



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE MERHAMET DÜZEYİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Beyza AKDAMAR
ORCID: 0000-0002-1146-0569

Danışman
Doç. Dr. Abdullah SÜRÜCÜ
ORCID: 0000-0002-1689-4366

Konya – 2023

ÖN SÖZ

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte internet hayatımıza girmiş ve bireylerin internet kullanımında zamanla artış gözlenmiştir. İnternet, insanların hayatını pek çok açıdan kolaylaştırıcı etkiye sahip olmasının yanında bazı olumsuzlukları da beraberinde getirmiştir. Bu olumsuzluklardan biri de internet bağımlılığıdır. Özellikle ergenlik döneminde görülen internet bağımlılığı ergenleri fiziksel, zihinsel, sosyal ve psikolojik açıdan olumsuz yönde etkilemektedir. Bu nedenle internetin olumsuz etkilerini en aza indirmek için bilinçli internet kullanımı ön plana çıkmaktadır.

Alan yazın incelendiğinde günümüze doğru internet bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmaların sayısı giderek artmıştır. Diğer taraftan, alan yazında merhamet değişkeninin incelendiği özellikle ergenlerle yapılmış araştırma sayısının oldukça kısıtlı olduğu görülmüştür. Pozitif psikolojinin de ortaya çıkmasıyla birlikte son yıllarda merhamet duygusu da araştırmacıların incelediği değişkenlerden biri haline gelmiştir. Bu çalışmada, ergenlik dönemindeki lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ile merhamet düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Çalışmayı yapmama vesile olan, lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca bana katkı sağlayan tüm hocalarıma ve değerli danışman hocam Doç. Dr. Abdullah SÜRÜCÜ'ye teşekkür ederim. Ayrıca bu günlere gelmem için maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen canım annem Emine ÖZESKİCİ ve canım babam Yusuf ÖZESKİCİ'ye, tanıştığım ilk günden beri beni hep destekleyen ve yanımda olan sevgili eşim Çağrı AKDAMAR'a teşekkür ederim.

Beyza AKDAMAR

Temmuz 2023

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU	vi
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ	vii
KISALTMALAR.....	viii
ÖZET.....	ix
ABSTRACT	x
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.3. Araştırmanın Önemi	5
1.4. Varsayımlar	7
1.5. Sınırlılıklar.....	8
1.6. Tanımlar	8
2. ALAN YAZIN.....	9
2.1. Ergenlik	9
2.1.1. Ergenlikte Bedensel Gelişim	10
2.1.2. Ergenlikte Zihinsel Gelişim.....	10
2.1.3. Ergenlikte Duygusal Gelişim	11
2.1.4. Ergenlikte Sosyal Gelişim	12
2.2. İnternet Bağımlılığı	12
2.2.1. Bağımlılık.....	12
2.2.2. Bağımlılığın Çeşitleri	14
2.2.3. Bağımlılığın Tanı Ölçütleri	14
2.2.4. İnternet Bağımlılığı	15
2.2.5. İnternet Bağımlılığı Nedenleri.....	18
2.2.6. Dünya’da ve Türkiye’de İnternet Kullanımı ile İlgili İstatistikler	19
2.2.7. İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri.....	20
2.2.8. İnternet Bağımlılığını Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar.....	22
2.2.9. Ergenlerde İnternet Bağımlılığı.....	26
2.2.10. Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Olumsuz Etkileri	27
2.2.11. Ergenlerde İnternet Bağımlılığı İle Mücadele.....	28
2.2.12. İnternet Bağımlılığı ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	32
2.3. Merhamet.....	37
2.3.1. Öz-Merhamet.....	40
2.3.2. Merhametin Nitelikleri	41

2.3.3. Merhamet Becerileri.....	43
2.3.4. Merhameti Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar	45
2.3.5. Merhamet Eğitimi.....	47
2.3.6. Merhamet Odaklı Terapi	49
2.3.7. Merhamet ile İlgili Yapılan Araştırmalar	51
3. YÖNTEM.....	58
3.1. Araştırmanın Modeli	58
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	58
3.3. Veri Toplama Araç ve/veya Teknikleri.....	60
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu (KBF).....	60
3.3.2. Ergenler için İnternet Bağımlılığı Ölçeği (EİBÖ).....	60
3.3.3. Merhamet Ölçeği (MÖ).....	60
3.4. Verilerin Toplanması.....	61
3.5. Verilerin Analizi.....	61
4. BULGULAR	63
4.1. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular.....	63
4.1.1. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Cinsiyete Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular	63
4.1.2. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Sınıf Seviyesine Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular.....	64
4.1.3. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Okul Türüne Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular.....	64
4.1.4. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Algılanan Ekonomik Duruma Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular	65
4.1.5. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin İnternet Kullanım Amacına Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular	66
4.1.6. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin İnternet Kullanım Süresine Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular	67
4.2. Ergenlerin Merhamet Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular.....	68
4.2.1. Ergenlerin Merhamet Düzeylerinin Cinsiyete Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular	68
4.2.2. Ergenlerin Merhamet Düzeylerinin Sınıf Seviyesine Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular	70
4.2.3. Ergenlerin Merhamet Düzeylerinin Okul Türüne Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular.....	71
4.2.4. Ergenlerin Merhamet Düzeylerinin Algılanan Ekonomik Duruma Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular.....	75
4.2.5. Ergenlerin Merhamet Düzeylerinin İnternet Kullanım Amacına Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular.....	77
4.2.6. Ergenlerin Merhamet Düzeylerinin İnternet Kullanım Süresine Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular.....	80

4.3. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeyleri ile Merhamet Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Anlamlı Olup Olmadığına İlişkin Bulgular	82
4.4. Ergenlerin Merhamet Düzeylerinin İnternet Bağımlılığı Düzeylerini Anlamlı Şekilde Yordamasına İlişkin Bulgular	83
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	85
5.1. Tartışma.....	85
5.1.1. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre Farklılaşması	85
5.1.2. Ergenlerin Merhamet Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre Farklılaşması... 90	
5.1.3. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı ve Merhamet Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	95
5.1.4. Ergenlerin Merhamet Düzeylerinin İnternet Bağımlılığı Düzeylerini Anlamlı Şekilde Yordamasının İncelenmesi	96
5.2. Sonuç	98
5.3. Öneriler.....	101
5.3.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler	101
5.3.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler	101
KAYNAKLAR.....	103
EKLER.....	122

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ile Merhamet Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi başlıklı tez çalışmamın toplam **95** sayfalık kısmına ilişkin, 31/07/2023 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%24** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç
2. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç
3. Önsöz hariç
4. İçindekiler hariç
5. Simgeler ve kısaltmalar hariç
6. Kaynaklar hariç
7. Alıntılar dahil
8. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranının (%30) altında olduğunu ve intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

31/07/2023

Beyza AKDAMAR

Doç. Dr. Abdullah SÜRÜCÜ

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

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

31/07/2023

Beyza AKDAMAR

KISALTMALAR

Akt: Aktaran

vd. : Ve diğerleri

KBF: Kişisel Bilgi Formu

EİBÖ: Ergenler için İnternet Bağımlılığı Ölçeği

MÖ: Merhamet Ölçeği

MEB: Milli Eğitim Bakanlığı

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

TDK: Türk Dil Kurumu

UNICEF: United Nations International Children's Emergency Fund

AAP: American Academy of Pediatrics

TBM: Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı

BDT: Bilişsel Davranışçı Terapi

PİK: Patolojik İnternet Kullanımı

MGE: Merhamet Geliştirme Eğitimi

ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE MERHAMET DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Beyza AKDAMAR

Bu araştırmanın amacı, ergenlerde internet bağımlılığı ile merhamet düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma ilişkisel tarama modelindedir. Araştırmanın çalışma grubu, 2022 – 2023 eğitim öğretim yılında Kahramanmaraş ili merkez ilçelerinden Onikişubat ilçesindeki resmi ortaöğretim okullarında öğrenime devam eden ergenlerden oluşmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu 209 kadın, 241 erkek olmak üzere toplamda 450 ergen oluşturmaktadır. Araştırmada, çalışma grubunda bulunan ergenlerin demografik bilgilerinin belirlenmesi için Kişisel Bilgi Formu, internet bağımlılığı düzeylerinin belirlenmesi için Ergenler için İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve merhamet düzeylerinin belirlenmesi için Merhamet Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmada elde edilen verilerin analizi için Bağımsız Örneklem t Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Pearson Korelasyon Analizi ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizinden yararlanılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre; ergenlerin internet bağımlılığı puanlarının cinsiyet, sınıf, okul türü ve algılanan ekonomik durum değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. İnternet kullanım amacı ve internet kullanım süresi değişkenlerine göre ise anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Ergenlerin merhamet toplam puanının sınıf ve algılanan ekonomik durum değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülürken, cinsiyet, okul türü, internet kullanım amacı ve internet kullanım süresi değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Ayrıca internet bağımlılığı ile kendine merhametli olma alt boyutu ile pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki; başkalarına merhametli olma, diğer canlılara merhametli olma alt boyutları ve merhamet toplam puanı ile negatif yönlü düşük düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ek olarak, merhamet puanlarının internet bağımlılığı puanlarındaki varyansın %5.9'unu açıkladığı görülmüştür. Elde edilen bulgular alan yazındaki bilgiler doğrultusunda tartışılmış ve çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: İnternet bağımlılığı, merhamet, ergen

ABSTRACT

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Educational Sciences
Department of Educational Sciences
Guidance and Psychological Counseling Program
Master Thesis

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN INTERNET ADDICTION AND COMPASSION LEVEL IN ADOLESCENTS

Beyza AKDAMAR

The aim of this study is to examine the relationship between internet addiction and compassion level in adolescents. The model of the research is survey model. The study group of the research consists of adolescents who continue their education in official high schools in Onikisubat, one of the central districts of Kahramanmaraş province in the 2022-2023 academic year. The study group of the research consists total of 450 adolescents, 209 female and 241 male. In the study, the Personal Information Form to determine the demographic information of the adolescents in the study group, Internet Addiction Scale for adolescents to determine the internet addiction levels of adolescents were used. The Compassion Scale to determine the levels of compassion was used. Independent Sample t-Test, One-Way Variance Analysis (ANOVA), Pearson Correlation Analysis and Multiple Linear Regression Analysis were used to the analysis of the data obtained in the study. The findings indicate that the internet addiction scores of adolescents does not differ significantly according to the variables of gender, class, school type and perceived economic status. It was concluded that there is a significant difference according to the variables of the purpose of internet use and the duration of internet use. While it was observed that the total compassion score of the adolescents did not differ significantly according to the class and perceived economic status variables, it was found that it differed significantly according to the variables of gender, school type, purpose of internet use and duration of internet use. In addition, there was a positive and low level correlation between internet addiction and self-compassion sub-dimension; a negative and low level correlation was found with the sub-dimensions of being compassionate to others, compassionate towards other living things, and the total score of compassion. In addition, it was seen that compassion scores explained 5.9% of the variance in internet addiction scores. The findings of the research were discussed in line with the information in the literature, and various suggestions were made.

Keywords: Internet addiction, compassion, adolescent

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, araştırmanın amacı, önemi, varsayımlar, sınırlılıklar ve tanımlara yer verilmektedir.

1.1. Problem Durumu

İnternet kullanımı insanlara sağladığı kolaylıklar nedeniyle zamanla artış göstermiştir. Günün herhangi bir anında dünya nüfusunun yaklaşık yüzde biri interneti kullanmakta, haberleşmede istedikleri bilgilere ulaşabilmekte, ticaret ve eğitim amacı ile her türlü dokümanı bulabilmektedir (Özen vd., 2004). Teknolojinin hızlı bir şekilde gelişmesiyle internet kullanımının önemi de giderek artmaya devam etmektedir. Bu durumun sebeplerinin başında insanların internetin sunduğu imkanlara hızlı ve kolay bir şekilde erişebilmesi gelmektedir (Tanrıverdi, 2012). Bununla birlikte iletişim kurmak, alışveriş yapmak, sosyalleşmek, oyun oynamak gibi diğer ihtiyaçlar da internet sayesinde hızlı bir şekilde karşılanabilmektedir. İnternetin bireylere sağladığı faydaların yanında olumsuz etkileri ve internetin güvenilirliği bilim insanlarının tartışma konularından biri haline gelmiştir. İnternetin yoğun bir şekilde kullanımı bireylerde bağımlılığın ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (İnan, 2010). Kişilerin internet başında saatlerce vakit geçirmesi, sanal ortamlara kendilerini çok fazla kaptırmaları ve yaşanan kişisel ve sosyal ilişkilerdeki sorunlar internet bağımlılığının habercisi olmaktadır (Işık, 2007).

Bireylerin çeşitli problemler yaşaması sebebiyle aşırı internet kullanımıyla ilgili “problemlili” ya da “patolojik” olarak tanımlamalar ortaya konmuştur. Problemlili internet kullanımı kişiler için sosyal, mesleki-akademik olumsuz sonuçları olan ve bilişsel ve davranışsal belirtilerin görüldüğü bir sendromdur (Caplan, 2005).

Ergenler, internete bağımlı hale gelmeye en yatkın gruplar arasındadır. Bunun sebebi ergenlik döneminin en belirgin özelliklerinden biri olan merak duygusudur. Ergenler internet aracılığıyla kendi meraklarını giderecek her türlü bilgiye kolaylıkla erişebilmektedir. Bununla birlikte, internette her an karşılına koruma programlarından yoksun bağlantılar çıkabilmekte, gereksiz bilgiler ve istenmeyen görsellerle karşılaşabilmektedirler. Ergenlerin eğlence ve heyecan arayışları da onları tehlikelere açık hale getirmektedir (Gürcan, 2010). İnternetin kolay erişebilir olması, ödevler ve okulla ilgili uygulamalar ergenleri interneti kullanılmaya zorunlu hale getirmektedir. Bununla birlikte psikolojik ve çevresel etmenler, ergenlerin internet

bağımlılığı yaşamalarına sebep olabilmektedir (İnan, 2010). Ergenlerde problemlili internet kullanımının pek çok sebebi olabilmektedir. En önemli sebep, ergenlerin gelişimsel ihtiyaçlarıdır (Lin ve Tsai, 2002). Son yıllarda özellikle gençlerin internet ortamında arkadaşlık oluşturma ve sürdürmeleri için imkanların oldukça artması internet kullanımının da yaygınlaşmasına sebep olmuştur. İnternetteki sosyal mecralar ilişki kurma mekanı olarak ön plana çıkmaktadır. İnternet siteleri flört etme, eş bulma, benzer ilgileri olan insanları buluşturma, arkadaş edinme gibi çeşitli amaçlara sahip olabilmektedir (Valkenburg, 2006). Problemlili internet kullanımının bir başka nedeni de ergenlerin kişilik gelişiminin ve psikolojik olgunlaşmanın ortasında olmalarından dolayı bağımlılık yapıcı çeşitli etkenlere daha çok maruz kaldıkları olabilir (Kaltiala-Heino ve ark. 2004). Ergenlik döneminde kuşak çatışması gibi sebeplerden dolayı aile ile ilişkilerin zayıflaması, arkadaşlık kurmada yaşanan güçlükler gençlerin kendilerini yalnız hissetmelerine neden olmakta ve bunun sonucunda da internet bağımlılığı ortaya çıkabilmektedir (Ögel, 2012). İnternet bağımlılığının yapılacak işleri aksatma, sosyal becerilerde zayıflama, yalnızlık gibi olumsuz sonuçları ergenlik dönemindeki bireyler için telafi edilemeyecek sorunlara yol açmaktadır (İnan, 2010).

Yapılan istatistik çalışmaları 2020 yılında dünya genelinde evde internet olan hane oranının %65,7 olduğunu ortaya koymuştur. 2021 yılında internet kullanan bireylerin oranı ise %62,5 olarak bulunmuştur (International Telecommunication Union [ITU], 2021). Türkiye’de ise 2021 yılı hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması verilerine göre hanelerin %92’sinin evde internete erişim imkanına sahip olduğu bulunmuştur. 16-24 yaş aralığındaki bireylerin internet kullanımları incelendiğinde geçen yıl internet kullanım oranı %91,8 iken bu yıl %95,7’ye yükseldiği ortaya konmuştur (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2021).

2000’li yılların başında gelişmeye başlayan pozitif psikolojiyle birlikte olumlu duygular ele alınmaya başlanmış ve bu olumlu duygulardan biri de merhamet olmuştur (Nas ve Sak, 2020). Merhamet kavramı, psikolojide uzun süre ihmal edilmiş, yakınlık davranışı, prososyal davranış, empati, altruizm gibi kavramlar altında incelenmiştir (Gilbert, 2009). İnsanoğlunun en etkili ve en güçlü özelliklerinden biri olan merhamet, acıyı anlamaya yarayan bir yönelim olarak ifade edilmiştir. Merhamet kişisel ve toplumsal iyi oluşun önemli bir bileşenidir. Merhamet aynı zamanda bireyin kendisinde ve toplumda ortaya çıkan sıkıntıları anlaması ve azaltması konusunda birey için bir motivasyondur (Goldin ve Jazaieri, 2017).

Sprecher ve Fehr (2005) yaptıkları çalışmalarında merhameti, merhametli (duyarlı) sevgi olarak ortaya koymuşlardır. Merhametli (duyarlı) sevgi, bir kişinin diğer insanları sıkıntılı ve

ihitiyaç duydukları anlarda desteklemek için gösterdikleri bilişsel, davranışsal ve duygusal bir tutum olarak tanımlanmıştır. Türk Dil Kurumu [TDK] (2021), merhameti bir kişinin veya bir canlının yaşadığı kötü durumdan dolayı duyulan acıma ve üzüntü duyma olarak tanımlamıştır. Sayar (2021) merhameti, kişinin bir başkasının karşılaştığı zor durum ve acılardan etkilenip yaşanan acıyı dindirme çabası olarak ifade etmiştir.

Cassel (2002), literatürde yapılan tanımlardan yola çıkarak merhametin ortaya çıkma sürecini üç basamakta özetlemiştir. Buna göre kişi, diğer kişinin sıkıntısına, üzüntüsüne tanık olmalı, acıya sebep olan durumu kişi kendine kasıtlı olarak yapmış olmamalı ve acıya sebep olan durum kişiye kendisini diğer kişinin yerine koymasına olanak verecek şekilde bilindik olmalıdır. Merhamet, insanların hatalar yapabileceklerini, mükemmel olamayacaklarını göz önünde bulundurarak, onları anlamaya çalışmayı, yargılamamayı, sabır ve nezaket kavramlarına sahip olmayı da içermektedir (Neff, 2003a). Merhamet kavramı literatürde empati, sempati gibi diğer kavramlarla karıştırılmaktadır. Hatta bu kavramların merhamet ile oldukça benzer oldukları ve zaman zaman da birbirlerinin yerine kullanıldığı belirtilmektedir (Neff ve Pommier, 2013). Fakat, merhameti diğer kavramlardan ayıran temel nokta; bireyin karşısındaki kişinin acısını giderme arzusunu, yaşanan acının sebebini anlayabilmenin bilişsel sürecini ve merhametli davranmayı içeren davranışsal süreci birlikte yürütmesidir (Gilbert, 2009).

Bu bilgiler ışığında merhametin üç unsurdan oluştuğu söylenebilir. Bunlar; acı çeken bireyin farkına varmak, kişinin acısını azaltmaya istekli olmak ve acıyı hafifletmek için harekete geçmek (Neff, 2003). Strauss vd. (2016) merhamet kavramını beş bileşenden oluşan duyuşsal, bilişsel ve davranışsal bir süreç olarak tanımlamışlardır. Bu bileşenler şu şekilde sıralanmıştır:

1. Acının farkına varmak,
2. Acı çekmenin evrensel olduğunu anlamak,
3. Acı yaşayan bireyle empati kurmak (duygusal boyut),
4. Acı yaşayan bireye tepki verirken rahatsız eden duyguları azaltmak (korku, öfke vb.),
5. Acıyı azaltmak için eyleme geçme motivasyonuna sahip olmak.

Yapılan başka bir araştırmada ise merhametin bilişsel, duygusal, amaçsal ve motivasyonel olmak üzere dört unsurdan oluştuğu ifade edilmektedir (Jazaieri vd., 2014). Açıklamalardan yola çıkarak, iki kişi arasında şefkat bağı varsa, acı çeken kişi fark ediliyorsa,

bu farkındalık gözleyen kişide olumsuz bir etkiye sebep oluyorsa ve gözleyen kişi bu acıyı yok etmek için motivasyona sahipse merhamet duygusu oluşmuş anlamına gelmektedir. Sıkıntıyı azaltmak için eyleme geçmeyi sağlayan motivasyon, merhametin temel noktasını oluşturur ve merhamet kavramını motivasyonel unsura sahip olmayan duygusal bulaşma ve temsili üzüntü gibi diğer kavramlardan ayırır (Akdeniz, 2014).

Bireyler, diğer insanların yaşadıkları acılarla derinden bağlantı kurma kabiliyetine sahiptir. Bu doğuştan gelen kabiliyet, kültür, etnik köken, din, coğrafya ayrımı olmaksızın tüm insanlarda bulunmaktadır. Çoğunlukla, insanlar acı bir olaya şahit olduklarında kendilerinin de aynı acıyı, sıkıntıyı yaşadıklarını hissetmektedirler. Bu durum insanların birbirlerine bağlı olduklarını göstermektedir (Lama, 2002).

İnternet bağımlılığının sosyal ilişkileri olumsuz yönde etkilediği ve kişilerarası ilişkileri zayıflattığı görülmektedir (Karayağız Muslu ve Bolışık, 2009; Dinç, 2015). Bunun sonucu olarak internet bağımlılığının empati, merhamet, prososyal davranışlar gibi değişkenlerle olan ilişkisi araştırmacıların dikkatini çekmeye başlamıştır. Ancak merhamet değişkeninin ergenlerle çalışıldığı araştırma sayısı yok denecek kadar azdır. Bu bilgiler ışığında internet bağımlılığı ile merhamet değişkenlerinin yapılacak çalışma için önemli olduğu ifade edilebilir. Bu değişkenlerin birbiri ile ilişkisinin incelendiği bir araştırmaya literatürde daha önce rastlanmamıştır. Bu sebeple ergenlik dönemindeki bireylerle yapılacak olan internet bağımlılığı ve merhamet değişkenleri arasındaki ilişkinin inceleneceği araştırma ile alan yazına katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı ergenlerde internet bağımlılığı ile merhamet düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. Ergenlerin internet bağımlılığı düzeyleri cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Ergenlerin internet bağımlılığı düzeyleri sınıf seviyesine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
3. Ergenlerin internet bağımlılığı düzeyleri okul türüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
4. Ergenlerin internet bağımlılığı düzeyleri algılanan ekonomik duruma göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

5. Ergenlerin internet bağımlılığı düzeyleri internet kullanım amacına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
6. Ergenlerin internet bağımlılığı düzeyleri internet kullanım süresine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
7. Ergenlerin merhamet düzeyleri cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
8. Ergenlerin merhamet düzeyleri sınıf seviyesine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
9. Ergenlerin merhamet düzeyleri okul türüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
10. Ergenlerin merhamet düzeyleri algılanan ekonomik duruma göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
11. Ergenlerin merhamet düzeyleri internet kullanım amacına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
12. Ergenlerin merhamet düzeyleri internet kullanım süresine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
13. Ergenlerin internet bağımlılığı düzeyleri ile merhamet düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
14. Ergenlerin merhamet düzeyleri, internet bağımlılığı düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Her geçen yıl teknolojinin hızla gelişip değişmesi bireyler üzerinde farklı etkilere sebep olmaktadır. Bu teknolojik gelişmeler hayatımızın pek çok alanında kolaylaştırıcı etkiye sahip olsa da bununla birlikte bazı olumsuz etkileri de görülebilmektedir. Bireylerin kontrolsüz internet kullanımı bunlardan biridir. İnternetin doğru bir şekilde kullanılmaması bireyin yaşamını olumsuz yönde etkilemekte ve bağımlılık gelişimine sebep olabilmektedir (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000). Oyun, iletişim, alışveriş gibi çeşitli nedenlerle bireyler internet kullanımı konusunda aşırıya kaçarak internet bağımlılığı ortaya çıkmaktadır. Giderek artan aşırı internet kullanımı son yıllarda araştırmacıların inceleme konusu olarak önem kazanmıştır. İnternet bağımlılığı her yaş grubunda görülse de ergenlik döneminde görülme sıklığı daha fazladır. Yapılan incelemeler sonucunda 16-24 yaş aralığındaki bireylerin önceki seneye göre internet kullanım oranlarının arttığı ortaya konmuştur (TÜİK, 2021).

Ergenlik dönemi birey için zaten fırtınalı geçen bir süreç iken internet bağımlılığının da eklenmesiyle daha da problemlili bir dönem haline gelebilmektedir. Bu sebeple internet

bağımlılığının ergenler üzerinde incelenmesi daha büyük öneme sahiptir. Yapılan araştırmalar internet bağımlılığının pek çok olumsuz sonucunu ortaya koymuştur. İnternet bağımlılığı olan bireylerin günlük yaşamsal faaliyetlerini aksattıkları, sosyal ilişkilerinin zayıfladığı, psikolojik ve fizyolojik olarak olumsuz etkilendikleri ifade edilmektedir (Tanrıverdi, 2012). Ayrıca problemlili internet kullanımı olan bireylerde sağlık problemleri de gözlenmektedir. El bileği sendromu, gözlerde yorulma, boyun kaslarında tutulma, uyku problemlerinin ortaya çıkması gibi pek çok sorun problemlili internet kullanımı sonucu ortaya çıkmaktadır (Cengizhan, 2005).

Yar (2012), yaptığı çalışmada birden fazla ruhsal bozukluğu olan ergenlerin daha çok internet kullanımı olduğu bulunmuştur. Lin vd. (2014), ergenlerde intihar eğilimleri ile internet bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. İnternet bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde internet bağımlılığının; makineleşme ve şiddet belirtileri, duyguların azalması, obsesif ve agresif davranışlar, öğrenme bozuklukları, hiperaktivite, psikomotor bozukluklar, hareket azlığından kaynaklanan sağlık problemleri, fiziksel olarak kilo ve görme kaybı, isteksizlik, anti sosyal davranışlar, sosyal ilişkilerde problemler yaşama, kaygı düzeyinin artması, akademik başarının düşmesi, hayal ve gerçeği ayırt edememe, gerçeklerden ve hayattan kaçınma gibi psikolojik ve fiziksel problemlere sebep olduğu dikkati çekmektedir (Ayas vd., 2011). Ceyhan (2008), yaptığı araştırmanın sonuçlarına göre cinsiyet, internete çoğunlukla gece bağlanmak, interneti arkadaş ve akrabalarla iletişim kurma ve eğlenceli zaman geçirmek amacıyla kullanmak öğrencilerde patolojik internet kullanımının belirleyicileri olmuştur. İnternet bağımlılığının sebep olduğu sorunlar, bu konu ile ilgili çalışmanın ve bireylerde internet bağımlılığının önüne geçmenin önemini ortaya koymaktadır.

Merhamet, psikopatoloji alanında davranışsal ve sinirsel esnekliği artırarak bireylerde pozitif duyguların gelişmesine katkı sağlayabilmektedir (Förster ve Kanske, 2021). Bununla birlikte diğerlerine karşı merhametli davranabilen bireyler, kişisel problemleri olduğunda veya kişilerarası ilişkilerinde sorun yaşadıklarında diğer bireylere karşı empati ve sosyal destek gösterebilmektedirler (Sprecher ve Fehr, 2005). Merhametin, gelişmiş sosyal ilişkiler ve mutluluk gibi pozitif psikolojinin diğer olumlu sonuçlarıyla ilişkili olduğu; öfke, korku, kaygı gibi olumsuz duygulara karşı ise koruyucu bir etkiye sahip olabileceği ifade edilmektedir (Pommier, 2010).

Alan yazın incelendiğinde ergenler üzerinde merhamet değişkeninin incelendiği çalışmalar çok az sayıdadır. Pozitif psikolojinin gelişmesiyle birlikte son yıllarda merhamet

kavramı incelenmeye başlanmıştır. Yapılan çalışmalar merhametin bireyler için önemli bir duygu olduğunu ortaya koymaktadır. Merhamet kavramının eğitim ortamına dahil edilmesi, akademik, sportif ve sanatsal faaliyetlerde kullanılması ergenlerin iyilik hallerinin artmasında ve aktivitelerden daha çok zevk almalarında etkili olacağı düşünülmektedir (Önder, 2021).

Erdoğan (2017), yaptığı çalışmada merhamet ile mutluluk arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Akdeniz'in (2014) yaptığı araştırmada ise orta düzeyde merhamete sahip bireylerin depresyon düzeyleri diğer bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca düşük ve orta düzeyde merhamete sahip bireylerin duygusal zeka puanları yüksek merhamet düzeyine sahip bireylere göre daha az olduğu görülmüştür. Risk altındaki ergenlerle yapılan başka bir çalışmada, uygulanan bilişsel temelli merhamet eğitiminin ergenlerin stres yönetimleri, duygu düzenlemeleri ve başkalarına karşı merhametli olmaları konusunda etkili olduğu ortaya konmuştur (Reddy ve diğerleri, 2013). Çocuk ve ergenlerin içinde buldukları çevrenin, sosyal medyanın ve internet kullanımının olumsuz etkilerini azaltmak için okul ortamlarında pozitif duyguların çoğaltmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Ayrıca, sınıf ortamında olumsuz davranışların önüne geçmek, öğrenme süreçlerini etkili kılmak ve olumlu okul iklimini oluşturmak için öğrencilerin empati, sevgi, saygı, hoşgörü, merhamet gibi olumlu duyguları kazanmaları önemli hale gelmektedir (Önder, 2021).

Bu çalışmada son yıllarda artan internet bağımlılığı ve merhamet duygusu ele alınmıştır. Buhranlı geçen ergenlik döneminde, bireyler için probleme sebep olacak internet bağımlılığının önlenmesi ve merhamet düzeylerinin artırılması önemli görülmektedir. Literatür taraması sonucu bu değişkenlerin bir arada incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ergenler için önemli olan bu değişkenlerin incelenmesiyle alan yazına katkı sağlanacağı düşünülmektedir. Bu değişkenlerle elde edilen bulgular, öğretmenler ve okul psikolojik danışmanları için okulda internet bağımlılığını önlemek ve öğrencilerin merhamet düzeylerini artırmak amacıyla yapılacak çalışmalar ve ebeveynler için ise ergenlerin ihtiyaç ve isteklerini daha iyi anlayıp internet bağımlılığının önüne geçmeleri için yol gösterici olması bakımından önem arz etmektedir.

1.4. Varsayımlar

Araştırmaya katılım gösteren ergenlik dönemindeki lise öğrencilerinin “Kişisel Bilgi Formu”, “Ergenler İçin İnternet Bağımlılığı Ölçeği” ve “Merhamet Ölçeği”ni samimi ve içten bir şekilde cevapladıkları varsayılmıştır. Ayrıca çalışmada kullanılan ölçeklerin ölçülmek istenen özellikleri doğru bir şekilde ölçtüğü kabul edilmiştir.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırmadan elde edilen bulgular, kişisel bilgi formu, Ergenler İçin İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Merhamet Ölçeği'nden elde edilen verilerle sınırlıdır.

2. Araştırmanın çalışma grubu, Kahramanmaraş ili merkez ilçelerinden Onikişubat'ta bulunan Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı resmi ortaöğretim okullarında 2022-2023 eğitim ve öğretim yılında öğrenim gören ergenlerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Ergenlik: Bireyde gözlenen sürekli ve hızlı bir gelişmenin olduğu çocuklukla yetişkinlik arasındaki evredir (Yavuzer, 2007). Bu araştırmada ergen, ortaöğretime devam eden 15-18 yaş aralığındaki bireyleri ifade etmektedir.

İnternet Bağımlılığı: Bireylerin sürekli internetle meşgul olması, kendini internet kullanımı konusunda kontrol edememesi, internet kullanma davranışını gizleme ve kişide yol açtığı tüm olumsuz sonuçlara rağmen kullanmaya devam etmesidir (Young, 2007).

Merhamet: Bireyin kendisi ve başkalarının acılarına karşı farkında olmasını, acıyı giderme isteğini ve çabasını içeren temel bir sevecenlik ve yardımseverlik halidir (Gilbert, 2009).

BÖLÜM 2

2. ALAN YAZIN

Bu bölümde, araştırmada ilişkisi incelenen internet bağımlılığı ve merhamet değişkenlerine dair kavramsal ve kuramsal açıklamalar yer almaktadır.

2.1. Ergenlik

Bireyler doğumundan ölümüne kadar olan yaşamında farklı gelişim dönemlerinden geçmektedir. Bu gelişim dönemlerinden biri de ergenlik dönemidir. Ergenlikle ilgili literatürde farklı tanımlar yapıldığı görülmektedir. Türkçe’de ergenlik; cinsel organların fizyolojik gelişmesiyle başlayan, buluğa ermişlik anlamına gelmektedir (TDK, 2021). Başka bir tanıma göre ergenlik; kişinin ne bir çocuk ne bir yetişkin olduğu, henüz kendi toplumsal sorumluluklarına sahip olmadığı, ama rolleri keşfedebileceği, sınavabileceği, deneyebileceği bir geçiş evresidir (Cloutier ve Onur, 1994).

Ergenlik dönemi, bireyde gözlenebilen hızlı ve sürekli bir gelişme dönemi olarak bilinen ve biyolojik, zihinsel, psikolojik ve sosyal açıdan bir gelişme ve olgunlaşmanın olduğu çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir (Yavuzer, 2007). Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization [WHO], 2003), 10-19 yaş aralığını “Adölesan”, 15-24 yaş aralığını ise “Genç” olarak tanımlamaktadır. Bu iki dönemin yaşlarının kesişmesi sebebiyle 10-24 yaş aralığını “Genç İnsanlar” olarak adlandırmıştır. Ülkemizde ise bu dönemin, kızlarda ortalama olarak 10-12, erkeklerde 12-14 yaşları arasında başladığı ve 21-24 yaşları arasında sona erdiği ortaya konmuştur (Yavuzer, 2007).

İnsan gelişimi uzun bir yolculuktur. Ergenlik dönemi, çocukluktan yetişkinliğe geçiş için bir basamaktır ve ergen birey bu dönemde büyük değişim ve atılımlara uğramaktadır. Birey uğradığı büyük değişimler aracılığıyla başta kimlik kazanma olmak üzere yetişkin hayatında kullanabileceği davranışları elde etmeye çalışmaktadır (Şenel, 2021).

Ergenlik döneminin en bilinen özelliklerinden biri kızlarda ve erkeklerde yaşanan fiziksel değişikliklerdir. Bu değişiklikler her ergen için farklı etki oluşturmaktadır. Bazı ergenler bu dönemi daha az hasarla atlatırken bazıları için süreç sancılı olabilmekte ve fiziksel değişimler bilişsel gelişimlerini de etkilemektedir (Gül ve Güneş, 2009). Ergenlerden, yaşadıkları hızlı değişim ve gelişimlerle başa çıkmak için her gelişim alanıyla ilgili bazı gelişim görevlerini yerine getirmeleri beklenmektedir. Bu gelişim görevleri; hızlı büyüyüp gelişen

bedenine uyum sağlayabilme, mesleki hedef belirleme ve bunun için çalışmalar yapma, yaşlıları ile sosyal ilişkiler kurabilme, aileden bağımsızlaşma, ekonomik bağımsızlık için çaba sarf etme, yetişkin olma statüsüne ulaşabilme, yaşam felsefesi ve kişisel değerler oluşturma, evliliğe ve aile kurmaya hazırlanma şeklinde sıralanabilir (Ercan, 2001). Ergenlik dönemi pek çok değişikliğin ve zorlukların ortaya çıktığı bir dönemdir ancak bu dönem kaçınılmaz bir gerilim ve fırtına anlamı taşımamaktadır (Gül ve Güneş, 2009).

Ergenlik döneminde, genç bazı sorulara cevap aramaktadır. Bunların başında kim ve ne olduğu, ileride ne olmak istediği gibi sorular yer almaktadır. Gençin bu sorulara vereceği yanıtlar, alacağı kararlara yön vereceğinden çok önemlidir. Ayrıca bu dönemde birey, geçmişini ile geleceğini kıyaslar, duygusal, fiziksel ve zihinsel bir bütün olarak kendini değerlendirir, diğer insanlarla ilişkilerindeki yeterliliğini gözden geçirir (Kılıç, 2016).

Ergenlikte birey, toplum tarafından benimsenen değer yargılarını geliştirmeye çalışmaktadır. Kendi içinden toplumsal gerçekliğe geçiş yapmaktadır. Bu dönemde geçmişten kalan çözüme kavuşmamış çatışmalar tekrar gün yüzüne çıkabilir ve yeniden çözümlenmeye çalışılmaktadır. Ergenlik dönemi başarılı bir şekilde atlatılmadığında ciddi saplanmalara kağı açabilmektedir (Şenel, 2021).

2.1.1. Ergenlikte Bedensel Gelişim

Ergenlik döneminde görülen en önemli değişimlerden biri hızlı fiziksel büyümedir. Ergenler 3-5 yıl gibi kısa bir süre içerisinde erişkin bir bireyin antropometrik ölçüm değerlerine ulaşmakta; iç organ ve salgı bezleri büyüklüklerinde, kemik yağ ve kas kitlelerinde belirgin artış olmaktadır (Parlaz vd., 2012). Bu dönemde hormonlardaki gelişmeler ergenin cinsel açıdan olgunlaşmasına, boy ve kilosunda artışa neden olmaktadır. Hipofiz bezinin salgıladığı hormonlar husyeler ve yumurtalıkların büyümelerini sağlarken aynı zamanda onların salgıladıkları hormonları da uyarmaktadır (Yavuzer, 2007). Ergenlerin boy artışına bakıldığında kızlarda ortalama büyüme hamlesi 9 yaş, erkeklerde ise 11 yaşdır. Hızlı büyüme döneminde kızların boyu yılda ortalama 8.75 cm erkeklerin ise 10 cm uzamaktadır (Sanrock, 2014). Ergenlik döneminde ağırlık artışı kas ve kemiklerin büyümesiyle gerçekleşmektedir ve boy uzamasıyla paralel bir gelişim göstermektedir (Yavuzer, 2007).

2.1.2. Ergenlikte Zihinsel Gelişim

Piaget'in zihin gelişimi kuramına göre ergenler soyut işlemler dönemindedir. Ergenlerin ve çocukların düşünce yapısındaki en önemli fark, çocukların düşüncesinin somut gerçeğe daha

yakından bağılı olmasıdır (Ahioğlu-Lindberg, 2011). Ergenlerin soyut düşünme becerilerinin göstergeleri sözlü problem çözme ve düşünce üzerine düşünme yetenekleridir (Santrock, 2014). Bu dönemde ergenlerin olasılıklar hakkında düşünme, varsayımlar yoluyla düşünme, planlama, üstbiliş, ilkeler ve yasalar çıkarma, içerikten bağımsız düşünme ve eski sınırlılıkların ötesinde düşünme bilişsel etkinliklerinde gelişmeler görülür (Öngen, 1993). Ergenlik dönemindeki düşünsel gelişmenin bir yansıması olarak ergenler, gelecekle ilgili karar verme, felsefi ya da siyasi fikirler edinme gibi faaliyetleri yerine getirebilmektedirler (Şenel, 2021).

Piaget kuramında ergen ben merkezliliğini ergenin kendi davranışları ve görüntüsüyle ilgili öz-farkındalığının artması olarak tanımlamıştır (Santrock, 2014). Ben merkezliliğin yansıması olarak ergenler iki tür inanç geliştirirler. Hayali seyirci olarak adlandırılan ilk inanç, ergenin çevresindeki diğer kişilerin onunla sürekli ilgilendiğine inanmasıdır. Bir diğer inanç kişisel efsanedir. Bu kavram ergenin kendisini özel, biricik ve yenilmez olarak görmesini ifade etmektedir (Ahioğlu-Lindberg, 2011). Ergenler, kişisel efsane sebebiyle davranışları ne olursa olsun, hayatın getirdiği zorluklardan veya sorunlardan etkilenmeyecekleri, hep yalnız kalacakları ya da hiçbir zaman mutlu olmayacakları gibi birtakım yanlış inançlar geliştirebilirler (Şenel, 2021).

2.1.3. Ergenlikte Duygusal Gelişim

Ergenlik döneminde duygularda çelişkiler görülebilmektedir. Yalnızlıktan hoşlanmanın yanında bir gruba katılma isteği, yetişkinleri hor görme ancak onlara katlanma, kaygı ve umutsuzluğa karşın geleceği coşkuyla bekleme çelişkili duygular arasında sayılabilir (Spence, 1980; Akt., Yavuzer, 2007). Bu dönemde kızlar erkeklere göre daha erken duygusal olgunluğa erişirler. Aynı yaştaki kız ve erkekler göz önünde bulundurulursa kız ergenin duygularına daha hakim olduğu da görülebilmektedir (Ergün, 2016).

