ANKARA ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

ERGENLERDE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMININ YORDAYICILARI OLARAK STRESLE BAŞA ÇIKMA VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

NİDA YILMAZ

Ankara
Kasım, 2016

ANKARA ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

ERGENLERDE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMININ YORDAYICILARI OLARAK STRESLE BAŞA ÇIKMA VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

NİDA YILMAZ

Danışman: Doç. Dr. İLHAN YALÇIN

Ankara
Kasım, 2016

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Nida YILMAZ'ın Hazırladığı "Ergenlerde Problemli İnternet Kullanımının Yordayıcıları Olarak Stresle Başa Çıkma Ve Kişilik Özellikleri" Başlıklı Bu Çalışma, Jürimiz Tarafından Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Programı'nda Yüksek Lisans Tezi Olarak Kabul Edilmiştir.

İmza

Başkan: Prof. Dr. Serap NAZLI

Üye: Doç. Dr. İlhan YALÇIN

Üye: Doç. Dr. Kemal ÖZTEMEL

ONAY

Bu tez Ankara Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından ...../...../20..... tarihinde uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunca ...../...../20..... tarihinde kabul edilmiştir.

Prof. Dr. İsmail GÜVEN
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

TEZ BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

Nida YILMAZ

ÖZET

Ergenlerde Problemli İnternet Kullanımının Yordayıcıları Olarak Stresle Başa Çıkma ve Kişilik Özellikleri

Yılmaz, Nida

Yüksek Lisans, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. İlhan YALÇIN

Kasım 2016, xi + 127 Sayfa

Bu araştırmanın temel amacı, lise öğrencilerinin problemli internet kullanım düzeylerinin; stresle başa çıkma tutumları ve kişilik özellikleri tarafından yordanıp yordanmadığının incelenmesidir. Problemli internet kullanım düzeyinin, cinsiyete, okul türüne, sınıf düzeyine, anne-baba eğitim düzeyine ve ailenin aylık gelir düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi ise araştırmanın diğer alt amaçlarıdır. Araştırma, 2015-2016 eğitim öğretim yılında Ankara ili Etimesgut, Sincan ve Mamak ilçelerinde öğrenim görmekte olan 619 lise öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veriler, Kişisel Bilgi Formu, Problemli İnternet Kullanım Ölçeği-Ergen Formu, Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri ile elde edilmiştir. Çalışma grubunu oluşturan lise öğrencilerinin Problemli İnternet Kullanım Ölçeği-Ergen Formu'ndan almış oldukları toplam puanlarının, cinsiyet açısından anlamlı bir fark gösterip göstermediği t-testi ile, okul türü, sınıf düzeyi, anne-baba eğitim düzeyi ve ailenin aylık gelir düzeyi açısından anlamlı bir fark gösterip göstermediği tek faktörlü varyans analizi ile incelenmiştir. Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri'nden alınan puanların problemli internet kullanımı toplam puanlarını yordama gücü ise çoklu regresyon ile analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda; lise öğrencilerinin problemli internet kullanım düzeylerinin cinsiyete, okul türüne, anne-baba eğitim düzeyine ve ailenin aylık gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği; sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Problemli internet kullanımının yordanan değişken olarak ele alındığı çoklu regresyon analizi sonucunda; stresle başa çıkma tutumlarının alt boyutları olan aktif planlama, kaçma-

soyutlama (duygusal-eylemsel) ve kabul bilişsel yeniden yapılandırma ile kişiliğin alt boyutları olan yumuşak başlılık ve sorumluluğun problemli internet kullanımını anlamlı düzeyde yordadıkları bulunmuştur.

Anahtar Sözcükler: Problemli internet kullanımı, stresle başa çıkma, kişilik, lise öğrencileri.

ABSTRACT

Coping With Stress and Personality Traits as the Predictors of Problematic Internet Use Among Adolescents

Yılmaz, Nida

Master Thesis, Program of Guidance and Psychological Counseling

Thesis Advisor: İlhan Yalçın, Associate Professor

November 2016, xi + 127 Pages

The main purpose of this study was to investigate the predictive role of personality and coping with stress on high school students' problematic internet use. Besides that, the other aims were to examine whether there were significant differences in the level of the high school students' problematic internet use in terms of gender, school types, grade level, mother-father's education level and family income. The study was carried out with 619 students who are studying at high schools in Etimesgut, Sincan and Mamak districts in Ankara in the academic year 2015-2016. The data used in this study was adopted from Demographic Information Form, Problematic Internet Use Scale-Adolescent, Adjective Based Personality Scale and Coping with Stress Inventory. t-test was used to examine whether there were significant differences on Problematic Internet Use Scale-Adolescent total scores in terms of gender. One-way analysis of variance was used to examine whether there were significant difference on Problematic Internet Use Scale-Adolescent total scores in terms of school types, grade level, mother-father's education level and family income. The multiple regression analysis was utilized to analyze that whether personality and coping with stress significantly predict the level of problematic internet use. The results of one-way analysis of variance revealed that there were significant differences between grade levels in regard to level of problematic internet use. Multiple regression analysis results indicated that the participants' coping with stress' sub-dimension of active planning, escaping-abstracting (emotional-operational), cognitive restructuring; personality's sub-dimension of conscientiousness and agreeableness significantly predict participants' level of problematic internet use.

Key Words: problematic internet use, coping with stress, personality, high school students.

TEŞEKKÜR

Öncelikle bu zorlu sürecin başından sonuna dek her adımda yanımda olan, zamanını, bilgisini ve desteğini hiç esirgemeyen, bilimsel bir çalışmanın gereği olan titiz çalışma ve etik değerlerin önemini kavramamda büyük etkisi olan değerli danışmanım Doç Dr. İlhan YALÇIN'a sonsuz şükranlarımı sunuyorum.

Tez jürümde yer alarak tezimi sabırla okuyan, yapıcı ve destekleyici önerilerde bulunarak tez raporunun olgunlaşmasını sağlayan sevgili hocalarım Prof. Dr. Serap NAZLI'ya ve Doç. Dr. Kemal ÖZTEMEL'e teşekkür ediyorum. Ayrıca lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca bilgi ve deneyimlerinden yararlanma olanağı bulduğum Ankara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'ndaki bütün hocalarıma teşekkür ediyorum.

Hayatımın her anında bana destek olan, bu zorlu süreci kolaylaştırmak için elinden geleni yapan sevgili eşim Halil Emre YILMAZ'a ve varlığıyla hayatıma umut katan canım oğlum Demir YILMAZ'a binlerce kez teşekkür ediyorum.

Yaşamım boyunca koşulsuz sevgi ve desteğiyle yanımda yer alan, bana olan inançlarını her fırsatta dile getiren ablam ve anneme; bu süreçte bana destek olan sevgili arkadaşlarım Hediye UĞURLU ve Ezgi Ekin ŞAHİN'e şükranlarımı sunuyorum.

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ONAY ... ii
TEZ BİLDİRİMİ ... iii
ÖZET ... iv
ABSTRACT ... vi
TEŞEKKÜR ... vii
İÇİNDEKİLER ... viii
ÇİZELGELER LİSTESİ ... xi
BÖLÜM I ... 1
GİRİŞ ... 1
1.1. Problem ... 1
1.2. Amaç ... 6
1.3. Önem ... 7
1.4. Sayıltı ... 9
1.5. Sınırlılık ... 9
1.6. Tanımlar ... 9
BÖLÜM II ... 11
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR ... 11
2.1. Problemli İnternet Kullanımı ... 11
2.1.1. Problemli İnternet Kullanımını Açıklayan Modeller ... 11
2.1.1.1. Young'ın İnternet Bağımlılığı Modeli ... 11
2.1.1.2. Pratarelli, Browne ve Johnson'ın Dört Faktör Modeli ... 12
2.1.1.3. Davis'in Patolojik İnternet Kullanımı Modeli ... 14
2.1.1.4. Caplan'ın Modeli ... 16
2.1.2. Ergenlerde Problemli İnternet Kullanımı ... 17
2.2. Stres ... 24
2.2.1. Stresin Tanımı ... 24
2.2.2. Stresin Nedenleri ve Kaynakları ... 26

2.2.3. Ergenlik Döneminde Stres 27
2.3. Stresle Başa Çıkmanın Tanımı 30
2.3.1. Stresle Başa Çıkma Modelleri 32
2.3.2. Ergenlik Dönemi ve Başa Çıkma 35
2.4. Kişilik 39
2.4.1. Kişiliğin Tanımlanması 39
2.4.2. Beş Faktör Modeli 40
2.4.3. Ergenlikte Kişilik Gelişimi 47
2.5. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR 50
2.5.1. Problemli İnternet Kullanımı ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar 50
2.5.2. Problemli İnternet Kullanımı ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar 53
2.5.3. Problemli İnternet Kullanımı, Kişilik Özellikleri ve Stresle Başa Çıkmanın Birlikte Ele Alındığı Araştırmalar 55
2.5.3.1. Problemli İnternet Kullanımı ve Kişilik Özellikleri ile İlgili Yapılan Araştırmalar 55
2.5.3.2. Problemli İnternet Kullanımı ve Stresle Başa Çıkma ile İlgili Yapılan Araştırmalar 57
BÖLÜM III 60
YÖNTEM 60
3.1. Araştırma Modeli 60
3.2. Çalışma Grubu 60
3.3. Veri Toplama Araçları 63
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu 63
3.3.2. Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği-Ergen (PİKÖ-E) 63
3.3.3. Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri (SBTE) 64
3.3.4. Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi 66
3.4. Verilerin Toplanması 66
3.5. Verilerin Analizi 67
3.5.1. Verilerin Analize Hazırlanması ve Varsayımların İncelenmesi 67
3.5.2. Araştırmada Kullanılan Veri Analizi Teknikleri 69
BÖLÜM IV 70

BULGULAR VE YORUMLAR 70
4.1. Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puanlarla İlgili Betimsel İstatistikler .. 70
4.2. Problemli İnternet Kullanım Düzeylerinin Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplar İçin T-Testi Analizi Bulguları 73
4.3. Problemli İnternet Kullanım Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesi 74
4.4. Problemli İnternet Kullanım Düzeylerinin Okul Türüne Göre İncelenmesi 75
4.5. Problemli İnternet Kullanım Düzeylerinin Anne Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi 76
4.6. Problemli İnternet Kullanım Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi 77
4.7. Problemli İnternet Kullanım Düzeylerinin Aylık Gelir Düzeyine Göre İncelenmesi 78
4.8. Regresyon Analizinde Yer Alan Değişkenler Arasındaki İlişkiler 79
4.9. Problemli İnternet Kullanımının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları 81
4. 10. Yorumlar 83
4.10.1. Problemli İnternet Kullanım Düzeylerinin Cinsiyete Göre T-Testi Analizi Bulgularının Yorumlanması 83
4.10.2. Problemli İnternet Kullanım Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre Varyans Analizi Bulgularının Yorumlanması 84
4.10.3. Problemli İnternet Kullanım Düzeylerinin Okul Türüne Göre Varyans Analizi Bulgularının Yorumlanması 86
4.10.4. Problemli İnternet Kullanım Düzeylerinin Anne Eğitim Düzeyine Göre Varyans Analizi Bulgularının Yorumlanması 87
4.10.5. Problemli İnternet Kullanım Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeyine Göre Varyans Analizi Bulgularının Yorumlanması 88
4.10.6. Problemli İnternet Kullanım Düzeylerinin Aylık Gelir Düzeyine Göre Varyans Analizi Bulgularının Yorumlanması 90
4.10.7. Problemli İnternet Kullanımının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Bulgularının Yorumlanması 91
BÖLÜM V 102
SONUÇ VE ÖNERİLER 102
5.1. Sonuçlar 102
5.2. Öneriler 103
KAYNAKÇA 106
EKLER 122

ÇİZELGELER LİSTESİ

Çizelge 1. Çalışma Grubunda Yer Alan Öğrencilerin Demografik ve Kişisel Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları 61
Çizelge 2. Çalışma Grubunda Yer Alan Öğrencilerin İnternet Kullanımlarına İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları 62
Çizelge 3. Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler 71
Çizelge 4. Problemli İnternet Kullanım Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları 73
Çizelge 5. Problemli İnternet Kullanım Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre Tek Faktörlü Varyans Analizine İlişkin Betimsel Değerler 74
Çizelge 6. Problemli İnternet Kullanımı Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre Tek Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları 74
Çizelge 7. Problemli İnternet Kullanım Düzeylerinin Okul Türüne Göre Tek Faktörlü Varyans Analizine İlişkin Betimsel Değerler 75
Çizelge 8. Problemli İnternet Kullanımı Düzeylerinin Okul Türüne Göre Tek Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları 76
Çizelge 9. Problemli İnternet Kullanım Düzeylerinin Anne Eğitim Düzeyine Göre Tek Faktörlü Varyans Analizine İlişkin Betimsel Değerler 76
Çizelge 10. Problemli İnternet Kullanımı Düzeylerinin Anne Eğitim Düzeyine Göre Tek Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları 77
Çizelge 11. Problemli İnternet Kullanım Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeyine Göre Tek Faktörlü Varyans Analizine İlişkin Betimsel Değerler 77
Çizelge 12. Problemli İnternet Kullanımı Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeyine Göre Tek Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları 78
Çizelge 13. Problemli İnternet Kullanım Düzeylerinin Aylık Gelir Düzeyine Göre Tek Faktörlü Varyans Analizine İlişkin Betimsel Değerler 78
Çizelge 14. Problemli İnternet Kullanımı Düzeylerinin Aylık Gelir Düzeyine Göre Tek Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları 79
Çizelge 15. Araştırmada Yer Alan Değişkenler Arasındaki İlişkiler 80
Çizelge 16. Problemli İnternet Kullanımının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları 82

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problemi ortaya konulmuş; araştırmanın amacına, önemine ve kullanılan kavramların tanımlarına yer verilmiştir.

1.1. Problem

İnternet teknolojisi son yıllarda oldukça hızlı bir şekilde gelişmiş ve yaygınlaşmıştır. İnternet, ekonomik faaliyetler, sosyal etkileşim, güncel olayların takibi gibi birçok alana ulaşımı kolaylaştırmaktadır. Alışveriş yapma, bilgi edinme, eğlenme vb. bireysel amaçların dışında, güncel olayları takip etme, başkalarının fikirlerini öğrenme, toplumsal olayları daha hızlı bir şekilde kitlelere ulaştırma gibi toplumsal amaçlı da kullanılmaktadır. Ancak internet, sunduğu olanakların yanında riskleri de beraberinde getirmektedir (Katz ve Rice, 2002).

Bazı bireylerin yüzyüze iletişim yerine sanal iletişimi tercih etmeleri, günlük yaşamlarını ihmal etmeleri, zihinlerinin sürekli internetle meşgul olması ve internette fazla vakit geçirmeleri gibi davranışlar sergiledikleri görülmektedir. Bu durum internet bağımlılığı, patolojik/problemli internet kullanımı gibi davranış problemlerini gündeme getirmiştir (Ceyhan, 2011). İnternet kullanımının olumsuz sonuçları için alanyazında farklı kavramlar kullanılmıştır. Örneğin, Young (1998), "internet bağımlılığı" kavramını kullanırken; Davis (2001), "patolojik internet kullanımı"; Caplan (2002), "problemli internet kullanımı" kavramlarını kullanmışlardır. İnternetin aşırı kullanımı ve olumsuz sonuçlarına yönelik tanımlamalarda farklılıklar bulunmaktadır. Bu nedenle bu araştırmada "problemli internet kullanımı" kavramı tercih edilmiştir. Problemli internet kullanımını açıklayan modellerin farklı kavramlar kullanması, internet kullanımının davranışsal, bilişsel ve duygusal faktörlerinden biri üzerinde durmasından kaynaklanmaktadır (Ceyhan, 2008).

Ülkemizde internet kullanımı yaygın hale gelmekte ve hızla artmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu'nun (2014) araştırmasına göre ülkemizde bilgisayar ve internet kullanım oranının en yüksek olduğu yaş grubu 16-24 arasıdır. 2007-2014 arası yıllar incelendiğinde internet kullanım oranlarının her yıl arttığı görülmüştür. 16-24 yaş grubunun interneti en fazla evde kullandığı ve internet kullanım amacının en fazla sosyal medyaya katılım olduğu görülmüştür. Bu verilere bakıldığında internetin olumlu katkılarının yanında özellikle gençler için internetin olumsuz sonuçlarından etkilenme riskinin arttığı söylenebilir.

Bir araştırmada global uluslararası anket çalışması ile ergenlerin internet kullanımı ele alınmıştır (World İnternet Project). Çalışmaya Amerika, Asya, Avrupa, Orta Doğu ve Okyanusya Ülkeleri dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda, internetten televizyon izleme ve iletişim kurmanın, ergenlerin en çok kullandıkları etkinlik olduğu belirlenmiştir. Söz konusu iletişim amaçlı kullanma bilgi edinmeyi içermemektedir, facebook, MySpace gibi sosyal ağları kullanmayı içermektedir. Günlük olarak yapılan etkinlikler sırasıyla, hızlı mesaj, e-posta, internette gezinme, müzik dinleme, video izleme ve oyun oynama şeklindedir (Subrahmanyam ve Smahel, 2010).

Ergenlik dönemi gelişim özellikleri nedeniyle ergenler açısında internet oldukça ilgi çekici olmaktadır. Özellikle son zamanlarda internet erişimi cep telefonları ile sağlanabilmektedir. Bu yolla kişi istediği zaman ve istediği yerde interneti kullanabilmektedir. Aynı zamanda internete erişimin ucuz olması ve çeşitli sosyal platformlar içermesiyle ergenler arasında kullanımı yaygınlaşmaktadır (Bayraktar, 2013). Ceyhan (2010), problemli internet kullanımında interneti sosyal etkileşim kurma ve eğlenme amacıyla kullanmanın önemli faktörler olduğunu belirtmiştir. Yakın ilişki kurma, kimlik oluşturma gelişim görevleri göz önüne alındığında internetin birçok kişi ile sosyal etkileşim kurma olanağı internet kullanımını yaygınlaştırmaktadır. Diğer yandan internetin oyun oynama, hoş vakit geçirme gibi eğlence amaçlı kullanılması da problemli internet kullanımı ile sonuçlanabilmektedir. Kimlik arayışındaki öğrenciler için internet, kimlik deneme fırsatı sunması açısından önemli bir araçtır. Birçok insanla etkileşim fırsatı sunması ve geribildirim sağladığı için yoğun şekilde kullanılmaktadır. Ayrıca internetten iletişim yüzyüze iletişimde oluşabilecek kaygıyı ortadan kaldırmakta, böylece bireye kimliğini gizleyebildiği için kişiliğinden ya da dış görünüşünden dolayı eleştirilmeksizin istediği kimliğe bürünüp farklı kişilik ve ilişki biçimlerini deneme fırsatı

sunmaktadır. Ancak sürekli sahte kimlik kullanmak, kararlı bir kimlik oluşturmayı engelleyebileceğinden dolayı bunun ruh sağlığını tehdit edeceği söylenebilir.

Gross'a (2004) göre ergenler, interneti yabancılarla iletişimden çok kendi sosyal çevreleriyle iletişimde kullanmaktadırlar. Özel hayatları hakkında ya da kişisel mesajlarla arkadaşlarıyla çevirim-içi iletişim kurmaktadırlar. Ergenler interneti bir iletişim aracı olarak kullanırken eğlence amaçlı da kullanmaktadırlar. Ergenlerin farklı bir kimliğe bürünerek sosyal çevrelerine şaka yaptıkları görülmektedir. Bu yolla çeşitli rol denemeleri de yapmaktadırlar. Ergenler arasında internet yoluyla arkadaşlık kurmak da oldukça popüler bir etkinlik haline gelmiştir. Yüzyüze olmayan sosyal ilişkilerin kurulması ergenlerin ilgisini çekmekle birlikte birçok tehlikeyi de beraberinde getirmekte ve internette aşırı vakit geçirmeye neden olmaktadır (Lin ve Tsai, 2002).

Bayraktar (2001) internetin ergen gelişimi üzerindeki etkisini araştırdığı çalışmasında, ergenlerin interneti genelde eğlence ve iletişim amaçlı kullandıklarını belirtmiştir. İnternette yapılan sohbetin niteliğine bakıldığında ergenlerin çoğunlukla kendilerini olduklarından farklı gösterdikleri, karşıdaki kişiye güvenmedikleri ve dostluk kurmadıkları görülmüştür.

İnterneti aşırı kullanmak aile, okul ve kişilerarası ilişkilerde problemlere neden olabilmektedir. Ergenlerde internet kullanımı kompülsif hale gelebilmektedir ve internette hiçbir amacı olmadan gezinme davranışı görülmektedir. Ergenler, interneti bir araç olmaktan çok yaşam alanı, günlük rutin olarak algılamaktadırlar. İnternetten uzaklaştıklarında depresif hissetmekte ve genelde başarılı olamamaktadırlar (Tsai ve Lin, 2003).

Ergenlik döneminde hormonal, sosyal ve fiziksel değişiklikler bu dönemin zorlu geçmesine neden olabilmektedir. Söz konusu değişikliklerle ergenin duygu durumu sürekli değişmektedir. Ergen duygularını fark etmede, kabul etmede ve ifade etmede zorluklar yaşayabilmektedir. Bu durum ergeni internet kullanımına itebilmektedir. Ergen internet ortamında kendini daha rahat hissetmekte ve eleştirilme kaygısı olmadan kendini ifade edebilmektedir. Bu durum problemli internet kullanımında ergeni riskli hale getirmektedir (Lim ve diğerleri, 2015; Yu, Kim ve Hay, 2013).

Ergenler göz önünde bulundurulduğunda internetle büyüdüklerini söylemek mümkündür. İnternet insan yaşamını kolaylaştıran bir teknolojidir ve ergen gelişimi

açısından da birçok fırsat sunmaktadır (Numanoğlu ve Bayır, 2012; Ribble, 2012). Ancak aynı oranda risk de içermektedir (Colwell ve Kato, 2003; Ozcinar, 2011). Bu durumda hangi koşulların ergenleri olumlu ya da olumsuz internet kullanımına yönelttiğinin belirlenmesi önemli hale gelmektedir.

Stresle başa çıkma tutumlarının ergenlerde problemli internet kullanımını açıklayan bir faktör olduğu düşünülmektedir (Lam ve Wong, 2015; Jie ve diğerleri, 2015). Ergenlik, biyolojik, psikolojik, toplumsal ve ekonomik bir geçişler dönemidir. Bu dönemde ergen, belirgin bir şekilde fiziksel, psikolojik ve sosyal alanda gelişmeye ve değişmeye başlamaktadır. Ergenler bu dönemde fizyolojik değişiklikler, sosyal roller, karşı cinsle ilişkiler, akademik gereklilikler, meslek seçimi gibi birçok stresli durumla karşı karşıya kalmaktadır (Steinberg, 2007). Bu yüzden bu dönemde kullanacağı başa çıkma örüntüleri oldukça önemlidir. Çünkü bireyler yaşadıkları problemler karşısında etkili çözüm üretemediğinde farklı sorunlar ve yönelimler söz konusu olabilmektedir.

Aydın (2006), ergenlerin günlük yaşam sıkıntılarının yanında gelişimsel strese de sahip olduklarını belirtmiştir. Gelişimsel görevlerini yerine getirirken yaşadığı stres, okul, aile ve arkadaş çevresiyle de ilgili sorunlara da yol açabilmektedir. Lise yıllarına denk gelen ergenlik döneminde kişi akademik başarı, meslek seçimi, arkadaşlık problemleri, bedensel değişiklikler, aile ile iletişim gibi birçok alanda baş etmesi gereken stres yaratan durumlarla karşı karşıya kalmaktadır.

Folkman (1984), stresle başa çıkmayı sonucun etkili ya da etkisiz olmasından bağımsız olarak, içsel ya da dışsal kaynaklı stres yaratan bir durumu azaltma, yok etme amacıyla gösterilen bilişsel, davranışsal ve duygusal tepkiler olarak tanımlamıştır. Erkuş (1994), stresle başa çıkmayı kişinin üstesinden gelmesi gereken bir durum karşısında duygu, düşünce, davranışsal olarak tepki vermesi durumu olarak açıklamıştır. Stres tepkileri kişisel farklılıklar gösterebilmektedir. Benzer olayların kişiler üzerindeki etkisi oldukça farklı olabilmektedir. Stres yaratan durum karşısında kişiler farklı tepkiler verebilmektedir. Kişiler, stres kaynaklı negatif duygularını hafifletme amaçlı bilişsel, davranışsal ve duygusal olarak farklı tepkiler geliştirmektedirler. Kişiyi zorlayan yaşantılara yönelik söz konusu tepkiler başa çıkma olarak tanımlanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984; Lazarus, 1993).

Folkman ve Lazarus (1985), stresle başa çıkma stratejisini duygu odaklı ve problem odaklı başa çıkma olarak iki türde açıklamışlardır. Duygu odaklı başa çıkma, stres

karşısındaki duyguların düzenlenmesine yönelikken; problem odaklı başa çıkma stres yaşantısını değiştirmeye, iyileştirmeye yönelik davranışları içermektedir. Duygu odaklı başa çıkma, problemin çözümüne yönelik etkinlikleri içermemektedir. Kişinin kendini rahatlatmasını sağlayan olumsuz duyguları azaltmaya yönelik etkinlikleri içermektedir.

Ergenlik döneminde başa çıkma davranışı ergenin sosyal, fiziksel ve ruh sağlığı açısından önem taşımaktadır. Etkisiz başa çıkma yöntemleri ergen sağlığını olumsuz yönde etkilerken problem çözümüne dayalı, destek arama, sorunu analiz etme gibi olumlu başa çıkma yöntemleri ergen sağlığında koruyucu bir faktör olmaktadır (Piko, 2001). Stres karşısında bireyin dengesini korumak adına sergilediği davranış ya da bilişlerin internet kullanımı ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Etkili başa çıkma tutumu sergileyen kişiler problem durumu fark edip çözüme yönelik davranışlarda bulunacağı için bu kişilerin internet kullanımı problemli hale geldiğinde sorunu daha çabuk farkedip, çözmeye çalışacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte etkisiz başa çıkma tutumu sergileyen kişilerin stres yaşantısından kaçmak ve rahatlamak için interneti araç olarak kullanabilecekleri, duygusal olarak rahatlama hissettikleri için internet kullanımının olumsuz sonuçlarına yönelik eylemde bulunmayacakları düşünülmektedir (Jie ve diğerleri, 2014). Bu nedenlerden dolayı stresle başa çıkma tutumlarının problemli internet kullanımı ile ilişkisinin belirlenmesi önemli görünmektedir.

Stresle başa çıkma tutumlarının yanı sıra kişilik özelliklerinin de ergenlerde problemli internet kullanımını açıklayabilecek bir diğer faktör olduğu düşünülmektedir. Kişilik, çevre ve kalıtımın etkisiyle oluşan tutarlı davranış kalıplarıdır. Nasıl davranacağımız ve hissedeceğimizi etkileyen duygusal ve bilişsel süreçleri kapsamaktadır (Burger, 2006). Cloninger (2000), kişiliğin insanların davranışlarını ve bu davranışların nedenlerini anlama açısından önemli olduğunu ifade etmiştir. Kişiliği özellikler açısından ele alan ve alanyazında yaygın olarak kabul gören model, beş faktör kişilik modelidir.

Beş faktör modeli, dışa dönüklük-içe dönüklük, yumuşak başlılık-hırçınlık, sorumluluk-dağınıklık, duygusal denge-dengesizlik ve deneyime açıklık olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır (McCrae ve Costa, 1985; Somer, 1998). Kişilik özelliklerini belirlemenin temel amacı, kişinin çeşitli olaylara karşı tutarlı duygusal, davranışsal ve bilişsel tepki vermesidir. Sosyal davranışların anlaşılmasında kişilik özelliklerinin belirlenmesi önem taşımaktadır. Kişilik özelliklerinin belirlenmesi kişilerin geçmiş

deneyimlerinden yola çıkılarak şimdiki ve gelecek zamanda kişinin sosyal davranışlarını kontrol etme olanağı sağlamaktadır (Somer, Korkmaz ve Tatar, 2011).

Problemli internet kullanımında kişilik özelliklerinin yordayıcılığını inceleyen araştırmalarda farklı bulgulara rastlanılmıştır. Batıgün ve Kılıç (2011), internet bağımlılığı görülen bireylerde daha az yumuşakbaşlı ve daha yüksek nevrotizm özelliği görüldüğünü belirtmişlerdir. Kayiş ve diğerleri (2016), internet bağımlılığı ile nevrotizm arasında pozitif; yumuşakbaşlılık, sorumluluk, deneyime açıklık ve dışadönüklük arasında negatif ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Bunun yanısıra internet bağımlılığı ile deneyime açıklık arasında pozitif ilişki bulunan, sorumluluk ve nevrotizmle ilişki bulunmayan araştırmanın yanında internet bağımlılığı ile sorumluluk, nevrotizm, yumuşakbaşlılık ve dışadönüklük arasında ilişki bulunmayan araştırmalara da rastlanılmıştır (Servidio, 2014; Öztürk ve diğerleri, 2015).

İnternet bilgi, eğlence, iletişim vb amaçlarla kullanılmaktadır. Kişilerin interneti hangi amaçla kullandığı ve internetin kişilerin hangi gereksinimlerini karşıladığı ele alındığında kişilik özelliklerinin belirlenmesi önem kazanmaktadır. İnsanlar kişisel gereksinimlerini karşılamaya yönelik davranışlarda bulunmaktadırlar ve kişilik özellikleri davranışın belirleyicisi olarak görülmektedir. Kişilik özelliklerinin problemli internet kullanımı üzerindeki belirleyici etkisini bilmek oldukça önemli görünmektedir. Bu nedenle bu araştırmanın problemini ergenlerde stresle başa çıkma tutumları ve kişilik özelliklerinin problemli internet kullanımını yordayıp yordamadığının incelenmesi oluşturmaktadır.

1.2. Amaç

Bu araştırmanın genel amacı, ergenlerin problemli internet kullanımı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi ve ergenlerde problemli internet kullanımı yordayıcılarının neler olduğunun belirlenmesidir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır.

1. Ergenlerin problemli internet kullanım düzeyleri cinsiyete göre anlamlı olarak farklı mıdır?
2. Ergenlerin problemli internet kullanım düzeyleri sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklı mıdır?

3. Ergenlerin problemli internet kullanım düzeyleri okul türüne göre anlamlı olarak farklı mıdır?
4. Ergenlerin problemli internet kullanım düzeyleri anne eğitim düzeyine göre anlamlı olarak farklı mıdır?
5. Ergenlerin problemli internet kullanım düzeyleri baba eğitim düzeyine göre anlamlı olarak farklı mıdır?
6. Ergenlerin problemli internet kullanım düzeyleri ailenin aylık gelir düzeyine göre anlamlı olarak farklı mıdır?
7. Stresle başa çıkma tutumları ve kişilik özellikleri ergenlerin problemli internet kullanım düzeylerini anlamlı olarak yordamakta mıdır?

1.3. Önem

Teknolojik gelişmelerin hız kazanması ve günlük yaşantımızdaki yerini almasıyla birlikte bilgisayar, internet ve akıllı telefonlar insan yaşamında vazgeçilmez bir yer edinmiştir. Ancak bu teknolojiler istenilen bilgiye kolayca ulaşma, bilgi paylaşımı, ekonomik olarak iş ve finansal fırsatlar sunması, sosyal alanda arkadaşlık kurmak, devam ettirmek, sosyal destek edinmek, farklı kültürleri öğrenmek gibi kolaylıkların yanında sık kullanımından kaynaklanan problemleri de beraberinde getirmektedir. Özellikle okul çağındaki gençlerin bu teknolojileri aşırı kullanması, onların psikolojik/ fiziksel, sosyal, kimlik vb gelişimlerini, sosyal ilişkilerini ve akademik başarılarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Beard, 2011; Cengizhan, 2005).

Ergenlik dönemi diğer gelişim dönemlerine göre oldukça stresli geçen bir dönem olarak tanımlanmaktadır. Bu dönemde birçok alanda hızlı bir gelişim söz konusudur. Fiziksel gelişim, sosyal rollerde değişiklik, aile ilişkileri, okul ve arkadaşlık problemleri ve meslek seçimi gibi konular ergenlik döneminde yoğunlaşmaktadır. Bütün bu gelişimsel görevler ve sorumluluklar ergenlerde strese neden olmaktadır (Oral, 2004). Bu noktada, internet ergenler için stres yaşantılarından uzaklaşmanın, kendini rahatlatmanın bir aracı haline gelebilmektedir (Ceyhan, 2011). Yapılan bazı araştırmalarda stres ve olumsuz başa çıkma stilleri ile problemli internet kullanımı arasında anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir (Velezmoro, Lacefield ve Roberti, 2010; Jie ve diğerleri, 2014). Bu araştırmalar stres düzeyi yüksek ve etkisiz başa çıkma stilleri kullanan ergenlerin problemli internet kullanımında risk altında olduğunu göstermektedir.

Kişilik özellikleri davranışların nedenini, duygu ve düşünceleri anlama açısından önemli bir faktördür (Burger, 2004; Cloninger, 2000). Alanyazın incelendiğinde bazı kişilik özelliklerinin problemli internet kullanımında risk faktörü; bazılarının ise koruyucu faktör olduğu görülmüştür (Çelik, Atak ve Başal, 2012; Müller, 2010; Wang, Ho, Chan, Tse, 2015). Bu nedenle ergenlerde hangi kişilik özelliğinin problemli internet kullanımında yordayıcı olduğunun belirlenmesi önleyici rehberlik açısından önemli görünmektedir.

Ergenlik dönemi toplumsal olarak anlaşılması güç bir dönemdir. Bu grup aynı zamanda toplumun geleceğini de temsil etmektedir. Ergenlerin geleceğin yetişkini, anne-babası olacağı düşünüldüğünde bu dönemin sağlıklı geçirilmesi oldukça önemli görünmektedir (Şen, 2011). Bu sebeplerden dolayı, ergenlik döneminde internet kullanımını arttıran etkenlerin belirlenmesi önemli görünmektedir.

Yurtiçinde ve yurtdışında problemli internet kullanımına yönelik araştırma sayısı artış göstermektedir. ABD, Avrupa ve Uzakdoğu gibi internetin daha erken geliştiği ve yaygınlaştığı bölgelerde konuyla ilişkili araştırmalara ülkemizden daha önce başlanılmıştır (Whang, Lee ve Chang, 2003; Li ve Chung, 2004). Ülkemizde de problemli internet kullanımı daha fazla yaygınlaşmadan problemli internet kullanımı ile ilişkili etmenlerin ortaya konulması önemli görünmektedir. Problemli internet kullanımının nedenlerinin belirlenmesinin psikolojik danışma ve rehberlik alanında çalışan uzmanların çalışmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Ülkemizde internet kullanımının yaygınlaşmasıyla, internet kullanım amacı çeşitlenmekte ve kullanım süresi de uzamaktadır. İnternetin ergen gelişimi üzerinde olumsuz etkileri bulunmakla birlikte; sunduğu içerik, olanak ve fırsatlar nedeniyle olumlu katkısı da bulunmaktadır (Ceyhan, 2011). Bu noktada interneti sağlıklı bir şekilde kullanmanın öğretilmesi önemli görünmektedir. Davis (2001), bilişsel, davranışsal ve fiziksel rahatsızlık vermeden, kişinin sosyal, okul vb. alanlarında problem yaşamasına neden olmadan, gelişimini destekleyici bir araç olarak internetin kullanılmasının sağlıklı ve faydalı olduğunu ifade etmiştir.

Problemli internet kullanımı ergenlerin sosyal, fiziksel ve ruhsal gelişimini olumsuz etkilemesinin yanında aile, arkadaş, okul vb. alanlarda da olumsuzluklar yaşamasına neden olabilmektedir. Ergen gelişimini bu kadar etkileyen problemli internet kullanımı

ile ilişkili faktörlerin belirlenmesi önemli görünmektedir. Ergen grubuyla çalışan uzmanlar için problemli internet kullanımına yönelik müdahale programlarında ve önleyici çalışmalarında bu araştırmanın bulgularının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak bu araştırmada, problemli internet kullanımı ile ilişkili olabilecek değişkenleri belirlemek amaçlanmıştır. Problemli internet kullanım düzeyi yüksek ergenlerin özellikleri belirlenerek önleyici çalışmalara yön vermesi planlanmıştır. Bu amaçla, problemli internet kullanımı ile cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, yaşanılan ilçe, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi ve aylık gelir düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesinin yanında stresle başa çıkma tutumları ve kişilik özelliklerinin problemli internet kullanım düzeyi üzerindeki yordama gücü incelenmiştir. Bu araştırmanın okullarda ergenlerle çalışan psikolojik danışmanlara, problemli internet kullanımı düzeyi yüksek olan öğrencileri belirlemede ve müdahale programlarının hazırlanmasında; risk grubunda görülen ergenlerin belirlenmesi ve önleyici çalışmaların planlanmasında, bunun yanında konuya ilişkin aile eğitimlerinin planlanmasında katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. Sayıltı

Araştırmaya katılan öğrencilerin, veri toplama araçlarını içtenlikle yanıtladıkları varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılık

Araştırma, Ankara'nın Etimesgut, Sincan ve Mamak İlçeleri'nde 2015-2016 Eğitim-Öğretim Yılında çeşitli liselerde öğrenim gören dokuzuncu, onuncu, on birinci ve on ikinci sınıf öğrencilerinden toplanan verilerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Problemli İnternet Kullanımı: Caplan (2002), Problemli internet kullanımını, kişilerin iş, okul, sosyal vb alanlarda zorluklar yaratan internet kullanımı olarak tanımlamıştır. Bu araştırmada problemli internet kullanımı Ceyhan ve Ceyhan (2009) tarafından geliştirilen Problemli İnternet Kullanım Ölçeği-Ergen'den alınan puana göre değerlendirilmiştir. Bu

ölçekten alınan puanların yüksek olması problemli internet kullanım düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

Stres: Organizmanın üstesinden gelmesi gereken bir durum karşısında duygu, düşünce, davranış ve fizyolojik tepkileri vermesi durumudur. Bu tepkiler kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir ve bazı psikosomatik hastalıklara da yol açabilmektedir (Erkuş, 1994). Cüceloğlu (1991) stresi "bireyin, fiziksel ve sosyal çevreden gelen uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayret" olarak tanımlamıştır. Bu araştırmada stres, Stresle Başa Çıkma Tutumları Ölçeği'nde (Özbay ve Şahin, 1997) belirtilen durumlarla tanımlanmıştır.

Stresle Başa Çıkma Tutumu: Sonucun etkili ya da etkisiz olmasından bağımsız olarak, içsel ya da dışsal kaynaklı stres yaratan bir durumu azaltma, yok etme amacıyla gösterilen bilişsel ve davranışsal ve duygusal tepkilerdir (Folkman, 1984). Araştırmada stresle başa çıkma tutumları; dine sığınma, dış yardım arama, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel), kaçma-soyutlama (biyokimyasal), kabul-bilişsel yeniden yapılandırma ve aktif planlama olmak üzere altı alt boyutta ele alınmıştır. Bu araştırmada katılımcıların stresle başa çıkma tutumlarını belirlemek için Stresle Başa Çıkma Tutumları Ölçeği'nin (Özbay ve Şahin, 1997) alt boyutları kullanılmıştır.

