



T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

[Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı]

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE ALGILANAN DUYGUSAL  
İSTİSMAR VE İYİ OLUŞ ARASINDAKİ YORDAYICI İLİŞKİLER  
Esra KAĞNICI

Danışman  
Prof. Dr. Zeliha TRAŞ

Konya 2020

## ÖN SÖZ

Akademik başarıları ile hayata karşı pozitif ve realist bakış açısına sahip olmasıyla rol model aldığım; çalışmamın her aşamasında, her ayrıntısında titizliği ve ilgisiyle çok değerli dokunuşları olan; tez çalışmamda bilgi eksikliği yaşadığım her anda engin bilgileriyle bir kez daha hayranlık duyduğum; yoğun programlarına rağmen vaktini her seferinde bana ayırmaktan asla çekinmeyen iyi ki tez danışmanım olarak nitelendirdiğim çok değerli hocam Prof. Dr. Zeliha Traş'a içten teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim boyunca ders aldığım psikolojik danışma ve rehberlik alanında bana donanım kazandıran, tez çalışmam sırasında kazandırdıkları bilgilerden faydalandığım değerli hocalarıma teşekkür ederim.

Tez çalışmamın uygulama aşamasında araştırma yaptığım okullarda bana yardımcı olan okul idaresine, rehber öğretmenlerine ve ölçek formlarını dolduran öğrencilere teşekkür ederim.

Bir ömrünü çocukları için durmadan çalışarak harcayan, her zaman yaşadığı çağın ilerisindeki ufku sayesinde çok büyük işler başaran ve çocuğu olmaktan gurur duyduğum ismini bana miras bırakan çok değerli canım babama bana her zaman çok çalışmayı, girdiği her işte başarılı olarak mükemmel şekilde tamamlamayı öğreterek başarılarımın kaynağı olduğu için teşekkür ederim.

Her olayın mutlaka iyi bir yönünün olduğunu söyleyerek iyimserliğini genlerinden aldığım; ne zaman yorulduğumu hissetsem başımı dizlerine koyup dinlenebildiğim en güvenli limanım; her düştüğüm anda beni sevgiyle elimden tutan yaşamındaki ilk önceliği ben olan en değerli biricik anneme teşekkür ederim.

Çalışmalarım sırasında direnç gösterdiğimde ve akademik olarak ertelemeye başladığımda beni motive ederek devam etmemi sağlayarak yanımda olan nişanlım ile üyesi olmaktan mutluluk duyduğum aileme teşekkür ederim.

Son olarak çalışmalarımın her adımında beni sonuna kadar sıkılmadan büyük sabırla dinleyen arkadaşlarıma ve yeğenlerime teşekkür ederim.

Esra KAĞNICI  
KONYA- 2020

## İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ .....	ii
İÇİNDEKİLER .....	iii
TEZ KABUL .....	v
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU .....	vi
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ .....	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR .....	viii
ÖZET .....	ix
ABSTRACT .....	x
1 GİRİŞ .....	1
1.1 Problem Durumu .....	1
1.2 Araştırmanın Amacı .....	5
1.3 Araştırmanın Önemi .....	5
1.4 Sayıtlar .....	6
1.5 Sınırlılıklar .....	7
1.6 Tanımlar .....	7
2 ALAN YAZIN .....	8
2.1 İnternet Bağımlılığı .....	8
2.1.1 İnternet .....	8
2.1.2. İnternetin Tarihsel Gelişimi .....	9
2.1.3. İnternet Bağımlılığı .....	11
2.1.4. İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri .....	13
2.1.5. İnternet Bağımlılığını Açıklayan Modeller .....	18
2.1.6. İnternet Bağımlılığı Tedavisi .....	23
2.1.7. İnternet Bağımlılığı ile İlgili Yapılan Araştırmalar .....	27
2.2. İstismar .....	35
2.2.1. İhmal ve İstismar .....	35
2.2.2. Çocuk İstismarını Açıklayan Modeller .....	42
2.2.3. Çocuk İstismarında Risk Faktörleri .....	43
2.2.4. Çocuk İstismarının Sonuçları .....	44
2.2.5. Çocuk İstismarını Önleme Faaliyetleri .....	45
2.2.6. Duygusal İstismar ile İlgili Yapılan Araştırmalar .....	46
2.3. İyi Oluş .....	52
2.3.1. Öznel İyi Oluş .....	53
2.3.2. Psikolojik İyi Oluş .....	58

2.3.3. İyi Oluş ile İlgili Yapılan Araştırmalar .....	62
3 YÖNTEM .....	72
3.1 Araştırmanın Modeli .....	72
3.2 Araştırmanın Çalışma Grubu .....	72
3.3 Veri Toplama Araç ve/veya Teknikleri .....	77
3.3.1. Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF).....	77
3.3.2. Ergenler için Algılanan Duygusal / Psikolojik İstismar Ölçeği Kısa Formu-II.....	77
3.3.3. Ergenler için Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli (EPOCH) Ölçeği.....	78
3.3.4. Kişisel Bilgi Formu.....	78
3.4 Verilerin Toplanması .....	78
3.5 Verilerin Analizi .....	79
Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu .....	79
Ergenler için Algılanan Duygusal / Psikolojik İstismar Ölçeği Kısa Formu-II..	79
4 BULGULAR.....	81
5 TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER .....	89
5.1 Tartışma .....	89
5.2 Sonuç.....	94
5.3 Öneriler .....	95
KAYNAKÇA.....	97
EKLER.....	117
ÖZGEÇMİŞ .....	122

## TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

*Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ile Algılanan Duygusal İstismar ve İyi Oluş Arasındaki Yordayıcı İlişkiler* başlıklı tez çalışmamın İç Kapak, Özetler, Ekler ve Ana Bölümlerden (Giriş, Alan Yazın, Yöntem, Bulgular, Tartışma, Sonuçlar ve Öneriler) oluşan toplam **104** sayfalık kısmına ilişkin, 8/07/2020 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%2** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez kabul sayfası hariç,
2. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç,
3. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç,
4. Önsöz hariç,
5. İçindekiler hariç,
6. Simgeler ve kısaltmalar hariç,
7. Kaynakça hariç
8. Özgeçmiş hariç,
9. Alıntılar dâhil,
10. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

8/07/2020

Esra KAĞNICI

Prof. Dr. Zeliha TRAŞ

## BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynakça listesine eklendiğini beyan ederim.

8/07/2020

Esra KAĞNİCİ



## SİMGELER VE KISALTMALAR

### Kısaltmalar

TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
WHO	Dünya Sağlık Örgütü
TÜBİTAK	Türkiye Bilimsel ve Teknik Araştırma Kurumu
ULAKBİM	Ulusal Akademik Bilgi Merkezi
TÜVEKA	Türkiye Üniversiteler ve Araştırma Kurumları Ağı
FoMO	Sosyal İlişkilerde Gelişmeleri Kaçırma Korkusu
PİK	Problemlili İnternet Kullanımı
CHIG	Çocuk Refahı Bilgi Ağ Geçidi
Akt.	Aktaran
vd.	ve diğerleri

## ÖZET

[Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı]  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı  
Yüksek Lisans Tezi

### ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE ALGILANAN DUYGUSAL İSTİSMAR VE İYİ OLUŞ ARASINDAKİ YORDAYICI İLİŞKİLER

Esra KAĞNICI

Bu araştırmada ergenlerin internet bağımlılığı düzeyleri ile algılanan duygusal istismar ve iyi oluşları arasındaki yordayıcı ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma grubu, çeşitli ortaöğretim kurumlarında 9. ve 10. sınıflarda öğrenim gören lise öğrencilerinden oluşmuştur. Araştırma grubu, basit tesadüfi (yansız örnekleme) örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Araştırmaya 271 kız (%55,1) ve 221 erkek (%44,9) olmak üzere toplam 492 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırmada verileri toplamak amacıyla Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu, Ergenler için Algılanan Duygusal/Psikolojik İstismar Ölçeği Kısa Formu-II, Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli (EPOCH) Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmada, bağımsız örnekleme t testi, One Way Anova, Pearson Korelasyon Katsayısı ve çoklu doğrusal regresyon analiz teknikleri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyet değişkenine göre ergenlerin internet bağımlılığı puan ortalamalarında anlamlı fark bulunmamıştır. Sınıf düzeyi değişkenine göre ergenlerin internet bağımlılığı puan ortalamaları 10. sınıfta öğrenim gören ergenler lehine anlamlı düzeyde farklılaşmıştır. Hafta içi günlük ortalama 6-8 saat internet kullanan ergenlerin internet bağımlılık puan ortalamaları interneti günlük ortalama 0-2 saat, 2-4 saat, 4-6 saat ve 10 saat üzeri kullanan ergenlerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Hafta sonu günlük ortalama 10 saat ve üzeri internet kullanan ergenlerin internet bağımlılık puan ortalamaları interneti günlük 0-2 saat, 2-4 saat, 4-6 saat, 6-8 saat kullanan ergenlerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. İnterneti oyun amaçlı kullanan ergenlerin internet bağımlılık puan ortalamaları sosyal paylaşım amaçlı, bilgi edinme amaçlı, eğlence amaçlı ve iletişim amaçlı kullanan ergenlerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Ergenlerin internet bağımlılığı puan ortalamaları uyku düzenini etkileme durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. İnternet kullanımının uyku düzenini etkilediği ergenlerin internet bağımlılık puan ortalamaları internet kullanımının uyku düzenini etkilemediği ve internet kullanımının uyku düzenini bazen etkilediği ergenlerden anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ergenlerin internet bağımlılığı puan ortalamaları ile anneden algılanan duygusal istismar ve babadan algılanan duygusal istismar puan ortalamaları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. İnternet bağımlılığı puan ortalamaları ile iyi oluş puan ortalamaları arasında da negatif yönde orta düzeyde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Ergenlerin internet bağımlılığı ölçeğinden elde edilen toplam puanın anneden algılanan duygusal istismar düzeyi ve babadan algılanan duygusal istismar düzeyi ile iyi oluş düzeyini anlamlı şekilde toplam varyansın %17' sini yordamaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** internet bağımlılığı, algılanan duygusal istismar, iyi oluş, ergenler

## ABSTRACT

Department of Educational Sciences  
Psychological Counseling and Guidance Program  
Master Thesis

### PREDICTIVE RELATIONSHIPS BETWEEN INTERNET ADDICTION AND PERCEIVED EMONATIONAL ABUSE AND WELL-BEING IN ADOLESCENTS

Esra KAĞNİCI

In this study, it was aimed to investigate the predictive relationships between adolescents' internet addiction levels and perceived emotional abuse and well-being. Relational screening model was used in the research. The research group consisted of high school students studying in 9th and 10th grades in various secondary education institutions. The research group was selected by simple random (unbiased sampling) sampling method. A total of 492 high school students, 271 girls (55.1%) and 221 boys (44.9%), participated in the study. In order to collect data in the study, Young Internet Addiction Test Short Form, Perceived Emotional / Psychological Abuse Scale for Adolescents-II, Five-Dimensional Well-Being Model for Adolescents (EPOCH) Scale and Personal Information Form prepared by the researcher were used. In the study, independent sample t test, One Way Anova, Pearson Correlation Coefficient and multiple linear regression analysis techniques were used. As a result of the research, no significant difference was found in the average scores of adolescents' internet addiction according to gender. According to the class level variable, the mean scores of adolescents' internet addiction differed significantly in favor of adolescents studying in the 10th grade. The average of Internet addiction scores of adolescents who use the internet for 6-8 hours daily on weekdays differs significantly from the average scores of adolescents who use the internet on average 0-2 hours, 2-4 hours, 4-6 hours and over 10 hours. Internet addiction score averages of adolescents who use the internet for an average of 10 hours or more per day on the weekend differ significantly from the mean scores of adolescents who use the internet 0-2 hours, 2-4 hours, 4-6 hours, 6-8 hours daily. Internet addiction score averages of adolescents who use the Internet for gaming purposes differ significantly from the mean scores of adolescents who use it for social sharing, informational purposes, and entertainment and communication purposes. Internet addiction score averages of adolescents differ significantly according to their effect on sleep patterns. Internet addiction score averages of adolescents whose internet use affects sleep patterns are significantly higher than adolescents where internet use does not affect sleep patterns and internet use sometimes affects sleep patterns. A moderately significant positive correlation was found between the mean scores of adolescents' internet addiction and emotional abuse perceived from the mother and emotional abuse perceived from the father. A moderately significant level of negative correlation was found between Internet addiction mean scores and well-being mean scores. The level of emotional abuse perceived from the mother and the level of emotional abuse perceived by the father significantly predicts 17% of the total variance.

**Keywords:** internet addiction, perceived emotional abuse, well-being, adolescents

# BÖLÜM 1

## 1 GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın gerekçelerini ortaya koyan problem durumu, araştırmanın amaç ve alt amaçları, araştırmanın önemi, varsayım, sınırlılıklar ve tanımlara yer verilmiştir.

### 1.1 Problem Durumu

İnternet, bilginin dünya genelinde yayılması için bir mekanizma görevi üstlenmektedir. Ayrıca coğrafi konum dikkate alınmadan bireyler ve bilgisayarlar arasında işbirliği ve etkileşim ortamı (Leiner vd., 1997) olan internetin teknolojiye hızlı gelişmelerle birlikte kullanım alanının giderek artmasıyla (Rehman, Shafi ve Rizvi, 2016) insan yaşamının merkezine yerleşen bir araç haline gelmiştir (Griffiths, 2000). İnternet beraberinde getirdiği pek çok özellik aracılığıyla kullanıcılarına ulaşmak istedikleri bilgiye kısa süre içerisinde farklı kaynaklardan ulaşarak vakit kazandırmaktadır (Traş ve Öztemel, 2019). Öte yandan internet erişiminin ucuz ve kolay olması, kullanımının hızla yaygınlaşması bilinçsiz kullanım isteği oluşturarak birtakım sorunlara yol açabilmektedir (Durualp ve Çiçekçioğlu, 2012; Şenormancı, Konkan ve Sungur, 2010). İnternetin kısa süre içerisinde bu kadar büyümesinde etkili olan faktörlerden birisi de sosyal bir alan olarak kullanılması olabilir. İnternet kullanıcılarının önemli bir kısmı internet sosyal ağ kurma ve sosyal ağları sürdürme amaçlı kullanmaktadır. İnternet, uygun şekilde kullanıldığında yaşam kalitesini önemli ölçüde arttırdığı gibi aynı zamanda olumsuz bileşenleri de içerisinde barındırmaktadır (Amichai-Hamburger, 2007). Bu olumsuz bileşenlerden biri de internetin aşırı kullanılıp internet kullanımının kontrol edilememesine dayalı olarak ortaya çıkan internet bağımlılığıdır (Young, 2007).

Bağımlılık herhangi bir nesne veya davranışa karşı geliştirilen kontrolü kaybederek yaşamı etkisi altına alması sonucu ortaya çıkmaktadır (Kodaman ve Dinç, 2017). Bağımlılık maddesel (kimyasal) ve davranışsal (eylemsel) olarak iki başlıkta incelenmektedir (Ferlibaş, 2019). Madde bağımlılığı, bedene girdiği anda fizyolojik, psikolojik ve davranışsal değişikliklere sebep olan kimyasal maddelere ihtiyaç duyulması ve madde yoksunluğunun oluşturduğu sıkıntıdan kaçma ile kendini göstermektedir (Kaval, 2018). Bağımlılık yaratan kimyasal maddeler halüsinojenler, uçucu maddeler, uyarıcılar, opiyatlar, merkezi sinir sistemini baskılayan maddeler, sigara ve alkoldür

(Siyez, 2013). Bağımlılık sigara, alkol, uyuşturucu gibi maddeye yönelik olabileceği gibi herhangi bir maddeye dayanmayıp davranışlar üzerinde etki gösteren insan-makine etkileşimi içeren davranışsal bağımlılıklar şeklinde de görülebilmektedir (Griffiths, 2000; Kim ve Kim, 2002). Davranışsal bağımlılıklar, belirli bir davranışın anormal düzen ve sıklıkla gerçekleştirilmesi sonucu bireyin bedensel, psikolojik, sosyal çevresindeki dengesinin bozulması ve ortama uyum sağlayamaması sonucu ortaya çıkmaktadır (Karaman ve Kurtoğlu, 2009). Davranış bağımlılığında tüm bağımlılıklar için genelleme yapılamasa da madde bağımlılığında da olduğu gibi zihinsel meşguliyet, duygu durum değişikliği, tolerans, yoksunluk, kişilerarası çatışma ve tekrarlama gibi evreler görülür (Griffiths, 1996).

İnternet bağımlılığı davranışsal bağımlılık kapsamında değerlendirilir (Griffiths, 2000). İnternet bağımlılığının standardize edilmiş tanımı olmamakla beraber kullanıcının başta sosyal ve psikolojik alan olmak üzere kontrol yeteneğini birçok alanda olumsuz düzeyde etkileyen duygusal, davranışsal ve bilişsel anomalileri içerisinde barındıran çok boyutlu bir sendromdur (Young, 2007).

Dr. Ivan Goldberg'in 1996 yılında gönderdiği maille literatüre giren internet bağımlılığı (Goldberg, 1996) zamanla birçok araştırmacı tarafından farklı adlandırılmıştır. Bunlara internet addiction “internet bağımlılığı” (Beard, 2005; Beard ve Wolf, 2001; Douglas vd., 2008; Griffiths, 2000; Shaw ve Black, 2008); pathological internet use “patolojik internet kullanımı” (Davis, 2001; Morahan-Martin ve Schumacher, 2000); problematic internet use “problematik internet kullanımı” (Caplan, 2002; Shapira vd, 2003) specific and generalized pathological internet use “spesifik ve genelleştirilmiş patolojik internet kullanımı” (Davis, 2001) örnek olarak verilebilir. Bu araştırmada literatürde yaygın olarak kullanılan internet bağımlılığı kavramı ile çalışılmıştır.

İnsan yaşamında her dönemin ayrı bir önemi olmasına karşın fizyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan hızlı ve önemli gelişimin yaşandığı kimlik bulma çabasında olan ergenler duygusal iniş çıkışlar yaşayarak birbirine zıt olan duyguları bir arada yaşamaktadır (Turan ve Traş, 2017). Bu süreçte yenilik arayışları, ergen egosantrik anlayışları ve akran etkisine duyarlılıkları nedeniyle internet bağımlılığı gelişimine karşı riskli bir dönemde ve psikolojik olgunluğa erişemedikleri için savunmasız oldukları bilinmektedir (Ceyhan, 2008). Bununla beraber bazı ergenler internet ortamını olumsuz duygulardan kaçarak

psikolojik iyi oluş düzeyini yükseltecek bir araç olarak görebilmekte ve bu durum aşırı internet kullanımına yol açabilmektedir.

İnternet bağımlılığını yordadığı düşünülen kavramlardan biri algılanan duygusal istismardır. Bireyin psikolojik gelişimini engelleyerek onu duygusal boyutta olumsuz yönde etkileyen her türlü davranış olan istismar (Yalçın, 2007) Türk Dil Kurumuna göre birinin iyi niyetini kötüye kullanma ve sömürme anlamında kullanılmaktadır (Türk Dil Kurumu [TDK], 2020). İstismar, ebeveyn/bakım veren kişi tarafından çocuk ya da ergen bireylere yöneltilen, toplumsal değer ve profesyonel kişilerin uygunsuz, hasar verici olarak nitelendirdiği çocuğun fiziksel, psikososyal gelişimini sekteye uğratarak olumsuz yönde etkileyen eylem ve eylemsizliklerin tümüdür (Polat, 2007; Taner ve Gökler, 2004; Turan ve Traş, 2017). Yaşanılan önemli toplumsal ve evrensel problemlerden biri olan duygusal istismar diğer istismar türlerini şemsiye gibi çatısı altında toplamaktadır (Turan ve Traş, 2017). İstismarın her boyutu bireyi olumsuz yönde etkilerken duygusal istismar dinamikleri itibariyle en güçlü olan istismar türüdür (Kütük ve Bilaç, 2017).

Alan yazın incelendiğinde literatürde çocuğa kötü muamelenin dört başlık altında incelendiği görülmektedir (Polat, 2007). Fiziksel istismar, çocuğun ihtiyacı olan sağlıklı koşullarda bakım sağlamayı reddetmeyi; güvenlik gereksinimini karşılamayarak ev içi ve dışı kazalarda önlem almamayı; yaşına uygun temel besin ihtiyacının yeterince karşılanmamasını içermektedir. Çocuk cinsel istismarı, bir çocuğun ile ondan yaşça daha büyük kimse tarafından cinsel haz sağlamak için istismar edilmesidir (Yalçın, 2007). Çocukta ihmal kavramı genel olarak çocuğa bakmakla sorumlu kişilerin bu sorumluluğunu yerine getirmemesi, çocuğu fiziksel, duygusal olarak ihmal etmesidir (Polat, 2016). Diğer istismar türlerini tanılamaktan daha zor olan duygusal istismarda fiziksel yaralanma vb. belirti görülmez ayrıca istismarcının davranışları her zaman gözlemlenmeyebilir (Siyez, 2003). Gözlenmemesine karşın çocuğun normal gelişiminin sekteye uğrayıp bozulmalar yaşamasında duygusal istismar, fiziksel istismara oranla daha güçlü bir şekilde etkilidir (Glaser, 2002).

Duygusal istismar, çocuk ve gençlerin olumsuz yönde etkilenecekleri davranışlara maruz kalması veya ihtiyaç duydukları sevgi ve bakımdan mahrum bırakılıp toplumsal ve bilimsel standartlara göre psikolojik hasara uğratılmasıdır (Polat, 2016). Bununla birlikte beveyn ya da bakım veren kişinin çocuğa yönelik her davranışı duygusal istismar kapsamında değerlendirilemez (Nelms, 2001). Duygusal istismar olarak

nitelendirilebilmesi için zarar verme amacıyla kötü niyetle gerçekleştirilmesi duygusal problemlere yol açıp zarar vereceğinin farkında olunması ve buna rağmen bilinçli şekilde davranışlarını devam ettirmesi söz konusudur (Hamarman ve Bernet, 2000). Duygusal istismara neden olan ebeveyn davranışları; reddetme, tek başına bırakma, vaktinden önce yetişkin rolü verme duygusal tepki vermeyi reddetme, yıldırma, suça yöneltme ile ruh sağlığı, tıbbi ve eğitim alanında ihmaldir (Brassard, Hart, Baker ve Chiel, 2019).

Ergenlerde internet bağımlılığı üzerinde etkili olduğu düşünülen kavramlardan bir diğeri olan iyi oluş psikolojik olarak işlevsel olma ve deneyimi ifade etmektedir (Ryan ve Deci, 2008). İyi oluş genel olarak birbiriyle örtüşen bununla beraber birbirinden farklı özelliklerin bulunduğu öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş olmak üzere iki başlık altında ele alınmaktadır (Ryan ve Deci, 2001). Öznel iyi oluş bireylerin yaşamlarına ait bilişsel ve duygusal değerlendirmeleri içererek olumsuz duyguların az olumlu duyguların çok olmasıdır (Diener, 2000). Öznel iyi oluşta mutluluğun bireysel yargı olarak yorumlanarak mutluluğun düzeyini bireyin yalnızca kendisinin belirleyeceği kabul edilir (Güler-Yakıcı, 2017). Öznel iyi oluşun olumlu psikolojik işlevselliği açıklamada yetersiz olduğunu belirten Ryff (1989a) psikolojik iyi oluş modelini ortaya koymuştur. Psikolojik iyi oluş bireyin psikolojik olarak işlevsel olduğu ve potansiyellerini kullandığı kaliteli yaşamı ifade eder (Onreat, Van-Hiel ve Dhont, 2013). Psikolojik iyi oluş günlük hayatta problemlerden arınık olma, olumlu benlik algısı, hakimiyet, özerklik, diğer insanlarla olumlu ilişkiler, yaşamda amaca ve anlama sahip olma, sürekli gelişme duygularına sahip olmaktır (Ryff, 1995).

Yukarıda yer alan bilgiler doğrultusunda ilgili literatür incelendiğinde internet bağımlılığı ile algılanan duygusal istismar (Altunten, 2019; Hsieh vd., 2016) ve internet bağımlılığı ile iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği bazı çalışmalar (Akın, 2012; Stead ve Bibby, 2017) mevcuttur. Aynı zamanda internet bağımlılığının cinsiyet (Ferlibaş, 2019; Tsai vd., 2009) sınıf düzeyi (Kubey,Lavin, Barrows, 2001; Tanrıverdi, 2012) internet kullanım amacı (Kaval, 2018; Morahan-Martin ve Schumacher, 2000) hafta içi ve hafta sonu günlük ortalama internet kullanma süresi (Balcı, 2018; Wu vd., 2016) internet kullanımının uyku düzenine etki etmesi (Cheung ve Wong, 2011; Baturay ve Toker, 2019) gibi çeşitli değişkenlere göre incelendiği bazı çalışmalar bulunmaktadır. Ancak internet bağımlılığının algılanan duygusal istismar ve iyi oluş düzeyi arasındaki

yordayıcı ilişkinin birlikte incelendiği çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu çalışmanın ilgili literatüre bu yönüyle katkı sağlayacağı amaçlanmıştır.

## **1.2 Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmada ergenlerin internet bağımlılığı düzeyleri ile algılanan duygusal istismar ve iyi oluşları arasındaki yordayıcı ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki alt amaçlar yer almaktadır.

1. Ergenlerde internet bağımlılığı puan ortalamaları
  - a. Cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
  - b. Sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
  - c. Hafta içi günlük ortalama internet kullanma süresine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
  - d. Hafta sonu günlük ortalama internet kullanma süresine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
  - e. İnternet kullanım amaçlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
  - f. Uyku düzenini etkileme durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Ergenlerde internet bağımlılığı ile algılanan duygusal istismar ve iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Ergenlerde algılanan duygusal istismar ve iyi oluş internet bağımlılığını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

## **1.3 Araştırmanın Önemi**

Yapılan bu araştırmada fizyolojik, psikolojik, sosyal gelişimsel değişiklerle karakterize olan ve çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olan ergenlik dönemindeki (Parlaz, Tekgül, Karademirci ve Öngel, 2012) öğrencilerle çalışılmıştır. Bilindiği üzere ergenlik dönemi üç aşamadan oluşmaktadır. Erken ergenlik döneminde bireysel farklar olmakla birlikte genel olarak cinsel özellikler kazanılır (Kulaksızoğlu, 2014). Bu

dönemde ergenler fiziksel olarak hızla değişen bedenlerine uyum sağlamaya ve bu değişimlerle baş etmeye çalışmaktadır (Derman, 2008).

15-17 yaş arasındaki orta ergenlik döneminde ise erken ergenlik döneminde yaşanan fiziksel değişimin hızı nispeten yavaşlar (Kulaksızoğlu, 2014) ve ebeveynlerden ayrılarak özerkliğin kazanılması başta olmak üzere bu döneme özgü birtakım zorluk ve çatışmalar yaşanmaktadır (Derman, 2008). 17-25 arasındaki geç ergenlik döneminde ise ergenler karşılaştıkları problemleri çözme konusunda daha uyumludur ve ergenlik döneminin özelliklerini daha az göstererek denge içerisinde olmaya başlar (Kulaksızoğlu, 2014). Bu araştırmada ergenlik döneminin özelliklerini daha çok barındıran orta ergenlik dönemindeki 9. ve 10. sınıf öğrencileri üzerinde çalışma yapılmıştır. Orta ergenlik döneminde ergenlerin ebeveynlerinden daha çok akranlarıyla vakit geçirmesi, riskli davranışların daha az zararlı olduğunu düşünmeleri (Derman, 2008) bu dönemdeki ergenlerin internet bağımlılığında riskli grupta yer almalarına neden olabilmektedir. Nitekim Türkiye’de internet kullanımına ilişkin 2019 TÜİK istatistiklerine göre 16-74 yaş internet kullanım oranı 2019 yılında bir önceki yıla göre %2,4 artarak %75,3’e ulaşmıştır. 16-74 yaş grubundaki erkeklerde internet kullanım oranı %81,8 iken bu oran kadınlarda %68,9’dur (TÜİK, 2019). Bu sonuçlardan yola çıkarak internet kullanım oranının artış göstererek hızla yaygınlaştığı görülmektedir. İnternet kullanımının hızla yaygınlaşmasına karşın kimlik bulma çabasında olan ergenler (Turan ve Traş, 2017) için internet, bağımlılık geliştirmesi adına bir risk faktörü oluşturabilmektedir (Ceyhan, 2008). Bununla birlikte bazı ergenler interneti olumsuz duygulardan ve yaşam olaylarından kaçarak iyi oluş düzeyini yükseltecek araç olarak görebilmekte ve bu durum internetin aşırı kullanılmasına yol açabilmektedir. Yapılan bu araştırmayla internetin aşırı kullanılmasıyla ilişkili olabilecek değişkenlerle ilişkisi ile internet kullanımının demografik değişkenlerle ilişkisi araştırılarak orta ergenlik dönemindeki bireylerin internetin sağlıksız kullanımına karşı farkındalık kazandırıcı, aile ve toplumsal alanda internet bağımlılığıyla ilişkili olabilecek durumlara karşı bilgilendirici çalışmalara katkı sağlayacağına inanılmaktadır.

#### **1.4 Sayıtlar**

Bu araştırmaya katılan öğrencilerin, gönüllülük esasına uygun hareket edilerek toplanılan ölçek formlarını içtenlikle ve objektif olarak yanıtladığı varsayılmıştır.

## 1.5 Sınırlılıklar

Bu araştırmanın birtakım sınırlılıkları bulunmaktadır.

1. Araştırmanın çalışma grubu 9. ve 10. Sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır.

1. Araştırmada elde edilen veriler 2019-2020 yılında Konya ili Selçuklu, Meram ve Karatay ilçelerinde bulunan çeşitli beş ayrı ortaöğretim kurumlarından 9. ve 10. Sınıflarda eğitim ve öğretim gören öğrencilerin ölçek formlarına verdikleri yanıtlar ile sınırlıdır.

2. Araştırmadan elde edilen veriler Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (Kutlu, Savcı, Demir ve Aysan, 2016), Ergenler için Algılanan Duygusal/Psikolojik İstismar Ölçeği Kısa Formu-II (Arslan ve Kabasakal, 2014), Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli (EPOCH) Ölçeği (Demirci ve Ekşi, 2015) ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ile elde edilen verilerle sınırlıdır.

## 1.6 Tanımlar

**İnternet Bağımlılığı:** Kişinin internet kullanımını kontrol edememesi sonucunda kişilerarası ilişkilerde ve meslek hayatında, problem yaşayacak düzeyde etkileyen klinik bozukluktur (Young, 2007).

**Algılanan Duygusal İstismar:** Çocuğun gelişimine uygun olmayan ve destekleyici ortamda bulunmayarak fiziksel, zihinsel, ahlaki ve sosyal gelişimine zarar veren eylemlerdir. Bu eylemlere küçümseme, tehdit etme, korkutma, sömürü, alay etme, reddetme, aşağılama olarak sayılabilir. (World Health Organization [WHO], 1999; American Psychological Association [APA], 2019).

**Öznel İyi Oluş:** Öznel iyi oluş kavramı, insanların yaşamlarına ilişkin duygusal ve bilişsel değerlendirmelerini ifade eder. Öznel iyi oluş olumlu duyguların çokluğu olumsuz duyguların azlığı olarak tanımlanmıştır (Diener, 2000).

**Psikolojik İyi Oluş:** Bireyin kendi sınırlarının farkında olması kişisel ihtiyaç ve isteklerini karşılayacak biçimde çevreyi şekillendirerek kendini kabul etmesi olarak tanımlanabilir. Ayrıca kişilerarası sıcak ve güvene dayalı kendi sınırlarının farkında olarak kendini kabul etmesi, kişilerarası sıcak ve güvene dayalı pozitif ilişkilere sahip olması, yaşamının bir amaca hizmet etmesi, yetenek ve kapasitesinden en iyi şekilde yararlanmasıdır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

## BÖLÜM 2

### 2 ALAN YAZIN

Bu bölümde araştırma probleminin değişkenleriyle ilgili kavramlara ve yapılan araştırmalara yer verilmiştir. Bu kapsamda sırasıyla internet bağımlılığı, algılanan duygusal istismar ve iyi oluş kavramları ele alınmıştır.

#### 2.1 İnternet Bağımlılığı

##### 2.1.1 İnternet

Bilgisayar ağlarının birbirine bağlanmasıyla ortaya çıkan, belli bir sınırlaması ve yöneticisi olmayan uluslararası bilgi ağı olan internet (TDK, 2020) *İnternational Network* sözcüklerin ilk hecelerinin bir araya getirilmesiyle oluşmaktadır (Günüç, 2009). Dünya genelindeki bilgisayar ağlarının birbirine bağlanarak kullanıcıların iletişim kurmasına ve bilgi paylaşımına imkan veren internetin (Ferlibaş, 2019) dünya genelinde kullanım oranları We Are Social (Biz Sosyaliz) 2019 yılının dördüncü çeyreğinde yayınlanan rapora göre tekil mobil kullanan kişi sayısı bir önceki yıla göre %2.4 artış göstererek dünya nüfusunun %67'sini; internet kullanıcı sayısı bir önceki yıla göre %10 artarak dünya nüfusunun %58'ni; aktif sosyal medya kullanan kişi sayısı bir önceki yıla göre %9.6 artarak dünya nüfusunun %48'ni oluşturmaktadır (We Are Social, 2019).

Teknoloji ve bilimsel alandaki gelişmeler internete erişimin kolaylaştırmakla birlikte günlük hayatı kolaylaştırıp pek çok alanda ihtiyaçları karşılayarak yaygın olarak kullanılmaya başlanmıştır (Derin, 2013; Döner, 2018). İnternetin modern yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelerek (Murali ve George, 2007) kullanımının artmasında etkili olan faktörler eğitim (elektronik kitap, uzaktan eğitim, akademik araştırmalar için makale ve rapor gibi kaynaklardaki bilgiye hızlı şekilde ulaşım imkanı), ticari işlemler (bankacılık, hisse senedi alım-satım), alışveriş, seyahat rezervasyon ve bilet işlemleri, internetin kullanımının kolay ve ücretsiz erişim olanağına sahip olması, resmi kurum/kuruluşlara yönelik işlemler, eğlence (film izlemek, oyun oynamak), sanal ortamda kimliğini gizleyerek fikirlerini paylaşma (Işık, 2007; İnan, 2010; Zorbaz ve Tuzgöl-Dost, 2014), sosyal ilişki kurma, duygusal ihtiyaçlarını karşılama, boş zaman etkinlikleri (Kesici ve Şahin, 2009) ve oyun oynama (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000) seçeneklerinin olmasıdır.

TÜİK 2019 verileri internet kullanım alanları ve amaçlarına göre şu şekilde sıralanmaktadır. Kullanıcıların; %93,9'u mesajlaşma amacıyla interneti kullanırken %82,7'si internet üzerinden telefonla görüşme, %81,4 sosyal medya kullanımı (fotoğraf gönderme veya profil oluşturma), %71,5'i müzik dinleme, %69,8'i online haber okuma, %69,3'ü yaralanma, hastalık gibi sağlık konuları hakkında bilgi arama, %65'i mal ve hizmetler hakkında bilgi alma, %47'si internet bankacılığı, %46,2 e-posta gönderme/alma, %42,5'i kullanıcı tarafından oluşturulan içeriklerin (fotoğraf, vido, müzik) web sitesinde paylaşmak için internete yükleme, %23,6'sı online siteler aracılığıyla görüş bildirme, %21,8'i mal ya da hizmet satışı gerçekleştirme, %10,6'sı iş başvurusu yapma ve %9,1'i online oylamaya katılma şeklinde kullanmaktadır (TÜİK, 2019).

### **2.1.2. İnternetin Tarihsel Gelişimi**

Kullanım oranı gün geçtikçe artan internetin temeli Sovyet Sosyalist Cumhuriyetler Birliği ile Amerika Birleşik Devletleri arasında yaşanan Soğuk Savaş döneminde, Amerikanın Sovyet Rusya'dan teknolojik alanda geri planda kalmak istemeyerek olası nükleer saldırıları engellemek amacıyla dayanmaktadır (Yavuzarslan-Gök, 2017). Bunun için Amerika, Intergalactic Computer Network adında proje tasarlayarak internet bağlantısının ilk adımını atmıştır (İşsever, 2016; Leiner vd., 1997). İlerleyen yıllarda Amerika Birleşik Devletleri ordunun bilim ve teknolojiye en üst düzeyde yararlanması için Advanced Research Projects Agency (ARPA) projesini başlatmıştır. Amerikanın olası nükleer saldırısı karşısında tüm ülkede çalışmayı sürdüreceği bilgisayar ağı tasarlamasıyla ARPA projesi bu ağı destekleyerek ARPANET ismini almıştır (Işık, 2007). ARPANET ile birlikte ilk bağlantı Stanford Research İnstitute (SRI) University of California at Santa Barbara (UCSB), University of California at Los Angeles (UCLA) ve University of Utah arasında gerçekleştirilmiştir (Çakır ve Topçu, 2005; Leiner vd., 1997). İlk bilgisayar ağının 1969'da California eyaletinde kurulmasıyla birlikte zaman içerisinde NASA, MIT, Harvard gibi pek çok kuruluş bu ağa dahil olan kuruluşların artması sonucu 1972 yılında e-posta kavramı ortaya çıkmıştır. İlk zamanlarında dosya paylaşımı, e-posta alışverişi, uzak veri tabanlarına erişim imkanı veren internet, bütün ağların birleştirilerek ağlar ağı oluşturulmasını öngören TCP/IP protokolüne geçişin tamamlanmasıyla başlangıç aşamasını tamamlamıştır (Işık, 2007; Leiner vd., 1997). Araştırma ve bilgilerin paylaşımının kolaylaştırılması amacıyla Tim Barnes Lee tarafından 1991 yılında dünyayı saran ağ olarak tanımlanan World Wide Web

(www) icat edilmiştir. Böylece internet diğer ülkelere de ulaşmaya başlamıştır (Yavuzarslan-Gök, 2017).