Birçok araştırmacı ergenlerin yüksek bir duygusallık yaşadığı konusunda hemfikirdir. Şiddetli duyguların ergenin tüm yaşam alanlarında etkili olmaktadır (Yavuzer, 2007). Ergenlik döneminde artan duygu yoğunluğu ergenin duygularını ifade etme isteğindeki artışı da beraberinde getirir. Bu duygusal yoğunluk el-yüz hareketleri, bağırma, şiir yazma ve hatıra defteri tutma şeklinde ortaya çıkabilmektedir. Ancak kızgınlık, öfke gibi duygular açık bir şekilde ifade edilmektense gizlenerek ve maskelenerek ifade edilmektedir (Ergün, 2016). Sağlık durumu, cinsiyet, akademik başarı, zeka düzeyi ve sosyal kabul düzeyi ergenlerin duygusal tepkilerini etkileyen faktörlerdir (Yavuzer, 2007).

Ergenlik döneminde bireylerin yaşadıkları duygusal dalgalanmalar, öfke nöbetleri, yalnız kalma isteği ve ağlama krizleri çevrelerindeki insanları da negatif yönde etkilemektedir. Ergenleri olumlu aile tutumuyla desteklemeyen anne-babaların daha ileri zamanlarda ergenin büyük problemleriyle karşı karşıya kalma ihtimalleri yükselmektedir (Şenel, 2021).

2.1.4. Ergenlikte Sosyal Gelişim

Ergenler, sosyalleşmesini henüz tamamlamamış bireylerdir. Ergen, çocuk değildir ancak henüz yetişkin bir birey olarak da görülmez. Bu dönemde ergenler bir yandan kendilerini yetişkin görerek tutum ve davranışlarını etraflarındaki büyüklere göre düzenlerken diğer yandan çocukluklarına devam ederler (Öztürk, 2007).

Ergen, toplumda prestij ve statü kazanmaya ihtiyaç duyar. Ergenin topluma uyumu büyük oranda bu ihtiyaçlarının karşılanmasıyla mümkündür. Ergenlik dönemi toplumsal gelişim ve topluma uyum yılları olarak da nitelendirilebilir. Bu dönemin temel özellikleri duygusal coşku ve taşkınlık, toplum içinde sivrilme, çabuk kurulan ve bozulan ilişkiler, ilgi çekme, kolay etkilenme, rol sahibi olma çabası şeklindedir (Yavuzer, 2007).

Sosyalleşme kavramı, ergenin duygu, düşünce, tutum, davranış, eylem, amaç ve beklentilerine, ergenin temel kişilik yapısına, döneme özgü psiko-sosyal özelliklerine, yaşanan çevrenin sosyal, kültürel, ekonomik özelliklerine bağlıdır. Aile, okul, toplumsal gruplar ve kitle iletişim araçları sosyalleşme kavramını etkileyen önemli etmenlerdendir (Şahin ve Özçelik, 2016). Ergen toplumsal uyumu zamanla kazanmaktadır. Bu uyum ergenlikte bazı deneyimlerle gelişmektedir. Sosyal uyumlarını gerçekleştirirken deneyim imkanı tanınan, özgür aile ortamında, sevgi ve güven içinde yetişen çocukların ergenlik döneminde toplumsal uyum sağlamaları için gerekli ortam sağlanmış demektir (Yavuzer, 2007).

Ergenlik döneminde birey, yetişkin yaşamında kullanacağı sosyal ilişkileri adım adım öğrenmektedir. İlk olarak sosyal ilişkileri nasıl kuracağını ve nasıl sürdüreceğini öğrenir. Sonrasında ise, endokrin sistemindeki bir takım değişikliğin desteğiyle karşı cinsle nasıl uzun ilişkiler kuracağını öğrenmektedir (Şenel, 2021).

2.2. İnternet Bağımlılığı

2.2.1. Bağımlılık

Bağımlılık bir bireyin herhangi bir maddeye karşı normalin üstünde bağımlılık göstermesi veya bir davranış üzerindeki kontrolünü kaybetmesi olarak tanımlanmaktadır (Egger ve Rauterberg, 1996). Bir başka tanıma göre bağımlılık kişinin hem davranışlarını hem de beynini

etkileyen ve bir kişiye, maddeye veya etkinliğe yönelik hissettiği ve hayır diyemediği istediğidir (Özçelik Demir, 2021). Bağımlılık, isteklerinin esiri olmuş, iradelerine hakim olmakta güçlü çeken benliklerin oluşmasına sebep olmaktadır. Ayrıca bağımlılık türlerinde ve bağımlı birey sayısında artış meydana geldiği görülmektedir (Çelik, 2020). Kişi önceleri haz duygusunu yaşamak niyetiyle yaptığı davranışlar zaman içinde bir tutkuya dönüşür ve bu tutku kişilerin davranışlarını yönlendiren güçlü bir his haline gelir (Gökçalp, 2017). Yani bağımlılık, bireyin kendi isteğiyle başlamakta fakat süreç içinde bireyin özerkliğini elinden alabilmektedir (Tansel, 2006).

Bağımlılık kavramı çeşitli alışkanlıklar ile ayrı ele alınmalıdır. Alışkanlıklarda bireyin eylemi rutin olarak gerçekleştirmesi ön plandayken; bağımlılıkta ön planda olan şey bireyin eylemi gerçekleştirme dozudur. Alışkanlıklar olumlu veya olumsuz olarak karşımıza çıkabilmektedir. Yemekten önce ellerini yıkama, diş fırçalama veya gece geç saatte uyuma, düzensiz beslenme alışkanlıklara örnek olarak verilebilir (Can, 2007).

Bağımlılıkla ilgili bazı kavramlar vardır. Bunlardan biri olan tolerans, bireyin istediği etkiyi tekrar yaşamak için, gerçekleştirdiği eylemin miktarını artırması ya da eylemi gerçekleştirmek için harcadığı zamanı giderek artırması anlamına gelmektedir. Örneğin, internet kullanan bir bireyin ilk başlarda daha az sürede elde ettiği hazzı tekrar elde edebilmek için internet kullanım süresini giderek artırması tolerans geliştirdiğini göstermektedir. Bir diğer kavram olan yoksunluk ise bireyin eylemi devam ettirmedeğinde ya da aniden kestiğinde meydana gelen duygusal veya fiziksel tepkilerdir. İnternet kullanan bireyin internete girmediğinde göstermiş olduğu titreme, sinirlilik, huzursuzluk hali yoksunluk belirtileridir (Griffiths, 1999).

Bağımlılık kavramı, süreklilik taşıyan bir kavramdır. Bağımlılık süreci, bireyin isteği doğrultusunda başlamakta fakat zamanla bireyin özerkliği yok olabilmektedir (Yıldırım vd., 2011). Bağımlı bireyler çoğu zaman bağımlı olduğunun farkında olamamakta ve bu sebeple tedavi ihtiyacı duymamaktadır (Güler, 2004). Bu durum diğer rahatsızlıklara kıyasla bağımlılığı daha riskli bir durum haline getirmektedir (Günüç ve Kayri, 2010). Böylece sorunun çözümü zorlaşmakta ve öncelikle bağımlı olan kişinin rahatsızlığı konusunda bilinçlendirilmesi gerekmektedir (Ögel vd., 2004).

2.2.2. Bağımlılığın Çeşitleri

Bağımlılık genel olarak davranışsal ve maddesel olmak üzere iki başlık altında toplanır (Büyükgebiz Koca ve Tunca, 2019). Madde bağımlılığı; zevk veren bir maddeden istenilen etkiyi elde etmek için maddenin sebep olduğu bedensel, ruhsal ve sosyal içerikli sorunlara rağmen madde kullanımının devam etmesi ve maddeyi kullanma isteğinin engellenememesidir (Berkem vd., 2002). DSM-5'te maddesel bağımlılık alkol, kafein, kannabis, hallüsinojenler, uçucular, opiyatlar, sedatif, hipnotik ve anksiyolitikler, uyarıcılar, tütün ve diğer bilinmeyen maddeler olarak on farklı kategoride incelenmektedir (Kring vd., 2017). Birey sözü edilen maddeleri bilinçsiz bir şekilde kullandığında bağımlılık ortaya çıkmaktadır. Sonuç olarak, birey maddeyi kullanma konusunda aşırı istek duymakta ve bu isteği kontrol altına alamamaktadır. Çeşitli zararlarına rağmen maddeyi kullanmaya devam ederek madde kullanımına duyduğu istek her şeyin önüne geçmektedir (Bozkurt vd., 2016).

Çeşitli maddelere bağımlılık geliştirilebildiği gibi bir oyuna, kişiye, kumara, spora veya elektronik cihazlara da bağımlılık geliştirilebilir. Sözü edilen bu bağımlılıklar maddesel bağımlılığın dışında yer almakta ve davranışsal bağımlılık olarak ifade edilmektedir. Davranışsal bağımlılık türleri de maddesel bağımlılık gibi bireyin hayatında olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir (Ögel, 2001). Davranışsal bağımlılıkta kişiye veya başkasına zarar verme dürtüsüne karşı koyamama davranışı tekrarlanır. Bu davranış tekrarları bireyin diğer alanlardaki işleyişini engellemektedir. Bu yönüyle madde bağımlılığı ile benzerlik göstermektedir (Grant vd., 2010). Davranışsal bağımlılık sekiz farklı kategoride incelenmektedir. Bunlar (Ögel, 2001):

- İlişki ya da insan bağımlılığı
- Bilgisayar oyunları bağımlılığı
- Yeme bağımlılığı
- Kumar bağımlılığı
- İnternet bağımlılığı
- Alışveriş yapma bağımlılığı
- Elektronik alet bağımlılığı
- Cinsel bağımlılık.

2.2.3. Bağımlılığın Tanı Ölçütleri

DSM-V (2013) bağımlılık kriterleri olarak şunları ortaya koymuştur (Yeşilay, 2021a);

- Planlanandan daha uzun süre kullanma
- Zamanın çoğu kısmını maddeye ulaşmak veya kullanmak için ayırma

- Maddeyi kullanma arzusu
- Yoksunluk
- Geçmişte yaşanan başarısız bırakma girişimleri
- Olumsuz sonuçlarına rağmen kullanıma devam etme
- Tolerans

Bireylerin maddesel veya davranışsal bağımlılıklar geliştirmesinde iyi hissetme ve iyi performans gösterme isteği etkili olmaktadır. Maddesel bağımlılıkta kişi maddeyi isteyerek kullanmaya başlasa da bağımlı olma arzusu yoktur. Ancak tekrar eden kullanımlar sonucu birey kendini maddeyi kullanmaktan alıkoyamaz (American Psychological Association [APA], 2021).

2.2.4. İnternet Bağımlılığı

Modern dünyada teknolojinin gelişmesiyle birlikte bireylerde internet kullanımı artmış durumdadır. İnternetin bu derece hayatımıza girmiş olması ve devamlı geliştirilmeye açık olması, toplum yaşamında büyük bir öneme sahiptir. Bu nedenle bireylerin teknolojiden vazgeçmesi daha zor hale gelebilmektedir (Günüç, 2009). İnternetin insanlara sağladığı faydaların yanında fazla internet kullanımı birtakım sorunları da beraberinde getirmiştir. Problemler internet kullanımının ne olduğuyla ilgili geçmişten günümüze internet bağımlılığı, aşırı internet kullanımı, internet istismarı ve sonuç olarak internet bağımlılığı olmak üzere farklı adlandırmalar yapılmıştır (Dinç, 2015).

Young (2007), internet bağımlılığını bireylerin sürekli internetle meşgul olması, kendini internet kullanımı konusunda kontrol edememesi, internet kullanma davranışını gizleme ve kişide yol açtığı tüm olumsuz sonuçlara rağmen kullanmaya devam etmesi olarak tanımlanmaktadır. Davis'e (2001) göre internet bağımlılığı bireyin internet kullanımı konusunda kontrolünü kaybetmesi ve bunun sonucunda da sosyal, psikolojik ve akademik yaşamında problemler yaşamasıdır. Ceyhan (2008) ise internet bağımlılığını kişinin zaman kavramını yitirecek ya da temel görevlerini ihmal edecek kadar internetin aşırı kullanımı, gerginlik, kızgınlığı da içeren yoksunluk belirtileri, tolerans gelişimi ve sosyal geri çekilme gibi durumları içeren negatif sonuçların bir arada olması olarak tanımlamaktadır.

İnternet bağımlılığı pek çok sorunu beraberinde getirmektedir. Yalnızlık, maddi problemler, başarısızlık, iletişim bozukluğu, uykusuzluk, fiziksel problemler internet bağımlılığının meydana getirdiği olumsuz belirtilerdir (Chou ve Hsiao, 2000). Yapılan çalışmalar, internette çok fazla zaman geçiren çocuk ve gençlerin yüz yüze ilişki kurmakta

zorluk yaşadıklarını ve giderek yalnızlaştıklarını ortaya koymuştur. Ayrıca bilgisayar başında normalden fazla zaman geçiren çocuk ve ergenlerin beyinlerindeki geçici olarak dopaminle harekete geçen aktivitelerde artış olduğu ve bu çocuk ve ergenlerin hiperaktivite bozukluğu kriterlerini taşıdıkları görülmüştür (Bayzan, 2018). Bazı ergenlerin üniversite sınavına hazırlanması, geleceği için hedefler belirlemesi ve bunun için çalışmalar yapması beklenirken; ortaya çıkabilecek internet bağımlılığı ergen için hem zaman hem de motivasyon açısından ciddi kayıplara sebep olacağı söylenebilir (Derin ve Bilge, 2016).

İnternetin aşırı ve gereksiz kullanımı bireylerde fiziki ve ruhi bazı sorunlar ortaya çıkarmaktadır. Kişinin çevresiyle olan ilişkisi zayıfladığı zaman kendini ifade edebilme becerisi de zayıflamakta, aile ve arkadaşlarıyla olan diyaloglarında aksamlar olabilmekte, toplum içerisindeki sosyal ilişkileri bozulmakta, artan bu ferdi davranışlar sonucu kişi yalnızlaşmaktadır. Bununla birlikte internet bağımlılığı bireylerde görme problemleri, bel ve kas ağrıları gibi fiziksel bazı sorunların meydana gelmesine neden olmaktadır (Yörük ve Taylan, 2018).

Goldberg (1996), internet bağımlılığı belirtilerini bireyin fiziksel hareketliliğindeki düşüş, internet için hayatında değişiklikler yapması, uykusundan ödün vermesi, önemli faaliyetleri aksatması, sosyal çevresini aksatması, internetten uzun süre uzak kalmayı reddetmesi ve sorumluluklarını yerine getirmemesi olarak ortaya koymuştur. Kişi sanal dünyada daha önce fark etmediği kişiliğinin yeni yönlerini keşfederek adeta yeniden doğuş deneyimi yaşayabilmektedir. İnternet kendilerini yalnız ve bunalımda hisseden ergenler için yeni sosyal ilişkiler ve arkadaşlıklar sayesinde bir can simidi işlevi görebilmektedir (Young, 1997). İnternet, sağladığı içerik ve ortam ile ergenlerin gelişimsel ihtiyaçlarını karşıladıkları ve kimlik denemeleri yaptıkları bir araç haline gelebilmektedir. Bu imkanlar sayesinde ergenlerin gelişimine katkı sağladığı söylenebilir. Fakat kimlik gelişimi sürecinde internetin gerçekliğin ve gerçek ilişkilerin yerini alarak gerçek yaşam deneyimlerini aksatarak sanal ortamın bağımlılığa dönüşme riskini içermektedir (Ceyhan, 2011).

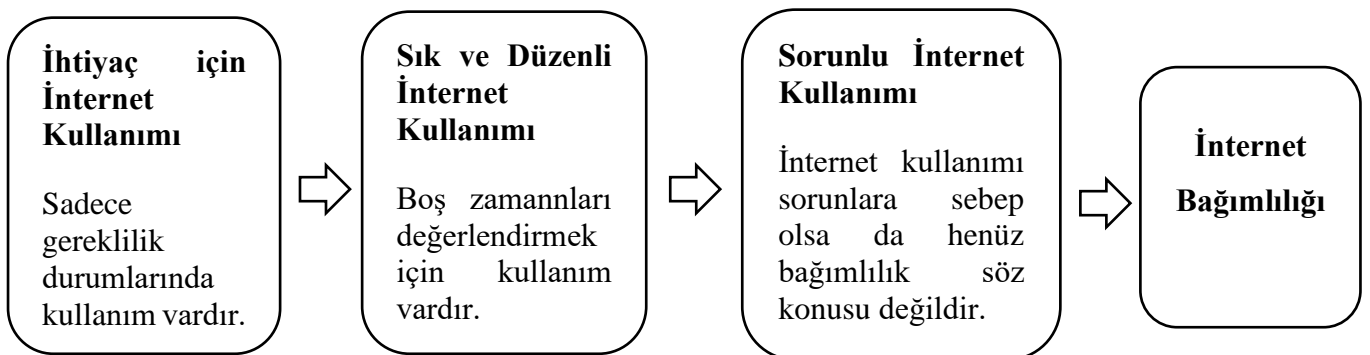
Ergenlik döneminde akran kabulü ve sosyal onayın ön plana çıkması nedeniyle ergenler internete daha fazla yönelmektedir. Böylelikle ergenler arasında mesajlaşmalar, sohbet odalarında konuşma ve görüşmeler giderek artmaktadır. Bunun sonucunda, bazı ergenlerde problemler internet kullanımının belirtileri ortaya çıkar ve bu durumdan günlük yaşamları da olumsuz şekilde etkilenmektedir (Ceyhan, 2008). İnternet üzerinden yabancılarla kolay bir şekilde iletişime geçilebilmesi, bireylerin kendi duygu ve düşüncelerini özgür bir şekilde ifade

edebilmeleri, kendilerinde sevdikleri yönlerini abartarak sunabilmeleri, internet aracılığıyla başkalarını takip etme imkanının olması ergenler için interneti çekici kılan etmenlerin başında gelmektedir (Bayzan, 2018). İnternet kullanımının sunduğu olanaklar, son on yılda daha yaygın hale gelen mobil cihazların ve yeni medyanın artan kullanılabilirliği ve sorunun daha da kötüleşmesi ile dikkat çeken internet bağımlılığı sorununu giderek daha fazla yoğunlaştırmaktadır (Sever, 2021).

Bağımlılığa giden süreç incelendiğinde tolerans gelişimi, yoksunluk belirtileri, kontrol çabalarında başarısızlık, internet ile çok vakit harcama, hayatın fakirleşmesi, kontrolün ortadan kalkması, bedenin zarar görmeye başlaması, psikolojik gelişimin zarar görmesi, çevre ile ilgili çatışmaların yaşanması, işlevselliğin bozulması, zihnin kilitlenme sorunlarının ortaya çıkması, duyu durumunda değişikliklerin görülmesi, yalan söylemenin normalleşmesi, uyku ve yemek düzeninde bozulmaların görülmesini saymak mümkündür (Bayzan, 2018). Ögel (2012), internet bağımlılığının da madde bağımlılığı gibi bir seyre sahip olduğunu ortaya koyarak 5 ayrı evrede açıklamıştır:

1. İnternet kullanımını kontrol edebilirim, bağımlı olmam gibi yanlış düşüncelerin yaygın olduğu kullanımı yoğunlaştırma evresi
2. Farklı psikososyal problemlerin ortaya çıktığı ilerleme evresi
3. İnternet kullanımını azaltma isteği ile bırakma evresi
4. İnternet kullanımına yönelik fikirlerin yumuşadığı tekrar kullanmaya başlama evresi
5. Eskiye dönüş evresi

Yalçın ve Karaçetin (2016) internet bağımlılığının ilerlemesinde zamansal ilişkiye vurgu yaparak internet bağımlılığı sürecini düşük kullanımdan yüksek kullanıma doğru düzenlemiş ve aşağıdaki şekli oluşturmuşlardır:



Şekil 1. İnternet bağımlılığı süreci

İnternetin kullanım süresinden daha çok, yoğun ve ölçsüz kullanımının ergenlerin ruhsal, zihinsel ve fiziksel yapısını, sosyal ilişkilerini, gündelik yaşamını, akademik veya iş performansını olumsuz yönde etkilemesi temel alınmaktadır (Taşdemir, 2019).

2.2.5. İnternet Bağımlılığı Nedenleri

Bireylerin aşırı internet kullanımına sebep olan çeşitli faktörler bulunmaktadır. Bunların başında iletişim kurma, oyun, merak ve pornografi gelmektedir (Karaca, 2007). Ayrıca sosyal medya uygulamaları ve internete kolay erişim internet kullanımını artırmaktadır. Ergenlerin instagram, twitter, facebook gibi uygulamalara araştırma yapma, ödev yapma gibi görevlerinden daha çok zaman ayırdıkları görülmektedir. Bununla birlikte yer, zaman fark etmeden mobil cihazlar sayesinde kolaylıkla internete bağlanabilmeleri internet bağımlılığını etkileyen etmenlerdendir (Yörük ve Taylan, 2018).

Problemlili internet kullanımı olan bireyler günlük hayatta yerine getirmesi gereken görevleri aksatarak sanal dünyayı yüz yüze iletişim kurmaya tercih etmektedirler ve zihinleri devamlı olarak internet ile meşgul olduğu için günlerini internette geçirebilirler. Bunun sonucunda da bireylerde internet bağımlılığı ortaya çıkmaktadır (Ceyhan, 2011). Günümüzde çocuk ve ergenler dijital oyunlara düşkünlüğü sebebiyle internette fazla vakit geçirebilmektedirler. Son zamanlarda karşılıklı etkileşimin mümkün olduğu çevrim içi oyunların artması internet bağımlılığını ortaya çıkarmaktadır (Yeşilyurt ve Erdoğan, 2018).

Bunlara ek olarak bireyler internette zaman geçirirken sahte isimler kullanarak sahte hesaplar açabilmektedir. Kendi kimliğini gizleyip olmak istediği kişiye bürünme imkanı olan kişi, toplumun kurallarını göz ardı ederek kendini daha rahat ve özgür bir şekilde ifade edebilmektedir. Bu durum bireylerin internet kullanımı için güdüleyici rol oynayabilir (Turkle, 1995).

Bireyin düşük özgüvene ve benlik saygısına sahip olması ve kendine yönelik olumsuz düşünceler internet kullanımını etkileyebilmektedir. Benlik saygısı ve özgüveni düşük bireyler günlük yaşamda sosyalleşirken zorluk yaşadıkları için internette anonim bir şekilde var olabilmek internette daha fazla zaman harcamasına neden olacaktır (Aksoy, 2021). Kişinin dış dünya ile ilgili olumsuz düşüncelere sahip olması da internet bağımlılığının sebepleri arasında sayılabilir. Bireyin kendisi ve dış dünya ile ilgili olumsuz bilişleri internet ile ilgili “İnternet benim en iyi arkadaşım”, “İnternet saygın hissettiğim tek yer”, “İnternete bağlanmadığım

zaman önemsiz biriyim”, gibi sağlıklı olmayan şemaların gelişmesine sebep olabilir (Davis, 2001).

Hammersley (1995), internet kullanımı için aşağıdaki nedenleri ortaya koymuştur.

- Ortak ilgi alanları olan bireylerin iletişim kurmasını sağlar.
- İletişim maliyeti yüksek değildir.
- İnternet kullanımının gizemli yönü insanları kendisine çekmektedir.
- Kişiler eğlendirici oyunları bilgisayarlarına indirebilmektedir.
- Kullanıcılar arkadaşlarıyla en az seviyede zaman ve para harcayarak iletişimlerini sürdürebilirler.
- İnternet, bireylere kendine güvenmelerine yardımcı olacak statü ve modernlik duygusu kazandırır.
- Birbiriyle yüz yüze görüşme imkânı olmayan kişilere iletişim kurma imkanı verir.
- Kullanıcının dinlenmesini ve ciddiye alınmasını sağlar.
- İnsanlara gündelik maskelerinden farklı, yeni bir maske sergilemelerine olanak sunar.

2.2.6. Dünya’da ve Türkiye’de İnternet Kullanımı ile İlgili İstatistikler

Kıtaların internet kullanımı ile ilgili 2021 yılında yapılan araştırmaya göre; Kuzey Amerika nüfusunun %93,4’ünün internet kullanıyor olmasıyla ilk sırada yer almaktadır. İkinci sırada %88,4 internet kullanım oranı ile Avrupa gelmektedir. Ardından %80,4 ile Latin Amerika; %76,4 ile Orta Doğu; %70,1 ile Okyanusya/ Avustralya; %64,1 ile Asya ve %43,1 ile Afrika kıtaları yer almaktadır. İnternet kullananlar arasında en çok kullanımı olan kıta %53,4 ile Asya kıtası olmuştur. Sonrasında %14,3 oran ile Avrupa kıtası gelmektedir. Yapılan bu araştırmaya göre dünya nüfusunun %66,2’sinin internet kullandığı ortaya çıkmıştır (Internet World Stats, 2021). ITU (2021), Dünya nüfusunun %63’ünün yani 4,9 milyar insanın internet kullandığı tahminini ortaya atmıştır. Bu oran 2019’dan bu yana %17’lik bir artışa işaret etmektedir.

Yapılan istatistik çalışmaları 2020 yılında dünya genelinde evde internet olan hane oranının %65,7 olduğunu ortaya koymuştur. 2021 yılında internet kullanan bireylerin oranı ise %62,5 olarak bulunmuştur (ITU, 2021).

Ülkemizde 2021 yılı hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması verilerine göre hanelerin %92’sinin evde internete erişim imkanına sahip olduğu ortaya konmuştur. Bu oranın

geçen yıl %90,7 olması ülkemizde hanelerin internete erişim imkanlarının arttığını göstermektedir. Yapılan araştırma ile internet erişim imkanı olan hane oranı en yüksek %97,1 ile İstanbul olurken bu bölgeyi %94,2 ile Batı Anadolu (Ankara, Konya, Karaman) bölgesinin izlediği bulunmuştur. İnternet kullanım oranı 16-74 yaş grubundaki bireylerde %82,6 olduğu, bu oranın önceki yıl %79 olduğu belirtilmiştir. İnternet kullanım oranı cinsiyete göre incelendiğinde; bu oranın erkeklerde %87,7 ve kadınlarda %77,5 olduğu görülmüştür. 16-24 yaş aralığındaki bireylerin internet kullanımları incelendiğinde geçen yıl internet kullanım oranı %91,8 iken bu yıl %95,7'ye yükseldiği ortaya konmuştur (TÜİK, 2021a).

Çocukların kullandıkları bilişim teknolojileri konusunda yürütülen "Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması", 6-15 yaş grubundaki çocuklara uygulanmıştır. Çocukların kullandığı bilişim teknolojileri hakkında veri toplamak amacıyla ilk kez 2013 yılında araştırma yapılmış ve bu araştırmaya göre internet kullanımını %50,8 iken 2021 yılında bu oran %82,7 olmuştur. 2021 yılında internet kullanımını cinsiyete göre incelendiğinde; erkek çocukların internet kullanım oranı 2021 yılında %83,9, kız çocuklarının internet kullanım oranı ise %81,5 olduğu görülmüştür. İnternet kullanan çocukların %90,1'i hemen her gün, %8,5'i haftada en az bir defa, %1,4'ü ise haftada bir defadan daha az internet kullandığını ifade etmiştir. Düzenli İnternet kullanan 6-15 yaş grubundaki çocuklar, haftalık ortalama 12 saat 25 dakika ders içi, 6 saat 59 dakika ders dışı zamanlarında internet kullandığını belirtmiştir. Düzenli İnternet kullanan 6-15 yaş grubundaki çocuklara hangi amaçla internet kullandıkları sorulduğunda; çevrimiçi derse katılma %86,2 ile ilk sırayı alırken %83,6 ile ödev veya öğrenme amacıyla interneti kullanma ikinci sırada yer almıştır. Bunu, %66,1 ile oyun oynama veya oyun indirme, %61,0 ile paylaşım sitelerinden video izleme, %55,5 ile internet üzerinden sesli veya görüntülü arama yapma izlemiştir. Çocukların internette en az yürüttüğü faaliyet ise %9,1 ile internet üzerinden alışveriş yapmak olmuştur (TÜİK, 2021b).

2.2.7. İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri

Young'a göre Tanı Ölçütleri

İnternet bağımlılığıyla ilgili ilk araştırmalar Young tarafından yapılmıştır. Young internet bağımlılığı tanı ölçütlerini 8 maddede toplamıştır ve en az 5 tanesini onaylayan bireyler internet bağımlısı olarak görülmektedir (Young, 1996):

1. İnterneti sürekli düşünme ve hayal kurma
2. Yeterli zevki alabilmek için internet kullanımında artış

3. İnternet kullanımını kontrol altına alma, azaltma veya bırakma yönünde uğraşların olması

4. İnternet kullanımının tamamen bırakılması veya azaltılmış olmasından dolayı meydana gelen huzursuzluk, çökkünlük veya öfke hali

5. Hedeflenenin üzerinde bir zamanda internet ile uğraş

6. İnternetin yoğun kullanılması durumunda sosyal çevrelerde problemlerin yaşanması ve iş hayatında çeşitli risklerin oluşumu

7. Çevresindeki insanları internet başında geçirilen süre ilgili yanlış bilgilendirmek

8. İnterneti yaşanan sorunları veya bazı ruhsal problemleri bastırma amacı ile kullanma.

Goldberg'e göre Tanı Ölçütleri

Goldberg (1996), internet bağımlılığını 12 aylık zaman diliminde aşağıdaki kriterlerden 3 veya daha fazlasının görüldüğü, klinik olarak anlamlı bir sıkıntıya yol açacak şekilde internet kullanımı olarak tanımlamıştır:

- 1) Aşağıdakilerden biriyle tanımlanan tolerans
 - a. Doyum sağlamak için internet kullanımındaki belirgin artış
 - b. Sürekli aynı sürede internet kullanıldığında hissedilen zevkin azalması
- 2) Aşağıda tanımlandığı şekilde yoksunluk gelişmesi, uzun süreli internet kullanımı sonucunda aşağıdakilerden en az 2 tanesinin zamanla ortaya çıkması (1 ay içinde ortaya çıkabilir) ve bunlar nedeniyle bireyin önemli işlevsel alanlarda sorun yaşaması.
 - a) Psikomotor ajitasyon
 - b) Bunaltı
 - c) İnternette neler olduğu hakkında obsesif düşünceler
 - d) İnternet hakkında hayal kurma
 - e) İsteyerek ya da istem dışı tuşlara basıyormuş gibi yapma
 - f) Sıkıntı veren durumlardan kurtulmak için internete bağlanma
- 3) İnterneti planlanandan daha uzun süre kullanma
- 4) İnternetin fazla kullanımını kontrol altına almak için sürekli bir istek veya boşa çıkan çabaların olması
- 5) İnternet ile ilgili faaliyetlere uzun zaman ayırma
- 6) İnternet kullanımı sebebiyle önemli etkinliklerin azaltılması veya bırakılması

7) İnternet kullanımını, yol açtığı problemlere rağmen aşırı bir şekilde kullanma.

Shapira'ya göre Tanı Ölçütleri

Shapira vd. (2003) tanımladığı tanı ölçütlerine göre; aşağıdakilerden en az biri ile ortaya çıkan internet kullanımıyla ilgili aşırı meşguliyet vardır:

- 1) Karşı konulamayan internet kullanımıyla ilgili kaygılar
- 2) Planlanan süreden daha fazla internet kullanımı
- 3) İnternet kullanımı nedeniyle önemli aktivitelerde işlev kaybı
- 4) Fazla internet kullanımı, yalnızca hipomani veya mani dönemlerinde meydana gelmez ve diğer Eksen I bozukluklarıyla daha iyi açıklanamaz (Akt., Özden Tunca, 2021).

Tao'ya göre Tanı Ölçütleri

Tao vd. (2010) belirlediği tanı ölçütlerine göre bireyde aşağıdaki maddelerden ilk 2 maddenin ve diğer maddelerden en az birinin bulunması internet bağımlılığında söz edilebileceğini göstermektedir:

- 1) Meşguliyet (Bireyin internet kullanımında bir önceki veya bir sonraki etkinliği düşünmesi)
- 2) Geri çekilme (İnternet aktivitesi olmadan birkaç gün sonra kaygılı, sinirli ve canı sıkkın olma)
- 3) Tolerans (Doyuma ulaşmak için internet kullanımının belirgin bir biçimde artması)
- 4) Kontrol edememe (İnternetin aşırı kullanımını azaltmak için isteğin ve/veya girişimlerin başarısız olması)
- 5) Zararlı sonuçların göz ardı edilmesi (İnternet kullanımının sebep olduğu problemlerin bilinmesine rağmen aşırı kullanımın devam etmesi)
- 6) Sosyallik kaybı (İlgi alanlarının, hobilerin kaybolması ve iletişimin zarar görmesi)
- 7) Negatif duyguların hafiflemesi (Depresif ruh halinden kurtulmak için internete fazla yönelme)
- 8) Sosyal çevreden saklanma (Yakın çevrenin internet süresi ile ilgili aldatılması)

2.2.8. İnternet Bağımlılığını Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar

Bilişsel Davranışçı Model

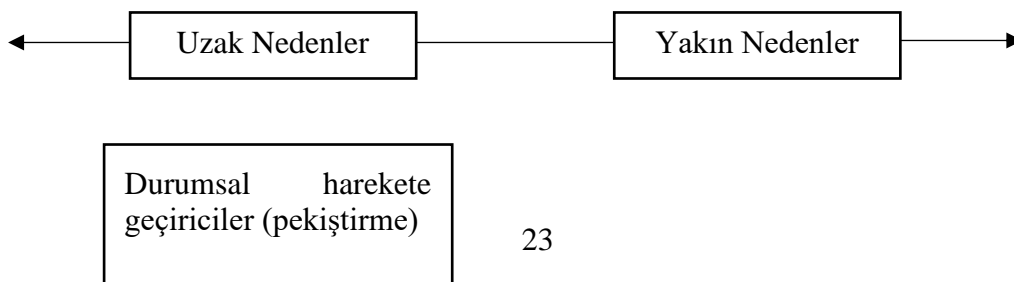
Davis'e (2001) göre patolojik internet kullanımı (PİK) uyumsuz bilişlerin davranışa yansımaları sonucu ortaya çıkmaktadır. Bireyin uyumsuz düşünceleri, davranışlarından önce

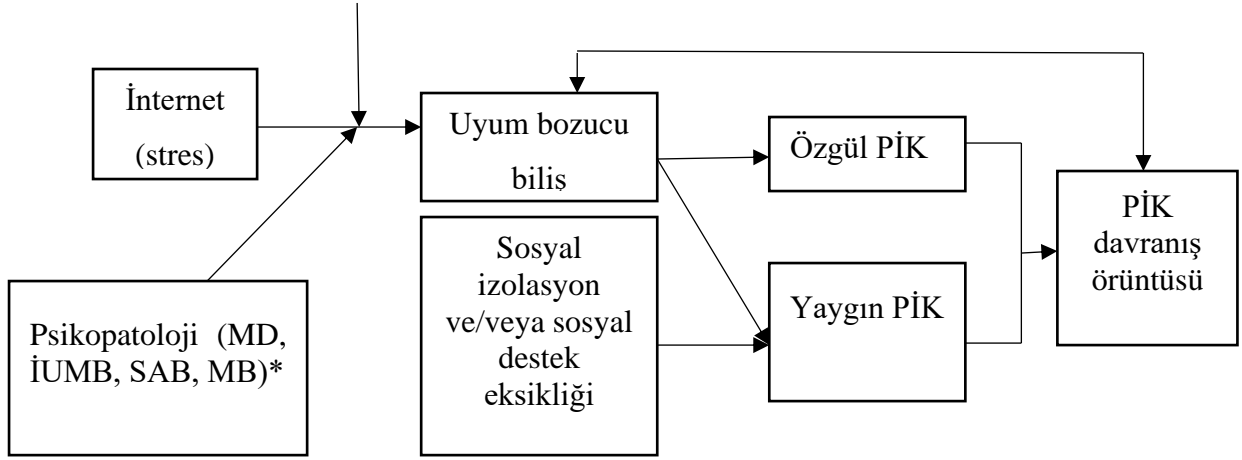
gelir ve esastır. Birey dünyayı ve kendisini olumsuz algıladığında olumsuz bilişler gelişmekte ve bunun sonucunda birey oluşan olumsuz duygularıyla baş etmek için interneti yoğun bir şekilde kullanmaya yönelmektedir. Uyumsuz bilişler bireyin patolojik internet kullanımında hem etki hem de sonuç durumundadır. Bilişsel davranışçı yaklaşım, patolojik internet kullanımının bireyin hayatında başarısız olduğu alanları gidermek için geliştirdiği bir davranış örüntüsü olabileceğini ortaya koymaktadır.

Bireyin internet gibi yeni bir ortamla karşılaşması ve bu ortamda pekiştireçlerin olması yeni bilişsel yapılanmayı meydana getirmektedir. Düşük benlik algısı ve kendine negatif bakış açısının internetteki sohbet odalarında rol oynama, diğer bağımlılık nesnelere ulaşma ve yüzleşmeden arkadaşlık yapma ile telafi edilmesi bireyde yeni bilişsel şemaların ortaya çıkmasında önemli rol oynamaktadır. Bu süreçte en sık karşılaşılan kendisi ve dış dünya ile ilgili bilişsel varsayımlar “İnternette olmadığım zaman değersizim”, “Ben sadece internette iyiyim”, “Saygı duyulduğum tek yer internet”, “İnternet benim tek arkadaşım” şeklindedir. Bu yeni bilişsel yapılanma patolojik internet kullanımını doğurmaktadır (Bozkurt vd., 2016).

Davis (2001), patolojik internet kullanımı kavramını özgül ve genel patolojik internet kullanımı olmak üzere iki kategoriye ayırmıştır. Özgül patolojik internet kullanımında birey interneti çevrim içi kumar, oyun, alışveriş gibi belirli bir amaç için patolojik olarak kullanır. Genel patolojik internet kullanımında ise çok yönlü olarak internetin aşırı kullanımı söz konusudur.

Bilişsel davranışçı modelde, patolojik internet kullanımını ortaya çıkaran etkenler “gerekli”, “yeterli” ve “katkıda bulunan” olarak sınıflandırılmıştır. Gerekli etkenler, PİK belirtilerinin ortaya çıkması için varlığı gereken etyolojik etkenlerdir. İnternet kullanımının patolojik olarak adlandırılması için bu etkenler gerekli ancak yeterli değildir. Yeterli etkenler, varlığı belirtilerin oluşumunu garanti eden etyolojik nedenlerdir. Katkıda bulunan etkenler ise, varlığında çeşitli belirtilerin ortaya çıkmasını büyük ölçüde artıran ancak patolojik olarak adlandırılması için gerekli veya yeterli olmayan etyolojik nedenlerdir. Ayrıca, internet bağımlılığı nedenleri, patolojik davranışın ortaya çıktığı bölüme yakınlığına göre, uzak ve yakın nedenler olarak ikiye ayrılmaktadır (Davis, 2001).





Şekil 2. Davis'in (2001) internet bağımlılığını açıklamakta kullandığı bilişsel davranışçı model

*MD: Majör depresyon, İUMB: İki uçlu mizaç bozukluğu, SAB: Sosyal anksiyete bozukluğu, MB: Madde bağımlılığı, PİK: Patolojik internet kullanımı

Şekil 2'de ileri sürülen görüş şudur: Psikopatoloji, patolojik internet kullanımı için uzak gerekli etkindir. Altta yatan psikopatoloji tek başına yeterli olmasa da gerekli bir nedensel etkindir. Modele göre stresör, internetle karşılaşma olarak ortaya konmuştur. İnternet kullanımı sonucu yeni bir şeyi keşfetmekle birlikte ortaya çıkan olumlu sonuç, aktiviteye devam etme konusunda pekiştirme görevi görür. Bu pekiştiriciler patolojik internet kullanımı belirtilerinin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Patolojik internet kullanımının en temel bileşeni, bireyin kendine ve dış dünyaya yönelik işlevsel olmayan bilişleridir. Bu bilişler yakın neden olarak kabul edilmektedir (Davis, 2001).

Grohol'ün Süreç Modeli

Grohol'e (2019) göre bireylerde internet bağımlılığına sebep olan şey sosyalleşmedir. Sohbet, e-posta, tanışma formu veya çevrim içi oyun yoluyla bireyler başkalarıyla sohbet, bilgi veya destek gibi çeşitli amaçlarla internette vakit geçirebilmektedir. Bunun sebebi gerçek hayatta sosyalleşemeyen kişinin internet aracılığıyla bu ihtiyacını gidermeye çalışmasıdır. Grohol, patolojik internet kullanımını sosyal temelli bir davranış olarak ortaya koymaktadır.

