

T.C.
İSTANBUL SABAHİTTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ
AKADEMİK KENDİNİ ENGELLEME VE PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mehmet SABAZ

İstanbul

Ocak - 2020

T.C.
İSTANBUL SABAHİTTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ AKADEMİK
KENDİNİ ENGELLEME VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK
ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mehmet SABAZ

TEZ DANIŞMANI

Dr. Öğr. Üyesi Okan BİLGİN

İstanbul

Ocak - 2020

ÖNSÖZ

Araştırmam boyunca yardımlarını esirgemeyen bana model olan tez danışmanım; Dr. Öğr. Üyesi Okan Bilgin'e, yine aynı şekilde araştırmam boyunca desteklerini esirgemeyen aileme ve arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ AKADEMİK KENDİNİ ENGELLEME VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÜZERİNDEKİ ETKİSİ İNTERNET İNTERNET

Mehmet SABAZ

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tez danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Okan BİLGİN

Ocak - 2020, 90 sayfa

Bu araştırmada internet bağımlılığı ile akademik kendini engelleme ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve internet bağımlılığının akademik kendini engelleme ve psikolojik dayanıklılığı yordama gücünün saptanması amaçlanmıştır. Araştırmada aynı zamanda internet bağımlılığının cinsiyet, yaş, algılanan okul başarısı, algılanan anne-baba tutumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bu amaç doğrultusunda Şanlıurfa ilindeki dört farklı lisede öğrenim 575 öğrenciye “*Kişisel Bilgi Formu*”, “*Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu*”, “*Akademik Kendini Engelleme Ölçeği*” ve “*Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği*” uygulanmıştır.

Araştırmada internet bağımlılığı ile akademik kendini engelleme ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkilerin ne düzeyde olduğunun belirlenebilmesi amacıyla Pearson Momentler Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır. İnternet bağımlılığının akademik kendini engelleme ve psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi yol analiz tekniği ile incelenmiştir. Bunun dışında internet bağımlılığının demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi için t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi tekniği kullanılmıştır.

Araştırma sonunda yapılan veri analizlerinden elde edilen bulgulara göre cinsiyet, okul başarısı ve anne baba tutumuna göre ergenlerin internet bağımlılığı düzeyinde anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmektedir. Diğer bir değişken olan yaş değişkenine göre ise internet bağımlılığı düzeyinde anlamlı bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur. İnternet bağımlılığı ile akademik kendini engelleme ve psikolojik

dayanıklılık arasındaki ilişkilere bakıldığında ise, internet bağımlılığı ile akademik kendini engelleme arasında pozitif, psikolojik dayanıklılık arasında ise negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada ayrıca internet bağımlılığının akademik kendini engelleme ve psikolojik dayanıklılığının anlamlı yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: İnternet Bağımlılığı, Akademik Kendini Engelleme, Psikolojik Dayanıklılık, Ergenlik.

ABSTRACT

THE EFFECT OF INTERNET ADDICTION ON ACADEMIC SELF-HANDICAPPING AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN ADOLESCENTS

Mehmet SABAZ

Master, Guidance and Psychological Counseling

Thesis advisor: Dr. Öğr. Üyesi Okan BİLGİN

January - 2020, 90 pages

The aim of this study was to investigate the relationship between internet addiction and academic self-handicapping and psychological resilience, and to determine the predictive power of Internet addiction in terms of academic self-handicapping and psychological resilience. In the study, it was also investigated whether internet addiction differed according to gender, age, perceived school success, perceived parental attitude. For this purpose, “Personal Information Form”, “Young Internet Addiction Test-Short Form”, “Academic Self-Handicapping Scale” and “Adolescent Psychological Resilience Scale” were applied to 575 students studying in four different high schools in Şanlıurfa.

In research, Pearson Correlation Coefficient was used to determine the relationship between internet addiction and academic self-handicapping and psychological resilience. The effects of internet addiction on academic self-handicapping and psychological resilience were examined with the method of path analysis. In addition to this, T-test and One-Way Analysis of Variance technique were used to determine whether internet addiction differs according to demographic variables.

According to the findings obtained from the data analysis at the end of the research, it is seen that there is a significant difference in the level of internet addiction of adolescents according to gender, school success and parental attitude.

According to another variable “age”, it was found that there was no significant difference in internet addiction level. When the relationships between internet addiction, academic self-handicapping and psychological resilience were examined,

it was found that there was a positive correlation between internet addiction and academic self-handicapping and negative relationship between internet addiction and psychological resilience.

In the study, it is concluded that internet addiction is a significant predictor of academic self-handicapping and psychological resilience.