İnternetin Türkiye'deki gelişimi ise, Türkiye'de ilk genişbant bağlantısı 1986 yılında EARN/BITNET bağlantılı Türkiye Üniversiteler ve Araştırma Kurumları ağı (TÜVEKA) tarafından sağlanmıştır. Ağ bağlantı kapasitesinin zamanla ihtiyacı karşılayamaması üzerine 1991 yılında Türkiye Bilimsel ve Teknik Araştırma Kurumu (TÜBİTAK) ve ODTÜ işbirliğinde yeni ağ bağlantısının tesis edilme projesi yürütülmeye başlanmıştır (Altun, 2003). Yurtdışına ilk bağlantı ODTÜ üzerinden gerçekleştirilmiştir (Çubukçu ve Bayzan, 2013; Sığrılı, 2017). 1995 yılında Türk Telekom'un açmış olduğu ihale ile birlikte TURNET 1996 yılında çalışmaya başlamıştır. 1996 yılında Ulusal Akademik Bilgi Merkezi'nin (ULAKBİM) kurulmasıyla ODTÜ üzerinden sürdürülen araştırma kurumları ve üniversitelerin bağlantıları aşamalı olarak ULAKNET'e aktarımı sağlanmıştır (Altun, 2003 ; İşsever, 2016). 1999 yılında TURNET servis sağlayıcının yerini TTNET bağlantısı devreye girmiştir. Günümüzde ise pek çok özel ağ bağlantı ile birlikte kablo net ve ADSL bağlantısıyla internete erişim sağlanabilmektedir (Çakır ve Topçu, 2005).

İnternete erişiminin kolay ve hızlı bir şekilde sağlanabilmesiyle birlikte kullanıcıların internette harcadıkları vaktin artmasına neden olmakta ve bireyleri aşırı kullanıma bağlı olarak olumsuz yönde etkilemektedir (Arısoy, 2009). Bireyi olumsuz yönde etkileyen başlıca alanlar bilişsel, fiziksel ve psikososyal alanlardır (Murali ve George, 2007). İnternetin bilişsel etkileri, yetişkinlere göre çocuk ve ergenlerin internette tehlikeli sitelerden gelebilecek etik dışı davranışlara karşı nispeten savunmasız olması, akademik başarıyı olumsuz yönde etkilemesi (Esen ve Siyez, 2011; İnan, 2010), yaratıcı düşünme becerilerinin zayıflaması (Akbulut, 2013), akademik veya mesleki performansın azalması (Young, 2004) olarak sayılabilir. İnternetin fiziksel etkileri, İnternet'te geçirilen zamanın fazla olması gelişimini tamamlamamış olan ergenlerde ciddi fizyolojik problemlere neden olmaktadır. Bunlardan bazıları oturuş bozukluğuna bağlı olarak iskelet sistemi rahatsızlıklarının görülmesi, göz kuruluğu, gözde acıma ve ağrı hissi, göz yorgunluğu, vücutta gerginlik ve tutulma, radyasyon dalgalarından yetişkin bireylere göre daha çok etkilenme (Akbulut, 2013; Goldberg, 1996; Güneş vd., 2008), yorgunluk, sırt ve kas ağrıları, karpal tünel sendromu, uykusuzluk (Goldberg, 1996; Murali ve George, 2007; Young, 1999; Young, 2004), bağışıklık sistemini zayıflatması

(Young, 2004), kilo alma veya kilo kaybı (Goldberg, 1996) görülebilmektedir. İnternetin psikososyal etkileri ise internet bağımlılığı, kişilik ve ahlaki gelişim problemleri (Güneş vd., 2008) bireylerin çoğunlukla herhangi bir duruma ilişkin rahatsız olduğunda yalnızlık (Caplan, 2002; Douglas vd., 2008), kaygı gibi olumsuz duyguları değiştirmek için kullanılması (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000; Young, 2004) sosyal izolasyon (Goldberg, 1996) depresyon (Cheung ve Wong, 2011; Goldberg, 1996), siber zorbalık eğilimlerinde artış yaşanması (Türkoğlu, 2013), internette çevrimiçi olarak geçirilen vaktin fazla olması, aile ve sosyal yaşama etkin katılımı engelleyerek çevresindeki bireyleri ihmal etmesi (Murali ve George, 2007) erteleme davranışı ve zaman yönetiminde problemlerin yaşanması (Goldberg, 1996) olarak sayılabilir. İnternet kullanımının çeşitli etkileri olmakla birlikte aşırı kullanımı internet bağımlılığına yol açabilmektedir.

### **2.1.3. İnternet Bağımlılığı**

Uluslararası Hastalıklar ve Sağlık Sorunları Sınıflandırmasının 10. Revizyonu (ICD-10) bağımlılık sendromu, bir maddenin veya bir madde sınıfının kullanımının bireyin diğer davranışlarından daha değerli olup yüksek önceliğe sahip olarak fizyolojik, davranışsal ve bilişsel fenomen kümesine dahil olması olarak tanımlanmıştır (WHO, 2020). Bağımlılık, genel olarak kontrolün kaybedilmesi, kullanımın önlenmesi ve davranışa sebep olan sorunlara rağmen kullanımının devam etmesiyle birlikte kontrol altına alınamayan dürtü ile ilişkilendirilir (Young, 2004).

Madde kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan kimyasal bağımlılıklar olmakla birlikte kumar oynama, yeme, alışveriş, televizyon, bilgisayar, oyun gibi davranışa bağlı olarak gelişen davranışsal bağımlılıklar bulunmaktadır (Griffiths, 1996; Kim ve Kim, 2002). Hem kimyasal (maddesel) hem kimyasal olmayan (davranışsal) bağımlılıklar ciddi fizyolojik ve psikolojik problemlere yol açabilmektedir (Günüç, 2009). Bir davranışın, davranışsal bağımlılık olarak nitelendirilebilmesi için altı temel faktöre ihtiyaç vardır. Bu faktörler şunlardır:

- *Dikkat çekme:* Bireyin zihninin o davranışla aşırı meşgul olması ve bilişsel çarpıtmalarla düşüncelerine, davranışa karşı yoğun istek duymasıyla duygularına, sosyal davranışlarının bozulmasıyla davranışlarına etki etmesidir.

- *Ruh hali değişikliği*: Bireyin internet kullanımının sonucu olarak rapor ettikleri öznel deneyimleridir.
- *Tolerans*: Bireyin önceki ruh halini değiştirici etkisine ulaşmak için internetin kademeli olarak artan miktarlarda kullanılmasının gerekli olduğu süreçtir.
- *Yoksunluk belirtileri*: İnternet kullanımı kesildiğinde veya aniden azaldığında bireyin sallanma gibi fiziksel etkileri karamsarlık, huzursuzluk gibi rahatsız edici duygu durumları yaşamasıdır.
- *Çatışma*: Bireyin internette çok fazla zaman harcamasına bağlı olarak kişilerarası çatışma yaşaması artar. Bununla birlikte iş, hobi ve sosyal yaşam alanlarında daha az zaman ayırdığı dönemdir. Bu durum sürekli kısa süreli zevk ve rahatlamamanın seçilmesi, olumsuz sonuçların göz ardı edilmesine ve bunun sonucunda da uzun vadeli hasarların dikkate alınmamasına yol açmaktadır.
- *Nüksetme*: Yoksunluk veya kontrol dönemlerinin ardından önceki internet kullanım döngüsünün tekrarlanmasıdır (Griffiths, 1996; Griffiths, 2000).

Davranışsal bağımlılık kategorisinde yer alan internet bağımlılığı, bireyin çevrimiçi kullanımını kontrol etme yeteneğini etkileyerek kişilerarası, sosyal ve mesleki alanlarda problem oluşturan yeni ve sıklıkla tanımlanmamış klinik bozukluktur (Young, 2007). Shapira vd. (2003) ise problemlili internet kullanımını bireylerin internet kullanımından önce artan gerginlik yaşadığı ve internet kullanımından sonra ise rahatlık hissi yaşadığı dürtü kontrol bozukluğu olarak tanımlamışlardır (Shapira vd., 2003). Bunlara ek olarak internet bağımlılığının etkileri, internet kullanımını sınırlandıramama, kullanımına bağlı olarak sosyal ya da akademik zarar yaşanmasına rağmen kullanıma devam etme ve internete ulaşımın sınırlandırdığı durumlarda yoğun kaygı yaşaması olarak sıralanabilir (Öztürk, Odabaşıoğlu, Eraslan, Genç ve Kalyoncu, 2007).

Patolojik internet kullanımı ise, bireylerin hayatındaki önemli sorumlulukların yerine getirememesi, internetin bireyin mutsuz ve çevresindeki bireyler tarafından tecrit edildiğinde olumsuz duygularını değiştirmek için kullanılması ve ayrıca çevrimiçi saatler için suçluluk duyması olarak tanımlanabilir (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000). Patolojik internet bağımlılığını Davis (2001) genel ve özelleştirilmiş olmak üzere iki başlık altında incelemiştir. Genelleştirilmiş patolojik internet bağımlılığı, internetin bir

amacı olmadan çok yönlü aşırı kullanımını içermektedir. Çok yönlü işlevinden bağımsız olarak özel patolojik internet bağımlılığı ise internet kullanımının içeriğe özgü olarak bir yönünün aşırı kullanılmasıdır (Davis, 2001).

#### 2.1.4. İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

##### 2.1.4.1. Goldberg'in (1996) internet bağımlılığı tanı kriterleri

Goldberg'e (1996) göre uyumsuz internet kullanımı, 12 aylık bir dönem içinde herhangi bir zamanda ortaya çıkan, aşağıda yer alan kriterlerden üç veya daha fazla kriterin karşılanmasıyla ortaya çıkıp klinik olarak önemli bozulma veya rahatsızlığa yol açan internet kullanım şekli olarak tanımlanmaktadır.

- Aşağıdaki maddelerden herhangi biri ile tanımlanan tolerans gelişimi:
  - Hissedilen doyumunu sağlamak için internette belirgin bir şekilde artan zaman süresine duyulan ihtiyaç
  - İnternette aynı süre kullanılmaya devam edildiğinde elde edilen doyumun belirgin bir şekilde azalması
- Aşağıdaki maddelerden herhangi biri ile tanımlanan yoksunluk gelişimi
  - *Karakteristik yoksunluk belirtileri*
    - İnternet kullanımının azaltılmasının ağır ve uzun süreli olması
    - Aşağıdaki belirtilerden iki veya daha fazlasının Kriter 1'den birkaç gün ila bir ay sonra gelişmesi ve belirtilerin bireyin sosyal, mesleki veya diğer önemli yaşam alanlarında bozulmaya ve problem yaşamasına neden olması
      - Psikomotor ajitasyon
      - Kaygı, anksiyete
      - İnternette neler olduğuna dair takıntılı düşünceler
      - İnternet ile ilgili fantezi veya hayal kurma
      - Parmakların istemli veya istemsiz tuş basma hareketi yapması

- *İnternetin yoksunluk belirtilerini hafifletmek için internetten veya benzer bir çevrimiçi hizmetten yararlanma, yoksunluk belirtilerini hafifletmek veya önlemek için kullanılması*
- İnternet kullanımının genellikle hedeflenenden daha uzun süre gerçekleşmesi
- İnternet kullanımını azaltmak veya kontrol altına almak için yoğun istek veya boşa çıkan çaba olması
- İnternet kullanımıyla ilgili faaliyetlerde çok fazla zaman harcanması (örneğin, internetten kitap satın almak, yeni web tarayıcıları denemek, internet üzerinden indirilen dosyaları düzenlemek).
- İnternet kullanımı nedeniyle önemli sosyal, iş veya eğlence aktivitelerinin bırakılması ya da azaltılması
- İnternet kullanımı sonucunda uykusuzluk, evlilik sorunları, mesleki görevlerin ihlali, sabah erken vakitteki randevulara gecikme gibi fiziksel, sosyal ve psikolojik problemlerin ortaya çıkmasına ya da artmasına neden olduğu bilindiği halde internet kullanımına devam edilmesi (Golberg, 1996).

#### ***2.1.4.2. Young'un (1998) internet bağımlılığı tanı kriterleri***

Young (1998) DSM IV patolojik kumar oynama bozukluğu tanı kriterlerini internet bağımlılığı için kullanarak, aşağıda belirtilen kriterlerden beş tanesi ve daha fazlasına evet cevabı veren kişileri internet bağımlısı olarak sınıflandırmıştır.

- İnternet ile yoğun zihinsel meşguliyet
- Doyumu sağlamak için interneti artan sürelerle kullanma ihtiyacı
- İnternet kullanımını denetim altına almaya yönelik başarısız girişimler
- İnternet kullanımını azaltmaya veya durdurmaya çalışırken huzursuz, karamsar, depresif hissetme
- Başlangıçta hedeflenen süreden daha uzun süre çevrimiçi kalma

- İnternette aşırı vakit geçirme nedeniyle önemli bir ilişki, meslek, eğitim veya kariyer fırsatını tehlikeye atma
- İnternette çevrimiçi kalma süresini gizlemek için aile üyelerine, terapisteye veya başkalarına karşı yalan söyleme
- İnterneti problemlerden uzaklaşma ya da suçluluk, depresyon, anksiyete ve çaresizlik gibi olumsuz duygulara karşı kendisini rahatlatmak için kullanma (Young, 1998).

#### ***2.1.4.3. Suler'in (1999) internet bağımlılığı tanı kriterleri***

- **İnternet aktiviteleri tarafından karşılanan ihtiyaçların sayısı ve türleri:** Bu ihtiyaçlar kişilerarası, fizyolojik ve manevi olabilir. İnternete ne kadar çok ihtiyacın karşılanması için gerek duyuyorsa internetin birey için önemi de o kadar artmaktadır. Kısacası ihtiyacın niceliksel olarak artması internetin birey için öneminin de artmasına neden olmaktadır.
- **Temel ihtiyaçlardan yoksun kalma derecesi:** Kişinin ihtiyaçları ne kadar bastırılmış, ihmal edilmiş veya reddedilmişse karşılanmayan ihtiyaçları yerine getirme için farklı yollara başvurma arayışına girmektedir. Bu arayış içerisinde internet, çekici ve kolay erişilebilen bir ortam olarak ihtiyaç giderme aracına dönüşebilmektedir.
- **İnternet etkinliği türleri:** İnternet; oyun, yazılım oluşturma, bilgi toplama gibi çeşitli etkinlikleri içerisinde barındırmaktadır. Bu etkinliklerin çeşitli olması beraberinde etki ettikleri ihtiyaç türlerini de farklılaştırmaktadır. Çeşitli özellikleri birleştiren internet etkinliklerinden bazılarının hem oyun hem de sohbet içererek sosyalleşme ortamı içermesi örnek olarak verilebilir.
- **İnternet etkinliğinin kişisel hayattaki işlevselliğine etkisi:** Patolojinin derinliğini görebilmek için internet kullanımının kişinin iş, arkadaş, aile ile ilişkilerin yerine getirilme düzeyi ile sağlık ve hijyen konusundaki işlevselliğine bakılmalıdır.
- **Kişisel sıkıntı duyguları:** Patolojik kullanımlarda artan depresyon, hayal kırıklığı, yabancılaşma, suçluluk ve öfke duyguları olabilir. Çoğunlukla bu

duygular kişinin ihtiyaçlarını yüzeysel olarak karşılayan internet etkinliğinden kaynaklanır.

- **İhtiyaçlara dair bilinçli farkındalık:** Kişinin ihtiyacını inkâr etmesi, bağımlılık yapan davranışlar ile ilgili fikir vermemekle birlikte katartik faaliyet olan bastırılmış ihtiyaç ve isteklerin doyurulmadığı sürece tekrarlanmasına yol açmaktadır. Buna karşın kişinin internet kullanımına neden olan ihtiyacın farkında olması iyileşmeye doğru bir adım olarak kabul edilebilir.
- **Deneyim ve internete katılım süreci:** Siber alanın sunduğu büyüleyici fırsatlardan etkilenen kişilerden bazıları internet bağımlılığı aşamasına gelebilmektedir. Bazı durumlarda yüksek beklentiler ihtiyacın yeterince karşılanmaması üzerine hayal kırıklığı ile gerçek dünyaya geri dönmektedirler. Bir kısım deneyimli kullanıcılar ise bağımlılık oluşturabilecek tuzakları anlayarak etkinliklerden kaçınmaktadır.
- **Kişisel yaşam ile siber yaşam arasındaki denge ve bütünleşme:** İnternet kullanımında optimum durum siber yaşamla kişisel yaşam arasında bütünleşmenin sağlanmasıdır. Kişinin internet üzerinde arkadaşlıklar kurması, aile ve arkadaşlarıyla iletişim gibi etkinlikleri gerçek dünyaya getirerek uyum sağlaması örnek olarak gösterilebilir. Patolojik internet kullanımı ise gerçek dünyadaki kişisel yaşamdan izole olarak çevrimiçi yaşamla sonuçlanmasıdır (Suler, 1999).

#### ***2.1.4.4. Beard ve Wolf'un (2001) internet bağımlılığı tanı kriterleri***

Beard ve Wolf'e (2001) göre bireye internet bağımlısı tanısı koyabilmek için aşağıda yer alan 5 kriterin tümünün olması gerekmektedir.

- İnternet ile yoğun zihinsel uğraş (bir önceki çevrimiçi etkinliklerin düşünülmesi veya bir sonraki çevrimiçi oturumun beklenmesi).
- Doyumu sağlamak için artan sürelerle internet kullanma ihtiyacı
- İnternet kullanımını kontrol altına almak veya kullanımı tamamen durdurmak için başarısız girişimlerde bulunulması

- İnternet kullanım miktarını azaltmaya çalışırken huzursuz, karamsar, depresif duygu durumunun olması
- İnternet kullanım süresinin amaçlanandan daha uzun süre kullanılması

Aşağıda yer alan kriterlerden ise en az birinin olması gerekmektedir.

- Aşırı internet kullanımı nedeniyle önemli bir iş, eğitim, ilişki veya kariyer fırsatını kaybetme tehlikesi yaşama
- İnternette geçirilen zamanı gizlemek için aile üyeleri, terapist veya bir başkasına yalan söyleme
- İnterneti problemlerden veya çaresizlik, depresyon, suçluluk gibi duygu durumlarından kurtularak rahatlamanın bir yolu olarak görme (Beard ve Wolf, 2001).

#### **2.1.4.5. Shapira vd. (2003) internet bağımlılığı tanı kriterleri**

Shapira vd.'e (2003) göre problemlili internet kullanımı tanı ölçütleri şöyledir

- Aşağıda yer alan kriterlerden en az biriyle ortaya çıkan internet kullanımına yönelik aşırı zihinsel uğraş
  - İnternet kullanımını kontrol altına almada yaşanan başarısızlık
  - Amaçlanandan daha uzun süre internette vakit geçirme
- İnternet kullanımına bağlı olarak mesleki, sosyal veya diğer önemli alanlarda problem yaşanması ve klinik belirtilere yol açması
- Aşırı internet kullanımının sadece hipomani veya mani dönemlerinde ortaya çıkmaması ve diğer Eksen 1 bozukluğu ile daha iyi açıklanamaması (Shapira vd., 2003).

Bu ölçütlerden yola çıkılarak problemlili internet kullanımının diğer bozukluklarla açıklanamadığı görülmektedir. Bu sebeple farklı bir patolojik tanı kategorisinde ele alınmalıdır (Shapira vd., 2003).

## 2.1.5. İnternet Bağımlılığını Açıklayan Modeller

### 2.1.5.1. Grohol'ün (1999) patolojik internet bağımlılığı modeli

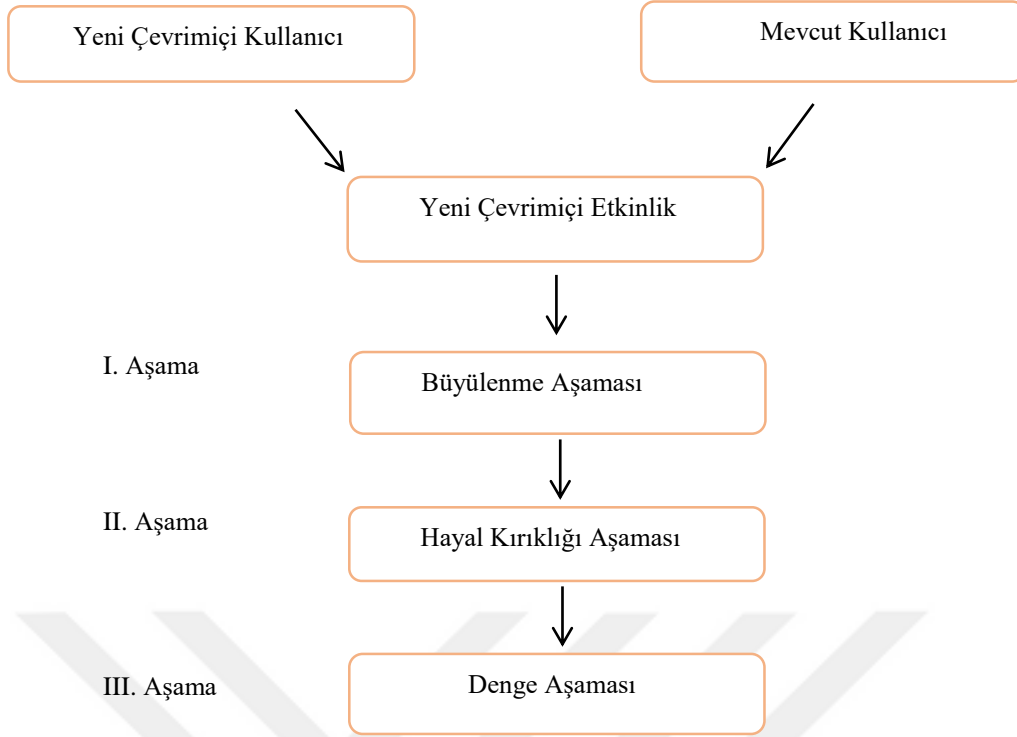
Grohol'e (1999) göre internete bağımlı hale getiren en önemli etken e-posta, tartışma formları, çevrimiçi oyun, diğer insanlarla bilgi alışverişinde bulunarak sohbet etme gibi sosyal etkileşim imkanı sağlayan alanlarla bireylere sosyalleşme fırsatı sağlamasıdır. Grohol'e göre, patolojik kumar bağımlılığı ile internet bağımlılığı aynı değildir. Kumar bağımlılığında ödül arayış odaklı davranış varken internet bağımlılığında sosyal arayış odaklı bir davranış bulunmaktadır. Grohol (1999), patolojik internet kullanımı kavramına yönelik hem yeni kullanıcılar hem de mevcut internet kullanıcılarını kapsayan üç aşamalı hipotez öne sürmüştür.

*Büyülenme (Enchantment) Aşaması:* Bu aşamada internet kullanıcısı daha önce görmediği yeni teknoloji, ürün veya hizmetlerle bir bakıma büyülenmiştir. Bu duruma alışmak için internetin normalden daha uzun süre kullanılması sorunu ortaya çıkmaktadır. Diğer bir aşamaya geçme her kullanıcı için eşzamanlı ortaya çıkmaz. Bazı kullanıcılar için diğer aşamaya geçmek daha uzun zaman alabilir. Bazı kullanıcıların diğer aşamalara geçmesi için yardıma ihtiyaç olabilir.

*Hayal Kırıklığı (Disillusionment) Aşaması:* Bu aşamada kullanıcının interneti aşırı kullanmasına bağlı olarak internet aktiviteleri bilindik hale gelmekte bu durum hayal kırıklığına neden olmaktadır. Bu dönemde internet kullanımı azalmakta ve internetten kaçınma davranışı ortaya çıkmaktadır.

*Denge (Balance) Aşaması:* Son aşamada ise gerçek hayat ile internet arasında denge kurarak internet normal şekilde kullanılmaktadır.

Grohol'e (1999) göre, bütün çevrimiçi etkinliklerin belirli bir dereceye kadar aşamalı olmasından dolayı tüm internet kullanıcıları dışarıdan herhangi bir destek almadan son aşamaya ulaşabileceği, interneti gerçek yaşamla entegre edebileceğini ancak bunun bazı kullanıcılar için daha uzun zaman alabileceği belirtilmektedir. Mevcut internet kullanıcılarının ilgi çeken web sitesi, sohbet odası ile karşılaştıklarında bu aşamaları tekrar deneyimlediklerini bununla birlikte bu aşamalar arasındaki geçişlerin yeni internet kullanıcılarına oranla daha kolay olmaktadır (<https://psychcentral.com/net-addiction/>).



Şekil 2. 1 Grohol'ün (1999) Patolojik İnternet Bağımlılığı Modeli, Kaynak: Grohol, 1999.

#### 2.1.5.2. Nörobiyolojik model

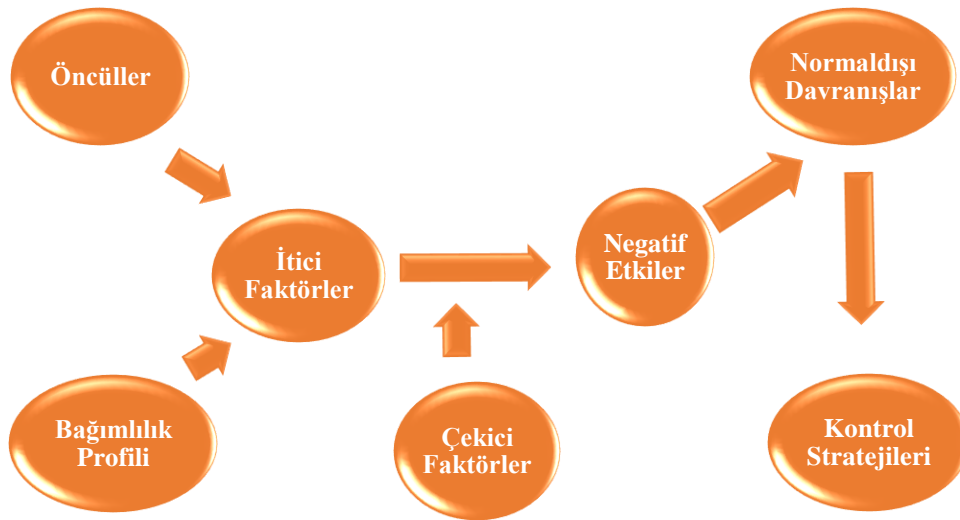
Nörobiyolojik bakış açısı, başta dopamin ve serotinin nörotransmitterleri olmak üzere bozuk nörotransmisyon odaklanır. Serotonin ve dopamin nörotransmitter sistemlerinin internet bağımlılığı etiolojisinde yer aldığını belirten doğrudan araştırma bulgusu olmamakla birlikte internet bağımlılığı, patolojik kumar oynama gibi davranışsal bağımlılıkları teşvik eden ödül bağımlılığında dopamin nörotransmitterinin önemli katkısının olduğu ortaya konmuştur (Shaw ve Black, 2008). Kühn vd. (2011), 14 yaşındaki 154 video oyunu oyuncuları arasındaki farkları araştırmak için manyetik rezonans görüntüleme taraması yapmışlardır. Fonksiyonel nörogörüntüleme çalışması sonucunda video oyunu daha sık ve orta düzeyde oynayan oyuncular arasında ödülle ilgili beyin bölgelerinde hacimsel farklılık bulunmuştur (Kühn vd., 2011).

Dopamin molekülüne antistres molekülü de denilmektedir. Vücuda salgılanan dopamin yaşanan stresi azaltarak bireyin kendini daha rahat hissetmesini sağlamaktadır. Bazı bireylerde genetik sebepli beynin ödül sistemlerinde yaşanan bilişsel işlev bozukluğuna bağlı olarak hipodopaminerjik aktivite ortaya çıkabilir. Bu durumda daha yüksek düzeyde dopamine ihtiyaç duyulabilir. Bu durum bireyin bağımlılık geliştirmesine yatkınlık oluşturabilmektedir (Öztürk vd., 2007).

### 2.1.5.3. İnternet bağımlılığının kavramsal modeli

Douglas vd. (2008) 1996-2006 yılları arasında internet bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmaları metaanaliz yöntemiyle inceleyerek yeni bir görüş geliştirmişlerdir. Bu bakış açısına göre internetin aşırı kullanımı bireyin içsel ihtiyaç ve motivasyonları (itici faktörler) ile kişinin internet bağımlılığına yatkınlığından kaynaklanmaktadır. İtici faktörler, olumsuz benlik algısına sahip kişilerin sanal ortamda istendik kimlik oluşturarak sosyal etkileşim içinde olması, yalnızlık gibi olumsuz duygular ve yaşadığı problemlerden kaçarak rahatlama isteği olarak örnek verilebilir. İnternet bağımlılığına yatkınlık bireylerin internet kullanımına imkan sağlayan yurt vb. ortamda bulunması, başkaları tarafından anlaşılmadığını düşünmesi, yalnızlık ve düşük özgüven sahibi olması ve sosyal yaşantılarının kısıtlı olmasıdır. Ayrıca internet ortamının temel özellikleri (çekici faktörler) de etkilidir. Çekici faktörler internetin sosyal etkileşim ve eğlence içermesi, fikir alışverişinin kolaylıkla yapılması, uygulamaların bağlayıcı özellikleri olarak sayılabilir (Douglas vd., 2008).

İnternet kullanımının olumsuz etkisi çok yönlüdür. Kişinin akademik, mesleki alanlarda problem yaşayıp fizyolojik olarak zarar görmesi ile beraber çocuk pornografisi gibi normal dışı davranışlara da neden olmaktadır. Kişinin aşırı internet kullanımının belirtileri çevrimiçi çok fazla zaman harcanması, internet kullanımıyla ilgili sorunun olduğunu kabul etmemesi ve internet kullanmadığı zamanlarda öfke ve kızgınlık yaşanmasıdır. İnternetin aşırı kullanıldığının fark edilmesi internet bağımlılığının engellenmesini kolaylaştırmaktadır. Geliştirilen model aşağıda yer almaktadır.



Şekil 2.2. Douglas vd. (2008) Kavramsal İnternet Bağımlılığı Modeli, Sayfa: 3041, Kaynak: Douglas vd.,2008

#### **2.1.5.4. Kültürel mekanizmalar teori modeli**

Kültürel mekanizmalar teorisi, internet kullanımının olduğu her yerde internet bağımlılığının olabileceğini savunmuştur. Bu teoriye göre, devlet dairesi iş ve akademik alanda çalışan kişiler ile elit kesim dışında kalan az gelişmiş ve internet erişiminin sınırlı olduğu kesimde internet bağımlılığı görülme oranı, internete erişimin daha yoğun olduğu Amerika Birleşik Devletleri, Çin, Finlandiya, İngiltere, İtalya gibi ülkelerden daha azdır (Shaw ve Black, 2008).

#### **2.1.5.5. Caplan'ın internet bağımlılığı modeli**

Caplan (2002), bilişsel davranışçı teoriyi esas alarak yeni bir model geliştirmiştir. Modele göre psikiyatrik hastalığa sahip veya kişilik problemi olan bireylerin sosyal iletişim açısından negatif bilişlere sahip oldukları ve sanal ortamdaki iletişimi yüz yüze iletişimden daha az tehdit edici bulduklarından dolayı internet bağımlılığına daha eğilimli olduğunu savunur. Düşük benlik algısına sahip bireyin sanal ortamda olumsuz özelliklerini saklayabilmesi var olmayan olumlu özelliklere sahip olduğu izlenimi uyandırabilmesi sanal ortamda kendisini daha rahat hissedip aşırı internet kullanımına sebep olmaktadır (Caplan, 2002).

#### **2.1.5.6. Davis'in internet bağımlılığı modeli**

Patolojik internet bağımlılığı teorisi, normal dışı davranışların temelinde bireyin uyumsuz bilişleri olduğunu savunmasıyla diğer görüşlerden ayrılmaktadır. Ruminatif bilişsel stil, olumsuz benlik algısı, depresif bilişsel stil, sosyal kaygı, düşük benlik saygısı gibi bilişsel semptomlar patolojik internet bağımlılığının oluşmasında etkili olabilmektedir (Davis, 2001).

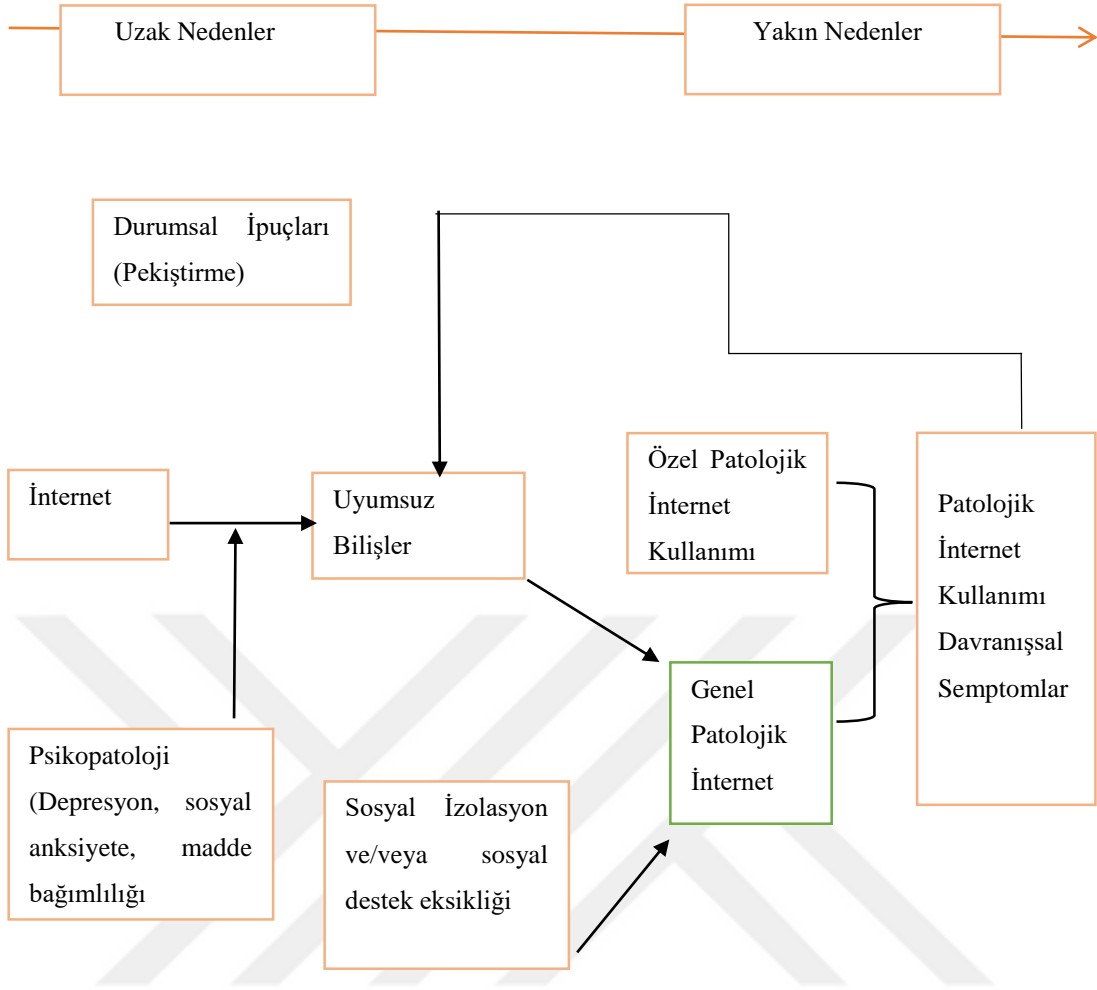
Patolojik internet bağımlılığının proksimal (yakın) nedenleri uyumsuz bilişlerdir. Uyumsuz bilişler benlik ve dünya hakkındaki düşünceler olmak üzere iki başlık altında incelenebilir. Benlik ile ilgili bilişsel çarpıtmalar ruminasyon, düşük özgüven, olumsuz öz yargılama, düşük özyeterlidir. Ruminasyonda birey günlük hayattaki olaylarla dikkatini dağıtmak yerine odağını internetin aşırı kullanımıyla ilgili problemlere verir. Diğer bilişsel çarpıtmalarda bireyin olumsuz benlik algısı vardır ve interneti olumlu tepkiler almak için kullanır. Benlik ile ilgili çarpıtılmış bilişler ise; "Sadece internette iyiyim." "Ben değersizim ama çevrimiçi olduğumda değerliyim." gibi düşünceleri içerir. Dünya ile ilgili bilişsel çarpıtmalar belirli olayların küresel trendlere genelleştirilmesidir.

“ İnternet bana saygı duyulan tek yer.” ,“İnternet benim tek arkadaşım.” ,“Beni hiç kimse sevmiyor.” şeklindeki ya hep ya hiç düşüncesini barındıran bilişler dünya ile ilgili bilişsel çarpıtmalara örnek olarak verilebilir. Bilişsel çarpıtmalar internet kullanım miktarının artmasına neden olarak internet bağımlılığına yol açmaktadır (Davis, 2001).

