

**İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ERGENLERDE ALGILANAN SOSYAL DESTEK VE
STRES DÜZEYİNİN İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE
İLİŞKİSİ**

MERVE SANCAKTAR

TEZ DANIŞMANI: PROF. DR. ÖMER MÜCAHİT ÖZTÜRK

İSTANBUL, 2020

**İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ERGENLERDE ALGILANAN SOSYAL DESTEK VE
STRES DÜZEYİNİN İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE
İLİŞKİSİ**

MERVE SANCAKTAR

TEZ DANIŞMANI: PROF. DR. ÖMER MÜCAHİT ÖZTÜRK

İSTANBUL, 2020

ONAY SAYFASI

Bu tez tarafımızca okunmuş olup kapsam ve nitelik açısından, Klinik Psikoloji alanında Yüksek Lisans Derecesini alabilmek için yeterli olduğuna karar verilmiştir.

Tez Jürisi Üyeleri:

Unvan – Ad Soyad	Kanaati	İmza
Prof. Dr. Ö. Mücahit ÖZTÜRK	_____	_____
Dr. Öğr. Üyesi Burcu UYSAL	_____	_____
Dr. Öğr. Üyesi Hasan Turan KARATEPE	_____	_____

Bu tezin/projenin İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tarafından konulan tüm standartlara uygun şekilde yazıldığı teyit edilmiştir.

Tarih

Mühür/İmza

AKADEMİK DÜRÜSTLÜK BEYANI

Bu çalışmada yer alan tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak toplanıp sunulduğunu, söz konusu kurallar ve ilkelerin zorunlu kıldığı çerçevede, çalışmada özgün olmayan tüm bilgi ve belgelere, alıntılama standartlarına uygun olarak referans verilmiş olduğunu beyan ederim.

Adı Soyadı: Merve Sancaktar

İmza:

M. Sancaktar

ÖZ

ERGENLERDE ALGILANAN SOSYAL DESTEK VE STRES DÜZEYİNİN İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE İLİŞKİSİ

Yazar Sancaktar, Merve

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Ömer Mücahit Öztürk

Eylül 2020, 76 sayfa

İnternet kullanımı arttıkça, faydalı internet kullanımı ve problemlili internet kullanımı da artmaktadır. Ergenlik dönemi internet bağımlılığının gelişimi için riskli bir dönemdir. Bu araştırmanın amacı ergenlerde internet bağımlılığının sıklığını araştırmak, çeşitli sosyo-demografik değişkenlerin internet bağımlılığını yordayıcılığını tespit etmek ve algılanan sosyal destek ve stres düzeyinin internet bağımlılığı ile ilişkisini incelemektir. Araştırmanın örneklemini, Özel Biltek Lisesi ve Özel Asfa Lisesinde okuyan ergenler oluşturmaktadır. Araştırmaya 14-18 yaş aralığında 281 ergen katılmıştır. Katılımcılara İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ), Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ-R), Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) ve internet kullanımı ile ilgili soruları da içeren sosyo-demografik bilgi formu uygulanmıştır. Araştırmanın sonucuna göre, ergenlerde internet bağımlılığının sıklığı %0.7 bulunmuştur. Ergenlerin yaşları, cinsiyetleri ve gelir düzeylerinin internet bağımlılığıyla bir ilişkisi tespit edilmemiştir. Korelasyon analizlerinin sonucunda; ergenlerin algılanan sosyal destek ve algılanan stres düzeyleri ile negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Algılanan sosyal destek düzeyleri ve internet bağımlılığı arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Ergenlerin algıladıkları sosyal destek düzeyinin yüksek olması internet bağımlılığı geliştirme riski için koruyucu bir faktör olarak bulunmuştur. Algılanan stres ve internet bağımlılığı arasında ise pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Stres bağımlılık geliştirmek için bir risk faktörü olarak belirlenmiştir. Hiyerarşik regresyon analizinin sonuçlarına göre, yaş, cinsiyet ve gelir düzeyinin internet bağımlılığı ile herhangi bir ilişkisi bulunmamıştır. İnternet kullanım süresi ve algılanan sosyal destek düzeyi anlamlı bir şekilde modeli değiştirmiştir. Algılanan stres modeli anlamlı bir şekilde değiştirmiş olup, algılanan stres modele eklendikten sonra algılanan sosyal destek düzeyi anlamlılığını yitirmiştir.

Hiyerarşik regresyon analizinin sonrasında yapılan aracılık analizinde algılanan sosyal destek düzeyi ve internet bağımlılığının ilişkisinde algılanan stres tam aracılık rolü olduğu belirlenmiştir. Ayrıca algılanan stres ve internet bağımlılığı ilişkisinde ise internet kullanım süresi ve eğlence amaçlı kullanımın kısmi aracılık rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, algılanan sosyal destek, algılanan stres, internet bağımlılığı

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED SOCIAL SUPPORT AND STRESS LEVEL IN ADOLESCENTS WITH INTERNET ADDICTION

Student Name Sancaktar, Merve

MA in Clinical Psychology

Thesis Supervisor: Prof. Ömer Mücahit Öztürk

September 2020, 76 Pages

As Internet use increases, useful internet usage and problematic internet usage also increase. Adolescence is a risky period for the development of internet addiction. The aim of this study is to investigate the frequency of internet addiction among adolescents, to determine the predictive effect of various socio-demographic variables on internet addiction, and to examine the relationship between perceived social support and stress level and internet addiction. The sample of the study consists of adolescents studying at Private Biltek High School and Private Asfa High School. 281 adolescents aged between 14-18 participated in the study. Internet Addiction Scale, Perceived Social Support Scale, Perceived Stress Scale and socio-demographic information form which includes questions about internet use was applied to the participants. According to the results of the study, the frequency of internet addiction in adolescents was found 0.7%. The relationship of adolescents' ages, genders and income levels with internet addiction has not significant correlation. As a result of the correlation analysis; A significant negative relationship was found between perceived social support and perceived stress levels of adolescents. A negative correlation was found between perceived social support levels and internet addiction. The high level of social support perceived by adolescents was found to be a protective factor for the risk of developing internet addiction. A strong positive relationship was detected between perceived stress and internet addiction. Stress has been identified as a risk factor for developing addiction. According to the results of the hierarchical regression analysis, age, gender and income level were not related to internet addiction. Internet usage time and the perceived social support significantly changed the model. The perceived stress changed the model in a meaningful way and the perceived social support level lost its significance after the perceived stress was added to the model. After the hierarchical

regression analysis the mediation analysis applied, it was determined that the perceived stress has a full mediation role in the relationship between perceived social support level and internet addiction. Also, In the relationship between perceived stress and internet addiction, internet usage time and internet use for entertainment were determined to have a partial mediating role.

Keywords: Adolescent; internet addiction; perceived social support; perceived stress

İTHAF SAYFASI

Babama...

TEŞEKKÜR

Bu araştırma için beni yönlendiren, karşılaştığım zorlukları bilgi ve tecrübesi ile aşmamda yardımcı olan değerli Danışman Hocam Prof. Dr. Mücahit Öztürk'e, benden yardımlarını esirgemeyen Prof. Dr. Tolga Arıçak'a ve Psk. Dr. Hasan Demirci'ye teşekkürlerimi sunarım.

Değerli tez jürime, Dr. Burcu Uysal ve Dr. Hasan Karatepe hocalarıma benim için ayırdıkları vakit ve tezim üzerine değerli yorumları için teşekkür ederim.

Araştırmaya gönüllü olarak katılan tüm katılımcılara içten teşekkür ediyorum.

Araştırmanın yürütülmesinde bana yardımcı olan Murat Kaya, ve Furkan Kıroğlu olmak üzere tüm Özel Asfa Okulları ve Özel Biltek Okulları personeline teşekkür ederim.

Tezim için maddi destek sağlayan Türkiye Yeşilay Cemiyet'ine teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim boyunca her zaman yanımda olan, birlikte eğlenerek öğrendiğimiz, bu iki yılımın olabildiğince renkli geçmesini sağlayan başta yol arkadaşım olan Esmâ Ayaz, Dilruba Sönmez, Hanife Merve Çatan olmak üzere bütün sınıf arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Bütün eğitim hayatım boyunca desteğini benden esirgemeyen canım babam, onun bu desteği, bana sonsuz güveni için teşekkür ediyorum. Sevgisini her an hissettiğim annem ve desteğini benden hiçbir zaman esirgemeyen abime, tezimin her aşamasında da beni yalnız bırakmadıkları için teşekkür eder, sevgi ve saygılarımı sunarım.

Merve Sancaktar

İSTANBUL, 2020

İÇİNDEKİLER

ÖZ	iv
ABSTRACT	vi
İTHAF SAYFASI.....	viii
TEŞEKKÜR.....	ix
İÇİNDEKİLER	x
TABLolar LİSTESİ.....	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiv
SEMBOLLER VE KISALTMALAR.....	xv
BÖLÜM I GİRİŞ.....	1
BÖLÜM II LİTERATÜR TARAMASI.....	3
2.1. Ergenlik.....	3
2.1.1. Ergenlikte Gelişim Evreleri.....	6
2.1.1.1. Bilişsel Gelişim	6
2.2. Sosyal Destek	7
2.3. Stres	9
2.3.1. Ergenlik ve Stres	11
2.3.2. Stres ve İnternet Bağımlılığı	12
2.4. Bağımlılık.....	13
2.5. İnternet Bağımlılığı	14
2.5.1. İnternet Bağımlılığının Yaygınlığı	15
2.5.2. İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri	17
2.5.3. Young'un Tanı Ölçütleri	18
2.5.4. İnternet Bağımlılığının Nedenleri	20
2.5.5. İnternet Bağımlılığının Tedavisi	22
2.5.6. İnternet Bağımlılığı Hakkında Yapılan Yurtiçi ve Yurtdışı Araştırmalar.....	24
2.6. Araştırmanın Önemi, Amacı ve Hipotezleri	24

BÖLÜM III YÖNTEM	27
3.1 Araştırma Modeli	27
3.2 Örneklem	28
3.3. Veri Toplama Araçları.....	28
3.3.1 Sosyo-Demografik Bilgi Formu	28
3.3.2 İnternet Bağımlılığı Ölçeği.....	29
3.3.3 Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ-R)	29
3.3.4 Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği	30
3.4 Verilerin Toplanması.....	30
3.5 Verilerin Analizi.....	30
BÖLÜM IV BULGULAR	32
4.1.Ergenlerin İnternet Bağımlılığı, Algılanan Sosyal Destek ve Algılanan Stres Düzeyi Ölçekleri Toplam Puanı	35
4.2.Ergenlerin İnternet Bağımlılık Ölçeğine Göre Dağılımları.....	36
4.3.Yaş Farklılığının İnternet Bağımlılığı Düzeyinde Etkisi	36
4.4.Cinsiyet Farklılığının İnternet Bağımlılığı Üzerinde Etkisi	37
4.5.İnternet Kullanım Süresinin İnternet Bağımlılığı Üzerinde Etkisi.....	38
4.6.Gelir Düzeyinin İnternet Bağımlılığı Üzerinde Etkisi	39
4.7.Ergenlerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri ve Algılanan Stres ile İnternet Bağımlılığı arasındaki İlişkiyi Ölçebilmek için Pearson Korelasyon Analizi	39
4.8.İnternet Bağımlılığı Değişkenini Yordayan Değişkenlerin Hiyerarşik Regresyon Analizi	41
4.9.Algılanan Sosyal Destek Düzeyi ve İnternet Bağımlılığının İlişkisinde Algılanan Stresin Tam Aracılık Rolü	42
4.10.Algılanan Stres ve İnternet Bağımlılığının İlişkisinde İnternet Kullanım Süresinin Kısmi Aracılık Rolü	44
4.11.Eğlence Amaçlı Kullanımın Algılanan Stres ve İnternet Bağımlılığı İlişkisindeki Kısmi Aracılık Rolü	45

BÖLÜM V TARTIŞMA	47
5.1 Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Sıklığı	47
5.2 Sosyo Demografik Bilgilerin İnternet Bağımlılığını Yordayıcılığı	48
5.2.1 Cinsiyet ve İnternet Bağımlılığının İlişkisi	48
5.2.2 Yaş ve İnternet Bağımlılığının İlişkisi	49
5.2.3 Gelir Düzeyi ve İnternet Bağımlılığının İlişkisi.....	49
5.2.4. İnternet kullanım süresi ve İnternet Bağımlılığının İlişkisi.....	50
5.3. Algılanan Sosyal Destek ve Stres Düzeyinin İnternet Bağımlılığı ile İlişkisi	51
5.4.Yaş, Cinsiyet, Gelir Düzeyi, İnternet Kullanım Süresi, Algılanan Sosyal Destek ve Algılanan Stresin İnternet Bağımlılığını Yordayıcılığı	52
5.5.Algılanan Sosyal Destek Düzeyi ve İnternet Bağımlılığı İlişkisinde Algılanan Stresin Tam Aracılık Rolü.....	53
5.6.Algılanan Stres ve İnternet Bağımlılığının İlişkisinde İnternet Kullanım Süresinin Aracılık Rolü	54
5.7. Algılanan Stres ve İnternet Bağımlılığı İlişkisinde İnterneti Eğlence Amaçlı Kullanımın Kısmi Aracılık Rolü	54
5.8. Sonuç	55
5.9. Çalışmanın Sınırlılıkları ve Öneriler	56
REFERANSLAR.....	58
EKLER.....	66
EK A	66
EK B.....	67
EK C.....	68
EK D	70
EK F	71
EK G	72
EK H	73
EK I.....	75
ÖZGEÇMİŞ.....	76

TABLolar LİSTESİ

Tablo 2.1.	İnternet Bağımlılığı Değerlendirme Araçları.....	17
Tablo 2.2.	Young İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri	19
Tablo 4.1.	Araştırmanın Sosyo-Demografik Değişkenlerinin Sayı ve Yüzde Dağılımı.....	33
Tablo 4.2.	Ergenlerin Cep Telefonundan ve Bilgisayardan İnternet Kullanım Sıklık Dağılımı ve Yüzdeleri	34
Tablo 4.3.	Ergenlerin İnternet Kullanım Amaçları	34
Tablo 4.1.1.	Ergenlerin İnternet Bağımlılığı, Algılanan Sosyal Destek ve Algılanan Stres Ölçekleri Toplam Puanları	35
Tablo 4.2.1.	Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerini Gösteren Betimleyici İstatistiksel Tablo.....	36
Tablo 4.3.1.	Ergenlerin İnternet Bağımlılık Düzeyinin Yaşa göre Dağılımı....	36
Tablo 4.3.2.	Ergenlerin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Yaşa göre Farklılaşım Farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ANOVA Analizi.....	37
Tablo 4.4.1.	Cinsiyete göre İnternet Bağımlılığı T-Testi Tablosu.....	37
Tablo 4.4.2.	Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeyinin Cinsiyete göre Dağılımı...	38
Tablo 4.5.1.	Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeyinin İnternet Kullanım Süresine göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek üzere Yapılan ANOVA Analizi.....	38
Tablo 4.6.1.	İnternet Bağımlılığı Düzeyinin Gelir Düzeyine göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek üzere Yapılan ANOVA Analizi.....	39
Tablo 4.7.1.	Ergenlerin Algılanan Sosyal Destek, Algılanan Stres Düzeyi ile İnternet Bağımlılığının İlişkisi.....	40
Tablo 4.8.1.	İnternet Bağımlılığını Yordayan Değişkenlerin Hiyerarşik Regresyon Analizi.....	41

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1. İki Eksenli Stres Tepkimesi	10
Şekil 2.2. Genel Uyum Sendromu.....	10
Şekil 3.1. Araştırmanın Modeli.....	28
Şekil 4.1. Algılanan Stresin, Algılanan Sosyal Destek ve İnternet Bağımlılığı İlişkisinde Tam Aracılık Rolü	43
Şekil 4.2. İnternet Kullanım Süresinin, Algılanan Stres ve İnternet Bağımlılığı İlişkisinde Aracılık Rolü.....	44
Şekil 4.3.İnterneti Eğlence Amaçlı Kullanımın, Algılanan Stres ve İnternet Bağımlılığı İlişkisinde Aracılık Rolü	46

SEMBOLLER VE KISALTMALAR

ANOVA	Varyans Analizi
ark.	Arkadaşları
ASDÖ	Algılanan Sosyal Destek Ölçeği
ASÖ	Algılanan Stres Ölçeği
β	Beta
B	Standardize edilmemiş Beta
DSM	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder
GA	Güven Aralığı
İBÖ	İnternet Bağımlılığı Ölçeği
<i>S. Hata</i>	Standart Hata
SPSS	Sosyal Bilimler için İstatistiksel Program Paketi
vb	ve benzeri
n	Gözlem sayısı
p	Anlamlılık düzeyi
<i>r</i>	Korelasyon katsayısı
SS	Standart sapma
TUIK	Türkiye İstatistik Kurumu
<i>t</i>	t değeri
\bar{x}	Ortalama

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bağımlılık, Türk Dil Kurumu sözlüğüne göre; “bağımlı olma durumu, tabiiyet” olarak tanımlanmaktadır. Bağımlılıklar 1990’lı yıllardan önce sadece alkol, uyuşturucu madde gibi kimyasal bağımlılıklar sınırlıyken, sonraki yıllarda kumar oynama, alışveriş gibi davranışsal bağımlılıklar eklenmiştir (Adams, 2016; Young, 1996). İnternetin günlük hayata girmesi her ne kadar yakın tarih olsa da internet kullanımı günlük hayata girdiği günden itibaren gün geçtikçe artmaktadır. Türkiye İstatistik Kurulu (TUIK) verilerine göre 2009 yılında internet kullanım oranı %38 iken, 2019 yılında bu oran %75’i bulmuştur. İnternet kullanımı arttıkça internet bağımlılığı tanımına girebilecek problemlerli internet kullanımında da artış yaşanmaktadır (Gökçearsan ve Günbatar, 2012; Tarı, Cömert ve Ögel, 2009).

Kontrolsüz ve aşırı internet kullanımı literatürde ilk kez 1996 yılında Goldberg tarafından “internet bağımlılığı” olarak ifade edilmiştir (Derin & Bilge, 2016). Farklı araştırmacılar “patolojik internet kullanımı” (Davis, 2001), “problemlerli internet kullanımı” (Caplan, 2002) ve “internet davranış bağımlılığı” (Hall ve Parsons, 2001) gibi kavramlar kullanmışlardır. Davis’e göre (2001) farklı kavramların kullanılmasının sebebi problemlerli internet kullanımına; duyuşsal, bilişsel, davranışsal yaklaşımlardaki farklılığından kaynaklanmaktadır. Literatürde farklı kavramların kullanılması bir sorun olmakla birlikte, en yaygın kullanılan kavram internet bağımlılığıdır (Chou ve ark., 2005; Derin & Bilge, 2016). İnternet bağımlılığının tanı ölçütleri diğler bağımlılıklar gibi kesin bir çerçevede çizilmemiş olsa da internet bağımlılığı internetin kontroldışı ve zararlı kullanımı olarak tanımlanmaktadır (Öztürk, 2013). Bazı

kültürlerde eğitim haricinde internet kullanımının bile bireyler için zararlı olduğu kabul edilmektedir (Griffiths, Kuss, Billieux, & Pontes, 2016).

Ergenlik dönemi bireylerin fiziksel, bilişsel, ahlaki gelişim evreleri gösterirken aynı zamanda yeni bir kimlik kazanma, aileden ayrılma özgürleşme yaşandığı için stresli geçen bir dönemdir (Kulaksızoğlu, 2014). Ergenlik döneminde bilişsel gelişim devam ettiği için, bu dönemde bireyler alkol, madde kullanımı ve aşırı teknoloji kullanımı gibi riskli davranışlarda bulunmaya yatkınlardır (Young ve Nabuco de Abreu, 2017). İnternet kullanımının ergenlik döneminde eğitimi destekleyici içeriklere kolaylıkla ulaşım, sosyal ilişkileri güçlendirme vb. olumlu yanları varken, aşırı ve kontrolsüz kullanımının internet bağımlılığı oluşturma riski de bulunmaktadır (Ögel, 2012; Şendağ ve Odabaşı, 2007; Guan ve Subrahmanyam, 2009). Literatürde internet bağımlılığı üzerine yapılan araştırmalar internet bağımlılığının ergenlerde daha yaygın olduğunu göstermekle birlikte, internet bağımlılığı üzerine yapılan araştırmaların çoğu diğer yaş grupları üzerinde yapılmaktadır (Lam, 2014; Adams, 2016).

Bağımlılık için riskli olan yaş dönemi olan ergenlik döneminde bağımlılığı nelerin yordadığını bilmek, bağımlılığın tedavisinde ve bağımlılığın önlenmesinde oldukça önemlidir (Ceyhan, 2010; Guan ve Subrahmanyam, 2009). Bu araştırmada ergenlerin algıladıkları sosyal destek ve stres düzeylerinin internet bağımlılığını nasıl yordadığı incelenecektir. Ayrıca sosyo-demografik değişkenlerin internet bağımlılığını yordayıcılığı tespit edilecektir. Algılanan stresin bu ilişkideki aracılık rolü belirlenecektir. Ayrıca internet kullanım süresi ve interneti eğlence amaçlı kullanımın; algılanan stres ve internet bağımlılığı ilişkisinde aracılık rolü de belirlenecektir.

BÖLÜM II

LİTERATÜR TARAMASI

2.1. Ergenlik

Her insan doğduğundan itibaren, yaşam çizgisinde gelişimsel olarak çeşitli dönemlerden geçer. Bu dönemler temel olarak; çocukluk (bebeklik, ilk çocukluk, okul çocukluğu), ergenlik (buluş, ergenliğin ortaları, ergenliğin sonları), yetişkinlik (genç yetişkinlik, yetişkinliğin ortaları, yetişkinliğin sonları), orta yaşlılık, yaşlılık, ve ihtiyarlık olarak nitelendirilmektedir (Kulaksızoğlu, 2014). Gelişim dönemlerinde sınıflandırmalar yapılmış olmasına rağmen, her dönemin başlangıç ve bitiş yaş aralığını belirlemek, bireye özgü olduğu için kesin sınırlar çizmek zordur (Kulaksızoğlu, 2014; Yavuzer, 1998). Ergenlik dönemi 10-12 yaşlarında başladığı düşünülen, fiziksel, duygusal, entelektüel değişim ve gelişimlerinin yaşandığı dönemdir. Ergenlik dönemi insan gelişiminde en çok araştırılan konulardan biri olmuştur (Dinçel, 2006).

Ergenliğin operasyonel bir tanımı olmadığından literatürde farklı tanımlamalar mevcuttur. Ergenlik; Unesco'nun tanımına göre bireyin, öğrenim gördüğü ve hayatını kazanmaya çalıştığı için aynı zamanda ekonomik bağımsızlığına kavuşamadığı ve medenî durum olarak da evli olmadığı bir gelişim dönemi iken Amerikan Psikoloji Birliğine göre ise 10-12 yaşlarında başlayan bireylerin fizyolojik olgunluğa erişmesi ile biten kesin yaş aralığı olmayan bir dönemdir. Ergenlik dönemi, Unesco'nun sözü edilen bu tanımlamasında 15-25 yaşları arasında gösterilirken, Birleşmiş Milletler'in tanımında ise 12-25 yaşları arasında değerlendirilmiştir.

