

T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ERGENLERDE GÖRÜLEN İNTERNET BAĞIMLILIĞININ
RUMİNASYON DÜZEYİ, PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ VE BAZI
PSİKOLOJİK PROBLEMLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

SEDA FERLİBAŞ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman
Prof. Dr. NURTEN SARGIN

Konya, 2019



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Öğrencinin	Adı Soyadı	Seda FERLİBAŞ
	Numarası	15830105004
	Ana Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
	Bilim Dalı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tezin Adı	Ergenlerde Görülen İnternet Bağımlılığının Ruminasyon Düzeyi, Problem Çözme Becerileri ve Bazı Psikolojik Problemler Açısından İncelenmesi

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

13./06/2019

Öğrencinin
Adı Soyadı İmzası
Seda FERLİBAŞ



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU

Öğrencinin	Adı Soyadı	Seda FERLİBAŞ
	Numarası	15830105004
	Ana Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
	Bilim Dalı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Nurten SARGIN
	Tezin Adı	Ergenlerde Görülen İnternet Bağımlılığının Ruminasyon Düzeyi, Problem Çözme Becerileri ve Bazı Psikolojik Problemler Açısından İncelenmesi

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan Ergenlerde Görülen İnternet Bağımlılığının Ruminasyon Düzeyi, Problem Çözme Becerileri ve Bazı Psikolojik Problemler Açısından İncelenmesi başlıklı bu çalışma 29/05/2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

	Ünvanı Adı Soyadı	İmza
Danışman	Prof. Dr. Nurten SARGIN	
Jüri Üyesi	Prof. Dr. Yasemin YAVUZER	
Jüri Üyesi	Doç. Dr. Zeliha TRAŞ	

ÖNSÖZ

Hayatımın her alanında bana desteğini esirgemeyen ve aldığım kararlarda yanımda bulunan sevgili eşime, çalışma motivasyonum olan sevgili minik oğluma ve desteklerini her zaman hissettiğim canım anneme ve babama tüm içtenliğimle teşekkür ediyorum.

Yüksek Lisans sürecimin tümünde bana yol gösteren ve bu çalışmamda bilgilerini benimle paylaşıp çalışmama büyük emek veren sayın danışmanım ve öğretmenim Prof. Dr. Nurten SARGIN'a çok teşekkür ediyorum. Üzerimde emeği olan tüm öğretmenlerime ve desteklerini hissettiğim arkadaşlarıma teşekkür ediyorum.



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



Öğrencinin	Adı Soyadı	Seda FERLİBAŞ
	Numarası	15830105004
	Ana Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
	Bilim Dalı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Nurten Sargın
	Tezin Adı	Ergenlerde Görülen İnternet Bağımlılığının Ruminasyon Düzeyi, Problem Çözme Becerileri ve Bazı Psikolojik Problemler Açısından İncelenmesi

ÖZET

Çocukluktan yetişkinliğe bir geçiş dönemi olan ergenliğin sağlıklı atlatılması oldukça önemlidir. Ancak ergenlik dönemi internet bağımlılığı riskine oldukça açık bir dönemdir. Bilişsel Kuram (Davis, 2001) internet bağımlılığında bilişsel süreçlere ve ruminasyona dikkat çekmektedir. Bu nedenle bu araştırmada ergenlerde internet bağımlılığının bazı psikolojik problemler (depresyon ve anksiyete), ruminasyon ve problem çözme becerisi açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu araştırmaya İç Anadolu'da bir ilde öğrenim görmekte olan 757 lise öğrencisi alınmıştır. Katılımcıların 394'ü kız (%52), 363'ü erkek (%48) öğrencilerden oluşmaktadır.. Lise öğrencilerinde; internet bağımlılık düzeyleri, bazı psikolojik problemler, ruminatif düşünme tarzları ve problem çözme becerileri arasındaki ilişki bazı demografik değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırma; survey(tarama) yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada İnternet Bağımlılığı Testi, Kısa Semptom Envanteri, Ruminatif Tepkiler Ölçeği ve Problem Çözme Envanteri ölçekleri kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarını elde etmek için ilişkisiz bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), korelasyon ve regresyon analizleri kullanılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre, 15 yaşındaki ergenlerin ve internet kullanımı ebeveynleri tarafından kısıtlanan ergenlerin internet bağımlılığı daha yüksek bulunmuştur. Araştırma sonuçları; zayıf problem çözme becerisine sahip ergenlerin internet bağımlılığı testinden daha yüksek puanlar aldıklarını göstermektedir. Bulgular; ruminatif düşünme tarzı ve ergenlerin karşılaştığı anksiyete ile depresyonun internet bağımlılığını yordadığını göstermektedir. Elde edilen bulgular literatur bilgileri ışığında



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



tartışılmıştır. Araştırma sonuçlarından yola çıkılarak ergenlerin ve ailelerinin internet kullanımlarında özdenetimlerinin artırılmasına yönelik öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: İnternet bağımlılığı , Ruminasyon, Depresyon, Anksiyete, Problem Çözme





T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



Öğrencinin	Adı Soyadı	Seda FERLİBAŞ
	Numarası	15830105004
	Ana Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
	Bilim Dalı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Nurten SARGIN
	Tezin İngilizce Adı	Investigation of internet addiction in adolescence in terms of problem solving skills, rumination and some psychological problems

SUMMARY

Adolescence is such a time called a transition period between childhood and adulthood. This era in people lives is in the risk of internet addiction. Cognitive Theory on internet addiction (Davis, 2001) draws attention on cognitive process and rumination. Therefore, in this research internet addiction was analyzed in terms of psychological problems, rumination and problem solving skills.

757 high school students in a city placed in Central Anatolia were participated into this research. 394 of participants were female (52 %) and 363 of them were male (48%). Those adolescents were evaluated about internet addiction levels, some psychological problems, ruminative thinking styles, problem solving skills and some demographical information. In the research the survey research style were used. İnternet Addiction Test, Brief Symptom Inventory, Ruminative Response Style and Problem Solving Inventory were used. In order to take results of research, SPSS-23 were used. Independent Sample T-Test, ANOVA , Correlations and Regression Analyses were conducted on results.

According to the results, 15 years-old and the internet usage restricted by their parents had high degree of internet addiction. Also, the results showed that adolescents who have poor solving skills took high scores on internet addiction test. Additionally, the results indicated that ruminative thinking, depression and anxiety predict internet addiction. Those results were evaluated in the light of literature. The self-control on internet usage of adolescents and their parents was suggested.

Keywords: Internet addiction, Rumination, Depression, Anxiety, Problem Solving

İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİK SAYFASI.....	i
YÜKSEK LİSANS TEZ KABUL FORMU.....	ii
ÖNSÖZ.....	iv
ÖZET.....	v
SUMMARY.....	vii
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar.....	xii
ŞEKİLLER.....	xv
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ.....	1
PROBLEM DURUMU.....	1
Problem Cümlesi.....	2
Alt Problemler.....	2
ARAŞTIRMANIN AMACI.....	3
ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	4
VARSAYIMLAR.....	5
TANIMLAR.....	5
BÖLÜM II.....	7
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	7
İNTERNET BAĞIMLILIĞI.....	7
İnternet ve Yaygınlaşması.....	7
İnternet Bağımlılığı.....	8
İnternet Bağımlılığı ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar.....	9
Young'ın Dört Kategori Kuramı.....	9
Bilişsel Davranışçı Kuram.....	10
Goldberg'in İnternet Bağımlılığı Kuramı.....	11
Psiko-sosyal Eksiklik Kuramı.....	11
İnternet Bağımlılığı Davranışı Kuramı.....	11
Suler'in Patolojik İnternet Kullanımı Kuramı.....	12
İnternet Bağımlılığının Tanı Kriterleri.....	13
Young'a Göre Tanı Kriterleri.....	13

Goldberg'in İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri	14
Suler'in Patolojik İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri	15
Ergenlerde İnternet Kullanımı	16
Ergenlerde İnternet Bağımlılığı	17
Ergenlerde İnternet Bağımlılığı, Depresyon ve Anksiyete.....	19
İnternet Bağımlılığı İle İlgili Yapılan Araştırmalar	21
RUMİNASYON.....	28
Ruminasyon ile İlgili Kuramsal Bilgi.....	30
Tepki Stilleri Kuramı	30
Üzüntü Üzerine Ruminasyon.....	31
Strese Tepki Olarak Ruminasyon	31
Olaya İlişkin Ruminasyon Kuramı	31
Öz-Düzenleyici Yürütücü İşlevler Kuramı.....	32
Ergenlerde Ruminasyon ve İnternet Bağımlılığı.....	32
Ruminasyon İle İlgili Yapılan Araştırmalar	33
PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ	36
Problem Çözme ve Ruminasyon	37
Ergenlikte Problem Çözme ve İnternet Bağımlılığı	38
Problem Çözme İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	39
BÖLÜM III.....	37
YÖNTEM	37
Araştırma Modeli	37
Çalışma Grubu	37
Veri Toplama Araçları	40
Kısa Semptom Envanteri- KSE	40
Ruminatif Tepkiler Envanteri –RTE	41
Problem Çözme Envanteri –PÇE	42
İnternet Bağımlılığı Testi-IBT.....	43
Kişisel Bilgi Formu	43
Verilerin Toplanması ve Analizi.....	43
BÖLÜM IV.....	45
BULGULAR.....	45
ERGENLERİN İNTERNET BAĞIMLILIĞI DÜZEYLERİNİN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ.....	45

1. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular	45
2. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Yaşlarına Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular	46
3. Ergenlerin İnternet Bağımlılığının Anne Eğitim Düzeylerine Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular	47
4. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeylerine Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular	47
5. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Gelir Düzeylerine Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular	48
6. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Anne-Baba Beraberlik Durumlarına Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	49
7. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Okul Türlerine Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular	49
8. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Kardeş Sayılarına Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular	50
9. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Kardeş Sırasına Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular	51
ERGENLERİN İNTERNET BAĞIMLILIĞI DÜZEYLERİNİN İNTERNET KULLANIMLARI VE İLGİLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ....	52
1. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Evde Kişisel Odalarının Bulunması Durumlarına Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	52
2. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin İnterneti Kullandıkları Yere Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular	53
3. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Evde İnternetin Bulunduğu Yere Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular	53
4. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Evde Bilgisayar Bulunması Durumlarına Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	55
5. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Kişisel Bilgisayarlarının Bulunması Durumlarına Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	55
6. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin İnternette En Çok Tercih Ettikleri Site Türlerine Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular	56
7. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin İnternet Kullanımlarının Ebeveynleri Tarafından Kısıtlanmasına Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular	58
ERGENLERDE PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ, PSİKOLOJİK PROBLEMLER, RUMİNASYON VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ FARKLILAŞMA DURUMUNA AİT BULGULAR.....	58

ERGENLERDE PSİKOLOJİK PROBLEMLER, RUMİNASYON, PROBLEM ÇÖZME ENVANTERLERİNİN ALT BOYUTLARI İLE İNTERNET BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİ DURUMUNA AİT BULGULAR	60
ERGENLERDE RUMİNASYONUN İNTERNET BAĞIMLILIĞINI YORDAMA DURUMUNA AİT BULGULAR.....	62
ERGENLERDE PSİKOLOJİK PROBLEMLERİN İNTERNET BAĞIMLILIĞINI YORDAMA DURUMUNA AİT BULGULAR	63
ERGENLERDE PROBLEM ÇÖZME BECERİSİNİN İNTERNET BAĞIMLILIĞINI YORDAMA DURUMUNA AİT BULGULAR	64
BÖLÜM V	66
TARTIŞMA VE YORUM.....	66
1. Ergenlerde Demografik Değişkenler ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki	66
2.Ergenlerde İnternet Kullanımına İlişkin Bulgular.....	69
3.Anksiyete ve Depresyon ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki	72
4.Ruminasyon ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki	73
5.Problem Çözme Becerileri ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki.....	76
BÖLÜM VI.....	80
SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	80
SONUÇLAR	80
ÖNERİLER	81
KAYNAKÇA.....	83
EKLER.....	98

TABLOLAR

Tablo - 1: Ergenlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımları.....	38
Tablo – 2: Ergenlerin Yaşa Göre Dağılımları.....	38
Tablo - 3: Ergenlerin Anne-Baba Eğitim Durumlarına Göre Dağılımları.....	39
Tablo - 4:Ergenlerin Okul Türlerine Göre Dağılımları.....	39
Tablo - 5: Ergenlerin Gelir Durumlarına Göre Dağılımları.....	40
Tablo- 6: İnternet Bağımlılığı, Anksiyete, Depresyon, Ruminatif Tepkiler Ölçeği ve Problem Çözme Envanterinin Normallik Dağılımına İlişkin Bulgular.....	44
Tablo – 7: Ergenlerin İnternet Bağımlılığının Cinsiyetlere Göre Farklılaşmasına İlişkin t Testi Sonuçları.....	45
Tablo – 8: Ergenlerin İnternet Bağımlılığının Yaşlarına Göre Varyans Analizine İlişkin Bulgular.....	46
Tablo – 9: Ergenlerin İnternet Bağımlılığının Yaşlarına Göre Scheffe Testine İlişkin Bulgular.....	46
Tablo – 10: Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Anne Eğitim Durumlarına Göre Varyans Analizine İlişkin Bulgular.....	47
Tablo – 11: Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Baba Eğitim Durumlarına Göre Varyans Analizine İlişkin Bulgular.....	48
Tablo – 12: Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Gelir Düzeyine Göre Varyans Analizine İlişkin Bulgular.....	48
Tablo – 13: Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Anne-Baba Beraberlik Durumuna Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin t Testine İlişkin Bulgular.....	49
Tablo – 14: Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Okul Türlerine Göre Varyans Analizine İlişkin Bulgular.....	50
Tablo – 15: Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Okul Türlerine İlişkin Scheffe Testine İlişkin Bulgular	50
Tablo – 16: Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Kardeş Sayılarına Göre Varyans Analizine İlişkin Bulgular.....	51

Tablo – 17: Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Kardeş Sıralamalarına Göre Varyans Analizine İlişkin Bulgular.....	51
Tablo – 18: Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Kişisel Odalarının Bulunması Durumuna Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin t Testine İlişkin Bulgular.....	52
Tablo – 19: Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin İnternete Girdikleri Yere Göre Varyans Analizine İlişkin Bulgular.....	53
Tablo – 20: Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin İnternetin Bulunduğu Alana Göre Varyans Analizine İlişkin Bulgular.....	54
Tablo – 21: Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Testinden Aldıkları Puanlarının Farkın Evde İnternetin Bulunduğu Alana İlişkin Scheffe Testine İlişkin Bulgular	54
Tablo – 22: Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Evlerinde Bilgisayar Bulunması Durumuna Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin t Testine İlişkin Bulgular.....	55
Tablo – 23: Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Kişisel Bilgisayarlarının Bulunması Durumuna Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin t Testine İlişkin Bulgular.....	56
Tablo –24: Ergenlerin İnternete Tercih Ettikleri Sitelerin Türlerine İlişkin Araştırma Grubundaki Frekans Dağılımlarına Ait Bulgular.....	56
Tablo -25: Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin İnternete Tercih Ettikleri Sitelerin Türlerine Göre Varyans Analizine İlişkin Bulgular.....	57
Tablo -26: Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin İnternete Tercih Ettikleri Sitelerin Türlerine İlişkin Scheffe Testine İlişkin Bulgular.....	57
Tablo – 27: Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin İnternet Kullanımlarının Ebeveynleri Tarafından Kısıtlanmasına Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin t Testine İlişkin Bulgular.....	58
Tablo – 28: İnternet Bağımlılığı Testi, Kısa Semptom Envanteri, Ruminasyon ve Problem Çözme Envanterinin Toplam Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları.....	59
Tablo – 29: İnternet Bağımlılığı Testi ile Kısa Semptom Envanteri, Ruminasyon ve Problem çözme Envanterlerinin alt ölçekleri arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları.....	60

Tablo – 30: Ruminasyonun Alt Boyutlarının İnternet Bağımlılığı Değişkenini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizine İlişkin Bulgular.....	63
Tablo – 31: Psikolojik Problemlerin Alt Boyutlarının İnternet Bağımlılığı Değişkenini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	64
Tablo – 32: Problem Çözme Becerilerinin Alt Boyutlarının İnternet Bağımlılığı Değişkenini Yordama Durumuna İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	65



ŞEKİLLER

Şekil - 1:Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisini temel alan Suler'in internet bağımlılığı kuramı.....	12
---	----



BÖLÜM I

GİRİŞ

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın problem durumu, araştırmanın amacı ve önemi, araştırmaya dair varsayımlar ve sınırlılıklar ile araştırma konusuna ait tanımlar bulunmaktadır.

PROBLEM DURUMU

Ergenlik dönemi çalkantıların eksik olmadığı, gelişimin ve değişimin hızlı olduğu bir dönem olarak yer almaktadır. Erinlikten çıkan bir çocuk için ergenlik birey olmanın, büyümenin ve yetişkinliğe daha da yaklaşacağı bir çağ olmaktadır. Bu çalkantılı yaşlar; Lane ve Beauchamp (1959) sosyal yönden yeni doğuş çağı, Geçtan (1978) ise “kişinin bağımsızlık savaşı verdiği” bir çağ olarak tanımlamaktadır. Bütün bu tanımlar göstermektedir ki, ergenlik bireyin ileriki yaşları için sağlıklı atlatılması gereken önemli bir dönemdir. Bu yüzden bu dönemdeki ergen bireyin gösterdiği psikolojik semptomların iyi tanımlanması ve önlem alınması gerekmektedir.

Türkiye’de yapılan bir araştırmada (Öztürk, Odabaşoğlu, Eraslan, Genç ve Kalyoncu, 2007) ergenlik döneminin internet bağımlılığına en yatkın grup olduğunu göstermektedir. Bağımlılığın yanı sıra ergenlerin yaşadığı psikolojik problemlerin en yaygınları olarak duygu durum bozukluklarını, bunların içinden de depresyon ve kaygı bozukluğunun (Larson ve Asmussen, 1991) olduğunu göstermektedir. Literatürde (Davis, 2001; Şenormancı, Konkan, Güçlü ve Şenormancı, 2013; Sonkur,2014), internet bağımlılığı ile birlikte görülen kaygı bozukluğu ve depresyonu işaret eden semptomlardan birinin ruminasyon olduğunu göstermektedir. Ruminasyonun ise zayıf problem çözme süreci ile bağımlılık üzerinde etkili olduğunu göstermektedir (Şenormancı, Konkan, Güçlü ve Şenormancı, 2013). Fakat Türkiye’de ergenlerde internet bağımlılığının yordayıcıları olarak hem ruminasyon düzeyine hem de problem çözme becerisi üzerine bir araştırma bulunmamaktadır. Bu nedenle; araştırmanın konusu ergen bireylerde internet bağımlılığının yordayıcıları olarak psikolojik problemler, ruminatif düşünce tarzı ve problem çözme değişkenlerinin incelenmesi olarak belirlenmiştir.

Yukarıda belirtilen araştırma probleminin durumu ve bu duruma bağlı olarak aşağıda verilen problem ve alt problemlere cevap aranmıştır.

Problem Cümlesi

Ergenlerde internet bağımlılığı, ruminasyon, problem çözme becerisi ve psikolojik problemler arasında ilişki var mıdır?

Alt Problemler

1. Ergenlerde internet bağımlılığı düzeyi cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?
2. Ergenlerde internet bağımlılığı düzeyi yaş değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
3. Ergenlerde internet bağımlılığı düzeyi anne-baba eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
4. Ergenlerde internet bağımlılığı düzeyi aile gelir düzeyi değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
5. Ergenlerde internet bağımlılığı düzeyi anne-baba beraberlik durumu değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
6. Ergenlerde internet bağımlılığı düzeyi okul türüne göre farklılaşmakta mıdır?
7. Ergenlerde internet bağımlılığı düzeyi kardeş sayısına değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
8. Ergenlerde internet bağımlılığı düzeyi kaçınıcı kardeş olduğuna göre farklılaşmakta mıdır?
9. Ergenlerde internet bağımlılığı düzeyi kişisel oda bulunmasına göre farklılaşmakta mıdır?
10. Ergenlerde internet bağımlılığı düzeyi internete girdikleri yere göre farklılaşmakta mıdır?
11. Ergenlerde internet bağımlılığı düzeyi evde internetin bulunduğu yere göre farklılaşmakta mıdır?
12. Ergenlerde internet bağımlılığı düzeyi evde bilgisayarın bulunma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
13. Ergenlerde internet bağımlılığı düzeyi evde kişisel bilgisayarın bulunma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
14. Ergenlerde internet bağımlılığı düzeyi internet kullanımının ebeveyn tarafından kısıtlanması durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

15. Ergenlerde internet bağımlılığı düzeyi internette tercih edilen site türlerine göre farklılaşmakta mıdır?
16. Ergenlerde ruminasyon internet bağımlılığının yordayıcısı mıdır?
17. Ergenlerde yakınılan psikolojik problemler internet bağımlılığının yordayıcısı mıdır?
18. Ergenlerde problem çözme becerileri internet bağımlılığının yordayıcısı mıdır?

ARAŞTIRMANIN AMACI

Bilimsel gelişmeler ve ardında getirdiği teknolojik ilerlemeler insan hayatının önemli bir parçası olmaktadır. Cep telefonlarına kadar girebilen internet, bu teknoloji çağında bireyin en fazla bağlandığı ve ihtiyaç duyduğu teknolojilerden olmaktadır. Bu bağlanma düzeyi günümüzde bazı bireyler için sadece bir bağlılık değil bağımlılık seviyesine ulaşmaktadır. Teknoloji çağının günümüze getirdiği psikolojik problemlerden olan internet bağımlılığını gündeme getirmiştir.

Ergenlik dönemi insan hayatındaki en kritik gelişim dönemlerinin başındadır. Bu dönemin psikolojik olarak sağlıklı geçirilmesi oldukça önemli olmaktadır fakat günümüzde ergenler internet bağımlılığı riski altındadır (Öztürk, Odabaşı, Eraslan, Genç ve Kalyoncu, 2007). Bu nedenle ergenlere bağımlılık kazandırabilecek bu rahatsızlığın araştırılması oldukça önem kazanmaktadır.

Türkiye’de ergen psikolojisi ve internet bağımlılığı üzerine pek çok araştırma (Batıgün ve Kılıç,2011;Günüç ve Kayri, 2010; Batıgün ve Hasta, 2010) olmasına rağmen; bunların çok az kısmının internet bağımlılığı ve nedenleri üzerine olduğu görülmektedir. Davis (2001) Bilişsel Davranışçı Kuramı açıklarken çarpık bilişlerin internet bağımlılığının üzerindeki etkisine dikkat çekmektedir. Kişi internet kullanımı üzerine akılcı olmayan düşüncelere sahip olduğunda internet kullanımı patolojik bir hal almaktadır. İnternet bağımlılığı bu bilişlerin davranışsal bir ifadesi olarak görülmektedir.

Bilişsel Davranışçı Kurama göre internet bağımlılığı kişide ruminatif tepki biçimi oluşturarak etkili problem çözme sürecini zayıflatmaktadır. Bilişsel sürecin açıklanmasında Tepki Stilleri Kuramı da kişinin problem çözme sürecini zayıflatan faktör olarak ruminasyonu işaret etmektedir. Ruminatif düşünce hislerinin sebepleri, sonuçları ve semptomları hakkında tekrarlı düşünmeyi içeren bir bilişsel süreçtir (Nolen-Hoeksama ve Morrow, 1991). Bu süreç hislerin geniş getirir gibi tekrar tekrar ve derinlemesine düşünülmesini içermektedir. Kişi ruminatif düşünce çemberine

girdiğinde etkili çözümlere ulaşamamakta ve “bir şeyler yapmış olma” düşüncesiyle akılcı olmayan yollara başvurabilmektedir. İnternet bağımlılığında ise kişi “Neden böyleyim?”, “Bağımlı mıyım?”, “Hiç bir şey yapamıyorum” gibi düşüncelerin ruminatif çemberine girmekte ve çözümü tekrara internette araştırma yapmaya veya kendisini oyalamak için arkadaşlarıyla sohbet etme yoluna gidebilmektedir.

Yapılan literatür taraması sonucunda ergenlerde internet bağımlılığında ruminasyon ve problem çözme süreçlerinin etkili olabileceği düşünülmüştür. Fakat ulaşılan kaynaklarda ergenlerde ruminasyon ve problem çözme becerilerinin internet bağımlılığı açısından incelenmesine yönelik bir araştırmaya rastlanmamaktadır. Böylece bu araştırmanın alan literatürüne katkı sağlaması amaçlanmaktadır. Bu nedenle; bu araştırmanın amacı internet bağımlılığı, psikolojik problemler(anksiyete ve depresyon), ruminasyon ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Bu araştırmanın bağımlı değişkeni olarak olan internet bağımlılığı, bağımsız değişkenleri olarak ise psikolojik problemler(anksiyete ve depresyon), ruminasyon ve problem çözme becerileri ele alınmıştır. Ergenlik döneminde internet bağımlılığının anlaşılabilmesi açısından bu dört kavramın birbirleriyle olan ilişkisinin incelenmesi oldukça önemli olmaktadır.

ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

İnternet kullanımı hızla yaygınlaşmakta ve insan hayatına hızla nüfuz etmektedir. İnternetin etkilerinden biri de kullanımın patolojik bir hal alması ve bireyde kişisel, sosyal ve psikolojik problemler oluşturmasıdır. İnternetin tarihi yakın olmasına rağmen insan hayatındaki etkilerinin kısa sürede patolojiye dönüşmesi bu konunun araştırılmasının önemini göstermektedir.

Ergenlik dönemi internet bağımlılığı riskine en açık gruptan biri olarak görülmektedir. Ergen bireyler hem sosyal paylaşımlarını hem de boş vakitlerinde oyalanma aracı olarak internette dolaşmayı seçebilmektedir. Ergenler interneti akıllı telefonları sayesinde her an yanlarında taşıdıkları bir eğlence ve ihtiyaç olarak görebilmektedir.

Ergenlik dönemi yetişkinliğe adım olma yolunda taşıdığı önem nedeniyle yıllardaki araştırmaların da konusu olmaktadır (Tsai ve Lin,2001; Bayraktar,2001; Doğan, Bozgeyikli ve Bozdaş, 2015; Akdeniz, 2018). Bu yaşlara özgü rehberlik ve danışma hizmetleri de artmaktadır. Ergenlik dönemi; diğer birçok gelişim dönemiyle kıyaslandığında değişimin hızlı ve kalıcı olduğu görülmektedir. Bu dönemde internet

bağımlılığı gibi yaygın bir durumun doğru tanınması ve önlenmesi gerekmektedir. Bu açıdan ele alındığında; bu bağımlılık ile ilgili faktörlerin, değişkenlerin ve internet bağımlılığı ile ilgili problem durumlarının belirlenmesi gerekmektedir. Dolayısıyla; bu araştırmanın sonuçlarının ergenlere yönelik yapılacak araştırmalara bir kaynak olabileceği; ayrıca ergenlere yönelik uygulanacak müdahale programlarının hazırlanmasına katkıda bulunabileceği düşünülmektedir.

VARSAYIMLAR

Bu araştırmada;

1. Ergenlerin; araştırmada kullanılan ölçeklere içtenlikle ve doğru cevap verdikleri,
2. Araştırma sürecinde ulaşılan kaynakların yeterli olduğu varsayılmaktadır.

SINIRLILIKLAR

1. Araştırma İç Anadolu'da bir şehirde bulunan Fen Lisesi, Anadolu Lisesi, İmam Hatip Lisesi ve Sosyal Bilimler Liselerinde 2017-2018 yılı eğitim-öğretim gören öğrencilerle,
2. Araştırma bulgularından elde edilen sonuçlarla,
3. Araştırmada kullanılan ölçme araçları ile,
4. Araştırma sürecinde ulaşılabilen kaynaklar ile sınırlıdır.

TANIMLAR

İnternet Bağımlılığı: Kişinin internet ile planladığından fazla zaman geçirmesi, internet üzerine yoğun zihin meşguliyetinin bulunması, internetin bulunmadığında gerginlik ve stres hissetmesi ve internet üzerine harcanan uzun zamanın aile, sosyal ve akademik hayatında olumsuz yansımalarının görülmesine neden olan patolojik bir durumdur (Alaçam, 2012).

Ergen: Kızlar için 13-18 yaş arası; erkekler için ise 15-20 yaş arası gelişimsel dönemde bulunan bireylerdir (Kılıççı, 2006)

Psikolojik problem: Bireyin yakındığı ve klinik desteğe ihtiyaç duyduğu duygusal ve davranışsal problemlerdir.

Ruminasyon (Ruminatif Düşünce): Bireyin içinde bulunduğu duygu durumu, bu durumun nedenleri ve doğabilecek sonuçları üzerine odaklandığı işlevsiz düşünce halidir (Burwell ve Shirk, 2007).

Problem Çözme: Problemin tanımlanması, problem ve çözümüne ilişkin bilgi toplanması, uygun çözümün seçilmesi ve sonucun değerlendirilmesi sürecidir (Akkök ve Bacanlı, 2015).

.



BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırmada yer alan internet bağımlılığı, psikolojik problemler, ruminasyon ve problem çözme ile ilgili kavramsal açıklamalar ve bu kavramlarla ilgili konularda yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

İNTERNET BAĞIMLILIĞI

İnternet ve Yaygınlaşması

İnternet; “bilgisayar ağlarının birbirine bağlanması sonucu ortaya çıkan herhangi bir sınırlaması olmayan uluslararası bilgi iletişim ağına” denir (TDK ,2006). Uluslararası boyutta bilgi paylaşım ağı olan internet her geçen gün insan yaşamının vazgeçilmez bir unsuru olmaya devam etmektedir. İnternet, sağladığı sınırsız bilgi ve sosyal paylaşım alanı, ile modern insanın ihtiyacı haline gelmeye başlamıştır. İnsanlar için internet, kısa süreli bir uğraş alanından öte hayatı kolaylaştıran ve zenginleştiren vazgeçilmez bir unsur olarak görülmeye başlanmıştır. TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu 2018 verilerine göre; Türkiye’de her 10 haneden 8’inin internet erişimi bulunmaktadır. Ülkemizde 16-74 yaş arası bireylerde internet kullanımı %72,9 seviyelerindedir (TÜİK, 2018). Bu rakamların her geçen yıl hızla arttığı görülmektedir.

İnternet kullanımı bireyler arasında oldukça yaygın olmasına rağmen, internet köklü bir tarihe sahip değildir. Dünyanın internet ile ilk tanışması 1960’lı yıllarda Amerika Birleşik Devletlerinde savunma sanayisinde kullanılması ile gerçekleşmiştir (Bölükbaşı, 2003). Türkiye’de ise ilk internet ağı Nisan 1993’te kurumsal internet ağı ile olmuştur. İnternetin bireysel kullanımı ise 2000’li yılları bulmaktadır (Arısoy, 2009).

İnternetin kullanım oranı göz önüne alındığında, insan hayatına hızla nüfuz ettiği görülmektedir. Günümüzde internete erişim sadece evdeki büyük hacimli bilgisayarlardan sağlanmamaktadır. İnternet, insanların gün boyu yanlarında taşıdığı akıllı telefonlar aracılığıyla insan hayatına eşlik etmektedir. Arısoy (2009) internetin ilk üretildiği zamanda karmaşık bir yapısı olmasına, sadece bilim adamları ve bilgisayar mühendisleri tarafından kullanılabilmesine rağmen günümüzde çok daha kolay bir format ile kişisel kullanıma hazır hale geldiğini belirtmektedir.

İnternet Bağımlılığı

İnternet kullanımının yaygınlaşması internetin insan hayatı üzerinde olan olumsuz etkilerini de arttırmıştır. İnternet başlangıçta iletişim ve bilgi paylaşımı amaçlı üretilse de erişimin kişisel kullanıma uygun olması ve insan hayatının çoğu alanında yerini almasıyla kullanıma ilişkin sorunlar artmaya başlamıştır. İnternetin uzun süreler kullanımı internetin psikiyatri literatüründe son yıllarda hızla yer edinecek bir patolojik bağımlılığın ortaya çıkmasına neden olmuştur (Davis, 2001; Bayraktar, 2001).

“İnternet bağımlılığı” ilk kez Ivan Goldberg ‘in şaka amacı ile 1996 yılında yazdığı bir mailde kullanılmıştır (Sonkur, 2014). İnternete dair problemlerin artmasıyla bu patolojik durum farklı şekillerde adlandırılmıştır. “İnternet Bağımlılığı”nın yanı sıra “İnternet bağımlılığı bozukluğu” (Scherer, 1997), “patolojik internet kullanımı” (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000) ve “İnternet istismarı” (Young ve Case, 2004) gibi terimler de kullanılmıştır.

Literatüre bakıldığında internet bağımlılığı üzerine yapılan ilk araştırmanın ruh hastalıkları tanı ölçütleri göz önüne alınarak yapıldığı görülmektedir (Young ve Abreu, 2010). Dr. Kimberly Young 1996’da DSM-IV: Tanı Ölçütleri Başvuru El kitabı’nın içerisinde bulunan patolojik kumar bağımlılığının tanı ölçütlerini ele alarak 600 katılımcı üzerinde yaptığı çalışmada internet bağımlılığının tanı kriterlerini çizmeye çalışmıştır (Young, 2009). Bu yıllardan sonra internet kullanımının artması ile internet bağımlılığı hakkında araştırmalar yoğunlaşmıştır.