Grohol (2019), internet bağımlılığının aşamalı bir şekilde gözlemlendiğini ortaya koymuştur. Bu aşamalar; büyülenme, hayal kırıklığı ve denge aşamalarıdır. İlk aşama olan alışma (büyülenme) aşamasında birey daha önce alışık olmadığı, yeni ve ilgisini çeken bir internet ortamını keşfetmektedir. İnternet kullanıcısı, internette karşılaştığı teknolojiyle veya

uygulamalarla adeta büyülenmiş durumdadır. Bu büyülenme sonucu bireylerde yoğun internet kullanımını görölür. İlk aşamadan diğer aşamaya geçmek bazı internet kullanıcıları için daha uzun sürebilmektedir. Hayal kırıklığı aşamasında bireye internet ortamı bilindik gelmeye başladığı için birey etkinliklerden zevk almamaya başlar. İnternet kullanımını azalır. İlk aşamada interneti fazla kullanan birey, sıkılmaya başlar ve internetten kaçınma davranışı, denge aşamasına kadar sürer. Son aşama olan denge aşamasında birey internet kullanımını düzenler ve gerçek yaşam ile sanal ortam arasında dengeyi kurar. Kullanıcı, interneti normal düzeyde kullanmaya başlar.

Young'un Üç Kategori Modeli

Young (1997), internet bağımlılığına sebep olan etkenleri açıklarken internetin bireye sağladığı kolaylıklar ve faydalar üzerinde durmuş ve bu etkenleri üç kategoride ele almıştır:

Sosyal Destek: Bireylerin uzun süre internet üzerinden düzenli olarak iletişim kurmaları topluluk duygusu oluşturmalarına sebep olmaktadır. Tıpkı gerçek hayattaki topluluklar gibi internetteki toplulukların da kendi değerleri ve normları vardır. Bireyler gerçek hayatta paylaşamadıkları olayları internette oluşturdukları topluluk ile daha rahat bir şekilde paylaşabilmektedir. İnternetteki topluluklar aracılığıyla yakın arkadaş veya partner seçimleri de görülebilmektedir. Ayrıca özellikle yüksek onay ihtiyacı, düşük benlik saygısı ve reddedilme korkusu olan bireyler internet aracılığıyla elde ettikleri sosyal destek ile kişilerarası problemlerin üstesinden gelmeye çalışırlar.

Cinsel Tatmin: Bireylerin cinsel eylemlerde bulunabilmeleri için internette pek çok platform vardır. Bu platformlar sayesinde bireyler sanal seksin her türüne (ensest, eşcinsellik, fetişizm vb.) ulaşabilmektedir. Ayrıca kişiler kimliklerini gizleyebildikleri için daha rahat bir şekilde cinsel eylemlerde bulunabilmektedirler. Kendilerini çekici hissetmeyen bireyler için sanal ortam cinsel fantezilerini gerçekleştirmeyi mümkün hale getirmektedir.

Karakter Yaratma: İnternet ortamı bireylere olduklarından farklı bir karakter yaratma fırsatı sunmaktadır. Bireyler ideal benliklerini sanal ortam aracılığıyla ortaya koyabilmektedir. Sanal ortamda başkalarıyla her iletişime geçtiklerinde özgüven kazanırlar. İdeal benliklerini sürdürmek için internet bireylere daha cazip gelmeye başlayabilir ve bu nedenle bireyler gerçek yaşamdan uzaklaşabilmektedir.

2.2.9. Ergenlerde İnternet Bağımlılığı

Ülkemizde internet bağımlılığı incelendiğinde, her yaş grubundan bu problemi yaşayan bireyler olduğu görülmektedir. Ancak yeni teknolojilere fazlaca eğilimi olan gençler ve çocuklarda internet bağımlılığının sıklığı yoğunlaşmaktadır (Ertemel ve Aydın, 2018). Zorunlu eğitim sürecinin içinde olan gençlerin teknolojik aletlere karşı doğal bir yatkınlıklarının olduğu öğretmenler ve ebeveynler tarafından sıklıkla dile getirilen bir konudur (Özçelik Demir, 2021).

Ergenlerin psiko-sosyal gelişimleri açısından içsel çatışmalar yaşamaları halinde ya da engellendiklerinde; problemlili internet kullanım riski artabilmektedir. Bunun yanında internet, problemden kaçmanın ve uzaklaşmanın bir tür aracı şekline dönüşmektedir (Çelik 2020). İnternet bağımlılığının sebepleri arasında bireyin endişeli duygu durum hali de bulunmaktadır. Bireyler kendilerini yalnız hissettiklerinde endişeli ruh halinden uzaklaşmak için internete yönelirler (Sezerel ve Gökbulut, 2015). Ergenlik dönemindeki bireyler kendilerini keşfetme, kendilerini ifade etme gibi gelişimsel ihtiyaçlarını karşılamak için de sanal dünyada daha fazla zaman geçirebilirler. Bunun sebebi sanal ortamın kendine dair arayışı olan ergenler için önemli bir keşif aracı olmasıdır (Karaca, 2007).

Ergenlik dönemindeki bireyler yeni gelişmelere merak ve ilgi duyarlar, böylece teknolojik gelişmelerin gerisinde kalmak istemezler. Ergenlerin ilgi alanlarının geniş olması sebebiyle kendi ilgi alanlarına göre uyarıların bir arada olması da ergenler için interneti aşırı kullanmaya iten bir faktör olabilmektedir (Korkmaz, 2010). Ergenlikte bireyler büyüklerin kendilerini anlamadıklarından ve onlarla sağlıklı iletişim kuramadıklarından şikayet edebilmektedirler. Bu anlamda internet, kendilerini anlayan kişilerle ve kendi yaşlılarıyla iletişim kurma, dertleşme aracı haline gelmekte ve özgüvenlerinin artmasına yardımcı olabilmektedir. Bu durum da bireylerin internette fazla zaman geçirmesine neden olmaktadır (Karaca, 2007).

Ergenlik döneminde akran tarafından onay görme ön plana çıktığı için sosyalleşmek amacıyla internetin yoğun kullanımı, yoğun mesajlaşma ve ardından internet bağımlılığı belirtileri görülmekte ve böylece ergenlerin günlük rutinlerini de olumsuz etkilemektedir (Esen, 2010). İnterneti yoğun kullanan gençlerin uykusuzluk ve depresyon gibi psikolojik sorunların yanında arkadaşlarıyla sosyalleşememe gibi sosyal problemlerle de karşı karşıya kaldıkları görülmektedir (Özçelik Demir, 2021).

Bağımlılık öğrenme sonucu da ortaya çıkabilir. Rol model alma, taklit etme ya da özdeşim kurma teknoloji bağımlılığının ortaya çıkmasında önemli rolü vardır (Akkaş, 2019). Ebeveynlerin internet, akıllı telefon ve sosyal medyayı daha fazla kullanmaları aile, iş ve sosyal ortamlardan eskiye oranla zevk almamaları ve sanal dünyanın cazibesine kendilerini kaptırmaları çocuklarını da etkilemekte ve olumsuz model olmalarına da sebep olmaktadır (Gökel 2020).

United Nations International Children's Emergency Found [UNICEF]'in (2017) yayımladığı Dünya Çocuklarının Durumu: Dijital Dünyada Çocuk adlı raporda çocuk ve ergenlerin çevrim içi ortamda karşılaşılabilecekleri riskler üç kategoride incelenmektedir. Bu riskler içerik riskleri, iletişim riskleri ve davranış riskleridir. İçerik riskleri, çocuk ve ergenlerin istenmeyen ve uygunsuz olan içeriklere maruz kalmasını kapsar. İletişim riskleri, çocuk ve ergenlerin yetişkinlerle fiziksel, cinsel, duygusal ve ekonomik istismarına yol açabilecek risk faktörlerini içerir Davranış riskleri ise çocuk ve ergenlerin riskli içerik ve iletişime katkıda bulunacak bir şekilde davranmalarını kapsar.

2.2.10. Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Olumsuz Etkileri

Sosyal Alandaki Etkileri

İnternet bağımlılığı olan bireyler yakınlarının uyarılarına öfkeli, savunmacı ve alıngan olmaktadırlar. Bireyin interneti ne kadar ve ne için kullandığı konusunda yalan söylemesi kişilerarası ilişkilere zarar verir (Esen, 2010). İnternet bağımlısı olan gençler sanal ortamdaki olumsuzluklardan etkilenmektedir. Sağlıklı bir bireyin edinmesi gereken bazı becerileri kazanamamasının yanında sanal ortam bireyin gerçeklik ile bağıını kopartır ve gerçek ile sanal arasındaki farkı ayırt edemez hale getirir (Sevinç, 2019). Teknoloji bağımlısı olan insanlar yakın ve uzak çevresindekileri anlamayı ve tanımayı zorlaştırır ve kendisini bu çevresine tanıtmakta ve anlatmakta güçlük çeker. Neticede sosyal becerileri zayıf bir birey haline gelir (Dinç, 2015). Ergenlerin gelişimi için gerekli olan okul, aile ve arkadaş etkileşiminin yerini elektronik arkadaşlığa bırakması kişilerarası ilişki kurma ve sürdürme becerilerini olumsuz yönde etkilemektedir (Karayağız Muslu ve Bolışık, 2009).

Fiziksel Alandaki Etkileri

İnternet bağımlılığı olan ergenler bilgisayar başında uzun zaman geçirdikleri için bazı sağlık problemleri yaşayabilirler. Uyku bozuklukları ortaya çıkabilir ve aşırı yorgunluk sonucu bağışıklık sistemini zayıflatıp hastalıklara karşı korunmasız kılabilir (Esen, 2010). Uzun süre

bilgisayar başında kalma ile fiziksel aktivite azlığı, yeme alışkanlıkları ve obezitede artış arasında doğrusal ilişki söz konusudur (Karayağız Muslu ve Bolışık, 2009). Bilgisayar kullanımı bireyi hareketsiz bıraktığı için bireylerde kas krampları ve carpal tunnel sendromu görülebilmektedir (Young, 1998). Aşırı internet kullanan öğrenciler baş ağrısı, bel ağrısı ve uyku problemleri yaşadıklarını belirtmişlerdir (Suhail ve Bargess, 2006).

Zihinsel Alandaki Etkileri

İnternet bağımlılığı ergenlerin akademik başarısını ve algılama becerilerini olumsuz yönde etkilemektedir. Young'un (1998) yaptığı bir çalışmaya göre öğrencilerin %58'i aşırı internet kullanımından dolayı verimsiz ders çalışma alışkanlıkları, düşük notlar ve okuldan atılma gibi olumsuz sonuçlarla karşılaşmaktadır. Bütün geceyi internette uykusuz geçiren ergenlerin ödevlerini tamamlayamadıkları, derste dikkat dağınıklığı yaşadıkları ve derslerden geri kaldıkları görülmektedir (Griffiths, 2000). Aşırı bilgisayar kullanmanın sebep olduğu bilişsel problemlerden biri de dikkat eksikliği-hiperaktivite semptomlarına yol açmasıdır (Yoo vd., 2004).

Psikolojik Alandaki Etkileri

Ergenler, internetin kullanımı konusunda yeteri kadar bilgiye ve farkındalığa sahip olmadıkları için internet ortamında karşılaştıkları bilgileri sınıflandırma ve değerlendirmede zorlanabilmektedirler. Bunlar, ergenlerde farkındalık, duygu-durum ve davranışsal sorunların ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Cengizhan, 2005). İnternet kullanımının bağımlılık seviyesine gelmiş olması, ergenlerin gelecek beklentilerini ve öznel iyi oluşlarını da olumsuz etkilemektedir (Derin ve Bilge, 2016). Şiddet içerikli bilgisayar programları ergenlerde saldırgan kişiliğin gelişmesine sebep olabilirken aynı zamanda şiddete karşı duyarsızlık ve korku gibi duygularda artışa da sebep olabilmektedir (Shields ve Behrman, 2000; Akt., Karayağız Muslu ve Bolışık, 2009). Aşırı internet kullanımı ile sosyal izolasyon, depresyon, yalnızlık ve ev/okul/iş performansında düşüş arasında doğrusal bir ilişki vardır (Caplan, 2002).

2.2.11. Ergenlerde İnternet Bağımlılığı İle Mücadele

İnternet bağımlılığı olan ergenler için farklı tedavi yolları ortaya konmuştur. Literatür incelendiğinde internet bağımlılığı tedavisinde farmakoterapi ve psikoterapi yöntemleri ön plana çıkmaktadır.

Farmakoterapi

Ergenlerde internet bağımlılığı tedavisi edilirken ilaç kullanımında alttan yatan veya eşlik eden psikiyatrik bozuklukların tedavi edilmesi amaçlanmalıdır. Eğer herhangi bir psikiyatrik bozukluk görülüyorsa dürtü kontrol bozukluğu ve bipolar duygudurum bozukluğuna daha yakın olması sebebiyle tedaviye duygudurum düzenleyicileri ve antidepresanlar (özellikle SSRI grubu) ile başlanır (Kasap, 2021). Ergenlerle yapılan bir araştırmada tedavi için serotonin geri alım inhibitörleri (SSRI) kullanılan internet bağımlısı olan ergenlerin %36'sında kısmi düzelme, %22'sindeyse tam düzelme görülmüştür (Jang vd., 2008).

İnternet bağımlılığını tedavi etmek için kullanılan ilaçlardan bir diğeri de bupropiondur. Bupropion daha çok sigara bağımlılığı olan kişilerin kullandığı bir antidepresandır. Bupropion ve plaseboyu karşılaştırmak için yapılan bir çalışmada online oyun bağımlılığı ve depresyonu olan 50 katılımcıya rastgele verilen 12 haftalık tedavi sonucunda bupropion kullanan grupta Young internet bağımlılığı puanlarının plasebo grubuna göre daha fazla azaldığı görülmüştür (Han ve Renshaw, 2012).

Psikoterapi

İnternet bağımlılığı tedavisi için kullanılan ilaca ek olarak veya ilaçtan bağımsız olarak bilişsel davranışçı terapi (BDT) yöntemleri kullanılmaktadır (Kasap, 2021). Young'a (1999) göre, internet bağımlılığını tedavi etmek için kullanılan BDT yöntemleri ergenlerin internete girmesini tamamen yasaklamanın çözüm olmadığını, internet kullanımının günlük hayatta bir ihtiyaç olduğunu ve çözümün internet kullanım süresini kontrol altına almak olduğunu öne sürmüştür.

İnternet bağımlılığının BDT ile tedavisinde bireylerin kendi uyum bozucu bilişlerini tanıması ve değiştirmeleri hedeflenmektedir. Kişiler zaman yönetimi becerileri kazanması, problem çözme teknikleri geliştirmesi, internetin fayda ve zararları ile ilgili bilgilenmesi, duygularını kontrol etmesi, kişiler arası iletişim becerilerini geliştirmesi, alternatif etkinliklere yönelmesi için desteklenmektedir (Young, 2007). İnternet bağımlılığı tedavisinde kullanılan grup terapisi bireyi yargılamadan duygularını paylaşma imkanı verme, diğerlerinin sorunlarını görebilme, sanal arkadaşlıklar yerine gerçek hayattan arkadaşlar bulabilmesini sağlama, kendi problemleriyle yüzleşebilme, internet kullanımını azaltırken yaşayabileceği olumsuzluklarla baş etmesine yardımcı olma ve katılımcılara motivasyon sağlama gibi faydaları vardır (Young, 1999; Cao vd., 2007).

Zhong vd.'nin (2011) internet bağımlısı olan 51 ergen ile yaptıkları bir araştırmada, 28 ergene 14 oturum süren, BDT'nin de içinde bulunduğu çok yönlü psikoterapi uygulanırken,

kontrol grubu olarak alınan 23 ergene ise herhangi bir tedavi uygulanmamıştır. Araştırma sonucunda 1. ve 3. aylarda deney grubundaki öğrencilerin internet bağımlılığı şiddetinde kontrol grubundaki öğrencilere göre belirgin bir azalma olduğu görülmüştür.

Ülkemizde bağımlılıkla ilgili bahsedilen tedavi yöntemleri dışında bazı kurum ve kuruluşlar bağımlılıkla mücadele kapsamında faaliyetler yürütmektedir. Bunların başında Milli Eğitim Bakanlığı ile Türkiye Yeşilay Cemiyeti'nin işbirliğinde yürüttüğü Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı (TBM) gelmektedir. Bu program ile internet bağımlılığı da dahil tüm bağımlılık türleri ile ilgili çocuk ve gençlerin farkındalık kazanmasını, sağlıklı yaşam ile ilgili bilgilendirilmesini ve bağımlılıkların önüne geçilmesi amaçlanmaktadır. Bu program kapsamında okul psikolojik danışmanları aracılığıyla her yıl 10 milyon öğrenci ve 3 milyon yetişkine ulaşılabilmektedir (Bağımlılıkla Mücadele Yüksek Kurulu [BMYK], 2022).

Bağımlılıkla mücadele kapsamında Türkiye'nin ilk ve tek okul temelli müdahale programı olan Okulda Bağımlılığa Müdahale (OBM) programı ikincil önleme kapsamındadır. OBM, birincil önleme kapsamında geliştirilmiş TBM'nin tamamlayıcısıdır. Bu program ile risk grubundaki öğrenciler eğitim sistemi içerisinde kazanılmakta ve öğrencilerin bağımlılıkla birlikte ortaya çıkan problemlerine çözüm aranmaktadır. Rehber öğretmenlere önleyici müdahale becerileri kazandırılarak öğrencilerin zararlı davranışlarına bağımlılığa dönüşmeden müdahale edilmesi amaçlanmaktadır (Yeşilay, 2021b).

Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü (HSGM), çocuk ve gençler başta olmak üzere bütün toplumu teknolojiyi etkin, bilinçli ve güvenli kullanımına teşvik etmek, problemlili internet kullanımını önlemek, ihtiyacı olan bireylerin tıbbi yardıma ulaşmalarını sağlamak, bu konudaki hizmetlerin toplum tarafından bilinirliğini artıracak çalışmalar yapmak amacıyla "Davranışsal Bağımlılıklar Eylem Planı" çalışmaları yürütmektedir (Bayzan, 2018).

Sağlık Bakanlığı'nın yayınladığı "Bağımlılık İle Mücadele Stratejik İletişim Belgesi"nde bağımlılıkla mücadele ederken stratejik iletişimin uygulanmasıyla doğru bilgiye erişimin sağlanması, damgalamanın/etiketlenmenin önlenmesi, mesajların ayrıştırıcı dilden arındırılması, hedef kitlenin nesne olmaktan çıkarılarak özne olması anlayışı ile bağımlılıkla mücadele edileceği ifade edilmiştir. Bu belge ile uyuşturucu, tütün ve teknoloji bağımlılığı ile mücadelede toplumsal farkındalığın ve bilincin artması, tutum ve davranış değişikliğinin sağlanması, sağlık ve sosyal risklerin önlenmesi için ortaya konulan iletişim çalışmalarında gerekli iletişim strateji ve tekniklerini içeren sürdürülebilir bir çerçevenin uygulanması amaçlanmaktadır (Taşdemir, 2019).

Vondráčková ve Gabrhelik (2016) yaptıkları çalışmada çocuklar ve ergenlerin internet bağımlılığının önlenmesinde öncelikli hedef grubu olduklarını ortaya koymuşlardır. Bu çalışmada internet bağımlılığının önüne geçmek için uygulanan müdahalelerde, internet bağımlılığını önlemeye yönelik ampirik çalışmalar, etkileşimli müdahalelere karşı bilgi sağlamayı amaçlayan programlar ve tekli müdahalelere karşı karmaşık müdahaleler olmak üzere üç grup tanımlanmıştır. Programların yalnızca riskli davranışların olumsuz sonuçları hakkında bilgi verilmesi etkili değildir ve tutumları değiştirmeyi amaçlayan etkileşimli müdahalelerle tamamlanması ve yaşam becerilerinin geliştirilmesi için çalışmalar yapılmalıdır.

İnternet bağımlılığı ile ilgili çalışmaların sonuçlarından yola çıkarak oluşturulan birtakım internet bağımlılığını önleme önerileri olmasına rağmen, bu önleme stratejilerinin etkililiği deneysel olarak yeterince test edilmemiştir. Daha kapsamlı önerilerde bulunabilmek için internet bağımlılığının önlenmesiyle ilgili daha fazla deneysel çalışmaların yapılmasına ihtiyaç vardır. İnternet bağımlılığıyla ilgili önleme çalışmaları bir sorun ortaya çıkmadan önce alınacak tedbirlerle ilgiliyken, müdahale çalışmaları ise internet bağımlılığı ortaya çıktıktan sonra daha fazla kötüye gitmemesi için yapılan ve bağımlılığı azaltmaya ya da ortadan kaldırmaya yönelik çalışmaları kapsamaktadır. Literatürde internet bağımlılığına müdahale etmeye yönelik çalışmaların daha çok olduğu görülmektedir (Bağatarhan, 2020).

İnternet bağımlılığına müdahale kapsamında ergenler için uygulanan birçok psiko-eğitim programı bulunmaktadır. Bağatarhan (2020), internet bağımlılığını önlemeye yönelik bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programı geliştirmiş ve lise öğrencileri üzerinde uygulama yapmıştır. Bu program her oturumun 90 dakika sürdüğü 8 oturumdan oluşmaktadır. Aynı çalışmada ebeveynler için de bir psiko-eğitim programı uygulanmış ve bu program her biri 60 dakika süren 4 oturumdan oluşmaktadır. Ebeveyn oturumları internet bağımlılığına ilişkin farkındalık oluşturmak, bağımlılığın önüne geçmek için neler yapabilecekleri konusunda bilgilendirmek, ergen-ebeveyn iletişimi güçlendirmek ve ebeveynlerin problem çözme becerilerini geliştirmek amacıyla oluşturulmuştur. Yapılan araştırmanın bulguları programın öğrencilerin internette bilişsel durum ölçeği puanlarını ve internet bağımlılık düzeylerini düşürmede etkili olduğu yönündedir. Ayrıca bu programın ebeveyn psiko-eğitim programı ile eş zamanlı olarak yürütülmesi, programın etkililiğini daha çok arttırdığını ortaya koymuştur.

2.2.12. İnternet Bağımlılığı ile İlgili Yapılan Araştırmalar

İnternet Bağımlılığı ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Leung ve Lee (2011) tarafından yapılan araştırmanın amacı, internet bağımlılığının bilgi okur-yazarlığı, internet faaliyetleri, ebeveyn stilleri ve internetteki riskler arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmaya Hong Kong'da yaşayan 9-19 yaş aralığındaki 718 ergen katılım göstermiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre teknoloji ve yayın okur-yazarlığı ve bilgi okur-yazarlığının internet bağımlılığı ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca beveyn tutumları ile de internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmada internet bağımlılığı olan ergenlerin taciz, şiddet, pornografik içeriklere maruz kalma gibi risklerle daha çok karşı karşıya kaldıkları ortaya konmuştur.

Guo vd. (2012) yaptıkları çalışmada göçmen ve anne-babası ölçmüş veya boşanmış çocuklarda internet bağımlılığı ile depresyon ilişkisini incelemiştir. Çalışmaya 8-17 yaş aralığındaki 3254 çocuk katılım göstermiştir. Çalışmanın bulgularına göre depresyon ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Lin vd. (2014) yaptıkları çalışmada ergenlerde intihar eğilimleri ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmaya Tayvan'da yaşayan 12-18 yaş aralığındaki 9510 ergen katılmıştır. Araştırmanın sonuçları internet bağımlılığı ile intihar eğiliminin anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu yönündedir. Ayrıca çevrim içi oyun oynama, MSN, çevrim içi çalışma ve çevrim içi bilgi aramanın intihar düşüncesiyle ilişkili olduğu ortaya konmuştur.

Li vd. (2016) yaptıkları çalışmada ergenlerde internet bağımlılığı ve strestli yaşam olayları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya yaş ortalaması 15.15 olan 998 Çinli ergen katılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre internet bağımlılığı ile stresli yaşam olayları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Ayrıca psikolojik ihtiyaç doyumunun internet bağımlılığı ile stresli yaşam olayları arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği görülmüştür.

Zhou vd. (2017) tarafından yapılan bir çalışmada ergenlerde internet bağımlılığı ve ebeveynler arasında çatışma değişkenlerinin arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırmaya Çin'de yaşayan 1189 ergen katılım göstermiştir. Araştırmanın sonuçları ergenlerde internet bağımlılığı ile ebeveynler arası çatışma arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu yönündedir. Ayrıca duygusal güvensizliğin ebeveynler arası çatışma ve ergenlerde internet bağımlılığı arasındaki ilişkiye kısmen aracılık yaptığı bulunmuştur.

Choi vd. (2018) tarafından yapılan bir çalışmanın amacı ebeveyn ruh sağlığı ile ergenlerde internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmaya Güney Kore'de

yaşayan 11-19 yaş aralığındaki 587 ergen katılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre ebeveyn depresyonu ile ergenlerde internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki vardır. Özellikle anneleri yükseköğrenime sahip, erkek ergenler ve akademik performansı normal veya daha iyi olan ergenlerde internet bağımlılığı görülme ihtimali daha fazladır.

Abd Latief ve Retnowati (2019) tarafından yapılan çalışmanın amacı, ergenlerde internet bağımlılığı ile yalnızlık ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmaya Endonezya’da yaşayan 14-17 yaş aralığındaki 35 ergen katılmıştır. Araştırmanın bulguları ergenlerde internet bağımlılığı ile yalnızlık ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu yönündedir.

Dong vd. (2020) tarafından yapılan araştırmada Covid-19 salgını sırasında internet bağımlılığı ile ilişkili psikolojik faktörleri incelemek amaçlanmıştır. Bu araştırmaya Çinli 6-18 yaş aralığındaki 2050 çocuk ve ergen katılım göstermiştir. Katılımcıların %2,68’i bağımlılık yapıcı internet kullanımı kriterlerini ve %33,37’si sorunlu internet kullanımı kriterlerini karşılamaktadır. Araştırmanın bulgularına göre internet bağımlılığı ile yaş, cinsiyet, depresyon ve stres arasında anlamlı bir ilişki vardır. Ayrıca salgın sırasında çocuk ve ergenlerin internet kullanımının arttığı ortaya konulmuştur.

Huang vd. (2021) yaptıkları çalışmada ebeveyn-çocuk ilişkisinin internet bağımlılığı ile arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkiye benlik saygısının aracılık etkisini ortaya koymayı amaçlamışlardır. Çalışmaya Çin’de yaşayan 13-18 yaş aralığındaki 300 ortaokul ve lise öğrencisi katılım göstermiştir. Çalışmanın bulguları ergenlerde ebeveyn-çocuk ilişkisinin benlik kavramı ile pozitif yönlü ve internet bağımlılığı ile negatif yönlü anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu, benlik kavramının ise internet bağımlılığı ile negatif yönlü anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca, benlik kavramı ebeveyn-çocuk ilişkisi ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiye kısmen aracılık etmiştir.

Ying Ying vd. (2021) tarafından yapılan bir araştırmada internet bağımlılığı prevalansını belirlemek ve ergenlerde internet bağımlılığı ile yaşam tarzı faktörleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Çalışmaya Malezya’daki 13-17 yaş aralığındaki 212 ortaokul öğrencisi olan 27.497 ergen katılmıştır. Araştırma bulgularına göre internet bağımlılığı yaygınlığı %29’dur. Ergenlerde internet bağımlılığı ile sağlıksız beslenme ve yaşam tarzı faktörleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yetersiz meyve-sebze tüketimi, günde en az 1 defa gazlı içecek içme, haftada en az 3 kez fast food tüketilmesinin internet bağımlılığıyla ilişkili yaşam tarzı olduğu ortaya konmuştur.

Agbaria (2022) yaptığı deneysel bir çalışmada ergenlerin öz kontrolü geliştirmek ve internet bağımlılığını azaltmak için bilişsel-davranışçı bir müdahale programının etkinliğini

incelemektedir. Çalışmaya deney grubunda 80, kontrol grubunda 80 olmak üzere 160 tane İsrail’de yaşayan Arap ergen katılmıştır. Deney grubuyla haftada 1, 8 oturum gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın bulgularına göre bilişsel-davranışçı tedaviler, ergenlerde öz kontrolü geliştirmek ve internet bağımlılığı belirtilerini azaltmak için umut vericidir.

Özetle, internet bağımlılığı ile ilgili yurt dışında yapılan çalışmalarda daha çok çocuk ve ergenlerle çalışıldığı dikkati çekmektedir. Yapılan çalışmalarda; internet bağımlılığı ile bilgi okur-yazarlığı, internet faaliyetleri, ebeveyn stilleri ve internetteki riskler, depresyon, stres, intihar eğilimi, stresli yaşam olayları, ebeveyn ruh sağlığı, ebeveynler arası çatışma, yalnızlık ve benlik saygısı, yaşam tarzı faktörleri, ebeveyn-çocuk ilişkisi gibi değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir.

İnternet Bağımlılığı ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Şahin (2011), 7. ve 8. sınıf öğrencisi olan 710 öğrenci ile yaptığı çalışmada internet bağımlılık düzeylerini ortaya koymayı amaçlamıştır. Araştırma sonucuna göre ailenin sosyoekonomik durumu ve internet kullanım süresi arttıkça internet bağımlılık düzeylerinin de arttığı görülmüştür.

Yar (2012) tarafından yapılan çalışmanın amacı ruhsal bozukluğu olan ve olmayan ergenlerde internet bağımlılığı yaygınlığının araştırılmasıdır. Araştırmaya 12-18 yaş aralığındaki 310 ergen birey katılmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre birden fazla ruhsal bozukluğu olan ergenlerde internet bağımlılığının daha çok görüldüğü ve çevrim içi bilgisayar oynamanın internet bağımlılığı ile anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur.

Toraman (2013) tarafından yapılan araştırmanın amacı lise öğrencilerinin internet bağımlılığı ve sosyal ağ kullanım düzeylerinin akademik başarıya etkisinin ortaya konmasıdır. Araştırmaya 10, 11 ve 12. sınıf öğrencilerinden 664’ü kız 638’i erkek olmak üzere toplam 1302 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın bulguları erkek öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin daha fazla olduğu, akademik başarı ile internet bağımlılığı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve internet bağımlılığı ile sosyal ağ kullanımı arasında da anlamlı ilişki olduğu yönündedir.

Şahin (2014) yaptığı çalışmada ergenlerin başa çıkma yöntemleri ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmaya 518 lise öğrencisi katılım göstermiştir. Araştırmanın bulguları internet bağımlılığı ile başa çıkma yöntemleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu yönündedir. Araştırmada sorunları aile ile birlikte çözme, olumsuz duyguları

dışa vurma, internet kullanım sıklığı ve amacı internet bağımlılığının yordayıcıları olarak bulunmuştur.

Şimşek vd. (2015) tarafından yapılan bir çalışmada ergenlerde internet bağımlılığı ile umutsuzluk arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya 350 lise öğrencisi katılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre internet bağımlılığı ile umutsuzluk arasında çift yönlü, orta düzeyde, pozitif bir ilişki vardır.

Derin ve Bilge (2016) yaptıkları çalışmada ergenlerde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmaya Manisa'da lise öğrencisi olan 794 ergen katılım göstermiştir. Araştırma sonuçlarına göre ergenlerin diğerleri ile ilişkide doyum ve olumlu duyguları arttıkça internet bağımlılığı ihtimalinin azaldığı ve yaşam doyumları arttıkça internet bağımlılığı olasılığının arttığı görülmüştür. Aile ilişkilerinde doyumun ise internet bağımlılığı üzerinde önemli bir etkisi yoktur.

Arslan (2017) yaptığı çalışmada lisede eğitim gören ergenlerin internet kullanımlarının anne-babalarının boşanmış veya boşanmamış olmasıyla ilişkisini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmaya 90 lise öğrencisi katılım göstermiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre internet bağımlılığı ile anne babanın boşanmış olması, cinsiyet, kardeş sayısı, anne ve babanın tekrar başka partnerlerle evlenmiş olması, anne eğitim durumu, anne ve babanın mesleği, ergenin hangi ebeveyni ile kaldığı, bilgisayarın evde hangi ortamda olduğu, günlük internet kullanım süresi, internet kullanımının anne baba tarafından denetlenmesi değişkenleri ile anlamlı bir ilişki vardır.

Sezen (2018), lise öğrencisi olan 409 ergenin katılımıyla yaptığı çalışmada ergenlerin zorbalık eğilimleri, internet bağımlılıkları ve duygusal zeka düzeyleri aralarındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre internet bağımlılığı ile duygusal zeka arasında negatif yönlü zayıf anlamlı bir ilişkinin olduğu, akran zorbalığı ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönlü zayıf anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

Tekin Seymenoğlu (2019) tarafından yapılan araştırmanın amacı, ergenlerde internet bağımlılığı düzeyleri ile öfke ifade düzeyleri ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmaya 250 erkek 329 kız ergen katılım sağlamıştır. Çalışmanın bulgularına göre katılımcıların % 0.5'inin patolojik internet kullanıcısı, %9.9'unun sınırlı semptom gösterenler olduğu ve kalanının ise semptom göstermediği görülmüştür. Ayrıca internet bağımlılığı ile öfke ifade düzeyleri ve öfke ifade tarzları arasında zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Tilki (2020), 243'ü kız, 257'si erkek olan toplam 500 ergenin katıldığı çalışmada internet bağımlılığı ile ebeveyn kabul-red algıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın

bulguları anne ve baba kabul algısı ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, anne ve baba red algısı ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu yönündedir.

Ozturk ve Ayaz Alkaya (2021) yaptıkları bir çalışmada COVID-19 pandemi sırasında ergenler arasında internet bağımlılığı ve psikososyal sorunların yaygınlığını ve ilişkisini incelemek amaçlanmıştır. Bu çalışmaya 9. ve 10. sınıf lise öğrencisi 1572 ergen katılım göstermiştir. Çalışmanın bulgularına göre ergenlerde psikososyal sorunların yaygınlığı % 20.7'dir. Çalışmaya göre babası çalışmayan, geliri düşük, günlük internet kullanım süresi 3 saat ve daha fazla olan ergenlerde psikososyal problemler görülme riski anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca anne eğitim seviyesi lise ve altı olan, geliri düşük aileye sahip ve internet kullanım süresi 5 yıl ve daha fazla olan erkek ergenlerde problemlerli internet kullanımı riski anlamlı düzeyde yüksektir. İnternet bağımlılığı ile psikososyal sorunlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Aksoy ve Ünübol (2021) yaptıkları araştırmada özel lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ile şema mekanizmaları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya 14-18 yaş aralığındaki 148 ergen katılım göstermiştir. Araştırma bulgularına göre internet bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark yokken internet bağımlılığı ile yaş arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Amaca göre kullanımda ise eğlence amaçlı internet kullanımında bağımlılığın en yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Araştırmaya göre internet bağımlılığı ile şema mekanizmaları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Özetle, internet bağımlılığı ile ilgili yurt içinde yapılan çalışmalarda da daha çok çocuk ve ergenlerle çalışıldığı görülmektedir. Yapılan araştırmalarda; internet bağımlılığı ile ailenin sosyoekonomik durumu, internet kullanım süresi, ruhsal bozukluklar, sosyal ağ kullanım düzeyi, akademik başarı, başa çıkma yöntemleri, öznel iyi oluş, umutsuzluk, zorbalık eğilimleri, duygusal zeka, öfke ifade düzeyleri ve öfke ifade tarzları, ebeveyn kabul-red algıları, psikososyal sorunlar, şema mekanizmaları gibi değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir.

2.3. Merhamet

Merhametin farklı kavramlar adı altında çalışılması ve bireylerdeki merhamet düzeylerini ortaya koymanın zor olmasından dolayı merhamet kavramının psikolojide daha geç incelenmeye başlanmıştır (Braun, 1992). Son yıllarda pozitif psikolojinin de gelişmesiyle birlikte patolojiye odaklanmak yerine iyi oluşa, psikolojik sağlamlığa odaklanılması merhamet kavramının da ele alınmasını sağlamıştır (Seligman vd., 2005).

Merhamet, bireyin kendisi ya da bir başkasının yaşadığı acının farkında olması ve bu acıyı gidermek için istekli bir şekilde harekete geçmesi olarak tanımlanmaktadır (Nas ve Sak, 2020). Sprecher ve Fehr (2005) yaptıkları çalışmalarında merhameti, merhametli (duyarlı) sevgi olarak ortaya koymuşlardır. Merhametli (duyarlı) sevgi, bir kişinin diğer insanları sıkıntılı ve ihtiyaç duydukları anlarda desteklemek için gösterdikleri bilişsel, davranışsal ve duygusal bir tutum olarak tanımlanmıştır. TDK (2021), merhameti bir kişinin veya bir canlının yaşadığı kötü durumdan dolayı duyulan acıya ve üzüntü duyma olarak tanımlamıştır. Sayar (2021) merhameti, kişinin bir başkasının karşılaştığı zor durum ve acılardan etkilenip yaşanılan acıyı dindirme çabası olarak ifade etmiştir. Cassel (2002), merhametin literatürde yapılan tanımlardan yola çıkarak merhametin ortaya çıkma sürecini üç basamakta özetlemiştir. Buna göre kişi, diğer kişinin sıkıntısına, üzüntüsüne tanık olmalı, acıya sebep olan durumu kişi kendine kasıtlı olarak yapmış olmamalı ve acıya sebep olan durum kişiye kendisini diğer kişinin yerine koymasına olanak verecek şekilde bilindik olmalıdır. Merhamet kavramı, tüm bireylerin hatalarının olabileceğini göz önünde bulundurarak onlara karşı nazik ve sabırlı bir şekilde davranarak yargılamadan anlamaya çalışmayı içermektedir. Bu bilgiler ışığında merhametin üç unsurdan oluştuğu söylenebilir. Bunlar; acı çeken bireyin farkına varmak, kişinin acısını azaltmaya istekli olmak ve acıyı hafifletmek için harekete geçmek (Neff, 2003a).

Pommier (2010), Neff'in (2003a) üç bileşenli öz-merhamet modelinden esinlenerek merhametin; paylaşımların bilincinde olma, sevecenlik ve bilinçli farkındalık olmak üzere üç temel üzerinde oturduğunu ortaya koymuştur. Paylaşımların bilincinde olma, insanların hata yapabileceğinin ve mükemmel olmadıklarının bilincinde olmayı içerir. Birey kendine ve başkalarına merhamet gösterdiğinde acı çekmenin tüm insanlar için ortak bir deneyim olduğunu fark eder. Böylece acı çeken diğer insanları kendisinden ayrı değil ortak bir yaşamın bir parçası olarak algılar (Neff, 2003a). Sevecenlik, bireylerin kendine ve başkalarına karşı ilgili ve anlayışlı olması demektir. Bireyin kendine ve başkasına karşı anlayışlı olması birbirleri arasında yakınlık duygusu oluşturur, başkalarıyla ayrışmayı azaltır (Akdeniz ve Deniz, 2016).

Sevecen bireyler dünyanın güvenli bir yer olduğunu kabul ederek kendine ve başkalarına karşı açık olur. Tersinde ise birey, dünyayı tehlikeli görür ve korunmak için dikkatini olumsuz olarak kendine yöneltir. Tehlike düşüncesi bireyin diğer insanlara karşı sevecen olmasını engeller (Gilbert,2005). Bilinçli farkındalık, bireyin olumsuz duygularına dengeli bir tutumla yaklaşabilmesidir. Bu sayede birey kendisi veya başkası acı çektiğinde acının kendini alıp götürmesini engeller (Neff, 2003a). Strauss vd. (2016) merhamet kavramını beş bileşenden oluşan duyuşsal, bilişsel ve davranışsal bir süreç olarak tanımlamışlardır. Bu bileşenler şu şekilde sıralanmıştır:

1. Acının farkına varmak,
2. Acı çekmenin evrensel olduğunu anlamak,
3. Acı yaşayan bireyle empati kurmak (duygusal boyut),
4. Acı yaşayan bireye tepki verirken rahatsız eden duyguları azaltmak (korku, öfke vb.),
5. Acıyı azaltmak için eyleme geçme motivasyonuna sahip olmak.

Yapılan başka bir araştırmada ise merhametin bilişsel, duygusal, amaçsal ve motivasyonel olmak üzere dört unsurdan oluştuğu ifade edilmektedir (Jazaieri vd., 2014). Açıklamalardan yola çıkarak, iki kişi arasında şefkat bağı varsa, acı çeken kişi fark ediliyorsa, bu farkındalık gözleyen kişide olumsuz bir etkiye sebep oluyorsa ve gözleyen kişi bu acıyı yok etmek için motivasyona sahipse merhamet duygusu oluşmuş anlamına gelmektedir. Sıkıntıyı azaltmak için eyleme geçmeyi sağlayan motivasyon, merhametin temel noktasını oluşturur ve merhamet kavramını motivasyonel unsura sahip olmayan duygusal bulaşma ve temsili üzüntü gibi diğer kavramlardan ayırır (Akdeniz, 2014).