Ergenlik döneminin kendine has gelişim özellikleri olmasıyla birlikte, bu dönemdeki bireylerin yaşadıkları problem ve çatışmalar da kendine özgüdür. Bu dönemdeki bireylerin yaşadığı fizyolojik değişiklikler, cinsel ilgilerinin değişmesi, toplum

içindeki bağımsızlaşma istekleri ve kendilik algılarındaki bilişsel değişiklikler, kendileri için de rahatsız edici değişiklikler olarak görülebilir (Koç, 2004).

Erken ergenlik döneminde ergenlik döneminin başlaması, bilişsel gelişim, liseye geçiş, akranlar ve aile ile ilişkilerin değişmesi gibi farklı farklı değişimler gerçekleşir (Gutman ve Eccles, 2007). Bu değişimler bazı ergenler için yapıcı ve uyum sağlaması kolay değişimler olabilirken, bazılarında ise öz-saygı ve ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olmaktadır. Ergenlerin küçük bir azınlığında ise bu değişimler davranış problemleri oluşturabilmektedir (Noller ve Atkin, 2014).

Şahin ve Özçelik (2016) ergenlik dönemini erken, orta ve geç ergenlik olarak üç evrede incelemiştir. Erken ergenlik dönemi 11-14 yaş arası kız ve erkeklerde fizyolojik değişimlerin gerçekleştiği dönemdir. Bu değişimler kızlarda erkeklere göre 2 yıl daha erken gerçekleştiği düşünülmektedir (Kulaksızoğlu, 2014). Ergenlik dönemine erken girmek erkeklerin ruh sağlığına herhangi bir olumsuz etki yaratmazken, kızların ruh sağlığını olumsuz bir şekilde etkilemektedir (Arıkan ve ark, 2013; Yörükoğlu, 1990). Ergenlik döneminin bu ilk evresindeki değişimler, ergenin anne-babası ve çevrelerindeki yetişkinler tarafından ne tam yetişkin ne de çocuk olarak görüldükleri için, ergenlerin neleri yapıp neleri yapamayacağı konusunda çevresindeki kişilerle fikir ayrılıkları yaşayabilmektedirler (Kulaksızoğlu, 2014).

15-17 yaş arası dönem ise orta ergenlik dönemi olarak nitelendirilir ve bu dönemde ergenler bedenlerindeki değişimlere alışarak daha rahat davranmaya başlarlar. Bu dönem ergenlerin yeni bir kimlik arayışı içinde olduğu dönemdir (Şahin ve Özçelik, 2016). Bu dönemde ergenler için bağımsızlık ön plana çıkar ve bu nedenle ebeveynlerle çatışmalar yaşamak olasıdır (Şahin ve Özçelik, 2016).

Geç ergenlik dönemi olarak nitelendirilen 18-21 yaş arasında ergenlerin karar verme ve kendi seçimlerini yapma konusunda yaşadıkları çatışmalar azalır. Bu dönemde artık ergenler kendilerini daha iyi tanırlar (Şahin ve Özçelik, 2016). Aile ve çevresindeki kişilerin ergenlere karşı müdahaleci tavırları azalmıştır (Kulaksızoğlu, 2014). Bu dönemde arkadaş grupları eski önemini yitirir ve bireysellik daha ön plana çıkar. Bu üç evrede ergenler fiziksel, sosyal ve duygusal gelişim özellikleri gösterirler ve bu kazanımlar ergenlerin toplumdaki yerini belirler (Şahin ve Özçelik, 2016).

Tarihsel açıdan ergenlik dönemine baktığımızda, geçmiş yüzyıllarda ergenlerin toplum içindeki yeri bugünkünden oldukça farklı bir noktadaydı. Ergenler tarım kültürünün yaygın olduğu toplumlarda çocukluk döneminden sonra doğrudan topluma ekonomik olarak katkı sağlayan bireylerdi. Fakat sanayileşme dönemi ve yaşam kalitesinin artması ile birlikte ergenlerin toplum içinde ekonomiye katkı veren rolü de ortadan kalmış oldu (Koç, 2004).

Bu dönemle ilgili ilk bilimsel çalışma Stanley Hall'un 1904 yılında yayınlamış olan *Adolescence* adlı kitabıdır. Ergenlik döneminin en önemli araştırmacılarından biri olan Stanley Hall, bu dönemi "fırtınalı ve stresli" olarak tanımlamıştır (Arnett, 2006). Hall ergenlik dönemini, içgüdüsel ve dürtüsel olan evrim dönemini taklit ettiğini düşündüğü için, bu dönemi "fırtınalı ve stresli" bir dönem olarak nitelendirmiştir. Buna göre yetişkinliğe geçişte sağlıklı gelişimin gerçekleşebilmesi için ergenlik döneminde bu dürtülerin ifade edilmesinin önemli olduğunu belirtmiştir. Bu yüzden ergenlik döneminin çalkantılı geçmesi gerektiğine inanıyordu (Hansen & Bretl & Amini, 2019). Ergenlik, kızlar ve erkeklerde bedensel değişimlerin başlaması ile birlikte, sosyal olarak da yetişkinliğe geçiş ve sorumluluklarının değişimi gerçekleştiği için bu dönemin sosyal açıdan incelenmesi de önemlidir. Bireylerde bedensel değişimlerle başlayan süreç genel olarak 13-22 yaş arası geçen bir dönemdir.

Hall (1904), ergenliği depresif ruh halinin diğer gelişimsel dönemlere göre daha yaygın olduğu bir dönem olarak görmüştür. Depresif ruh halinin diğer yaşlara göre daha yaygın olmasını arkadaşlar tarafından seilmeme, üstesinden gelemeyeceği hatalar yapma ve umutsuz aşk gibi nedenlerle açıklamıştır. Hall'un (1904) ifadelerine göre, "Umutsuzluk eğrisi on bir yaşında başlıyor, on beş yaşına kadar istikrarlı ve hızlı bir şekilde yükseliyor, daha sonra yirmi üç yaşına kadar istikrarlı bir şekilde düşüyor". Günümüzdeki araştırmalar da ergenlerde romantik ve sosyal arkadaşlık ilişkilerinde yaşanan sorunların depresif ruh haline sebep olduğunu ortaya koymuştur (Larson ve Richards, 1994; Petersen ve ark., 1993).

Ergenlik döneminde gerçekleşen sosyal-bilişsel gelişimin, çocukların nesne öğrenme ve meşgul olması yavaş yavaş yerini benlik bilincine bırakır ve bu da öz eleştiriye sebep olur. Bu dönemin gelişimsel özellikleri, bireyleri depresif ruh haline karşı daha yatkın hale getirmektedir (Hall 1904). Modern araştırmacılar da Hall'un verilerini

destekler nitelikte sonuçlar bulmuştur. Bu dönemde edinilen yeni mantıklı düşünme teknikleri ile bireylerin aile ve arkadaş çevrelerinde yaşadıkları olaylara daha hassas yaklaştıklarını ortaya koymuştur (Larson & Richards, 1994).

2.1.1. Ergenlikte Gelişim Evreleri

Ergenlik dönemi bütün ülke ve kültürlerde evrensel bir dönemdir. İnsan doğasının bir gereği olarak, her birey doğduğundan itibaren zaman dilimleri birbirlerine göre farklılıklar gösterse bile aynı dönemlerden geçerler. Ergenlik döneminde bireylerin bedensel, cinsel, ahlaki ve bilişsel gelişimlerini devam ettirmektedir (Dinçel, 2006; Özbay ve Öztürk, 1992; Kulaksızoğlu, 2014).

2.1.1.1. Bilişsel Gelişim

Gelişen teknoloji ve FMRI kullanımı ile beyin gelişimi hakkında bilgiler artmıştır. Araştırmalar beyin gelişiminin ergenlik döneminde de devam ettiği ve frontal korteksin yirmili yaşların ortalarına kadar geliştiğini göstermektedir (Keating, 2004). Beyindeki bu gelişim, öğrenmeye yardımcı olur ve ergenlerde bu durum yenilik arayışı (sensation seeking) olarak görülür. Ergenlerin yaşadıkları olumlu veya olumsuz deneyimler gelişme sürecini etkiler. Ergenlik dönemindeki beyin gelişiminin devam etmesi buna bağlı davranış değişiklikleri aynı zamanda bu dönemde yaşanan hormonal değişikliklerin bir sonucudur (Noller ve Atkin, 2014).

Ergenlik döneminde beyin farklı bölümleri farklı hızlarda gelişim göstermektedir (Noller ve Atkin, 2014). Beyin gelişimi hakkında yapılan araştırmalar limbik ve ödül sisteminin erken gelişmesi ve prefrontal korteksin gelişimini geç tamamlamasının, ergenlerin duygusal tepkiselliğinin ve riskli davranışlarda bulunmalarının sebebi olabileceğini göstermektedir (Konrad, 2013).

Ergenlik dönemi ergenler için hem fırsatlar hemde riskler taşımaktadır (Steinberg, 2004; Konrad, 2013). Bu yüzden ergenlerin kaliteli aile ilişkilerinin olması, aile desteği ve yönlendirmesi beyin gelişimi tamamlanana kadar oldukça önemlidir (Noller ve Atkin, 2014). Ergenlerin riskli davranışlarda bulunmalarının sebebi önceden bilgisizlik ve karar verme yeteneklerinin gelişmemiş olması olarak görülürken, son

zamanlarda yapılan araştırmalar ergenlerin riskin farkında olmalarına rağmen karar verme mekanizmalarının gelişmediği için riskli davranışlarda bulduklarını ortaya koymuştur (Steinberg, 2007). Young ve Nabuco de Abreu'e (2017) göre ergenlik döneminde serebral korteks gelişmeye devam ettiğinden dolayı ergenler riskli davranışlarda bulunmaya, alkol ve uyuşturucu kullanımı, aşırı teknoloji kullanımına yatkınlardır.

2.2. Sosyal Destek

İnsan sosyal bir varlık olmakla birlikte bireyin en önemli ihtiyaı; bir topluluğa olan aidiyetin farkındalığı yani sosyal destek ihtiyacıdır (Brailovskaia, Rohmann, Bierhoff, Schillack, & Margraf, 2019). Sosyal destek bireylerin aileleri arkadaşları gibi önemli gördüğü kişiler tarafından, ne kadar sevildiği, değer verildiği, anlaşıldığını algılamalarına bağlı oluşur (Taylor, 2004). Sosyal destek, öznel iyi oluşumuz ile pozitif ilişkisi bulunan dışardan aldığımız önemli bir kaynaktır (Demir ve elikaleli, 2019).

Literatürde sosyal destek kavramının teorik temeli 1932 yılında Kurt Lewin'in ortaya attığı Alan kuramı ve davranış tanımına dayanmaktadır (ner ve Gümüş, 2000). Lewin'in kuramına göre psikolojik vrenin ögeleri bireylerin davranışını etkilemektedir. Bu yüzden bireylerin olumsuz davranışını kaldırmak veya yeni bir davranış kazandırmak için psikolojik vrede değişiklik yapılması ile mümkün olabilmektedir. Bahsi geçen psikolojik vre, sosyal destek sistemini içerisinde barındırmaktadır (Yıldırım, 1994).

Sosyal destek; algılanan ve verilen diye iki farklı alt boyuttan oluşmaktadır (Demir ve elikkaleli, 2019). Algılanan sosyal destek, bireyin kendi varlığını ortaya koyarken; aile, arkadaş ve yakın vresi tarafından desteklenmesidir (Gottlieb ve Bergen, 2010). Çocuklar ve ergenler algılanan sosyal desteği ebeveynlerinden aldıkları sosyal destek ve onlarlar kurdukları iletişime göre belirlerler (Demir ve elikkaleli, 2019). Sosyal destek ve ve bu desteğin algılanmasındaki en büyük fark, varolan sosyal desteği hissederek bu desteğin bireylere psikolojik destek sağlamasıdır (Schafer, Coyne ve Lazarus, 1981).

Yıldırım (1994) bireylerin sosyal destek kaynaklarını; aile, arkadaşlar, öğretmenler, karşı cinsten arkadaşları, bağlı olduğu etnik, ideolojik veya dini grupları ve içinde yaşadığı toplum oluşturduğunu belirtmektedir. Bireylerin kendilerinde veya sosyal destek kaynaklarındaki değişimler, sosyal destek düzeyini değiştirebilir. Örneğin; aile hayatındaki çatışmalar, eşini kaybetmek, işsiz kalmak gibi durumlar sosyal destek düzeyini azaltabilir (Yıldırım, 1994).

Ergenlerin hayatında sosyal destek aldıkları üç ana kaynak bulunmaktadır; aile, arkadaşlar ve öğretmen. Aile ergenlerin hayatında sosyal destek için önemli bir yerdedir. Sosyal destek farklı şekillerde alınabilir; bilgisel (bilgi amaçlı), duygusal ve araçsal (Duncan, Duncan, & Strycker, 2005). Sosyal destek bir başa çıkma mekanizması olarak, günlük hayatında stresli yaşam olayları yaşayan bireyler için stresin olumsuz etkilerini azaltması için önemlidir. Sosyal destek, bireylerin daha az stres yaşamasına ve yaşam problemleriyle başa çıkmalarına yardım eder (Demir ve Çelikkaleli, 2019). Sosyal desteğin az olması bireylerin ruh sağlığını olumsuz bir şekilde etkilemektedir (Frese, 1999).

Araştırmalara göre; günlük hayatında sıklıkla stres yaşayan bireylerin, duygu durumlarını düzeltmek için sosyal medyayı aşırı kullandıklarını tespit etmiştir (Hou ve ark., 2017; Wilson ve ark., 2010). Aynı zamanda sosyal medya kullanımı bireylerin internet üzerinden sosyal destek bulmak için kullanılır (Bayraktar, 2013).

Sosyal destek sisteminin bilinmesi bireylere birçok farklı açıdan yardım edebilir. Psikobiyolojik kaynaklarını harekete geçirmesinde, isteklerinin karşılanmasında, bireye rehberlik etmesinde, beceriler kazandırmasında yardımcı olur ve bireyleri rahatsız edecek olumsuz durumların etkisini azaltarak, olumsuz yaşam olayları karşısında dayanma gücünü arttırarak ve çevresel stresörlere karşı tampon etkisi yaparak bireylere yardım eder (Caplan, 2002; House, 1981).

Literatürde sosyal destek ile yapılan çalışmalar; sosyal desteğin ruhsal ve fiziksel sağlık üzerinde koruyucu etkisi olduğunu gösterirken; ergenlerde aileden alınan sosyal desteğin internet bağımlılığı için koruyucu etkisi olduğu belirtilmektedir (Belea & Calauz, 2019; Günüç & Doğan, 2013). Ergenlerin hayatındaki sosyal desteğin,

algıladıkları stres düzeyi üzerinde olumsuz etkileri üzerinde etkisi olduğu bulunmuştur (Friedlander ve ark.,2007).

2.3.Stres

Stres en basit tanımıyla “baskı ve zorlanmalar” dır (Baltaş, 2004). Stres, bireylerin yaşamlarına devam edilebilmeleri için oldukça önemli bir rolü vardır. Fransız bir fizyolog olan Claude Bernard, stresi “organizmanın dengesini bozan uyaran” şeklinde tanımlamaktadır (Köknel, 1993). 20. yy’da stres ile ilgili ilk sistematik araştırmalar başlamış ve stresin bedensel ve ruhsal hastalıklara sebep olduğu düşünülmekteydi. Selye (1974) stres kavramını, bireyin dışarıdan gelen baskıya verdiği tepki olarak adlandırmıştır.

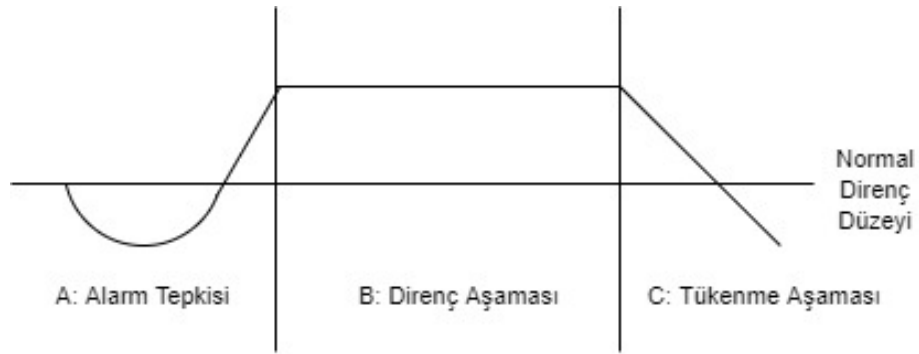
Claude Bernard 1985 yılında “homeostasis” diye bir kavram geliştirmiştir. Bu kavram, kişilerin stres karşısında vücudun iç dengesini koruyabilmek adına oluşturduğu kendi kendine düzenleme yeteneği demektir. Bu kavram Cannon tarafından daha sonrasında geliştirilmiştir. Cannon bireyler herhangi bir tehlike karşısında, bu yeteneklerini kaybedip kaçma davranışına yöneldiklerini söylemektedir. Bireyler kontrol edilemeyen, ani korku ve aşırı öfke gibi durumlarda “savaş veya kaç” adlı tepkiyi vermektedir (Duyan, 2018). Bireyler tehdit ile karşı karşıya geldiklerinde eğer mücadele etmeye yetecek güçleri varsa savaşır, eğer mücadele etmeye yeterli güçleri yoksa da kaçarlar.

Hobfoll (1988) oluşturduğu modeline göre, bireyler stresli bir durum karşısında, savaş veya kaç tepkilerinde; eylem veya eylemsizlik davranışlarına göre iki farklı tepki verebilmektedir. Eylem durumunda; savaşma tepkileri veya kaçma tepkileri gösterebilmektedirler. Eylemsizlik davranışlarında ise; pasif agresif veya ölüyü oynama tepkileri gösterebilmektedirler. Hobfoll’un (1988) bireylerin stres karşısında verdikleri tepkileri gösteren model Şekil 2.1’de gösterilmiştir.



Şekil 2.1. İki Eksenli Stres Tepkimesi (Hobfoll, 1988)

Selye stres için geliştirdiği genel adaptasyon sendromu 3 aşamadan oluşmakta olup, “savaş veya kaç” tepkisinin alarm tepkisi adını verdiği ilk aşamada gerçekleştiğini söylemektedir. Alarm tepkisi adlı aşamada bireyler tehdit ile karşı karşıya gelir ve savaş veya kaç tepkisini verirler. İkinci aşama olan direnç aşamasında, bireyler karşı karşıya oldukları tehdit için direnç gösterebilirken, dışarıdan gelecek diğer stresörlere karşı dirençleri azalır. Üçüncü aşama olan tükenme aşaması, karşı karşıya olunan tehditin uzun sürmesi ile savunma sisteminde bitkinlik oluşur. Bu aşamada bireylerde hastalıklar görülebilmektedir. Selye'nin genel uyum sendromu modeli Şekil.2.2'de gösterilmiştir.



Şekil 1.2. Genel Uyum Sendromu (Duncan,2018)

Literatürde stres ile ilgili araştırmalara bakıldığında; Cohen, Kamarack ve Mermeistein (1983) stres düzeyinin yaşa göre farklı olmadığını belirtirken; Williams and Mc Gillicuddy (2000) stres düzeyinin yaşa göre farklılık gösterdiğini ve yaş

büyüdükçe bireylerin stres altındayken yardım almaktan çekinmediklerini göstermiştir.

Stres ve cinsiyet üzerine yapılan araştırmalarda ise herhangi bir farklılık bulunmadığı ortaya konmuştur (Cohen, Kamarack ve Mermeistein, 1983). Stresin, insanların fiziksel ve psikolojik iyi oluşları üzerinde önemli etkileri vardır. Araştırmalar, stresin madde kullanımı, intihar, depresyon, kalp hastalıkları ve bağışıklık sisteminin zayıflaması gibi önemli psikolojik ve fiziksel rahatsızlıklara neden olduğunu ortaya koymuştur (Eryılmaz, 2009).

2.3.1.Ergenlik ve Stres

Ergenlik; gelişimlerin hızlı ve yoğun bir şekilde yaşandığı bir dönemdir. Ergenler bu dönemde büyük ve küçük stresörlerle karşı karşıya kalırlar. Büyük stresörler; anne babanın boşanması, aile içinde bir bireyin hasta olması, bir yakınını kaybetmek olabilirken, günlük hayattaki küçük stresörler ise arkadaşlarla yaşanan sorunlar, aile içindeki tartışmalar olabilmektedir (Belea&Calauz, 2019). Yetişkinler için stres faktörleri; iş yaşamındaki stres ve erişilmesi mümkün olmayan hedeflerdir (Baltaş ve Baltaş, 2003). Çocuk ve ergenlerin karşı karşıya oldukları stresörler büyük stresörler değil günlük hayatta yaşanan sorunlar olmaktadır; okul kaynaklı ve sosyal ilişkilerden kaynaklı olmak üzere iki grupta ele alınmaktadır (Belea&Calauz, 2019; Eryılmaz, 2009). Elkind (1986) ergenlerin karşı karşıya oldukları stresörleri 3 gruba ayırmıştır;

1. *Görülebilir ve önlenbilir stresörler*: Madde kullanımı ve kuralların çiğnenmesi vb.
2. *Görülemez ve önlenemez stresörler*: Kişinin yaşamını etkileyen; kaza, sevilen birinin kaybı, doğal afetler vb.
3. *Görülebilir, fakat önlenemez stresörler*: sınavlar vb.

2.3.2. Stres ve İnternet Bağımlılığı

Stresli yaşam olayları, evlilik problemleri veya iş hayatındaki problemler gibi bağımlılıkların gelişebileceği riskli dönemler olarak bilinmektedir (Fanning ve John, 1996). Stres, bütün bağımlılıklarda önemli bir risk faktörüdür (Song, 2019). İnternet bağımlılığı, uyuşturucu ve madde bağımlılığı gibi bireylerin o anki negatif duygularından kaçmak için kullandığı bir stresle başa çıkma yöntemidir (Young, 1999). Bağımlılar genel olarak alkol, uyuşturucu, oyun, elektronik aletlere takıntılı hale gelirler bunun sebebi yaşadıkları günlük stresi azaltmaya veya ortadan kaldırmaya yardımcı olmaktadır (Lee, 2003). Castiglione (2008) İnternet bağımlılığını, stresle uygun olmayan bir başa çıkma yönteminin bir sonucu olduğunu ortaya koymuştur. Kandell'in teorisine göre (1998) üniversite öğrencileri stresle başa çıkmada ve akademik baskıya karşı internet bağımlılığı geliştirirler. İnternet bağımlılığı ile ilgili araştırmalar 1990'lı yıllarda başlamış olsa da, stres ve internet bağımlılığı ilişkisini inceleyen araştırmalar sınırlıdır (Shueh, 2011).

