süre boyunca her şeyi unutuyorum.....	( )	( )	( )	( )	( )
21. Yapmam gereken işler çoğaldıkça, internet kullanma isteğim de o ölçüde artıyor.....	( )	( )	( )	( )	( )
22. İnternet, yapmam gerekenleri ertelemek için vazgeçilmez bir araçtır.....	( )	( )	( )	( )	( )
23. İnternet kullanımım, benim için önemli kişilerle olan ilişkilerimde problem yaşamama neden oluyor	( )	( )	( )	( )	( )
24. İnternet kullanırken başkalarının beni meşgul etmesine öfkeleniyorum.....	( )	( )	( )	( )	( )
25. İnterneti kullanmasam bile sürekli aklımda .....	( )	( )	( )	( )	( )
26. İnternette kendimi çok özgür hissediyorum.....	( )	( )	( )	( )	( )
27. İnternette çok fazla zaman geçirdiğim için başımda düşüyor.....	( )	( )	( )	( )	( )
28. İnternet kullanmayı bırakmadığım için randevularıma veya derslerime geç kalıyorum.....	( )	( )	( )	( )	( )
29. Sabahları uyandığimde bir an önce internete bağlanmak istiyorum.....	( )	( )	( )	( )	( )
30. İnternet kullanırken zamanın nasıl geçtiğini hiç anlayamıyorum.....	( )	( )	( )	( )	( )
31. İnternet beni kendisine esir ediyor.....	( )	( )	( )	( )	( )
32. İnternet ortamında genellikle kendimi huzurlu hissediyorum.....	( )	( )	( )	( )	( )
33. İnternet yoluyla iletişim kurmayı, yüz yüze iletişime tercih ediyorum.....	( )	( )	( )	( )	( )

## **AÇIKLAMA**

1 ile 5 arasında puan veriliyor. “Hiç uygun değil” (1 puan), “Nadiren uygun” (2 puan), “Biraz uygun” (3 puan), “Oldukça uygun” (4 puan), ve “Tamamen uygun” (5 puan) biçiminde puanlanıyor. 7. ve 12. maddeler tersten puanlanıyor. Toplam puan 33 ile 165 arasında değişiyor.

Ölçek, problemleri internet kullanım davranışını ölçerek bireylere “internet bağımlılığı” teşhisi koymayı amaçlayan bir ölçek olarak değerlendirilmemelidir. Bu ölçek, internetin sağlıklı ve sağlıksız olarak kullanım düzeylerini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu çerçevede, ***ölçekten alınabilecek yüksek puanlar, bireylerin internet kullanımlarının akılsızlaştığının, internetin yaşamlarını olumsuz bir şekilde etkilediğinin ve bağımlılık gibi bir patolojiye eğilim oluşturabileceğinin işareti olarak değerlendirilmelidir.***

Yeşil renkler 3. faktör: aşırı kullanım (6 madde) :

1.2.6.7, 12,30 (7. ve 12. tersten puanlanan) maddeler. Puan aralığı 30-6.

Pembe renkliler 2.faktör: sosyal fayda/sosyal rahatlık(10 madde):

3,4,5, 8, 10,11,13, 26,32,33 maddeler. Puan Aralığı 50-10

Siyah renkliler 1. faktör: internetin olumsuz sonuçları (17 madde):

9,14-25, 27-29, 31 maddeler. Puan Aralığı 85-17

Toplam puan 33 ile 165 arasında değişiyor.

**Esra Ceyhan, Aydoğan Aykut Ceyhan, Aysen Gürcan**

### EK - III: YAŞAM DOYUM ÖLÇEĞİ (YDÖ)

Aşağıda sizin yaşam doyumuza yönelik 5 ifade vardır. Bu ifadelerin size uygunluk derecesini 1'den 7'ye kadar olan seçenekler arasından sizin için uygun olan bir tanesini seçerek belirtiniz.

1. Hiç uygun değil
2. Uygun değil
3. Biraz uygun değil
4. Ne uygun, ne uygun değil
5. Biraz uygun
6. Uygun
7. Çok uygun

- Yaşam koşullarım çok iyi.

Yaşamım birçok yönüyle ideallerime yakın.