Kişilik: "Kişilik, bireylerin düşünce, duygu ve davranış gibi psikolojik tepkilerindeki ve farklılıkları belirleyen sadece yaşanan an, içinde bulunulan biyolojik durum veya sosyal ortam ile açıklanamayan biçimde süreklilik gösteren özellikler ve eğilimler" olarak tanımlanmıştır (Taymur ve Türkçapar, 2012). Araştırmada kişilik özellikleri, dışadönüklük, nevrotizm, yumuşakbaşlılık, deneyime açıklık ve sorumluluk olmak üzere beş alt boyutta ele alınmıştır. Bu araştırmada katılımcıların kişilik özelliklerini belirlemek için Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi'nin (Bacanlı, İlhan ve Aslan, 2007) alt boyutları kullanılmıştır.

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde problemli internet kullanımının stresle başa çıkma ve kişilik özelliklerinin kuramsal olarak incelenmesine ve ardından alanyazında yer alan problemli internet kullanımı, stresle başa çıkma ve kişilik özellikleri ile ilgili araştırma bulgularına yer verilmiştir.

2.1. Problemli İnternet Kullanımı

Bu bölümde problemli internet kullanımı modelleri ve ergenlerde problemli internet kullanımı hakkında bilgilere yer verilmiştir.

2.1.1. Problemli İnternet Kullanımını Açıklayan Modeller

İnternetin aşırı kullanımı ve olumsuz sonuçlarını açıklayan farklı modeller bulunmaktadır. Bu bölümde Young'ın İnternet Bağımlılığı Modeli, Pratarelli, Browne ve Johnson'un dört faktör modeli, Davis'in Patolojik İnternet Kullanımı Modeli ve Caplan'ın Modeli açıklanmıştır.

2.1.1.1. Young'ın İnternet Bağımlılığı Modeli

Teknoloji, internet ve bunlara yönelik bağımlılıkla ilgili çeşitli araştırmalar yapılmaktadır ve bağımlılık modelleri geliştirilmektedir (Griffiths, 1996; Keepers, 1990; Shotton, 1991). Ancak bu araştırmalarda, internet kullanımı problemli bir davranış olarak tanımlanmamıştır. Bundan yola çıkarak, Young (1998), normal internet kullanımını bağımlı kullanımdan ayıran tanımlamayı yapmak amacıyla, internet bağımlılığı tanı ölçütlerini uyarlamıştır ve internet bağımlılığını yeni bir klinik bozukluk olarak tanımlamıştır. Young, internet bağımlılığına benzer özellikler gösterdiği için DSM-IV patolojik kumar oynama ölçütlerinden yola çıkarak sekiz maddeden oluşan internet

bağımlılık ölçütünü uyarlamıştır. Buna göre, sekiz maddeden beş ya da daha fazlasının bulunması durumunda kişi internet bağımlısı olarak nitelendirilebilmektedir.

Young'un (1998) internet bağımlılığı tanı ölçütleri şunlardır;

1. Zihnin sürekli internetle meşgul olması (internette yapılan aktiviteyi ya da daha sonra ne zaman internete gireceğini düşünme).
2. Artan miktarda internet kullanma ihtiyacı hissetme.
3. İnternet kullanımını kontrol etme ve bırakmaya yönelik tekrarlayan başarısız çabaların olması.
4. İnternet kullanımı bırakıldığında ya da azaltıldığında yoksunluk, rahatsızlık ve öfke duyma.
5. Planlanan süreden daha fazla internette kalma.
6. İnternette fazla vakit geçirilmesi nedeniyle aile ve sosyal ilişkilerin, iş ya da eğitim hayatının zarar görmesi.
7. İnternet kullanma süresi ile ilgili aile üyelerine, terapiste ya da başkalarına yalan söyleme.
8. İnterneti, problemlerden kaçma ya da suçluluk, kaygı, depresyon gibi olumsuz duygulardan uzaklaşmak için kullanma.

İnternet bağımlılığın patolojisi kumar bağımlılığı ile benzerlik göstermektedir. İnternet bağımlısı kişiler tıpkı kumar bağımlısı kişiler gibi dürtü kontrol bozukluğuna sahiptir ve her iki bağımlılıkta da vücuda herhangi bir uyarıcı madde alınmamaktadır. Tanı ölçütlerinden de anlaşılacağı üzere her iki bağımlılık da olumsuz sonuçlarına ve bunun fark edilmesine rağmen bağımlı davranışın kontrol edilememesi ile ilgilidir (Young, 1998).

2.1.1.2. Pratarelli, Browne ve Johnson'ın Dört Faktör Modeli

Kişisel bilgisayarların artması ve internetin yaygınlaşıp gelişmesi 1990'lar itibari ile başlamıştır. İnternet erişiminin kolaylaşmasıyla insanlar bilgisayar başında daha uzun vakit geçirmeye başlamışlardır. Bu durumun beraberinde birtakım problemler getirmesi, Griffiths, Shotton ve Young gibi bazı araştırmacıların ilgisini çekmiştir (Pratarelli, Browne ve Johnson, 1999).

Pratarelli, Browne ve Johnson (1999), internet/bilgisayar bağımlılığını Young (1996) ve Griffiths'in (1998) farklı açılardan değerlendirdiğini belirtmişlerdir. Araştırmalar internet/bilgisayar bağımlılığını açıklarken kişilik özellikleri açısından da bakılarak davranış profilinin oluşturulmasının önemini vurgulamışlardır ve patolojik internet kullanımının psikopatolojisini 4 faktör modeli ile tanımlamışlardır.

İlk faktör, interneti aşırı kullanan ve bunun olumsuz sonuçlarını yaşayan kişileri tanımlamaktadır. Bu kişiler kendilerini yalnız hissetmekte, yemek yemeyi unutma, geç kalma gibi davranışlar sergilemektedirler. Kendini yalnız hisseden ve depresif kişiler, internette kendilerini iyi hissetmektedirler. Bu kişilerin internet kullanımları sosyal yalıtılmışlığa ve yalnızlığa sebep olurken, zaten bu durumlara meyilli olmaları sebebiyle internetteyken daha rahat olmaktadırlar (Pratarelli, Browne ve Johnson, 1999).

İkinci faktör interneti ve bilgisayarı işlevsel bir şekilde kullanan kişileri tanımlamaktadır. Bu kişiler, interneti istedikleri bilgi ya da programlara ulaşabilmek amacıyla kullanmaktadırlar. Alışveriş yapma, cinsellikle ilgili kaynaklara erişim, e-postalara bakma, bilgi arama gibi faaliyetleri içermektedir (Pratarelli, Browne ve Johnson, 1999).

Üçüncü faktör işlevsel amaçlı kullanma ve kişilik özelliği olarak kişileri iki boyutta tanımlanmaktadır. İşlevsel olarak, utangaç insanların cinsel doyum ve sosyal ödül için interneti kullanmasıdır. Kişilik özelliği açısından ise bu faktördeki insanlar utangaç ve içedönük kişilik özelliğine sahiptirler (Pratarelli, Browne ve Johnson, 1999) .

Son faktör ise internete ilgisi olmayan kişileri tanımlamaktadır. Bu kişiler yüz yüze iletişimi tercih eden, internet arkadaşlığından hoşlanmayan kişilerdir ve interneti kişisel sebeplerle kullanmamaktadırlar. Buna bağlı olarak da internet kullanımından kaynaklı problem yaşamamaktadırlar (Pratarelli, Browne ve Johnson, 1999).

Bu model patolojik internet kullanımının yaygınlığını ve oranını tanımlamaya yardımcı bir modeldir, nedenini tanımlamaya yönelik değildir. İnternet kullanımını incelerken kişilerin hangi amaçla interneti kullandığını ve hangi kişilik özellikleriyle bağdaştığını belirlemeye yönelik bir modeldir.

2.1.1.3. Davis'in Patolojik İnternet Kullanımı Modeli

Davis (2001), bağlanmanın alanyazında kişi ve bir madde arasında psikolojik bağımlılık olarak adlandırıldığını belirtmiştir. DSM-IV'de bağımlılık kavramının patolojik kullanımları tanımlamada kullanılmadığını öne sürerek, internet bağımlılığı yerine patolojik internet kullanımı terimini tercih etmiştir.

Patolojik internet kullanımının iki türü vardır. Bunlar; "özel patolojik internet kullanımı" ve "genel patolojik internet kullanımı"dır. Özel patolojik internet kullanımı cinsel materyaller, çevrimiçi alışveriş ve kumar gibi kişinin bağımlı olduğu nesneye ulaşım için araç olmaktadır. Bu durum, önceden var olan psikopatolojinin bir sonucudur. Bir başka deyişle, özel patolojik internet kullanımı, önceden kumar bağımlılığı olan birinin, kumar oynamak için interneti araç olarak kullanması gibi önceden var olan bir psikopatolojinin sonucudur. Genel patolojik internet kullanımı ise internette aşırı zaman geçirmeye yönelik kullanımdır. Buna e-posta ve sohbet odalarında vakit geçirmek örnek olarak verilebilir. Bunlar daha çok internetin sosyal yönüyle ilgilidir. Özellikle aile ve arkadaş desteği gibi sosyal desteği az olan kişiler, sosyal ilişki ve destek ihtiyacını karşılamak amacıyla sanal sosyal etkileşime yönelmektedirler (Davis, 2001).

Davis (2001) patolojik internet kullanımının nedenlerini bilişsel-davranışçı yaklaşımla açıklamaktadır. Bu modelde patolojik internet kullanımının davranış ve problemli bilişin birleşmesiyle oluştuğu öne sürülmektedir. Bu model, diğer yaklaşımlardan anormal davranışın kaynağı olarak bilişi vurgulamasıyla ayrılmaktadır. Genelde patolojik internet kullanımının en belirgin belirtileri duygusal ve davranışsal belirtiler olarak görülürken, Davis bunun tam tersine bilişsel belirtilerin temel olduğunu vurgulamıştır. Bu nedenle, bu modelde duygu, davranış ya da günlük yaşamdaki olumsuzluklar yerine işlevsel olmayan bilişler üzerinde durulmuştur. Bilişsel belirtiler, ruminatif düşünce biçimi, bireysel farkındalık, düşük özsaygı ve sosyal kaygı içermektedir.

Davis (2001), bilişsel-davranışçı modelde patolojik internet kullanımının uzak ve yakın nedenlerini açıklamıştır. Bu modelde, uzak nedenler yatkınlık-stres modeliyle açıklanmıştır. Bu çerçevede anormal davranış stres ve yatkınlığın ürünüdür. Bu modelde yatkınlık psikopatolojidir. Psikopatoloji (depresyon, sosyal kaygı vb.) patolojik internet kullanımının uzak nedenleridir.

Yakın nedenler ise uyumsuz bilişsel yapılardır. Ruminatif düşünce yapısına sahip olan kişiler, internetin aşırı kullanımına daha yatkın olmaktadırlar. Ruminasyon, kişinin sürekli internet kullanımına ilişkin problemleri düşünmesine ve bu konuyu başkaları ile konuşmasına neden olmaktadır. Kişinin kendisine bu kadar çok odaklanması, psikopatolojiyi arttırmaktadır ve internet kullanımını devam ettirmektedir. Kişinin kendisi ve dünya hakkında olumsuz düşünceleri, düşük benlik saygısı gibi uyumsuz bilişleri patolojik internet kullanımına neden olmaktadır. Davranıştan önce bilişsel yapılar oluşmakta ve davranışa neden olmaktadır. Kişi olumsuz duygularıyla baş etmede interneti kullanabilmektedir. İnternet bireyin kendini iyi hissettiği bir ortam haline gelerek uyumsuz bilişsel yapılar meydana gelmektedir. "internet ortamında değer görüyorum", "internet dışında insanlar bana karşı kötü davranıyorlar", "internet ortamı dışında arkadaşım yok" gibi bilişsel şemalar internette vakit geçirmeyi pekiştirmektedir. Bu da bireyin etkili problem çözme becerisini ve soruna yönelik hareket etmesini engellemektedir. Bu durumda bu kişiler, kendilerini sadece internet ortamında iyi hissedip internet ortamı dışında başarısız ve kötü hissedebilmektedirler (Davis, 2001).

Davis (2001), belirti olarak patolojik internet kullanımını, Young'un (1998) öne sürdüğü belirtiler ile benzer şekilde açıklamıştır. İnternet hakkında obsesif düşünceler, internet kullanımına yönelik dürtü kontrol bozukluğu, kendini kontrol edememe, interneti iyi hissettiği tek yer olarak algılama, tekrar ne zaman internete gireceğini düşünme, para, zaman ve diğer kaynaklarının çoğunu internete harcama semptomlardan bazılarıdır. İnternete ayrılan süre arttıkça kişi çevre, arkadaş ve ailesinden soyutlanmakta ve sosyal yalıtım meydana gelmektedir. Kişi internet kullanımına ilişkin suçluluk duymasına rağmen, internette geçirdiği zamana ilişkin çevresine yalan söylemekte, sosyal anlamda zarar gördüğünü fark etmekte ancak internet kullanımını kontrol edememektedir.

Davis (2001), internetin sadece olumsuz yönlerinin vurgulanmaması gerektiğini de belirtmiştir. İnternet, dünya çapında bilgilere ulaşma, arkadaşlarla iletişim kurma, iş yaşamında kolaylık sağlaması gibi özellikleriyle günümüzde günlük yaşamın temel bir parçası olmuştur. Davis, sağlıklı internet kullanımını, bilişsel ve davranışsal bir rahatsızlık vermeden, gerçek yaşam ilişkileriyle internet ilişkilerini ayırarak, kimliğinin bir parçası değil, kimlik oluşumuna yardımcı bir kaynak olarak kullanılması şeklinde tanımlamıştır.

2.1.1.4. Caplan'ın Modeli

Caplan (2002), modelinde Davis'in bilişsel-davranışçı yaklaşımını temel almıştır. Davis'ten farklı olarak problemli internet kullanımı kavramını kullanmıştır. Problemli internet kullanımının, kişilerin iş, okul, sosyal vb. alanlarda zorluklar yaratan internet kullanımı olarak tanımlanabileceğini belirtmiştir. Caplan, internet kullanımının kontrol edilememesi sonucunda iş ve okul performansında düşüş yaşanması ya da çiftler arasındaki ilişkinin bozulması gibi olumsuz sonuçların internet kullanımını problemli hale getirdiğini belirtmiştir. İnternetin aşırı kullanımını, Davis'in bilişsel-davranışçı yaklaşımına ek olarak genel patolojik internet kullanımını psiko-sosyal bakış açısıyla ele almıştır.

Caplan (2002), genel patolojik internet kullanımının boyutlarını, internette algılanan sosyal çevre, internet kullanımının neden olduğu olumsuz sonuçlar, kompülsif internet kullanımı, internette aşırı zaman harcama olarak açıklamıştır. Bu boyutların olumsuz sonuçları, yalnızlık ve sosyal yalıtılmışlığa neden olarak kişinin iyi oluşunu etkilemektedir.

Caplan (2002), genel patolojik internet kullanımını iyi oluş, depresyon, utangaçlık yalnızlık gibi psikososyal sağlık durumuyla açıklamıştır. Kişinin iyi oluşu internet kullanımını etkilemektedir. Depresyon, utangaçlık ya da sosyal iletişim problemi olan kişiler internette kendilerini daha rahat ifade edebilmekte ve kendilerini güvende hissetmektedirler. Bu bireylerin yaşadıkları bu olumlu duygular internetin aşırı kullanımına yol açmakta ve beraberinde problemli internet kullanımını getirmektedir. Bu durum da yalnızlık, utangaçlık ve depresyon problemli internet kullanımında risk faktörü olmaktadır.

İnternetin aşırı kullanımı sonucunda yaşanan olumsuzluklara rağmen kişi internet kullanımını kontrol edememektedir ve bunda kişinin bilişsel düşünceleri de önemli rol oynamaktadır. Kişinin internete girmediği zamanlarda sürekli internete tekrar ne zaman gireceğini düşünmesi, internet dışında kendini önemsiz hissetmesi gibi hatalı bilişler de internetin aşırı kullanımına neden olmaktadır (Caplan ve High, 2006).

Problemli internet kullanımını açıklayan modellerde, internetin aşırı kullanımı, nedenleri ve olumsuz sonuçları üzerinde durulmuştur. İnternet erişiminin yaygınlaşması ve daha ucuz hale gelmesiyle internetin aşırı kullanımı bireylerin yaşamında bazı

olumsuzluklar meydana getirmiştir. İnternet kullanımı ve olumsuz sonuçları araştırmacılar tarafından farklı açılardan ele alınarak açıklanmıştır. Young (1998), internetin aşırı kullanımını dürtü kontrol bozukluğu olarak; Pratarelli, Browne ve Johnson (1999), kişilik özellikleri açısından inceleyerek davranış profili oluşturarak; Davis (2001), bilişsel-davranışçı yaklaşımla ve Caplan (2002) psiko-sosyal bakış açısıyla ele almışlardır. Araştırmada problemli internet kullanımı ile ilişkili olabileceği düşünülen değişkenlerden biri strestir. Aşağıda, alanyazında stresle ilgili görüşlere yer verilmiştir.

2.1.2. Ergenlerde Problemli İnternet Kullanımı

Günümüzde internet teknolojisinin değişimi ve gelişimiyle bireylerin yaşamlarında da bazı değişiklikler olmaktadır. Sağlık ve eğitim gibi sektörlerde internet kullanımı artmaktadır. İnternet, çeşitli alanlarda kullanımının artmasıyla ve öğrenme, iletişim, eğitim gibi alanları barındırmasıyla birlikte bireylere her türlü bilgiye kolayca ulaşma olanağı sunmaktadır (Numanoğlu ve Bayır, 2012).

İnternetin kültür ve coğrafya farkı gözetmeksizin yayılmasının çeşitli nedenleri vardır. İnternette zaman sınırının olmaması, sosyal kabul endişesi olmadan kendini ifade edebilme fırsatı, dünyanın her yerindeki insanlarla iletişim kurabilmek ve bunun için zaman ve para kısıtlamasının olmaması, herhangi bir kaygı yaşamadan iletişim kurma, stresten uzaklaşmak için alternatifler sunması gibi özellikler interneti cazip hale getirmektedir (Dinç, 2010). Herkese eşit olanaklar sunan interneti bazı kişiler faydalı kullanırken bazı kişiler problemli kullanmaktadır. İnternet kullanımının farklılık ve nedenlerine ilişkin alanyazında çok sayıda araştırma bulunmaktadır. İnternetin aşırı kullanımı ve sonuçları araştırmacılar tarafında farklı şekillerde tanımlanıp isimlendirilmiştir. İnternetin aşırı kullanımına internet bağımlılığı, patolojik internet kullanımı, problemli internet kullanımı gibi farklı isimler verilmiştir (Caplan, 2002; Davis, 2001; Young, 1998).

Davis'e (2001) göre patolojik internet kullanımı kişinin zihninin sürekli internetteki etkinliklerle meşgul olması, internet kullanımını kontrol etmede güçlük yaşanması durumudur. Patolojik internet kullanımına işlevsel olmayan bilişler neden olmaktadır. Kişi interneti, sosyal ilişkilere tercih etmektedir ve çevresinden internet kullanım süresini gizlemektedir. Caplan'a (2002) göre problemli internet kullanımı, kişinin internet kullanımının iş, okul, sosyal vb. alanlarında sorun yaratmasıdır. İnternet kullanımının

kontrol edilememesi, çeşitli alanlarda problem yaşanmasına neden olmaktadır. Young (1998) ise internet bağımlılığını, kumar bağımlılığına benzeterek bunun dürtü kontrol bozukluğu olduğunu ifade etmiştir. Young, bu durumu, aile, sosyal ve mesleki anlamda sorun yaşanmasına rağmen internet kullanımını kontrol edememe durumu olarak tanımlamıştır.

İnternetin yaygınlaşmasıyla birlikte zamanı değerlendirme şekli ve eğlence anlayışında da değişiklikler meydana gelmiştir. Özellikle son birkaç yılda cep telefonlarından da internete ulaşılması ve çeşitli sosyal ortamlar sunmasıyla ergenler arasında internet kullanımı daha da artmıştır (Bayraktar, 2013).

Odabaşoğlu, Öztürk, Genç ve Pektaş (2007), vakalar üzerinden internet bağımlılığını incelemişlerdir. Araştırmada, çocuk ve ergen yaş grubunun riskli olduğu ve sosyal fobi, dikkat eksikliği ve depresyonun internet bağımlılığını arttırdığı belirtilmiştir. Ceyhan (2010), üniversite öğrencilerinin interneti kullanma amacını incelediği çalışmasında, problemli internet kullanımına neden olan en önemli faktörün "tanımadıkları kişilerle sosyal ilişkiler kurma" olduğunu belirtmiştir. Kimlik arayışında olma, eğlence arayışı, tanıdık ve yakınlarla iletişim kurma amacıyla interneti kullanmanın da problemli internet kullanımına neden olduğu ifade edilmiştir. Caplan'a (2005) göre sosyal beceri yönünden eksik olan kişiler yüzyüze iletişimdense internette sosyal iletişimi tercih etmektedir ve internet kullanımı kompülsif hale gelmektedir. Problemli internet kullanımı nedeni olarak yalnızlık da önemli bir faktör olarak görülmektedir. Yalnızlığı tercih eden kişiler, etkili sosyal iletişim kuramamaktadırlar; bu durum da internette onların kendilerini rahat hissetmelerine neden olmakta ve internet kullanımının olumsuz sonuçlarına yol açmaktadır (Caplan, 2007; Kim, LaRose ve Peng, 2009).

Teknolojinin gelişimiyle birlikte hayatının büyük bir kısmını televizyon, bilgisayar, cep telefonu ve tablet gibi araçlarla çevrelenmiş bir ortamda geçiren yeni bir nesil meydana gelmiştir. Teknolojiyle iç içe büyüyen bu kişilerde öğrenme süreciyle ilgili bazı farklılıklar meydana gelmektedir. İnternet ortamında hızlı oyunlar, görsel uyaranların çokluğu, hem müzik dinleyip hem oyun oynama gibi aynı anda birden fazla eylem gerçekleştirme, anında dönüt alma, fantazileri kullanma gibi bir olanak bulunmaktadır. Bunlarla büyüyen çocuklar okul hayatında farklı bir sistemle karşılaşmakta ve dikkatini toplama gibi sorunlar yaşamaktadırlar. İnternet başında sürekli oturduğu için fiziksel aktivitelerde yetersiz kalmaktadırlar. Buna bağlı olarak fiziksel gelişiminde meydana

gelen sorunlar çocuğu ve ergeni olumsuz yönde etkilemektedir. Ayrıca, bireylerin internet ortamında mesajlaşırken kısaltmalar kullanmaları dil gelişimini, kelime dağarcığının gelişmesini olumsuz yönde etkilemekte ve kişiler günlük yaşamda kendilerini ifade etmede yetersiz kalmaktadırlar (Şahin, 2009).

Eğitimdeki değişikliklerle, internet okul ortamlarında eğitim aracı olarak kullanılmaya başlanmıştır. İnterneti, bilgiye kısa sürede ulaşma, zaman kazanma, okulda tartışılan bir konuyu okul dışında tartışma olanağı gibi birçok konuda seçenek sunarken (Ribble, 2012); bir başka açıdan ise aşırı ve amaç dışı kullanılmasına bağlı olarak sosyal yalıtılmışlık, düşük özsaygı gibi problemlere neden olmasıyla gelişimi olumsuz yönde etkilediği de düşünülmektedir (Colwell ve Kato, 2003).

Bilgisayar ve internetin eğitimde kullanımına ilişkin iki farklı bakış açısı bulunmaktadır. Birincisi, internetin eğitimde kullanılması her yaş grubu için ilgi çekici ve verimli olacağıdır. İnternet kullanımı ile öğrencilerin daha hızlı öğreneceği ve güdülenme düzeylerinin yüksek olacağı düşünülmektedir. İkinci bakış açısına göre, internet insan yaşamının her alanına girdiği için öğrenciler bu teknolojiyi avantaj haline getirip becerilerini arttırabilmektedirler, ancak bu becerileri geliştirmenin tek yolu teknoloji değildir, toplumsal yaşama dâhil olmak da gerekli görülmektedir. İnternet eğitim alanında kullanılırsa öğrencilerin bilgisayar başından kalkmayacağı düşünülmektedir (Johnson, 2009).

Problemli internet kullanımının ergenler üzerindeki etkisini incelemek için ergenlik döneminin özellikleri ve ergenlerin interneti hangi amaçla kullandıkları incelenmelidir. Ergenlik döneminin gelişimsel özelliklerinin internet kullanımının olumsuz sonuçlarına neden olduğu düşünülmektedir.

İnternetin iki özelliği psikoloji bilimi için ilgi çekicidir. Birincisi kontrol edilemezlik, ikincisi ise iletişim amaçlı kullanılmasıdır. Her iki özelliği de ergenler için interneti cazip hale getirmektedir. İnternet ortamı, onlara sanal ilişki, kimlik gelişimi, cinsel gelişim gibi konularda bilgi sunmaktadır. Ergenler, gelişim özellikleri açısından yeni deneyimlere daha açık ve meraklı olduklarından dolayı internet ortamı onlar için oldukça ilgi çekici bir ortamdır. İnternet onların merakını giderecek sınırsız bilgi, görsellik, sosyal paylaşım ortamı sunmakla birlikte kontrol edilmesi zor bir ortam olduğu için birçok riski de beraberinde taşımaktadır (Bayraktar, 2013).

Cinsel gelişim açısından ergenlik dönemi ele alındığında, ergenlik dönemi cinsel gelişimin ön plana çıktığı bir dönemdir. Ergenler bu dönemde cinsellikle ilgili konulara merak duymakta ve bu konuya yönelik eylemlerde bulunmaktadırlar. Özellikle erkek ergenler cinselliği keşfetmede interneti araç olarak kullanmaktadırlar (Doornwaard, van den Eijnden, Baams, Vanwesenbeeck ve Bogt, 2016). İnternet ortamındaki bilgilerin kontrol edilememesi ve güvenilir olmaması cinsel gelişim sürecini olumsuz etkileme riskini meydana getirmektedir.

Ergenlik dönemi, sosyal gelişimin en yoğun yaşandığı dönemdir. Ergenler bu dönemde kimlik gelişimiyle ilgi konularla uğraşmaktadır ve çeşitli kimlik denemelerinde bulunmaktadır (Erikson, 1968, akt: Ceyhan, 2008). İnternet, kimlik denemeleri için sağladığı seçeneklerle, ergenlerin gelişimsel ihtiyaçlarını karşıladıkları önemli bir araç haline gelmektedir. Ancak bu olanakları sunarken sanal ortamın gerçek ilişkilerin yerini almaya başlaması, kişinin gerçek yaşam deneyimlerinin yerini almasına neden olarak gelişimi olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Ceyhan, 2011).

Ergenlik dönemi kimlik arayışının yoğun olduğu bir dönemdir ve ergen bu dönemde arkadaşlarıyla daha fazla vakit geçirmeye başlamaktadır. Bu dönemde akranlar arasında sosyal kabul ve onaylanma önemli hale gelmektedir. Ergen, içe kapanık olma, iletişim kurmakta zorlanma gibi nedenlerle sosyalleşemediğinde, internet onlara sosyalleşme olanağı sunmaktadır. Farklı kimliğe bürünme fırsatı, kendini hayal ettiği gibi sunma imkanı, partner edinme fırsatı sunmasıyla internet, ergenin çeşitli gereksinimlerini karşılamaktadır (Bayraktar, 2013). Bunun yanında bireylerin internetteki ilişkilerin daha dürüst ve arkadaşça olduğunu düşünmeleri, internetin günlük yaşam ve okul stresinden uzaklaşmada etkili bir yol olduğunu düşünmeleri gibi gerçekçi olmayan düşünceler de internet kullanımını arttırmaktadır (Zhang, Li ve Li, 2015).

Ergenler çevreleri tarafından olumsuz değerlendirilmeye karşı duyarlıdırlar. İnternet ortamının değerlendirme içermemesi, kişinin kimliğini gizleme olanağı vermesiyle olumsuz değerlendirilmeye karşı kişi kendini güvende hissetmektedir. Ergen kendisini olumsuz değerlendirmeden korumak için daha rahat davrandığı internet ortamını tercih etmektedir. Akran ilişkileri açısından bakıldığında ise yine internet ortamında kendini daha rahat ifade ettiği için bireyler sanal iletişime yönelebilmektedirler (Zorbaz, 2013).

Ergenler interneti yakın ilişki kurma amaçlı kullanmaktadırlar. Özellikle internet yoluyla arkadaşlık kurmak ergenler arasında popülerdir. Gelişim dönemi özelliği açısından bu dönemde akranların onayını almak ve sosyal kabul görmek oldukça önemlidir. Bu durum da ergenler için çeşitli riskler doğurmaktadır. Ergenlerin heyecan arayışında olmaları da internet bağımlılığını tetiklemektedir (Lin ve Tsai, 2002).

Problemli internet kullanımında ergen-aile ilişkisi de önemli görünmektedir. Çocukların etkileşime gireceği ilk çevre ailesidir. Bireyin temel ve psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması ailesi tarafından gerçekleştirilmektedir. Bu süreçte aileyle ilişki, kişinin duygu, düşünce, algı ve çevresiyle ilişkisine biçim vermektedir. Aileyle ilişkilerin olumsuz olması, ergenleri interneti aşırı kullanmaya yöneltmektedir. Ergen ailedeki olumsuz atmosferden uzaklaşmak amacıyla, kendini daha iyi hissedeceği internet ortamını tercih etmektedir. Bu anlamda ailesel bağların nasıl olduğu internet kullanımı açısından oldukça önemli görülmektedir (Floros ve Siomos, 2013). Otoriter aile tutumu ve hoşgörülü aile tutumunun internet bağımlılığında risk faktörü olduğu belirtilmektedir. Ailede katı kuralların olması ya da ailenin aşırı bağışlayıcı olması internet kullanımını arttırabilmektedir (Zhang, Li ve Li, 2015).

Ailesel problemler ve yapması gereken görevler ergenler üzerinde stres oluşturabilmektedir. Bu aşamada stresle başa çıkmak için ergenlerin bilgisayar oyunlarına yöneldiği görülmektedir (Coyne ve diğerleri, 2015).

Aile-ergen ilişkisi, okula bağlılık ve internet oyun bağımlılığı birbirini etkileyen faktörlerdir. Aile ve ergen arasındaki ilişkinin olumlu yönde olması ergenin okula bağlılığını arttırmakta; olumsuz arkadaşlık kurmayı ve internette oyun bağımlılığını azaltmaktadır. Okulla ilişkilerinin iyi olması, internet oyun bağımlılığını ve olumsuz arkadaş çevresini azaltmaktadır; olumsuz arkadaş çevresinin olması internet oyun bağımlılığını arttırmaktadır. Bu bağlamda aile-ergen ilişkisinin olumlu olması ergenler için koruyucu bir faktör olmaktadır (Zhu, Zhang, Yu ve Bao, 2015).

Ebeveyn tutumunu ilgisiz olarak algılayan ergenlerin, aile tutumunu koruyucu, otoriter, demokratik olarak algılayanlara göre arkadaşlık bağları daha güçlüdür. Arkadaşlık bağı güçlü olan ergenler, internette daha kolay arkadaşlık kurup, kabul gördükleri için internet bağımlılığı geliştirebilmektedirler (Büyükşahin Çevik ve Çelikkaleli, 2010).

İnternetin aşırı kullanılması ergenlerde iletişim problemlerine de neden olmaktadır. Ergen kişilerarası problemlerini çözmek için yüzyüze iletişim yerine interneti kullanmaktadır. Bunun yanında ergen dışardan eve geldiğinde ailesi ile iletişime geçmeden internete ulaşmak için bilgisayar başına oturmaktadır ve bütün zamanını bilgisayar başında geçirmektedir. Bu durum da aileyle iletişimi olumsuz yönde etkilemektedir. Buna bağlı olarak aile ile çatışma meydana gelmektedir ve kişi bu olumsuz ortamdan uzaklaşmak için yine internete yönelmektedir (Ozcinar, 2011).

Ergenlerde duygu düzenleme de yaşanılan sıkıntılarda internet bağımlılığına neden olmaktadır. Yaşanılan olumsuz bir duyguyu ifade edememe/reddetme/farkında olmama, davranışsal kontrolünü yitirme, duygularını engelleme gibi durumlara sahip olması internet bağımlılığı için risk oluşturmaktadır. Ergenlik döneminin duygu açısından karmaşık bir süreç olması ergenleri riskli hale getirmektedir (Yu, Kim ve Hay, 2013).

Lim ve diğerleri (2015), ergenlik döneminde öfkeli ve saldırgan davranışlara eğilimli olmanın internet bağımlılığını arttırdığını ve bunun tersi ilişkinin de geçerli olduğunu, internet bağımlılığının da öfkeli davranışları arttırdığını ifade etmişlerdir. Ergenlik döneminde kişinin birçok gelişim görevi ve sorumluluğunun olması, hormonal, sosyal ve fiziksel değişiklikler olması, bu dönemin gergin geçmesine neden olabilmektedir.

İnternet, ergenler arasında genelde eğlence, iletişim, sosyal ilişki ve arkadaşlık kurma amaçlı kullanılmaktadır; ödev ve araştırma amacıyla kullanımı oldukça sınırlıdır. İnternet geçirilen zaman yüzünden fiziksel aktivite engellenmekte, aile ve uykuya ayrılan zaman azalmaktadır. Sadece internet arkadaşlığının olması sosyal beceriyi zayıflatmakta ve arkadaş çevresini kısıtlamaktadır. İnternet kullanmak zihinsel anlamda da zarar vermektedir. Ders sırasında dikkat toplamada güçlük yaşanması, yorgunluk ve uykusuzluk hissedilmesine neden olmaktadır (Ozcinar, 2011; Sinkkonen ve Merilainen, 2014).

İnternet kullanımı gelişim döneminde olan ergenler için fiziksel olarak da zarar verebilmektedir. Uzun süre bilgisayar başında oturduktan sonra, baş ağrısı, gözlerde ağrı ve görme bozukluğu, omuz, kol ve bel ağrıları gibi fiziksel rahatsızlık ortaya çıkmaktadır (Ozcinar, 2011). Uzun süre bilgisayar başında oturmak fiziksel aktiviteyi kısıtladığı için, ergenlerde obeziteye neden olmaktadır. Bunun yanı sıra, yemek yeme düzenini ve uyku düzenini de bozmaktadır ve bunlar da obeziteye neden olmaktadır. Obezite ergenlerin

sosyal kaygı, depresyon geliştirmelerine neden olmakta ve bunlar da internet bağımlılığında riskli olmaktadır (Li, Deng, Ren, Guo ve He, 2014).

İnternet bağımlılığı ergenlerde uyku problemine de neden olmaktadır. Ergenler, ders esnasında uyuklama, gün içinde yorgun ve uykusuz hissetme, uykuya dalmakta zorluk çekme ve sabah uyanmakta zorlanma gibi problemler yaşamaktadırlar (Ekinci, Savaş, Çelik ve Toros, 2014). Ozcinar (2011), öğrencilerin ders sırasında, dersi dinlemek yerine zihinlerinin başka şeylerle meşgul olduğunu belirtmiştir.

İnternet kullanımı zamanı yönetme konusunda sıkıntı yaratmaktadır ve bu da okul performansını olumsuz yönde etkilemektedir. İnternetin aşırı kullanımına karşı aileler negatif bir tutum izlerken bu durum akranlar tarafından olumsuz olarak görülmemektedir. Aile ve okul kurallarının çiğnenmesi ergenler arasında olumlu bir izlenim bırakmaktadır. Bunun yanında ergenler interneti çok geniş bir bilgi kaynağı olarak görmekte ve bu bilgilerin doğruluğunu sorgulamamaktadır. Ergenler internette sohbet etme, oyun oynama, şaka yapma gibi etkinliklerin kendilerini iyi hissetmelerini sağladığını düşünmektedirler (Tsai ve Lin, 2003).

Ergenlik döneminde beyin gelişiminin ruhsal sorunlar açısından hem koruyucu hem de risk faktörü olarak etkisi bulunmaktadır. Frontal lobun yapısal gelişimi tamamlanmadığı için, ergenlikte heyecan arayışı, duygusal uyarılmışlık, ödül arayışı, duygu-davranış düzenlemesinde problemler ve risk alma davranışına yatkınlık görülmektedir. Bunun yanında beynin bütün bölümlerinde değişim ve gelişim meydana gelmektedir ve bu sırada beyinde beyaz madde çoğalırken gri madde azalmaktadır. Ergenlik boyunca beyaz maddedeki bu artış ergenleri bağımlılık yapan maddelere duyarlı hale getirmektedir (Çelik, Tahiroğlu ve Avcı, 2008).

Kişinin sosyal, okul, iş vb. alanlarında birçok soruna neden olan problemli internet kullanımı ergen gelişimi ve sağlığını tehdit eden bir faktördür. Ergenlik dönemi gelişim özellikleri, internetin aşırı kullanımına neden olduğu için problemli internet kullanımında ergenlik dönemi risk faktörü olarak görülmektedir. Bu bölümde problemli internet kullanımı ergenler açısından incelenmiştir. İnternetin aşırı kullanımı ile ilgili modeller aşağıda incelenmiştir.

2.2. Stres

Bu bölümde stresin tanımı yapılarak stresin nedenleri ve kaynakları ve ergenlik döneminde stres hakkında bilgilere yer verilmiştir.

2.2.1. Stresin Tanımı

Stres kavramı günlük yaşantımızın içinde sıkça kullanılan bir kavramdır. Bunun yanında ekonomi, fizik, biyoloji, eğitim, işletme gibi birçok alanda da sıklıkla kullanılmaktadır. Stres ve stresle başa çıkma konusu televizyonlarda, gazetelerde popüler bir konu olmaya devam etmektedir. Bu konuya ilişkin kitaplara olan ilginin de azımsanmayacak derecede olduğu söylenebilir (Baltaş ve Baltaş, 1987). Günlük yaşamda ve bilim dünyasında sıkça kullanılan bu kavramın çeşitli tanımları bulunmaktadır.

Stres, Latince "Estrictia", eski Fransızcada "Estrece" kelimesinden gelmektedir. İlk anlamı zorlanma, baskıdır. 17. yüzyılda felaket, bela, keder anlamında kullanılmış olup 18. ve 19. yüzyılda güç, baskı gibi objelere, kişiye, organlara veya ruhsal yapıya yönelik olarak kullanılmaya başlanmıştır. Buna bağlı olarak stres, nesne ya da kişinin kendisini zorlayan güçlere karşı bütünlüğünü koruma çabası anlamında kullanılmaya başlanmıştır (Baltaş ve Baltaş, 1987).

Çince'de stres, tehlike ve fırsat kelimelerinin karışımıdır. Her iki anlamı da içermektedir. Stres altındayken kişi enerjisini hem yapıcı hem de yıkıcı olarak kullanma potansiyeline sahiptir (Rowshan, 1998). Bu anlamda stres her zaman olumsuz sonuçlar doğurmamaktadır, doğru şekilde kontrol edildiğinde yapıcı sonuçlar elde etmek de mümkündür.

Bilim dünyasında stres sözcüğünü ilk kez 17. yüzyılda esnek nesne ve ona uygulanan dış güç arasındaki ilişkiyi açıklamak üzere fizikçi Robert Hooke kullanmıştır. Bu formül üzerine bir başka fizikçi Thomas Young stresi maddenin içinde olan direnç olarak tanımlamıştır. Maddenin dış güce karşı stres direnci göstermektedir, eğilip bükülerek uyum sağlamaya çalışmaktadır ve uyum sağlayamazsa ve dış güç daha büyükse niteliksel ve niceliksel değişime uğramaktadır. Stres kavramı fizikte bu şekilde kullanıldıktan sonra çeşitli bilim alanlarında da yoğun şekilde kullanılmıştır (Şahin, 1994).