İnternet bağımlılığının tanımını yapabilmek için öncelikle bağımlılık kavramı ele alınmalıdır. Bağımlılığın tanımlanmasında genel olarak üç kriter üzerinde durulmuştur. Bu kriterler şu şekildedir; bağımlı olduğu duruma karşı konulmaz bir istek duyması, o nesneyle geçirdiği zaman ve son olarak bağımlı olunan durum gerçekleşmediğinde ortaya çıkan yoksunluk hissi olarak belirtilmektedir (Shaffer, Hall, ve Bilt, 2000). Patolojik olarak bağımlılığın tanımlanmasında ise bağımlılık ikiye ayrılmıştır. Birincisi maddeye karşı olan bağımlılık diğeri ise davranışsal bağımlılıktır. Maddeye karşı olan bağımlılıklara esrar, alkol kullanımı girerken, davranışsal bağımlılıklarda kumar oynama, internet bağımlılığı gibi patolojik durumlar bulunmaktadır (Sonkur, 2014).

İnternet bağımlılığının literatürde farklı tanımları bulunmaktadır. İnternet bağımlılığı tanımını ilk ortaya koyan Young’a göre internet bağımlılığı aynı kumar bağımlılığı gibi bağımlılık tablosu ortaya koyan dürtü kontrol bozukluğunun eşlik ettiği

bir problemdir (Young, 2009). Davis (2001)'e göre ise internet bağımlılığı; bireyin internet üzerine olan hatalı bilişlerinden kaynaklanan davranışsal bir patoloji olarak açıklanmaktadır.

İnternet bağımlılığının birçok tanımı yapılabilmesine rağmen; bu araştırmada bu bağımlılığın patolojik tarafı ele alınacağı için, bu literatürde yapılmış tanımlara bakmak gerekmektedir. Hem dünyada hem de Türkiye'de tanılar için kullanılan DSM-V bu konuda ele alınabilir. "İnternette oyun oynama bozukluğu" olarak ilk kez ruhsal bir problem olarak DSM-V'te yer almaktadır. DSM-V:Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı'nda internet bağımlılığı "Madde Kullanımı ve Bağımlılık Bozuklukları" tanısı altında açıklanmaktadır. Burada madde bağımlılıkları ve davranışsal bağımlılıklar aynı grupta toplanmıştır (APA, 2013). Bu tanı ölçütlerinde davranışın zamanı ve temel ihtiyaçlarını unutacak kadar fazlaca tekrarlaması, bağımlı olunan durumun yoksunluğunda hissedilen psikolojik stres ve bağımlılığın bireyin hayatına olumsuz yansımaları bulunmaktadır. Bu bağlamda internet bağımlılığı; kişinin internet ile planladığından fazla zaman geçirmesi, internet üzerine yoğun zihin meşguliyetinin bulunması, internetin bulunmadığında gerginlik ve stres hissetmesi ve internet üzerine harcanan uzun zamanın aile, sosyal ve akademik hayatında olumsuz yansımalarının görülmesine neden olan patolojik bir durum olarak tanımlanabilmektedir (Alaçam, 2012).

İnternet Bağımlılığı ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Young'ın Dört Kategori Kuramı

Literatürde Kimberly Young internet bağımlılığı üzerine çalışan araştırmacıların ilklerindedir. DSM-IV'ün alkol bağımlılığı tanı kriterlerinden yola çıkarak internet bağımlılığının tanı kriterlerini oluşturmaya çalışmıştır. Young internet bağımlılığını dört farklı boyutta ele almıştır. Bunlar; kullanılan uygulamalar, kişinin duygu durumu, bilişleri ve kişisel yaşamıdır (VandeCreek ve Jackson, 1999).

Young (2010)'a göre bireyin öncelikle internette kullandığı uygulamalara bakılması gerekmektedir. Bağımlı olan kişi internetin tümüne değil, internette bulunan bazı uygulamalara bağımlı olabilmektedir. Bireylerin bu uygulamalara ne kadar süre ayırdıklarına göre bağımlılıkları şekillenmektedir.

Bireysel uygulamalar saptandıktan sonra Young (2009)'a göre diğer ele alınması gereken maddeler duygu-durum ve bilişlerdir. İnternet kişiye haz vermektedir hatta olumsuz duyguları unutturabilmektedir. Bu yüzden, bireyin tekrar tekrar internete

girerek bu hazzını arttırmak isteyebileceği belirtilmektedir. Duygulara ek olarak bireyin interneti olumsuz durumlardan kaçış mekanizması olarak değerlendirebileceğini bu yüzden de internet kullanımını bu bilişlerle arttırabileceğini belirtilmiştir (VandeCreek ve Jackson, 1999).

Son olarak kişinin karşılaştığı yaşam tecrübeleri, bağımlılık üzerinde etkili olabilmektedir. Sosyal çevrenin zayıf olması, özgüven eksikliği, yalnızlık, ümitsizlik gibi faktörler, kişilerin internete yönelmelerinde etkili olabilmektedir. İnterneti sosyal alanındaki boşluklarını doldurmak için bir kılıf olarak kullanan kişi bağımlı hale gelebilmektedir (Young, 2010).

Bilişsel Davranışçı Kuram

İnternet bağımlılığı araştırmaya başlandığı ilk zamanlarda, bağımlılığın interneti bırakamama ve yokluğuna katlanamama gibi davranışsal taraflarına odaklanılmıştır. Fakat Davis (2001) internet bağımlılığının bireyin sahip olduğu bilişlerden ve bu bilişlerin davranışsal etkilerinin görülmesinden kaynaklanabileceğini belirtmiştir. Bilişsel kurama göre kişi internet ile ilgili davranışların yanı sıra kişinin internet ile ilgili çarpık düşüncelerin patolojik bir bağımlılık doğmasına neden olabileceğini savunmuştur.

Davis (2001) patolojik internet bağımlılığını özgül patolojik internet bağımlılığı ve genel patolojik internet bağımlılığı olarak ikiye ayırmıştır. Özgül internet bağımlılığında; kişi interneti online kumar ve online seks gibi amaçlarına ulaşmak için patolojik kullanma sürecine girmiştir. Fakat genel patolojik internet bağımlılığında özel bir amaç yoktur, internet kullanımı genel bağlamda patolojik bir hal almıştır. Her iki durumda da internet kullanımı kişinin çarpık bilişlerine eşlik eden işlevsiz davranışların tekrarından kaynaklanmaktadır. Bilişsel kuramı diğer teorilerden ayıran en önemli yönü, anormal internet kullanımını kişinin bilişsel süreçlerine bağlamasıdır. Çünkü; internet bağımlılığı davranışsal bir sorundur ve diğer teoriler de bu sorunun davranışsal etkilerine bakmaktadırlar. Bilişsel kurama göre ise ruminasyon, düşük benlik saygısı, özgüven eksikliği, depresif düşünce biçimi gibi bilişlerin de etkisi ile internet bağımlılığı patolojik bir hal almaktadır.

Bilişsel kuramın internet bağımlılığına uygulandığında ise karşımıza 4 esas çıkmaktadır. Bunlar kişinin sosyal iletişim için interneti tercih etmesi, duygu-durum kontrolünü internet ile sağlaması, kişinin özdenetiminin olumsuz etkilenmesi ve internetin bireyin yaşamına olumsuz sonuçlarıdır. Kişi internet bağımlılığı ile

karşılaştığında hem bilişsel hem de davranışsal yönüyle bu 4 evrede etkilenmektedir (Caplan, 2010)

Goldberg'in İnternet Bağımlılığı Kuramı

İnternet bağımlılığının tanımlanmasında Young gibi öncü olan bir diğer isim de Ivan Goldberg'tir. Goldberg DSM-IV'teki Alkol ve Madde Bağımlılığı kriterlerinden yola çıkarak internet bağımlılığını tanımlamaya çalışmıştır. Goldberg internet bağımlılığını 'patolojik internet kullanımı' olarak tanımlamıştır (Goldberg,1996).

Goldberg (1996) klinik boyutlarda kişisel stres ve işlev bozukluğuna yol açan internet kullanımında; internet ile olan uğraşın düzeyine, yoksunluk durumunda ortaya çıkan psikolojik strese ve kişinin kişisel ve sosyal hayatında yaşadığı işlev bozukluklarına dikkat çekmiştir. Goldberg'in bu sistematik olarak bağımlılığı klinik olarak tanımlamaya çalışması, bu teorinin sonraki diğer araştırmalara kaynak olmasını sağlamıştır.

Psiko-sosyal Eksiklik Kuramı

Psiko-sosyal eksiklik kuramı, Scott Caplan tarafından bilişsel-davranışsal teorinin genel patolojik internet bağımlılığının bazı psiko-sosyal değişkenlerle açıklamasıyla oluşturulmuştur. Kurama göre kişinin psiko-sosyal iyilik halindeki bozulmalardan kaynaklı olarak, kişi internete yönelmiş ve bu davranışını bağımlılık haline getirmiştir.

Depresyon, yalnızlık, düşük özgüven ve utangaçlık gibi psiko-sosyal faktörler bireyde eksiklik duygusu oluşturmaktadır. Birey bu eksiklik duygusunu kapatmak için farklı kaynak arayışlarına geçmektedir. Bu noktada internet kişiye yüz yüze iletişimin psikolojik zorluklarını ortadan kaldıracak iletişim şeklini sunmaktadır. İnternet ortamının sağladığı gizlilik ile birey özgüven ve utangaçlık problemleriyle karşılaşmamaktadır. Sonuç olarak kişi psiko-sosyal eksikliklerini zorlamadan, internetin sağladığı uzaktan ve anonim iletişim ortamıyla sosyal doyuma ulaşmaya çalışmaktadır (Caplan,2002).

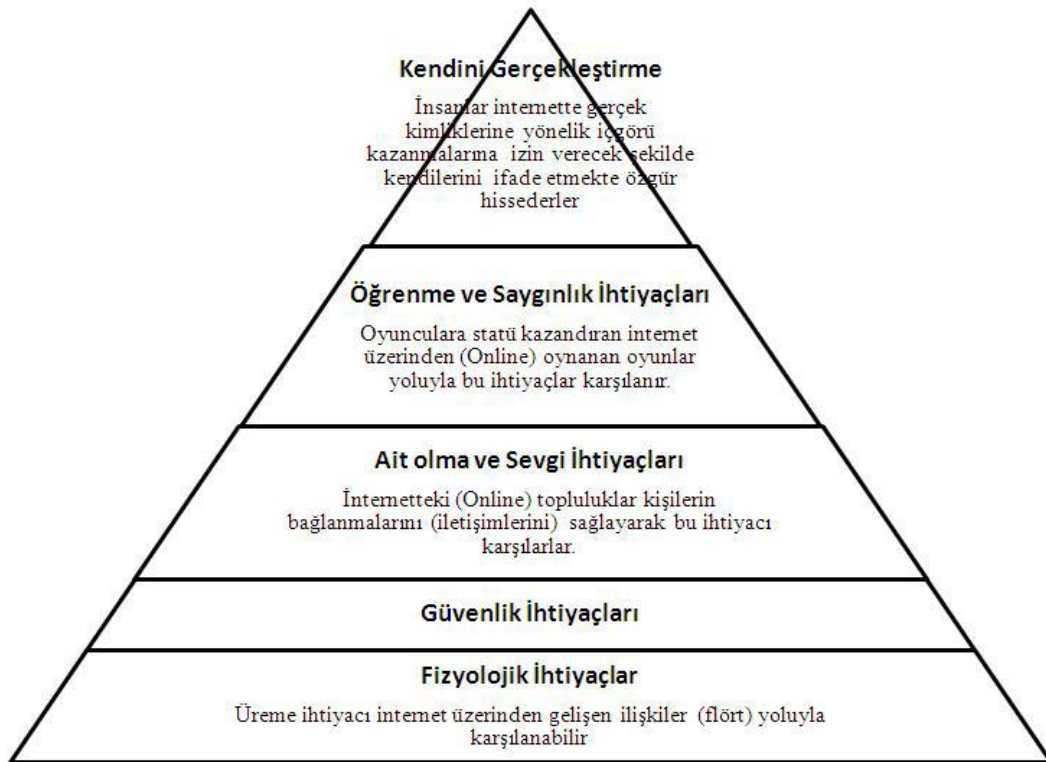
İnternet Bağımlılığı Davranışı Kuramı

İnternet bağımlılığı birçok araştırmacı tarafından bağımlılık, bozukluk veya hastalık olarak tanımlanırken, Hall ve Parsons (2001) bu bağımlılığı bir davranış olarak tanımlayarak, patolojik yönünün olmadığını savunmuşlardır. Kurama göre internetin aşırı kullanımı kişinin duygusal, sosyal ve davranışsal yönlerini olumsuz

etkileyebilmektedir, fakat bu sonuçlar internet bağımlılığının patolojik bir durum olarak açıklanması için yeterli değildir. İnternetin fazla kullanımı yaşamın getirdiği alternatif bir sonuçtur. Kişi yaşamının farklı alanlarında yaşadığı tatminsizlik durumlarını gidermek için bu iyimser metodu kullanır. Kısacası internet bağımlılığı yaşamda zorluklarla karşılaşan sıradan kişilerin buldukları işlevsiz bilişsel bir başa çıkma yoludur. Kurama göre bu davranış kişinin yaşam alanını hangi yönlerden olumsuz etkilediği dikkate alınarak temel bilişsel-davranışçı müdahaleler ile düzeltilebilir.

Suler'in Patolojik İnternet Kullanımı Kuramı

Suler (1999), insanın yaşam mekanizması ihtiyaçlarının karşılanması etrafında dönmektedir. Sağlıklı insan psikolojisi bu ihtiyaçların ifade edilmesi, karşılanması ve gerçekleştirilmesi ile elde edilebilir. Fakat ihtiyaçlar bastırıldığı veya karşılanmadığı takdirde, kişi kendisini patolojik saplantı ve bağımlılık ile karşı karşıya bulur. Suler (1999)'e göre sağlıklı internet kullanımı Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisindeki gibi ihtiyaçların doğru karşılanması ile olmaktadır. Fakat, ihtiyaçların karşılanmadığı durumda internet kullanımı içinden çıkılmaz bir hal alıp patolojik boyuta ulaşabilir.



Şekil-1:Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisini temel alan Suler'in internet bağımlılığı kuramı, Kaynak:Esen,2010

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde olduğu gibi, Suler de bu karşılanması gereken ihtiyaçları sıralamaktadır. Şekil-2'de gsterilen hiyerarşinin en alt tabanında fizyolojik ihtiyaçlar bulunmaktadır. Fizyolojik ihtiyaçların büyük kısmını cinsellik oluşturmaktadır. Kişi bu ihtiyacını karşılayamadığında interneti bu ihtiyacını karşılamak için aracı olarak görebilir. İhtiyacın karşılanmaması cinselliğe karşı saplantıya neden olabilir, dolaylı olarak internete karşı da bağımlılık geliştirilmiş olur. Diğer ihtiyaçlar ise şu şekilde sıralanmaktadır; güvenlik ihtiyacı, zafer ve başarı ihtiyacı, ait olma ihtiyacı, ilişki-iletişim ihtiyacı ve kendini gerçekleştirme ihtiyacıdır (Suler, 1999).

İnternet Bağımlılığının Tanı Kriterleri

İnternet bağımlılığın tanı kriterleri kuramdan kurama değişmektedir. Fakat internetin insan hayatındaki yaygınlığı düşüldüğünde normal internet kullanımının patolojik bağımlılıktan ayrılması gerektiği açıktır. Literatürde internet kullanımının patolojik tarafını ele alan ve bağımlılığı normal kullanımdan ayırıp tanılamaya çalışan en önemli isimler Kimberly Young(1996), Ivan Goldberg (1996) ve John Suler (1999)'dir. Bu yüzden aşağıda internet bağımlılığının tanı kriterlerinde bu üç ismin kuramları çerçevesinde ele alınmıştır.

Young'a Göre Tanı Kriterleri

Kimberly Young'ın İnternet bağımlılığını ruhsal bir problem olarak ele alan araştırmacıların ilklerindedir. Amerikan Psikiyatri Derneği'nin DSM-IV tanı kitabındaki bütün ruhsal problemleri taradığında internet bağımlılığının Patolojik Kumar Bağımlılığı ile oldukça örtüştüğünü düşünmüştür. Young(1996) internet bağımlılığının dürtü-kontrol bozukluklarından biri olduğunu fakat kumar bağımlılığından ayrı olarak toksik bir etkisi olmadığını belirtmiştir. Young(1996)'ya göre internet bağımlılığı tanı kriterleri şu şekilde belirtilmektedir;

- İnternet zerine geçirilen zihinsel meşguliyet
- İnternet ile gittikçe artan uğraş (gerekenden daha fazla süre internette kalınması)
- İnternet kullanımını azaltmaya yönelik olumsuz girişimlerin bulunması
- İnternet kullanımı bırakıldığında hissedilen duygusal stres (huzursuzluk, çökkünlük veya irritasyon)
- İnternet yüzünden kaybedilen kişisel, sosyal veya kariyer ile ilgili olanaklar durumları

- İnternet kullanımı ile ilgili çevreye yalan söyleme
- Kişisel sorunlarından kaçış yolu olarak interneti kullanma

Young (1996)'a göre kişi bu 8 kriterden en az 5'i ile ilgili problemleri en az 6 aylık süre ile yaşıyor ise internet bağımlılığı tanımlanabilir. Kriterleri göz önüne alırken dikkat edilmesi gereken iki durum vardır. Bunlardan birincisi internetin kullanım alanıdır. İnternet kullanımı akademik araştırma amacı ile veya yapılan iş gereği kullanılıyorsa bu kullanımdan kaynaklı maddeler dikkate alınmaz. İkinci dikkat edilmesi gereken durum ise internet bağımlılığını maskeleyen kültürel normlardır. Bazen bireyler bütün bu 8 koşulu sağlasa bile aşırı internet kullanımlarını mantıksal bir temele oturtmuş olabilirler. Örneğin bu maddeleri sağlayan birey internet ile uğraşını gündemi takip etmek ve sosyalleşmek maskesiyle kullanımını normal görebilmektedir. Bu durum aşırı internet kullanımlarını sorun olarak görmelerini engelleyebilir. Bu noktada araştırmacının tanılamada dikkatli olması ve bu maskeleri okumaya çalışması gerekmektedir. (Young,2009).

Goldberg'in İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

Ivan Goldberg tanı kriterlerini DSM-IV'ü dikkate alarak oluşturmuştur. Goldberg'e göre klinik düzeyde işlev bozukluğuna yol açan ve kişisel stres oluşturan internet kullanımının tanımlanmasında aşağıdaki maddelerden 3 veya daha fazlasının 12 aylık bir sürede görülüyor olması gerekmektedir. Goldberg (1996) bu maddeleri şu şekilde sıralamaktadır;

1. Aşağıdaki iki durumdan birine karşı tolerans geliştirilmesi
 - 1.1.İnternette haz alınması amacıyla internette geçirilen zamanın gittikçe artması
 - 1.2.İnternette geçirilen aynı sürelerden alınan hazzın azalması
2. Aşağıda belirtilen durumların en az birine karşı yoksunluk geliştirilmesi
 - 2.1.Karakteristik yoksunluk belirtileri
 - 2.1.1.İnternet kullanımının azaltılmasının zor ve uzun süreli olması
 - 2.1.2.Aşağıdaki durumlardan 2 veya daha fazlasının i. maddesinin gelişmesiyle birkaç gün içinde ortaya çıkması

2.1.2.1.Psikomotor ajitasyon

2.1.2.2.Anksiyete

2.1.2.3.İnternet ile ilgili takıntı gelişmesi

2.1.2.4.İnternet ile ilgili hayal ve düşüncelerin artması

2.1.2.5.İstemli veya istemsiz parmakların tuş basma hareketleri yapması

2.1.3. 2.1.2 maddesindeki semptomların kişinin kişisel, iş ve diğer hayat alanlarında bozukluklara yol açması

2.2.İnternetin yoksunluğundan kaynaklanan semptomları yine internet veya benzeri online servis kullanarak gidermeye çalışma

3. İnternette planlanandan daha fazla süre geçirilmesi
4. İnternet kullanımını durdurmaya veya kesmeye karşı güçlü istek duyma veya boşa çıkan durdurma çabalarının olması
5. İnternet ile ilgili aktivitelerde fazlaca zaman harcama (örneğin internette kitap okuma, indirilen dosyaların düzenlenmesi vs.)
6. İnternet kullanımı kişinin sosyal, mesleki hayatında veya psikolojik durumunda sorunlara(uykusuzluk, işe geç kalma, görevlerini aksatma vb.) yol açsa bile kişinin interneti kullanmaya devam etmesi.

Suler'in Patolojik İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

Suler (1999)'a göre sağlıklı ve sağlıksız internet kullanımını ayırmak için aşağıdaki 8 kriteri incelemek gerekir. Bunlar şu şekildedir;

1. *İnternet aktivitelerinin işaret ettiği ihtiyaçların ne kadar ve hangileri olduğu:* Bu ihtiyaçlar fizyolojik, psikolojik veya kişilerarası olabilmektedir. Sayısı arttıkça kişinin internete olan bağımlılığı derinleşmektedir.
2. *İhtiyaçtan mahrum kalma derecesi:* Bağımlılığın altında yatan ihtiyaçlar ne kadar göz ardı edilip karşılanmazsa, internet bağımlılığı da o kadar derinleşmektedir. Çünkü ihtiyaç ne kadar güçlü şekilde reddedilip karşılanmasa da internet kolay ulaşılabilen ihtiyaç giderme aracına dönüşebilmektedir.
3. *İnternet aktivite türleri:* İnternetin içerdiği aktivite türleri oldukça fazladır. Paralel olarak, hitap ettikleri ihtiyaç türü de çeşitlenmektedir. Örneğin bazı oyunlar hem oyun hem de online sohbet içerebilmektedir.

4. *İnternet uğraşlarının kişinin kişisel hayatına etki düzeyi:* Patolojik düzeyi görebilmek için kişinin internet ile ilgili uğraşlarının aile, arkadaş, iş ve başarı gibi kişisel alanlarına etki düzeylerine bakılması gerekmektedir.
5. *Kişisel rahatsızlık hissi:* Depresyon, yalnızlık, izolasyon hissi, suçluluk, öfke gibi duygular patolojik kullanımlarda görülmektedir.
6. *İhtiyaçların bilinçli olarak farkında olmak:* Kişi ihtiyaçlarının ne kadar farkında ise patolojik internet kullanımına neden olan bilinçdışı dürtülere karşı güçlü bir şekilde karşı durabilmektedir.
7. *Kişisel deneyimler ve internete giriş:* Siber dünyanın sunduğu imkânlar bazı kişileri kendilerine hayran bırakmaktadır. Bu durumda, internete giriş internet bağımlılığı safhasına ulaşabilmektedir. Böylece kişinin gerçek dünyasının yerini siber dünya öğeleri almaktadır. Fakat, bazı bireyler internete büyük ümitlerle bağlansalar da hayal kırıklığı ile kendi gerçek dünyalarına dönmektedirler.
8. *Kişisel hayat ile siber hayat arasındaki dengeyi ve uyumu sağlamak:* İnternet kullanımında ideal olan durum, kişinin siber hayat ile kendi kişisel hayatı arasında dengeyi kurabilmesidir. Bu durumda kişi uyumu öylesine yakalamıştır ki, internetteki uğraşlarını kişisel çevresinden biriyle tartışabilir, internetten edindiği bilgileri kişisel hayatına uygulayabilir. Fakat patolojik internet kullanımında kişi kendisini kişisel hayatından soyutlamıştır. Hatta kişisel hayatını kendisi için tehdit olarak görmektedir.

Ergenlerde İnternet Kullanımı

İnternet şüphesiz modern hayatın önemli bir parçası haline gelmiştir. Bu kullanım yaygınlığı, sadece yetişkin insan hayatındaki bir yaygınlık değildir. İnternetin kullanımını destekleyen devlet politikaları, ailelerin internet ulaşımını hızla evlerine hatta çocuklarının cep telefonlarına taşımaları internet kullanım yaşını oldukça düşürmektedir. 3-18 yaş arası çocuklar üzerine yapılan bir araştırmada ailelerin %35.7'sinin evinde bilgisayar, %21.7'sinin evinde ise internet bağlı olduğu bulunmuştur (Arnas, 2005). Bu durum hem ailelerin hem de çocuk yaştan başlayarak bireylerin internet kullanımına oldukça çabuk adapte olduğunu ve yaşamlarının bir parçası haline getirdiğini göstermektedir.

İnternete ulaşımın kolaylaşmasıyla internet kullanım yaşının çocukluk yaşlarına kadar düşmesi internet kullanım amaçlarının sorgulanmasına neden olmuştur. Araştırmalarda ailelerin %21.3'ünün bilgisayarı çocuklarının kullanımı için aldıklarını,

bunların %19'unun ise okul ödevlerinin yapılması amacıyla alındığını göstermektedir. Ailelerin internet ediniş amaçlarının aksine çocuklar interneti eğlenmek, chat yapmak, internet sitelerine girmek ve büyük oranla oyun oynamak kullandıklarını belirtmişler (Arnas, 2005). Bu durumda internetin okul ödevleri ve dersleri için bilgi toplamanın ötesinde kişisel eğlence olarak tercih edildiği görülmektedir. Liao, Khoo, ve Hwang (2005) araştırmalarında ergenlerin %93'ünün interneti kullanırken bu ergenlerin %76.3'ünün interneti arkadaşlarıyla chat amacıyla kullandıklarını bulmuştur.

İnternetin sunduğu renkli dünya ve kolay bilgi, her yaşta olduğu gibi ergenlik dönemindeki bireylerin de interneti amacından fazla süreyle kullanmasına neden olabilmektedir. Bayraktar (2001) internet kullanımının sosyo-ekonomik gelir düzeyi yüksek kişiler ve özellikle erkek ergenler arasında yaygın olduğunu belirtmektedir. Araştırmalar; çocuk ve ergenlerin günde yaklaşık 8 saatini internet kullanımıyla geçirdikleri (Chisholm, 2006), gençlerin %80'ninin haftalık 1-5 saat arası sadece e-posta için internetlerini kullandıklarını (Berson ve Berson, 2003), serbest zamanlarında sıkılan ergenlerin internette daha fazla zaman geçirdiklerini (Öner, 2017) göstermektedir. Bulgular çocuk ve ergen bireylerin internet çağına kolayca adapte olduklarını, hatta günlük meşguliyetlerinin önemli bir kısmının internete bağlı olduğu göstermektedir.

İnternet ile artan uğraş, araştırmalarda internet ile geçirilen vaktin araştırılmasına neden olmuştur. Batıgün ve Hasta (2010) araştırma grubunu oluşturan ergenlerin yaklaşık haftalık 15 saatini internete ayırdığını bulmuştur. Young (2009) internet bağımlılığında bir kişinin haftada ortalama 39 saatini internete ayıracağını belirtirken Morahan- Martin ve Schumacher (2000) 8 saatten fazla sürede kullananların internet kullanımlarının problemliliğini belirtmektedir. Chou ve Hsiao (2000) problemlili kullanım süresini ise 20-25 saat olduğunu belirtmişlerdir. Bu araştırmalarda problemlili kullanım açıklanırken internet kullanımının patolojik bağımlılık düzeyinde bulunmadığı fakat internet kullanımından doğan kişisel, sosyal ve psikolojik belirtilerin önemli düzeyde bulunduğu belirtilmektedir.

Ergenlerde İnternet Bağımlılığı

İnternet her yaşta bireyin rahatça ulaşabileceği kadar insan hayatına girmiştir. İnternete erişim her yaş grubu için aynı olsa da bütün yaş grupları içerisinde internet bağımlılığı 12-18 yaş grubu için büyük risk oluşturmaktadır (Öztürk, Odabaşoğlu, Eraslan, Genç ve Kalyoncu, 2007). Bu yaş grubu bilişsel ve kişilik gelişiminin sürdüğü

ergenlik dönemine denk gelmektedir. Araştırmalar ergen bireylerin internete bakış açılarının çok olumlu olduğunu, bu durumun da internet kullanımını arttırdığı görülmektedir (Yang ve Tung, 2007). Ayrıca ergenlik çağında internet kullanımına karşı tolerans geliştiği bu yüzden de ergenler interneti daha fazla kullanma ihtiyacı hissetmektedirler (Tsai ve Lin, 2001).

Bireyler ergenlik çağında öz kimliklerini oluşturup yaşam felsefelerini belirler. Çocukluktan çıkan birey yaşlılarının etkisiyle yaşamının prensiplerini belirlemektedir. Bu süreçte de bilişsel, duygusal ve sosyal gelişim de hala sürmektedir (Kılıçcı, 2006). Değişim ve gelişimin hala sürmekte olduğu ergenlik döneminde internet bağımlılığının yaygın olması ise internet kullanımı ile ilgili birçok şüpheyi de beraberinde getirmektedir.

Ergenlik bireyselleşmenin çağı olsa bile ailenin ergen üzerindeki etkisinin belirgin şekilde devam ettiği görülmektedir. Araştırmalar ebeveyn tutumunun internet bağımlılığı üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Özçevik ve Çelikkaleli (2010) 437 ergen üzerinde yaptığı araştırmada ebeveynlerini ilgisiz” olarak tanımlayan ergenlerin “koruyucu”, “otoriter” ve “demokratik” olarak tanımlayanlara göre daha internet bağımlılığı testinden daha yüksek aldıklarını bulmuşlardır. Ebeveynin çocuğa karşı ilgisiz tutumu, çocuğun internet ile olan ilişkisinin takip edilmemesi, anne-çocuk ve baba arasındaki iletişim zayıflığı gibi etkenler çocuğun internet kullanımının kontrolsüz kullanımına neden olabilmektedir (Huang ve ark., 2009).

İnternetin modern yaşamdaki kolaylıkları göz ardı edilemezken, internet kullanımının patolojik bir hal aldığına beraberinde birçok sorunu beraberinde getirdiği görülmektedir. İnternetin çocuk ve ergenlerin öğrenme programlarında etkili kullanıldığında sınırsız bilgi ve bilgiye ulaşımında kolaylık sağlarken (Specht, Wood ve Willoughby, 2002) , internet bağımlılığı riski altında olan ergenler psikolojik, sosyal ve kişisel sorunlarla karşı karşıya kalmaktadır. Araştırmalar ergenlerin interneti ne kadar faydalı görürlerse o kadar fazla aile, okul ve sağlık problemleri yaşadıklarını (Tsai ve Lin, 2001) özellikle arkadaş ilişkilerinde bozulmalar ve finansal sorunlarla karşı karşıya kaldıklarını göstermektedir (Yang ve Tung, 2007).

Ergenlik döneminde internet bağımlılığının bireyleri çok yönlü etkilediği görülmektedir. Araştırmalar sonucu internet bağımlılığı ile ilişkili olan sorunlar şu şekilde sıralanabilir;

- Araştırmalar özellikle depresyonun internet bağımlılığı ile ilişkili olduğunu belirtmektedir (Young,2009; Sanders, Field, Miguel, ve Kaplan, 2000;Kima vd.,2006).
- Aile ve arkadaş ilişkilerinde bozulmalar (Tsai ve Lin, 2001).
- Anksiyete bozukluğu (Weinstein ve Lejoyeux, 2010)
- Bağımlılık, utangaçlık, sosyal fobi ve özgüven eksikliğinin bulunması (Yang ve Tung, 2007).
- Alkol kullanım problemi (Ko vd., 2001)
- Dikkat eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (Yen vd., 2007)
- Anti-sosyal saldırganlık ve akademik başarının düşmesi (Bayraktar, 2001)

Ergenler internetin günlük hayatlarına zararlarını kabul etseler bile arkadaş ilişkilerine olumlu katkıları olduğunu düşünmektedirler (Tsai ve Lin, 2001). Ergenlik yılları akran ilişkilerinin ve akran fikirlerinin önemli olduğu bir dönem olduğu için sosyal gelişim için önemlidir (Kılıçcı, 2006). Fakat ergenlik döneminde araştırmalar internetin yoğun kullanımının akran ilişkilerine zarar verdiğini göstermektedir. İnternetin aşırı kullanımında ergenlerde sosyal izolasyon (Sanders, Field, Miguel, ve Kaplan, 2000), sosyal fobi (Ko, Yen, ve Chen, 2009) utangaçlık ve özgüven eksikliği (Yang ve Tung, 2007) görülmektedir.