Yaşamımdan hoşnuttum.

Şu ana kadar istediğim şeyleri elde edebildim.

Yeniden dünyaya gelseydim yaşamımda hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim

## EK – IV: İZİN TALEP DİLEKÇESİ



T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ  
REKTÖRLÜK  
Sayı : B.30.2.AYD.0.00.00-500/5007  
Konu :Anket Uygulaması Hk.

03/10/2014  
İstanbul

T.C.  
İSTANBUL VALİLİĞİ  
İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜNE

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Y1112.040083 numaralı İşletme Ana Bilim Dalı İşletme Yönetimi Tezli Yüksek Lisans programı öğrencilerinden **Muhammet ÇINAR**'ın "**ERGENLERİN PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIM DAVRANIŞLARI İLE YAŞAM DOYUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ**" adlı tez çalışması gereği "Yaşam Doyum Ölçeği", "Kişisel Bilgi Formu", "PİKO-E" ile ilgili anketi İstanbul ili Güngören İlçesi Millî Eğitime bağlı Güngören İzzet Lisesi, Sultan Alpaslan Anadolu İmam Hatip Lisesi 9.10.11.12. sınıf öğrencilerine uygulamak istemektedir.

Adı geçen Yüksek lisans öğrencisine yapacağı anket çalışmaları için izin verilmesini saygı ile arz ederim.

  
Prof. Dr. Yedigâr İZMİRLİ  
Rektör

- Ekler:1- Dilekçe  
2- Tez Önerisi  
3- Yaşam Doyum Ölçeği  
4- Kişisel Bilgi Formu  
5- PİKO-E  
6- Etik Kurul Kararı

STARATEJİ GELİŞTİRME BÖLÜMÜ

FLORYA YERLEŞKESİ: İnönü Caddesi No: 40 Küçükçekmece / İSTANBUL Tel: 0212 425 61 51 Faks: 0212 425 57 59  
BAHÇELİEVLER YERLEŞKESİ: Adnan Kahveci Bulvarı No:78 Bahçelievler / İSTANBUL Tel: 0212 442 61 60 Faks: 0212 442 61 46  
www.aydin.edu.tr info@aydin.edu.tr

## EK – V: İZİN DİLEKÇESİ



T.C.  
İSTANBUL VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 59090411/20/4905937  
Konu: Araştırma (Muhammet ÇINAR)

30/10/2014

VALİLİK MAKAMINA

İlgi:a) İst. Aydın Üniversitesinin 03.10.2014 tarih ve 5007 sayılı yazısı.  
b) MEB. Yen. ve Eğt. Tek. Gn Md. 07.03.2013 tarih ve 316 sayılı 2012/13 nolu genelgesi.  
c) Milli Eğitim Araştırma ve Anket Komisyonunun 13.10.2014 tarihli tutanağı.

İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü yüksek lisans öğrencisi Muhammet ÇINAR'ın "*Ergenlerin Problemlü İnternet Kullanım Davranışları İle Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*" konulu tezine dair araştırma çalışmasını Güngören ilçesi İzzet Ünver Lisesi ve Sultan Alparslan Anadolu İmam Hatip Lisesindeki 9., 10., 11., ve 12. sınıf öğrencilerine; kişisel bilgi formu ve anket uygulama istemi hakkındaki ilgi (a) yazı ve ekleri Müdürlüğümüzce incelenmiştir.

Araştırmacının; söz konusu talebi, bilimsel amaç dışında kullanılmaması, veri toplama araçlarının eğitim -öğretimi aksatmayacak şekilde katılımcıların gönüllülük esasına göre seçilmesi, araştırma sonuç raporunun müdürlüğümüzden izin alınmadan kamuoyuyla paylaşılması koşuluyla, okul idarelerinin denetim, gözetim ve sorumluluğunda ilgi (b) Bakanlık emri esasları dâhilinde uygulanması, sonuçtan Müdürlüğümüze rapor halinde (CD formatında) bilgi verilmesi kaydıyla Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Dr.Muammer YILDIZ  
Millî Eğitim Müdürü

OLUR  
30/10/2014

Yusuf Ziya KARACAEV  
Vali a.  
Vali Yardımcısı

İl Millî Eğitim Müdürlüğü D/Blok Bab-1 Ali Cad.No:13 Cağaloğlu  
E-Posta: sgb34@meb.gov.tr

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

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 1cee-9cd0-3347-92e0-4f4e kodu ile teyit edilebilir.