Key Words: Internet Addiction, Academic Self-Handicapping, Psychological Resilience, Adolescence

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI.....	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vii
İÇİNDEKİLER.....	ix
TABLolar	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiii

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ.....	1
1.1. Problem.....	5
1.2. Amaç.....	5
1.3. Araştırmanın Önemi.....	6
1.4. Varsayımlar.....	6
1.5. Sınırlılıklar.....	6
1.6. Tanımlar.....	7

İKİNCİ BÖLÜM

İlgili Kuramsal Çerçeve ve Araştırmalar.....	8
2.1. İnternet Bağımlılığı.....	8
2.1.1. İnternet ve Türkiye’de İnternet Kullanımı.....	8
2.1.2. Tanımı.....	10
2.1.3. Yaygınlığı.....	12
2.1.4. Bazı Parametrelerle İlişkisi.....	13
2.2. Akademik Kendini Engelleme.....	21
2.3. Psikolojik Dayanıklılık.....	25
2.3.1. Tanım.....	25
2.3.2. Özellikleri.....	26

2.3.3. Etkileyen Faktörler.....	27
2.3.4. Psikolojik Dayanıklılık ve Ergenlik.....	28
2.4. Ergenlik ve Ergenlik Dönemindeki Değişiklikler.....	29
2.5. İlgili Araştırmalar.....	31
2.5.1. İnternet Bağımlılığı ile İlgili Araştırmalar.....	31
2.5.2. Akademik Kendini Engelleme ile İlgili Araştırmalar.....	35
2.5.3. Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Araştırmalar.....	36

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM.....	38
3.1. Araştırmanın Modeli.....	38
3.2. Evren ve Örneklem.....	38
3.3. Veri Toplama Araçları.....	39
3.3.1. Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu.....	39
3.3.2. Akademik Kendini Engelleme Ölçeği.....	39
3.3.3. Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği.....	40
3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi.....	40

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI.....	41
---------------------------------	-----------

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE DEĞERLENDİRME.....	49
5.1. Sonuç.....	49
5.2. Genel Tartışma ve Değerlendirme.....	50
5.2.1. İnternet bağımlılığı ve cinsiyet arasındaki ilişki.....	50
5.2.2. İnternet bağımlılığı ve yaş arasındaki ilişki.....	51

5.2.3. İnternet bağımlılığı ve okul başarısı arasındaki ilişki.....	51
5.2.4. İnternet bağımlılığı ve anne baba tutumu arasındaki ilişki.....	53
5.2.5. İnternet bağımlılığı ile akademik kendini engelleme ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki.....	53
5.3. Öneriler.....	56
KAYNAKÇA.....	57
EKLER.....	70
ÖZGEÇMİŞ.....	75

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1: Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre dağılımı.....	38
Tablo 4.1: İnternet bağımlılığının cinsiyet değişkenine göre t-testi analizi sonuçları.....	41
Tablo 4.2: Ergenlerin internet bağımlılıklarının yaş değişkenine göre betimsel istatistikleri.....	42
Tablo 4.3: Ergenlerin internet bağımlılığının yaş değişkenine göre varyans analizi sonuçları.....	43
Tablo 4.4: Ergenlerin internet bağımlılıklarının algılanan okul başarısı değişkenine göre betimsel istatistikleri.....	43
Tablo 4.5: Ergenlerin internet bağımlılığının algılanan okul başarısı değişkenine göre varyans analizi sonuçları.....	44
Tablo 4.6: Ergenlerin internet bağımlılıklarının algılanan anne baba tutumu değişkenine göre betimsel istatistikleri.....	45
Tablo 4.7: Ergenlerin internet bağımlılığının algılanan anne baba tutumları değişkenine göre varyans analizi sonuçları.....	45
Tablo 4.8: İnternet bağımlılığı ile akademik kendini engelleme ve psikolojik dayanıklılık arasındaki korelasyonlar.....	46
Tablo 4.9: Modelin iyilik uyum indeksi değerleri.....	47

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1: İnternet ve bilgisayar kullanımı ile ilgili temel göstergeler, 2009-2018.....	10
Şekil 2.2: Bağımlılık döngüsü.....	11
Şekil 4.1: Ergenlerin internet bağımlılığının akademik kendini engelleme ve psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisine yönelik model.....	48