Uzak nedenler ise bireyin önceden var olan psikopatolojisi, stresli yaşam olayları ve durumsal tetikleyicilerdir. Stresli yaşam olaylarında kullanıcının internetle ya da internete ait bir yenilikle karşılaşması stresör olarak değerlendirilmekte, kullanımdan sonra yaşadığı duygunun olumlu olması halinde kullanıcı aynı duyguyu yeniden deneyimlemek için internet kullanım miktarını arttırmaya devam etmektedir. İkincil pekiştireç olan durumsal tetikleyiciler ise kullanım sırasında işitilen klavye sesi, yazarken hissedilen dokunma duygusu gibi uyaranlardır. Birey internetle ilgili uyarıcıyla karşılaştığı anda bu bilişsel çarpıtmalar otomatik devreye girer ve birey bu bilişleri istem dışı kabul eder. Çarpıtılmış bilişlerin sonucunda ise genel ve özelleştirilmiş patolojik internet bağımlılığı ortaya çıkar. Patolojik internet bağımlılığının belirtileri ise aşağıda yer almaktadır (Davis, 2001).

- Kullanıcının yaşadığı çevrede tek arkadaşının internet olduğunu düşünmesi ve bireyin kendisini iyi hissettiği tek yerin internet ortamı olması,
- İnternet hakkında yoğun zihinsel düşünceler,
- İnternet kullanımını kontrol edememe,
- Gerçek yaşamdaki çevresinden kendini izole etme,
- Günlük yaşamdaki aktivitelerin eğlenceli gelmeyerek onlara daha fazla vakit ayırma, internet ve internetle ilgili alanlara çok fazla para harcamak,

İnternet kullanımından dolayı suçluluk duyarak çevresindekilere geçirdikleri zamana dair yalan söyleme sayılabilir. Ayrıca kullanıcıların davranışlarının sosyal olarak kabul edilebilir olmadığını fark etmelerine rağmen kullanımı kontrol edemez ve düşük benlik saygısı ile patolojik internet bağımlılığı kısır döngü halinde devam eder (Davis, 2001). Aşağıda ise Davis'in (2001) bilişsel davranışçı patolojik internet kullanım modeli yer almaktadır.



Şekil 2.3. Davis'in (2001) Bilişsel Davranışçı Patolojik İnternet Kullanım Modeli, Sayfa: 190, Kaynak: Davis, 2001

## 2.1.6. İnternet Bağımlılığı Tedavisi

### 2.1.6.1. Psikoterapi

İnternet bağımlısı kullanıcıların hayatının merkezinde yer alan ve erişim sağlamaktan büyük zevk duydukları internetin sağlıklı kullanılması için Young (1999) bazı teknikler önermektedir. Tedavinin ilk zamanlarında internete özlem duyarak sıklıkla internete erişim sağlamak istemeleri beklenen bir durumdur ve normal karşılanmalıdır. Aşağıda yer alan ilk üç teknik basit zaman yönetimine bağlı tekniklerdir (Young, 1999). Fakat zaman ayarlama tekniklerinin yetersiz kaldığı durumlarda daha farklı teknikler kullanılmalıdır. Böyle durumlarda tedavinin amacı bireyin güçlenmesi ve uygun destek sistemlerini kullanıp etkili baş etme stratejisi geliştirmesini sağlamaktır (Arısoy, 2009). Aşağıda Young'un (1999) önerdiği teknikler verilmiştir.

### **2.1.6.2.1. İnternet kullanımını tam karşıt saate kaydırma**

İnternet kullanımındaki mevcut alışkanlıklara bağlı olarak kişilere zamanın nasıl yönetildiğinin sorulması ve cevaplardan yola çıkarak alışkanlıkların yeniden düzenlenmesidir. Klinisyen, bağımlı kişiye aşağıda yer alan soruları sorulmasıyla teknik uygulanmaya başlar.

- Haftada hangi günlerde internete bağlanırsınız?
- Genellikle günün hangi saatinde internet kullanmaya başlarsınız?
- Genellikle ne kadar süre internette kalırsınız?
- Bilgisayarı genellikle nerede kullanıyorsunuz?

Bu sorularla birlikte kişinin internet kullanımının kendine özgü çerçevesi oluşturulacak ve bağımlı kişi ile birlikte yeni bir internet kullanım programıyla kullandığı saatlerin tam ters saatlerine kaydırılacaktır. Bu tekniğin amacı bağımlı kişilerin internet rutinlerinin bozulup kullanım saatlerinin yeniden uyarlanarak yeni kullanım alışkanlıkları kazanmasıdır (Young, 1999).

### **2.1.6.2.2. Dış durdurucular kullanma**

İnternet bağımlısı kişinin gitmesi gereken yer veya somut araçların kullanılmasıdır. Örneğin, her sabah 07:30'da işe gitmek zorunda olan kişinin sabah 06:30'da internete bağlanmasının önerilmesidir. Doğal uyarıcıların gözardı edilme ihtimaline karşı alarm kurulması kişiye internet kullanımının sonlandırılmasında yardımcı olur. Böylece interneti sınırlı zaman aralığında kullanması sağlanabilir (Young, 1999).

### **2.1.6.2.3. İnternet kullanımıyla ilgili hedefler belirleme**

Kişilerin internet kullanımını sınırlandırma girişimlerinin çoğunun başarısız olmasında etkili olan faktörlerden biri de internete bağlanacağı zamanın belirsiz olmasıdır. Bu teknik, bağımlı kişi ile uygun hedefler belirlenerek internet kullanım saatleri yapılandırılmasıdır. Örneğin haftada 40 saat internet kullanan kişinin haftada 20 saat kullanması hedeflenir. Hedeflenen 20 saat haftalık planlayıcıda gün ve saatlere bölünür. Burada oturumların kısa ama aralıkların sık olmasına dikkat edilir. Bu şekilde hazırlanan internet kullanma takvimi, internetin kişiyi kontrol etmesi yerine kişinin internet kullanımını kontrol altına almaya başlamasına katkıda bulunabilir (Young, 1999).

#### **2.1.6.2.4. İnternetin özellikle bir işlevinden kaçınma**

Bu teknikte chat, etkileşimli oyunlar vb. internet uygulamalarından önemli olanın belirlenmiş olması durumunda bu uygulamadan uzak durulmasıdır. Kişi için daha az önemli uygulamalar kullanılmaya devam edilebilir. Örneğin, kişinin internet bağımlılığına yol açan chat uygulamasını kullanmaya devam etmemesi ve kendisi için daha az önemli olan e-posta, online rezervasyon, ilgi alanlarına yönelik haberleri tarama, internette alışveriş uygulamalarını kullanmasıdır (Young, 1999).

#### **2.1.6.2.5. Hatırlatıcı kartlar kullanma**

İnternet bağımlıları genellikle biliş hataları yüzünden yaşadığı zorlukları abartma ve çözüm yollarını en aza indirerek küçültme eğilimindedir. Bu teknikte kişiden internet bağımlılığına yol açan beş ana problem ve internet kullanımından uzak durmanın beş ana faydasını karta yazarak listelenmesi istenir. İnternet bağımlılığına yol açan problemler eş ile vakit geçiremememe, aile içerisindeki tartışmalar, akademik başarısızlık olarak sayılabilir. İnternet kullanımını bırakmanın faydaları ise kişinin eşiyle daha fazla vakit geçirebilme, gerçek yaşamdaki arkadaşlarına zaman ayırması, aile içerisinde tartışma yaşanmaması, akademik notların ve iş yerinde verimliliğin artmasıdır. Kişinin bu kartları doldurmasının ardından hep yanında taşımaları internet kullanmak istediği anda ne yapmasına karar vermek için bu kartlara bakarak neden internet kullanımından kaçındığı ve internet kullanmak yerine neler yapabileceğinin kendisine hatırlatması istenir. Bu listenin hazırlanırken kapsamlı şekilde ele alınarak geniş tutulması ve dürüst olunması istenir. Böylelikle mantıklı ve açık şekilde yazılmış değerlendirmeler internet bağımlılığının azaltılmasında ve internet kullanımını tamamen bıraktıktan sonraki dönemlerde nüksetme riskine karşı ihtiyaç duyabilecekleri vakitlerde kullanılabilir (Young, 1999).

#### **2.1.6.2.6. Kişisel defter oluşturma**

İnternet bağımlısı kişi internet kullanımını azaltmaya, belirli bir internet uygulamasından uzak durmaya çalıştığı dönemlerde alternatif aktivite geliştirmesine yardımcı olan bu teknikte kişiden internette geçirdiği vakit nedeniyle yapmayı bıraktığı veya daha az vakit ayırdığı yürüyüş yapma, spor yapma, balık tutma, kamp yapma vb. etkinliklerin listesinin hazırlanması istenir. Daha sonrasında önem sırasına göre çok önemli, önemli veya az önemli olacak şekilde etkinlikleri derecelendirmesi istenir. İnternet hayatın merkezinde olmadan önce nasıl bir yaşam sürdürdüğü, etkinliklerin yaşam kalitesini nasıl etkilediğine dair farkındalık kazandırılarak internet yerine gerçek yaşamdaki aktivitelerden duygusal tatmin elde etmesi sağlanabilir (Young, 1999).

#### **2.1.6.2.7. Destek grupları**

İnternet kullanan kişilerden bazıları gerçek yaşamdaki yetersiz sosyal destek sebebiyle internet kullanımına yönelerek internet bağımlısı olabilir. Engelli, emekli veya yalnız yaşayan insanlar sosyal destek ihtiyacını karşılamak için internette sohbet odaları (chat) gibi etkileşimli uygulamaları kullanabilmektedir. Bu gibi durumlarda kullanılabilir destek grupları tekniğinde bağımlı kişiye gerçek yaşamda var olan ve ona en iyi hitap eden destek grubu bulunarak sosyal destek ihtiyacı karşılanması sağlanabilir. Bağımlı kişinin kendisine benzer durumlara sahip arkadaşlar edinmesi bağımlılığının azalmasında etkili olabilir. Yakın zamanda boşanmış kişi internete yöneldiyse bu durumda boşanmış kişilerden oluşan destek grubu ve yalnız yaşayan internet bağımlısı kişinin yeni insanlarla tanışmaya yardımcı olacak etkileşimin yüksek olduğu gruplara katılması örnek olarak verilebilir. Düşük özgüven ve gerçek yaşamdaki ilişkilerde rahatsızlık hissi yüzünden internete yönelmiş bağımlılar için alkol madde bağımlılarının tedavilerinde olduğu gibi rehabilitasyon merkezlerine yönlendirilebilirler. Bu tedavi gruplarında olumsuz duygulara neden olan uyumsuz bilişlerin saptanıp gerçek yaşamda arkadaşlıklar kurmasını sağlayarak sosyal engellemeleri azaltabilir. Son olarak bu tarz destek grupları AA (Adsız Alkolikler) gibi iyileşme sırasında zorlu geçişlerle baş etmek için yardım desteği sağlayabilir (Young, 1999).

#### **2.1.6.2.8. Aile terapisi**

Aile ve evlilik ilişkileri internet bağımlılığına bağlı olarak olumsuz yönde etkilenen kişilerde aile terapisi yararlı olabilir. Aile terapisinde aşağıda yer alan ana noktalara odaklanılmalıdır

- Aileyi, internetin bağımlılık yapabileceği konusunda eğitme
- İnternet bağımlısı kişiyi davranışları yüzünde suçlamayı azaltma
- Kişiyi psikolojik ihtiyaçlarını aramaya yöneltmiş problemler, aile içindeki çatışmaların çözümüne yönelik açık iletişimi geliştirme
- Aile bireylerinin bağımlı kişiye yeni hobiler bulma, uzun süreli tatile çıkarma, bağımlı kişinin duygularını dinleme gibi yardım etmeye teşvik etme. Güçlü bir aile desteği bağımlı kişinin sağlıklı şekilde internet kullanmasına katkı sağlayabilir (Young, 1999).

#### **2.1.6.2. Farmakoterapi**

İnternet bağımlılığının tedavisinde öncelikle varsa altta yatan psikiyatrik hastalık tedavi edilmelidir. Böylece patolojik internet kullanımını azaltılabilir. Psikiyatrik hastalık

saptanmamışsa internet bağımlılığı dürtü bozukluğu ve bipolar duygudurum bozukluğuna yakın olduğundan tedavide duygudurum dengeleyici ilaçlar kullanılabilir (Arısoy, 2009).

## **2.1.7. İnternet Bağımlılığı ile İlgili Yapılan Araştırmalar**

### **2.1.7.1. Yurt içinde yapılan araştırmalar**

Traş (2019), üniversite öğrencilerinde internet oyun bağımlılığı ile internet bağımlılığı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi yapısal eşitlik modelini kullanarak incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre internet oyun bağımlılığını, internet bağımlılığı ve yalnızlık değişkenleri; internet bağımlılığını ise yalnızlık değişkeni anlamlı şekilde yordamaktadır.

Traş ve Öztemel (2019), üniversite öğrencilerinde Facebook yoğunluğu, sosyal ilişkilerde gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO, Fear of Missing Out) ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre Facebook yoğunluğu ile FoMO ve akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunarak Facebook yoğunluğu FoMO ve akıllı telefon bağımlılığını anlamlı şekilde toplam varyansın %36'sını yordamaktadır.

Traş, Öztemel ve Baltacı (2019), lisans düzeyinde eğitim gören öğrencilerde Facebook kullanım yoğunluğunun; problemlili internet kullanımı, aidiyet ve sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre Facebook yoğunluğu ölçek puanları ile sosyal görünüş kaygısı ve problemlili internet kullanım ölçeği puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki; genel aidiyet ölçeği puanları arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Facebook ölçeği puanlarını en güçlü yordayan değişken problemlili internet kullanımıdır.

Ferlibaş (2019), lise öğrencilerinde internet bağımlılığının depresyon, anksiyete, ruminasyon ve problem çözme becerisi değişkenleri açısından incelediği araştırmasında ruminasyon, anksiyete ve depresyon değişkenleri internet bağımlılığını yordamakta olup zayıf problem çözme becerisine sahip, internet kullanımı ebeveynlerince kısıtlanan ve 15 yaşındaki ergenlerin internet bağımlılığı puanları daha yüksek bulunmuştur.

Akdeniz (2018), 14-16 yaş arasındaki 873 ergenin internet bağımlılığı ile bağlanma stilleri, gözlerden zihin okuma becerileri ve ruhsal sorunlar arasındaki ilişkisini incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre internet bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı farklılaşma yoktur. İnternet bağımlılığı ile gözlerden zihin okuma

ebeveyn ve arkadaşlara bağlanma arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. İnternet bağımlılık ölçek puanları ile güçler ve güçlükler ölçeğinden alınan puanlar arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

Döner (2018), 715 özel lise öğrencileri üzerinde umutsuzluk ve yalnızlık ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmasında internet kullanma süresi ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. 10 sınıf öğrenciler ile erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre internet bağımlılığı düzeyi daha yüksektir. İlgisiz ebeveyn tutumuna sahip ve kardeş ilişkilerinin kötü olduğu öğrencilerin yalnızlık umutsuzluk ve internet bağımlılığı düzeyi yüksektir. Bununla birlikte internet bağımlılığı ebeveyn birliktelik durumuna ve algılanan gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamıştır.

Kaval (2018), ortaöğretime devam eden 2197 lise öğrencisinde internet bağımlılığını yordayan değişkenlerin belirlenmesi ve bilişsel davranışçı terapiye göre internet bağımlılığının yapısal eşitlik modeline göre test edilmesi için araştırma yapmıştır. Araştırma sonuçlarına göre örneklem grubunda internet bağımlılık oranı %10.2'dir. İnternet bağımlılık puanları ile internette yapılan etkinlikler ve internete erişim araçları arasında anlamlı farklılaşma bulunmasına karşın yaş ve cinsiyet değişkenleri arasında anlamlı farklılaşma yoktur. Yapısal eşitlik modellemesinde internet kullanım süresi, psikopatoloji ve durumsal tetikleyicilerin internet bağımlılığını doğrudan yordadığı işlevsel olmayan bilişlerin kısmi aracılık ettiği bulunmuştur. Model, ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığına ilişkin varyansın %76'sını açıklamıştır.

Kurt-Genç (2018), Türkiye'de internet bağımlılık oranı ile coğrafi bölgelere ve çalışılan gruplara göre bağımlılık oranlarını araştırmıştır. Meta-analiz yöntemiyle incelendiği 71 çalışmanın sonuçlarına göre Türkiye'de internet bağımlılık oranı %13'tür. Coğrafi bölgelere göre ise birinci sırada İç Anadolu ve Ege bölgesi yer alırken (%17), Karadeniz bölgesi (%14) ikinci, Marmara bölgesi (%13) üçüncü, Akdeniz bölgesi (%11) dördüncü, Doğu Anadolu bölgesi (%5) beşinci ve Güneydoğu Anadolu bölgesi (%3) ise son sırada yer almaktadır.

Sıgırlı (2017), 1377 ortaöğretim öğrencileri üzerinde internet bağımlılığı ile bağlanma biçimleri arasında ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularına göre bağlanma biçimleri ile internet bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır.

Güvenme bağlanma biçimine sahip olan ergenlerin problemlili internet kullanımını en düşük düzeydedir. İnternet bağımlılık düzeyi 10. sınıf öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyi 11. Sınıf öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Anne eğitim durumu yükseköğretim olan ergenlerin internet bağımlılık düzeyi diğer eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Erkek öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyi kız öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. İnternet bağımlılık düzeyi baba eğitim durumu, yaş, kardeş sayısı ve doğum sırasına göre farklılaşmamaktadır.

Yavuzarslan-Gök (2017), Marmara bölgesinde yer alan bir ilçenin 10. Sınıfta öğrenim görmekte olan öğrencilerinin problemlili internet kullanımı, sosyal beceri ve kişilik özellikleri arasında ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre problemlili internet kullanımı (PİK) cinsiyet ve okul türüne göre farklılaşmamaktadır. PİK, kişiliğin duygusal tutarsızlık, olumsuz değerlendirilme alt boyutuyla pozitif yönde; kişiliğin sorumluluk alt boyutuyla negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Yapılan path analizine göre sosyal beceri düzeyi ve temel kişilik özelliklerinin internet bağımlılığını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Sosyal beceri ile internet bağımlılığı düzeyi arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır.

Öner (2015), 669 lise öğrencisi üzerinde depresyon, internet bağımlılığı ve ilişkili faktörleri kesitsel yöntemle incelemiştir. Araştırma bulgularına göre erkek öğrencilerin internet bağımlılık düzeyi kız öğrencilere göre daha yüksektir. Anne ve baba eğitim durumu üniversite ve üstü olan ergenlerin internet bağımlılık düzeyi diğer eğitim düzeyine sahip olan ergenlerden daha yüksektir. 12. Sınıf öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyi diğer kademelerde yer alan öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinden daha düşüktür. Anadolu lisesinde öğrenim göre öğrencilerin fen lisesi, sağlık meslek lisesi ve ticaret meslek lisesinde öğrenim gören öğrencilere göre internet bağımlılık düzeyi daha düşüktür. Kardeşiyle iyi ilişkiye sahip olan ergenlerin orta düzeydeki ilişkiye sahip ergenlere göre internet bağımlılık düzeyi daha düşüktür. İnternet bağımlılık düzeyi ailenin yaşadığı yer, gelir durumu ve doğum sırasına göre farklılaşmamaktadır.

Çardak (2013), 479 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmasında internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı düzeyde

ilişki bulunmuştur. İnternet bağımlılığı arttıkça psikolojik iyi oluş olumsuz yönde etkilenererek azalmaktadır.

Doğan (2013), İzmir ilinde tabakalı örnekleme yöntemiyle seçtiği 12-18 yaş arası 546 ergenin internet bağımlılığı yaygınlığını incelediği araştırmasında internet bağımlılığı yaygınlığını %12.6 olarak bulmuştur. Araştırma sonuçlarına göre internet bağımlılığı, erkek öğrencilerde kız öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Sınıf değişkenine göre ise internet bağımlılığı anlamlı düzeyde farklılaşmakta ve 8. sınıfa devam eden öğrencilerin internet bağımlılık düzeyi diğer sınıf düzeylerine göre daha yüksek düzeydedir. İnternet kullanımının uyku ve yeme düzenini etkilediği, günlük işleri aksatmasına sebep olduğu, aile, akran, öğretmen ilişkilerini olumsuz yönde etkilediğini belirten öğrencilerin internet bağımlılık düzeyi daha yüksektir.

Derin (2013), ergenlerde internet bağımlılığı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre internet bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında pozitif; olumlu duygular, önemli değerleriyle ilişkide doyum arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki vardır. İnternet kullanım süresi ile internet bağımlılık düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Erkek öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri kız öğrencilere göre, gelecek beklentisi olumlu olan öğrencilerin olumsuz olan öğrencilere göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Tanrıverdi (2012), 999 ortaöğretim öğrencisi üzerinde internet bağımlılığı ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, internet bağımlılık düzeyi anne eğitim durumu, ebeveynlerin mesleği, sınıf, kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Ailenin gelir düzeyi ile internet bağımlılık düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ailenin gelir düzeyi arttıkça internet bağımlılık düzeyi artmaktadır. Erkek öğrencilerin internet bağımlılık düzeyi kız öğrencilere göre anlamlı düzeyde farklılaşmıştır. Sigara kullanan ergenlerin internet bağımlılık düzeyi sigara kullanmayanlara göre daha yüksektir.

Esen ve Siyez (2011), ortaöğretimde öğrenim görmekte olan 700 ergen üzerinde ilişki tarama modeli kullanarak internet bağımlılığını yordayan psikososyal değişkenleri incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, internet bağımlılığı ile aileden algılanan sosyal destek arasında negatif yönde; yalnızlık arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. İnternet bağımlılığı cinsiyet değişkenine göre erkekler lehine

anlamli düzeyde farklılaşmıştır. Algılanan akademik başarı düzeyi düşük olan öğrencilerin yüksek olan öğrencilere göre internet bağımlılık düzeyi daha yüksektir.

Günüç (2009), 14-20 yaş arası 754 bireyin internet bağımlılığını çeşitli değişkenlere göre incelemiştir. Bireyler araştırmacı tarafından geliştirilen ölçek sonuçlarına göre bağımlı grup, risk grubu, eşik grubu ve bağımlı olmayan grup olmak üzere alt gruplara ayrılmıştır. Risk grubundaki erkeklerin internet bağımlılık düzeyi kızlara göre daha yüksektir. İnternetin sohbet, oyun ve pornografi amaçlı kullanımları ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır. İnternet kullanım süreleri, aile gelirleri ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Sınıf düzeyi ile internet bağımlılık düzeyi arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. İnternet bağımlılığı anne-baba eğitim durumu, evde internet erişim değişkenine göre farklılaşmamaktadır.

Güneş vd. (2008), Türkiye'deki ailelerin internet kullanımını kolaylaştıran ve yaygınlaşmasına neden olan problemler ve alınabilecek önlemler açısından değerlendirmek için Türkiye geneli iki aşamalı tabakalı tesadüfi örnekleme yöntemiyle 26 ilde 2000 ebeveyn ve 18 yaş altı 819 çocuk toplam 4819 kişi üzerinde araştırma yapmışlardır. İnternet kullanımının kolaylaşmasına neden olan faktörler internette güvenlik ve etik açıdan probleme neden olan bazı içeriklerin tehlike oluşturabileceğinin farkında olunmaması, sağlıksız internet kullanımının yol açacağı psikososyal ve fizyolojik problemlere ilişkin yeterli bilgiye sahip olunmadığı için gerekli önlemlerin alınmamasıdır. Ayrıca internet kullanım süreleri ile psikososyal problemler (internete erişim sağlanamadığında huzursuzluk, yalnızlık hissi ve internet sitelerine girmekten kendini alıkoyamama) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Çocukların internet kullanım süresinin artmasına bağlı olarak bilgisayar başında çok zaman geçirip çevresiyle daha az yüz yüze iletişime geçerek daha az vakit ayırdığı, gün içerisinde yapacağı işleri aksattığı, aile içerisinde daha çok çatışma yaşanmasına neden olmaktadır.

Türkiye'de yapılan internet bağımlılığı ile ilgili çalışmalar incelendiğinde, araştırma grubunu genellikle lisans ve ortaöğretim kurumlarında öğrenciler oluşturmaktadır. İnternet bağımlılığı son yıllarda yalnızlık ve depresyon başta olmak üzere aidiyet, bağlanma biçimleri ve sosyal beceri kavramlarıyla çalışılmıştır.

### **2.1.7.2. Yurt dışında yapılan araştırmalar**

Nasaescu, Marin-López, Llorent, Ortega-Ruiz ve Zych (2018), 11-19 yaş arasında ortaöğretime devam eden 2.139 öğrenci üzerinde teknolojinin kötüye kullanılmasının sosyoduygusal yeterlik, çevrimiçi iletişimde duygular ve zorbalık arasındaki ilişkiyi kesitsel tarama yöntemiyle incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre sosyoduygusal yeterlik düzeyi yüksek olan ergenlerin teknoloji kullanım düzeyi daha düşüktür. Teknoloji kullanım düzeyi yüksek olan öğrencilerin daha az sorumluluk ve öz motivasyona sahip oldukları, daha fazla siber zorbalığa maruz kaldıkları bulunmuştur. Teknolojiyi kötüye kullanma düzeyi ile sosyal farkındalık ve prososyal davranışlar arasında negatif düzeyde ilişki vardır.

Wu vd. (2016), Hong Kong'da ortaöğretime devam eden 2021 ergen üzerinde ebeveynlik yaklaşımları, aile işlevselliği ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre örnekleme internet bağımlılık düzeyi %25.3'tür. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre ve 15-18 yaş grubundaki ergenlerin 11-14 yaş grubundaki ergenlere göre internet bağımlılık düzeyi anlamlı düzeyde daha yüksektir. İnternette altı saat üzeri zaman harcayan ergenlerin altı saat ve aşağısında zaman harcayanlara göre internet bağımlılık düzeyi daha yüksektir. Ebeveynin boşanmış olması, ailenin düşük gelir düzeyine sahip olması, aile içerisinde çatışmanın yaşanması internet bağımlılığını anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Wang, Ho, Chan ve Tse (2015), ortaokulda öğrenim görmekte olan 920 öğrencinin internet bağımlılığı ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre farklı çevrimiçi etkinliklerle ilgili bağımlılık yapan davranışlarda kişilik özelliklerinde anlamlı fark bulunmuştur. İnternet bağımlılık düzeyi ile yüksek nevrotiklik düzeyi ve düşük sorumluluk düzeyi arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığı ile dışadönüklük ve yüksek nevrotiklik özellikleri arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Oyun bağımlılığı ile düşük sorumluluk düzeyi ve daha az deneyimlere açık olma özellikleri anlamlı ilişki bulunmuştur.

Tsai vd. (2009), Tayvan'da yer alan bir üniversitenin 680 birinci sınıf öğrencileri üzerinde internet bağımlılığı risk faktörlerini araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre erkek öğrencilerin internet bağımlılık düzeyi kız öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksektir. İnternet bağımlılığı nevrotik kişilik alt boyutu ile pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Kahvaltı öğününü atlayan, düşük bilişsel sağığa sahip, algılanan sosyal

destek düzeyi düşük olan öğrencilerin internet bağımlılık düzeyi anlamlı düzeyde yüksektir.

June, Sohn, So, Yi ve Park (2007), tabakalı örnekleme yoluyla 1.529 lise öğrencisi üzerinde internet bağımlılığı sigara içme ve alkol kullanma arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. İnternet bağımlılık düzeyi depresyon, yenilik arayışı ve ödül bağımlılığı ile pozitif yönde; öz kontrol becerisi, kendini aşma, iş birliği ile negatif yönde ilişki bulunmuştur. İnternet bağımlılığı sigara içme ve alkol kullanma değişkenini yordamamaktadır.

Sun vd. (2005), Güney Kaliforniya’da okulda/evde internet erişimine sahip, e-posta veya sohbet odasını kullanan 2373 yedinci sınıf öğrencileri üzerinde internet kullanımını etkileyen faktörleri araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre Asya kökenli, ebeveynin yüksek dereceli eğitim durumu ve evde kişi başına düşen oda sayısı fazla olan ergenlerin internet bağımlılık düzeyi anlamlı düzeyde daha yüksektir. Günlük internet kullanım süresi, depresyon ve madde kullanımı değişkenleriyle internet bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Vücut kitle indeksi ile internet kullanımı arasında ilişki bulunmamıştır.

Caplan (2002), geliştirilmiş problematik internet kullanım temelli geliştirdiği ölçeği 386 lisans öğrencisine uygulayarak internet bağımlılığı ile psikososyal sağlık faktörleri (depresyon, çekingenlik, benlik saygısı ve yalnızlık) arasındaki ilişkiyi incelemiştir. İnternet kullanımının olumsuz sonuçlarıyla en güçlü şekilde ilişkili psikososyal faktörler yalnızlık ve düşük benlik saygısıdır.

Kim ve Kim (2002), Seul’da 15-39 yaş grubundaki 557 birey üzerinde internet bağımlılığında etkili olan faktörleri incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre internet bağımlılık eğilimi yüksek olan gruplar bekar, 15-19 yaş grubu, lise öğrencileri, algılanan yaşam standardı orta-alt olarak niteleyen kişilerdir. İş alanlarına en yüksek internet bağımlılığı eğilimi gösteren grup lise öğrencileridir. İnternet bağımlılığında en kritik faktör bireyin kendini güçsüz hissederek interneti kullanmasıdır. İnternet bağımlılık düzeyi yüksek olan bireyler normal kullanıcılara göre internete daha sık bağlanmakta ve normal kullanıcılar genellikle interneti akşam saatlerinde kullanmasına karşın internet bağımlılık düzeyi yüksek olan bireyler günün her saati bağlanabilmektedir. Normal internet kullanıcıları interneti haber, alışveriş, eğitim, rezervasyon amaçlı kullanırken

internet bağımlılık düzeyi yüksek olan bireyler interneti oyun, sohbet, film, eğlence amaçlı kullanmaktadır. İnternet bağımlılık düzeyi yüksek olan bireylerin sanal paraya normal kullanıcılardan daha çok önem vermektedir.

Tsai, Lin ve Tsai (2001), lise öğrencilerine yönelik geliştirdikleri internet tutum ölçeğini Tayvan'da öğrenim görmekte olan 753 öğrenciye uygulamışlardır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre öğrencilerin internete yönelik tutumlarında önceki internet deneyimlerinin önemli bir rol oynadığı bulunmuştur. Erkek öğrencilerin internet yönelik tutumları kız öğrencilere göre daha olumlu olup internete yönelik daha az endişe hissetmekte ve interneti daha fazla güven verici bulmaktadırlar. İnternette vakit geçirme süresi öğrencilerin internete karşı olumlu tutum geliştirmelerinde etkilidir. Artan pozitif internet deneyimleri internete yönelik olumlu tutumlar geliştirmelerine etkili olabileceği bulunmuştur.

Kubey vd. (2001), 572 üniversite öğrencisi üzerinde internet bağımlılığı ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre internet bağımlılık düzeyi ile yaş değişkeni arasındaki ilişki anlamlı düzeyde farklılaşmamasına karşın cinsiyet değişkenine göre farklılaşmaktadır. Öğrencilerin sınıf düzeyi ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. İnternet bağımlılık düzeyi yüksek olan öğrencilerin düşük olanlara göre interneti uzun yıllar kullanma deneyimi, daha fazla haftalık çevrimiçi olma süreleri ve daha düşük akademik başarısı bulunmaktadır. Akademik başarısı düşük olan öğrenciler interneti çok sık ve geç saatlere kadar kullanarak ve ertesi gün yorgunluk hissetmektedirler.

Morahan-Martin ve Schumacher (2000), 277 lisans öğrencisi üzerinde patolojik internet kullanımının çeşitli değişkenlerle ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre erkek öğrencilerin patolojik internet kullanım düzeyi kız öğrencilere göre anlamlı düzeyde farklılaşmıştır. Patolojik internet kullanımı ile yalnızlık düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Çevrimiçi haftalık internet kullanma süreleri ile interneti kullanma amaçları (yeni insanlarla tanışma, duygusal destek arama, oyun oynama, kumar) sınırlı semptomlara sahip kullanıcılara ve normal internet kullanıcılarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Yurt dışında yapılan internet bağımlılığı ile ilgili çalışmalar incelendiğinde, araştırma grubunu genellikle lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma modeli

kesitsel tarama modeline göre yapılan araştırmalarda internet bağımlılığı kavramı son yıllarda aile işlevselliği, teknolojinin kötüye kullanımı, sosyoduygusal yeterlik ve kişilik özellikleri ile çalışılmıştır. Ayrıca internetin kullanım amacı, kullanım süresi, madde kullanım değişkenleriyle ilişkisi araştırılmıştır.

## **2.2. İstismar**

### **2.2.1. İhmal ve İstismar**

İnsanlık tarihi boyunca toplum, din, ırk fark etmeksizin karşılaşılan istismar (Yalçın, 2007) bireyin iyi niyetini suiistimal ederek kötüye kullanma, iradesini göz ardı ederek sömürmektir (Özcan, 2009). Çocuk istismarının tarihsel gelişimine bakıldığında eski dönemlerde köle olarak satılmış, iş yerlerinde çalıştırılmış; gayrimeşru ilişki sonucunda doğan çocuklar ise hiç çekinilmeden öldürülmüş veya istismara uğramayı hak ettiği düşünölmüştür. Zaman içerisinde çocuk istismarına yönelik farkındalığın artması ile birlikte çocukları korumaya yönelik pek çok dernek kurulup yasa çıkartılmıştır (Polat, 2007). 1985 yılına gelindiğinde Kempe, Silverman, Steele, Droegemueller ve Silver (1985) tarafından klinik bir durum olarak ortaya atılan hırpalanmış çocuk sendromu (battered child syndryome), ciddi fiziksel istismar gören küçük çocuklarda sürekli yaralanma veya ölümün başlıca nedeni olarak tıp literatürüne girmiştir. Kempe vd. (1985), hırpalanmış çocuk sendromunda; herhangi bir çocukta subdural hematoma, yumuşak doku şişmesi, gelişimsel gerilik, kemik kırılması veya ciltte morarmaların olması durumunda düşünölmeli gereken ve bu bozukluğun patogeneğinde psikiyatrik faktörlerin oldukça önemli olduğunu belirtmişlerdir.

Çocuk istismarı, yetişkin birinin çocuğa yönelik uyguladığı fiziksel veya psikolojik kötü muameledir (Tıraşçı ve Gören, 2007) ve çocuğun fiziksel, cinsel ve duygusal olarak zarar görmesine veya ihmal edilmesine neden olan tehlikeli ve karmaşık problemler bütünü olarak değerlendirilmektedir (Turan ve Traş, 2017). Çocuğa zarar veren depresyon, sel vb. doğal afetler ya da hastalık ve kaza gibi insanın müdahale edemediği, zararın insan eliyle önlenemeyecek durumlar dışında çocuk istismarı kişinin çocuğa kasıtlı olarak zarar vermesini içerir (Polat, 2007; Polat, 2016). Çocuk istismarı kavramına ilişkin evrensel tanım bulunmamaktadır. Ortak bir tanım bulunmamasında toplumdaki bireylerin farklı inanç, değer ve tutumlara sahip olması ve multidisipliner çalışılan bir konu olma özelliğinden kaynaklanmaktadır (Özcan, 2009 Polat, 2007; Siyez,

2003). Çocuklara kötü muamele, 18 yaş altındaki çocukların her türlü fiziksel, duygusal, cinsel istismara, ihmale, ticari ve diğer istismar türlerini içerir (WHO, 2019).

### **2.2.1.1. Fiziksel istismar**

Fiziksel istismar, çocuğun bakım sorumluluğunu alan ebeveyn veya yetişkin bir kimsenin çocuğa gerçek fiziksel zarara neden olan ya da olası zarara yönelik önlem almamasını içeren davranışlardır (WHO, 1999). Fiziksel istismar, vücutta fiziksel hasara sebep olan kırık, yanık, ekimoz vb. her türlü lezyonlara yol açar. Fiziksel istismarda bireyin kaza dışı yaralanma ve örselenmesi durumu vardır (Child Welfare Information Gateway [CHIG], 2019; Polat, 2007; Polat, 2016). Fiziksel istismar sonucu yaralanmalar vücutta morluk (çürük) oluşumundan ciddi kırıklar, ölüme kadar farklı boyutlarda olabilir (CHIG, 2019). Çocuk fiziksel istismarı olarak değerlendirilecek davranışlar ise şöyledir. Sarsılmış/Hırpalanmış bebek sendromu, çocuğun vücudunu sigara, kibrit vb. yakmak, çocuğu kaynar suyla haşlama, çocuğun saçını koparma, çocuğun kolu, bacağı veya diğer kemiklerini kırma, kemer, ayakkabı veya bir cisimle vurma, ısırma, bıçaklama, boğma, merkezi sinir sistemi yaralanmaları, zehirlenme, Münchausen by proxy sendromu, ekimozlar, iç organ hasarları, gelişimsel bozukluk, yumuşak doku hasarları (APA, 2008; CHIG, 2019; Polat, 2007; WHO, 1999; Yalçın, 2007).