Whang, Lee ve Chang (2002) Kore'de internet kullanıcıları üzerinde psikolojik özellikler, stres ve internet kullanımı arasında güçlü ilişkiler buldular. Araştırmada katılımcıları 3 gruba ayırdılar; bağımlı grup, olası bağımlılar ve bağımlı olmayanlar. Katılımcılar insan ilişkilerinden kaynaklı stres altındayken bağımlı grup (%21.2) ve olası bağımlılık grubu (%14.3) bağımlı olmayan gruba (%8.6) göre daha fazla internet kullandıklarını bildirdiler. Katılımcılar iş stresi altında olduklarını hissettiklerinde ise bağımlı grup (%20.4) ve olası bağımlı grup (%16.6), bağımlı olmayan grup (%5.0) ile karşılaştırıldığında daha fazla internet kullandıklarını belirtmişlerdir. Fakat bağımlı olmayan grup diğer iki gruba göre daha fazla alkol kullandıklarını bildirmişlerdir (bağımlı olmayan grup: % 18.8; olası bağımlı grup: % 16; bağımlı grup: % 14.2). Genel olarak, bildirilen internet kullanım oranları, internet bağımlısı grup için stresli durumlarda bağımlı olmayan gruptan iki ila dört kat daha fazladır. Whang ve arkadaşları (2002) insanların internet bağımlılığı düzeylerine bağlı olarak farklı stresli durumlarda farklı davranış repertuarları kullandıklarını belirtmiştir. Bu nedenle, internet bağımlılarının stres altındayken interneti kullanma olasılıkları diğer aktivitelerden (alkol alma gibi) daha fazladır.

2.4.Bağımlılık

Bağımlılık kavramı uyuşturucu maddeye olan psikolojik ve fizyolojik bağımlı olma hali olarak tanımlanmaktadır (Statt, 2003). Cambridge Psikoloji Sözlüğü'ne göre ise bağımlılık kavramı kişinin ileride olabilecek olumsuz sonuçları bilmesine rağmen kullanmaya devam ettiği, kişiye haz veren ve gerilimini kaldıran uyuşturucu ve diğer maddelere olan düşkünlüğüdür (Matsumoto, 2009).

Birçok etmen bağımlılığı etkileyebilmektedir. Her birey biyolojik, psikolojik ve sosyo-kültürel faktörler çeşitli düzeyde etkilenir ve buna bağlı olarak bağımlılık gelişir. Bağımlılığın gelişme nedenlerine davranışçı yöntemlerden klasik koşullanma, edimsel koşunma, sosyal öğrenme teorisi olmak üzere birçok farklı açıdan bakılabilmektedir (Adams, 2016). Nörolojik açıdan bakıldığında ise, keyif verici aktiviteler yapıldığında beyinin ödüllendirici mekanizması olan dopamin salgılanır. Kişinin yaptığı bir davranış bağımlılığa dönüştüğünde ise beyin sürekli olarak dopamin salımını istemekte ve zamanla tolerans geliştirmektedir. Perdew'in (2015) araştırmasının sonuçlarına göre internet kullanıcılarının uyuşturucu ve diğer madde bağımlılıkları gibi dopamin tecrübe ettikleri bulunmuştur.

Bağımlılığın DSM 4' e göre çeşitli ölçütleri vardır. Bu ölçütlerin üçünün karşılanması bağımlılık tanısının konulması için yeterlidir.

1. Tolerans gelişmesi (kullanılan madde miktarının aynı etkiyi sağlaması amacıyla giderek arttırılması)
2. Madde kesildiğinde ya da azaltıldığında fiziksel veya ruhsal yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
3. Madde kullanımını denetlemek ya da bırakmak için yapılan ama boşa çıkan sürekli çabalar
4. Maddeyi sağlamak, kullanmak ya da bırakmak için büyük zaman harcama
5. Madde kullanımını nedeni ile sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin azalması ya da tamamen bırakılması
6. Maddenin tasarlandığından daha uzun ve yüksek miktarlarda alınması

7. Fiziksel ya da ruhsal sorunların ortaya çıkmasına ya da artmasına rağmen madde kullanımının sürdürülmesi (Dinç, 2013).

1990'lı yıllara kadar bağımlılık sadece uyuşturucu veya alkol gibi maddesel bağımlılıkları içerirken ilk defa Amerika'da Dr. Kimberly Young, e-postaya bağımlı olan 43 yaşında bir kadın vaka yayınladı. Bu vaka internet bağımlılığı alanında araştırmaları başlatan ilk vakaydı. Sonrasında yaklaşık 600 kişinin katıldığı bir araştırma yapıldı. Bu kişilerin ortak özelliği gün içerisinde internet kullanımlarını kontrol edememeleri ve günlük yaşamlarının bu yüzden olumsuz bir şekilde etkilenmesiydi (Young, 1996). Avrupa'da ise o yıllarda Griffith 1995 yılında "teknolojik bağımlılıklar" adlı bir makale yayınladıktan sonra, 1996 yılında genel hatlarıyla "internet bağımlılığı" üzerine bir makale yayınladı. Bu yayınları takip ederek aynı yıl içinde spesifik olarak "internet kumar bağımlılığı" üzerine bir yayında bulundu (Young, 1996; Griffiths, 1996; Mihajlov & Vejmelka, 2017).

2.5.İnternet Bağımlılığı

İnternet bağımlılığı, internette kaldığı süreyi kontrol edememe, internete erişemediği durumlarda gerginlik yaşama olarak tanımlanır. Literatürde; internetin bu şekilde kullanımı işlevsiz, uyumsuz, patolojik, ya da problemlili olarak adlandırılmaktadır. Dünyadaki tüm internet kullanıcılarının yüzde 6 ila 14'ünde aşırı İnternet kullanımı sorunu olabilir (Kaliszewska & Czeremska, 2011).

Arıcak'ın (2015) belirttiği üzere; her aşırı internet kullanımı bağımlılık olarak tanımlanamaz. Davranışsal anlamda bağımlılık tanısını koyabilmek için;

- Bağımlılık şüphesi olan davranışın kişinin duygu, düşünce ve davranışının etkisi altına alması
- Kişinin ruh halinde değişme olması ve bu değişimin kişilerle çatışma yaşamaya neden olması
- Bağımlı olduğu düşünülen davranışı yapmıyorken yoksunluk belirtileri göstermesi
- Davranışı tekrar etme ihtiyacı şartlarını sağlaması gerekmektedir.

İnternet bağımlılığı oldukça geniş bir yelpazedir; online oyun oynama, online alışveriş, sosyal medya veya pornografi gibi birçok unsur internet bağımlılığının içinde yer alır (Adams, 2016). İnternet bağımlılığı kavram olarak ilk defa 1996 yılında Ivan Goldberg tarafından kullanılmıştır (Derin & Bilge, 2016). İnternet bağımlılığı kavramının tarihçesine baktığımızda 90'lı yılların sonunda bu kavram ortaya atılmış, 2000'li yıllarda da böyle bir bağımlılığın olup olmadığı oldukça tartışılmıştır. 2010'lu yıllara gelindiğinde ise bu konu üzerinde oldukça fazla araştırma hem ülkemizde hemde dünyada yapılmaya başlamıştır. DSM 5 İnternet bağımlılığını, daha fazla gözlem ve bilimsel veri gerektiren bir durum olarak tanımlamaktadır (Adams, 2016). Amerikan Psikoloji Derneği (APA) internet bağımlılığını zihinsel bir rahatsızlık olarak kabul etmezken, internet bağımlılığının bir alt türü olan internetten oyun oynama bağımlılığını zihinsel bir hastalık olarak değerlendirmektedir. DSM 5'e göre 12 ay veya daha uzun süre devam eden klinik olarak anlamlı bozulma ve sıkıntıya yol açan, genellikle diğer oyuncularla oyun oynama amacıyla devamlı ve tekrarlayan internet kullanımı şeklinde tanımlanmıştır.

2.5.1.İnternet Bağımlılığının Yaygınlığı

Uluslararası Telekomünikasyon Birliği (UTB), 2019 yılı sonunda küresel nüfusun yüzde 53,6'sının veya 4,1 milyar kişinin internet kullandığını tahmin ediyor. Türkiye'de internet kullanımının yaygınlığına baktığımızda; Türk İstatistik Kurumu (TUIK) verilerine göre; Türkiye'de internet erişimi 2005 yılında %80.4 iken her yıl artarak 2019 yılında %94.9'a ulaşmıştır. Türkiye'de internet kullanımı 2004 yılında %18.8 iken 2009 yılında %38.1'e yükselmiş her yıl bu oran daha da artarak, 2019 yılında ise %75.3'e ulaşmıştır. Türkiye genelinde hanelerde internet erişimi 2004 yılında %7.0 iken, 2009 yılında %30.0'a ulaşmış her geçen yıl daha da artarak, 2019 yılında %88.3'e ulaşmıştır.

Kadın ve erkeklerin arasındaki farka bakılırsa genel olarak erkeklerin teknolojiyi kadınlardan daha çok kullandığı söylenebilir. 2019 yılında erkeklerin internet kullanımı % 81.8 iken, kadınlarda bu oran % 68.9. İnternet bağımlılığının görülme sıklığı günden güne bütün dünyada artmaktayken, ülkeden ülkeye oranlar birbirinden farklıdır. İnternet bağımlılığı Avrupa ve Amerika'da % 1.5 ve 8.2 arasındayken, Asya'da bu oran Avrupa ve Amerika'ya göre daha fazladır, Asya'da internet

bağımlılığının görülme sıklığı % 20'dir (Adams, 2016). Bu yüzdendir ki, bütün dünyada Amerika, Avrupa, Ortadoğu'da bu sorun oldukça yaygınken, İnternet bağımlılığı için ilk tedavi merkezi 2006 yılında Çin'de açılmıştı (Jiang, 2009).

İnternet bağımlılığı üzerine araştırmalar oldukça çoğalmışken, çoğu araştırmalar yetişkinleri baz almaktadır. Bunun bir sebebi yetişkinlerden özellikle üniversite çağındaki bireylerden veri toplamanın çocuklar veya ergenlerden veri toplamaktan çok daha kolay olduğu içindir. Araştırmamızda ergenlerin seçilmesinin 2 önemli nedeni vardır. Birincisi; internet bağımlılığı diğer yaş gruplarına nazaran ergenlerde çok daha yaygındır. Yaş grupları içerisinde, ergenler internet bağımlılığına en yatkın olan gruptur (Alavi, 2010). Hayatlarındaki, ilişki problemleri veya zorlukları, okul hayatına adaptasyon gibi stresörlerin internet bağımlılığı ile pozitif bir ilişkisi vardır (Adam, 2016). İkinci olarak ise diğer yaş gruplarında internet bağımlılığı hakkında çok daha fazla araştırma bulunmasıdır (Lam, 2014).

İnternet bağımlılığının yaygınlığı en sık olarak ergenlerde görülmektedir (Kuss ve ark., 2014). Preziopiorca ve arkadaşlarının (2019) 718 katılımcı ile yaptığı çalışmada internet bağımlılığını yetişkinlere oranla ergenlerde daha fazla bulunmuştur. Bu yüzden internet bağımlılığı alanında ergenlerle yapılan araştırmalar oldukça kıymetlidir. Ergenlerin cep telefonu ile internete ulaşmaları oldukça kolay olduğu için, bağımlılık riski giderek artmaktadır (Kim, 2012). Ergenlerde siber zorbalık ve umutsuzluk arasında güçlü bir ilişki bulunmuştur (Dilmaç, 2017). Bu ilişki interneti kötüye kullanımın olumsuz sonuçları için güçlü bir örnektir.

İnternet kullanımı hakkında geçtiğimiz yıllarda sorulan soru “Çocuklar kaç yaşında interneti kullanmaya başlayabilirken?” bugünlerde “Çocuklar için kaç saat internet kullanımı çok fazla olur?” diye sorulmaya başlandı (Young& Abreu, 2017). Feindel'e göre (2019) uzmanlar okul ve meslekle alakalı olmayan haftada 30-35 saat internet kullanımını aşırı internet kullanımı olarak değerlendirmektedir. Pew Araştırma Merkezinin (2013) verilerine göre 2 yaşından küçük çocukların %30'unun akıllı telefon veya tablette oynadıklarını, 8 yaş ve 8 yaşından küçük çocukların %85'inin evinde bir veya birden fazla mobil cihazla (telefon, tablet, bilgisayar) birlikte yaşadığı belirlenmiştir.

2.5.2. İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

İnternet bağımlılığı araştırılmaya başlandığından itibaren başta Goldberg, Griffiths ve Young olmak üzere çok sayıda araştırmacı internet bağımlılığı için kriterler oluşturmuştur. DSM 5 ve ICD 11 'de yer verilmemesine rağmen bu alandaki çok sayıda araştırmacı internet bağımlılığı için tanı kriterleri oluşturmuştur.

Tablo 2.1. İnternet Bağımlılığı Değerlendirme Araçları (Gençer, 2011)

	Araştırmacı	Enstrüman	Madde Sayısı	Ölçek Tipi
Kriterler	Goldberg (1996)	İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri (IAD)	7	-
	Griffiths (1996,1998,2000)	Bağımlılığın Temel Kriterleri	6	-
Kontrol Listesi	Young (1996)	Tanı Ölçeği (DQ)	8	Evet/Hayır
	Scherer (1997)	İnternet Bağımlılığının Klinik Semptomları	10	Evet/Hayır
Testler	Morahan-Martin, Schumacker (1997, 2000)	Patolojik Kullanım Ölçeği	13	Evet/Hayır
	Brenner (1997)	İnternetle İlişkili Bağımlı Davranış Envanteri (İRABI)	32	Evet/Hayır
	Young (1998)	İnternet Bağımlılığı Ölçeği	20	5'li Likert
	Chen & Chou (1999)	Çin İnternet Bağımlılığı Ölçeği (CIAS)	28	4'lü likert
	Chou & Hsiao (2000)	İnternetle İlişkili Bağımlı Davranış Envanteri Çin Versiyonu 2 (C-İRABI-2)	40	4'lü likert
	Lin & Tsai (1999)	Tayvan Lise Öğrencileri için İnternet Bağımlılığı Ölçeği (IAST)	20	4'lü likert
	Caplan (2002)	Genelleşmiş Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği	29	5'li likert
	Davis, Flett ve Besser (2002)	Bilişsel Durum Ölçeği	36	7'li likert
	Nichols Nichi (2004)	İnternet Bağımlılığı Ölçeği	31	5'li likert
	Thatcher & Goolam (2005)	Problemlı İnternet Kullanımı Anketi	20	Evet/Hayır
	Kim ve Arkadaşları (2006)	İnternet Bağımlılığı Ölçeği	20	5'li likert
	Detrovics & Szeredi & Rza (2008)	Problemlı İnternet Kullanım Anketi	18	5'li likert
	Günüç (2009)	İnternet Bağımlık Ölçeği	35	5'li likert
	Horzum, Ayas ve Çakır-Balta (2008)	Çocuklar için Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Ölçeği	21	5'li likert
	Çakır-Balta ve Horzum (2008b)	İnternet Bağımlılığı Testi	19	5'li likert
	Ayas, Çakır ve Horzum (2011)	Ergenler için İnternet Bağımlılığı Ölçeği	28	5'li likert
	Çakır, Ayas ve Horzum (2011)	Yetişkinler için İnternet Bağımlılık Ölçeği	25	5'li likert

İnternet bağımlılığı araştırılmaya başlandığından itibaren birçok araştırmacı ölçmek için tek soruludan 20 sorulu testlere kadar ölçekler geliştirmişlerdir (Çakır ve Horzum, 2008). Goldberg internet bağımlılığının tanımını ilk yapan ve tanı kriterlerini ilk oluşturan kişi olmakla birlikte DSM-IV'te yer alan madde bağımlılıkları tanı kriterlerini baz alarak internet bağımlılığı için 7 kriterlik tanı kriterleri oluşturmuş ve 3'ünü karşılayan bireylerin internet bağımlılığı tanısı almıştır (Goldberg, 1996; Şenormancı, Konkan, & Sungur, 2010). Griffiths 1995 yılında "Teknoloji bağımlılıkları" adlı makale yayınladıktan sonra 1996 yılında internet bağımlılığını kavramsallaştırmıştır. Griffiths'e göre internet bağımlılığı tanı ölçütleri; internet kullanım ile meşguliyet, duygu değişikliği, tolerans, yoksunluk, çatışma, nüksetmek olarak belirlemiştir.

İnternet bağımlılığı ICD 10'a (Hastalıkların ve Sağlıkla İlgili Sorunların Uluslararası İstatistiksel Sınıflaması) göre şu kriterlere ayrılmaktadır: (1) interneti kullanma ihtiyacı veya interneti kullanmaya karşı dürtü, (2) kişinin internet kullanımını kontrol etmede yaşadığı güçlük, (3) interneti kullanmıyorken yaşanan huzursuzluk, kaygı veya rahatsızlık, bu duyguların sanal dünyaya tekrar girene kadar yaşanılması, (4) önceleri internetten keyif almak için harcanan süre daha az iken, bu sürenin giderek artması, (5) internet kullanımını dışındaki aktivitelere karşı ilginin azalması, (6) zararlı etkilerinin farkında olunmasına rağmen internet kullanımına devam etme. Bu belirtilerden üçünün 1 yıl içinde gözükmesi durumunda internet bağımlılığından bahsedilebilir (Rebisz & Sıkora., 2016).

2.5.3. Young'un Tanı Ölçütleri

İnternet bağımlılığı hakkındaki araştırmalar 20. yüzyılın sonlarında Kimberly Young tarafından başlatılmıştır (Young, 1998). Young'a göre internet bağımlılığı kumar oynama bozukluğuna benzer bir bozukluk olmakla birlikte bir dürtü kontrol bozukluğu ve bir alışkanlıktır. Ayrıca bu bağımlılığın açık bir şekilde kişinin yaşamını etkilediğini söylemektedir. Young'ın (1998) belirttiğine göre internet bağımlılığı kompleks bir yapıdadır. Özellikle gençlerin yaşamlarını her yönden etkiler, okul ile ilgili sorunlar başlar, sanal ilişkilere öncelik verildiği için aile ve arkadaşlık ilişkileri bu durumdan etkilenir. Bağımlılık kişilerde fiziksel olarak; yorgunluk, uykusuzluk,

kötü beslenme alışkanlıkları, ve fiziksel aktivite eksikliği ile gösterebilir (Rebisz & Sıkora, 2016).

1995'te Amerika'da klinik psikoloji öğrencisi olan Kimberly Young, bilgisayar kullanımı ve internetin bağımlılık yapıcı kullanımının arkasındaki psikolojik faktörleri araştırmaya başlamış. 20 yıl sonra ise bu araştırmanın çıkış noktasından şöyle bahsediyor "İnternet bağımlılığı bir evcil hayvan projesi olarak başladı." Bir arkadaşının eşinin online sohbet odalarında 40, 50, 60 saat harcaması, internetin saatinin 2.95 dolar olması, mali sorunların yanısıra online sohbet odalarında tanıştığı kadınlar sebebiyle evliliklerinin bitmesi ile sonuçlanmış. Bu ilk vaka, alandaki ilk araştırma olarak "İnternet bağımlılığı: Yeni bir klinik bozukluğun ortaya çıkışı" adlı makaleyle 1996 yılında yayımlandıktan sonra 755 kere alıntılanmıştır (Dalal & Basu, 2016).

Young'ın DSM-IV'te yer alan kumar oynama bozukluğu tanı kriterlerini baz alarak oluşturduğu 8 maddelik internet bağımlılığı tanı ölçütleri aşağıdaki tabloda yer verilmiştir.

Tablo 2.2. Young'ın DSM-IV'te yer alan "kumar oynama bozukluğu" tanı kriterlerini baz alarak oluşturduğu internet bağımlılığı tanı kriterleri

-
1. İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş (sürekli olarak interneti düşünme, internette yapılan aktivitelerin hayalini kurma, internette yapılması planlanan bir sonraki etkinliği düşünme vb.)
 2. İstenilen keyfi almak için giderek daha fazla oranda internet kullanma ihtiyacı
 3. İnternet kullanımını kontrol etme, azaltma, ya da tamamen bırakmaya yönelik başarısız girişimlerin olması
 4. İnternet kullanımının azalması ya da tamamen kesilmesi durumunda huzursuzluk, çökkünlük yada kızgınlık hissedilmesi
 5. Başlangıçta planlanandan daha uzun süre internette kalma
 6. Aşırı internet kullanımı nedeniyle aile, okul, iş ve arkadaş çevresiyle sorunlar yaşama, eğitim veya kariyer ile ilgili bir fırsatı tehlikeye atma yada kaybetme
 7. Başkalarına (aile, arkadaş, terapist vb.) internette kalma süresi ile ilgili yalan söyleme
 8. İnterneti problemlerden kaçmak veya olumsuz duygulardan uzaklaşmak için kullanma
-

Young İnternet bağımlılığı için birbiri ile ilişkili fakat ufak noktalarda birbirinden farklı olan iki tane ölçek geliştirdi. İnternet Bağımlılığı Testi (İBT) maddeleri madde bağımlılığı ve patolojik kumar oynama bağımlılığı maddelerine benzer olarak, 20 maddeden oluşan bir ölçektir. Kriterler; kontrol kaybı, günlük yaşam ilişkilerini ihmal, ilişkileri ihmal etmek, davranışsal ve bilişsel göze çarpma (saliency), olumsuz sonuçlar, ruh hali değişikliği ve aldatmadır. Test kategorik değerlendirilmeyle değil boyutsal bir ölçüme izin veren 1 “hiç” ile 5 “her zaman” arasında değişen bir likert ölçeğiyle derecelendirilmiştir. Ölçeğin puanlanmasına göre internet kullanıcıları 40-69 puan alırlarsa internet kullanım nedeniyle sık sık problem yaşıyorlar, 70-100 puan alırlarsa internet kullanımı nedeniyle önemli problemler yaşıyorlar demektir. kategorik değerlendirmeye değil boyutsal bir ölçüme izin veren 1 (“hiç”) ile 5 (“her zaman”) arasında değişen bir Likert ölçeğinde derecelendirilmiştir. İnternet kullanıcıları 70-100 puan alırlarsa internet kullanımı nedeniyle önemli problemler yaşıyorlar ve 40-69 puan alırken sık sık problem yaşıyorlar. İnternet bağımlılığı testi iç tutarlılığının, cronbach .84 alfa değeri ile tatmin edici olduğu bildirilmiştir. İBT, katılımcıdan belirli bir süre içindeki semptomların varlığını derecelendirmesini istediği için, test geçici bir boyut içermez (Kuss ve ark., 2013).

2.5.4. İnternet Bağımlılığının Nedenleri

İnternet bağımlılığı kavramı ortaya çıktığından üzerinde araştırmalar yapılmaktadır. Young ve birçok araştırmacı internet bağımlılığını bilişsel-davranışçı yaklaşımla açıklamaktadır (Dinç, 2013). Davis (2001) problemlerli internet kullanımını sadece davranışsal bir bağımlılık olarak değil, yaşam kalitesini bozan olumsuz bilişler olarak nitelendirmektedir. Davis internet bağımlılığının nedenlerini uzak ve yakın nedenler olarak ikiye ayırmıştır. Uzak nedenler bağımlılığa yatkınlık olup; depresyon, kaygı gibi psikopatolojileri içinde barındırır. Yakın nedenler ise bireylerin kendileri ve dünya ile ilgili olumsuz bilişleridir. Bu modele göre internet bağımlılığın tek nedeni yatkınlık değil yatkınlığın yanı sıra strestir. Modele göre; bireyler internet ortamında negatif bilişleri yerine yeni bilişler oluşturmaktadırlar (Dinç, 2013; Davis, 2001).