Stres alanında sürekli araştırma yapan Selye, 1950'li yıllarda stresi "organizmada zorlama sonucu ortaya çıkan tepki" olarak tanımlamıştır ve ilerleyen dönemlerde çeşitli tanımlamalar yapmıştır. Son olarak 1956 yılında "dış ve iç ortamlardan kaynaklanan zararlı etkenlerin organizmada yarattığı değişiklik" tanımını yapmıştır. 1960'lı yıllardan 1980'li yıllara dek Selye ile birlikte stresle ilgili çeşitli araştırmalar yapan Lazarus, stresi "organizmanın gereksinimlerinin, organizmanın kaynaklarını aştığında ortaya çıkan durum" olarak tanımlamıştır (Köknel, 1987).

Selye, stresi üç dönemi olan bir süreç olarak ele almıştır. İlk aşama alarm aşamasıdır. Bu aşama kişinin stresi algıladığı aşamadır. Organizma savaş ya da kaç tepkisi verir. Otonom sinir sistemi oldukça faaldir, vücut alarm durumundadır ve stresle mücadeleye hazır durumdadır, organizma ya mücadele eder ya da stres durumundan kaçar. Stres verici durumun devam etmesiyle ikinci aşama olan direnç aşamasına geçilmektedir. Bu aşamada alarm tepkisi ortadan kalkar ve duruma uyum sağlamaya çalışır. Bu dönemde direnç normalin üstündedir ve yavaş yavaş enerjisini kaybederek üçüncü aşama olan tükenme aşamasına geçer. Bu aşamada alarm aşamasının belirtileri gözlenir, vücut direncini kaybeder ve hastalanır. Bu üç aşamaya "Genel Uyum Belirtisi" adı verilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 1987).

Lazarus ve Folkman'a (1984) göre, stres kişinin kaynaklarını zorlayan, tehdit eden ve iyi oluşunu etkileyen kişi ve çevre arasındaki ilişkilerdir. Erkuş (1994) tarafından hazırlanmış olan psikolojik terimler sözlüğünde stres, organizmanın üstesinden gelmesi gereken bir durum karşısında duygu, düşünce, davranış ve fizyolojik tepkileri vermesi durumu olarak açıklanmıştır. Bu tepkiler kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir ve bazı psikosomatik hastalıklara da yol açabilmektedir. Cüceloğlu (1991) stresi, bireyin, fiziksel ve sosyal çevreden gelen kişinin denge ve uyum halini tehdit eden koşulların neden olduğu, bedensel ve psikolojik sınırlarını zorlayan gayret olarak tanımlamıştır. Görüldüğü üzere farklı ya da aynı dönemlerde stres çeşitli şekillerde tanımlanmıştır. Bütün bu tanımlamalar ışığında stresi, organizmanın içsel ya da dışsal kaynaklı tehdit ve zorlamalara karşı gösterdiği tepki durumu olarak tanımlamak mümkündür.

Bu bölümde stres kavramının hangi alanlarda kullanıldığı, çeşitli stres tanımları ve stres süreci ele alınmıştır. İnsan yaşamını bu kadar etkileyen stresin kaynaklarının da incelenmesi önemli görülmektedir. Bu doğrultuda, sonraki bölümde stresin nedenleri ve kaynakları ele alınmıştır.

2.2.2. Stresin Nedenleri ve Kaynakları

Stres doğum anıyla birlikte yaşamımıza girmektedir. İnsanoğlunun yaşadığı ilk stres doğum stresidir. Bebeğin yaşamı doğum anında stresi yaşamasına bağlıdır. Doğum anında oksijenle ilk temas, kan ve beyinde kan basıncının artması, hormonlar, anne ile bağın kurulması vb. yaşamsal olayları doğum stresi sağlamaktadır. Aslında stres yaşamın ilk anından itibaren gerekli ve faydalıdır (Altıntaş, 2014).

İnsan yaşamının her döneminde karşılaştığı stres yaşantısı, kaynakları ve nedenleri açısından farklılıklar göstermektedir. Stresin nedenleri ve kaynakları konusunda araştırmacılar tarafından çeşitli görüşler ortaya atılmıştır.

Cüceloğlu (1991), stres kaynaklarını iki yönden gruplamıştır. İlk olarak stres kaynağının bedenin içinden ya da dışından oluşuna göre gruplamıştır. Bedensel bir rahatsızlık içsel kaynağa, çevreden gelen bir tehdit dışsal kaynağa örnektir. İkinci olarak da stres kaynağını bedensel ve psikolojik kökenli olarak gruplamıştır.

Altıntaş (2014), stresi iç ve dış stres olarak gruplayarak açıklamıştır. İç stres, hırs, maddecilik, rekabet gibi kişinin kendi içindeki baskı ve beklentilerinden kaynaklanan strestir. Dış stres ise aile, okul, arkadaş vb. çevrelerin istek ve baskılarından kaynaklanan strestir. Stres kaynağı farklılık göstermekle birlikte stres karşısında verilen biyolojik tepkiler benzer olmaktadır. Ancak başa çıkma yöntemi kişiden kişiye farklılık göstermektedir (Altıntaş, 2014).

Rowshan (1998), stres yaratan faktörleri önceden kestirilebilen ve önceden kestirilemeyen faktörler olarak ikiye ayırmıştır. Önceden kestirilebilen faktörler, iş hayatı, gerçekleşmesi mümkün olmayan hedefler, beklentiler gibi insan yaşamını belli bir süre etkileyen olaylardır. Önceden kestirilemeyen faktörler, bir yakının ölümü, yeni bir işe girme gibi hayatın belli dönemlerinde ortaya çıkan faktörlerdir. Sadece olumsuz değişimler değil, evlilik, âşık olmak, yeni bir işe girmek gibi olumlu olaylar da strese neden olmaktadır.

Hobfoll'un (1989) kaynakların korunması görüşüne göre elde edilmesi ve kaybedilmesi sürecinde strese neden olan dört tür kaynak vardır. İlki maddi kaynaklardır. Maddi kaynaklar aynı zamanda kişinin sosyal statüsünü de belirlemektedir. İkinci kaynak evlilik, işyerinde kıdem almak gibi kaynaklardır. Kişisel özellikler üçüncü tür

kaynaklardır. Son olarak da enerji olarak adlandırılan zaman, para ve bilgi gibi kaynaklardır. İnsanlar bu kaynakları elde etme ve koruma çabası içindedirler, bütün bu süreçler strese neden olmaktadır.

Fried (1982) stres çeşitlerini nedenlerine göre akut, endemik (endemic, özgül) ve felaket stresi olarak sınıflamıştır. Felaket stresi, bir bölge ya da halkın hepsini etkileyen sel, deprem gibi felaketler sonucunda meydana gelen strestir. Endemik stres, yoksulluk, tehdit, taleplerin artması ve devam etmesi durumunda ortaya çıkan strestir. Bunlar, politik, sosyal ve ekonomik kaynaklı olabilmektedir. Bu, çok şiddetli ve belirgin olmayan, uzun vadede tepkiye yol açan günlük yaşantı içinde sürekli var olan stres türüdür. Diğer stres türü de akut strestir. Akut stres genelde bireyleri etkileyen belirli bir olay sonucunda meydana gelmektedir. Yoğun bir şekilde yaşanmaktadır ve kısa vadede tepkiye yol açmaktadır.

Stres yaşantısı kişinin kendinden ya da çevresinden, psikolojik ya da bedensel, kişinin kaynaklarını koruma ve edinme sürecinden, beklenmedik ya da beklendik olaylardan kaynaklanabilmektedir. Çok farklı etkenler strese neden olabilmektedir. İnsan yaşamında önemli gelişim dönemlerinden olan ergenlik döneminde stres yaşantısının yoğun olduğu bilinmektedir. Bu bağlamda, aşağıda ergenlik döneminde stres konusu incelenmiştir.

2.2.3. Ergenlik Döneminde Stres

Ergenlik dönemi, diğer dönemlere göre oldukça stresli geçen bir dönem olarak tanımlanmaktadır. Ergenlik döneminin diğer dönemlere göre gelişimsel anlamda daha stresli bir dönem olarak öne çıkmasının iki nedeni vardır. Bunlardan birincisi, bu dönemde birçok alanda hızlı bir gelişim ve değişimin meydana gelmesidir. Ergen fiziksel olarak gelişmeye başlamakta, kimlik gelişimi süreci başlamakta ve meslek seçimi, arkadaşlık konuları, okul problemleri gibi birçok alana uyum sağlamaya çalışmaktadır. Bütün bu değişiklikler ve sorumluluklar ergende strese neden olmaktadır. İkinci neden ise, ergenlik döneminin genelde ebeveynlerin orta yaş dönemine denk gelmesidir. Aileler orta yaş dönemi zorluklarıyla mücadele ederken diğer taraftan ergen çocuğun problemleriyle de ilgilenmek durumunda kalmaktadırlar. Bu durum ailede stresi arttırmakta ve ergenle problem yaşamasına neden olmaktadır (Oral, 2004).

Havighurst (1972), ergenlik dönemine özgü gelişimsel görevleri yerine getirmenin ergeni daha sağlıklı hale getireceği ve sonraki gelişim görevleri için hazırlayacağını belirtmiştir. Ergenlik döneminin gelişimsel görevlerini şu şekilde açıklamıştır:

1. Sevme ve sevilme duygusunu yaşama ve öğrenme,
2. Toplumsal gruplara dâhil olma ve çeşitli gruplardaki rolünü öğrenme,
3. Kendi cinsiyetine uygun sosyal ve biyolojik rollere uygun davranış geliştirme,
4. Vicdan ve ahlak anlayışını oluşturmak, değer sistemi geliştirmek,
5. Özerklik kazanmak,
6. Bedensel değişikliklerini kabul etme,
7. Soyut düşüncenin geliştirilmesi,
8. Dış dünyayı keşfetme ve uyum sağlama,
9. Eş seçme, evlenme gibi sosyal rollere hazırlık,
10. Meslek seçimi ve iş hayatına hazırlık.

Ergenin sözkonusu gelişim görevlerini yerine getirme süreci, ergende stres yaşantısına neden olmaktadır.

Kulaksızoğlu (2011) ergenlerle yapılan araştırmaları göz önünde bulundurarak ergenlerin yaşadığı ortak sorunları şu şekilde özetlemiştir: gelecekte ne yapacaklarına ilişkin konular, boş zamanlarını değerlendirmedeki güçlükler, okul çalışmalarına uyum, başarısızlık, kişisel ve psikolojik ilişkiler. Kişilerarası ilişkiler, duygular, olgunlaşma ve ergenlerin aileleri konuları temel ergen problemlerinin dörtte birinden fazlasını oluşturmaktadır (Adams, 1995).

Compas, Howel, Phares, Williams ve Giunta (1989), ergenlerin duygusal/davranışsal problemleri için iki potansiyel risk faktörünün olduğunu ileri sürmüşlerdir. Bunlardan ilki ergenin günlük yaşamlarındaki stres durumlarıyken diğer faktör ailelerindeki psikolojik semptomlar ve ailesel stres kaynaklarıdır.

Ergenlik dönemine ilişkin stres yaşantıları, durumsal stres ve gelişimsel stres olarak iki grupta açıklanabilmektedir. Durumsal stres, gelişim görevleriyle doğrudan bağlantısı olmayan günlük yaşamda karşılaşılan strestir. Durumsal stres şu şekilde gruplanmaktadır: yakınını kaybetme, taciz gibi travmatik stres, aile, arkadaş ya da kendisinin hastalanması, ameliyat olması gibi sağlık alanında stres, taşınma, boşanma gibi yaşam değişimlerine bağlı stres. Gelişimsel stres ise akranlarıyla ilişkilerde başarılı olmak, fiziksel görünüşünü

kabul etmek, aileden duygusal bağımsızlığını kazanmak, meslek seçimi gibi görevlerini yerine getirmedeki sıkıntılardır (Aydın, 2006; Oral, 2004).

Elkind'e (1986) göre ergenlerin üç tür stres kaynağı bulunmaktadır:

A Tipi Stres Kaynağı: Madde kullanımı ve kurallara karşı gelme gibi görülebilir ve önlenebilir stres kaynağıdır. Ergen, madde kullanımı, otoriteye karşı gelme, tehlikeli alanlara girme gibi davranışların olumsuz sonuçlar doğuracağını bilmesine rağmen bu davranışları yapabilmektedir. Söz konusu stres kaynaklarına yönelen ergen akranlarının onayını almak ve olumsuz eleştirilmemek için bu davranışları yapabilmektedir.

B Tipi Stres Kaynağı: Kişinin yakınlarından birini kaybetmesi, kaza gibi bireyin yaşamını derinden etkileyen görülemez ve önlenemez stres kaynağıdır. Ergen yaşadığı olumsuz olayda herhangi bir hatasının olmadığını bilmesine rağmen, stres yaşamaktadır.

C Tipi Stres Kaynağı: Sınav, diş doktoruna gitmek, ev ödevi gibi görülebilir ve önlenemez stres kaynağıdır. Ergen yaşayacağı durum hakkında bilgi sahibidir, ancak stres yaratan durumun ortadan kaldırılması söz konusu değildir.

Stresli yaşam olayları, ergenlerde depresyon belirtilerinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu dönemde karşı cinse olan ilginin artmasıyla, ergenin yaşamında romantik ilişkilerin önemi artmaktadır. Kendini karşı cins açısından çekici bulmamak ve romantik ilişkilerde başarısız olmak, ergenlerde depresyon belirtilerini ortaya çıkarmaktadır. Bu gibi durumlarda ailesel destek ergenler için oldukça önemlidir ve onların kendilerini iyi hissetmelerinde önemli bir etmendir (Anderson, Salk ve Hyde, 2015).

Ergenlik dönemindeki fiziksel değişiklikler de strese neden olabilmektedir. Ergenler, gelişim dönemi özelliğine bağlı olarak dış görünüşlerine önem vermektedirler. Fiziksel olarak kendini beğenmeyen kişilerde düşük özsaygı, depresyon belirtileri ve yüksek düzeyde stres meydana gelmektedir (Murray, Rieger ve Byrne, 2015).

Ergenlik dönemi kimlik gelişiminin yoğunlaştığı bir dönemdir. Bu dönemde ergen çocuksu ve yetişkin davranışı arasında kalmaktadır. Ergen aileden bağımsızlığını kazanmaya çalışırken diğer taraftan ailenin desteğine de ihtiyaç duymaktadır. Buna karşılık, aile ergenin daha çok yetişkin gibi davranmasını beklerken, ergene çocuk gibi davranma eğilimde de olabilmektedir. Bu aşamada ergen özerkliğini kazanmak, kendi değer yargılarını oluşturmak için ebeveynlerden uzaklaşmaktadır. Toplumun bir parçası

ve ait olma ihtiyacını karşılamak için aile yerine arkadaş çevresine yönelmekte ve arkadaş çevresi ergenler için önemli hale gelmektedir (Haran, 2004).

Ergenlik döneminde arkadaş ilişkileri önem kazanmaktadır. Ergenler ailelerinden çok arkadaş çevresine güven duyarlar ve akranların görüşleri önemli hale gelir. Ergenlik döneminde akran ilişkileri pek sağlıklı olmayabilir ve eleştirel, düşmanca ve zarar verici bir iletişim haline gelebilir. Bu dönemde, sözlü çatışmalara ve çeşitli rol denemelerine sık rastlanır. Bu anlamda, akran stresi ergenleri olumsuz yönde etkilemektedir ve depresyona neden olabilmektedir (Adams, 1995; Hankin ve diğerleri, 2015; Murray, Rieger ve Byrne, 2015).

Ergenlik döneminde fiziksel olarak gelişip ruhsal anlamda kendini hazır hissetmeme ya da kişilik olarak belli bir olgunluğa ulaşmasına rağmen fiziksel olarak gelişimini tamamlamamak da bazı karmaşalara neden olabilmektedir. Fiziksel açıdan gelişmeye başlayan ergenin çocuksu davranışlar sergilemesi toplumun beklentisi ile çelişerek sorun yaratabilmektedir. Bunun yanı sıra, fiziksel olarak henüz gelişmeye başlamayan ergenin yetişkinliğe ilişkin rol denemeleri yapması da benzer şekilde tepki alabilmektedir. Bu aşamada özellikle ailenin tutumu oldukça önemlidir. Olgun davranış sergileyen ergene daha çocuk olduğunu hissettirmesi ya da tam tersi davranılması ergenin durumunu güçleştirmektedir. Bu durum ergenler üzerinde belirli bir düzeyde stres yaratabilmektedir (Adams, 1995).

İnsan yaşantısının her alanında ve her döneminde var olan stres bazı problemlere neden olabilmektedir. Özellikle ergenlik döneminde gelişimsel, okul, aile, arkadaşlık gibi konuların yoğun yaşanması bu dönemde stres düzeyini arttırmaktadır. Bu anlamda ergenler üzerinde stresin kaynağı ve nedenlerini belirlemek kadar stresle başa çıkma konusu da önem taşımaktadır.

2.3. Stresle Başa Çıkmanın Tanımı

İnsanlar yaşamları süresince pek çok fiziksel, duygusal, zihinsel uyaranla karşı karşıya kalmaktadır. Bu uyaranlar kişinin dengesinin ve uyum durumunu etkileyebilmektedir. Yaşanan olaylar kişiye sıkıntı verecek nitelikteyse kişi denge durumunu yeniden sağlamak için çaba harcamaktadır. Bu noktada stres ve başa çıkma kavramları önemli hale gelmektedir (Basut, 2006).

Başa çıkmayı iki farklı görüş açısından incelemek mümkündür. Birincisi hayvansal yaklaşım, ikincisi psikoanalitik ego psikolojisi yaklaşımıdır. Hayvansal yaklaşımda, zarar verici şartlardan kaçmak ve engellemek amacıyla çevresel şartlar kontrol edilir. Bu yaklaşımda başa çıkma, zarar verici çevresel şartları kontrol etme ve fiziksel zararı önleme olarak tanımlanmaktadır. Psikoanalitik ego psikolojisi modelinde başa çıkma ise stresi azaltma ve problem çözmeye yönelik davranışlar, esnek ve gerçekçi düşünceler olarak tanımlanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Lazarus ve Folkman (1984), başa çıkmayı, kişinin kaynaklarını zorlayan içsel ve dışsal talepleri bilişsel ve davranışsal olarak yönetme çabası olarak tanımlamışlardır. Başa çıkma, stres veren olaylara karşı farklı tepkiler geliştirmeyi içeren dinamik bir süreçtir. Kişi ve çevre arasındaki stresli ilişkilerin çözümü ya da stresli bir durum karşısında yaşanan olumsuz duyguları hafifletmeyi içermektedir (Lazarus, 1993). Bu tanımlamaya göre başa çıkmanın üç temel özelliği vardır. Birincisi, başa çıkma sürece yönelik uyumu içermektedir. Kişinin stres yaratan durum karşısında ne düşündüğü, ne yaptığı ve nasıl değiştiğine odaklanılır. İkincisi, başa çıkma bağlamsal olarak incelenmektedir, kişi ve çevre değişkeni, kişinin kaynakları ve olayları nasıl değerlendirdiği başa çıkmayı birlikte şekillendirir. Üçüncüsü, iyi ya da kötü başa çıkma diye bir sınıflandırma yapmak doğru değildir, başa çıkma kişinin stres yaratan durumu ortadan kaldırmaya yönelik gösterdiği çabadır (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, Delongis ve Gruen, 1986). Başa çıkma, işlevsel olarak yaşanan soruna ilişkin strateji belirlemeye yardımcı olmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Başa çıkma sürecinin üç temel özelliği bulunmaktadır. İlki, kişinin ne yaptığı, ne yapacağı değil kişinin aslında ne düşündüğü ya da ne yaptığının değerlendirilmesidir. İkincisi, kişinin asıl düşünce ya da eyleminin özgül bir bağlamda incelenmesidir. Doğru bir değerlendirme yapmak için kişinin ne ile başa çıkmaya çalıştığının bilinmesi gerekmektedir. Üçüncü olarak da kişinin stresli duruma karşı başa çıkma düşünce ve eylemlerini değiştirmeye yönelik konuşmaların yapılmasıdır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Csikszentmihalyi (1990), başa çıkmayı etkin ve etkin olmayan başa çıkma olarak gruplamıştır. Etkin başa çıkmayı olgun savunma olatak da ifade etmiştir. Etkin başa çıkmada kişi stres yaşantısını fırsata dönüştürmeye çalışmaktadır ve stresin olumsuz etkilerini en aza indirmeye çalışmaktadır. Etkin olmayan başa çıkmada ise stres

yaşantısına karşı kişi kendini koruyamamakta, olumsuzluklar yaşamını etkilemekte ve nevrotik bir savunma meydana gelmektedir. Başa çıkmada amaç kişinin yaşamdan keyif almasını sağlamak ve stresi fırsata çevirmeye çalışmaktır.

2.3.1. Stresle Başa Çıkma Modelleri

Stres yaşantısı karşısında kişiler farklı tepkiler vermektedirler. Verilen tepkilerin kaynakları, davranışlar ve düşünceler farklılık göstermektedir. Bu tepkilerin bazıları olumluyken bazıları olumsuz olabilmektedir. Bu bağlamda, araştırmacılar tarafından çeşitli başa çıkma modelleri ortaya atılmıştır.

Folkman'a (1984) göre kişi ve çevre arasındaki ilişki dinamiktir, sürekli değişim içindedir ve birbirini etkilemektedir. Bu etkileşimi kişi birincil ve ikincil değerlendirme olmak üzere iki şekilde değerlendirir. Birincil değerlendirmede, birey etkileşimlerini bu etkileşimlerin kendini nasıl etkilediği çerçevesinde değerlendirir. Bu değerlendirmeler kişinin özelliğine göre değişmektedir. Kişi bu etkileşimi zarar/kayıp, tehdit ve mücadele olmak üzere üç şekilde değerlendirir. Zarar/kayıp sonucunda kişi, arkadaşlığının zarar gördüğünü, desteğini kaybettiğini ya da özsaygısını kaybettiğini düşünür, tehdit durumunda kayıp ve zararlarını değerlendirir, mücadele durumunda ise kişi yetenek, gelişim ve kazanç elde etme fırsatlarını değerlendirir. Zarar/kayıp ve tehdit durumuna kızgınlık, korku gibi olumsuz duygular eşlik ederken, mücadele durumuna heyecan, heves gibi olumlu duygular eşlik etmektedir. Birincil değerlendirmedeki bu aşamalar kişiye ve duruma göre çeşitlilik gösterebilmektedir. İkincil değerlendirmede kişi, başa çıkma kaynaklarını ve seçeneklerini değerlendirmektedir. Bu durumda, "Ne yapabilirim?" sorusunun cevabı aranır, kişi birincil değerlendirmedeki zarar/kayıp, tehdit ve mücadele sürecini gözden geçirir ve eleştirir. Kişi fiziksel, sosyal, psikolojik ve maddi baş etme kaynaklarını değerlendirir.

Başa çıkma, kişi ve çevre ilişkisindeki sorunlara karşı geliştirilen bilişsel ve davranışsal çabadır. Başa çıkmanın iki temel işlevi vardır. Bunlar; stres yaratan duyguların düzenlenmesi (duygu odaklı başa çıkma) ve stres yaratan durumu değiştirmeye, iyileştirmeye yönelik bir şeyler yapmadır (problem odaklı başa çıkma). Bu stres yaratan duruma karşı gösterilen duygusal ve davranışsal tepkiler stresle başa çıkma stratejilerini oluşturmaktadır. Bireyler, problem odaklı başa çıkma stratejisini, daha çok değiştirebileceği şeklinde değerlendirdiği durumlarda kullanırken, duygu odaklı başa

çıkma stratejisini değiştiremez olarak değerlendirdiği durumlarda kullanırlar (Folkman ve Lazarus, 1985). Duygu odaklı başa çıkmada kişi duygularını düzenlemekte, problem odaklı başa çıkmada ise strese neden olan olayları yönetmektedir (Folkman, 1984).

Shermis ve Coleman (1990), yetişkin stresle başa çıkma modellerinin ergenler için yetersiz olduğunu varsayarak, ergenler için bilişsel-davranışsal başa çıkma modelini geliştirmişlerdir. Bu modelin çevresel stres kaynakları, çevresel arabulucular, stres sonuçları, kişisel faktörler ve davranışsal sonuçlar olmak üzere beş bileşeni bulunmaktadır. Çevresel stres kaynakları, günlük sorunları, ailesel sorunlar gibi günlük yaşam olaylarını içermektedir. Kişisel faktörler benlik kavramı, problem çözme becerisi, bilişsel değerlendirmesinin nasıl olduğunu kapsamaktadır. Stres sonuçları fiziksel ve psikolojik belirtileri kapsarken, davranışsal sonuçlarda stres sonuçlarına bağlı olarak stres durumuna verilen ikincil tepkilerdir. Madde bağımlılığı, suça eğilim, okulu bırakma ve uyumsuz davranışlar ikincil tepkilere örnek olarak verilebilir (Printz, Shermis ve Webb, 1999). Çevresel arabulucular, aile üyelerinin, akranların, okul personellerinin desteğini kapsamaktadır. Bu kişiler duygusal anlamda ergene yardımcı olup, tavsiye vermektedirler (Compas, 1987).

Ego psikolojisi modelinde başa çıkma stili olarak bilişsel stil kullanılmaktadır. Bilişsel stil, başa çıkmada kontrol mekanizması görevindedir. Bilişsel kontrol farklı durumlara bireyin uyum sağlayışına yardımcı olmaktadır ve önceki deneyimleri ile yeni durumlar arasında uyumu sağlayan törpüleme-bileme olarak tanımlanmaktadır. Bilişsel kontrollerden, törpüleme, kişilerin benzer deneyimlerini görme eğilimiyken; bileme farklı koşulları görme eğilimidir. Diğer bilişsel kontroller; a) çeşitli durumlara karşı odaklanma ya da yüzeysel olarak gözden geçirme, b) benzer ve farklı olaylara ilişkin yargıda bulunmada denge aralığı, c) algılanan yetersizliğe yönelik esneklik ya da katılık, d) kişinin dışsal gerçeklikle ilgili varsayımlarını reddetme durumuna yönelik gerçekçi olmayan deneyimlere tolerans göstermesidir (Gardner ve diğerleri, 1959; akt: Lazarus ve Folkman, 1984).

Kişiler bazen fiziksel, psikolojik, sosyal vb. başa çıkma kaynaklarını kullanmada kendilerini kısıtlayabilmektedirler. Bu kısıtlamanın nedeni kişisel ve çevreseldir. Kişisel kısıtlama, bireyin kültürel değer ve inancıyla ilgili bir durumdur. Kişi ne zaman ne yapıp ne hissedeceğine kültürel değer ve inançları doğrultusunda karar vermektedir. Örneğin kriz anında sosyal destek arayan bir kişi bu desteğin nasıl yorumlanacağını düşünerek

davranışına karar vermektedir. Çevresel kısıtlama ise özellikle maddi kaynakların kısıtlılığı ile ilgili bir durumdur. Bu kısıtlı kaynaklardan herkes eşit oranda faydalanamamaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Baltaş ve Baltaş (1987), stresle başa çıkma yollarını bedensel, zihinsel ve davranışsal olarak üç grupta açıklamışlardır. Bedensel başa çıkma, gevşeme teknikleri, fiziksel aktiflik ve beslenme; zihinsel başa çıkma, uyumsuz bilişlerle çalışma ve zihin düzenleme teknikleri; davranışsal başa çıkma, zaman düzenlemesi ve girişkenliğe yönelik eğitimler, uyumsuz davranışların değiştirilmesi olarak açıklanmıştır.

Akış kuramına göre başa çıkmada en temel kaynak bilinci düzenleme becerisidir. Stresle başa çıkmada üç temel kaynak bulunmaktadır. Birincisi, kişinin kendine güven duymasıdır. Stres yaşantısına karşı kişi kendi kaynaklarının yeterli olduğu inancına sahip olmalıdır. Bu bilince sahip kişiler bencil değildirler, kendini çevrenin bir parçası olarak görürler ve en iyisini yapmaya çalışmaktadırlar. Bu kişilerdeki hoşgörü özelliği, gerektiğinde kişisel amaçlarını ikinci plana atabilmeleri bu kişileri güçlü kılmaktadır. İkinci kaynak olan dış dünyaya odaklanmak, kişinin devamlı kendi iç dünyasına odaklanmasını engellemektir. Sürekli kendi içsel dünyasına, isteklerine odaklanmak kişide stres ve kaygıya neden olmaktadır. Kişi içsel stres kaynaklarına yönelmek yerine dikkatini çevreye yöneltmesi stresin zararlı etkilerini azaltabilmektedir. Son olarak yeni çözümler bulmak, kişinin dikkatini problem üzerinde yoğunlaştırarak alternatifleri değerlendirmesidir (Csikszentmihalyi, 1990).

Özbay (1993), Carver, Scheier ve Weintraub'un (1989) günlük strese yönelik başa çıkma stillerinden yola çıkarak farklı kültürlere uygunluk gösteren beş temel başa çıkma stilini geliştirmiştir. Bunlardan aktif planlama, stres yaşantısına yönelik aktif adımları, neler yapılabileceğini planlama ve harekete geçme, sorunun çözümüne yönelik bireysel çabanın artması, çözüm yoluna odaklanma, üzerinde düşünme gibi faaliyetleri içermektedir. Aktif planlama başa çıkmanın bilişsel-davranışsal boyutudur. İkinci stil olan dış yardım arama, hem somut hem de duygusal anlamda yardım aramayı içermektedir. Dış yardım arama sosyal destek elde etme amacıyla çevresel destek aranmasına bağlı olarak duygu odaklı başa çıkmaya benzetilmektedir. Diğer bir başa çıkma stili olan dine sığınma stres yaşantısı karşısında ilahi bir güce sığınmayı, dua etmeyi içermektedir ve diğer başa çıkma stili olan kabul-bilişsel yeniden yapılandırmayla benzerlik göstermektedir. Her iki stil de başa çıkma zihinsel süreçle olmaktadır, çözüme

yönelik eylem içermemektedir. Kabul-bilişsel yeniden yapılandırmada kişi stres yaşantısını gerçekçi bir şekilde değerlendirir ve sorunun çözümüne yönelik adımları planlamaktadır. Kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) başa çıkma stili, kişinin pasif olarak stresten uzaklaşmasıdır. Kaçma-soyutlama (Biyokimyasal) başa çıkma stili kabul-bilişsel yeniden yapılandırmanın tersi olarak kişinin davranışsal ve biyokimyasal olarak stresten uzaklaşma davranışlarını içermektedir. Kişi stresle başa çıkma davranışı olarak alkol, sigara vb maddelere yönelmektedir.

Başa çıkmanın tanımlanması ve başa çıkma modellerine ilişkin yapılan açıklamalardan sonra ergenlik döneminde stresin yoğun yaşanması nedeniyle bu dönemde başa çıkma konusu önemli görünmektedir. Bu bağlamda, aşağıda ergenlik dönemi ve başa çıkma konusu incelenmiştir.

2.3.2. Ergenlik Dönemi ve Başa Çıkma

Ergenlikte başa çıkma süreci, özellikle davranışçı araştırmacıların ilgilendiği bir alandır. Gelişimsel süreç gözönüne alındığında başa çıkma araştırmaları duygu, davranış ve bilişin düzenlenmesi sürecini anlama fırsatı sağlamaktadır. Ancak bu alanla ilgili kuramsal bulguların yeterli olmadığı ve araştırmalarda yetişkin başa çıkma modellerinin kullanıldığı görülmektedir. Ergenlikte başa çıkma alanında, başa çıkmanın temel boyutlarının ne olduğu, gelişimle nasıl değiştiği, başa çıkmanın gelişiminde etkili olan faktörlerin ne olduğu, etkili ve etkisiz başa çıkmanın nelerden kaynaklandığı gibi henüz yanıtlanmamış sorular bulunmaktadır (Compas, 1998).

Ergenlik döneminde başa çıkma stilinin ergenlik dönemi uyum sürecini açıklamada önemli rolü vardır (Oral, 2004). Başa çıkma yönteminin etkili ya da etkisiz olması ergenlerin sosyal, fiziksel, ruhsal sağlığını etkilemektedir. Örneğin pasif başa çıkma ve riskli başa çıkma ergenlerde psikososyal sağlığı olumsuz yönde etkilerken; problemi analiz etmeye dayalı başa çıkma ve destek arama olumlu yönde etkilemektedir. Yaşadığı problem karşısında umutsuzluğa düşen kişide sigara, alkol, uyuşturucu gibi madde kullanımına yönelme gibi olumsuz davranışlar görülebilmektedir (Piko, 2001).

Ergenlik çocukluk ve genç yetişkinlik arasında, bir dizi karmaşık yaşam görevlerinin olduğu bir dönemdir. Bu dönemde ergenlerden, fizyolojik değişimleri ile başa çıkmaları, artan bilişsel kapasitelerine uygun deneyimler yaşamaları, anne-babadan bağımsızlaşıp yaşıtlarıyla sosyal ilişki geliştirmeleri, akademik başarı ve meslek seçimi gibi birçok zorlu

görevi gerçekleştirmesi beklenmektedir. Bu yüzden ergenlik döneminde bu gelişim görevlerini sağlıklı bir şekilde yerine getirmesi için stresle başa çıkma ergen yaşamında oldukça önemli görünmektedir (Öngen, 2002). Bu dönemde baş etme stili yetişkinliğindeki baş etme stilinin şekillenmesinde önemli rol oynamaktadır (Patterson ve McCubbin, 1987).

Stres kaynaklarıyla başa çıkmada problemleri çözme ve uyum sağlama konusunda bilişsel, duygusal ve psikososyal gelişim önem kazanmaktadır. Bu gelişim alanlarının yanında kimlik gelişimi gibi daha birçok alanda gelişimini henüz tamamlamamış olan ve deneyim eksikliği bulunan ergenin başa çıkma davranışı oldukça önemlidir. Bu anlamda kişisel özellikler ve çevresel kaynaklar önemli hale gelmektedir (Oral, 2004).

Bireyler çocukluktan itibaren uyum gerektiren birtakım zorluk ve tehditlerle karşı karşıya kalmaktadırlar. Problem çözme becerisi, sosyal beceri gibi kişisel kaynaklarla, sosyal destek gibi çevresel kaynakların varlığı bu süreçte kişinin gelişimi üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Ergenler yaşamlarında yetişkinlere bağlı olduklarından ergenin başa çıkma stilini ve kaynaklarını anlamak için ergeni sosyal bağlamda incelemek gerekmektedir. Başa çıkma davranışını bireysel beceri olarak ele almak yerine ergen ve çevre arasındaki ilişki olarak ele almakta fayda vardır (Compas, 1987).

Ergenlerin yaşamlarındaki büyük ya da küçük stres yaratan olaylar ergenlerin duygusal ve davranışsal problemleriyle ilişkilidir. Stres yaratan olayların ergenler üzerinde olan etkisi farklılık gösterebilmektedir. Bu farklılık, ergenin kişisel ve çevresel kaynaklarının çeşitliliğinden kaynaklanmaktadır (Compas, Malcorne ve Fondacaro, 1988).

Werner ve Smith'e (1982) göre ergenler başa çıkma davranışını dört kaynaktan öğrenmektedirler. Bunlar; a) Önceden yaşanmış benzer kişisel deneyimler; b) başkalarından gözlemledikleri başarılı ya da başarısız deneyimleri değerlendirme; c) durumların hassaslığı hakkındaki algısı; d) akran, aile gibi önemli kişilerin sosyal iknası şeklinde ifade edilmektedir (akt: Patterson ve McCubbin, 1987).

Stres durumunda çeşitli şekillerde verilen sağlıksız tepkiler vardır. Örneğin evde ya da okulda yaşanan stres verici bir durum, akademik başarının azalmasına ya da uyumsuz davranışların ortaya çıkmasına neden olabilir. Bazı öğrenciler saldırganlık, suça eğilim

gibi sosyal anlamda uyumsuz başa çıkma tepkileri geliştirebilirler (Printz, Shermis, Webb, 1999).

Bandura'ya (1981) göre ergenlikte başa çıkma, sadece duruma ilişkin ne yapacağını bilmek değildir. Başa çıkma, stres içeren bir durumla karşılaşıldığında ne yapacağını bilmenin yanında, bilişsel, sosyal ve davranışsal becerilerin yönetilmesini de içermektedir (akt: Öngen, 2002).

Ergenlerin etkin başa çıkma stratejilerini öğrendiği en önemli kaynaklardan biri sosyal rol modelleridir. Bu kişiler aynı zamanda sosyal destek kaynaklarıdırlar. Ergenin yaşamında önemli yeri olan anne, baba, öğretmen, arkadaş, sevgili gibi kişiler sosyal destek kaynaklarıdır. Bu kişiler bireye öğüt-bilgi verme, maddi yardım, duygusal destek, sosyal ilgi, model olma gibi kaynaklar sunarlar (Aydın, 2006).

Ergenler yaşamlarındaki problemlere karşı farklı tepkiler, etkili ya da etkisiz başa çıkma stratejileri gösterebilmektedirler. Etkisiz başa çıkma stratejisi olarak, alkol, sigara vb. kullanarak kendini sakinleştirme, kendini suçlama, problemi inkâr etme, içine kapanma, ne olacağına ilişkin endişelenme, sonucun iyi olacağına ilişkin umut etme kullanılırken; etkili başa çıkma stratejisi olarak problem çözmeye yönelik eylemler, probleme odaklanma ve problem üzerinde çalışma kullanılmaktadır (Lewis ve Frydenberg, 2004).

Griffith, Dubow ve Ippolito (2000), ergenlerin başa çıkma davranışlarını inceledikleri çalışmalarında, kızların daha çok yaklaşma (problem odaklı başa çıkmaya benzer, sorunla yüzleşmeyi içerir) başa çıkma stratejisi kullanırken; erkeklerin daha çok kaçınma (duygu odaklı başa çıkmaya benzer, ümidini kaybetme, görmezden gelme, durumu kabullenme gibi) başa çıkma stratejisi kullandıkları sonucuna ulaşmışlardır. Aile ve akran kaynaklı strese karşı sınıf düzeyi arttıkça daha çok yaklaşma stratejisi kullanılmaktadır ve okulla ilgili problemleri daha kontrol edilebilir olarak algılamaktadırlar. Okul ve aile stresini kontrol edilebilir olarak algılayan ergenler yaklaşma stratejisini kullanmaktadırlar. Sonuç olarak stres kaynağını kontrol edilebilir olarak algılama yaklaşma stratejisinin kullanımını sağlamaktadır. Stres kaynağının kontrol edilemez olarak algılanması ergenlerde kaçma stratejisinin kullanılmasına neden olmaktadır. Okul stresiyle başa çıkmada alt sınıfların üst sınıflara göre daha çok kaçma

stratejisi kullandıkları görülmektedir. Erken ergenlikteki kişiler, stres karşısında geç ergenlikteki kişilere göre daha çok kaçma stratejisi kullanmaktadırlar.