Fiziksel istismar belirtileri, çocuğun vücudunda yanık, ısırık izi ve açıklanamayan yaralar, uzun süreli okula gelmeyen çocuğun okula geldiği zaman vücudunda morluk gibi belirgin izlerin olması, korkmuş, endişeli ve depresif duygudurumuna sahip olma, hayvanlara yönelik kötü muamelede bulunması, ebeveynlerinden korkmuş görünme, eve gitmemek için direnç göstermesidir (CHIG, 2019).

Yaralanma ile gelmiş olan çocuklarda fiziksel istismar ihtimali göz önünde bulundurulmalıdır. Çocuğun tedaviye başlanmasındaki gecikmenin açıklanamaması, çelişkili öykü verilmesi, yinelenen kuşku verici yaralanmalar, ebeveynlerin istismara maruz kalmış olması, ebeveynin çocuğun sağlık durumuyla ilgili aşırı kaygılı ya da ilgisiz görünmesi fiziksel istismarın yaşanmış olabileceğini göstermektedir (Taner ve Gökler, 2004).

### **2.2.1.2. Cinsel istismar**

Çocuk cinsel istismarı, çocuğun kendisinden yaşça büyük kişi tarafından cinsel haz almak için güç kullanarak ya da ikna edilerek kullanması veya başka bir kişinin bu

amaçla kullanmasına izin verilmesidir (Tıraşçı ve Gören, 2007). Bir çocuğun gelişimsel olarak hazır olmadan kendi rızası gözetmeksizin cinsel etkinliğe maruz kalması olan cinsel istismar olgusunun şiddet içermesi gerekmez, bir yetişkinin gelişimini tamamlamış çocuğu stimülasyon için kullanması durumu vardır (WHO, 1999).

Cinsel istismar bedensel temas içermeye göre iki başlık altında incelenir. Röntgencilik, cinsel ilişkinin çocuğa izletilmesi, teşhircilik, sözel sarkıntılık bedensel temas içermeyen cinsel istismar kapsamında değerlendirilir. Encest ilişki, fuhuş vb. yasadışı durumlarda kullanılması, ırza geçme, vajinal ve anal cinsel ilişki bedensel temas içeren cinsel istismar kapsamındadır (Gültekin, Ruban, Akduman ve Korkusuz, 2006). Cinsel istismara maruz kalan çocuk anlamını bilmediği harekete sürüklenmiş olabilir. Bu durum çocuğun gelişim dönemine, yaşına ve ailedeki rolüne uygun değildir. Cinsel istismarcı çoğunlukla çocuğu cinsel obje yerine koyarak kendi ihtiyaçlarını tatmin etmek ve güçsüzlüğünü gidermektedir (Polat, 2007). Cinsel istismarla ilgili 200-2004 yılları arasında çocuk ve ergen psikiyatri kliniğine başvuranlar üzerinde yapılan bir araştırmaya göre kliniğe başvuran bireylerin yaş aralığı 11 ay ile 20 yaş arasında değişmektedir. Yaşadıkları en yaygın çocuk istismarı türü cinsel istismar %77,8 ile cinsel istismar, %7.4 ile fiziksel ve cinsel istismardır. Kliniğe başvuran bireylerin %40.7'si tanıdık bireyler %33.4'ü aile içi (kardeş, ebeveyn, üvey ebeveyn) %13'ü yabancı bireyler tarafından istismara uğramıştır. Kliniğe başvuran bireylerin babalarının %66.6'sında; annenin ise %100'ünde psikiyatrik geçmiş bulunmaktadır (Çengel-Kültür, Çuhadaroğlu-Çetin ve Gökler, 2007).

Cinsel istismarın sonuçları ise şöyledir:

- Zedelenmiş cinsellik: Cinsel istismara uğramış çocuklarda normal olmayan cinsel davranış ve tutumlar görülebilmektedir.
- Acizlik: Kendi isteği dışında cinsel stimülasyon amaçlı kullanılan çocukta bu duruma karşı koyamadığı için acizlik ve çaresizlik duyguları görülebilmektedir.
- Damgalanmak: Cinsel istismar mağduru çocuğun istismara eşlik eden kötü, utanç, suçluluk vb. kavramları zamanla benlik algısıyla bütünleştirerek kendisini böyle algılamaya başlayabilir.

- İhanet duygusu: İstismar sonucu insanlara duyulan güven duygusu azalmakta kendisini ihanete uğramış hissetmektedir (Polat, 2007).

### **2.2.1.3. İhmal**

İhmal, çocuğun optimal güvenli yaşam koşulları için gerekli olan sağlık, eğitim, beslenme, giyinme, barınma alanındaki temel ihtiyaçların karşılanmaması ve uygun gözetimin olmamasıdır (CHIG, 2019; Polat, 2016). Bu durum çocuğun fiziksel, bilişsel, ahlaki, psikososyal gelişim alanlarına zarar verme olasılığı taşır (WHO, 1999). İhmal yaşanan ailelerde çocuğun gelişim alanlarındaki seviyenin uygun düzeyde olmamasının temel sebebi uyarılma, imkan, özendirme noksanlığından kaynaklanmaktadır (Polat, 2007). İhmal ile istismarı birbirinden ayıran en önemli özellik istismarın aktif ihmalin pasif olgu olmasıdır (Kütük ve Bilaç, 2017; Polat, 2007; Turan ve Traş, 2017; Turhan, Sangün ve İnandı, 2006). Kesin çizgilerle birbirinden ayrılmayan fiziksel ve duygusal ihmal, ihmalin alt boyutlarını oluşturmaktadır (Polat, 2007). İhmalin fiziksel, bilişsel/akademik, davranışsal ve duygusal birtakım belirtileri bulunmaktadır.

Fiziksel belirtileri, normal gelişim kilosunun altına olma, kötü beslenme durumuna bağlı olarak sürekli aç olduğunu belirten davranışlar, saç ve vücut bakımının hijyensiz olması, çocuğun ihmal edilmiş fiziksel problemlere sahip olup tıbbi bakıma ihtiyaç duyması, çocuğun evde bakımını üstlenen kimselerin uyuşturucu, alkol vb. kullanmasıdır (Turan ve Traş, 2017). Ayrıca gerekli tıbbi veya zihinsel sağlık tedavisinin sağlanmaması, hayatı risk altında olan çocukların tıbbi tedavilerinin yarıda kesilmesi de ihmaldir (CHIG, 2019). Bilişsel belirtileri, derslere devam etme ve zamanında gelmeye ilişkin problemlerinin görülmesi, fizyolojik nedenlerle ilişkilendirilemeyen öğrenme problemleri yaşama, öz disiplin becerisinin eksik olması, kendisine verilen görevi tek başına yapamama ve akademik başarıda ani değişikliğin yaşanmasıdır. Ayrıca çocuğun eğitim hakkının elinden alınması, özel eğitime gereksinim duyan bireylerin uygun şekilde eğitim görmemesi (CHIG, 2019) okul öncesi dönemde yeterli düzeyde sözel uyarılarla karşılaşmamasına bağlı yaşanan konuşma geriliğidir (Polat, 2007). Davranışsal belirtiler, yetişkinlere ait sorumlulukları üstlenme, yiyecek çalma ve dilenme, sürekli uykusuz ve yorgun görünme, kendine zarar veren davranışlar göstermesidir. Duygusal belirtileri ise sosyal ilişkilerde problem yaşaması, sınırlı yakın ilişkiler, düşük benlik algısı, hikokomori, bağlanma problemleridir (Turan ve Traş, 2017). Ayrıca çocuğun alkol, uyuşturucu gibi zararlı madde kullanımına izin verme, ebeveyn ile çocuk arasında nadiren

dokunma ve göz teması olması ve ebeveynin çocuğun duygusal ihtiyaçlarını gözardı etmesidir (CHIG, 2019).

#### **2.2.1.4. Duygusal istismar**

Tüm istismar türleri içerisinde en az çalışılan ve etiolojisi hakkında en az bilgiye sahip olunan duygusal istismar, tanımlanması en zor olan istismar türüdür. Tanımlanmasındaki zorluk duygusal istismarın diğer istismar türlerine nazaran en yaygın şekilde gerçekleştirilmesi fakat gözle görülebilir olması bakımından fiziksel ve cinsel istismara nazaran gizli ve etkileri açısından da en hafife alınan istismar olmasından kaynaklanmaktadır (Nelms, 2001; Polat, 2007). Duygusal istismar çocuğun gelişimsel olarak uygun, destekleyici ortamda bulunmayarak fiziksel, zihinsel, ahlaki ve sosyal gelişimine zarar veren eylemlerdir. Bu eylemler küçümseme, tehdit etme, korkutma, sömürü, alay etme, reddetme, aşağılama olarak sayılabilir (APA, 2019). Başka bir tanımda duygusal istismar, yetişkinlerin bazı davranışları yaparak ya da yapmayarak çocuğun fiziksel, bilişsel ve psikososyal gelişim dönemlerine uygun gelişim görevlerini yerine getirmesine engel oluşturup duraklamaya sebep olan davranışlarıdır (Turan ve Traş, 2017). Duygusal istismarın kavramsal çerçevesi aşağıda yer alan kriterlerden oluşmaktadır.

- Duygusal istismar ve ihmal ebeveyn/bakım veren ile çocuk arasında yaşanan etkileşimi tanımlar.
- Yaşanan bu etkileşim ebeveyn/bakım veren ile çocuk arasındaki ilişkiyi olumsuz yönde etkiler.
- Etkileşim çocuğun psikolojik sağlığında ve gelişiminde bozulmaya neden olur.
- Duygusal istismar ihmali de içerir ve fiziksel temas gerektirmeden gerçekleşir (Glaser, 2002).

Duygusal istismara neden olan ebeveyn davranışları ise şöyledir:

**Reddetme:** Bu başlık altında yer alan davranışlar ebeveyn tarafından çocuğun, özerkliğini kabul etmemek ve yokmuş gibi davranmak, evdeki her problemin kaynağında onu sorumlu tutarak günah keçisi ilan etmek, yardım isteğini reddetmek, başarısız olarak

görmek mevcut başarılarını kabul etmemek, hiçbir işe yaramadığını düşündürmek, fiziksel temastan kaçınarak yakın olduğunu hissettirmemektir. Çocuğu reddeden ve aşağılayan sözel ve sözel olmayan davranışlar içerir. Bu davranışlar çocuğu; küçük düşürücü fiziksel olmayan reddetme davranışları, normal fiziksel, psikolojik ve davranışsal özellikleri sebebiyle alay etmek, özellikle herkesin içerisinde aşağılayıcı sözlerde bulunarak eleştirmek, ailenin ekonomik olarak kısıtlamalara gittiği dönemlerde sürekli çocuğun ihtiyaçlarından kısıtlama yapmak ve çocuğun ihtiyaçlarının karşılanmasının hak etmediğini söylemektir.

Suçta yöneltme (Yozlaştırma): Bu kategorideki davranışlar yetişkinin, çocuğa antisosyal, suç içeren davranışları göstermesi ve bunun için teşvik etmesi, toplumsal açıdan kötü örnekler göstererek onları özendirmesidir. Bunun sonucunda çocuk normal sosyal deneyimler kazanma konusunda yetersiz kalmaktadır. Çocuğun antisosyal, normal dışı uyumsuz davranış ve tutum kazanmasını teşvik eden ebeveyn davranışlarıdır. Bu davranışlar madde bağımlılığı, suç faaliyetleri, pornografi, yolsuzluk ve şiddet gibi davranışlara izin vermek, başkalarına karşı acımasız olmayı modelleyen ve buna teşvik eden davranışlar göstermek, çocuğun duygu düşüncelerini açıklamasını isteklerini belirtmek için fırsat verilmemesi, çocuğun ebeveynlerin hayallerini yaşamaya zorlanması, çocuğun yaşamını kendi isteği doğrultusunda manipüle etmektir.

Tek başına bırakma (Tecrit etme): Çocuğu sosyal ilişkilerden izole etmek, ebeveynin çocuğu kendisinden uzak tutması, çocuğun yalnız olduğuna inandırmak, sosyal ilişki kurmasını sağlayacak imkan oluşturmamak ve normal yaşlılarının edindiği çocukluk deneyimlerini kazanmasına engel olmaktır. Çocuğun diğer insanlarla iletişim ihtiyacını karşılama imkanını sürekli ve geçersiz sebeplerle reddetmek, hareket özgürlüğüne makul olmayan sınırlamalar getirmek, toplum içerisinde sosyal etkileşimine geçersiz kısıtlama koymak ve tecrit etmektir.

Duygusal tepki vermeyi reddetme (Görmezden gelme): Bu kategoride yer alan davranışlar ebeveynlerin çocuğun duygusal ve bilişsel gelişimi için önemli olan davranışlarda bulunmaması ve çocuğun gelişimi için gerekli olan uyarımları alamamasıdır. Çocuğun sevgi, ilgi, şefkat isteyen eylemlerini görmezden gelme, çocukla etkileşiminde sınırlı duygusal tepkide bulunmak veya hiç duygusal tepki vermemektir.

Vaktinden önce yetişkin rolü verme (Aşırı baskı): Ebeveynlerin çocuğun gelişim özelliklerine uygun olmayan sorumlulukları vermesi, gerçekdışı beklentide bulunarak yapamayacağı işlerde başarılı olması için baskı yapmasıdır. Bu kategoride yer alan davranışları gösteren ebeveynler çocuğun asla yeteri kadar iyi olmadığını düşünür. Çocuğun performans bakımından kendisinden daha üstün kimselerle sürekli kıyaslanması, eleştirilmesi çocuğun kendisini yetersiz hissetmesine neden olur.

Aşağılama (Sözlü saldırı): Ebeveynlerin çocuğun küçük düşmesine benlik saygısının azalmasına neden olacak lakap takma, yetersiz olduğun hissettirecek davranışları sistematik olarak gerçekleştirmesidir. Bu davranış biçimleri sonucunda çocuk zamanla özgüven eksikliği yaşayarak kendisine sürekli olarak yöneltilen değersiz ve işe yaramaz olduğu durumuna kendisi de inanmaya başlayabilir.

Yıldırma (Terörize etmek): Yetişkinin çocuğa fiziksel saldırı ya da sözel tehdit ile korkutarak korku veren bir çevrede yaşamasına sebep olmasıdır. Yetişkin çocuğu korkutmak için kesici aletler ve silah kullanabilir. Çocuğu ya da çocuğun sevdiği nesnelere fiziksel olarak inciten, tehlikeli ve korkutucu durumlarla tehdit eden davranışlardır. Çocuğu, korkutucu veya kaotik koşullara maruz bırakma, terk etmek veya terk etmekle tehdit etmek, çocuğa yönelik gerçekçi olmayan beklenti içerisine girmek ve beklentinin karşılanmaması durumunda çeşitli şekillerde tehdit etmek, çocuğun ihtiyaç duyduğu yiyecek içecek vb. temel gereksinimlere ulaşmasını engellemektir.

Kendi çıkarları için kullanma: Özellikle evliliklerinde problem yaşayan ebeveynlerin ilişkilerini güvence altına almak için çocuğu kendi amaçları doğrultusunda kullanmasıdır.

Ruh sağlığı, tıbbi ve eğitim alanında ihmal: Çocuğun ruh sağlığı, sağlık ve eğitim alanında yaşadığı problemleri görmezden gelme, ihtiyaçlarını gözardı etme, duygusal, fiziksel davranışsal sorunlarına yönelik tedaviye izin vermemektir (Brassard vd., 2019; Pearl, 1994; Akt. Hamarman ve Bernet, 2000; Polat, 2016). Glaser'in (2002) istismar türlerini karşılaştırdığı tablo aşağıda yer almaktadır.

**Tablo 2.1** Cinsel İstismar, Fiziksel İstismar ve Duygusal İstismar/İhmalin Karşılaştırmalı Tablosu

	<b>Cinsel İstismar</b>	<b>Fiziksel İstismar</b>	<b>Duygusal İstismar/İhmal</b>
<b>İstismar Edici Kötü Niyetli Davranış</b>	Gizli	Gizli veya gözlenebilen	Gözle görülür
<b>İstismar Eden Kişinin Kimliği</b>	Genellikle bilinmez	Bazen bilinir	Bilinir
<b>İstismar Eden ve Bakım Veren Kişi</b>	Genellikle farklı kişiler	Aynı ya da farklı kişiler	Aynı kişi
<b>Tanım/Tanıma Bağlı Kanıt</b>	Kötü muamele	Çocuğa zarar verildiğini gösteren işaretler	Bakım veren kişi tarafından kötü muamele ve çocuğa zarar verildiğini gösteren işaretler
<b>Anında Koruma Gösterme</b>	Evet	Genellikle	Nadiren

Kaynak: Glaser, 2002, Sayfa: 699

### 2.2.2. Çocuk İstismarını Açıklayan Modeller

Çocuk istismarını açıklayan çeşitli modeller bulunmaktadır. Bunlardan bazıları psikiyatrik model, sosyolojik model ve sosyal-durumsal modeldir (Polat, 2007).

Psikiyatrik modelde ebeveynlerden birisinin bireysel psikopatolojisi ve ebeveynler arasındaki ilişki incelenmektedir. Psikiyatrik model kapsamında bulunan ebeveynler, sıcak samimi duygulardan yoksun, hem kendileri hem de başkaları için yüksek beklentileri olan aile üyelerinden de kendi standartlarına göre mükemmellik bekleyen kimselerdir. Bireysel psikopatoloji; istismar eden ebeveynlerin en az birinde saldırganlık, yetersizlik ve ebeveynlik görevini yerine getirememeye duygusu hissetme, olgunlaşmamış olma, zaman ve mekan fark etmeksizin istediği davranışlarda bulunma, benmerkezcilik, aile içinde ve dışında yaşanan başarısızlık, yaşamda düzensizlik ve yaptığı işlerde süreksizlik bulunmasıdır. Bu davranışlardan başka katı kompulsif davranışlar veya obsesif kompulsif davranışlar sergilemektedirler. Ebeveyn ilişkileri; istismar eden ebeveynlerin büyük çoğunluğu çocukluk döneminde istismara tanık olmuşlar veya istismara maruz kalmışlardır. Ebeveynlerin çocukluk dönemlerinde yeterli ilgi ve sevgi görememeleri ebeveyn olduklarında kendi çocuklarını sevgiden yoksun bırakmalarına neden olmaktadır. Sevgiden yoksun olarak büyütülen ebeveynler stres altında genellikle kendilerinden daha güçsüz olan çocuklarına fiziksel istismar uygulamaktadır (Polat, 2007).

Sosyolojik modelde, istismarın oluşmasında etkili olan kültür, aile kurumu ve toplumsal faktörler incelenmiştir. Bir kültürde insanlar arası ilişkide şiddetin onaylanması çocuk yetiştirirken başvurulan fiziksel cezanın sıklığı ve şiddeti artmaktadır. Kitle iletişim araçlarında şiddetin olması toplumdaki bireylerin şiddete yönelik davranışını da etkileyebilmektedir. Aile kurumu; ebeveynlerin alkol ve madde bağımlısı olması, ailenin çok çocuğa sahip olması, düşük sosyoekonomik gelir düzeyine sahip olması ve aile içerisinde sadece babanın bir işi olmaması, aile üyelerinden birinin süregelen yatakta dinlenmesi gereken hastalığının olması veya özürlü birey olması vb. stres ve engellemeler çocuk istismarına yol açabilmektedir. Toplumsal faktörler ise; kendilerine duygusal bakımdan destek olacak yakın kimselere sahip olmayıp yalnızlık çeken istismar eden ebeveynler, toplumsal iletişim kaynaklarından yararlanmayan izole yaşayan bireylerdir. Yaşadıkları öfke, kızgınlık vb. olumsuz duygulardan kurtulmanın yolu olarak çocuklarına kötü muamelede bulunmayı seçmektedirler (Polat, 2007).

Sosyal-durumsal modelde, çocuğa uygulanan cezalar, çocuğun yetiştirilme ortamı ve tutarsız disiplin yöntemi istismarın oluşmasında etkili olmaktadır. Çocuğa uygulanan cezalar; ebeveynlerin çocuğu disiplin altına almaya çalışması istismarın bir başka boyutunu oluşturmaktadır. Özellikle batı toplumlarında cezanın yanlış bir yöntem olduğunun yasalarla desteklenmesi ebeveynlerin fiziksel istismarı gizleyerek yapması sonucu suçluluk duygusu hissetmelerine neden olmaktadır. Toplumsal normlar ile davranışlar arasındaki tutarsızlıklar sosyal-durumsal modelde çocuk istismarının artmasına neden olan faktörler olarak değerlendirilmektedir. Çocuğun yetiştirilme ortamı; çocuğun gelişimsel dönemleri ve yeteneklerini çok iyi tanımlayamayan ebeveynler çocuklarının kapasiteleri üzerinde beklentiye sahip olabilmektedir. Yüksek beklentileri karşılayamayan çocuklar ebeveynlerinde hayal kırıklığı yaşamalarına yol açabilirler. Bu durum sonucunda ise ebeveynler fiziksel cezaya başvurabilir. Tutarsız disiplin yöntemi, çocuklarını istismar eden ebeveynler diğer ebeveynlere oranla daha çok fiziksel ceza uygulamakta ve saldırgan davranışlar sergilemekte buna karşın disiplin yöntemleri ise çelişkili olmaktadır (Polat, 2007).

### **2.2.3. Çocuk İstismarında Risk Faktörleri**

Çocuk istismarı birbiriyle etkileşimde bulunan kişisel, sosyal ve kültürel birçok faktörün sonucunda meydana gelmektedir. Risk faktörleri çocuk istismarı olasılığını artıran faktörlerdir (WHO, 1999).

Çocuğa yönelik risk faktörleri: Cinsiyet, prematüre doğum, istenmeyen hamilelik sonucu doğma (Polat, 2007; WHO, 1999) bakıma ihtiyacı olan, kolik, anormal fiziksel özelliklere sahip, dört yaşın altında veya ergen olmak (WHO, 2019) bireysel risk faktörleri arasındadır.

Ebeveyn veya bakım veren kişiye yönelik risk faktörleri: Ebeveynin; çocukluk döneminde istismara maruz kalmış olması, ekonomik problemlerinin olması çocuğun yaşına göre gerçekdışı beklentilere sahip olması, ebeveynin doğum sonrası bebeğe bağlanma probleminin yaşanması; alkol, uyuşturucu vb. kullanımınıdır (APA, 2008; WHO, 2019).

Ailesel risk faktörleri: Aile içerisinde veya ailenin çevreyle ilişkileri kötü muamele riskini artırabilir. Bunlar ailenin sosyal desteğe sahip olmaması veya toplumdaki dışlanması, aile üyelerinden birinin fiziksel veya zihinsel sağlık sorunlarına sahip olması (WHO, 2019), Ebeveynler arası çatışma ve gerginlikler, kadına yönelik aile içi şiddet ve uygun olmayan ebeveyn davranışları ve çok çocuğa sahip olmak (WHO, 1999) ailesel risk faktörleri arasındadır.

Toplumsal risk faktörleri: Yüksek düzeyde işsizlik, aileleri destekleyecek yeterli hizmetin olmaması, çocuklara kötü muameleye yönelik yetersiz politikalar ve önleme programlarının olmaması, toplumun dar ve yüksek kesimdeki insanlar arasında sosyoekonomik eşitsizliğe yol açan ekonomi, sağlık, eğitim ve sosyal programlar (WHO, 2019). Ayrıca yaşanan ortamın savaş ve çatışma içermesi, şiddetin sosyal olarak kabul edilmesi, medyanın şiddete yönelik olumsuz role sahip olması, çocuk yetiştirirken fiziksel cezayı normal gören başkalarına yönelik şiddeti teşvik eden, katı cinsiyet rollerine sahip sosyal ve kültürel normlar (WHO, 1999; WHO, 2019) toplumsal risk faktörlerindedir.

#### **2.2.4. Çocuk İstismarının Sonuçları**

Çocuk istismarı, çocuğun fiziksel, bilişsel sağlığı üzerinde doğrudan veya dolaylı olumsuz etkileri vardır (WHO, 2019). Çocukluk döneminde maruz bırakılan şiddet, ihmal ve istismar çocuğun ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyerek derin izler bırakmakta yaşadığı çevrenin tehlikeli, güvenilmez olarak düşünerek savunmasız hissetmesine neden olmaktadır. (Korkmazlar-Oral, Engin ve Büyükyazıcı, 2010; Kütük ve Bilaç, 2017).

Çocuğa kötü muamelenin sonuçları; beynin ilk dönem gelişiminde işlev bozukluklarına neden olarak sinir sistemi ve bağışıklık sisteminin gelişimini olumsuz

yönde etkileyebilir. Çocukluk döneminde yaşanan kötü muameleler yetişkinlik döneminde sigara, alkol ve uyuşturucu vb. zararlı madde kullanımı, depresyon (APA, 2008; WHO, 1999; WHO, 2019), davranışsal ve duygusal problemler yaşama, intihar girişiminde bulunma, (APA, 2008; WHO,1999;) utangaçlık (APA, 2008; WHO, 1999), riskli cinsel davranışlar, şiddet mağduru olmak (WHO, 2019), istenmeyen gebelik, cinsel yolla bulaşan enfeksiyon ve obezite gibi davranışsal, fiziksel ve bilişsel sorunlara yol açabilir (WHO, 1999; WHO, 2019). Uzun süreli sonuçları ise uyku bozuklukları, yemek bozuklukları, dikkati belli noktada toparlanmasında yaşanan sorunlar (Lyness, 2013) şiddet içeren davranışlara yönelme, depresyon, cinsel işlev bozukluğu, istismar edici ebeveyn olma, kısırlık, cinsiyet değiştirme, cinayet, HIV/AIDS'tir (WHO, 1999).

### **2.2.5. Çocuk İstismarını Önleme Faaliyetleri**

Önleme, birincil ikincil ve üçüncül seviyeleri içermesiyle beraber kişisel iyi oluşu, bireylerin içerisinde bulunduğu sosyal çevrelerini iyileştirecek girişimleri de kapsamaktadır (Korkut, 2003). Çocuk istismarını önleme için yapılan birincil koruma çocuk istismarı gerçekleşmeden önleme faaliyetidir. İkincil seviyede koruma risk altında olan bireylere yönelik yapılan çalışmalardır. Üçüncül koruma ise çocuk istismarı oluştuktan sonra olumsuz etkilerini ortadan kaldırmak için yapılan müdahalelerdir (Turhan vd., 2006). Birincil ve ikincil müdahaleler, üçüncül müdahalelere nispeten başarı oranları daha yüksektir. Yapılan müdahale hizmetleri çocuğun yaşamında rol oynayan kimselerin işbirliği ile gerçekleştirilmelidir ve müdahale ne kadar erken olursa çocuk istismarına yönelik elde edilecek başarı ve fayda daha yüksek olmaktadır (WHO, 1999).

Birincil koruma, riskli grupların belirlenmesi, aileye yönelik destek veren sosyal kurumların yaygınlaştırılması, ebeveynlere çocuk bakım ve yetiştirme eğitimi verilmesi, doğum öncesinde ve sonrasında izlem faaliyeti, ebeveynlerin ayrı yaşaması veya sosyoekonomik düzeyi düşük olan aileler için psikososyal destek programlarının geliştirilmesi (Turhan vd., 2006) doğum sonrası bağlanma bozukluklarını önlemek için doğum öncesinde verilen sağlık hizmetler ve şiddet içermeyen okul faaliyetleri (WHO, 1999) birincil koruma hizmetleri kapsamındadır.

İkincil koruma, istismara maruz kalan çocuğun erken tanılanmasını içermektedir. Erken tanı ve tedavi ile birlikte istismarın neden olduğu zarar azaldığından erken tanılama için ilgili uzmanların istismarın bulgu ve belirtileri hakkında eğitilmesi oldukça önemlidir (Turhan vd., 2006). Ev ziyaretlerinin düzenlenerek aile desteği sağlama, riskli gebeliğe

sahip çocuk ve ailelere yönelik hizmetler, madde bağımlılığı tedavi programları, yüksek risk ortamlarında yer alan okullara yönelik sosyal hizmetler, toplum güvenliğine yönelik çalışmalar (WHO, 1999) ikincil koruma hizmetlerinden bazılarıdır.

Üçüncül koruma, istismarın gerçekleşmesi halinde etkisinin azaltılmasına yönelik rehabilite edici müdahaleleri kapsar. Hem istismara maruz kalan hem de istismar eden kişinin tedavi edilmeleri gerekmektedir (Turhan vd., 2006). Yeterli düzeyde düzenlenmiş çocuk koruma kanunları, okul ve toplumun çocuk temelli olarak yeniden entegrasyonunu sağlama, istismara uğramış çocuklara yönelik tıbbi yardım ve danışmanlık hizmeti sağlama (WHO, 1999) üçüncül koruma kapsamındadır.

Yukarıda görüldüğü gibi önleme süreçleri yalnızca ihmal ve istismar yaşanmadan önceki dönemi kapsamamakta olay sonrasında yapılabilecek müdahaleleri de içermektedir (Koçtürk, 2018). İstismara yönelik önleme çalışmaları yukarıda belirtildiği gibi toplum temelli gerçekleştirilebilir. Bununla birlikte okul temelli de olabilir (Livny ve Katz, 2018). Okullarda yapılacak önleme çalışmalarına başlarken risk altındaki çocukların gelişimsel gerilik, ölümle karşılaşma, istismarın yaşanmış olması, düşük benlik algısı; etkili olmayan yetişkin davranışlarına (düşük iletişim ve disiplin becerisi, davranış yönetmede eksiklik); geliştirici olmayan çevresel koşullara dikkat edilmelidir (Korkut, 2013).

## **2.2.6. Duygusal İstismar ile İlgili Yapılan Araştırmalar**

### ***2.2.6.1. Yurt içinde yapılan araştırmalar***

Denizci-Nazlıgül (2019), 431 video oyunu oynayan ve 300 egzersiz yapan katılımcılar üzerinde duygusal kötü muamelenin, duygusal şema ve kaçınmanın oyun bağımlılığı ve egzersiz bağımlılığına etkisini ayrı ayrı incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre duygusal istismara maruz kalan oyuncuların ve egzersiz yapan bireylerin duygularla ilgili daha fazla olumsuz inanca sahip olduğu, olumsuz inançların bilişsel sosyal olmayan kaçınmayı yordadığı bulunmuştur. Bu kaçınmanın video oyunu oynayan bireylerde daha fazla oyun bağımlılığına; egzersiz yapan bireylerini de egzersiz bağımlılığına dönüştüğü bulunmuştur.

Altunten (2019), ortaöğretim kurumlarında öğrenim görmekte olan 365 ergen üzerinde yaptığı araştırmada algılanan duygusal istismar ve problemlili internet kullanımı (PİK) arasındaki ilişkini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre algılanan duygusal

istismar ve PİK arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Anne eğitim durumu lisans ve üzeri olan ergenlerin anneden algıladıkları duygusal istismar düzeyi ile PİK arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Baba eğitim durumu ortaöğretim olan ergenlerin ise babadan algıladıkları duygusal istismar düzeyi ile PİK arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır.

Bostan (2018), ortaöğretim kurumunda öğrenim görmekte olan 1247 öğrenci üzerinde algılanan psikolojik istismar ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik sağlık ve sosyal bağlılığın rolünü incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik istismar ile öznel iyi oluş, sosyal bağlılık ve psikolojik sağlık arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Sosyal bağlılık psikolojik istismar ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkide kısmi; psikolojik istismar ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide tam aracı rolü üstlenmiştir.

Balcı (2018), 400 lise öğrencilerinin çocukluk çağı travmaları ve yalnızlık düzeyleri ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki incelediği araştırmasında problemlili internet kullanımı ile yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmasına karşın çocukluk çağı travmaları arasında ise anlamlı ilişki bulunmamıştır. 13-15 yaş arası ergenlerin problemlili internet kullanım düzeyi 15-18 yaş arasındaki ergenlere göre daha yüksektir.

Kurutaş (2017), üniversite öğrencilerinde siber zorbalık ve siber mağduriyet ile çocukluk çağı travmaları ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla siber zorbalık davranışında bulunmuştur. Çocukluk çağı travmaları duygusal ile fiziksel istismar alt ölçek puanları ile siber zorbalık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca internet bağımlılığı ile çocukluk çağı travmaları fiziksel istismar, duygusal istismar, duygusal ihmal ve fiziksel ihmal arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Arslan (2017), genç yetişkinler üzerinde affetme ve bilinçli farkındalığın psikolojik istismar ve internet bağımlılığı üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma bulgularına göre risk grubundaki internet kullanıcılarının psikolojik istismar düzeyleri daha yüksekken affetme ve bilinçli farkındalık düzeyi daha düşüktür. Psikolojik istismarın internet bağımlılığı üzerindeki etkisine affetme ve bilinçli farkındalık tam aracılık etmektedir.

Bakır ve Kapucu (2017), Türkiye’de 2006-2016 yılı arasında çocuk ihmal ve istismarı konusunda yapılan araştırmaları incelemişlerdir. 128 araştırma makalesinin dahil edildiği araştırma bulgularına göre %63.28’ini ihmal ve istismarı tanımlayıcı araştırmalardır. Araştırmaların %45.31’inde çocuk ihmal ve istismar değişkenleri birlikte çalışılmıştır. Araştırmaların %72.66’sı sağlık alanında doktor ve hemşireler tarafından yapılmıştır. Örnekleme grubunun büyük çoğunluğunu çocuk ve ergenler oluşturmaktadır.

Kubin-Mete (2015), ilkokul son sınıf ve ortaokul birinci sınıf öğrencileri ve anneleri üzerinde annenin algıladığı stres, aile işlevselliği ve sosyal yalıtım düzeyleri ile çocuk istismarı potansiyeli arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına annenin çocuğuna yönelik kabul etme ya da reddetme algısı, algıladığı stres düzeyi ve sosyal yalıtımı ocuk istismarının anlamlı yordayıcılarıdır. Kız ğrencileri annelerinin davranışlarını erkek öğrenciye göre daha reddedici olarak algılamaktadır. ocuk istismar potansiyeli ile annenin çocuğuna yönelik kabul etme veya reddetme algısı cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Dalbudak vd. (2014), niversite ğrencilerinde internet bağımlılığı ile borderline kişilik özelliği, çocukluk ağı travmalar, disosiyatif deneyimler, depresyon ve kaygı belirtileri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre internet bağımlılığı puanları; çocukluk ağı travmaları duygusal istismar alt boyutu, depresyon, anksiyete ve borderline kişilik özelliği puanları ile ilişkilidir. Çocukluk ağı travma türleri arasında duygusal istismar internet bağımlılığının ana yordayıcısı olmuştur.

Turan ve Traş (2017), lise ğrencilerinde çocukluk örselenme yaşantıları ve yalnızlık düzeylerini algılanan sosyal destek düzeyleri açısından incelemiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre erkek öğrencilerin fiziksel, duygusal ve cinsel ihmal alt boyut leği puanları kız öğrencilerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.

Türkiye’de istismar türlerine yönelik UNICEF iş birliğiyle 61 şehir 1328 evde yaşayan 7-18 yaş arasındaki 1186 çocukla yapılan Türkiye’de ocuk İstismarı ve Aile içi şiddet çalışması yürütülmüştür. Araştırmanın sonuçlarına göre çocukların %51’i duygusal istismara maruz kalmaktadır. En yaygın duygusal istismar türü, dersler nedeniyle başka biri tarafından azarlanıp, hoşuna gitmediği şeyler duymak olup en yoğun duygusal istismara anne tarafından evde maruz kalmaktadır. Çocukların %43’ fiziksel istismara maruz kalmaktadır. Çocukların karşılaştığı en yaygın fiziksel istismar türü sa

veya kulağını çekmek, çimdiklemek veya can acıtacak davranış olup en yoğun okulda başka bir genç/çocuk tarafından gerçekleştirilmektedir. Çocukların %25'i ihmal maruz kalmaktadır. En yaygın ihmal türü büyük biri yanında olmalıyken yalnız bırakılmaktır. Araştırmaya katılan çocukların %3'ü ise izlemek istemediği halde uygunsuz içerikli film, dergi veya bilgisayardaki resimlere bakmak zorunda bırakılarak cinsel istismara maruz kalmıştır (Korkmazlar-Oral vd., 2010).

Özcan (2009), yetişkin bireylerin duygusal istismar düzeylerini çeşitli değişkenlere göre incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre duygusal istismar değişkeni yaş değişkenine göre farklılaşmamaktadır. Cinsiyete göre erkeklerin algılanan duygusal istismar düzeyi kadınlardan anlamlı düzeyde yüksektir. Eğitim düzeyine göre lise mezunu yetişkinlerin algılanan duygusal istismar düzeyi diğer kademelerden mezun olan bireylere göre anlamlı düzeyde yüksektir.

Yalçın (2007), ergenlerde algılanan duygusal istismar ile uyum düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında ergenlerin anne ve babalarından algılanan duygusal istismar düzeyi ile kişisel, sosyal ve genel uyum düzeyi arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Algılanan duygusal istismar değişkeni cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, ebeveynlerin eğitim durumu değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Tosuntaş Karakuş (2006), ergenlerde algılanan duygusal istismar düzeyi işe sosyal beceri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Elde edilen bulgulara göre anne, baba ve öğretmenden algılanan duygusal istismar düzeyi ile sosyal beceri ölçeği olumsuz sosyal davranış arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken; anne ve babadan algılanan duygusal istismar ile sosyal beceri ölçeği olumlu sosyal davranış arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Anneden algılanan duygusal istismarın azalması olumlu sosyal davranışı yordamaktadır.