Yang ve Tung (2007) araştırmalarındaki örnekleme ergenlerin %13,8'inin internet bağımlısı olduğunu belirtirken, Whang, Lee ve Chang (2004) %18.4'ün internet bağımlılığı kriterlerini sağladığını belirtmiştir. Park ve arkadaşları Güney Koreli ergenler üzerinde yaptıkları araştırmalarda %10.7'sinin internet bağımlısı olduğunu bulmuşlardır. Türkiyedeki araştırmalarda bağımlılık oranları artmaktadır. Bayraktar (2001) 686 ergen bireylerde %1,1 oranında bağımlılık bulmuştur. Son yıllarda bu oran % 10'un üzerinde bulunmaktadır. Günüç ve Kayrı (2010) ortaokul öğrencilerinde bu oranı %10.1 olarak bulurken Yılmaz, Şahin, Haseki ve Erol (2014) 2853 lise öğrencisinin %16 sınıfın yüksek derece internet bağımlısı olduğunu belirtmişlerdir. İnternet bağımlılığının ergenlikte görülme sıklığına bakıldığında araştırmalarda yakın yüzdelerle rastlanmaktadır.

Ergenlerde İnternet Bağımlılığı, Depresyon ve Anksiyete

Ergenlik dönemi gelişimsel özellikleri itibariyle oldukça çalkantılı bir dönemdir. Bu dönemde çocukluktan sıyrılan birey kendi özel alanını, sorumluluklarını belirleme

ve tek başına hareket etme, karar alma gibi yetişkin davranışlarına ayak uydurmaya çalışır. Ergenlik psiko-sosyal gelişimde bu kadar önem kazanırken bu dönemin sağlıklı geçirilmesi de birey için önemlidir. Fakat bu dönemde karşılaşılan büyük değişimlerin yanı sıra ergenler bazı psikolojik belirtilerden de yakınmaktadırlar. Bunlardan en sık rastlanana ise duygu durum bozuklukları olan depresyon ve kaygı bozukluğudur (Larson ve Asmussen, 1991). Bu duygu durum bozukluğunu yaşayan ergenler yaşamlarında olumsuz deneyimler, kişilerarası iletişimde bozulma ve sosyal hayata adaptasyon gibi sorunlarla karşılaşabiliyorlar (Rao, Ryan ve Birmaher, 1995). Ergenlerin bazıları sorunlu yılları atlatırken, bir kısmı ise ileriki yaşamlarını etkileyecek psikolojik problemler ile yüzleşebiliyorlar (Abela, Vanderbilt ve Rochon, 2004).

İnternet bağımlılığı bulunan ergenlerin bağımlı olmayanlara göre daha fazla psikiyatrik semptom gösterdiklerini bulunmuştur. (Yen vd., 2008) İnternet bağımlılığı ile psikiyatrik problemlerin arasındaki ilişkiyi gösteren birçok araştırma bulunmaktadır. İnternet bağımlılığı ile ilişkili bulunan problemler; DEHB, sosyal kaygı (Yen vd., 2007), depresyon (Young, 2009) ve anksiyete bozuklukları (Weinstein ve Lejoyeux, 2010) 'dır. Ergenlikte yaygın olan depresyon ve anksiyete bozukluklarının internet bağımlılığı araştırmalarında da ilişkili bulunması bu problemlerin bağımlılık süreci ile olan etkileşimi üzerine olan çalışmaları arttırmıştır.

Anksiyete (kaygı) kişinin benliğinin birliğine yönelik tehdit algılaması sürecinde çıkan duygu olduğu bilinmektedir. Kaygı her insanın hayatında farklı dozlarda da olsa deneyimlediği bir duygu olduğu bilinmektedir. Fakat ergenlik kimlik oluşturma yılları olduğu için bu dönemde ergen bireyin kimliğine yönelik sorduğu sorular ve çevre tarafından onaylanan bir kimlik oluşturmaya ergenliğin kaygılarını oluşturur (Onur, 1980). Bu yıllarda gelişen bir kaygı bozukluğu kişinin yetişkinlik yıllarında kaygı bozukluğu, depresyon ve intihar eğiliminin yüksek olduğunu göstermektedir (Woodward ve Fergusson, 2001).

Araştırmalar (Weinstein ve Lejoyeux,2010; Young ve Abreu,2010), kaygı düzeyinin internet bağımlılığı ile sıkı bir ilişkisi olduğunu belirtmektedir. İnternet bağımlılığı bulunan bireylerin %60'ında kaygı bozukluğu bulunurken bunların büyük çoğunluğunu %40 ile sosyal kaygısı yüksek kişiler oluşturmaktadır (Shapira, Goldsmith, Khoslab ve McElroy, 2000). Anksiyete düzeyi yüksek olan internet bağımlılarının okul, aile ve sağlık problemlerinin daha fazla olduğu bulunmuştur (Tsai ve Lin, 2001). Ülkede yüksek anksiyetenin internet bağımlılığı ile ilişkisi olduğu bulunmuştur (Batıgün ve Kılıç, 2011). Bu çalışmaların aksine internet bağımlılığı ve

yüksek endişenin ilişkili bulunmadığını belirten çalışmalar da mevcuttur (Sonkur, 2014).

Depresyon psikopatolojinin en yaygın rahatsızlığı olduğu gibi ergenlikte sık görülen psikolojik bir bozukluktur. Depresyon kişide hüznün ve çökkünlük hissinin artması, psikomotor aktivitelerin azalması, düşünce içeriğinin karamsarlık ve değersizlik düşünceleri yoğunlaştığı psikolojik bir problemdir (Avşaroğlu vd., 2015). Türkiye’de 10-20 yaş arası bireyler üzerinde yapılan araştırmalar; bu bireylerin %12,5’lik diliminde depresyon belirtilerinin bulunduğunu göstermiştir (Bodur ve Kücükendirici, 2009).

Yapılan araştırmalar internet bağımlılığının depresyon ile sıkı bir ilişkisi olduğunu göstermektedir (Yang ve Tung, 2007; Tsai ve Lin, 2001; Yen vd., 2007). Araştırmalar internet bağımlılığı ve depresyon arasında neden sonuç ilişkisini göstermese de ilişkinin çift taraflı olduğu düşünülmektedir. Bu çift yönlü ilişkin yanı sıra internet kullanımı kısıtlandığında depresif belirtilerin arttığına yönelik çalışmalar da vardır (Tsai ve Lin, 2001).

Araştırmalar internet bağımlılığı ile bu patolojiler arasında neden sonuç ilişkisini göstermemektedir. Bu konuda üç olasılık düşünülmektedir. Birincisi internet bağımlılığının psikiyatrik semptomları arttırdığı, ikincisi psikiyatrik semptomların internet bağımlılığına zemin hazırladığı üçüncü ise her ikisinin de birbirini besleyerek patoloji oluşturduğudur (Yen vd., 2008).

İnternet Bağımlılığı İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Çalışmanın bu bölümünde internet bağımlılığı üzerine yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Bayraktar (2001) ergenler üzerinde yaptığı araştırmada internetin ergenlerin gelişimindeki rolünü amaçlamıştır. Araştırma sonuçlarına göre erkek ve sosyoekonomik düzeyi yüksek olan kişilerde internet bağımlılığının daha fazla görüldüğü bulunmuştur. Araştırmaya katılanların %1.1’inin patolojik internet bağımlısı oldukları bulunmuştur. Araştırmada internet üzerinden chat yapan ergenlerin kendilerini genellikle olduklarından farklı gösterdikleri ayrıca karşılarındaki kişiye de güvenmedikleri bulunmuştur. Araştırmaya göre; internet bağımlılığı bulunan bireylerin %17’sinde

depresyonun eşlik ettiği bulunmuştur. Patolojik internet kullanıcısı olan ergenlerin chat, müzik, pornografi ve alışveriş sitelerini tercih ettikleri bulunmuştur.

Batıgün ve Hasta (2010) internet bağımlılığını yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından incelemiştir. Katılımcıların ortalama 2.17 saat internet kullandığı, bu katılımcıların %14'ünün internet bağımlısı olarak tanımlanabileceği bulunmuştur. Yalnızlığın ve iletişim kurma isteğinin internet bağımlılarının uzun saatler internette kalmalarına neden olduğu bulunmuştur.

Güniç ve Kayri (2010) ortaöğretim öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada, Türkiye'deki internet bağımlılığı profilini belirlemeyi amaçlamışlardır. Katılımcıların %10,1'inin internet bağımlısı olarak tanımlandığı çalışmada katılımcıların çoğunluğu interneti 1-3 saat arası kullandıklarını belirtmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre; ergenlerin internet kullanım amaçlarının sırasıyla; araştırma, sohbet, müzik-film, oyun, webde sörf, haber ve pornografi olduğu belirlenmiştir.

Batıgün ve Kılıç (2011) internet bağımlılığını kişilik özellikleri sosyal destek ve psikolojik problemler açısından incelemiştir. Üniversite öğrencilerinin katıldığı çalışmada öğrencilerin ortalama 1.53 saat internette kaldıklarını bulmuştur. Katılımcıların %18.89'unun internet bağımlısı olduğunu bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre; erkeklerin kadınlara oranla daha fazla bağımlı olduğu bulunmuştur. Ayrıca iletişim amaçlı internet kullanımı, özdenetim düşüklüğü, nörotizm, anksiyete ve somatizasyonun internet bağımlılığının yordayıcıları olduğu bulunmuştur.

Impraim (2012) ergenlerde internet bağımlılığını, facebook kullanımı ve akademik performans açısından incelemiştir. Araştırma grubunun %1.6'sında internet bağımlılığı olduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre erkek katılımcıların kız katılımcılara göre nispeten internet bağımlılıklarının fazlaştığı bulunmuştur. İnternet bağımlılığının facebook kullanımı ile ilişkili olduğu fakat akademik performans ile ilişkili olmadığı bulunmuştur.

Gökçearslan ve Günbatar (2012) ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerini incelemiştir. Araştırmaya göre baba eğitim düzeyi, cinsiyet, sosyal ağ kullanım süresinin internet bağımlılığı ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Anne eğitim düzeyinin ve kişisel bilgisayara sahip olmanın internet bağımlılığı ile ilişkili olmadığı araştırma bulgularında yer almaktadır.

Çetinkaya (2013) ilköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri ile ilişkili faktörleri incelemiştir. Araştırmaya göre cinsiyet, gelir, depresyon, evde internet

bağlantısının bulunmaması değişkenleri ile internet bağımlılığının ilişkili olduğunu göstermektedir.

Ayaş ve Horzum (2013) ilköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı ve aile tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulguları ihmalkar aile tutumunun öğrencilerde yüksek internet bağımlılığı ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca araştırmada sınıf düzeyi arttıkça internet bağımlılığının arttığı ve iyi internet kullanım becerilerinin bağımlılığı arttırdığı bulunmuştur.

Toroman (2013) ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri çeşitli faktörler açısından incelemiştir. Araştırmaya göre sosyal kullanım ağlarının kontrol edilmesi orta düzeyde olduğu bulunmuştur. Akademik başarının düşüklüğünün, ebeveynin internet kontrolünün internet bağımlılığı ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Sargın (2013) üniversite öğrencilerinin internet kullanımına ilişkin tutumları ve problemlerli internet kullanımları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma bulguları, erkeklerin internete yönelik tutumlarının daha olumlu olduğu bulunmuştur. Ayrıca erkeklerin azalmış dürtü kontrolü, yalnızlık, dikkat dağınıklık ve sosyal destek alt boyutlarında anlamlı farklılaşma bulunmuştur. Araştırma bulguları, internete yönelik olumlu tutumun artmasının problemlerli internet kullanımının, yalnızlık, depresyon ve azalmış dürtü kontrolünün de arttığını göstermektedir.

Sonkur (2014) ergenler üzerinde yaptığı çalışmada internet bağımlılığını psikolojik problemler açısından incelemiştir. Katılımcıların %2.10'u patolojik internet bağımlısı olarak tanımlanırken %20.10'unun ise problemlerli kullanıcı oldukları bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre yüksek depresyonun internet bağımlılığı için önemli bir risk oluşturduğunu belirtmektedir. İnternet bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişkiyi ise depresyonun getirdiğini duygusal ağırlıktan bunalan bireylerin internette gezinti yaparak rahatlama çalışması olabileceğini belirtmiştir.

Eftekin (2015) ergenlerin internet bağımlılığı çeşitli faktörlere göre incelenmiştir. Bulgulara göre anne-baba eğitim durumu, evde internetin bulunmaması, internete girilen yer gibi değişkenlerin internet bağımlılığı ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Fakat cinsiyetin ilişkili olmadığı bulunmuştur.

Doğan, Bozgeyikli ve Bozdaş (2015) ergenlerin algılanan ebeveyn tutumlarının internet bağımlılığı ile ilişkili olup olmadığını araştırmışlardır. Araştırma bulguları kısmen internet bağımlılığı olan ergenlerin ebeveynlerinin daha demokratik olduğunu göstermektedir. İnternet bağımlılığı bulunan ergenlerin ise ebeveynlerini daha koruyucu-istekçi ve otoriter olarak algıladıklarını göstermektedir. Ayrıca araştırma sonuçları

erkeklerin kızlara göre daha internet kullanımlarının daha fazla problemlili olduğunu bulmuşlardır.

Reyhanlıoğlu (2015) üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıklarının başa çıkma stratejileri ve sıkıntıya dayanma değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada erkeklerin internet bağımlılığı oranının kadınlardan fazla olduğunu bulunmuştur. Bulgulara göre, internet bağımlılığı yüksek olan kişilerin olumsuz başa çıkma stratejilerini kullandıkları, sıkıntıya dayanıklı olmayan öğrencilerin internet bağımlılığına daha yatkın oldukları bulunmuştur. Ayrıca depresyon ve anksiyetesi yüksek kişilerin internet bağımlılığı düzeyinin yüksek olduğu araştırmada bulunmuştur.

Telkök (2015) tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığını, yaygınlık, sosyo-demografik özellikler, anksiyete ve sosyal fobi açısından incelemiştir. Araştırma grubunun %5'nin internet kullanımlarının problemlili olduğu bulunmuştur. Araştırmada internet bağımlılığının cinsiyetler açısından farklılaşmadığı bulunmuştur. İnternet bağımlılığının depresyon ve sosyal fobi ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca araştırmaya göre öğrenciler interneti en fazla sosyal medya, müzik dinleme/film izleme ve sohbet etmek amaçlı kullandıkları görülmektedir. Erkeklerin interneti kızlara oranla oyun için daha fazla kullandıkları, kızların erkekelere göre interneti sohbet ve ödev amaçlı daha fazla kullandıkları bulunmuştur.

Turan (2015) üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve ilişkili faktörleri ele almıştır. Anne-babası boşanmış olan, sosyal medyada uzun süre vakit geçiren, boş zaman aktivitesi olarak interneti tercih eden üniversite öğrencilerinin bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur.

Ülgen (2015) ergenlerde internet bağımlılığını çeşitli sosyo-demografik, internet kullanımı ve sosyal cevaplılık açılarından incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre erkeklerin kızların göre internet bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Evde ve çocuk odasında bilgisayar bulunmasının internet bağımlılığı ile ilişkisi olmadığı bulunurken evde bulunan internetin internet bağımlılığı ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Günlük internet kullanım süresi internet bağımlılığını arttırdığı bulunmuştur. Ayrıca internet bağımlılığının depresyon, anksiyete ve DEHB hastalarında yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmaya göre internet bağımlılığı zayıf sosyal beceriler ve erken yaşta internet kullanımına başlama ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Yıldırım (2016) ergenlerde obezite ve benlik sayısı ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Lise öğrencilerinin üzerinde yapılan araştırmada normal kiloda olan bireylerin internet bağımlılığının daha az olduğu bulunmuştur. Araştırmanın

sonuçlarına göre bireylerin internet bağımlılığı düzeyleri arttıkça yeme bozukluklarının arttığını ve benlik saygılarının ise düştüğü bulunmuştur.

Öner (2017) ergenlerde internet bağımlılığını akademik başarı ve serbest zamanda sıkılma algısı açılarından incelemiştir. Araştırma sonucunda serbest zamanlarında sıkılan ergenlerin internnet daha fazla oyalanarak zaman geçirmek istedikleri, internetin zaman kavramını yitirmesine daha fazla neden olduğu ve internetsiz kaldıklarında kendilerini eksik hissetmelerine ve akademik başarılarının düştüğü görülmüştür.

Arslan (2017) ergenlerin internet bağımlılıü düzeyleri ve anne- baba beraberlik durumlarını incelemiştir. Araştırmaya göre anne-babası boşanmış ergenlerin daha fazla bağımlı olduğunu bulmuştur. Yanı sıra anne eğitim düzeyinin, evde internet bağlantısı bulunma durumunun, sosyal paylaşım sitelerine üyeliğin internet bağımlılık düzeyi ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Araştırmada internet bağımlılığının yaş, cinsiyet, baba eğitim durumları ile ilişkili olmadığı bulunmuştur.

Duygun (2017) üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ve internet bağımlılığı üzerine araştırma yapmıştır. Üniversite öğrencilerinin üzerinde yapılan araştırmada, psikolojik dayanıklılıklarının düşük olan öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyinin daha az olduğu bulunmuştur. Ayrıca bu öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri arttıkça vücutlarından hoşnut olmama durumlarının arttığı bulunmuştur.

Karagöz (2017) internet bağımlılığını, internet kullanım tutumları ve aile tutumu açısından incelemiştir. Araştırma grubunun % 0.2'si internet bağımlısı olarak bulunmuştur. Evinde internet bulunanların ve interneti uzun süre kullananların internet bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. 11-13 yaş grubu arasında yapılan bu araştırmada internet ve oyun bağımlılığının küçük yaşlarda daha fazla bulunduğu görülmüştür. Ayrıca müsamahakar aile tutumunun internet bağımlılığı ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Akdeniz (2018) 14-16 yaş ergenlerde internet bağımlılığını, bağlanma stilleri, gözlerden zihin okuma becerileri ve ruhsal sorunları açılarından incelemiştir. İnternet bağımlılığı oranı %12.7 olarak bulunmuştur. Araştırmada internet bağımlılığının cinsiyete, yaşa ve anne-baba eğitim durumlarına göre farklılaşmadığı görülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre internet kullanımı ebeveynleri tarafından kısıtlanan ergenlerin daha fazla internet bağımlısı oldukları bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre internet bağımlılığı yüksek olan ergenlerin gözlerden zihin okuma becerilerinin

düşük olduğu bulunmuştur. İnternet bağımlılığının rusal sorunlar ve bağlanma stilleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Yaygır (2018) üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının depresyon ve benlik sayısı ile ilişkisine bakmıştır. Araştırma bulgularına göre, internet bağımlılığı arttıkça depresyon düzeyi artmakta, benlik saygısı ise düşmektedir. Ayrıca, interneti alışveriş için kullananlarda internet bağımlılığının yüksek olduğu bulunmuştur.

Demirli ve Arslan (2018) ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerini anne-baba beraberlik durumu açısından incelemiştir. Araştırmada anne-babanın boşanmış olması ile internet bağımlılığı arasında ilişki bulunmuştur. Ayrıca yaş, cinsiyet, anne eğitim durumu, sosyal paylaşım sitelerine üyelik ve internetin ebeveyn tarafından kısıtlanmasının internet bağımlılığı ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Young ve Rodgers (1998) internet bağımlılığının depresyon ile ilişkisinin araştırmayı amaçlamışlardır. Araştırmada Young'ın internet bağımlılığı üzerine DSM-IV'teki Alkol Bağımlılığı kriterlerinden faydalanarak oluşturduğu kriterler kullanılmıştır. 259 katılımcının üzerinde yaptıkları araştırmada internet bağımlılığının depresyon ile güçlü bir ilişkisi olduğunu göstermiştir. Araştırma düşük özgüven, düşük motivasyon, reddedilme korkusu ve kabul-görme ihtiyacı olan depresif bireylerin internet bağımlılığının bulunduğunu göstermektedir.

Shapira, Goldsmith, Khoslab ve Mcelroy (2000) internet bağımlılığının psikiyatrik problemler ile ilişkisine bakılmasını amaçlamışlardır. Problemlerli internet kullanımı sorunu olan 20 katılımcı ile yarı yapılandırılmış görüşme gerçekleştirmişlerdir. Bu görüşmede katılımcılar; DSM-IV'teki Dürtü Kontrol Bozukluğuna göre ve ailevi psikiyatrik öykülerine göre değerlendirilmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre anksiyetenin internet bağımlılığının bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Tsai ve Lin (2001) internet bağımlılığını kullanıcıların internete karşı tutumları açısından incelemiştir. Araştırma Tayvanlı lise öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Sonuçlara göre; ergenlerin interneti sorunlardan, stresten ve depresif belirtilerden uzaklaşmak için sınırlanmış bir alan olduğunu belirtilmiştir. Ayrıca internet kullanımının akademik performans düşüklüğüne, ebeveynlerle kötüleşen ilişkiye, kişilerarası, bedensel ve psikolojik belirtilere yol açabildiği bulunmuştur. Sonuçlara göre internete

ve internet bağımlılığına karşı olumlu tutumları olan ergenlerin internet bağımlılığına daha yatkın oldukları bulunmuştur.

Whang, Lee, ve Chang (2004) internet bağımlılığının psikolojik özelliklerini araştırmayı amaçlamışlardır. Koreli internet kullanıcıları üzerinde yapılan araştırmada, katılımcıların %3.5'inin Young'ın internet bağımlılığı kriterlerine göre internet bağımlısı olarak tanımlanabileceği bulunmuştur. %18.4'ünün ise problemli internet kullanıcısı olduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre internet bağımlılarının daha fazla sosyal davranışlarında uyumsuzluk olduğu gözlenmiştir. Stres altında veya depresif hissettiklerinde bağımlıların internete daha çok başvurduğu bulunmuştur. İnternet bağımlılarının yüksek seviyede yalnızlık, depresif ruh hali ve kompulsivite hissettikleri bulunmuştur. Ayrıca internet bağımlılarının tanımadıkları kişilere karşı garip bir şekilde yakınlık hissetmelerinden dolayı kişilerarası ilişkilerde daha fazla tehlikeye karşı savunmasız oldukları bulunmuştur.

Yang ve Tun (2007) internet bağımlılığını internet kullanımı ve bazı demografik bilgiler açısından incelemişlerdir. Young'ın internet bağımlılığı kriterlerini esas alan çalışmada 1708 Tayvanlı lise öğrencilerin %13.8'inin internet bağımlısı olduğu bulunmuştur. Çalışmaya göre; internet bağımlıları normal kullanıcılara göre internette neredeyse iki katı fazla zaman harcamaktadır. İnternet bağımlılarının normal kullanıcılara göre daha fazla ailevi, sağlık, akran ve finansal problemlerinin olduğu bulunmuştur. Ayrıca internet bağımlılarının günlük hayatlarında, ebeveynleriyle ve öğretmenleriyle daha fazla negatif etkileşimde bulduklarını belirtmişlerdir. Bağımlı, utangaç, depresyon ve düşük-özgüveni olan öğrencilerin internet bağımlılığına daha yatkın olduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre hem internet bağımlıları hem normal kullanıcıların interneti akran ilişkileri için pozitif yönü olduğunu düşündüklerini ortaya koymaktadır.

Yen ve arkadaşları (2007), internet bağımlılığı dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu(DEHB), depresyon sosyal fobi ve saldırganlık gibi psikiyatrik problemler açısından incelenmiştir. Tayvanlı ergenler üzerinde yapılan araştırmada; internet bağımlılığının, DEHB ve depresyon ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Saldırganlığın ise sadece erkek öğrencilerde internet bağımlılığı ile ilişkisi olduğu bulunmuştur.

Yen ve arkadaşları (2008), ergenlerde internet bağımlılığını psikiyatrik semptomlar açısından incelemişlerdir. Tayvanlı ergenler üzerinde yapılan araştırmada, psikiyatrik semptomların yanında ergenlerin madde kullanımı da araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre madde kullanımı ve internet bağımlılığı bulunan ergenler

daha şiddetli psikiyatrik problemlerle karşılaşmaktadır. Depresyonun internet bağımlılığı ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Araştırmaya göre saldırgan ve depresif ergenlerin genel ergen popülasyonuna göre internet bağımlılığı ile ilişkisine daha fazla dikkat edilmesi gerektiği belirtilmiştir.

Zhou, Zang ve Wang (2017), Çinli ilkokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının internet bağımlılığı açısından araştırmışlardır. Araştırma sonuçları psikolojik sağlamlıklarının internet bağımlılığın bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Psikolojik sağlamlığın internet bağımlılığı ile negatif yönlü bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Araştırma bulgularına göre psikolojik sağlamlığı, dayanıklılık, duygu kontrolü ve problem çözme becerilerinin geliştirilmesiyle internet bağımlılığı davranışlarının azaltılabileceğini önermektedir.

Monacis, de Palo, Griffiths ve Sinatra (2017) İtalyan lise ve üniversite öğrencileri üzerinde kimlik stilleri, bağlanma ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre güvenli bağlanmaya sahip öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyleri az olurken, kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Bilgili kimlik stiline ve norm ve kaçınma yönelimli kimlik stiline sahip öğrencilerin internet bağımlılığı riski altında olduklarını, fakat norm yönelimli kimlik stiline internet bağımlılığına karşı koruyucu faktör olduğu bulunmuştur.

Kumar ve Mondal (2018) lise öğrencilerinin psikopatolojilerinin ve öz güvenlerinin internet bağımlılığı ile ilişkisi üzerine araştırma yapmışlardır. Araştırmada depresyon ve kişilerarası hassasiyet ele alınmıştır. Araştırmanın bulguları düşük öz güveni olan lise öğrencilerinin internet bağımlılığı riskinde oldukları bulunmuştur. Ayrıca depresyon ve anksiyetenin internet bağımlılığı ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca bu patolojilerin zamanla aile ilişkilerini ve sosyal hayatlarını olumsuz etkilediği bulunmuştur.

RUMİNASYON

Ruminasyon; bireyin olumsuz duygu ve düşüncelerinin oluşumuna, neden ve süreçlerine odaklanıp; kendisini daha umutsuz, uyuşmuş ve hareketsiz hissetmesine neden olan işlevsiz düşünce halidir (Lyubormisky, Tucker, Caldwell ve Berg, 1999). Bu işlevsiz, tekrarlayan düşünce hali bireyin; kendisini bozuk ruh halinden kurtaracak adımı atmasını engeller (Nolen-Hoeksama,1987). Ruminatif kişilik özelliğine sahip bireyler; kendilerini kurtaracak adımı atmak yerine “ Neden iyileşemiyorum?”,

“Başladığım işleri bitiremezsem ne olacak” gibi kendilerini daha fazla kaygıya, ümitsizliğe düşüren sorular üzerinde tekrar tekrar düşünmektedir; ayrıca birey olumlu çözüm yolları üretse bile bunları işleme koyamamaktadır (Lyubormisky, Tucker, Caldwell ve Berg, 1999). Bu tekrarlı düşünce tarzı, depresif duygulara sahip olan bireylerde, kendi duygu durumunu sürekli beslemekte ve kişinin girdiği çıkmazı daha da karmaşık hale getirmektedir.

Ruminasyon bilişsel bir süreç olması haliyle otomatik düşünceler ile örtüştüğü ve farklılaştığı alanlar araştırmacıların ilgisini çekmektedir. Smith ve Alloy (2009) ruminasyonu olumsuz otomatik düşüncelere kıyasla bireyin kendi kayıpları ve hataları üzerine yoğun tekrarlı düşünme halini içerdiğini belirtmektedir. Papageorgious ve Wells (2004) ruminasyonun kişinin kayıp ve hatalarına odaklandığı tekrarlı ve uzun süreli bir düşünce çemberi olduğunu, fakat otomatik düşüncenin daha geçici bir bilişsel süreci ifade ettiğini belirtmektedir. Spasojevic ve Alloy (2001) otomatik düşüncenin kontrol edilmesine rağmen ruminasyonun hala depresyonun bir yordayıcısı olduğunu bulmuştur. Bu araştırma sonucuna göre ruminasyonun otomatik düşünceden farklılaştığı, otomatik düşünceden farklı olarak bir yordama gücü olduğunu göstermektedir. Buna göre, otomatik düşünceler ruminasyonun kısır düşünce çemberindeki bir parça olarak ifade edilebilir.

Araştırmalar, ruminasyonun hem kaygı bozukluğu hem de depresyon ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Muris, Roelofs, Meesters ve Boomsma, 2004, Donaldson ve Lam, 2004, Sun, Tan, Fan ve Tsui, 2014). Türkiye’de ise Erdur-Baker, Özgülük, Turan ve Danışık (2009) ergenler üzerine yaptığı çalışmada, ruminasyonun her iki cinsiyet için de psikolojik belirtilerin (kaygı bozukluğu ve depresyon) güçlü bir yordayıcısı olduğunu bulmuştur. Ayrıca bu psikolojik problemlerin kapsamında ruminasyon; internet bağımlılığı çalışmalarında da yer almaya başlamıştır (Sonkur, 2014).

Türkiye’de ruminasyonun cinsiyet değişkeni açısından farklılaşmış farklılaşmadığı araştırmaların konusu olmuştur. Bu araştırmalardan birinde kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla ruminasyona daha yatkın olduğu bulunmuştur (Erdur-Baker ve Bugay, 2011). Ayrıca bu yatkınlığın kız öğrencileri psikolojik problemlere karşı daha savunmasız hale getirdiğini belirtmektedir (Bugay ve Erdur-Baker, 2011).

Ruminasyon ile İlgili Kuramsal Bilgi

Tepki Stilleri Kuramı

Tepki Stilleri Kuramı ruminasyonun açıklayan teoriler arasında en bilinenlerden biri olduğu bilinmektedir. Kuram kaygı bozukluğu ve depresif belirtilerin ruminatif kişilik özelliğinden kaynaklandığını belirtmektedir (Nolen-Hoeksama ve Morrow, 1991). Tepki Stilleri Kuramına göre ruminasyonun bireyin hisleri karşısında verdiği bilişsel bir tepki olduğu bilinmektedir. Bu bağlamda ruminasyon kişinin olumsuz hislerinin sebepleri, sonuçları ve semptomları hakkında tekrarlı olarak düşünmesinden doğmaktadır. Ruminatif düşünce kişinin problemlerinin farkın olmasına engel olmakla birlikte problemlerini çözmek için iyi çözümler bulmasına engel olmaktadır. Böylece ruminatif kişiler ümitsizlik çemberine girmekte ve bu çemberden çıkabilmek için “bir şeyler yapmış olmak” düşüncesiyle akıllıca olmayan çözümlere başvurmaktadırlar. Kurama göre bu bilişsel tepki dikkat oyalama ve problem çözme süreçlerini etkileyerek depresif belirtilerin artmasına hatta uzun süreçte kronik depresyon veya majör depresyona neden olabilmektedir (Nolen-Hoeksama, 1991). Kuram ışığında kişilerin ruminatif yatkınlıklarının belirlenmesi için Tepki Stilleri Anketini geliştirilmiştir (Nolen-Hoeksama ve Morrow, 1991).

Kurama göre; uzun süreli depresyonda ruminasyon 4 farklı açıdan kişiyi etkileyebilmektedir. Birincisi ruminasyon kişiyi olumsuz hislerin altında olumsuz hatıralarını ve düşüncelerini hatırlatarak kişiyi daha depresif ve çökkün hissettirmektedir. İkinci olarak, ruminasyon bireyin problem çözme yeteneğini ketleyerek, yerine daha pesimistik ve ümitsiz düşünceleri getirmektedir. Üçüncü olarak kişiyi güdümlü davranışlara sevk etmektedir. Son süreçte ise kronik depresif birey sosyal desteğini kaybederek daha fazla çaresizlik içine düşmektedir (Nolen-Hoeksama, 2004).

Kurama göre; ruminasyona en uyan tedavi şekli bilişsel davranışçı terapidir. Bilişsel davranışçı terapi ruminasyon sürecinin getirdiği olumsuz düşüncelerin farkında olarak bu düşüncelerle mücadele etmeyi amaçlamaktadır. Teoriye göre önemli olan tedavi sürecinde kişinin otomatik olarak aklına gelen olumsuz düşünceleri kabul etmek yerine bu düşüncelere alternatif olumlu ve etkili düşünceler üretebilmesini sağlamaktır. Bu süreçte ruminatif kişi ruminasyonla gelen düşüncenin kesinlikle faydalı olmadığını kabul etmeye ikna edilmelidir (Nolen-Hoeksama, 2004).

Tepki Stilleri Kuramı literatürde oldukça yer etmiş ve araştırmalarda oldukça yer verilmiştir. Fakat kuramın özellikle dikkat oyalama ile ilgili olan çalışmalarda

desteklemeyen sonuçlar bulunmuştur (Nolen-Hoeksema,1991). Tepki Stilleri Kuramı ruminasyonun biyolojik tarafını açıklamadığı, ayrıca dikkat ve üstbiliş gibi süreçlere açıklık getirmediği konularında eleştirilmektedir (Smith ve Alloy, 2009).