Merhamet, insanların yaşamını etkileyen faktörlerden biridir ve kişisel ve toplumsal huzurun (iyi-oluşun) önemli bir bileşeni olarak görülmektedir (Goldin ve Jazaieri, 2017). Merhametin bireyin hem kendisi için fayda sağlayıcı olduğu hem de duygusal, psikolojik ve toplumsal faydalarının olduğu söylenebilir. Merhamet bireylerin duygu durumundaki direncini ve psikolojik sağlamlıklarını artırmada, ruh sağlıklarını korumada ve depresyon, stres, anksiyete gibi ruh halleri ile baş etmelerinde etkili olabilmektedir. Ayrıca merhametin kişiler arası iletişimde ve toplumsal ilişkilerde yakınlığın ve güvenin gelişmesiyle beraber öfke, korku, endişe gibi duyguların azaltılmasında gerekli ve önemli olduğu belirtilmiştir (Nas, 2021). Merhamet gelişmiş sosyal ilişkiler, mutluluk gibi pozitif psikolojinin sonuçlarıyla ilişkili olabileceği ve korku, kaygı, öfke gibi olumsuz duygulara karşı koruyucu bir etkiye sahip olabileceği belirtilmektedir (Pommier, 2010). Merhamet, bireyin kendisinde, çevresinde veya

toplumda gördüğü acı ve sıkıntıların sebeplerini anlamak ve azaltmak için motivasyon olmakta (Goldin ve Jazaieri, 2017), olumsuz duyguların hafifletilmesinde ve negatif psikolojik durumlarla baş etmede etkili olmaktadır (Salazar, 2016). Bireyin kişisel olarak yaşadığı zorluklarda ya da kişiler arası ilişkilerde problemler meydana geldiğinde merhametli bireylerin empati gösterebilecekleri ve sosyal destek sağlayabilecekleri ortaya konmuştur (Sprecher ve Fehr, 2005). Ayrıca yapılan bir çalışmada merhamet ile narsisizm, sözel saldırganlık, kişiler arası iletişim kaygısı değişkenleri arasında negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur (Salazar, 2016). Merhametin bireyin ruh sağlığını korumada, psikolojik iyi oluşunu ve duygu durumlarındaki direncini artırmada ve depresyon, anksiyete, stres ve gibi olumsuz ruh halleriyle baş etmede etkili olabildiği belirtilmiştir (Nas, 2021).

Araştırmalar merhametin kişiliğin bir parçası olabileceğini fakat başkaları tarafından sevmek için merhametli davranıldığı durumlarda kişinin kendini nasıl görmek istediği (öz- imaj) ile ilgili hedefleriyle de ilişkili olabileceğini göstermektedir (Crocker ve Canevello, 2008). Merhamet ile ilgili merak edilen konulardan biri de merhametin öğrenilen bir davranış mı yoksa insan doğasında mı var olduğudur. Morsch ve Nelson (2006) bilim adamlarının, insanların merhamet için doğal bir eğilim içerisinde olduklarını keşfettiğini belirtmektedir. Bu doğal eğilim diğer insanlarla yakın bir bağ kurmayı ve kendi iyiliği gibi başkalarının iyiliği için de harekete geçmeyi kapsamaktadır ve insan doğasında vardır. Fakat yazarlar, merhametin aynı zamanda bir seçim de içerdiğini ortaya koymaktadır. İnsanlar yetiştikleri farklı kültürler onların merhameti nasıl tanımlayacaklarını ve nasıl ifade edeceklerini belirlemektedir.

Bireylerin merhamet gibi olumlu bir özelliğe sahip olup olmayışının ebeveynleriyle kurduğu iletişim biçiminden ve yetiştirilme tarzından etkilenebileceği söylenebilir. Böylece bireyin kendisine bakım sağlayan kişilerle kurduğu bağlanma tepkilerinin önemli olduğu düşünülebilir. Ayrıca bireyin bakıcıları tarafından hem fizyolojik hem de psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması ile bakıcının merhamet tepkilerinden etkilenmesini sağlayabilir (İşgör, 2017).

Merhametin bahsedilen bu faydalı yapısı, psikoterapide yer bulmasına sebep olmuş ve merhamet duygusunu geliştirmenin yararlı etkileri ile ilgili yapılan araştırmalar son yıllarda artış göstermiştir. Bu süreçte kişinin hem içsel hem de başkalarına dönük merhamet geliştirmesi önemli bir terapötik hedef haline almıştır. Gilbert'in geliştirdiği merhamet odaklı terapi, bireylerin kendisi ve başkaları için merhamet geliştirmesini sağlayarak kendi iyi oluşunu artırmayı amaçlamaktadır (Akdeniz ve Deniz, 2016).

2.3.1. Öz-Merhamet

Merhamet, genellikle Batı düşünce dünyasında başkalarına karşı gösterilen davranış biçimi olarak ele alınmaktadır. Doğu düşünce dünyasında ise başkalarına karşı merhametli olmayla birlikte bireyin kendisine karşı da merhametli olması gerektiği görüşü öne çıkmaktadır (Neff, 2003a). Öz-merhamet, basit anlatımla içe dönük merhamettir. Birey başkalarının yaşadığı acıya karşı merhametli olabildiği gibi, sebebinin ne olduğuna bakmaksızın (dış koşullar, bireysel hatalar, yetersizlikler vb.) kendi yaşadığı acılara karşı da kendine merhametli yaklaşmalıdır. Böylece öz-merhamet, bireyin kendi acılarına dokunmayı ve ona açık olmayı, acılarından kaçmadan onları hafifletmeyi ve kendini nezaketle iyileştirme isteğinde olmayı içerir. Ayrıca kişinin kendi yetersizliklerine, başarısızlıklarına ve acılarına karşı yargılayıcı ve eleştirel olmayan bir anlayış geliştirmeyi de içermektedir. Böylelikle birey, bunların insan olmanın bir parçası olduğunu kabul eder ve tüm bireylerin merhamet görmeye layık olduğunun farkında olur (Neff ve Germer, 2017). Öz-merhamet kişinin rahatsızlık yaratan ve acı veren duygulardan kaçmak ve bu duyguları inkar etmek anlamına gelmemektedir. Tam tersi kişinin bu duyguları anlayış ve nezaketle karşılaması ve acı veren duyguların insan olmanın bir parçası olduğunun bilincinde olmasıdır (Neff, 2003a).

Gilbert (2009), öz-merhameti bireylerin yakınlık kurma ve bağlanma süreçleriyle ilişkili olan ve gelişim ve değişim gösteren bir kapasite olarak tanımlamıştır. Bireylerin bebeklikten itibaren bakım veren kişi tarafından yatıştırılma arzusu ve diğer insanlarla yakınlık kurma ihtiyacı dünyayla ilgili güvenli bir algı oluşturmaya yardımcı olmaktadır. Tüm bireylerin hayatta kalması için diğerleriyle samimiyet ve arkadaşlık kurma ihtiyacı olduğu belirtilmektedir.

Öz-merhameti oluşturan 3 temel bileşen bulunmaktadır. Bunlardan ilki bireyin kendini sert bir biçimde yargılaması ve eleştirmesi yerine kendine anlayış ve nezaket göstermesidir (self-kindness). İkinci bileşen bireyin yaşadığı olumsuz olaylar nedeniyle kendini yalnızlaştırması, izole etmesi yerine bu olayların insan olmanın bir parçası olarak görmesidir (common humanity). Üçüncü bileşen ise, bireyin kendisini acı veren düşünce ve duygularla özdeşleştirme yerine bu duygu ve düşüncelere karşı dengeli bir farkındalık oluşturmalarıdır (mindfulness). Öz-merhameti oluşturan bu üç bileşen, farklı şekillerde fakat birbirleriyle ilişkili olarak görülebilmektedir (Neff, 2003b). Öz-nezaket, bireyin kendi kusurlarına hoşgörülle yaklaşmasını ve mükemmeliğin imkansız olduğunu kabullenmesini gerektirir. Bireyin kendine merhametle yaklaşım iyileşebilmesi için kendine karşı nezaket ve sempati ile yaklaşması

önemlidir. Ortak insanlık bileşeniyle öz-merhamet bireyin acı yaşadığı zamanlarda daha az izole hissetmesini içermektedir. Birey için dünyanın sonu gibi gelen olay, diğer insanların daha kötü durumda olduklarını düşünmeleriyle daha az korkunç görünmeye başlamaktadır. Farkındalık bileşeninde ise vurgulanan nokta kişinin kendisine merhamet gösterebilmesi için ilk olarak yaşadığı acıyı kabul etmeleri gerektiğidir. Bazen acı çok belli gibi dursa da birçok insan, özellikle de acıları kendi öz eleştirilerinden kaynaklandığında acılarının boyutunu kabul etmezler (Neff ve Germer, 2012).

Öz-merhamet, doğrudan merhamet duygusuyla ve diğer insanlara karşı ilgi duymayla ilişkili olduğundan bencil olmak anlamına gelmemektedir. Bununla birlikte öz-merhametli olan bireyin kendi ihtiyaçlarını diğer insanların ihtiyaçlarına göre daha çok önemseydiği anlaşılmamalıdır (Neff, 2003a). Öz-merhamet, bireyin başına zor bir durum geldiğinde ya da bir şeylerin yanlış gittiği durumlarda kendine karşı merhametle yaklaşması onun için önemli bir destek haline gelmektedir (Gilbert, 2010a). Öz-merhamet sahibi olmak, bireyin kendi zaafalarını ve kusurlarını bağışlamasını, kendisinin de bir insan olduğu için sınırlı ve kusurlu bir varlık olduğunu kabul ederek kendisine saygı duymasını gerektirir (Neff, 2003b).

2.3.2. Merhametin Nitelikleri

Motivasyon

Merhametin ilk niteliği, merhametli olmak için bir karar vermeyi içerir. Başka bir ifadeyle, birey merhametli olmayı amaçlıyorsa motivasyonunu artıracaktır (Gilbert, 2010a). Merhamet, kişinin kendini ve çevresindekileri acıdan uzaklaştırmasına yardımcı olur. Acıyla baş etmeye çalışan bireyler, motivasyonlarını kullanarak harekete geçerler. Böylece merhametli olma ve buna yönelik davranma konusunda iyi bir kazanım elde etmiş olunur (Gilbert, 2014).

Duyarlılık

Bireylerin merhametli olmasında önemli olan bir diğer özellik duyarlı olmaktır. Kişi kendi duygu, düşünce ve ihtiyaçlarına karşı duyarlı olmak için kendi zihnini eğitmelidir. Böylece merhametli olma yolunda harekete geçmiş olur. Birey kendi acısına, üzüntüsüne, ihtiyaçlarına ve isteklerine karşı tamamen duyarsız kaldığında kendine karşı merhametli olması da oldukça zordur. Duyarlı olduğunda bireyler kendi duygu ve düşünceleri ortaya çıktığında daha kolay fark edebilirler. Duyarlılık yalnızca bir olaya veya duruma verilen tepki olarak görülmemelidir. Aynı zamanda fark etmek ve sürece katılmak anlamına da gelmektedir (Gilbert, 2010a).

Sempati

Merhamet, kendimizin ve başkalarının acılarına duygusal olarak açık olmayı gerektirir. Bu da duygusal olarak duygulandığımız ve acıya sempati duyduğumuz anlamına gelmektedir. Sempati, diğer insanların yaşadıkları durumlara ve duygularına karşı verilen duygusal bir tepkidir (Gilbert, 2010a). Sempatiye sahip olmak, hedefe doğru giderken yaşanılacak sıkıntılardan duygusal anlamda etkilenmek demektir. Sempati yoluyla bireyler diğer insanlara daha yakın olur ve karşısındaki kişinin yaşantısıyla ilgilenererek o olayı deneyimleme fırsatı bulur (Gilbert, 2009). Merhamet de sempati gibi diğer insanlar kötü bir durumla karşılaştıklarında ortaya çıkabilmektedir. Ancak merhamet ile sempati karşılaştırıldığında merhametin görülmesine daha ağır olaylar sebep olabilmektedir. Aralarındaki fark, merhametin diğer bireylerin yaşadıkları olumsuzluklar için aktif bir tepkiyi içermesidir. Bu tepki, kişinin bir başkasına yardım etme isteğini ifade etmektedir (Gladkova, 2010).

Sıkıntıyı Tolere Etme

Bireyin kendi duygularıyla yüzleşmesi anlamına gelmektedir. Birey bazen duygularını eleştirir, duygularından kaçır ve onları bastırmaya çalışır. Merhametli olduğunda ise açık, hoşgörülü, kabullenici ve duygularına karşı nazik olmaktadır. Dolayısıyla, merhametin önemli bir özelliği bireyin duygularını nasıl tolere edeceğini, onlardan daha az korkup duygulara aşına olmayı öğrenmektir (Gilbert, 2010a). Merhamet sahibi birey, duygularını kabul etme noktasında zorluk yaşamaz. Böylece kendini rahatsız eden duygularına tahammül edebilir (Gilbert, 2005). Duyguları tolere etme, bireylerin kendilerine ve diğerlerine karşı olan duygularını hiçbir zaman değiştirmek istemediği anlamına gelmez. Duygular değişebilir ancak bu duygulardan kaçarak veya onları bastırarak değil duygularla açık bir şekilde yüzleşerek olabilir. Ayrıca birey duygularıyla yüzleştiğinde daha düşünceli olabilmektedir, bu da kişinin empati geliştirmesine ve göstermesine yardımcı olur (Gilbert, 2010a).

Empati

Empati, diğer bireylerin duygu ve düşüncelerini anlayabilme olarak ifade edilmektedir. Kişi empati kurduğunda olayları karşısındaki kişinin bakış açısından görmeye başlar ve başkalarının kendisinden farklı düşünüp farklı hissedebileceğini anlayabilir (Gilbert, 2010a). Merhametli birey, başka insanlardan ayrı bir benlik ve kişiliğe sahip olduğunu bilir ve diğerlerinin duygu ve durumlarını içten sezinleyerek onlara karşı empati gösterebilmektedir (Hökelekli, 2011). Empati ile merhamet birbiriyle ilişkili kavramlar olsa da çalışmalarda birbirinden farklı olduklarına vurgu yapılmıştır. Empatinin bir başkasının duygularını

paylaşmaya odaklandığı, merhametin ise kendi başına başkalarına karşı hissedilen bir duygu olduğu ifade edilmiştir (Lazarus, 1991). Ayrıca merhametin empatiye göre daha kapsamlı bir kavram olduğu, merhametin empatinin özelliklerini ve aynı zamanda fedakarlık gibi davranışsal eğilimleri de içerdiği belirtilmiştir. Merhamet empatiye göre daha kalıcı olmaktadır çünkü merhamet belli bir hedeften bağımsız olarak yaşanırken empati özellikle birinin acısına tepki olarak ortaya çıkabilir (Sprecher ve Fehr, 2005).

Yargılamama

Yargılayıcı olmamak; kınamamak, eleştirmemek, utandırmamak ve reddetmemek anlamına gelmektedir. Ancak yargılamama, bireyin tercihlerinin olmadığı anlamına gelmez (Gilbert, 2009). Yargılamama merhamet için önemli bir özelliktir. Bireyler günlük hayatta olumsuz duygulara sebep olacak olaylarla karşılaşabilmektedir. Öfke, kızgınlık gibi bu olumsuz duygular merhameti olumsuz yönde etkilemektedir. Bu sebeple kişinin yaşadığı olayları yargılamadan onlarla yüzleşmesi farkındalığının artmasında etkili olacaktır (Gilbert, 2005).

2.3.3. Merhamet Becerileri

Merhamet becerileri, esasen çok yönlü ve diğer birçok psikoterapide ortak olan etkinliklerde sıcaklık, nezaket ve destek duygularını yaratmayı içermektedir. Bireylere bu becerileri kendi üzerlerinde kullanmayı öğretmek özellikle önemlidir (Gilbert, 2010b).

Merhametli Dikkat

Dikkat, bireyin odağını neye yönlendirdiği, neye baktığı, ne dinlediği, neyi hatırladığı ve bunları nasıl yaptığı ile ilgilidir (Gilbert, 2010a). Merhametli dikkat ise, bireyin dikkatini kendisine yardım edecek ve onu destekleyecek şekilde odaklamasıdır. Diğerlerinin bize karşı nazik davrandığı veya bizim başkalarına nazik davrandığımız zamanları hatırlamak merhametli dikkate örnek olarak verilebilir. Kişi biriyle çatıştığında, genellikle onda sevdiği özellikleri gözden kaçırmaz. Birey dikkatini bu özelliklere odaklayarak daha dengeli bir görüş kazanabilir. Merhamet odaklı terapide, danışanlardan olumlu anılarını tekrar hatırlamaları ve benliğinin olumlu özelliklerine odaklanmaları öğretilmektedir (Gilbert, 2010b). Merhametli dikkat ile kişiler, olayların hem diğer insanlara hem de kendilerine yardımcı olacak, her iki tarafında olumlu kazanımlar elde etmesini sağlayacak kısımlarına dikkat çekmektedir (Gilbert, 2014).

Merhametli Düşünme

Merhametli düşünme, bireylerin kendisi, başkaları ve dünya ile ilgili nasıl akıl yürüttüğü ile ilgilidir. Merhamet odaklı terapistler danışanlara nazik, destekleyici ve yardımsever bir

şekilde onların alternatif düşünceler deneyimlemelerine yardımcı olurlar. İnsanların mevcut ruh halleri, gelecekleri ve benlik algıları üzerinde nasıl düşündükleri ve düşüncelerini nasıl yansıttıkları özellikle önemli olandır (Gilbert, 2010b). Merhametli düşünebilmek için birey bir durumu değerlendirirken, kendini en merhametli ve en sakin hissettiği bir zihin durumunda hayal etmelidir. Bu zihin durumunda, yaşadığı olayı nasıl değerlendireceği konusunda kendine bazı sorular sorması merhametli düşünme becerisini kolaylaştırmaktadır (Gilbert ve Choden, 2014). Birey endişeleri, hayal kırıklıkları ve öfkeleri üzerine kafa yorduğunda bu duygulara kilitlenecektir. İnsanlar kendilerine “Bu düşünce bana yardımcı oluyor mu?”, “Bu sorun veya durum hakkında düşünmemin yararlı yolu nedir?” sorularını sorarak düşüncelerini faydalı bir şekilde yönlendirebilirler (Gilbert, 2010a).

Merhametli Davranma

Merhametli davranış, sıkıntıyı hafifletmeye, bireyin gelişimini ve büyümesini kolaylaştırmaya odaklanır. Bu, zor ya da acı veren gerçeklerle ya da davranışsal görevlerle uğraşmaktan kaçınmak anlamına gelmez. Merhamet odaklı terapide danışanı cesaretlendirmek önemlidir (Gilbert, 2010b). Bazen merhametli davranış, bireyin kendisine iyi davranması, dinlenmeye ihtiyacının olup olmadığı veya başkalarının desteğine ihtiyacının olup olmadığını anlamak ve yardım istemek veya sadece rahatlatıcı, eğlenceli bir şeyle kendine nazik davranmak anlamına gelebilir. İnsanlar başkalarına karşı merhametli davrandığında, onların acılarının üstesinden gelmelerine yardım etmiş olurlar. Merhametli davranma aynı zamanda açıklık, cömertlik, bireyin kendisi ve başkalarının iyiliği için olanı yapmaya hazır olma ile ilgilidir (Gilbert, 2010a).

Merhametli Duygular

Bireyin merhametli duygulara sahip olması yaşadığı acıları azaltmak için harekete geçmesinde etkili olmaktadır. Aynı zamanda birey çevresindeki diğer kişilerin duygularıyla bağlantı kurmakta ve onların sıkıntılarını azaltmak için eyleme geçebilmektedir (Gilbert, 2010a). Merhametli duygular iki aşamada ortaya çıkmaktadır. İlk olarak, birey dikkat ve bilinçli farkındalık sayesinde yaşanan sıkıntının farkına varır. Sonrasında ise sempati yardımıyla kişi diğer bireylerin duygularıyla bağlantı kurar. İkinci olarak, merhamet becerileri devreye girer ve birey yaşanan acıyı hafifletmek için harekete geçer (Kapıcıoğlu, 2019).

Merhamete Duyusal Odaklanma

Bu beceri, terapistin danışanın kendine ve başkalarına karşı merhametli olmaya, başkalarından merhameti deneyimlemeye odaklandığında bedenlerindeki duyguları

keşfetmesine yardımcı olmayı ifade eder. Merhamet odaklı terapi, bu becerilerle çalışarak ve bunları geliştirerek danışanın kendi içindeki nezaket ve destekleme duygularını geliştirmeye yardımcı olmaya çalışır (Gilbert, 2010b). Duyusal özelliklere odaklanmak, merhamet becerilerinin gelişmesi adına sağlam bir zemin hazırlamaktadır. Örneğin, en temel çalışmalardan biri olan nefes egzersizleri sayesinde, bireyin parasempatik sinir sistemleri harekete geçmekte ve bireyin modern yaşam içindeki hızının yavaşlamasını, nasıl hissettiğini ve ne düşündüğünü kontrol ederek hem bedenen hem de zihnen sakinleşmesini sağlamaktadır (Gilbert ve Choden, 2014).

Merhametli İmgelem

İmgelem ile danışandan belirli bir deneyimi hayal etmesi istenir. Merhamet odaklı terapide terapist, danışanın kendi 'ideal' merhamet imajını oluşturmasına ve keşfetmesine yardımcı olur. Terapist, çeşitli imgelerle ilişkili duyguları keşfederek, bu tür imgeleme alıştırmalarıyla danışana rehberlik eder. Ayrıca vücut duruşları ve kendini merhametli bir insan olarak hayal etme ile ilgili egzersizler de uygulanmaktadır. Egzersizler sayesinde danışan duygularını, yüz ifadelerini, vücut duruşlarını, ses tonlarını ve düşünme tarzlarını keşfetmektedir (Gilbert, 2010b).

2.3.4. Merhameti Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar

Psikanalitik kuramın öncüsü Freud, insan davranışının genetik olarak ortaya çıkan dürtüler, kendini koruma içgüdüleri, cinsellik ve yıkım arasındaki çatışmalar sonucu ortaya çıktığını öne sürmüştür. İçgüdüsel dürtüler, bilinçli zihin ve toplum tarafından kabul edilemez olarak görülür ve psişik yapı içgüdüsel dürtüleri uzakta tutmak için çaba harcamaktadır (Murdock, 2012). Bu kurama göre, merhamet içgüdülere bir tepki olarak ortaya çıkmaktadır (Kriegman, 1990). Kuram merhamet gibi pozitif duyguların bencil ve narsist dürtülerin bastırılması gibi savunma mekanizmaları ile meydana geldiğini savunmaktadır. Freud bu dürtülerin ortadan kaldırılamayacağını ancak yönetmenin mümkün olduğunu belirtmiştir (Glasser, 2005; Akt., Akdeniz, 2014). Ayrıca bireylerin yaşadıkları acıları en aza indirmek için teknikler uygulayan bu yaklaşım, merhamet duygusunu artırmak amacıyla çalışmalar yapmaktadır (Young- Eisendrath, 2001).

Biyolojik yaklaşıma göre, bireylerin duygu, düşünce, davranış şekillerini etkileyen hormonlar merhamet ile ilişkilidir. Yapılan çalışmalar merhamet ve empatinin endokrin sisteminden etkilendiğini göstermektedir. Aynı zamanda merhametle pozitif yönlü ilişkisi olan toplum yanlısı davranışların bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarına faydalı olduğu

belirtilmektedir (Mascaro vd., 2013). Bu yaklaşım, merhametin bireyin devamlılığını sürdürmesini sağlayan bir özellik olduğunu ve merhametin bağlanma, yakınlık kurma gibi özelliklerinin olduğunu öne sürmüştür. Sinir sistemi, beynin bazı bölümleri ve bazı hormonların merhamet ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Biyolojik yaklaşım, oksitosin hormonunun merhametle ilişkili olduğunu belirtmektedir ve beynin bazı bölgelerinin kişiler arası ilişki ve iletişimde etkili olduğunu ortaya koymaktadır (Wang, 2005). Lutz vd. (2008) beynin, empati ile ilgili bölgelerinin özellikle ön insula ve ön singulat korteks olduğunu ve merhametli davranış gösterme esnasında bu bölgelerin aktif olduğunu ifade etmişlerdir.

Bireysel psikolojinin kurucusu olan Adler'in vurguladığı kavramlardan biri de sosyal ilgidir. Adler, insan olmanın ölçüsünün bireyin toplumu ve diğer insanları ne derece umursadığı ile sınırlı olduğunu belirtmiştir. Sosyal ilgi için gerekli potansiyel doğuştan gelir ve çocuklarda olan bu potansiyel desteklenip geliştirilebilmektedir (Murdock, 2012). Bu yönüyle Adler'in vurguladığı sosyal ilgi kavramının merhamet ile ilişkili olduğu düşünülebilir. Leak ve Leak (2006) yaptıkları bir çalışmada sosyal ilginin empati, işbirliği ve diğerlerine karşı toplum yanlısı davranışlar gibi özelliklerde kendini gösterdiğini ifade etmişlerdir. Bununla birlikte sosyal ilginin pozitif psikolojinin kavramları olan öznel iyi oluş, prososyal davranış ve yakın ilişkiler kurabilme becerisi ile ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır.

Bağlanma kuramında merhamet; bebeğe bakım veren kişinin bebeğin fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılama yönündeki bakımı yönlendiren bakım verme davranış sistemi ile ilişkilendirilmektedir (Gillath vd., 2005). Bağlanma davranışları, yaşamın ilk yıllarında kritik olduğu kadar bireyin ilerleyen yaşlarındaki düşünce ve davranışlarını şekillendirmede de hayati bir öneme sahiptir (Akdeniz, 2014). Bağlanma kuramına göre, güvenli bağlanan bireylerin güvensiz bağlanan bireylerle karşılaştırıldıklarında diğerlerinin acılarını algılama ve acılarına cevap verme konusunda daha başarılıdır. Bunun sebebi ise merhametli davranmanın bakım verme, türü koruma gibi içsel sistemlerin ürünü olmasıdır (Mikulincer ve Shaver, 2005).

Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve akademik başarının merhamet üzerindeki yordayıcı etkisini ortaya koymayı amaçlayan bir çalışmada güvenli bağlanma ve akademik başarının merhameti pozitif yönde, korkulu bağlanmanın ise merhameti negatif yönde yordadığı görülmüştür. Bu bulgunun sebebinin bireyin fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasıyla bireyin diğerlerine ve kendine yönelik olumlu algı ve böylelikle kendine ve başkalarına karşı merhamet etme yeteneğinin gelişmesi olduğu belirtilmiştir. Ayrıca bireyin

ihtiyaçlarının karşılanması bireyde güvenli bağlanma, olumlu duygular, merhamet gibi bazı psikolojik özellikleri beraberinde getirebileceği söylenebilir (İşgör, 2017).

Konu ile ilgili yapılan araştırmalar güvenli bağlanan kişilerin gönüllü olarak diğer bireylere yardım ettiğini ve onların problemlerini çözmek için merhametli davrandıklarını ortaya koymuştur. Kaçınmacı bağlanan kişilerin ise, güvenli bağlananlara göre diğer bireylere yardım etme ve merhametli davranma konusunda isteksiz oldukları görülmüştür. Kaygılı bağlanan kişiler kendileri odaklı düşünerek diğerlerinin acılarından kaynaklanan kendilerinde meydana gelen sorunlara odaklanırlar. Bireyler başkaları ile kendisi arasındaki ayrımı tam olarak yapamadığı için başkalarına karşı merhametli olmakta zorlanabilmektedirler (Gillath vd., 2005).

2.3.5. Merhamet Eğitimi

Son yıllarda merhamet kavramının ön plana çıkmasıyla merhamet eğitimi üzerine de yapılan çalışmalar gelişme göstermektedir. Bireylerde merhamet gelişimi, duyguların sağlıklı bir denge içinde olması açısından önemli bir araçtır. Böylelikle bireylerin iyi oluşları da olumlu yönde etkilenmektedir. Bu nedenle merhamet üzerinde durulmalıdır (Gilbert, 2010a). Bir toplumda barış ve huzur ortamının oluşmasının yolu, insanın doğuştan gelen kötü yönlerinden arınarak sevgi, merhamet ve şefkat duygularını benimsemeleriyle mümkün olmaktadır. Bu da bireylerin uzun vadeli ve kapsamlı bir eğitim almasıyla gerçekleşebilir (Gül, 2019).

Gilbert (2010a), merhametli zihin eğitimini merhamet becerilerini geliştirmek amacıyla oluşturulan ve özellikle duygu düzenleme becerilerini etkileyen faaliyetler olarak tanımlamaktadır. Bireylere verilen eğitimle birlikte doğuştan gelen merhamet duygusunun köreltilmemesi, uygun koşullar oluştuğunda bu duygunun geliştirilmesi gerekmektedir. Bunun işlevsel olabilmesi için ilk olarak bireyin merhamet görmesi, merhametin önemli olduğunu fark etmesi ve merhametli olmayı sevmesi gerekir (Gül, 2019).

Yapılan bir çalışmanın (Biberici, 2010) sonucunda merhamet gibi duyguların temelinin ailede atıldığı ve çocukların yakın ve uzak çevresindeki kişileri model alarak merhamet duygusunu geliştirebildiği belirtilmiştir. Ayrıca küçük yaştan itibaren çocuklara verilecek eğitimle Allah sevgisi, anne-baba sevgisi, insan ve hayvan sevgisi kazandırmanın ve bunlara merhametle yaklaşmanın önemli olduğu ortaya konmuştur. Adler (2020), bireyin tüm yaşamındaki tutum ve davranışlarında etkili olabilecek yıllar olan ilk çocukluk döneminin üzerinde durmaktadır. Yetişkin hayatındaki bazı davranışların çocukluk dönemindeki

izlenimlerin bir sonucu olduğunu öne sürmektedir. Bu nedenle küçük yaşlarda oluşan karakterin sonraki yaşlarda değişmesi oldukça zordur. Böylece bireylere bebekliklerinden itibaren gerekli eğitimlerin verilmesi ve büyüklerin iyi model olması daha da önemli hale gelmektedir.

Çocukluktan itibaren bireylerin yardıma ihtiyacı olan kişilerin evlerini, çocuk esirgeme kurumlarını, huzur evlerini ziyaret etmeleri de merhamet eğitiminin bir parçasıdır. Buna benzer uygulamalar çocuklarda farkındalık oluşumunu sağlar ve merhamet duygusunu kazanmalarına yardımcı olur. Böylece diğer insanların acılarına ortak olma gibi sosyal duyarlılık yönleri gelişir (Gül, 2019). Merhamet ortamında büyümüş olan kişilerin düşünce, davranış ve bedenleri merhamet duygusundan mahrum kalmış bireylere göre daha olumlu gelişim göstermektedir. Bireyleri rahatsız eden olaylar kendi bedenlerini de olumsuz yönde etkilemektedir. Aslında insanlar merhametli olma potansiyeline sahiptir. Önemli olan, insanların merhameti kavrayabilmesi ve doğru kullanabilmesidir (Dalai Lama, 2002).

Bireylerdeki merhamet düzeyini artırmak için Thupten Jinpa tarafından merhamet geliştirme eğitimi (MGE) programı geliştirilmiştir. Eğitimin amacı, bireylerin kendisine ve diğer tüm canlılara karşı merhamet, nezaket, empati, sevgi gibi duyguları artırmak ve böylelikle bireyin iyi oluşunu artırmaktır (Goldin ve Jazaieri, 2017). Merhamet geliştirme eğitimi, 8 hafta ve haftada 2 saat planlanan bir programdır. Program aynı zamanda 6 adımdan oluşan bir kurs sürecini içermektedir. Adımlar şu şekilde sıralanabilir (Jazaieri vd., 2014):

Adım 1: Zihne odaklanma

Adım 2: Sevilen bir kimseye karşı merhametli davranma ve nezaketli olma

Adım 3a: Kendine karşı merhametli olma

Adım 3b: Kendine nezaketli olma

Adım 4: Ortak insanlık deneyimini benimsemek ve başkalarından takdir görmeyi geliştirmek

Adım 5: Başkaları için merhamet geliştirmek

Adım 6: Aktif merhamet uygulaması

Neff ve Germer (2012), hazırladıkları öz merhamet eğitim programının, bireylerin bilinçli farkındalık becerilerini, kendilerine ve başkalarına duydukları merhameti ve iyi oluşu olumlu yönde desteklediği ortaya konmuştur. Bu eğitim programı ile bireyler kendilerini yıkıcı şekilde eleştirmeyi bırakarak kendilerini merhamete layık görmekteyiz. Sonuç olarak, bu eğitimle bireyin kendine ve diğerlerine karşı empati göstermesi ve karşılıklı anlayışlı olması, kendine karşı merhametli olması desteklenmektedir.

2.3.6. Merhamet Odaklı Terapi

Gilbert'in (2010c) geliştirdiği merhamet odaklı terapi yaklaşımı, akıl yürütmeye, dikkate, bireyin duygularına, güdülerine, hayallerine odaklanmakla birlikte bilişsel davranışçı teknikler ve diğer teknikler ile zenginleşmektedir. Merhamet odaklı terapinin amacı bireyin kendisi ve başkaları için merhamet geliştirmesine yardımcı olarak bireylerin iyi oluşlarını artırmaktır.

Merhamet odaklı terapide danışman, danışanın cesareti, daha önceki başa çıkma durumları ve başkalarına karşı nazik davranışı gibi güçlü yönlerini, becerilerini ve olumlu özelliklerini belirlemeye odaklanır (Gilbert, 2010b). Terapinin merkezinde merhametli zihin eğitimi vardır. Danışman merhamet becerileri ve nitelikleri danışana anlatılır. Böylelikle danışanın; kınayan, suçlayan ve öz eleştirel olanın yerine kendisiyle merhametli içsel bir ilişki geliştirmesine yardımcı olunur. Merhametli terapötik katılımın üç yönü bulunmaktadır. Bunlar (Gilbert, 2009):

1. Danışman merhametin niteliklerini kullanır ve belirtir.
2. Danışan danışmandan gelen merhametin niteliklerini ve becerilerin hepsini deneyimler.
3. Danışman, danışanın merhamet nitelikleri ve becerileri konusunda kendisini geliştirmesine yardımcı olur.

Merhamet odaklı terapi, bireyin olumlu davranışları ve iyi oluşu üzerinde etkili olan yeterliliklere ve beyin sistemine odaklanır. Bağlanma teorisi, sinir bilimi, evrimsel ve sosyal psikoloji, bilişsel davranışçı terapi ve Budist teknikleri barındıran entegre bir terapidir. Bununla birlikte farkındalık uygulaması, dikkat eğitimi, merhametli imge kullanma, merhametli mektup yazma, merhametli öz kimlik oluşturma gibi egzersizler de uygulanmaktadır. Bu egzersizlerin amacı, bireylerdeki merhameti etkileyen bilişsel sistemleri, duyguları ve motivasyonu harekete geçirmektir (Gilbert, 2014). Yapılan bütün teknikler ve uygulamalar, danışanların bazıları için birkaç seans yeterli gelebilirken pozitif duygulara karşı dirençli olan danışanlar için daha uzun

sürerek 10 ve daha fazla seansa ihtiyaç duyulabilir (Gilbert, 2010a). Danışmanın terapi sürecinde danışana merhamet göstermesi uygun görülmeyebilmektedir. Ancak merhametli olmak bir incelik olmanın dışında, ödün vermeden belirli sınırlarla danışana sihirli bir çözüm ortaya koymak yerine ihtiyacın ve gerekli olanın verildiği terapötik bir süreçtir (Gilbert, 2010c).

Merhamet odaklı terapide duygulara odaklanılmaktadır. Duyguların düşünceleri etkilediği ve değiştirdiği düşünülmektedir. Birey nasıl hissediyorsa o duyguya yönelik düşünceler geliştirmektedir. Geliştirilmek istenen merhametli düşünce biçimi, bireylere kontrollü bir şekilde düşünme konusunda yardımcı olurken duygusal olarak da kontrollü olmalarını destekler (Gilbert, 2010a). Merhamet odaklı terapi bireyin kendi duygularıyla baş edebilmesini, duygularını görmezden gelmek yerine anlamasını ve kabul etmesini hedeflemektedir. Danışanın dikkati, kendisine ve başkalarına merhametli davrandığı zamanlara yönlendirilir. Bu sayede bireyin olumsuz duygulardan ziyade olumlu duyguları ön plana çıkarması üzerine çalışılır. Danışan güçlü yanlarını keşfederek olumlu yönlerine ağırlık vermesi sağlanır ve danışanın olumlu yeni deneyimler yaşaması için cesaretlendirilir. Ayrıca danışanın çaba göstermesi ve terapi sürecine odaklanması öğretilir (Gilbert, 2009).

Merhamet odaklı terapide de diğer terapilerde olduğu gibi bazı sınırlar vardır. Terapide danışanların bazıları sürece ve terapistle karşı duygusal zorlama geliştirebilirler. Böyle durumlarda terapist ne yapacağına karar veremeyip duruma dışardan bakmaya çalışır. Terapide böyle bir olayla karşılaşmamak için ilişkinin nasıl olacağını ve kuralları sürecin en başında belirlemelidir (Gilbert, 2010c).

Merhamet odaklı terapi ile ilgili yapılan klinik çalışmalarda kendilerini eleştiren ve utanç duyan kişilerin kendilerine nazik, merhametli ve sıcak davranmakta zorlandıkları gözlenmiştir. Ayrıca öz eleştiri ve utanç sorunlarının büyük oranda sevgi yoksunluğu, ihmal ve zorbalık gibi konularla ilişkili olduğu görülmüştür. Bu problemlerle karşılaşan bireyler dış dünyadan gelen tehdit ve eleştirilere karşı çok kırılgan olup saldırganlıklarını kendilerine yöneltmektedir (Gilbert, 2009). Merhamet odaklı terapi, öz eleştiri ve utanç duyma gibi konularla birlikte istismar, zorbalık, taciz gibi olumsuz yaşantıları olan, saldırganlık ve öfke problemi yaşayan bireylerde de etkili olmaktadır. Ayrıca depresyon, yeme bozukluğu, kaygı bozukluğu gibi konularda da kullanılan etkili bir terapi yaklaşımıdır (Nas, 2021).

Merhamet odaklı terapide danışana depresyon, öfke, anksiyete gibi deneyimlerin doğal olduğu öğretilmektedir. Danışanın erken çocukluk döneminde yaşadığı olayların sağlık

problemleri, devam eden korkuları (istismar, reddedilme) ve güvenlik stratejileri (uysal davranış, sosyal kaçınma) ile nasıl ilişkili olduğu açıklanmaktadır. Bununla birlikte danışanların geçmişteki veya şimdiki yaşadıkları ile ilgili kendini suçlamalarının ve öz eleştirilerinin azaltılması için uygulamalar yapılmaktadır. Terapi sürecinde danışanın, cesaretlendirici ve destekleyici duygu ve düşünceleri deneyimlemesi üzerinde durulur (Gilbert, 2018). Merhamet odaklı terapi süreciyle danışanların farkındalık düzeyleri gelişmekte ve bununla birlikte danışanlar kendilerini kınamayı ve suçlamayı azaltabilmektedir. Bu sayede bireyler psikolojik ve kişisel anlamda gelişmekte ve sorunlarla daha iyi baş edebilmektedirler (Beaumont ve Hollins Martin, 2015).

Bilişsel terapide akılcı olmayan inançlar sokratik sorgulama ile danışma sürecinde incelenir ve yeniden çerçevelendirilmeye çalışılmaktadır. Ancak danışanlar terapide belirlenen alternatif düşünceleri kendilerine yavaş, yardımsever ve sıcakkanlı bir şekilde tekrarlamadıkları için alternatif düşüncelerin mantığını anlamalarına rağmen duygusal olarak bir değişim yaşamadıklarını belirtmektedirler. Terapist, alternatif düşüncenin yerine bu düşüncelerin bireyde oluşturduğu hislere odaklanmaya ihtiyaç duymaktadır. Merhamet odaklı terapi de terapi sürecinde bunu hedefler (Gilbert ve Irons, 2005).

Bireylerin merhametle ilgili üç konuda korku yaşadıkları belirtilmiştir. Birincisi, insanların diğer insanlardan merhamet görmekten korktuğudur. Bir diğer korku, bireyin kendisine merhametli davranmakta zorlanmasıdır. Üçüncüsü ise bireyin diğer bireylere karşı merhametli davranmaktan korkmasıdır. Merhamet odaklı terapi, bireylerin merhamet ile ilgili korkularını fark etmelerine yardımcı olmaktadır (Gilbert, 2010a).

2.3.7. Merhamet ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Merhamet ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Neff vd.'nin (2007) yaptığı araştırmanın amacı öz-merhametin psikolojik sağlık ile ilişkisinin incelenmesidir. İki aşamalı olan bu çalışmanın, 91 üniversite öğrencisinin katıldığı ilk çalışması, öz-merhametin ego tehdidiyle karşı karşıya kaldığında kaygıya karşı tampon oluşturmaya yardımcı olduğunu ortaya koymuştur. 40 üniversite öğrencisinin yer aldığı ikinci çalışma ise, öz-merhametin psikolojik iyi oluşla anlamlı bir ilişkisinin olduğunu göstermiştir.