Siyez (2003), ortaöğretim kurumunda öğrenim görmekte olan ergenlerde duygusal istismara maruz kalma değişkenine göre benlik algıları ile depresyon ve kaygı düzeylerini karşılaştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre algılanan duygusal istismar ile benlik algısı arasında negatif ilişki; depresyon ve kaygı düzeyleri arasında ise pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Algılanan duygusal istismar düzeyi yüksek olan ergenlerin psikolojik yardıma ihtiyacı olduğu elde edilen diğer bulgulardandır.

Türkiye’de algılanan duygusal istismar ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, araştırma grubunu çoğunlukla üniversite öğrencileri ve ergenler oluşturmaktadır. Algılanan duygusal istismarın son yıllarda siber zorbalık, siber mağduriyet, depresyon ve yalnızlık kavramlarıyla çalışıldığı görülmektedir.

#### **2.2.6.2. Yurt dışında yapılan araştırmalar**

Kircaburun, Griffiths ve Billieux (2019), ergenlerin çocukluk döneminde duygusal istismara maruz kalma ve problematik sosyal medya kullanımında beden imaj memnuniyetinin aracılık rolünü incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre ergenlerin çocukluk döneminde duygusal istismara maruz kalma değişkeni ile problematik sosyal medya kullanımı arasında ilişki bulunmuştur. Araştırmaya katılan kız öğrencilerin çocukluk döneminde duygusal istismara maruz kalma, problematik sosyal medya kullanımı ve beden imaj memnuniyetsizliği erkek öğrencilerden daha yüksektir. Kız öğrencilerde problematik sosyal medya kullanımı ile beden imaj memnuniyetsizliği arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Sakakihara, Haga, Kinjo ve Osaki (2019), 4 aylık, 18 aylık ve 36 aylık bebekleri olan annelerin problematik internet kullanımı ile çocuklarını istismar etme davranışlarını kesitsel yöntemle incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre 36 aylık bebekleri olan annelerin çocuk istismar puanları diğerlerine oranla daha yüksek olmakla birlikte problematik internet kullanımı ile çocuk istismarı davranışları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Worsley, McIntyre, Bentall ve Corcoran (2018), genç yetişkinler üzerinde çocukluk döneminde kötü muamele ve problemler sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkide depresyon ve bağlanmanın rolünü incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre kaygılı bağlanma ve depresif belirtiler çocuklukta kötü muamele ile problemler sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiye aracılık etmiştir. Çocuklukta kötü muamele ile problemler sosyal medya kullanımı arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

Wang ve Qi (2017), ergenler üzerinde sert ebeveyn tutumu ve problematik internet kullanımı arasındaki ilişkide duygusal düzensizlik ve affediciliğin aracı rolünü incelemiştir. Araştırma sonucunda problematik internet kullanımı ile sert ebeveyn tutumu ve duygusal düzensizlik arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Ergenlerde affediciliğin sert ebeveyn tutumu ile problematik internet kullanımı arasındaki ilişkisini hafifletmiştir.

Hsieh vd. (2016), Tayvan'da öğrenim görmekte olan 6233 dördüncü sınıf öğrencisi üzerinde kötü muameleye maruz kalma travma sonrası stres bozukluğu ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Fiziksel ihmal, psikolojik ihmal, fiziksel istismar, cinsel istismar ile internet bağımlılığı ve travma sonrası stres bozukluğu arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Ayrıca internet bağımlılığı ile travma sonrası stres bozukluğu arasında da pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Schimmenti vd. (2015), 358 lise öğrencisi üzerinde travmatik deneyimler, aleksitimi ve internet bağımlılığı belirtilerini incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre travmatik deneyimleri, aleksitimi ve internet bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Yates, Gregor ve Haviland (2012), genç yetişkinler üzerinde çocukluk döneminde kötü muamele, aleksitimi ve problematik internet kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çocukluk döneminde kötü muamele görme değişkeni ile problematik internet kullanımı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Problematik internet kullanımı ile olumlu benlik algısı, sosyal destek ve arasında negatif yönde; psikopatoloji ile pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Zhang ve Sun (2012), 3798 lise öğrencisi üzerinde çocukluk çağı fiziksel istismarın internet bağımlılığı üzerindeki etkisine benlik saygısının aracılık rolünü incelemiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, fiziksel istismar ile internet bağımlılığı ve benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Benlik saygısı çocukluk çağı fiziksel istismar ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiye kısmi aracılık etmiştir.

Norman vd. (2012), çocuğa kötü muamelenin uzun süreli fiziksel ve bilişsel sağlık sonuçlarını meta-analiz yöntemiyle incelemiştir. Araştırma sonucunda depresif bozukluklar en yüksek duygusal istismar ile daha sonra sırasıyla ihmal ve fiziksel istismarla anlamlı ilişki vardır. İntihar girişimleri, cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar ve riskli cinsel davranışlar ile en yüksek fiziksel istismar sonrasında sırayla duygusal istismar ve ihmal ile anlamlı ilişki vardır. Branford hill kriterleriyle değerlendirilen veriler sonucunda kötü muamele ile kronik hastalıklar arasında ilişki bulunmuştur.

Tanaka, Wekerle, Schmuck, Paglia-Boak (2011), 16-20 yaş arasındaki 117 genç üzerinde çocukluk döneminde kötü muameleye maruz kalma, öz şefkat ve olumlu benlik arasındaki ilişki boylamsal olarak incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre çocukluk döneminde maruz kalınan duygusal istismar, fiziksel istismar ve duygusal ihmal ile öz şefkat arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

Reiter, Bryen ve Shachar (2007), lise öğrencileri üzerinde benzer sosyoekonomik koşullara sahip, engelli öğrenciler ile engelli olmayan öğrenciler üzerinde istismarın sıklığı ve türünü araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre engelli öğrencilerin engelli olmayan akranlarına göre daha sık istismar edildiği bulunmuştur. İstismar mağduru ergenlerin yakın sosyal ortamdaki kişiler tarafından istismar edildiği ve bu durumun zaman içinde tekrarlandığı bulunmuştur. Engelli olan öğrenciler, engelli olmayan öğrencilere göre daha çok duygusal ve cinsel istismara maruz kalmaktadır. Engelli öğrencilerin istismara duyarlılık düzeyi engelli olmayan öğrencilere göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta olup daha fazla olumsuz duygusal etkiye sahip olduğunu belirtmişlerdir.

Yurt dışında algılanan duygusal istismar ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, araştırma grubunu çoğunlukla genç yetişkinlik dönemindeki bireyler ve çocuklar oluşturmaktadır. Kesitsel araştırma modeliyle incelenen çalışmaların daha yoğun olduğu görülmektedir. Algılanan duygusal istismar kavramı son yıllarda problemlili sosyal medya kullanımı, aleksitimi, internet bağımlılığı kavramlarıyla çalışılmıştır.

### **2.3. İyi Oluş**

Klasik psikoloji anlayışında bireyin psikolojik hastalıklarına, çeşitli duygudurum bozukluklarına ve insanın olumsuzluklara yol açan problemlerine odaklanılmaktaydı. Ancak son dönemde psikolojik olarak normal sayılan bireylerin geçmiş yaşantılarından memnuniyet ve doyum sağlayan, şimdiki yaşantılarından daha mutlu ve akış deneyimleyerek; geleceğe iyimser ve umutla bakmalarını sağlayacak bakış açısı getirmiştir. Bireylerin yaşam kalitesini arttırarak hayatta kalmalarını sağlayan olumlu duyguların bireyler için değerli olduğunun kabul edilmesiyle (Seligman ve Csikzentmihaly, 2000) iyi oluş kavramı üzerinde çalışmalar yoğunlaşmıştır.

Optimal psikolojik deneyim ve işleyişi ifade eden iyi oluşla (Ryan ve Deci, 2008) ilgili yapılan çalışmalarda psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş, yaşam doyumunu, iyilik hali

vb. kavramlar kullanılmaktadır. Bu kavramlar birbiriyle ilişkili olmakla birlikte aynı anlamlara sahip değildirler (Tuzgöl-Dost, 2004). Bu kavramlar arasında diğerlerinden daha ön plana çıkan öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluşla ilgili iki temel yaklaşım bulunmaktadır. Bunlar hazcılık (hedonic) ve ödömonik (Eudaimonic) bakış açılarıdır. Hazcılık bakış açısı iyi oluşu mutluluk ve doyum alma olarak tanımlanırken (Ryan ve Deci, 2008) ödömonik bakış açısı potansiyellerini tam olarak kullanan insanlara atıfta bulunarak psikolojik gelişim, yaşam amacı ve hakimiyet gibi kavramlar içerir (Diener ve Chan, 2011). Öznel iyi oluş hedonik bakış açısı kapsamında değerlendirilirken; psikolojik iyi oluş ödömonik bakış açısına karşılık gelir (Çardak, 2013; Ryan ve Deci, 2008). İyi oluş öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş olmak üzere iki başlık altında incelenir. Aşağıda iyi oluşun ilk alt başlığı öznel iyi oluş yer almaktadır.

### **2.3.1. Öznel İyi Oluş**

Öznel iyi oluş bireylerin kendi yaşamlarına dair duygusal ve bilişsel değerlendirmelerini içerir (Terzi, 2005; Tuzgöl-Dost, 2004) Bu değerlendirmeler bilişsel ve duygusal olmak üzere iki başlık altında incelenir. Öznel iyi oluşun bilişsel ögesini yaşam doyumunu oluştururken; duygusal ögesini olumlu duygular ve olumsuz duygular oluşturmaktadır (Terzi, 2005). Yaşam doyumunu, yaşamın çeşitli boyutlarına ilişkin bilişsel yargı ve değerlendirmeleri içerir (Gülaçtı, 2009). Olumlu duygulara; haz, hoşlanma, gurur; (Terzi, 2005) bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları problemler sonucunda ortaya çıkan ruh hali olan olumsuz duygulara üzüntü, kızgınlık, öfke, anksiyete, stres, utanç ve suçluluk (Eken, 2010) örnek olarak verilebilir.

Öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan bireyler olumlu duygulanımları olumsuz duygulanımlardan (keder, üzüntü, öfke) daha fazla yaşamaktadır. Öznel iyi oluş düzeyi düşük olan bireylerin ise yaşamdan aldığı doyumun az ve olumsuz duygulanımları olumlu duygulanımlardan daha fazla yaşamaktadır (Gülaçtı, 2009). Öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerin olumlu duygulanımları olumsuz duygulanımlarından çoktur ve yaşam doyumuna ilişkin olumlu bilişsel değerlendirmeleri bulunmaktadır (Tuzgöl-Dost, 2005). Diener ve Ryan'a (2009) göre olumsuz uyarılara oranla olumlu uyarılara daha fazla odaklanabilen bireyler daha yüksek öznel iyi oluş düzeyine sahip olabilmektedir. Bireylerin dikkati kendinden uzaklaştırabilme yeteneği öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olmasında önemli rol oynamaktadır. Yaşanılan olayları olumlu yorumlayabilmek öznel iyi oluş düzeyi için koruyucu tampon görevi görür. Öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan

bireylerin diğer bireylere göre yaşadıkları olumlu ve olumsuz olayların miktarının farklı olmamasına karşın olayları gerçekte olduğundan daha iyi hatırlama eğilimindedir (Diener ve Ryan, 2009). Lyubomirsky, King ve Diener (2005) yaptıkları çalışmada mutlu olan bireylerin diğer bireylere oranla evlilik ve ilişkilerinde daha fazla doyum sağladıkları, yüksek gelire sahip oldukları, çalıştıkları işte daha çok performans sergiledikleri, sağlıklı ve uzun yaşama sahip oldukları bulunmuştur.

Öznel iyi oluşu etkileyen bireysel (içsel) ve çevresel (dışsal) faktörler bulunmaktadır. Bireysel faktörler; bireyin özgüveninin yüksek olması, dışa dönüklük, içten denetim odağına sahip olması ve geleceğe iyimser bakış açısıyla yaklaşması iyi oluş düzeyini olumlu yönde etkilemektedir (Myers ve Diener, 1995). Çevresel faktörler; bireyin psikolojik işlevselliği ve duygusal yaşantılarında önemli rol oynayan kültür iyi oluşu doğrudan etkilemektedir (Terzi, 2005). Bireyin özerklik ihtiyacının fazla olduğu içsel yaşantılarına odaklanarak duyguların ifade edilmesini destekleyen bireyci kültürler bireylerin öznel iyi oluşunu destekler (Basabe vd., 2002). Toplulukçu (kolektivist) kültürlerde ise grubun amaçları birey amaçlarının önüne geçer. Grup içi uyum bireyci kültürlerle oranla daha fazla önem taşır. Bireyin davranışları grup normlarına göre belirlenir. İtaate dayalı sosyalleşme ve sosyal destek görülür (Cemalcılar ve Kağıtçıbaşı, 2014). Bu durumda iyi oluş düzeyini olumsuz yönde etkileyebilir. Bir başka faktör eğitim ise, bireylerin amaçları doğrultusunda ilerlemelerine ve çevresindeki değişikliklere kolay biçimde adaptasyon sağlamasına imkan vererek iyi oluş düzeyini olumlu yönde etkileyebilir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Bir diğer faktör gelir düzeyi ile ilgili Diener ve Seligman (2004), yaptıkları araştırmada yaşam doyumunu ile gelir düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki sonucu elde etmişlerdir. Öznel iyi oluş geniş fenomen kategorisine sahiptir. Bireylerin duygusal tepkilerini yaşam doyum ve doyum alanlarından oluşmaktadır. Öznel iyi oluşun öğeleri aşağıdaki tabloda verilmiştir (Diener vd., 1999).

**Tablo 2.2** Öznel İyi Oluşun Öğeleri

Olumlu Duygu	Olumsuz Duygu	Yaşam Doyumu	Doyum Alanları
Sevinç	Suçluluk ve utanç	Hayatı değiştirme arzusu	İş
Coşku	Üzüntü	Mevcut yaşamdan doyum alma	Aile
Hoşnutluk	Endişe ve kaygı	Geçmişle ilgili doyum	Serbest zaman
Gurur	Öfke	Gelecekle ilgili doyum	Sağlık
Şefkat	Stres	Diğer önemli kişilerin bireyin hayatına dair görüşleri	Gelir durumu
Mutluluk	Depresyon		Benlik
Coşkunluk	Kıskançlık		Kişinin ait olduğu grup

Kaynak: Diener vd., 1999 Sayfa: 277.

Yukarıda yer alan tabloda olumlu duygular sevinç, coşku, hoşnutluk, gurur, şefkat, mutluluk ve coşkunluk olarak; olumsuz duygular suçluluk ve utanç, üzüntü, endişe ve kaygı, öfke, stres, depresyon ve kıskançlık sıralanmaktadır. Yaşam doyum alanlarını hayatı değiştirme arzusu, şu anki yaşamdan, geçmiş ve gelecekle ilgili doyum ile diğer bireylerin görüşleri; doyum alanlarını aile, iş, serbest zaman, sağlık, benlik ve kişinin yer aldığı grup oluşturmaktadır. Öznel iyi oluşu açıklayan bazı kuramlara aşağıda yer verilmiştir.

### ***2.3.1.1. Öznel iyi oluşu açıklayan kuramlar***

#### ***2.3.1.1.1. Erek (Telic) kuramı***

Mutluluğun istenilen hedeflere ulaşıldığında ya da ihtiyaçlar karşılandığında gerçekleştiğini savunan bu kurama göre amaçlar öğrenilmiş gereksinimlerdir. Bireylerin doğuştan gelen temel ihtiyaçları ile öğrenme sonucu ihtiyaç olarak tanımlanan amaçlar arasında ayırım yapılmaktadır. Barınma, beslenme temel ihtiyaç kapsamında değerlendirilirken yaptığı işte başarı sağlamak sonradan kazanılan amaçtır. Bu kuramda bireylerin hedeflerine ulaşarak öznel iyi oluş düzeyinin yükselmesi amaçların birey için gerçekçi ve ulaşılabilir olma durumuna bağlıdır (Tuzgöl-Dost, 2004). Erek kuramına göre birey kendisi için önemli olan amaca ulaştığında mutlu olabilir (Gülaçtı, 2009) ve bireylerin; sahip olduğu hedef türleri, hedeflerine ulaşma başarısı ve amaçlarında ilerleme

orani yaşam doyumu ve duygularını etkileyebilmektedir. Hedeflere ulaşma yeteneği duruma bağlı olduğundan çevresel koşullar iyi oluş üzerinde etkili olabilir. Bireyler hedefleriyle uyumlu olmayan hedefler seçebilir. Bu hedeflerde alınan başarılan öznel iyi oluş düzeyinin artmasına yol açmayacaktır. İyi oluş düzeyinin artması için bireyin ihtiyaçlarının karşılanması gerekmektedir. Hedefler bireyin yaşamına, güdü ve ihtiyaçlarına uygun olmalıdır (Diener vd., 1999). Bireyin bilinçli isteklerine odaklanan bu kurama göre öznel iyi oluşu engelleyen bazı faktörler bulunmaktadır. Bunlardan bireyler ilki kısa vadede mutluluk verece hedefleri isteyebilirler ancak bu hedeflerine uzun vadedeki sonuçları bireyin diğer hedeflerine ulaşmasına engel olabileceğinden mutluluğu azaltabilir. Bireylerin hedefleri ve arzuları çatışma halinde olup bütünleştirmek zor olabileceğinden tam anlamıyla doyum yaşanmayabilir. Bireylerin amaçları ve motivasyonları olmadığı için mutluluktan yoksun olabilirler. Son olarak bireyler olumsuz çevresel koşullar ya da gerçekçi olmayan hedef belirledikleri için amaçlarına ulaşamayabilirler. (Diener, 1984).

### **2.3.1.1.2.Yargı kuramları**

Mutluluğun birtakım standartlar ve mevcut koşullar arasındaki karşılaştırmadan kaynaklandığını varsayan kuramlarda mevcut koşullar belirlenen standardı aşması halinde mutluluk ortaya çıkmaktadır. Bu durum duygunun etkin olması halinde bilinçsiz şekilde; doyum olması halinde bilinçli olarak yapılmaktadır. Yargı kuramları genellikle hangi olayların olumlu ya da olumsuz olacağını öncesinde yordayamaz karşılaştırma sonucunda oluşan duygunun büyüklüğünü yordamaya yardım eder. Yargı kuramlarında yer alan yaklaşımlar arasındaki fark kullanılan standartlara dayanmaktadır. Sosyal karşılaştırma yaklaşımında birey diğer insanları standart olarak kullanmaktadır (Diener, 1984). Sosyal karşılaştırma kuramında birey, kendi durumuna ilişkin karşılaştırmasında diğer kimseleri ölçüt olarak almaktadır. Bireyin karşılaştırma sonucunda durumu çevresindekilerden daha iyiyse bireyin mutluluk ve doyum düzeyi artmakta; karşılaştırma sonucuna göre durumu daha kötüyse mutluluk düzeyi azalmaktadır (Diener vd., 1999; Tuzgöl-Dost, 2004). Bu kurama göre birey doyum sağlama ve özsaygısını koruma çabasının sonucu olarak kendilerini mutlu hissedecekleri ve doyum sağlayacakları karşılaştırmaları yapma eğilimindedir (Tuzgöl-Dost, 2004). Çok yönlü uyumsuzluk kuramına göre mutluluk bireyin kendi durumunu bireyin farklı ölçütlere göre yaptığı karşılaştırmalara bağlıdır. Bireyin doyum düzeyi, geçmiş koşullar ile standartlar arasındaki farklılıkla zıt yönde ilişkilidir. Arasındaki fark ne kadar azsa bireyin doyum

düzeıı yüksek olmaktadır (Tuzgöl-Dost, 2004). Geçmiş, amaçlar veya idealler gibi bazı standartlar ile gerçek koşullar arasındaki karşılaştırmadan kaynaklanan iyi oluşta (Diener ve Ryan, 2009) karşılaştırma standardı yükseldikçe elde edilen doyum azalırken standardın azalmasıyla birlikte doyum artmaktadır (Diener vd., 1999). Yargı kuramları içerisinde yer alan uyum kuramında, olayların ilk yaşandığı anda iyi veya kötü olmalarına bağılı olarak mutluluk düzeyini etkileyecek sonuçlar doğurabilir. Oluşturdukları ilk etki zaman içerisinde gücünü kaybetmektedir. Bireyin iyi koşulların oluşturduğu mutluluk düzeyi hedonik adaptasyonla uzun süre devam etmez. Kötü olaylar için de benzer adaptasyon süreci gerçekleşir. Uyum kuramı bireyin kendi deneyiminden doğan standarda dayanmaktadır. Mevcut olaylar oluşturulan bu standarttan iyiyse birey mutlu olmaktadır. Fakat iyi olayların devam etmesi halinde uyum oluşmakta bireyin kendi standardı yükselmektedir. Bu durumda da bireyin mutluluk düzeyi düşebilmektedir (Diener, 1984).

#### **2.3.1.1.3. Tabandan tavana ve tavandan tabana kuramları**

Tabandan tavana kuramına göre mutluluk birçok küçük olumlu deneyimin sonucudur. Bireyin yaşamını mutlu olarak nitelendirebilmesi için haz ve acı veren yaşantılarına niceliksel olarak bakmalıdır. Birey arkadaş, aile ve çalışma alanları vb. önemli yaşam alanlarından memnun ve mutluluk anları fazla ise bireyin öznel iyi oluş düzeyi yüksektir (Tuzgöl-Dost, 2004). İnsanın boş levha olarak geldiğini savunan bu görüşe göre genetik faktörler öznel iyi oluş düzeyini etkilememektedir (Gülaçtı, 2009). Tabandan tavana kuramı bireyin öznel iyi oluşu yaşamındaki olumlu ve olumsuz anlardan oluşmaktadır. Bu görüşe göre, bireyin yaşadığı olumlu anlar ne kadar fazlaysa, öznel iyi oluş düzeyleri de o kadar artmaktadır (Diener ve Ryan, 2009).

Tavandan tabana kuramında ise benzer yaşam koşulları ve geçmiş yaşantılara sahip bireylerde mutluluk düzeylerinin farklı olmasına açıklık getirerek kişilik özelliklerinin olaylara karşı verdiği tepkiyi etkilediğini savunmaktadır. Bu kurama göre bireylerin olaylara ilişkin öznel değerlendirmeleri öznel iyi oluşu objektif koşullara nazaran daha çok etkileyebilmektedir. Tavandan tabana yaklaşımında sebep olan öznel iyi oluş tavandan tabana yaklaşımında bir etkidir (Gülaçtı, 2009; Tuzgöl-Dost, 2004). Tavandan tabana yaklaşımına göre ise kişinin dünyayı belirli şekilde deneyimleme eğiliminin, dünya ile etkileşimlerine etki edeceğini savunur. Daha olumlu bir zihin durumuna sahip olan bireyler, olayları, daha olumsuz bir bakış açısına sahip kişilerden daha mutlu olarak yorumlayabilir ya da deneyimleyebilir (Diener ve Ryan, 2009).

#### **2.3.1.1.4. Bağ ilişkilendirici kuramlar**

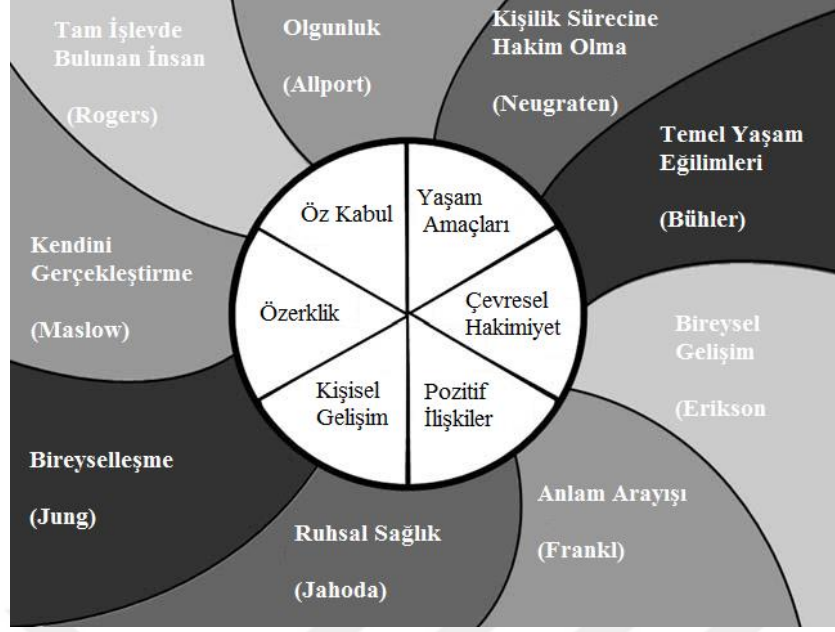
Bağ kuramlarında bazı bireylerin niçin öznel iyi oluş düzeyini etkileyen özelliklere sahip olduklarını açıklamaya çalışan modeller bulunmaktadır. Bu modellerin birçoğu bellek, koşullanma ve bilişsel ilkelere dayanmaktadır. Bu kuram kapsamında olan modellerden biri bilişsel yaklaşımdır. Bilişsel yaklaşıma göre öznel iyi oluşun bellekte bir ağı bulunmaktadır. Olaylar içsel faktörlere atfedilirse öznel iyi oluşun artmasına katkı sağlayabilir. Bireyler belleklerinde zengin olumlu ilişki ve daha az olumsuz ilişki ağı geliştirebilir. Zengin olumlu ilişki ağına sahip olan bireylerde olaylara karşı daha fazla olumlu şekilde tepki vermeye eğilimli olabilir (Diener, 1984).

Ele alınan kuramlar temelde öznel iyi oluş düzeyini bireyin mutlulukların mutsuzluklarından daha fazla olması yönünde açıklamasıyla ortak; mutlu ve mutsuz yaşantılarının değerlendirilmesi ile yaşantıları etkileyen faktörlerin birbirinden ayrışmasıyla farklı özellikleri bulunmaktadır (Derin, 2013).

#### **2.3.2. Psikolojik İyi Oluş**

Pozitif psikolojinin önde gelen kavramlarından biri olan psikolojik iyi oluş, psikolojik işlevselliğin en üst düzeyde yaşanılmasıdır (Uz-Baş, Öz-Soysal ve Aysan, 2016). Keyes vd. (2002) göre ise bireyin kişilerarası sıcak ve güvene dayalı pozitif ilişkilere sahip olması, kendi sınırlarının farkında olarak kendini kabul etmesi, özerk olması, ihtiyaçlarını ve isteklerini karşılayacak biçimde çevreyi şekillendirmesi, yaşamının amaca hizmet etmesi, yetenek ve potansiyelini en üst düzeyde kullanması olarak tanımlanmışlardır.

Yaşam doyumu olarak tanımlanan öznel iyi oluş hakkında çok sayıda araştırma yapılmasına karşın psikolojik iyi oluşun temel özelliklerinin tanımlanmasında eksiklerin olması, psikolojik işlevsellik için mutluluğun tek gösterge olmaması ve psikolojik işlevselliğin iyi oluşu açıklamada ihmal edilmesi sebebiyle Ryff (1989a) psikolojik iyi oluşa kuramsal bir çerçeve kazandırmıştır. Ryff kuramını oluştururken, gelişim ve kişilik kuramcılarının olumlu psikolojik sağlığa ait açıklamalarını psikolojik iyi oluş kuramında bütünleştirdiği modele ait şekil aşağıda yer almaktadır.



Şekil 2.4 Ryff (1995) Psikolojik iyi oluş modelindeki bileşenler ve modeline temel olan kuramlar, Sayfa: 100, Kaynak: Ryff (1995)

Ryff psikolojik iyi oluş modelinde; zihinsel sağlık (Jahoda), kendini gerçekleştirme (Maslow), olgunluk (Allport), optimal işleyiş (Rogers), bireyselleşme süreci (Jung), anlam arayışı (V. Frankl) kişisel gelişim (Erikson), temel yaşam eğilimleri (Buhler), kişilik sürecine hakim olma (Neugarten) kuramlarını temel almıştır (Ryff ve Singer, 2008). Birçok oluşumu bütünleştiren Ryff'in iyi oluş modelinde altı temel bileşen bulunmaktadır. Bunlar kendini kabul etme, diğerleriyle olumlu ilişkiler içerisinde olma, özerklik, çevresel hakimiyet, yaşam amacı ve kişisel gelişimdir (Ryff, 1989a; Ryff, 1995). Bu altı bileşen birlikte ele alındığında bireyin yaşamını olumlu değerlendirmelerini, kişisel olarak sürekli gelişme hissini, yaşamın amaçlı ve anlamlı olduğuna dair inancı, diğer insanlarla iyi ilişkiler içerisinde olmayı, özerklik ve bireyin çevresini etkin şekilde yönetme kapasitesini içerir (Ryff, 1995).

### 2.3.2.1. Psikolojik iyi oluşu oluşturan alt boyutlar

#### 2.3.2.1.1. Kendini kabul etme

İyi oluşun farklı bakış açılarında en belirgin olan özelliği bireyin kendini kabul etme duygusudur (Ryff, 1989a). Kendini kabul, bireylerin öz değerlendirme süreciyle güçlü ve zayıf yönlerinin farkındalığı ve bunların kabulünü içerir (Ryff ve Singer, 2008). Bireyler kendilerini harekete geçiren motivasyonları, eylemleri ve duygularını doğru şekilde anlamaya çalışması sonucunda öz saygı anlayışı kazanır. Kazandığı öz saygı zihinsel sağlığın merkezi bir özelliği, kendini gerçekleştirme, optimal işleyiş, olgunluk

olarak tanımlanır. Gelişim kuramcıları bireylerin kendini ve geçmiş yaşantıları da dahil olmak üzere kendini kabul etmenin önemini vurgulamışlardır (Ryff, 1989a; Ryff ve Singer, 2008). Erikson'un kişilik gelişimi evrelerindeki benlik bütünlüğü evresinde kendini kabul eden bireylerin tüm geçmiş yaşantılarından memnun olması, Jung'un iyi ve kötü yönlerini kendi içinde bütünleştirmesi, Rogers'in potansiyelini tam kullanan bireyin kendi duygularını kabul etmesi, Maslow'un kendini gerçekleştiren bireylerin potansiyellerini farkında olarak kullanmasını içermesi (Burger, 2006) örnek olarak verilebilir. Kendini kabul düzeyi yüksek olan bireyler olumlu benlik algısına sahiptirler. Geçmiş yaşantılarıyla ilgili olumlu duygulara sahiptirler ve kendilerini tüm yönleriyle kabul ederler. Kendini kabul düzeyi düşük olan bireylerse kendilerinden hoşnutsuzdurlar, geçmiş yaşantılarından memnun olmayarak hayal kırıklığı hissederler. Kişisel özelliklerinden dolayı sıkıntı yaşayarak normalden farklı özelliklere sahip olmak isterler (Ryff, 1995).

#### ***2.3.2.1.2. Yaşam amacı***

Psikolojik iyi oluşun bu boyutu büyük ölçüde varoluşsal anlayışa dayanır (Ryff ve Singer, 2008) ve akıl sağlığı, yaşamda amaç ve anlam hissi veren inançları içerir. Amaçlı ve anlamlı hayat sürmek sağlıklı bireyin özelliğidir (Ryff ve Singer, 1998). Bu nedenle psikolojik işlevselliği olan bireylerin hayatın anlamlı olduğu duygusuna katkıda bulunana amaçları ve bir yön duygusu vardır (Ryff, 1989a). Yaşam amacı yüksek olan bireylerin şimdiki ve geçmiş yaşamın anlamı vardır. Yaşam amaçlarına yön veren inançları vardır. Düşük olan bireylerin ise hayatın anlamı duygusu yoktur. Hayatına anlam katan ve amaçlarına yön veren inancı yoktur. Geçmiş yaşantılarına dair anlam ve amaç görmez (Ryff, 1995).

#### ***2.3.2.1.3. Diğerleriyle olumlu ilişkiler***

Başkalarıyla olumlu ilişki kurma becerisi zihinsel sağlığın önemli bir bileşenidir. Başkalarıyla olumlu ilişki kurmak olgunluk kriteri ve kendini gerçekleştiren bireylerin özelliklerindedir. Yetişkinlik döneme ilişkin kuramlarda başkalarıyla yakın ilişkilerin kurulması (yakınlık) ve başkalarına rehberlik (üretkenlik) vurgulanmaktadır. Bu sebeple psikolojik iyi oluş için diğerleriyle iyi ilişkiler içerisinde olmak oldukça önemlidir (Ryff, 1989a). Diğerleriyle olumlu ilişki kurma düzeyi yüksek olan bireylerin başkalarıyla samimi, doyum veren, güvenen dayalı ilişkileri vardır. Güçlü empati kurma becerisine sahiptirler. İlişkilerin denge (alma-verme) üzerinde olduğunu bilerek ona uygun şekilde

davranışlar sergiler. Olumlu ilişki kurma düzeyi düşük olan bireylerin başkalarıyla yakın ve güvene dayalı ilişkileri azdır, kişilerarası ilişkilerde olumsuz yaşantıları vardır ve ilişkide problem oluşması halinde uzlaşmaya istekli değildirler (Ryff, 1995). Erikson'un gelişim dönemlerinde yer alan yakın ilişkilere karşı yalıtılmışlık evresinde bireylerin yakın ilişki kurmasının önemli olduğunu belirtir. Yakın ilişki kurmayı başarabilen bireyler samimi, yakın ilişki kurabileceği doyum veren ilişkilerle duygusal olgunlaşma ve mutluluğa sahip olabilir (Burger, 2006). Freud'a göre sağlıklı insan sevebilen ve çalışabilen insandır (Murdock, 2014). Allport'a başkalarıyla yakın ilişki kurabilmek olgunluk göstergesidir (Ryff ve Singer, 2008).

#### **2.3.2.1.4. Kişisel gelişim**

Optimal işlevsellik yalnızca bireyin önceki özelliklere ulaşmasını değil bununla birlikte bireyin potansiyellerini geliştirmeye, kişisel gelişimine devam etmesini gerektirir. Kişisel gelişimde klinik görüşlerin merkezinde bireyin kendini gerçekleştirme, potansiyelini tam kullanma yer alır. Deneyime açık olma kendini geliştiren bireylerin özelliğidir. Böyle bir birey sorunların çözülüp problemlerin olmadığı bir noktada sabit kalmak yerine sürekli olarak kendini geliştirmektedir (Ryff, 1989a). Rogers'a göre potansiyelini tam kullanan kişinin özellikleri arasında yeni deneyimlere açık, yaşamı teğet geçen bireyler değil yaşamı tam anlamıyla deneyimleyen bireyler bulunmaktadır. Maslow'un gereksinimler hiyerarşisine göre bireyin ihtiyaçlarının en nihai hedefinde kendini gerçekleştirme eğilimi bulunmaktadır ve bireyler kendini geliştirmeye doğru hiyerarşide ilerler (Burger, 2006). Kişisel gelişim düzeyi yüksek olan bireylerin sürekli gelişme isteği vardır. Kendini sürekli geliştirmek ister. Yeni deneyimlere açıktır. Kendini gerçekleştirme duygusu vardır. Kişisel gelişim düzeyi düşük olan bireylerin kişisel durgunluk hissi vardır. Kendini geliştirme isteği yoktur. Yaşama dönük ilgi ve istekleri yoktur (Ryff, 1995).

#### **2.3.2.1.5. Özerklik**

Çok boyutlu iyi oluş modelinin temelinde yer alan kuramsal yaklaşımların birçoğunda özerklik, bağımsızlık ve içsel denetim odağına vurgu yapar (Ryff ve Singer, 2008). Psikolojik yönden işlevsel olan birey davranışlarında diğer bireylerin onayını aramaz ve davranışlarını kendi standartlarına göre değerlendirir. Toplumun kolektif inanç, değer korku ve kurallarına bağlı olmayarak bireyselleşir (Ryff, 1989a). Özerklik düzeyi yüksek olan bireyler içsel denetim odağına sahiptir. Davranışlarını kendi

oluşturduğu standartlara göre değerlendirir. İsteddiği şekilde düşünmek ve davranmak için sosyal baskılara direnebilir. Düşük olan bireylerin ilgisi başkalarının değerlendirme ve beklentileridir. Önemli kararlar almak için başka insanların değerlendirmelerini göz önünde bulundurur (Ryff, 1995). Maslow'a göre kendini gerçekleştiren bireyler toplum baskısına karşı duyarsız olmamakla birlikte toplumun bireyden beklentileri, bireyin nasıl davranması gerektiği vb. konularda kendi amaç ve istekleriyle uyumlu değilse isteklerini dışı vurmak konusunda özgür davranır (Burger, 2006).

#### **2.3.2.1.6. Çevresel hakimiyet**

Çevresel ustalık bireyin psişik koşullarına uygun ortamları seçme ve oluşturma becerisidir. Yaşam boyu gelişim kompleks ortamları manipüle etme becerisi olarak tanımlanır. Bu kuramlar bireyin dünyayı bilişsel veya zihinsel aktivitelerle değiştirme yeteneğine vurgu yapar. Başarılı yaşlanma bireyin çevredeki fırsatlardan ne ölçüde yararlandığıyla ilişkilidir. Bu perspektifler çevreye aktif katılım ve hakimiyetin psikolojik işlevselliğin önemli bileşenleri olduğunu göstermektedir (Ryff, 1989a). Çevresel ustalık boyutu bireyin kendi gereksinimlerine ve kapasitelerine uygun bir çevre bağlamı bulmaya ve geliştirmeye verilen önem ile denetim odağı ve öz yeterlik gibi diğer psikolojik kavramlardan ayrılmaktadır (Ryff ve Singer, 2008). Çevresel ustalık düzeyi yüksek olan bireylerin çevre yönetiminde yetkinlik duygusu vardır. Çevredeki fırsatları etkin bir şekilde kullanır. Kişisel ihtiyaçlarıyla uyumlu ortamları seçebilir ya da oluşturabilir. Düşük olan bireyler ise günlük işleri yönetmekte güçlü çeker. Çevresini değiştiremez ya da geliştiremez. Çevresindeki fırsatların farkında değildir. Dış dünya üzerinde kontrol duygusu yoktur (Ryff, 1995).