Üzüntü Üzerine Ruminasyon

Conway, Csank, Holm ve Blake (2000) ruminasyonun kişinin kederli ruh hali çerçevesinde oluştuğunu belirtmektedirler. Ruminasyonun kişinin üzgün ruh hali ve bu hislerinin getirdiği durumlar hakkında tekrarlı olarak düşünmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Kederli ruh haline bürünen birey; bu ruh halinin verdiği sıkıntıyı, içinde bulunduğu ıstıraplı duyguları, neden bu durumdan kurtulamadığı üzerine derin düşüncelere dalmaktadır. Bu düşünceler birey için bulunan ruh halinden bir kurtarıcı değil, ruh halini daha da yoğunlaştırıcı bir halde tekrar etmektedir. Kurama göre; bu ruh halinde olan birey üzüntü nedeniyle ruminasyonun kaskacına girdiğini belirtmektedir (Smith ve Alloy,2009).

Kurama dayanan Üzüntü Ruminasyon Anketi bulunmaktadır. Anket kendi içinde tutarlı ve ruminasyon için özelleşmiş olsa da yaygın olarak kullanılmamaktadır. Bu da teorinin depresyon ve diğer psikopatolojiler ışığındaki verilerinin kısıtlı olmasına neden olmaktadır (Smith ve Alloy, 2009).

Strese Tepki Olarak Ruminasyon

Strese Tepki Olarak Ruminasyon Teorisi (Alloy, Abramson, Hogan, Whitehouse, Rose ve Robinson, 2000) Tepki Stilleri Teorisine oldukça yakın bir teori olarak ortaya çıkmıştır. Tepki stilleri ruminasyonun oluşan hislerden doğduğunu savunurken Strese Tepki Olarak Ruminasyon Kuramına göre ruminasyon olaya-duruma bağlı olarak çıkmaktadır. Stresli bir olayın yaşanmasının ardından birey olumsuz hisleri edinerek tekrarlı olumsuz düşünceye düşmektedir. Kuramın sınırlılıkları olay nedenli olmasından kaynaklanmaktadır. Kuram ruminasyonun stresli bir olayın oluşumuna bağlansa da ruminasyon sürecinde, kişi sadece maruz kaldığı stresli olayı değil olumsuz birçok anısını hatırlamakta ve diğer birçok karşılaştığı stresli durum hakkında olumsuz tekrarlı düşünceye düşebilmektedir (Smith ve Alloy, 2009).

Olaya İlişkin Ruminasyon Kuramı

Literatürde ruminasyon ile ilgili kuramların çoğu depresyon üzerine yapılan çalışmalardan gelmektedir. Fakat Olaya İlişkin Ruminasyon (Clark ve Wells, 1995) sosyal kaygı üzerine olan çalışmalar üzerinden oluşturulmuştur. Kurama göre

ruminasyon kişinin sosyal bağlarına tepki olarak ortaya çıkmaktadır. Sosyal Kuram; sosyal fobinin bilişsel süreçlerini açıklamak üzere kurulmuştur. Bu kuramda ruminasyon sosyal fobi ile daha çok ilişkilendirilmektedir. Birey sosyal iletişim, üzerine derinlemesine düşünme ve geviş getirir gibi düşünme tarzı düşüncelere kapılmaya yatkın olmaktadır. İnsan sosyal bir varlıktır ve içindeki kıyas mekanizması kendisini diğer insanlarla yaşadığı sosyal olayları baz alarak yargılamaktadır. Birey kendisini sosyal olayların içinde kıyaslarken bu süreci patolojik hale dönüştürebilmekte ve sosyal fobi sahibi olabilmektedir. Ruminatif düşünmesi sosyal olaylara ilişkin yürütülen düşünce işlevinin sığılaşması ve kısır döngüye girmesiyle oluşmaktadır.

Öz-Düzenleyici Yürütücü İşlevler Kuramı

Öz-Düzenleyici Yürütücü İşlevler Kuramı (Wells, 1994) ruminasyonun oluşum sürecine çok daha geniş bir çerçeve getirmiştir. Ruminasyonun üst biliş ile ilgisini içeren teoriye göre; kişi hedeflediği durumu ile şu anki durumu hakkında kıyaslama yapması sonucu ortaya çıkan çelişki ve kaygı nedeniyle ruminatif düşünceye düşmektedir. Kurama göre ruminasyon dikkat, duygu denetimi, düşünce kontrolü gibi çeşitli bilişsel süreçlerden etkilenmektedir.

Kurama göre; ruminasyon soruna çözüm bulma amacı ile başvuru olan bir yoldur, fakat ruminatif düşünceyle edinilen çözüm yolları kişiye daha olumsuz his ve bilişlerle geri dönmektedir. Ruminatif düşünce tarzı kişide kısa süreli olarak hayatındaki tehditleri, kayıpları ve olumsuz benlik algısının farkına varmasını sağlayarak bu süreçlere ilişkin duygusal çözüm yolları bulmaya çalışmasına neden olur. Fakat uzun süreli ruminatif düşünce kişinin farkındalığını devam ettirmesine engel olarak olumsuz düşüncelere karşı koyabilme kabiliyetini de azaltır (Matthews ve Wells, 2004).

Ergenlerde Ruminasyon ve İnternet Bağımlılığı

Davis (2001) internet bağımlılığını bilişsel çerçevede açıklarken kişinin kendisi hakkındaki düşüncelerinin ruminatif olduğunu belirtmektedir. Bilişsel kurama göre patolojik internet bağımlısı kendi hayatı hakkında düşüncelere sahip olmak yerine internet kullanımı ile ilgili düşünceleri tekrar etmektedir. Bu süreçte ruminasyon kişinin neden interneti fazlaca kullandığı veya patolojik internet kullanımı hakkında internette araştırma yapması, hatta bu konu hakkında bir arkadaşı ile internet üzerinden sohbet etmesine neden olabilmektedir. Böylece kişinin internet bağımlılığı hakkında olumsuz tekrarlı düşünmesi bağımlılığı derinleştirmektedir (Davis, 2001).

Depresyonun internet bağımlılığı ile yakın ilişkili bulunması literatürde internet bağımlılığını besleyen depresif süreçlere dikkati çekmiştir. Bunların da başında ruminatif düşünce tarzı gelmektedir. Araştırmalar ergenlerde ruminasyonun internet bağımlılığı ile güçlü bir ilişkili olduğunu göstermektedir (Şenormancı, Konkan, Güçlü ve Şenormancı,2013; Neziroğlu, 2010, Sonkur,2014). Ülkemizin alan yazınında internet bağımlılığının ruminatif süreçler açısından incelendiği çalışmalar oldukça az olduğu görülmektedir.

Ruminasyon İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Çalışmanın bu bölümünde internet ruminasyon üzerine yurtiçinde ve yurtdışında yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Erdur-Baker, Özgülük, Turan ve Danişık (2009) ergenlerde ruminasyonu psikolojik belirtiler açısından incelemişlerdir. Araştırma lise öğrencileri üzerinde uygulanmıştır. Araştırmada depresyon ve anksiyete alt ölçekleri ergenlerde psikolojik belirtileri ölçmek için kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; ruminasyonun hem erkek ergenler hem de kız ergenler için depresif belirtiler ve kaygı belirtilerinin bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Araştırmada ayrıca ergenlerde ruminasyon, psikolojik belirtiler ve öfke tarzlarında bakılmıştır. Öfkesini içine yansıtan kız ergenlerin ruminatif düşünceye meyilli olmalarının daha ağır depresif belirtiler ve kaygı belirtileri gösterdikleri araştırma sonuçlarında yer almaktadır.

Erdur-Baker (2009) ergenlerde ruminasyonu depresif belirtiler ve problem çözme becerileri açısından incelemiştir. Araştırma 13-18 yaş arası ergenler üzerinde yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre ruminasyonun her iki cinsiyet için de depresif belirtilerin belirleyicisi olduğu bulunmuştur. Araştırmada ruminatif düşünce tarzının yoğun olan katılımcıların kendilerini kötü problem çözücü olarak gördükleri bulunmuştur.

Neziroğlu (2010) ruminasyonu problem çözme becerileri ve depresif belirtiler açısından incelemiştir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmanın sonuçlarına göre; kadınların erkeklere göre daha fazla ruminatif düşünme eğilimi gösterdikleri bulunmuştur. Ruminatif düşünme tarzı geniş getirir gibi düşünme ve derinlemesine düşünme olarak iki ayrı tarz olarak incelenmiştir. Geniş getirir gibi düşünce tarzına sahip olanların problem çözme yeteneklerini yetersiz olarak algıladıkları, fakat

derinlemesine düşünme tarzındaki katılımcıların problem çözme yeteneklerini yeterli olarak algıladıkları görülmüştür. Ruminatif düşünme tarzında depresif belirtileri yüksek olan katılımcıların problem çözme becerilerini daha güçlü yordadığı bulunmuştur.

Bugay ve Erdur-Baker (2011) 14-24 yaş arası katılımcılar üzerinde yaptıkları araştırmada ruminasyonu yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre araştırmayı amaçlamışlardır. Araştırma sonuçlarına göre; kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla ruminasyona daha fazla yatkın olduklarını göstermektedir. Ayrıca bu yatkınlığın kız öğrencileri psikolojik problemlere karşı daha savunmasız hale getirdiğini belirtmektedir. Araştırma, ruminasyonun yaş değişkenine göre farklılaşmadığını göstermektedir.

Şenormancı, Konkan, Güçlü ve Şenormancı (2013); deney grubunda bulunan 30 internet bağımlılığı teşhisi almış erkek hasta ile kontrol grubunda bulunan 30 benzer sosyo-demografik özelliklere sahip sağlıklı erkek bireyin karşılaştırmasını yapmışlardır. Araştırmada, ruminasyonun internet bağımlılığı ve üst biliş ile ilişkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; ruminasyonun internet bağımlılığı ile güçlü bir ilişkisi olduğunu bulmuştur. Araştırma, internet bağımlılarının etkili problem çözme becerileri yerine internet üzerine yoğunlaşmış tekrarlı olumsuz düşüncelerinin yoğun olduğunu göstermektedir. Bu ruminatif düşünce yatkınlığı internet bağımlılarında interneti daa fazla akıllarına getirmekte böylece internet bağımlılığı bu döngüde daha da vahim bir tabloya dönüşmekte olduğunu göstermektedir. Ayrıca araştırma internet bağımlılığının depresyon ile birlikte bulunan ruminatif düşünce biçimiyle daha da şiddetlendiğini belirtmektedir.

Sonkur (2014) yaptığı çalışmada ruminasyonu internet bağımlılığı açısından incelemeyi amaçlamıştır. Ortaöğretim öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada katılımcıların % 2.1'inin internet bağımlısı olduğu, % 20.12'sinin ise problemlili internet kullanıcıları oldukları bulmuştur. Araştırma sonuçlarına göre internet bağımlılığı ve ruminasyonun ilişkili olduğunu bulmuştur. Ayrıca depresyonun bu ilişki içerisinde problemlili internet kullanıcıları için bir risk olduğu bulunmuştur.

Cilalı (2015) ruminasyonu depresyon ve kardeş ilişkileri açısından incelemiştir. 18-26 yaş katılımcılarda uygulanan araştırmanın bulgularına göre ruminasyonun depresyon ile yüksek ilişkisi olduğu, kardeş ilişki kalitesi ile düşük düzeyli bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur.

Yapan (2018) ruminasyonun depresyon ve anksiyete ilişkisi yanı sıra işlevsel olmayan tutumlar ve baskılama ilişkisi açısından incelemiştir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmaya göre, ruminasyonun anksiyete ve depresyon ile ilişkili

olduğu bulunmuştur. Araştırmanın bulgularına göre ruminasyonun alt boyutlarından olan derinlemesine düşünmenin uzun vadede depresyonla baş etmeye katkı sağlayacak bir problem çözme mekanizması haline gelebileceği belirtilmiştir. Ayrıca işlevsel olmayan tutumların depresyonu yordadığı bulunurken işlevsel olmayan tutumlar ve düşünce baskılamasının anksiyeteyi yordadığı bulunmuştur.

Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Nolen-Hoeksama (2000) ruminasyonu depresif belirtiler ve anksiyete belirtileri açısından incelemiştir. Araştırmaya göre ruminasyon depresif belirtilerin başlangıç evresinden itibaren depresyonun yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Ayrıca ruminasyonun kronik depresif belirtiler ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Kaygılı ve depresif kişilik özellikleri bulunan bireylerde ise ruminasyonun anksiyeteyi yordadığı bulunmuştur.

Papageorgeous ve Wells (2001) ruminasyonu majör depresyon ve üst biliş açılarından incelemiştir. Major depresif teşhisi alan hastalar üzerinde yarı yapılandırılmış görüşme yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre bütün hastaların ruminasyon hakkında olumlu ve olumsuz algıları olduğu bulunmuştur. Ruminasyonu olumlu gören hastaların ruminasyonu başa çıkma yöntemi olarak gördükleri bulunmuştur. Ruminasyon hakkında olumsuz olan hastaların ise ruminasyonu kontrol edilemeyen ve zararlı yönlerini gördüklerini ve sosyal açıdan zararlı bulduklarını göstermektedir.

Treynor, Richard ve Nolen Hoeksama (2003) ruminasyonun depresyon ile ilişkisini araştırmışlardır. Boylamsal ve eşzamanlı çalışmayı içeren bu araştırmada ruminasyonun kısa vadede depresyonun daha ağır seyretmesine eşlik ettiği, fakat uzun vadede bireylerin daha az depresif olmalarını sağladığı bulunmuştur. Araştırmacılar, ruminasyonun derinlemesine düşünme tarafının uzun vadede bireyin problem çözme becerilerinin gelişerek depresyonun azaltılmasını sağlayabileceğini tartışmışlardır. Ayrıca kadınların depresif belirtilerinin ruminasyonla birlikte erkeklere göre farklılaştığı bulunmuştur.

Muris, Roelofs, Meesters ve Boomsma (2004) ruminasyonu endişe değişkeni açısından incelemiştir. 12-17 yaş arası 337 klinik bir rahatsızlığı bulunmayan ergen üzerinde araştırma yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre ruminasyon ve endişenin anksiyete belirtileriyle depresif belirtilerde olduğundan daha kuvvetli bir ilişkide olduğu bulunmuştur. Ayrıca araştırmaya göre ruminatif belirtiler kontrol edilse de endişenin anksiyete belirtilerinin bir parçası olmasına rağmen endişenin kontrol edildiğinde ruminasyonun artık depresif belirtiler ile ciddi bir ilişkisi olmadığı bulunmuştur.

Araştırma bulguları ruminasyonun depresyon ile ilişkisinin çok araştırılmasına rağmen endişe ve anksiyete belirtileri ile çıkan güçlü ilişkisini vurgulamaktadır.

O'Mahen, Boyd ve Gashe (2015) ruminasyonun ebeveynlikte problem çözme becerileri ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma sadece doğum sonrası anneleri üzerinde yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre ruminasyon seviyesi yüksek annelerin ebeveynlikte daha zayıf problem çözme becerileri olduğunu ve problem çözme becerilerine daha az güvendiklerini göstermektedir. Araştırmacılar ruminasyonun depresif ruh hali ve annenin ebeveynlik kalitesi üzerinde etkili bir mekanizma olabileceğini tartışmışlardır.

Hasegava ve arkadaşları (2015) kişisel özellik olarak ruminasyonun etkili problem çözme becerisi ile ilişkili olup olmadığına bakmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre ruminasyon etkili problem çözme becerisi için gerekli bir kişisel özellik olmadığı fakat olumsuz çevre şartlarından ve durumlardan uzak durmak için atılan bilişsel ve davranışsal tepkileri etkileyebileceğini göstermektedir. Ayrıca, ruminasyonun boyutlarından olan derinlemesine düşünmenin problem çözmenin bir parçası olduğu tartışılmıştır.

PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ

Hayat; insanları günlük rutinleri içerisinde aşılması gereken güçlükler ve sorunlarla karşı karşıya bırakır. Bu güçlükler bazen merdiven çıkmak kadar basit bazen de sevilen birinin kaybına dayanmak kadar zor olabilmektedir. İnsanların karşılaştıkları bu güçlüklerle problem adı verilir. Problem çözme ise var olan problemin çözülüp ortadan kaldırılması sürecini içermektedir. Problem çözme; problemin tanımlanması, problem ve çözümüne ilişkin bilgi toplanması uygun çözümün seçilmesi ve sonucun değerlendirilmesi süreçlerini içermektedir (Akkök ve Bacanlı, 2015). Birey problemlere farklı tepkiler verebilmektedir. Problemi görmezden gelebilir, çözümü erteleyebilir veya problem çözme sorumluluğunu bir başkasının üzerine atabilir fakat problemin çözümü için problem sahibinin bu süreci yürütmesi etkili olabilmektedir (Korkut, 2002).

Problem çözme; problemin kavranmasından çözüm yolunun bulunması aşamasına kadar oldukça karmaşık bir süreçtir. Bu karmaşık süreci etkileyen birçok değişken vardır. Literatür; problem çözme becerisinin bireyin psikolojik durumuna, yaşamındaki stresin azlığına (Dixon, Heppner, ve Wayne, 1991), ebeveyn öğrenimi ve tutumlarına, sağlık durumuna (Yıldırım, Hacıhasanoğlu, Karakurt, ve Türkleş, 2011),

olumlu benlik algısı ve bilişsel çarpıtmaların az olmasına (Heppner, Reede, ve Larson, 1983), problemlerini paylaştıkları kişilerin kim olduğuna ve problem çözücünün yaşına (Korkut, 2002) bağlı olduğunu göstermektedir.

Modern hayatın getirdiği problemler düşünüldüğünde, kişinin problem çözme yeteneğinin zayıf olması beraberinde birçok sorunu getirmesi kaçınılmazdır. Araştırmalar problem çözme yeteneğinin düşük olmasının, ümitsizlik ve intihar düşüncesinin yüksek olması (Dixon, Heppner ve Wayne, 1991), olumsuz yaşam deneyimleri, kaygı düzeyinin yüksek olması (Nezu, 1986), depresyon (Eskin, Ertekin, Harlak ve Dereboy, 2008) ve madde kullanımı (Jaffee ve D'Zurilla, 2009) gibi sorunlarla ilişkili olabileceğini göstermektedir. Bulgular; bireylerin yaşamlarını sağlıklı bir şekilde sürdürmeleri için problem çözme yeteneklerinin kendi yaşamsal problemlerini karşılıyor olması gerektiğini göstermektedir.

Problem Çözme ve Ruminasyon

Problem çözme; birçok psikolojik problemler ile ele alınmaktadır. Fakat bunların arasında dikkat çeken psikolojik problemlerden biri de depresyondur. Depresif duygular bireye sosyal, akademik ve kişisel hayatında hareketsizlik, ümitsizlik ve motivasyonda azalma gibi sonuçları da beraberinde getiren duygulardır. (Beckham ve Leber, 1995). Bu yüzden; bu bireyler hayatlarında bir sorun ile karşılaştıklarında; olumlu ve işlevsel bir çözüm getirecek problem çözme yeteneğine sahip olmayabilirler. Bu sırada, depresyon ve kaygı bozukluğu yaşayan bireyde ruminatif düşünceler hâkim olması bireyin olumlu ürettiği problem çözme yollarının uygulamaya koymasına engel olabilir (Lyubormisky, Tucker, Caldwell ve Berg, 1999). Fakat ruminatif düşünce tarzına alternatif olarak; bireyi olumlu düşünce tarzına teşvik eden çalışmaların iyi problem çözme ile ilişkili olduğu görülmektedir (Nolen-Hoeksama ve Morrow, 1991). Bunun yanında, Lyubormisky, Tucker, Caldwell ve Berg (1999) zayıf problem çözme yeteneği olan kişilerin ruminatif eğilimlerinin daha fazla olduğunu göstermektedir. Bu yüzden; problem çözmede etkili stratejiler kullanan bireyin psikolojik rahatsızlığın sebep olduğu kişisel, sosyal ve akademik alandaki adaptasyon sorunlarına işlevsel çözüm yolları sunması beklenmektedir.

Araştırmalar (O'Mahen, Boyd ve Gashe, 2015; Treynor, Richard ve Nolen Hoeksama, 2003) problem çözme, ruminasyon ve depresyon-anksiyete gibi psikolojik problemlerin arasında ilişki olduğunu göstermektedir. Fakat Türkiye'de ruminasyon ve problem çözme ilişkisine dair araştırmalar olduğu görülmektedir.

Ergenlikte Problem Çözme ve İnternet Bağımlılığı

Ergenlik; bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimin sürdüğü önemli bir dönemdir. Birey yetişkinliğe adım adım ilerlerken; sorumlulukları da artmaktadır. Sağlıklı bir yetişkinlik için ergenlikte duygusal bağımsızlığın kazanılması, akran kabulü, öz-kimliğe ulaşma ve meslek seçimi gibi aşamaların sorunsuz atlatılması gerekmektedir. Birçok gelişim aşamasını içeren bu dönemde bireyin karşılaştığı problemlerle baş etmesi beklenir. Fakat ergenlikte suç işleme, intihar olayları ve ruh hastalıklarının ilk belirtilerinin sıklıkla görünmesi bireyin ergenliğin getirdiği zorlanmalar karşısında çaresiz kalan bireyin sağlıksız çözüm yolları olarak karşımıza çıkar (Kılıçcı, 2006). Dolayısıyla bu dönemde karşılaşılan sorunlara sağlıklı çözümler bulan bireyin yetişkinlik için sağlam bir adım atması beklenir.

İnternet bağımlılığı risk grubundaki ergenlerin; problem çözme yetenekleri bağımlılığın başlangıcı ve kontrolü için önem kazanmaktadır. Bilişsel Davranışçı Kurama göre internet bağımlılığı kişide ruminatif yanıt biçimleri oluşturarak etkili çözüm yollarına ulaşmasını engeller. Birey “Neden böyleyim?”, “Bu bağımlılıktan nasıl kurtulacağım?”, “Hiçbir şey yapamıyorum” gibi düşüncelerin içinde kapana kısılr. Çözümü tekrar internette araştırmalar yaparak bulmaya çalışır. Bu ruminatif düşünceden doğan çözüm yolu ise bireyi bağımlılıktan kurtarmak yerine bağımlılığı pekiştirir (Davis, 2001).

Ergenler için problem çözme becerilerinin güçlü olması oldukça önem arz etmektedir. Çünkü ergenlik yetişkinliğin gerektirdiği sorumluluğa hazırlanma dönemi olarak bilinmektedir. Bu dönemde ergen bireyin internetin ihtiyaç dışı kullanımında kendini kontrol edebilir durumda olması bağımlılığı önleyebilmektedir (Yüksel ve Yılmaz, 2016). Güçlü problem çözme becerileri internet kullanım sürecinde kendini kontrol etme, fazla kullanımdan kaçınma ve akademik-sosyal aktivitelerine yoğunlaşmasında yardımcı olmaktadır.

Ergenlikte internet kullanımının kontrolü günümüzde çoğunlukla ebeveyn yönetiminde bulunmaktadır. Ergenin internet kullanımının kısıtlanmasının ise internet bağımlılığını arttırdığı bulunmuştur (Akdeniz,2018). Bu kısıtlanma ise ergen-ebeveyn arasında çatışmalara neden olabilmektedir. Ergenlerin zayıf problem çözücü tutumları internetin olası sonuçları üzerine düşünmelerine engel olabilmekte ve internet kısıtlamalarının sebeplerini anlamalarına engel olabilmektedir.

Türkiye’de internet bağımlılığı ve problem çözme yeteneklerine dair araştırmalar oldukça kısıtlı olduğu görülmektedir. Alanyazın, internet bağımlılığının

etkili problem çözüme becerilerini kısıtladığını göstermektedir (Yüksel ve Yılmaz,2009; Şenormancı, Konkan, Güçlü ve Şenormancı,2013). Fakat internet bağımlılığı ve problem çözüme arasında neden-sonuç ilişkisini gösteren bir sonuç bulunmamaktadır. Bu ilişkiye dair çıkarımların iki şekilde olduğu görülmektedir. Birincisi birey zayıf problem çözücü olduğu için hayatındaki problemlere çözüm aramak yerine bu problemlerden kaçmak için interneti bağımlılık derecesinde kullanmaya başlamış olabilir. Diğer bir durum ise internet bağımlılığı kişinin problem çözüme yeteneklerini zayıflatmış ve kısırlaştırmıştır, böylece birey etkili çözüm yollarına ulaşmamaktadır.

Problem Çözme İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Çalışmanın bu bölümünde internet problem çözüme üzerine yurtiçinde ve yurtdışında yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Eskin, Ertekin, Harlak ve Dereboy (2008) problem çözüme becerilerini çeşitli sosyo-demografik özellikler ve depresyon açısından incelemiştir. Lise öğrencilerinin katıldığı araştırmanın sonuçlarına göre, zayıf problem çözüme ve zayıf arkadaş-aile ilişkilerinin depresyonu yordadığı bulunmuştur. Ayrıca araştırma, erkek öğrencilerde akademik başarı düşüklüğünün, kızlarda baba eğitim seviyesinin düşüklüğünün depresyon için risk faktörü olduğunu göstermektedir. Zayıf problem çözüme ise her iki cinsiyet için de depresyon için risk faktörü oluşturduğunu göstermektedir.

Erdur-Baker (2009) problem çözüme becerilerini ruminasyon değişkeni açısından incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre ruminatif tepkileri yüksek olan ergenlerin kendilerini zayıf problem çözücü olarak algıladığını belirtmektedir. Aynı araştırmada ruminasyon ve problem çözüme yeteneğinin birbirlerinden bağımsız olarak depresyon semptomlarıyla ilişkili olduğunu belirtmektedir.

Yıldırım, Hacıhasanoğlu, Karakurt ve Türkleş (2011) ergenlerin problem çözüme becerilerini etkileyen çeşitli faktörler üzerine araştırmalarını yapmışlardır. Lise öğrencilerinin katıldığı araştırma sonuçlarına göre, öğrencilerin problem çözüme becerilerinin baba eğitim düzeyi, okul başarısı, anne-baba tutumu, sigara-alkol kullanımı ile aralarında anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Araştırmada kız öğrencilerin problem çözüme yeteneklerini erkeklere göre daha olumlu algıladıkları

bulunmuştur. Ayrıca Fen Lisesi öğrencilerinin Anadolu ve diğer lise türlerinde okuyan öğrencilere göre problem çözme testinden daha yüksek aldıkları bulunmuştur.

Şenormancı, Konkan, Güçlü ve Şenormancı (2013), problem çözme becerilerini internet bağımlılığı açısından incelemiştir. Araştırma, 30 internet bağımlılığı teşhisi alan erkek hasta üzerinde yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; internet bağımlılığının etkili problem çözme stratejileri yerine durumun vehametini içeren olumsuz tekrarlı düşüncelere düştüğünü belirtmektedir.

Yüksel ve Yılmaz (2016) problem çözme becerilerini internet bağımlılığı açısından incelemiştir. Araştırma Lise 9 ve 10. Sınıf düzeyinde öğrenciler üzerinde yapılmıştır. Araştırma sonuçları erkeklerin kızlara oranla daha bağımlılığı olduğunu göstermiştir. Ayrıca internet kullanım süresinin internet bağımlılığı ile birlikte arttığı bulunmuştur. Araştırmada internet bağımlılığı ile problem çözme becerileri arasında ilişki olduğu bulunmuştur.

Terzioğlu (2017) üniversite öğrencileri üzerinde internet bağımlılığı, kişilerarası problem çözme ve duygusal zeka arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma bulguları internet bağımlılığı ile kişilerarası problem çözmenin alt boyutları olan probleme olumsuz yaklaşma, kendine güvensizlik ve sorumluluk almama arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. İnternet bağımlılığı ve yapıcı problem çözme arasında ise negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Araştırmada cinsiyete ile internet bağımlılığı arasında ilişki olmadığı bulunmuştur. Duygusal zeka ve internet bağımlılığı arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Schotte, ve Clum (1985) problem çözme becerilerini intihar eğilimli hastalar üzerinde araştırmışlardır. Araştırmanın deney grubunu intihar eğilimi dolayısıyla hastaneye yatmış 50 hasta oluştururken kontrol grubunu intihar eğilimi olmaksızın hastaneye yatan hastalar oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre intihara meyilli hastaların zayıf problem çözücü oldukları bulunmuştur. Bu hastaların kontrol grubundaki hastalara göre hayatlarında daha çok stres ve ümitsizlik yaşadıkları bulunmuştur.

Levendosky, Okun ve Parker (1995) çocuklarda problem çözme becerilerini depresyon değişkeni açısından incelemiştir. 68 sosyo-ekonomik gücü zayıf olan, fiziksel istismara uğramış çocuklar üzerinde yapılan araştırmada depresyonun zayıf problem çözme ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre çocukların

maruz kaldıkları istismar hem zayıf problem çözme yetenekleri hem de sosyal yeterlilik düzeyleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Lyumbormiky (1999) problem çözme becerilerini ruminatif düşünme tarzları açısından incelemiştir. Araştırmaya göre, bireyin kendine odaklanmış ruminatif düşüncelerinin olması bireyi kötü bir problem çözücü yaparak karşılaştığı problemleri çözme ihtimalini azaltmaktadır. Ayrıca araştırma sonuçları olumsuz düşüncelerle dolu ruminatif düşünme bireyleri problem çözme sürecine karşı isteklerini azalttıklarını göstermektedir.

Lee ve Kwon (2001) problem çözme becerilerini internet oyunu bağımlıları üzerinde araştırmışlardır. Koreli lise öğrencileri üzerinde yürütülen araştırmaya göre oyun bağımlılarının daha fazla dürtüsel oldukları ve zayıf problem çözme yetenekleri olduğu bulunmuştur. Ayrıca bağımlı öğrencilerin sosyal açıdan ilişki kurmakta zorluk çektikleri bulunmuştur.

Coyne ve arkadaşları (2015) problem çözme becerilerini patolojik video oyun bağımlılığı üzerinde araştırmıştır. Araştırma boyamsal bir araştırma olup ergenler üzerinde uygulanmıştır. Ergenlere bilişsel olarak uyarıcı olan bir görev(Rubik kübü) ve ailevi problem çözme görevi verilerek çözmeleri istenmiş, bu süreçte de ergenlerin bazı fizyolojik tepkileri ölçülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre bilişsel görevi çözemeyen ergenlerin video oyunu bağımlılığı testinden daha yüksek puanlar aldıkları bulunmuştur. Aile görevini çözerken fizyolojik stres yaşayan ergenlerin video oyun bağımlılığı belirtilerini daha fazla gösterdiği ve bu bağımlılığın kız ergenlerde daha vahim bir tablo izlediği bulunmuştur.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Araştırma Modeli

Bu araştırma; survey modelinde ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. *Survey (betimleyici) tarama modeli*; olaylar, nesnelere, kurumların grupların ve çeşitli alanların ne olduğunu betimlemeyi esas alan modeldir (Karasar,2013). Bu modelde çok sayıda elemanı bulunan evren hakkında yargıya varmak için evrenin tümü veya ondan alınacak bir grup, örnek veya örneklem üzerinde tarama yapılmaktadır. Yapılan araştırmalarda olay, durum ve nesnelere geçmişte veya bugünde olduğu gibi açıklanması beklenmektedir.

İlişkisel tarama modellerinde ise iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlanmaktadır. Bu tür bir düzenlemede, aralarında ilişki aranacak değişkenler ayrı ayrı sembolleştirilir. Bu tarama modeliyle elde edilen bulgular gerçek bir neden-sonuç ilişkisini belirtmemektedir, fakat değişkenin durumu hakkında bilgi vererek diğer değişkenin kestirilmesine yönelik ipuçları vermektedir (Karasar,2013).

Çalışma Grubu

Çalışma grubu; İç Anadolu'da bir ilde bulunan liselerden tabakalı örnekleme şeklinde belirlenen 5 liseden oluşmaktadır. Lise türleri olarak; Fen, Anadolu, İmam Hatip ve Sosyal Bilimler Liselerine araştırma kapsamında yer verilmiştir. Araştırma ergenlik çağındaki bireyleri esas aldığı için liselerin 9, 10, 11 ve 12. Sınıf düzeylerinden veriler eşit şekilde toplanmaya çalışılmıştır. Sadece, Sosyal Bilimler Lisesinde hazırlık sınıfı bulunduğu için burada veriler hazırlık sınıfı 9, 10,11 ve 12. Sınıf düzeylerinden veriler toplanmıştır.

Araştırma kapsamında 880 öğrenci yer almış, boş bırakılan ölçekler değerlendirmeye alınmamıştır. Toplamda araştırmada 757 katılımcı yer almıştır.

Aşağıda Tablo 1’de araştırmaya katılan ergenlerin cinsiyet değişkenlerine göre dağılımlarına yer verilmiştir.

Tablo - 1: Ergenlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımları

Cinsiyet	n	%
Erkek	363	48
Kız	394	52
Toplam	757	100

Tablo 1’de görülebileceği üzere 757 ergen bireyden oluşan örneklem grubunun %48’ini oluşturan erkeklerin sayısı 363’tür. Kızların sayısı ise 394 olup örneklem grubunun %52’sini oluşturmaktadır.

Aşağıdaki Tablo 2 ‘de örneklem grubuna alınan ergenlerin yaş dağılımlarına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo – 2: Ergenlerin Yaşa Göre Dağılımları

Yaş	n	%
14	89	11.8
15	176	23.2
16	208	27,5
17	230	30.4
18	52	6.9
Toplam	757	100

Tablo 2 incelendiğinde ergenlerin %11.8’i 14 yaş (n=89), %23.2 si 15 yaş (n=176), %27.5’i 16 yaş (n=208), %30.4’ü 17 yaş (n=230) ve %6.9’u 18 yaş (n=52) düzeyi ergenlerden oluştuğu görülmektedir.