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

İnternetin 1990'lı yıllarda yaygınlaşması yaşantımızda birçok yenilik ve rahatlık getirmiştir. İnternet sayesinde kütüphaneye gitmeden ilgili bilgi ve kaynağa ulaşabiliyor, evimizden çıkmadan alışverişlerimizi yapabiliyoruz. Bilgisayar ve internet; çocuklarımız içinde bilgi dışında ayrıca oyun ve eğlence kaynağıdır. Çocuklar bu sayede evlerinden derslerini video olarak dinleyebilmekte, konu ile ilgili örnek soruları çözebilmekte, ayrıca uygun programlar (Skype gibi) özel dersle alabilmektedir. Bu şekilde önceleri fazla iş yükü yani zahmet ve uzun zamanda ulaşılabilen bilgiye, günümüzde internet aracılığı ile çok kısa bir zaman süresinde, fazla emek harcamadan ulaşılabilir. Ayrıca online eğlenmek, görüntülü ve sesli iletişim kurmak, oyun oynamak, e-postaları takip etmek, sanal alışveriş yapmak, internetin faydaları arasındadır. Günümüzde internet birçoğumuz için yaşamın vazgeçilmez bir parçası olmuştur (Demirli ve Arslan, 2018: 50).

İnsan yaşamına bu kadar hızlı bir girişi ve yoğun bir kullanımı olan bu teknolojinin faydaları ile birlikte zararları da tartışılmaya başlanmış ve faydasının nasıl artırılacağı, zararının ise nasıl azaltılabileceği hususunda çeşitli görüşler ileri sürülmektedir. Yaşamımızın artık vazgeçilmez bir parçası olarak, gün içinde çok fazla kullanılan internetin insan bedeninde ve psikolojisinde oluşturduğu zararlar da bugün tartışılmakta ve çözüm aranmaktadır. İnternet bağımlılığı yukarıda belirtilen zararlarından biridir. DSM-5'te internet bağımlılığı olarak olmasa da "internet ve oyun kullanımı bozukluğu" (3. Bölüm) olarak yerini bulmuştur. (DSM-5; American Psychiatric Association, 2013).

"İnternetin kontrolsüz/bilinçsiz bir şekilde sürekli ve uzun zamanlı kullanımına bağlı olarak birçok sosyal ve psikolojik sorunlar ortaya çıkmakta ve bireyin kişisel gelişimi olumsuz etkilenebilmektedir".

İnternet bağımlılığının semptom ve bulguları; çok fazla internet kullanımı veya kullanım isteği, ayrıca bu duygunun bir önüne geçilemez bir saplantı haline gelmesi, internet olmadığı veya kullanmadığı zaman sinirlilik, internetsiz yaşamı önemsiz

olarak düşünmesi, aile, sosyal çevre ve iş hayatında kötüleşme, asosyallik ve saldırganlıktır (Arısoy, 2009: 58; Çiğdem ve Yarar, 2015: 75; Dikmen ve Tuncer, 2018: 44).

İnternet bağımlılığı ile psikolojik rahatsızlıklar arasında ilişkide; internet bağımlılığı olan kişilerin yarısında bazı psikiyatrik bozuklukların (*bağımlılık yapı madde kullanımı, psikotik hatalıklar, distimi, duygurum bozukluğu, anksiyete veya depresyon vb.*) görüldüğü belirtilmiştir (Yeşilay Derneği, 2019). Başka bir çalışma da internet kullanım süresi arttıkça internet bağımlılığı düzeylerinin de arttığı bulunmuştur (Yılmazsoy ve Kahraman, 2017: 137).

Koç (2011:1462) gün içinde altı saat ve fazla internet kullanımının psikiyatrik bozuklukları artırdığını ifade etmiştir. Ayrıca internet bağımlılığı olan bireylerde psikotik bozukluklar, paranoid düşünce, depresyon, kaygı, obsesif kompulsif kişilik bozukluğu ve kişiler arası duyarsızlık gibi ruhsal bozuklukların daha sık gözlemlendiği belirtilmiştir.

Çardak (2013: 136) internet bağımlılığı ile psikolojik iyilik arasında ilişkiyi araştırmış ve bu iki varyans arasında ters bir bağlantı olduğunu gözlemlemiş, internet bağımlılığı düzeyi düşük olan öğrencilerin psikolojik iyilik hallerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Başka bir çalışmada da internet bağımlılığı ile yaşam bağlılığı arasında negatif doğrusal ilişki olduğu belirtilmiştir (Şahin, Atasoy ve Altun, 2016).

Başka bir çalışmada internet bağımlılığı ile problem çözme eğilimi ilişkisi araştırılmış ve bu iki değişken arasında da yine negatif bir bağlantı olduğu rapor edilmiştir (Şahin, İbili ve Uluyol, 2017: 11).

Aile ilişkisi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda; şiddetli internet bağımlılığı belirtileri olan bireylerin aile ilişkilerinde düşük memnuniyet olduğu ifade edilmiştir (Chou vd., 2015: 125).