Bağımlılığı etkileyen çok fazla faktör bulunmaktadır. Kişilik özellikleri, stres, sosyal destek, eğitim düzeyi gibi birçok faktör kişileri bağımlılığa karşı etkileyebilir. Ergenlerde ise akran ilişkileri, aile yapısı ve ev ortamı oldukça önemli faktörler

olabilir. Ergenlerde internet bağımlılığını belirleyen diğer faktörler; okul ve akranlarıdır. Okullarda eğitim müfredatının yoğun olmasının yanı sıra, öğretmen otoritesi ve akranlarla yaşanan ilişki problemleri internet bağımlılığına yol açabilen faktörlerdir (Rebisz & Sıkora, 2016).

Ergenlerin internet bağımlılığının arkasında çevresel faktörlerin yanısıra içsel faktörlerde bulunmaktadır; sosyal fobi, depresyon, yalnızlık gibi (Yao & Zhong, 2014). Bednarek ve Andrejewska (2009) düşük öz saygı, duygusal olgunlaşmama, stresle baş edememe, stres, olumsuz benlik algısı ve ilişki kuramama gibi faktörleri belirleyici olarak kabul etmiştir.

Ergenlerin internet kullanımını “**Kullanma ve Haz Alma Kuramı**” (Uses & Gratification Theory; Blumler ve Katz, 1974) ve “**Kendini Belirleme Kuramı**” (Self-Determination Theory; Deci ve Ryan, 1985) iletişim ihtiyacından kaynaklandığını belirtmektedir (Bayraktar, 2013). Kullanma ve haz alma kuramına göre; ergenler interneti haz almak, sorunlardan kaçmak, sosyal ilişkiler kurmak için kullanmaktadır (Sparks, 2001). Kendini belirleme kuramına göre ise; bireyler temel psikolojik ihtiyaçları (özerklik, yeterlilik ve ait olma) için interneti kullanmaktadır. İnternet kullanımıyla ait olma ihtiyaçlarını karşılayarak, psikolojik sağlıklarını korumaktadırlar (Ryan ve ark., 2006; Valkenburg ve Peter, 2007). **Sosyal Beceri Açığı Kuramı** (Social Skills Deficit Theory; Caplan, 2003) ise bireylerin yüz yüze görüşmek yerine sanal iletişimi tercih etmelerinin internet bağımlılığına sebep olabileceğini ileri sürmektedir.

Young (1997) internet bağımlılığının nedenleri için kendi varsayımlarını oluşturmuştur. Bu varsayımlarını 4 kategoride toplamıştır. Bunlar; sosyal destek, yaşam koşulları, cinsel ergi ve yeni bir kimlik yaratmaktır.

1. Sosyal Destek: Young’a göre sosyal destek kişinin internete bağımlı olabilmesine sebep olabilir. İnternet üzerinden kurulan sanal ilişkiler kişiye ihtiyacı olduğu sosyal desteği sağlayabilmektedir. Aynı zamanda bireyler internet ortamında özgürce düşüncelerini ifade edebilme imkanına sahip olurlar (Young, 1997).
2. Yaşam koşulları: bireylerin içinde buldukları yaşam olayları internet bağımlılığı geliştirip geliştirmeyeceği konusunda önemli bir belirleyicidir..

Özgüveni düşük bireylerin interneti sohbet etme amaçlı kullanmaya daha yatkın oldukları ve sosyal destek ihtiyaçlarını internetten sağladığı belirtilmektedir (Young, 2017).

3. Cinsel ergi: İnternette çok fazla cinsel tatmini gidermeye yönelik içerik bulunmaktadır. Bu da cinsel olgunluğa ulaşmamış bireylerin cinsel tatminlerini internet yoluyla yaşayabilirler (Young, 1997).
4. Yeni bir karakter yaratma: İnternette takma ad oluşturabilmek, İnternette gerçek kimliğin belli olmaması, bireylere internette olduğundan farklı bir kimliğe sahip olma imkanı sunar (Young, 1997).

2.5.5.İnternet Bağımlılığının Tedavisi

Klinik görünümde internet bağımlısı bireyler tipik olarak haftada 40-80 saat internet kullanan ve internetin başından hiç ara vermeden 20 saate kadar internet kullanabilmektedir (Öztürk, 2013). Uzun süreli internet kullanımı bireylerde sırt ağrısı ve duruş bozukluğuna sebep olup, Amerika’da yapılan bir araştırmada 152 ortaokul öğrencisinde bilgisayar kullanımına bağlı kas ve iskelet ağrılarında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Young, 1999; Jacobs ve Baker, 2002).

Yapılan çalışmalarda internet bağımlılarının %50’sinde komorbid olarak başka bir psikiyatrik rahatsızlığın daha bulunduğunu göstermektedir. En yaygın olarak görülen komorbid rahatsızlıklar madde kullanımı, duygudurum bozukluğu, anksiyete bozukluğu, psikotik bozukluk ve depresyondur (Arisoy, 2009). Komorbid olarak görülen rahatsızlıklar kısmen veya tamamen internet bağımlılığına neden olabilirler, bu yüzden öncelikle komorbid rahatsızlığın tedavisi yapılması önerilmektedir (Öztürk, 2013).

İnternet bağımlılığının çocuk ve ergenlerde yetişkinlere göre daha sık görülmesi ve internet bağımlılığının akademik başarılarını olumsuz yönde etkilemesinden dolayı tedavisinin hızlı ve etkin bir şekilde aile ile işbirliği içinde yürütülmesinin önemli olduğunu göstermektedir (Öztürk ve ark., 2007).

İnternet bağımlılığı hakkında önde gelen araştırmacılardan olan Young internet bağımlılığı tedavisinde bilişsel davranışçı terapiyi önermektedir. Bilişsel davranışçı

terapi ortalama olarak 12 seans, 3 ay sürebilmekte olup, terapi sürecinde düşüncelerin izlenmesi, bilişsel çarpıtmalar, başa çıkma stratejilerinin kazandırılmasını kapsamaktadır (Dinç, 2012; Young, 2007). Young (1999) tedavi sürecinde aşağıdaki adımların takip edilmesini önermektedir;

1. İnternet kullanımını tam zıt saatlere kaydırmak, internet kullanım saatleri ve kullanım mekanı için yeni alışkanlıklar kazandırmak
2. İnternet kullanımında ucu açık saatler koymak bağımlılığı tetikleyebileceğinden internet kullanımı için belli bir zaman aralığı belirlemek
3. İnternet kullanımını durdurabilmek adına, internetin kullanılacağı saat aralığı belirlenip, internet kullanımının hemen sonrasına yapılması gereken bir iş planlanabilir
4. Hasta internetin belli bir işlevini çok kullandığı belirlenmişse, o işlevi kullanması tamamen yasaklanıp onun dışında internet kullanımına izin verilebilir
5. Hastalar internet kullanımının kendileri için ne gibi sorunlara yol açtığını ve aşırı kullanımı bıraktığında ne gibi kazanımlarının olacağını bir kağıda yazarak kendileri için hatırlatıcı kart oluşturup yanında taşıyabilir
6. Bağımlılığından dolayı yapamadığı işleri bir deftere not alıp, internet kullanmak istediği zaman bu listeyi açıp, listeden istediği birini yapması önerilir
7. Yalnızlık, internet bağımlılığı için önemli bir risk faktörüdür. Bu yüzden internet bağımlılığı olan bireylerin özellikle aynı sorunu yaşayan kişilerle bir araya gelmesi oldukça önemlidir
8. Aile ilişkilerinin bozulması internet bağımlılığına neden olabilirken, internet bağımlılığı da aile ilişkilerini bozabilmektedir. Bu süreçte aile terapisi alınması tedaviyi olumlu yönde destekleyebilir (Young, 1999).

Young (2007) kurucusu olduğu internet bağımlılığı tedavi kliniğinde, 114 hastaya tedavinin etkinliğini tespit edebilmek adına motivasyon, zaman kullanma becerisi, problemlerle internet kullanımından uzak durabilme, sosyal etkinliklere katılımı, düzelme gibi alanların sorulduğu anketleri, tedavi sürecinde 3, 8 ve 12. Haftalarda hastalara uygulamıştır. Sonuçlara göre; hastalar tedavinin 8. haftasından itibaren

iyileşme göstermeye başladıkları ve tedavi sonrasındaki 6 aylık takip sürecinde iyilik hallerini korudukları belirtilmiştir.

2.5.6. İnternet Bağımlılığı Hakkında Yapılan Yurtiçi ve Yurtdışı Araştırmalar

Türkiye’de ve yurtdışında yapılan araştırmalarda internet bağımlılığının sıklığı birbirinden farklı şekilde % 2, % 3.47, % 9.98, % 10, % 18 olmak üzere farklı oranlarda bulunmuştur (Aslan ve Yazıcı, 2016; Whang ve ark., 2002; Yan ve ark., 2017; Salarvand ve ark., 2017; Batıgün ve Kılıç, 2011). Akar (2017) 1002 ergen ile interneti kullanım amaçlarını araştırdığı çalışmada, ergenlerin en çok sosyalleşme ve bilgi alma amaçlı internet kullandıklarını bulmuştur. İnternet bağımlılığının kişilerarası problemler, stres, kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik (neuroticism), erkek olmak, üst sosyo-ekonomik düzeyden olmak, internet kullanım süresi ve akademik başarının düşmesi ile pozitif yönlü ilişkisi bulunmuştur (Whang ve ark., 2002; Yan ve ark., 2017; Batıgün ve Kılıç, 2011). İnternet bağımlılık düzeyi arttıkça özgüvenin azaldığı belirlenmiştir (Servidio, 2019). Frangos ve arkadaşlarının (2010) 1.876 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmada internet bağımlılığı olan öğrencilerin internet bağımlısı olmayan öğrencilere göre akademik başarılarının daha düşük olduğunu tespit etmişlerdir. Hoare ve arkadaşları (2017) Avustralya’da 5.500 ergen ile yaptıkları çalışmada internet kullanım süresi ve psikolojik stres arasında pozitif yönlü bir ilişki bulmuşlardır, ayrıca kadınlarda gün içerisinde aşırı internet kullanımını depresif semptomlarla ilişkili bulmuşlardır.

2.6. Araştırmanın Önemi, Amacı ve Hipotezleri

Ergenlik dönemi bireylerin bilişsel ve daha bir çok alanda gelişim gösterdiği önemli bir dönemdir (Kulaksızoğlu, 2016). Literatürdeki çalışmalar algılanan sosyal desteğin internet bağımlılığıyla negatif ilişkisi olduğu ortaya koymakla beraber, algılanan sosyal desteğin düşük olmasının internet bağımlılığı için risk faktörü olduğunu belirtmektedir (Özcan ve Buzlu, 2005; Chen, Li, ve Long, 2007). Bu çalışmada sosyal destek sisteminin algılanan stres karşısında tampon etkisinde olduğu baz alınmıştır. Aynı zamanda ergenlik dönemi yeni bir fiziksel görünüm kazanma, bir kimlik kazanma, liselere geçiş sınavı, üniversiteye geçiş sınavları gibi sınavlara girdikleri için oldukça stresli bir dönemdir.

Araştırmalar internet bağımlılarının aynı kumar, madde bağımlısı bireyler gibi davranışlar sergilediğini göstermektedir (Griffths, 1996; Young, 1998). Aşırı internet kullanımı, problemlili ve negatif sonuçları olabilecek bir internet kullanımıdır. İnternet kullanımı her yaşta oldukça yaygınken, internet bağımlılığı için en riskli yaş aralığı 12-18 yaş arasındaki ergenlerdir (Odabaşıoğlu ve ark., 2007). Ülkemizde genç nüfusun artması internet bağımlılığının artışı için bir zemin hazırlamaktadır (Öztürk, 2007).

İnternet kullanımı akademik yarar, düşünce ve duyguların kolayca paylaşılabilmesi gibi yararları olduğu gibi; boş yere zaman harcama, antisosyal davranışların sergilenmesi, akademik başarının düşmesi ve kişilerarası ilişki problemlerine neden olabilmektedir (Ceyhan, 2008). Türkiye İstatistik Kurumu (TUIK) 2019 yılı verilerine göre 16-24 yaş grubunun %90,8'i internet kullanmaktadır. Ergenlerde internet kullanımı hızla artarken problemlili internet kullanımında hızlı bir şekilde artmakta ve bu durum önleyici/koruyucu tedavilerin geliştirilmesini gerektirmektedir (Ceyhan, 2008; Guan & Subrahmanyam, 2009).

Ergenlik dönemi ve bağımlılık ile ilgili araştırmalar literatürde yetersiz olduğundan dolayı ergenlerde internet bağımlılığının nedenlerini araştırmak literatür için önemlidir (Lam, 2014; Ceyhan, 2010). İnternet kullanımının günden güne arttığı günümüzde stres, sosyal destek ve internet bağımlılığının ilişkisini incelemek, internet bağımlılığını yordayan faktörleri belirleyebilmek ve internet bağımlılığının sıklığını araştırmak, bağımlılığın önlenmesi ve tedavi konusunda bilinç kazanılması açasından önem arzemektedir.

Bu araştırmanın amacı ergenlerde internet bağımlılığının sıklığını tespit etmek, internet bağımlılığını yordayan sosyo-demografik değişkenleri belirlemek, ergenlerde algılanan sosyal destek ve stresin internet bağımlılığı ile ilişkisini tespit etmektir.

Bu araştırmanın soruları;

1. Ergenlerde internet bağımlılığının sıklığı nedir?
2. Cinsiyet, yaş, ve gelir düzeyinin internet bağımlılığı ile ilişkisi nedir?
3. İnternet kullanım amaçlarının internet bağımlılığı ile ilişkisi nasıldır?
4. Algılanan sosyal destek düzeyi ve algılanan stres arasındaki ilişki nedir?
5. Algılanan sosyal destek düzeyi internet bağımlılığını nasıl yordamaktadır?

6. Algılanan stres internet bağımlılığını nasıl yordamaktadır?
7. Algılanan stresin, algılanan sosyal destek ve internet bağımlılığı ilişkisindeki rolü nedir?
8. İnternet kullanım süresinin, algılanan stres ve internet bağımlılığı ilişkisinde rolü nedir?
9. İnterneti eğlence amaçlı kullanımın, algılanan stres ve internet bağımlılığı ilişkisinde rolü nedir?

Bu araştırmanın hipotezleri aşağıdaki gibidir;

H₁: Ergenlerde cinsiyet, yaş ve gelir düzeyine göre internet bağımlılık düzeyi farklılaşmaktadır.

H₂: Algılanan sosyal destek düzeyi ve algılanan stres arasında negatif yönlü bir ilişki vardır.

H₃: Algılanan sosyal destek düzeyi internet bağımlılığını negatif olarak yordamaktadır.

H₄: Algılanan stres internet bağımlılığını pozitif olarak yordamaktadır.

H₅: Algılanan stres, algılanan sosyal destek ve internet bağımlılığı ilişkisinde tam aracılık rolü oynamaktadır.

H₆: İnternet kullanım süresi, algılanan sosyal destek ve internet bağımlılığı ilişkisinde kısmi aracılık rolü oynamaktadır.

H₇: İnterneti eğlence amaçlı kullanımın, algılanan sosyal destek ve internet bağımlılığı ilişkisinde kısmi aracılık rolü oynamaktadır.

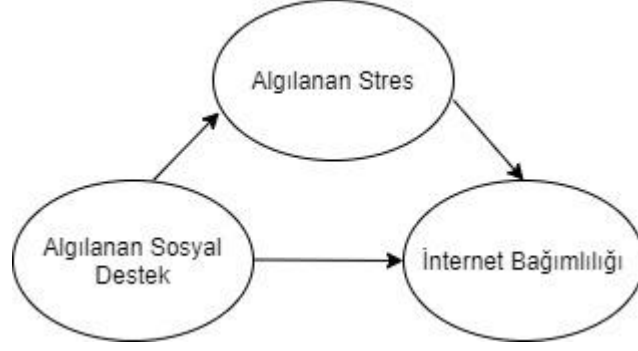
BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu araştırma nicel bir araştırmadır. Araştırma ilişkisel desende hazırlanmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkenleri; ergenlerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ve algıladıkları stres düzeyleridir. Araştırmanın bağımlı değişkeni ise; ergenlerin internet bağımlılık düzeyleridir. Araştırmanın amacı bağımlı değişkenlerle, bağımsız değişkenin arasında bir ilişki olup olmadığını ortaya koymaktır. Bu bağlamda ergenlerin internet bağımlılık düzeyleri; düşük, orta ve yüksek seviye olarak üç farklı kategoriye alınmışlardır. Araştırmada İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin sonuçlarına göre düşük ve yüksek seviyede çıkan ergenlerin sosyal destek ve stres düzeyleriyle ilişkisel analizler yapılarak anlamlı sonuçlar bulunması hedeflenmiştir.

3.1 Araştırma Modeli

Araştırmada 14-18 yaş arasındaki ergenlerde algılanan sosyal destek ve stres düzeylerinin internet bağımlılığı ile ilişkinin tespit edilmesine yönelik model Şekil 3.1’de gösterilmiştir. Araştırmanın modeline göre, algılanan sosyal destek ve internet bağımlılığı ilişkisinde stres bu ilişkinin yükünü çekmektedir. Bu modelde algılanan sosyal destek, stres üzerinde bir etkiye sahipken; algılanan stres internet bağımlılığını etkilemektedir.



Şekil 2.1. Araştırmanın Modeli

3.2 Örneklem

Araştırmanın evrenini 14-18 yaş aralığında bulunan ergenler oluşturmaktadır. Örneklem, uygun örnekleme (convenience sampling) tekniğiyle oluşturulmuştur. Örneklemi, İstanbul ilinde bulunan Özel Biltek Anadolu Lisesi, Özel Asfa Ahmet Mithat Anadolu Lisesi 14-18 yaş aralığında bulunan ergenler oluşturmaktadır. Araştırmaya 281 katılımcı alınmıştır. 2 katılımcı ölçeklerini tamamlamadıkları için analize dahil edilmediler. Katılımcılar 160 kız, 119 erkek olmakla birlikte, sosyo-demografik bilgileri Tablo 4.1’de detaylı bir biçimde gösterilmiştir.

Araştırmaya katılan katılımcılar; Türkçe bilen, 14-18 yaş aralığında, zeka geriliği bulunmayan, düşünce yapısı ve bilişsel işlevleri bozulmamış, araştırmaya gönüllü olarak katılan gençlerdir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama araçları olarak; Sosyo-Demografik Bilgi Formu, İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1 Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Katılımcıları daha iyi tanıyabilmek ve ilgili ilişkileri kurabilmek için; onlara çeşitli demografik bilgiler sorulmuştur. Bu demografik bilgiler; katılımcıların yaşları, ailelerinin gelir düzeyleri (dar gelirli, orta, iyi), anne ve babasının eğitim düzeyleri ile anne ve babasının meslekleri sorulmuştur. Bunların yanısıra; interneti kullanma

amaçları, interneti kullanma sıklıkları ve hangi sosyal medya programlarını kullandıkları sorulmuştur. Sosyo-Demografik Bilgi Formunun bir örneği EK D’de verilmiştir.

3.3.2 İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Young (1998) tarafından geliştirilen, Bayraktar (2001)’in araştırması kapsamında Ege Üniversitesi’nde görevli 5 öğretim görevlisi tarafından Türkçeye uyarlanmış olan “İnternet Bağımlılığı Ölçeği” kullanılmıştır. 6’lı likert tipinde 20 maddeden oluşan İnternet Bağımlılık Ölçeğindeki her bir soru için katılımcılara 0 (Hiçbir Zaman), 1 (Nadiren), 2 (Arada Sırada), 3 (Çoğunlukla), 4 (Çok Sık), 5 (Devamlı) derecelerinde puan verilir. Anket sonucunda elde edilen minimum puan 0, maksimum puan 120’dir. Puanların toplanmasıyla 50 puan ve altında alan kullanıcılar “Semptom Göstermeyenler”, 50-79 puan aralığındaki kullanıcılar “Sınırlı Semptom Gösterenler”, 80 ve üstü puan alanlar ise “Patolojik İnternet Kullanıcısı” olarak sınıflandırılır (Bayraktar, 2001). Ölçek sonucuna göre alınan puanlar arttıkça internet bağımlılık düzeyi artmaktadır. Ölçeğin güvenirlik çalışmalarında, Alpha değeri .91, Sperman-Brown değeri açısından güvenirliği ise .87 olarak bulunmuştur. Ölçek EK F’de verilmiştir.

3.3.3 Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ-R)

Algılanan sosyal destek ölçeği (ASDÖ-R) Yıldırım tarafından geliştirilmiştir. Ancak ölçeğin 1997 yılındaki 5 boyutlu formu, 2004 yılında 3 boyut olarak revize edilmiştir. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği R’nin Aile Desteği (AİD-20 madde), Arkadaş Desteği (ARD-13 madde) ve Öğretmen Desteği (ÖĞD-17madde) olmak üzere üç alt boyutu olmak üzere toplam 50 maddesi bulunmaktadır. Ölçek 3’lü likert tipinde ve seçenekler “Bana uygun, “Bana kısmen uygun” ve “Bana uygun değil” şeklindedir. Her alt boyutta birer ters madde bulunmaktadır. Algılanan sosyal destek ölçeği-r’nin toplam puanı 50-150, aile desteği puanı 20-60, arkadaş desteği puanı 13-39 ve öğretmen desteği puanı 17-51 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanlar arttıkça bireyin aldığı sosyal destek de artmaktadır. Yıldırım’a göre algılanan sosyal destek ölçeğinin iç tutarlılığı .93, aile desteği boyutunun .94, arkadaş desteği boyutunun .91 ve son

olarak öğretmen desteği boyutunun .93 olarak hesaplanmıştır (Yıldırım, 1997). Ölçek EK G’de verilmiştir.

3.3.4 Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği

ASÖ (EK-2) Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiştir. Dilimize uyarlaması Eskin ve arkadaşları (2013) tarafından yapılmıştır. 14 maddesi vardır ve 5’li likert tipindedir. Stres düzeyini ölçmektedir. Algılanan stres düzeyini ölçen ASÖ’ye 0-4 arası puan verilmektedir. Alınan puanlar 0-56 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puan arttıkça algılanan stres de artmaktadır. Eskin ve ark’a göre (2013) ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0.84, güvenirlik katsayısı ise 0.87 olarak belirtilmiştir. Ölçeğin yetersizlik/öz-yeterlik ve stres/rahatsızlık algısı olarak iki faktörlü yapıda olduğu belirtilmiştir. Ölçek EK H’de verilmiştir.

3.4 Verilerin Toplanması

Örneklem İstanbul ilinin Üsküdar ilçesinde bulunan Özel Biltek Anadolu Lisesi ,Özel Asfa Ahmet Mithat Anadolu Lisesinden toplanmıştır. Okullardan randevu alınmış ve idare tarafından bir ders saati (45 dk) uygun görölmüştür. Katılımcıların hepsine gerekli bilgilendirme yapılmış olup, onam formu verilmiş ve onamları alınmıştır. Katılımcıların yaşlarının 18 yaşından küçük olması sebebiyle ebeveynlerinden de çocuklarının bu araştırmaya katılmalarına izinleri olduğuna dair izin belgesi imzalamışlardır. Katılımcılara bu araştırmaya katılımın gönüllülüğün esas alınarak olduğu belirtilmiş, araştırmadan istedikleri zaman çekilebilecekleri, bu araştırmanın zeka veya başka bir şeyi ölçmediği, herhangi bir ders notlarını etkilemeyeceği belirtilmiştir. Anketlerin bilimsel bir çalışma için dağıtıldığı belirtilmiş olup, kağıtların üzerine isim-soyisim yazmamaları söylenmiş, süreleri belirtilip sorulara rahat ve içten bir şekilde cevap vermeleri istenmiş sonrasında anketler elden toplanmıştır.