Aşağıdaki Tablo 3’de ergenlerin anne-baba eğitim durumlarına göre dağılımlarına yer verilmiştir.

Tablo - 3: Ergenlerin Anne-Baba Eğitim Durumlarına Göre Dağılımları

Eğitim Durumu	Anne		Baba	
	n	%	n	%
Okur yazar	18	24	9	1,2
İlkokul	296	39.1	179	23.6
Ortaokul	149	19.7	86	11.4
Lise	128	16.9	180	23.8
Üniversite	126	19.3	242	32.0
Lisansüstü	20	2.6	61	8.1
Toplam	757	100	757	100

Tablo 3’de anne baba eğitim durumları incelendiğinde; anne eğitim durumunun %39.1 ile ilkokul düzeyinde yoğunlukta olduğu görülmektedir. Bu oranları sırasıyla ortaokul (n=149, %19.7), üniversite (n=126, %19.3) ve lise (n=128, %16.9) izlemektedir. Baba eğitim durumunda ise %32.0 ile üniversite mezunlarının yoğunlukta olduğu görülmektedir. Bu oranı sırasıyla; lise (n=128, %23.8) ve ilkokul (n=296, %23.6) izlemektedir.

Aşağıdaki Tablo 4’de ergenlerin okul türlerine göre dağılımlarına yer verilmiştir.

Tablo - 4:Ergenlerin Okul Türlerine Göre Dağılımları

Okul Türü	n	%
Fen Lisesi	89	11.8
Anadolu Lisesi	270	35.7
İmam Hatip Lisesi	255	33.7
Sosyal BilimlerLisesi	143	18.9
Toplam	757	100

Tablo 4 incelendiğinde ilde bulunan 5 farklı okuldan toplanan verilerde; öğrencilerin %11.8’i Fen Lisesi (n=89), %35.7’si Anadolu Lisesi (n=270), %33.7’si

İmam Hatip Lisesi (n=255) ve %18.9'un ise Sosyal Bilimler Lisesine (n=143) mensup olduğu görülmektedir.

Aşağıdaki Tablo 5'de ergenlerin gelir durumlarına göre dağılımlarına yer verilmiştir.

Tablo - 5: Ergenlerin Gelir Durumlarına Göre Dağılımları

Gelir	n	%
Düşük	34	4.5
Orta	636	84.0
Yüksek	87	11.5
Toplam	757	100

Tablo 5 incelendiğinde öğrencilerin %4.5'i düşük gelir düzeyine, %84'ü orta gelir düzeyine, %11.5'i ise yüksek gelir seviyesine sahip olduklarını belirtmişlerdir.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada; Kısa Semptom Envanteri (Derogatis, 1992), Ruminatif Tepkiler Ölçeği (Nolen-Hoeksama ve Morrow, 1991), Problem Çözme Envanteri (PÇE) (Şahin, Şahin ve Heppner, 1993), İnternet Bağımlılığı Testi (IBT) (Young, 2009) ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Aşağıda bu ölçme araçlarının içerikleri, geçerlilik ve güvenilirlikleri hakkında bilgi verilmiştir.

Kısa Semptom Envanteri- KSE

Kısa Semptom Envanteri; bu çalışmada ergen bireylerde psikolojik belirtilerinin düzeyini ölçmek için kullanılmıştır. Ölçek; 90 maddelik Ruhsal Belirti Tarama Envanteri: SCL 90 –R Derogatis (1975)'nin kısa bir versiyonu olarak geliştirilmiştir. Kısa Semptom Envanteri- KSE Derogatis(1992) tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçek 53 maddelik kendini değerlendirme türünde bir ölçektir ve 8-10 dakika içinde doldurulabilir. Ölçek 5li Likert tipi(0 hiç- 4 çok fazla) bir ölçektir.

Kısa Semptom Envanteri-KSE lise öğrencileri için; Şahin ve Uğraş (1994) Türkçeye uyarlanmıştır. Şahin ve Uğraş (1994) Kısa Semptom Envanteri-KSE'nin "olumsuz benlik", "somatizasyon", "anksiyete", "depresyon" ve hostilite" olmak üzere 5 faktörden oluştuğunu belirtmiştir. Fakat araştırmada envanterin alt ölçeklerinden ikisi

kullanılacaktır. Bunlar; “depresyon” ,ve “kaygı bozuklukları(anksiyete)” alt ölçekleridir. Sadece bu alt ölçeklerin kullanılmasının sebebi ise; ergenlerin en çok yakındıkları belirtiler arasında kaygı bozuklukları ve depresyon olmasındandır (Erdur-Baker, Özgülük, Turan ve Danışık, 2009).

Ölçekten en az 0 en fazla 212 puan alınmaktadır. Ölçek puanları her alt boyut için ayrı ayrı hesaplanmaktadır. Ölçekten alınan puanların yüksekliği yakınılan psikolojik belirtilerin düzeyinin yüksekliğini belirtmektedir.

KSE'nin güvenilirliği ve geçerliliği üzerine birçok araştırma yapılmıştır. Derogatis(1994) ölçeğin geçerliliği .7'nin üzerinde olduğunu belirtmektedir. Ölçeğin ergenler üzerindeki psikometrik incelemelerinde, alt ölçeklerin güvenilirlik katsayısının .70 (depresyon) ile .88 (somatizasyon) olmak üzere, bu değerler arasında değiştiğini göstermektedir(Şahin, Batıgün, Uğurtaş, 2002).

Kısa Semptom Envanteri'nin bu araştırmanın çalışma grubu için chronbach alfa iç tutarlılık katsayısı anksiyete ve depresyon alt boyutları için hesaplanmıştır. Anksiyete alt boyutu için chronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .83 olarak, depresyon alt boyutu için .86 olarak hesaplanmıştır.

Ruminatif Tepkiler Envanteri –RTE

Ergenlerin ruminatif düşünce eğilimlerini ölçmek için Nolen-Hoeksema ve Morrow (1991) tarafından geliştirilen Tepki Stilleri Envanteri'nin bir alt ölçeği olan Ruminatif Tepkiler Envanteri(RTE) kullanılmıştır. Ölçek; 22 maddeden oluşan 4'lü Likert tipi (1: hiçbir zaman- 4:her zaman) bir ölçektir. Ölçekten 22 puan ile 88 puan arası alınabilmektedir; alınan yüksek puanlar ruminatif düşünce eğiliminin fazla olduğunu göstermektedir. Ölçek derinlemesine düşünme ve geniş getirir gibi düşünme olarak iki alt boyuttan oluşmaktadır (Bugay ve Erdur-Baker, 2011). Bu çalışmalarda ölçeğin güvenilirlik analizlerinde Chronbach alfa sayısı .89 olarak bulunmuştur (Nolen-Hoeksama ve Morrow, 1991).

Ruminatif Tepkiler Envanteri, Neziroğlu (2010) tarafından Türkçe'ye 21 madde olarak çevrilmiştir. Ölçek lise ve üniversite öğrencileri için uygulanmış, bu örneklemeler üzerinde uygun olduğu .85 iç tutarlılık ile ölçülmüştür (Erdur-Baker ve Bugay, 2012). 22 maddelik ve 21 maddelik ölçekler aslında aynı sonuçları vermektedir. 22 madde üzerinde ters çeviri yoluyla yapılan Türkçe formlarının iç tutarlılık katsayısı 0.89 olarak bulunmuştur (Neziroğlu, 2010). Bu çalışmada 22 maddelik çevirinin orijinal form ile aynı iç tutarlılık katsayısı olması nedeni ile 22 maddelik form kullanılacaktır.

Ruminatif Tepkiler Ölçeği'nin bu araştırmanın çalışma grubu için chronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı derinlemesine düşünme ve geniş getirir gibi düşünme alt boyutları için hesaplanmıştır. Derinlemesine düşünme alt boyutu için chronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .71 olarak, geniş getirir gibi düşünme alt boyutu için .71 olarak hesaplanmıştır.

Problem Çözme Envanteri –PÇE

Problem Çözme Envanteri (PÇE) Heppner ve Peterson (1982) tarafından bireylerin kendi problem çözme becerilerini değerlendirmelerini amaçlayan bir ölçektir. 35 maddeden oluşan bu ölçek 6'lı Likert tipi ölçektir. Ölçekte 1 “her zaman böyle davranırım” i, 6 ise “hiçbir zaman böyle davranmam” ifadeleri için kullanılır. Ölçekten 32- 192 arası puan alınabilmektedir, düşük puanlar yüksek problem çözme becerisini belirtirken, yüksek puanlar ise zayıf problem çözme becerisini göstermektedir. Ölçeğin 6 alt boyutu için iç tutarlılık .72- .90 arasında bulunmuştur (Heppner ve Peterson, 1982).

Ölçek 2 olumsuz, 4 olumlu alt boyuttan oluşmaktadır. Olumsuz alt boyutları; aceleci yaklaşım ve kaçınan yaklaşımdan oluşmaktadır. Olumlu alt boyutlar ise düşünene yaklaşım, değerlendirici yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve planlı yaklaşımdan oluşmaktadır (Şahin, Şahin v Heppner, 1993).

Şahin, Şahin ve Hepner (1993) Problem Çözme Envanteri (PÇE)'ni Türkçe'ye uyarlamışlardır. 244 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada ölçeğin 6 alt boyutu yerine 3 alt boyutu kullanılmıştır. Bunlar; “Kişisel Kontrol”, “Problem Çözme Becerisine Güven” ve “Yaklaşma kaçınma” alt boyutları ele alınmış, ölçeğin güvenirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur (Şahin, Şahin ve Heppner, 1993). Araştırmada ölçeğin bu uyarlaması kullanılması planlanmaktadır.

Problem Çözme Envanterinin bu araştırmanın çalışma grubu için chronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 6 alt boyutları için hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutları için bulunan chronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayıları; aceleci yaklaşım için .78, düşünene yaklaşım için .74, kaçınan yaklaşım için .73, değerlendirici yaklaşım için .694, kendine güvenen yaklaşım için .78, planlı yaklaşım için .66 olarak bulunmuştur.

İnternet Bağımlılığı Testi-İBT

Araştırmada internet bağımlılığı değişkeninin ölçümü için Young(2009) tarafından geliştirilen İnternet Bağımlılığı Testi(İBT) kullanılmıştır. Ölçek; Amerikan Psikiyatri Birliğinin (1994) kumar bağımlılığı için geliştirdiği tanı kriterleri ele alınarak oluşturulmuştur. Boysan ve arkadaşları (2015) tarafından Türkçe 'ye uyarlanan 20 maddelik İnternet Bağımlılığı Testi (İBT) 6lı Likert tipi(0:Hiç, 5:Her zaman) bir ölçektir.

İnternet Bağımlılığı Testinin iç tutarlılığının Cronbach alpha sayısı 0.89 olarak bulunmuştur (Boysan, Kuss, Barut, Ayköse, Güleç ve Özdemir, 2015). Ölçekten alınan en az 0 en fazla 100 puan alınabilmektedir.0-49 puan arası normal internet kullanıcılığına, 50-79 arası orta problemlili internet kullanıcılığına ve 80-100 arası ciddi internet bağımlılığını göstermektedir. İnternet Bağımlılığı Testinin bu çalışmadaki araştırma grubu için hesaplanan cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlilik katsayısı .91 olarak bulunmuştur.

Kişisel Bilgi Formu

Örnekleme grubu hakkında bazı değişkenlerin elde edilmesini amaçlayan bir bilgi formu hazırlanmıştır. Bu formda çalışmaya katılan ergen bireylerden; yaş, cinsiyet, okul tipi, sınıf, anne-baba mesleği, aile aylık gelirleri, anne baba eğitim düzeyleri, anne-baba beraberlik durumu gibi kişisel bilgilerin yanı sıra katılımcıların internet kullarımlarına ilişkin bilgilerin alınacağı form oluşturulmuş ve katılımcılardan doldurmaları istenmiştir.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmada kullanılan ölçeklerin ve formların Milli Eğitim Bakanlığına bağlı Liselerde uygulanması için Konya İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden izin alınmıştır. Okulların rehberlik servislerinden yardım alınarak öğrencilere ulaşılmıştır. Öğrencilere formlar dağıtılmış, açıklayıcı bilgiler verilmiş, gönüllük esasına göre formların doldurulacağı ifade edilmiştir. Veriler yüz yüze yaklaşık bir ders saatinde toplanmıştır. Toplanan bu ölçek ve formlardan yanlış, hatalı veya eksik formlar çıkartılmıştır.

9, 10, 11 ve 12. Sınıf öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin yaş, cinsiyet, gelir, anne-baba eğitim durumu gibi değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediği bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi(ANOVA) yapılmıştır. Öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri, yakınılan psikolojik problemler,

ruminasyon ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin görülmesi için Korelasyon, bu verilerin arasındaki yordama ilişkisine bakılması için ise Regresyon analizi yapılmıştır.

Araştırma verilerinin normallik dağılımı gösterip göstermediğini görmek için Skewness ve Kurtosis değerleri incelenmiştir. Tablo 6'da internet bağımlılığı, anksiyete, depresyon, Ruminatif Tepkiler Ölçeği ve Problem Çözme Envanterinin alt boyutlarına ait Skewness ve Kurtosis değerleri verilmiştir.

Tablo- 6: İnternet Bağımlılığı, Anksiyete, Depresyon, Ruminatif Tepkiler Ölçeği ve Problem Çözme Envanterinin Normallik Dağılımına İlişkin Bulgular

Alt Boyutlar	n	Min	Max	Ss	Kurtosis	Skewness
İnternet Bağımlılığı	757	.00	100	20.00	.42	-.46
Anksiyete	757	.00	48	8.75	.71	.24
Depresyon	757	.00	48	9.58	-.26	.55
Geniş getirir gibi düşünme	757	5	20	3.42	-.36	.44
Derinlemesine düşünme	757	5	20	3.48	-.08	.64
Aceleci yaklaşım	757	9	61	8.81	-.35	-.03
Kaçıngan yaklaşım	757	4	24	4.89	-.75	.02
Düşünen yaklaşım	757	4	30	5.19	-.39	.16
Değerlendirici yaklaşım	757	2	18	3.55	-.48	.29
Kendine Güvenen yaklaşım	757	4	36	6.32	-.32	.23
Planlı Yaklaşım	757	3	24	4.32	-.51	.19

Tablo 6 incelendiğinde bütün alt boyutların Skewness ve Kurtosis değerlerinin -1 ve 1 arasında olduğu görülmüştür. Elde edilen bu sonuca göre araştırma bulgularının normal dağılım gösterdiğini bulunmuştur.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın problem ve alt problemlerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Ergenlerin internet bağımlılığı ile yaş, cinsiyet, anne-baba eğitim durumları gibi demografik bulgular ile internet kullanımına ilişkin bulguların farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Daha sonra ergenlerin internet bağımlılıkları ile psikolojik problemler (depresyon-anksiyete), ruminasyon ve problem çözme becerileri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Son olarak da ergenlerin internet bağımlılığı testinden aldıkları puanların psikolojik problemler (depresyon-anksiyete), ruminasyon ve problem çözme becerilerini açıklama gücüne ilişkin bulgular belirlenmiştir.

ERGENLERİN İNTERNET BAĞIMLILIĞI DÜZEYLERİNİN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Ergenlerin internet bağımlılığı düzeyleri yaş, cinsiyet, anne-baba eğitim durumları, gelir, anne-baba beraberlik durumları, okul türleri, kardeş sayıları ve kardeş sıralamaları değişkenlerine ilişkin bulguların farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir.

1. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular

Ergenlerin İnternet Bağımlılığı düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılaşma durumunu ortaya koymak amacıyla t-testi kullanılmıştır. T-testine ilişkin bulgulara Tablo 7’de yer verilmiştir.

Tablo – 7: Ergenlerin İnternet Bağımlılığının Cinsiyetlere Göre Farklılaşmasına İlişkin t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	\bar{x}	Ss	t	p
İnternet Bağımlılığı	Kız	394	34.04	19.92	.201	.841
	Erkek	361	33.75	20.06		

*p<.05

Yukarıdaki tablo incelendiğinde ergenlerin cinsiyetlerine göre internet bağımlılığı düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t= .201, p=.84$).

2. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Yaşlarına Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular

Ergenlerin İnternet Bağımlılığı düzeylerinin yaşlarına göre farklılaşma durumunu ortaya koymak amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Yapılan analize ilişkin bulgular aşağıdaki Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo – 8: Ergenlerin İnternet Bağımlılığının Yaşlarına Göre Varyans Analizine İlişkin Bulgular

	Yaş	n	\bar{x}	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p
İnternet Bağımlılığı	14.00	89	33.64	20.40						
	15.00	176	38.26	21.05						
	16.00	208	34.34	19.22						
	17,00	230	30.83	19.22	G. Arası	5952.86	5	1190.57	3.01	.01*
					G. İçi	296573.8	751	394.90		
					Toplam	302526.7	756			
	18.00+	54	31.82	20.24						
	Toplam	757	33.90	20.00						

* $p < .05$

Yukarıdaki tablo incelendiğinde ergenlerin internet bağımlılığının yaşlarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur ($F= 3.01, p=.01$). İnternet Bağımlılığı Testinin puanlarındaki farkın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan Scheffe testi yapılmış ve elde edilen bulgulara Tablo 9’da yer verilmiştir.

Tablo – 9: Ergenlerin İnternet Bağımlılığının Yaşlarına Göre Scheffe Testine İlişkin Bulgular

Yaş	14	15	16	17	18+
14	-	.669	1.00	.937	.998
15	.669	-	.892	.017*	.519
16	1.00	.592	-	.636	.985
17	.937	.017*	.936	-	1,00
18+	.998	.519	.985	1.000	-

* $p < .05$

Scheffe testi sonuçları incelendiğinde 15 yaş olan ergenlerin 17 yaş olan ergenlere göre internet bağımlılığı puan ortalamalarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir($\bar{x}=38.26$, $F=3.015$, $p=01$).

3. Ergenlerin İnternet Bağımlılığının Anne Eğitim Düzeylerine Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular

Ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin anne eğitim durumlarına göre farklılaşma durumunu ortaya koymak amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Yapılan analize ilişkin bulgular aşağıdaki Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo – 10: Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Anne Eğitim Durumlarına Göre Varyans Analizine İlişkin Bulgular

Anne Eğitim Durumu	n	\bar{x}	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	
okur-yazar	18	24,66	15.47							
İnternet Bağımlılığı	ilkokul	296	33.80	19.76						
	ortaokul	149	32.77	20.40	G.Arası	3500.64	5	700.12	1.75	.119
	lise	128	34.90	19.75	G. İçi	299026.07	751	398.17		
	üniversite	146	34.30	19.78	Toplam	302526.71	756			
	lisansüstü	20	42.90	24.88						
Toplam	757	33.90	20.00							

* $p < .05$

Tablo 10 incelendiğinde ergenlerin anne eğitim düzeylerine göre internet bağımlılığı düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmamıştır ($F= 1.75$, $p=.11$).

4. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeylerine Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular

Ergenlerin İnternet Bağımlılığı düzeylerinin baba eğitim durumlarına göre farklılaşma durumunu ortaya koymak amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Yapılan analize ilişkin bulgular aşağıdaki Tablo 11'de verilmiştir.

Tablo – 11: Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Baba Eğitim Durumlarına Göre Varyans Analizine İlişkin Bulgular

	Baba Eğitim Durumu	n	\bar{x}	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p
İnternet Bağımlılığı	Okuryazar	9	23.00	20.81						
	ilkokul	179	32.75	20.38						
	ortaokul	86	32.52	19.73	G.Arası	2017.41	5	403.48	1.008	.412
	lise	180	34.09	20.02	G. İçi	300509.29	751	400.14		
	üniversite	242	35.37	19.60	Toplam	302526.71	756			
	lisansüstü	61	34.49	20.65						
	Toplam	757	33.90	20.00						

Yukarıdaki tablo incelendiğinde ergenlerin baba eğitim durumlarına göre internet bağımlılığı düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (F= 1.008, p=.41).

5. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Gelir Düzeylerine Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular

Ergenlerin İnternet Bağımlılığı düzeylerinin ailenin gelir düzeyine göre farklılaşma durumunu ortaya koymak amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Yapılan analize ilişkin bulgular aşağıdaki Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo – 12: Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Gelir Düzeyine Göre Varyans Analizine İlişkin Bulgular

	Gelir Durumu	n	\bar{x}	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p
İnternet Bağımlılığı	Düşük	34	28.82	20.30	G.Arası	920.61	2	460.30	1.151	.317
	Orta	636	34.14	19.89	G. İçi	301606.09	754	400.00		
	Yüksek	87	34.13	20.65	Toplam	302526.71	756			
	Toplam	757	33.90	20.00						

*p< .05

Tablo incelendiğinde ergenlerin gelir düzeyleri ile internet bağımlılığı düzeylerinde anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmamıştır ($F= 1.151, p=.31$).

6. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Anne-Baba Beraberlik Durumlarına Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Ergenlerin İnternet Bağımlılığı düzeylerinin anne-baba beraberlik durumlarındaki farklılaşma olup olmadığını ortaya koymak amacıyla bağımsız gruplar için t-testi kullanılmıştır. Yapılan analize ilişkin bulgular Tablo 13'te verilmiştir.

Tablo – 13: Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Anne-Baba Beraberlik Durumuna Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin t Testine İlişkin Bulgular

	Anne- Baba Beraberlik Durumu	n	\bar{x}	Ss	t	p
İnternet Bağımlılığı	Beraber	712	33.73	19.89	.789	.431
	Boşanmış	43	36.20	21.95		

* $p < .05$

Tablo 13 incelendiğinde ergenlerin anne-baba beraberlik durumları ile internet bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir ($t=.789, p= .43$).

7. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Okul Türlerine Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular

Ergenlerin İnternet Bağımlılığı düzeylerinin eğitim görmekte oldukları okul türlerine göre farklılaşma durumunu ortaya koymak amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Yapılan analize ilişkin bulgular aşağıdaki Tablo 14'de verilmiştir.

Tablo – 14: Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Okul Türlerine Göre Varyans Analizine İlişkin Bulgular

	Lise	n	\bar{x}	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p
İnternet Bağımlılığı	Fen	89	35.22	18.87						
	Anadolu	270	33.95	19.75						
	İmam Hatip	255	30.26	19.55						
	Sosyal Bilimler	143	39.49	20.75	G.Arası	8002.123	3	2667.37	6.820	.000*
					G. İçi	294524.587	753	391.13		
	Toplam	757	33.90	20.00	Toplam	302526.711	756			

*p< .05

Yukarıdaki tablo incelendiğinde ergenlerde internet bağımlılığı okul türüne göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir (F= 6.820, p=.00). Farkın kaynağını tespit etmek amacıyla yapılan Scheffe testi sonuçları Tablo 15’te gösterilmiştir.

Tablo – 15: Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Okul Türlerine İlişkin Scheffe Testine İlişkin Bulgular

Lise	Fen	Anadolu	İmam Hatip	Sosyal Bilimler
Fen	-	.965	.247	.465
Anadolu	.965	-	.208	.063
İmam Hatip	.247	.208	-	.000*
Sosyal Bilimler	.465	.063	.000*	-

*p< .05

Scheffe testinin sonuçlarına göre internet bağımlılığı testi puanlarının İmam Hatip Lisesi (\bar{x} =30.26) ve Sosyal Bilimler Lisesi (\bar{x} =39.49) arasında farklılaştığı görülmektedir. Farkın Sosyal Bilimler Lisesi lehine olduğu bulunmuştur (p= .00,p=.00).

8. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Kardeş Sayılarına Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular

Ergenlerin İnternet Bağımlılığı düzeylerinin sahip oldukları kardeş sayılarına göre farklılaşma durumunu ortaya koymak amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Yapılan analize ilişkin bulgular aşağıdaki Tablo 16’da verilmiştir.

Tablo – 16: Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Kardeş Sayılarına Göre Varyans Analizine İlişkin Bulgular

	Kardeş Sayısı	n	\bar{x}	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p
İnternet Bağımlılığı	0	22	40.63	19.71						
	1	128	34.78	20.75						
	2	261	33.27	19.92						
	3	227	33.88	19.58	G.Arası	2001.78	7	285.96	.712	.662
	4	86	33.97	20.40	G. İçi	300498.97	748	401.737		
	5+	32	32.95	20.41	Toplam	302500.757	755			
	Toplam	756	33.90	20.01						

*p< .05

Ergenlerde internet bağımlılığının kardeş sayısına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur (F= .712, p=.66).

9. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Kardeş Sırasına Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular

Ergenlerin İnternet Bağımlılığı düzeylerinin kardeşleri arasındaki yaş sıralamasına göre farklılaşma durumunu ortaya koymak amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Yapılan analize ilişkin bulgular aşağıdaki Tablo 17’de verilmiştir.

Tablo – 17: Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Kardeş Sıralamalarına Göre Varyans Analizine İlişkin Bulgular

	Kardeş Sırası	n	\bar{x}	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p
İnternet Bağımlılığı	1.	331	34.98	20.78						
	2.	228	33.22	20.30						
	3.	139	33.40	17.81	G.Arası	1441.21	7			
	4.	42	32.09	19.50	G. İçi	301059.54	748	205.88	.512	.826
	5+	16	31.00	19.62	Toplam	302500.75	755	402.48		
	Toplam	756	33.90	20.01						

*p< .05

Ergenlerde internet bağımlılığı düzeyinin kardeş sırası durumlarına göre anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır ($F= .512, p=.82$).

ERGENLERİN İNTERNET BAĞIMLILIĞI DÜZEYLERİNİN İNTERNET KULLANIMLARI VE İLGİLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin; evde kişisel odalarının bulunması, interneti kullandıkları alan, evde internetin bulunduğu alan, evde bilgisayar bulunması durumu, kişisel bilgisayar bulunması durumu, internette tercih edilen site türü ve internetin ebeveyn tarafından kısıtlanması bulgularına farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

1. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Evde Kişisel Odalarının Bulunması Durumlarına Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin evlerinde kişisel odalarının bulunup bulunmamasına ilişkin farklılaşma olup olmadığını ortaya koymak amacıyla bağımsız gruplar için t-testi kullanılmıştır. Yapılan analize ilişkin bulgular Tablo 18'de verilmiştir.

Tablo – 18: Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Kişisel Odalarının Bulunması Durumuna Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin t Testine İlişkin Bulgular

	Kişisel Odanın Bulunma Durumu	n	\bar{x}	Ss	t	p
İnternet Bağımlılığı	Var	539	34.95	20.26	2.753	.006*
	Yok	167	30.07	18.64		

* $p < .05$

Yukarıdaki tablo incelendiğinde ergenlerde internet bağımlılığının kişisel oda bulunma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur ($t=2.753, p=.00$). Kişisel odası bulunan ergenlerin ($\bar{x}=34.95$), kişisel odası bulunmayan ergenlere ($\bar{x}=30.07$) göre internet bağımlılığı düzeyinin yüksek olduğu bulunmuştur.

2. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin İnterneti Kullandıkları Yere Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular

Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Testinden aldıkları puanlarının internete girdikleri yere göre farklılaşma durumunu ortaya koymak amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Yapılan analize ilişkin bulgular aşağıdaki Tablo 19’da verilmiştir.

Tablo – 19: Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin İnternete Girdikleri Yere Göre Varyans Analizine İlişkin Bulgular

	İnterneti Kullandıkları Yer			Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	
	n	\bar{x}	Ss							
İnternet Bağımlılığı	İnternet kafe	16	31.25	27.25						
	Ev	288	34.13	19.82	G.Arası	1960.79	7	653.59	1.638	.179
	Kişisel	438	34.26	19.82	G. İçi	300040.40	752	398.99		
	Telefon				Toplam	302001.201	755			
	Diğer	14	22.64	18.20						
	Toplam	756	33.93	20.00						

*p< .05

Yukarıdaki tablo incelendiğinde ergenlerde internet bağımlılığının internete girilen yere göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmektedir. (F= 1.638, p=.17).

3. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Evde İnternetin Bulunduğu Yere Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular

Ergenlerin İnternet Bağımlılığı düzeylerinin evde internetin bulunduğu alana göre farklılaşma durumunu ortaya koymak amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Yapılan analize ilişkin bulgular aşağıdaki Tablo 20’de verilmiştir.

Tablo – 20: Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin İnternetin Bulunduğu Alana Göre Varyans Analizine İlişkin Bulgular

	İnternetin			Varyansın	KT	Sd	KO	F	p	
	Bulunma	n	\bar{x}							Ss
İnternet Bağımlılığı	Kişisel	402	34.96	19.80						
	Oda içi									
	Kişisel	232	36.26	20.66	G.Arası	9116.36	2	4558.18	11.64	.000*
	Oda dışı				G. İçi	292524.989	747	391.60		
	İnternet	116	25.93	17.83	Toplam	301641.35	749			
Yok										
Toplam	750	33.97	20.06							

*p< .05

Tablo incelendiğinde ergenlerde internet bağımlılığı düzeylerinin internetin evde bulunma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir (F=11.64,p=.00). Farkın hangi grubun lehine olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Scheffe testinden elde edilen sonuçlara aşağıdaki Tablo 21’de yer verilmiştir.

Tablo – 21: Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Testinden Aldıkları Puanlarının Farkın Evde İnternetin Bulunduğu Alana İlişkin Scheffe Testine İlişkin Bulgular

İnternetin Bulunduğu Alan	Kişisel Odada	Kişisel Oda Dışında	Evde İnternet Yok
Kişisel Odada	-	.730	.00
Kişisel Oda Dışında	.730	-	.00
Evde İnternet Yok	.000*	.00	-

*p< .05

Scheffe testinin sonuçlarına göre; evlerinde internet bulunmayan ergenler (\bar{x} =5.93) ile evde interneti kişisel odada (\bar{x} =34.96) veya kişisel oda dışında bulunan ergenler (\bar{x} =36.26) arasında farklılaşma olduğu görülmektedir. Hem evde interneti olup kişisel odasında bulunanların hem de evde interneti olup kişisel oda dışında bulunanların evde interneti olmayanlara göre anlamlı düzeyde farklılık elde edilmiştir.

4. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Evde Bilgisayar Bulunması Durumlarına Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Ergenlerin İnternet Bağımlılığı düzeylerinin evlerinde bilgisayar bulunup bulunmamasına ilişkin farklılaşma olup olmadığını ortaya koymak amacıyla bağımsız gruplar için t-testi kullanılmıştır. Yapılan analize ilişkin bulgular Tablo 22’de verilmiştir.

Tablo – 22: Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Evlerinde Bilgisayar Bulunması Durumuna Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin t Testine İlişkin Bulgular

	Evde Bilgisayar Bulunma Durumu	n	\bar{x}	Ss	t	p
İnternet Bağımlılığı	Var	623	34.63	19.87	2.097	.03*
	Yok	132	30.62	20.41		

*p< .05

Yukarıdaki tablo incelendiğinde ergenlerde internet bağımlılığı düzeyinin evde bilgisayar bulunma durumuna göre anlamlı bir farklılaşma gösterdiği görülmektedir. (t=2.097, p=.03). Evlerinde bilgisayar bulunan ergenlerin (\bar{x} =34.63) bulunmayanlara (\bar{x} =30.62) göre internet bağımlılığı düzeyinin yüksek olduğu bulunmuştur.

5. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Kişisel Bilgisayarlarının Bulunması Durumlarına Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Ergenlerin İnternet Bağımlılığı düzeylerinin kişisel bilgisayarları bulunup bulunmamasına ilişkin farklılaşma olup olmadığını ortaya koymak amacıyla bağımsız gruplar için t-testi kullanılmıştır. Yapılan analize ilişkin bulgular Tablo 23’te verilmiştir.

Tablo – 23: Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Kişisel Bilgisayarlarının Bulunması Durumuna Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin t Testine İlişkin Bulgular

	Kişisel Bilgisayar Bulunma Durumu	n	\bar{x}	Ss	t	p
İnternet Bağımlılığı	Var	316	35.45	19.26	1.736	.08
	Yok	419	32.89	20.46		

*p< .05

Tablo incelendiğinde ergenlerde internet bağımlılığının evde kişisel bilgisayar bulunma durumuna göre anlamlı bir farklılaşma bulunmadığını göstermektedir (t=1.736, p= .08).

6. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin İnternette En Çok Tercih Ettikleri Site Türlerine Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular

Ergenlerin internete en çok tercih ettiği site türlerine ilişkin frekans sonuçları Tablo 24’te verilmiştir.