Fields ve Prinz (1997), ergenlerin stres kaynaklarına göre başa çıkma stratejisi kullandıklarını belirtmişlerdir. Buna göre, ergenler sağlık kaynaklı stres yaşantılarına karşı, duygu odaklı başa çıkmayı kullanmaktadırlar. Sosyal stres kaynaklarına karşı kaçınma başa çıkma stratejisini ve duygu odaklı başa çıkmayı kullanmakta ve sosyal destek aramaktadırlar. Akademik stres ve kimlik kazanımı ile ilgili streslere karşı hem duygu odaklı hem de problem odaklı başa çıkmayı kullanmaktadırlar ve bilişsel çözüm yolları arama, sorunu inceleme, sosyal destek arama, umut etme, olumlu düşünme gibi yolları kullanmaktadırlar.

Ergenlerde yaşın artmasıyla orantılı olarak davranışsal stratejiler azalmakta, bilişsel stratejiler artmaktadır. Yaş arttıkça problem odaklı başa çıkma artmaktadır, yaşı daha küçük ergenlerde duygu odaklı başa çıkma kullanılmaktadır (Fields ve Prinz, 1997).

Ergenlik döneminde stresle başa çıkmada sosyal destek de kullanılmaktadır. Helsen, Vollebergh ve Meeus (2000), ergenlerle yaptıkları çalışmalarında, ergenlerin duygusal sorunlarına ilişkin aile ve arkadaş desteğini incelemişlerdir. Çalışma sonucunda, ailesel desteğin ergenlerin duygusal sorunlarıyla başa çıkmada belirleyici olduğu saptanmıştır. Algılanan ailesel desteğin yüksek olmasının akran desteği üzerinde olumlu bir etkisi olmaktadır. Erken ergenlikte duygusal sorunlarla başa çıkmada ailesel desteğin önemi azalırken, arkadaş desteğinin önemi artmaktadır. Erken ergenlikte kişiler arkadaş desteğine daha fazla önem vermektedirler.

Ergenlik dönemi gelişimsel anlamda oldukça stresli geçen bir dönemdir. Fiziksel değişim ve gelişim süreci, kimlik gelişimi, meslek seçimi, akademik başarı, arkadaş ve aile ile ilişkilerde yaşanan problemler gibi birçok stresli yaşam olayı ergenlik döneminde yoğun bir şekilde yaşanmaktadır. Stres, bireyin yaşamının her döneminde var olmaktadır. Dolayısıyla stresle başa çıkma konusu bireyler için önem taşımaktadır. İnsanlar denge ve uyumlarını bozacak şekilde etkileyen uyaranlara karşı tepki geliştirmektedirler. Stres yaşantısı karşısında kişilerin verdiği tepkiler farklılık göstermektedir. Bireylerin kullandığı başa çıkma stilleri etkili ya da etkisiz olabilmektedir. Bu anlamda yoğun stres yaşanan bir dönem olan ergenlikte kullanılan başa çıkma stilinin etkililiği önem

kazanmaktadır. Ergenlik döneminde kullanılan başa çıkma stilinin yetişkinlikte kullanılan başa çıkma stilinin şekillenmesinde önemli bir rolü bulunmaktadır.

Problemli internet kullanımı üzerinde etkisi olduğu düşünülen diğer bir değişken de kişilik özellikleridir. Aşağıda kişilik değişkeni ele alınmıştır.

2.4. Kişilik

Bu bölümde kişiliğin tanımlanması, Beş Faktör Modeli ve ergenlikte kişilik gelişimi konuları ele alınmıştır.

2.4.1. Kişiliğin Tanımlanması

Bireysel farklılıkların nedenlerini anlamaya ilişkin çalışmalar oldukça eski dönemlere uzanmaktadır. Eski Yunan ve Çin kaynaklarında kişiliğin yapısı ve bireysel faklılıkları açıklamaya yönelik çalışmaların olduğu gözlenmiştir. Psikilojide kişilik alanı, bireyi bir bütün olarak incelerken, aynı zamanda bireysel faklılıklar üzerinde de durulmaktadır (Somer, Korkmaz ve Tatar, 2011).

Aiken (1999), kişilik kavramının kökeninin, Latincede tiyatro oyuncularının maskelerini ve rollerini ifade eden “Persona” sözcüğünden geldiğini belirtmiştir. Aiken, kişilik kavramını üç kategoride açıklamıştır. Birincisi kişiliği sosyal becerilerle açıklamaktadır. Bireyin başkalarıyla etkileşim içerisinde sergiledikleri davranışlar onun kişiliğini tanımlamaktadır. İkinci kategori, kişiliğin imaj olarak değerlendirilmesidir. Son kategori ise kişiliği, bireyin kendine özgü özellikleri ile başkaları ile etkileşime geçmeleri sonucunda oluşan davranış olarak ele almaktadır (akt: Eryılmaz, 2009).

Burger (2006), kişiliğin tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi süreçler olarak iki bölümden oluştuğunu belirtmiştir. Tutarlı davranış kalıbı her durum ve zaman için gözlenebilir olmalıdır. Örneğin bugün dışadönük olan bir kişinin yarın da dışadönük davranışlar sergilemesi beklenir. Kişilik içi süreçler de nasıl davranacağımızı ve hissedeceğimizi etkileyen, içimizde gelişen duygusal ve bilişsel süreçleri kapsamaktadır.

Kişiliğin tanımlanabilmesi için, kişiliğin betimlenmesi, kişiliğin altında yatan dinamiklerin anlaşılması ve kişilik gelişiminin incelenmesi önemli görünmektedir. Kişilik, bireyin davranış ve deneyimlerinin altında yatan nedenleri anlama olarak

tanımlanabilmesine rağmen farklı şekillerde de tanımlandığı görülmektedir. Örneğin, psikoanalitik yaklaşım bireysel farklılıkları bilinçaltı ile açıklarken, biyolojik yaklaşım kalıtım ve fizyolojik süreçlere odaklanmaktadır. Buna karşılık insancıl yaklaşım bireysel farklılıkları kişisel sorumluluk ve kendini onaylama ihtiyacıyla açıklarken, bilişsel yaklaşım davranıştaki farklılıkları bilgiyi işleme yöntemindeki farklılıklarla açıklamaktadır. Ayırıcı özellik yaklaşımına göre ise kişi, ayırıcı özelliklerden bazılarına sahip olmaktadır (Burger, 2006; Cloninger, 2000).

2.4.2. Beş Faktör Modeli

Beş faktör modelinin tarihsel gelişimine bakıldığında çeşitli aşamalardan geçerek şekillendiği görülmektedir. Cattell (1947), Allport ve Odbert'in çalışmalarından yola çıkarak 16 faktör tespit etmiştir. Norman (1963) bu çalışmalardan yola çıkarak kişiliği açıklayan beş faktörün olduğunu ortaya koymuştur. Bu faktörleri, dışadönüklük, yumuşakbaşlılık/uzlaşabilirlik, sorumluluk, duygusal dengelilik ve kültür olarak adlandırmıştır. McCrae ve Costa (1985), Norman'ın sınıflandırmasını güncelleştirme amacıyla yaptıkları çalışmalar sonucunda dışadönüklük, yumuşak başlılık/uzlaşabilirlik, sorumluluk ve nevrotizm faktörleri ile uyumlu sonuca ulaşırken, kültür faktöründen farklı olarak deneyime açıklık faktörünü belirlemişlerdir (akt: Somer, 1998).

Beş faktör kişilik modelinin alt boyutları şu şekildedir:

a) Dışadönüklük-İçedönüklük

Bu faktör Eysenck'in tanımladığı dışadönüklük boyutuyla benzerlik göstermektedir ve hayat dolu, heyecanlı, neşeli, konuşkan, girişken ve sosyal olma gibi özellikleri içermektedir (Somer, 1998). Bu özelliklere sahip kişilerin bireysel mutluluk düzeyleri dışadönük olmayan bireylere göre daha yüksek olmaktadır. Sosyallik, heyecanlı ve neşeli olma gibi özellikler, kişiler üzerinde pozitif etkiye sahip olduğu için bu kişilerin iyi oluşlarını olumlu yönde etkilemektedir (Costa ve McCrea, 1980).

Dışadönük bireyler, kişilerarası ilişkilerde sıcak, dostane, diğer insanlarla birlikte olmaktan hoşlanan, girişken kişilerdir. Bu kişiler, lider özelliktedirler, hızlı konuşurlar ve duygu ve düşüncelerini rahatlıkla ifade ederler. Aktif bir yaşamdan ve heyecan verici

etkinliklerden hoşlanırlar. Diğer insanlarla sıcak ilişkiler kurmak ve aktif bir yaşam sürdürmek olumlu duyguları da beraberinde getirmektedir (McCrae ve Costa, 2003).

Dışadönüklüğün üç kişilerarası üç de kişisel özelliği vardır. Kişilerarası özellikler, sıcaklık, girişken ve kararlılık-özgüvendir. Sıcaklık özelliği, diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanma ve arkadaşça tutumu kapsarken, tam tersi soğuk insanlar başkalarıyla ilişkilerde daha resmidirler ve zayıf bir bağ kurmaktadırlar. Girişkenlik özelliğine sahip kişiler kalabalıktan hoşlanmaktadırlar ve topluluk içinde bulunmaya gayret göstermektedirler. Kararlı insanlar lider özelliğine sahiptirler, kolayca idareyi ele alıp kendi düşüncelerini kabul ettirebilme, başkalarının duygularını ifade edebilme özelliğine sahiptirler. Bunun yanısıra dışadönüklüğün kişisel özellikleri: aktiflik, heyecan arama ve olumlu duygulardır. Aktif insanlar, sürekli bir şeyle meşguldürler, enerjik ve güçlüdürler. Buna bağlı olarak heyecan veren etkinlikleri tercih etmektedirler. Aktif ve heyecanlı bir hayat olumlu duygulara yol açmaktadır (McCrae ve Costa, 2003).

Somer, Korkmaz ve Tatar (2011), dışadönüklüğün üç alt boyutu olduğunu belirtmişlerdir. Söz konusu alt boyutlar şu şekilde açıklanmıştır:

a) Canlılık: Bu alt boyuttan yüksek puan alan kişiler, doğal, neşeli, konuşkan, coşkulu ve hevesli kişilerdir. Bu kişiler, davranışlarını sınırlandırmaktan hoşlanmazlar. Bu boyuttan düşük puan alan kişiler ise, daha yavaş bir yaşam tarzından hoşlanan, ölçülü, sakin, resmi ve ciddi görünümlü kişilerdir.

b) Girişkenlik: Bu alt boyuttan yüksek puan alan kişiler, özgüveni yüksek, yeni ortamlara kolaylıkla uyum sağlayan, söz geçirmekten hoşlanan, atılgan, rekabetten hoşlanan ve grup lideri olma özellikleri taşıyan kişilerdir. Düşük puan alanlar ise kendi haline, arka planda kalmayı tercih eden ve dikkat çekmemeye çalışan kişilerdir.

c) İnsanlarla Etkileşim: Bu boyuttan yüksek puan alan kişiler, yalnızlığı sevmeyen, topluluk içinde bulunmaktan hoşlanan kişilerken; düşük puan alanlar, yalnızlığı tercih eden, karar alırken başkalarından etkilenmeyen, içsel kontrolü ve güdülenmesi olan ve bireysel çalışmayı tercih eden kişilerdir.

Jung (1917), içedönüklük ve dışadönüklüğü düşünce, sezgi, hissetme ve bakış açısı olmak üzere dört alanda sınıflayarak açıklamıştır. Düşünce alanında, dışadönük kişiler dış dünyayı anlamaya çalışma, nesnellik, kurallara uyma eğilimi gibi özelliklere

sahipken; içedönük kişiler, kendi fikirlerini anlamaya çalışma, inatçılık, mahremiyete önem verme, duygularını bastırma gibi özelliklere sahiptirler. Bakış açısı alanında, dışadönük kişiler dışsal standartlara uyma, dış çevreyle uyum arama, sosyallik, geleneklere saygı gösterme, duygusal davranma gibi özellikler gösterirken; içedönük kişiler, dış dünyayı kendi standartlarına göre yargılama, sessiz, hassas, esrarengiz gibi özellikler göstermektedirler. Hissetme alanında dışadönük kişiler, yaşamsal deneyimlere önem verme, gerçekçi, duygusal ve yaşam deneyimlerinde memnuniyet arama gibi özelliklere sahipken; içedönük kişiler, kendi içsel deneyimleri ile ilgili olma, sakin, pasif ve sanatsal özellikler göstermektedirler. Sezgi alanında ise dışadönük kişiler yenilik arama, çabuk sıkılma, yeni fikirlere açık olma, duygularını bastırma gibi özellikler sergilerken; içedönük kişiler kendisiyle ilgili yeni olasılıklara ilgili, hayalperest, yeni fikirleri geliştirebilme gibi özellikler sergilemektedirler (akt: De Raad, 2000).

Jung, içedönük insanların kendi iç dünyaları, duygu ve hayalleriyle ilgiliyken; dışadönük insanların daha çok çevresiyle ve dış dünyayla ilgili aktivitelerle ilgili olduğunu belirtmiştir. Birçok kültürde dışadönüklüğün daha olumlu algılandığını, ancak içedönük insanların daha olgun olduğunu ifade etmiştir (Boeree, 2006).

Dışadönük kişiler iş hayatında statülerini yükseltmede, herhangi bir alanda ihtiyaç duydukları kaynaklara erişimde ve romantik ilişki kurmada oldukça başarılıdırlar. Dışadönük kişiler bir şeyi elde etme tutkusu, rekabetçilik, kararlılık, atılganlık gibi özelliklere sahiptirler. Dışadönüklüğün olumlu sonuçlarının yanında bazı riskleri de bulunmaktadır. Dışadönük kişilerin sosyal çevreyle etkileşimi fazla olduğu için sosyal çatışma riski yüksek olabilmektedir. Buna ek olarak kaza ve hastalık riskleri de bulunmaktadır (Nettle, 2011)

b) Yumuşak Başlılık/Uzlaşabilirlik/Uyumluluk-Hırçınlık/Antagonizm

Yumuşak başlılık/uzlaşabilirlik, nazik, ince, saygılı, güvenli, merhametli gibi özellikleri içermektedir (Somer, 1998). Yumuşak başlı kişiler, başkalarının iyi olduğuna inanırlar ve güven duyarlar, nadiren aksi durumdan şüphe duyarlar. Başka insanlara güven duymasıyla başkalarıyla ilişkilerinde güvenilir ve dürüst olmayı önemserler ve insanlara yardım etmeye özen gösterirler. Boyun eğici özelliği arkadaşça boyun eğme olarak adlandırılabilir. Bu kişiler, uzlaşıcı bir tutum sergilerler. Yeteneklerini sergilemede ve ifade etmede alçakgönüllü davranırlar (McCrae ve Costa, 2003).

Yumuşakbaşlı kişiler, işbirliğine oldukça uygundurlar, normları uygulamayı tercih edip bunlardan hoşlanmaktadırlar. Bu kişiler başkaları ile uyum içinde çalışmaya oldukça uygundurlar. Buna karşın, bu bireyler, kişilerarası ilişkilerde ya da iş yaşamında aldatılmaya oldukça müsaittirler (Nettle, 2011).

Somer, Korkmaz ve Tatar (2011), yumuşak başlılığın sosyal anlamda olumlu ve olumsuz yönlerinin olduğunu belirtmişlerdir. Yumuşak başlı olmayan insanlar daha rahat "hayır" diyebilen, kişi ve durumlara karşı şüpheci yaklaşan, gerektiğinde işbirliğinden ziyade rekabete önem veren kişiler olması nedeniyle kendini savunması gereken durumlarda daha başarılı olmaktadırlar. Buna karşın yumuşak başlı kişiler daha sevilen kişiler olmaktadır ve gerektiğinde işbirliğine kolayca uyum sağlayan kişilerdir. Yumuşak başlılığın dört alt boyutu bulunmaktadır:

a) Hoşgörü: Bu alt boyuttan yüksek puan alan kişiler ılımlı, alçak gönüllü ve iletişime açık kişilerdir. Düşük puan alanlar ise bencil, eleştiriye kapalı ve affetmede zorlanan kişilerdir.

b) Sakinlik: Bu alt boyuttan yüksek puan alan kişiler, huzurlu, soğukkanlı, önyargısız ve kolay sinirlenmeyen kişilerdir. Düşük puan alan kişiler ise, kolay sinirlenen, kaba, kırıcı ve eleştiriye kapalı kişilerdir.

c) Uzlaşma: Bu alt boyuttan yüksek puan alan kişiler insanlara güven duyan, mantıklı ve uyumlu davranışları tercih eden kişilerdir. Düşük puan alanlar ise muhalif, şüpheci, inatçı, tartışmacı ve ikna edilmesi zor kişilerdir.

d) Yumuşak Kalplilik/Elseverlik: Bu alt boyuttan yüksek puan alan kişiler, insanlarla iyi geçinen, merhametli ve anlayışlı kişilerdir. Düşük puan alanlar ise, bencil ve anlayışsız, katı kararlar alabilen ve kendi ihtiyaçlarını ön planda tutan kişilerdir.

c) Sorumluluk-Yönsüzlük/Dağınıklık

Sorumluluk boyutu hem hareket hem de odaklaşmayı içermektedir. Bundan dolayı ilerletici ve ketleyici yönü bulunmaktadır. İlerletici yönünde başarı ihtiyacı ve çalışma kararlılığı özellikleri görülürken, ketleyici yönünde ahlaki titizlik ve tedbirli olma özellikleri görülmektedir (Somer, 1998).

Sorumluluk özelliğine sahip kişiler, akılcı, bilinçli, etkili çalışan ve planlarının sonucu genelde başarılı olan kişilerdir. Ahlaki kurallarına titizlikle bağlılık gösterirler. Yaptıkları her şeyin mükemmel olması için çaba gösterirler, amaçlarını gerçekleştirmek adına yüksek özdisipline sahiptirler. Hareket etmeden önce planlama yaparlar ve düşünmeden hareket etmezler (McCrae ve Costa, 2003).

Somer, Korkaz ve Tatar (2011), sorumluluk özelliğinin dört alt boyutu olduğunu belirtmişlerdir.

a) Düzenlilik: Bu boyuttan yüksek puan alan kişiler, detaycı, mükemmeliyetçi, dikkatli ve planlı hareket eden kişilerdir. Düşük puan alan kişiler ise, dağınık ve bundan rahatsız olmayan ve plansız kişilerdir.

b) Kurallara Bağlılık: Bu boyuttan yüksek puan alan kişiler, tedbirli, kontrollü, otoriteye bağlı geleneksel kişilerdir. Düşük puan alanlar ise, esnek, başına buyruk ve sosyal kuralları önemsemeyen kişilerdir.

c) Sorumluluk/Kararlılık: Bu alt boyuttan yüksek puan alan kişiler, çalışmayı seven, üretken, amacına ulaşma konusunda disiplinli davranan ve içsel kontrolü yüksek kişilerdir. Düşük puan alanlar ise, hedefsiz, içsel denetimi düşük ve çabuk sıkılan kişilerdir.

d) Heyecan Arama: Bu alt boyut sorumlulukla negatif yönde ilişki göstermektedir. Yüksek puan alan kişiler, ödüle duyarlılık gösteren, heyecan verici hareketli ortamlardan hoşlanan ve risk alan kişilerdir. Düşük puan alan kişiler ise, tedbirli, kontrollü, risk almayan ve güvenilir koşulları tercih eden kişilerdir.

Çalışkanlık ve düzenli olmayı içeren sorumluluk özelliğine sahip kişiler görevlerini yerine getirmede belli bir plana sahiptirler ve yapacakları işi önceden planlamaktadırlar. Bu özelliğe sahip kişiler değişikliklere karşı katıdırlar ve karşılaştıkları yeniliklere uyum sağlamada zorlanmaktadırlar. Bu kişiler, planlananın dışına çıkılması durumunda uyum sağlamada zorlanmaktadırlar (Nettle, 2011).

d) Duygusal Denge-Dengesizlik/Nörotizm

Duygusal dengesizlik, endişeli, güvensiz, kendisiyle uğraşan, sinirli ve kaygılı gibi özellikleri içermektedir. McCrae ve Costa (1991, akt: Somer, 1998), nevrotik tanısı almış

kişilerin bu boyutta yüksek puan aldıklarını belirtmişlerdir. Duygusal açıdan dengesiz olma, kaygılı ve öfkeli olma gibi özellikler kişiler üzerinde olumsuz etkide bulunmaktadır. Bu nedenle nevrotizm kişilerin iyi oluşlarını olumsuz yönde etkilemektedir (Costa ve McCrae, 1980).

Somer, Korkmaz ve Tatar (2011), nevrotizmden yüksek puan almanın psikopatolojik bir ölçüm olmadığını belirtmişlerdir. Nevrotizm üç alt boyutta açıklanmıştır.

a) Duygusal Değişkenlik: Bu alt boyuttan yüksek puan alan kişiler, duygu durumu çabuk değişen, buna bağlı olarak tutarsız davranışta bulunan kişilerdir. Düşük puan alan kişiler ise, tutarlı, kolay etkilenmeyen, tepkileri önceden tahmin edilebilen kişilerdir.

b) Endişeye Yatkın: Bu boyuttan yüksek puan alan kişiler, endişeli, gergin, kolay incinen ve onaylanma ihtiyacı yüksek olan kişilerdir. Düşük puan alanlar ise, huzurlu, rahat ve dirençli kişilerdir.

c) Kendine Güvensizlik: Bu boyuttan yüksek puan alan kişiler, alıngan, kararsız, kendini düzenlemede zorlanan ve kolay vazgeçen kişilerdir. Düşük puan alanlar ise kararlı, kendileriyle barışık, problem karşısında etkin çözüm yolları arayabilen kişilerdir.

Duygusal dengesizliğin temelinde kaygı ve öfke duyguları vardır ve bu duygulara depresyon ve içine kapanık olma durumu da eşlik edebilmektedir. Depresif insanlar üzüntü, ümitsizlik ve yalnızlık duygusuna eğilimlidirler. İçine kapanık bireyler, utanç duygusuna yatkındırlar ve alay edilmeye karşı hassastırlar, bunun altında da değersizlik hissi bulunmaktadır. Duygusal dengesizlikte bu duygular aşırı yeme, alkol-sigara bağımlılığı gibi içtepisel davranışlara dönüşebilmektedir. Nevrotik kişiler stresle başa çıkmada yetersiz oldukları için strese karşı duyarlıdırlar ve dış yardıma gereksinim duymaktadırlar (McCrae ve Costa, 2003).

Eysenck, nevrotizmi normallikten gerginliğe uzanan bir boyut olarak tanımlamıştır ve herkesin bu boyutta bir yerde olduğunu belirtmiştir. Gergin insanların olumsuz yaşantılara karşı daha duyarlı olduğunu, bu sebepten dolayı çeşitli psikolojik rahatsızlıklara eğilimi olduğunu belirtmiştir (Boeree, 2006).

Nevrotik kişiler sosyal ve fiziksel tehlikelere karşı tetiktedirler, karşılaştıkları problemleri algılama konusunda duyarlıdırlar ve düşmanca öfke duygusu baskındır. Nevrotizm özelliklerinin kişilerarası ilişkilerde problem yaratmaya ve stresle ilgili

hastalıklara neden olmasına karşın nevrotik kişilerin tehlikelere karşı her an tetikte olmasının koruyucu bir faktör olduğu düşünülmektedir (Nettle, 2011).

e) Deneyime Açıklık-Gelişmemişlik

Deneyime açıklık boyutu, meraklı, cesur, orijinal, açık fikirli, değişikliği sevme ve yaratıcılık gibi özellikleri içermektedir (Somer, 1998). Deneyime açıklığın altı baskın alanı vardır. Bu kişiler, güçlü bir hayal gücüne sahiptirler ve bu hayallerini gerçekleştirme eğilimindelerdir. Güçlü bir estetik duygusuna sahip olmakla birlikte, sanatsal etkinliklere ilgileri yüksektir. Deneyime açık kişiler kendi duygularına yönelip, deneyimlerine değer verirler ve hayatın anlamını ararlar, yeni ve farklı aktiviteleri denemekten hoşlanırlar, yeni fikirlere ve değerlere açıktırlar, farklı durumlara karşı empati kurma yeteneğine sahiptirler (McCrae ve Costa, 2003).

Somer, Korkmaz ve Tatar (2011), deneyime açıklığın üç alt boyutu olduğunu belirtmişlerdir.

a) Analitik Düşünme: Bu alt boyuttan yüksek puan alan kişiler, araştırmacı, akademik çalışmalardan hoşlanan, sorgulayan, eleştiren kişilerdir. Düşük puan alanlar ise, somut düşünen, entelektüel faaliyetlere ilgisiz kişilerdir.

b) Duyarlılık: Bu alt boyuttan yüksek puan alan kişiler, hassas, nazik, sanatsal yönü olan ve duygulara önem veren kişilerdir. Düşük puan alanlar ise, kendini düşünen, duygusallıktan hoşlanmayan ve gerçekçi kişilerdir.

c) Yeniliğe Açıklık: Bu boyuttan yüksek puan alan kişiler, farklı bakış açısına sahip, ilgi alanı geniş, farklı deneyimlere ilgisi yüksek olan kişilerdir. Düşük puan alanlar ise, rutin hayatın dışına çıkmaktan hoşlanmayan, tutucu ve geleneksel kişilerdir.

Deneyime açıklık, düşünce yapısı ve işlevlerinde farklılık gerektirmektedir. Bu özellikte düşünce özgürlüğü ve derinliği öne çıkmaktadır. İçsel anlamda hayal gücü, sanata olan ilgi, duygu derinliği, davranış esnekliği, entelektüel merak ön plana çıkmaktadır (McCrae, 1996). McCrae (1987), deneyime açık kişilerin yaratıcı ve aykırı düşünceye sahip olduğunu belirtmiştir.

Deneyime açık kişiler entelektüel ve yaratıcı olarak tanımlanmaktadır. Yeni fikir ve deneyimlere karşı oldukça esnektirler ve yaratıcı etkinliklerden hoşlanırlar. Bu kişilik

özelliğinin olumsuz bir yönü olarak organize olamamaları ve psikotik düşüncelere sahip olmaları şeklinde belirtilmektedir (Nettle, 2011).

2.4.3. Ergenlikte Kişilik Gelişimi

Kişilik insanların duygu, davranış ve düşünce eğilimlerini kapsamaktadır. Çocuk ve ergenlerde bireysel farklılıklar kişilik özellikleri olarak tanımlanır. Kişiliğin gelişimsel modellerinde yaşamın erken dönemlerinde gözlemlenen davranışsal tutarlılık vurgulanmaktadır (Shiner ve Caspi, 2003).

Kişilik özelliklerindeki bireysel farklılıkların erken çocukluk döneminden itibaren çok az değişiklik gösterdiği ve otuzlu yaşlarda bu özelliklerin sabitleştiği belirtilmektedir (McCrae ve Costa, 1994). Buna karşın günümüzde kişiliğin gelişim ve değişiminin otuzlu yaşlardan sonra da devam ettiği ifade edilmektedir (McCrae ve Costa, 2003). Yaşam olayları kişilik üzerinde etkili olup, değişiklikler meydana getirebilmektedir. Ancak bu değişiklikler kişiye göre değişmektedir. Benzer yaşam olaylarının farklı kişiler üzerindeki etkisi değişiklik gösterebilmektedir (Branje, Van Leishout ve Gerris, 2007).

Ergen ve çocuklarla yapılan araştırmalarda beş faktör modelindeki her bir faktör üst düzey ve alt düzey olmak üzere iki düzeyde özellikler içerecek şekilde sınıflandırılmaktadır. Örneğin, dışadönüklük/pozitif duygusallık faktöründe üst düzey özelliğe sahip çocuklar yetişkin ve akranları ile ilişkilerinde baskın, enerjik, hazırcevap gibi özellikler gösterirken, alt düzey özelliğe sahip çocuklar daha sessiz, çekingen, diğer çocukların liderliğine boyum eğen davranışlar sergilemektedir. Nevrotizm faktöründe kolayca korkma, sinirlilik, suça meyilli olma, düşük özsaygı gibi özellikler üst düzey, yeni durumlara uyum, özgüven gibi özellikler alt düzey özellikler olarak tanımlanmaktadır. Sorumluluk için özen, kararlılık, planlı ve düzenli olmak üst düzey, sorumsuzluk, güvenilmezlik, özensizlik, kontrol güçlüğü gibi özellikler alt düzey özelliklerdendir. Yumuşak başlılık için düşmanlık ve toplum yanlısı davranışa eğilim olmak üzere iki kutbu vardır. Empatik olma, işbirliği, başkalarıyla yakınlık kurma, nazik olma toplum yanlısı davranışa örnekken, bencillik, saldırganlık, kabalık, alaycılık düşmanca davranışa örnektir. Düşmanlık alt düzey özellik, toplum yanlısı davranış üst düzey davranış olarak ele alınmaktadır (Shiner ve Caspi, 2003).

Kişilik gelişimini anlamak için kişi-çevre etkileşiminin nasıl olduğunu anlamak önemlidir. Çocukluktan itibaren her dönem etkili olan altı süreç vardır. Buna göre;

“öğrenme süreçleri” ve “çevresel çıkarımlar” yaşamın ilk beş ayında, “çevresel yorum” ve sosyal ve zamansal karşılaştırma süreçleri” erken ve orta çocuklukta bilişsel işlevlerin gelişimini, “çevresel seçim” ve “çevresel manipülasyon” ise ergenlikteki öz düzenleme işlevinin gelişimini etkilemektedir (Shiner ve Caspi, 2003).

1) Öğrenme Süreci

Kişilik özelliklerindeki farklılıklar ayırt etme, sönme, pekiştirme, ceza gibi çeşitli öğrenme mekanizmalarından etkilenir. Ailelerin çocuğun toplumsallaşmasında kullanmış oldukları yöntemler çocuğun kişilik gelişiminde etkilidir (Kochanska, 1991).

2) Çevresel Çıkarım

Kişilik özellikleri çevre ve diğer insanların çocuğa vermiş olduğu tepkilere göre şekillenmektedir. Sözel ve sözel olmayan ifadeler çocuk tarafından yorumlanmaktadır. Yüz ifadeleri bireylerin kişiliği hakkında diğer insanlara bilgi vermekte ve çocuk ilk bakım verenden bu ifadelerin anlamını öğrenmektedir (Shiner ve Caspi, 2003).

3) Çevresel Yorum

İnanç sistemi ve beklentiler kişinin deneyimlerini nasıl yorumladıklarını etkilemektedir. Çocuğun çevresi ve diğer insanlarla yaşadığı deneyimler kişiliğin şekillenmesinde etkili olmaktadır. Çocuğun çevresel yorumlama biçimi etkileşimde bulunduğu insanlardan etkilenmektedir (Shiner ve Caspi, 2003). Crick ve Dodge (1994), toplumsal bilginin düzenlenmesi modelinde çocuğun sosyal düzenleme sürecini beş adımda açıklamışlardır. Bunlardan ilk adım duyu, algı, ilgi ve odaklanmayı içermekte ve olaya ilişkin bilgi kodlanmaktadır. İkinci adımda olaya ilişkin ipuçları yorumlanmakta ve olayın önemi hakkında karar verilmektedir. Daha sonra olası tepkiler araştırılarak, dördüncü adımda her bir tepkinin sonuçları değerlendirilmekte ve alternatif tepkiler gözden geçirilip son adımda seçilen tepki uygulanmaktadır.

4) Sosyal ve Zamansal Karşılaştırmalar

Artan bilişsel becerilerle, çocuk ve ergenler, kendilerini başkaları ile karşılaştırarak kendileri hakkında bilgi edinmektedirler. Çocukluktan ergenliğe ve oradan yetişkinliğe doğru yaşla birlikte sosyal çevre ve sosyal rollerde değişiklik olmakta ve bu da çeşitli sosyal karşılaştırmaları beraberinde getirmektedir. Özellikle yetişkinlikte zamansal

karşılaştırmalar önemli hale gelirken; ergenlik döneminde akranlarla fazla vakit geçirme ve sosyal karşılaştırma yoluyla kişinin kendisi hakkında bilgi edinmesi önem kazanmaktadır (Shiner ve Caspi, 2003).

5) Çevresel Seçimler

Yaşla birlikte kendini düzenleme becerisinde artış meydana gelmekte ve bireyler kendilerine uygun çevresel seçimlerde bulunmaya başlamaktadırlar. Çevresel seçim süreci özelikle çocukluktan yetişkinliğe doğru önemli hale gelmektedir (Scarr ve McCartney, 1983). Çocukluktan ergenliğe geçişte, kişi çevresiyle daha fazla vakit geçirmeye başlamakta ve seçim konusunda daha özgür davranmaktadır (Shinner ve Caspi, 2003). Bir başka deyişle, bireyler kendi kişiliklerine uygun çevresel seçimlerde bulunarak kendilerine uygun olan toplumsal çevreyi oluşturmaktadırlar.

6) Çevresel Şekillendirme

Kendini düzenleme kapasitesinin artıp benlik kavramının oluşturulmasıyla birlikte kişiler çevrelerini kendilerine uygun hale getirmek için çevrelerini değiştirip düzenlemeye başlamaktadırlar (Buss, 1987). Bu süreç, çocukların kendi davranışlarını anlamaları, düzenlemeleri ve diğerlerinin davranışlarını anlamlandırmaları açısından da oldukça önemli görülmektedir. Yapılan çalışmalar, insanların kişiliklerini onaylayan geribildirim almak için çevrelerini değiştirip düzenlediklerini göstermektedir (Shiner ve Caspi, 2003).

Kişiliğin oluşması ve sürekliliğinde birey-çevre etkileşimi belirleyici rol oynamaktadır. Çocukluktan itibaren gelişim sürecinde çevreden alınan geri bildirimler, ailenin davranışa olan tepkisi, inanç sistemi, beklentiler, bilişsel beceriler, rol modelleri gibi etkenler kişilik gelişimini şekillendirmektedir. Bunun yanında ergenlik dönemi özelliklerine bağlı olarak bazı kişilik özelliklerinde artış görülürken bazılarında düşüş görülebilmektedir. Örneğin ergenlik döneminde birçok alanda hızlı bir gelişim ve değişim söz konusu olduğu için nevrotizm özelliğinde artış görülebilmektedir. Kişilik özelliği davranışın belirleyicisi olduğundan, ergen davranışını anlamada kişilik özelliklerinin ele alınması oldukça önemli görünmektedir.

2.5. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde problemli internet kullanımı ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalar; problemli internet kullanımı ile kişilik özelliklerinin birlikte ele alındığı çalışmalar; problemli internet kullanımı ile stresle başa çıkmanın birlikte ele alındığı çalışmalar hakkında bilgiler sunulmuştur.

2.5.1. Problemli İnternet Kullanımı ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Problemli internet kullanımına ilişkin yurt içinde yapılan çalışmalar 2000'li yıllarda başlayıp son dönemlerde artış göstermiştir. Bu artışın internet erişiminin kolaylaşması, daha ucuz hale gelmesi ve internet kullanım alanlarının artmasıyla orantılı olduğu düşünülmektedir. Yurt içinde yapılan çalışmalarda, internetin aşırı kullanımının olumsuz sonuçları, çeşitli değişkenlerin problemli internet kullanımını yordayıp yordamadığı, internet bağımlılığının psikososyal neden ve sonuçları gibi konular üzerinde durulmuştur. Aşağıda problemli internet kullanımına ilişkin yurt içinde yapılan çalışmalar hakkında bilgiler sunulmuştur.

Doğan, Işıklar ve Eroğlu (2008), aşırı kullanım, sosyal rahatlık ve olumsuz sonuçlar alt boyutlarını içeren ergenlerin problemli internet kullanımlarını cinsiyet, internete ulaşım durumları, ilgi alanları ve internet kafelere gitmeyi sakıncalı bulup bulmamaları açısından incelemişlerdir. Konya ilinde 184 lise öğrencisiyle yapılan çalışmanın bulguları kızların erkeklerden daha fazla sosyal rahatlığa sahip olduğunu, internetin olumsuz sonuçlarından daha fazla etkilendiklerini ve problemli internet kullanımları olduğunu göstermektedir. Aşırı kullanım boyutunda cinsiyetler açısından anlamlı fark bulunmamıştır. İnternet kafeye giden ergenlerin olumsuz sonuçlardan daha az puan aldıkları ve ders amaçlı gittikleri belirlenmiştir. İnternet kafeye gitmeyi sakıncalı bulan ergenlerin problemli internet kullanımı puanlarının yüksek olduğu görülmüştür.

Çağır ve Gürgan (2010), lise ve üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanım düzeyleri ile algılanan iyilik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada 646 lise ve üniversite öğrencisi yer almıştır. Araştırma sonucuna göre lise ve üniversite öğrencilerinin internet kullanımının problemli olduğu ve orta düzeyde yalnızlık hissettikleri görülmüştür. Aradaki ilişkiye bakıldığında problemli internet kullanımı ile yalnızlık düzeyinin pozitif, iyilik hali ile negatif yönde ilişki olduğu görülmüştür.

Taçyıldız (2010), İzmir'de lise öğrencileriyle yaptığı çalışmasında sosyal destek, iletişim becerisi, akademik başarı puanı ve cinsiyetin internet bağımlılığını yordayıp yordamadığını araştırmıştır. Bulgulara göre çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin alt boyutlarından, aileden algılanan sosyal destek ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek internet bağımlılığını yordadığı (bu iki alt boyutun toplam puanları internet bağımlısı grupta düşük ortalamaya sahiptir), özel kişilerden algılanan sosyal destek alt boyutunun yordamadığı saptanmıştır. İletişim becerisi, akademik başarı (internet bağımlısı öğrencilerin akademik başarılarının daha düşük olduğu görülmüştür) ve cinsiyetin de yordama gücünün yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca, internet bağımlısı olan grupta erkek öğrencilerin fazla olduğu görülmüştür.

Ceyhan'ın (2011), Eskişehir il merkezinde resmi liselere devam eden 307 lise öğrencisi ile yaptığı çalışmasında, çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre internet kullanım süresi, sınıf düzeyi ve okul türünün problemli internet kullanımını yordadığı, cinsiyet, başarı düzeyi ve sosyal destek düzeyinin önemli faktörler olmadığı görülmüştür. Araştırma sonucunda, meslek lisesinde öğrenim görmek, interneti aşırı kullanmak, 1. ve 2. sınıfta okumanın problemli internet kullanımının önemli yordayıcıları olduğu görülmüştür.

Esen ve Siyez (2011), ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenleri inceledikleri çalışmalarında, internet bağımlılığını yordayıcı psiko-sosyal değişkenler olarak yalnızlık, algılanan sosyal destek, yaşam doyumu, karşı cinsle romantik ilişki durumu, akademik başarı ve cinsiyet değişkenleri seçilmiştir. 700 öğrenciyle yapılan araştırma bulgularına göre, ergenlerde internet bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif yönde, internet bağımlılığı ile aileden algılanan sosyal destek arasında negatif yönde ilişki bulunurken, arkadaştan ve özel kişiden algılanan sosyal destek arasında ilişki bulunmamıştır. Cinsiyet, akademik başarı, yalnızlık ve aileden algılanan sosyal destek değişkenlerinin ergenlerde internet bağımlılığını yordadığı görülmüştür.