3.5 Verilerin Analizi

Araştırmada ölçölmek istenilen verileri analiz etmek için Spss 25.0 programı ve Process eklenti programı kullanılmıştır. 281 katılımcıdan 2 katılımcı fazla sayıda boş bıraktıkları için analiz kısmına dahil edilmemiştir. Verilerin dağılımı; çarpıklık ve

basıklık değerleri +1.5 ve -1.5 arasında olduğundan dolayı normal kabul edilmiştir (Tabahnick ve Fidell, 2013). Veri analizinde parametrik analiz yöntemleri kullanılmıştır. Veri analizinde kullanılan yöntemler; Betimleyici İstatistik, Pearson Korelasyon, Hiyerarşik Regresyon, Ki kare, Anova, T- testi ve Process programında bulunan aracılık testleri kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Ergenlerde, Algılanan Sosyal Destek ve Algılanan Stres düzeylerinin; İnternet Bağımlılığını nasıl yordadığını ve algılanan sosyal destek ve stres düzeylerinin ilişkisini incelenen bu çalışmada 281 kişi katılımcı olarak alınmıştır. 2 katılımcı ölçeklerde fazla sayıda boş bıraktığı için, analiz kısmına dahil edilememişlerdir. Ergenlerin sosyo-demografik bilgilerinin bulunduğu tablo aşağıda sunulmuştur.

Aşağıda bulunan Tablo 4.1.'de görüldüğü üzere toplamda 279 katılımcı; 89 kişi (% 31.9) Özel Biltek Okullarından, 190 katılımcı (% 68.1) Özel Asfa Okullarından olmuştur. Katılımcıların yaş aralığı 14-18 yaş arasındadır (Ortalama = 15.76 ± 1.02). Araştırmaya katılan ergenlerden 83 katılımcı (% 29.7) 9. sınıf, 98 katılımcı (% 35.1) 10. sınıf, 75 katılımcı (% 26.9) 11. sınıf, 23 katılımcı (% 8.2) 12. sınıf olduğunu belirtmiştir. Katılımcılar arasında 160 kadın (% 57.3), 119 erkek (% 42.7) bulunmaktadır.

Ayrıca sosyo-demografik formda katılımcılara ailelerinin gelir düzeyleri sorulup; dar gelirli, orta veya iyi seçeneklerinden birini işaretlemeleri istenmiştir. Tabloda görüldüğü üzere; 1 kişi (% 0,4) dar gelirli, 95 kişi (% 34.1) orta, 183 kişi (% 65.6) iyi olarak gelir durumunu belirtmiştir.

Günlük internet kullanım sıklığını 72 katılımcı (% 25.8) 1-2 saat, 177 kişi (% 63.4) 3-6 saat, 27 kişi (% 9.7) 7-10 saat, 3 kişi (% 1.1) 11-12 saat olarak belirtmiştir.

Tablo 4.1. Araştırmanın Sosyo-Demografik Değişkenlerinin Sayı ve Yüzde Dağılımı

		N	Yüzde (%)	Net Yüzdellik	Toplam Yüzdellik
Okul	Özel Biltek Okulları	89	31.9	31.9	31.9
	Özel Asfa Okulları	190	68.1	68.1	100.0
	Toplam	279	100.0	100.0	
Yaş	14	31	11.1	11.1	11.1
	15	81	29.0	29.0	40.1
	16	102	36.6	36.6	76.7
	17	53	19.0	19.0	95.7
	18	12	4.3	4.3	100.0
	Toplam	279	100.0	100.0	
Sınıf	9	83	29.7	29.7	29.7
	10	98	35.1	35.1	64.9
	11	75	26.9	26.9	91.8
	12	23	8.2	8.2	100.0
	Toplam	279	100.0	100.0	
Cinsiyet	kadın	160	57.3	57.3	57.3
	erkek	119	42.7	42.7	100.0
	Toplam	279	100.0	100.0	
Gelir Düzeyi	düşük	1	.4	.4	.4
	orta	95	34.1	34.1	34.4
	iyi	183	65.6	65.6	100.0
	Toplam	279	100.0	100.0	
İntenet Kullanımı (günlük)	0-2 saat	72	25.8	25.8	25.8
	3-6 saat	177	63.4	63.4	89.2
	7-10 saat	27	9.7	9.7	98.9
	11-12 saat	3	1.1	1.1	100.0
	Toplam	279	100.0	100.0	

Tablo 4.2. Ergenlerin Cep Telefonundan ve Bilgisayardan Günlük İnternet Kullanım Sıklık Dağılımı ve Yüzdeleri

		0-2 saat	3-6 saat	7-12 saat
Cep Telefonundan İnternet Kullanma Sıklığı	n	128	140	11
	%	45.9	50.2	3.9
Bilgisayardan İnternet Kullanma Sıklığı	n	244	32	3
	%	87.5	11.5	1.1

Tablo 4.2.'de ergenlerin cep telefonundan ve bilgisayardan internet kullanım sıklıklarıErgenlerin internet nerden kullandıklarına dair sorulan soruya verdikleri cevaba göre; 128 katılımcı (%45.9) cep telefonundan 0-2 saat, 140 katılımcı (%50.2) cep telefonundan 3-6 saat, 11 katılımcı (%3.9) cep telefonundan 7-12 saat internet kullandıklarını belirtmişlerdir.

244 katılımcı (%87.5) bilgisayardan internet kullanım sürelerini 0-2 saat olarak belirtmişlerdir. 32 katılımcı ise (%11.5) bilgisayardan internet kullanım sürelerini 3-6 saat olarak belirtmişlerdir, 3 katılımcı ise bilgisayardan internet kullanım süresini 7-12 saat olarak belirtmiştir.

Tablo 1.3. Ergenlerin İnternet Kullanım Amaçları

		Hiçbir zaman	Çok nadir	Bazen	Çoğunlukla	Her Zaman	Toplam
Araştırma	n	7	33	115	100	24	279
	%	2.5	11.8	41.2	35.8	8.6	100.0
Ödev	n	4	34	150	74	17	279
	%	1.4	12.2	53.8	26.5	6.1	100.0
Film	n	9	53	72	93	52	279
	%	3.2	19.0	25.8	33.3	18.6	100.0
Oyun	n	59	76	41	53	50	279
	%	21.1	27.2	14.7	19.0	17.9	100.0
Müzik	n	2	19	42	106	110	279
	%	.7	6.8	15.1	38.0	39.4	100.0
Eğlence	n	11	19	54	104	91	279
	%	3.9	6.8	19.4	37.3	32.7	100.0

Ergenlerin interneti kullanım amacına ilişkin betimleyici istatistiksel bulgular Tablo 4.3'te paylaşılmıştır. Çıkan bulgulara göre; ergenlerin yarısından fazlası interneti

araştırma yapmak, ödev yapmak, film izlemek, eğlence, müzik dinlemek amacı ile kullanırken ergenlerin birçoğu interneti oyun oynamak amaçlı kullanmadıklarını belirtmişlerdir.

4.1.Ergenlerin İnternet Bağımlılığı, Algılanan Sosyal Destek ve Algılanan Stres Düzeyi Ölçekleri Toplam Puanı

Tablo 4.1.1. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı, Algılanan Sosyal Destek ve Algılanan Stres Düzeyi Ölçekleri Toplam Puanları

	İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği
N Geçerli	278	277	275
N Kayıp	1	2	4
Ortalama Değer	30.27	127.27	30.11
Ortanca Değer	30.00	130.00	29.00
Standart Sapma	15.43	16.75	9.36
En Küçük Değer	.00	70.00	2.00
En Büyük Değer	100.00	169.00	58.00

Tablo 4.1.1.'de görülen bulgulara göre; İnternet Bağımlılık Ölçeğinin katılımcılar arasında ortalama puanı 30.27'dir. katılımcılar arasında İnternet Bağımlılık Ölçeğinden alınan en düşük puan 0, en yüksek puan ise 100.00 olmuştur.

Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin ortalama puanı ise 127.27, alınan en düşük puan 70.00, en yüksek puan ise 169.00 puandır. Algılanan Stres Ölçeğinden alınan puanların ortalaması ise 30.11, alınan en düşük puan 2.00, en yüksek puan ise 58.00'dir.

4.2.Ergenlerin İnternet Bağımlılık Ölçeğine Göre Dağılımları

Tablo 4.2.1. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerini Gösteren Betimleyici İstatistiksel Tablo

		N	Yüzde (%)	Net Yüzdeler	Toplam Yüzdeler
Geçerli	Semptom Göstermeyenler	250	89.6	89.9	89.9
	Sınırlı Semptom Gösterenler	26	9.3	9.4	99.3
	İnternet Bağımlıları	2	.7	.7	100.0
	Toplam	278	99.6	100.0	
Kayıp		1	.4		
Toplam		279	100.0		

Katılımcıların İnternet Bağımlılık Ölçeği sonuçlarına göre, İnternet Bağımlılığı düzeylerine göre; Semptom Göstermeyenler, Sınırlı Semptom Gösterenler, İnternet Bağımlıları olarak 3 farklı kategoriye ayrılmış ve Tablo 4.2.1.'de sunulmuştur. Tabloda görüldüğü gibi; katılımcılar arasında Semptom Göstermeyenler 250 kişi (%89.6), Sınırlı Semptom Gösterenler 26 kişi (%9.3), İnternet Bağımlıları ise 2 kişi (%.7) olarak dağılım göstermektedir. İnternet Bağımlılık Ölçeğinin dağılımı için toplam 278 katılımcı değerlendirilmiştir.

4.3.Yaş Farklılığının İnternet Bağımlılığı Düzeyinde Etkisi

Tablo 4.3.1. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Yaşa Göre Dağılımı

		İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Sonuçlarına göre			
		Semptom Göstermeyenler	Sınırlı Semptom Gösterenler	İnternet Bağımlıları	Toplam
Yaş	14 Dağılım	26	4	1	31
	Yaşa göre %	%83.9	%12.9	%3.2	%100.0
	15 Dağılım	67	14	0	81
	Yaşa göre %	%82.7	%17.3	%0.0	%100.0
	16 Dağılım	97	4	0	101
	Yaşa göre %	%96.0	%4.0	%0.0	%100.0
	17 Dağılım	48	4	1	53
	Yaşa göre %	%90.6	%7.5	%1.9	%100.0
	18 Dağılım	12	0	0	12
	Yaşa göre %	%100.0	%0.0	%0.0	%100.0
	Toplam Dağılım	250	26	2	278
	Yaşa göre %	%89.9	%9.4	%0.7	%100.0

Tablo 4.3.1.'de ergenlerin yaşlarına göre internet bağımlılığı düzeylerinin dağılımı paylaşılmıştır. Bu tabloda görüldüğü üzere; ölçek somucuna göre internet bağımlısı olan 2 katılımcı bulunmakla birlikte; katılımcılar 14 ve 17 yaşlarındadır. Toplamda 26 katılımcı sınırlı semptom gösteren olarak tespit edilmiş; 14 yaşında 4 katılımcı, 15 yaşında 14 katılımcı, 16 yaşında 4 katılımcı, 17 yaşında 4 katılımcı tespit edilmiştir.

Tablo 4.3.2. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeyinin Yaşa Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Karelerin Toplamı	df	Karelerin Ortalaması	F	<i>p</i>
Gruplar Arası	1962.460	4	490.615	2.091	.082
Grup İçi	64053.213	273	234.627		
Toplam	66015.673	277			

Yaş ile internet bağımlılık ölçeğinin arasındaki ilişkiye tek boyutlu varyans analizi (ANOVA) ile bakılmış olup sonuçlar Tablo 4.3.2.'de paylaşılmıştır. Tabloda görüldüğü üzere; internet bağımlılık ölçeği ortalamalarının yaşa göre farkını belirlemek için yapılan ANOVA sonucuna göre fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır; $[F(4,273) = 2.091; p > 0.5]$.

4.4.Cinsiyet Farklılığının İnternet Bağımlılığı Üzerinde Etkisi

Tablo 4.4.1. Cinsiyete göre İnternet Bağımlılığı T-Testi Tablosu

	cinsiyet	<i>n</i>	M	<i>S. Hata</i>	<i>SS</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
İnternet Bağımlılığı Top. Puan	kadın	160	30.2500	15.31021	1.21038	-.034	.973
	erkek	118	30.3136	15.67441	1.44295	-.034	

Cinsiyete göre İnternet Bağımlılığı ortalamaları arasında farkı tespit edebilmek için T-test analiz yöntemi kullanılmıştır. Tablo 4.4.1.'de gösterilen sonuçlara göre; ergenlerin İnternet Bağımlılığı düzeylerinde cinsiyete göre farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Tablo 4.4.2. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Sonuçlarının Cinsiyete göre Dağılımı

		İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Sonuçlarına göre			
		Semptom Göstermeyenler	Sınırlı Semptom Gösterenler	İnternet Bağımlıları	Toplam
Cinsiyet	Dağılım	140	19	1	160
	Kadın Cinsiyete göre %	87.5%	11.9%	0.6%	100.0%
	Dağılım	110	7	1	118
	Erkek Cinsiyete göre %	93.2%	5.9%	0.8%	100.0%
Toplam	Dağılım	250	26	2	278
	Cinsiyete göre %	89.9%	9.4%	0.7%	100.0%

İnternet bağımlılığı düzeylerinin cinsiyete göre dağılımı Tablo 4.4.2.'de gösterildiği üzere; semptom göstermeyenler 140 katılımcı kadın (%56), 110 katılımcı ise erkek (%44) tespit edilmiştir. Sınırlı Semptom Gösterenlerin ise 19'u kadın (%11.9), 7'si erkek (%26.9) bulunmuş olup, internet bağımlısı 1 kadın (%0.6), 1 erkek (%0.8) katılımcı bulunmuştur.

4.5.İnternet Kullanım Süresinin İnternet Bağımlılığı Üzerinde Etkisi

Tablo 4.5.1. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeyinin İnternet Kullanım Süresine göre Farklaşıp Farklaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Karelerin Toplamı	df	Karelerin Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	11783.271	3	3927.757	19.844	.000
Grup İçi	54232.402	274	197.928		
Toplam	66015.673	277			

İnternet kullanım süresi ve internet bağımlılığı puanları arasındaki ilişkiye tek boyutlu varyans analizi (ANOVA) ile bakılmıştır. Tablo 4.5.1.'de paylaşılan sonuçlara göre; internet kullanım süresi ile internet bağımlılığı ölçeğinden alınan puanların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur; [F(3,274) = 19,844; $p < .001$]. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için

post-hoc analiz tekniklerine bakılmıştır. Varyansın homojen dağılması sebebiyle Scheffe çoklu karşılaştırma tekniği uygulanmış. Sonuçlara göre; internet kullanımı 0-2 saat olarak belirten grup ile; 3-6 saat, 7-10 saat, 11-12 saat olarak belirten gruplarla istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar çıkmıştır. İnternet kullanımını 3-6 saat olarak belirten grup ile; 7-10 saat olarak belirten grup ile anlamlı bir fark bulunmuştur. 7-10 saat kullananlar ile 11-12 saat kullananlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

4.6. Gelir Düzeyinin İnternet Bağımlılığı Üzerinde Etkisi

Tablo 4.6.1. İnternet Bağımlılığı Düzeyinin Gelir Düzeyine göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

	Karelerin Toplamı	df	Karelerin Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	163.185	2	81.593	.341	.712
Grup İçi	65852.487	275	239.464		
Toplam	66015.673	277			

Katılımcıların gelir düzeyleri düşük, orta ve iyi şeklinde üç gruba ayrılmıştır. Gelir düzeylerinin internet bağımlılığını nasıl etkilediğini belirlemek için tek yönlü varyans analizi yapılmış ve çıkan bulgular Tablo 4.6.1.'de paylaşılmıştır. Tabloda gösterilen sonuçlara göre; gruplar arası fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır [$F(2,275) = .341, p > 0.5$].

4.7. Ergenlerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri ve Algılanan Stres ile İnternet Bağımlılığı arasındaki İlişkiyi Ölçebilmek için Pearson Korelasyon Analizi

Tablo 2.7.1. Ergenlerin Algılanan Sosyal Destek , Algılanan Stres Düzeyi ve İnternet Bağımlılığı İlişkisi

		1	2	3
1.İnternet Bağımlılığı Ölçeği	<i>r</i>			
	<i>n</i>	278		
2.Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	<i>r</i>	-.213**		
	<i>n</i>	277	277	
3.Algılanan Stres Ölçeği	<i>r</i>	.343**	-.298**	
	<i>n</i>	275	275	275

** $p < 0.01$

Araştırmanın ana problemi olan algılanan sosyal destek ve algılanan stres düzeyi ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki, hiyerarşik regresyon analizi yapılmadan önce Pearson Korelasyon analizi ile incelenmiş, bulgular Tablo 4.7.1’de paylaşılmıştır. Tabloda paylaşıldığı üzere; algılanan sosyal destek düzeyi, algılanan stres ve internet bağımlılığı arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Yapılan analiz sonuçlarına göre; internet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasında olumsuz yönde ($r=277, p<.01$), internet bağımlılığı ile algılanan stres arasında olumlu yönde ($r=275, p<.01$) anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Ergenlerin algılanan sosyal destek ve algıladıkları stres düzeyleri arasındaki ilişkiyi anlayabilmek için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Çıkan sonuçlara göre düşük güçte ilişki bulunmuştur ($r(275) = -.298, p < .01$), bu ilişki iki değişken arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Katılımcıların algılanan sosyal destek puanları yükseldikçe, algılanan stres düzeylerinde azalma olduğu görülmüştür.

4.8. İnternet Bağımlılığı Değişkenini Yordayan Değişkenlerin Hiyerarşik Regresyon Analizi

Tablo 4.8.1. İnternet Bağımlılığını Yordayan Değişkenlerin Hiyerarşik Regresyon Analizi

Adım	Yordayıcı Değişken	R ² Değişim	R ² Model	F _{Model}	T	B	S. Hata	β
1		.000	.000	.28				
	Sabit				13.981***	30.665	2.193	
	Cinsiyet				-.091	-.173	1.896	-.006
	Yaş				-.215	-.473	2.204	-.013
2		.182***	.182***	20.14				
	Sabit				3.501**	11.197	3.198	
	Cinsiyet				-.373	-.642	1.719	-.021
	Yaş				-.339	-.677	1.997	-.019
	İnternet Kullanım Süresi				7.770***	10.686	1.375	.427
3		.023**	.205***	17.426				
	Sabit				4.040***	29.607	7.329	
	Cinsiyet				-.176	-.300	1.702	-.010
	Yaş				-.014	-.028	1.987	-.001
	İnternet Kullanım Süresi				7.424***	10.176	1.371	.407
	Algılanan Sosyal Destek Düzeyi				-2.784**	-.143	.051	-.154
4		.050***	.255***	18.385				
	Sabit				1.401	11.610	8.287	
	Cinsiyet				-1.255	-2.144	1.708	-.069
	Yaş				.705	1.378	1.956	.038
	İnternet Kullanım Süresi				6.493***	8.866	1.365	.354
	Algılanan Sosyal Destek Düzeyi				-1.543	-.080	.052	-.086
	Algılanan Stres				4.227***	.414	.098	.251

*** $p < .0001$, ** $p < .01$, * $p < .05$. SH: Standart Hata, B: Standardize edilmemiş Beta Katsayısı, β : Standardize edilmiş Beta Katsayısı

İnternet bağımlılığı düzeyinin yordayıcılarını belirlemek için yapılan hiyerarşik regresyon analizine ilk adımda yaş ve cinsiyet değişkenleri sonrasında ise internet kullanım süresi, algılanan sosyal destek düzeyi ve algılanan stres sırayla eklenmiştir. Yaş ve cinsiyet değişkenleri kategorik değişken olduğu için, kukla değişken kullanılmıştır. Cinsiyet değişkeni için kadın olmanın etkisi, ikiden fazla kategoriye sahip olan yaş değişkeni için ise 14,15,16 yaşında olmanın etkisi incelenmiştir.

Tablo 4.8.1.'e göre yaş ve cinsiyet değişkenleri ile oluşan modelde yaş ve cinsiyetin internet bağımlılığına anlamlı bir etkisi olmadığı belirlenmiştir [$F_{\text{Model 1}}(2, 272) = 0.28, p > .05$]. İkinci adımda; internette geçirilen süre modele eklenmiştir. İkinci modelin internet bağımlılığına ilişkin toplam varyansın %18'ini açıkladığı belirlenmiştir [$F_{\text{Model 2}}(3, 271) = 20.14, p < .001$]. İnternet kullanım süresinin ($\beta = .427; p < .001$) modele anlamlı katkısı olduğu belirlenmiştir. Üçüncü adımda; algılanan sosyal destek düzeyi modele eklenmiştir. Üçüncü model internet bağımlılığı düzeyine ilişkin varyansın %20'sini açıkladığı belirlenmiştir [$F_{\text{Model 3}}(4, 270) = 17.42, p < .001$]. Algılanan sosyal destek düzeyinin modele etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir ($\beta = -.154; p < .005$). Son adımda ise; modele algılanan stres eklenmiştir. Dördüncü modelin internet bağımlılığı düzeyine ilişkin varyansın %25'ini açıkladığı belirlenmiştir [$F_{\text{Model 4}}(5, 269) = 18.38, p < .001$]. Algılanan stresin modele eklenmesi, algılanan sosyal destek düzeyini anlamsız hale getirmiştir. Algılanan stresin modele etkisi anlamlı bulunmuştur ($\beta = .251; p < .001$). Son adımda internet kullanım süresi ve algılanan stresin internet bağımlılığını yordadığı tespit edilmiştir. Cinsiyet ve yaşın modele anlamlı bir etkisi bulunmamakla birlikte, algılanan sosyal desteğin ise algılanan stres değişkeni modele girdikten sonra anlamlılığını yitirdiği tespit edilmiştir.