Tablo –24: Ergenlerin İnternete Tercih Ettikleri Sitelerin Türlerine İlişkin Araştırma Grubundaki Frekans Dağılımlarına Ait Bulgular

Kullanılan Siteler	n	%
Oyun Uygulamaları	36	4.8
Sosyal Paylaşım Siteleri	448	59.2
Ders Çalışma Siteleri	63	8.3
Diğer	199	26.3
Toplam	749	98.9

Araştırma grubundaki katılımcıların “En çok hangi sitelere giriyorsunuz?” sorusuna verdikleri cevaplar göz önüne alınarak siteler şu şekilde kategori edilmiştir; oyun uygulamaları, sosyal paylaşım siteleri, ders çalışma siteleri ve diğer(Google gibi özel site isimlerini içermektedir). Ergen bireylerin sosyal paylaşım sitelerini tercih edenlerin %59.2 olduğu görülmektedir. Sosyal paylaşım sitelerinden sonra %26.3 ile

diğer özel isimli siteler ve %8.3 ile ders çalışma siteleri takip etmektedir. Ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin en çok tercih ettikleri site türlerine göre farklılaşp farklılaşmadığını görmek için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Yapılan analize ilişkin bulgular aşağıdaki Tablo 25’te verilmiştir.

Tablo -25: Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin İnternette Tercih Ettikleri Sitelerin Türlerine Göre Varyans Analizine İlişkin Bulgular

İnternet Site Türü	n	\bar{x}	Ss	Varyansın Kaynağ.	KT	Sd	KO	F	p
Oyun	36	38.97	18.82						
Sosyal Paylaşım	448	37.20	19.81						
Ders Siteleri	63	24.09	16.29	G.Arası	16410.852	4	4102.713	10.805	.00*
Diğer	199	29.12	19.68	G. İçi	282502.613	744	379.708		
Toplam	149	34.02	19.99	Toplam	298913.466	748			

*p<.05

Yukarıdaki tablo incelendiğinde ergenlerde internet bağımlılığı düzeylerinin tercih edilen site türüne göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir (F=10.80,p=.00). Farkın hangi grubun lehine olduğunu belirlemek amacıyla Scheffe testinden elde edilen sonuçlara Tablo 26’da er verilmiştir.

Tablo -26: Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin İnternete Tercih Ettikleri Sitelerin Türlerine İlişkin Scheffe Testine İlişkin Bulgular

Site Türü	Oyun	Sosyal Paylaşım	Ders	Diğer
Oyun	-	.991	.010*	.101
Sosyal paylaşım	.991	-	.000*	.000*
Ders	.010*	.000*	-	.528
Diğer	.101	.000*	.528	-

*p<.05

Scheffe testinin sonuçlarına göre oyun sitelerini tercih edenler (\bar{x} =38.97) ile ders çalışma sitelerini tercih edenler (\bar{x} =24.09) arasında farklılaştığı farkın oyun sitelerini tercih edenler lehine olduğu görülmektedir (p=.01). Ayrıca sosyal paylaşım sitelerini

tercih edenler ($\bar{x}=37.20$) ile hem ders çalışma sitelerini ($\bar{x}=24.09$, $p=.00$) hem de diğer siteleri tercih edenler ($\bar{x}=29.12$, $p=.00$) arasında farklılaşma olduğu ve farklılaşmanın sosyal paylaşım sitelerini tercih edenler lehine olduğu bulunmuştur.

7. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin İnternet Kullanımlarının Ebeveynleri Tarafından Kısıtlanmasına Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular

Ergenlerin İnternet Bağımlılığı düzeylerinin internet kullanımlarının ebeveynler tarafından kısıtlanmasına göre farklılaşma durumunu ortaya koymak amacıyla bağımsız gruplar için t-testi kullanılmıştır. Yapılan analize ilişkin bulgular Tablo 27’de verilmiştir.

Tablo – 27: Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin İnternet Kullanımlarının Ebeveynleri Tarafından Kısıtlanmasına Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin t Testine İlişkin Bulgular

	Kısıtlanma Durumu	n	\bar{x}	Ss	t	p
İnternet Bağımlılığı	Evet	339	35.79	19.98	2.30	.02*
	Hayır	414	32.42	19.97		

* $p < .05$

Tablo incelendiğinde ergenlerde internet bağımlılığının ebeveyn kısıtlamasına göre anlamlı bir farklılık bulunduğunu göstermektedir. İnternet kullanımları ebeveynleri tarafından kısıtlanan ergenlerin ($\bar{x}=35.79$) internet kullanımı ebeveynleri tarafından kısıtlanmayan ergenlere ($\bar{x}=33.75$) göre farkın lehine olduğunu göstermektedir.

ERGENLERDE PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ, PSİKOLOJİK PROBLEMLER, RUMİNASYON VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ FARKLILAŞMA DURUMUNA AİT BULGULAR

Ergenlerin problem çözme becerisi, psikolojik problemler, ruminasyon ve internet bağımlılığı toplam puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek için bu puanlara uygulanan Pearson korelasyon tekniği Tablo 28’de gösterilmiştir.

Tablo – 28: İnternet Bağımlılığı Testi, Kısa Semptom Envanteri, Ruminasyon ve Problem Çözme Envanterinin Toplam Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon Sonuçları

Değişkenler	PÇE Toplam	RTÖ toplam	KSE toplam	İB toplam
Problem Çözme Envanteri Toplam Puanı	1	.077*	.215**	.270**
Ruminatif Tepkiler Ölçeği Toplam Puanı	.077*	1	.752**	.410**
Kısa Semptom Envanteri Toplam Puanı	.215**	.752**	1	.463**
İnternet Bağımlılığı Toplam Puanı	.270**	.410**	.463**	1

*p< .05

** p< .01

Tablo 28 incelendiğinde internet bağımlılığının diğer değişkenlerle arasındaki korelasyon değerleri; problem çözme için pozitif yönlü ($r = .270$) düşük düzeyde ruminasyon için pozitif yönlü ($r = .410$) orta düzeyinde ve kısa semptom envanteri için pozitif yönlü ($r = .752$) yüksek düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Elde edilen sonuçlar, internet bağımlılığı düzeyi ile problem çözme, psikolojik problemlerden yakınma ve ruminasyon değerleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir ($p < .05$). Burada problem çözme becerisinin zayıfladıkça internet bağımlılığı testinden alınan puanların arttığı görülmektedir. Ayrıca İnternet bağımlılığı düzeyi arttıkça ergenlerin ruminatif düşünme eğilimleri ve psikolojik problemlerden yakınma düzeylerinin de arttığı söylenebilir.

Tablo 28'e göre problem çözme becerileri açısından incelendiğinde problem çözenin ruminasyon için pozitif yönde ($r = .077$) düşük düzeyinde, ve kısa semptom envanteri için pozitif yönde ($r = .215$) düşük düzeyinde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Sonuçlara göre ergenlerin problem çözme becerileri zayıfladıkça ruminatif düşünme eğilimlerinin ve psikolojik problemlerden yakınma düzeylerinin arttığı söylenebilir.

ERGENLERDE PSİKOLOJİK PROBLEMLER, RUMİNASYON, PROBLEM ÇÖZME ENVANTERLERİNİN ALT BOYUTLARI İLE İNTERNET BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİ DURUMUNA AİT BULGULAR

Ergenlerde psikolojik problemler, ruminasyon ve problem çözme alt boyutlarının internet bağımlılığı anlamlı düzeyde farklılaşma olup olmadığını görmek için Kısa Semptom Envanterinin Anksiyete ve Depresyon alt boyutları, Ruminasyon Ölçeğinin Geviş Getirir gibi Düşünme ve Derinlemesine Düşünme alt boyutları ve Problem Çözme Envanteri'nin 6 alt boyutu olan Aceleci Yaklaşım, Kaçınan Yaklaşım, Düşünene Yaklaşım, Değerlendirici Yaklaşım, Kendine Güvenen Yaklaşım ve Planlı Yaklaşım alt boyutları ile İnternet Bağımlılığı Testinden alınan toplam puanlar arasında Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Analize ilişkin bulgular Tablo 29'da sunulmuştur.

Tablo – 29: İnternet Bağımlılığı Testi ile Kısa Semptom Envanteri, Ruminasyon ve Problem çözme Envanterlerinin alt ölçekleri arasındaki Pearson Korelasyon Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
İnternet Bağımlılığı (1)	1										
Anksiyete (2)	.444**	1									
Depresyon(3)	.412**	.805**	1								
Geviş getirir gibi düşünme(4)	.376**	.567**	.571**	1							
Derinlemesine düşünme(5)	.212**	.487**	.492**	.557**	1						
Aceleci yaklaşım(6)	.320**	.217**	.187**	.167**	.044	1					
Kaçınan yaklaşım(7)	.257**	.206**	.192**	.125**	.009	.524**	1				
Düşünen yaklaşım(8)	.126**	.074*	.089*	-.028	-.144**	-.004	.066	1			
Değerlendirici yaklaşım(9)	.017	-.012	-.026	-.112**	-.199**	-.089*	.042	.517**	1		
Kendine Güvenen yaklaşım(10)	.153**	.169**	.191**	.080*	-.035	-.052	.065	.698**	.477**	1	
Planlı Yaklaşım(11)	.096**	.137**	.135**	.026	-.094**	-.077*	.047	.637**	.499**	.671**	1

*p< .05 **p< .01

Tablo 29 incelendiğinde internet bağımlılığının kısa semptom envanteri alt ölçekleri ile korelasyon değerleri; depresyon için pozitif yönlü ($r = .412$) orta düzeyinde ve anksiyete için pozitif yönlü ($r = .444$) orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Analiz sonuçları, internet bağımlılığı düzeyi ile depresyon ve anksiyete değerleri arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğunu göstermektedir ($p <$

.01). İnternet bağımlılığı düzeyi arttıkça anksiyete ve depresyon düzeyinin arttığı söylenebilir.

Tabloda internet bağımlılığının ruminasyon alt ölçekleri ile pozitif yönlü korelasyon değerleri; geviş getirir gibi düşünme için düşük düzeyinde ($r=.376$) ve derinlemesine düşünme için düşük düzeyinde ($r=.212$) anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Analiz sonuçları, internet bağımlılığı düzeyi ile ruminasyonun her iki alt boyut değerleri arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki olduğunu göstermektedir ($p< .01$). Sonuç olarak internet bağımlılığı düzeyi arttıkça derinlemesine düşünme ve geviş getirir gibi düşünme ruminatif tarzlarının arttığı söylenebilir.

Tabloda internet bağımlılığının problem çözmenin alt boyutları ile korelasyon değerleri; aceleci yaklaşım için pozitif yönlü ($r=.320$) düşük düzeyinde, kaçınan yaklaşım pozitif yönlü ($r= .257$) düşük düzeyinde, düşünen yaklaşım için pozitif yönlü ($r=.126$) düşük düzeyinde, değerlendirici yaklaşım pozitif yönlü ($r=.017$) düşük düzeyinde, kendine güvenen yaklaşım pozitif yönlü için düşük düzeyinde ($r= .153$) ve planlı yaklaşım için pozitif yönlü ($r= .036$) düşük düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Analiz sonuçları, internet bağımlılığı düzeyi ile problem çözmenin değerlendirici yaklaşım dışındaki alt boyutlarının değerleri arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin var olduğunu göstermektedir ($p< .01$). Sonuç olarak değerlendirici yaklaşım dışında internet bağımlılığı düzeyi arttıkça aceleci ve kaçınan olumsuz problem çözme becerileri artmaktadır. Yanı sıra, internet bağımlılığı düzeyi arttıkça problem çözümüne düşünen yaklaşım, kendine güvenen yaklaşım ve planlı yaklaşım türlerinde zayıflama olduğu söylenebilir.

Tablo incelendiğinde anksiyete ve depresyonun ruminasyonun her iki alt boyutlarının değerleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin var olduğu görülmektedir. Depresyon ile ruminasyon alt ölçeklerinin korelasyon değerleri; geviş getirir gibi düşünme ($r= .571$) orta düzeyde, derinlemesine düşünme için ($r= .487$) orta düzeyde düzeyindedir. Anksiyete ile ruminasyon alt ölçeklerinin korelasyon değerleri; geviş getirir gibi düşünme ($r= .571$) orta düzeyde, derinlemesine düşünme için ($r= .492$) orta düzeyindedir ($p< .01$). Böylece anksiyete ve depresyon düzeyi arttıkça ergenlerde derinlemesine düşünme ve geviş getirir tarzda düşünme arttığı söylenebilir.

Tabloya göre ruminasyonun alt boyutlarının problem çözenin alt boyutları ile incelendiğinde hem negatif yönlü hem de pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Geviş getirir gibi düşünmenin aceleci yaklaşım için pozitif yönlü ($r=.167$) düşük düzeyinde, kaçınan yaklaşım için pozitif yönlü ($r=.125$) düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ve kendine güvenen yaklaşım için ($r=.080$) düşük düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunurken negatif yönlü olarak değerlendirici yaklaşım ($r=.112$) düzeyinde farklılaşma bulunmaktadır. Sonuç olarak ergenlerin geviş getirir gibi ruminatif düşünme tarzları arttıkça problem çözümünde daha aceleci ve kaçınan yaklaşımı benimsedikleri buna ek olarak probleme de daha değerlendirici yaklaştıkları söylenebilir.

Ruminasyonun derinlemesine alt boyutu ile problem çözenin alt boyutları karşılaştırıldığında negatif yönlü düşük düzeyli bir ilişkinin bulunduğu görülmektedir. Derinlemesine düşünme; düşünen yaklaşım için ($r=.144$) düzeyinde, değerlendirici yaklaşım için ($r=.035$) düzeyinde ve planlı yaklaşım için ($r=.094$) anlamlı farklılaşmanın olduğu görülmektedir. Böylece problem çözenin olumlu alt boyutlarının derinlemesine ruminatif düşünme ile anlamlı düzeyde ilişkinin görülmektedir. Sonuç olarak ergenlerin derinlemesine ruminatif düşünceleri arttıkça problemlere daha düşünen, değerlendirici ve planlı yaklaştıkları söylenebilir.

ERGENLERDE RUMINASYONUN İNTERNET BAĞIMLILIĞINI YORDAMA DURUMUNA AİT BULGULAR

Ergenlerde ruminasyonun internet bağımlılığını yordayıp yordamadığını görmek için Ruminasyon Ölçeğinin alt boyutları olan Geviş Getirir Gibi Düşünme ve Derinlemesine Düşünme alt boyutları ile İnternet Bağımlılığı Testinden alınan toplam puanlar arasında regresyon analizi yapılmıştır. Tablon 30'da ruminasyonun internet bağımlılığını yordamasına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo – 30: Ruminasyonun Alt Boyutlarının İnternet Bağımlılığı Değişkenini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizine İlişkin Bulgular

Değişken	R	R ²	F	B	Stan. Hata	Beta(β)	t	p
Sabit	.376	.141	61.956	8.807	2.491		3.536	.000*
Geviş getirir gibi düşünme				2.177	.237	.373	9.184	.000*
Derinlemesine düşünme				.025	.233	.004	.106	.916

* $p < .05$

Tablo incelendiğinde ruminasyonun alt boyutu olan geviş getirir gibi düşünmenin internet bağımlılığını yordadığı, derinlemesine düşünme alt boyutunun ise yordamadığı görülmektedir. Analizde Regresyon katsayısı 0.376 olarak bulunmuştur. Hesaplanan F değeri (F=61.956) ruminasyonun internet bağımlılığını anlamlı düzeyde açıkladığını göstermektedir. Ruminasyon bütün olarak internet bağımlılığındaki toplam varyansın yaklaşık %14'ünü açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre internet bağımlılığının önemli yordayıcısının geviş getirir gibi düşünme (β=.373, p=.00) olduğu görülmektedir. Derinlemesine düşünme (β=.004, p=.91)'nin ruminasyonun yordayıcısı olmadığı görülmüştür.

ERGENLERDE PSİKOLOJİK PROBLEMLERİN İNTERNET BAĞIMLILIĞINI YORDAMA DURUMUNA AİT BULGULAR

Ergenlerde psikolojik problemler internet bağımlılığını yordayıp yordamadığını görmek için Kısa Semptom Envanterinin alt boyutları olan anksiyete ve depresyon alt boyutları ile İnternet Bağımlılığı Testinden alınan puanlar arasında regresyon analizi yapılmıştır. Analiz Sonuçları Tablo 31'de sunulmuştur.

Tablo – 31: Psikolojik Problemlerin Alt Boyutlarının İnternet Bağımlılığı Değişkenini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	R	R ²	F	B	Stan. Hata	Beta(β)	t	p
Sabit	.454	.206	97.662	17.959	1.329		13.51 2	.000*
Depresyon				.727	.125	.318	5.813	.000*
Anksiyete				.326	.114	.156	2.856	.004*

Tablo incelendiğinde psikolojik problemlerin alt boyutları olan depresyon ve anksiyetenin ile internet bağımlılığını yordadığı görülmektedir. Regresyon katsayısı 0.454 olarak bulunmuştur. Psikolojik problemler bütün olarak internet bağımlılığındaki toplam varyansın yaklaşık %20'sini açıklamaktadır. Hesaplanan F değeri (F=97.662) psikolojik problemlerin internet bağımlılığını anlamlı düzeyde açıkladığını göstermektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre internet bağımlılığının önemli yordayıcılarının sırası ile depresyon (β=.318, p<.05) ve anksiyete (β=.156, p<.05) olduğu görülmüştür.

ERGENLERDE PROBLEM ÇÖZME BECERİSİNİN İNTERNET BAĞIMLILIĞINI YORDAMA DURUMUNA AİT BULGULAR

Ergenlerde problem çözme becerilerinin internet bağımlılığını yordayıp yordamadığını görmek için Problem Çözme Envanteri'nin 6 alt boyutu olan Aceleci Yaklaşım, Kaçınan Yaklaşım, Düşünene Yaklaşım, Değerlendirici Yaklaşım, Kendine Güvenen Yaklaşım ve Planlı Yaklaşım alt boyutları ile İnternet Bağımlılığı Testinden alınan puanlar arasında regresyon analizi yapılmıştır. Tablo 32'de problem çözme becerisinin internet bağımlılığını yordama durumuna ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo – 32: Problem Çözme Becerilerinin Alt Boyutlarının İnternet Bağımlılığı Değişkenini Yordama Durumuna İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	R	R ²	F	B	Stan. Hata	Beta(β)	t	p
Sabit	.376	.142	20.609	.737	3.481		.212	.832
Aceleci				.609	.091	.268	6.664	.000
Kaçıngan				.433	.164	.106	2.645	.008
Düşünen				-.360	.232	-.064	-1.552	.121
Kendine Güvenen				.488	.165	.154	2.962	.003
Planlı				.086	.234	.018	.366	.714

Tablo 32 incelendiğinde problem çözme becerilerinin alt boyutları olan aceleci, kaçıngan ve kendine güvenen yaklaşım alt boyutlarının internet bağımlılığını yordadığı, düşünen ve planlı yaklaşım alt boyutlarının internet bağımlılığını yordamadığı görülmektedir. Analizde Regresyon katsayısı 0.376 olarak bulunmuştur. Hesaplanan F değeri (F=20.609) problem çözme becerisinin internet bağımlılığını anlamlı düzeyde açıklamadığını göstermektedir. Fakat alt boyut analizinde standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre internet bağımlılığının önemli yordayıcılarının sırası ile aceleci yaklaşım ($\beta=.268$, $p=.00$), kaçıngan yaklaşım ($\beta=.106$, $p=.00$) ve kendine güvenen yaklaşım ($\beta=2.962$, $p=.00$) olduğu görülmüştür.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmaya katılan sosyo-demografik bilgiler, ergenlerin internet kullanımlarına ilişkin bilgiler, anksiyete, depresyon, ruminasyon ve problem çözmenin internet bağımlılık düzeyi ile olan ilişkisi tartışılıp yorumlanmıştır.

1. Ergenlerde Demografik Değişkenler ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki

İnternet Bağımlılığı düzeyi ile cinsiyet, yaş, anne-baba eğitim durumu, okul türü, kardeş sayısı, kardeş sırası, gelir gibi demografik değişkenler arasında anlamlı farklılaşma olup olmadığına bakılmıştır. Analiz sonucunda yaş ve okul türünün internet bağımlılığı düzeyi ile arasında anlamlı bir düzeyde farklılaşma olduğu bulunmuştur. Cinsiyet, anne-baba eğitim durumu, gelir, anne- baba beraberlik durumu, kardeş sırası ve kardeş sayısı ile anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır.

Araştırma bulgularına göre ergenlerin internet bağımlılığı düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Bu bulgu; yapılan bazı çalışmalar benzerlik göstermektedir (Ayaş ve Horzum, 2013; Batıgün ve Hasta, 2010; Pawlak, 2002; Akdeniz, 2018; Telkök, 2015). Literatürde internet bağımlılığı ve cinsiyet arasında ilişki bulunduğunu gösterenlerle farklılık göstermektedir (Bayraktar, 2007; Sonkur, 2014; Scherer ve Bost, 1997; Morahan-Martin ve Schumacker, 2000; Bölükbaş, 2003; Dinicola, 2004; Johansson ve Götestam, 2004; Yang ve Tung, 2007; Sargın 2013; Impraim,2012). Chou, Condrone ve Belland(2005) bu farklılığın kullanılan araştırma yöntemi ve araştırma grubundan kaynaklanabileceğini belirtmektedir. Subrahmayan ve Lin (2007) ise erkeklerin internet kullanımlarında kızlarla benzer özellikler taşıdıklarını fakat internetin oyun gibi farklı uygulamalarında erkeklerin bağımlılık düzeylerinin farklılaşabileceğini belirtmiştir. Ayrıca Türk toplumunda modernleşme ile kızlar da erkekler ile aynı ayrıcalıklara sahip olabilmektedir. Ayrıca kızlar eskiye nazaran el işi uğraşlarından ziyade internette sohbet etme, video izleme, ders yapma gibi uğraşlarını

artırmaktadır. Bu da kızların eskiye nazaran daha fazla internet ile uğraşmalarını arttırmış, böylece erkekler ile aralarındaki fark azalmış olabilir. Erkek ve kız arasındaki ulaşım ve kullanım farklılığı azalması bu çalışmada da cinsiyetler arası farklılaşma çıkmamasını açıklayabilir.

Ergenlerin internet bağımlılığı düzeyleri ile yaşlarının ilişkili olduğu bulunmuştur. 15 yaş ergenlerin 17 yaş ergenlere göre internet bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürde yaş ile cinsiyet arasında ilişki bulan araştırmalar ile bulgular benzerlik göstermektedir. (Alaçam, 2012; Şahin,2011; Akdeniz, 2018). Araştırma bulguları farklılaşmanın bulunmadığını gösteren araştırmalar ile farklılık göstermektedir (Bölükbaşı,2013; Sonkur,2014; Karagöz, 2017). 15 yaş grubundaki ergenlerin 17 yaş grubundaki ergenlere göre internet bağımlılığı düzeylerinin yüksek olmasının çeşitli nedenleri bulunabilir. Öncelikle yaş ergenliğin ilk yıllarına denk gelen bir dönem olup ergenler bu dönemde akran ilişkilerine ileriki yıllardan daha fazla önem verebilmektedir. Bu araştırmanın bulgularının da gösterdiği gibi ergenler interneti yoğunlukla sosyal medya için kullanmakta ve sosyal medya kullanımı ise internet bağımlılığı düzeyinin diğer site kullanımlarına göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. 15 yaş ergenler arkadaşlarıyla iletişimlerini sosyal medya üzerinden sürdürmüş ve bu durum da internet bağımlılığı düzeyini arttırmış olabilir. Diğer bir neden ise 15 yaş ergenlerin 17 yaş ergenlere göre çalışma tempolarının düşük olması olabilir. Üniversite giriş sınavına hazırlığın 15 yaş grubunda 17 yaşa göre daha yavaş ilerlediği göz önüne alındığında 15 yaş ergenler ders çalışmak için interneti kullanımlarında kısıtlama ihtiyacını daha az hissedebilirler.

Araştırma bulguları internet bağımlılığı ve anne eğitim durumu arasında ilişki olmadığını göstermektedir. Bu bulgular Batıgün ve Hasta (2010) araştırma bulguları ile paralellik göstermektedir. Literatürde internet bağımlılığı düzeyi ile anne eğitim durumu arasında ilişki bulan araştırmalar ile farklılık göstermektedir (Esen,2010; Çevik ve Çevlikkaleli,2010; Arslan,2017; Demir ve Arslan, 2018). Günümüzde yaygınlaşan eğitim politikalarıyla anne eğitim düzeyleri artış göstermekte ve anne iş hayatında daha çok yer almaktadır. Ergenlerin anne eğitim durumlarındaki farklılıkların azalması bu çalışmada da anne eğitim düzeyi ve internet bağımlılığı arasında farklılaşma bulunmamasını açıklayabilir.

Literatürde internet bağımlılığı düzeyi ile baba eğitim durumu arasında ilişki bulan araştırmalar da bulunmaktadır (Esen, 2010; Çevik ve Çevikkaleli, 2010). İnternet bağımlılığı ve baba eğitim durumu arasında ilişki olmadığı bulunmuştur. Bu bulgular literatürdeki bazı araştırmalar ile paralellik göstermektedir (Arslan, 2017, Batıgün ve Hasta, 2010; Eftekin, 2015; Gökçearslan ve Günbatır;2012). Anne eğitim durumunda olduğu gibi yaygınlaşan eğitim politikaları ergenlerin ebeveynleri arasındaki eğitimden kaynaklanan farklılıkları azalmış olabilir.

Araştırma bulguları internet bağımlılığı ve aile gelir durumu arasında ilişki olmadığını göstermektedir. Bulgular Batıgün ve Hasta (2010) ve Demirli ve Arslan (2018) araştırmaları ile paralellik göstermekte, Çetinkaya (2013) ve Arslan (2017) araştırmaları ile farklılık göstermektedir. Araştırma sonuçları hem anne-baba eğitim durumunun hem de gelir durumunun internet bağımlılığı düzeyleri ile ilgili olmadığını göstermektedir. Bu duruma ise Jackson ve arkadaşları (2003) önceki araştırmalarda gelir ve eğitim durumunun ilişkili bulunduğunu fakat artan yaygınlaştırma politikaları ile bu ilişkinin artık pek geçerli olmadığını belirtmiştir (akt. Batıgün ve Hasta,2010). Bu çalışmada da farklılık bulunmaması internetin hemen hemen her kesimin karşılayabileceği bir ücretle servis edilmesiyle ulaşılabilir olması gelirden kaynaklanan bir farklılaşma olmamasını açıklayabilir.

İnternet bağımlılığı düzeyi ile anne-baba beraberlik durumu arasında ilişki bulunmadığı bulunmuştur. Araştırma sonuçları literatürdeki bazı araştırmalar ile farklılık göstermektedir (Turan,2015; Arslan, 2017). İnternetin erişilebilir olmasıyla ailevi özelliklerin ergenlerin internet kullanımlarında farklılaşmasını ortadan kaldırmış olabilir. Çünkü internet öğrenciler için ailelerce bir ders ve ödevlerine bir ihtiyaç olarak görülmekte ve kullanımlarına sunulmaktadır. Bu ulaşımdaki kolaylık ergenlerin internet bağımlılıklarının anne-baba beraberlik durumu ile farklılaşmasını geçersiz kılmış olabilir.

Ergenlerin okumakta oldukları okul türlerinin internet bağımlılığı ile anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Araştırmada Sosyal Bilimler Lisesi, Fen Lisesi, Anadolu Liseleri ve İmam Hatip Liselerinden öğrenciler katılımcı olarak katılmışlardır. Araştırma bulguları internet bağımlılığı testinden en yüksek puan ortalamasını Sosyal Bilimler Lisesi öğrencilerinin en az puan ortalamasını ise İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin aldığını göstermektedir. Eryılmaz ve Çukurluöz (2018), içinde fen

lisesinin bulunmadığı araştırmasında internet bağımlılığı testlerinden İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin en düşük puanları aldıklarını bulmuşlardır. Bu araştırmanın bulguları ile Eryılmaz ve Çukurluöz(2018)'in araştırma bulgularını paralellik göstermektedir. İmam Hatip Liselerinin (yapıları itibariyle) bireysel çalışmaya ve ezberlemeye yönelik programları bulunmaktadır. Sosyal bilimler ise öğrencileri proje üretmeye ve araştırmaya sevk eden yapıları bulunmaktadır. Bu nedenle Sosyal Bilimlerde okuyan ergenler araştırma aracı olarak interneti fazlaca kullanabilirken, İmam Hatip Lisesindeki ergenler bireysel çalışmaya yoğunlaşarak internete daha az başvurabilirler. Bu durum her iki okul türünde farklılaşmaya neden olmuş olabilir. Ayrıca Sosyal Bilimler Liseleri öğrencileri hazırlık sınıfı ile birlikte 5 yıl zorunlu eğitim görmektedirler. Bu uzun süreç öğrencilerin çalışma temposunu yavaşlatmış ve internet kullanımlarının daha serbest bir hal almasına neden olmuş olabilir.

Araştırmanın bulguları internet bağımlılığının hem kardeş sayısı hem de ergenlerin kaçınıcı kardeş oldukları değişkenlerine farklılaşmadıklarını göstermektedir. Araştırma sonuçları boşanmış ebeveynlerin ergenlerin internet bağımlılığı ile kardeş sayı ve sıralarının ilişkili olduğunu gösteren Arslan(2017) ve Arslan ve Demirli (2018) araştırmaları ile farklılık göstermektedir. İnternetin yaygın olmadığı zamanlarda evlerde internet sadece bir bilgisayara bağlanarak kullanılmaktaydı. Ailede bu bilgisayarı anne, baba veya ihtiyacı olan büyük kardeş kullanabilmekteydi. Fakat günümüzde evlerde birden çok cihaz tarafından ulaşılabilen WİFİ internet ağı bulunması ve internetin akıllı telefonlar vasıtasıyla ulaşılabılır olması tüm aile üyelerinin aynı anda internete ulaşabilmelerini kolaylaştırmıştır. Böylece kardeşler interneti kullanmak için sıra beklemeden evin her yerinden internete girebilir. Bu araştırmada internet bağımlılığı ile kardeş sayısı ve sırası arasında farklılığın bulunmaması kardeşlerin internete ulaşımındaki kolaylık sebebiyle olabilir.

2.Ergenlerde İnternet Kullanımına İlişkin Bulgular

Yapılan bu araştırma sonucunda elde edilen bu veriler doğrultusunda evde kişisel odası bulunan, internet kullanımları kısıtlanan, sosyal paylaşım sitelerini en çok tercih eden, evlerinde bilgisayar ve internet bulunan ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ergenlerin internet kullanım yerleri ve kişisel bilgisayarın bulunması durumlarının internet bağımlılığı ile ilişkisi olmadığı belirlenmiştir.

Araştırma bulguları kişisel odası bulunan ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Araştırma bulguları Karagöz (2015) araştırması ile paralellik göstermektedir. Ergenlerin kişisel odalarının bulunması interneti ebeveyn gözetiminden uzak olarak kullanabilecekleri özgür bir ortam sağlamaktadır. Kişisel oda bu noktada ebeveyn kontrolünü azaltmış olabilmektedir.

Araştırma bulgularına göre ergenlerin internete girdikleri yer ile internet bağımlılığının ilişkili olmadığı bulunmuştur. Araştırmanın bulguları evden internete bağlanan ergenlerin internet bağımlılığını yüksek olduğunu belirten Eftekin(2015) ile farklılık göstermektedir. İnternetin yaygınlaşmaya başladığı ilk zamanlarda, internet genel olarak internet kafeler aracılığı ile ulaşılmaktaydı. Fakat günümüzde evlerde ve birçok sosyal alanda internete erişimi bulunmakta ve cep telefonlarıyla internete ulaşılabilmektedir. İnternetin erişim kolaylığı ve yaygınlaşması günümüzde bağımlılığın kullanılan alana göre farklılık göstermemesine neden olmuş olabilir.

Araştırma bulguları evlerinde internet bağlantısı bulunan ergenlerin evlerinde internet bulunmayanlara göre internet bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Elde edilen bulgular alan yazın çalışmaları ile paralellik göstermektedir (Ülgen, 2015; Karagöz, 2017; Arslan, 2017; Çetinkaya, 2013; Eftekin, 2015). İnternet bağlantısının ergenlerin evlerinde bulunması internet bağımlılığı puanlarını yükseltmektedir. TÜİK 2018 verilerine göre 10 haneden 8'inin evde internete erişimleri bulunmaktadır (TÜİK,2018). Aileler; çocuklarının derslerine ve ödevlerine katkı sağlaması amacıyla evlerine interneti alabilmektedir. Bu durum da ergenlerin evde internete ulaşmalarını kolaylaştırmaktadır. Ulaşım kolaylığı ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin yüksek olmasına neden olabilir.

Araştırmanın bulguları evlerinde bilgisayar bulunan ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırma bulguları alandaki araştırmalar ile benzerlik göstermektedir (Karagöz,2017; Balcı ve Gülnar, 2009; Gökçearslan ve Günatan, 2012). Fakat Ülgen (2015) araştırması ile farklılık göstermektedir. Evde bilgisayar bulunması ergenlere internete erişim kolaylığı sağlayarak bağımlılık düzeyinde farklılaşma oluşturmuş olabilir.