Gökçearslan ve Günbatar (2012), Bursa'da yer alan bir lisede öğrencilerin internet bağımlılığını incelemişlerdir. Tarama modelinin kullanıldığı araştırmanın sonuçlarına göre öğrencilerin % 2,33'ünün internet bağımlısı, % 17,45'inin eşik ve risk grubunda olduğu görülmüştür. Erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre internet kullanımına ilişkin ortalama puanlarının daha yüksek olduğu, anne-baba eğitim durumu ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Bilgisayar sahibi olup

olmamanın internet bağımlılığını etkilemediği ortaya konmuştur. Araştırma sonucunda, günde 3 saatten fazla internet ve sosyal ağ kullananların diğer gruplara göre anlamlı düzeyde daha yüksek internet bağımlılığı puanları olduğu görülmüştür.

Çetinkaya (2013), 6, 7, 8. sınıfta okuyan 476 öğrencinin internet bağımlılığını incelemiştir. Örneklemin % 1'i internet bağımlısı, % 8'i olası internet bağımlısı, %91'i semptom göstermeyen olarak belirlenmiştir. Kullanım amaçlarına bakıldığında öğrencilerin 418'i ödev hazırlama, 285'i film seyretme ve eğlence, 240'ı sohbet, 300'ü oyun oynama, 268'i bilgi edinme, 209'u boş zamanlarını değerlendirme amaçlı interneti kullandıklarını belirtmişlerdir. İnternet bağımlılığının en önemli yordayıcısının depresyon olduğu, bunu cinsiyet ve ekonomik durumun izlediği görülmüştür. İnternet bağımlılığı düzeylerinin cinsiyete, algılanan akademik başarıya, sınıf düzeyine, ekonomik düzeye ve evde internet bağlantısının olması durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Erkek öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının kız öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu; akademik başarısını kötü olarak algılayan öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının orta, iyi, çok iyi olarak algılayan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu, 6. sınıf öğrencilerinin internet bağımlılığı puanlarının 7. sınıf öğrencilerinden, 7. sınıf öğrencilerinin internet bağımlılığı puanlarının 8. sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu; ailelerinin aylık geliri düşük olan öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının aile aylık geliri yüksek olan öğrencilerden anlamlı düzeyde düşük olduğu; evinde internet bağlantısı olan öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının evinde internet bağlantısı olmayan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Biçer (2014), ortaokul öğrencileriyle yaptığı deneysel çalışmasında, sosyal beceri eğitiminin internet bağımlılığı üzerindeki etkisini incelemiştir. Deney ve kontrol grubu olarak öğrencileri iki gruba ayırarak internet bağımlılığı ölçeğini ön test-son test olarak uygulamıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre sosyal beceri eğitimi alan grubun son test puanlarında düşme olduğu görülmesine rağmen, internet bağımlılığı düzeyinde gerçekleşen bu farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Problemli internet kullanımı ile ilgili yurt içinde yapılan çalışmalarda, internet kullanımını etkileyebilecek çeşitli değişkenler ele alınmıştır. Yapılan çalışmalarda sınıf düzeyi, sosyo-ekonomik düzey, anne-baba eğitim durumu, depresyon, yalnızlık, sosyal beceri, interneti kullanma amacı, sosyal destek gibi değişkenler ele alınmıştır. İlgili

araştırma bulgularına göre söz konusu değişkenlerle problemli internet kullanımı arasında ilişki olduğu belirlenmiştir.

2.5.2. Problemli İnternet Kullanımı ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Problemli internet kullanımına ilişkin yurt dışında yapılan çalışmalara Türkiye'den daha önce başlanmıştır. Özellikle Uzak Doğu ülkelerinde bu konuya ilişkin araştırma sayısının oldukça fazla olduğu görülmektedir. Aşağıda problemli internet kullanımına ilişkin yurt dışında yapılan çalışmaların nispeten güncel olanlarına yer verilmiştir.

Nalwa ve Anand (2003), Hindistan'da 16-18 yaş aralığındaki öğrencilerle yaptıkları çalışmalarında, internet bağımlısı olan grubun internette geçirilen zaman yüzünden diğer işlerini erteledikleri, gece geç vakitlerde oturum açmalarından dolayı uykusuzluk yaşadıkları ve internet dışındaki hayatı sıkıcı buldukları belirlenmiştir. Yalnızlıkla ilişkisine bakıldığında bağımlı grubun diğer gruba göre yalnızlık ölçeğinden daha yüksek puan aldığı görülmüştür.

Kore'de internet kullanıcılarını psikolojik profillerini çıkarmaya yönelik yapılan çalışma 13,588 kişiyle yapılmıştır. Young'un geliştirdiği internet bağımlılığı ölçeğine göre, internet bağımlısı, internet bağımlılığı potansiyeli olanlar ve internet bağımlılığı olmayanlar olarak üç grup belirlenmiştir. Bulgulara göre internet bağımlılığı olanların diğer gruplara göre daha fazla gerçeklerden kaçtığı, iş stresi yaşadıkları, depresif ve yalnızlık hissettikleri belirlenmiştir. İnternet bağımlılığı olan kişilerin başkalarıyla ilişkilerinde herhangi bir tehdide karşı daha hassas oldukları, nadiren başkaları ile yakın ilişki kurdukları belirlenmiştir (Whang, Lee ve Chang, 2003).

Li ve Chung (2004), Tayvan'da lise öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, internet fonksiyonu (sosyal, bilgi, eğlence ve sanal duygusal fonksiyon) ile internet bağımlılığı davranışı (kompülsif kullanım, geri çekilme, tolerans, zaman yönetim problemi, kişiler arası ve sağlık problemleri) arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Cinsiyet açısından bakıldığında erkeklerin kızlara göre daha fazla internet kullandıklarını ve bundan dolayı zaman yönetimi problemi, sağlık ve kişilerarası problemler yaşadıklarını belirtmişlerdir. Erkek öğrencilerin interneti çoğunlukla eğlence ve sanal duygusal işlev amaçlı kullandıkları görülmüştür. İnternetin sosyal işlevi ile kompülsif kullanım, geri çekilme, tolerans, zaman yönetim problemi, sağlık ve kişilerarası problemler arasında pozitif ilişki olduğu görülmüştür. Bilgi işlevi ile sağlık ve sağlık ve kişilerarası problemlerin ilişkili

olduğu görülmüştür. Eğlence ve sanal duygusal işlevinin bağımlı davranışlarla ilişkili olmadığı görülmüştür.

Huang (2006), Tayvan'da lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada internet bağımlısı olarak belirlenen öğrencilerin, internet bağımlısı olmayanlara göre gelecek plan yapma, karar alma becerisi gibi başarılı kimlik geliştirmede daha az başarılı oldukları belirlenmiştir. İnternet bağımlısı öğrencilerin sosyal beceri yönünden zayıf oldukları belirlenmiştir.

Leo ve Wulfert (2013), ergenlerde problemli internet kullanımı ile depresyon sosyal kaygı gibi içsel problemlerle madde bağımlılığı gibi dışsal problemler arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Analiz sonuçlarına göre, alkol, sigara kullanımına meyilli, antisosyal davranış gösteren öğrenciler geleneksel problem-davranış sendromu olarak isimlendirilirken, sosyal kaygı, depresyon, aileyle çatışma ve problemli internet kullanımına meyilli öğrenciler problemli internet-davranış sendromu olarak isimlendirilmişlerdir. Araştırmacılar, sonuç olarak problemli internet kullanımının geleneksel problem-davranış sendromu ile açıklanamayacağını belirtmişlerdir. Problemli internet kullanımının daha çok içsel problemlerle ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

Huan, Ang, Chong ve Chye (2014), ergenlerde yalnızlığı inceledikleri çalışmalarında utangaçlık ve problemli internet kullanımıyla ilişkisini araştırmışlardır. Araştırma, 1469 ergenle yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre yalnızlıkla utangaçlık ve problemli internet kullanımı arasında pozitif ilişki olduğu görülmüştür. Yalnızlık ve utangaçlıktan yüksek puan alan ergenlerin problemli internet kullanım düzeylerinin de yüksek olduğu görülmüştür. Utangaç ergenlerin yüzyüze iletişim yerine online iletişimi tercih etmeleri ve internette uzun zaman geçirmeleri yalnızlık düzeyini arttırmakta ve problemli internet kullanımına neden olmaktadır.

Fernandez, Serrano, Gibson ve Griffiths (2014), 11-18 yaş arası 1097 İngiliz ergenle yaptıkları çalışmada, internet kullanımı profilini şu şekilde sınıflanmışlardır: %14.2 nadir kullananlar, %65.3 sürekli kullananlar, %15.3 problemli kullanım riski olanlar, %5.2 problemli kullananlar. Problemli kullananların %68'i erkektir ve günde iki saatten fazla çevrimiçi kumar oynadıkları görülmüştür. Problemli internet kullananların %28.1'inin alkol/sigara kullandığı, %35.1'nin interneti eğlence amaçlı kullandığı görülmüştür.

Problemli internet kullananların negatif bağımlılık belirtileri (kontrol kaybı, çatışma ve kendini geri çekme) sergiledikleri görülmüştür.

Yau ve diğerleri (2014), çalışmalarında lise öğrencilerinde problemli internet kullanımı ile kumar oynama şiddeti arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. 1884 lise öğrencisini problemli internet kullanan ve problemli internet kullanmayan olarak iki gruba ayırmışlardır. Bu iki grup karşılaştırıldığında, her iki grupta da kumar oynama ile alkol, kafein, sigara kullanımı, silah taşıma, kavga gibi problemli davranışlar arasında pozitif ilişki olduğu görülmüştür, ancak problemli internet kullanan grupta bu ilişkinin daha yüksek oranda olduğu görülmüştür.

Problemli internet kullanımıyla ilgili yurt dışında yapılan çalışmalarda, problemli internet kullanımının madde kullanımı, yalnızlık, utangaçlık, depresyon, sosyal kaygı, ailesel problemler, kimlik gelişimi vb. değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir. Genel anlamda, problemli internet kullanımının kişilerin yaşamında olumsuz sonuçlar doğurduğu; kişilerin yaşamlarındaki problemlerin ve psikolojik belirtilerin de problemli internet kullanımına neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.5.3. Problemli İnternet Kullanımı, Kişilik Özellikleri ve Stresle Başa Çıkmanın Birlikte Ele Alındığı Araştırmalar

Bu bölümde yurt içinde ve yurt dışında problemli internet kullanımı ile kişilik özellikleri ve stresle başa çıkmanın birlikte ele alındığı çalışmalara yer verilmiştir.

2.5.3.1. Problemli İnternet Kullanımı ve Kişilik Özellikleri ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Aşağıda problemli internet kullanımı ile kişilik özelliklerinin birlikte ele alındığı çalışmalar hakkında bilgiler verilmiştir. Konuya ilişkin yurt içinde yapılan araştırma sayısının sınırlı olduğu görülmüştür.

Almanya Mainz Üniversitesi'nde 131 kişiyle yapılan araştırmada, bilgisayar oyunu bağımlılığı ile kişilik arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, 91 kişi bilgisayar oyunu bağımlısı, 40 kişi de bağlı olmayan grup olarak ayrılmıştır. Kişilik özellikleri açısından, bağımlı grubun nevrotizm puanı bağımlı olmayan gruba göre anlamlı düzeyde yüksek bulunurken; dışadönüklük ve sorumluluk puanı anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur (Müller, 2010).

Çelik, Atak ve Başal (2012), internet bağımlılığında kişilik özelliklerinin yordayıcı özelliğini inceledikleri çalışmalarını 210 öğrenci ile gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, sorumluluk internet bağımlılığının en güçlü yordayıcısıyken, bunu sırasıyla duygusal denge, dışadönüklük, yumuşakbaşlılık izlemektedir ve en zayıf yordayıcısı da deneyime açıklıktır. Dışadönüklük, sorumluluk ve duygusal denge ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde, yumuşakbaşlılık ve deneyime açıklıkla pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

Yan, Li ve Sui (2014), internet bağımlılığı, kişilik özellikleri, stresli yaşam olayları arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında 892 üniversite öğrencisini, internet bağımlısı olmayan, orta düzeyde bağımlı ve oldukça bağımlı olarak üç gruba ayırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre yüksek nevrotizm ve psikotizm, stresli yaşam olayları ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Orta düzeyde ve oldukça bağımlı grupta bu değişkenler oldukça yüksek çıkmıştır. Dışa dönüklük ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

İngiltere'de 2250 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada internet bağımlılığında risk faktörü olarak kişilik özellikleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda nevrotizm ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde, yumuşakbaşlılıkla internet bağımlılığı arasında negatif yönde ilişki bulunurken; dışadönüklük, sorumluluk ve deneyime açıklıkla ilişki bulunmamıştır (Kuss, Griffiths ve Binder, 2013).

Kuss, Van Rooij, Shorter, Griffiths ve van de Mheen (2013), Hollanda'da yaptıkları araştırmada ergenlerin internet bağımlılığındaki koruyucu ve risk faktörlerini incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre, bilgisayar oyunları, sosyal ağlar, yumuşakbaşlılık, deneyime açıklık ve nevrotizm risk faktörü olarak belirlenirken; dışadönüklük ve sorumluluk kişilik özellikleri internet bağımlılığında koruyucu faktör olarak belirlenmiştir.

Kolombiya'da 411 kişiyle yapılan araştırmada kişilik özellikleri ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, problemli internet kullanımı ile nevrotizm arasında pozitif yönde, yumuşakbaşlılık ve sorumlulukla negatif yönde anlamlı ilişki bulunurken; deneyime açıklık ve dışadönüklükle anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Puerta-Cortes ve Carbonell, 2014).

Servidio (2014), İtalya'da 190 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmada internet bağımlılığında kişilik özelliklerinin etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda, yumuşakbaşlılık ve dışadönüklükle internet bağımlılığı arasında negatif yönde, deneyime açıklıkla pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Sorumluluk ve nevrotizmle internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Türkiye'de yapılan kişilik özellikleri ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışma 328 ergenle yürütülmüştür. Araştırma sonucunda sorumluluk, nevrotizm, yumuşakbaşlılık ve dışadönüklükle internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken; deneyime açıklık kişilik özelliği ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Öztürk, Bektaş, Ayar, Öztornacı ve Yağcı, 2015).

Beş faktör modeline dayanan kişilik özellikleri ile farklı çevrimiçi aktivitelerle bağımlılık arasındaki ilişkinin incelendiği araştırma, Çin'de 920 ergenle yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre yüksek nevrotizm ve düşük sorumluluk özelliğiyle internet bağımlılığı arasında; düşük sorumluluk ve düşük deneyime açıklık özelliğiyle oyun bağımlılığı arasında; nevrotizm ve dışadönüklükle sosyal ağ bağımlılığı arasında anlamlı ilişki bulunurken; yumuşakbaşlılıkla internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır (Wang, Ho, Chan, Tse, 2015).

Problemli internet kullanımı ile kişilik özelliklerinin birlikte ele alındığı yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde, farklı bulgulara ulaşıldığı görülmüştür. Örneğin, nevrotizm kişilik özelliğinin problemli internet kullanımı ile ilişkili bulan çalışmaların yanında ilişki bulmayan çalışmaların olduğu da görülmüştür.

2.5.3.2. Problemli İnternet Kullanımı ve Stresle Başa Çıkma ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Aşağıda problemli internet kullanımı ile stresle başa çıkmayı birlikte inceleyen çalışmalar ele alınmıştır. Farklı başa çıkma tarzlarına ilişkin araştırmalar ele alınmıştır. Özbay ve Şahin'in (1997) tanımladıkları stresle başa çıkma tutumlarının ele alındığı araştırma sayısının sınırlı olduğu görülmüştür.

Algılanan stres ve heyecan aramanın interneti kötüye kullanımı yordayıp yordamadığını incelemeyi amaçlayan çalışma 140 üniversite öğrencisiyle yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre stresin interneti kötüye kullanımının yordayıcısı olduğu

heyecan aramanın ise yordayıcısı olmadığı görülmüştür (Velezmoro, Lacefield ve Roberti, 2010).

Stresli yaşam olaylarıyla başa çıkmada internetin rolünün araştırıldığı çalışma 267 üniversite öğrencisiyle yapılmıştır. Cinsiyet (kadın olmak), kaçınan-duygu odaklı başa çıkma ve başa çıkmada çevrimiçi motivasyon (kötü hissettiğinde eğlenmek için interneti kullanma) algılanan stresin pozitif yordayıcısı, stresli yaşam olayları ve çevrimiçi motivasyonun süresinin artmasıyla (eğlendiği için sürekli internette vakit geçirme) algılanan stresin negatif yordayıcısı olduğu görülmüştür. Problemli internet kullanımı ile algılanan stres arasında ilişki bulunmamıştır (Deatherage, Servaty-Seib ve Aksoz, 2014).

Jie ve diğerleri (2014), pozitif başa çıkma stili ve negatif başa çıkma stili ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmasının 755 Çinli lise öğrencisiyle gerçekleştirmiştir. Negatif başa çıkma stili ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde; pozitif başa çıkma stilleri ile negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Lam ve Wong (2015), ergenlerin stres düzeylerini göz önünde bulundurarak ergen problemli internet kullanımı ve aile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmada, problemli internet kullanımı olan 263 ergen ve 62 aile ile çalışılmıştır. Problemli internet kullanımı olan ergenlerin stres düzeyleri ile ailelerin problemli internet kullanımı arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna ek olarak stres düzeyi yüksek ergenlerin problemli internet kullanımı ile aile problemli internet kullanımı arasında da anlamlı ilişki bulunmuştur.

Ergenlerin internet bağımlığı düzeylerinin ve onların ebeveynlerinin depresyon, kaygı ve stres düzeylerinin çeşitli kategorilere ayrılarak incelendiği bir çalışmada 13-17 yaş arası lise öğrencileri ve onların ebeveynlerinden veri elde edilmiştir. Araştırma sonucunda, anne-babaların depresyon düzeyi ergenlerin internet bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Lam, 2015).

Alanyazın incelendiğinde problemli internet kullanımı ile stres ve başa çıkmanın birlikte ele alındığı çalışmalarda farklı başa çıkma modellerinin kullanılmış olduğu görülmüştür. Yaygın olarak araştırmalarda problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkmanın kullanıldığı görülmüştür. Yapılan araştırmalarda çoğunlukla algılanan stres düzeyinin internet bağımlılığı üzerindeki etkisinin incelendiği tespit edilmiştir. Bunun

yanında stresin problemli internet kullanımına neden olduğu, negatif başa çıkma stillerinin problemli internet kullanımı ile ilişkili olduğu söylenebilmektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ve yapısı, veri toplama süreci ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel tekniklere yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, lise öğrencilerinin problemli internet kullanımının stresle başa çıkma ve kişilik özellikleriyle ilişkisini incelemeyi amaçladığından, betimsel tarama modelinde ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2014).

3.2. Çalışma Grubu

Çalışma grubu, Ankara İli Etimesgut, Sincan ve Mamak ilçelerinde bulunan liselerde 2015-2016 eğitim öğretim yılında 9., 10., 11. ve 12. sınıflarda öğrenim görmekte olan 619 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Çalışma grubunda yer alan öğrencilerin demografik ve kişisel bilgilerine ilişkin betimsel istatistikler Çizelge 1'de sunulmuştur.

Çizelge 1. Çalışma Grubunda Yer Alan Öğrencilerin Demografik ve Kişisel Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişkenler	Frekans	Yüzde	Toplam
İlçe			
Sincan	239	38.6	619
Etimesgut	190	30.7	%100
Mamak	190	30.7	
Cinsiyet			
Kız	322	52	619
Erkek	297	48	%100
Sınıf			
9. sınıf	170	27.5	619
10. sınıf	151	24.4	%100
11. sınıf	145	23.4	
12. sınıf	153	24.7	
Okul Türü			
Anadolu Lisesi	313	50.6	619
Sağlık Mesl. Lis.	95	15.3	%100
Mesl. Tekn. Lis.	131	21.2	
İmam Hatip Lis.	80	12.9	
Anne Eğt. Düz.			
İlkokul	262	42.3	619
Ortaokul	121	19.5	%100
Lise	160	25.8	
Üni. ve lisans üst.	76	13	
Baba Eğt. Düz.			
İlkokul	136	22	619
Ortaokul	126	20.4	%100
Lise	194	31.3	
Üni. ve lisans üst.	163	26.3	
Aylık Ort. Gelir			
1000 TL ve Altı	46	7.4	619
1001-2000 TL	241	38.9	%100
2001-3000 TL	195	31.5	
3001-4000 TL	68	11	
4001 ve Üzeri	69	11.1	

Çizelge 1'de görüldüğü gibi araştırmaya 322'si (%52) kız, 297'si (%48) erkek olmak üzere toplam 619 kişi katılmıştır. Katılımcıların 239'u (%38.6) Sincan, 190'ı (%30.7) Etimesgut ve 190'ı (%30.7) Mamak ilçelerinde öğrenim görmektedir. Katılımcıların sınıf düzeylerine bakıldığında; 170'inin (%27.5) 9. sınıf, 151'inin (%24.4) 10. sınıf, 145'inin (%23.4) 11. sınıf, 153'ünün (%24.7) 12. sınıf olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan kişilerin 313'ü (%50.6) Anadolu Lisesinde, 95'i (%15.3) Sağlık Meslek Lisesinde, 131'i (%21.2) Mesleki ve Teknik Lisesinde, 80'i (%12.9) İmam Hatip Lisesinde öğrenim

görmektedir. Anne eğitim düzeyine göre dağılımlar incelendiğinde; 262'sinin (%42.3) annesinin ilkokul mezunu olduğu, 121'inin (%19.5) annesinin ortaokul mezunu olduğu, 160'ının (%25.8) annesinin lise mezunu olduğu, 76'sının (%13) annesinin üniversite ve üzeri mezunu olduğu görülmektedir. Baba eğitim düzeyine göre dağılımlar incelendiğinde ise; 136'sının (%22) babasının ilkokul mezunu olduğu, 126'sının (%20.4) babasının ortaokul mezunu olduğu, 194'ünün (%31.3) babasının lise mezunu olduğu, 163'ünün (%26.3) babasının üniversite ve üzeri mezunu olduğu görülmektedir. Ayrıca araştırmaya katılan bireylerin 46'sının (%7.4) ailesinin aylık ortalama gelirinin 1000 TL ve altında, 241'inin (%38.9) 1001-2000 TL arasında, 195'inin (%31.5) 2001-3000 TL arasında, 68'inin (%11) 3001-4000 TL arasında, 69'unun (%11.1) 4001 TL ve üzerinde olduğu görülmektedir.

Çizelge 2. Çalışma Grubunda Yer Alan Öğrencilerin İnternet Kullanımlarına İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişkenler	Frekans	Yüzde	Toplam
İnternet Kullanma Sıklığı			
Günde 1 saatten az	122	19.7	619
Günde 1-3 saat	272	43.9	%100
Günde 4-6 saat	112	18.1	
Günde 7-9 saat	14	2.3	
Günde 9 saatten fazla	18	2.9	
Diğer	5	8	
İnternete Ulaşım Kaynağı			
Evden	252	40.7	619
İnternet cafeden	10	1.6	%100
Cep Telefonu	351	56.7	
Diğer	6	1	
İnternet Kullanma Amacı			
Eğitim	117	18.9	619
İletişim	74	12	%100
Oyun	70	11.9	
Sosyal Medya	341	55.1	
Diğer	17	2.7	

Çizelge 2'de görüldüğü üzere araştırmaya katılan kişilerin internet kullanma sıklığı incelendiğinde; 122'sinin (%19.7) günde 1 saatten az, 272'sinin (%43.9) günde 1-3 saat arası, 112'sinin (%18.1) günde 4-6 saat arası, 14'ünün (%2.3) günde 7-9 saat arası, 18'inin (%2.9) günde 9 saatten fazla, 5'inin (%8) diğer seçeneğini işaretlediği

görülmektedir. Öğrencilerin internete nereden bağlandıkları incelendiğinde ise; 252'sinin (%40.7) evden, 10'unun (%1.6) internet kafeden, 351'inin (%56.7) cep telefonundan bağlandıkları, 6'sının (%1) diğer seçeneğini işaretlediği görülmektedir. Ayrıca katılımcıların internet kullanım amaçları incelendiğinde; 117'sinin (%19.8) eğitim amaçlı, 74'ünün (%12) iletişim amaçlı, 70'inin (%11.9) oyun amaçlı, 341'inin (%55.1) sosyal medya amaçlı internete bağlandıkları, 17'sinin (%2.7) ise diğer seçeneğini işaretlediği görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kişisel bilgi formuna ek olarak lise öğrencilerinin problemli internet kullanım düzeylerini belirlemek amacıyla Ceyhan ve Ceyhan (2009) tarafından ergenler üzerinde kullanılmak üzere geliştirilen "Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği-Ergen", kişilik özelliklerini belirlemek için Bacanlı, İlhan ve Aslan (2007) tarafından geliştirilen "Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi", stresle başa çıkma tutumlarını belirlemek için Özbay ve Şahin (1997) tarafından uyarlanan "Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri" kullanılmıştır.

Bu ölçme araçlarına ilişkin ayrıntılı açıklamalar aşağıda yer almaktadır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Çalışma grubunda yer alan öğrencilerle ilgili cinsiyet, yaş ve sınıf düzeyi bilgilerini toplamak üzere hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır.

3.3.2. Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği-Ergen (PİKÖ-E)

Problemli İnternet Kullanım Ölçeği ilk önce Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan (2007) tarafından üniversite öğrencileri için geliştirilmiştir. Daha sonra Ceyhan ve Ceyhan (2009) tarafından, ölçeğin ergenlerde uygulanması için geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır.

Ölçek, 27 maddeden oluşmakta ve 5 dereceli Likert tipindedir. Katılımcılardan kendilerine en uygun seçeneği (tamamen uygun, oldukça uygun, biraz uygun, nadiren uygun, hiç uygun değil) işaretlemeleri istenmektedir. Maddelerin değerlendirilmesi,

“Tamamen Uygun” için “5” puan, “Hiç Uygun Değil” için “1” puan şeklindedir. Ölçekte 7 ve 10’uncu maddeler tersten puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 27, en yüksek puan ise 135’dir. Ölçekten alınan puanın artması, problemli internet kullanım derecesinin arttığı anlamına gelmektedir (Ceyhan ve Ceyhan, 2009).

Problemli İnternet Kullanım Ölçeği-Ergen’in geçerlik güvenirlik çalışması aşamasında Problemli İnternet Kullanım Ölçeği’nin 33 maddesi de ergenler üzerinde kullanmak için uygun bulunmuş ve uygulanmıştır. Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği-Ergen’in faktör yapısını belirlemek için temel bileşenler analizi tekniği kullanılmıştır ve analiz sonucunda beş faktörlü yapı ortaya çıkmıştır. Faktör yükleri ve çizgi grafikler incelenerek sorunlu maddeler çıkarılmıştır ve sonuç olarak 27 maddeden oluşan üç faktörlü yapı ortaya çıkmıştır (Ceyhan ve Ceyhan, 2009).

Açımlayıcı faktör analizine göre, ölçek internetin olumsuz sonuçları, aşırı kullanım ve sosyal fayda/sosyal rahatlık olmak üzere üç alt faktörden oluşmaktadır. Analiz sonucuna göre 27 maddeden oluşan üç faktör toplam varyansın %49.35’ini açıklamaktadır. Doğrulayıcı faktör analizinde de ölçeğin bu üç faktörden oluştuğu sonucu elde edilmiştir (Ceyhan ve Ceyhan, 2009).

Ölçeğin genel iç tutarlık katsayısı .93 olarak bulunmuştur. Üç faktörün iç tutarlık katsayısı, internetin olumsuz sonuçları faktörü için .93, aşırı kullanım için .76, sosyal fayda/sosyal rahatlık için .78 olarak hesaplanmıştır (Ceyhan ve Ceyhan, 2009). Sonuçlar ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğunu göstermektedir.

Problemli İnternet Kullanım Ölçeği-Ergen’nin bu araştırma için Cronbach α iç tutarlık katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri (SBTE)

Envanterin özgün formu 1993 yılında Özbay tarafından ABD üniversitelerindeki öğrencilere yönelik olarak geliştirilen Stresle Başa Çıkma Yolları Ölçeğidir. Türkçe uyarlaması Özbay ve Şahin (1997) tarafından yılında yapılmıştır. Envanter, farklı stres durumlarında bireylerin başa çıkma çabalarını ölçmeye yöneliktir. Lise düzeyinde öğrenim gören ergenlere de uygulanmaktadır. Envanter 5’li Likert tipi olarak düzenlenmiştir. Katılımcılardan kendilerine en uygun seçeneği (0=Hiçbir zaman,

1=Arasıra, 2=Bazen, 3=Sık sık, 4=Genellikle) işaretlemesi istenmektedir. Maddeler aynı sırayla puanlanarak değerlendirilmektedir ve tersten puanlanan madde bulunmamaktadır.

Özbay ve Şahin (1997) ölçeğin psikometrik özelliklerini belirlemek için faktör analizi uygulamışlardır. Sonuç olarak, aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel), kaçma-soyutlama (biyo-kimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma olarak 43 madde, 6 faktör olarak belirlenmiştir. Ölçüt geçerliği de benzer ölçek yardımı ile belirlenmiştir. Ölçüt olarak Şahin ve Durak (1995) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği kullanılmıştır ve .54 ($p<.001$) düzeyinde bir ilişki bulunmuştur. Envanterin güvenirliği Cronbah Alfa iç tutarlık yöntemiyle hesaplanmıştır ve genel güvenirlik katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Alt ölçek içerikleri şu şekildedir:

Aktif Planlama: Daha çok aktif olarak bir şeyler yapma, aktif çabaları arttırma, eylem planı yapma gibi problemi çözmeye yönelik adımları kapsayan 10 maddeden oluşmaktadır.

Dış Yardım Arama: İki açıdan sosyal desteğe başvurma söz konusudur. Bunlar somut çözüme yönelik dış yardım talebi ve duygusal dış yardım arama eğilimidir ve 9 maddeden oluşmaktadır.

Dine Sığınma: Bir ilahi güce sığınmayı, dua etmeyi içermektedir ve 6 maddeden oluşmaktadır.

Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel): Kişinin stres veren durumdan pasif anlamda kendini soyutlamasıdır ve 7 maddeden oluşmaktadır.

Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal): Stes veren durumdan sigara içme, alkol alma, uyuşturucuya yönelme gibi başa çıkma yollarıdır ve 4 madde ile temsil edilmektedir.

Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma: Problemin kabul edilip kendince bilişsel olarak çözüm yollarının bulunmasıdır. Bu alt ölçek 7 maddeden oluşmaktadır ve durumun değiştirilmesinden çok kişinin bakış açısını vurgulamaktadır.

Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanterinin bu araştırma için Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları alt boyutlar için sırasıyla .73, .85, .89, .57, .51 ve .59 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4. Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi

Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi Bacanlı, İlhan ve Aslan (2007) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek ergenler üzerinde kullanıma uygundur. Ölçeğin yapı geçerliğine ilişkin yapılan faktör analizinde beş farklı kişilik boyutunu ölçen 40 sıfat çifti belirlenmiştir ve bu sıfatlar 1-7 arasında derecelendirilen Likert tipi ölçekle ölçülmeye çalışılmıştır. Analiz sonucuna göre beş faktörün ölçeğe ait varyansın % 52.63'ünü açıkladığı görülmüştür. Dışa dönüklük 9 maddeden oluşmaktadır ve SDKT'ye ait varyansın %23,20'sini, Yumuşak başlılık 9 maddeden oluşmaktadır ve SDKT'ye ait varyansın %10,45'ini, sorumluluk faktörü 7 maddeden oluşmaktadır ve SDKT'ye ait varyansın %9,15'ini, duygusal dengesizlik 7 maddeden oluşmaktadır ve SDKT'ye ait varyansın %5,26'sını, son olarak deneyime açıklık boyutu SDKT'ye ait varyansın %4,56'sını açıklamaktadır. Dışadönüklük boyutuna ait maddelerin deneyime açıklık boyutuna da yüklendiği görülmüştür, bu durum her iki boyut arasındaki orta düzey ilişkiyle açıklanmıştır. Ölçeğin uyum geçerliğini sınamak için, Negatif- Pozitif Duygu Ölçeği, Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri, Çatışmaya Tepki Ölçeği, Otonomi-Sosyotropi Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar, SDKT'nin boyutlarının uyum geçerliliği için kullanılan ölçeklerle orta düzeyde ve anlamlı bir yapı ortaya koymuştur (Bacanlı, İlhan ve Aslan, 2009).

Ölçeğin güvenirlik çalışmaları için elde edilen veriler üzerinden iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır. Kişilik boyutlarının iç tutarlık katsayıları .73 ile .89 arasında değişmektedir (Bacanlı ve ark, 2009).

Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi'nin bu araştırmada Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları alt boyutlar için ise sırasıyla .84, .77, .81, .65 ve .73 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma için gerekli verilerin toplanması aşamasında ilk olarak kullanılması planlanan ölçme araçlarını geliştiren ya da uyarlayan araştırmacılarla iletişime geçilmiştir. Bu kişilerden ölçeklerin kullanımı için izin istenmiş ve ölçek ve ölçek hakkındaki genel bilgiler araştırmacılardan temin edilmiştir. Bunun yanında Ankara Üniversitesi Rektörlüğü'ne bağlı Etik Kurul Birimi'nden araştırmanın yapılması için "Etik Kurul İzni" alınmıştır. İlgili izin EK 5'de sunulmuştur. Araştırma lise öğrencileri

ile yapılacağı için Ankara İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden ölçekleri uygulama izni alınmıştır. İlgili izin EK 6'da sunulmuştur.

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları 2015-2016 eğitim-öğretim yılının ilk döneminde araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Verilerin toplanması yaklaşık iki ayda tamamlanmıştır. Uygulama aşamasında öğrencilere araştırma hakkında kısa bir bilgi verilmiştir ve gönüllülük esasına dayanarak uygulama yapılmıştır. Ölçeklerin tamamlanması ortalama 30 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Bu bölümde verilerin analize hazırlanması, gerekli varsayımların değerlendirilmesi, araştırmada kullanılan veri analizi teknikleri hakkında bilgi verilmiştir.

3.5.1. Verilerin Analize Hazırlanması ve Varsayımların İncelenmesi

Araştırma sürecinde veriler analiz edilmeden önce, ilk olarak internet kullanma sıklığını "Hiç kullanmam" olarak işaretleyen 7 öğrenci analiz dışı bırakılmıştır. Böylece başlangıçta 664 olan öğrenci sayısı 657'ye düşmüştür.

İkinci olarak araştırmadaki tüm değişkenler için tek yönlü uç değer analizi yapılmıştır. Araştırmadaki tüm puanlar standart Z puanına dönüştürülmüştür. Araştırma grubunun büyük olması durumunda, Z puan aralığı ±4 olarak genişletilebilmektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2014). Buna göre, aşırı değerlere sahip olan 7 öğrencinin verisi analiz dışı bırakılmıştır.

Araştırmada kullanılan çoklu regresyon analizi, değişkenler arasındaki ilişkinin çok boyutlu incelenmesini sağlar. Bu analiz, yordayıcı değişkenlere dayalı olarak bağımlı değişkenin tahmin edilmesine yönelik bir analizdir. Çoklu regresyon analizi, yordayıcı değişkenin bağımlı değişken üzerindeki varyansın yorumlanmasını sağlamakla birlikte açıklanan varyansın ve yordayıcı değişkenlerin anlamlılığı ve yordayıcı değişkenle bağımlı değişken arasındaki ilişkinin yönü hakkında yorum yapma olanağı sağlar (Büyüköztürk, 2011).

Çoklu doğrusal regresyon analizinin yapılabilmesi için bazı varsayımların karşılanması gerekmektedir. Bu varsayımlardan olan doğrusallık ve normalliğin

karşılanması için uç değerlere sahip olan katılımcıların analiz dışı bırakılması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2011). Bu amaçla araştırmada uç değerler, Mahalonobis uzaklık değerleri incelenerek tespit edilmiş (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2014) ve 31 kişiye ait veriler analiz dışı bırakılmıştır. Kritik ki-kare değeri α=.001 olarak kabul edilmiştir. Bundan sonraki işlemlere 619 kişiyle devam edilmiştir.

Uç değerler analiz dışı bırakıldıktan sonra değişkenlerin normallik dağılımları incelenmiştir. Çok değişkenli normallik incelemesinden önce, her değişken için tek değişkenli normallik dağılımının olup olmadığı incelenmiştir. Bu amaçla puan dağılımlarının çarpıklık katsayısı (ÇK), basıklık katsayısı (BK), aritmetik ortalama, ortanca ve mod gibi betimsel istatistikleri değerlendirilmiştir. Bunu yanında normal dağılım eğrisinin olduğu histogramlar ve normal Q-Q grafikleri incelenmiştir. Kaçma-soyutlama (biyokimyasal) alt ölçeği dışında bütün dağılımların normale yakın olduğu ve Q-Q grafiklerinde noktaların 45 derecelik doğru üzerinde ya da yakın olduğu gözlenmiştir (Büyüköztürk, 2011). Kaçma-soyutlama (biyokimyasal) alt ölçeği hariç diğer puanların dağılımlarının ÇK ve BK'nın (±1) sınırları içerisinde olduğu ve dağılımların ortalama, ortanca ve modunun birbirine yakın olduğu görülmüştür. Bu istatistikler doğrultusunda dağılımların tek yönlü normallik varsayımının karşılandığı görülmüştür.

Çoklu regresyon analizinde yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağlantı sorununun olmaması gerekmektedir. Çoklu bağlantı sorunu bağımsız değişkenler arasında .90 ve üzerinde korelasyon olması durumunda ortaya çıkmaktadır (Büyüköztürk, 2011). Değişkenler arasında çoklu bağlantıyı değerlendirmenin farklı yolları vardır. Bu amaçla araştırmada ilk olarak değişkenler arasındaki ikili korelasyonlar incelenmiştir. İnceleme sonucunda değişkenler arasındaki ilişkilerin -.33 ile .61 arasında değiştiği görülmüştür. Değişkenler arasındaki korelasyonlar Çizelge 15'de (s.80) sunulmuştur.

İkinci olarak tolerans değerleri, varyans artış faktörleri ve durum indeksleri incelenmiştir. Çoklu bağlantı sorunu olmaması için, varyans artış faktörünün (VIF) 10'dan küçük, tolerans değerinin ($1-R^2$) .10'dan büyük olması ve durum indeksinin de (CI) 30'dan büyük olması gerekmektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2014). Problemli internet kullanımını yordanan değişken olarak ele alan regresyon incelendiğinde, varyans artış faktörü değerlerinin 1.061 ile 1.918 arasında olduğu, durum indekslerinin sorumluluk alt boyutunda 35.26, diğer yordayıcı değişkenlerde ise 30'dan küçük olduğu, tolerans değerlerinin .52 ile .94 arasında olduğu görülmüştür.

Son olarak araştırmada otokorelasyonu test etmek amacıyla Durbin-Watson katsayısı incelenmiştir. Durbin-Watson katsayısı, olayların sırasında otokorelasyon hatasını ölçmek amacıyla kullanılmaktadır. Bu katsayının anlamlı olması, hatanın bağımlı olduğu anlamına gelmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Bu araştırmada Durbin Watson katsayısı 1.94 olarak bulunmuştur. Elde edilen katsayıya göre otokorelasyon olmadığı söylenebilir.

3.5.2. Araştırmada Kullanılan Veri Analizi Teknikleri

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz sürecinde ilk olarak veri toplama araçlarından elde edilen puanlara ilişkin betimsel istatistikler incelenmiştir.