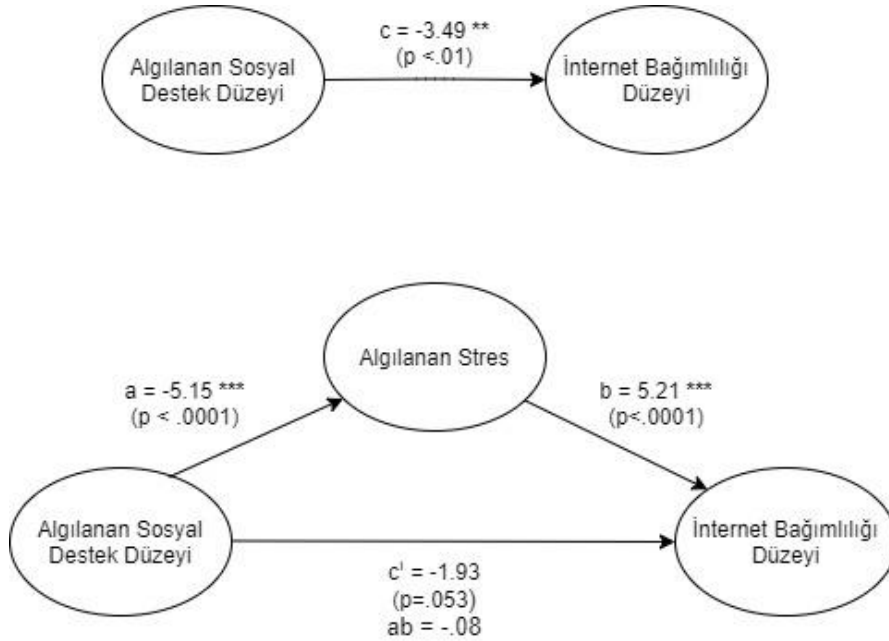
4.9. Algılanan Sosyal Destek Düzeyi ve İnternet Bağımlılığının İlişkisinde Algılanan Stresin Tam Aracılık Rolü

Algılanan sosyal destek ve stres düzeyi ile internet bağımlılığı arasındaki anlamlı ilişkilerin olduğunu gösteren korelasyon katsayıları Tablo 4.7.1.'de gösterilmektedir. Değişkenler arasında ilişki şartı sağlandıktan sonra, algılanan stresin bu ilişkideki açıklayıcılığını tespit etmek için Hayes tarafından geliştirilen Process programı kullanılmıştır.

Algılanan sosyal destek düzeyinin internet bağımlılığı üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir ($B = -.19$, $t = -3.49$, $p < .05$; GA $[-.20, -.08]$). Algılanan sosyal destek düzeyinin, algılanan stres üzerinde ($B = -.16$, $t = -5.15$, $p < .0001$; GA $[-.23, -.10]$), algılanan stresin internet bağımlılığı düzeyi ($B = .51$, $t = 5.21$, $p < .0001$; GA $[.31, .70]$) üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Algılanan sosyal destek düzeyinin, internet bağımlılığı düzeyindeki dolaylı etkisinin %95 oranındaki güven aralıklarının sıfır içermemesi, algılanan stresin, algılanan sosyal destek ve internet bağımlılığı düzeyi arasında aracı değişken olduğunu göstermektedir ($B = -.08$, GA $[-.14, -.03]$).

Algılanan stresin modele eklendikten sonra, algılanan sosyal destek düzeyinin anlamlılığını kaybetmesi ($B = -.10$, $t = -1.93$, $p = .053$; GA $[-.21, .00]$), algılanan stresin tam aracı rol oynadığını göstermektedir. Algılanan stresin tam aracılık rolünü gösteren model Şekil. 4.1'de gösterilmiştir.



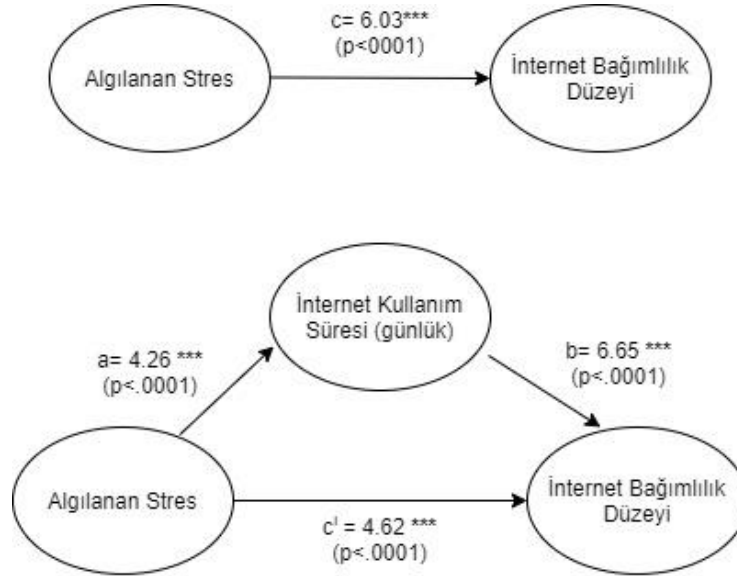
Algılanan Stresin, Algılanan Sosyal Destek Düzeyi ve İnternet Bağımlılığı Düzeyi İlişkisinde Aracılık Rolü
ab = dolaylı etki, c = toplam etki, c' = doğrudan etki

Şekil 3.1. Algılanan Stresin, Algılanan Sosyal Destek Düzeyi ve İnternet Bağımlılığı Düzeyi İlişkisinde Aracılık Rolü

4.10. Algılanan Stres ve İnternet Bağımlılığının İlişkisinde İnternet Kullanım Süresinin Kısmi Aracılık Rolü

Algılanan Stresin, İnternet Bağımlılığı üzerinde toplam etkisinin anlamlı olduğu ($B=.56$, $t=6.03$, $p<.0001$; GA [.38, .75]) olduğu görülmektedir. Algılanan stresin internet kullanım süresi üzerinde ($B=.01$, $t=4.26$, $p<.0001$; GA[.00, .02]), internet kullanım süresinin ise internet bağımlılığı düzeyi üzerinde ($B=9.08$, $t=6.65$, $p<.0001$, GA[6.39, 11.77]) anlamlı bir etkisi olduğu belirlenmiştir.

Algılanan stresin internet bağımlılığı düzeyi üzerindeki dolaylı etkisinin %95 oranında güven aralığında sıfır değeri içermemesi ($B=.14$, GA[.07, .24]), internet kullanım süresinin bu ilişkide aracılık rolü oynadığını göstermektedir. İnternet kullanım süresinin modele eklendikten sonra, algılanan stresin anlamlılığını koruyup, etkisinin azalması ($B=.41$, $t=4.62$, $p<.0001$; GA[.23, .59]) internet kullanım süresinin bu modelde kısmi aracı değişken rolü oynadığını göstermektedir. İnternet kullanım süresinin kısmi aracılık rolünü gösteren model Şekil. 4.2’de gösterilmiştir.



İnternet Kullanım Süresinin, Algılanan Stres ve İnternet Bağımlılığı Düzeyinde Aracılık Rolü

ab = dolaylı etki, c = toplam etki, c' = doğrudan etki

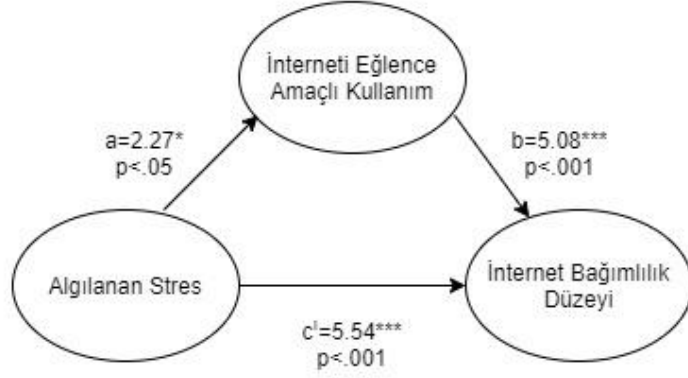
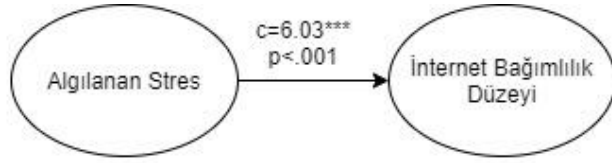
Şekil 4.2. İnternet Kullanım Süresinin, Algılanan Stres ve İnternet Bağımlılığı Düzeyi İlişkisinde Aracılık Rolü

4.11.Eğlence Amaçlı Kullanımın Algılanan Stres ve İnternet Bağımlılığı İlişkisindeki Kısmi Aracılık Rolü

Sosyo-demografik formda katılımcılara interneti ne sıklıkla ödev, araştırma, film, oyun, müzik ve eğlence amaçlı kullandıkları sorulmuştur. Kullanım amaçları ile internet bağımlılığı ölçeğinin arasında pearson korelasyon analizi yapıldığında sadece interneti eğlence amaçlı kullanım ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur ($t=3.15$ $p<.01$). Algılanan stres ve internet bağımlılığı ilişkisinde eğlence amaçlı kullanımın aracılık rolünü tespit edebilmek için Process aracılık analiz teknikleri uygulanmıştır. Aracılık analizinin sonuçlarına göre;

Algılanan Stresin, İnternet Bağımlılığı üzerinde toplam etkisinin anlamlı olduğu ($B=.50$, $t=5.54$, $p<.0001$; GA [.32, .68]) olduğu görülmektedir. Algılanan stresin eğlence amaçlı kullanım üzerinde ($B=.01$, $t=2.27$, $p<.05$; GA[.00, .02]), eğlence amaçlı kullanımın ise internet bağımlılığı düzeyi üzerinde ($B=4.03$, $t=5.08$, $p<.0001$, GA[2.47, 5.59]) anlamlı bir etkisi olduğu belirlenmiştir.

Algılanan stresin internet bağımlılığı düzeyi üzerindeki dolaylı etkisinin %95 oranında güven aralığında sıfır değeri içermemesi ($B=.06$, GA[.00, .12]), eğlence amaçlı kullanımın bu ilişkide aracılık rolü oynadığını göstermektedir. Eğlence amaçlı kullanımın modele eklendikten sonra, algılanan stresin anlamlılığını koruyup, etkisinin azalması ($B=.50$, $t=5.54$, $p<.0001$; GA[.32, .68]) interneti eğlence amaçlı kullanımın bu modelde kısmi aracı değişken rolü oynadığını göstermektedir. İnterneti eğlence amaçlı kullanımın kısmi aracılık rolünü gösteren model Şekil 4.3'te gösterilmiştir.



İnterneti Eğlence Amaçlı Kullanımın, Algılanan Stres ve İnternet Bağımlılığı Düzeyinde Aracılık Rolü

ab=dolaylı etki, c=toplam etki, c'=doğrudan etki

Şekil 4.3. İnterneti Eğlence Amaçlı Kullanımın, Algılanan Stres ve İnternet Bağımlılığı İlişkisinde Aracılık Rolü

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Bu araştırmanın temel amaçları (i) ergenlerde internet bağımlılığının sıklığını tespit etmek (ii) cinsiyete göre internet bağımlılığının farklılığını saptamak (iii) yaşa göre internet bağımlılığının farklılığını göstermek (iv) algılanan sosyal destek düzeyi ve algılanan stres arasındaki ilişkiyi belirlemek (v) algılanan sosyal desteğin ve algılanan stresin internet bağımlılığını yordayıcılığını tespit etmek (vi) algılanan stresin bu ilişkide aracılık rolünü incelemek (vii) algılanan stres ve internet bağımlılığı ilişkisinde, internet kullanım süresinin ve interneti eğlence amaçlı kullanımın aracılık ilişkisini incelemektir.

5.1 Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Sıklığı

Çalışmamızın sonuçlarına göre katılımcıların internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlara göre semptom göstermeyen, sınırlı semptom gösteren ve internet bağımlıları şeklinde üç kategoriye ayırdık. Çalışmamızda 250 katılımcı semptom göstermeyen (%89.6), 26 katılımcı sınırlı semptom gösteren (%9.3), 2 kişi internet bağımlısı (%.7) olarak belirledik. İnternet bağımlılığı üzerine yapılan araştırmalara bakıldığında internet bağımlılığının farklı oranlarda olduğu görülmektedir. Bayraktar ve arkadaşlarının (2009) 1034 öğrenci ile yaptığı bir çalışmada internet bağımlılığı oranı %1.1 olarak tespit etmişlerdir. Batıgün ve ark'ın (2010) 213 öğrenci arasında yaptığı çalışmada ise internet bağımlılığı oranı %14 olarak bulmuşlardır. Aboujaude ve ark'ın 2006 yılında 2513 katılımcı ile gerçekleştirdiği çalışmalarında internet bağımlılığı oranı % 0.7 olarak tespit etmişlerdir. Rumpf ve ark'ın 2014 yılında genel nüfus taramasında 14022 kişi üzerinde yaptığı çalışmada ise internet bağımlılığı oranını %1 olarak bulmuştur.

5.2 Sosyo Demografik Bilgilerin İnternet Bağımlılığını Yordayıcılığı

Bu bölümde çeşitli sosyodemografik değişkenlerin internet bağımlılığını nasıl etkilediği üzerine literatürle karşılaştırmalı olarak sonuçlara bakılacaktır. Çalışmamızda cinsiyet, yaş ve gelir düzeyinin internet bağımlılığıyla bir ilişkisi olmadığı sonucunu elde ettik. Buna karşın internet bağımlılığı ile ilgili yapılan bazı çalışmalarda çelişkili sonuçlar elde edilmektedir.

5.2.1 Cinsiyet ve İnternet Bağımlılığının İlişkisi

Araştırmamızın sonucuna göre internet bağımlılığı cinsiyete göre istatistiksel olarak bir farklılık olmadığını tespit ettik. Literatürde cinsiyet ve internet bağımlılığı ilişkisinin araştırıldığı çalışmalarda, net bir kanı bulunmamıştır. Bakken ve arkadaşlarının (2009) yaptığı bir çalışmada erkeklerde internet bağımlılığının daha fazla olduğu bulunmuştur. Günüç (2009) internet bağımlılığı ve cinsiyetin ilişkisini araştırdığı çalışmalarında, erkeklerde internet bağımlılığının kadınlara göre istatistiksel olarak daha fazla olduğunu tespit etmişlerdir. Batıgün ve Kılıç'ın (2011) 1198 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada ise aynı şekilde erkeklerde internet bağımlılığı kadınlara göre daha fazla bulunmuştur. Benzer şekilde Kuzucu ve arkadaşlarının (2015) 342 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmalarında erkeklerin kadınlara göre internet bağımlılığının daha yüksek olduğu bulmuşlardır. İnternet bağımlılığının erkeklerde daha fazla olmasının nedeni sanal kumar, sanal oyun ve sanal pornografinin kullanımının fazla olması olarak düşünülmüştür (Liu ve ark., 2011). Buna karşın cinsiyet ve internet bağımlılığı arasında bir ilişkinin olmadığını ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur (Carbonell, 2012; Hills, 2003; Brenner, 2009).

5.2.2 Yaş ve İnternet Bağımlılığının İlişkisi

Literatürde internet bağımlılığını yaş faktörünü araştıran çalışmalar, hangi yaş grubunun internet bağımlılığı için risk oluşturduğunu belirlemek için yetersiz bulunmakta fakat kısıtlı sayıda araştırmanın sonucuna bakılarak gençlerin internet bağımlılığı için diğer yaş gruplarına nazaran daha büyük risk taşıdıkları görülmektedir (Aslan & Yazıcı, 2016). Morrison ve arkadaşlarının (2010) 16-51 yaşındaki katılımcılar arasında gerçekleştirdiği çalışmada gençlerin internet bağımlılığı oranının daha fazla olduğu bulunmuştur. Wu ve arkadaşlarının (2015) 20-40 yaş aralığındaki katılımcılarla gerçekleştirdiği çalışmada gençlerin internet bağımlılığı dağılımının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Buna karşın Aslan ve Yazıcı'nın (2016) 910 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmalarında yaş farklılığının internet bağımlılığı ile ilişkisinin bulunmadığı ortaya koymuştur. Biz de çalışmamızda yaşı internet bağımlılığı ile istatistiksel olarak anlamlı bir değişiklik belirtmediği tespit ettik. Çalışmamızda 14-18 yaş aralığındaki ergenler katılımcı olarak alınmış olup, toplam 279 ergen ile yapılan çalışmada, yaşı istatistiksel olarak internet bağımlılığı ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı belirlenmiştir. Fakat çalışmanın hedef kitlesinin ergenler olması ve yaş aralığının kısıtlı olması bu konuda kısıtlayıcı bir faktördür.

5.2.3 Gelir Düzeyi ve İnternet Bağımlılığının İlişkisi

Erken dönem literatür araştırmalarında gelir düzeyi ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunurken, internet kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte bu ilişki ortadan kalkmıştır (Jackson ve ark, 2003). Batıgün ve arkadaşlarının 2011 yılında 1198 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmalarında gelir düzeyi ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamışlardır. Benzer şekilde Aslan ve Yazıcı (2011) yaptıkları çalışmalarında bu ilişki bulunmamıştır. Çalışmamızda gelir düzeyi ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki tespit etmedik. Çalışmamızın bu bulgusu literatüre uyumludur. Fakat örneklemin Özel Asfa Okulları ve Özel Biltek Okulları olması gelir düzeyi açısından kısıtlayıcı bir faktördür. Araştırmamızın bulgularına göre; cinsiyet, yaş ve gelir düzeyiyle internet bağımlılığı arasında herhangi bir ilişki tespit edilememiştir. Araştırmanın hipotezlerinden biri olan “Ergenlerde cinsiyet, yaş ve gelir düzeyine göre internet bağımlılık düzeyi farklılaşmaktadır.” hipotezi reddedilmiştir.

5.2.4. İnternet kullanım süresi ve İnternet Bağımlılığının İlişkisi

Çalışmamızın sonucuna göre, internet kullanım süresi ile internet bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmamızın sonucuna göre internet kullanım süresi arttıkça internet bağımlılığı düzeyi de artmaktadır. Literatürde internet kullanım süresi ve internet bağımlılığı ilişkisi üzerine çok sayıda yapılmış araştırma mevcuttur. Literatürde internet kullanım süresi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiye bakmak için yapılan araştırmalar; ergenlerin haftada 1-10 saat internet kullandıklarını belirtmiş olup, kızların haftalık internet kullanım saati erkeklere göre daha fazla olduğu bulunmuştur (Akar, 2017).

Literatürde internet kullanım saatleri olarak birbirinden farklı saatler söylenilmektedir. Young' a göre (1998) internet bağımlısı tanısı alan kişiler haftada ortalama 39 saat internet kullandıklarını belirtmiştir. Batıgün ve Kılıç'ın (2011) yaptığı çalışmada bireylerin günde ortalama 2.14 saat internet kullandıkları belirlenmiştir. Balcı ve Gülnar (2009) çalışmasına göre internet bağımlısı bireyler internet kullanım süresi daha fazladır. Aslan ve arkadaşlarının (2016) 910 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmanın sonuçlarına göre haftada 40 saat ve üzeri internet kullanımının internet bağımlılığı ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisi olduğu belirtilmiştir. Literatürde internet bağımlılığı ile ilgili yapılan ilk çalışmalarda internet bağımlısı kişilerin haftada ortalama 3-10 saat internete girdikleri belirtilirken, son yapılan çalışmaların bireylerin haftada ortalama 50 saate kadar internet kullandıklarını göstermektedir. Bu artışın sebebi olarak; internet ulaşımın kolaylaşmasının internette geçirilen süreyi artmasına sebep olduğu düşünülmektedir.

İnternette geçirilen sürenin giderek artması (tolerans), internette geçirilen sürenin kontrol edilememesi ve buna bağlı olarak işlevselliğin bozularak, kişilerde çeşitli sorunların yol açması internet bağımlılığının en önemli araştırılan konularındandır (Aslan & Yazıcı, 2016). Aslan ve Yazıcı'nın (2016) yapmış olduğu çalışmada internet kullanıcılarının 0-9 saat internet kullandıkları belirtilmiş ve internet kullanım süresi ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İnternet kullanım süresi internet bağımlılığının önemli bir belirleyicisidir (Ceyhan, 2010). İnternet kullanım süresi ve internet bağımlılığının anlamlı ilişkisi, madde kullanım bozukluklarında şart

olarak görülen istenenden daha uzun süreli kullanım ve diğer etkinliklere zaman ayıramama kriterleri ile uyumludur (Aslan ve Yazıcı, 2016).

5.3. Algılanan Sosyal Destek ve Stres Düzeyinin İnternet Bağımlılığı ile İlişkisi

Araştırmamızın sonucuna göre; algılanan sosyal destek ve algılanan stres arasında olumsuz yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırmanın hipotezlerinden biri olan, “Algılanan sosyal destek ve stres arasında negatif yönlü ilişki vardır.” hipotezi kabul edilmiştir. Dunkley (2010) belirttiğine göre sosyal destek ve stres arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Algılanan sosyal destek ve stres ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında Crutcher ve arkadaşları (2018) algılanan sosyal destek ve stres arasında negatif yönlü ilişki tespit etmişlerdir. Kavaklı ve Yalçın (2019) algılanan sosyal desteğin, algılanan stresi negatif yönlü yordadığını belirtmiştir. Araştırmanın sonucu literatürdeki bilgilerle uyumlu bulunmuştur.

Araştırmamızın sonucuna göre algılanan sosyal destek ve internet bağımlılığı ile olumsuz yönlü bir ilişki bulunmuştur. Araştırmanın hipotezlerinden biri olan “Algılanan sosyal destek internet bağımlılığını negatif olarak yordamaktadır.” hipotezi kabul edilmiştir. Batıgün ve arkadaşlarının (2011) yaptığı çalışmaya göre internet bağımlılık ölçeğinden yüksek puan alan katılımcıların , algılanan sosyal destek düzeylerinin düşük olduğu belirtilmiştir. Taş’ın (2019) 347 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmaya göre sosyal desteğin internet bağımlılığı ile istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde olumsuz yönlü bir ilişkisi bulunmuştur. Kavaklı ve Yalçın (2019) internet bağımlılığının bireylerde sosyal desteği negatif yönlü yordadığını belirtmiştir. Literatürde bunun tersi bulgularda bulunmaktadır. Ceyhan (2010) 277 ergen ile yaptığı araştırmada, algılanan sosyal desteğin internet bağımlılığı ile anlamlı bir ilişkisi bulunmamaktadır.

Algılanan stres ve internet bağımlılığı ile olumlu yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırmanın hipotezlerinden biri olan “Algılanan stres internet bağımlılığını pozitif olarak yordamaktadır.” hipotezi kabul edilmiştir. Literatüre bakıldığında, Yan, Li ve Sui (2003) 1065 öğrenci ile yaptığı çalışmanın sonucuna göre; stresli yaşam olaylarının internet bağımlılığı ile istatistiksel olarak anlamlı olumlu yönde ilişkisi bulunmaktadır. Kavaklı ve Yalçın (2019) 346 üniversite öğrencisi ile yaptığı

çalışmada algılanan stresin internet bağımlılığı pozitif yönde yordadığını belirtip, algılanan sosyal destek ve algılanan stresin internet bağımlılığı ile ilişkisinde, algılanan sosyal destek düzeyinin bu ilişkide tam aracı rol oynadığı belirlenmiştir.

5.4.Yaş, Cinsiyet, Gelir Düzeyi, İnternet Kullanım Süresi, Algılanan Sosyal Destek ve Algılanan Stresin İnternet Bağımlılığını Yordayıcılığı

Hiyerarşik regresyon analizinin sonucuna göre; ilk adımda cinsiyet ve yaş değişkeni modele eklenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunmamıştır. Tan (2019) yaptığı çalışmada hiyerarşik regresyon analizinin ilk aşamasında yaş ve cinsiyeti eklemiş olup, ikisinde modelin varyansını anlamlı bir şekilde etkilediğini tespit etmiştir.