Cinsiyet ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda; internet bağımlılığının ve problemlili internet kullanımının kadın bireylerde daha az oranda gözlemlendiği rapor edilmiştir (Shaw ve Black, 2008: 358). Başka bir çalışmada da internet bağımlılığının ergenler arasında yaygın olduğunu tespit edilmiştir (Nikolić , Zarić ve Nićiforović-Šurković, 2015: 722).

Buna ek olarak lise öğrencilerinin problemlili internet kullanımının toplumun %28'inde bulunduğu ve bu kişilerin toplumdan kaçınma (yalnızlık hissi), anksiyete,

olumsuz anlaşılma hissi gibi problemlerle yüz yüze kaldığı bildirilmiştir (Dikmen ve Tuncer, 2018: 41; Zorbaz, 2013: 55).

İnternet bağımlılığıyla ilgili yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinin yaklaşık %19'nun internet bağımlılığı olduğu tespit edilmiş ve sosyal ve ekonomik yönden daha üstün öğrencilerin internet bağımlılığı skalasının daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Batıgün ve Kılıç, 2011: 5). İnternet bağımlılığı konusunda ülke ve kültürler arası çalışmalar da yapılmıştır. Japonya, Çin, Güney Kore, Hong Kong, Malezya ve Filipinler'de yapılan araştırmanın sonucu olarak internet bağımlılığının yaygın olduğu gözlemlenmiştir (Mak vd., 2014: 725).

Akademik kendini engelleme; öğrencinin başkaları tarafından bir kusur olarak algılanabilecek daha büyük bir kusurunu saklamak için küçük bir kusuru ortaya koyması olarak kabul edildiği bir durumdur (Anlı vd., 2018: 1205).

Akademik kendini engelleme ile yapılan çalışmalar incelendiğinde gerek betimsel gerekse deneysel araştırmalarda belli bir derse ya da duruma yönelik bir başarı testi uygulanması söz konusudur. Uygulanan başarı-yetenek testleriyle katılımcılar üzerinde "başarısızlık korkusu" oluşturulmaya çalışılmaktadır. Kendini engelleme davranışının ortaya çıkması için bireylerin başarısız olma riskinin var olması gerekmektedir. Öğrenciler başarısızlık ihtimali ile karşılaştıklarında -olası akademik başarısızlıklarını bilgi ve yetenek azlığından daha çok bu davranışlara yüklemek için çalışmalarını azaltmak ve ertelemek gibi birtakım davranışlara başvururlar. Bu öğrenciler, tembellik nedeniyle başarısızlığın, aptallık nedeniyle başarısızlıktan daha iyi olduğuna inanmaktadır (Cavendish, 2004; Üzbe N, 2013: 57).

Derslerinde başarısız olma beklentisinde olan öğrencilerin bu başarısızlığın sonuçlarıyla mücadele etmek için kendilerini koruyucu stratejilere yönelebilmektedir. Bu öğrenciler kendilerini tehditlerden korumak ve başarısızlıklarını haklı çıkarmak için akademik olarak kendini engelleme stratejileri uygulayabilirler. Akademik kendini engellemeye sahip olan öğrencilerde; düşük okul başarısı, okuldan zihinsel ve davranışsal uzaklaşma duygusu, eğitime karşı olumsuz tutumlar, karamsar bakış açısı ve depresif benlik saygısı, uyumsuz davranış ve tutumlar, zaman yönetiminde başarısızlıklar, etkisiz çalışma alışkanlıkları, olumsuz başa çıkma stratejileri ve performanslarını şansa yükleme tespit edilmiştir (Anlı vd., 2018: 1205; Leondari ve Gonida, 2007: 600; Urdan ve Midgley, 2001: 125: 131).

Akademik kendini engelleme ile öğrenme stilleri arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmada, kendini engelleme ile benlik kavramı, derin öğrenme ve öz düzenleyici öğrenme stratejileri arasında negatif; kendini engelleme ile yüzeysel öğrenme ve sınav kaygısı arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Kendini engelleme davranışı öğrencilerin yüzeysel öğrenmelerine sebep olmakta ve öğrenilecek materyalin içselleştirilmesi için bireye imkân sağlamamaktadır (Thomas ve Gadbois, 2007: 115).