Araştırmanın bulgularında evde kişisel bilgisayar bulunması internet kullanımı ile ilişkili olmadığı bulunmuştur. Bu bulgular Gökçearslan ve Günatan (2012) araştırması sonuçları ile paralellik göstermektedir. Ergenler günümüzde akıllı

telefonların yaygınlaşması ile bu cihazları kişisel bilgisayar yerine internete ulaşmak için kullanmaktadırlar. Bu nedenle kişisel bilgisayar ihtiyacının azalması ergenlerin internet bağımlılığında anlamlı bir farklılık oluşturmamasına neden olmuş olabilir.

Yapılan analiz sonucunda ergenlerin en çok tercih ettiği site türünün %59 ile sosyal medya olduğu bulunmuştur. Bulgular; interneti en çok oyun için tercih eden ergenlerin ders için tercih eden ergenlere göre ve interneti sosyal medya için en çok tercih eden ergenlerin ders ve diğer siteler için tercih edenlere göre internet bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgular literatürdeki araştırmalar ile paralellik göstermektedir (Turan, 2015; Arslan, 2017; Arslan ve Demirli, 2018). Ergenler gelişim dönemi itibariyle arkadaş ilişkilerini ön planda tutmaktadırlar (Onur, 1980). Bu durum ergenlerin interneti en çok arkadaş ilişkileri için kullanmalarına neden olmuş olabilir. Arkadaş ilişkilerine olan bu ilgi ders ve diğer site türlerine tercih edenlere göre internet ile olan uğraşı ve bağımlılık düzeyini arttırmış olabilir. İnternette en çok oyun uygulamalarını tercih eden ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin yüksek olması ise oyun bağımlılığı ile ilişkili olabilir. Ergenlerin oyun bağımlılığına açık bir grup olduğunu belirten pek çok araştırma bulunmaktadır (Lee ve Kwon, 2001; Karagöz, 2017; Coyne vd., 2015; Arnas, 2005).

Yapılan bu araştırmanın sonuçları; ebeveynleri tarafından internet kullanımları kısıtlanan ergenlerin kısıtlanmayanlara göre internet bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu bulgu Akdeniz (2018), Toroman (2013), Arslan ve Demirli (2018) ve Arslan (2017) 'in ergenler üzerine olan araştırma bulguları ile paralellik göstermektedir fakat Doğan, Bozgeyikli ve Bozdaş (2015) ve Karagöz (2017) araştırmalarıyla farklılık göstermektedir. Bu araştırmanın bulguları internet kullanımı kısıtlanan ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Doğan, Bozgeyikli ve Bozdaş (2015) internet bağımlılığı bulunan ergenlerin ebeveynlerini daha koruyucu-istekçi ve otoriter olarak algıladıklarını göstermektedir. Ebeveynlerin internet kullanımında baskıcı tutumları, yasakları ve kısıtlamaları ergenlerde internet kullanımı üzerine yoğun istek doğurmuş olabilir. İkinci olarak ise internet kullanımı ebeveynleri tarafından fazla olarak görülen ergenlerin internet kullanımları kısıtlanmış olabilmektedir. Aile baskıcı bir tutumda olmasa bile akademik başarının yükselmesi, bağımlılığı önleme gibi nedenlerle çocuklarının internet kullanımlarını sınırlama yoluna gitmiş olabilirler. Çetinkaya ve Sütçü (2016) ise çocukların ebeveynlerinin internet kısıtlamasına yönelik tutumlarını internette

geçirdikleri zamandan, sağlıklarının olumsuz etkilenmesinden ve eğitim-öğretim faaliyetlerinin olumsuz etkilenmesinden kaynaklandığını belirtmişlerdir.

3.Anksiyete ve Depresyon ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki

Literatür taramasında ergenlerin en çok yakındığı duygu durum sorunlarının ikisinin depresyon ve anksiyete olduğu görülmüştür(Larson ve Amussen,1991). Bu nedenle araştırmada ergenlere Kısa Semptom Envanteri uygulanarak anksiyete ve depresyon alt ölçeklerinin analizlerine hem KSE toplam puan ile ilişkisine bakılmıştır. KSE puanları yüksek olan kişilerin psikolojik problemlerden yakınmalarının yüksek olduğu göz önüne alınırsa psikolojik problemlerden yakınan ergenler internet bağımlılığı düzeyinin yüksek olduğu bulunmuştur.

Yapılan bu araştırma sonuçları anksiyetenin internet bağımlılığının önemli bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Yüksek anksiyeteli ergenlerin internet bağımlılığına daha yatkın olduğu görülmektedir. Bu araştırma bulguları anksiyetenin internet bağımlılığını yordayan bir faktör olduğunu belirten araştırmalar ile benzerlik göstermektedir(Shapira, Goldsmith, Khoslab, ve McElroy, 2000; Tsai ve Lin, 2001; Batıgün ve Kılıç,2011). Fakat Türkiye’de Sonkur(2014) ‘un araştırması ile farklılık göstermektedir. Ortaöğretim öğrencileri, üzerinde yapılan bu çalışmada endişe ile internet bağımlılığı arasında ilişki bulunmadığını bulmuştur. Yüksek anksiyeteli ergenler rahatsızlıkları ya da kaygılandıkları herhangi bir konu üzerine detaylı araştırmalar yapmaya eğilimlidirler. Bu nedenle internette derin araştırmalara girebilirler. Bu durum da anksiyeteli bireylerin internet ile olan ilişkisini artırmış olabilir. Tepki Stilleri Kuramı (Nolen-oeksama veMorrow, 1991)’na göre bu süreç kişinin olumsuz hislerini bastırmak için araştırmalara girmesi ve bu araştırmaların olumsuz düşünceleri(ruminasyonu) daha fazla artırdığı şeklinde açıklamaktadır. İnternet ile ilgili ruminasyona düşen anksiyeteli ergenlerin ise internet üzerine daha fazla düşünmesi ve interneti kullanımlarının artması beklenebilmektedir.

Ergenlerde sık görülen diğer duygu durum problemi olan depresyonun ise internet bağımlılığını yordayan diğer bir önemli faktör olduğu bulunmuştur. Depresyon ve internet bağımlılığı üzerine olan araştırmaların büyük çoğunluğu depresyonun yordayıcılığı üzerinde benzer sonuçlar bulmuştur (Sonkur,2014, Yang ve Tung,2007;Tsai ve Lin, 2001; Yen vd., 2007; Ha vd., 2007, Kumar ve Mondal,2018; Yaygır, 2018). Depresyona eşlik eden psikomotor aktivitelerin azalması ergenlerin

günlük hayatlarında sosyal iletişimlerini azaltmaktadır. Bu nedenle ergenler sosyal ilişkilerini internette kurulan arkadaşlıklara yöneltebilirler. Bu ergenlerin kendilerini iyi hissetmek ve iletişim kurma nedeniyle internet kullanımlarını fazlalaştırmış olabilir.

Araştırma sonuçları hem depresyonun hem de anksiyetenin yüksek olmasının internet bağımlılığı için bir risk faktörü olduğunu göstermektedir. Depresyon ve anksiyetenin verdiği sıkıntılı ruh halinden kurtulmak isteyen kişi rahatlamak için internete yönelebilir ve bu yolla oyalanma ve rahatlama yolunu seçebilir. Ayrıca depresyonun getirdiği psikomotor aktivitelerin azalması (Avşaroğlu, vd.,2015) göz önüne alındığında depresif ergenin dışarıya yönelik bir rahatlama aktivitesi yerine evinde en kolay ulaşacağı internet ile bu rahatlama sağlamaya çalışması internet kullanımını arttırıp riskli boutlara taşıyabilir. Anksiyetede ise benzer bir durum olabileceği düşünülmektedir. Anksiyetenin artması ergende benliğine dair birçok şüpheyi ve kaygıyı getirirken (Onur,1980), anksiyeteli ergen bu kaygıları bastırmanın ve sorularına cevap arayacak çözüm olarak interneti görebilir. Örneğin sosyal kaygısı yüksek olan ergen dışarıda rahat arkadaşlık kuramayacağını düşündüğü için internet yoluyla sosyal ağları kullanımı arttırabilir. Hem anksiyete hem de depresyonun internet bağımlılığı için bir risk faktörü olduğu bulunmuştur.

4.Ruminasyon ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki

Ruminatif Tepkiler Ölçeğinden alınan sonuçlar ile İnternet Bağımlılığı Testinden elde edilen bulguların analizi sonucunda ruminasyonun geniş getirir gibi düşünme alt boyutunun internet bağımlılığını yordadığı bulunmuştur. Derinlemesine düşünme alt boyutunda ise internet bağımlılığı ile arasında anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu fakat bu alt boyutun internet bağımlılığını yordamadığı bulunmuştur. Araştırma sonuçları ülkemiz literatürü ile benzerlik göstermektedir (Şenormancı, Konkan, Güçlü ve Şenormancı,2013; Sonkur, 2014).

Literatürde bulunan duygu durum bozuklukları ve ruminasyon arasındaki ilişki göz önüne alındığında araştırmamızda depresyon ve aksiyete ile ruminasyon arasındaki ilişkiye de bakılmıştır. Bulgular ruminasyonun her iki alt boyutunun da anksiyete ve depresyon arasında farklılaşma olduğunu göstermektedir. Araştırma bulguları literatür ile benzerlik göstermektedir (Erdur-Baker, Özgülük, Turan ve Danişık,2009; Bugay ve Erdur-Baker,2011;Muris, Roelofs, Meesters, ve Boomsma, 2004; Treynor, Richard ve Nolen Hoeksama,2003, Reyhanlıoğlu, 2015). Ruminatif düşünmenin anksiyete ve

depresyonu eş zamanlı araştırmalarda arttırdığı bulunmasına karşın Treynor, Richard ve Nolen-Hoeksama (2003) boylamsal araştırmalarında derinlemesine düşünme ruminatif tarzının depresyonu eş zamanlı araştırmalarında arttırsa da zamanla depresyonun azalmasını sağladığını bulmuşlardır. Derinlemesine düşünen depresif bireyler zamanla depresyonları üzerine olumsuz düşüncelerin yanı sıra işlerine yarayabilecek olumlu stratejiler üzerine düşünerek depresyon düzeylerinin azalmasına katkı sağlamış olabilirler. Bu konu üzerindeki boylamsal araştırmaların oldukça kısıtlı olduğu görülmektedir.

Davis (2001) internet bağımlılığını bilişsel çerçevede açıklarken kişinin kendisi hakkındaki düşüncelerinin ruminatif olduğunu belirtmektedir. Bilişsel kurama göre patolojik internet bağımlısı kendi hayatı hakkında düşüncelere sahip olmak yerine internet kullanımı ile ilgili düşünceleri tekrar etmektedir. Bu süreçte ruminasyon kişinin neden interneti fazlaca kullandığı veya patolojik internet kullanımı hakkında internette araştırma yapması, hatta bu konu hakkında bir arkadaşı ile internet üzerinden sohbet etmesine neden olabilmektedir. Böylece kişinin internet bağımlılığı hakkında olumsuz tekrarlı düşünmesi bağımlılığı derinleştirmektedir (Davis, 2001).

Bilişsel çerçevede araştırma bulguları incelendiğinde ruminatif düşünce yoğunluğu olan ergen birey internet kullanımı hakkında ruminatif(tekrarlı ve olumsuz) düşüncelere sahip olabilmektedir. İnternet kullanımının sorunlu olduğunu düşünen ergen bu rahatsızlığına çareyi yine internet kaynaklı yollardan çözmeye çalışabilir. Örneğin konu hakkında derinlemesine araştırma yapabilir veya arkadaşıyla konu hakkında chat yapabilir. Ruminatif düşünce ergeni internete yönlendirebileceği için internet kullanımı daha da pekişmiş olur. Böylece ruminatif düşünme internet bağımlılığı için bir risk faktörü oluşturabilir.

Araştırma bulguları ruminasyonun Geviş Getirir Gibi Düşünme ve Derinlemesine Düşünme alt boyutlarının internet bağımlılığı ile arasında anlamlı bir farklılaşma olduğunu göstermektedir. Bu durum Young(1996)'ın İnternet Bağımlılığı tanı kriterlerindeki internet üzerine geçirilen zihinsel meşguliyet kriteri ile örtüşmektedir. İnternet kullanımı ile ilgili sorunlarını günlük rutinleri esnasında tekrar tekrar düşünen(geviş getirir gibi düşünme) ve internet kullanımları ile ilgili sorunlarını derinlemesine düşünüp çıkmaza giren ergenlerin, bu olumsuz ruminatif düşüncelerin verdiği rahatsızlığı internette sorunlarıyla ilgili araştırma yaparak veya eğlence amaçlı

interneti kullanıp internet kullanım sorunlarını pekiştirmiş olmaları muhtemeldir. Ruminatif düşünme bireyi yoğun düşünme eyleminden kaynaklanan olumsuz ruh halinden kurtaracak adımı atmasını engellemektedir(Lyumbormisky, Tucker, Caldwell ve Berg,1999). Ergenlerin, internet üzerine uzun tekrarlı düşünmelerin sonucunda asıl çözümün internet kullanımınlarını kısıtlamaları gerektiğini bilmektedirler. Fakat ruminatif kısır döngünün bu etkili adımın atılmasına izin vermemesi internet kullanım sorunlarının sürmesine neden olabilir.

Derinlemesine düşünme alt boyutunda internet bağımlılığı ile arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmasına rağmen yordama ilişkisi bulunmamaktadır. Treynor, Richard ve Nolen-Hoeksama (2003)'nın araştırmalarının derinlemesine düşünme alt boyutunun eş zamanlı araştırmalarda depresyonu arttırıcı boylamsal araştırmalarda ise depresyonu iyileştirici bulgulara ulaşması bu araştırmanın bulgularına ışık tutabilir. İnternet bağımlılığı ve ruminatif düşünme üzerine boylamsal bir araştırmaya ulaşılamamıştır. Fakat derinlemesine ruminatif düşünme ve depresyon arasında oluşan bu ilişki derinlemesine ruminatif düşünme ve internet bağımlılığı arasında da olabilir. Ayrıca bu araştırmada derinlemesine ruminatif düşünen ergenlerin düşünen, değerlendirici ve planlı problem çözme becerilerinin daha olumlu olduğunu göstermektedir. Derinlemesine ruminatif düşünme kısa vadede kişiyi internet bağımlılığında çözümü engelleyecek ruminatif kısır döngünün içine alsada uzun vadede birey olumlu problem çözme becerilerini kullanarak bu bağımlılıktan çıkış yollarını bulabilir.

Ruminasyon ve duygu durum bozuklukları(anksiyete ve depresyon) arasındaki ilişki göz önüne alındığında ruminasyonun internet kullanımı pekiştirici etkisi göz önüne alınabilir. Anksiyete veya depresyonu yüksek olan ergen birey çağımızın en kolay bilgi edinme yolu olan interneti bir çıkış yolu, rahatsızlığı üzerine araştırma, sohbet etme veya rahatlama aracı olarak kullanabilir. Bu bireylerin internet araştırmaları kullanımı üzerine ruminatif düşünceleri artırabilir. Örneğin sosyal anksiyetesi yüksek olan ergen “Bu rahatsızlık sadece bende mi var?”, “Rahatsızlığım kalıcı bir hastalık mı?” gibi düşüncelerle internet kullanımını gün ve gün artırabilir. Böylece psikolojik problemler ve ruminatif düşünce internet bağımlılığı üzerinde birlikte risk faktörü oluşturmuş olabilir.

Ruminasyonun internet bağımlılığı ile ilişkisinin yanı sıra ruminasyon problem çözme ile olan ilişkisine de bakılmıştır. Ruminasyon ölçeğinin toplam puanına ve problem çözme ölçeğinin toplam puanlarına göre ruminasyonun zayıf problem çözme ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Literatürde de ruminasyonun düşünceleri kısırlaştırarak problem çözme sürecini zayıflatabileceğine ilişkin araştırmalar mevcuttur (Papageorgeous ve Wells,2001; Şenormancı, Konkan, Güçlü ve Şenormancı,2013; Erdur-Baker,2009). Fakat araştırmada ruminasyonun ve problem çözmenin alt boyutları da incelenmiştir. Bulgulara göre ergenlerin geviş getirir gibi ruminatif düşünme tarzları arttıkça problem çözümünde daha aceleci ve kaçınan yaklaşımı benimsedikleri fakat derinlemesine ruminatif düşünceleri arttıkça problemlere daha düşünen, değerlendirci ve planlı yaklaştıkları söylenebilir. Bir anlamda, geviş getirir gibi ruminatif düşünmenin olumsuz problem çözme tarzıyla ilişkili olduğu, derinlemesine düşünmenin ise olumlu problem çözme tarzıyla ilişkili olduğu söylenebilir. Treynor, Richard ve Nolen-Hoeksama (2003) araştırmasına göre de derinlemesine ruminatif düşünmenin olumlu problem çözme yollarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Böylece ruminasyonun problem çözme becerilerine olumsuz yönde etkisi olabileceği gibi ruminatif düşünce tarzlarının ayrılmasıyla olumlu yönde etkisi de olabileceği söylenebilir.

5.Problem Çözme Becerileri ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki

Problem çözme becerileri üzerine yapılan analizlerde; internet bağımlılığı düzeyi yüksek olan ergen bireylerin zayıf problem çözücü olduklarını göstermektedir. Araştırma sonuçları ışığında zayıf problem çözme becerisinin internet bağımlılığı için risk oluşturduğu söylenebilir. Zayıf problem çözme ve internet bağımlılığı arasında ilişki olduğunu göstermektedir. Alt boyutlara ilişkin analiz bulgularında internet bağımlılığının değerlendirici yaklaşım dışındaki tüm problem çözme alt boyutlarıyla arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğunu göstermektedir. Regresyon analizinde ise aceleci, kaçınan ve kendine güvenen yaklaşımlarının internet bağımlılığını yordadığı bulunmuştur. Araştırma bulguları literatür ile benzerlik göstermektedir (Şenormancı, Konkan, Güçlü ve Şenormancı,2013; Yüksel ve Yılmaz, Terzioğlu, 2017, Reyhanlıoğlu,2015, Duygun,2017). Ayrıca araştırma sonuçları zayıf problem çözme becerisine sahip ergenlerin depresyon, anksiyete ve ruminatif tepkiler ölçeğinden de yüksek puan aldığını göstermektedir. Sonuçlar ruminasyon-duygu durum bozuklukları literatürü açısından paralellik göstermektedir (Lyubormisky, Tucker, Caldwell ve Berg, 1999; Erdur-Baker, 2009, Reyhanlıoğlu,2015).

Araştırma bulguları problem çözme sürecinde aceleci ve kaçınan ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. İnternet kullanımlarında sorun yaşayan ergenlerin bu sorunlarına acele ve üstünkörü düşünülmüş şekilde önlemler almaya çalışmaları internet kullanımlarını düzeltecek adımları atmasına engel olmuş olabilir. Bunun yanı sıra problem çözmede kaçınan olan kişilerin internet kullanımlarına kaçınan yaklaşımları ve bu sorunu çözme konusundaki isteksizlikleri internet bağımlılığını arttırmış olabilir. Monacis, de Palo, Griffiths ve Sinatra (2017)'nin problem çözme ve internet bağımlılığı üzerine olan araştırması bu bulguları desteklemektedir. Araştırmaya göre; kişisel sorun ve problemlere kaçınan yaklaşan bireylerin internet bağımlılığına yatkın olurken, problemler üzerine ayrıntılı düşünüp geç karar veren kişilerin internet bağımlılığı düzeylerinin daha az seviyede olduklarını bulmuştur. Ayrıca aceleci ve kaçınan problem çözme yaklaşımı internet bağımlılığında yapılan tanılamalara uymaktadır. Örneğin Young(1996)'a göre internet bağımlılığı dürtü-kontrol bozukluğudur ve internet bağımlıları kişisel sorunlardan kaçınma yolu olarak internete başvurur. Bu iki durum aceleci yaklaşım ve kaçınan yaklaşım ile uyumaktadır. Aceleci alınan kararlar internet kullanma dürtüsünün kontrolünü ergenlerde zorlaştırması beklenebilir. Bu durum da ergenin etkili sorun çözme yolu yerine internet bazlı hazlarına odaklanıp internet kullanımını yoğunlaştırmasına neden olabilir. Kaçınan yaklaşım ise ergenlerin kişisel sorunlarına kaçınan davranıp olumsuz ruh halinden kurtulmak için internete başvurmaları internet kullanım sorunları oluşturabilmesi muhtemeldir.

Araştırma bulguları, problem çözme becerilerinde kendine güvenen yaklaşımı zayıf olan ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Terzioğlu (2017) özgüvenin düşük olmasının ve problem çözümünde kendine güvensizlik hisseden kişilerin internet bağımlılığına daha yatkın olduğunu bulmuştur. Ayrıca ergenlerde utangaçlık, sosyal fobi ve özgüven eksikliğinin internet bağımlılığı ile ilişkili olduğu (Yang ve Tung 2007) göz önüne alındığında internet kullanımlarında sorun yaşayan ergenlerin kendine güvenen problem çözücü olmamaları beklenebilir. Örneğin, sosyal fobisi olan ergenin internette arkadaş bulup sohbet etmesi sosyal hayatının önemli bir kısmını, internet üzerinde yaşamasına neden olabilmektedir. İnternetle kurulan bu sıkı bağ ise interneti bağımlılığa çevirebilecek bir durum olması beklenebilir. Ayrıca bu araştırma sonuçları problem çözümünde aceleci ve kaçınan yaklaşımın internet bağımlılığını yordadığı bulunmuştur. Bu bulgular göz önüne

alındığında ergenlerin problem çözümüne aceleci ve kaçınan yaklaşımları internet bağımlılıkları konusunda daha az bilgi sahibi olmalarını ve bağımlılık sorununu çözmeleri konusunda kendilerine güvenmemelerine neden olmuş olabilir.

İnternet bağımlılığı risk grubundaki ergenlerin; problem çözme yetenekleri bağımlılığın başlangıcı ve kontrolü için önem kazanmaktadır. Bilişsel Davranışçı kurama göre internet bağımlılığı kişide ruminatif yanıt biçimleri oluşturarak etkili çözüm yollarına ulaşmasını engeller. Birey “Neden böyleyim?”, “Bu bağımlılıktan nasıl kurtulacağım?”, “Hiçbir şey yapamıyorum” gibi düşüncelerin içinde kapana kısılr. Çözümü tekrar internette araştırmalar yaparak bulmaya çalışır. Bu ruminatif düşünceden doğan çözüm yolu ise bireyi bağımlılıktan kurtarmak yerine bağımlılığı pekiştirir (Davis, 2001).

Araştırma sonuçları bilişsel model çerçevesinde incelendiğinde ruminatif düşünen ergenlerin internet bağımlılığına daha yatkın oldukları görülmektedir. İnternet kullanımı üzerine olan ruminatif düşünceler internet kullanımını pekiştirerek internet kullanımını patolojik hale getiriyor olabilir. Bilişsel model zayıf problem çözümünü ruminatif düşünceye bağlamaktadır. Fakat unutulmamalıdır ki ruminatif düşüncenin yoğunlaşmasına neden olan durum; kişinin zayıf problem çözücü olması da olabilir. Araştırmalar internet bağımlılığı ve problem çözme arasında neden-sonuç ilişkisine dayalı bir sonuç sunmamaktadır. Bu ilişkiye dair teoriler iki şekildedir. Birincisi birey zayıf problem çözücü olduğu için hayatındaki problemlere çözüm aramak veya kaçmak için interneti bağımlılık derecesinde kullanmaya başlamış olabilir. Diğer bir durum ise internet bağımlılığı kişinin problem çözme yeteneklerini zayıflatmış ve kısırlaştırmış olabilir.

Bilişsel modelin zayıf problem çözme yollarını ruminasyona başlamasına karşın bu araştırmada ruminatif düşüncenin alt boyutları incelendiğinde derinlemesine düşünmenin olumlu problem çözme tarzıyla (düşünen, planlı ve değerlendirici) ilişkili olduğu bulunmuştur. Geviş getirir gibi düşünme ise olumsuz problem çözme tarzlarıyla (kaçınma ve aceleci) ilişkili olduğu bulunmuştur. Fakat ölçeklerin toplam puanlarına yönelik analizde ise ruminatif düşüncenin internet bağımlılığı ile arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu bulunmuştur. Bilişsel modelin sunduğu gibi internet kullanım sorunlarına yönelik geviş getirir gibi düşünme internet hakkında zihinsel faaliyetin artmasına ve bağımlılığın artmasına neden olmuş olabilir. Ergenler internet ile ilgili

tekrarlayan olumsuz düşüncelerine karşı kaçınan davranarak internet kullanımlarını çözmeye yanaşmak istemiyor olabilirler. Fakat; internet kullanım sorunlarına yönelik derinlemesine düşünme faaliyetinin ergenleri düşünen, planlı ve değerlendirci şekilde problemlere yaklaşmaya sevk etmiş olasa da bu durumun internet bağımlılığını azaltacak düzeyde bir etkisinin olmadığı söylenebilir.

Araştırma bulgularına göre, internet bağımlılığının depresyon , zayıf problem çözme ve ruminatif düşünme ile arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmektedir. Fakat, bu analizde derinlemesine ruminatif düşünmenin olumlu problem çözme ile ilişkili olduğu da görülmektedir. Reynor, Richard ve Nolen-Hoeksama (2003) derinlemesine düşünmenin depresyonu eş zamanlı araştırmalarında arttırdığını fakat uzun vadede etkisini gösterdiği ve depresyonu iyileştirdiğini göstermektedir. Bu konuya yönelik internet bağımlılığı üzerine bir araştırma bulunmamaktadır fakat derinlemesine ruminatif düşüncenin uzun vadede depresyonda olduğu gibi internet bağımlılığı üzerinde azaltıcı etkisi olabilir. Bu süreç ergenlerde depresyonu azaltarak internete bağımlılığı azaltabileceği gibi, ruminatif derinlemesine düşünen ergenlerin zamanla internet sorunlarına olumlu stratejiler geliştirebileceği yönünde olabilir

BÖLÜM VI

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Araştırma sürecinde elde edilen sonuçlar ve bu sonuçlar doğrultusunda öneriler maddeler halinde aşağıda belirtilmiştir.

SONUÇLAR

Bu araştırmada lisede eğitim göremeye devam eden ergenlerin internet bağımlılığı düzeyleri farklı sosyo-demografik bilgiler, internet kullanımları, depresyon, anksiyete, ruminatif düşünme tarzları ve problem çözme becerileri açılarından incelenmiştir.

Araştırma bulgularından elde edilen sonuçlar şu şekildedir;

1. 15 yaş ergenlerin 17 yaş ergenlere göre internet bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.
2. Sosyal Bilimler Lisesinde öğrenim gören ergenlerin İmam Hatip Lisesindekilere göre internet bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur.
3. Bulgular kişisel odası bulunan, evlerinde internet ve bilgisayar bulunan ergenlerin olmayanlara göre internet bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur.
4. Ergenlerin interneti en çok sosyal medya için tercih ettikleri bulunmuştur.
5. İnterneti en çok sosyal medya ve oyun için tercih eden ergenlerin ders için tercih edenlere göre internet bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur.
6. İnternet kullanımı ebeveynleri tarafından kısıtlanan ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.
7. Araştırma sonuçları hem depresyonun hem de anksiyetenin yüksek olmasının internet bağımlılığı için bir risk faktörü olduğunu göstermektedir.

8. Elde edilen bulgularda ruminatif düşünme tarzının internet bağımlılığı için risk faktörü olduğu bulunmuştur.
9. Elde edilen bulgularda derinlemesine ruminatif düşünmenin olumlu problem çözme tarzları ile ilişkili olduğu bulunmuştur.
10. Ruminatif düşünce tarzının anksiyete ve depresyon ile ilişkili olduğu bulunmuştur.
11. Araştırma sonuçları, zayıf problem çözme becerisine sahip ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir.
12. Bulgular problem çözümünde aceleci, kaçınan ve kendine güvenen yaklaşımı zayıf olmanın internet bağımlılığını yordadığını göstermektedir.
13. Zayıf problem çözme ruminatif düşünme tarzı ile depresyon ve anksiyete ile ilişkilidir.

ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen bulgular ve sonuçlar göz önüne alınarak ilgili önerilere yer verilmiştir.

1. 15 yaş ergenlerin internet bağımlılığı için riskli grup olduğu göz önüne alınarak bu yaş grubuna bilinçli internet kullanımı konusunda psikolojik danışmanlık hizmetlerinin verilmesi,
2. Sosyal Bilimler Lisesi öğrencilerinin internet bağımlılığı için riskli grup olduğu için bu liselerin rehberlik ve psikolojik danışmanlık servislerinin internet kullanımına yönelik bilinçlendirme hizmetlerinin yürütülmesi,
3. Evlerinde interneti kişisel odalarda bulundurmak yerine ortak alana taşınmasının ergenlere ve ailelerine önerilmesi,
4. Sosyal medya ve oyun sitelerini bilinçli kullanım konusunda eğitmeye yönelik rehberlik faaliyetlerinin yapılması,
5. Ailenin interneti kısıtlama girişimleri yerine ergene internet kullanımı konusunda öz –denetim becerisi kazandırılması,
6. Ergenlerde anksiyete ve depresyon belirtilerinin internet bağımlılığına bağlı olabileceği konusunda dikkatli olunması,

7. İnternet bağımlılığı bulunana ergenlerin ruminatif düşüncelerini azaltmaya yönelik çalışmalar yapılması ve ruminatif düşünen ergen bireylere farkındalık ve ana odaklanma çalışmaları yapılması,
8. Ergenlerin internet bağımlılığının zayıf problem çözme becerileri ile ilişkili olabileceği dikkate alınarak ergenlerde problem çözme becerilerinin güçlenmesine yönelik rehberlik çalışmalarında bulunulması önerilmektedir.

Araştırma sürecinde elde edilen bulgular internet bağımlılığı konusunda yeni araştırmalara ihtiyaç olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bu nedenle aşağıda belirtilen konularda yeni çalışmalar hazırlanması önerilmektedir:

1. Araştırma ildeki Fen Lisesi, Anadolu Lisesi, İmam Hatip Lisesi ve Sosyal Bilimler Liselerinde öğrenim gören ergenlerden oluşmaktadır. Teknik ve Meslek liselerinin dahil olduğu bir araştırma farklı il ve bölgelerde araştırmanın bir benzerinin uygulanması önerilmektedir.
2. Araştırma bulguları değişkenlerin nedenselliğini açıklayamamaktadır. İleriki araştırmalarda problem çözme becerileri ile internet bağımlılığının bu açıdan incelenmesi önerilmektedir.
3. Bu çalışmada ruminasyonun kısa zamanlı olarak internet bağımlılığını artırıcı etkisi olduğu söylenebilir. Fakat derinlemesine ruminatif düşünmenin olumlu problem çözüm tarzlarına etkisini uzun vadede ortaya çıkabilir. Bu nedenle, ruminatif düşüncenin alt boyutları ile internet bağımlılığının boylamsal çalışmalarda ele alınması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- (APA), A. P. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (dsm-iv)* (4th ed). Washington: DC: APA.
- Abela, J., Vanderbilt, E., & Rochon, A. (2004). A test of the integration of the response styles and social support theories of depression in third and seventh grade children. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 653-674.
- 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 ili örneği .Ondokuz Mayıs Üniversitesi: Yüksek Lisans Tezi. Samsun.
- Akkök, F., & Bacanlı, H. (2015, 11 24). *Çocuklarda Problem çözme Becerisinin Geliştirilmesi*. 03 18, 2017 tarihinde T. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI ANKARA / ÇANKAYA - Türkiye Noterler Birliği Ortaokulu: <http://tnoterlerbirligiortaokulu.meb.k12.tr> adresinden alındı.
- Alaçam, H. (2012). Denizli bölgesi üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının görülme sıklığı ve yetişkin dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ile ilişkisi. Pamukkale Üniversitesi: Uzmanlık Tezi, Denizli.
- Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Hogan, M. E., Whitehouse, W. G., Rose, D. T., & Robinson, M. S. (2000). Wisconsin Cognitive Vulnerability to Depression Project: Lifetime history of Axis I psychopathology in individuals at high and low cognitive risk for depressio. *Journal of Abnormal Psychology*, 109:403–418.
- APA, A. P. (2013). *Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, Dördüncü Baskı (DSM-V)* (Çev. ed.: E Köroğlu). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 55-67.

- Arslan, G. (2017). Anne babası boşanmış ve boşanmamış ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi: İstanbul Ticaret Üniversitesi: Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Arnas, Y. A. (2005). 3-18 Yaş Grubu Çocuk ve Gençlerin İnteraktif İletişim Araçlarını Kullanma Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*.
-
- Avşaroğlu, S., Efiltili, E., Çalışkan, H., Arslan, G., Görgün, B., Öğümüş, K., et al. (2015). *Çocukl ve Ergenlerde Gelişimsel ve Davranışsal Bozukluklar*. Ankara: Vize Yayıncılık.
- Ayaş, T. & Horzum, M.B. (2013). İlköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı ve aile internet tutumu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 4 (39). 46-57.
- Balcı Ş. & Gülnar B. (2009) Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internetbağımlıların profili. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*;6(1):5-22
- Batıgün, A. D. & Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 11, 213- 219.
- Batıgün, A.D.& Kılıç, N.(2011). İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, Haziran 2011, 26 (67), 1-10
- Bayraktar, F. (2001). İnternet Kullanımının Ergen Gelişimdeki Rolü. Ege Üniversitesi: Yüksek Lisans Tezi.İzmir.
- Beckham, E., & Leber, W. (1995). *Handbook of Depression*. New York: Guilford Press.
- Berson, I. R., & Berson, J. M. (2003). Digital Literacy for Effective Citizenship. (Advancing Technology). *Social Education*.
- Bodur, S., & Kücükkendirci, H. (2009). Prevalence of Depressive Symptoms in Turkish Adolescents. *Eur J Gen Med*, 204-212.