İkinci adımda modele internet kullanım süresi eklenmiş olup, internet bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordadığı belirlenmiştir. İnternet kullanım süresinin internet bağımlılığını %18 açıkladığı belirlenmiştir. Literatürde yapılan araştırmalara bakıldığında Batıgün ve Kılıç (2011) yaptığı araştırmada internet kullanım süresi hiyerarşik regresyon analizinin ilk aşamasında eklenmiş olup toplam varyansın %19'unu açıklamıştır. Çalışmamızda literatürdeki bu bulguya benzer bir sonuç olarak hiyerarşik regresyon analizinde internet kullanım süresi toplam varyansın %18'ini açıklamıştır.

Üçüncü adımda algılanan sosyal destek düzeyi modele eklenmiş. Algılanan sosyal destek düzeyinin modele eklenmesiyle varyansa %3 artış getirerek modelin internet bağımlılığı %20 açıklar duruma gelmiştir. Batıgün ve Kılıç'ın (2011) çeşitli değişkenlerin internet bağımlılığını yordayıcılığını tespit etmek için yapılan hiyerarşik regresyon analizinin dördüncü adımında sosyal destek modele eklenmiş olup, anlamlı bir sonuç çıkmamıştır. Oktan'ın (2014) internet bağımlılığı üzerine yaptığı çalışmada hiyerarşik regresyon analizinin üçüncü adımında algılanan sosyal destek modele eklenmiş olup varyansı %3 arttırarak toplamda internet bağımlılığını %31'ini açıklamıştır. Tan'ın (2019) yaptığı çalışmada hiyerarşik regresyon analizinin üçüncü adımında aileden alınan sosyal destek, arkadaştan alınan sosyal destek ve önemli görülen bir kişiden alınan sosyal destek modele eklenmiş, varyansı %2 arttırarak

modeli açıklayıcılığı %12 olmuştur. Çalışmamızda algılanan sosyal desteğin modele anlamlı katkısının olması literatürü desteklemektedir.

Dördüncü adımda ise; algılanan stres modele eklenmiş olup, varyansı %5 arttırmış, toplam modelin internet bağımlılığını açıklayıcılığı %25 olmuştur. Algılanan stresin modele eklenmesiyle, algılanan sosyal destek anlamlılığını yitirmiştir.

5.5.Algılanan Sosyal Destek Düzeyi ve İnternet Bağımlılığı İlişkisinde Algılanan Stresin Tam Aracılık Rolü

Çalışmamızda algılanan sosyal destek ve internet bağımlılığının ilişkisinde algılanan stresin tam aracılık rolünü tespit ettik. Hipotezlerden biri olan “Algılanan stres, algılanan sosyal destek ve internet bağımlılığı ilişkisinde tam aracı rolü bulunmaktadır.” hipotezi doğrulanmıştır. Literatürde algılanan stresin aracı ve düzenleyici rolüne ilişkin yapılan araştırmalara bakıldığında; Chen ve arkadaşlarının (2007) Çin’de 97 katılımcı ile yaptığı araştırmanın sonuçlarına göre; tiksinti yüz ifadesini tanıma ve internet bağımlılığı arasındaki pozitif yönlü ilişki modelinde algılanan stresi aracı değişken olarak tespit etmişlerdir. Wu ve arkadaşlarının (2016) Çin’de 10158 ergen ile yaptığı araştırmaya göre; algılanan sosyal destek ve internet bağımlılığı ilişkisinde depresyonu aracı değişken olarak tespit etmişlerdir. Wang ve arkadaşlarının (2018) 998 ergen ile yaptığı çalışmada; ebeveyn ile ilişki ve internet bağımlılığının incelendiği ilişkide stresli yaşam olaylarının düzenleyici rolü olduğu belirlenmiştir.

Kavaklı ve Yalçın’ın (2019) 346 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmada algılanan sosyal destek ve algılanan stres düzeyinin internet bağımlılığı ile ilişkisinde; algılanan sosyal desteği bu ilişkide aracı rol oynadığını tespit etmiştir. Literatürdeki benzer bir bulgu bulamamakla beraber; çalışmamızda algılanan sosyal destek düzeyi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkide algılanan stres tam aracı rolü olduğu belirlenmiştir. Algılanan stresin tam aracı rolünde olması bu ilişkideki önemini göstermektedir.

5.6. Algılanan Stres ve İnternet Bağımlılığının İlişkisinde İnternet Kullanım Süresinin Aracılık Rolü

Çalışmamızın sonuçlarına göre; algılanan stres ve internet bağımlılığı ilişkisinde, internet kullanım süresi kısmi aracı değişken olarak bulunmuştur. “İnternet kullanım süresi, algılanan stres ve internet bağımlılığı ilişkisinde kısmi aracılık etmektedir.” hipotezi doğrulanmıştır. Literatürde stres ve internet bağımlılığı ilişkisinde öz kontrol (self-control), bilinçli farkındalık ve sosyal kaygının kısmi aracı değişken olarak bulunduğu çalışmalar mevcuttur (Song ve Park,2019; Feng ve ark., 2019). Literatürde internet kullanım süresini aracı değişken olarak belirtilen bir çalışma bulunmamaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre, algılanan stresin internet bağımlılığını olumsuz yönde negatif yordadığı belirlenmiştir. Bu modelde internet kullanım süresi kısmi aracı değişken olarak belirlenmiştir. İnternet kullanım süresinin kısmi aracılık rolü bu ilişkideki önemini belirtmektedir.

5.7. Algılanan Stres ve İnternet Bağımlılığı İlişkisinde İnterneti Eğlence Amaçlı Kullanımın Kısmi Aracılık Rolü

Araştırmamızın sonuçlarına göre; algılanan stres ve internet bağımlılığı ilişkisinde, interneti eğlence amaçlı kullanım kısmi aracı rolü olduğunu belirledik. Araştırmanın hipotezlerinden biri olan “İnterneti eğlence amaçlı kullanım, algılanan stres ve internet bağımlılığı ilişkisinde kısmi aracılık etmektedir” hipotezi kabul edilmiştir. Literatürde internet kullanım amaçları ile internet bağımlılığı arasında yapılan çalışmalara bakıldığında Balcı ve Gülnar’ın (2003) online oyun oynamak ve sörf yapmak amaçlı interneti kullanmanın internet bağımlılığıyla anlamlı ilişkisi tespit edilmiştir. Çalışmamızda interneti eğlence amaçlı kullanım ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiş fakat online oyun oynama ile internet bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Literatürde interneti eğlence amaçlı kullanımın aracılık rolünü gösteren herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Eğlence amaçlı kullanımın bu ilişkide kısmi aracılık rolü, bu ilişkideki önemini göstermektedir.

5.8. Sonuç

Sonuç olarak ergenlerde internet bağımlılığı sıklığı %0.7 olarak bulunmuştur. Literatürde ergenlerde internet bağımlılığının sıklığı için birbirinden farklı bulgular bulunmakta olmakla birlikte araştırmanın sonucu literatürdeki bulgularla benzerlik göstermektedir. Bununla internet bağımlılığı düzeyinin cinsiyet, yaş ve gelir düzeyine göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Ölçeklerin korelasyon sonuçlarına göre; algılanan sosyal destek düzeyi ve algılanan stres arasında negatif yönlü bir ilişki tespit ettik. Ergenlerde algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça, algılanan stres azalmaktadır. Çıkan bulguya göre; algılanan sosyal destek düzeyi algılanan stres ve internet bağımlılığının gelişme riski için koruyucu bir faktördür. Algılanan sosyal destek düzeyi ve internet bağımlılığı arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça internet bağımlılığı azalmaktadır. Algılanan stres ve internet bağımlılığı arasında ise pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Ergenlerde algılanan stres arttıkça internet bağımlılığı arttığı bulunmuştur. Algılanan stres internet bağımlılığının gelişimi için bir risk faktörüdür. Yapılan hiyerarşik regresyon analizinin sonuçlarına göre ise; yaş, cinsiyet ve gelir düzeyinin internet bağımlılığını yordamadığı tespit edilmiştir. İkinci adımda eklenen internet kullanım süresinin modeli önemli bir şekilde değiştirdiği bulunmuştur. Üçüncü adımda modele algılanan sosyal destek düzeyi eklenmiş olup, internet bağımlılığını negatif yönlü yordadığı bulunmuştur. Dördüncü adımda ise, algılanan stresin modele anlamlı bir şekilde katkısının olduğu ve modelin internet bağımlılığını %25 oranında açıkladığı tespit edilmiştir. Ayrıca algılanan stres modele eklendikten sonra algılanan sosyal destek düzeyinin modeli etkilemesinin anlamlılığı gitmiştir. İnternet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek, algılanan stres, internet kullanım süresi ve interneti eğlence amaçlı kullanımın ilişkisinin altında yatan mekanizmayı anlayabilmek Process aracılık analizleri uygulanmıştır. Algılanan sosyal destek düzeyi ve internet bağımlılığı ilişkisinde; algılanan stresin bu ilişkide tam aracı rolü olduğu tespit edilmiştir. Tam aracılık rolü olması algılanan stresin bu ilişkide önemli bir rolü olduğunu göstermektedir.

Algılanan stres ve internet bağımlılığı ilişkisinde internet kullanım süresi ve interneti eğlence amaçlı kullanım kısmi aracılık rolü olduğunu bulduk. İnternet kullanım süresi

ve interneti eğlence amaçlı kullanımın kısmi aracı olması, bu ilişkideki önemini göstermektedir.

Araştırmanın sonucuna göre; sosyo-demografik bilgilerin internet bağımlılık düzeyini etkilemediği belirlenmiştir. Algılanan sosyal destek düzeyi ve algılanan stres ise internet bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Bu sonuçlar internet bağımlılığının cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, kardeş sayısı gibi değişkenlerle ilişkili olmadığı; alışkanlıklar, interneti kullanma süresi, kullanma amacı gibi değiştirilebilir faktörlerle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmanın sonucuna göre; ergenlerin sosyal becerilerinin gelişmesi, stres ile sağlıklı baş etme yöntemlerini öğrenip kullanmaları internet bağımlılığının önlenmesinde ve tedavisinde önemli olduğu tespit edilmiştir.

5.9. Çalışmanın Sınırlılıkları ve Öneriler

Araştırmanın sınırlılıkları her araştırmada olduğu gibi katılımcı sayısının sınırlı olması ve iki farklı okuldan alınmış olması, popülasyonu temsil etmek için yeterli değilken, araştırmadaki değişkenlerin arasındaki ilişkinin somutlaştırılması ve öneminin vurgulanması için yeterli olacağı düşünülmüştür. Ayrıca araştırmadaki bir diğer sınırlılık, ölçeğin ölçme gücü ve sorularla kısıtlı kalacaktır. Bu araştırmanın örneklemini lise öğrencileri oluşturmaktadır, ileride yapılacak araştırmalar ergenliğin yaş sınırları çerçevesinde genişletilebilir. Araştırmada veri toplanan okulların özel okul olmaları, gelir düzeyi ve internet bağımlılığı ilişkisini tespit edebilmek adına sınırlılık oluşturmaktadır. Bundan sonraki yapılacak internet bağımlılığı ile ilgili araştırmalarda popülasyonun her kesiminden veri toplanması daha genellenebilir sonuçlar elde edilebilmesine yardımcı olabilir.

Araştırmamızın sonuçlarının desteklediği üzere; internet bağımlılığını yaş, cinsiyet ve gelir düzeyi gibi sosyo-demografik faktörler etkilemezken, algılanan sosyal destek, algılanan stres, internet kullanım süresi, interneti eğlence amaçlı kullanım gibi faktörler belirlemektedir.

Araştırmamızda sunulan mevcut bilgilerin doğrultusunda internet bağımlılığının önlenmesi ve müdahalesinde 3 ayrı öneride bulunmaktadır. İlk olarak; internet kullanım süresi, internet bağımlılığı üzerinde önemli bir yordayıcı olarak bulunmuştur. İnternet kullanımını yasaklamak değil, kontrol altına almak önemlidir. Ergenler için günde iki saatlik kullanım önerilmekle birlikte, ödev-araştırma amaçlı kullanımlarda fazladan yarım saat daha verilebilir. İnterneti kullanım zamanına kısıtlama getirirken, yapılacak aktivitelerde alternatif oluşturmak oldukça önemlidir. Hobinin olması, arkadaşlarla vakit geçirmek bağımlılık için koruyucu faktörlerdir. İkinci olarak, algılanan stres internet bağımlılığının gelişmesi için önemli bir risk faktörüdür, ergenlere stres ile başa çıkabilmeleri için sağlıklı baş etme yöntemlerinin öğretilmesi, internet bağımlılığının önlenmesinde faydalı olacaktır. Üçüncü olarak, ergenlerin sosyal ilişkilerini güçlendirmeleri, sanal dünyadan ziyade reel hayatta sağlıklı ilişkilerinin olması internet bağımlılığının önlenmesinde ve tedavisinde önemli bir rol oynayacaktır.

REFERANSLAR

- Adams, J. F. (1995). *Ergenliği Anlamak*. Ankara: İmge Yayınevi.
- Adams, M. E. (2016). *Internet Addiction : Prevalence, Risk Factors and Health Effects*. Hauppauge, New York: Nova Science Publishers, Inc.
- Alavi, S. S., Alaghemandan, H., Maracy, R., Jannatifard, F., Eslami, M. (2010). Impact of addiction to Internet on a number of psychiatric symptoms in students of Isfahan universities.. *Int J Prev Med*. 3, 122-127.
- American Psychological Association. (2020, 17 Ağustos). Erişim adresi: <https://dictionary.apa.org/adolescence>.
- American Psychiatric Association, Diagnostic And Statistical Manual of Mental Disorders, 5. Baskı, (Washington: American Psychiatric Association, 2013), 795.
- Arnett, J. J. (2006). G. Stanley Hall's Adolescence: Briliance and Nonsense. *History of Psychology* 2006, Vol. 9, No. 3, 186–197.
- Arıcak, T. (2015). *Siber Alemin Avatar Çocukları: İnternet ve Gençlik İlişkisinin Bugünü ve Geleceği* (1. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Arıkan, D., Çelebioğlu, A., Güdücü, Tüfekçi, F. (2013) *Çocukluk Dönemlerinde Büyüme ve Gelişme: Pediatri Hemşireliği*. Ankara: Akademisyen Tıp Kitabevi.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1, 1, 55-67.
- Aslan, E., Yazıcı, A. (2016). Internet Addiction Among University Students and Related Sociodemographic Factors. *Journal of Clinical Psychiatry*, 19(3), 109–117. <https://doi.org/10.5505/kpd.2016.03511>
- Ayas, T., Horzum, M.B. (2013). İlköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı ve aile internet tutumu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2013(11280), 46–57.
- Avcı, M. (2010). Ergenlikte Toplumsal Uyum Sorunları. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi , 7 (1) , 39-63 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ataunisobil/issue/2817/37925>
- Ausubel, David P. (1954). *Theory and Problems of Adolescent Development*. Grune & Stratton, Inc., New York, s. 251-252.

- Balcı, Ş., Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi* 2009;(6)1: 5-22.
- Baltaş, A., Baltas, Z. (2018). *Stres ve Başa Çıkma Yolları* (36. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baron, R. A., Byrne, D. (1979). Exploring Social Psychology. *Allyn and Bacon Inc.*, Boston, s. 170, 171.
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Cyber- Psychology & Behavior*, 4(3), 377–383. doi:10.1089/109493101300210286
- Belea, M., Calauz, A. (2019). Social Support: A Factor of Protection against Stress during Adolescence. *Revista de Cercetare si Interventie Sociala*, 67, 52-66. DOI: 10.33788/rcis.67.4
- Blumler, J., Katz, E. (1974). *The uses of mass communications*. Beverly Hills: C.A. Sage.
- Brailovskaia, J., Rohmann, E., Bierhoff, H. W., Schillack, H., & Margraf, J. (2019). The relationship between daily stress, social support and Facebook Addiction Disorder. *Psychiatry Research*, 276(March), 167–174. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.05.014
- Caplan, S. E. (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument, *Computers in Human Behavior*, 18, 553-75.
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial wellbeing. *Communication Research*, 30(6), 625–648. doi:10.1177/0093650203257842
- Chen, X., Li, F. H., Long, L. L. (2007). Prospective study on the relationship between social support and internet addiction. *Chinese Mental Health Journal*, 21(4), 240-243.
- Chou, C., Condrón, L., Belland, JC. (2005). A review of the research on internet addiction. *Educ Psychol Rev* 17: 363-388.
- Ceyhan, E. (2008). Ergen ruh sağlığı açısından bir risk faktörü: İnternet bağımlılığı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(2), 109-116.
- Ceyhan, A. (2011). Ergenlerin problemleri internet kullanım düzeylerinin yordayıcıları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 8(2), 85-94.
- Crutcher, B., Moran, R.N., Covassin, T. (2018) Examining the relationship between social support satisfaction and perceived stress and depression in athletic training students. *Athletic Training Education Journal* 2018; 13(2): 168-174.

- Dalal, P. K., Basu, D. (2020). Twenty years of Internet addiction ... Quo Vadis ?. *Indian J Psychiatry* 2016;58:6-11
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134.
- Derin, S., Bilge, F. (2016). Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Öznel İyi Oluş Düzeyi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(46), 35–51.
- Dinç, M. (2016). *İnternet Bağımlılığı*. İstanbul: Yeşilay Yayınları.
- Duncan, S. C., Duncan, T. E., Strycker, L. A. (2005). Sources and types of social support in youth physical activity. *Health Psychology*, 24(1), 3–10. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.24.1.3>
- Elkind, D. (1967). Egocentrism in adolescence. *Child Development*, 38, 1025-1034.
- Engle, T. L. (1957). *Psychology*. Harcourt, Brace & World, Inc., New York, s. 44-45
- Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik Döneminde Stres ve Başa Çıkma. *Yüziüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi. Aralık 2009. Cilt:VI, Sayı:II, 20-37*
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Güvenirlilik ve geçerlik analizi. *New/Yeni Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Feng, Y., Ma, Y., Zhong, Q. (2019). The Relationship Between Adolescents' Stress and Internet Addiction: A Mediated-Moderation Model. *Front. Psychol.* 10:2248. doi: 10.3389/fpsyg.2019.02248.
- Feindel, H. (2019). *İnternet Bağımlılığı Bağımlular ve Aileleri için El Kitabı*. İletişim Yayınları.
- Friedlander, L. J., Reid, G. J., Shupak, N., Cribbie, R. (2007). Social Support, Self-Esteem, and Stress as Predictors of Adjustment to University among First-Year Undergraduates. *Journal of College Student Development*, 48, 259-274. <https://doi.org/10.1353/csd.2007.0024>
- Griffiths, M. D. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10, 191–197.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Billieux, J., Pontes, H. M. (2016). *Addictive Behaviors The evolution of Internet addiction: A global perspective*. 53, 193–195. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.11.001>

- Gökçearslan, Ş , Günbatar, M . (2012). Ortaöğrenim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı . *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama* , 2 (2) , 10-24 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/etku/issue/6271/84223>
- Gönül, A.S. (2002). Patolojik İnternet Kullanımı (İnternet Bağımlılığı/Kötüye Kullanım). *Yeni Symposium* 40 (3): 105-110, 2002.
- Guan, S. A., Subrahmanyam, K. (2009). Youth Internet use: risks and opportunities. *Current opinion in Psychiatry*, 22(4), 351-356.
- Gutman, L.M., Eccles, J. (2007). Stage–Environment Fit During Adolescence: Trajectories of Family Relations and Adolescent Outcomes. *Developmental Psychology* 43(2):522-37 DOI: 10.1037/0012-1649.43.2.522
- Hall, G. S. (1904). *Adolescence: Its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion, and education* (Vols. I & II). New York: D. Appleton & Co.
- Hall, A.S., Parsons, J. (2001) Internet addiction: College student case study using best practices in cognitive behavior therapy. *J Mental Health Couns* 23: 312-327
- İnanç, B.Y., Bilgin, M., Atıcı, M. K. (2019). *Gelişim psikolojisi I bebeklik, çocukluk ve ergenlik*. Ankara : Pegem Akademi Yayıncılık.
- Jacobs, K., Baker, N. (2002). The association between children's computer use and musculoskeletal discomfort. *Work*, 18. pp. 221-226.
- Kalkan, M., Kaygusuz, C. (2013). *İnternet Bağımlılığı Sorunlar ve Çözümler* (1. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kaliszewska-Czeremska, K. (2011). Modelling Excessive Internet Use: S Revision of R. Davis's Cognitive-Behavioural Model of Pathological Internet Use. *Polish Psychological Bulletin*, 42(3), 129–139. <https://doi.org/10.2478/v10059-011-0018-6>.
- Kandell, J. J. (1998). Internet Addiction on Campus: The Vulnerability of College Students. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 11-17. <http://dx.doi.org/10.1089/cpb.1998.1.11>.
- Kavaklı, M., Yalçın, S. B. (2019). İnternet Bağımlılığı ve Algılanan Stres İlişkisinin Algılanan Sosyal Destek Açısından İncelenmesi. *Bağımlılık Dergisi – Journal of Dependence* | 2019; 20(4):175-184.
- Koç, M. (2004). Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(17), 231–238. Tarihinde adresinden erişildi <https://dergipark.org.tr/tr/pub/erusosbilder/issue/23750/253040>
- Kulaksızoğlu, A. (2014). *Ergenlik Psikolojisi* (3. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Binder, J. F. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 959-966.
- Kuss, D., Griffiths, M., Karila, L., Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current pharmaceutical design*, 20(25), 4026-4052.
- Lam, L. T. (2014). Risk Factors of Internet Addiction and the Health Effect of Internet Addiction on Adolescents: A Systematic Review of Longitudinal and Prospective Studies. *Current Psychiatry Reports*, 16(11). <https://doi.org/10.1007/s11920-014-0508-2>.
- Larson, R., Richards, M. H. (1994). *Divergent realities: The emotional lives of mothers, fathers, and adolescents*. New York: Basic.
- Lindgren, H. C., Byrne, D. (1961). *Psychology: Human Behavior*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Malinauskas, R., Malinauskiene, V. (2019). A meta-analysis of psychological interventions for Internet/smartphone addiction among adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(4), 613–624.
- Noller, P., Atkin, S. (2014). *Family Life in Adolescence*. De Gruyter. <https://doi.org/10.2478/9783110402490>
- Oktan, V . (2015). Üniversite Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımı, Yalnızlık ve Algılanan Sosyal Destek . *Kastamonu Eğitim Dergisi* , 23 (1) , 281-292 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kefdergi/issue/22600/241460>
- Özbyay, H., Öztürk, E. (1992). *Gençlik*. İstanbul: İletisim Yayıncılık A.S.
- Özcan, N. K., Buzlu, S. (2005). An assistive tool in determining problematic internet use: validity and reliability of the “online cognition scale” in a sample of university students. *Journal of Dependence*, 6, 19–2.
- Öztürk, M., Ögel, K., Evren, C. E., Bilici, R. (2019). *Bağımlılık Tanı, Tedavi, Önleme*. Yeşilay Yayınları: İstanbul.
- Öztürk, Ö., Odabaşıoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y., Kalyoncu, Ö., Ayhan, Ö. (2007). *İnternet Bağımlılığı: Kliniği ve Tedavisi*. *Bağımlılık Dergisi*, Cilt:8.
- Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı: İnternetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Peker, A., Nebioğlu, M., Ödemiş, M.H. (2019). Sanal ortamda bağımlılık: Bilinçli farkındalığın aracı rolüne ilişkin bir model sınaması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 2019; 20(2):153-158).
- Perdew, L. (2015). *Internet Addiction*. Minneapolis: Abdo.