Çalışma grubunu oluşturan lise öğrencilerinin problemli internet kullanım düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı fark gösterip göstermediği bağımsız gruplar için T-testi ile, okul türü, sınıf düzeyi, anne-baba eğitim düzeyi ve aylık gelire göre anlamlı fark gösterip göstermediği tek faktörlü varyans analizi ile çözümlenmiştir. Stresle başa çıkma tutumları ile kişilik özelliklerinin problemli internet kullanım düzeylerini anlamlı olarak yordayıp yordamadığı çoklu doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde araştırmada kullanılan veri toplama araçlarından elde edilen puanlara ilişkin betimsel istatistiklere ve yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Bütün bulgular çizelge şeklinde sunulmuş ve ilgili açıklamalar yapılmıştır.

4.1. Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puanlarla İlgili Betimsel İstatistikler

Araştırmada yer alan katılımcıların Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği-Ergen, Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri ve Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi'nden aldıkları puanlara ilişkin betimsel istatistikler Çizelge 3'de sunulmuştur.

Çizelge 3. Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler

	N	En Düşük Puan	En Yüksek Puan	$\overline{X}$	Medyan	Mod	Ss	ÇK	BK
PİK	619	27.00	127.00	56.58	53.00	43.00	18.31	.91	.55
DS	619	.00	24.00	14.70	16.00	17.00	6.38	-.58	-.37
DYA	619	.00	36.00	22.14	23.00	25.00	7.45	-.49	-.17
AP	619	5.00	40.00	26.23	27.00	27.00	6.00	-.27	-.24
KSDE	619	.00	27.00	13.53	14.00	12.00	4.96	-.04	-.06
KSBK	619	.00	13.00	1.32	.00	.00	2.31	2.08	4.24
KBYY	619	1.00	28.00	15.12	15.00	14.00	4.70	.12	.03
NEV.	619	7.00	49.00	24.15	24.00	24.00	7.22	.17	-.06
DIŞ.	619	11.00	63.00	46.00	47.00	48.00	10.06	-.56	.19
DEN.	619	18.00	56.00	41.39	43.00	46.00	7.68	-.46	-.16
YUM.	619	20.00	63.00	46.60	47.00	48.00	9.02	-.29	-.22
SOR.	619	7.00	49.00	36.77	38.00	42.00	7.70	-.62	.28

Not: PİK= Problemli İnternet Kullanımı; **DS**=Dine Sığınma; **DYA**=Dış Yardım Arama; **AP**=Aktif Planlama; **KSDE**=Kaçma Soyutlama Duygusal-Eylemsel; **KSBK**=Kaçma Soyutlama Biyokimyasal; **KBYY**=Kabul Bilişsel Yeniden Yapılandırma; **NEV.**=Nevrotizm; **DIŞ.**=Dışadönüklük; **DEN.**=Deneyime Açıklık; **YUM.**=Yumuşakbaşlılık; **SOR.**=Sorumluluk

Çizelge 3'de belirtildiği gibi katılımcıların Problemli İnternet Kullanım Ölçeği-Ergen'den aldıkları puanların ortalaması ($\overline{X}$) 56.58'dir. Problemli İnternet Kullanım Ölçeği-Ergene ait en düşük puan 27.00, en yüksek puan ise 127.00'dir. Problemli İnternet Kullanım Ölçeği-Ergene ait standart sapma (Ss) değeri 18.31'dir.

Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanterinin dine sığınma alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması ($\overline{X}$) 14.70'dir. Dine sığınma alt ölçeğine ait en düşük puan. 00, en yüksek puan ise 24.00'dür. Dine sığınma alt ölçeğine ait standart sapma (Ss) değeri 6.38'dir.

Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanterinin dış yardım arama alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması ($\overline{X}$) 22.14'dür. Dış yardım arama alt ölçeğine ait en düşük puan. 00, en yüksek puan ise 36.00'dır. Dış yardım arama alt ölçeğine ait standart sapma (Ss) değeri 7.45'dir.

Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanterinin aktif planlama alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması ($\overline{X}$) 26.23'dür. Aktif Planlama alt ölçeğine ait en düşük puan 5.00, en yüksek puan ise 40.00'dır. Aktif planlama alt ölçeğine ait standart sapma (Ss) değeri 6.00'dır.

Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanterinin kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması ($\overline{X}$) 13.53'dür. Kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) alt ölçeğine ait en düşük puan .00, en yüksek puan ise 27.00'dır. Kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) alt ölçeğine ait standart sapma (Ss) değeri 4.96'dır.

Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanterinin kaçma-soyutlama (biyokimyasal) alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması ($\overline{X}$) 1.32'dir. Kaçma-soyutlama (biyokimyasal) alt ölçeğine ait en düşük puan .00, en yüksek puan ise 13.00'dır. Kaçma-soyutlama (biyokimyasal) alt ölçeğine ait standart sapma (Ss) değeri 2.31'dir.

Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanterinin kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması ($\overline{X}$) 15.12'dir. Kabul-bilişsel yeniden yapılandırma alt ölçeğine ait en düşük puan 1.00, en yüksek puan ise 28.00'dır. Kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt ölçeğine ait standart sapma (Ss) değeri 4.70'dur.

Katılımcıların Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi nevrotizm alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması ($\overline{X}$) 24.15'dir. Nevrotizm alt ölçeğine ait en düşük puan 7.00, en yüksek puan ise 49.00'dır. Nevrotizm alt ölçeğine ait standart sapma (Ss) değeri 7.22'dir.

Katılımcıların Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi dışadönüklük alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması ($\overline{X}$) 46.00'dur. Dışadönüklük alt ölçeğine ait en düşük puan 11.00, en yüksek puan ise 63.00'dır. Dışadönüklük alt ölçeğine ait standart sapma (Ss) değeri 10.06'dır.

Katılımcıların Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi deneyime açıklık alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması ($\overline{X}$) 41.39'dur. Deneyime açıklık alt ölçeğine ait en düşük puan 18.00, en yüksek puan ise 56.00'dır. Deneyime açıklık alt ölçeğine ait standart sapma (Ss) değeri 7.68'dir.

Katılımcıların Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi yumuşak başlılık alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması ($\overline{X}$) 46.60'dır. Yumuşak başlılık alt ölçeğine ait en düşük puan 20.00, en yüksek puan ise 63.00'dır. Yumuşak başlılık alt ölçeğine ait standart sapma (Ss) değeri 9.02'dir.

Katılımcıların Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi sorumluluk alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması ($\overline{X}$) 36.77'dir. Sorumluluk alt ölçeğine ait en düşük puan 7.00, en yüksek puan ise 49.00'dır. Sorumluluk alt ölçeğine ait standart sapma (Ss) değeri 7.70'dir.

4.2. Problemli İnternet Kullanım Düzeylerinin Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplar İçin T-Testi Analizi Bulguları

Araştırmaya katılan öğrencilerin problemli internet kullanım düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı fark gösterip göstermediğini incelemek amacıyla bağımsız gruplar için T-testi yapılmıştır. Kız ve erkek öğrencilerin problemli internet kullanım ölçeği puanlarına ilişkin betimsel istatistikler Çizelge 4'de sunulmuştur.

Çizelge 4. Problemli İnternet Kullanım Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	$\overline{X}$	Ss	sd	t	p
Kız	322	57.24	20.10	617	.92	.356
Erkek	297	55.87	16.16			

Çizelge 3'de görüldüğü gibi problemli internet kullanım düzeyi cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, t(617)=.92, p>.05. Öğrencilerin cinsiyetlerinin farklı olması, problemli internet kullanım düzeylerinde farklılık yaratmamaktadır.

4.3. Problemli İnternet Kullanım Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesi

Araştırmaya katılan öğrencilerin problemli internet kullanım düzeylerinin sınıf düzeylerine göre anlamlı fark gösterip göstermediğini incelemek amacıyla tek faktörlü varyans analizi yapılmıştır. Sınıf düzeylerine göre öğrencilerin problemli internet kullanım ölçeği puanlarına ilişkin betimsel istatistikler Çizelge 5'de sunulmuştur.

Çizelge 5. Problemli İnternet Kullanım Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre Tek Faktörlü Varyans Analizine İlişkin Betimsel Değerler

Sınıf Düzeyi	N	$\overline{X}$	Ss
9. sınıf	170	57.92	17.50
10. sınıf	151	59.71	20.50
11. sınıf	145	57.81	19.84
12. Sınıf	153	50.84	13.74

Öğrencilerin sınıf düzeyine göre Problemli İnternet Kullanım Ölçeği-Ergen puanları arasında fark olduğu Çizelge 5'de görülmektedir. Ortalamalara bakıldığında en yüksek değerin 10. sınıflara, en düşük değerin ise 12. sınıflara ait olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasındaki bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını değerlendirmek için yapılan tek faktörlü varyans analizi sonuçları Çizelge 6'da verilmiştir.

Çizelge 6. Problemli İnternet Kullanımı Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre Tek Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplararası	7044.876	3	2348.292	7.214	.000	12-9, 10, 11
Gruplariçi	200181.6	615	325.499			
Toplam	207226.5	618				

Tek faktörlü varyans analizi sonuçları, problemli internet kullanımı düzeyleri arasında sınıf düzeyi bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir, $F(3, 615)=7.214$, $p<.05$.

Bu farkın hangi sınıflar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, 12. sınıf öğrencilerinin ($\overline{X}$ =50.84) problemli internet kullanım düzeylerinin, 9. sınıf ($\overline{X}$ =57.92), 10. sınıf ($\overline{X}$ =59.71) ve 11. sınıf ($\overline{X}$ =57.81) öğrencilerinden daha düşük olduğu belirlenmiştir.

4.4. Problemli İnternet Kullanım Düzeylerinin Okul Türüne Göre İncelenmesi

Araştırmaya katılan öğrencilerin problemli internet kullanım düzeylerinin okul türüne göre anlamlı fark gösterip göstermediğini incelemek amacıyla bağımsız gruplar için tek faktörlü varyans analizi yapılmıştır. Okul türüne göre öğrencilerin problemli internet kullanım ölçeği puanlarına ilişkin betimsel istatistikler Çizelge 7'de sunulmuştur.

Çizelge 7. Problemli İnternet Kullanım Düzeylerinin Okul Türüne Göre Tek Faktörlü Varyans Analizine İlişkin Betimsel Değerler

Okul Türü	N	$\overline{X}$	Ss
Anadolu Lise	313	57.94	19.00
Sağlık Meslek	95	55.36	18.26
Meslek Teknik	131	55.30	15.80
İmam Hatip	80	54.81	19.32

Öğrencilerin okul türüne göre problemli internet kullanım ölçeği puanları arasında fark olduğu Çizelge 7'de görülmektedir. Ortalamalara bakıldığında en yüksek değerin Anadolu Lisesi öğrencilerine, en düşük değerin ise İmam Hatip Lisesi öğrencilerine ait olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasındaki bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını değerlendirmek için yapılan tek faktörlü varyans analizi sonuçları Çizelge 8'de verilmiştir.

Çizelge 8. Problemli İnternet Kullanımı Düzeylerinin Okul Türüne Göre Tek Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	1185.695	3	395.232	1.180	.317
Gruplariçi	206040.8	615	335.026		
Toplam	207226.5	618			

Analiz sonuçları, öğrencilerin problemli internet kullanım düzeyleri arasında okul türü açısından anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir, $F(3, 615)=1.180$, $p>.05$. Öğrencilerin okul türünün farklı olması problemli internet kullanım düzeylerinde önemli bir farklılık yaratmamıştır.

4.5. Problemli İnternet Kullanım Düzeylerinin Anne Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi

Araştırmaya katılan öğrencilerin problemli internet kullanım düzeylerinin anne eğitim düzeyine göre anlamlı fark gösterip göstermediğini incelemek amacıyla bağımsız gruplar için tek faktörlü varyans analizi yapılmıştır. Anne eğitim düzeyine göre öğrencilerin problemli internet kullanım ölçeği puanlarına ilişkin betimsel istatistikler Çizelge 9'da sunulmuştur.

Çizelge 9. Problemli İnternet Kullanım Düzeylerinin Anne Eğitim Düzeyine Göre Tek Faktörlü Varyans Analizine İlişkin Betimsel Değerler

Anne eğt. Düz.	N	$\bar{X}$	Ss
İlkokul	262	54.76	18.46
Ortaokul	121	56.38	17.38
Lise	160	57.99	18.51
Üniversite ve Üstü	76	60.21	18.39

Öğrencilerin anne eğitim düzeyine göre problemli internet kullanım ölçeği puanları arasında fark olduğu çizelgede görülmektedir. Ortalamalara bakıldığında en yüksek değerin üniversite ve üstü, en düşük değerin ise ilkokul düzeyine ait olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasındaki bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olup

olmadığını değerlendirmek için yapılan tek faktörlü varyans analizi sonuçları Çizelge 10'da verilmiştir.

Çizelge 10. Problemli İnternet Kullanımı Düzeylerinin Anne Eğitim Düzeyine Göre Tek Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	2190.999	3	730.333	2.191	.088
Gruplariçi	205035.5	615	333.391		
Toplam	207226.5	618			

Analiz sonuçları, öğrencilerin problemli internet kullanım düzeyleri arasında anne eğitim düzeyi açısından anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir, $F(3, 615)=2.191$, $p>.05$. Anne eğitim düzeyinin farklılaşması öğrencilerin problemli internet kullanım düzeylerinde anlamlı bir farklılık yaratmamaktadır.

4.6. Problemli İnternet Kullanım Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi

Araştırmaya katılan öğrencilerin problemli internet kullanım düzeylerinin baba eğitim düzeyine göre anlamlı fark gösterip göstermediğini incelemek amacıyla bağımsız gruplar için tek faktörlü varyans analizi yapılmıştır. Baba eğitim düzeyine göre öğrencilerin problemli internet kullanım ölçeği puanlarına ilişkin betimsel istatistikler Çizelge 11'de sunulmuştur.

Çizelge 11. Problemli İnternet Kullanım Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeyine Göre Tek Faktörlü Varyans Analizine İlişkin Betimsel Değerler

Baba eğt. Düz.	N	$\overline{X}$	Ss
İlkokul	136	54.24	18.85
Ortaokul	126	56.67	18.83
Lise	194	56.90	17.34
Üniversite ve Üstü	163	58.10	18.55

Öğrencilerin baba eğitim düzeyine göre problemli internet kullanım ölçeği puanları arasında fark olduğu çizelgede görülmektedir. Ortalamalara bakıldığında en yüksek değerin lise, en düşük değerin ise ilkokul düzeyine ait olduğu görülmektedir. Ortalamalar

arasındaki bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını değerlendirmek için yapılan tek faktörlü varyans analizi sonuçları Çizelge 12'de verilmiştir.

Çizelge 12. Problemli İnternet Kullanımı Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeyine Göre Tek Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	1139.105	3	379.702	1.133	.335
Gruplariçi	206087.4	615	335.101		
Toplam	207226.5	618			

Analiz sonuçları, öğrencilerin problemli internet kullanım düzeyleri arasında baba eğitim düzeyi açısından anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir, $F(3, 615)=1.133$, $p>.05$. Baba eğitim düzeyinin farklılaşması öğrencilerin problemli internet kullanım düzeylerinde anlamlı bir farklılık yaratmamaktadır.

4.7. Problemli İnternet Kullanım Düzeylerinin Aylık Gelir Düzeyine Göre İncelenmesi

Araştırmaya katılan öğrencilerin problemli internet kullanım düzeylerinin aylık gelir düzeyine göre anlamlı fark gösterip göstermediğini incelemek amacıyla bağımsız gruplar için tek faktörlü varyans analizi yapılmıştır. Aylık gelir düzeyine göre öğrencilerin problemli internet kullanım ölçeği puanlarına ilişkin betimsel istatistikler Çizelge 13'de sunulmuştur.

Çizelge 13. Problemli İnternet Kullanım Düzeylerinin Aylık Gelir Düzeyine Göre Tek Faktörlü Varyans Analizine İlişkin Betimsel Değerler

Aylık Gel. Düz.	N	$\overline{X}$	Ss
1000TL ve Altı	46	53.43	20.94
1001-2000 TL	241	56.80	19.46
2001-3000 TL	195	56.10	16.83
3001-4000 TL	68	55.62	16.14
4001 TL ve Üzeri	69	60.25	18.25

Öğrencilerin aylık gelir düzeyine göre Problemli İnternet Kullanım Ölçeği puanları arasında fark olduğu Çizelge 13'de görülmektedir. Ortalamalara bakıldığında en yüksek değerin 4001 TL ve üzeri, en düşük değerin 1000 TL ve altı düzeyine ait olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasındaki bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını değerlendirmek için yapılan tek faktörlü varyans analizi sonuçları Çizelge 14'de verilmiştir.

Çizelge 14. Problemli İnternet Kullanımı Düzeylerinin Aylık Gelir Düzeyine Göre Tek Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	1502.702	4	375.675	1.121	.345
Gruplariçi	205723.8	614	335.055		
Toplam	207226.5	618			

Analiz sonuçları, öğrencilerin problemli internet kullanım düzeyleri arasında aylık gelir düzeyi açısından anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir, $F(4, 614)=1.121$, $p>.05$. Gelir düzeyinin farklılaşması, öğrencilerin problemli internet kullanım düzeylerinde anlamlı bir farklılık yaratmamaktadır.

4.8. Regresyon Analizinde Yer Alan Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Regresyon analizinde yer alan değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayıları Çizelge 15'de sunulmuştur.

Çizelge 15. Araştırmada Yer Alan Değişkenler Arasındaki İlişkiler

	$\overline{X}$	Ss	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. PİK	56.58	18.31												
2. Dine Sığ.	14.70	6.38	-.14**											
3. Dış yrd. Ar.	22.14	7.45	-.002	.22**										
4. Aktif Plan.	26.23	6.00	-.13**	.28**	.48**									
5. Kaçma Duyg-Ey.	13.53	4.96	.29**	.05	.28**	.15**								
6. Kaçma Biyokim.	1.32	2.31	.12**	-.17**	-.06	-.07	.05							
7. Kabul Bilş. Yen. Yap.	15.12	4.70	.11**	.20**	.35**	.44**	.29**	-.004						
8. Nevrotizm	24.15	7.22	.15**	-.17**	-.11**	-.23**	.13**	.12**	-.16**					
9. Dışadönük.	46.00	10.06	-.15**	-.01	.24**	.16**	.004	.005	.06	-.11**				
10. Deneyime Açıklık	41.39	7.68	-.12**	-.13**	.21**	.18**	.04	-.05	.06	-.099*	.61**			
11. Yumuşakbaşlılık	46.60	9.02	-.22**	.24**	.26**	.19**	.01	-.10**	.18**	-.33**	.28**	.35**		
12. Sorumlulık	36.77	7.70	-.30**	.19**	.18**	.32**	.04	-.13**	.08*	-.18**	.36**	.43**	.48**	

******p< .01, *p< .05

Çizelge 15'de görüldüğü gibi araştırmanın yordanan değişkeni olan problemli internet kullanımı ile dine sığınma (r= -.14, p< .01), aktif planlama (r= -.13, p< .01), dışadönüklük (r=- .15, p< .01), deneyime açıklık (r= -.12, p< .01), yumuşakbaşlılık (r= -.22, p< .01), sorumluluk (r=-.30, p< .01) arasında olumsuz yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunurken; problemli internet kullanımı ile kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) (r=.29, p< .01), kaçma-soyutlama (biyokimyasal) (r=.12, p< .01), kabul (bilişsel Yeniden Yapılandırma) (r=.11, p< .01), nevrotizm (r=.15, p< .01) arasında olumlu yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Dış yardım arama ile problemli internet kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Yordayıcı değişkenler arasında ilişkiler incelendiğinde ise; Pearson korelasyon katsayılarının -.33 ile .61 arasında değiştiği görülmektedir. Yordayıcı değişkenler arasında anlamlı düzeyde en yüksek ilişkinin deneyime açıklık ile dışadönüklük (r= .61, p< .01) arasında olduğu, en düşük anlamlı ilişkinin ise sorumluluk ile kabul (bilişsel yeniden yapılandırma) arasında olduğu bulunmuştur, (r= .08, p< .01).

4.9. Problemli İnternet Kullanımının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

Bu bölümde öncelikle öğrencilerin problemli internet kullanımı puanlarının yordanmasına ilişkin regresyon analizi bulgularına yer verilmiştir. Daha sonra araştırmada regresyon analizine dahil edilen değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Çizelge 16. Problemli İnternet Kullanımının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Stand. Hata в	β	t	p
Sabit	73.930	6.392	-	11.566	.000
Dine Sığınma	-.197	.117	-.068	-1.679	.094
Dış Yard. Arama	.078	.109	.032	.714	.475
Aktif Planlama	-.379	.142	-.124	-2.669	.008
Kaçma Duyg.-Eylemsel	1.015	.144	.275	7.034	.000
Kaçma Biyokimyasal	.426	.239	.054	1.455	.146
Kabul Bilş. Yend. Yap.	.487	.165	.125	2.958	.003
Nevrotizm	.058	.100	.023	.583	.560
Dışadönüklük	-.112	.084	-.062	-1.328	.185
Deneyime Açıklık	.084	.118	.035	.712	.477
Yumuşakbaşlılık	-.201	.092	-.092	-2.193	.029
Sorumluluk	-.496	.109	-.209	-4.564	.000
R=0.47, F(11, 607)=15.597,	R^2=.22 p<.001				

Dine sığınma, dış yardım arama, aktif planlama, kaçma (duygusal-eylemsel), kaçma(biyokimyasal), kabul bilişsel yeniden yapılandırma, nevrotizm, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık, sorumluluk değişkenleri birlikte, problemli internet kullanımı puanlarını .22 düzeyinde yordamaktadır, R=.47, R^2=.22, p<.01. Adı geçen onbir değişken birlikte, problemli internet kullanımındaki toplam varyansın %22'sini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) göre yordayıcı değişkenlerin problemli internet kullanımı değişkeni üzerindeki etkisi önem sırası açısından kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) (β=.275), sorumluluk (β=.209), kabul bilişsel yeniden yapılandırma (β=.125), aktif planlama (β=.124), yumuşakbaşlılık (β=.092), dine sığınma (β=.068), dışadönüklük (β=.062), kaçma-soyutlama (biyokimyasal) (β=.054), deneyime açıklık (β=035), dış yardım arama (β=.032), nevrotizm (β=.023) olarak sıralanabilir. Hangi değişkenlerin problemli internet kullanımını anlamlı olarak açıkladığı t değerlerine bakılarak incelenmiştir. Regresyon

katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde aktif planlama (t=-2.669, p<.05), kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) (t=7.034, p<.05), kabul bilişsel yeniden yapılandırma (t=2.958, p<.05), yumuşak başlılık (t=-2.193, p<.05) ve sorumluluk (t=-4.564, p<.05) değişkenlerinin problemli internet kullanımının anlamlı yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) ve kabul bilişsel yeniden yapılandırmanın problemli internet kullanımını olumlu yönde yordadığı, aktif planlama, yumuşak başlılık ve sorumluluğun problemli internet kullanımını ters yönde yordadığı görülmüştür.

4. 10. Yorumlar

Bu bölümde, yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular, araştırmanın alt amaçlarına göre alanyazınla ilişkilendirilerek yorumlanmıştır.

4.10.1. Problemli İnternet Kullanım Düzeylerinin Cinsiyete Göre T-Testi Analizi Bulgularının Yorumlanması

Araştırmada, ergenlerde problemli internet kullanımı düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği alt amaç olarak ele alınmıştır. Elde edilen bulgular; ergenlerde problemli internet kullanım düzeyinin cinsiyete göre değişmediğini ortaya koymuştur. Başka bir ifadeyle, kız ve erkek öğrencilerin problemli internet kullanımı düzeyleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Alanyazın incelendiğinde problemli internet kullanımını cinsiyetle birlikte ele alan araştırma sayısının oldukça fazla olduğu görülmüştür. Araştırma bulgularına göre problemli internet kullanımının cinsiyete göre değişmediği belirlenmiştir (Ceyhan, 2010; Ceyhan, 2011; Eftekin, 2015; Gross, 2004; Hall ve Parsons, 2001; Khazaal ve diğerleri, 2008; Park, Kim ve Cho, 2008; Şahin, 2014). Bunun yanı sıra problemli internet kullanımının cinsiyete göre değiştiğini gösteren araştırma bulgularına da rastlanmıştır (Batıgün ve Kılıç, 2011; Esen ve Siyez, 2011; Taçyıldız, 2010).

Zorbaz'ın (2013), erkeklerin problemli internet kullanımlarını kızlardan daha yüksek bulunduğu araştırmasında, bu durum cinsiyet rollerindeki farklılaşmayla açıklanmıştır. Erkeklerin teknolojiye daha ilgili oldukları, internet kafelere daha rahat gittikleri ve bilgisayar oyunlarına daha fazla zaman ayırabilecekleri belirtilmiştir. Ancak günümüzde internete erişim kaynağı farklılaşmaktadır. İnternet kafelerin yerini akıllı telefonlar

almaktadır ve evde internet bağlantısı yaygınlaşmaktadır. Lise öğrencileri göz önünde bulundurulduğunda, evden ya da cep telefonundan rahatlıkla internete erişim sağlanması, sosyal medyaya olan ilgi ve her iki cinsiyete de hitap eden oyun, uygulama, iletişim, bilgi kaynağı ve eğlence çeşitliliğinin artmasının cinsiyetler arasındaki farklılığı ortadan kaldırabileceği düşünülmektedir.

Gross (2004), ergenlerle yaptığı çalışmasında internet kullanımında cinsiyetler arasında farklılık olmadığını hatta benzerlik olduğunu belirtmiştir. Her iki cinsiyetin de interneti, mesajlaşma, gündelik yaşamdaki arkadaşlarıyla iletişim, arkadaş grupları arasında özel görüşme amaçlı kullandığı ifade edilmiştir.

Ergenlik döneminde kişi, aileden bağımsızlığını kazanıp özerk bir birey olmaya çalışmaktadır. Bu süreçte ergen, bağımsız bir birey olduğunu kanıtlamak için ailesinin olumlu yönlerini bile reddetme eğiliminde olabilmektedir. Bu dönemde ergen onaylanma, takdir edilme ve ait olma gereksinimlerini arkadaş çevresinden elde etmektedir ve akranların onayı, fikirleri aileden daha önemli hale gelmektedir (Haran, 2004; Murray, Rieger ve Byrne, 2013). Ergenlere interneti cazip hale getiren sosyal ağlar, oyunlar, iletişim kanalları akran grupları için ortak bir ilgi alanı haline gelmiştir. Bu anlamda problemli internet kullanımının, aynı gelişim görevlerini yerine getirmeye çalışan ergenlerin cinsiyetine göre değişmeyeceği düşünülmektedir. Her iki cinsiyetin gelişimsel özelliklerinin aynı olması, interneti kullanma amaçlarında benzerlik olması ve her iki cinsiyetin de internete benzer kaynaklardan erişmesi gözönünde bulundurulduğunda, problemli internet kullanımının cinsiyete göre değişmemesinin beklenen bir bulgu olduğu düşünülmektedir.

4.10.2. Problemli İnternet Kullanım Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre Varyans Analizi Bulgularının Yorumlanması

Araştırmada, ergenlerde problemli internet kullanımı düzeyinin sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen bulgular; ergenlerde problemli internet kullanım düzeyinin, sınıf düzeyine göre değiştiğini ortaya koymuştur. 12. sınıf öğrencilerinin problemli internet kullanım düzeyinin, 9., 10. ve 11. sınıf öğrencilerinden daha düşük olduğu görülmüştür. Sınıf düzeyleri arasındaki bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Özer'in (2013) çalışmasında problemli internet kullanımının sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanısıra alanyazında araştırma bulgusuyla tutarlılık gösteren bulgulara da ulaşılmıştır (Ceyhan, 2011; Eftekin, 2015; Günüç, 2009). 12. sınıf öğrencilerinin problemli internet kullanım düzeylerinin alt sınıflara oranla düşük olması, söz konusu öğrencilerin üniversite sınavına hazırlık sürecinde olmaları ile açıklanabilir. Sınava hazırlık sürecinde internete ayrılan vaktin azaldığı düşünülmektedir. Son sınıf öğrencileri, üniversite sınavına hazırlanırken okul dışında takviye kurslarına devam etmeleri, okul sınavlarına çalışmaları ve mesleki tercih konusundaki sorumlulukları nedeniyle internete daha az vakit ayırabilmektedirler. Bunun yanısıra, Günüç (2009), alt sınıfların ergenlik döneminin ilk yıllarında olması sebebiyle, internette kimlik denemelerine yoğunlaşmalarının problemli internet kullanımını geliştirmesinde önemli bir faktör olabileceğini belirtmiştir. Erikson'a (1968) göre, ergenlik döneminde kimlik gelişimi ön plana çıkmaktadır. Ergen, bu dönemde psikolojik bağımsızlığını kazanmaya ve kendine yön verecek değerler edinmeye çalışmaktadır. Özerk bir birey olmaya çalışan ergen, aynı zamanda toplumun bir üyesi olmaya da çalışmaktadır (akt: Haran, 2004). Bu aşamada ergen kimlik denemeleri ile kendine uygun kimliği bulmaya çalışmaktadır. İnternet ortamı da eleştiri ve alay konusu olma gibi olumsuz deneyimleri yaşamaması açısından ergenler için güvenli bir ortam olarak algılanmaktadır.

Steinberg (1987), erken ergenlikte aileyle çatışmaların daha fazla olduğunu belirtmiştir. Erken ergenlikteki kişi, ailenin tutumunu eleştirme ve otoriter olarak algılama eğiliminde olmaktadır. Ergenliğin ilerleyen döneminde aile kararları ergenler tarafından daha ılımlı ve daha az otoriter olarak algılanmaya başlamaktadır. İnternet kullanımına ilişkin ailenin müdahalesinin, alt sınıflarda öğrenim gören ergenlerde ters tepkiye neden olabileceği düşünülmektedir. Ergenlik döneminde otoriteye karşı çıkma davranışının arttığı gözönünde bulundurulduğunda, erken ergenlerin, ailelerinin interneti daha az kullanmaları telkinine karşı davranabilecekleri düşünülmektedir.

Feldman ve Matjasko (2007), sınıf düzeyi arttıkça okul temelli ders dışı faaliyetlere katılımın arttığını belirtmişlerdir. Alt sınıfta öğrenim gören ergenler, üst sınıflara göre basketbol, voleybol vb. spor faaliyetlerine, okuldaki kulüplere, okul gazetesi, yıllık, tiyatro, koro gibi etkinliklere daha az katılım göstermektedirler.

Sınıf düzeyi daha düşük ergenlerin okul temelli ders dışı faaliyetlere katılımlarının daha az olmasının internette geçirilecek zamanı arttırabileceği düşünülmektedir.

Okuldaki etkinliklerle zamanını dolduramayan, okulda sosyalleşemeyen, okuldaki bu tür etkinliklere katılımda çekingenlik gösteren ergenlerin internet ortamında daha rahat hissedecekleri ve okul dışında arta kalan zamanlarını internette geçirebilecekleri düşünülmektedir. Bu sebeplerden dolayı problemli internet kullanımın sınıf düzeyine göre farklılık gösterdiği belirtilebilir.

4.10.3. Problemli İnternet Kullanım Düzeylerinin Okul Türüne Göre Varyans Analizi Bulgularının Yorumlanması

Araştırmada, ergenlerde problemli internet kullanımı düzeyinin okul türüne göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği alt amaç olarak ele alınmıştır. Elde edilen bulgular; ergenlerde problemli internet kullanım düzeyinin, okul türüne göre değişmediğini ortaya koymuştur. Başka bir ifadeyle farklı okul türünde öğrenim gören ergenlerin problemli internet kullanım düzeyleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Alanyazın incelendiğinde, bu ilişkiye yönelik araştırma sayısının oldukça az olduğu görülmüştür. Ceyhan'ın (2011), lise öğrencileri ile yaptığı çalışmasında meslek lisesi öğrencilerinin problemli internet kullanımlarının, Anadolu lisesi öğrencilerinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durumun da Anadolu liselerine daha yüksek puanla girilmesi ve başarının yüksek olmasıyla ilişkili olabileceği belirtilmiştir. Gürcan (2010), çalışmasında genel lise ve meslek lisesi öğrencilerinin problemli internet kullanım puanlarının, Anadolu lisesi ve İmam Hatip lisesi öğrencilerinin puanlarından anlamlı olarak yüksek olduğunu bulmuştur. Bunun yanı sıra Özer'in (2013), Anadolu lisesi ve genel liseyi karşılaştırdığı araştırmasında problemli internet kullanımı açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Şaşmaz ve diğerlerinin (2013), ergenlerde internet bağımlılığını inceledikleri çalışmalarında, Anadolu lisesi, özel lise, düz lise ve meslek liseleri arasında internet bağımlılığı açısından bir farklılık bulunmamıştır.

Eğitim sisteminde yapılan son değişikliklerden sonra eğitimde kalite ve verimliliği arrtırmak amacıyla genel liseler, Anadolu liselerine dönüştürülmeye başlanmıştır (Meb Ortaöğretim genel müdürlüğü 2009/52 nolu genelge). Bu duruma bağlı olarak bütün Anadolu liselerinin başarı düzeyinin yüksek olduğu yorumunda bulunulamayacağı, okul türleri arasındaki farklılığı açıklamak için başarı puanlarının ayrıca değerlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir. İnternet, ergenlerin dünyaya açılmalarını sağlayan bir kaynak

durumundadır. Ergenlere, popüler konuları takip etme, farklı ülkelerden kişilerle iletişime geçme, sınırsız bilgi kaynağı sunma gibi birçok olanak sağlayan internet teknolojisi, ergenler için oldukça cazip görünmektedir. Kimlik arayışı, cinsel gelişim, otoriteye karşı gelme, heyecan arama, risk alma gibi ergenlik döneminde yoğun görülen davranışların okul türüne göre çok fazla değişiklik göstermeyeceği düşünülmektedir. İnternetin aşırı kullanımında risk faktörü olan gelişim özelliklerinin okul türüne göre değişmeyeceğini düşünmek uygun görünmektedir. Problemli internet kullanımının okul türü açısından farklılaşmamasının, internetin yaygınlaşması, sosyal ağlar, oyunlar, iletişim kanalları, alışveriş siteleri gibi ergenler için cezbedici uygulamaların bulunması, arkadaş grupları ile iletişim sağlayacak çeşitli kanallar içermesiyle açıklanabileceği düşünülmektedir. Bu sebeplerden dolayı, problemli internet kullanımının okul türüne göre farklılık göstermeyeceği ifade edilebilir.

4.10.4. Problemli İnternet Kullanım Düzeylerinin Anne Eğitim Düzeyine Göre Varyans Analizi Bulgularının Yorumlanması

Araştırmada, ergenlerde problemli internet kullanımı düzeyinin anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği alt amaç olarak ele alınmıştır. Elde edilen bulgular; ergenlerde problemli internet kullanım düzeyinin, anne eğitim düzeyine göre değişmediğini ortaya koymuştur. Anne eğitim düzeyi farklı olan ergenlerin problemli internet kullanım düzeyleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Alanyazın incelendiğinde problemli internet kullanımının anne eğitim düzeyine göre farklılaşmadığını gösteren araştırma bulguları tespit edilmiştir (Günüç, 2009; Yıldız, 2010; Zorbaz, 2013). Gökçearslan ve Günbatar (2012) tarafından lise öğrencileri ile yapılan çalışmada internet bağımlılığının anne eğitim düzeyine göre değişmediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, anne eğitim düzeyleri arasında, internet kullanımına ilişkin bilinçlilik düzeyinde fark olmadığı şeklinde yorumlanmıştır.

Araştırma bulgusuyla tutarlılık göstermeyen çalışmalar incelendiğinde; Özer'in (2013) araştırmasında anne eğitim düzeyi lise olanların, anne eğitim düzeyi ilkokul olanlara göre internet bağımlılığının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun aksine, Eftekin (2015) ile Çevik ve Çelikkaleli (2010) çalışmalarında anne eğitim düzeyi düştükçe problemli internet kullanımının arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu bulgu anne

eğitim düzeyi yükseldikçe internetin olumsuz sonuçları hakkında daha fazla bilgiye sahip olunması ile açıklanmıştır.

Günümüzde internet teknolojisinin gelişimi, bireylerin yaşamında da birtakım değişiklikleri beraberinde getirmiştir. Sağlık, eğitim ve iletişim gibi birçok alanda kullanımının artmasıyla internet kişilere farklı olanaklar sunmaktadır (Numanoğlu ve Bayır, 2012). İnternetin sunduğu olanaklar nedeniyle hitap ettiği yaş aralığı genişlemiştir. Bunun yanısıra internet ortamında çeşitli oyun uygulamaları, sosyal medya, iletişim kanalları, ekonomik faaliyetler, alışveriş siteleri, çeşitli kadın platformları gibi herkesin ilgisine yönelik etkinlikler bulunmaktadır. Eğitim düzeyi düşük ya da yüksek herkese yönelik uygulamalar barındırmasının, internet kullanımıyla ilgili farklılığı ortadan kaldırabileceği düşünülmektedir. Bu nedenlerden dolayı internet kullanımı açısından annenin ergen üzerindeki etkisinin anne eğitim düzeyine göre farklılık göstermeyeceği düşünülmektedir.

Steinberg (1987), ergenlik dönemiyle birlikte ergenin ailesinden duygusal özerkliği kazanmaya başladığını ifade etmiştir. Bu dönemde ergen ailesinden bağımsız bir kişi olduğunu kanıtlamaya çalışmaktadır. Bu aşamada ergen, duygusal ve davranışsal özerkliğini kazanmak ve bunu çevresine göstermek için ailesiyle daha çok çatışma yaşamaktadır. Böylece aileyle olan yakınlık azalmaya başlamaktadır.

Ergenlik döneminde özerkliğin kazanılması aşamasında, ergenin aileden uzaklaşması, otoriteye karşı çıkma davranışının artması ve ergenin bağımsız bir birey olduğunu kanıtlamaya çalışması düşünüldüğünde ailenin ergen üzerindeki etkisinin azaldığını söylemek uygun görünmektedir. İnternetin aşırı kullanımı durumunda anne eğitim düzeyinin yüksek ya da düşük olmasının, ergen davranışı üzerinde belirleyici olmayacağı düşünülmektedir. Bu nedenlerden dolayı, problemli internet kullanımının anne eğitim düzeyi ile ilişkili olmadığı ifade edilebilir.

4.10.5. Problemli İnternet Kullanım Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeyine Göre Varyans Analizi Bulgularının Yorumlanması

Araştırmada, ergenlerde problemli internet kullanımı düzeyinin baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği alt amaç olarak ele alınmıştır. Elde edilen bulgular; ergenlerde problemli internet kullanım düzeyinin, baba eğitim düzeyine göre değişmediğini ortaya koymuştur. Baba eğitim düzeyi farklı olan ergenlerin

problemli internet kullanım düzeyleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Alanyazındaki çalışmalar da bu bulguyu desteklemektedir (Çevik ve Çelikkaleli 2010; Özer 2013; Yıldız 2010). Gökçearslan ve Günbatar (2012), lise öğrencileri ile yaptığı çalışmasında internet bağımlılığının baba eğitim düzeyine göre değişmediği sonucuna ulaşmıştır. Bu bulguyu baba eğitim düzeyleri arasında, internet kullanımına ilişkin bilinçlilik düzeyinde fark olmadığı şeklinde yorumlamıştır.