### **2.3.3. İyi Oluş ile İlgili Yapılan Araştırmalar**

#### **2.3.3.1. Yurt içinde yapılan araştırmalar**

Traş, Öztemel ve Koçak (2019), öğretmen adaylarının mutluluk düzeylerini çeşitli değişkenlere göre inceledikleri araştırmada mutluluk ölçeği puanları cinsiyet, kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmazken ailelerinin algılanan gelir düzeyi, ebeveyn tutumu değişkenine göre farklılaşmaktadır. Algılanan gelir düzeyi yüksek olan, ebeveynlerin tutumunu demokratik olarak öğrencilerin mutluluk ölçeği puanları anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Özteke-Kozan, Kavaklı, Ak ve Kesici (2019), üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı, genel aidiyet ve mutluluk arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmanın

sonucunda akıllı telefon bağımlılığı ile mutluluk arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Yapılan path analizi sonucunda ise genel aidiyet değişkeninin reddedilme ve kabul edilme boyutlarının akıllı telefon bağımlılığını pozitif yönde yordadığı görülmüştür.

Erdem (2019), üstün yetenekli öğrencilerin benlik kavramları ile iyi oluşları arasındaki ilişkide bilgelik ve değerlerin aracı rolünü incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre üstün yetenekli öğrencilerin benlik kavramının iyi oluşu yordamasında değerler ve bilgelik kısmi aracılık etmektedir. İyi oluş ölçeği tüm alt boyutları (ilişkililik, kararlılık, iyimserlik, mutluluk, hayata bağlılık) ile benlik kavramlarının tüm alt boyutları (zihinsel algı, okul durumu, zeka ve uyum, okuma algısı), bilgelik tüm alt boyutlarından (kendilik bilgisi, yargı, yaşamaya dair bilgi, öğrenmeye gönüllülük, kişilerarası anlayış, yaşam becerileri), değerler alt boyutları (sorumluluk, arkadaşlık, barışçı olma, saygı, dürüstlük) arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

Yarar (2019), ortaöğretimde öğrenim gören 562 öğrencinin iyi oluş düzeyleri ile siber zorbalık siber mağduriyet arasındaki ilişkiyi betimsel tarama modeline göre incelemiştir. Araştırma sonucunda siber mağduriyet ile siber zorbalık arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki vardır. Siber zorbalık boyutu söylenti çıkarma, cinsel zorbalık, engelleme zarar verme alt boyutu ile iyi oluş boyutu ilişkililik alt boyutu arasında negatif yönde; mağduriyet cinsel zorbalık alt boyutu ile kararlılık alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

Bulut ve Dilmaç (2018), üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki yapısal eşitlik modeliyle incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre psikolojik iyi oluş ile değerler ve mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Yapısal eşitlik modeline göre psikolojik iyi oluşu etkileyen en önemli değişken değer değişkenidir.

Küçü (2018), 928 lise öğrencisi üzerinde mükemmeliyetçilik, ihtiyaç doyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmanın sonuçlarına göre psikolojik iyi oluş ile mükemmeliyetçilik ölçeği kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu, ihtiyaç doyumu arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik ölçeği sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik alt boyutu ile ihtiyaç doyumu arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

Yakıcı ve Traş (2018), beliren yetişkinlerin psikolojik dayanıklılık yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucuna göre psikolojik dayanıklılık yaşam doyumu ile pozitif; yalnızlık ile negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılık yaşam doyumu ve yalnızlığı anlamlı düzeyde yordayarak toplam varyansın %38'ni açıklamıştır.

Doğru (2018), lisans öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin algılanan stres, sosyal destek, stresle başa çıkma tarzlarına göre incelediği araştırmasının sonuçlarına göre kız öğrencilerin psikolojik iyi oluş ve aileden algılanan sosyal destek düzeyleri erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Psikolojik iyi oluş ile algılanan stres düzeyi, stresle başa çıkma tarzı çaresiz ve boyun eğici yaklaşım arasında negatif yönde; stresle başa çıkma tarzı kendine güvenli yaklaşım alt boyutu, algılanan sosyal destek ile pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Güney (2017), ergenlerin sosyal destek, duygusal özerklik ve öznel iyi oluş durumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Öznel iyi oluş durumu ve aileden algılanan desteğin duygusal özerkliğin alt boyutlarına katkısı bulunmuştur. Öznel iyi oluş değişkeni duygusal özerklik alt boyutlarından idealleştirememe, bağımsızlık ve bireyleşme ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Cinsiyet değişkenine göre öznel iyi oluş anlamlı farklılaşmamaktadır.

Büyükadıgüzel ve Traş (2017), ergenlerin değerler ve iyimserlik arasındaki ilişkiyi ilişkisel tarama modeli kullanarak inceledikleri araştırmanın sonucunda iyimserlik ile değerler ölçeği tüm alt boyutları (barışçı olma, dürüstlük, hoşgörü, arkadaşlık, saygı, sorumluluk) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. Değerler iyimserliğin anlamlı yordayıcı olup toplam varyansın %25'ni açıklamaktadır.

Doğan (2016), lise öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanımının psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasından elde edilen sonuçlara göre sosyal ağ kullanımı mutluluk, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Sosyal ağ kullanımı ile mutluluk, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

Şanal-Karahan (2016), 648 üniversite öğrencisinin çözüm odaklı düşünceleri ile anksiyete, stres, depresyon ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkisini incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre çözüm odaklı düşünce ile psikolojik

iyi oluş arasında pozitif yönde, anksiyete, stres ve depresyon düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki vardır. Çözüm odaklı düşünce stres, anksiyete, depresyon ve psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Çakır (2015), 5400 lise öğrencisi üzerinde öznel iyi oluş düzeyinin çeşitli değişkenlere göre ve öznel iyi oluş düzeyinin denetim odağı düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre öznel iyi oluş düzeyi; algılanan akademik başarıya göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta, cinsiyet, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, anne-baba eğitim durumu, algılanan gelir düzeyi ve ebeveyn tutum değişkenlerine göre farklılaşmamaktadır. Öznel iyi oluş düzeyi ile denetim odağı ölçeği kişisel kontrol, şansa inanma, çabalamanın anlamsızlığı, kadercilik alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Seki ve Dilmaç (2015), 600 lise öğrencisinin sahip olduğu değerler ile sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi yapısal eşitlik modeline göre incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre değerlerin öznel iyi oluş ve sosyal görünüş kaygısı üzerinde ve sosyal görünüş kaygısının öznel iyi oluş üzerinde doğrudan etkisi görülmüştür. Ergenlerin sahip olduğu değerler ile sosyal görünüş kaygısı düzeyleri arasında negatif yönde, öznel iyi oluşları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. Sosyal görünüş kaygısı ile öznel iyi oluş arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir.

Halisdemir (2013), üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, kendini affetme düzeyleri ve geçmişe yönelik anne kabul red algısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre algılanan akademik başarı, geçmişe yönelik kabul red algısı, kendini affetme psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcılarıdır ve toplam varyansın %65'ni açıklamıştır. Psikolojik iyi oluş cinsiyet ve sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Deniz vd. (2013), ebeveyn tutumlarının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırma sonucunda demokratik ebeveyn tutumları ile öznel iyi oluş ve yaşam doyum arasında pozitif yönde; koruyucu ve otoriter ebeveyn tutumu ile öznel iyi oluş ve yaşam doyum arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Regresyon analizi sonucunda ebeveyn tutumlarının öznel iyi oluş ve yaşam doyumunun önemli yordayıcıları olduğu belirlenmiştir.

Yılmaz (2013), üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin problematik internet kullanımı ve çeşitli değişkenlere göre incelediği araştırmasının bulgularına göre kız öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyi erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. İnternet kullanım amaçlarına göre psikolojik iyi oluş puanı en yüksek olan grup bilgi edinme; en düşük grup ise iletişim amaçlı kullanan bireylerdir ve gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır. İnternet kullanım süresi ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Problematic internet kullanımı ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

Özer (2013), ergenlerin problemleri internet kullanımı ile öznel iyi oluş ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmanın sonucunda problemleri internet kullanımı öznel iyi oluş ve benlik saygısı arasında negatif yönde korelasyon bulunmuştur. Problemleri internet kullanımı sınıf, okul türü ve baba eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmamasına karşın internet kullanım amacı, internette geçirilen süre ve anne eğitim durumuna göre farklılaşmaktadır.

Akın (2012), lisans öğrencilerinin internet bağımlılığı, öznel iyi oluş ve öznel zindelik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen sonuçlara göre internet bağımlılığı ile öznel iyi oluş ve öznel canlılık arasında negatif yönde; öznel iyi oluş ile öznel canlılık arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte öznel zindelik internet bağımlılığı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık etmiştir.

Eken (2010), ergenlerin algılanan ebeveyn bağlanma biçimleri ile öznel iyi oluş düzeylerinin sosyal yetkinlik beklentileri arasındaki ilişkisini incelediği araştırmasının sonuçlarına göre ergenlerin algılanan ebeveyn bağlanma biçimleri ile sosyal yetkinlik beklentisi ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki vardır. Öznel iyi oluş cinsiyet, yerleşim birimi, kardeş sayısı değişkenlerine göre anlamlı farklılaşmamaktadır. Ebeveynlerinin tutumlarını demokratik olarak algılayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyi koruyucu olarak algılayan öğrencilere göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Gülaçtı (2009), üniversite öğrencileri üzerinde sosyal beceri eğitim programının sosyal beceri, öznel ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisini deney ve kontrol grubu üzerinde incelediği araştırmasının sonucunda deney grubunda yer alan öğrencilerin sosyal

beceri, psikolojik ve öznel iyi oluş düzeyleri kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmıştır. Deney grubunun psikolojik iyi oluş çevresel hakimiyet, kendini kabul, otonomi, bireysel gelişim alt boyutları kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ancak diğerleriyle olumlu ilişkiler ve yaşam amacı alt boyutlarında anlamlı farklılaşma görülmemiştir.

Terzi (2005), stresli yaşam olaylarıyla etkin başa çıkmayı sağlayıp bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini etkileyen psikolojik dayanıklılık modelini test etmiştir. araştırmadan elde edilen sonuçlara göre psikolojik dayanıklılık kişilik özelliği, stresli yaşam olaylarını bilişsel değerlendirme ile başa çıkma öznel iyi oluş düzeyini dolaylı olarak etkilemektedir.

Cenkseven (2004), üniversite öğrencilerinin öznel ve psikolojik iyi olma düzeylerini çeşitli değişkenlere göre incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre sosyoekonomik düzeyi yüksek olan psikolojik ve öznel iyi olma puanı yüksektir. Öğrenilmiş güçlülük ve iç kontrol odağı ile psikolojik ve öznel iyi olma düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Aşamalı regresyon analizine göre öznel iyi olmanın en önemli yordayıcısı nevrozizm; psikolojik iyi olmanın en önemli yordayıcısı öğrenilmiş güçlülük değişkenidir.

Tuzgöl-Dost (2004), üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini çeşitli değişkenlere göre incelemiştir. Araştırma sonucunda öznel iyi oluş cinsiyet, fiziksel sağlık durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Öznel iyi oluş düzeyi okuduğu bölümden memnun olan, içten denetim odaklı, ebeveynin tutumunu demokratik olarak algılayan, fiziksel görünüşünden memnun olan öğrenciler lehine anlamlı farklılaşmaktadır. Akademik başarılı ile öznel iyi oluş düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

Türkiye’de yapılan iyi oluş ile ilgili çalışmalar incelendiğinde, araştırma grubunu genellikle üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Genel olarak iyi oluş kavramı psikolojik dayanıklılık, yalnızlık, sosyal destek, ebeveyn tutumları ile çalışıldığı görülmektedir. Son yıllarda yapılan çalışmalara bakıldığında ise iyi oluşun daha çok duygusal özerklik, akıllı telefon bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve yalnızlık kavramlarıyla ilişkisinin incelendiği çalışmalar bulunmaktadır.

### **2.3.3.2. Yurt dışında yapılan araştırmalar**

Stead ve Bibby (2017), 18-30 yaş arasındaki bireylerin kişilik özellikleri, gelişmeleri kaçırma korkusu, problematik internet kullanımı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki incelemişlerdir. Öznel iyi oluş düzeyi cinsiyet ve yaşa göre anlamlı farklılaşmamaktadır. Problematik internet kullanımı ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Rehman vd. (2016), Keşmir'de çeşitli kolejlerde öğrenim gören 100 öğrencinin internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. İnternet bağımlılığı cinsiyet değişkenine göre erkekler lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Psikolojik iyi olma değişkeni yerleşim yerine göre farklılaşmaktadır. Kentte yaşayan ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyi kırsal yerde yaşayan ergenlere göre anlamlı düzeyde yüksektir.

Casale, Lecchi ve Fioravanti (2015), 495 lisans öğrencisi üzerinde problemlı internet iletişim hizmetleri kullanımı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda genelleştirilmiş problematik internet kullanımı ile psikolojik iyi oluş tüm alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki vardır.

Lai vd. (2015), Çin, Hong Kong, Güney Kore, Filipinler, Malezya ve Japonya'da bulunan 5366 ergen üzerinde depresyon, sosyal kayęı ve psikososyal iyi oluş arasındaki ilişkide internet bağımlılığının aracı rolünü yapısal eşitlik modellemesiyle incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre Çin, Hong Kong ve Malezya'da ki ergenlerde internet bağımlılığı sosyal kayęı ve psikososyal iyi oluş arasındaki ilişkiye negatif yönde aracılık etmiştir.

Carlsson Lampi, Li ve Martinsson (2014), mutluluğun nesiller arası aktarımını test etmek için Çin'de ergenler ve ebeveynleri arasında öznel iyi oluş düzeylerini karşılaştırmışlardır. Araştırma sonucunda öznel iyi oluş düzeyi ergenler ve ebeveynleri arasında ilişkili olduğu fakat öznel iyi oluşu etkileyen faktörlerin birbirinden ayrıldığı bulunmuştur. Buna göre ebeveynlerin öznel iyi oluş düzeyini etkileyen faktörler; yüksek gelir düzeyine sahip olmak, sağlıklı olmak, eğitim düzeyinin yüksek olması, kadın olmak, boşanmamış olmak iken ergenlerin öznel iyi oluşunu etkileyen faktörler; akranları ve

ebeveynleriyle etkileşimle ilişkilidir. Ergenlerin zorbalığa maruz kalma durumu düşük düzeyde öznel iyi oluş ile ilişkilidir.

Muusses, Finkenauer, Kerkhof ve Billedo (2014), evli çiftler üzerinde dört yıl boyunca kompulsif internet kullanımı ile iyi oluş arasındaki ilişkiyi boylamsal olarak inceledikleri araştırma sonucunda depresyon, yalnızlık ve stres düzeyleri ile mutluluk arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte kompulsif internet kullanımı ile benlik saygısı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Ivanova (2013), 378 birey üzerinde internet bağımlılığı siberkondri ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucuna göre internet bağımlılığı ile siberkondri arasında pozitif; iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş ile bireylerin çevrimiçi iletişim kurduğu kişi sayısı arasında pozitif korelasyon olduğu belirlenmiştir.

Mitchell, Lebow, Uribe, Grathouse ve Shoger (2011), lisans öğrencisi üzerinde internet kullanımı algılanan sosyal destek ve içe dönüklük arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmadan elde edilen sonuçlara göre internetin kötüye kullanım düzeyi (ücret ödemedir indirme, dolandırıcılık) ile mutluluk ve algılanan sosyal destek düzeyi arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. internetin oyun ve eğlence amaçlı kullanılması algılanan sosyal destek, içedönüklük ve mutluluk düzeylerini yordamıştır.

Caplan, Williams ve Yee (2009), 4.000 online MMO oyuncusu ile yaptıkları çalışmada anlık mesajlaşma ile problemlerli internet kullanımı arasında interneti yeni insanlarla tanışmak için kullanmak, forumları ziyaret etmek için interneti kullanma arasında pozitif korelasyon bulunmuştur. Aynı çalışmada katılımcıların yüz yüze etkileşim yerine online ortamda daha fazla oyuncu ile topluluğun içerisinde olma ile problemlerli internet kullanımı ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir.

Van den Eijnden, Meerker, Vermulst, Spijkerman ve Engels (2008), 663 ergen üzerinde çevrimiçi iletişim ile kompulsif internet kullanımı, psikososyal iyi oluş (depresyon, yalnızlık) arasındaki ilişkiyi boylamsal olarak incelemiştir. Araştırma sonucunda kompulsif internet kullanımı ile yalnızlık; yalnızlık ile depresyon; internetin oyun amaçlı kullanımı ile kompulsif internet kullanımı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca anlık mesaj bildirim alma düzeyi ile psikososyal iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.

Silva vd. (2007), 960 Brezilyalı ergen üzerinde psikolojik iyi oluşu çeşitli değişkenlere göre incelediği araştırma sonucunda ailelerinin gelir ve anne eğitim düzeyi yüksek olan ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri daha yüksektir. Ayrıca dini inanca sahip, sigara içmeyen, alkol kullanmayan ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri dini inanca sahip olmayan ve zararlı alışkanlıkları olan ergenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Betton (2004), Afroamerikalı ve Kafkas üniversite öğrencileri üzerinde psikolojik iyi olma, benlik saygısı, sosyal destek ve maneviyat arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Afroamerikalı öğrencilerin benlik saygısı, maneviyat düzeyleri Kafkas öğrencilerine göre daha yüksektir. Psikolojik iyi oluşun en güçlü yordayıcısı Kafkas öğrencilerinde benlik saygısı iken Afroamerikalı öğrencilerde maneviyattır. Cinsiyete göre psikolojik iyi oluş, sosyal destek, maneviyat, benlik saygısı anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Gross, Huvonen ve Gable (2002), Californiya'da bulunan bir devlet okulundaki ergenlerin internet kullanımı ve iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada ergenlerin üç akşam boyunca internet kullanımları ve günlük iyi oluşlar ile ilgili sorulara cevap vermişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre internette online harcanan zaman ile iyi oluş arasında ilişki bulunmamıştır. Okulda yakın arkadaş sayısı ile yalnızlık, sosyal kaygı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bunlara ek olarak günlük öznel iyi oluş ölçümleri ile depresyon, yalnızlık ve sosyal kaygı arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır.

Ryff (1989b), orta ve daha yaşlı bireylerin iyi oluşa ait anlayışlarını incelediği çalışmasında orta yaşlı bireyleri en çok aile problemleri ve iş alanında, daha yaşlı bireyler kendi sağlıklarına ilişkin konularda mutsuzluk yaşamaktadır. Orta yaşlı bireyler en çok iş, daha yaşlı bireyler sağlık kategorisinin yaşamlarında daha önemli olduğunu belirtmiştir. Orta yaşlı bireyler olumlu geçmiş yaşantılarında önemli gördüğü yaşam olayları çocukluk ve eğitim dönemleriyken olumsuz yaşantıları çocukluk dönemi problemleri ve ebeveynin ölümüdür. İdeal kişi orta yaşlı bireyler için yaşamdan zevk alan, kariyer odaklı, mizah anlayışına sahip; daha yaşlı bireyler için insanlarla iyi ilişkiler kurabilen, olumlu bakış açısına sahip bireylerdir.

Yurt dışında iyi oluş kavramıyla yapılan çalışmalar incelendiğinde, Türkiye'de yapılan internet bağımlılığı ile ilgili çalışmalar incelendiğinde, araştırma grubunu

genellikle lise öğrencileri ve lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma modeli olarak genellikle boylamsal araştırma ve tarama modelleri kullanılmıştır. İyi oluş kavramı çoğunlukla yalnızlık, sosyal destek, depresyon kavramları ile çalışıldığı tespit edilmekle birlikte son yıllarda yapılan çalışmalarda sosyal ortamda gelişmeleri kaçırma korkusu, problemlerli internet kullanımı, internet kullanım amacı kavramlarıyla çalışıldığı görülmektedir.



## BÖLÜM 3

### 3 YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplanma araçları, verilerin toplanması ve analiz edilmesine ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

#### 3.1 Araştırmanın Modeli

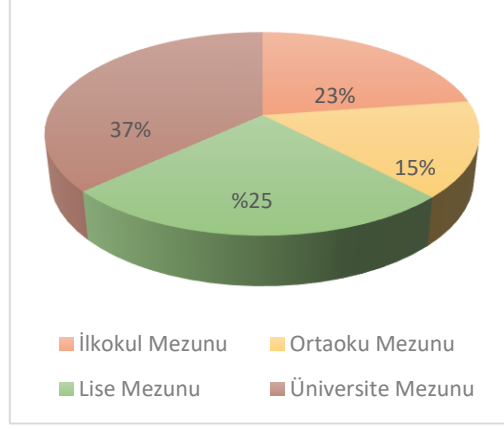
Yapılan araştırma, ilişkisel tarama modeline göre gerçekleştirilmiştir. Tarama modeli, geçmişte olan ya da devam eden durumu olduğu gibi tespit etmeyi amaçlayan modeldir. Araştırma konusu olan birey, olay, nesne kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2018).

#### 3.2 Araştırmanın Çalışma Grubu

Yapılan araştırmanın çalışma grubu 2019-2020 yılında Konya ili Selçuklu, Meram ve Karatay ilçelerinde bulunan beş ayrı ortaöğretim kurumlarında 9. ve 10. Sınıflarda eğitim ve öğretim gören lise öğrencisinden oluşmuştur. Orta ergenlik döneminde yer alan öğrencilerin ergenlik dönemi özelliklerini daha yoğun olarak göstermeleri, akran etkisine duyarlı olmaları sebebiyle internet bağımlılığına karşı riskli bir dönemde olduğu (Ceyhan,2008) bilindiğinden dolayı 9. ve 10. Sınıf öğrencileri üzerinde araştırma gerçekleştirilmiştir. Lise öğrencileri, çalışma evrenindeki elemanların eşit seçilme şansına sahip olduğu basit tesadüfi (yansız örnekleme) örnekleme yöntemi ile seçilmiştir (Karasar, 2018). 500 lise öğrencisine veri dağıtımı yapılmıştır. Elde edilen ölçeklerde boş veya eksik olduğu görülen 5 verinin girişi yapılmamıştır. Veri girişi yapılan 495 ölçekte yer alan uç verilerin ayıklanmasıyla toplamda 492 ham veri üzerinden analiz yapılmıştır.

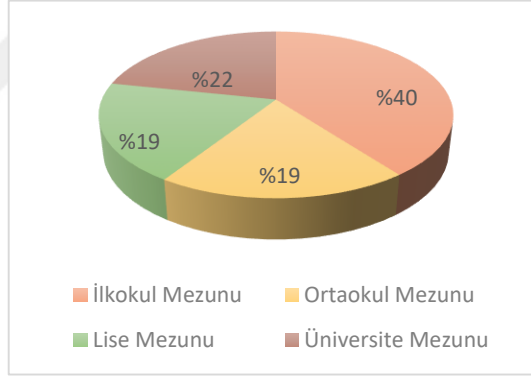
Çalışma grubu 271 kız (%55,1), 221 erkek (%44,9) öğrenciden oluşmaktadır. Öğrencilerin yaşları 13 ile 17 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 14.94'tür. (ss: 0.71). Öğrencilerin 242'si (%49,2) 9. sınıf 250'si (%50,8) 10.sınıf öğrencisidir.

**Tablo 3.1.** Ergenlerin Baba Eğitim Durumu



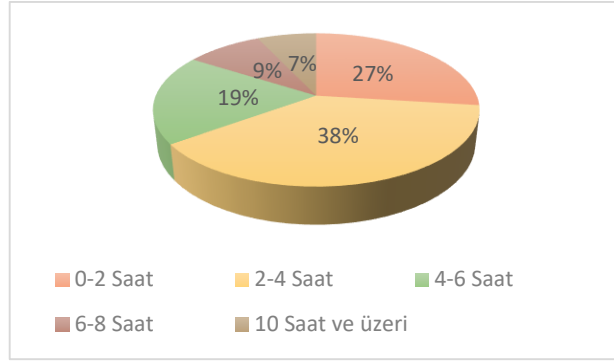
Tablo 3.1. incelendiğinde öğrencilerin babalarının 111'i (%22,7) ilkokul mezunu, 74'ü (%15,2) ortaokul mezunu, 123'ü (%25,2) lise mezunu ve 180'i (%36,9) üniversite mezunudur.

**Tablo 3.2.** Ergenlerin Anne Eğitim Durumu



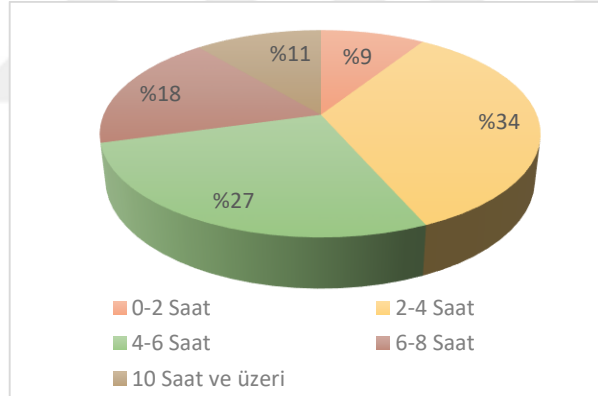
Tablo 3.2. incelendiğinde öğrencilerin annelerinin 192'si (%39,7) ilkokul mezunu, 94'ü (%19,4) ortaokul mezunu, 93'ü (%19,2) lise mezunu ve 105'i (%21,7) üniversite mezunudur.

**Tablo 3.3.** Ergenlerin Hafta içi Günlük Ortalama İnternet Kullanım Süresi



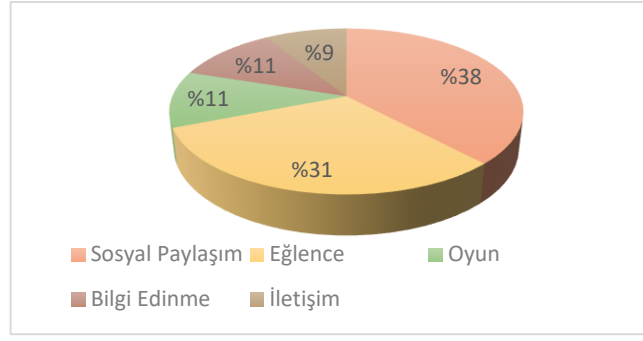
Tablo 3.3. incelendiğinde öğrencilerin 134'ü (%27,2) hafta içi günlük ortalama 0-2 saat internet kullanmaktadır. Öğrencilerin 186'sı (%37,8) hafta içi günlük ortalama 2-4 saat internet kullanmaktadır. Öğrencilerin 92'si (%18,7) hafta içi günlük ortalama 4-6 saat internet kullanmaktadır. 46'sı (%9,3) hafta içi günlük ortalama 6-8 saat internet kullanmaktadır. 34'ü (%6,9) hafta içi günlük ortalama 10 saat ve üzeri internet kullanmaktadır.

**Tablo 3.4.** Ergenlerin Hafta sonu Günlük Ortalama İnternet Kullanım Süresi



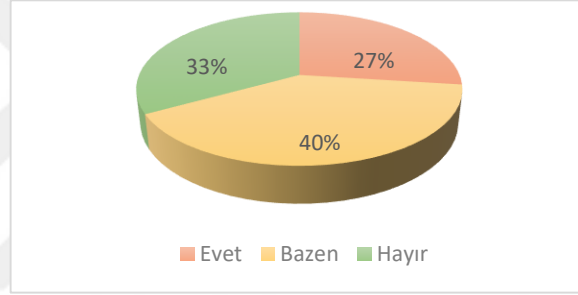
Tablo 3.4. incelendiğinde öğrencilerin 134'ü 46'sı (%9,3) hafta sonu günlük ortalama 0-2 saat internet kullanmaktadır. Öğrencilerin 168'i (%34,1) hafta sonu günlük ortalama 2-4 saat internet kullanmaktadır. Öğrencilerin 133'ü (%27) hafta sonu günlük ortalama 4-6 saat internet kullanmaktadır. 90'ı (%18,3) hafta sonu günlük ortalama 6-8 saat internet kullanmaktadır. 55'i (%11,2) hafta sonu günlük ortalama 10 saat ve üzeri internet kullanmaktadır.

**Tablo 3.5.** Ergenlerin İnternet Kullanım Amaçları



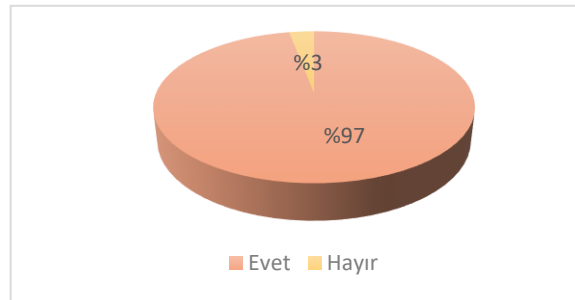
Tablo 3.5. incelendiğinde öğrencilerin 185'i (%37,6) interneti sosyal paylaşım, 151'i (%30,7) eğlence, 56'sı (%11,4) oyun, 55'i (%11,2) bilgi edinme ve 45'i (%9,1) iletişim amaçlı kullanmaktadır.

**Tablo 3.6.** Ergenlerin İnternet Kullanımının Uyku Düzeninin Etkileme Durumu



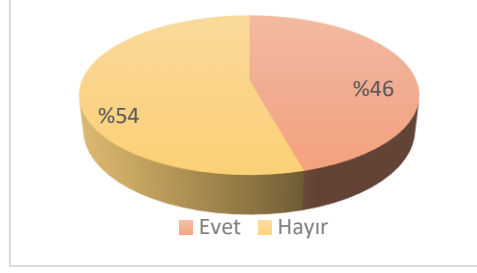
Tablo 3.6. incelendiğinde öğrencilerin 130'u (%26,4) internet kullanımının uyku düzenini etkilediğini, 199'u (%40,4) bazen etki etkilediğini ve 163'ü (%33,1) etkilemediğini belirtmiştir.

**Tablo 3.7.** Ergenlerin İnternet Erişiminde Telefon Kullanma Durumu



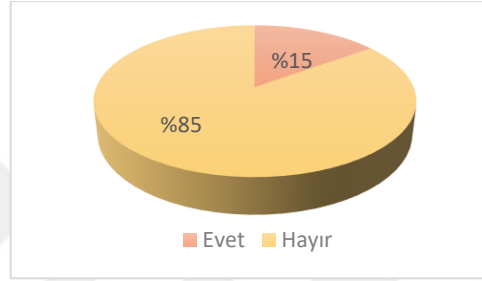
Tablo 3.7. incelendiğinde internet erişiminde 476 öğrenci (%96,7) telefonu kullanırken 16 öğrenci (%3,3) telefonu kullanmamaktadır.

**Tablo 3.8.** Ergenlerin İnternet Erişiminde Bilgisayar Kullanma Durumu



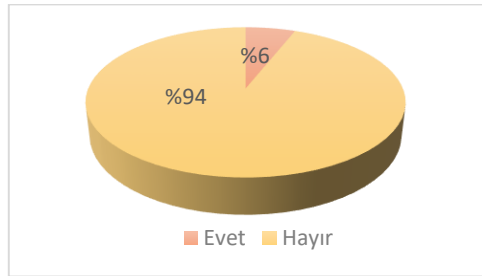
Tablo 3.8. incelendiğinde internet erişiminde 225 öğrenci (%45,7) bilgisayarı kullanırken 267 öğrenci (%54,3) bilgisayarı kullanmamaktadır.

**Tablo 3.9.** Ergenlerin İnternet Erişiminde Tablet Kullanma Durumu



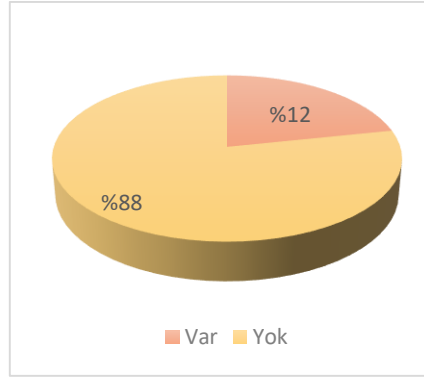
İnternet erişiminde 74 öğrenci (%15) tableti kullanırken 417 öğrenci (%84,8) tableti kullanmamaktadır.

**Tablo 3.10.** Ergenlerin İnternet Erişiminde Diğer Araçları Tercih Etme Durumu



Tablo 3.10. incelendiğinde internet erişiminde 30 öğrenci (%6,1) diğer araçları kullanırken 462 öğrenci (%93,9) diğer araçları tercih etmemektedir.

**Tablo 3.11.** Ergenlerin Yaşadığı Yerde İnternet Erişimine Sahip Olma Durumu



Tablo 3.1. incelendiğinde alışma grubundaki 437 (%88,8) öğrenci yaşadığı yerde internet erişimine sahipken 55 (%11,2) öğrenci sahip değildir.

### 3.3 Veri Toplama Araç ve/veya Teknikleri

#### 3.3.1. Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF)

Young tarafından geliştirilen Pawlikowski ve arkadaşları tarafından kısa forma dönüştürülen YİBT-KF, beşli Likert tipli 12 maddeden oluşmaktadır. Formun Türkçeye uyarlaması Kutlu vd. (2016) tarafından yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda YİBT-KF iyi uyum verdiği saptanmıştır ( $\chi^2=173.58$ ,  $sd=53$ ,  $CFI=0.95$ ,  $SRMR=0.064$  ve  $RMSEA=0.079$ ). Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı üniversite öğrencilerinde .91 ergenlerde .86 olarak hesaplanmıştır. Üç hafta ara ile yapılan test tekrar test güvenilirliği üniversite öğrencilerinde .93 ergenlerde .86 olarak bulunmuştur (Kutlu vd., 2016). Bu çalışma için Cronbach alfa iç tutarlık güvenilirlik katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır (EK-1).

#### 3.3.2. Ergenler için Algılanan Duygusal / Psikolojik İstismar Ölçeği Kısa Formu-II

Arslan ve Kabasakal (2014) tarafından geliştirilen ölçek anne ve baba formu olmak üzere dördümlü Likert tipli 32'şer maddeden oluşmaktadır. Ölçeği Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı anne formu için .88, baba formu için .92 olarak bulunmuştur. Beş alt boyuttan oluşan ölçeğin anne formuna ait alt boyutların iç tutarlık güvenilirlik katsayısı; şiddetli red .83, gizli red .78, gerçekçi olmayan beklentiler .73, aşağılama .91 ve kabul / saygı boyutunda .86 olarak bulunmuştur. Baba formuna ait alt boyutların iç tutarlık katsayısı; şiddetli red .80, gizli red .77, gerçekçi olmayan beklentiler .73, aşağılama .89 ve kabul / saygı boyutunda .85 olarak bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda

anne formunda ( $\chi^2=1725.6$ ,  $sd=454$ ,  $CFI=0.98$ ,  $SRMR=0.045$  ve  $RMSEA=0.047$ ) ve baba formunda ( $\chi^2=1630.84$ ,  $sd=454$ ,  $CFI=0.98$ ,  $SRMR=0.042$  ve  $RMSEA=0.046$ ) iyi uyum verdiği saptanmıştır (Arslan ve Kabasakal, 2014). Bu alışma için Cronbach alfa güvenirlik katsayısı anne formu için .91 ve baba formu için .92 olarak hesaplanmıştır. Anne formuna ait alt boyutların güvenirlik katsayısı; şiddetli red 0.63, gizli red .60, gerçekçi olmayan beklentiler .70, aşağılama .85 ve kabul / saygı boyu için .79 olduğu görülmüştür. Baba formuna ait alt boyutların güvenirlik katsayısı; şiddetli red .66, gizli red .64, gerçekçi olmayan beklentiler .74, aşağılama .86 ve kabul /saygı boyutu için .81 olarak hesaplanmıştır (EK-2).

### **3.3.3. Ergenler için Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli (EPOCH) leği**

Demirci ve Ekşi (2015) tarafından uyarlanan ölçek beşli Likert tipli 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin beş boyutlu modelinin uyumunu belirlemek için yapılan doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır ( $x^2 = 381,29$ ,  $sd = 160$ ,  $RMSEA = .074$ ,  $NFI = .96$ ,  $NNFI = .98$ ,  $CFI = .98$ ,  $IFI = .98$ ,  $RFI = .96$  ve  $SRMR = .052$ ). Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı toplam puan için .95 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlık katsayısı; bağlılık .84, kararlılık .72, ilişkililik .88, iyimserlik .84 ve mutluluk için .88 olarak bulunmuştur. (Demirci ve Ekşi, 2015). Bu alışma için Cronbach alfa katsayısı ölçeğin toplam puanı için .88 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlık katsayısı; bağlılık .71, kararlılık .63, ilişkililik .79, iyimserlik .79 ve mutluluk için .84 olarak bulunmuştur (EK-3).