Pauley ve McPherson (2010) tarafından yapılan araştırmanın amacı, depresyon ve anksiyetesi olan 10 bireyin merhamet ve öz-merhamet deneyimlerinin incelenmesidir.

Araştırmanın katılımcıları, öz-merhametin depresyon ve kaygılarına yardımcı olmada etkili olduğunu belirtmişlerdir.

Baer vd.'nin (2012) yaptığı bir çalışmanın amacı, farkındalık, öz-merhamet, meditasyon deneyimi ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesidir. 77 meditasyon yapan ve 75 meditasyon yapmayan olmak üzere 152 birey, araştırmanın çalışma grubunu oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre, farkındalık ve öz-merhamet puanlarının meditasyon deneyimi ve psikolojik iyi oluş ile arasında anlamlı bir ilişki vardır. Farkındalık ve öz-merhametin psikolojik iyi oluşun gelişmesinde önemli bir rol oynayabileceği ortaya konmuştur.

Werner vd.'nin (2012) yürüttükleri bir çalışmada öz-merhamet ve sosyal anksiyete bozukluğu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu sosyal anksiyete bozukluğu olan 72 kişi oluşturmaktadır. Araştırmanın bulguları, sosyal anksiyete bozukluğu olan bireylerin daha az öz-merhametli oldukları yönündedir. Ayrıca öz-merhametin sosyal anksiyete bozukluğu olan hastaların değerlendirme ve tedavilerinde önemli bir amaç olabileceği görülmüştür.

Neff ve Pommier (2013), yürüttükleri bir çalışmada öz-merhamet ve diğer odaklı ilgi arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmanın araştırma grubunu 384 üniversite öğrencisi, 400 yetişkin ve 172 stajyer olmak üzere toplam 956 kişi oluşturmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre, üniversite öğrencileri hariç öz-merhametin insanlığa karşı merhamet, empatik ilgi ve alturizmle ilişkili olduğu görülmüştür. Tüm katılımcı gruplarında, yüksek öz-merhamet puanlarına sahip bireylerin daha çok empatik oldukları, daha az kişisel sıkıntı yaşadıkları ve daha fazla affedici oldukları bildirilmiştir.

Salazar'ın (2016) yaptığı bir çalışmanın amacı merhamet ile kişilerarası iletişim kaygısı, narsisizm ve sözel saldırganlık arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmaya 613 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma bulgularına göre, merhamet ile kişilerarası iletişim kaygısı, narsisizm ve sözel saldırganlık arasında negatif bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Ayrıca kadınların erkeklere göre arkadaşlarına karşı daha merhametli olmaya eğilimli olduğu belirtilmiştir. Erkeklerin ise kadınlara göre daha fazla sözel saldırganlığa eğilimli oldukları ve arkadaşlarıyla iletişime geçerken daha fazla kaygılı oldukları görülmüştür.

Eldor (2018), yaptığı bir çalışmada kamuda çalışanlar üzerinde merhametin etkisini incelemiştir. Araştırmaya 499 çalışan, amir ve vatandaş katılım göstermiştir. Çalışmanın sonuçları, merhamet gören bireylerin işe bağlılıkları artarken iş tükenmişlik düzeylerinin

azaldığını ve hizmet odaklı performanslarını olumlu etkilediğini göstermektedir. Ayrıca, stresli durumlarla başa çıkma konusunda merhametin etkili olduğu belirtilmiştir.

Ribeiro da Silva vd.'nin (2019) yürüttüğü bir araştırmada davranış bozukluğu olan, yüksek psikopatik profilli ve suç tekrarı için çok yüksek risk taşıyan tutuklu bir çocuğa merhamet odaklı terapi programı uygulanmıştır. Merhamet odaklı terapi, 20 oturumluk bireysel bir programdır. Uygulanan tedavi sonucunda çocuğun psikopatik özelliklerde ve yıkıcı davranışlarda önemli derecede azalma olduğu görülmüştür. Ayrıca, tedaviden 3 ay sonrada çocukta tedavi kazanımlarının korunduğu veya arttığı saptanmıştır.

Malaktaris vd.'nin (2022) yaptıkları bir çalışmada Merhamet Meditasyonu [MM] (Compassion Meditation) eğitiminin yaşlı yetişkinlerin iyi-oluşlarını artırmada etkili olup olmadığını incelemişlerdir. Çalışmaya 24 yaşlı yetişkin katılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, 10 haftalık merhamet meditasyonu eğitimi sonucunda eğitimin yaşlı yetişkinlerin iyi-oluşlarını artırmada etkili olduğu saptanmıştır.

Ko vd. (2021) tarafından yürütülen bir araştırmanın amacı çalışanların merhamet deneyimlerinin işyerindeki kaba davranışlarını ve nezaketsizliklerini nasıl etkilediği incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu Güney Kore'de yaşayan 304 çalışan oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları, işyerinde merhamet gören ve merhamet gösteren çalışanların işyeri kabalığı ve nezaketsizliği arasında negatif bir ilişki olduğu yönündedir.

Förster ve Kanske (2021) yaptıkları bir çalışmada psikoterapide pozitif duyguları teşvik etmenin bir yolu olarak merhametten yararlanmışlardır. Pozitif duyguların psikoterapiyi nasıl etkileyebileceğini ortaya koymak için merhamete odaklanılmıştır. Yapılan çalışmanın sonuçları, merhametin psikopatolojide sinirsel ve davranışsal esnekliği artırarak pozitif duyguların oluşmasını sağlayabileceğini ve böylece psikoterapiyi geliştirebileceğini göstermektedir.

Kotera vd.'nin (2022) yürüttükleri bir çalışmanın amacı psikoterapi ve ergoterapi öğrencilerinde pozitif psikolojik yapıları ile zihinsel iyi-oluş arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmaya 145 öğrenci katılım göstermiştir. Pozitif psikolojinin kavramlarından olan esneklik ve öz-merhamet ile zihinsel iyi-oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca öz-merhamet, dirençlilik ve zihinsel sağlık arasındaki ilişkiye kısmen aracılık etmektedir.

Özetle, merhamet ile ilgili yurt dışında yapılan çalışmaların yıllara göre artış gösterdiği görülmektedir. Araştırmalarda daha çok yetişkin yaş grubundaki bireylerle çalışıldığı dikkati çekmektedir. Yapılan çalışmalarda; merhamet ile sosyal anksiyete bozukluğu, depresyon ve anksiyete, psikolojik sağlık, zihinsel iyi oluş, psikoterapiye etkisi, kaba davranışlar ve nezaketsizlik, psikopatik özellikler ve yıkıcı davranışlar, psikolojik iyi-oluş, kişilerarası iletişim kaygısı, narsisizm ve sözel saldırganlık, işe bağlılık ve iş tükenmişliği, diğer odaklı ilgi, farkındalık değişkenleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Merhamet ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Biberici'nin (2010) yaptığı araştırmada okul öncesi çağıdaki 2-7 yaş arası çocuklara sevgi ve merhamet değerlerinin hadisler çerçevesinde öğretilmesi ele alınmıştır. Araştırmanın amacı çocukların gelişim özelliklerini incelemek ve ahlaki gelişimlerini sağlayan duygusal, sosyal ve zihinsel faktörleri ortaya koymaktır. Araştırma sonucunda, çocuklarda sevgi merhamet değerlerini kazandırmak için görsel ve işitsel materyaller kullanarak çocukların gelişimine uygun ahlak eğitiminin verilmesi ve başta Peygamberimiz olmak üzere diğer insanlığa hizmet etmiş büyüklerin, bilim adamlarının hayatlarının anlatılabileceği önerilmiştir.

Bozgeyikli'nin (2012) yaptığı çalışmanın amacı, okul psikolojik danışmanlarının merhamet doyumunu, tükenmişlik ve merhamet yorgunluğu ile öz-yeterlik algıları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu 142 okul psikolojik danışmanı oluşturmaktadır. Araştırma sonuçları psikolojik danışmanların merhamet doyumları ile algılanan öz-yeterlik seviyeleri arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu; tükenmişlik ve merhamet yorgunluğu ile algılanan öz-yeterlik düzeyleri arasında negatif bir ilişkinin olduğunu göstermektedir.

Akdeniz (2014) yaptığı araştırmada farklı merhamet düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete, stres ve duygusal zekânın incelenmesini amaçlamıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 576 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın bulguları incelendiğinde düşük ve orta düzeyde merhamet düzeyine sahip öğrencilerin depresyon puan ortalamalarının yüksek merhamet düzeyine sahip olan öğrencilerinkinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Farklı merhamet düzeyine sahip üniversite öğrencilerinin anksiyete ve stres düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur. Düşük ve orta merhamet düzeyine sahip olan öğrencilerin duygusal zekâ puanlarının yüksek merhamet düzeyine sahip olan öğrencilerin duygusal zekâ puanlarından anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur.

Küçükaydın (2015), yaptığı çalışmada Fen Bilimleri 7. Sınıf İnsan ve Çevre ünitesi ile ilgili hazırlanan çeşitli etkinliklerin öğrencilerin merhamet duygusuna etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Deney grubu 17, kontrol grubu 17 öğrenci olmak üzere 34 öğrencinin katıldığı araştırmada yarı deneysel yöntem kullanılmıştır. Veriler açık uçlu 15 sorudan oluşan merhamet anketi ile toplanmıştır. Verilerin analizleri sonucunda deney grubu ile etkinliklerin öğrencilerin merhamet duygularını olumlu yönde etkilediği görülmüştür.

İşgör (2017) yaptığı bir araştırmada üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve akademik başarı ortalamasının merhamet üzerindeki yordama gücünü incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 264 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın bulguları; güvenli ve korkulu bağlanma stilleri ile akademik başarı ortalaması değişkenlerinin birlikte merhametin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir.

Yıldız ve Kavak (2017) tarafından ortaya konan çalışmanın amacı merhamet, sorumluluk kişilik özelliği ve çalışan performansı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma verileri 456 çalışandan çevrimiçi anket ile toplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, merhamet, sorumluluk kişilik özelliği ve performans değeri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu, merhamet ve sorumluluk düzeyi yüksek olan çalışanların düşük olanlara göre bağlamsal ve görev performanslarında daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Merhametin çocukların saldırganlık davranışını azaltmada etkisi olup olmayacağına incelendiği bir araştırmada (Genç, 2018), çalışma grubunu 5. ve 6. sınıf düzeyindeki 98 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrenciler deney ve kontrol grubu olarak iki gruba ayrılmış ve her iki gruba da ön-test ve son-test saldırganlık ölçeği uygulanmıştır. Araştırmanın bulguları, sekiz oturumluk merhamet eğitiminin uygulandığı deney grubunda saldırganlık puanlarının anlamlı bir şekilde azaldığını, kontrol grubunda ise bir fark olmadığını ortaya koymaktadır.

Avşaroğlu ve Güleş'in (2019) gerçekleştirdikleri çalışmada, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşam doyumlarının öz-anlayış ve merhamet düzeyleri açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 301 ebeveyn oluşturmaktadır. Araştırmanın bulguları, merhamet ölçeğinin umursamazlık, bağlantısızlık ve ilişki kesme boyutları ile yaşam doyumunun ters yönde anlamlı bir ilişkisi olduğunu; sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma boyutları ile yaşam doyumunun pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğunu göstermektedir. Öz-anlayış ve merhamet düzeyinin yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

Kavaklı vd. (2020) tarafından ortaya konan çalışmada algılanan Covid-19 tehdidi ve ölüm kaygısı ilişkisinde öz-merhametin aracı rolü ve çalışma grubu ve gelir düzeyine göre algılanan Covid-19 tehdidi ve ölüm kaygısı puanlarında bir farklılaşma olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmaya 18-72 yaş aralığındaki 562 birey katılım göstermiştir. Araştırmanın bulguları, algılanan Covid-19 tehdidi ile ölüm kaygısı arasındaki ilişkide öz-merhametin kısmi olarak aracı değişken olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin algılanan Covid-19 tehdidi ve ölüm kaygısı düzeylerinin düşük gelir düzeyine sahip bireylere göre daha düşük olduğu saptanmıştır. Sağlık çalışanlarının algılanan COVID-19 tehdidi düzeylerinin çalışmayan gruptan daha düşük olduğu saptanmıştır.

Zengin ve Karagün (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, serbest zamanlarında spor merkezlerine devam eden bireylerin katıldıkları egzersiz branşları açısından öfke ve merhamet düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya spor merkezine giden 504 kişi katılım göstermiştir. Araştırma bulgularına göre, serbest zamanlarında spora katılmanın öfkeyi azaltıcı ve merhamet duygusunu artırıcı yönde etkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca katılım sağlanan egzersiz branşı açısından, öfke ölçeğinin tüm alt boyutlarında; merhamet ölçeğinin de; sevecenlik, bilinçli farkındalık, umursamazlık ve ilişik kesme alt boyutlarında anlamlı farklılıklar görülmüştür.

Özcan'ın (2021) yaptığı bir çalışmada, mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 285 kadın, 175 erkek olmak üzere toplam 460 üniversite öğrencisi katılım göstermiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Nas (2021) tarafından yapılan çalışmada, Merhamet Temelli Eğitim Programının ortaokul öğrencilerinin merhamet düzeylerine ve yaşam doyumlarına etkisi incelenmiştir. Çalışmaya 8. sınıfa giden 45 ortaokul öğrencisi katılmıştır. Çalışma bulguları, deney grubunun merhamet puanlarının plasebo ve kontrol gruplarının merhamet puanlarına göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca deney, kontrol ve plasebo gruplarının yaşam doyumunu ölçeceği puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

Ağaççanak (2022) tarafından yapılan çalışmada, duygusal zekâ, affedicilik ve merhametin, evlilik doyumuna etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Konya'da yaşayan 315'i kadın 55'i erkek olmak üzere 370 evli birey oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları, merhamet ve duygusal zekânın evlilik doyumunu anlamlı bir şekilde

yordadığı yönündedir. Yani, evli bireylerde merhamet ve duygusal zekâ artarken evlilik doyumu da artmaktadır.

Özetle, merhamet ile ilgili yurt içinde yapılan çalışmaların da yıllara göre artış gösterdiği görölmektedir. Araştırmalarda çocuk, ergen ve yetişkin olmak üzere farklı yaş gruplarından bireylerle çalışılsa da araştırmaların yetişkinler üzerinde yoğunlaştığı dikkati çekmektedir. Yapılan çalışmalarda; merhamet ile evlilik doyumu, saldırganlık davranışı, yaşam doyumu, spora katılım, çalışan performansı, bağlanma stilleri, akademik başarı, depresyon, anksiyete, stres, duygusal zeka, öz-yeterlik, mutluluk değişkenleri arasındaki ilişki incelenmiştir.



BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmanın çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve toplanan verilerin analizinde kullanılacak istatistiksel yöntem ve tekniklere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Ergenlerde internet bağımlılığı ve merhamet düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlayan bu çalışma nicel bir çalışmadır ve ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha çok değişken arasındaki ilişkileri ortaya koymak ve neden-sonuç ilişkisiyle ilgili ipuçlarını yakalamak amacıyla kullanılan araştırma modelidir. Bu modelde değişkenlere herhangi bir şekilde müdahale söz konusu değildir (Büyüköztürk vd., 2017). Yapılan çalışmada ergenlerde internet bağımlılığı ve merhamet değişkenleri arasındaki ilişki olduğu gibi ele alınmıştır. Ergenlerde internet bağımlılığı ve merhamet düzeyinin cinsiyet, sınıf, okul türü, ekonomik durum, internet kullanım amacı ve internet kullanım süresi değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı belirleme yöntemi ile incelenmiştir.

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2022-2023 eğitim ve öğretim yılında Kahramanmaraş ili merkez ilçelerinden Onikişubat ilçesinde bulunan Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı resmi ortaöğretim okullarında okuyan 450 ergen oluşturmaktadır. Çalışma grubunun cinsiyet, sınıf, okul türü, algılanan ekonomik durum, internet kullanım amacı ve internet kullanım süresi değişkenlerine göre dağılımına ilişkin bilgilere Tablo 3. 1'de yer verilmiştir.

Tablo 3.1. Çalışma grubunun cinsiyet, sınıf, okul türü, algılanan ekonomik durum, internet kullanım amacı ve internet kullanım süresi değişkenlerine ilişkin dağılımları

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	209	46.4
	Erkek	241	53.6
Sınıf	9	116	25.8
	10	108	24
	11	110	24.4
	12	116	25.8
Okul Türü	Fen Lisesi	107	23.8
	Anadolu Lisesi	118	26.2
	Mesleki ve Teknik A. L.	128	28.4
	Anadolu İmam Hatip L.	97	21.6
Algılanan Ekonomik Durum	Düşük	46	10.2
	Orta	300	66.7
	İyi	104	23.1
İnternet Kullanım Amacı	Araştırma-ödev	122	27.1
	Oyun	46	10.2
	İletişim-sohbet	88	19.6
	Sosyal medya	123	27.3
	Müzik, film vb.	71	15.8
İnternet Kullanım Süresi	0-2 saat	165	36.7
	3-5 saat	220	48.9
	6 saat ve üzeri	65	14.4

Tablo 3.1 incelendiğinde araştırmanın çalışma grubunu lise düzeyinde öğrenim görmekte olan 450 ergen oluşturmaktadır ve ergenlerin 209'u kadın (%46.4) ve 241'i erkektir (%53.6). Sınıf seviyesi değişkenine göre 9. sınıfta öğrenim gören 116 öğrenci (%25.8), 10. sınıfta öğrenim gören 108 öğrenci (%24), 11. sınıfta öğrenim gören 110 öğrenci (%24.4) ve 12. sınıfta öğrenim gören 116 öğrenci (%25.8) bulunmaktadır. Okul türü değişkenine göre Fen Lisesi'nden 107 öğrenci (%23.8), Anadolu Lisesi'nden 118 öğrenci (%26.2), Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nden 128 öğrenci (%28.4) ve Anadolu İmam Hatip Lisesi'nden 97 öğrenci (%21.6) çalışmaya katılmıştır. Algılanan ekonomik durum değişkenine göre ekonomik durumu düşük olduğunu düşünen 46 öğrenci (%10.2), orta olduğunu düşünen 300 öğrenci (%66.7) ve iyi olduğunu düşünen 104 öğrenci (%23.1) vardır. İnternet kullanım amacı değişkenine göre amacı araştırma-ödev olan 122 öğrenci (%27.1), oyun olan 46 öğrenci (%10.2), iletişim-sohbet olan 88 öğrenci (%19.6), sosyal medya olan 123 öğrenci (%27.3) ve müzik-film vb. olan 71 öğrenci (%15.8) çalışmaya katılmıştır. İnternet kullanım süresi değişkenine göre 0-2 saat internet

kullanan 165 öğrenci (%36.7), 3-5 saat internet kullanan 220 öğrenci (%48.9) ve 6 saat ve üzeri internet kullanan 65 öğrenci (%14.4) vardır.

3.3. Veri Toplama Araç ve/veya Teknikleri

Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu (KBF), Ergenler için İnternet Bağımlılığı Ölçeği (EİBÖ) ve Merhamet ölçeği (MÖ) kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu (KBF)

Araştırmaya katılan bireylerin kişisel bilgileri ile ilgili bilgi edinmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formu ile çalışma grubunun cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, algılanan ekonomik durum, internet kullanım amacı, internet kullanım süresi değişkenlerine ilişkin demografik bilgileri elde etmek amaçlanmıştır. (EK-2)

3.3.2. Ergenler için İnternet Bağımlılığı Ölçeği (EİBÖ)

10-18 yaş aralığındaki ergenlerin internet bağımlılığını ortaya koymak amacıyla Taş (2019) tarafından geliştirilen ölçek 9 madde ve tek faktörden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri 5'li Likert (1=hiçbir zaman, 2=nadir olarak, 3=bazen, 4=sık sık ve 5=her zaman) şeklinde cevaplanmaktadır. Ölçekte ters madde yoktur ve alınabilecek en yüksek puan 45, en düşük puan 9'dur. Bir ay arayla yapılan test tekrar test sonucunda Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Geliştirilen ölçeğin kapsam geçerliği uzman görüşü ile sağlanmıştır. Yapılan faktör analizi sonucunda ise tek faktörlü yapının ölçeğe ilişkin varyansın yaklaşık %40'ını (%39.901) açıkladığı ve alt üst %27'lik gruplar için t testi sonuçlarının anlamlı olduğu görülmüştür (Taş, 2019). Bu araştırma için ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .84 olarak bulunmuştur. (EK-3)

3.3.3. Merhamet Ölçeği (MÖ)

Nas ve Sak (2020) tarafından geliştirilen ölçeğin amacı 12-18 yaş arasındaki çocuk ve ergenlerin merhamet düzeylerini belirlemektir. Ölçek 20 madde ve 3 faktörden oluşmaktadır ve bu 3 faktörlü yapı toplam varyansın %51,83'ünü açıklamaktadır. Ölçeğin 3 alt boyutu başkalarına karşı merhametli olma, kendine karşı merhametli olma ve diğer canlılara karşı merhametli olmadır. Başkalarına karşı merhametli olma alt boyutu 9 maddeden, kendine merhametli olma alt boyutu 5 maddeden, diğer canlılara merhametli olma alt boyutu 6 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 5'li likert (1=Hiçbir zaman, 2=Nadiren, 3= Ara sıra, 4=Sık sık, 5=Her zaman) biçimindedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20, en yüksek puan ise 100'dür. Merhamet ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .89 ve yarı güvenilirlik katsayısı ise .75 olarak

ortaya konmuştur (Nas ve Sak, 2020). Bu araştırma için ölçeğin tamamının Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .91; ölçeğin alt boyutlarından başkalarına merhametli olma için .91; kendine merhametli olma için .80; diğer canlılara merhametli olma .87 olarak bulunmuştur. (EK-4)

3.4. Verilerin Toplanması

Çalışma verilerini toplama sürecine başlamadan önce Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığı'ndan 12/09/2022 tarih ve 2022/340 karar nolu etik kurul izni alınmıştır (EK-7). Buna ek olarak verilerin Milli Eğitim Bakanlığına bağlı ortaöğretim kurumlarından toplanacağı için Kahramanmaraş İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden araştırma izni alınmıştır (EK-1). Gerekli izinler alındıktan sonra 2022-2023 eğitim öğretim yılı döneminde veri toplama süreci gerçekleştirilmiştir. Veriler araştırmanın çalışma grubunu oluşturan lise öğrencilerinden Google Formlar aracılığı ile toplanmıştır. Oluşturulan formun başına çalışmanın kim tarafından yürütüldüğü, amacı, toplanan verilerin ne için kullanılacağı, gizliliği ve çalışmaya gönüllü katılım şartları hakkında bilgiler eklenmiştir. Formda sırasıyla Kişisel Bilgi Formu, Ergenlerde İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Merhamet Ölçeği'ne yer verilmiştir. Toplam 35 maddeden oluşan ölçek paketini öğrencilerin doldurulması yaklaşık beş ile on dakika arası sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Veri toplama araçları ile toplanan veriler ilk olarak analize hazır hale getirmek için bilgisayar ortamında düzenlenmiş, sonrasında verilerin analizi için SPSS 29 paket programı kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen değerlerin normal dağılım gösterip göstermediğini anlamak amacıyla aritmetik ortalama, mod, medyanları hesaplanmıştır. Araştırma verilerinin normal dağılması için ölçek verilerinin mod, medyan ve aritmetik ortalamaları birbirine eşit olur (Can, 2018). Ayrıca verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri de incelenerek normallik testi yapılmıştır. Normallik testine ait değerlere Tablo 3.2'de yer verilmiştir.

Tablo 3.2. Normallik Testi Değerleri

	Aritmetik Ortalama	Mod	Medyan	Çarpıklık	Basıklık
İnternet Bağımlılığı	21.52	22.00	21.00	.657	.274
Başkalarına Karşı Merhametli Olma	34.09	45.00	36.00	-.827	.261
Kendine Karşı Merhametli Olma	17.47	15.00	17.00	-.445	.050
Diğer Canlılara Karşı Merhametli Olma	22.25	30.00	23.00	-.712	.066
Merhamet Toplam Puanı	73.82	86.00	76.00	-.884	.951

Tablo 3.2 incelendiğinde Ergenler için İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Merhamet Ölçeği ölçek toplam puanlarının ve Merhamet Ölçeği'nin alt boyutları olan Başkalarına Karşı Merhametli Olma, Kendine Karşı Merhametli Olma ve Diğer Canlılara Karşı Merhametli Olma puanlarının aritmetik ortalama, mod ve medyanların birbirlerine yakın olduğu görülmektedir. Ayrıca çalışmanın değişkenlerine ilişkin hesaplanan tüm çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ile +1 aralığında olduğu bulunmuştur. Araştırmada elde edilen verilerin ± 1 arasında çıkması, basıklık değerinin mükemmel olduğu anlamına gelmektedir (George ve Mallery, 2011). Tabloda verilen çarpıklık ve basıklık değerlerine göre verilerin normal dağıldığı anlaşılmış ve parametrik testler uygulanmıştır.

Verilerin analizinde, iki bağımsız grup arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek amacıyla “Bağımsız Örneklem t Testi” uygulanmıştır. Ayrıca iki veya daha fazla grup arasındaki farkın anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı “Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)” ile test edilmiştir. Korelasyonel işlemlerin gerçekleştirilmesi için “Pearson Korelasyon Analizi” kullanılmıştır. Ergenlerin merhamet düzeylerinin internet bağımlılığını yordayıp yordamadığını belirlemek için “Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi” uygulanmıştır. Araştırmada kabul edilen anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ 'dir.

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmada elde edilen verilerin analizi doğrultusunda alt problemlere ait bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre Anlamli Düzeyde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Bu başlıkta, araştırmının internet bağımlılığı değişkeninin cinsiyet, sınıf, okul türü, algılanan ekonomik durum, internet kullanım amacı ve internet kullanım süresine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

4.1.1. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Cinsiyete Göre Anlamli Düzeyde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin cinsiyete göre anlamli düzeyde farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgular Tablo 4. 1’de verilmiştir.

Tablo 4.1. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Analiz Sonuçları

	Cinsiyet	n	\bar{X}	ss	t	p
İnternet Bağımlılığı	Kadın	209	21.91	7.17	1.08	.593
	Erkek	241	21.18	7.07		

Ergenlerde internet bağımlılığının cinsiyet değişkenine göre anlamli düzeyde farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bağımsız örneklem t testi uygulanmış ve bulgular Tablo 4.1’de verilmiştir. Elde edilen bulgulara bakıldığında, kadınların internet bağımlılığı puan ortalamaları ($\bar{X}=21.91$) ve erkeklerin internet bağımlılığı puan ortalamaları ($\bar{X}=21.18$) olarak hesaplanmıştır. Erkek ve kadınların internet bağımlılığı puan ortalamaları arasındaki t değeri (1.087) olarak bulunmuştur. p puanı ise 0.593 olarak hesaplanmıştır. Buna göre, internet bağımlılığı puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamli düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur ($p>0.05$).

4.1.2. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Sınıf Seviyesine Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin sınıf seviyesine göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını test etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4.2’de verilmiştir.

Tablo 4.2. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Sınıf Seviyesine Göre Farklılaşmasına İlişkin Analiz Sonuçları

	Sınıf	n	\bar{X}	ss	F	p
İnternet Bağımlılığı	9.sınıf	116	21.11	7.65	1.499	.214
	10.sınıf	108	22.75	6.26		
	11. sınıf	110	20.90	6.75		
	12.sınıf	116	21.37	7.59		

Tablo 4.2’de verilen bulgulara göre, 9. sınıf öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamaları (\bar{X} =21.11), 10. sınıf öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamaları (\bar{X} =22.75), 11. Sınıf öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamaları (\bar{X} =20.90) ve 12. sınıf öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamaları (\bar{X} =21.37) olarak bulunmuştur. Yapılan analiz sonucunda p puanı 0.214 olarak hesaplanmıştır. İnternet bağımlılığı puan ortalamalarının sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

4.1.3. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Okul Türüne Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin okul türüne göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını test etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4.3’te verilmiştir.

Tablo 4.3. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Okul Türüne Göre Farklılaşmasına İlişkin Analiz Sonuçları

	Okul Türü	n	\bar{X}	ss	F	p
İnternet Bağımlılığı	Fen Lisesi	107	22.34	6.92	1.456	.226
	Anadolu Lisesi	117	21.89	7.44		
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	126	20.50	7.04		
	Anadolu İmam Hatip Lisesi	100	21.49	6.98		

Tablo 4.3'te elde edilen bulgulara göre, Fen Lisesi öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamaları ($\bar{X}=22.34$), Anadolu Lisesi öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamaları ($\bar{X}=21.89$), Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamaları ($\bar{X}=20.50$) ve Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamaları ($\bar{X}=21.49$) olarak bulunmuştur. Yapılan analiz sonucunda p puanı 0.226 olarak hesaplanmıştır. İnternet bağımlılığı puan ortalamalarının okul türüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

4.1.4. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Algılanan Ekonomik Duruma Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin algılanan ekonomik duruma göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını test etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4.4'te verilmiştir.

Tablo 4.4. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Algılanan Ekonomik Duruma Göre Farklılaşmasına İlişkin Analiz Sonuçları

	Algılanan Ekonomik Durum	n	\bar{X}	ss	F	p
İnternet Bağımlılığı	Düşük	46	21.67	8.12	1.518	.220
	Orta	300	21.14	6.63		
	İyi	104	22.54	7.92		

Tablo 4.4'te elde edilen bulgulara göre, ekonomik durumu düşük olan öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamaları ($\bar{X}=21.67$), ekonomik durumu orta olan öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamaları ($\bar{X}=21.14$), ekonomik durumu iyi olan öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamaları ($\bar{X}=22.54$) olarak bulunmuştur. Yapılan analiz sonucunda p puanı 0.220 olarak hesaplanmıştır. İnternet bağımlılığı puan ortalamalarının ekonomik duruma göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

4.1.5. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin İnternet Kullanım Amacına Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin internet kullanım amacına göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını test etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4.5'te verilmiştir.

Tablo 4.5. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin İnternet Kullanım Amacına Göre Farklılaşmasına İlişkin Analiz Sonuçları

İnternet Kullanım Amacı		n	\bar{X}	ss	F	p
İnternet Bağımlılığı	Araştırma-ödev	122	17.83	5.40	13.628	.001*
	Oyun	46	23.30	8.64		
	İletişim-sohbet	88	22.20	7.31		
	Sosyal medya	123	23.78	7.19		
	Müzik-film vb.	71	21.94	5.86		

*p<0.05

Tablo 4.5'te elde edilen bulgulara göre, internet kullanım amacı araştırma-ödev olan öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamaları (\bar{X} =17.83), internet kullanım amacı oyun olan öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamaları (\bar{X} =23.30), internet kullanım amacı iletişim-sohbet olan öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamaları (\bar{X} =22.20), internet kullanım amacı sosyal medya olan öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamaları (\bar{X} =23.78) ve internet kullanım amacı müzik-film vb. olan öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamaları (\bar{X} =21.94) olarak bulunmuştur. Yapılan analiz sonucunda p puanı 0.001 olarak hesaplanmıştır. Buna göre internet bağımlılığı puan ortalamalarının internet kullanım amacına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür (p<0.05). Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu gösteren Tukey testine ait bulgular Tablo 4.6'da verilmiştir.

Tablo 4.6. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin İnternet Kullanım Amacına Göre Farklılaşmasına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

İnternet Kullanım Amacı		Ortalama Farkı	Standart Hata	p	
İnternet Bağımlılığı	Oyun	-5.468	1.168	.001*	
	Araştırma-ödev	İletişim-sohbet	-4.368	.944	.001*
		Sosyal medya	-5.944	.862	.001*
		Müzik-film vb.	-4.107	1.007	.001*
	Oyun	İletişim-sohbet	1.099	1.228	.899
		Sosyal medya	-.476	1.166	.994
		Müzik-film vb.	1.360	1.277	.824
	İletişim-sohbet	Sosyal medya	-1.575	.942	.452
		Müzik-film vb.	.260	1.077	.999
	Sosyal medya	Müzik-film vb.	1.836	1.006	.360

*p<.05

Tablo 4.6’da elde edilen bulgulara göre, internet kullanım amacı araştırma-ödev olan ergenlerin ortalama grup puanları ile internet kullanım amacı oyun, iletişim-sohbet, sosyal medya, müzik-film vb. olan ergenlerin ortalama grup puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Buna göre internet kullanım amacı oyun, iletişim-sohbet, sosyal medya, müzik-film vb. olan ergenlerin internet bağımlılığı düzeyleri internet kullanım amacı araştırma-ödev olan ergenlere göre daha yüksektir.

4.1.6. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin İnternet Kullanım Süresine Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin internet kullanım süresine göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını test etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4.7’de verilmiştir.

Tablo 4.7. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin İnternet Kullanım Süresine Göre Farklılaşmasına İlişkin Analiz Sonuçları

İnternet Kullanım Süresi	n	\bar{X}	ss	F	p	
İnternet Bağımlılığı	0-2 saat	165	18.26	5.28	43.546	.001*
	3-5 saat	220	22.42	6.39		
	6 saat ve üzeri	65	26.75	9.29		

*p<0.05

Tablo 4.7’de elde edilen bulgulara göre, internet kullanım süresi 0-2 saat olan öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamaları ($\bar{X}=18.26$), internet kullanım süresi 3-5 saat

olan öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamaları ($\bar{X}=22.42$) ve internet kullanım süresi 6 saat ve üzeri olan öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamaları ($\bar{X}=26.75$) olarak bulunmuştur. Yapılan analiz sonucunda p puanı 0.001 olarak hesaplanmıştır. İnternet bağımlılığı puan ortalamalarının internet kullanım süresine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür ($p<0.05$). Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu gösteren Tukey testine ait bulgular Tablo 4.8’de verilmiştir.

Tablo 4.8. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin İnternet Kullanım Süresine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

	İnternet Kullanım Süresi		Ortalama Farkı	Standart Hata	p
İnternet Bağımlılığı	0-2 saat	3-5 saat	-4.162	.672	.001*
		6 saat ve üzeri	-8.493	.956	.001*
	3-5 saat	6 saat ve üzeri	-4.331	.921	.001*

* $p<0.05$

Tablo 4.8’de elde edilen bulgulara göre, internet kullanım süresi 0-2 saat olan ergenlerin ortalama grup puanları ile internet kullanım süresi 3-5 saat ve 6 saat ve üzeri olan ergenlerin ortalama grup puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ek olarak internet kullanım süresi 3-5 saat olan ergenlerin ortalama grup puanları ile internet kullanım süresi 6 saat ve üzeri olan ergenlerin ortalama grup puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Buna göre internet kullanım süresi 3-5 saat ve 6 saat ve üzeri olan ergenlerin internet bağımlılığı düzeyleri internet kullanım süresi 0-2 saat olan ergenlere göre daha yüksektir. Ayrıca internet kullanım süresi 6 saat ve üzeri olan ergenlerin internet bağımlılığı düzeyleri internet kullanım süresi 3-5 saat olan ergenlere göre daha yüksektir.

4.2. Ergenlerin Merhamet Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Bu başlıkta, araştırmanın merhamet değişkeninin cinsiyet, sınıf, okul türü, algılanan ekonomik durum, internet kullanım amacı ve internet kullanım süresine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

4.2.1. Ergenlerin Merhamet Düzeylerinin Cinsiyete Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Ergenlerin merhamet düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgular Tablo 4.9’da verilmiştir.

Tablo 4.9. Ergenlerin Merhamet Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Analiz Sonuçları

	Cinsiyet	n	\bar{X}	ss	t	p
Başkalarına	Kadın	209	36.15	6.98	5.113	.004*
Merhametli Olma	Erkek	241	32.30	8.73		
Kendine Merhametli	Kadın	209	18.34	4.41	3.851	.983
Olma	Erkek	241	16.70	4.58		
Diğer Canlılara	Kadın	209	23.53	4.94	4.488	.001*
Merhametli Olma	Erkek	241	21.14	6.15		
Merhamet Toplam	Kadın	209	78.04	12.50	5.905	.018*
Puanı	Erkek	241	70.16	15.37		

*p<0.05

Ergenlerde merhametin cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bağımsız örneklem t testi uygulanmış ve bulgular Tablo 4.9'da verilmiştir. Elde edilen bulgulara bakıldığında, kadınların merhametin alt boyutlarından başkalarına merhametli olma puan ortalamaları (\bar{X} =36.15) ve erkeklerin başkalarına merhametli olma puan ortalamaları (\bar{X} =32.30) olarak bulunmuştur. Erkek ve kadınların başkalarına merhametli olma puan ortalamaları arasındaki p puanı 0.004 olarak hesaplanmıştır. Buna göre, başkalarına merhametli olma puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir (p<0.05). Kendine merhametli olma alt boyutuna bakıldığında, kadınların puan ortalamaları (\bar{X} =18.34) ve erkeklerin puan ortalamaları (\bar{X} =16.70) olarak hesaplanmıştır. Erkek ve kadınların kendine merhametli olma puan ortalamaları arasındaki p puanı 0.983 olarak bulunmuştur. Buna göre, kendine merhametli olma puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir (p>0.05). Diğer canlılara merhametli olma alt boyutu incelendiğinde, kadınların puan ortalamaları (\bar{X} =23.53) ve erkeklerin puan ortalamaları (\bar{X} =21.14) olarak hesaplanmıştır. Erkek ve kadınların diğer canlılara merhametli olma puan ortalamaları arasındaki p puanı 0.001 olarak bulunmuştur. Buna göre, diğer canlılara merhametli olma puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir (p<0.05). Merhamet toplam puanına bakıldığında ise kadınların puan ortalamaları (\bar{X} =78.04) ve erkeklerin puan ortalamaları (\bar{X} =70.16) olarak hesaplanmıştır. Erkek ve kadınların merhamet toplam puan ortalamaları arasındaki p puanı 0.018 olarak bulunmuştur. Buna göre, merhamet toplam puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir (p<0.05).

4.2.2. Ergenlerin Merhamet Düzeylerinin Sınıf Seviyesine Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Ergenlerin merhamet düzeylerinin sınıf seviyesine göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını test etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4.10'da verilmiştir.

Tablo 4.10. Ergenlerin Merhamet Düzeylerinin Sınıf Seviyesine Göre Farklılaşmasına İlişkin Analiz Sonuçları

	Sınıf	n	\bar{X}	ss	F	p
Başkalarına Merhametli Olma	9	116	34.25	8.55	1.555	.200
	10	108	34.66	6.90		
	11	110	32.67	8.66		
	12	116	34.75	8.39		
Kendine Merhametli Olma	9	116	17.46	5.03	2.742	.043*
	10	108	18.28	4.39		
	11	110	16.53	4.53		
	12	116	17.60	4.17		
Diğer Canlılara Merhametli Olma	9	116	22.29	6.31	1.411	.239
	10	108	21.74	5.17		
	11	110	21.80	5.72		
	12	116	23.12	5.63		
Merhamet Toplam Puanı	9	116	74.00	16.52	1.996	.114
	10	108	74.69	12.36		
	11	110	71.01	14.40		
	12	116	75.49	14.60		

*p<0.05

Tablo 4.10'da verilen bulgulara göre, merhametin alt boyutlarından başkalarına merhametli olma puan ortalamaları 9. sınıflarda (\bar{X} =34.25), 10. sınıflarda (\bar{X} =34.66), 11. sınıflarda (\bar{X} =32.67) ve 12. sınıflarda (\bar{X} =34.75) olarak bulunmuştur. Yapılan analiz sonucunda p puanı 0.200 olarak hesaplanmıştır. Başkalarına merhametli olma puan ortalamalarının sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür ($p>0.05$). Kendine merhametli olma alt boyutu incelendiğinde, puan ortalamaları 9. sınıflarda (\bar{X} =17.46), 10. sınıflarda (\bar{X} =18.28), 11. sınıflarda (\bar{X} =16.53) ve 12. sınıflarda (\bar{X} =17.60) olarak hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda, p puanı 0.043 olarak bulunmuştur. Kendine merhametli olma puan ortalamalarının sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür ($p<0.05$). Diğer

canlılara merhametli olma alt boyutu incelendiğinde, puan ortalamaları 9. sınıflarda ($\bar{X}=22.29$), 10. sınıflarda ($\bar{X}=21.74$), 11. sınıflarda ($\bar{X}=21.80$) ve 12. sınıflarda ($\bar{X}=23.12$) olarak hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda, p puanı 0.239 olarak bulunmuştur. Diğer canlılara merhametli olma puan ortalamalarının sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür ($p>0.05$). Merhamet toplam puanlar incelendiğinde, puan ortalamaları 9. sınıflarda ($\bar{X}=74.00$), 10. sınıflarda ($\bar{X}=74.69$), 11. sınıflarda ($\bar{X}=71.01$) ve 12. sınıflarda ($\bar{X}=75.49$) olarak hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda, p puanı 0.114 olarak bulunmuştur. Merhamet toplam puan ortalamalarının sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür ($p>0.05$). Kendine merhametli olma alt boyutundaki farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu gösteren Tukey testine ait bulgular Tablo 4.11’de verilmiştir.