Ergenlik dönemiyle birlikte ergenlerin hayatında arkadaş çevresi aileye göre daha çok etkili olmaya başlamaktadır. Karşı cinsle ilişki, sosyal aktiviteler, popüler konular vb ile ilgili konularda bilgi ergenin bilgi kaynağı akranları olmaktadır. Ergen özerkliğini ispat etmek, kendisinin ailesinden bağımsız biri olduğunu kanıtlamak için aile ile olan uyum azalmakta, akranlarla uyum önem kazanmaktadır (Dusek, 1987). Ergenin duygu, düşünce, davranış ve tutumları üzerinde en çok akranları etkili olmaktadır. Akranları ile ilişkisinde grup dışında kalmamak ve gruba uyum sağlamak için dış görünüşünden düşüncesine kadar akranlarının etkisinde kalmakta ve aynı şekilde akranları üzerinde etkili olmaktadır (Kılıç, 2013).

Ergenlerin riskli davranışlarında, algıladıkları çevre sistemi önemli olmaktadır. Algılanan çevre sisteminde uzak ve yakın yapı olmak üzere iki etki alanı bulunmaktadır. Uzak yapı, arkadaş ve aile kontrolüdür ve riskli davranış üzerinde doğrudan etkisi bulunmamaktadır. Aile ve arkadaş çevresinin söz konusu davranışa yönelik tepkilerini içermektedir. Yakın yapı ise riskli davranışlarla doğrudan ilişkili olan etkenlerdir. Riskli davranışın arkadaş çevresi tarafından onaylanması ve söz konusu davranışlara ilişkin akran modellerinin olması ergenin problemli davranışlara yönlenmesi ile sonuçlanmaktadır (Siyez, 2013).

Ergenlik döneminde ailenin etkisi azalmakta bunun yanında akranların etkisi artmaktadır. Ergen kendisinin bağımsız bir birey olduğunu ispatlamak için otoriteye karşı gelmektedir. Bu dönemde akranları tarafından onaylanmak, bir gruba dahil olmak, ortak etkinlikler yapmak önemli hale gelmektedir. İnternet kanalıyla iletişime geçmek, sosyal medyaya olan ilginin yüksek olması, oyun ve eğlence gibi etkinlikler ergenler arasında sık kullanılmaktadır. Baba eğitim düzeyinin problemli internet kullanımının belirleyici olmamasının beklenilen bir bulgu olduğu düşünülmektedir.

4.10.6. Problemli İnternet Kullanım Düzeylerinin Aylık Gelir Düzeyine Göre Varyans Analizi Bulgularının Yorumlanması

Araştırmada, ergenlerde problemli internet kullanımı düzeyinin aylık gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği alt amaç olarak ele alınmıştır. Elde edilen bulgular; ergenlerde problemli internet kullanım düzeyinin, aylık gelir düzeyine göre değişmediğini ortaya koymuştur. Aylık gelir düzeyi farklı olan ergenlerin problemli internet kullanım düzeyleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Esen ve Siyez (2011), ergenlerle yaptığı çalışmasında internet bağımlılığının ailenin sosyo-ekonomik düzeyine göre değişmediği sonucuna ulaşmışlardır. Bu bulgunun son yıllarda internet erişiminin kolay ve ucuz olmasıyla ilişkili olabileceğini belirtmişlerdir. Park, Kim ve Cho'nun (2008) benzer bir çalışmasında internet bağımlılığının gelir düzeyine göre değişmediği tespit edilmiştir.

Araştırma bulgusundan farklı olarak, Özer (2013), araştırmasında gelir seviyesi arttıkça problemli internet kullanımının arttığı sonucuna ulaşmıştır. Son dönemde gelir seviyesi görece daha düşük olan kişilere uygun akıllı telefonların ve internet paketlerinin artması, internete erişim sağlayan ürün yelpazesinin genişlemesinin internet kullanımını yaygınlaştırdığı düşünülmektedir. Bu anlamda gelir düzeyindeki farklılığın internet kullanımını etkilemeyeceği düşünülmektedir.

Türkiye İstatistik Kurumunu'nun (2015) araştırmasına göre işgücü durumuna göre internet kullanım oranları şu şekildedir: işveren, %85.1, kendi hesabına çalışan %48.3, işsiz %64.2, aile ve kişisel nedenlerle işgücüne dahil olmayan grubun internet kullanım oranı %50'dir. Oranlara bakıldığında en yüksek oranın işveren grubu olmasına rağmen, kendi hesabına çalışan grubun işgücüne dahil olmayan ve işsiz grubundan daha az internet kullanım oranına sahip olduğu görülmektedir.

İnternete erişimin günümüzde çok daha kolay ve ucuz olmasının kullanım sıklığını arttırdığı düşünülmektedir. Cep telefonundan internete erişebilme olanağının yaygınlaşması, kafelerde, otobüslerde internet erişiminin olması hatta birçok eğlence mekânının insanları çekebilmek için internet şifresini paylaşması gibi faktörlerin gelir düzeyinin meydana getirebileceği farklılıkları ortadan kaldırabileceği düşünülmektedir. Bu nedenlerden dolayı, problemli internet kullanımının aile gelir düzeyine göre değişmediği ifade edilebilir.

4.10.7. Problemli İnternet Kullanımının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Bulgularının Yorumlanması

Araştırmada ergenlerin problemli internet kullanım düzeylerinin; stresle başa çıkma tutumları ve kişilik özellikleri tarafından anlamlı biçimde yordanıp yordanmadığı alt amaç olarak ele alınmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, problemli internet kullanımı üzerinde yordayıcı değişkenlerin göreli önem sırası, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel), sorumluluk, kabul bilişsel yeniden yapılandırma, aktif planlama, yumuşakbaşlılık, dine sığınma, dışadönüklük, kaçma-soyutlama (biyokimyasal), deneyime açıklık, dış yardım arama, nevrotizmdir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde; kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) ve kabul bilişsel yeniden yapılandırmanın problemli internet kullanımını olumlu yönde, aktif planlama, yumuşakbaşlılık ve sorumluluk özelliğinin olumsuz yönde anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Ele alınan değişkenlerle ilgili bulgular aşağıda tartışılmıştır.

Stresle başa çıkma tutumları ile problemli internet kullanımı incelendiğinde; Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri'nin alt boyutu olan kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) ve kabul bilişsel yeniden yapılandırmanın problemli internet kullanımını olumlu yönde yordadığı, aktif planlamanın olumsuz yönde yordadığı ve dine sığınma, kaçma-soyutlama (biyokimyasal), dış yardım aramanın yordamadığı görülmüştür.

Alanyazın incelendiğinde, Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri'nin alt boyutları olan kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel), kabul bilişsel yeniden yapılandırma, aktif planlama, dine sığınma, kaçma-soyutlama (biyokimyasal), dış yardım arama ile problemli internet kullanımın birlikte incelendiği çalışma sayısının sınırlı olduğu görülmüştür. İnternet bağımlılığı ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, stresle başa çıkma stratejilerinden aktif planlama, etkili sosyal destek arama ile olumsuz yönde; dine sığınma, inkâr ve kabul ile olumlu yönde ilişki bulunmuştur (Chou ve diğerleri, 2015). Jie, Yizhen, Yukai, Ying, Dongying ve Jiaji'nin (2014), ergenler üzerinde yaptığı çalışmalarında negatif başa çıkma stili ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Stresli yaşam olayları ve bunlarla başa çıkmada kullanılan negatif başa çıkma stillerinin internet bağımlılığı için risk faktörü olduğu belirtilmiştir.

Araştırma sonucunda, aktif planlamanın ergenlerde problemli internet kullanımının anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aktif planlama ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkinin negatif yönde olduğu tespit edilmiştir. Bu durumda ergenlerin aktif planlama düzeyi arttıkça, problemli internet kullanım düzeylerinin azalacağı ifade edilebilir.

Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri alt boyutu olan aktif planlama, probleme yönelik çözüm yolları geliştirme, aktif olarak bir şey yapma, doğrudan sorunun üzerine odaklanmayı içermektedir (Özbay ve Şahin, 1997). Aktif planlama, probleme yönelik etkin bir şekilde mücadele içermesi yönüyle problem odaklı başa çıkma davranışı olarak değerlendirilmesi uygun görünmektedir.

Ergen gelişim dönemi özellikleri nedeniyle aile, okul, akran vb. kaynaklı birçok stres yaşantısıyla karşı karşıya kalmaktadır. Stres yaşantısına yönelik soruna odaklanma, çözüm yollarını değerlendirme, yardım alabileceği kaynakları araştırma gibi aktif eylemlerde bulunan kişilerin stres düzeyleri azalmaktadır (Konishi ve Hymel, 2009).

Barendregt, Van der Laan, Bongers ve Nieuwenhuizen (2014), stres karşısında aktif başa çıkma stratejisi kullanan ergenlerin özsaygı düzeylerinin yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Ergenlerin aile algıları da başa çıkma davranışını etkilemektedir. Yetkeci ve hoşgörülü aileye sahip olan ergenler karşılaştıkları problemlere yönelik aktif plan yapmaktadırlar (Wolfradt, Hempel ve Miles, 2001). Kişinin özsaygısının yüksek olması ve algılanan aile tutumunun olumlu olmasını kişinin stres yaşantısı karşısında aileden sosyal destek alabileceği ve aktif başa çıkma stillerini kullanabileceği şeklinde yorumlamak uygun görünmektedir. Kişinin özsaygısının yüksek olması, ailenin daha az eleştirel olması, destekleyici ve hoşgörülü olması problemli internet kullanımında koruyucu bir faktör olarak ele alınabilir.

Ergenlik döneminde kişi aile, arkadaş, toplum, okul kaynaklı birçok problemle karşı karşıyadır. Yaşadığı stres yaşantısına yönelik aktif başa çıkma davranışı ergenin stres düzeyini azaltmaktadır. Karşılaşılan duruma yönelik bilişsel olarak sorunun çözümü hakkında plan yapma, soruna odaklanma, sorunu anlamaya çalışma, bu süreçte pozitif düşünüp yapılan plan doğrultusunda eylemde bulunma, yaşanılan stres düzeyini azaltmaktadır (Gonzales, Tein, Sandler ve Friedman, 2001). Stres karşısında aktif

planlama yapan kişi problemiyle etkili şekilde başa çıkmaya çalışmaktadır ve bunun da stresi azaltmakta etkili olduğu düşünülmektedir.

Stresle aktif başa çıkma, sosyal beceri, akran ilişkileri ve özsaygıyla da ilişkili bulunmuştur. Akran ilişkileri pozitif olan ergenler yaşadıkları olumsuz durum karşısında gerekli sosyal desteği akranlarından aldığı için problem karşısında daha etkin çözümler denemektedirler. Akranları ile olumlu bir ilişki içinde olan ergenlerin sosyal becerileri ve özgüvenleri gelişmektedir. Yüksek derecede iletişim ve güven içeren akran ilişkisine sahip olmak empati becerisini geliştirmekte ve zorluklara karşı sosyal destek kaynağı sunmaktadır. Sonuç olarak akran ilişkisinin pozitif olması stres yaşantısına karşı aktif başa çıkma becerisini desteklemektedir (Mota ve Matos, 2013).

Aktif planlamanın içerdiği beceriler düşünüldüğünde, bu kişilerin kendilerine ve olaylara yönelik farkındalıklarının yüksek olduğu, olumsuz duygularla başa çıkabilme ve kendini motive etme gücünün yüksek olduğu söylenebilir. Bu özellikleri gösteren kişilerin problemli internet kullanımına yönelik davranışlarına ilişkin farkındalıklarının da yüksek olacağı düşünülmektedir. Stresle aktif planlamayla başa çıkan kişinin, internet kullanımının yaşamında meydana getirdiği olumsuzluğu fark edip buna yönelik eylem planı yapacağı ve bu durumu düzelteceği düşünülmektedir. Bu anlamda aktif planlaması yüksek kişilerin problemli internet kullanım düzeylerinin düşük olmasının beklenen bir bulgu olduğu düşünülebilir.

Araştırma sonucunda, kaçma-soyutlamanın (duygusal-eylemsel) ergenlerde problemli internet kullanımının anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğu tespit edilmiştir. Bu durumda ergenlerin kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) düzeyi arttıkça problemli internet kullanım düzeylerinin de artacağı ifade edilebilir.

Stresle başa çıkma tutumu olarak kişiler çeşitli yollar denemektedirler. Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri alt boyutu olan kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel), kişinin stres veren durumdan pasif anlamda kendini soyutlamasıdır (Özbay ve Şahin, 1997).

Kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) başa çıkma davranışı aslında duygu odaklı başa çıkma davranışıdır. Stres yaşantısı sonucu oluşan olumsuz duyguları azaltmak

amacıyla kaçma davranışı sergilenmektedir. Kişi stres yaşantısından kaçmak için plan yapmak, aktif eylemlerde bulunmak yerine, sorunu görmezden gelerek olumsuz etkilerden kaçmaya çalışmaktadır. Bu başa çıkma davranışı stres yaşantısına karşı geçici bir çözüm yoludur, aslında problem devam etmektedir. Bu durumda kişilerin akılcı olmayan inançları, olayları değerlendirmede bazı hatalara neden olabilmektedir. "Karşılaşılan zorluk ve stres yaşantılarından kaçmak, onlarla yüzleşmekten daha kolaydır" gibi akılcı olmayan inançlar kaçma davranışına neden olmaktadır (Hamarta, Arslan, Saygın ve Özyeşil, 2009).

Floury ve Mavrovely (2011), ergenlerde stres yaşantısından kaçma davranışının duygusal ve davranışsal problemlere neden olacağını belirtmişlerdir. Stres karşısında kaçma davranışı sergileyen ergen, aile ve akran ilişkilerinde problem yaşayabilmekte, olumsuz duygular hissetmekte ve problemli davranışlar sergileyebilmektedir. Aile, akran ve çevresel kaynaklı stres karşısında ortamdan uzaklaşma, bilişsel olarak sorunu düşünmekten ve değerlendirmekten kaçınma, stres kaynağından uzaklaşıp başka etkinliklerle oyalanma gibi kaçma davranışının sergilenmesi var olan stresi daha da arttırmaktadır (Gonzales, Tein, Sandler ve Friedman, 2001).

Tan ve Aldemir (2012), çekingen olan ergenlerin stres durumunda kaçma (duygusal-eylemsel) davranışı sergilediklerini belirtmişlerdir. Çevre tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu, genel durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma gibi sosyal kaygıya sahip olan kişiler, sosyal anlamda daha az risk algıladıkları internete yönelebilmektedirler. Olumsuz değerlendirilme korkusu olan ergenler, interneti yoğun bir şekilde kullanabilmektedirler. Sosyal becerisi düşük olan kişiler de yüzyüze iletişim yerine internet ortamında iletişimi tercih ettiği için bu durum internetin problemli bir şekilde kullanılmasına neden olmaktadır (Caplan, 2005; Caplan, 2007; Zorbaz, 2013).

Stres durumunda kaçma davranışı gösteren kişi yaşadığı problem yokmuş gibi davranıp sorunu görmezden gelmektedir. Duygusal ve eylemsel olarak soruna ilişkin çözüm arayışında bulunmamaktadır. Sorundan uzaklaşmak kişide olumsuz duyguları azaltmakla birlikte sorunu ortadan kaldırmamaktadır. Kişinin stres yaşantısından uzaklaşmak için kendini daha rahat hissettiği, olumsuz değerlendirmelere karşı kendini güvende hissettiği internet ortamına yöneleceği düşünülmektedir. Stres karşısında söz konusu davranışı sergileyen kişilerin, problemli internet kullanım düzeylerinin yüksek olmasının beklenilen bir bulgu olduğu düşünülebilir.

Araştırma sonucunda, kabul-bilişsel yeniden yapılandırmanın ergenlerde problemli internet kullanımının anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kabul-bilişsel yeniden yapılandırma ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğu tespit edilmiştir. Bu durumda ergenlerin kabul-bilişsel yeniden yapılandırma düzeyi arttıkça problemli internet kullanım düzeylerinin de artacağı ifade edilebilir.

Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri alt boyutu olan kabul-bilişsel yeniden yapılandırma, kişinin yaşadığı problemi kabul edip bilişsel olarak çözüm yolları aramasıdır. Ancak bu tutum daha çok duruma karşı bakış açısının düzenlenmesiyle ilgilidir, başka bir deyişle durumu değiştirmekle ilgili eylemi içermemektedir (Özbay ve Şahin, 1997).

Kabul-bilişsel yeniden yapılandırma stres yaratan durumun kabul edilip soruna yönelik düşünceleri içermektedir. Bu anlamda kişinin stres yaşantısına karşı gösterdiği bir savunma mekanizması olarak düşünülebilir. Yöndem (2011), savunma mekanizmalarından olan entellektüelleşmenin stres yaşantısına yönelik soyut düzeyde düşünmeyi ifade ettiğini belirtmiştir. Yaşanılan sorun üzerine düşünmek, bunu herkesin yaşayabileceği bir durum olarak ele almak kişiyi rahatsız edici duygulardan uzaklaştırmaktadır.

İnsan bilinci insanların deneyimlerini yorumlamada içeriği değiştirerek kişinin mutlu ya da mutsuz olmasını etkileyebilmektedir. Gerçekte yaşanılan durum kişinin yorumuna bağlı olarak olumlu veya olumsuz olarak algılanabilmektedir. Stres yaşantısına karşı kişi sadece yaşamdan keyif almak için bile duygu ve düşüncelerini değiştirerek olumsuzluklardan kendini koruyabilmektedir. Bilincin düzenlenmesindeki amaç her zaman başarılı olmak değildir. Kişi içsel gerginliğini azaltmak için de yaşantısını olumlu şekilde yorumlayabilmektedir (Csikszentmihayli, 1990).

Stres yaşantısıyla kabul-bilişsel yeniden yapılandırmayla başa çıkan kişiler, soruna yönelik herhangi bir eylemde bulunmamaktadırlar. Bu durumu, kişinin kendini korumak için kullandığı bir tür savunma mekanizması olarak ele almak mümkün görünmektedir. Kişi yaşadığı sorunu bilişsel olarak yeniden düzenleyerek daha kabul edilebilir bir şekilde yorumlamaktadır. Sorunun bilişsel olarak yeniden düzenlemek kişinin algısını değiştirip olumlu duygu hissetmesini sağlasa da var olan problem devam etmektedir. Bu açıdan bilişsel yeniden yapılandırmanın etkisiz bir başa çıkma yöntemi olduğunu söylemek

mümkün görünmektedir. Problem karşısında etkili çözüm aramak yerine daha olumlu hissetmeye çalışan kişilerin stres yaşantısı karşısında rahatlama amaçlı internete yönelebileceği düşünülmektedir. Bu nedenlerden dolayı kabul-bilişsel yeniden yapılandırmanın problemli internet kullanımı düzeyini yordadığı ifade edilebilir.

Kişilik özellikleri ile problemli internet kullanımı incelendiğinde; Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi'nin alt boyutları olan yumuşakbaşlılık ve sorumluluğun problemli internet kullanımını olumsuz yönde yordadığı; dışadönüklük, deneyime açıklık ve nevrotizmin anlamlı olarak yordamadığı görülmüştür. Bu durumda yumuşakbaşlılık ve sorumluluk arttıkça problemli internet kullanım düzeyinin azalacağı söylenebilir.

Alanyazında kişilik özellikleri ile problemli internet kullanımını birlikte inceleyen araştırmalar değerlendirildiğinde; kişilik özelliklerinin alt boyutları açısından farklı bulgularla karşılaşılmıştır. Kişilik özelliklerinin alt boyutlarının her biri aşağıda ayrı ayrı tartışılmıştır.

Araştırma sonucunda yumuşakbaşlılığın problemli internet kullanımının anlamlı yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yumuşakbaşlılık ve problemli internet kullanımı arasındaki ilişkinin negatif yönde olduğu tespit edilmiştir.

Yumuşakbaşlılık ile problemli internet kullanımı arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Peurta-Cortes ve Carbonell (2014), 18-28 yaş arası kişilerle yaptığı araştırmada yumuşakbaşlılıkla problemli internet kullanımı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulmuşlardır. Kuss, Van Rooij, Shorter, Griffiths ve van de Mheen (2013), ergenlerle yaptıkları çalışmada yüksek derecede yumuşakbaşlılığın internet bağımlılığında risk faktörü olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Batıgün ve Kılıç (2011), üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, internet bağımlısı olmayan grubun yumuşakbaşlılık puanının internet bağımlısı olan gruba göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Kuss, Griffiths ve Binder (2013), üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, yumuşakbaşlılık ile internet bağımlılığı arasında ters yönde bir ilişki bulmuşlardır.

Bunun yanında; alanyazında yumuşak başlılıkla internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişkiler saptanmamış olan (Öztürk ve diğerleri, 2015) veya iki değişken arasında pozitif ilişki bulunan araştırmalar da yer almaktadır (Çelik, Atak ve Başal, 2012).

Weber ve Huebner (2015), yumuşakbaşlılık özelliği gösteren ergenlerin günlük yaşam ve çevrelerinden memnuniyetlerinin yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Yumuşakbaşlı ergenler aileleri ve sosyal çevreleri ile daha olumlu ilişki içinde olmaktadırlar. Günlük yaşamda daha olumlu bir çevreye sahip olmak, kişinin kendini rahatlatmak için internete yönelmektense sosyal çevresine yönelmesini sağlayabileceği düşünülmektedir.

Lim ve diğerleri (2015), öfkeli olmanın internet bağımlılığını arttırdığını belirtmişlerdir. Ergenlerde saldırgan davranışı olan kişilerin internet bağımlılığına yatkın olduklarını ve internet kullandıkça da bu davranışların artış gösterdiğini belirtmişlerdir. Saldırgan davranışlarda bulunmak, yumuşakbaşlılığın tam tersi bir özelliktir. Bu anlamda, yumuşakbaşlılıkla internet bağımlılığının ters yönde ilişkili olması uygun görünmektedir.

Yumuşakbaşlı kişilerin sosyal alanlarda öz-yeterlik düzeyleri yüksek olmaktadır. Bu kişilerin sosyal çevreleriyle ilişkileri daha olumlu özellikler gösterirken, kişiler arası çatışmaların yaşanması durumunda daha uzlaşmacı bir tavır içerisinde olmaktadırlar (Field, Tobin ve Reese-Weber, 2014).

Yumuşakbaşlılık özelliği düşük olan ergenlerde aile ve akran yalnızlığı yüksek olmaktadır. Yumuşakbaşlılığın düşük olması kişilerarası ilişkileri sınırlandırmaktadır. Akran ilişkileri açısından eleştirel, saldırgan gibi özellikler taşımak akran kabulünü engelleyebilmekte ve aile ile ilişkileri olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Akran ve aile ilişkisinin sınırlı olması ergeni yalnızlaştırmaktadır (Teppers ve diğerleri, 2013).

Yumuşakbaşlı kişiler problemlerle başa çıkmada sosyal yaşamdan destek almaktadırlar. İşbirliği içerisinde çalışmaya uygun kişiler oldukları için spor faaliyetlerinde, takımla birlikte çalışmada oldukça başarılı olmaktadırlar (De Raad, 2000). Kişiler arası çatışmada yumuşakbaşlılık özelliği yüksek kişiler uzlaşmacı tavır içerisinde olmaktadırlar ve daha ılımlı bir tutum içerisinde olmaktadırlar (Jensen-Campbell ve Graziano, 2001).

Yumuşakbaşlılık özelliği yüksek olan kişiler sosyal ilişkilerde sosyal kurallara uyma eğilimi göstermektedirler ve aile ile ilişkileri olumlu yönde olmaktadır. Yumuşakbaşlılık özelliği yüksek olan kişilerin aile memnuniyeti de yüksek olmaktadır (Fiddick ve diğerleri, 2016; Weber ve Huebner, 2015).

Yumuşakbaşlılık kişilerarası ilişkilerde olumlu yönde etkisi olan bir kişilik özelliğidir. Özellikle ergenlerde yumuşakbaşlılığı yüksek olan kişiler daha rahat arkadaşlık kurmakta ve akranlar tarafından kabul görmektedir. Yumuşakbaşlılık özelliği düşük ergenler akranları tarafından zorbalığa daha az maruz kalmaktadırlar (Jensen-Campbell ve diğerleri, 2002).

Ergenlerde günlük internet kullanımının kompülsif hale gelmesi ergen iyi oluşunu olumsuz yönde etkilemektedir. Ergenlerde kompülsif internet kullanımı, yalnızlık ve düşük yumuşakbaşlılık özelliği ile ilişkilidir. Ergenlerin internette e-posta, sosyal paylaşım hesabını kontrol etmesi vb. günlük kullanımları internet kullanımını kompülsif hale getirmektedir. Ergenin internet kullanımını kontrol edememesi yalnızlık, depresyon belirtileri ve düşük özsaygıya neden olmaktadır. Yumuşakbaşlı insanların sosyal ilişkileri güçlü olmaktadır ve akranlarıyla ilişkileri daha olumlu olmaktadır. Buna bağlı olarak yumuşakbaşlılığı düşük insanların, akran ve sosyal ilişkilerinin kısıtlı olması bu kişileri kompülsif internet kullanımında riskli grup haline getirmektedir (Van der Aa ve diğerleri, 2009).

Hong ve Paunonen (2009), yumuşakbaşlılık özelliği yüksek kişilerin sağlığı tehdit eden davranışları daha az gösterdiklerini belirtmişlerdir. Yumuşak başlılığı düşük kişiler sigar, alkol kullanımı gibi olumsuz davranışlarda risk grubu olmaktadır. Bu nedenlerden dolayı yumuşakbaşlılık kişilik özelliğinin problemli internet kullanımı düzeyinin yordayıcısı olduğu ifade edilebilir.

Araştırma sonucunda, sorumluluğun problemli internet kullanımını anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sorumluluk ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkinin negatif yönde olduğu tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde; söz konusu değişkenler arasındaki ilişkiye yönelik farklı bulgular ile karşılaşılmıştır. Sorumlulukla problemli internet kullanımı arasında negatif yönde ilişki bulan araştırmaların yanında (Batıgün ve Kılıç, 2011; Çelik, Atak ve Başal, 2012; Wang, Ho, Chan ve Tse, 2015); anlamlı ilişki bulmayan araştırmalara da rastlanmıştır (Öztürk ve diğerleri, 2015).

Peurta-Cortes ve Carbonell'in (2014), 18-28 yaş arası kişilerle yaptığı araştırmasında sorumlulukla problemli internet kullanımı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Kuss, Van Rooij, Shorter, Griffiths ve van de Mheen (2013), ergenlerle

yaptıkları çalışmada yüksek derecede sorumluluğun internet bağımlılığında koruyucu faktör olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Öztürk ve diğerleri (2015), sorumluluk özelliği yüksek kişilerin genelde interneti amaçlı bir şekilde kullandıklarını ve bu yüzden bağımlılık riskinin düşük olduğunu ifade etmişlerdir. Sorumluluk özelliği yüksek insanlar, başarı odaklı, disiplinli ve kontrollü olarak tanımlanmaktadır. Buna karşılık sorumluluk özelliği düşük insanlar, amaçsız, ihmalkâr ve zorluklar karşısında vazgeçme eğilimi göstermektedirler (Feist ve Feist, 2006).

Sorumluluğu yüksek kişiler iş ve okul yaşamında başarıya odaklanmakta ve planlı olma özelliği göstermektedirler. Planlarının dışında meydana gelen herhangi bir şeye karşı esneklik gösterememektedirler (Nettle, 2011). İnternette aşırı zaman geçirmenin, planlanandan daha uzun süre internette kalma, okul, iş, aile ile ilgili görevlerini aksatma gibi olumsuz sonuçları göz önünde bulundurulduğunda, sorumluluk özelliği yüksek kişilerin interneti daha kontrollü kullanacakları düşünülmektedir.

Durak ve Şenol-Durak (2014), sorumluluk kişilik özelliğinin problemli internet kullanımına yönelik bilişi etkilediğini belirtmişlerdir. Sorumluluk özelliği düşük kişiler belli bir işe odaklanmakta zorlanmaktadır ve bu kişilerin genel aktiviteleri amaçsız şekilde vakit geçirmeye yöneliktir. Bu kişilerin dürtülerini kontrol etme becerileri düşük ve yalnızlık-depresyon hissi daha fazla olmaktadır.

Sorumluluk özelliği yüksek kişilerde kendine yönelik mükemmelliyetçi davranışlar görülmektedir. Sorumluluk özelliği yüksek olan ergenler kendilerini geliştiren faaliyetlere yönelmektedirler, başarılı olmak için okula yönelik sorumluluklarını yerine getirmeye önem vermektedirler ve kendilerini en üst düzeye getirecek faaliyetleri yaparken bunu engelleyecek etkenlerden uzak durmaya çalışmaktadırlar (Stoeber, Otto ve Dalbert, 2009).

Sorumluluk özelliği, sağlıklı davranışın belirleyicisi olarak görülmektedir. Sorumluluk özelliği yüksek olan kişilerde sigara ve alkol kullanımının daha az olduğu belirlenmiştir. Sigara ve alkol kullanan sorumluluk özelliği yüksek kişilerin kullanım sıklığının, sorumluluk özelliği düşük kişilere göre daha az olduğu belirlenmiştir. Sorumluluk özelliği madde kullanımında koruyucu bir faktör olarak görülmektedir. Öz düzenleme modelinde iki temel yönelim bulunmaktadır. İlk yönelimin kaçma ve

yaklaşma olarak iki işlevi bulunmaktadır. Yaklaşma durumunda, birey kendini mutlu edecek faaliyetlere yönelip ödül amaçlı davranırken; kaçınma durumunda birey kendisine zarar verecek etkinliklerden uzak durmaktadır. Yaklaşma düzeyi düşük olan kişiler daha depresif ve pasif olurken; kaçınma düzeyi yüksek olan kişiler kendilerini korumak adına potansiyellerini kullanamamaktadırlar. Bu noktada ikinci yönelim olan kontrol boyutu yaklaşma ve kaçınma arasındaki dengeyi sağlamaktadır. Sorumluluk özelliği yüksek kişiler, davranışlarını düzenlemede kontrol boyutunu kullanmaktadırlar. Bu kişiler, ödül ve haz amaçlı davranırken aynı zamanda kendilerini zarar verici etkenlerden korumaya dikkat etmektedirler (Hagger-Johnson, Bewick, Conner, O'Connor ve Shickle, 2012; Turiano, Whiteman, Hampson, Roberts, Mroczek, 2012).

Sorumluluk özelliği yüksek ergenlerin akran ilişkileri daha olumlu olmaktadır. Bu kişiler daha nitelikli arkadaşlık kurmakta, akranları tarafından kabul görmekte ve daha az zorbalığa maruz kalmaktadırlar. Aynı zamanda bu kişilerin aile yaşamı da daha olumlu olmakta ve aile memnuniyeti yüksek olmaktadır. Bunun yanısıra sorumluluğu yüksek kişilerde depresyon, kaygı gibi içsel problemler daha az görülmektedir (Jensen-Campbell ve Malcolm, 2007; Weber ve Huebner, 2015). Kişinin çevresiyle ilişkilerinin olumlu olmasını sosyal desteğinin yüksek olacağı şeklinde yorumlamak uygun görünmektedir. Sosyal ilişkilerinin pozitif olması ve içsel problemlerin daha az olmasının internetin aşırı kullanımında koruyucu bir etkisi olduğunu düşünmek olasıdır.

Tulbure (2014), sorumluluk özelliği yüksek olan ergenlerin akademik başarılarının yüksek olduğunu belirtmiştir. Sorumluluğu yüksek kişiler akademik başarıyı arttıracak eylemler konusunda aktif davranmaktadır ve bu da kişiyi başarısız olmanın olumsuz sonuçlarından korumaktadır. Problemli internet kullanımının kişinin okul yaşamında sorunlara yol açabileceği düşünüldüğünde sorumluluk özelliğinin interneti aşırı kullanma üzerinde negatif etkisi olacağını söylemek uygun görünmektedir.

Akademik başarıya yönelik iki farklı güdülenme kaynağı bulunmaktadır. Birincisi içsel kaynaklı güdülenmedir ve kişinin kendini geliştirme isteği, konuları daha iyi anlama, ilgi ve merakını giderme amaçlı güdülenmedir. Dışsal kaynaklı güdülenme ise başkaları tarafından ödellendirilme, başkalarının takdirini kazanma amaçlı güdülenmedir. Sorumluluk özelliği yüksek kişilerde içsel güdülenme yüksek olurken dışsal güdülenme düşük olmaktadır (McGeown ve diğerleri, 2014). Dışsal güdülenmenin düşük olması,

internet kullanımında akranlardan kabul görmek pahasına aşırı internet kullanımını engelleyen bir faktör olarak düşünülebilir.

Sorumluluk ile sosyal problem çözme arasında olumlu ilişki bulunmaktadır. Problem çözme sürecinde sorunun fark edilmesi, çözüme yönelik planlar yapılması bilişsel ve algısal becerileri içermektedir. Sorumluluk özelliği yüksek kişiler sorunun çözümüne yönelik eylemleri planlamakta ve gerçekleştirmektedir (Koruklu, 2015). Bu nedenlerden dolayı sorumluluk kişilik özelliğinin problemli internet kullanımı düzeyinin yordayıcısı olduğu ifade edilebilir.

BÖLÜM V

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmadan elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılabilecek genel sonuçlara yer verilmiş ve bu sonuçlara dayalı olarak önerilerde bulunulmuştur.

5.1. Sonuçlar

Araştırmanın birinci alt amacına ilişkin bulgular incelendiğinde; araştırmaya katılan bireylerin problemli internet kullanım düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın ikinci alt amacına ilişkin bulgular incelendiğinde; araştırmaya katılan bireylerin problemli internet kullanım düzeylerinin sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre, 12. sınıf düzeyinin 9., 10. ve 11. sınıf düzeyine göre problemli internet kullanım düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Araştırmanın üçüncü alt amacına ilişkin bulgular incelendiğinde; araştırmaya katılan bireylerin problemli internet kullanım düzeylerinin okul türüne göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın dördüncü alt amacına ilişkin bulgular incelendiğinde; araştırmaya katılan bireylerin problemli internet kullanım düzeylerinin anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın beşinci alt amacına ilişkin bulgular incelendiğinde; araştırmaya katılan bireylerin problemli internet kullanım düzeylerinin baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın altıncı alt amacına ilişkin bulgular incelendiğinde; araştırmaya katılan bireylerin problemli internet kullanım düzeylerinin aylık gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın yedinci alt amacına ilişkin bulgular incelendiğinde ise; stresle başa çıkma tutumlarının alt boyutları olan aktif planlama, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel), kabul bilişsel yeniden yapılandırma ve kişilik özelliklerinin alt boyutları olan yumuşakbaşlılık ve sorumluluk özelliğinin problemli internet kullanımını anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Buna göre, bu beş değişkenin birlikte problemli internet kullanımındaki varyansın %22'sini açıkladıkları görülmüştür. Değişkenlerin problemli internet kullanım düzeyini yordamadaki göreli önem sıralarına bakıldığında ise; en güçlü yordayıcının kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) olduğu bulunmuştur. Kaçma-soyutlamayı (duygusal-eylemsel) sırasıyla sorumluluk, kabul bilişsel yeniden yapılandırma, aktif planlama ve yumuşakbaşlılığın takip ettiği görülmüştür. Dine sığınma, dışadönüklük, kaçma-soyutlama (biyokimyasal), deneyime açıklık, dış yardım arama ve nevrotizmin problemli internet kullanım düzeyinin anlamlı bir yordayıcısı olmadıkları görülmüştür.

5.2. Öneriler

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgulara ilişkin öneriler, iki ayrı grup şeklinde sunulmuştur. Birinci grupta gelecekte benzer konularla ilgili araştırma yapacak olan araştırmacılar için öneriler, ikinci grupta ise, araştırma sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda alan uygulayıcılarına yönelik öneriler yer almaktadır.

Benzer konularda çalışma yapmak isteyen araştırmacılar için şu önerilerde bulunulabilir:

1. Araştırmada ele alınan bağımsız değişkenlerin problemli internet kullanımını yordamada toplam varyansın %22'sini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumda, problemli internet kullanımının ilişkili olabileceği algılanan aile tutumu, başarı düzeyi, algılanan stres düzeyi, akran ilişkileri gibi farklı değişkenlerle yeni araştırmalar yapılabilir.

2. Bu araştırmada lise öğrencilerinin problemli internet kullanımları cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, anne-baba eğitim düzeyi, aylık gelir düzeyi, stresle başa çıkma

tutumları ve kişilik özellikleri açısından incelenmiştir. Benzer bir çalışma ilkokul, ortaokul ve üniversite öğrencilerine yönelik olarak gerçekleştirilebilir.

3. İnternet kullanımının yaygınlaşması göz önünde bulundurularak, Whatsapp, instagram, facebook, twiter, çeşitli internet oyunları gibi yaygın kullanılan internet uygulamaları ve problemli internet kullanımı ile ilgili çeşitli yaş grupları ile nitel araştırmalar yapılabilir.

4. Stresin yaşamın her döneminde var olması sebebiyle, problemli internet kullanımı ile algılanan stres düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik çeşitli yaş grupları ile araştırmalar yapılabilir.

5. Bu araştırmadan elde edilen bulgular çerçevesinde problemli internet kullanımını önleyici, veli ve öğrencilere yönelik eğitim programları geliştirilip etkililiği test edilebilir.

Araştırma bulgularına dayalı olarak, alan uygulayıcılarına yönelik ise şu önerilerde bulunulabilir:

1. Problemli internet kullanımına ilişkin farkındalık oluşturmak amacıyla, veli, öğrenci ve öğretmenlere yönelik güvenli ve bilinçli internet kullanımı konusunda eğitsel çalışmalar yapılabilir.

2. Araştırma bulgularından yola çıkılarak problemli internet kullanımında risk grubu belirlenip önleyici çalışmalar yapılabilir. Araştırma sonucunda sorumluluk, aktif planlama ve yumuşak başlılık ile problemli internet kullanımı arasında olumsuz yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Önleyici rehberlik kapsamında öğrencilerin söz konusu özelliklerini geliştirici çalışmalar yapılabilir.

3. Bu araştırmada 12. Sınıf öğrencilerinin problemli internet kullanımlarının 9., 10. ve 11. Sınıf öğrencilerinden anlamlı olarak daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu 12. Sınıf öğrencilerinin üniversite sınavlarına hazırlık nedeniyle internete fazla vakit ayıramamaları ile açıklanmıştır. Bu anlamda lise öğrencilerine zamanı etkili ve verimli değerlendirmeye yönelik eğitsel çalışmalar yapılabilir.

4. Öğrencilere ilgi ve yeteneklerini belirlemeye yönelik çalışmalar yapılarak, internet ortamı dışında kendilerini iyi hissedebilecekleri etkinliklere yönlendirme çalışmaları yapılabilir.

5. Problemli internet kullanım düzeyinin stresle başa çıkma tutumları ile ilişkisi açısından ele alındığında, öğrencilere yönelik stresle etkili başa çıkma yöntemleri konusunda psiko-eğitim çalışmaları yapılabilir.

6. Problemli internet kullanım düzeyinin kişilik özellikleri ile ilişkisi açısından ele alındığında, öğrencilerin kişilik özelliklerini belirleyici çalışmalar yapılarak, riskli öğrencilerin belirlenip önleyici tedbirler alınması sağlanabilir.