## EK – VI: İZİN BİLDİRİM DİLEKÇESİ



T.C.  
İSTANBUL VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 59090411/20/4905937

30/10/2014

Konu: Araştırma (Muhammet ÇINAR)

### VALİLİK MAKAMINA

İlgi:a) İst. Aydın Üniversitesinin 03.10.2014 tarih ve 5007 sayılı yazısı.

b) MEB. Yen. ve Eğt. Tek. Gn Md. 07.03.2013 tarih ve 316 sayılı 2012/13 nolu genelgesi.

c) Millî Eğitim Araştırma ve Anket Komisyonunun 13.10.2014 tarihli tutanağı.

İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü yüksek lisans öğrencisi Muhammet ÇINAR'ın "*Ergenlerin Problemlî İnternet Kullanım Davranışları İle Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*" konulu tezine dair araştırma çalışmasını Güngören ilçesi İzzet Ünver Lisesi ve Sultan Alparslan Anadolu İmam Hatip Lisesindeki 9., 10., 11., ve 12. sınıf öğrencilerine; kişisel bilgi formu ve anket uygulama istemi hakkındaki ilgi (a) yazı ve ekleri Müdürlüğümüzce incelenmiştir.

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

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Dr.Muammer YILDIZ  
Millî Eğitim Müdürü

OLUR  
30/10/2014

Yusuf Ziya KARACAEV  
Vali a.  
Vali Yardımcısı

İl Millî Eğitim Müdürlüğü D/Blok Bab-ı Ali Cad.No:13 Çağaloğlu  
E-Posta: sgb34@meb.gov.tr

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

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 1cee-9cd0-3347-92e0-4f4e kodu ile teyit edilebilir.



## EK – VII: ÖZGEÇMİŞ

**Ad-Soyad** : Muhammet ÇINAR  
**Doğum Tarihi ve Yeri** : Zonguldak / 05.11.1977  
**E-posta** : muhcnr@hotmail.com

**ÖĞRENİM DURUMU** : Lisans

- **Lisans** : 1999, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Biyoloji Öğretmenliği

## MESLEKİ DENEYİM VE ÖDÜLLER:

### MESLEKİ DENEYİMİ

<b>Kurum adı:</b>	<b>Görevi</b>	<b>Başlama-Ayrılma tarihi</b>
1. İzzet Ünver Lisesi Güngören/İst.	Müdür yardımcısı	2012-....
2. İzzet Ünver Lisesi Güngören/İst	Biyoloji Öğretmeni	2011-2012
3. Öz-de-bir İlköğretim Okulu Esenler/ İst.	Sınıf Öğretmeni	2009-2011
4. Örfi Çetinkaya İlköğretim Okul Esenler/ İst.	Sınıf Öğretmeni	2006-2009
5. Şht. Er Müslüm Zengin İlköğretim Okulu Esenler/ İst.	Sınıf Öğretmeni	2006-2006
6. Örfi Çetinkaya İlköğretim Okulu Esenler/ İst.	Sınıf Öğretmeni	2000-2006

## **SERTİFİKALAR VE KATILIM BELGELERİ:**

1. Rehberlik Programı Tanıtım Semineri
2. İlk Yardım Müdahale Semineri Katılım Belgesi
3. Okul Sağlığı Semineri ( Ergen ve Üreme Sağlığı) Katılım Belgesi
4. Özel Eğitim Semineri Katılım Belgesi
5. Eğitimde Fatih Projesi Teknoloji Kullanım Kursu Başarı Belgesi
6. Bilişim Teknolojilerini Etkin Kullanma Kursu Başarı Belgesi
7. Motor Taşıtları Sürücüleri Sınav Sorumlusu Başarı Belgesi
8. Okul Sağlığı Semineri Katılım Belgesi

## **ÖDÜLLER:**

1. Teşekkür Belgesi
2. Teşekkür Belgesi
3. Başarı Belgesi