Tablo 4.11. Ergenlerin Kendine Merhametli Olma Düzeylerinin Sınıf Seviyesine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

		Sınıf	Ortalama Farkı	Standart Hata	p
Kendine Merhametli Olma	9	10	-.821	.607	.531
		11	.929	.605	.417
		12	-.137	.597	.996
	10	11	1.750	.615	.024*
		12	.683	.607	.675
		11	-1.067	.605	.292

* $p<.05$

Tablo 4.11’de elde edilen bulgulara göre, 10. sınıfta öğrenim gören ergenlerin ortalama grup puanları ile 11. sınıfta öğrenim gören ergenlerin ortalama grup puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Buna göre 10. sınıfta öğrenim gören ergenlerin kendine merhametli olma düzeyleri 11. sınıfta öğrenim gören ergenlere göre daha yüksektir.

4.2.3. Ergenlerin Merhamet Düzeylerinin Okul Türüne Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Ergenlerin merhamet düzeylerinin okul türüne göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını test etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4.12’de verilmiştir.

Tablo 4.12. Ergenlerin Merhamet Düzeylerinin Okul Türüne Göre Farklılaşmasına İlişkin Analiz Sonuçları

	Okul Türü	n	\bar{X}	ss	F	p
Başkalarına Merhametli Olma	Fen Lisesi	107	32.66	7.51	1.909	.127
	Anadolu Lisesi	117	33.82	7.88		
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	126	34.84	8.62		
	Anadolu İmam Hatip Lisesi	100	35.00	8.54		
Kendine Merhametli Olma	Fen Lisesi	107	17.21	4.86	3.519	.015*
	Anadolu Lisesi	117	18.60	4.35		
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	126	16.81	4.41		
	Anadolu İmam Hatip Lisesi	100	17.24	4.52		
Diğer Canlılara Merhametli Olma	Fen Lisesi	107	20.58	5.63	8.265	.001*
	Anadolu Lisesi	117	21.59	6.00		
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	126	24.09	5.17		
	Anadolu İmam Hatip Lisesi	100	22.50	5.62		
Merhamet Toplam Puanı	Fen Lisesi	107	70.46	14.15	2.783	.041*
	Anadolu Lisesi	117	74.02	14.85		
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	126	75.76	14.52		
	Anadolu İmam Hatip Lisesi	100	74.74	14.64		

*p<0.05

Tablo 4.12’de verilen bulgulara göre, merhametin alt boyutlarından başkalarına merhametli olma puan ortalamaları Fen Lisesi öğrencilerinde (\bar{X} =32.66), Anadolu Lisesi öğrencilerinde (\bar{X} =33.82), Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerinde (\bar{X} =34.84) ve Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencilerinde (\bar{X} =35.00) olarak bulunmuştur. Yapılan analiz sonucunda p puanı 0.127 olarak hesaplanmıştır. Başkalarına merhametli olma puan ortalamalarının okul türüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür ($p>0.05$). Kendine merhametli olma alt boyutu incelendiğinde, puan ortalamaları Fen Lisesi öğrencilerinde (\bar{X} =17.21), Anadolu Lisesi öğrencilerinde (\bar{X} =18.60), Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerinde (\bar{X} =16.81) ve Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencilerinde (\bar{X} =17.24) olarak hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda, p puanı 0.015 olarak bulunmuştur. Kendine merhametli olma puan ortalamalarının okul türüne göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür ($p<0.05$). Diğer canlılara merhametli olma alt boyutu incelendiğinde, puan ortalamaları Fen Lisesi öğrencilerinde (\bar{X} =20.58), Anadolu Lisesi öğrencilerinde (\bar{X} =21.59), Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerinde (\bar{X} =24.09) ve Anadolu İmam Hatip Lisesi

öğrencilerinde ($\bar{X}=22.50$) olarak hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda, p puanı 0.001 olarak bulunmuştur. Diğer canlılara merhametli olma puan ortalamalarının okul türüne göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür ($p<0.05$). Merhamet toplam puanlar incelendiğinde, puan ortalamaları Fen Lisesi öğrencilerinde ($\bar{X}=70.46$), Anadolu Lisesi öğrencilerinde ($\bar{X}=74.02$), Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerinde ($\bar{X}=75.76$) ve Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencilerinde ($\bar{X}=74.74$) olarak hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda, p puanı 0.041 olarak bulunmuştur. Merhamet toplam puan ortalamalarının okul türüne göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür ($p<0.05$). Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu gösteren Tukey testine ait bulgular Tablo 4.13'te verilmiştir.



Tablo 4.13. Ergenlerin Merhamet Düzeylerinin Okul Türüne Göre Farklılaşmasına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

	Okul Türü	Ortalama Farkı	Standart Hata	p	
Kendine Merhametli Olma		Anadolu Lisesi	-1.391	.606	.101
		Mesleki ve Teknik	.397	.596	.910
	Fen Lisesi	Anadolu Lisesi			
		Anadolu İmam	-.025	.630	1.000
		Hatip Lisesi			
		Mesleki ve Teknik	1.789	.582	.012*
	Anadolu Lisesi	Anadolu Lisesi			
		Anadolu İmam	1.366	.617	.121
		Hatip Lisesi			
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	Anadolu İmam	-.422	.607	.899
	Hatip Lisesi				
Diğer Canlılara Merhametli Olma		Anadolu Lisesi	-1.009	.750	.534
		Mesleki ve Teknik	-3.506	.737	.001*
	Fen Lisesi	Anadolu Lisesi			
		Anadolu İmam	-1.911	.780	.070
		Hatip Lisesi			
		Mesleki ve Teknik	-2.496	.720	.003*
	Anadolu Lisesi	Anadolu Lisesi			
		Anadolu İmam	-.901	.763	.640
		Hatip Lisesi			
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	Anadolu İmam	1.595	.751	.147
	Hatip Lisesi				
Merhamet Toplam Puanı		Anadolu Lisesi	-3.558	1.946	.261
		Mesleki ve Teknik	-5.294	1.912	.030*
	Fen Lisesi	Anadolu Lisesi			
		Anadolu İmam	-4.272	2.023	.151
		Hatip Lisesi			
		Mesleki ve Teknik	-1.736	1.868	.789
	Anadolu Lisesi	Anadolu Lisesi			
		Anadolu İmam	-.714	1.981	.984
		Hatip Lisesi			
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	Anadolu İmam	1.021	1.948	.953
	Hatip Lisesi				

*p<.05

Tablo 4.13'te elde edilen bulgular kendine merhametli olma düzeyleri açısından incelendiğinde, Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören ergenlerin ortalama grup puanları ile Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören ergenlerin ortalama grup puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Buna göre Anadolu Lisesi'nde öğrenim

gören ergenlerin kendine merhametli olma düzeyleri Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören ergenlere göre daha yüksektir.

Diğer canlılara merhametli olma açısından incelendiğinde, Fen Lisesi'nde öğrenim gören ergenlerin ortalama grup puanları ile Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören ergenlerin ortalama grup puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ek olarak Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören ergenlerin ortalama grup puanları ile Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören ergenlerin ortalama grup puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Buna göre Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören ergenlerin diğer canlılara merhametli olma düzeyleri Anadolu Lisesi ve Fen Lisesi'nde öğrenim gören ergenlere göre daha yüksektir.

Merhamet toplam puanı açısından incelendiğinde, Fen Lisesi'nde öğrenim gören ergenlerin ortalama grup puanları ile Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören ergenlerin ortalama grup puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Buna göre Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören ergenlerin merhamet toplam puanları Fen Lisesi'nde öğrenim gören ergenlere göre daha yüksektir.

4.2.4. Ergenlerin Merhamet Düzeylerinin Algılanan Ekonomik Duruma Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Ergenlerin merhamet düzeylerinin algılanan ekonomik duruma göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını test etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4.14'te verilmiştir.

Tablo 4.14. Ergenlerin Merhamet Düzeylerinin Algılanan Ekonomik Duruma Göre Farklılaşmasına İlişkin Analiz Sonuçları

	Algılanan Ekonomik Durum	n	\bar{X}	ss	F	p
Başkalarına Merhametli Olma	Düşük	46	35.45	7.43	1,193	.304
	Orta	300	34.17	7.75		
	İyi	104	33.25	9.57		
Kendine Merhametli Olma	Düşük	46	18.10	4.47	.714	.490
	Orta	300	17.48	4.18		
	İyi	104	17.14	5.59		
Diğer Canlılara Merhametli Olma	Düşük	46	22.56	5.51	.353	.703
	Orta	300	22.09	5.59		
	İyi	104	22.58	6.26		
Merhamet Toplam Puanı	Düşük	46	76.13	13.25	.742	.477
	Orta	300	73.76	13.81		
	İyi	104	72.99	17.31		

Tablo 4.14'te verilen bulgulara göre, merhametin alt boyutlarından başkalarına merhametli olma puan ortalamaları algılanan ekonomik durumunu düşük olarak belirten öğrencilerde ($\bar{X}=35.45$), orta olduğunu belirten öğrencilerde ($\bar{X}=34.17$) ve iyi olduğunu belirten öğrencilerde ($\bar{X}=33.25$) olarak bulunmuştur. Yapılan analiz sonucunda p puanı 0.304 olarak hesaplanmıştır. Başkalarına merhametli olma puan ortalamalarının algılanan ekonomik duruma göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür ($p>0.05$). Kendine merhametli olma alt boyutu incelendiğinde, puan ortalamaları algılanan ekonomik durumunu düşük olarak belirten öğrencilerde ($\bar{X}=18.10$), orta olduğunu belirten öğrencilerde ($\bar{X}=17.48$) ve iyi olduğunu belirten öğrencilerde ($\bar{X}=17.14$) olarak hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda, p puanı 0.490 olarak bulunmuştur. Kendine merhametli olma puan ortalamalarının algılanan ekonomik duruma göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür ($p>0.05$). Diğer canlılara merhametli olma alt boyutu incelendiğinde, puan ortalamaları algılanan ekonomik durumunu düşük olarak belirten öğrencilerde ($\bar{X}=22.56$), orta olduğunu belirten öğrencilerde ($\bar{X}=22.09$) ve iyi olduğunu belirten öğrencilerde ($\bar{X}=22.58$) olarak hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda, p puanı 0.703 olarak bulunmuştur. Diğer canlılara merhametli olma puan ortalamalarının algılanan ekonomik duruma göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür ($p>0.05$). Merhamet toplam puanlar

incelendiğinde, puan ortalamaları algılanan ekonomik durumunu düşük olarak belirten öğrencilerde ($\bar{X}=76.13$), orta olduğunu belirten öğrencilerde ($\bar{X}=73.76$) ve iyi olduğunu belirten öğrencilerde ($\bar{X}=72.99$) olarak hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda, p puanı 0.477 olarak bulunmuştur. Merhamet toplam puan ortalamalarının okul türüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

4.2.5. Ergenlerin Merhamet Düzeylerinin İnternet Kullanım Amacına Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Ergenlerin merhamet düzeylerinin internet kullanım amacına göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını test etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4.15'te verilmiştir.

Tablo 4.15. Ergenlerin Merhamet Düzeylerinin İnternet Kullanım Amacına Göre Farklılaşmasına İlişkin Analiz Sonuçları

	İnternet Kullanım Amacı	n	\bar{X}	ss	F	p
Başkalarına Merhametli Olma	Araştırma-ödev	122	35.60	7.57	3.866	.004*
	Oyun	46	30.26	9.98		
Kendine Merhametli Olma	İletişim-sohbet	88	33.75	8.72	.904	.462
	Sosyal medya	123	34.56	7.55		
	Müzik-film vb.	71	33.59	7.63		
	Araştırma-ödev	122	17.35	4.25		
Diğer Canlılara Merhametli Olma	Oyun	46	16.69	4.83	6.095	.001*
	İletişim-sohbet	88	17.12	4.73		
	Sosyal medya	123	17.80	4.74		
	Müzik-film vb.	71	18.02	4.43		
Merhamet Toplam Puanı	Araştırma-ödev	122	24.11	5.04	4.475	.001*
	Oyun	46	19.73	7.18		
	İletişim-sohbet	88	22.17	5.88		
	Sosyal medya	123	21.79	5.32		
Merhamet Toplam Puanı	Müzik-film vb.	71	21.60	5.56	4.475	.001*
	Araştırma-ödev	122	77.07	13.45		
	Oyun	46	66.69	18.77		
Merhamet Toplam Puanı	İletişim-sohbet	88	73.04	15.15	4.475	.001*
	Sosyal medya	123	74.17	13.12		
	Müzik-film vb.	71	73.22	13.98		

* $p<0.05$

Tablo 4.15'te verilen bulgulara göre, merhametin alt boyutlarından başkalarına merhametli olma puan ortalamaları internet kullanım amacı araştırma-ödev olan öğrencilerde ($\bar{X}=35.60$), internet kullanım amacı oyun olan öğrencilerde ($\bar{X}=30.26$), internet kullanım amacı iletişim-sohbet olan öğrencilerde ($\bar{X}=33.75$), internet kullanım amacı sosyal medya olan öğrencilerde ($\bar{X}=34.56$) ve internet kullanım amacı müzik-film vb. olan öğrencilerde ($\bar{X}=33.59$) olarak bulunmuştur. Yapılan analiz sonucunda p puanı 0.004 olarak hesaplanmıştır. Başkalarına merhametli olma puan ortalamalarının internet kullanım amacına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür ($p<0.05$). Kendine merhametli olma alt boyutu incelendiğinde, puan ortalamaları internet kullanım amacı araştırma-ödev olan öğrencilerde ($\bar{X}=17.35$), internet kullanım amacı oyun olan öğrencilerde ($\bar{X}=16.69$), internet kullanım amacı iletişim-sohbet olan öğrencilerde ($\bar{X}=17.12$), internet kullanım amacı sosyal medya olan öğrencilerde ($\bar{X}=17.80$) ve internet kullanım amacı müzik-film vb. olan öğrencilerde ($\bar{X}=18.02$) olarak hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda, p puanı 0.462 olarak bulunmuştur. Kendine merhametli olma puan ortalamalarının internet kullanım amacına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür ($p>0.05$). Diğer canlılara merhametli olma alt boyutu incelendiğinde, puan ortalamaları internet kullanım amacı araştırma-ödev olan öğrencilerde ($\bar{X}=24.11$), internet kullanım amacı oyun olan öğrencilerde ($\bar{X}=19.73$), internet kullanım amacı iletişim-sohbet olan öğrencilerde ($\bar{X}=22.17$), internet kullanım amacı sosyal medya olan öğrencilerde ($\bar{X}=21.79$) ve internet kullanım amacı müzik-film vb. olan öğrencilerde ($\bar{X}=21.60$) olarak hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda, p puanı 0.001 olarak bulunmuştur. Diğer canlılara merhametli olma puan ortalamalarının internet kullanım amacına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür ($p<0.05$). Merhamet toplam puanlar incelendiğinde, puan ortalamaları internet kullanım amacı araştırma-ödev olan öğrencilerde ($\bar{X}=77.07$), internet kullanım amacı oyun olan öğrencilerde ($\bar{X}=66.69$), internet kullanım amacı iletişim-sohbet olan öğrencilerde ($\bar{X}=73.04$), internet kullanım amacı sosyal medya olan öğrencilerde ($\bar{X}=74.17$) ve internet kullanım amacı müzik-film vb. olan öğrencilerde ($\bar{X}=73.22$) olarak hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda, p puanı 0.001 olarak bulunmuştur. Merhamet toplam puan ortalamalarının internet kullanım amacına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür ($p<0.05$). Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu gösteren Tukey testine ait bulgular Tablo 4.16'da verilmiştir.

Tablo 4.16. Ergenlerin Merhamet Düzeylerinin İnternet Kullanım Amacına Göre Farklılaşmasına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

İnternet Kullanım Amacı			Ortalama Farkı	Standart Hata	p
Başkalarına Merhametli Olma	Araştırma-ödev	Oyun	5,345	1,398	,001*
		İletişim-sohbet	1,856	1,130	,471
		Sosyal medya	1,037	1,033	,853
		Müzik-film vb.	2,015	1,206	,454
		İletişim-sohbet	-3,489	1,471	,125
	Oyun	Sosyal medya	-4,308	1,397	,018*
		Müzik-film vb.	-3,330	1,530	,191
		Sosyal medya	-,819	1,128	,951
		Müzik-film vb.	,158	1,289	1,000
		Müzik-film vb.	,977	1,205	,927
Diğer Canlılara Merhametli Olma	Araştırma-ödev	Oyun	4,375	,972	,001*
		İletişim-sohbet	1,944	,785	,098
		Sosyal medya	2,318	,717	,012*
		Müzik-film vb.	2,509	,838	,024*
		İletişim-sohbet	-2,431	1,022	,123
	Oyun	Sosyal medya	-2,057	,970	,214
		Müzik-film vb.	-1,866	1,063	,401
		Sosyal medya	,373	,784	,989
		Müzik-film vb.	,564	,896	,970
		Müzik-film vb.	,191	,837	,999
Merhamet Toplam Puanı	Araştırma-ödev	Oyun	10,378	2,494	,001*
		İletişim-sohbet	4,028	2,016	,269
		Sosyal medya	2,903	1,841	,514
		Müzik-film vb.	3,848	2,151	,382
		İletişim-sohbet	-6,349	2,622	,112
	Oyun	Sosyal medya	-7,475	2,491	,024*
		Müzik-film vb.	-6,529	2,728	,119
		Sosyal medya	-1,125	2,012	,981
		Müzik-film vb.	-,179	2,299	1,000
		Müzik-film vb.	,945	2,148	,992

*p<.05

Tablo 4.16’da elde edilen bulgular başkalarına merhametli olma düzeyleri açısından incelendiğinde, internet kullanım amacı araştırma-ödev olan ergenlerin ortalama grup puanları ile internet kullanım amacı oyun olan ergenlerin ortalama grup puanları arasında anlamlı bir

farklılık bulunmuştur. Ek olarak internet kullanım amacı oyun olan ergenlerin ortalama grup puanları ile internet kullanım amacı sosyal medya olan ergenlerin ortalama grup puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Buna göre internet kullanım amacı araştırma-ödev olan ergenlerin başkalarına merhametli olma düzeyleri internet kullanım amacı oyun olan ergenlere göre daha yüksektir. Ayrıca internet kullanım amacı sosyal medya olan ergenlerin başkalarına merhametli olma düzeyleri internet kullanım amacı oyun olan ergenlere göre daha yüksektir.

Diğer canlılara merhametli olma düzeyleri açısından incelendiğinde, internet kullanım amacı araştırma-ödev olan ergenlerin ortalama grup puanları ile internet kullanım amacı oyun, sosyal medya ve müzik-film vb. olan ergenlerin ortalama grup puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Buna göre internet kullanım amacı araştırma-ödev olan ergenlerin başkalarına merhametli olma düzeyleri internet kullanım amacı oyun, sosyal medya ve müzik-film vb. olan ergenlere göre daha yüksektir.

Merhamet toplam puanı açısından incelendiğinde, internet kullanım amacı araştırma-ödev olan ergenlerin ortalama grup puanları ile internet kullanım amacı oyun olan ergenlerin ortalama grup puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ek olarak internet kullanım amacı oyun olan ergenlerin ortalama grup puanları ile internet kullanım amacı sosyal medya olan ergenlerin ortalama grup puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Buna göre internet kullanım amacı araştırma-ödev olan ergenlerin merhamet toplam puanları internet kullanım amacı oyun olan ergenlere göre daha yüksektir. Ayrıca internet kullanım amacı sosyal medya olan ergenlerin merhamet toplam puanları internet kullanım amacı oyun olan ergenlere göre daha yüksektir.

4.2.6. Ergenlerin Merhamet Düzeylerinin İnternet Kullanım Süresine Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Ergenlerin merhamet düzeylerinin internet kullanım süresine göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını test etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4.17’de verilmiştir.

Tablo 4.17. Ergenlerin Merhamet Düzeylerinin İnternet Kullanım Süresine Göre Farklılaşmasına İlişkin Analiz Sonuçları

	İnternet Kullanım Süresi	n	\bar{X}	ss	F	p
Başkalarına	0-2 saat	165	35.40	7.72		
Merhametli Olma	3-5 saat	220	33.40	7.70	3.375	.035*
	6 saat ve üzeri	65	33.10	10.36		
Kendine	0-2 saat	165	17.38	4.68		
Merhametli Olma	3-5 saat	220	17.57	4.37	.107	.899
	6 saat ve üzeri	65	17.35	5.00		
Diğer Canlılara	0-2 saat	165	23.18	5.38		
Merhametli Olma	3-5 saat	220	21.93	5.64	4.133	.017*
	6 saat ve üzeri	65	21.00	6.61		
Merhamet Toplam Puanı	0-2 saat	165	75.96	13.64		
	3-5 saat	220	72.91	13.77	3.073	.047*
	6 saat ve üzeri	65	71.46	18.86		

*p<0.05

Tablo 4.17’de verilen bulgulara göre, merhametin alt boyutlarından başkalarına merhametli olma puan ortalamaları internet kullanım süresi 0-2 saat olan öğrencilerde (\bar{X} =35.40), internet kullanım süresi 3-5 saat olan öğrencilerde (\bar{X} =33.40) ve internet kullanım süresi 6 saat ve üzeri olan öğrencilerde (\bar{X} =33.10) olarak bulunmuştur. Yapılan analiz sonucunda p puanı 0.035 olarak hesaplanmıştır. Başkalarına merhametli olma puan ortalamalarının internet kullanım süresine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür (p<0.05). Kendine merhametli olma alt boyutu incelendiğinde, puan ortalamaları internet kullanım süresi 0-2 saat olan öğrencilerde (\bar{X} =17.38), internet kullanım süresi 3-5 saat olan öğrencilerde (\bar{X} =17.57) ve internet kullanım süresi 6 saat ve üzeri olan öğrencilerde (\bar{X} =17.35) olarak hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda, p puanı 0.899 olarak bulunmuştur. Kendine merhametli olma puan ortalamalarının internet kullanım süresine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür (p>0.05). Diğer canlılara merhametli olma alt boyutu incelendiğinde, puan ortalamaları internet kullanım süresi 0-2 saat olan öğrencilerde (\bar{X} =23.18), internet kullanım süresi 3-5 saat olan öğrencilerde (\bar{X} =21.93) ve internet kullanım süresi 6 saat ve üzeri olan öğrencilerde (\bar{X} =21.00) olarak hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda, p puanı 0.017 olarak bulunmuştur. Diğer canlılara merhametli olma puan ortalamalarının internet kullanım süresine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür (p<0.05). Merhamet toplam puanlar incelendiğinde, puan ortalamaları internet kullanım süresi 0-2 saat olan öğrencilerde (\bar{X} =75.96), internet kullanım süresi 3-5 saat olan öğrencilerde (\bar{X} =72.91) ve internet kullanım süresi 6 saat ve üzeri olan öğrencilerde (\bar{X} =71.46) olarak hesaplanmıştır. Yapılan analiz

sonucunda, p puanı 0.047 olarak bulunmuştur. Merhamet toplam puan ortalamalarının internet kullanım süresine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür ($p<0.05$). Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu gösteren Tukey testine ait bulgular Tablo 4.18’de verilmiştir.

Tablo 4.18. Ergenlerin Merhamet Düzeylerinin İnternet Kullanım Süresine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

	İnternet Kullanım Süresi		Ortalama Farkı	Standart Hata	p
Başkalarına		3-5 saat	1,990	,838	,047*
Merhametli	0-2 saat	6 saat ve üzeri	2,292	1,192	,134
Olma	3-5 saat	6 saat ve üzeri	,301	1,149	,963
Diğer Canlılara		3-5 saat	1,256	,587	,083
Merhametli	0-2 saat	6 saat ve üzeri	2,187	,835	,025*
Olma	3-5 saat	6 saat ve üzeri	,931	,805	,480
Merhamet	0-2 saat	3-5 saat	3,056	1,500	,105
Toplam Puanı		6 saat ve üzeri	4,508	2,133	,088
	3-5 saat	6 saat ve üzeri	1,452	2,056	,760

* $p<.05$

Tablo 4.18’de elde edilen bulgular başkalarına merhametli olma düzeyleri açısından incelendiğinde, internet kullanım süresi 0-2 saat olan ergenlerin ortalama grup puanları ile internet kullanım süresi 3-5 saat olan ergenlerin ortalama grup puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Buna göre internet kullanım süresi 0-2 saat olan ergenlerin başkalarına merhametli olma düzeyleri internet kullanım süresi 3-5 saat olan ergenlere göre daha yüksektir.

Diğer canlılara merhametli olma düzeyleri açısından incelendiğinde, internet kullanım süresi 0-2 saat olan ergenlerin ortalama grup puanları ile internet kullanım süresi 6 saat ve üzeri olan ergenlerin ortalama grup puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Buna göre internet kullanım süresi 0-2 saat olan ergenlerin diğer canlılara merhametli olma düzeyleri internet kullanım süresi 6 saat ve üzeri olan ergenlere göre daha yüksektir.

4.3. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeyleri ile Merhamet Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Anlamlı Olup Olmadığına İlişkin Bulgular

Ergenlerin internet bağımlılığı düzeyleri ile merhamet düzeyleri arasındaki ilişkinin anlamlı olup olmadığını test etmek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Kat Sayısı Tekniği uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara Tablo 4.19’da yer verilmiştir.

Tablo 4.19. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeyleri ile Merhamet Düzeyleri Arasındaki İlişkiye İlişkin Analiz Sonuçları

	İnternet Bağımlılığı	Başkalarına Merhametli Olma	Kendine Merhametli Olma	Diğer Canlılara Merhametli Olma	Merhamet Toplam Puanı
İnternet Bağımlılığı	-	-.150**	.097*	-.189**	-.128**
Başkalarına Merhametli Olma		-	.351**	.581**	.897**
Kendine Merhametli Olma			-	.234**	.601**
Diğer Canlılara Merhametli Olma				-	.791**
Merhamet Toplam Puanı					-

N=450, *p<.05; **p<.01

Tablo 4.19’da yer alan değerler incelendiğinde, Ergenler için İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Merhamet Ölçeği alt boyutlarından başkalarına merhametli olma arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r = -.150$; $p < .01$), kendine merhametli olma arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r = .097$; $p < .05$), diğer canlılara merhametli olma arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r = -.189$; $p < .01$) ve merhamet toplam puanı arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r = -.128$; $p < .01$) olduğu görülmüştür.

4.4. Ergenlerin Merhamet Düzeylerinin İnternet Bağımlılığı Düzeylerini Anlamlı Şekilde Yordamasına İlişkin Bulgular

Ergenlerin merhamet düzeylerinin internet bağımlılığı düzeylerini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığını test etmek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgulara Tablo 4.20’de yer verilmiştir.

Tablo 4.20. Ergenlerin Merhamet Düzeylerinin İnternet Bağımlılığı Düzeylerini Yordamasına İlişkin Analiz Sonuçları

	B	SH	β	t	p
Başkalarına Merhametli Olma	-.102	.051	-.118	-2.01	.044*
Kendine Merhametli Olma	.274	.076	.176	3.59	.001*
Diğer Canlılara Merhametli Olma	-.200	.070	-.161	-2.86	.004*
Merhamet Toplam Puanı	-.062	.023	-.128	-2.72	.007*

* $p < .05$, $R = .255$, $R^2 = .059$, $F = 10.34$

Bağımlı Değişken: İnternet Bağımlılığı

Tablo 4.20’de yer alan değerler incelendiğinde, ergenlerin başkalarına merhametli olma, kendine merhametli olma, diğer canlılara merhametli olma ve merhamet toplam puanlarının internet bağımlılığı düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Merhamet puanları, internet bağımlılığı puanlarındaki varyansın %5.9’unu açıklamaktadır ($R = .255$, $R^2 = .059$, $p < .05$, $F = 10.34$). Yordayıcılık açısından bakıldığında, başkalarına merhametli olma ($\beta = -.118$, $p < .05$), diğer canlılara merhametli olma ($\beta = -.161$, $p < .05$) alt boyutları ve merhamet toplam puanları ($\beta = -.128$, $p < .05$) internet bağımlılığının negatif yönde anlamlı yordayıcısıken kendine merhametli olma ($\beta = .176$, $p < .05$) alt boyutu pozitif yönde anlamlı yordayıcısıdır.

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular tartışılmıştır. Ardından ise araştırmanın sonuçlarına ve önerilere yer verilmiştir.

5.1. Tartışma

Bu bölümde ergenlerin internet bağımlılığı ile merhamet düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi alt problemlerin sırasına göre tartışılmış ve diğer yapılan araştırma bulguları karşılaştırılarak yorumlanmıştır.

5.1.1. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre Farklılaşması

Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılaşması

Araştırma verilerinin analizi sonucunda, ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Alan yazın incelendiğinde diğer araştırmalarda da benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür. Leung (2004), Kim vd. (2006), Bayraktar ve Gün (2006), Tanrıkuşu vd. (2009), Jelenchick vd. (2012), Hawi (2012), Çalışgan (2013), Şahin (2014), Khan vd. (2011), Yıldız ve Kavak (2017), Akdeniz (2018) ve Uslu (2019), yaptıkları çalışmalarda cinsiyet ile internet bağımlılığı değişkenleri arasında anlamlı düzeyde farklılık saptamamışlardır.

Bununla birlikte alan yazında internet bağımlılığının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığına yönelik araştırmalar da mevcuttur. Morahan-Martin ve Schumacher (2000), Wang (2001), DiNicola, 2004, Chou vd. (2005), Günüç (2009), İnan (2010), Yılmaz (2013), Çetinkaya (2013), Lai vd. (2013), Tang vd. (2014), Şaşmaz vd. (2014), Şahan ve Eraslan Çapan (2017), Erdemir (2021) ve Kasap (2021) yaptıkları çalışmalarda internet bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlar ve internet bağımlılığının erkeklerde kızlara göre daha fazla olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu çalışmalar araştırma bulgusu ile çelişmektedir. Çelişkili bulguların sebebinin, çalışma grubundaki öğrencilerin bireysel farklılıklarından meydana geliyor olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca bu farklı bulguların sebebinin çalışmalardaki internet bağımlılık düzeyinin ölçüm şekli veya araştırmaların farklı ülkelerde yapılması nedeniyle kültürel farklılık gibi değişkenler olduğu söylenebilir (Balta ve Horzum, 2008).

Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Sınıf Seviyesine Göre Farklılaşması

Verilerin analizi sonucunda, ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin buldukları sınıf seviyesine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Alan yazında araştırma bulgusuyla paralel olan çalışmaların olduğu görülmüştür. Gürcan (2010), Jelenchick vd. (2012), Yılmaz (2013), Seymenoğlu (2019) ve Bakan-Kıraç (2021) araştırmalarında internet bağımlılığı ile sınıf seviyesi değişkeni arasında anlamlı düzeyde farklılık saptamamışlardır. Gürcan (2010), lise öğrencilerinin içinde buldukları gelişim dönemi nedeniyle benzer gelişim özelliklerine sahip olabilecekleri düşünüldüğünden, internet bağımlılığı konusunda sınıf seviyesine göre farklılaşmalarının beklenebileceğini belirtmiştir.

Öte yandan internet bağımlılığının sınıf seviyesine göre farklılaştığını ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur. İnan (2010), ortaokul ve lise kademesindeki öğrencilerle yaptığı çalışmada internet bağımlılığı düzeylerinin sınıf seviyesine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Bu farkın 11. sınıflar ile 6., 10. ve 12. sınıflar; 8. sınıflar ile 10. Sınıflar arasında meydana geldiğini ortaya koymuştur. Wu ve Tsai (2006), çalışmalarında internet bağımlılığı ile sınıf seviyesi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Doğan (2013), 6-12. sınıf öğrencileri ile yaptığı çalışmada öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin sınıf seviyesi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Buna göre, 8. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri daha yüksektir. Günüş (2009), lise öğrencileriyle yaptığı araştırmada internet bağımlılığı ile sınıf seviyesi arasında anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymuştur. İnternet bağımlılık düzeyi en yüksek olan sınıf seviyesi 9. sınıflardır ve internet bağımlılık düzeyinin 9. sınıflardan 12. sınıflara doğru azaldığı dikkati çekmiştir. Bu durumun sebebi 12. sınıf öğrencilerinin sınava hazırlandıklarından dolayı interneti daha az kullandıkları olabilir. DiNicola (2004), üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, öğrencilerin internet kullanımında sınıf düzeylerinin önemli bir rol oynadığı sonucuna ulaşmıştır. Çetinkaya (2013), ortaokul öğrencileriyle yaptığı araştırmada öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyleri ile sınıf seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmada 6. sınıf öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinin 7. Sınıf öğrencilerine göre daha düşük olduğu ve 7. sınıf öğrencilerinin ise 8. sınıf öğrencilerine göre internet bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yani internet bağımlılığı düzeyi en yüksek olan sınıf seviyesinin 7. sınıflar olduğu belirtilmiştir.

Araştırma bulgusunun alan yazındaki bu araştırmalarla tutarsız olmasının sebebinin yapılan araştırmaların bireysel ve kültürel farklılıklar olabileceği düşünülmektedir. Ergenlerde

internet bağımlılığının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair çelişkili bulguları içeren araştırmalar azımsanmayacak sayıdadır. Alan yazında, bu çelişkili bulguların sebeplerini inceleyecek araştırmaların da yapılması gerektiği düşünülmektedir.

Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Okul Türüne Göre Farklılaşması

Verilerin analizi sonucunda, ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin okul türüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Alan yazında araştırma bulgusuyla benzer sonuçlar bulunan çalışmaların olduğu görülmüştür. Yılmaz (2013) ve Gençler (2011) yaptıkları araştırmalarda internet bağımlılığı düzeyi ile okul türü değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Meslek liselerinde öğrenim gören öğrencilerin akademik olarak gelecekte beklenen diğer okullarda öğrenim gören öğrencilere göre daha düşük olabileceği, bu nedenle internete daha fazla zaman ayıracakları ve bağımlılık gelişebileceği düşünüldüğünden araştırma bulgularının şaşırtıcı olduğu belirtilmiştir (Gençler, 2011).

Elde edilen bulguların aksine Yang ve Tung (2007) ve Gürcan (2010) yaptıkları çalışmaların sonucunda genel ve meslek lisesinde okuyan öğrencilerin Anadolu lisesinde okuyan öğrencilere göre problemlerle internet kullanım düzeylerinin daha yüksek olduğuna ulaşmışlardır. Bu bulguda Anadolu ve imam hatip lisesinde okuyan öğrencilerin genel ve meslek lisesinde okuyan öğrencilere kıyasla daha fazla ders yüküne sahip olmaları ve boş vakitlerini sınavlara hazırlanarak veya ödev yaparak geçirmelerinin etkili olabileceği düşünülmektedir (Gürcan, 2010).

Araştırmada alan yazındaki bu araştırmalarla çelişkili bulguların bulunmasının sebebi olarak ülkelere göre okul türlerinin değişiklik gösteriyor olması ve liselere giriş sisteminin değişmesinden dolayı okul türlerine öğrenci alımlarının geçmişe göre farklılaşması olduğu düşünülmektedir.

Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Algılanan Ekonomik Duruma Göre Farklılaşması

Araştırma verilerinin analizi sonucunda, ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin algılanan ekonomik durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Alan yazın incelendiğinde araştırma bulgusuyla paralel sonuçların ortaya konduğu çalışmaların olduğu görülmüştür. Yoo vd. (2004), Park vd. (2008), Balta ve Horzum (2008), Esen (2010), İnan (2010), Gençler (2011), Türkoğlu (2013), Ceyhan (2016) ve Kasap (2021) yaptıkları

çalışmalarda internet bağımlılığı düzeyi ile ekonomik durum değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını ortaya koymuşlardır. İnternet, insan hayatına sağladığı kolaylıklar sayesinde sosyo-ekonomik düzey farketmeksizin bireyleri kendisine bağlamaktadır. Aynı zamanda, bireylerin internete erişmelerinin kolaylaşması, internetin her sosyo-ekonomik düzeydeki insana hitap edebilmesi ve insanların sohbet etmek, alışveriş yapmak, oyun oynamak gibi ortak ilgi alanlarına sahip olması da sosyo-ekonomik durumun, internet bağımlılığı düzeyi üzerindeki etkisinin kalkmasında rol oynamaktadır (Gençer, 2011).

Bu araştırma bulgularının yanı sıra algılanan ekonomik durum ile internet bağımlılığı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır. Hur (2006), Bayraktar (2001), Tanrıverdi (2012) ve Erdemir (2021) çalışmalarında ekonomik durum ile internet bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olduğunu belirtmişlerdir. Günüş (2009) ve Şahin (2011), yaptıkları araştırmalarda öğrencilerdeki gelir düzeyi arttıkça internet bağımlılığı düzeylerinin de arttığını ortaya koymuşlardır. Yılmaz (2013), çalışmasında yüksek ekonomik düzeye sahip öğrencilerin, orta ekonomik düzeye sahip öğrencilere kıyasla internet bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğunu bulmuştur. Çetinkaya (2013), araştırmasında ailesinin ekonomik durumu düşük olan öğrencilerin yüksek olan öğrencilere göre internet bağımlılığı düzeylerinin daha düşük olduğunu bulmuştur.

Araştırma bulgusunun alan yazındaki bu araştırma bulgularıyla tutarsız olmasının sebebinin ekonomik durum bilgisinin ergenin kendi algısına göre cevap vermesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin İnternet Kullanım Amacına Göre Farklılaşması

Araştırma verilerinin analizi sonucunda, ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin internet kullanım amacı değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Buna göre, internet kullanım amacı sosyal medya olan öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamaları en yüksek iken internet kullanım amacı araştırma-ödev olan öğrencilerin ortalamaları en düşüktür.

Alan yazın incelendiğinde benzer sonuçlara ulaşılan çalışmaların olduğu saptanmıştır. Yılmaz (2013), yaptığı araştırmada internet kullanım amacı iletişim-sohbet ve oyun olan öğrencilerin internet kullanım amacı bilgilenme- araştırma olan öğrencilere kıyasla internet bağımlılığının daha yüksek olduğunu bulmuştur. Ceyhan (2008) ve Sevindik (2011), yaptıkları

çalışmalarda internet kullanım amacı oyun ve iletişim olan öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin internet kullanım amacı ödev olan öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Batıgün ve Kılıç (2011) ise internet bağımlılığı düzeyi yüksek olan bireylerin internet kullanım amaçlarının daha çok etkileşim, eğlence ve hoşnutluk duygularını yaşamak olduğunu belirtmişlerdir. İnan (2010) ve Şahin (2011), yaptıkları çalışmalarda interneti sohbet ve oyun amacıyla kullanan öğrencilerde internet kullanım problemlerinin daha çok görüldüğünü ve bu öğrencilerin internet bağımlılığına daha yatkın olduklarını ortaya koymuşlardır. Derin (2013), lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada öğrencilerin interneti daha çok oyun, sosyal medya ve diğer amaçlar için kullananların film izlemek, ödev, müzik dinlemek vb. amaçlarla kullananlara kıyasla internet bağımlılığı ihtimallerinin arttığını belirtmiştir. Bir başka çalışmada internet bağımlılığı düzeylerinin yüksekten düşüğe doğru oyun, eğlence, iletişim, diğer ve araştırma amacıyla kullanma olarak sıralandığı bulunmuştur (Erdemir, 2021). Gençler (2011), yaptığı çalışmada internet bağımlılığı olan öğrencilerin %91.6'sının eğlence ve iletişim, %5.6'sının araştırma ve bilgilendirme, %2.8'inin ticaret amacıyla internet kullandıklarını ortaya koymuştur.

Bu bulguların sebebinin gençlerin kimlik arayışında olması, sosyal medya ve oyunlar vasıtasıyla eğlenme, akran kabulü, yakın ilişki, stresten uzak durma, boş zamanı değerlendirme gibi ihtiyaçlarının karşılanması olduğu düşünülmektedir (Yılmaz, 2013). Teo ve Lim (2000), ergenlik dönemindeki öğrencilerin duygusal ihtiyaçlarını ailesinin, arkadaşlarının karşılayamaması ve internet haricindeki diğer eğlence araçlarının etkileşim içermemesi ergenleri internet kullanmaya ittiğini belirtmişlerdir. Ayrıca aşırı internet kullanımının kimlik bunalımı ve depresyon ile ilişkili olduğunu ve bu dönemdeki öğrenciler için risk faktörü olduğunu ortaya koymuşlardır.

Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin İnternet Kullanım Süresine Göre Farklılaşması

Araştırma verilerinin analizi sonucunda, ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin internet kullanım süresi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Buna göre, internet kullanım süresi 6 saat ve üzeri olan öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamaları en yüksek iken internet kullanım süresi 0-2 saat arasında olan öğrencilerin ortalamaları en düşüktür.

Alan yazın incelendiğinde benzer bulgulara ulaşılan araştırmaların olduğu görülmüştür. DiNicola (2004), Balta ve Horzum (2008), Tahiroğlu vd. (2008), Döner (2011), Gençler (2011),

Kaya (2011), Bilge (2012) ve Yılmaz (2013) yaptıkları çalışmalarda bireylerin internet kullanım süresi arttıkça internet bağımlılığı düzeylerinin arttığı ortaya koymuşlardır. Chou ve Hsiao (2000), yaptıkları çalışmada internet bağımlılığı olan öğrencilerin haftada 20-25, internet bağımlılığı olmayan öğrencilerin ise haftada 5-10 saat bilgisayar başında zaman geçirdiklerini belirtmişlerdir. Yang ve Tung (2007), internet bağımlılığı olan bireylerin haftada ortalama 21 saat, internet bağımlılığı olmayan bireylerin ise haftada ortalama 12 saat internet kullanım süreleri olduğunu bulmuşlardır. Yıldız (2010), lise öğrencileri ile yaptığı araştırmada problemlili internet kullanımının internet kullanım süresi günlük 5 saat ve üzeri olan öğrencilerde her gün birkaç kez interneti kullanan öğrencilere göre farklılaştığını bulmuştur. Kasap (2021), çalışmasında ergenlik dönemindeki öğrencilerin günlük internet kullanım süreleri ile internet bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olduğunu ortaya koymuştur.

Yapılan araştırmaların bulgularına göre öğrencilerin günlük veya haftalık internet kullanım süreleri arttıkça internet bağımlılığı düzeyleri de artmaktadır (Erdemir, 2021; Şahin, 2011; Derin, 2013; Tanrıverdi, 2012; Çalışgan, 2013; Şahin, 2014; Gençer, 2011). Bu bulgular araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir.

5.1.2. Ergenlerin Merhamet Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre Farklılaşması

Ergenlerin Merhamet Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılaşması

Verilerin analizi sonucunda, ergenlerin merhamet ölçeği alt boyutlarından kendine merhametli olma puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer alt boyutlar olan başkalarına merhametli olma ve diğer canlılara merhametli olma ve merhamet toplam puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre, kadın öğrencilerin başkalarına merhametli olma, diğer canlılara merhametli olma ve merhamet toplam puan ortalamaları erkek öğrencilere göre daha yüksektir. Alan yazın incelendiğinde çalışma bulgusuyla tutarlı sonuçlara ulaşılan araştırmaların olduğu görülmüştür.

Kapıcıoğlu (2019), Çapan (2019), Özcan (2021) ve Savaş (2021) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarda öğrencilerin merhamet düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılık gösterdiğini tespit etmişlerdir. Çalışmalara göre kadınlar erkeklere göre daha yüksek merhamet toplam puanına sahiptir. Aydemir (2018), öğretmenler ile yaptığı araştırmada öğretmenlerin merhamet düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığını ve kadınların erkeklere göre merhamet puan ortalamalarının daha yüksek

olduğunu bulmuştur. Beutel ve Marini (1995), Pommier (2010) ve Beresford (2016) yaptıkları araştırmalarda merhamet ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmuş ve kadınların erkeklere göre daha yüksek merhamet düzeyine sahip olduklarına ulaşılmıştır.

Kadınların neden merhamet düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu düşünüldüğünde bazı noktalar ön plana çıkmaktadır. Bunlardan biri kadın ve erkeklerin farklı beyin ve hormon yapılarına sahip olmalarıdır. Kadınların beyin yapıları ve östrojen hormonlarının daha fazla olması sosyal nüansları daha kolay fark etmelerini, hissetme ve gözlemlene yeteneklerinin daha çok gelişmesini sağlamaktadır. Bir diğer nokta kadınların başkalarına bakım ve merhamet göstermeye daha yatkın olmalarıdır. Çünkü bebeklerini büyüten ve besleyen genellikle kadınlar olmaktadır. Kültürel normlar açısından bakıldığında ise merhamet, empati, kibarlık gibi özellikler kadınlarla özdeşleştirilmiştir (Kapıcıoğlu, 2019).

Yazıcıoğlu (2018), Erdoğan (2018) ve Tahincioğlu (2018) yaptıkları çalışmalarında üniversite öğrencilerinin merhamet düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ve merhamet ölçeğinin alt boyutlarından bazılarında erkeklerin bazılarında ise kadın öğrencilerin puan ortalamalarının yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayhan Elmas (2022), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada öğrencilerin merhamet düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşma olduğunu ve erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre merhamet toplam puanlarının daha yüksek olduğunu bulmuştur. Nas vd. (2021), lise öğrencileri ile yaptıkları çalışmada merhamet ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Buna göre, kız öğrencilerin merhamet toplam puanları erkek öğrencilere kıyasla daha yüksektir.

Kısıtlı sayıda da olsa çalışma bulgusuyla çelişen araştırmalar da mevcuttur. Erdoğan (2017) ve Şeker (2021), yaptıkları çalışmalarda merhamet ölçeği alt boyutları ve toplam puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ortaya koymuşlardır. Bu çelişkili bulguların sebebinin bireysel farklılıklar olduğu düşünülmektedir.

Ergenlerin Merhamet Düzeylerinin Sınıf Seviyesine Göre Farklılaşması

Verilerin analizi sonucunda, ergenlerin merhamet ölçeği alt boyutlarından başkalarına merhametli olma ve diğer canlılara merhametli olma ve merhamet toplam puan ortalamalarının sınıf seviyesine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Diğer alt boyut olan kendine merhametli olma puan ortalamalarının sınıf seviyesine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı

bulunmuştur. Buna göre, 10. sınıf öğrencilerinin kendine merhametli olma puan ortalamaları diğer sınıf seviyelerine göre daha yüksektir. En düşük puanlar ise 11. sınıf öğrencilerine aittir.

Alan yazın incelendiğinde merhamet ile sınıf seviyesi değişkenlerinin incelendiği araştırma sayısı azdır. Var olan çalışmalar da ise farklı sonuçlara ulaşılan araştırmaların olduğu görülmüştür. Kapıcıoğlu (2019), Çingöl vd. (2018), Özcan (2021) ve Alquwez vd. (2021), üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmalarda merhamet puan ortalamalarının sınıf seviyesine göre farklılaşmadığını ortaya koymuşlardır. Nas vd. (2021), lise öğrencileri ile yaptıkları çalışmada öğrencilerin merhamet ölçeğinin alt boyutları ve merhamet toplam puan ortalamalarının sınıf seviyesi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını bulmuşlardır.

Lise ve üniversitede olan öğrencilerin içinde buldukları gelişim döneminin benzer olması ve yaşlarının birbirine yakın olması sebebiyle, merhametin sınıf seviyesine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı düşünülmektedir.

Ayhan Elmas'ın (2022) yaptığı çalışmada ise öğrencilerin merhamet toplam puan ortalamaları ile sınıf seviyesi arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur. Buna göre, üniversite 1. sınıf öğrencilerinin merhamet puan ortalamaları en yüksek, 3. sınıf öğrencilerinin ise en düşüktür.

Ergenlerin Merhamet Düzeylerinin Okul Türüne Göre Farklılaşması

Verilerin analizi sonucunda, ergenlerin merhamet ölçeği alt boyutlarından başkalarına merhametli olma puan ortalamalarının okul türüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Diğer alt boyutlar olan kendine merhametli olma, diğer canlılara merhametli olma ve merhamet toplam puan ortalamalarının okul türüne göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre, kendine merhametli olma alt boyutunda en yüksek puan ortalamasına sahip okul türü Anadolu Lisesi, diğer canlılara merhametli olma alt boyutunda en yüksek puan ortalamasına sahip okul türü Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve en yüksek merhamet toplam puan ortalamasına sahip okul türü Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'dir. Bu farklılaşmanın öğrencilerin kişisel özellikleri, yetiştikleri ailenin özellikleri ve buldukları okulun kültürü gibi bireysel ve çevresel faktörlerden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Merhamet değişkeninin lise öğrencileriyle çalışıldığı araştırma sayısı yok denecek kadar azdır. Merhamet ile okul türü değişkeninin incelendiği bir araştırmaya rastlanmıştır. Nas vd. (2021), lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada merhamet puan ortalamalarının lise türüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Ergenlerin Merhamet Düzeylerinin Algılanan Ekonomik Duruma Göre Farklılaşması

Verilerin analizi sonucunda, ergenlerin merhamet ölçeği alt boyutları olan başkalarına merhametli olma, kendine merhametli olma, diğer canlılara merhametli olma ve merhamet toplam puan ortalamalarının algılanan ekonomik duruma göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.

Alan yazın incelendiğinde merhamet ile algılanan ekonomik durum değişkenlerinin incelendiği araştırmaların olduğu görülmüştür. Savaş (2021), üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada öğrencilerin ev hanesinin maddi geliri ile merhamet düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır. İşgör (2017) de üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmasında merhamet düzeyi ile ailenin gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur. Kaplan ve Akyüz (2020), sporcularla yaptıkları araştırmada merhamet ile ekonomik durum arasında anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmişlerdir. Yazıcıoğlu (2018), Türk ve Kanada’da okuyan üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmada merhamet ile gelir düzeyi değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Özcan (2021), 17-32 yaş aralığındaki bireylerle yaptığı çalışmada bireylerin merhamet düzeylerinin ekonomik durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Coşkun (2019), ortaokul öğrencileriyle; Nas vd. (2021), lise öğrencileriyle yaptıkları çalışmalarda öğrencilerin merhamet düzeylerinin ekonomik durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını bulmuşlardır. Çalışmalarda ekonomik durum ile merhamet düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmaması merhamet, empati ve özgecilik gibi tutumlarda maddiyatın çok belirleyici olmamasına bağlanabilir (İşgör, 2017).

Araştırma bulgusuyla tutarlı sonuçlara ulaşılan bu çalışmaların yanı sıra araştırma bulgusuyla çelişen araştırmalar da mevcuttur. Kapıcıoğlu (2019), üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada merhamet düzeyleri ile ekonomik durum değişkenleri arasında anlamlı bir farklılaşma olduğunu belirtmiştir. Buna göre ekonomik durumu düşük ve orta olan öğrencilerin ekonomik durumu yüksek olan öğrencilere göre merhamet düzeyleri daha yüksektir.

Bulgan (2021), üniversite öğrencileri ile yürüttüğü araştırmada gelir düzeyi ile öz-şefkat değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Buna göre düşük ekonomik gelire sahip olan öğrencilerin orta ve yüksek gelir düzeyine sahip olanlara göre öz-şefkat düzeyleri istatistiksel olarak daha yüksektir. Çingöl vd. (2018), üniversite öğrencileriyle yapmış oldukları araştırmada, öğrencilerin gelir durumlarına göre merhamet ölçeğinin alt boyutlarından olan paylaşımların bilincinde olma puanları arasında anlamlı farklılık olduğunu

bulmuşlardır. Bununla birlikte, farklılığın sebebinin düşük ve orta gelire sahip bireylerin yaşadıkları ekonomik sıkıntılardan dolayı empati duygularının artmasıyla beraber merhamet duyguların da artması olabileceği belirtilmiştir.

Ergenlerin Merhamet Düzeylerinin İnternet Kullanım Amacına Göre Farklılaşması

Verilerin analizi sonucunda, ergenlerin merhamet ölçeği alt boyutlarından kendine merhametli olma puan ortalamalarının internet kullanım amacına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Diğer alt boyutlar olan başkalarına merhametli olma, diğer canlılara merhametli olma ve merhamet toplam puan ortalamalarının internet kullanım amacına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre, başkalarına merhametli olma, diğer canlılara merhametli olma ve merhamet toplam puan ortalamalarına göre en yüksek ortalamaya sahip internet kullanım amacı araştırma-ödev iken en düşük ortalamaya sahip internet kullanım amacı oyun olmuştur. Ergenlerde merhamet ile internet kullanım amacı değişkeninin incelendiği başka bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Ergenlerin internet kullanım amacı ile internet bağımlılığı değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve kullanım amacı sosyal medya, oyun olan ergenlerin kullanım amacı araştırma-ödev olanlara göre internet bağımlılığı puan ortalamalarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. İnternet bağımlılığının olumsuz etkileri arasında kişilerarası iletişimin zayıflaması, diğer insanları anlamada güçlükler ve sosyal becerilerin zayıflaması olduğu için internet kullanım amacı oyun, sosyal medya olan ergenlerin kullanım amacı araştırma-ödev olanlara göre merhamet puan ortalamalarının daha düşük olduğu düşünülmektedir.

Ergenlerin Merhamet Düzeylerinin İnternet Kullanım Süresine Göre Farklılaşması

Verilerin analizi sonucunda, ergenlerin merhamet ölçeği alt boyutlarından kendine merhametli olma puan ortalamalarının internet kullanım süresine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Diğer alt boyutlar olan başkalarına merhametli olma, diğer canlılara merhametli olma ve merhamet toplam puan ortalamalarının internet kullanım süresine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre, başkalarına merhametli olma, diğer canlılara merhametli olma ve merhamet toplam puan ortalamalarına göre en yüksek ortalamaya sahip internet kullanım süresi 0-2 saat iken en düşük ortalamaya sahip internet kullanım süresi 6 saat ve üzeri olmuştur. Ergenlerde merhamet ile internet kullanım süresi değişkeninin incelendiği başka bir çalışmaya rastlanmamıştır.

İnternet kullanım süresi 6 saat ve üzeri olan ergenlerin 0-2 saat olan ergenlere göre internet bağımlılığı puan ortalamalarının daha yüksek olması ve internet bağımlılığının bireyin sosyal becerilerini ve ilişkilerini olumsuz yönde etkilemesinden dolayı internet kullanım süresi 6 saat ve üzeri olan ergenlerin 0-2 saat olanlara göre merhamet puan ortalamalarının daha düşük olduğu düşünülmektedir.

5.1.3. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı ve Merhamet Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Araştırma verilerinin analizi sonucunda, ergenler için internet bağımlılığı ölçeği ile merhamet ölçeği alt boyutlarından başkalarına merhametli olma ve diğer canlılara merhametli olma arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. İnternet bağımlılığı ile merhamet ölçeği alt boyutlarından kendine merhametli olma arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca internet bağımlılığı ile merhamet toplam puanı arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Alan yazın incelendiğinde ergenlik dönemindeki bireylerin merhamet düzeylerini inceleyen çalışmalar oldukça azdır. İnternet bağımlılığı ile merhamet kavramına yakın diğer değişkenleri inceleyen araştırmalara bakıldığında benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür. Kasap (2021), adolesanlarda internet bağımlılığı ve prososyal davranışlar arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında adolesanların internet bağımlılığı düzeyleri ile prososyal ölçek puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur.

Çetinkaya (2013), ilköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığını incelediği çalışmada internet bağımlılığı ile depresyon arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur. Esen (2010), ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenleri incelediği araştırmasında internet bağımlılığı ile yalnızlık ve aileden algılanan sosyal destek değişkenlerinin anlamlı bir ilişkisi olduğunu belirtmiştir.

Sezgin (2020), ergenlerin empatik eğilimi ve problemleri internet kullanımını incelediği araştırmada ergenlerin empatik eğilim düzeyleri ile problemleri internet kullanım düzeylerinin negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir farklılaşma olduğunu bulmuştur. Bir başka deyişle, ergenlerin problemleri kullanım düzeyleri arttıkça empatik eğilimleri azalmaktadır.

Başka bir çalışmada (Melchers vd., 2015) Çin ve Alman ergenlerin internet bağımlılığı ile empati düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmanın bulguları empati düzeyi ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca sosyal iletişim becerilerinde yetersiz olan ergenlerin problemleri internet kullanımına daha yatkın oldukları sonucuna varılmıştır.

Akbulut (2020), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile empati ve narsisizm arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen bulgular sonucunda sosyal medya bağımlılığı ile narsisizm arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişkinin olduğuna; empati arasında ise negatif yönlü zayıf bir ilişkinin olduğuna ulaşılmıştır. Yani, üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı düzeyleri arttıkça narsisizm düzeyleri de artarken empati düzeylerinin düştüğü görülmüştür. Çakır (2018), yetişkinlerle yaptığı çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile empati düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre sosyal medya bağımlılığı yüksek olan bireylerin empati düzeyleri daha düşüktür.

Small ve Vorgan (2008), yaptıkları çalışmada bireylerin sosyal medyada çevrim içi oldukça empati seviyelerinin azaldığı yönünde bulgulara ulaşılmıştır. Ayrıca sosyal medyada çevrim içi zaman geçiren bireylerin başkalarıyla yüz yüze iletişim kurma sürelerinde azalma olduğu belirtilmiştir. La Barbera vd.'nin (2009) yaptığı başka bir çalışmada da sosyal medya bağımlılığı ile narsisizm düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur.

İnternet bağımlılığı düzeyleri yüksek olan ergenlerin sosyal yaşamdan uzaklaşmaları, çevresindeki bireylerle daha az vakit geçirmelerinden dolayı merhamet puan ortalamalarının daha düşük çıktığı düşünülmektedir. Ayrıca internet kullanım amacı oyun ve sosyal medya olan ergenlerin oynadıkları oyunların ve sosyal medyanın ergenleri bencillığe itmesi, diğerlerine karşı daha acımasız olmaya yönlendirebilmesinin araştırma sonucunda etkili olduğu düşünülmektedir.

5.1.4. Ergenlerin Merhamet Düzeylerinin İnternet Bağımlılığı Düzeylerini Anlamlı Şekilde Yordamasının İncelenmesi

Araştırma verilerinin analizi sonucunda, ergenlerin başkalarına merhametli olma, kendine merhametli olma, diğer canlılara merhametli olma ve merhamet toplam puanlarının internet bağımlılığı düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Merhamet puanları, internet bağımlılığı puanlarındaki varyansın %5.9'unu açıklamaktadır. Yordayıcılık açısından

bakıldığında, başkalarına merhametli olma, diğer canlılara merhametli olma alt boyutları ve merhamet toplam puanları internet bağımlılığının negatif yönde anlamlı yordayıcısıyken kendine merhametli olma alt boyutu pozitif yönde anlamlı yordayıcısıdır. Merhamet düzeyleri düşük olan ergenlerin başkalarını anlama ve onların sıkıntılarını giderme motivasyonlarının düşük olmasından dolayı sosyal ilişkilerinin zayıf olduğu ve bu durumun ergenin sosyal ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için internete yönelmesine sebep olduğu düşünülmektedir. Çağır (2010), başkalarıyla iletişim kurmakta zorlanan ve yalnız olan ergenlerin yalnızlıklarını gidermek için de internete yöneldiklerini ifade etmektedir.

Alan yazın incelendiğinde internet bağımlılığını hangi değişkenlerin yordadığına ilişkin çeşitli araştırmaların olduğu görülmüştür. Titsika vd. (2009), ev ortamında internete bağlanma ve internet kafelerde internete erişim imkanı değişkenlerinin internet bağımlılığının önemli yordayıcıları olduğunu bulmuştur. Başka bir çalışmanın (Johansson ve Götestam, 2014) sonuçları, internet kullanım amacı ve internet kullanım sıklığının internet bağımlılığını yordayan temel değişkenler olduğunu göstermektedir.

Şenel ve Çakmak Tolan (2022), yaptıkları araştırmada olumsuz benlik algısı, hostilite, anksiyete, içsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri ve internette geçirilen zaman değişkenlerinin internet bağımlılığının yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Kocaman vd. (2017), çalışmalarında evde internet bağlantısı olma, boş zaman etkinliği olarak en çok internete girme, haftalık ortalama internet kullanım süresi, internet kullanım amacı olarak oyun oynama ve saldırganlığın internet bağımlılığını yordayan değişkenler olduğunu belirtmişlerdir.

Alan yazında merhamet değişkeni ile yapılan çalışmalar oldukça kısıtlıdır. Bu nedenle yordayıcı değişkenlere ilişkin bulguların sayısı azdır. Merhameti hangi değişkenlerin yordadığını inceleyen bir çalışmada (Kapıcıoğlu, 2019), mutluluk değişkeninin merhametin %5'ini, beş faktör kişilik özellikleri değişkeni ise merhametin %24'ünü açıkladığı bulunmuştur. Başka bir araştırmada da mutluluğun merhamet toplam varyansın %16'sını açıkladığı belirtilmiştir (Erdoğan, 2017). Çapan (2019), yaptığı çalışmada kişilik özelliklerinin merhamet toplam varyansın %3.6'sını yordadığı ve kişilik özelliklerinden öz-denetimin merhameti negatif yönde, duygusal dengesizliğin ise pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşmıştır.

Alan yazında internet bağımlılığı ile merhamet değişkenlerinin yordayıcı incelemelerin yapıldığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle internet bağımlılığı ile merhamete yakın olan empati kavramının incelendiği çalışmalar bulunmuştur. Sezgin (2020), yaptığı araştırmada beden algısı, duygusal empati ve bilişsel empati değişkenlerinin internet bağımlılığındaki toplam varyansın %9.5'ini açıkladığını bulmuştur. Değişkenlerin önem sırası ise bilişsel empati, beden algısı ve duygusal empati şeklindedir. Bu çalışmayla benzer sonuçlara ulaşılan araştırmalar da mevcuttur (Melchers, vd., 2015; Akbulut, 2020; Çakır, 2018; Small ve Vorgan, 2008; La Barbera vd., 2009).

Elde edilen bulguların birçok sebebi olabileceği düşünülmektedir. Empati becerisi düşük olan bireyler, internet ortamında beden dilini kullanmadan iletişime geçebilmekte ve bu durum yüz yüze iletişime göre avantaj sağladığı için bireyin internete daha çok yönelmesine sebep olabilmektedir (Siyez, 2015). İletişimi ve empati becerileri zayıf bireyler, internette yeni aktivite oluşturma, arkadaş edinme gibi imkanlarla kendilerini daha iyi hissetmektedirler. Bu sayede yüz yüze iletişimin getirdiği dezavantajları bertaraf edebilmektedirler (Gürcan, 2010).

5.2. Sonuç

Araştırma kapsamında ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin cinsiyet, sınıf seviyesi, okul türü, algılanan ekonomik durum, internet kullanım amaçları ve internet kullanım süresi değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı analiz edilmiştir. Ayrıca ergenlerin merhamet düzeyleri ile cinsiyet, sınıf seviyesi, okul türü, algılanan ekonomik durum, internet kullanım amaçları ve internet kullanım süresi değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı, internet bağımlılığı ile merhamet düzeyleri arasındaki ilişki ve merhametin internet bağımlılığını yordama gücü incelenmiştir.

Ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi kapsamında yapılan analizler sonucunda şu sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.
2. Ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin sınıf seviyesi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
3. Ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin okul türü değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur.

4. Ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin algılanan ekonomik durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.
5. Ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin internet kullanım amacı değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre, internet kullanım amacı sosyal medya olan öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamalarının interneti diğer amaçlar için kullanan öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.
6. Ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin internet kullanım süresi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre, internet kullanım süresi 6 saat ve üzeri olan öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamalarının internet kullanım süresi daha az olan öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

Ergenlerin merhamet düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi kapsamında yapılan analizler sonucunda şu sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Ergenlerin merhamet düzeyleri cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, merhametin alt boyutlarından başkalarına karşı merhametli olma, diğer canlılara merhametli olma ve merhamet toplam puanlarının kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Kendine merhametli olma alt boyutunun ise cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur.
2. Ergenlerin merhamet düzeyleri sınıf seviyesi değişkenine göre incelendiğinde, kendine merhametli olma puanlarının 10. sınıf öğrencilerinin diğer sınıf seviyesindeki öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Başkalarına merhametli olma, diğer canlılara merhametli olma ve merhamet toplam puanlarının sınıf seviyesi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur.
3. Ergenlerin merhamet düzeyleri okul türü değişkenine göre incelendiğinde, kendine merhametli olma alt boyut puanlarının Anadolu Lisesi öğrencilerinin diğer lise türünde öğrenim gören öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Merhamet toplam puanı ve diğer canlılara karşı merhametli olma alt boyut puanlarının Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerinin diğer lise türünde öğrenim gören öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna

ulaşmıştır. Başkalarına karşı merhametli olma alt boyutunun okul türü değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur.

4. Ergenlerin merhamet düzeyleri algılanan ekonomik duruma göre incelendiğinde, başkalarına merhametli olma, kendine merhametli olma, diğer canlılara merhametli olma alt boyutları ve merhamet toplam puanlarının algılanan ekonomik duruma göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur.
5. Ergenlerin merhamet düzeyleri internet kullanım amacı değişkenine göre incelendiğinde, başkalarına merhametli olma, diğer canlılara karşı merhametli olma ve merhamet toplam puanlarının internet kullanım amacı araştırma-ödev olan öğrencilerin interneti diğer amaçlar için kullanan öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Kendine merhametli olma alt boyutunun internet kullanım amacı değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur.
6. Ergenlerin merhamet düzeyleri internet kullanım süresi değişkenine göre incelendiğinde, başkalarına merhametli olma, diğer canlılara karşı merhametli olma ve merhamet toplam puanlarının internet kullanım süresi 0-2 saat arasında olan öğrencilerin interneti daha uzun süreli kullanan öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Kendine merhametli olma alt boyutunun internet kullanım süresi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur.

Ergenlerin internet bağımlılığı ile merhamet düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde; internet bağımlılığı ile merhamet toplam puanı ve merhametin tüm alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. İnternet bağımlılığı ile başkalarına merhametli olma arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki, kendine merhametli olma arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki, diğer canlılara merhametli olma arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ve merhamet toplam puanı arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ergenlerin merhamet düzeylerinin internet bağımlılığı düzeylerini yordama gücü incelendiğinde; ergenlerin başkalarına merhametli olma, kendine merhametli olma, diğer canlılara merhametli olma ve merhamet toplam puanlarının internet bağımlılığı düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Merhamet puanları, internet bağımlılığı puanlarındaki varyansın % 5.9'unu açıklamaktadır. Yordayıcılık açısından bakıldığında, başkalarına merhametli olma, diğer canlılara merhametli olma alt boyutları ve merhamet

toplam puanları internet bağımlılığının negatif yönde anlamlı yordayıcısıyken kendine merhametli olma alt boyutu pozitif yönde anlamlı yordayıcısıdır.

5.3. Öneriler

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik önerilere yer verilmiştir.

5.3.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırma lisede öğrenim görmekte olan ergenler ile yapılmıştır. Yapılacak araştırmalarda okul öncesi, ilkokul, ortaokul ve üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve merhamet düzeyleri incelenebilir.
2. Araştırmanın çalışma grubunu Kahramanmaraş merkez ilçesi olan Onikişubat'taki liselerde öğrenim gören ergenler oluşturmaktadır. Çalışmanın genellenebilirliğinin artırılması amacıyla farklı şehirlerdeki ergenlerle benzer çalışmalar yapılarak araştırma sonuçları karşılaştırılabilir.
3. Alan yazın incelendiğinde merhamet değişkeniyle çok az sayıda araştırma görüldüğünden merhamet ve internet bağımlılığı değişkenlerine yönelik betimsel ve deneysel araştırmalarla alana katkı sağlanabilir. Ayrıca merhamet ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiye hangi değişkenlerin aracılık edebileceği araştırılabilir.

5.3.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Ergenlerin internet bağımlılığı düzeyleri internet kullanım amaçlarına göre farklılaşmaktadır. Bu bulgudan hareketle ergenlerin interneti bilinçli bir şekilde kullanımı konusunda okul psikolojik danışmanları tarafından bilgilendirme ve psiko-eğitim çalışmaları gerçekleştirilebilir.
2. Ergenlerin internet bağımlılığı ve merhamet düzeyleri internet kullanım süresine göre farklılaştığından internet kullanım sürelerini azaltmak amacıyla okullarda çeşitli sportif, sanatsal, sosyal ve kültürel faaliyetlere yer verilebilir. Böylece ergenler boş zamanlarını kaliteli geçirebilecekleri etkinliklere yönelebilirler. Ayrıca ergenlerin sosyalleşmesi de desteklenmiş olur. Sosyal ihtiyaçlarını okul ortamında giderebilen ergenlerin internete yönelme ihtimali azalabilir.
3. Ergenlerin merhamet düzeyleri okul türüne göre farklılaşmakta ve merhamet düzeyleri en yüksek olan okul türü Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'dir. Bu bulgudan hareketle Fen Lisesi, Anadolu Lisesi, Anadolu İmam Hatip Lisesi okul

türlerinde ergenlerin merhamet düzeylerini artırmak amacıyla eğitsel çalışmalar uygulanabilir ve merhamete yönelik eğitim programları hazırlanabilir.

4. Okul psikolojik danışmanları tarafından okul idarecileri, öğretmenler ve ebeveynlere sağlıklı internet kullanımı ve merhameti artırma ile ilgili bilgilendirme seminerleri verilebilir. Böylece yetişkinler öğrencilere rol-model olarak davranış değişikliği sağlanabilir ve öğrencilere nasıl rehberlik edebilecekleri konusunda bilgilendirilir.
5. Okul psikolojik danışmanları tarafından ebeveynlere ergenlik dönemi gelişim özellikleri ve ihtiyaçları ile ilgili bilgilendirme çalışmaları yapılabilir. Sosyal ve duygusal ihtiyaçları karşılanan öğrencilerin çevrim içi ortamlarda ihtiyaçlarını gidermeye çalışma ihtimali azalabilir.
6. Bireylerin sağlıklı internet kullanımı ile ilgili psikolojik danışmanlar tarafından halka yönelik konferans, afiş, slogan, kısa film ile farkındalık çalışmaları yerel yönetimler aracılığıyla yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Abd Latief, N. S. ve Retnowati, E. (2019). Loneliness and self-esteem as predictors of internet addiction in adolescents. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 326, 382-386.
- Adler, A. (2020). *İnsanı tanıma sanatı* (21. Baskı) (K. Şİpal, Çev.). Say Yayıncılık.
- Agbaria, Q. (2022). Cognitive behavioral intervention in dealing with Internet addiction among Arab teenagers in Israel. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-15. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00733-6>
- Ağaççanak, B. (2022). *Evlilikte affedicilik, merhamet ve duygusal zekânın evlilik doyumuna etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. KTO Karatay Üniversitesi.
- Ahioğlu-Lindberg, E. N. (2011). Piaget ve ergenlikte bilişsel gelişim. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(1), 1-10.
- Akbulut, A. (2020). *Gösterişçi tüketim, sosyal medya bağımlılığı narsisizm ve empati arasındaki ilişkinin incelenmesi: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Atılım Üniversitesi.
- Akdeniz, B. (2018). *14 -16 Yaş aralığındaki ergenlerin bağlanma stilleri, gözlerden zihin okuma becerileri ve ruhsal sorunları ile internet bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: İstanbul İli Örneği* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Akdeniz, S. (2014). *Farklı merhamet düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete, stres ve duygusal zekanın incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Akdeniz, S. ve Deniz, M. (2016). Merhamet Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(1), 50-61.
- Akkaş, İ. (2019). *Teknoloji bağımlılığı*. Eğitim Yayınevi.
- Aksoy, F. ve Ünübol, H. (2021). Ergenlerde internet bağımlılığı ile şema mekanizmaları arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 22(2), 103-113. <https://doi.org/10.51982/bagimli.806920>
- Aksoy, Ö. (2021). *Ergenlerde problemlerle internet kullanımı, duygusal zeka ve okul iklimi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Aldemir, A. (2022). *Merhamet ile mutluluk arasındaki ilişkide katkının aracı rolü ve yetişkin bireylerin görüşleri: Karma model* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Alquwez, N., Cruz, J. P., Al Thobaity, A., Almazan, J., Alabdulaziz, H., Alshammari, F., Albloushi, M., Tumala, R. ve Albougami, A. (2021). Self-compassion influences the caring behaviour and compassion competence among saudi nursing students: A multi university study. *Nursing Open*, 8(5), 2732-2742. <https://doi.org/10.1002/nop2.848>

American Academy of Pediatrics [AAP]. (2016). *American Academy of Pediatrics announces new recommendations for children's media use.* <https://www.healthychildren.org/English/news/Pages/AAP-Announces-New-Recommendations-for-Childrens-Media-Use.aspx>

American Psychological Association [APA]. (2021). *What is addiction?* <https://www.psychiatry.org/patients-families/addiction/what-is-addiction>

Arslan, G. (2017). *Anne babası boşanmış ve boşanmamış olan ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Ticaret Üniversitesi.

Avşaroğlu, S. ve Güleş, E. (2019). Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların yaşam doyumlarının öz-anlayış ve merhamet düzeyleri açısından incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(1), 365-376. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.2960>

Ayas, T., Çakır, Ö. ve Horzum, M.B. (2011). Ergenler için bilgisayar bağımlılığı ölçeği. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(2), 439-448.

Aydemir, B. (2018). *Öğretmenlerdeki merhamet düzeylerinin cinsiyet, kıdem, branş ve algılanan anne-baba tutumlarına göre incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.

Ayhan Elmas, B. (2022). *Hemşirelik öğrencilerinde empatik eğilim, merhamet ve duyarlı sevgi düzeyleri ile ilişkili faktörler* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi.

Baer, R. A., Lykins, E. L. B. ve Peters, J. R. (2012). Mindfulness and selfcompassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 230–238. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.674548>

Bağatarhan, T. (2020). *Lise öğrencilerinde internet bağımlılığını önlemeye yönelik bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programının geliştirilmesi ve etkililiğinin değerlendirilmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.

Bağımlılıkla Mücadele Yüksek Kurulu [BMYK]. (2022). *Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı (TBM)*. <https://bmyk.gov.tr/TR-69381/turkiye-bagimlilikla-mucadele-egitim-programi-tbm.html>

Bakan Kırac, İ. (2021). *12-14 yaş arasındaki ergenlerde internet bağımlılığı ile sürekli öfke-öfke tarzı ifade ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi.

Balkaya Çetin, A. (2014). *Ergenlerin internet ve problemleri internet kullanım davranışlarının bazı psiko-sosyal özellikler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Anadolu Üniversitesi.

Balta, Ö. Ç. ve Horzum, M. B. (2008). Web tabanlı öğretim ortamındaki öğrencilerin internet bağımlılığını etkileyen faktörler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 41(1), 185-203.

- Batıgün, D. A. ve Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişki. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1-10.
- Bayraktar, F. (2001). *İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi.
- Bayraktar, F. ve Gün, Z. (2006). Incidence and correlates of Internet usage among adolescents in North Cyprus. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 191-197. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9969>
- Bayzan, Ş. (2018). *Bağımlılıkla mücadele alt çalışma grubu raporu*. https://www.sbb.gov.tr/wp-content/uploads/2020/04/SaglikliYasam_ve_BagimliliklaMucadeleCalismaGrubuBagimliliklaMucadeleAltCalismaGrubuRaporu.pdf
- Beaumont, E. ve Hollins Martin, C. J. (2015). A narrative review exploring the effectiveness of Compassion-Focused Therapy. *Counselling Psychology Review*, 30(1), 21-32.
- Beresford, A. (2016). The compassionate mind: A correlational investigation into the relationship between self-compassion and compassion for others. *Manchester Metropolitan University*, 1-17.
- Berkem, N., Meral, İ., Eylon, B. ve Ercan, İ. (2002). *Öğrenciler arasında madde kullanım yaygınlığının ve özelliklerinin belirlenmesi araştırması*. Bursa İl Sağlık Müdürlüğü Yayınları.
- Beutel, A. M. ve Marini, M. M. (1995). Gender and values. *American sociological review*, 60(3), 436-448. <https://doi.org/10.2307/2096423>
- Biberici, F. (2010). *2-7 yaş arası çocuklarda sevgi ve merhamet değerlerinin hadisler ışığında öğretimi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Bilge, F. (2012). Bir grup ilköğretim öğrencisinde bilgisayara yönelik bağımlılık eğilimi değerlendirmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 43, 96-105.
- Bingöl Karagöz, D. (2017). *İnternet bağımlılığı ve bilgisayar oyun bağımlılığı yaygınlığının, ilişkili etkenlerin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Kocaeli Üniversitesi.
- Bozgeyikli, H. (2012). Self efficacy as a predictor of compassion satisfaction, burnout, compassion fatigue: A study on psychological counselors. *African Journal of Business Management*, 6(2), 646-651. <https://doi.org/10.5897/AJBM11.2167>
- Bozkurt, H., Şahin, S. ve Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(3), 235-247.
- Braun, J. M. (1992). *Compassion and the psychotherapist* (Unpublished doctoral thesis). CA: California Institute of Integral Studies.
- Bulgan, R. (2021). *Üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeyleri ile siber zorba ve siber mağdur olmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Biruni Üniversitesi.

- Büyükgebiz Koca, E. ve Tunca, M. Z. (2019). İnternet ve sosyal medya bağımlılığının öğrencilerin performanslarına etkileri üzerine bir yazın taraması. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 24(1), 33-53.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. Ve Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (23. baskı). Pegem Akademi Yayınları.
- Can, A. (2018). *Spss ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi* (6. baskı). Pegem Akademi Yayınları.
- Can, M. Ş. (2007). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinde görülen "madde bağımlılığı" alışkanlığı (Sakarya ili örneği)* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Cao, F., Su, L. ve Gao, X. (2007). Control study of group psychotherapy on middle school students with Internet overuse. *Chinese Mental Health Journal*, 21(5), 346-358.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in human behavior*, 18(5), 553-575. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3)
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic Internet use. *Journal of Communication*, 55(4), 721-736. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2005.tb03019.x>
- Cassell, E. J. (2002). *Compassion*. (C. R. Snyder and S. J. Lopez, Eds.). Oxford University.
- Cengizhan, C. (2005). Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımında yeni bir boyut: İnternet bağımlılığı. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22(22), 83-98.
- Ceyhan, A. A. (2011). Ergenlerin problemlili internet kullanım düzeylerinin yordayıcıları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(2), 85-94.
- Ceyhan, E. (2008). Ergen ruh sağlığı açısından bir risk faktörü: İnternet bağımlılığı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(2), 109-116.
- Ceyhan, E. (2016). *İnternet bağımlılığının bağlanma stilleri ve duygu düzenlemeyle ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Choi, D. W., Chun, S. Y., Lee, S. A., Han, K. T. ve Park, E. C. (2018). The association between parental depression and adolescent's Internet addiction in South Korea. *Annals of general psychiatry*, 17(1), 1-7. <https://doi.org/10.1186/s12991-018-0187-1>
- Chou, C., Condron, L. ve Belland, J. C. (2005). A review of the research on Internet addiction. *Educational Psychology Review*, 17, 363-388.
- Chou, C. ve Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The Taiwan college students' case. *Computers & Education*, 35(1), 65-80. [https://doi.org/10.1016/S0360-1315\(00\)00019-1](https://doi.org/10.1016/S0360-1315(00)00019-1)

- Cloutier, R. ve Onur, B. (1994). Ergenlik psikolojisinde kuramlar. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 27(2), 875-904. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000360
- Coşkun, İ. (2019). *İlköğretim din kültürü ve ahlak bilgisi dersinin 2010 yılı ve 2018 yılı öğretim programlarının din eğitimi açısından karşılaştırılması -Merhamet değeri örneği-* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi.
- Crocker, J. ve Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: the role of compassionate and self-image goals. *Journal of personality and social psychology*, 95(3), 555–575. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.3.555>
- Çağır, G. (2010). *Lise ve üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanım düzeyleri ile algılanan esenlik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Balıkesir Üniversitesi.
- Çakır, B. (2018). *Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, narsisizm ve empati düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Çalışgan, H. (2013). *İlköğretim öğrencilerinde İnternet bağımlılığı ve siber zorbalık* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yeditepe Üniversitesi.
- Çapan, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin merhamet ve öz-anlayış düzeylerinin kişilik özellikleri açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Çelik, T. (2020). *İnternet bağımlılığı sosyal uyum ilişkisi: İlköğretim örneği* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Çetinkaya, M. (2013). *İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığının incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Çingöl, N., Çelebi, E., Zengin, S. ve Karakaş, M. (2018). Bir sağlık yüksekokulu hemşirelik bölümü öğrencilerinin merhamet düzeylerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21(1), 61-67. <https://doi.org/10.5505/kpd.2018.65487>
- Dalai, L. (2002). *Şefkatin gücü* (N.Yener, Çev. Ed.). Okyanus Yayınları.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Derin, S. (2013). *Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Derin, S., ve Bilge, F. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş düzeyi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(46), 35-51.
- Dinç, M. (2015). Teknoloji bağımlılığı ve gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 31-65.
- DiNicola, M. D. (2004). *Pathological internet use among college students: The prevalence of pathological internet use and its correlates* [Unpublished doctoral thesis]. Ohio University.