- Pew Research Center. (2019). Internet use over time. Retrieved from <http://www.pewinternet.org/data-trend/internet-use/internet-use-over-time/>
- Preziorka, A., Blachnio, A., Cudo, Andrzej. (2019). The role of depression, personality, and future time perspective in internet addiction in adolescents and emerging adults. *Psychiatry Research* 272 (2019) 340–348.
- Rebisz, Slawomir, Sikora., I. (2016). *Internet Addiction in Adolescents*. 11(3), 194–204. <https://doi.org/10.1515/ptse-2016-0019>
- Ryan, R.M., Rigby, C.S., Przybylski. (2006). The motivational pull of video games: a self determination theory approach. *Motivation and Emotion*, 30, 347-365.
- Saka, N. (1984). "Somatik Gelişme", *Gelişim Nörolojisi*. İstanbul: İ.Ü. Çocuk Sağlığı Enstitüsü.
- Sasmaz, T., Öner, S., Kurt, A. Ö., Yapici, G., Yazici, A. E., Bugdayci, R., Sis, M. (2014). *Prevalence and risk factors of Internet addiction in high school students*.
- Selye, H. (1974). Stress without distress. *New York: The New American Library*, 692-699.
- Shueh, T.A. (2011). A Stress-Diathesis examination of Internet Addiction: Perceived Stress, The Big Five Personality Factors, Perfectionism, and Internet Addiction among College Students. 11(2), 10–14. <https://doi.org/10.16194/j.cnki.31-1059/g4.2011.07.016>
- Susman, E. J., & Rogol, A. (2004). Puberty and psychological development. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (p. 15–44). John Wiley & Sons Inc.
- Song, W.J., Park, J. W. (2019). The Influence of Stress on Internet Addiction: Mediating Effects of Self-Control and Mindfulness. *International Journal of Mental Health and Addiction*.
- Sparks, G. G. (2001). *Media effects research: A basic overview*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Steinberg, L. (2007). Risk taking in adolescence: New perspectives from brain and behavioural science. *Current Directions in Psychological Science*, 16, 55-59.
- Statt, David. (2003). *The Concise Dictionary of Psychology*. New York: Routledge.
- Şahin, Ş., Özçelik, Ç.Ç. (2016). Ergenlik Dönemi ve Sosyalleşme. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*.
- Şendağ, S., Odabaşı, H. F. (2007, 3-5 Mayıs). İnternet bağımlılığı: Çocukların psikososyal gelişimi üzerindeki etkileri. 7. Uluslararası Eğitim Teknolojileri Konferansı'nda sunulmuş bildiri, Yakındoğu Üniversitesi, K.K.T.C.

- Şenormancı, Ö., Konkan, R., Sungur, M. Z. (2010). İnternet bağımlılığı ve bilişsel davranışçı terapisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11:261-268, 261–268
- Tan, K. A. (2019). The Effects of Personal Susceptibility and Social Support on Internet Addiction: an Application of Adler's Theory of Individual Psychology. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 806.
- Tarı Cömert, I. ve Ögel, K. (2009). İstanbul örnekleminde internet ve bilgisayar bağımlılığının yaygınlığı ve farklı etkenlerle ilişkisi. *Türkiye Klinikleri Adli Tıp Dergisi*, 6(1), 9-16.
- Taş, İ. (2019). Association Between Depression, Anxiety, Stress, Social Support, Resilience and Internet Addiction: A Structural Equation Modelling.
- Taylor, S.E., Sherman, D.K., Kim, H.S., Jarcho, J., Takagi, K., Dunagan, M.S., 2004. Culture and social support: who seeks it and why?. *J. Pers. Soc. Psychol.* 87 (3), 354–362.
- The New Yorker Dergisi. (1997). Wallis, D. Erişim adresi: <https://www.newyorker.com/magazine/1997/01/13/just-click-no>
- Thomas, M., & Tripathi, P. (2019). Comparison of internet addiction between teenagers and young adults. 10(2000), 295–297.
- TÜİK (2020). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanımı Araştırması. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBulten-leri.do?ind=605>. Erişim Tarihi: 06.01.2020.
- Whang, L. S. M., Lee, S., Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: A behavior sampling analysis on internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 6(2), 143-150.
- Wilson, K., Fornasier, S., White, K.M., 2010. Psychological predictors of young adults' use of social networking sites. *Cyberpsychol. Behav. Soc. Netw.* 13 (2), 173–177.
- Wu, X. S., Zhang, Z. H., Zhao, F., Wang, W. J., Li, Y. F., Bi, L., Sun, Y. H. (2016). Prevalence of Internet addiction and its association with social support and other related factors among adolescents in China. *Journal of Adolescence*, 52, 103–111. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.07.012>
- Xie, X., Dong, Y., Wang, J. (2018). Sleep quality as a mediator of problematic smartphone use and clinical health symptoms, *Journal of Behavioral Addictions J Behav Addict*, 7(2), 466-472. Retrieved Jul 7, 2020, from <https://akjournals.com/view/journals/2006/7/2/article-p466.xml>
- Yan, W., Li, Y., Sui, N. (2010). The Relationship between Recent Stressful Life Events , Personality Traits , Perceived Family Functioning and Internet Addiction among College Students. 3–12. <https://doi.org/10.1002/smi.2490>

- Yavuzer, H. (1998). *Çocuk Psikolojisi* (16. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yıldırım, İ. (1994). Akademik Düzeyleri Farklı Olan Öğrencilerin Sosyal Destek Algıları. *Türk Psikoloji Dergisi*, v: 2, n: 9, 33-38.
- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Geliştirilmesi Güvenilirliği ve Geçerliliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 13: 81-87
- Young, K. S., Abreu, C. N. (2017). *Internet Addiction in Children and Adolescents : Risk Factors, Assessment, and Treatment*. New York, NY: Springer Publishing Company.
- Young, K. S. (1996). Psychology of Computer Use: XL. Addictive Use of the Internet: A Case That Breaks the Stereotype. *Psychological Reports*, 79(3), 899–902. doi:10.2466/pr0.1996.79.3.899
- Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1 (3), 237-244. <http://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Young, K. S. (2007). Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications. *Cyberpsychology & Behavior* Volume 10, Number 5, 2007. DOI: 10.1089/cpb.2007.9971
- Young, K. S. (2013). Treatment outcomes using CBT-IA with Internet-addicted patients. *Journal of Behavioral Addictions* 2(4), pp. 209–215 (2013) DOI: 10.1556/JBA.2.2013.4.3
- Yörükoğlu, A. (1990). *Gençlik Çağı* (7. Basım). İstanbul: Özgür Yayıncılık.

EKLER

EK A

T.C.

İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR VE YAYIN ETİĞİ KURULU
BAŞKANLIĞI KARAR FORMU

BAŞVURU BİLGİLERİ	ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek ve Stres Düzeyinin İnternet Bağımlılığı ile İlişkisi		
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI	Yüksek Lisans öğrencisi / Merve Sancaktar		
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ UZMANLIK ALANI	Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı		
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	İstanbul		
	ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	TEK MERKEZ <input checked="" type="checkbox"/>	ÇOK MERKEZLİ <input type="checkbox"/>	ULUSAL <input type="checkbox"/>
Değerlendirilen Belgeler	Belge Adı	Tarihi	Versiyon Numarası	Dili
	ETİK KURUL BAŞVURU FORMU	06. 05. 2019		Türkçe <input checked="" type="checkbox"/> İngilizce <input type="checkbox"/> Diğer <input type="checkbox"/>
	BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU	06. 05. 2019		Türkçe <input checked="" type="checkbox"/> İngilizce <input type="checkbox"/> Diğer <input type="checkbox"/>
	SOSYODEMOGRAFIK FORM	06.05.2019		Türkçe <input checked="" type="checkbox"/> İngilizce <input type="checkbox"/> Diğer <input type="checkbox"/>
	KARAR NO: 2019/16-1	TARİH: 22.05.2019		
Karar Bilgileri	KARAR: Kurulumuza başvuran Sn. Merve Sancaktar'ın "Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek ve Stres Düzeyinin İnternet Bağımlılığı ile İlişkisi" isimli proje; amaç, araştırma türü ve örneklem, veri toplama araçları, süreç ve işlemler, veri analizleri dikkate alınmak suretiyle değerlendirilerek aşağıdaki sonuca ulaşılmıştır: Proje etik açıdan uygun bulunmuştur <input checked="" type="checkbox"/> Projenin etik açıdan geliştirilmesi gerekmektedir <input type="checkbox"/> Proje etik açıdan uygun bulunmamıştır <input type="checkbox"/>			

ETİK KURULDAKİ GÖREVİ	ADI SOYADI	İMZA
Etik Kurul Başkanı	Prof. Dr. Ekrem Tatoğlu	Katılmadı
Üye	Prof. Dr. Yüksel Özden	<i>Y. Özden</i>
Üye	Prof. Dr. Fuat Erdal	<i>F. Erdal</i>
Üye	Prof. Dr. Halil Berktaş	Katılmadı
Üye	Prof. Dr. Bilal Aybakan	<i>B. Aybakan</i>
Üye	Prof. Dr. Yusuf Çalışkan	<i>Y. Çalışkan</i>
Üye	Prof. Dr. Üzeyir Ok	<i>Ü. Ok</i>



EK B



T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 59090411-44-E.14741495
Konu : Anket Araştırma İzni

09.08.2019

İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ'NE

İlgi: a) 05.07.2019 tarihli ve 472 sayılı yazınız.
b) Valilik Makamının 08.08.2019 tarih ve 14707877 sayılı oluru.

Üniversiteniz Sosyal Bilimler Enstitüsü yüksek lisans öğrencisi Merve SANCAKTAR'ın "**Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek ve Stres Düzeyinin İnternet Bağımlılığı ile İlişkisi**" konulu araştırma çalışması hakkındaki ilgi (a) yazınız ilgi (b) valilik onayı ile uygun görülmüştür.

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

Levent ÖZİL
Müdür a.
Müdür Yardımcısı

EK:
1- Valilik Onayı
2- Ölçekler

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

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

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden edcb-8a02-3c14-94fd-0237 kodu ile teyit edilebilir.

BİLGİLENDİRME VE ONAM FORMU

Değerli Katılımcı,

Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek ve Stres Düzeyinin İnternet Bağımlılığı ile İlişkisi adlı bu çalışma, Merve Sancaktar tarafından İbn Haldun Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans tez çalışması olarak Prof. Dr. Mücahit Öztürk danışmanlığında yürütülmektedir. Araştırmacıya bu e-posta adresinden ulaşabilirsiniz: merve.sancaktar@ibnhaldun.edu.tr

Bu araştırmanın amacı, ergenlerde algılanan stres düzeyi ve algılanan sosyal destek düzeylerinin, internet bağımlılığıyla olan ilişkisini ölçmektir.

Bu çalışmada size verilen formları doldurmanız beklenmektedir. Yaklaşık 15-20 dakika sürmesi öngörülmektedir. Çalışmaya katılımınız zorunlu değildir ve katılmayı reddetme hakkına sahiptir. Çalışmadan, istediğiniz bir anda, açıklama yapmaksızın çekilme hakkına sahiptir. Araştırmadan çekilmeniz durumunda, yanıtlarınız yok edilecektir ve çalışmada kullanılmayacaktır. Eğer çalışmaya katılmayı ve tamamlamayı kabul ederseniz, cevaplar ve anketler gizlilikle korunacaktır. İsminiz ve tanımlayıcı bilgileriniz, anketin geri kalan kısımlarından ayrı olarak muhafaza edilecektir. Verilerin analizinden sonra, araştırma ile ilgili yüksek lisans tezi yazılacaktır.

Araştırmaya katılımın öngörülebilir fiziksel, psikolojik, sosyal ya da duygusal risk ve zarar taşımamaktadır.

ONAM FORMU

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya/gönüllüye verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. **Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı, soru sorma ve tartışma imkanı buldum ve yanıtlar aldım.** Bu çalışmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi ve bıraktığım takdirde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmayacağımı anladım.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcı:

Adı-Soyadı:

İmzası:

Araştırmacı: Merve Sancaktar

E-posta Adresi: merve.sancaktar@ibnhaldun.edu.tr

EK D

Tarih:/..../....

Veli İzin Belgesi

Velisi olduğum öğrencinin Merve Sancaktar tarafından yürütülen “Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek ve Stres Düzeyinin İnternet Bağımlılığı ile İlişkisi” adlı araştırmaya katılmasına izin veriyorum.

İsim Soyisim:

İmza:

EK F

Sosyo-demografik Bilgi Formu

Yaşınız:					
Cinsiyetiniz:					
Kaç Kardeşsiniz:					
Kaçınıcı Sınıfsınız:					
Annenizin Eğitim Düzeyi:			Babanızın Eğitim Düzeyi:		
Annenizin Mesleği:			Babanızın Mesleği:		
Hangi İlçede Yaşıyorsunuz:					
Ailenizin Gelir Durumu? A) Dar Gelirli B) Orta C) İyi					
İnterneti Kullanma Sıklığınız? Günlük A)1-2 saat B)3-6 saat C)7-10saat D)11-12 saat					
Cep Telefonunuzdan İnternet Kullanma Sıklığınız? Günlük A)1-2 saat B 3-6 saat C)7-12 saat					
Bilgisayarınızdan İnternet Kullanma Sıklığınız? Günlük A)1-2 saat B)3-6 saat C)7-12 saat					
Hangi Sosyal Programları Kullanıyorsunuz (Kullandığınız Kadarını İşaretleyiniz):					
Facebook Twitter Whatsapp Swarm İstagram Pinterest Foursquare Blogger Youtube					
İnterneti hangi amaçla kullanıyorsunuz?					
	Her zaman	Çoğunlukla	Bazen	Çok nadir	Hiçbir zaman
Ödev					
Araştırma					
Film					
Oyun					
Müzik					
Eğlence					

EKG

İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Aşağıdaki soruların karşısında “Hiçbir zaman, nadiren, arada sırada, çoğunlukla, çok sık ve devamlı” olmak üzere toplam 6 yanıt yer almaktadır. Her bir sorunun sizin için uygun olan yanıtını karşısına işaretleyiniz.	Hiçbir zaman	Nadiren	Arasıra	Çoğunlukla	Çok sık	Devamlı
1)Ne sıklıkla planladığınızdan daha fazla süre internette kalıyorsunuz?						
2) İnternette kalmak için sorumluluklarınızı ne sıklıkla ihmal ediyorsunuz?						
3)Ne sıklıkla arkadaşlarınızla birlikte olmak yerine interneti tercih edersiniz?						
4)Ne sıklıkla internet kullanan kişilerle yeni ilişkiler kurarsınız?						
5)Ne sıklıkla bir işe başlamadan önce e-postanızı (e-mail) denetlersiniz?						
6)Ne sıklıkla okula devamanız internette dolay olumsuz etkilenir?						
7)Herhangi biri internette ne yaptığınızı sorduğunda ne sıklıkla kendinizi savunur ve ne yaptığınızı gizlersiniz?						
8)Çevrenizdekiler ne sıklıkla internette harcadığınız zaman fazlalığından şikayet eder?						
9)Ne sıklıkla okuldaki ders notlarınız ve ödevleriniz internette kalma sürenizden olumsuz etkilenir?						
10)Hayatınız hakkında sizi rahatsız eden düşünceleri dağıtmak için ne sıklıkla internete girersiniz?						
11)Ne sıklıkla internete girmek için sabırsızlanırsınız?						
12)Ne sıklıkla interentsiz hayatın sıkıcı, boş ve eğlencesiz olacağını düşünürsünüz?						
13)Biri sizi internetteyken rahatsız ettiğinde ne sıklıkla kırıcı konuşur, bağırır veya kızgın davranışlar gösterirsiniz?						
14)Gece geç saatlerde internet kullanmaktan ötürü ne sıklıkla uykunuz kaçır?						
15)İnternette olmadığınız zamanlarda ne sıklıkla interneti düşünür veya internete girmeyi hayal edersiniz?						
16)Kendinizi ne sıklıkla internetteyken “yalnızca birkaç dakika daha” derken bulursunuz?						
17)Ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın miktarını azaltmaya çalışır ve başarısız olursunuz?						
18)İnternette kaldığınız süreyi ne sıklıkla saklamaya çalışırsınız?						
19)Ne sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman geçirmeyi yeğlersiniz?						
20)Ne sıklıkla internette olmadığınızda kendinizi çökmüş, aksi veya sinirli hissedip, internete girince rahatlırsınız?						

EK H

Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

AİLEM

	Bana uygun	Kısmen uygun	Bana değil
1)Bana gerçekten güvenir			
2)Sorunlarımı çözmeme yardım eder			
3)Bir haksızlığa uğradığımda beni gerçekten destekler			
4)Bana gerçekten değer verir			
5)Bana doğru tavsiyelerde bulunur			
6)Doğru kararlar vermeme yardım eder			
7)Davranışlarımı takdir eder			
8)İlgi duyduğum şeyleri yapmama yardım eder			
9)Hatalarımı nazikçe düzeltir			
10)Beni gerçekten anlar			
11)Bana, aile gelirimize göre harçlık verir			
12)İyi ve kötü günlerimde yanımda olur			
13)Geleceğimle ilgili planlar yapmamda bana yardım eder			
14)Üstün, güçlü yanlarımı vurgular			
15)İyi ve kötü yönlerimle beni sever			
16)Başarılı olmam için bana destek olur			
17)Zaman ayırıp gerçekten sıkıntılarımı dinlemez			
18)Arkadaşlarımla ilişkilerimin güçlenmesini destekler			
19)Sosyal etkinliklere katılmamı destekler			
20)Başarılarımı takdir eder			

Arkadaşlarınızla ilgili bazı sorular;

ARKADAŞLARIM

	Bana uygun	Kısmen uygun	Bana değil
21)Bana gerçekten güvenir			
22)İhtiyaç duyduğumda beni gerçekten dinler			
23)Sorunlarımı çözmeme yardım eder			
24)Bir haksızlığa uğradığımda beni gerçekten destekler			
25)Bana gerçekten değer verir			
26)Doğru kararlar vermeme yardım eder			
27)Hata yaptığımda bile beni kabul eder			

28)Hatalarımı düzeltmeme yardım eder			
29)Beni gerçekten anlamaz			
30)Gerektiğinde harçlığını benimle paylaşır			
31)Derslerle ilgili bilgilerini benimle paylaşır			
32)İyi ve kötü günlerimde yanımda olur			
33)Bir şeye sinirlendiğimde beni yatıştırır			

Öğretmenlerinizle ilgili bazı sorular;

ÖĞRETMENLERİM

	Bana Uygun	Kısmen Uygun	Bana Değil
34)Amaç, ilgi ve yeteneklerim konusunda benimle konuşur			
35)Bana gerçekten güvenir			
36)Sorunlarımı çözmeme yardım eder			
37)Bir haksızlığa uğradığımda beni gerçekten destekler			
38)Bana gerçekten değer verir			
39)Bana doğru tavsiyelerde bulunur			
40)Doğru kararlar vermeme yardım eder			
41)Hatalarımı nazikçe düzeltir			
42)Beni gerçekten anlar			
43)Üstün güçlü yanlarımı vurgular			
44)Zaman ayırıp sıkıntılarımı dinlemez			
45)Arkadaşlarımla ilişkilerimin güçlenmesini destekler			
46)Sosyal etkinliklere katılmamı teşvik eder			
47)Çok çalıştığım yada başarılı olduğum zaman beni över			
48)Duygu, düşünce ve inançlarıma saygı duyar			
49)Derslerde sorularıma içtenlikle cevap verir			
50)Bana karşı genellikle adil davranır			

EK I

Algılanan Stres Ölçeği

Aşağıdaki sorular son bir ay içindeki düşünceleriniz ve duygularınızla ilgilidir. Her bir soruda sizden bu düşünceyi ya da duyguyu ne sıklıkta yaşadığınızı belirtmeniz istenmektedir. Bazı sorular birbirine benzer gibi görünse de aralarında farklılıklar vardır ve her soruyu ayrı bir soru olarak değerlendirmeniz gerekmektedir. Soruları yanıtlarken son bir ay içinde ne sıklıkta bu şekilde düşündüğünüzü ya da hissettiğinizi hesaplamaya çalışmak yerine soruyu okuduktan sonra seçenekler arasında en uygun gördüğünüz tahmini işaretlemeniz daha uygun olacaktır.

	HİÇ	NEREDEYSE HİÇ	BAZEN	SIKÇA	ÇOK SIK
1)Son bir ay içinde, beklenmedik şekilde gerçekleşen olaylardan dolayı ne sıklıkta üzüldünüz?					
2)Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi hissettiniz?					
3)Son bir ay içinde kendinizi ne sıklıkta, gergin ve stresli hissettiniz?					
4)Son bir ay içinde, yaşamınızdaki can sıkıcı durumlarla ne sıklıkta başarılı bir biçimde baş ettiniz?					
5)Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızda meydana gelen önemli değişikliklerle etkili bir biçimde başa çıktığınızı hissettiniz?					
6)Son bir ay içinde ne sıklıkta, kişisel sorunlarınızla baş etme yeteneğinizden emin oldunuz?					
7)Son bir ay içinde ne sıklıkta, işlerin istediğiniz gibi gittiğini hissettiniz?					
8)Son bir ay içinde ne sıklıkta, yapmak zorunda olduğunuz her şeyin üstesinden gelemeyeceğinizi düşündünüz?					
9)Son bir ay içinde yaşamınızdaki rahatsız edici olayları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
10)Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızdaki olaylara hakim olduğunuzu hissettiniz?					
11)Son bir ay içinde, kontrolünüzün dışında gerçekleşen şeylerden dolayı ne sıklıkta öfkelenediniz?					
12)Son bir ay içinde ne sıklıkta, üstesinden gelmek zorunda olduğunuz şeyler üzerinde düşündünüz?					
13)Zamanınızı nasıl geçirdiğinizi son bir ay içinde ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
14)Son bir ay içinde ne sıklıkta, güçlüklerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar çoğaldığını hissettiniz?					

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler:

Ad – Soyad: Merve Sancaktar

E-mail (1): merve.sancaktar@ibnhaldun.edu.tr

E-mail (2): merve.sancaktar@gmail.com

Eğitim:

2013-2018 Psikoloji Lisans Eğitimi, İstanbul Şehir Üniversitesi

2018-2020 Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Eğitimi, İbn Haldun Üniversitesi

Deneyimler:

Ağustos, 2018 İstanbul Şehir Üniversitesi Tanıtım Günleri

Şubat, 2016 – Mayıs, 2017 İstanbul Şehir Üniversitesi Bilişsel Psikoloji Laboratuvarı,
Asistanlık

Ocak, 2016 İstanbul Üniversitesi Çocuk Üniversitesi Projesi Asistanlık

Eylül, 2015 – Mayıs, 2016 Maya Vakfı, Project Lift Projesi Asistanlık

Staj Deneyimleri:

2019, Eylül – 2020, Haziran İPAM İbn Haldun Üniversitesi Psikoterapi Uygulama ve
Araştırma Merkezi

2015, Mayıs – Ocak, 2017 Kültür Kent Vakfı, Bilinçli Aile Sağlıklı Nesiller Projesi