- Boysan, M., Kuss, D. J., Barut, Y., Ayköse, N., Güleç, M., & Özdemir, Ö. (2015, Eylül 8). Psychometric properties of the Turkish version of the Internet Addiction Test (IAT). *Addict Behavior*.
- Bölükbaşı, K. (2003). İnternet kafeler ve internet bağımlılığı üzerine sosyolojik bir araştırma: Sosyal Bilimler Enstitüsü, Dicle Üniversitesi: Yüksek Lisans Tezi. Diyarbakır.
- Bugay, A., & Erdur-Baker, Ö. (2011). Ruminasyon Düzeyinin Toplumsal Cinsiyet ve Yaşa Göre İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Reberlik Dergisi*, 191-201.
- Bugay, A., & Erdur-Baker, Ö. (2011). Ruminasyon Düzeyinin Toplumsal Cinsiyet ve Yaşa Göre İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 191-201.
- Burwell, R. A., & Shirk, S. R. (2007). Subtypes of Rumination in Adolescence: Associations Between Brooding, Reflection, Depressive Symptoms, and Coping. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 56-65.
- Caplan, S. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 553-575.
- Caplan, S. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 1089-1097.
- Chisholm, J. F. (2006). Cyberspace Violence Against Girls and Adolescent females. *Annals of the New York Academic Science*, 74-89.
- Chou C, Condrón L, Belland JC. A review of the re-search on internet addiction. *Education of Psychological Revoluance* 2005; 4:363-388
- Chou C. ve Hsiao M.C. (2000) Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The Taiwan college student's case. *Computers and Education*, 35; 65-80.

- Cilalı,B.(2015). Kardeş İlişki Kalitesi, Eşli Ruminasyon, Ruminasyon, ve Depresyon Arasındaki İlişkilerin Modellenmesi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi:Yüksek Lisans Tezi,Ankara.
- Clark, D. M., & Wells, A. A. (1995). A cognitive model of social phobia. R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier içinde, *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*. New York: Guilford Press .
- Coyne S. M., Dyer W. J., Densley R., Money N. M., Day R. D.& Harper J.M.(2015). Physiological indicators of pathologic video game use in adolescence. *The Journal of Adolescent Health*. 307-13.
- Çetinkaya, M., (2013). İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının İncelenmesi , Dokuz Eylül Üniversitesi :Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Çetinkaya,L.&Sütçü, S. (2016). Çocukların Gözüyle Ebeveynlerinin Bilişim Teknolojileri Kullanımlarına Yönelik Kullanımlarına Yönelik Kısıtlamaları ve Nedenleri.Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry.7(1). 79-116
- Çevik,Ö.& Çelikkaleli, G.B.(2010). Ergenlerde Arkadaş Bağlılığı ve İnternet Bağımlılığının Cinsiyet, Ebeveyn Tutumu ve Anne-Baba Eğitim Durumlarına Göre İncelenmesi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*.19(3).225-240.
- Conway, M., Csank, P. A., Holm, S. L., & Blake, C. K. (2000). *On assessing individual differences in rumination on sadness. Journal of Personality Assessment*. PubMed. adresinden alınmıştır
- Davis, R. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 187-195.
- Demirli, C. & Arslan, G. (2018). Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*.
- Derogatis, L. R. (1975). *Brief Symptom Inventory*. Baltimore, MD: Clinical Psychometric Research.
-
- Derogatis, L. R. (1992). *Brief Symptom Inventory: Administration scoring and procedures*. Baltimore, MD: Clinical Psychometric Research.

- DiNicola, M. D. (2004). Pathological internet use among college students: The prevalence of pathological internet use and its correlates. *Doctoral Dissertation*. Ohio University.
- Dixon, W. A., Heppner, P. P., & Rudd, W. P. (1991). Problem-solving appraisal, stress, hopelessness, and suicide ideation in a college population. *Journal of Counseling Psychology*, 51-56.
- Dogan, H., Bozgeyikli, H. & Bozdaz, C. (2015). Perceived parenting styles as predictor of internet addiction in adolescence. *International Journal of Research in Education and Science (IJRES)*, 1(2), 167-174.
- Donaldson, C. & Lam, D. (2004). Rumination, mood and social problem-solving in major depression. *Psychological Medicine*, 2004 Oct;34(7):1309-18.
- Duygun, B.T.(2017). Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ve beden imgesi algısının internet bağımlılığı ile ilişkisinin araştırılması. Beykent Üniversitesi: Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Eftekin, P., (2015). Ergenlik dönemindeki Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı ve Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Erciyes Üniversitesi: Yüksek Lisans Tezi, Kayseri.
- Erdur, Ö. (2002). Psychological Reactions of Turkish Earthquake Survivors. Austin, The University of Texas.
- Erdur-Baker, Ö. (2009). Peer Victimization, Rumination, and Problem Solving as Risk Contributors to Adolescents' Depressive Symptoms. *The Journal of Psychology*, 78-90.
- Erdur-Baker, Ö., Özgülük, B., Turan, N., & Danışık, N. D. (2009). Ergenlerde Görülen Psikolojik Belirtilerin Yordayıcıları Olarak Ruminasyon ve Öfke/Öfke İfade Tarzları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 43-53.
- Erdur-Baker, Ö., Özgülük, S. B., Turan, N., & Danışık, N. D. (2009). Ergenlerde Görülen Psikolojik Belirtilerin Yordayıcıları Olarak Ruminasyon ve Öfke/ Öfke İfade Tarzları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 43-53.

- Eryılmaz, S.& Çukurluöz,Ö.(2018). Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılıklarının İncelenmesi: Ankara İli,Çankaya İlçesi Örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*,889-912.
- Esen, E.(2010). *Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-sosyal Değişkenlerin İncelenmesi*.Yüksek Lisans Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Eskin, M., Ertekin, K., Harlak, H., & Dereboy, Ç. (2008). Lise Öğrencisi Ergenlerde Depresyonun Yaygınlığı ve İlişkili Olduğu Etmenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 382-389.
- Geçtan, E. (1978). *Çağdaş İnsanda Normal Dışı Davranışlar*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları.
- Goldberg, I. (1996). 01 2017, 07 tarihinde <http://www.cog.brown.edu> adresinden alındı.
- Gökçearslan, Ş. ve Günbatar, M.S., (2012). Ortaöğrenim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama.
- Gregory, C. (tarih yok). *Internet Addiction Disorder; Signs,Symptoms and Treatments*. 06 01, 2017 tarihinde PsyCOM: <https://www.psycom.net/iadcriteria.html> adresinden alındı.
- Günüç, S., & Kayri, S. (2010). Türkiye'de İnternet Bağımlılık Profili veİnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlilik- Güvenirlilik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 220-232.
- Ha J, H, Kim S, Y, Bae S, C, Bae S, Kim H, Sim M, Lyoo I, K, Cho S, C, (2007). Depression and Internet Addiction in Adolescents. *Psychopathology*. 40:424-430
- Hall, A., & Parsons, J. (2001). Internet Addiction: College Student Case Study Using Best Practices in Cognitive Behavior Therapy. *Journal of Mental Health Counseling*.

- Hasegawa A., Nishimura H., Mastuda Y., Kunisato Y., Morimoto H.& Adachi M. (2015). Is Trait Rumination Associated with the Ability to Generate Effective Problem Solving Strategies? Utilizing Two Versions of the Means-Ends Problem-Solving Test. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Bahvioral Therapy*.14-30.
- Heppner, P. P., & Peterson, C. H. (1982). The Development and Implications of a Personal Problem-Solving Inventory. *Journal of Counseling Personality*, s. 66-75.
- Heppner, P. P., Reede, B. L., & Larson, L. M. (1983). Cognitive variables associated with personal problem-solving appraisal: Implications for counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 537-545.
- Huang, R. L. Lu, Z. Liu, J. J. You, Y. M. Pan, Z. Q. Wei, Z. He, Q. ve Wang, Z. Z. (2009). Features and predictors of problematic internet use in Chinese college students. *Behaviour & Information Technology*, 28 (5), 485-490
- Impraim, S. (2012). İnternet Bağımlılığı, Facebook Kullanımı ve Akademik Performans Arasındaki İlişki. Kocaeli Üniversitesi: Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli.
- Jackson LA, Alexander E, Biocca FA, Barbatsis G, Fitzgerald HE, Zhao Y. Personality, conitive style, demographic characteristics and internet use-Findings from the HomeNetToo project. *Swiss J Psychol* 2003; 62:79-90.
- Jaffee, W. B., & D'Zurilla, T. J. (2009). Personality, Problem Solving, and Adolescent Substance Use . *Behavior Therapy*, 93–101.
- Johansson, A. & Gotestam, K. (2004). Internet addiction: characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12-18 years). *Scand J Psychol*, 45, 223-229.
- Karagöz, D. B. (2017). İnternet Bağımlılığı ve Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Yaygınlığının, İlişkili Etkenlerin İncelenmesi. Kocaeli Üniversitesi: Tıpta Uzmanlık Tezi, Kocaeli.
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kılıçcı, Y. (2006). *Okulda Ruh Sağlığı*. Ankara: Anı Yayıncılık.

- Kima, K., Ryub, E., Chonb, M.-Y., Yeunb, E.-J., Choic, S.-Y., Seod, J.-S., et al. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 185–192.
- Ko, C.-H., Yen, J.-Y., & Chen, C.-S. (2009). Predictive Values of Psychiatric Symptoms for Internet Addiction in Adolescents. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 937-943.
- Ko, H. H., J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., Weng, C. C., & Chen, C. C. (2001). The Association between Internet Addiction and Problematic Alcohol Use in Adolescents: The Problem Behavior Model. *CyberPsychology & Behavior*, 571-576.
- Korkut, F. (2002). Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 177-184.
- Kumar, M. & Mondal, A. (2018). A study on Internet addiction and its relation to psychopathology and self-esteem among college students. *Indian Psychiatry Journal*, 61-66.
- Lane, H., & Beauchamp, M. (1959). *Understanding Human Development*. New-Jersey: Perentice-Hall.
- Larson, R., & Asmussen, L. (1991). Anger, worry, and hurt in early adolescence: An enlarging world of negative emotions. M. Colten, & S. Gore içinde, *Adolescent Stress: Causes and Consequences* (s. 21-41). New York: Walter de Gruyter.
- Lee, S. Y. & Kwon, J. H. (2001). İmpulsivity, Social Problem- Solving Abilities, and Communication Style of Adolescent Internet Gaming Disorder. *The Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol 20(1).67-80
- Liau, K.A. Khoo, A. ve Hwaang, P. (2005). Factors influencing adolescents engagement in risky internet behavior. *Cyberpsychology & Behavior*, 8, 6.

- Lyubormisky, S., Tucker, K., Caldwell, N., & Berg, K. (1999). Why Ruminators Are Poor Problem Solvers: Clues From The Phenomenology of Dysporic Rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1041-1060.
- Matthews, G., & Wells, A. (2004). Rumination, Depression, and Metacognition: the S-REF Model. C. Papageorgiou, & A. Wells içinde, *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment* (s. 125-152). West Sussex: John Wiley & Sons Ltd.
- Monacis L., de Palo V., Griffiths MD. & Sinatra M. (2017). Exploring Individual Differences in Online Addictions: the Role of Identity and Attachment. *International Journal of Mental Health Addiction*. 853-868. doi: 10.1007/s11469-017-9768-5.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological of pathological Internet use among college students. *Comp Human Behav*, 13-29.
- Muris, P., Roelofs, J., Meesters, C., & Boomsma, P. (2004). Rumination and Worry in Nonclinical Adolescence. *Cognitive Therapy and Research*, 539-554.
- Neziroğlu, G. (2010). *Ruminasyon, Yaşantısal Kaçınma ve Problem Çözme Becerileri ile Depresif Belirtiler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Ankara: Yüksek Lisans Tezi.
- Nezu, A. M. (1986). Negative Life Stress and Anxiety: Problem Solving as a Moderator Variable., (s. 279-283).
- Nolen-Hoeksama, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and post- traumatic stress symptoms following a natural disaster: The 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115-121.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex Differences In Unipolar Depression. *Psychological Bulletin*, 259-287.

- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S.(2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. Abstract. *Journal of Abnormal Psychology*, Vol 109(3), Aug 2000, 504-511
- Nolen-Hoeksema, S. (2004). The Response Styles Theory. C. Papageorgiou, & A. Wells içinde, *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment* (s. 107-119). West Sussex: John Wiley & Sons Ltd.
- O'Mahen H.A., Boyd A & Gashe C. (2015). Rumination Decreases Parental Problem-Solving Effectiveness in Dysphoric Postnatal Mothers. *Journal of Behaviour Therapy and Experimental Psychiatry*. 18-24.
- Onur, B. (1980). *Ergenlikte Kaygı ve Korkular*. 02 20, 2017 tarihinde Eğitim ve Bilim: egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/download/5508/1664 adresinden alındı.
- Öner, B. (2017). Ergenlerde serbest zamanda sıkılma algısı, internet bağımlılığı ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Akdeniz Üniversitesi: Yüksek Lisans Tezi, Antalya.
- Özgür Erdur-Baker, & Bugay, A. (2012). The Turkish version of the Ruminative Response Scale: An Examination of its Reliability and validity. *The International Journal of Educational and Psychological Assessment*, 1-16.
- Öztürk, Ö., Odabaşoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y., & Kalyoncu, Ö. A. (2007). İnternet bağımlılığı: Kliniği ve tedavisi. *Bağımlılık Dergisi*, 36-41.
- Papageorgiou C. & Wells A.(2004). Depressive rumination: Nature, functions and beliefs. *Depressive Rumination: Nature, Theory, and Treatment*. Chichester. <https://scholar.google.com/> adresinden alınmıştır.
- Park,S.K.,Kim,J.Y. &Cho, C.B.(2008). Prevalance of Internet Addiction and Correlations With Family Factors Among Sout Korean Adolescents. *Adolescence*.43(172):895-909

- Paul Heppner, C. P. (1982). The development and implications of a personal problem-solving inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 66-85.
- Pawlak, C. (2002). *Correlates of Internet use and addiction in adolescents. Dissertation Abstracts International Section A: Humanities & Social Sciences*, 63(5-A), 1727.
- Rao, U., Ryan, N. D., & Birmaher, B. (1995). Unipolar depression in adolescents: Clinical outcome in adulthood. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 566-578.
- Reyhanlıoğlu, E.N. (2015). Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık düzeyleri ile sıkıntıya dayanma, başa çıkma stratejileri, kişilik özellikleri ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişki. Üsküdar Üniversitesi: Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Sanders, C. E., Field, T. M., Miguel, D., & Kaplan, M. (2000). The relationship of Internet use to depression and social isolation among adolescents. *Adolescence*, 237-42.
- Sargın, N. (2013). Üniversite Öğrencilerinin İnternete Yönelik Tutumları ve Problemler İnternet Kullanımları. *Turkish Journal of Education*.
- Scherer, K. (1997). College life on-line: healthy and unhealthy Internet use. *JCSD*, 655-665.
- Scherer, K. & Bost, J. (1997). İnternet use patterns: Is there internet dependency on campus? *In presented at the 105th annual convention of the American psychological association, Chicago*
- Schotte, D. E. & Clum G. A. (1987). *Problem-solving skills in suicidal psychiatric patient. Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol 55(1), 49-54.
- Shaffer, H. J., Hall, M. N., & Bilt, J. V. (2000). Computer addiction": A critical consideration. *American Journal of Orthopsychiatry*, 162-168.
- Shapira, N., Goldsmith, T., Khoslab, P. K., & McElroy, S. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*, 267-272.

- Smith, J. M., & Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychological Revoluton*, 116-128.
- Sonkur, A. (2014). İnternet Bağımlılığının Depresyon, Tepki Biçimleri, Düşünce Baskılama, Endişe ve Üst Bilişle Etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. Yüzüncü Yıl Üniversitesi: Eğitim Bilimleri Fakültesi, Van.
- Spasojevic J.& Alloy L.(2001). Rumination as a common mechanism relating depressive risk factors to depression. *Emotion*.:25–37.
- Specht, J., Wood, E., & Willoughby, T. (2002). What Early Childhood Educators Need to Know About Computers in Order to Enhance the Learning Environment. *Canadian Journal of Learning and Technology*.
- Subrahmanyam K, Lin G. Adolescents on the net: Inter-net use and well-being. *Adolescence* 2007; 42:659-677
- Suler, J. (1999). To Get What You Need. *CyberPsychology and Behavior*, 385-394.
- Sun, H., Tan, Q., Fan, G.& Tsui,Q.(2014). Different effects of rumination on depression: key role of hope. *Int J Mental Health System*. 13 Kasım 2014 . doi: 10.1186/1752-4458-8-53.
- Şahin, N., & Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri: Türk Gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 44-56.
- Şahin, M. (2011). *İlköğretim okulu öğrencilerindeki internet bağımlılığı*. Yeditepe Üniversitesi: Yüksek tisans tezi.
- Şahin, N., Batıgün, A. D., & Uğurtaş, S. (2002). Kısa Semptom Envanteri (KSE): Ergenler İçin Kullanımının Geçerlik, Güvenilirlik ve Faktör Yapısı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 125-135.
- Şahin, N., Şahin, N. H., & Heppner, P. P. (1993). The Psychometric Properties of the Problem Solving Inventory in a Group of Turkish Üniversty Stedents. *Cognitive Therapy and Research*, 379-396.

- Şenormancı, Ö., Konkan, R., Güçlü, O., & Şenormancı, G. (2013). Ruminative Response Styles and Metacognitions in Internet. *JCBPR*, 2: 167-172.
- (TDK).Türk Dil Kurumu(2006). T.C. Atatürk, Kültür, Dil ve Tarih Kurum erişim Tarihi:11 Ağustos.2018, www.tdk.gov.tr.
- Telkök. A. (2015). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı, İnternet Bağımlılığının Sosyodemografik Özellikler, Depresyon ve Sosyal Fobi ile İlişkisi. Kocaeli Üniversitesi:Tıpta Uzmanlık Tezi, Kocaeli.
- Terzioğlu, B. C. (2017). İnternet Bağımlılığının Yordayıcıları Olarak Duygusal Zeka ve Kişilerarası Problem Çözme. İstanbul Arel Üniversitesi:Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Toraman, M., (2013). İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Ağ Kullanım Düzeylerinin Ortaöğretim Öğrencilerinin Akademik Başarıları İle İlişkisinin İncelenmesi, Fırat Üniversitesi: Yüksek Lisans Tez, Elazığ
- Treynor, W., Gonzales, R. and Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: a psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247-259.
- Tsai, C.-C., & Lin, S. S. (2001). Analysis of Attitudes Toward Computer Networks and Internet Addiction of Taiwanese Adolescents. *Cyberpsychology & Behavior*.
- Turan, R. T. (2015). Başkent Üniversitesi öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve ilişkili faktörler: Başkent Üniversitesi: Uzmanlık Tezi, Ankara
- TÜİK (2018). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması. <http://www.tuik.gov.tr> adresinden alınmıştır.
- Ülgen, V. (2015). 12-18 Yaş Arası Ergenlerde İnternet Bağımlılığında Sosyal Karşılıklılık ve Yordayıcı Faktörlerin Değerlendirilmesi. Marmara Üniversitesi: Tıpta Uzmanlık Tezi, İstanbul.
- VandeCreek, L., & Jackson, T. L. (1999). *Innovations in Clinical Practice*. Sarasota, FL: Professional Resource Press. [Hptt//books.google.com.tr](http://books.google.com.tr) adresinden ulaşılmıştır.

- Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet Addiction or Excessive Internet Use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 277-283.
- Wells, A. (1994). A multi-dimensional measure of worry: Development and preliminary validation of the Anxious Thoughts Inventory. *Anxiety, Stress, and Coping*, 280-299.
- Whang, L. S., Lee, S., & Chang, G. (2004). Internet Over-Users' Psychological Profiles: A Behavior Sampling Analysis on Internet Addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 143-150.
- Woodward, L., & Fergusson, D. (2001). Life Course Outcomes of Young People With Anxiety Disorders in Adolescence. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 1086-1093.
- Yağan, D. (2016, 06 18). *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2016*. 10 19, 2016 tarihinde Türkiye İstatistik Kurumu: <http://www.tuik.gov.tr/> adresinden alındı
- Yang, S. C., & Tung, C.-J. (2007). Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 79-96.
- Yapan,S. (2018). Depresyon ve Anksiyete Belirtilerinin Yordayıcıları Olarak Ruminasyon, Otomatik Düşünceler,İşlevsel Olmayan Tutumlar ve Düşünce Baskılama. Hasan Kalyoncu Üniversitesi:Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep.
- Yaygır, C. (2018). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Depresyon ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İstanbul Gelişim Üniversitesi: Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Yıldırım, M.S.(2016).Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Obezite ve Benlik Saygısı ile İlişkinin İncelenmesi. İstanbul Gelişim Üniversitesi:Yüksek Lisans Tezi, İstanbul
- Yen, J., Ko, C., Yen, C. F., Chen, S. H., Chung, W. L., & Chen, C. C. (2008). Psychiatric symptoms in adolescents with Internet addiction: Comparison with substance use. *Psychiatry and Clinical Neuroscience*.

- Yen, J.-Y., Ko, C.-H., Yen, C.-F., H.-Y. W., & Yang, M.-J. (2007). The Comorbid Psychiatric Symptoms of Internet Addiction: Attention Deficit and Hyperactivity Disorder (ADHD), Depression, Social Phobia, and Hostility. *Journal of Adolescent Health, 93-98.*
- Yıldırım, A., Hacıhasanoğlu, R., Karakurt, P., & Türkleş, S. (2011). Lise öğrencilerinin problem çözme becerileri ve etkileyen faktörler. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi.*
- Yılmaz, E., Şahin, Y. L., Haseki, H. İ., & Erol, O. (2014). Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi: Balıkesir İli Örneği. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi.*
- Young, K. (2009, Haziran 29). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior, 234-244.*
- Young, K. S., & Abreu, C. N. (2010). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment.* New York: Hamilton, Castleton.
- Young, K., & Case, C. J. (2004). Internet abuse in the workplace: new trends in risk management. *Cyberpsychology & Behavior, 105-111.*
- Young, K., & Rodgers, R. (1998). The Relationship Between Depression and Internet Addiction. *CyberPsychology & Behavior, 25-28.*
- Yüksel, M., & Yılmaz, E. (2016). Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeyleri İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Elementary Education Online, 1031-1042.*
- Zhou, P., Zhang, C., Liu, J. & Whang, Z. (2017). The Relationship Between Resilience and Internet Addiction: A Multiple Mediation Model Through Peer Relationship and Depression. *Cyberpsychology Behavioal Social Network. 634-639.* doi: 10.1089/cyber.2017.0319.



EKLER

EK A: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bu araştırmada bir yüksek lisans tezi olarak planlanmıştır. Araştırmanın güvenilirlik ve geçerliliği için yanıtlarınızı içtenlikle vermeniz çok önemlidir. Lütfen hiçbir soruyu yanıtızsız bırakmayın, fikrinizin olmadığını düşündüğünüz sorularda size en yakın cevabı verin. Cevaplarınız araştırma için kullanılacağı için isim, soyisim, kimlik bilgisi gibi kişisel bilgilerinizi vermeniz gerekmemektedir. Lütfen cevaplarınızı vermeden önce yönergeleri dikkatle okuyunuz.

Araştırmaya verdiğiniz katkıdan dolayı teşekkür ederim.

Psikolog Seda Ferlibaş

Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü-Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı

1. Yaşınız:.....

2. Cinsiyet:

Kadın () Erkek ()

3. Anne Eğitim Durumu:

Okur-Yazar ()

İlkokul ()

Ortaokul ()

Lise ()

Üniversite ()

Lisansüstü ()

Baba Eğitim Durumu:

Okur-Yazar ()

İlkokul ()

Ortaokul ()

Lise ()

Üniversite ()

Lisansüstü ()

4. Anne Mesleği:

Baba Mesleği:.....

5. Anne-Baba Beraberlik Durumu: Beraber () Boşanmış ()

6. Kardeş Sayısı:

7. Kaçınıcı çocuksunuz?.....

8. Size göre, aile gelir düzeyiniz;

Düşük ()

Orta ()

Yüksek ()

9. Evde aile üyeleri dışında (anne, baba, çocuk/çocuklar) sürekli olarak kalan kimse (anneanne, dede vb.) var mı?

Evet () Hayır ()

10. Okul Türü: Fen Lisesi ()

Anadolu Lisesi ()

Meslek Lisesi ()

İmam Hatip Lisesi ()

11. Evde bilgisayarınız var mı?.....

12. Kendinize ait bilgisayarınız var mı?.....

13. Kendinize ait odanız var mı?.....

14. İnternete nereden giriyorsunuz?

İnternet kafe ()

Ev ()

Kişisel telefon ()

Diğer...

15. Günde kaç saat interneti kullanıyorsunuz?.....
16. En çok hangi sitelere giriyorsunuz?.....
17. Evde internet kullanımınız ebeveynleriniz tarafından kısıtlanır mı?. Evet () Hayır ()
18. İnternet evinizin hangi bölümünde bulunur?.....



EK B: KISA SEMPTOM ENVANTERİ

Aşağıda zaman zaman herkeste olabilecek yakınma ve sorunların bir listesi vardır. İçinde bulunduğunuz durumun bugün de dahil olmak üzere son bir ay içinde sizi ne ölçüde huzursuz ve tedirgin ettiğini gözönüne alarak aşağıda belirtilen tanımlamalarda uygun olanını işaretleyiniz. Yanıtlarınız bilimsel amaçlı kullanılacak, şahsınıza ait bilgiler resmi ya da resmi olmayan hiç bir kuruluşa verilmeyecektir Bu çalışmaya yaptığınız katkılardan dolayı teşekkür ederim.

SORULAR	HİÇ	ÇOK AZ	ORTA DERECEDE	OLDUKÇA FAZLA	İLERİ DERECEDE
İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali					
Hiçbir nedeni olmayan ani korkular					
Hüzünlü, kederli hissetme					
Karar vermede güçlük çekme					
Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer ya da etkinliklerden uzak kalmaya çalışma					
Birini dövme, ona zarar verme yaralama isteği					
Başka insanlara hiç yakınlık duymama					
Başarılarınıza rağmen diğer insanlardan yeterince takdir görmeme					

EK C: RUMİNAYON ÖLÇEĞİ

İnsanlar kötü bir deneyim yaşadıklarında bir sürü farklı şey yapar ya da düşünürler. Lütfen aşağıdaki cümleleri okuyunuz ve **kendinizi keyifsiz, üzgün veya çökkün hissettiğiniz** zamanlarda bu maddelerden her birini neredeyse hiç”, “bazen”, “sıklıkla”, veya ”neredeyse her zaman” düşünüp düşünmediğinizi veya yapıp yapmadığınızı sağdaki dört kutucuktan birini işaretleyerek belirtiniz. Lütfen ne yapmanız gerektiğini değil, genellikle ne yaptığınızı belirtiniz.

SORULAR	Neredeyse hiç	Bazen	Sıklıkla	Neredeyse her zaman
1. Ne kadar yalnız hissettiğimi düşünürüm				
3. Yorgun hissettiğimi ve ağrılarım olduğunu düşünürüm.				
5. “Bunu hak etmek için ne yaptım” diye düşünürüm.				
7. Neden çökkün olduğumu anlayabilmek için yakın zamanda yaşananları dikkatle incelerim.				
9. Niye kendimi kötü hissetmeyi bırakıp hayatımı yaşamıyorum?” diye düşünüyorum				
12. Ne düşündüğümü yazar ve bunu dikkatlice incelerim.				
15. Başkalarında olmayan sorunlar neden bende var? Diye düşünürüm.				
18. Bütün yetersizliklerimi, başarısızlıklarımı, yanlışlarımı ve hatalarımı düşünürüm.				
21. Hislerim hakkında düşünmek için tek başıma bir yerlere giderim.				
22. Kendime ne kadar kızgın olduğumu düşünürüm.				

Kendinizi çökkün, üzgün ya da keyifsiz hissettiğinizde yukarıdaki maddeler dışında neler düşündüğünüzü ve/veya yaptığınızı kısaca maddeler halinde belirtiniz.....

...

EK D: İNTERNET BAĞIMLILIĞI TESTİ

Aşağıdaki 20 soruda ifade edilen davranışları ne sıklıkta yaptığınızı size en uygun rakamı yuvarlak içine alarak değerlendiriniz.

0	1	2	3	4	5
Hiç	Nadiren	Bazen	Sıkça	Çoğu zaman	Her zaman

1. Ne sıklıkta planladığınızdan daha uzun süre internette kalırsınız?	0	1	2	3	4	5
	0	1	2	3	4	5
	0	1	2	3	4	5
4. Ne sıklıkta sizin gibi internet kullanıcılarıyla yeni arkadaşlıklar kurarsınız?	0	1	2	3	4	5
	0	1	2	3	4	5
	0	1	2	3	4	5
7. Ne sıklıkta yapmanız gereken başka bir şeylerden önce e-postanızı kontrol edersiniz?	0	1	2	3	4	5
	0	1	2	3	4	5
	0	1	2	3	4	5
10. Ne sıklıkta yaşamınıza dair rahatsız olduğunuz konulardaki düşüncelerinizi, internette rahatlatıcı fikirler bularak savuşturursunuz?	0	1	2	3	4	5
	0	1	2	3	4	5
	0	1	2	3	4	5
13. Ne sıklıkta siz internetteyken birileri sizi rahatsız ederse ona sert çıkar, bağırır veya soğuk davranırsınız?	0	1	2	3	4	5
	0	1	2	3	4	5
	0	1	2	3	4	5
16. Ne sıklıkta internetteyken kendi kendinize “Sadece birkaç dakika daha” dediğinizi fark edersiniz?	0	1	2	3	4	5
	0	1	2	3	4	5
	0	1	2	3	4	5
19. Ne sıklıkta başkalarıyla birlikte dışarıya çıkmaktansa internette zaman geçirmeyi daha fazla tercih edersiniz?	0	1	2	3	4	5
	0	1	2	3	4	5

EK D: PROBLEM ÇÖZME ENVANTERİ

Bu envanterin amacı, günlük yaşantınızdaki problemlerinize (sorunlarınıza) genel olarak nasıl tepki gösterdiğinizi belirlemeye çalışmaktır. Sözü ettiğimiz bu problemler, matematik ya da fen Lütfen aşağıdaki maddeleri elinizden geldiğince samimiyetle ve bu tür sorunlarla karşılaştığınızda tipik olarak nasıl davrandığınızı göz önünde bulundurarak cevaplandırın. Cevaplarınızı, bu tür problemlerin nasıl çözülmesi gerektiğini düşünerek değil, **böyle sorunlarla karşılaştığınızda gerçekten ne yaptığınızı düşünerek** vermeniz gerekmektedir. Bunu yapabilmek için kolay bir yol olarak her soru için kendinize şu soruyu sorun: “Burada sözü edilen davranışı be ne sıklıkla yaparım?”. Yanıtlarınızı aşağıdaki ölçeğe göre değerlendirin:

1. *Hep böyle davranırım* 4. *Arada sırada böyle davranırım*
 2. *Çoğunlukla böyle davranırım* 5. *Ender olarak böyle davranırım*
 3. *Sıklıkla böyle davranırım* 6. *Hiç böyle davranmam*

Ne kadar sıklıkla böyle davranırsınız?

SORULAR	1	2	3	4	5	6
1. Bir sorunumu çözmek için kullandığım çözüm yolları başarısız ise bunların neden başarısız olduğunu araştırmam						
5. Sorunlarımı çöme konusunda genellikle yaratıcı ve etkili çözümler üretebilirim.						
8. Bir sorunla karşılaştığımda neler hissettiğimi anlamak için duygularımı incelerim.						
11. Karşılaştığım sorunların çoğu, çözebileceğimden daha zor ve karmaşıktır.						
15. Bir sorunla ilgili olası bir çözüm yolu üzerinde karar vermeye çalışırken seçeneklerimin başarı olasılığını tek tek değerlendirmem.						
20. Belli bir çözüm planını uygulamaya koymadan önce, nasıl bir sonuç vereceğini tahmin etmeye çalışırım.						
25. Bazen bir sorunu çözmek için çabaladığım halde, bir türlü esas konuya giremediğim ve gereksiz ayrıntılarla uğraştığım duygusunu yaşarım.						
30. Bir sorunla karşılaştığımda, bu sorunun çıkmasında katkısı olabilecek benim dışındaki etmenleri genellikle dikkate almam						