KAYNAKÇA

Adams, J. F. (1995). *Ergenliği anlamak: ergen psikolojisinde güncel gelişmeler.* (Ed. B. Onur). Ankara: İmge Yayınevi.

Altıntaş, E. (2014). *Stres yönetimi* (2. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.

Anderson, S. F., Salk, R. H. and Hyde, J. S. (2015). Stress in romantic relationships and adolescent depressive symptoms: Influence of parental support. *Journal of Family Psychology, 29* (3), 339-348.

Aydın, K. B. (2006). *Stresle başa çıkma*. Ankara: Nobel Yayınevi.

Bacanlı, H., İlhan, T. ve Aslan, S. (2009). Beş faktör kuramına dayalı bir kişilik ölçeğinin geliştirilmesi: Sıfatlara dayalı kişilik testi (SDKT). *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi,7* (2), 261-279.

Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1987). *Stres ve başa çıkma yolları* (5. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Barendregt, C. S., Van der Laan, A. M., Bongers, I. L., and Van Nieuwenhuizen, C. (2015). Adolescents in secure residential care: the role of active and passive coping on general well-being and self-esteem. *European Child and Adolescent Psychiatry*, *24* (7), 845-854.

Basut, E. (2006). Stres, başa çıkma ve ergenlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi,13* (1), 31-36.

Batıgün, A. D. ve Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi, 26* (67), 1-10.

Bayraktar, F. (2001). *İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü.* Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Bayraktar, F. (2013). İnternet ve ergen gelişimi. M. Kalkan ve C. Kaygusuz (Ed.). *İnternet bağımlılığı: Sorunlar ve çözümler* (s. 75-94). Ankara: Anı Yayıncılık.

Beard, K. W. (2011). Internet addiction in children and adolescents. H. O. Price (Ed.), *Internet addiction* (pp. 95-111). Nova Science Publishers, New York.

Biçer, U. (2014). *Sosyal beceri eğitiminin ortaokul öğrencilerindeki internet bağımlılığı düzeyine etkisi.* Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Boeree, G. C. D. (2006). *Personality theories*. Original e-text-site: http://www.ship.edu/%7Ecgboeree/perscontents.html adresinden 30.07.2016 tarihinde alınmıştır.

Branje, S. J., Van Lieshout, C. F. and Gerris, J. R. (2007). Big Five personality development in adolescence and adulthood. *European Journal of Personality*, *21* (1), 45-62.

Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (İ. D. Erguvan Sarıoğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Buss, D. M. (1987). Selection, evocation and manipulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, *53* (6), 1214-1221.

Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimleri için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (16. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Büyükşahin Çevik, G. and Çelikkaleli, Ö. (2010). Ergenlerin arkadaş bağlılığı ve internet bağımlılığının cinsiyet, ebeveyn tutumu ve anne-baba eğitim düzeylerine göre incelenmesi. *ÇÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(3), 225-240.

Caplan, S. E. (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computer in Human Behavior, 18*, 553-575.

Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*, *55* (4), 721-736.

Caplan, S. E. and High, A. C. (2006). Beyond excessive use: the interaction between cognitive and behavioral symptoms of problematic internet use. *Communication Research Reports*, *23* (4), 265-271.

Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic internet use. *CyberPsychology and Behavior*, *10* (2), 234-242.

Cengizhan, C. (2005). Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımında yeni bir boyut: "İnternet bağımlılığı". *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 22*, 83-98.

Ceyhan, E. (2008). Ergen ruh sağlığı açısından bir risk faktörü: İnternet bağımlılığı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, *15* (2), 109-116.

Ceyhan, A. A. (2011). Ergenlerin problemli internet kullanım düzeylerinin yordayıcıları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 18* (2), 85-94.

Ceyhan, A. A. ve Ceyhan, E. (2014). Problemli internet kullanım ölçeği'nin ergenlerde geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Bağımlılık Dergisi, 15* (2), 56-64.

Ceyhan, E. (2010). Problemli internet kullanım düzeyi üzerinde kimlik statüsünün, internet kullanım amacının ve cinsiyetin yordayıcılığı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 10* (3), 1323-1355.

Chou, W-P., Ko, C-H., Kaufman, E. A., Crowell, S. E., Hsiao, R. C., Wang, P-W., Lin, J-J. and Yen, C-F. (2015). Assocation of stress coping strategies with internet addiction in college students: The moderating effect of depression. *Comprehensive Psychiatry, 62*, 27-33.

Cloninger, S. C. (2000). *Theories of personality*. New Jersey: Prentice Hall.

Colwell, J., and Kato, M. (2003). Investigation of the relationship between social isolation, self-esteem, aggression and computer game play in Japanese adolescents. *Asian Journal of Social Psychology, 6* (2), 149-158.

Compas, B. E. (1987). Coping with stres during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin, 101* (3), 393-403.

Compas, B. E., Malcorne, V. L. and Fondacaro, K. M. (1988). Coping with stressful events in older children and young adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56* (3), 405-411.

Compas, B. E., Howell, D. C., Phares, P., Williams, R. A. and Giunta, C. T. (1989). Risk faktors for emotional/behavioral problems in young adolescents: a prospective analysis of adolescent and parental stress and symptoms. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 57(6), 732-740.*

Compas, B. E. (1998). An agenda for coping research and theory: basic and applied developmental issues. *International Journal of Behavioral Development, 22* (2), 231-237.

Costa, P. T. and McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, *38* (4), 668-678.

Coyne, S. M., Dyer, W. J., Densley, R., Money, N. M., Day, R. D. and Harper, J. M. (2015). Physiological indicators of pathologic video game use in adolescence. *Journal of Adolescent Health*, *56* (3), 307-313.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: the psychology of optimal experience*. HarperCollins e-books.

Crick, N. R. and Dodge, K. A. (1994). A review and reformulation of social information processing mechanisms in children's social adjusment. *Psychological Bulletin, 115* (1), 74-101.

Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve davranışı* (2. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çağır, G. ve Gürgan, U. (2010). Lise ve üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanım düzeyleri ile algılanan iyilik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 13* (24), 70-85.

Çelik, G., Tahiroğlu, A. ve Avcı, A. (2008). Ergenlik döneminde beynin yapısal ve nörokimyasal değişimi. *Klinik Psikiyatri*, *11*, 42-47.

Çelik, S., Atak, H. ve Başal, A. (2012). Predictive role of personality traits on internet addiction. *Turkish Online Journal of Distance Education, 13* (4), 10-24.

Çetinkaya, M. (2013). *İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığının incelenmesi*. Yüksel lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Çevik, G. B. ve Çelikkaleli, Ö. (2010). Ergenlerin arkadaş bağlılığı ve internet bağımlılığının cinsiyet ebeveyn tutumu ve anne baba eğitim düzeylerine göre incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *19* (3), 225-240.

Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: spss ve lisrel uygulamaları.* (3. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior,* 17, 187-195.

Deatherage, S., Servaty-Seib, H. L. and Aksoz, I. (2014). Stres, coping and internet use of college students. *Journal of American College Health, 62* (1), 40-46.

De Raad, B. (2000). *The big five personality factors: the psycholexical approach to personality*. Ashland: Hogrefe & Huber Publishers.

Dinç, M. (2010). *İnternet bağımlılığı*. İstanbul: Ferfir Eğitim ve Yayıncılık.

Doğan, H., Işıklar, A. ve Eroğlu, S. E. (2008). Ergenlerin problemli internet kullanımının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi,* 18, 106-124.

Doornwaard, S. M., van den Eijnden, R. J., Baams, L., Vanwesenbeeck, I. and ter Bogt, T. F. (2016). Lower psychological well-being and excessive sexual interest predict symptoms of compulsive use of sexually explicit internet material among adolescent boys. *Journal of Youth and Adolescence*, *45* (1), 73-84.

Durak, M. and Senol-Durak, E. (2014). Which personality traits are associated with cognitions related to problematic Internet use? *Asian Journal of Social Psychology*, *17* (3), 206-218.

Dusek, J. B. (1987). *Adolescent development and behavior.* New Jersey: Prentice-Hall İnternational Editions.

Eftekin, Pınar. (2015). *Ergenlik dönemindeki öğrencilerin internet bağımlılığı ve anne baba tutmları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.

Ekinci, Ö., Çelik, T., Savaş, N. and Toros, F. (2014). Association between internet use and sleep problems in adolescents. *Noropsikiyatri Arşivi-Archives of Neuropsychiatry*, *51* (2), 122-128.

Elkind, D. (1986). Stress and the middle grader. *The School Counselor*, *33* (3), 196-206.

Erkuş, A. (1994). *Psikolojik terimler sözlüğü: İngilizce-Türkçe*. Ankara: Doruk Yayınları.

Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik döneminde stres ve başa çıkma. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *6* (2), 20-37.

Esen, E. ve Siyez, M. D. (2011). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *4* (36), 127-138.

Feldman, A. F. and Matjasko, J. L. (2007). Profiles and portfolios of adolescent school-based extracurricular activity participation. *Journal of Adolescence*, *30* (2), 313-332.

Feist, J. and Feist, G. (2006). *Theories of personality.* McGraw-Hill Primis

Fernandez, O. L., Serrano, M. L. H., Gibson, W. and Griffiths, M. D. (2014). Problematic internet use in British adolescents: an exploration of the addictive symptomatology. *Computers in Human Behavior, 35*, 224-233.

Fiddick, L., Brase, G. L., Ho, A. T., Hiraishi, K., Honma, A. and Smith, A. (2016). Major personality traits and regulations of social behavior: cheaters are not the same as the reckless, and you need to know who you're dealing with. *Journal of Research in Personality, 62*, 6-18.

Fields, L. and Prinz, R. J. (1997). Coping and adjustment during childhood and adolescence. *Clinical Psychology Review, 17* (8), 937-976.

Field, R. D., Tobin, R. M. and Reese-Weber, M. (2014). Agreeableness, social self-efficacy, and conflict resolution strategies. *Journal of Individual Differences, 35* (2), 95-102.

Flouri, E., and Mavroveli, S. (2013). Adverse life events and emotional and behavioural problems in adolescence: The role of coping and emotion regulation. *Stress and Health, 29* (5), 360-368.

Floros, G. and Siomos, K. (2013). The relationship between optimal parenting, internet addiction and motives for social networking in adolescence. *Psychiatry Research, 209* (3), 529-534.

Folkman, S. (1984). Personal control and stres and coping processes: a theorical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology. 4* (4), 839-852.

Folkman, S. and Lazarus, R. S. (1985). If it changes ıt must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology, 48* (1), 150-170.

Folkman, S., Lazarus, R. S., Schetter, C. D., Delongis, A. and Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology, 50* (5), 992-1003.

Fried, M. (1982). Endemic Stress: the psychology of resignation and the politics of scarcity. *American Journal of Orthopsychiatry, 52* (1), 4-19.

Gonzales, N. A., Tein, J. Y., Sandler, I. N. and Friedman, R. J. (2001). On the limits of coping interaction between stress and coping for inner-city adolescents. *Journal of Adolescent Research, 16* (4), 372-395.

Gökçearslan, Ş. ve Günbatar, M. S. (2012). Ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama, 2* (2), 10-24.

Günüç, S. (2009). *İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van.

Gürcan, N. (2010). *Ergenlerin problemli internet kullanımları ile uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Griffith, M. A., Dubow, E. F. and Ippolito, M. F. (2000). Developmental and cross-situational differences in adolescents' coping strategies. *Journal of Youth and Adolescence, 29* (2), 183-204.

Gross, E. F. (2004). Adolescent internet use: what we expect, what teens report. *Applied Developmental Psychology, 25*, 633-649.

Hagger-Johnson, G., Bewick, B. M., Conner, M., O'Connor, D. and Shickle, D. (2012). School-related conscientiousness, alcohol drinking, and cigarette smoking in a representative sample of English school pupils. *British Journal of Health Psychology, 17* (3), 644-665.

Hall, A. S. and Parsons, J. (2001). Internet addiction: college students case study using best practices in cognitive behavior therapy. *Journal of Mental Health Counseling, 23* (4), 312-327.

Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y. ve Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi, 7* (18), 25-42.

Hankin, B. L., Young, J. F., Abela, J. R., Smolen, A., Jenness, J. L., Gulley, L. D., ... and Oppenheimer, C. W. (2015). Depression from childhood into late adolescence: influence of gender, development, genetic susceptibility, and peer stress. *Journal of Abnormal Psychology, 124* (4), 803-816.

Haran, S. (2004). Ergenlerde gelişimsel kriz üzerine bir klinik örnek. *Kriz Dergisi, 12* (1), 47-53.

Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education*. New York: David McKay Company.

Helsen, M., Vollebergh, W. and Meeus, W. (2000). Social support from parents and friends and emotional problems in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence, 29* (3), 319-335.

Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: a new attempt at conceptualing stres. *The American Psychologist, 44*, 513-524.

Hong, R. Y. and Paunonen, S. V. (2009). Personality traits and health-risk behaviours in university students. *European Journal of Personality, 23* (8), 675-696.

Huan, V. S., Ang, R. P., Chong, W. H. and Chye, S. (2014). The impact of shyness on problematic internet use: the role of loneliness. *The Journal of Psychology, 148* (6), 699-715.

Huang, Y. R. (2006). Identity and intimacy crises and the irrelationship to internet dependence among college students. *Cyberpsychology and Behavior,* 9 (5), 571-576.

Jensen-Campbell, L. A. and Graziano, W. G. (2001). Agreeableness as a moderator of interpersonal conflict. *Journal of Personality, 69* (2), 323-362.

Jensen-Campbell, L. A. and Malcolm, K. T. (2007). The importance of conscientiousness in adolescent interpersonal relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin, 33* (3), 368-383.

Jensen-Campbell, L. A., Adams, R., Perry, D. G., Workman, K. A., Furdella, J. Q. and Egan, S. K. (2002). Agreeableness, extraversion, and peer relations in early adolescence: winning friends and deflecting aggression. *Journal of Research in Personality, 36* (3), 224-251.

Jie, T., Yizhen, Y., Yukai, D., Ying, M., Dongying, Z. and Jiaji, W. (2014). Prevalence of internet addiction and its association with stressful life events and psychological symptoms among adolescent internet users. *Addictive Behaviors, 39*, 744-747.

Johnson, N. F. (2009). *The multiplicities of internet addiction: the misrecognition of leisure and learning*. New York: Ashgate Publishing, Ltd.

Katz, J. E. and Rice, R. E. (2002). *Social consequences of internet use: access, involvement, and interaction*. London: MIT press.

Kayiş, A. R., Satıcı, S. A., Yılmaz, M. F., Şimşek, D. and Bakioğlu, F. (2016). Big five-personality trait and internet addiction: a meta analytic review. *Computers in Human Behaviour, 63*,35-40.

Keepers, G. A. (1990). Pathological preoccupation with video games. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 29* (1), 49-50.

Khazaal, Y., Billieux, J., Thorens, G., Khan, R., Louati, Y., Scarlatti, E., Theintz, F., Lederrey, J., Linden, M. and Zullino, D. (2008). French validation of the internet addiction test. *Cyberpsychology and Behavior, 11* (6), 703-706.

Kılıç, M. (2013). *Gerçek yaşam tadında: gelişim dönemleri*. Ankara: Pegem Akademi.

Kim, J., LaRose, R. and Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic internet use: the relationship between Internet use and psychological well-being. *CyberPsychology and Behavior*, *12* (4), 451-455.

Kochanska, G. (1991). Socialization and temperament in the development of guilt and conscience. *Child Development, 62,* 1379-1392.

Koruklu, N. (2015). Personality and social problem-solving: the mediating role of self-esteem. *Educational Sciences: Theory & Practice, 2*, 481-487.

Konishi, C. and Hymel, S. (2009). Bullying and stress in early adolescence the role of coping and social support. *The Journal of Early Adolescence, 29* (3), 333-356.

Köknel, Ö. (1987). *Zorlanan insan.* İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Kulaksızoğlu, A.(2011). *Ergenlik psikolojisi* (12. Baskı). İstanbul: Remzi Yayınevi.

Kuss, D. J., Griffiths, M. D. and Binder, J. F. (2013). Internet addiction in students: prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior, 29,* 959-966.

Kuss, D. J., Van Rooij, A. J., Shorter, G. W., Griffiths, M. D. and van de Mheen, D. (2013). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, *29* (5), 1987-1996.

Lam, L. T. (2015). Parental mental health and internet addiction in adolescents. *Addictive Behaviors, 42,* 20-23.

Lam, L. T. and Wong, E. M. Y. (2015). Stres moderates the relationship between problematic internet use by parents and problematic internet use by adolescents. *Journal of Adolescent Health, 56,* 300-306.

Lazarus, R. S. and Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer publishing.

Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: past, present and future. *Psychosomatic Medicine, 55,* 2324-2347.

Leo, J. A. D. and Wulfert, E. (2013). Problematic internet use and other risky behaviors in college students: an application on problem-behavior theory. *Psychology of Addictive Behaviors, 27* (1), 133-141.

Lewis, R. and Frydenberg, E. (2004). Adolescents least able to cope: how do they respond to their stresses? *British Journal of Guidance and Counselling, 32* (1), 25-37.

Li, S. M.,Chung and T. M. (2006). Internet function and internet addictive behavior. *Computers in Human Behavior, 22*, 1067-1071.

Li, M., Deng, Y., Ren, Y., Guo, S. and He, X. (2014). Obesity status of middle school students in Xiangtan and its relationship with internet addiction. *Obesity*, *22* (2), 482-487.

Lim, J. A., Gwak, A. R., Park, S. M., Kwon, J. G., Lee, J. Y., Jung, H. Y., ... and Choi, J. S. (2015). Are adolescents with internet addiction prone to aggressive behavior? The mediating effect of clinical comorbidities on the predictability of aggression in adolescents with internet addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *18* (5), 260-267.

Lin, S. S. J. and Tsai, C. C. (2002). Sensation seeking and internet dependence of Taiwanese high school adolescents. *Computer in Human Behavior, 18*, 411-426.

McCrae, R. R. (1987). Creativity, divergent thinking, and openness to experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, *52* (6), 1258-1265.

McCrae, R. R. and Costa, P. T. (1994). The stability of personality: observations and evaluations. *Current Directions in Psychological Science, 3* (6), 173-175.

McCrae, R. R. (1996). Social consequences of experiential openness. *Psychological Bulletin, 120* (3), 323-337.

McCrae, R. R. and Costa, P. T. (2003). *Personality in adulthood* (2. Baskı). New York: The Guilford Press.

McGeown, S. P., Putwain, D., Simpson, E. G., Boffey, E., Markham, J. and Vince, A. (2014). Predictors of adolescents' academic motivation: personality, self-efficacy and adolescents' characteristics. *Learning and Individual Differences*, *32*, 278-286.

Meb.http://www.memurlar.net/common/news/documents/166477/genelge_2010_30.pdf

Mota, C. P. and Matos, P. M. (2013). Peer attachment, coping, and self-esteem in institutionalized adolescents: the mediating role of social skills. *European Journal of Psychology of Education, 28* (1), 87-100.

Murray, K., Rieger, E. and Byrne, D. (2015). The relationship between stress and body satisfaction in female and male adolescents. *Stress and Health, 31* (1), 13-23.

Müller, K. (2010). Clinical findings on computer game addiction: the role of personality, stress and coping. *European Psychiatry, 25*, 1067.

Nalwa, K. and Anand, A. P. (2003). Internet addiction in students: a cause of concern. *Cyberpsychology and Behavior, 6* (6), 653-656.

Nettle, D. (2011). Evolutionary perspectives on the five-factor model of personality. D. M. Buss and P. H. Hawley (Eds.), *The evolution of personality and individual differences* (pp. 5-28). New York: Oxford University Press.

Numanoğlu, G. ve Bayır, Ş. (2012). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre internet kullanımları. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, Bahar, 10* (2), 295-323.

Odabaşıoğlu, G., Öztürk, Ö., Genç, Y. ve Pektaş, Ö. (2007). On olguluk bir seri ile internet bağımlılığı klinik görünümleri. *Bağımlılık Dergisi, 8* (1), 46-51.

Oral, A. (2004). *Ergenlik döneminde stresle başa çıkma: Stresle başa çıkma programının geliştirilmesi ve etkililiğinin değerlendirilmesi.* Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Ozcinar, Z. (2011). The relationship between internet addiction and communication, educational and physical problems of adolescents in North Cyprus. *Australian Journal of Guidance and Counselling, 21* (01), 22-32.

Öngen, D. (2002). Ergenlerde sorunlarla başa çıkma davranışları. *Eğitim ve Bilim, 27* (125), 54-61.

Özbay, Y. (1993). *An investigation of the relationship between adaptational coping process and self-perceived negative feelings on international students*. Doctor of Education. Graduate Faculty of Texas Tech Univercity.

Özbay, Y. ve Şahin, B. (1997). Stresle başaçıkma tutumları envanteri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *IV. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 1-3 Eylül 1997, AÜ Eğitim Bilimleri Fakültesi, Cebeci-ANKARA.

Özer, Ş. (2013). *Problemli internet kullanımının benlik saygısı ve öznel iyi oluş ile açıklanabilirliği.* Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

Öztürk, C., Bektaş, M., Ayar, D., Öztornacı, B. Ö. ve Yağcı, D. (2015). Assocation of personality traits and risk of internet addiction in adolescents. *Asian Nursing Research,* 9, 120-124.

Park, S. K., Kim, J. Y. and Cho, C. B. (2008). Prevalence of internet addiction and correlations with family faktors among south Korean adolescents. *Adolescence, 43* (172), 895-909.

Patterson, J. M. and McCubbin, H. I. (1987). Adolescent coping style and behaviors: conceptualization and measurement. *Journal of Adolescence, 10*, 163-186.

Piko, B. (2001). Gender differences and similarities in adolescents' ways of coping. *The Psychological Record, 51* (2), 223-235.

Puerta-Cortés, D. X. and Carbonell, X. (2014). The model of the big five personality factors and problematic internet use in Colombian youth. *Adicciones, 26* (1), 54-61.

Pratarelli, M. E., Browne, B. L. and Johnson, K. (1999). The bit and bytes of computer/internet addiction: a factor analytic approach. *Behavior Research Methods, Instruments & Computers, 31* (2), 305-314.

Printz, B. L., Shermis, M. D. and Webb, P. M. (1999). Stres-buffering factors related to adolescent coping: a path analysis. *Adolescence, 34* (136), 715-734.

Ribble, M. (2012). Digital citizenship for educational change. *Kappa Delta Pi Record*, *48* (4), 148-151.

Rowshan, A. (1998*). Stres yönetimi: hayatınızın sorumluluğunu almak için stresi nasıl yönetebilirsiniz?* (Ş. Cüceloğlu, Çev.). İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Scarr, S. and McCartney, K. (1983). How people make their own environments: a theory of genotype environment effects, *Child Development,54*, 424-435.

Servidio, R. (2014). Exploring the effects of demographic factors, internet usage and personality traits on internet addiction in a sample of Italian university students. *Computers in Human Behavior, 35*, 85-92.

Shiner, R. and Caspi, A. (2003). Personality differences in childhood and adolescence: measurement, development and consequences. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 44* (1), 2-32.

Shotton, M. A. (1991). The costs and benefits of 'computer addiction'. *Behaviour and Information Technology, 10* (3), 219-230.

Sinkkonen, H. M., Puhakka, H. and Meriläinen, M. (2014). Internet use and addiction among Finnish adolescents (15–19 years). *Journal of Adolescence*, *37* (2), 123-131.

Siyez, D. M. (2006). *15-17 yaş arası ergenlerde görülen problem davranışların koruyucu ve risk faktörleri açısından incelenmesi.* Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Somer, O. (1998). Beş-faktör kişilik modeli. *Türk Psikoloji Yazıları, 1* (2), 35-62.

Somer, O., Korkmaz, M. ve Tatar, A. (2011). *Kuramdan uygulamaya beş faktör kişilik modeli ve beş faktör kişilik envanteri (5FKE)* (2. Baskı). İzmir: Ege Üniversitesi Yayınları Edebiyat Fakültesi Yayın No:128.

Steinberg, L. (1987). Impact of puberty on family relations: effects of pubertal status and pubertal timing. *Developmental Psychology*, *23* (3), 451-460.

Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*. (Yay. Haz. F. Çok). Ankara: İmge Yayınevi.

Stoeber, J., Otto, K. and Dalbert, C. (2009). Perfectionism and the Big Five: conscientiousness predicts longitudinal increases in self-oriented perfectionism. *Personality and Individual Differences*, *47* (4), 363-368.

Subrahmanyam, K. and Smahel, D. (2010). *Digital youth: the role of media in development*. New York: Springer Science and Business Media.

Şahin, M. C. (2009). Yeni binyılın öğrencilerinin özellikleri. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 9* (2), 155-172.

Şahin, N. (2014). *Ergenlik problemleri ve baş etme yöntemleri ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki.* Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Şahin, N. H. (1994). *Stresle başa çıkma: olumlu bir yaklaşım* (2. Baskı). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Şaşmaz, T., Öner, S., Kurt, A. Ö., Yapıcı, G., Buğdaycı, R. ve Şiş, M. (2013). Prevalence and risk factors of internet addiction in high school students. *The European Journal of Public Health, 24* (1), 15-20.

Şen, M. (2011). Türkiye'de ergen profili. *Aile ve Toplum Dergisi*, *27* (7), 89-102.

Tabachnick, B. G. and Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statictics.* Boston, MA: Pearson.

Taçyıldız, Ö. (2010). *Lise öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinin bazı değişkenlere göre yordanması.* Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Tan, S. ve Aldemir, S. (2012). Ergenlerde stresle başa çıkma tarzlarının atılganlık düzeyleri ve sosyademografik özellikler açısından incelenmesi. *New/Yeni Symposium Journal, 50* (1), 23-30.

Tsai, C. C. and Lin, S. S. J.(2003). Internet addiction of adolescents in Taiwan: an interview study. *CyberPsychology and Behavior, 6* (6), 649-652.

Taymur, İ. ve Türkçapar, M. H. (2012). Kişilik: Tanımı, sınıflaması ve değerlendirmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 4* (2), 154-177.

Teppers, E., Klimstra, T. A., Van Damme, C., Luyckx, K., Vanhalst, J. and Goossens, L. (2013). Personality traits, loneliness, and attitudes toward aloneness in adolescence. *Journal of Social and Personal Relationships, 30* (8), 1045-1063.

Tulbure, C. (2014). Factors of personality involved in adolescents' academic achievement. *Research Journal of Agricultural Science, 46* (2), 412-416.

Turiano, N. A., Whiteman, S. D., Hampson, S. E., Roberts, B. W. and Mroczek, D. K. (2012). Personality and substance use in midlife: conscientiousness as a moderator and the effects of trait change. *Journal of Research in Personality, 46* (3), 295-305.

Türkiye İstatistik Kurumu (2014). Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması.15Kasım2014tarihindehttp://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=16198 adresinden indirildi.

Türkiye İstatistik Kurumu (2016). Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması. 27 Nisan 2016 tarihinde http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1028 adresinden indirildi.

Van der Aa, N., Overbeek, G., Engels, R. C., Scholte, R. H., Meerkerk, G. J. and Van den Eijnden, R. J. (2009). Daily and compulsive internet use and well-being in adolescence: a diathesis-stress model based on big five personality traits. *Journal of Youth and Adolescence, 38* (6), 765-776.

Velezmoro, R., Lacefield, K. and Roberti, J. W. (2010). Perceived stres, sensation seeking and college students' abuse of the internet. *Computers in Human Behavior, 26*, 1526-1530.

Wang, C. W., Ho, R. T. H., Chan, C. L. W. and Tse, S. (2015). Exploring personality characteristics of Chinese adolescents with internet-related addictive behaviors: trait differences for gaming addiction and social networking addiction. *Addiction Behaviors, 42*, 32-35.

Weber, M. and Huebner, E. S. (2015). Early adolescents' personality and life satisfaction: a closer look at global vs. domain-specific satisfaction. *Personality and Individual Differences, 83*, 31-36.

Whang, L. S. M., Lee, S. and Chang, G. (2003). Internet over-user' psychological profiles: a behavior sampling analysis on internet addiction. *Cyberpsychology and Behavior, 6* (2), 143-150.

Wolfradt, U., Hempel, S. and Miles, J. N. (2003). Perceived parenting styles, depersonalisation, anxiety and coping behaviour in adolescents. *Personality and Individual Differences, 34* (3), 521-532.

Yan, W., Li, Y. and Sui, N. (2014). The relationship between recent stressful life events, personality traits, perceived family functioning and internet addiction among college students. *Stress Health, 30*, 3-11.

Yau, Y. H. C.,Pilver, C. E., Steinberg, M. A., Rugle, L. J., Hoff, R. A., Sarin, S. K. and Potenza, M. N. (2014). Relationships between problematic internet use and problem-gambling severity: findings from a high-school survey. *Addictive Behaviors, 39*, 13-21.

Yıldız, İ. (2010). *Lise öğrencilerinde problemli internet kullanımı ile sağlıklı yaşam biçimi arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.

Young, K. (1998). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, *1* (3), 237–244.

Yöndem, Z. D. (2011). *Kişilik dinamikleri ve stresle baş etme*. Ankara: Efil Yayınevi.

Yu, J. J., Kim, H. and Hay, I. (2013). Understanding adolescents' problematic internet use from a social/cognitive and addiction research framework. *Computers in Human Behavior, 29* (6), 2682-2689.

Zhang, H., Li, D. and Li, X. (2015). Temperament and problematic internet use in adolescents: a moderated mediation model of maladaptive cognition and parenting styles. *Journal of Child and Family Studies, 24* (7), 1886-1897.

Zhu, J., Zhang, W., Yu, C. and Bao, Z. (2015). Early adolescent internet game addiction in context: how parents, school and peers impact youth. *Computers in Human Behavior*, *50*, 159-168.

Zorbaz, O. (2013). *Lise öğrencilerinin problemli internet kullanımının sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

EK-1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli katılımcılar,

Ölçekteki soruları dikkatle okuyunuz ve size en uygun bulduğunuz seçeneği işaretleyiniz. Soruların doğru ya da yanlış cevabı bulunmamaktadır. Araştırma sonuçları grup olarak değerlendirilecektir. Araştırmanın güvenirliliği açısından soruların içtenlikle yanıtlanması önemlidir. Yanıtlarınız kesinlikle gizli tutulacaktır. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Nida YILMAZ
Ankara Üniversitesi Yüksek Lisans Öğrencisi
nidaocak_@hotmail.com

1. **Cinsiyetiniz:** Kadın ( ) Erkek ( )
2. **Sınıfınız:** 9 ( ) 10 ( ) 11 ( ) 12 ( )
3. **Yaşınız:…..**
4. **Okul türünüz nedir?**
   Anadolu Lisesi ( )
   Sağlık Meslek Lisesi ( )
   Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi ( )
   Diğer….
5. **İnterneti ne sıklıkla kullanıyorsunuz?**
   Hiç kullanmam ( ) Haftada 1 saatten az ( )
   Günde 1 saatten az ( ) Haftada 1-3 saat arası ( )
   Günde 1-3 saat arası ( ) Haftada 4-6 saat arası ( )
   Günde 4-6 saat arası ( ) Haftada 7-9 saat arası ( )
   Günde 7-9 saat arası ( ) Haftada 9 saatten fazla ( )
   Günde 9 saatten fazla ( ) Diğer (belirtiniz)……
6. **İnternete en çok nereden bağlanıyorsunuz?**
   Evden ( ) Cep telofonumdan ( )
   Okuldan ( ) Diğer (belirtiniz)……..
   İnternet kafeden ( )
7. **İnterneti genelde hangi amaç için kullanıyorsunuz?**
   Eğitim ( ) Sosyal medya (Facebook, twitervs) ( )
   İletişim ( ) Diğer (Belirtiniz)……
   Oyun ( )
8. **Anne eğitim durumu**
   İlkokul ( ) Üniversite ( )
   Ortaokul ( ) Yüksek Lisans/Doktora
   Lise ( )
9. **Baba eğitim durumu**
   İlkokul ( ) Üniversite ( )
   Ortaokul ( ) Yüksek Lisans/Doktora
   Lise ( )
10. **Aile aylık gelir**
    1000 TL ve altı ( )
    1001-2000 TL ( )
    2001-3000 TL ( )
    3001-4000 TL ( )
    4001 ve üzeri ( )

EK-2: PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI ÖLÇEĞİ- ERGEN (PİKÖ-E)

A. Aykut Ceyhan & Esra Ceyhan

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

Bu amaçla, ilk önce her bir ifadeyi okuyunuz ve daha sonra her bir ifadenin karşısındaki**"Tamamen Uygun", "Oldukça Uygun", "Biraz Uygun" "Nadiren Uygun",** ve **"Hiç Uygun Değil"** seçeneklerinden kendi durumunuza uygun olan bir seçeneği belirleyiniz. Bu seçeneği belirledikten sonra o seçeneğe ait parantezin içerisine çarpı (X) işareti koyunuz.
Lütfen, hiçbir maddeyi boş bırakmayınız. Yanıtlarken kendi internet kullanım davranışlarınızı olduğu gibi yansıtmanız, sonuçların daha sağlıklı değerlendirilmesine katkıda bulunacaktır. Yanıtlarınız ile bu bilimsel araştırmaya katıldığınız için teşekkürler.

	Tamamen uygun	**Oldukça** uygun	**Biraz** uygun	**Nadiren** uygun	**Hiç uygun değil**
1.İnternet bağlantımı kesmeye her karar verdiğimde kendi kendime "birkaç dakika daha" diyorum….....	( )	( )	( )	( )	( )
2.İnternette geçirdiğim zaman çoğunlukla uyku süremi azaltıyor……..…	( )	( )	( )	( )	( )
3.İnternet ortamında elde ettiğim saygıyı günlük yaşamımda bulamıyorum……...	( )	( )	( )	( )	( )
4.İnternette, diğer ortamlara göre daha kolay ilişki kuruyorum ……..	( )	( )	( )	( )	( )
5.İnternette ismimi gizlemek beni daha özgür kılıyor	( )	( )	( )	( )	( )

EK-3: STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ

SBTÖ

Yönerge:Aşağıda günlük yaşantılarınız içerisinde karşılaştığınız değişik problem durumlarıyla nasıl başaçıktığınız ile ilgili ifadeler bulacaksınız. Kafanızda bazı problemleri somutlaştırarak bunlar üzerinde bir süre odaklaşıp cevaplamalarınızı somut durumlara yönelik olarak gerçekleştiriniz. Lütfen aşağıda verilen derecelendirmeyi kullanarak sizin durumunuz için en uygun olan sayıyı yuvarlak içine alınız veya üzerini **X** ile işaretleyiniz.

Hiçbir zaman **0** (%0) **Bazen** **2** (%25-50) **Genellikle** **4** (%75-100)
Arasıra **1** (% 1-25) **Sık sık** **3** (% 50-75)

1	Arkadaşlarım ve yakınlarımdan duygusal destek almaya çalışırım	0	1	2	3	4
2	Asıl problemim üzerinde yoğunlaşır, gerekirse başka şeyleri bir kenara bırakırım	0	1	2	3	4
3	Attığım her adımı ve yapacağım her hareketi çok iyi düşünürüm	0	1	2	3	4
4	Başa gelenin çekileceğine inanırım	0	1	2	3	4
5	Başıma gelenden bir şeyler öğrenmeye çalışırım	0	1	2	3	4

EK-4: SIFATLARA DAYALI KİŞİLİK TESTİ

Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT)

Açıklama: Aşağıda bireyleri tanımak için kullanılan sıfat çiftleri verilmektedir. Sizdenistenen, her bir sıfat çiftini okuyarak size uygunluk derecesine karar vermenizdir. Her sıfatçifti için bir tek daireyi doldurunuz. Doğru cevap yoktur, size uygun cevap vardır. Bunudikkate alarak cevaplamaya çalışınız. Cevaplarınızı aşağıdaki örneklere göre belirtiniz.

		Çok Uygun	Oldukça Uygun	Biraz Uygun	Ne Uygun	Biraz Uygun	Oldukça Uygun	Çok Uygun	
Birinci örnek kişi	içedönüklük								Dışadönüklük
Birinci örnek kişi	İçedönüklük								Dışadönüklük
Birinci örnek kişi	içedönüklük								dışadönüklük

Bu örneklerde,
Birinci örnek kişi kendini oldukça **içedönük** olarak görmektedir,
İkinci örnek ise kişi kendini çok **dışadönük** olarak görmektedir,
Üçüncü örnek ise kişi bu boyutlarda **kararsızdır** veya her iki sıfatı da kendine uzak veya yakın görmektedir, anlamına gelmektedir.

Sınıf düzeyi: 9 ( ) 10 ( ) 11 ( ) 12 ( )

		Çok Uygun	Oldukça Uygun	Biraz Uygun	Ne Uygun ne uygun	Biraz uygun	Oldukça uygun	Çok uygun	
1	Sakin								Sinirli
2	Yalnızlığı tercih eden								Sosyal(topluluğu seven)
3	Sanata ilgisiz								Sanata ilgili
4	kindar								affedici
5	düzensiz								Düzenli

EK-5: ETİK KURUL İZNİ

ANKARA ÜNİVERSİTESİ
ETİK KURULU
KARAR ÖRNEĞİ

Karar Tarihi : **07/05/2015**

Toplantı Sayısı : **11**

Karar Sayısı : **141**

141- Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü yüksek lisans öğrencilerinden **Nida Yılmaz**'ın "Ergenlerde Problemli İnternet Kullanım Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı tezi ile ilgili 27/02/2015 tarihli "İnsan Üzerinde Yapılan Klinik Dışı Araştırmalar Başvuru Formu" Etik Kurulumuzca incelenmiştir.

Yapılan görüşmeler ve incelemeler sonucunda, Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü yüksek lisans öğrencilerinden **Nida Yılmaz**'ın "Ergenlerde Problemli İnternet Kullanım Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı tezinin, araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olması koşuluyla uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

ASLININ AYNIDIR
07/05/2015

Prof.Dr.Muharrem ÖZEN
Ankara Üniversitesi
Etik Kurulu Başkanı

EK-6: ANKARA İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ ÖLÇEK UYGULAMA İZNİ

T.C.
ANKARA VALİLİĞİ
Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 14588481-605.99-E.9642931 30.09.2015
Konu: Araştırma İzni

ANKARA ÜNİVERSİTESİNE
(Eğitim Bilimleri Enstitüsü)

İlgi: a) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 2012/13 nolu Genelgesi.
b) 01/07/2015 tarihli ve 2558 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Öğrencisi Nida YILMAZ' ın **"Ergenlerde Problemli İnternet Kulanım Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"** başlıklı tezi kapsamında anket uygulama talebi Müdürlüğümüzce uygun görülmüş ve araştırmanın yapılacağı İlçe Milli Eğitim Müdürlüğüne bilgi verilmiştir.

Anket formunun (2 sayfa) araştırmacı tarafından uygulama yapılacak sayıda çoğaltılması ve çalışmanın bitiminde bir örneğinin (cd ortamında) Müdürlüğümüz Strateji Geliştirme (1) Şubesine gönderilmesini arz ederim.

Ali GÜNGÖR
Müdür a.
Şube Müdürü

Güvenli Elektronik İmzalı
Aslı İle Aynıdır
30/9/2015
Yaşar [illegible]

Konya yolu Başkent Öğretmen Evi arkası Beşevler ANKARA
e-posta: istatistik06@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için
Tel: (0 312) 221 02 17/135

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. http://evraksorgu.meb.gov.tr adresinden 1e98-d3ba-3671-8739-a222 kodu ile teyit edilebilir.