### **3.3.4. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu araştırmaya katılan bireylerden genel bilgileri toplayabilmek için oluşturulmuştur. Kişisel Bilgi Formunda ergenlerin cinsiyet, yaş, sınıf, anne ve baba eğitim durumu, hafta içi ve hafta sonu günlük ortalama internet kullanma süresi, internetin en çok hangi amaç için kullanıldığı, internet erişiminde kullanılan araçlar, internet kullanımının uyku düzenine etki etmesi durumu ve yaşanılan yerde internet erişiminin bulunma durumunu belirlemeye yönelik sorulardan oluşmaktadır (EK-4).

## **3.4 Verilerin Toplanması**

Yapılan araştırmada verilerin toplanması yansız örnekleme ile seçilen lise ğrencilerine Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu, Ergenler için Algılanan Duygusal/Psikolojik İstismar leği Kısa Formu-II, Ergenler için Beş Boyutlu İyi Oluş

Modeli (EPOCH) Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu verilmiştir. Uygulamadan önce öğrencilere çalışma amacı, veri toplama araçları hakkında bilgi verilmiştir. Bilgilendirmeden sonra çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen öğrencilerden veriler toplanmıştır. Ölçeklerin ortalama uygulanma süresi 20-25 dakika arasında değişiklik göstermiştir.

### 3.5 Verilerin Analizi

Araştırma sonunda elde edilen veriler SPSS 20.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analizler yapılmadan önce Cook's, Leverage Values ve Mahalanobis değerlerine bakılarak tespit edilen 3 veri ayıklanarak analize dahil edilmemiştir. Daha sonrasında araştırmada kullanılan ölçeklerden alınan puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için çarpıklık ve basıklık katsayıları kontrol edilmiştir. Tablo-1'de görüldüğü üzere değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri +1 ile -1 arasında yer almaktadır. Bu durum normal dağılım olduğunu göstermektedir (Hair, Black, Babin, Anderson ve Tatham, 2006). 500 öğrenciye veri dağıtımı yapılan ölçeklerde uç verilerin ayıklanması ile eksik doldurulan ölçeklerin analize dahil edilmemesiyle birlikte toplamda 492 lise öğrencisinin ölçekleri analiz edilmiştir. Verilerin analizinde bağımlı değişkenle (internet bağımlılığı) ilişkili iki ya da daha fazla bağımsız değişkene (algılanan duygusal istismar ve iyi oluş düzeyi) bağı olarak bağımlı değişkenin tahmin edilmesine yönelik analiz olan çoklu doğrusal regresyon kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen puanlar arasındaki korelasyon Pearson Korelasyon katsayısı kullanılarak hesaplanmıştır. İlişkisiz iki örneklem ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek için de t testi kullanılmıştır. İlişkisiz iki veya daha çok örneklem ortalaması arasında farkın anlamlı olup olmadığını test etmek One Way Anova kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2018).

**Tablo 3.1.** Değişkenlere Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	<b>Çarpıklık</b>	<b>Basıklık</b>
Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu	.653	.412
Ergenler için Algılanan Duygusal / Psikolojik İstismar Ölçeği Kısa Formu-II	.936	.640
Ergenler için Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli (EPOCH) Ölçeği	-.066	-.447



## BÖLÜM 4

### 4 BULGULAR

Bu bölümde araştırma çalışma grubunu oluşturan ergenlerin internet bağımlılığı ile algılanan duygusal istismar ve iyi oluş arasındaki yordayıcı ilişkilerin incelenmesine ait bulgulara yer verilmiştir.

**Tablo 4.1.** Cinsiyet Değişkenine Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının t Testi ile Karşılaştırılması

Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	Sd	t	p
İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanları	Kız	271	28.74	8.56	489	.77	.443
	Erkek	221	29.33	8.31			

\* p < .05

Tablo 4.1. incelendiğinde, ergenlerin cinsiyet değişkenine göre internet bağımlılığı puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı t testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucuna göre ergenlerin internet bağımlılığı puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı gözlenmiştir (p= .44, p>.05).

**Tablo 4.2.** Sınıf Değişkenine Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının t Testi ile Karşılaştırılması

Değişken	Sınıf	N	$\bar{X}$	S	Sd	t	p
İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanları	9	242	27.72	7.87	490	3.24	.001
	10	250	30.18	8.86			

\* p < .05

Tablo 4.2. incelendiğinde, ergenlerin sınıf değişkenine göre internet bağımlılığı puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı t testi ile incelenmiştir. Elde edilen sonuca göre ergenlerin internet bağımlılığı puan ortalamalarının sınıf göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır (p= .001, p<.05). 10. Sınıf öğrencilerinin internet bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları ( $\bar{X}$ =30.18) 9. Sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarından ( $\bar{X}$ =27.72) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

**Tablo 4.3.** Ergenlerin Hafta İçi Günlük Ortalama İnternet Kullanma Süresine Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puan Ortalamalarının Betimsel İstatistikleri

	Hafta İçi Günlük İnternet Kullanma Süresi	N	$\bar{X}$	Ss
İnternet	0-2 saat	134	25.27	7.09
Bağımlılığı	2-4 saat	186	27.74	7.35
Ölçeği Puan	4-6 saat	92	33.14	7.41
Ortalamaları	6-8 saat	46	36.36	10.60
	10 saat ve üzeri	34	29.00	8.20

Tablo 4.3. incelendiğinde, internet bağımlılığı ölçeği puan ortalamalarına bakıldığında en yüksek puanı hafta içi interneti 6-8 saat kullanan ergenlerin ( $\bar{X} = 36.36$ ) aldığı görülmektedir. Ardından sırasıyla hafta içi interneti 4-6 saat ( $\bar{X} = 33.14$ ), 10 saat ve üzeri ( $\bar{X} = 29.00$ ), 2-4 saat ( $\bar{X} = 27.74$ ) ve 0-2 saat ( $\bar{X} = 25.27$ ) kullanan ergenler gelmektedir.

**Tablo 4.4.** Ergenlerin Hafta İçi Günlük Ortalama İnternet Kullanma Süresine Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puan Ortalamalarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Değişken	Kaynak	KT	Sd	KO	F	p	Fark
İnternet	Gruplar	6234.032	4	1558.508	26.178	000*	1-2
Bağımlılığı	arası						1-3
Ölçeği	Grup içi	28993.824	487	59.536			1-4
Puan	Toplam	35227.857	491				
Ortalamaları							

\*p<.05 1: 0-2 saat 2: 2-4 saat 3: 4-6 saat 4: 6-8 saat 5: 10 saat ve üzeri

Tablo 4.4. incelendiğinde, ergenlerin internet bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları arasında hafta içi günlük ortalama internet kullanma süreleri bakımından anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle ergenlerin internet bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları hafta içi günlük ortalama internet kullanım süresine göre anlamlı şekilde

değişmektedir. Birimler arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Tukey testinin sonuçlarına göre hafta içi internet kullanma süresi; 0-2 saat internet kullanımı ile 2-4 saat, 4-6 saat, 6-8 saat internet kullanımları arasında; 2-4 saat internet kullanımı ile 4-6 saat, 6-8 saat internet kullanımlar arasında; 6-8 saat internet kullanımı ile 10 saat ve üzeri internet kullanım arasında olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.5** Ergenlerin Hafta Sonu Günlük Ortalama İnternet Kullanma Süresine Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puan Ortalamalarının Betimsel İstatistikleri

	Hafta Sonu Günlük İnternet Kullanma Süresi	N	$\bar{X}$	Ss
İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puan Ortalamaları	0-2 saat	46	21.9565	6.36
	2-4 saat	168	26.1012	6.61
	4-6 saat	133	29.6794	7.07
	6-8 saat	90	31.8222	7.44
	10 saat ve üzeri	55	37.2545	10.82

Tablo 4.5. incelendiğinde, internet bağımlılığı ölçeği puan ortalamalarına bakıldığında en yüksek puanı hafta sonu interneti 10 saat ve üzeri kullanan ergenlerin ( $\bar{X} = 37.25$ ) aldığı görülmektedir. Ardından sırasıyla hafta içi interneti 6-8 saat ( $\bar{X} = 31.82$ ), 4-6 saat ( $\bar{X} = 29.67$ ), 2-4 saat ( $\bar{X} = 26.10$ ) ve 0-2 saat ( $\bar{X} = 21.95$ ) kullanan ergenler gelmektedir.

**Tablo 4.6.** Ergenlerin Hafta Sonu Günlük Ortalama İnternet Kullanma Süresine Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puan Ortalamalarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Değişken	Kaynak	KT	Sd	KO	F	p	Fark
İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puan Ortalamaları	Gruplar arası	8219.287	4	2054.822	37.051	.000*	1-2
	Grup içi	27008.569	487	55.459			1-3
	Toplam	35227.857	491				1-4
							1-5

\*p<.05      1: 0-2 saat   2: 2-4 saat   3: 4-6 saat   4: 6-8 saat   5: 10 saat ve üzeri

Tablo 4.6. incelendiğinde, ergenlerin internet bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları hafta sonu günlük ortalama internet kullanım süresine göre anlamlı şekilde değişmektedir. Birimler arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Tukey testinin sonucuna göre hafta sonu internet kullanım süreleri arasındaki farkın; 0-2 saat internet kullanımı ile 2-4 saat, 4-6 saat, 6-8 saat, 10 saat ve üzeri internet kullanım süreleri arasında; 2-4 saat internet kullanımı ile 4-6 saat, 6-8 saat, 10 saat ve üzeri internet kullanım süreleri arasında; 4-6 saat internet kullanımı ile 10 saat ve üzeri internet kullanım süreleri arasında; 6-8 saat internet kullanımı ile 10 saat ve üzeri internet kullanım süreleri arasında olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.7.** Ergenlerin İnternet Kullanım Amaçlarına Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puan Ortalamalarının Betimsel İstatistikleri

İnternet Kullanım Amaçları		N	$\bar{X}$	Ss
İnternet	Bilgi edinme	55	21.69	7.36
Bağımlılığı	Sosyal paylaşım	185	30.52	7.53
Ölçeği Puan	Eğlence	151	29.75	8.95
Ortalamaları	İletişim	45	26.28	7.71
	Oyun	56	31.05	8.04

Tablo 4.7. incelendiğinde, internet bağımlılığı ölçeği puan ortalamalarına bakıldığında en yüksek puanı interneti oyun amaçlı kullanan ergenlerin ( $\bar{X} = 31.05$ ) aldığı görülmektedir. Ardından sırasıyla interneti sosyal paylaşım ( $\bar{X} = 30.52$ ), eğlence ( $\bar{X} = 29.75$ ), iletişim ( $\bar{X} = 26.28$ ) ve bilgi edinme ( $\bar{X} = 21.69$ ) amaçlı kullanan ergenler gelmektedir.

**Tablo 4.8.** Ergenlerin İnternet Kullanım Amaçlarına Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puan Ortalamalarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Değişken	Kaynak	KT	Sd	KO	F	p	Fark
İnternet	Gruplar	4021.884	4	1005.471	15.691	000*	1-2
Bağımlılığı	arası						
Ölçeği	Grup içi	31205.973	487	64.078			1-3
Puan	Toplam	35227.857	491				1-4
Ortalamaları							1-5

\*p<.05 1: Bilgi edinme 2: Sosyal paylaşım 3: Eğlence 4: İletişim 5:Oyun

Tablo 4.8. incelendiğinde, ergenlerin internet bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları internet kullanım amaçlarına göre anlamlı şekilde değişmektedir. Birimler arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Tukey testinin sonuçlarına göre internet kullanım amaçları arasındaki farkın; bilgi edinme ile sosyal paylaşım, eğlence, iletişim ve oyun amaçlı kullanım arasında; sosyal paylaşım ile iletişim amaçlı kullanım arasında; iletişim ile oyun amaçlı kullanım arasında olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.9.** Ergenlerin İnternet Kullanımının Uyku Düzenini Etkileme Durumuna Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puan Ortalamalarının Betimsel İstatistikleri

İnternet Kullanımının Uyku Düzenini Etkileme Durumu		N	$\bar{X}$	Ss
İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puan Ortalamaları	Evet	130	35.27	8.54
	Bazen	199	29.42	6.71
	Hayır	163	23.39	6.38

Tablo 4.9. incelendiğinde internet bağımlılığı ölçeği puan ortalamalarına bakıldığında en yüksek puanı internet kullanımının uyku düzenini etkileyen ergenlerin ( $\bar{X} = 35.27$ ) aldığı görülmektedir. Ardından sırasıyla internet kullanımının uyku düzenine bazen etkileyen ( $\bar{X} = 29.42$ ) ve etkilemeyen ( $\bar{X} = 23.39$ ) ergenler gelmektedir.

**Tablo 4.10.** Ergenlerin İnternet Kullanımının Uyku Düzenini Etkileme Durumuna Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puan Ortalamalarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Değişken	Kaynak	KT	Sd	KO	F	p	Fark
İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puan Ortalamaları	Gruplar arası	10287.584	2	5143.792	100.854	.000*	1-2
	Grup içi	24940.272	489	51.003			1-3
	Toplam	35227.857	491				

\*p<.05 1: Evet 2: Bazen 3: Hayır

Tablo 4.10. incelendiğinde, ergenlerin internet bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları internet kullanımının uyku düzenini etkileme durumuna göre anlamlı şekilde değişmektedir. Birimler arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Tukey testinin sonuçlarına göre internet kullanımının uyku düzenini etkileyen ile uyku düzenini bazen etkileyen ve uyku düzenini etkilemeyenler arasında olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.11.** Ergenlerin İnternet Bağımlılığı, Algılanan Duygusal İstismar ve İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Korelasyon Sonuçları

		İnternet Bağımlılığı	Anneden Algılanan Duygusal İstismar	Babadan Algılanan Duygusal İstismar	İyi Oluş
İnternet Bağımlılığı	<b>Pearson Correlation</b>	1	.33**	.32**	-.34**
	<b>Sig. (2-tailed)</b>		.000	.000	.000
	<b>N</b>	492	492	492	492
Anneden Algılanan Duygusal İstismar	<b>Pearson Correlation</b>	.33**	1	.75**	-.42**
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.000		.000	.000
	<b>N</b>	492	492	492	492
Babadan Algılanan Duygusal İstismar	<b>Pearson Correlation</b>	.32**	.75**	1	-.36**
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.000	.000		.000
	<b>N</b>	492	492	492	492
İyi Oluş	<b>Pearson Correlation</b>	-.34**	-.42**	-.36**	1
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.000	.000	.000	
	<b>N</b>	492	492	492	492

\*\* . p<0.01

Tablo 4.11. incelendiğinde ergenlerin internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları ile anneden algılanan duygusal istismar ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları ( $r=.33$ ,  $p<.01$ ) arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu gözlenmiştir. Ergenlerin internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları ile babadan algılanan duygusal istismar ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları ( $r=.32$ ,  $p<.01$ ) arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu gözlenmiştir. Ergenlerin internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları ile iyi oluş ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları ( $r= -.34$ ,  $p<.01$ ) arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ergenlerin anneden algılanan duygusal istismar ölçeği puan ortalamaları ile

babadan algılanan duygusal istismar ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları ( $r = .75$ ,  $p < .01$ ) arasında pozitif yönde güçlü düzeyde anlamlı ilişki olduğu gözlenmiştir. Ergenlerin anneden algılanan duygusal istismar ölçeği puan ortalamaları ile iyi oluş ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları ( $r = -.42$ ,  $p < .01$ ) arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ergenlerin babadan algılanan duygusal istismar ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları ile iyi oluş ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları ( $r = -.36$ ,  $p < .01$ ) arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur.

**Tablo 4.12.** Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Puan Ortalamalarına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler			B	SE	B	t
<b>Anneden İstismar</b>	<b>Algılanan</b>	<b>Duygusal</b>	.072	.033	.138	2.214
<b>Babadan İstismar</b>	<b>Algılanan</b>	<b>Duygusal</b>	.071	.035	.129	2.015
<b>İyi Oluş</b>			-.152	.029	-.239	-5.247

$R=0.411$ ,  $R^2=0.17$ ,  $F(3,91)=33.251$ ,  $p < .01$

Tablo 4.12 incelendiğinde, internet bağımlılığı ölçeğinden elde edilen toplam puanın anneden ve babadan algılanan duygusal istismar ölçeği ile iyi oluş ölçeğini anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir ( $R=0.411$ ,  $R^2=0.17$ ). İnternet bağımlılığı ölçeği toplam puanı, anneden ve babadan algılanan duygusal istismar ölçeği ile iyi oluş ölçeğine ilişkin toplam varyansın %17'sini yordamaktadır.

## BÖLÜM 5

### 5 TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma çalışma grubunu oluşturan ergenlerin internet bağımlılığı ile algılanan duygusal istismar ve iyi oluş arasındaki yordayıcı ilişkilerin incelenmesine ait bulguların tartışılmasına, elden edilen sonuçlara ve önerilere yer verilmiştir.

#### 5.1 Tartışma

Yapılan çalışmada ergenlerde internet bağımlılığı puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. İlgili literatür incelendiğinde araştırma bulgusunu destekler nitelikte çalışmaların olduğu görülmektedir (Altunten, 2019; Balcı, 2018; Ferlibaş, 2019; Kaval, 2018; Yavuzarslan-Gök, 2017). Benzer şekilde Akdeniz'in (2018) yaptığı çalışmada 14-16 yaş aralığındaki ergenlerin internet bağımlılık düzeyi cinsiyet değişkenine göre farklılaşmamaktadır. Buna karşın lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin erkek öğrenciler lehine anlamlı düzeyde farklılaştığını ortaya koyan araştırmalar da bulunmaktadır (Derin, 2013; Döner, 2018; Esen ve Siyez, 2011; Günüş, 2009; Öner, 2015; Sıgırlı, 2017; Türkoğlu, 2013; Zorbaz ve Tuzgöl-Dost, 2014). Baloğlu, Özteke-Kozan ve Kesici (2018), 18- 22 yaş aralığındaki öğrenciler üzerinde yaptıkları araştırmanın sonucunda problematik internet kullanımı erkek öğrenciler lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır (Baloğlu, Özteke-Kozan ve Kesici, 2018). Yurt dışındaki çalışmalara bakılırsa erkek lisans öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyi kızlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunan çalışmalar mevcuttur (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000; Tsai vd., 2009). Wu vd. (2016), yaptığı çalışmada ortaöğretime devam eden öğrencilerin internet bağımlılık düzeyi kız öğrenciler lehine anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Rehman vd. (2016), araştırmasında kolejlerde öğrenim gören erkek öğrencilerin internet bağımlılık düzeyi kız öğrencilere göre farklılaşmaktadır.

Yapılan çalışmada ergenlerde internet bağımlılığı puan ortalamaları sınıf değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. İlgili literatür incelendiğinde internet bağımlılığının sınıf değişkenine göre farklılaştığı çalışmalar bulunmaktadır. Sıgırlı (2017), 10. Sınıf öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyi 11. Sınıf öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. 9. Sınıf öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyi diğer kademelere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu çalışmalar bulunmaktadır

(Altunten, 2019; Derin, 2013; Günüç, 2009). 12-18 yaş grubundaki ergenlerin internet bağımlılık düzeyi sınıf değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. 8. Sınıf öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyi diğer kademelerde öğrenim gören öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksektir (Doğan, 2013). Türkoğlu (2013), 9.-10. Sınıfta öğrenim göre ergenlerin problemleri internet kullanım düzeyi 11.-12. Sınıftaki öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Öner (2015), 12. Sınıfta öğrenim gören lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyi alt kademelerde öğrenim göre öğrencilerden anlamlı düzeyde daha düşüktür. Döner (2018), yaptığı araştırmasında 10. Sınıfta öğrenim gören lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyi diğer sınıflarda öğrenim gören öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksektir. Buna karşın ilgili araştırma bulgusunu desteklemeyen çalışmalar da bulunmaktadır (Akdeniz, 2018; Balcı, 2018; Derin, 2013; Tanrıverdi, 2012). Yurt dışında yapılan çalışmalara bakıldığında Jang, Hwang ve Choi (2008), 7.- 12. Sınıf öğrencileri üzerinde internet bağımlılığını etkileyen değişkenleri inceledikleri araştırmanın sonucunda sınıf kademesi artıkça internet bağımlılık düzeyi anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Buna göre internet bağımlılık düzeyi lise seviyesinde öğrenim gören öğrenciler lehine farklılaşmaktadır.

Yapılan çalışmada ergenlerde internet bağımlılığı puan ortalamaları internet kullanım sürelerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. İlgili literatüre bakıldığında; Yavuz-Arslan-Gök (2017), lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri haftalık internet kullanım süresine göre anlamlı şekilde farklılaşmakta; haftalık 20 saat ve üzeri internet kullanan öğrencilerin internet bağımlılık ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları haftalık 11-20 saat ve aşağı internet kullanan bireylerin puan ortalamalarından daha yüksektir. Türkoğlu (2013), lise öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasının sonucunda interneti günlük beş saatten fazla kullanan ergenlerin problemleri internet kullanım düzeyi beş saat ve daha az kullanan ergenlerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Balcı'nın (2018) interneti günlük altı saat ve üzeri kullanan lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyi beş saat ve daha az kullanan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu saptamıştır. Döner (2018), interneti günlük altı saatten fazla kullanan ergenlerin internet bağımlılık düzeyi altı saat ve daha az kullanan ergenlerden anlamlı düzeyde yüksektir. Günüç (2009), ortaöğretim kademesinde yaptığı çalışmada internetin günlük 10 ve daha fazla kullanan bireylerin internet bağımlılık düzeyi interneti dokuz saat ve daha az kullanan bireylerden anlamlı düzeyde yüksektir. Yurt dışında yapılan çalışmalar incelenirse, Wu vd. (2016), çalışmasında ortaöğretim

öğrencilerinin altı saat ve üzeri internet kullanan ergenlerin internet bağımlılık düzeyleri altı saat ve daha az kullanan ergenlerden anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Yadav vd. (2013), lise öğrencileri üzerinde yapılan araştırma sonucunda internette çevrimiçi olma süreleri yüksek olan öğrencilerin lehine internet bağımlılık düzeyi farklılaşmaktadır. Stavropoulos, Alexandraki, Motti-Stefanidi (2013), lise öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışma sonucunda hafta içi ve hafta sonu günlük ortalama internet kullanım süresi iki saat ve daha fazla ergenlerin internet bağımlılık düzeyi anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Yapılan çalışmada ergenlerde internet bağımlılığı puan ortalamaları internet kullanım amaçlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. İlgili literatür tarandığında internet bağımlılık düzeyi internet kullanım amacına göre farklılaştığı çalışmalar bulunmaktadır. Kaval (2018) çalışmasında interneti sosyal paylaşım ile bahis ve kumar oynama amaçlı kullanan bireylerin internet bağımlılık düzeyi interneti iletişim, video izleme, müzik dinleme, alışveriş yapma vb. amaçlı kullanan bireylerden anlamlı düzeyde yüksektir. Günüç (2009), ortaöğretim kademesinde yaptığı çalışmada internet bağımlılık düzeyi internet kullanım amacına göre farklılaşmaktadır. İnterneti pornografi, sohbet ve oyun amaçlı kullanan bireylerin internet bağımlılık düzeyi araştırma amaçlı kullanan bireylerden daha yüksektir. Tanrıverdi (2012), lise öğrencilerinin interneti sohbet, cinsellik, oyun amaçlı kullanan ergenlerin internet bağımlılık ölçeği puanları interneti alışveriş, müzik dinleme ve bilgi amaçlı kullanan ergenlerden anlamlı düzeyde yüksektir. Ferlibaş (2019), araştırmasının sonucuna göre internette sosyal paylaşım sitelerini tercih eden ergenlerin internet bağımlılık düzeyleri diğer siteleri tercih edenlerden anlamlı düzeyde yüksektir. Yurt dışında yapılan çalışmalara bakılacak olursa, Kim ve Kim (2002), lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyi internet kullanım amacına göre farklılaşmaktadır. İnterneti oyun, sohbet ve eğlence için kullanan ergenlerin internet bağımlılık düzeyi interneti eğitim ve alışveriş amaçlı kullanan ergenlerden anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Morahan-Martin ve Schumacher (2002), lisans öğrencilerinde internet bağımlılık düzeylerinin internet kullanım amacına farklılaştığını bulmuşlardır. Araştırmaya göre interneti yeni insanlarla tanışma, oyun ve kumar amaçlı kullanan bireyler lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Jang vd. (2008), yaptıkları çalışmada interneti sohbet ve oyun amaçlı kullanan ergenlerin internet bağımlılık düzeyi bilgi amaçlı kullanan ergenlerden anlamlı düzeyde yüksektir.

Yapılan araştırmada ergenlerde internet bağımlılığı puan ortalamaları uyku düzeninin etkileme durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Doğan (2013), 12-18 yaş ergenlerin internet kullanımlarının uyku düzenini aksattığını belirten ergenlerin internet bağımlılık düzeyi uyku düzenini aksatmadığını belirten ergenlerden anlamlı düzeyde daha yüksektir. Baturay ve Toker (2019), lise öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışma sonucunda internet bağımlılık düzeyi ile uyku düzeninin bozulması değişkeni arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Yurt dışında yapılan çalışmalara bakılırsa; Ferraro, Caci, D'Amico ve Blasi (2007), 13-50 yaşları arasında ki bireylerin internet bağımlılığının çeşitli değişkenlere göre incelendiği araştırma sonucunda gece geç saatlerde internet kullanan bireylerin internet bağımlılığı geliştirme eğiliminde olduklarını iddia etmişlerdir. İnternet bağımlılığı geliştirmenin yanısıra bireysel yaşam kalitelerini düşürerek, zaman kontrolünde yetersiz olabileceğini belirtmişlerdir. Cheung ve Wong (2011), ergenlerde insomnia, internet bağımlılığı ve depresyon arasında ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre internet bağımlılığı ile depresyon ve uykusuzluk arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. İnternet bağımlısı ergenlerin bağımlı olmayanlara göre uyku gecikme sürelerinde uzama, düşük uyku verimliliği, daha sık uyku ilacı kullanımı, daha fazla uyku bozukluğu, gündüz günlük sorumlulukların yerine getirilmesinde daha fazla işlevsel bozukluk yaşamaktadırlar. Yeh, Lin, Tseng ve Hwang (2012), yaptıkları araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin problematik internet kullanımı ile uyku düzeni değişikliği arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde güçlü ilişki bulunmuştur. Buna göre problematik internet kullanımı arttıkça bireylerin uyku düzeninin değişme durumu da artmaktadır.

Yapılan araştırmada ergenlerin internet bağımlılık ölçeği puan ortalamaları ile algılanan duygusal istismar arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. ilgili literatür incelendiğinde araştırma bulgusuyla paralel çalışmalar bulunmaktadır (Altunten, 2019; Dalbudak, Evren, Aldemir ve Evren, 2014; Yadav, Banwari, Parmar ve Maniar, 2013; Yates vd., 2012). Kurutaş (2017), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasının sonucunda internet bağımlılığı ile çocukluk ağı travmaları fiziksel istismar, duygusal istismar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yurt dışındaki çalışmalara bakılırsa Schimmenti vd. (2015), araştırmasına göre travmatik deneyimler, aleksitimi ve internet bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Hsieh vd. (2016), dördüncü sınıf öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında

fiziksel ihmal, psikolojik ihmal, fiziksel istismar, cinsel istismar ile internet bağımlılığı ve arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Kircaburun vd. (2019), araştırmasının sonucunda ergenlerin çocukluk döneminde duygusal istismara maruz kalma durumu ile problematik sosyal medya kullanımı arasında ilişki bulunmuştur.

Yapılan çalışmada ergenlerin internet bağımlılık ölçeği puan ortalamaları ile iyi oluş arasında ise negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. İlgili literatüre bakıldığında internet bağımlılık düzeyi ile iyi oluş arasında negatif yönde araştırma bulgusunu destekler nitelikte çalışmaların olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyi ile iyi oluş düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki belirlenen çalışmalar bulunmaktadır (Akın, 2012; Çardak, 2013). Koç (2017), üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelediği araştırma sonucunda internet bağımlılığı yaşam doyumu olumlu duygular ile negatif; olumsuz duygular ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu belirlenmiştir. Özteke-Kozan, Baloğlu ve Kesici (2019), üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmanın sonucunda problematik internet kullanımı ile yalnızlık arasında pozitif yönde güçlü düzeyde ilişki belirlemişlerdir. Yurt dışında yapılan bir çalışmada da lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyi ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Rehman vd., 2016). Sharma ve Sharma (2018), Hindistan’da yer alan bir üniversitede en az altı ay boyunca interneti kullanan 440 öğrenci üzerinde internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya göre internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluşun alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. İnternet bağımlılık düzeyi yüksek olan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri olumsuz yönde etkilenerek düşük düzeyde bulunmuştur. Ivanova (2013), 378 birey üzerinde internet bağımlılığı ve iyi oluş arasındaki incelediği araştırma sonucunda internet bağımlılığı ile iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Muusses vd. (2014), evli çiftlerin boylamsal incelendiği araştırma sonucunda kompulsif internet bağımlılığı ile iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Stead ve Bibby (2017), araştırmasında 18-30 yaş arasındaki bireylerin problematik internet kullanımı ve ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

## 5.2 Sonuç

- Cinsiyet değişkenine göre ergenlerin internet bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları anlamlı fark bulunmamıştır.
- Sınıf düzeyi değişkenine göre ergenlerin internet bağımlılığı ölçeği puan ortalamalar 10. Sınıf lehine anlamlı farklılaşmıştır.
- Hafta içi günlük ortalama 6-8 saat internet kullanan ergenlerin internet bağımlılık ölçeği puan ortalamaları interneti günlük ortalama 0-2 saat, 2-4 saat, 4-6 saat ve 10 saat üzeri kullanan ergenlerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.
- Hafta sonu günlük ortalama 10 saat ve üzeri internet kullanan ergenlerin internet bağımlılık ölçeği puanları interneti günlük 0-2 saat, 2-4 saat, 4-6 saat, 6-8 saat kullanan ergenlerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.
- İnterneti oyun amaçlı kullanan ergenlerin internet bağımlılık ölçeği puan ortalamaları sosyal paylaşım, bilgi edinme, eğlence ve iletişim amaçlı kullanan ergenlerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.
- Ergenlerin internet bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları uyku düzeninin etkileme durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. İnternet kullanımının uyku düzenini etkilediği ergenlerin internet bağımlılık ölçeği puan ortalamaları anlamlı düzeyde daha yüksektir.
- Ergenlerin internet bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları ile anneden algılanan duygusal istismar ölçeği ve babadan algılanan duygusal istismar ölçeği puan ortalamaları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ergenlerin internet bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları ile iyi oluş ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Öğrencilerin anneden algılanan duygusal istismar ölçeği puan ortalamaları ile babadan algılanan duygusal istismar ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu gözlenmiştir. Ergenlerin anneden algılanan duygusal istismar ölçeği puan ortalamaları ile iyi oluş ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Ergenlerin babadan algılanan duygusal istismar ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları ile iyi

oluş ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

- Ergenlerin internet bağımlılığı ölçeğinden elde edilen toplam puanın anneden ve babadan algılanan duygusal istismar ölçeği ile iyi oluş ölçeğini anlamlı şekilde toplam varyansın %17' sini yordamaktadır.

### 5.3 Öneriler

Araştırma bulgularına yönelik öneriler aşağıda yer almaktadır:

- Literatür incelendiğinde ergenlerde internet bağımlılığı algılanan duygusal istismar ve iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği herhangi bir çalışma bulunmamıştır. Yapılan bu araştırmadan elde edilen bulguların daha sağlıklı açıklanabilmesi için kültürler arası ve boylamsal çalışmalar yapılabilir.
- Yapılan araştırmanın çalışma grubu ergenler ile sınırlıdır. Araştırmada kullanılan değişkenlerin farklı örneklem grubu üzerinde çalışılması konu hakkında kapsamlı bilgi edinilmesini sağlayacaktır.
- Yapılacak araştırmalarda internet bağımlılık düzeyi farklı değişkenlere göre incelenerek internet bağımlılığına ilişkin daha detaylı bilgiler elde edilebilir. Bu değişkenlere internete genellikle günün hangi saat diliminde bağlanma durumu ile hafta içi ve hafta sonu uyku süresi örnek olarak verilebilir.
- İnternet bağımlılık düzeyi yüksek olan ergenlerin internet bağımlılığının tedavisinde grup psikoterapilerinin etkililiği deneysel yöntemle araştırılabilir.
- Araştırmacılara yönelik olarak duygusal istismara maruz kalmış farklı topluluklar ile karşılaştırmalı çalışmalar yapılması, örneklem grubunun farklılaştırılması, duygusal istismara uğramış bireylerin verdikleri tepkilere yönelik olarak detaylı çalışmalar yapılması önerilir.

Psikolojik danışmanlara yönelik önerilere aşağıda yer verilmiştir.

- Okulda görevli psikolojik danışmanlar internet bağımlılığı hakkında öğrencilere grup rehberliği yapabilir. Psikolojik danışmanlar ayrıca okulda görevli diğer öğretmenlere ve ailelere yönelik seminerler düzenleyebilir. Böylelikle internet bağımlılığına karşı bilinçlendirici çalışmaların yapılması sağlanabilir.
- Okullarda ergenlere zamanı etkin kullanma becerisi kazandırmaya yönelik etkinlikler yapılabilir. Ayrıca ergenlerin spor, kültür ve sanat faaliyetlerine yönlendirilmesi internette geçirilen sürenin azalmasıyla internet bağımlılık riskine karşı koruyucu faktör olabilir.
- İnternetin günlük hayatta daha çok yer almasıyla birlikte öğrencilerin interneti sağlıklı olarak kullanılması ile ilgili olarak afiş ve tiyatro yarışmaları düzenlenerek konuya ilişkin farkındalık kazandırılabilir.
- İnternet bağımlılığı ile iyi oluş arasındaki negatif yönde anlamlı ilişki bulunmasından yola çıkılarak öğrencilerin duygularının farkına varması duygularını ifade ederek yaşamına ilişkin değerlendirmelerde bulunması sağlanabilir. İyi oluş kaynaklarını belirleme ve zenginleştirme adına grupla psikolojik danışma eğitimleri düzenlenerek izleme çalışmaları yapılabilir.
- Algılanan duygusal istismar ebeveyn/bakım veren kişi tarafından yöneltildiği göz önünde bulundurulduğunda ebeveyn ve ergen arasında sağlıklı iletişimin kurulmasına yönelik atölye çalışmaları düzenlenebilir.

## KAYNAKÇA

- Akbulut, Y. (2013). Çocuk ve Ergenlerde Bilgisayar ve İnternet Kullanımının Gelişimsel Sonuçları. *Trakya University Journal of Education*, 3(2), 53-68.
- Akdeniz, B. (2018). *14-16 Yaş Aralığındaki Ergenlerin Bağlanma Stilleri, Gözlerden Zihin Okuma Becerileri ve Ruhsal Sorunları ile İnternet Bağımlılığı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: İstanbul İli Örneği*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Akın, A. (2012). The Relationships Between Internet Addiction, Subjective Vitality, and Subjective Happiness. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(8), 404-410.
- Altun, A. (2003). Yurdum İnternet'i 10 Yaşında! <http://www.internetarsivi.metu.edu.tr/10yil.php> 27.10.2019 tarihinde erişilmiştir.
- Altunten, İ. (2019). *Ergenlerde Algılanan Duygusal İstismar ile Problemlili İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Amichai-Hamburger, Y. (2007). Internet and Well-Being. *Computers in Human Behavior*, 23, 893-897.
- American Psychological Association [APA] (2019). Retrieved from <https://dictionary.apa.org/emotional-abuse> 20.12.2019 tarihinde erişilmiştir.
- American Psychological Association [APA] (2008). Protecting Our Children From Abuse and Neglect. Retrieved from <https://www.apa.org/pi/families/resources/abuse> 20.12.2019 tarihinde erişilmiştir.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 55-67.
- Arslan, G. (2017). Psychological Maltreatment, Forgiveness, Mindfulness, and Internet Addiction Among Young Adults: A Study of Mediation Effect. *Computers in Human Behavior*, 72, 57-66.