- Doğan, A. (2013). *İnternet bağımlılığı yaygınlığı* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Dong, H., Yang, F., Lu, X. ve Hao, W. (2020). Internet addiction and related psychological factors among children and adolescents in China during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 751-760. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00751>
- Döner, C. (2011). *İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığının farklı değişkenlere göre incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Egger, O. ve Rauterberg, M. (1996). *Internet behaviour and addiction* [Semester thesis]. Swiss Federal Institute of Technology.
- Eldor, L. (2018). Public service sector: the compassionate workplace – the effect of compassion and stress on employee engagement, burnout, and performance. *Journal of Public Administration Research and Theory*, 28(1), 86-103. <https://doi.org/10.1093/jopart/mux028>
- Ercan, L. (2001). Ergenlik döneminde rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 9(2), 47-58.
- Erdemir, N. (2021). *Ortaokul ve lise öğrencilerinin internet bağımlılığı ve problemlili internet kullanımının incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. İnönü Üniversitesi.
- Erdoğan, B. (2017). *Yetişkinlerde mutluluğun merhamet ve saldırganlıkla ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Erdoğan, S. (2018). *Evli bireylerin evlilik doyumu ve merhamet düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Ergün, O. (2016). *Ergenlerde duygusal zeka özellikleri ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Ertemel, A. V. ve Aydın, G. (2018). Dijital ekonomide teknoloji bağımlılığı ve çözüm önerileri. *Addicta-The Turkish Journal on Addictions*, 5(4), 665-690. <https://dx.doi.org/10.15805/addicta.2018.5.4.0038>
- Esen, E. (2010). *Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Förster, K. ve Kanske, P. (2021). Exploiting the plasticity of compassion to improve psychotherapy. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 39, 64-71. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2021.01.010>
- Genç, M. F. (2018). Merhamet eğitiminin saldırganlık davranışını azaltmadaki rolü. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 45, 61-82. <https://doi.org/10.17120/omuid.450254>
- Gençer, L. S. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılık durumlarının internet kullanım profilleri ve demografik özelliklere göre farklılıklarının incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Süleyman Demirel Üniversitesi.

- George, D. ve Mallery, P. (2011). *SPSS for windows step by step: A simple study guide and reference*. Pearson Education India.
- Gilbert, P. (2005). *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*. Routledge.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15(3), 199-208. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.107.005264>
- Gilbert, P. (2010a). Training our minds in, with and for compassion: An introduction to concepts and compassion-focused exercises. <http://www.trentehrl.com/wp-content/uploads/2015/09/All-EI-dimensions-doc1.pdf>
- Gilbert, P. (2010b). An introduction to compassion focused therapy in cognitive behavior therapy. *International Journal of Cognitive Therapy*, 3(2), 97-112. <https://doi.org/10.1521/ijct.2010.3.2.97>
- Gilbert, P. (2010c). *Compassion focused therapy. Distinctive features*. Routledge.
- Gilbert, P. (2014). *Mindful compassion: How the science of compassion can help you understand your emotions, live in the present, and connect deeply with others*. New Harbinger Publications.
- Gilbert, P. (2018). Compassion-focused therapy. *Centro per la Ricerca in Psicoterapia (CRP)*, 47-48. www.commonlanguagepsychotherapy.org
- Gilbert, P. ve Choden (2014). *Mindful Compassion*. New Harbinger Publications.
- Gilbert, P. ve Irons, C. (2005). Focused Therapies And Compassionate Mind Training For Shame and Self-Attacking. In *Compassion* (P. Gilbert, Ed.) (s. 263-325). Routledge.
- Gillath, O., Shaver, P. R. ve Mikulincer, M. (2005). An attachment-theoretical approach to compassion and altruism. *Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy*, 121-147.
- Gladkova, A. (2010). Sympathy, compassion, and empathy in English and Russian: A linguistic and cultural analysis. *Culture & Psychology*, 16(2), 267-285. <https://doi.org/10.1177/1354067X10361396>
- Goldberg, I. (1996). *Internet addiction disorder*. <https://aepe.ulpgc.es/JR/Documentos/ciberadictos.doc>
- Goldin, P. R. ve Jazaieri, H. (2017). The compassion cultivation training (CCT) program. *The Oxford Handbook of Compassion Science*, 235-245. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190464684.013.18>
- Gökalp, N. (2017). Bağımlılığa felsefi bir bakış. *Bağımlılık Dergisi*, 18(2), 59-64.
- Gökel, Ö. (2020). Teknoloji bağımlılığının çeşitli yaş gruplarındaki çocuklara etkileri hakkındaki ebeveyn görüşleri. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 2(1), 41-47. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.20.2.6>

- Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A. ve Gorelick, D. A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 233-241. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491884>
- Griffiths, M. (1999). Internet addiction: Fact or fiction? *The Psychologist*, 12(5), 246- 250.
- Griffiths, M. (2000). Does internet and computer "addiction" exist? Some case study evidence. *CyberPsychology & Behavior*, 3(2), 211-218.
- Grohol, J. M. (2019). *Internet addiction disorder: What you need to know about IAD*. <https://psychcentral.com/net-addiction#Alternative-Hypotheses>
- Guo, J., Chen, L., Wang, X., Liu, Y., Chui, C. H. K., He, H.,...Tian, D. (2012). The relationship between Internet addiction and depression among migrant children and left-behind children in China. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(11), 585-590. Doi:[10.1089/cyber.2012.0261](https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0261)
- Gül, S. K. ve Güneş, İ. D. (2009). Ergenlik dönemi sorunları ve şiddet. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 80-101.
- Gül, T. (2019). *4-6 yaş dönemi çocuklarda merhamet eğitimi* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Güler, A. (2004). *Ergen gelişim sürecinde bağımlılık*. Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, 2003-2004 Yılı Seminer ve Makale Programı.
- Günüç, S. (2009). *İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Günüç, S. ve Kayri, M. (2010). Türkiye’de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 220-232.
- Gürcan, N. (2010). *Ergenlerin problemleri internet kullanımları ile uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Hammersley, M. (1995). *The politics of social research*. Sage.
- Han, D. H. ve Renshaw, P. F. (2012). Bupropion in the treatment of problematic online game play in patients with major depressive disorder. *Journal of Psychopharmacology*, 26(5), 689–696. <https://doi.org/10.1177/0269881111400647>
- Hawi, S. N. (2012). Internet addiction among adolescents in Lebanon. *Computers in Human Behavior*, 28(3), 1044–1053. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.01.007>
- Hökelekli, H. (2011). Gökyüzünden yeryüzüne yayılan bir değer: Merhamet eğitimi. *Diyanet Dergisi*, 244, 13-17.
- Huang, S., Hu, Y., Ni, Q., Qin, Y. ve Lü, W. (2021). Parent-children relationship and internet addiction of adolescents: The mediating role of self-concept. *Current Psychology*, 40(5), 2510-2517. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00199-9>

- Hur, M. H. (2006). Demographic, habitual, and socioeconomic determinants of internet addiction disorder: an empirical study of Korean teenagers. *Cyberpsychology & Behavior*, 9(5), 514-525. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.514>
- International Telecommunication Union [ITU]. (2021). *Statistics*. <https://www.itu.int/en/ITU-D/Statistics/Pages/stat/default.aspx>
- Internet World Stats. (2021). *Usage and population stats*. <https://www.internetworldstats.com/stats.htm>
- Işık, U. (2007). *Medya bağımlılığı teorisi doğrultusunda internet kullanımının etkileri ve internet bağımlılığı* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- İnan, A. (2010). *İlköğretim II. kademe ve ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- İşgör, İ. Y. (2017). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve akademik başarının merhamet üzerindeki yordayıcı etkisi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(1), 82-99. <https://doi.org/10.17556/erziefd.299182>
- Jang, K. S., Hwang, S. Y. ve Choi, J. Y. (2008). Internet addiction and psychiatric symptoms among Korean adolescents. *The Journal of School Health*, 78(3), 165-71. Doi: [10.1111/j.1746-1561.2007.00279.x](https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2007.00279.x)
- Jazaieri, H., McGonigal, K., Jinpa, T., Doty, J. R., Gross, J. J. ve Goldin, P. R. (2014). A randomized controlled trial of compassion cultivation training: Effects on mindfulness, affect, and emotion regulation. *Motivation and Emotion*, 38(1), 23-35. <https://doi.org/10.1007/s11031-013-9368-z>
- Jelenchick, L.A., Becker, T. ve Moreno, A. M. (2012). Assessing the psychometric properties of the Internet Addiction Test (IAT) in US. *Psychiatry Research*, 196, 296-301. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2011.09.007>
- Johansson A, ve Gotestam K. G. (2004). Problems with computer games without monetary reward: Similarity to pathological gambling. *Psychological Reports*, 95(2), 641-650. [10.2466/pr0.95.2.641-650](https://doi.org/10.2466/pr0.95.2.641-650)
- Kaltiala-Heino, R., Lintonen, T. ve Rimpela, A. (2004). Internet addiction? Potentially problematic use of the Internet in a population of 12-18 year-old adolescents. *Addiction Research & Theory*, 12(1), 89-96. <https://doi.org/10.1080/1606635031000098796>
- Kapıcıoğlu, S. (2019). *Üniversite öğrencilerinde merhametin yordayıcıları olarak mutluluk ve kişilik özellikleri* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Kaplan, E. ve Akyüz, O. (2020). Futbolcuların başarı hedefleri ve spor karakterleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(2), 82-90.
- Karaca, M. (2007). *Sosyolojik bir olgu olarak internet gençliği: Elazığ örneği* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Fırat Üniversitesi.
- Karayağız Muslu, G. ve Bolışık, B. (2009). Çocuk ve gençlerde internet kullanımı. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(5), 445-450.

- Kasap, T. (2021). *Adolesanlarda internet bağımlılık ve riskini etkileyen faktörler ile prososyal davranışlar arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi.
- Kavaklı, M., Ak, M., Uğuz, F. ve Türkmen, O. O. (2020). The mediating role of selfcompassion in the relationship between perceived Covid-19 threat and death anxiety. *Turkish Journal of Clinical Psychiatry*, 23, 15-23. <https://doi.org/10.5505/kpd.2020.59862>
- Kaya, A. (2011). *Öğretmen adaylarının sosyal ağ sitelerini kullanım durumları ve internet bağımlılığı düzeyleri* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi.
- Khan, M. A., Shabbir, F. ve Rajput, T. A. (2017). Effect of gender and physical activity on internet addiction in medical students. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 33(1), 191-194. <https://doi.org/10.12669/pjms.331.11222>
- Kılıç, M. (2016). *Gerçek yaşam tadında: Gelişim dönemleri 2* (2. Baskı). Pegem Akademi.
- Kim, K., Ryu, E., Chon, M. Y., Yeun, E. J., Choi, S. Y., Seo, J. S. ve Nam, B. W. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 43(2), 185-192. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2005.02.005>
- Ko, S. H., Kim, J. ve Choi, Y. (2021). Compassion and workplace incivility: Implications for open innovation. *Journal of Open Innovation: Technology, Market and Complexity*, 7(1), 95. <https://doi.org/10.3390/joitmc7010095>
- Kocaman, O., Aktepe, E., & Sönmez, Y. (2017). Isparta il merkezi lise öğrencilerinde olası internet bağımlılığı ile saldırganlık ve empati düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(6), 602-610.
- Korkmaz, M. (2010). *İnternet kullanımı konusunda uygulanan akran eğitiminin ergenler üzerindeki etkisi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Kotera, Y., Green, P. ve Sheffield, D. (2022). Positive psychology for mental wellbeing of UK therapeutic students: relationships with engagement, motivation, resilience and self-compassion. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(3), 1611-1626. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00466-y>
- Kriegman, D. (1990). Compassion and altruism in psychoanalytic theory: An evolutionary analysis of self psychology. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis*, 18(2), 342-367. <https://doi.org/10.1521/jaap.1.1990.18.2.342>
- Kring, A. M., Johnson, S. L., Davison, G. ve Neale, J. (2017). *Anormal Psikolojisi/Psikopatoloji* (M. Şahin, Çev. Ed.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Küçükaydın, Z. (2015). *Fen bilimleri derslerinde merhamet eğitimi üzerine bir çalışma* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Giresun Üniversitesi.
- La Barbera, D., La Paglia, F. ve Valsavoia, R. (2009). Social network and addiction. *Studies in Health and Technology and Informatics*, 144(5), 33-36.

- Lai, C. M., Mak, K. K., Watanabe, H., Ang, R. P., Pang, J. S. ve Ho, R. C. (2013). Psychometric properties of the internet addiction test in Chinese adolescents. *Journal of Pediatric Psychology*, 38(7), 794-807. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jst022>
- Lama, D. (2002). *An open heart: Practising compassion in everyday life*. Hachette Book Group.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Leak, G. K. ve Leak, K. C. (2006). Adlerian social interest and positive psychology: A conceptual and empirical integration. *Journal of Individual Psychology*, 62(3), 207–223.
- Leung, L. (2004). Net-generation attributes and seductive properties of the internet as predictors of online activities and internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 333-348. <https://doi.org/10.1089/1094931041291303>
- Leung, L. ve Lee, P. S. (2011). The influences of information literacy, internet addiction and parenting styles on internet risks. *New Media & Society*, 14(1), 117-136. <https://doi.org/10.1177/1461444811410406>
- Li, D., Zhang, W., Li, X., Zhou, Y., Zhao, L. ve Wang, Y. (2016). Stressful life events and adolescent Internet addiction: The mediating role of psychological needs satisfaction and the moderating role of coping style. *Computers in Human Behavior*, 63, 408-415. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.070>
- Lin, I. H., Ko, C. H., Chang, Y. P., Liu, T. L., Wang, P. W., Lin, H. C., Huang, M. F., Yeh, Y. C., Chou, W. J. ve Yen, C. F. (2014). The association between suicidality and Internet addiction and activities in Taiwanese adolescents. *Compr Psychiatry*, 55(3), 504-10. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2013.11.012>
- Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., Johnstone, T. ve Davidson, R. J. (2008). Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: Effects of meditative expertise. *Public Library of Science*, 3(3), 1–5. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0001897>
- Malaktaris, A., Lang, A. J., Casmar, P., Baca, S., Hurst, S., Jeste, D. V. ve Palmer, B. W. (2022). Pilot study of compassion meditation training to improve well-being among older adults. *Clinical Gerontologist*, 45(2), 287-300. <https://doi.org/10.1080/07317115.2020.1839826>
- Mascaro, J. S., Pace, T. W. ve Raison, C. L. (2013). Mind your hormones! The endocrinology of compassion. *Compassion: Bridging Theory and Practice*. Max Plank Society, 230-250.
- Melchers, M., Li, M., Chen, Y., Zhang, W. ve Montag, C. (2015). Low empathy is associated with problematic use of the Internet: Empirical evidence from China and Germany. *Asian Journal of Psychiatry*, 17, 56-60. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2015.06.019>
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2005). Attachment Security, Compassion, and Altruism. *Current Directions in Psychological Science*, 14(1), 34-38. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00330.x>

- Morahan-Martin, J. ve Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16(1), 13-29. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(99\)00049-7](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(99)00049-7)
- Morsch, G. ve Nelson, D. (2006). *The power of serving others: You can start where you are*. Berrett-Koehler Publishers.
- Murdock, N. L. (2012). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları* (2. Baskı) (F. Akkoyun, Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Nas, E. (2021). *Merhamet temelli eğitim programının ortaokul öğrencilerinin merhamet düzeylerine ve yaşam doyumlarına etkisinin incelenmesi* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Nas, E. ve Sak, R. (2020). Merhamet ve merhamet odaklı terapi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 64-84. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.525744>
- Nas, E., Sak, R. ve Tanhan, F. (2021). Lise öğrencilerinin merhamet düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 50(231), 305-334. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.737212>
- Neff, K. D. (2003a). The development of validation of a scale to measure self compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. ve Germer, C. K. (2012). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology*. 0(0), 1-17. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Neff, K. D. ve Pommier, E. (2013). The relationship between selfcompassion and other focused concern among college undergraduates community adults and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160-176. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649546>
- Ozturk, F. O. ve Ayaz Alkaya, S. (2021). Internet addiction and psychosocial problems among adolescents during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Archives of Psychiatric Nursing*, 35(6), 595-601. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2021.08.007>
- Ögel, K. (2001). *Bağımlılığı önleme anne-babalar-öğretmenler için kılavuz*. IQ Kültür Sanat Yayıncılık.
- Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Ögel, K., Taner, S., Eke, C. Y. ve Erol, B. (2004). *Anne-babalar için uyuşturucu ve uyarıcı maddeler ve bağımlılık hakkında bilgiler*. Yeniden Sağlık ve Eğitim Derneği Yayınları.

- Önder, Ş. (2021). *Farklı merhamet düzeyine sahip lise öğrencilerinde mutluluk ve empatinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Öngen, D. (1993). Ergenlikte zihinsel gelişim. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi (JFES)*, 26(1), 287-302. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000510
- Özcan, E. N. (2021). *Mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu ilişkisi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Özçelik Demir, A. (2021). *Altıncı ve yedinci sınıf ortaokul öğrencilerinin sosyal becerileri ile teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Uludağ Üniversitesi.
- Özden Tunca, Ö. (2021). *Ergenlerde internet bağımlılığının, okul öncesi dönem internet kullanımı, anne baba tutumları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi* [Yayınlanmamış doktora tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Özen, Y., Gülaçtı, F. ve Çıkılı, Y. (2004). Eğitim bilimleri ve internet. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 52-57.
- Öztürk, D. (2007). *Bilgisayar oyunlarının çocukların bilişsel ve duyuşsal gelişimleri üzerindeki etkisinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Park, S. K., Kim, J. Y. ve Cho, C. B. (2008). Prevalence of Internet addiction and correlations with family factors among South Korean adolescents. *Adolescence*, 43(172), 895-909.
- Parlaz, E. A., Tekgül, N., Karademirci, E. ve Öngel, K. (2012). Ergenlik dönemi: Fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. *Turkish Family Physician*, 3(2), 10-16.
- Pauley, G. ve McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83(2), 129-143. <https://doi.org/10.1348/147608309X471000>
- Pommier, E. A. (2010). *The compassion scale* [Unpublished doctoral thesis]. The Graduate School of the University of Texas at Austin.
- Reddy, S.D., Negi, L. T., Dodson-Lavelle, B., Ozawa-de Silva, B., Pace, T.W.W., Cole, S.P., Raison, C.L. ve Craighead, L.W. (2013). Cognitive-based compassion training: a promising prevention strategy for at-risk adolescents. *J Child Fam Stud*, 22, 219-230. <https://doi.org/10.1007/s10826-012-9571-7>
- Ribeiro da Silva, D., Rijo, D., Castilho, P. ve Gilbert, P. (2019). The efficacy of a compassion-focused therapy-based intervention in reducing psychopathic traits and disruptive behavior: A clinical case study with a juvenile detainee. *Clinical Case Studies*, 18(5), 323-343. <https://doi.org/10.1177/1534650119849491>
- Salazar, L. R. (2016). The relationship between compassion, interpersonal communication apprehension, narcissism and verbal aggressiveness. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(1), 1-14.
- Santrock, J. W. (2014). *Yaşam boyu gelişim* (G. Yüksel, Çev. Ed.). Nobel Akademik Yayıncılık.

- Savaş, A. (2021). *Üniversite öğrencilerinin merhamet düzeylerinin spor yapıp yapmama durumuna göre incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Bayburt Üniversitesi.
- Sayar, K. (2021). *Merhamet: Kalbe dönüş için son çağrı* (8. Baskı). Kapı Yayınları.
- Seligman, M., Steen, T., Park, N. ve Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Sever, G. (2021). Ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçları ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki. *Kuram ve Uygulamada Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 40-52. <https://doi.org/10.48066/kusob.730157>
- Sevinç, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile duyguları ifade etme ve düşünme ihtiyacı arasındaki ilişki* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Sevindik, F. (2011). *Fırat Üniversitesi öğrencilerinde problemlili internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi* [Yayınlanmamış doktora tezi]. İnönü Üniversitesi.
- Sezen, M. F. (2018). *Ergenlerde akran zorbalığı, İnternet bağımlılığı ve duygusal zeka düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Gaziantep Üniversitesi.
- Sezerel, H., ve Gökbulut, Ö. Ö. (2015). İnternet bağımlılığı ve süreçsel drama: Bir bağımlılığın önlenebilir gelişimi. *Yaratıcı Drama Dergisi*, 10(1), 103-116. <https://doi.org/10.21612/yader.2015.010>
- Sezgin, A. (2020). *Ergenlerde problemlili internet kullanımı ile empatik eğilim, beden algısı ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Siyez, D. M. (2015). Üniversite öğrencilerinde onay bağımlılığı ve empatinin sosyal fayda aracılığıyla aşırı internet kullanımına etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 30-36. <https://doi.org/10.5455/apd.172036>
- Small, G. ve Vorgan, G. (2008). Meet your iBrain. *Scientific American Mind*, 19(5), 42-49.
- Sprecher, S. ve Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 629-651. <https://doi.org/10.1177/0265407505056439>
- Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F. ve Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychology Review* 47, 15-27. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.05.004>
- Suhail, K. ve Bargees, Z. (2006). Effects of excessive Internet use on undergraduate students in Pakistan. *CyberPsychology & Behavior*, 9(3), 297-307. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.297>

- Şahan, M. ve Eraslan Çapan, B. (2017). Ergenlerin problemlili internet kullanımında kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ve sosyal kaygının rolü. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(2), 887-913. <https://doi.org/10.12984/eggeefd.336391>
- Şahin, M. (2011). *İlköğretim okulu öğrencilerinde internet bağımlılığı* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Yeditepe Üniversitesi.
- Şahin, N. (2014). *Ergenlik problemleri ve baş etme yöntemleri ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Şahin, Ş. ve Özçelik, Ç. (2016). Ergenlik dönemi ve sosyalleşme. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 5(1), 42-49.
- Şaşmaz, T., Öner, S., Kurt, A. Ö., Yapıcı, G., Yazıcı, A. E., Buğdaycı, R. ve Şiş, M. (2014). Prevalence and risk factors of Internet addiction in high school students. *The European Journal of Public Health*, 24(1), 15-20. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckt051>
- Şeker, Z. (2021). *Öykü ve fiziksel temas yoluyla psikolojik travmaya maruz kalan meslek gruplarında, dolaylı travmatizasyon, merhamet düzeyi ve yorgunluğu, psikolojik sağlamlık ve travma sonrası büyümenin araştırılması* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Kocaeli Üniversitesi.
- Şenel, A. F. (2021). *Ergenlerde internet bağımlılığının algılanan ebeveyn kabul/reddi, duygu düzenleme ve psikolojik belirtiler bağlamında incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Dicle Üniversitesi.
- Şenel, A. F. ve Çakmak Tolan, Ö. (2022). Ergenlerde internet bağımlılığının algılanan ebeveyn kabul/ reddi, duygu düzenleme ve psikolojik belirtiler bağlamında incelenmesi. *International Journal of Eurasia Social Sciences (IJOESS)*, 13(47), 1-22. <http://dx.doi.org/10.35826/ijoess.3062>
- Şimşek, N., Akça, N. K. ve Şimşek, M. (2015). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve internet bağımlılığı. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(1), 7-14. <https://doi.org/10.5455/pmb.1-1393401116>
- Tahincioğlu, D. (2018). *Psikolog ve psikolojik danışmanların iş doyumunu çalışma yaşam kaliteleri ve merhamet düzeylerinin karşılaştırılması* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Tahiroğlu, A.Y., Celik, G.G., Uzel, M., Ozcan, N. ve Avci, A. (2008). Internet use among Turkish adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 11(5), 537-543. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0165>
- Tang, J., Yu, Y., Du, Y., Ma, Y., Zhang, D. ve Wang, J. (2014). Prevalence of internet addiction and its association with stressful life events and psychological symptoms among adolescent internet users. *Addictive Behaviors*, 39(3), 744-747. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.12.010>
- Tanrikulu, A. Ç., Çarman, K. B., Palancı, Y., Çetin, D. ve Karaca, M. (2009). Kars il merkezinde çeşitli üniversite öğrencileri arasında sigara kullanım sıklığı ve risk faktörleri. *Türk Toraks Dergisi*, 10(3), 101-106.

- Tanrıverdi, S. (2012). *Ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Tansel, B. (2006). *Üniversite öğrencilerinin bağımlılık yapıcı madde kullanan bireylere yönelik tutumlarının incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y., ve Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 105(3), 556-564. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2009.02828.x>
- Taş, İ. (2019). Ergenler için internet bağımlılığı ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(2), 875-905. <https://doi.org/10.29299/kefad.2019.20.02.011>
- Taşdemir, M. (2019). *Bağımlılık ile mücadele stratejik iletişim belgesi*. bagimlilik-ile-mucadele-stratejik-iletisim-belgesipdf.pdf (saglik.gov.tr)
- Tekin Seymenoğlu, F. (2019). *Ergenlerde öfke ifadesi ve internet bağımlılığının incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Teo, T. S. ve Lim, V. K. (2000). Gender differences in internet usage and task preferences. *Behaviour & Information Technology*, 19(4), 283-295. <https://doi.org/10.1080/01449290050086390>
- Tilki, E. (2020). *Ergenlerin ebeveyn kabul-red algıları ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Titsika, A., Critselis E., Kormas G., Filippopoulou A., Tounissidou D., Freskou A., Spiliopoulou T., Louizou A., Konstantoulaki E. ve Kafetzis D. (2009). Internet use and misuse: A multivariate regression analysis of the predictive factors of internet use among Greek adolescents. *European Journal of Pediatrics*, 16(8), 655-665.
- Toraman, M. (2013). *İnternet bağımlılığı ve sosyal ağ kullanım düzeylerinin ortaöğretim öğrencilerinin akademik başarıları ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Fırat Üniversitesi.
- Turkle, S. (1995). *Life on the screen: Identity in the age of the internet*. Touchstone.
- Türk Dil Kurumu [TDK]. (2021). *Türkçe sözlük*. <https://sozluk.gov.tr/>
- Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK]. (2021a). *Hanehalkı bilişim teknolojileri (BT) kullanım araştırması, 2021*. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Survey-on-InformationandCommunication-Technology-\(ICT\)-Usage-in-Households-and-by-Individuals-202137437](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Survey-on-InformationandCommunication-Technology-(ICT)-Usage-in-Households-and-by-Individuals-202137437)
- Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK]. (2021b). *Çocuklarda bilişim teknolojileri kullanım araştırması, 2021*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanim-Arastirmasi-2021-41132>

- Türkoğlu, S. (2013). *Ergenlerin problemlili internet kullanımları ile siber zorbalık eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- United Nations International Children's Emergency Found [UNICEF]. (2017). *The state of the world's children: Children in a digital world*. <https://www.unicef.org/turkey/media/4291/file/D%C3%BCnya%20%C3%87ocuklar%C4%B1n%C4%B1n%20Durumu%202017:%20Dijital%20bir%20D%C3%BCnyada%20%C3%87ocuklar.pdf>
- Uslu, Ş. (2019). *Lise öğrencilerinin internet bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve sosyal medyaya yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi.
- Valkenburg, P. M., Peter, J. ve Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *CyberPsychology & Behavior*, 9(5), 584-590. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.584>
- Vondráčková, P. ve Gabrhelík, R. (2016). Prevention of internet addiction: A systematic review. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(4), 568-579. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.085>
- Wang, W. (2001). Internet dependency and psychosocial maturity among college students. *International Journal of Human-computer Studies*, 55(6), 919-938. <https://doi.org/10.1006/ijhc.2001.0510>
- Wang, S. (2005). A conceptual framework for integrating research related to the physiology of compassion and the wisdom of Buddhist teachings. In *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (P. Gilbert, Ed.) (s. 75-120). Routledge.
- World Health Organization [WHO]. (2003). *Promoting the health of young people in custody*. https://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0006/99015/e81703.pdf
- Wu, Y. T. ve Tsai, C. C. (2006). University Students Internet Attitudes and Internet Self-Efficacy: A Study At Three Universities in Taiwan. *Cyberpsychology & Behavior*, 9(4), 441-450. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.441>
- Yalçın, Ö. ve Karaçetin, G. (2016). İnternet bağımlılığı ve diğer teknolojik bağımlılıklar. A. Pekcanlar Akay ve E.S. Ercan (Ed.), *Çocuk ve ergen ruh sağlığı ve hastalıkları* (ss. 471-527) içinde. Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği Yayınları.
- Yang, S. C. ve Tung, C. J. (2007). Comparison of internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23(1), 79-96. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.03.037>
- Yar, A. (2012). *Ruhsal bozukluğu olan ve olmayan ergenlerde internet bağımlılığı yaygınlığı* [Yayınlanmamış uzmanlık tezi]. Kocaeli Üniversitesi.
- Yavuzer, H. (2007). *Çocuk psikolojisi* (20. Basım). Remzi Kitabevi.

- Yazıcıoğlu, S. (2018). *Kanadalı ve Türk üniversite öğrencilerinin öz-anlayış merhamet ve duygusal zekalarının karşılaştırılması* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Yeşilay. (2017). *Teknolojiye yerinde yeterince*. https://tbm.org.tr/media/kitaplar/TBM_yetiskin_teknoloji_icerik_web.pdf
- Yeşilay. (2021a). *Bağımlılık nedir?* <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/bagimlilik-nedir>
- Yeşilay. (2021b). *Okulda Bağımlılığa Müdahale Programı (OBM)*. <https://www.yesilay.org.tr/tr/obm-okulda-bagimliliiga-mudahale-programi>
- Yeşilyurt, F. ve Erdoğan, İ. (2018). Ergenlerin oynadıkları çevrim içi oyunların cinsiyet, sınıf düzeyi ve ders başarısına göre incelenmesi. *HAYEF Journal of Education*, 15(2), 100-121. <https://doi.org/10.26650/hayef.2018.15.2.0010>
- Yıldırım, B., Engin, E. ve Yıldırım, S. (2011). Alkol ve madde bağımlılarında yalnızlık ve etki eden faktörler. *Journal of Psychiatric Nursing*, 2(1), 25-30.
- Yıldız, H. ve Kavak, O. (2017). The regulatory role of compassion in the influence of the personality trait of responsibility on task and contextual performance. *Journal of Management, Marketing and Logistics*, 4(4), 408-422. <https://doi.org/10.17261/Pressacademia.2017.729>
- Yıldız, İ. (2010). *Lise öğrencilerinde problemlerli internet kullanımı ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Cumhuriyet Üniversitesi.
- Yıldız, Ü. (2014). *Üniversite öğrencilerinde obezite oluşumunda internet bağımlılığının etkisinin saptanması* [Yayınlanmamış uzmanlık tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Yılmaz, E. (2013). *Lise 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Yılmaz, E., Şahin, Y. L., Haseski, H. İ. ve Erol, O. (2014). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: Balıkesir ili örneği. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 133-144.
- Ying Ying, C., Awaluddin, S. M., Kuang Kuay, L., Siew Man, C., Baharudin, A., Miaw Yn, L., ... ve Ibrahim, N. (2021). Association of Internet Addiction with Adolescents' Lifestyle: A National School-Based Survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), 168. [10.3390/ijerph18010168](https://doi.org/10.3390/ijerph18010168)
- Yoo, H. J., Cho, S. C., Ha, J., Yune, S. K., Kim, S. J., Hwang, J., ... ve Lyoo, I. K. (2004). Attention deficit hyperactivity symptoms and internet addiction. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 58(5), 487-494. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1819.2004.01290.x>
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychol Behavior*, 1(3), 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>

- Young, K. S. (1997). *What makes the Internet addictive: Potential explanations for pathological Internet use*. Paper Presented at the 105th annual conference of the American Psychological Association'da sunulan bildiri, Chicago, USA. <https://www.healthyplace.com/addictions/center-for-internet-addiction-recovery/what-makes-the-internet-addictive-potencial>
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Young, K. S. (1999). *Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment*. <http://netaddiction.com/articles/symptoms.pdf>
- Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with Internet addicts: treatment outcomes and implications. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(5), 671-679. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.997>
- Young-Eisendrath, P. (2001). When the fruit ripens: Alleviating suffering and increasing compassion as goals of clinical psychoanalysis. *The Psychoanalytic Quarterly*, 70(1), 265-285. <https://doi.org/10.1002/j.2167-4086.2001.tb00599.x>
- Yörük, B. Ö. ve Taylan, H. H. (2018). Ortaokul ve lise öğrencilerinde problemlı internet kullanımı ve sosyal hizmet müdahalesi. *International Journal of Social Science*, 67, 339-359. <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS7597>
- Zhong, X., Zu, S., Sha, S., Tao, R., Zhao, C., Yang, F., Li, M. ve Sha, P. (2011). The effect of a family-based intervention model on Internet-addicted Chinese adolescents. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 39(8), 1021–1034. <https://doi.org/10.2224/sbp.2011.39.8.1021>
- Zhou, Y., Li, D., Jia, J., Li, X., Zhao, L., Sun, W. ve Wang, Y. (2017). Interparental conflict and adolescent internet addiction: The mediating role of emotional insecurity and the moderating role of big five personality traits. *Computers in Human Behavior*, 73, 470-478. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.04.012>

EKLER

EK-1: ARAŞTIRMA İZİNİ



T.C.
KAHRAMANMARAŞ VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-35776031-605.01-60344575
Konu :Uygulama İzni Talebi
(Beyza AKDAMAR)

10.10.2022

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
(Eğitim Bilimleri Enstitüsü)

Adres: Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi, A1 Blok 146, Meram Yeni Yol 42090-Meram /KONYA

İlgili : a) 28.09.2022 tarihli ve 248972 sayılı yazınız.
b) Millî Eğitim Bakanlığının 21/01/2020 tarihli ve 1563890 (2020/2) sayılı Genelgesi.

İlgili (a) dilekçe ile başvuru olan **“Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ile Merhamet Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”** konulu araştırmanıza veri oluşturmak amacıyla, İlimize bağlı Onikişubat İlçesinde bulunan Lise Öğrencilerine yönelik ilgili (a) dilekçeniz ekindeki anket ve ölçeklerinin uygulanabilmesi ile ilgili talebiniz Müdürlüğümüzce incelenmiştir.

Denetimli İlçe Millî Eğitim Müdürlüğünde ve okul/kurum idarelerinde olmak üzere, görevlülük esasına göre; onaylı bir örneği Bakanlığımızda muhafaza edilen ve uygulama sırasında da nüshârlı ve imzalı örnekten elektronik ortama aktarılmış veri toplama aracının ilgili (b) Genelge doğrultusunda 2022-2023 Eğitim Öğretim döneminde okulların açılması halinde eğitim öğretim aksatılmadan, pandemi kurallarına uygun olarak veya online olarak uygulanmasına izin verilmiştir. Söz konusu veri toplama aracının Bakanlığımız Veri Toplama Modülü üzerinden yayınlanması Müdürlüğümüz görev ve sorumluluğu dâhilinde değildir.

Gereğini bilgilerinize rica ederim.

Yusuf KAHRAMAN
İl Millî Eğitim Müdürü

Ek: Veri Toplama Araçları (7 sayfa)

EK-2: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sevgili öğrenciler,

Bu formun amacı Necmettin Erbakan Üniversitesi'nde şu anda devam eden tez çalışmasında kullanılmak üzere sizler hakkında bilgi edinmektir. Bu araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmada kimliğinizi ortaya koyacak herhangi bir soru sorulmamaktadır. Lütfen istenilen bilgileri yazınız, her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve size uygun olan seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.

Bu formdan elde edilen bilgiler araştırma dışında herhangi bir amaçla kullanılmayacaktır ve başkalarıyla paylaşılmayacaktır. Araştırmaya katılımınız ve içten cevaplarınız için teşekkür eder, başarılar dilerim.

Beyza AKDAMAR

NEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü RPD YL öğrencisi

1. Cinsiyet: Kadın () Erkek ()

2. Sınıf: 9. Sınıf () 10. Sınıf ()

11.Sınıf () 12.Sınıf ()

3. Okul Türü: Fen Lisesi ()

4. Ekonomik Durum: Düşük ()

Anadolu Lisesi ()

Orta ()

Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ()

İyi ()

Anadolu İmam Hatip Lisesi ()

5.İnternet Kullanım Amacı: Araştırma-ödev ()

6. İnternet Kullanım Süresi:0-2 saat ()

Oyun ()

3-5 saat ()

İletişim-sohbet ()

6 saat ve üzeri ()

Sosyal medya ()

Müzik, film vb. ()

EK-3: ERGENLER İÇİN İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ (EİBÖ)

Değerli katılımcılar

Aşağıda **son bir yıldaki** internet kullanımınızla ilgili bazı sorular yer almaktadır. Lütfen her maddeyi dikkatlice okuyup size uygun olan ifadelerin karşısına “Hiçbir zaman”, “Nadir olarak”, “Bazen”, “Sık sık” ve “Her zaman” şeklinde görüşlerinizi (X) işareti koyarak belirtiniz.

Son 1 yılda	Hiçbir zaman	Nadir olarak	Bazen	Sık sık	Her zaman
1.İnternette olmadığınız zamanlarda kendinizi huzursuz hissettiğiniz oldu mu?					
3.İnternete çok fazla girdiğiniz için diğer insanlarla problem yaşadınız mı?					
5.Sürekli olarak planladığınızdan daha fazla internette zaman geçirdiğiniz oldu mu?					
7.İnternette geçirdiğiniz süreyle ilgili diğer insanları yanılttığınız oldu mu?					
9.İnternette çok zaman geçirdiğiniz için aile fertleriniz ve diğer kişilerle çok ciddi anlaşmazlıklar yaşadınız mı?					

EK-4: MERHAMET ÖLÇEĞİ

	Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Sık sık	Her zaman
1.İnsanların başına kötü bir şey geldiğinde, üzülürüm.	1	2	3	4	5
3.Kendini kötü hisseden insanlara yardım etmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
5.Acı çeken hastalar için üzülürüm.	1	2	3	4	5
7.Kendimi acı çeken insanların yerine koymaya çalışırım.	1	2	3	4	5
9.İnsanlara iyilik yapmaya çalıştığımda mutlu olurum.	1	2	3	4	5
11.Diğer insanlar gibi ben de acı çekebilirim.	1	2	3	4	5
13.Diğer insanlar gibi ben de başarısız olabilirim.	1	2	3	4	5
15.Bitkilere zarar verildiğinde çok üzülürüm.	1	2	3	4	5
17.Doğadaki hayvanlar zarar gördüğünde üzülürüm.	1	2	3	4	5
19.Doğanın kirletilmesine üzülürüm.	1	2	3	4	5

EK-5: ERGENLER İÇİN İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ KULLANIM İZİNİ

B Beyza Özeskici · 12 Haz 2022 Paz 21:14 ☆ ↶ ⋮

Değerli hocam iyi akşamlar. Ben Beyza Özeskici Akdamar, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü yüksek lisans öğrencisiyim. "Ergenlerde internet bağımlılığı, ve merhamet düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi" konulu tez çalışması yürütmekteyim. İzniniz olursa geliştirmiş olduğunuz "Ergenler için İnternet Bağımlılığı" ölçeğinizi kullanmak istiyorum. Saygılarımla.

i İbrahim Taş · 13 Haz 2022 Pzt 02:16 ☆ ↶ ⋮

Alıcı: ben ▾

Merhaba Beyza

Ölçek maddeleri ektedir.

İyi çalışmalar dilerim

EK-6: MERHAMET ÖLÇEĞİ KULLANIM İZİNİ

B Beyza Özeskici · 13 Haz 2022 Pzt 10:38 ☆ ↶ ⋮

Değerli hocam merhaba. Ben Beyza Özeskici Akdamar, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü yüksek lisans öğrencisiyim. "Ergenlerde internet bağımlılığı, ve merhamet düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi" konulu tez çalışması yürütmekteyim. İzniniz olursa Eşref hoca ile geliştirmiş olduğunuz "Merhamet Ölçeği"ni kullanmak istiyorum. Saygılarımla.

R Ramazan Sak · 13 Haz 2022 Pzt 10:47 ☆ ↶ ⋮

Alıcı: ben ▾

Beyza Merhaba,
Merhamet ölçeğini çalışmada kullanabilirsiniz.
İyi çalışmalar
Ramazan

Beyza Özeskici · 13 Haz 2022 Pzt, 10:38 tarihinde şunu yazdı:

EK-7: ETİK KURUL İZİNİ



NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
BAŞKANLIĞI
ETİK KURUL KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No	Tarih : 12/09/2022 Toplantı Sayısı:09 Karar No :2022/340
Araştırmanın Başlığı	Ergenlerde İnternet Bağımlılığı İle Merhamet Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Sorumlu Araştırmacı	Doç. Dr. Abdullah SÜRÜCÜ
Yardımcı Araştırmacı	Lisansüstü Öğrenci Beyza AKDAMAR
Etik Kurul Kararı	11019 sayılı başvuru değerlendirilmiş olup, başvuru ile ilgili Etik Kurul tarafından “Uygun” kararı verilmiştir.