- Arslan, G. ve Kabasakal, Z. (2014). Ergenler İçin Algılanan Duygusal/Psikolojik İstismar Ölçeği Kısa Formu-II: Geçerlilik Ve Güvenirlilik Çalışması. *Eğitimde Kuram ve Uygulama / Journal of Theory and Practice in Education*. 10(2), 491-510.
- Bakır, E. ve Kapucu, S. (2017). Çocuk İhmali ve İstismarının Türkiye’de Yapılan Araştırmalara Yansıması: Bir Literatür İncelemesi. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 4(2), 13-24.
- Balcı, N. (2018). *Lise Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmaları ve Yalnızlık Düzeyi ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baloğlu, M., Özteke-Kozan, H.İ. ve Kesici, Ş. (2018). Gender Differences in and the Relationships Between Social Anxiety and Problematic Internet Use: Canonical Analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 20(1) 1-9.
- Basabe, N., Paez, D., Valencia, J., Gonzalez J. L., Rimé B. & Diener E. (2002) Cultural Dimensions, Socioeconomic Development, Climate, and Emotional Hedonic Level. *Cognition and Emotion*, 16(1), 103-125.
- Baturay, M. H. ve Toker, S. (2019). Internet Addiction Among College Students: Some Causes and Effects. *Education and Information Technologies*, 24, 2863-2885.
- Beard, K. W. & Wolf, E. M. (2001). Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 377-383.
- Beard, K. W. (2005). Internet Addiction: A Review of Current Assessment Techniques and Potential Assessment Questions. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 7-14.
- Betton, A. (2004). *Psychological Well-Being and Spirituality Among African American and European American College Students*. (Electronic Thesis or Dissertation). The Ohio State University, ABD.
- Bostan, C. B. (2018). *Ergenlerde Algılanan Psikolojik İstismar ve Öznel İyi Oluş İlişkisinde, Psikolojik Sağlık ve Sosyal Bağlılığın Rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

- Brassard, M. R., Hart, S. N., Baker, A. A. L. & Chiel, Z. (2019). The APSAC Monograph on Psychological Maltreatment (PM). The American Professional Society on the Abuse of Children (APSAC). Retrieved from: <https://www.apsac.org> 18.12.2019 tarihinde erişilmiştir.
- Bulut, S. ve Dilmaç, B. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Sahip Olduğu Değerler Psikolojik İyi Oluş ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. *OPUS–Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 349-374.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. (Çev. İ. D. Erguvan-Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büyükadıgüzel, Z. ve Traş, Z. (2017). An Analysis of the Relationship between Values and Optimism among Adolescents. *Research on Education and Psychology (REP)*, 1(1), 1-11.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- 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, 553-575.
- Caplan, S., Williams, D. & Yee, N. (2009). Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being Among MMO Players. *Computers in Human Behavior*, 25(6), 1312-1319.
- Carlsson, F., Lampi, E., Li, W. & Martinsson, P. (2014). Subjective Well-Being Among Preadolescents and Their Parents–Evidence of Intergenerational Transmission of Well-Being From Urban China. *The Journal of Socio-Economics*, 48, 11-18.
- Casale, S., Lecchi, S. & Fioravanti, G. (2015) The Association Between Psychological Well-Being and Problematic Use of Internet Communicative Services Among Young People. *The Journal of Psychology*, 149(5), 480-497.
- Cemalcılar, K. ve Kağıtçıbaşı Ç. (2014). *Dünden bugüne insan ve insanlar sosyal psikolojiye giriş*. İstanbul: Evrim Yayınları.

- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi*. (Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana.
- Ceyhan, E. (2008). Ergen Ruh Sağlığı Açısından Bir Risk Faktörü: İnternet Bağımlılığı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(2), 109-116.
- Cheung, L. M & Wong, W. S. (2011). The Effects of Insomnia and Internet Addiction on Depression in Hong Kong Chinese Adolescents: An Exploratory Cross-Sectional Analysis. *European Sleep Research Society, J. Sleep Res.*, 20, 311–317
- Child Welfare Information Gateway [CHIG] (2019). What is child abuse and neglect? Recognizing the signs and symptoms. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, Children's Bureau.
- Çakır, G. (2015). *Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çakır, H. ve Topçu, H. (2005). Bir İletişim Dili Olarak İnternet. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19, 71-96.
- Çardak, M. (2013). Psychological Well-Being and Internet Addiction Among University Students. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 12(3), 134-141.
- Çengel-Kültür, E., Çuhadaroğlu-Çetin, F. ve Gökler, B. (2007). Demographic and Clinical Features of Child Abuse and Neglect Cases. *The Turkish Journal of Pediatrics*, 49, 256-262.
- Çubukçu, A. ve Bayzan, Ş. (2013). Türkiye’de Dijital Vatandaşlık Algısı ve Bu Algıyı İnternetin Bilinçli, Güvenli ve Etkin Kullanımı ile Artırma Yöntemleri. *Middle Eastern & African Journal of Educational Research*, 5, 148-174.
- Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S. ve Evren, B. (2014). The Severity of Internet Addiction Risk and its Relationship with Severity of Borderline Personality Features, Childhood Traumas, Dissociative Experiences, Depression and Anxiety

- Symptoms Among Turkish University Students. *Psychiatry Research*, 219(3),577-582.
- Davis, R. A. (2001). A Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.
- Demirci, İ. ve Ekşi, F. (2015). Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli: EPOCH Ölçeği'nin Türkçe Formunun Geçerliliği ve Güvenirliği. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 9-30.
- Deniz, M. E., Karakuş, Ö., Traş, Z., Eldeleklioğlu, J., Özyeşil, Z. ve Hamarta, E. (2013). Parental Attitude Perceived by University Students as Predictors of Subjective Well-Being and Life Satisfaction. *Scientific Research*, 4(3), 169-173.
- Denizci-Nazlıgül, M. (2019). *Duygusal Kötü Muamelenin, Duygusal Şemaların ve Kaçınmanın Oyun Bağımlılığı ve Egzersiz Bağımlılığına Etkisi*. (Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Derin, S. (2013). *Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Öznel İyi Oluş*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde Psikososyal Gelişim. *Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, 63, 19-21.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, C. & Chan, M. Y. (2011). Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43
- Diener, E. & Ryan, K. (2009). Subjective Well-Being: A General Overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
- Diener, E. & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond Money Toward an Economy of Well-Being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1-31.

- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. C. & Smith, H.(1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Doğan, A. (2013). *İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı*. (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Doğan, U. (2016). Lise Öğrencilerinin Sosyal Ağ Siteleri Kullanımının Mutluluk, Psikolojik İyi-Oluş ve Yaşam Doyumlarına Etkisi: Facebook ve Twitter Örneği. *Eğitim ve Bilim*, 41(183), 217-231.
- Douglas, A. C., Juline E. M., Niang M., Stepchenkova, S., Byun, S., Ruffini C., ... & Blanton, M. (2008). *Computers in Human Behavior*, 24, 3027-3044.
- Döner, M. (2018). *Özel Lise Öğrencilerinin Yalnızlık ve Umutsuzluk Düzeyleriyle İnternet Bağımlılığı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Durualp, E. ve Çiçekçioğlu, P. (2013). Yetiştirme Yurdunda Kalan Ergenlerin Yalnızlık Düzeylerinin İnternet Bağımlılığı ve Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(1), 29-46.
- Eken, A. (2010). *Ergenlerin Anne-Babaya Bağlanma Biçimleri ile Öznel İyi Oluş Durumlarının Sosyal Yetkinlik Beklentileriyle İlişkileri*. (Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Esen, E. ve Siyez, D. M. (2011). Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-sosyal Değişkenlerin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 127-138.
- Ferlibaş, S. (2019). *Ergenlerde Görülen İnternet Bağımlılığının Ruminasyon Düzeyi, Problem Çözme Becerileri ve Bazı Psikolojik Problemler Açısından İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Ferraro, G., Caci, B., D'Amico, A. & Blasi, M.D. (2007). Internet Addiction Disorder: An Italian Study, *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 170-175.

- Glaser, D. (2002). Emotional Abuse and Neglect (Psychological Maltreatment): A Conceptual Framework. *Child Abuse & Neglect*, 26, 697-714.
- Goldberg, I. (1996). Is There Truth in Jest? Retrieved from <http://users.rider.edu/~suler/psyber/supportgp.html> 05.11.2019 tarihinde erişilmiştir.
- Griffiths, M. (1996). Behavioural Addiction: An Issue for Everybody? *Employee Counselling Today: The Journal of Workplace Learning*, 8(3), 19-25.
- Griffiths, M. (2000). Internet Addiction- Time to be Taken Seriously? *Addiction Research*, 8(5), 413-418.
- Grohol, J. (1999). Internet Addiction Guide. Retrieved from <https://psychcentral.com/net-addiction/> 05.11.2019 tarihinde erişilmiştir.
- Gross, E. F., Juvonen, J. & Gable, S. L. (2002). Internet Use and Well-Being in Adolescence. *Journal of Social Issues*, 58(1), 75-90.
- Gülaçtı, F. (2009). *Sosyal Beceri Eğitime Yönelik Programın Üniversite Öğrencilerinin, Sosyal Beceri, Öznel ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerine Etkisi*. (Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Güler-Yakıcı, E. (2017). *Beliren Yetişkinlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinde Yordayıcı Değişkenler Olarak Yaşam Doyumu ve Yalnızlık*. (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Gültekin, G., Ruban, C., Akduman, B. ve Korkusuz, İ. (2006). Çocuk ve Cinsel İstismar. *Adli Psikiyatri Dergisi*, 3(1), 9-14.
- Güneş, S., Kuzu, A., Odabaşı, H. F., Erişti, S. D., Kabakçı I., Kurt, A. A., ... ve Şendağ, S. (2008). İnternet Kullanımı ve Aile. T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Yayınları: Ankara.
- Güney, M. A. (2017). *Ergenlerde Duygusal Özerklik, Sosyal Destek ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Günüç, S. (2009). *İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenler İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E. & Tatham, R. L. (2006). *Multivariate Data Analysis*. New Jersey: Hoboken. 69-72.
- Halisdemir, D. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları, Kendini Affetme Düzeyleri ve Geçmişe Yönelik Anne Kabul Red Algıları Arasındaki İlişkiler*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hamarman, S. & Bernet, W. (2000). Evaluating and Reporting Emotional Abuse in Children: Parent-Based, Action-Based Focus Aids in Clinical Decision-Making. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 39(7), 928-930.
- Hsieh, Y. P., Shen, A.C., Wei, H. S., Feng, J. Y., Huang, S. C. & Hwa, H. L. (2016). Associations Between Child Matreatment, PTSD, and Internet Addiction Among Taiwanese Students. *Computers in Human Behavior*, 56, 209-214.
- Işık, U. (2007). *Medya Bağımlılığı Teorisi Doğrultusunda İnternet Kullanımının Etkileri ve İnternet Bağımlılığı*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Ivanova, E. (2013). Internet Addiction and Cyberchondria-Their Relationship with Well-Being. *Journal of Education Culture and Society*, 1, 57-70.
- İnan, A. (2010). *İlköğretim II. Kademe ve Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı*. (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- İşsever, N. K. (2016). *İnternet Bağımlılığının Üniversite Öğrencilerinde Yaygınlığının İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi, İstanbul.
- Jang, K. S., Hwang, S. Y. & Choi, J. Y. (2008). Internet Addiction and Psychiatric Symptoms Among Korean Adolescents. *Journal of School Health*, 78(3), 165-171.

- June, K. J., Sohn, S. Y., So, A. Y., Yi, G. M. & Park, S. H. (2007). A Study of Factors that Influence Internet Addiction, Smoking, and Drinking in High School Students. *J Korean Acad Nurs*, 37(6), 872-882.
- Karaman, M. K. ve Kurtoğlu, M. (2009, Şubat). Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılığı Hakkındaki Görüşleri, *XI. Akademik Bilişim Konferansı*, Harran Üniversitesi, Şanlıurfa.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel algı çerçevesi ile bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kaval, A. (2018). *Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Yordayıcıları: Bir Yapısal Eşitlik Modellemesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Kempe, C. H., Silverman, F. N., Steele, B. F., Droegemueller, W. & Silver, H. K. (1985). The Battered- Child Syndrome. *Child Abuse & Neglect*, 9, 143-154.
- Kesici, Ş. ve Şahin, İ. (2009). A Comparative Study of Uses of the Internet Among College Students With and Without Internet Addiction. *Psychological Reports*, 105(3), 1103-1112.
- Keyes, C. L. M., Smothkin, D. & Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Kim, S. & Kim, R. (2002). A study of Internet Addiction: Status, Causes, and Remedies. *Journal of Korean Home Economics Association English Edition*, 3(1), 1-19.
- Kircaburun, K., Griffiths, M. D. & Billieux, J. (2019). Childhood Emotional Maltreatment and Problematic Social Media Use Among Adolescents: The Mediating Role of Body Image Dissatisfaction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-12.
- Koç, P. (2017). Internet Addiction and Subjective Wellbeing in University Students. *Journal of Positive Psychology & Wellbeing*, 1(1), 34-41.
- Koçtürk, N. (2018). Çocuk İhmalini ve İstismarını Önlemede Okul Çalışanlarının Sorunlulukları. *MSKU Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 38-47.

- Kodaman, U. ve Dinç, M. (2017). *Teknolojiye Bağımlı Yaşama*. Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı, İstanbul.
- Korkmazlar-Oral, Ü., Engin, P. ve Büyükyazıcı, Z. (2010). Türkiye’de Çocuk İstismar ve Aile İçi Şiddet Araştırması, UNICEF Raporu, Ankara.
- Korkut, F. (2003). Okullarda Önleyici Rehberlik Hizmetleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(20), 27-40.
- Kubey, R. W., Lavin, M. J. & Barrows, J. R. (2001). Internet Use and Collegiate Academic Performance Decrements: Early Findings. *International Communication Association*, 51(2), 366-382
- Kubin-Mete, B. (2015). *Çocuk İstismarı: Stres, Aile İşlevselliği, Sosyal Yalıtım, Kabul/Red*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kulaksızoğlu, A. (2014). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kurt-Genç, A. (2018). *Binomial Verilerin Analizi*. (Yüksek Lisans Tezi). Giresun Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Giresun.
- Kurutaş, M. (2017). *Siber Zorbalık ve Siber Mağduriyet ile İnternet Bağımlılığı ve Çocukluk Çağı Travmaları Arasındaki İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul.
- Kutlu, M., Savcı, M., Demir, Y. ve Aysan, F.(2016). Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: Üniversite Öğrencileri ve Ergenlerde Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(Ek 1), 69-76.
- Küçü, E. (2018). *Lise Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik, İhtiyaç Doyumu ve Psikolojik İyi-Oluş Arasındaki ilişkilerin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Kühn, S., Ramanowski, A., Schilling, C., Lorenz, R., Mörsen, R., Seiferth, N., ... & Gallinat, J. (2011). The Neural Basis of Video Gaming. *Translational Psychiatry*, 1, 1-5.

- Kütük, M. Ö. ve Bilaç, Ö. (2017). Çocuklarda ve Adölesanlarda Duygusal İstismar ve İhmal. *Türkiye Klinikleri J Child Psychiatry-Special Topics*, 3(3), 181-187.
- Lai, C. M., Mak, K. K., Watanabe, H., Jeong, J., Kim, D., Bahar, N. ... & Cheng, C. (2015). The Mediating Role of Internet Addiction in Depression, Social Anxiety, and Subjective Psychosocial Well-Being Among Adolescents in Six Asian Countries: a Structural Equation Modelling Approach. *Public Health*, 129(9), 1224-1236.
- Leiner, B. M., Cerf, V. G., Clark, D. D., Kahn, R. E., Kleinrock, L., Lynch, D. C., ... & Wolff, S.S. (1997). The Past and Future History of the Internet. *Communications of the ACM*, 40(2), 102-108.
- Livny, K. A. & Katz, C. (2018). Schools, Families, and the Prevention of Child Maltreatment: Lessons That Can Be Learned From a Literature Review. *Trauma, Violence & Abuse*, 19(2), 148-158.
- Lyness, D. (2013). What is Abuse? Retrieved from <https://kidshealth.org/en/teens/family-abuse.html> 22.12.2019 tarihinde erişilmiştir.
- Lyubomirsky, S., King, L. & Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803– 855.
- Mitchell, M. E., Levow, J. R., Uribe, R., Grahthouse, H. & Shoger, W. (2011). Internet Use, Happiness, Social Support and Introversion: A More Fine Grained Analysis of Person Variables and Internet Activity. *Computers in Human Behavior*, 27, 1857-1861.
- Morahan-Martin, J. & Schumacher, P. (2000). Incidence and Correlates of Pathological Internet Use Among College Students. *Computers in Human Behavior*, 16, 13-29.
- Murali, V. & George, S. (2007). Lost Online: An Overview of Internet Addiction. *Advances in Psychiatric Treatment*, 13, 24-30.
- Murdock, N. L. (2014). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları*. (Çev. F. Akkoyun). Ankara: Nobel Yayıncılık.

- Muusses, L. D., Finkenauer, C., Kerkhof, P. & Billedo, C. J. (2014). A Longitudinal Study of the Association Between Compulsive Internet Use and Wellbeing. *Computers in Human Behavior*, 36, 21-28.
- Myers, D. G. & Diener, E. (1995). Who Is Happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Nasaescu, E., Marin-López I., Llorent V. J., Ortega-Ruiz R. & Zych, I. (2018). Abuse of Technology in Adolescence and Its Relation to Social and Emotional Competencies, Emotions in Online Communication, and Bullying. *Computers in Human Behaviors*, 88, 114-120.
- Nelms, B. C. (2001). Emotional Abuse: Helping Prevent the Problem. *J Pediatr Health Care*, 15, 103-104
- Norman, R. E., Byambaa, M., de, R., Butchart, A., Scott, J. & Theo, V. (2012). The Long-Term Health Consequences of Child Physical Abuse, Emotional Abuse, and Neglect: A Systematic Review and Meta-Analysis. *PLoS Medicine*, 9(11), 1-26.
- Onreat, E., Van-Hiel A. & Dhont, K. (2013). The Relationship Between Right-Wing Ideological Attitudes and Psychological Well-Being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(4) 509–522.
- Öner, K. (2015). *Lise Öğrencisi Ergenlerde Depresyon, İnternet Bağımlılığı ve İlişkili Faktörler*. (Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Özcan, K. (2009). *Yetişkin Bireylerin Algılanan Duygusal İstismar Düzeyleri*. (Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Özer, Ş. (2013). *Problemlili İnternet Kullanımının Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş ile Açıklanabilirliği*. (Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Özteke-Kozan, H. İ., Baloğlu, M. ve Kesici, Ş. (2019). The Role of Personality and Psychological Needs on the Problematic Internet Use and Problematic Social Media Use. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 203–219.

- Özteke-Kozan, H. İ., Kavaklı, M., Ak, M. ve Kesici, Ş. (2019). Akıllı Telefon Bağımlılığı, Genel Aidiyet ve Mutluluk Arasındaki İlişkilerin Yapısal Eşitlik Modellemesi ile İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22, 436-444.
- Öztürk, Ö., Odabaşoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y. ve Kalyoncu, A. (2007). *Bağımlılık Dergisi*, 8, 36-41.
- Parlaz, E. A., Tekgül, N., Karademirci, E. ve Öngel, K. (2012). Ergenlik Dönemi: Fiziksel Büyüme, Psikolojik ve Sosyal Gelişim Süreci. *Turkish Family Physician*, 3(2), 10-16.
- Polat, O. (2007). *Tüm boyutlarıyla çocuk istismarı*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Polat, O. (2016). Şiddet. *Marmara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Hukuk Araştırmaları Dergisi*, 22(1), 15-34.
- Rehman, A., Shafi, H. & Rizvi, T. (2016). Internet Addiction and Psychological Well-Being Among Youth of Kashmir. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(3), 6-11.
- Reiter, S., Bryen, D. N. & Shachar, I. (2007). Adolescents with Intellectual Disabilities as Victims of Abuse. *Journal of Intellectual Disabilities*, 11(4), 371-387.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2008). Hedonia, Eudaimonia, and Well-Being: An Introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D. (1989a). Happiness Is Everything, or Is It? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1989b). In the Eye of the Beholder: Views of Psychological Well-Being Among Middle-Aged and Older Adults. *Psychology and Aging*, 4(2), 195-210.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.

- Ryff, C. D. & Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28.
- Ryff, C. D. & Singer, B. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13–39.
- Sakakihara, A., Haga, C., Kinjo, A. & Osaki, Y. (2019). Association Between Mothers' Problematic Internet Use and Maternal Recognition of Child Abuse. *Child Abuse & Neglect*, 96, 1-8.
- Schimmenti, A., Passanisi, A., Caretti, V., Marca, L. L., Granieri, A., Localino, C. ... & Billieux, J. (2015). Traumatic Experiences, Alexithymia, and Internet Addiction Symptoms Among Late Adolescents: A Moderated Mediation Analysis. *Addictive Behaviors*, 64, 314-320.
- Seki, T. ve Dilmaç, B. (2015). Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler ile Öznel İyi Oluş ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler: Bir Model Önerisi. *Eğitim ve Bilim*, 40(179), 57-67.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S. & Stein, D. J. (2003). Problematic Internet Use: Proposed Classification and Diagnostic Criteria. *Depression and Anxiety*, 17, 207-216.
- Sharma, A. & Sharma, R. (2018). Internet Addiction and Psychological Well-Being Among College Students: A Cross-Sectional Study From Central India. *J Family Med Prim Care*, 7, 147-51.
- Shaw, M. & Black, D. W. (2008). Internet Addiction Definition, Assessment, Epidemiology and Clinical Management. *CNS Drugs*, 22(5), 353-365.
- Sıgırlı, H. (2017). *Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Bağlanma Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Silva, R. A., Horta, B. L., Pontes, L. M., Faria, A. D., Souza, L. D. M., Cruzeiro, A. L. S. & Pinheiro, R. T. (2017). Psychological Well-Being and Adolescence: Associated Factors. *Cad. Saúde Pública*, 23(5), 1113-1118.
- Siyez, M. D. (2013). *Ergenlerde problem davranışlar okul temelli önleme çalışmaları ile ilgili uygulama örnekleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Siyez, D. M. (2003). *Duygusal İstismara Maruz Kalan ve Kalmayan Ergenlerin Benlik Alguları ile Depresyon ve Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Stavropoulos, V., Alexandraki, K. & Motti-Stefanidi, F. (2013). Recognizing Internet Addiction: Prevalence and Relationship to Academic Achievement in Adolescents Enrolled in Urban and Rural Greek High Schools. *Journal of Adolescence*, 36, 565-576.
- Stead, H. & Bibby, P. A. (2017). Personality, Fear of Missing Out and Problematic Internet Use and their Relationship to Subjective Well-Being. *Computers in Human Behavior*, 76, 534-540.
- Suler, J. R. (1999). To Get What You Need: Healthy and Pathological Internet Use. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 385-393.
- Sun, P., Unger, J. B., Palmer, P. G., Gallaher, P., Chou C. P., Baezconde-Garbanati, L., ... & Johnson, A. (2005). Internet Accessibility and Usage Among Urban Adolescents in Southern California: Implications for Web-Based Health Research. *CyberPsychology & Behavior*, 8(5), 441-453.
- Şanal-Karahan, F. (2016). *Üniversite Öğrencilerinde Çözüm Odaklı Düşünmenin Depresyon, Anksiyete, Stres ve Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisi*. (Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Şenormancı, Ö. Konkan, R. ve Sungur, M. Z. (2010). İnternet Bağımlılığı ve Bilişsel Davranışçı Terapi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 261-268.
- Tanaka, M., Wekerle, C., Schmuck, M. L., Paglia-Boak, A., & MAP Research Team. (2011). The Linkages Among Childhood Maltreatment, Adolescent Mental Health, and Self-Compassion in Child Welfare Adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 35(10), 887-898.

- Taner, Y. ve Gökler, B. (2004). Çocuk İstismarı ve İhmali: Psikiyatrik Yönleri. *Hacettepe Tıp Dergisi*, 35, 82-86.
- Tanrıverdi, S. (2012). *Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı İle Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Terzi, Ş. (2005). *Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli*. (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tıraşçı, Y. ve Gören, S. (2007). Çocuk İstismarı ve İhmali. *Dicle Tıp Dergisi*, 34(1), 70-74.
- Tosuntaş-Karakuş, F. (2006). *Ergenlerde Algılanan Duygusal İstismar ile Sosyal Beceri Arasındaki İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Tıraş, Z. (2019). Internet Addiction and Loneliness as Predictors of Internet Gaming Disorder in Adolescents. *Educational Research and Reviews*, 14(13), 465-473.
- Tıraş, Z. ve Öztemel, K. (2019). Facebook Yoğunluğu, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 91-113.
- Tıraş, Z., Öztemel, K. ve Baltacı, U. B. (2019). Role of Problematic Internet Use, Sense of Belonging and Social Appearance Anxiety in Facebook Use Intensity of University Students. *International Education Studies*, 12(8), 1-10.
- Tıraş, Z., Öztemel, K. ve Koçak, M. (2019). Öğretmen Adaylarının Öznel Niteliklerine Göre Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 47-56.
- Tsai, C. C., Lin, S. S. J. & Tsai, M. J. (2001). Developing an Internet Attitude Scale For High School Students. *Computers & Education*, 37, 41-51.
- Tsai, H. F., Cheng, S. H., Yeh, T. L., Shih, C.C., Chen, K. C., Yang, Y. C. & Yang, Y. K. (2009). The Risk Factors of Internet Addiction- A Survey of University Freshmen. *Psychiatry Research*, 167, 294-299.

- Turan, A. ve Traş, Z. (2017). An Investigation of the Relationship Between Childhood Trauma Experience of Adolescents and Perceived Social Support. *OPUS – International Journal of Society Researches*, 7(13), 440-458.
- Turhan, E., Sangün, Ö. ve İnandı, T. (2006). Birinci Basamakta Çocuk İstismarı ve Önlenmesi. *STED*, 15(9), 153-157.
- Tuzgöl-Dost, M. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*. (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Türk Dil Kurumu [TDK] (2020). <https://sozluk.gov.tr/internet> 05.11.2019 tarihinde erişilmiştir.
- Türk Dil Kurumu [TDK] (2020). <https://sozluk.gov.tr/istismar> 05.11.2019 tarihinde erişilmiştir.
- Türkiye İstatistik Kumu [TÜİK] (2019). [http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt\\_id=1028](http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1028) 26.10.2019 tarihinde erişilmiştir.
- Türkoğlu, S. (2013). *Ergenlerin Problemlerini İnternet Kullanımları ile Siber Zorbalık Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Uz-Baş, A., Öz-Soysal, F. S. ve Aysan, F. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Problemlerini İnternet Kullanımının Psikolojik İyi-oluş ve Sosyal Destek ile İlişkisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 1035-1046.
- Van den Eijnden, R. J., Meerkerk, G. J., Vermulst, A. A., Spijkerman, R., & Engels, R. C. (2008). Online Communication, Compulsive Internet Use, and Psychosocial Well-Being Among Adolescents: A Longitudinal Study. *Developmental Psychology*, 44(3), 655-665.
- Wang, C. W., Ho, R. T. H., Chan C. L. W. & Tse, S. (2015). Exploring Personality Characteristics of Chinese Adolescents with Internet-Related Addictive Behaviors: Trait Differences for Gaming Addiction and Social Networking Addiction. *Addictive Behaviors*, 42, 32-35.

- Wang, M. & Qi, W. (2017). Harsh Parenting and Poblematic Internet Use in Chinese Adolescents: Child Emotional Dysregulation as Mediator and Child Forgiveness as Moderator. *Computers in Human Behavior*, 77, 211-219.
- World Health Organization [WHO] (1999, March). Consultation on Child Abuse Prevention, Violence and Injury Prevention Team & Global Forum for Health Research. Report of the Consultation on Child Abuse Prevention, Geneva, Switzerland. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/handle/10665/65900>
- World Health Organization [WHO] (2019). Child Maltreatment. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/child-maltreatment> 19.12.2019 tarihinde erişilmiştir.
- World Health Organization [WHO] (2020). Dependence Syndrome. Retrieved from [https://www.who.int/substance\\_abuse/terminology/definition1/en/](https://www.who.int/substance_abuse/terminology/definition1/en/) 02.01.2020 tarihinde erişilmiştir.
- Worsley, J. D., McIntyre, J. C., Bentall, R. P. & Corcoran, R. (2018). Childhood Maltreatment and Poblematic Social Media Use: The Role of Attachment and Depression. *Psychiatry Research*, 267, 88-93.
- Wu, C. S. T., Wong, H. T., Yu, K. F., Fok, K. W., Yeung, S. M. & Lam, C. H. (2016). Parenting Approaches, Family Functionality, and Internet Addiction Among Hong Kong Adolescents. *BMC Pediatrics*, 16(1), 130-140.
- We Are Social (2019). The Global State of Digital in October 2019. Retrieved from <https://wearesocial.com/> 25.10.2019 tarihinde erişilmiştir.
- Yadav, P., Banwari, G., Parmar, C. & Maniar, R. (2013). Internet Addiction and Its Correlates Among High School Students: A Preliminary Study From Ahmedabad, India. *Asian Journal of Psychiatry*, 6, 500-505.
- Yakıcı, E. ve Traş, Z. (2018). Life Satisfaction and Loneliness as Predictive Variables in Psychological Resilience Levels of Emerging Adults. *Research on Education and Psychology (REP)*, 2(2), 176-184.

- Yalçın, S. (2007). *Ergenlerde Algılanan Duygusal İstismar ile Uyum Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yarar, Y. (2019). *Lise Öğrencilerinin İyi Oluş Düzeyleri ile Siber Zorbalık Siber Mağduriyetleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yates, T. M., Gregor, M. A. & Haviland, M. G. (2012). Child Maltreatment, Alexithymia, and Problematic Internet Use in Young Adulthood. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 15(4), 21-225.
- Yavuzarslan-Gök, A. (2017). *Ergenlerde Problemlı İnternet Kullanımı, Kişilik Özellikleri ve Sosyal Beceri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yeh, Y. C., Lin, S. S., Tseng, Y. H. & Hwang, F. M. (2012). The Questionnaire of Lifestyle Change in Regard to Problematic Internet Use: Factor Structure and Concurrent and Cross-year Predictive Utilites. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 11(4), 315-324.
- Yılmaz, E. (2013). *Lise 9. ve 10. Sınıf Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K. S. (1999). Internet Addiction: Symptoms, Evaluation and Treatment. *Innovations in Clinical Practice: A Source Book*, 17(17), 351-352.
- Young, K. S. (2004). Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences, *American Behavioral Scientist*, 48, 402-415.
- Young, K. S. (2007). Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications, *CyberPsychology & Behavior*, 5, 671-679.

Zhang, Z. H. & Sun, Y. H. (2012). Relationship of Childhooh Physical Abuse and Internet Addiction in Adolescence: The Mediating Role of Self-Esteem. *China J Epidemiol*,33(1), 50-53.

Zorbaz, O. ve Tuzgöl-Dost, M. (2014). Lise Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımının Cinsiyet, Sosyal Kaygı ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)* 29(1), 298-310.



## EKLER

### EK-1 Araştırma İzni



T.C.  
KONYA VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 83688308-605.99-E.20613595  
Konu: Araştırma İzni (Esra KAĞNICI)

22.10.2019

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE  
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : a) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 22.08.2017 tarihli ve 2017/25 sayılı Genelgesi.  
b) 11/10/2019 tarihli ve 48178250-300-E.18496 sayılı yazımız.

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Esra KAĞNICI'nın "Ergenlerde İnternet Bağımlılığı İle Algılanan Duygusal İstismar ve İyi Oluş Arasındaki Yordayıcı İlişkiler" konulu araştırmasını uygulama talebi incelenmiştir.

Araştırmannın; Karatay, Meram ve Selçuklu ilçelerinde bulunan ekli listede adı yazılı okullarda eğitim gören öğrencilere eğitim öğretimi aksatmamak ve ilgi (a) Genelgede belirtilen açıklamalara uyulması kaydıyla uygulanmasında sakınca görülmemektedir. Müdürlüğümüze bağlı eğitim kurumlarındaki çalışmaların 2019-2020 eğitim öğretim yılı içerisinde tamamlanması zorunludur. Araştırma kapsamında yürütülecek çalışmaların 2019-2020 eğitim öğretim yılında tamamlanmaması durumunda Müdürlüğümüzden tekrar izin alınması gerekmektedir.

Araştırmada Müdürlüğümüz tarafından onaylanarak gönderilen veri toplama araçlarının kullanılması, elde edilecek kişisel verilerin gizliliği hususuna dikkat edilmesi ve araştırma sonucunun CD ortamında iki nüsha olarak Müdürlüğümüze gönderilmesi gerekmektedir.

Bilgilerinizi ve adı geçene tebliğini arz ederim.

Mustafa YILMAZ  
İl Millî Eğitim Müdürü V.

Ek:  
1-Genelge (2 Sayfa)  
2-Kişisel Bilgi Formu (4 Sayfa)  
3-Okul Listesi (1 Sayfa)

## EK-2 Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF) Örnek Maddeler

<b>İBÖ</b>	<b>Hiçbir zaman</b>	<b>Nadiren</b>	<b>Bazen</b>	<b>Sıklıkla</b>	<b>Her zaman</b>
1.Hangi sıklıkta planladığınızdan daha fazla internette kalırsınız?	1	2	3	4	5
2.Hangi sıklıkta ailenizle ilgili işleri ihmal ederek internette daha fazla zaman harcarsınız?	1	2	3	4	5
11.Hangi sıklıkta başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman harcamayı tercih edersiniz?	1	2	3	4	5
12.İnternete bağlanamadığınızda hangi sıklıkta kendinizi bunalımda, karamsar ve sinirli hissedip, internete bağlandığınızda bu şikâyetlerinizin hemen geçtiğini görürsünüz?	1	2	3	4	5

**EK-3 Ergenler için Algılanan Duygusal/Piskolojik İstismar Ölçeği Kısa Formu- II**  
**Örnek Maddeler**

		ANNE				BABA			
		Hemen Hemen Hiç Bir Zaman	Nadiren	Sık Sık	Hemen Hemen Her Zaman	Hemen Hemen Hiç Bir Zaman	Nadiren	Sık Sık	Hemen Hemen Her Zaman
1.	Sorunların çözümünde düşüncelerime önem vermez /vermezdi.	1	2	3	4	1	2	3	4
2.	Arkadaşlarımla beraber olmamı, eğlenmemi engeller /engellerdi.	1	2	3	4	1	2	3	4
31.	Beslenme, uygu ve ders çalışma düzenime dikkat eder/ederdi.	1	2	3	4	1	2	3	4
32.	Benimle sıcak bir ses tonu ile konuşur/konuşurdu.	1	2	3	4	1	2	3	4

**EK-4 Ergenler için Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli (EPOCH) Ölçeği Örnek Maddeler**  
**Örnek Maddeler**

İÖÖ	Hiçbir zaman	Bazen	Sıklıkla	Çoğu zaman	Her zaman
1. Başıma iyi şeyler geldiğinde çevremde bu iyi haberleri paylaşmayı sevdiğim insanlar vardır.	1	2	3	4	5
2. Başladığım işi bitiririm.	1	2	3	4	5
19. Çalışkan bir insanım.	1	2	3	4	5
20. Neşeli bir insanım.	1	2	3	4	5

## EK-5 Kişisel Bilgi Formu

<b>Cinsiyet</b>	Kız ( )	Erkek ( )			
<b>Yaş</b>	.....				
<b>Sınıf Düzeyi</b>	9 ( )	10 ( )			
<b>Anne Eğitim Durumu</b>	Okuryazar değil ( )	İlkokul mezunu ( )	Ortaokul mezunu ( )	Lise mezunu ( )	Üniversite mezunu ( )
<b>Baba Eğitim Durumu</b>	Okuryazar değil ( )	İlkokul mezunu ( )	Ortaokul mezunu ( )	Lise mezunu ( )	Üniversite mezunu ( )
<b>Hafta İçi Günlük Ortalama İnternet Kullanma Süresi</b>	0-2 saat ( )	2-4 saat ( )	4-6 saat ( )	6-8 saat ( )	10 saat ve üzeri ( )
<b>Hafta Sonu Günlük Ortalama İnternet Kullanma Süresi</b>	0-2 saat ( )	2-4 saat ( )	4-6 saat ( )	6-8 saat ( )	10 saat ve üzeri ( )
<b>İnternette En Çok Hangi Amaç İçin Kullanırsınız?</b>	Bilgi edinme (e-kitap, ödev, haber vb.) ( )	Sosyal paylaşım (instagram, twitter, facebook vb.) ( )	Eğlence (Youtube, netflix, spotify vb.) ( )	İletişim (whatsapp, skype, telegram vb.) ( )	Oyun ( )
<b>İnternet Erişiminde Kullandığınız Araçları Belirtiniz (birden fazla işaretleyebilirsiniz.)</b>	Telefon ( )	Tablet ( )	Bilgisayar ( )	Diğer ( )	
<b>Ailenizin Size Göre Gelir Düzeyini Belirtiniz</b>	Düşük ( )	Orta ( )	Yüksek ( )		
<b>İnternet Kullanımınız Uyku Düzeninize Etki Ediyor Mu?</b>	Evet ( )	Bazen ( )	Hayır ( )		
<b>Evinizde/Yaşadığınız Yerde İnternet Erişimi Bulunmakta Mıdır?</b>	Evet ( )	Hayır ( )			

## ÖZGEÇMİŞ

### *Kişisel Bilgiler*

---

Adı Soyadı : Esra KAĞNICI  
Doğum Yeri ve Tarihi : KONYA / 15.03.1995  
Medeni Durumu : Bekar  
e-posta : eesrakagnici@gmail.com

### *Eğitim Bilgileri*

---

İlkokul : Özel Armağan İlköğretim Okulu, Meram, Konya, 2005  
Ortaokul : Özel Armağan İlköğretim Okulu, Meram, Konya, 2008  
Lise : Özel Başak Lisesi, Meram, Konya, 2013  
Lisans : Necmettin Erbakan Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Meram, Konya, 2017  
Yüksek Lisans : Necmettin Erbakan Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Meram, Konya, 2018-

### *İş Deneyimi*

---

Özel Başak Lisesi, İlkokul ve Ortaokul Rehber Öğretmeni, 2018-2018

### *Yayınları*

---

**3.Pozitif Psikoloji Kongresi /Bildiri Sunumu** **2019**

Üniversite Öğrencilerinin Kendini Toparlama Gücü ile Sosyal Dışlanma ve Affedicilik Düzeylerinin İncelenmesi

**Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi/ Makale** **2019**

Öğretmen Adaylarının Kendini Toparlama Gücünün Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi

**İnternational Education Studies/ Makale** **2019**

A Review on University Students' Resilience and Levels of Social Exclusion and Forgiveness