Psikolojik dayanıklılık; olumsuz şartlarda bile hayata devam edebilme ve gelişmeyi sürdürebilme becerisi olup, kişiyi yaşamındaki olumsuz tecrübelerden ve onların olumsuz etkilerinden koruyan dinamik bir savunma mekanizmadır (Kavi ve Karakale, 2018: 65). Kişinin karşılaştığı riskli-olumsuz durumlar karşısında psikolojik olarak sorun yaşamasını engelleyen kişisel, çevresel ve sosyal savunma faktörleri vardır. Bu faktörler, “destekleyici faktörler” risk faktörlerinin zıddına işlev görmektedir. Örneğin önemli bir dersinden başarısız olan bir öğrenci, psikolojik dayanıklılığı ile (kendi öz saygısı ve öz yeterlilik duyguları, ailesinin motivasyonu ve manevi destekleri vb.) bir sonraki sınavda bunu telafi edebileceğine inanması ve dersine çalışmaya devam etmesi buna örnek olarak verilebilir. Bireysel destekleyici faktörlere azimli olma, öz-yeterlilik, vazgeçmeme istemi, öz-saygı, yaşama pozitif bakma; sosyal faktörlere ise anne-baba desteği, öğretmen ve öğrenci arkadaşlarının desteği, gençlik programları örnek olarak verilebilir. Kişinin psikolojik yönden sağlıklı gelişimi için yukarıda belirtilen az bir örneği verilen destekleyici faktörlerin bulunması ve çok çeşitli olması gerekmektedir (Prince-Embury, 2010: 288; Turgut ve Çapan, 2017: 175; Zimmerman, 2013: 381).

Ergenlik, çocukluk döneminden sonra başlayan ve kişinin birçok alanda önemli değişiklikleri ve gelişimleri bir arada yaşadığı bir süreçtir. Ergenlik döneminde birey, bu fiziksel ve psikolojik gelişimleri tamamlarken, bu dönem içinde bir taraftan da çatışmalar nedeniyle bozulan arkadaş ve aile ilişkilerini düzeltmesi ve ayrıca okulda kendisinden beklenen görevleri yerine getirmesi ve sınavlarında başarılı olması beklenmektedir. İşte böylesine duygusal çatışmaların olduğu, hassas ve kritik bir gelişim sürecinde, kişinin çevrenin beklenti ve baskılarına ne kadar dayanabildiği ve psikolojik dayanıklılık düzeyinin ne kadar yüksek olduğu ayrıca daha fazla önemli olmaktadır. Psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireyler, yaşanan olumsuzluk ve duygusal hasar verici etkilere karşısında daha dayanıklıdırlar ve bu bireylerde

depresyon, kaygı, akademik problem ve antisosyal davranış oranları minimal düzeyde görülmektedir (Goldstein, Faulkner ve Wekerle, 2013: 26; Howell, 2011: 565; Turgut ve Çapan, 2017: 175).

1.1. Problem

Ergenlerde internet bağımlılığı bazı demografik değişkenlere (*yaş, cinsiyet, algılanan okul başarısı, algılanan anne baba tutumu*) göre farklılaşmakta mıdır? Ergenlerde internet bağımlılığı ile akademik kendini engelleme ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? İnternet bağımlılığı, akademik kendini engelleme ve psikolojik dayanıklılığın yordayıcısı mıdır?

1.2. Amaç

Bu araştırmada; internet bağımlılığının cinsiyet, yaş, algılanan okul başarısı ve anne-baba tutumu algısına göre değişimleri incelenmiştir. Bunun yanı sıra internet bağımlılığı ile akademik kendini engelleme ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiler tespit edilmeye çalışılmıştır. Araştırmada son olarak internet bağımlılığın akademik kendini engelleme ve psikolojik dayanıklılığı yordama gücünün ortaya çıkarılması amaçlanmıştır.

Araştırmanın amacına uygun olarak oluşturulan alt amaçlar şu şekildedir;

1. *Ergenlerde internet bağımlılığı;*
 - a) *Cinsiyete*
 - b) *Yaşa*
 - c) *Algılanan okul başarısına*
 - d) *Anne-baba tutumu algısına göre farklılaşmakta mıdır?*
2. *Ergenlerde internet bağımlılığı ile akademik kendini engelleme ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*
3. *Ergenlerde internet bağımlılığı, akademik kendini engelleme ve psikolojik dayanıklılığın yordayıcısı mıdır?*

1.3 Araştırmanın Önemi

İnternet kullanımının artık yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline geldiği günümüzde internetin kontrolsüz ve normal dışı (*içerik ve süre açısından*) kullanılması, günümüzde yeni olarak ortaya çıkan bir bağımlılık çeşidi olan internet bağımlılığını ortaya çıkarmıştır. Bireyin çok uzun süreler ve içerik açısından da kendi hedefine uygun olmayan - kontrolsüz internet kullanımı kişilerin sosyal hayatını ve kognitif - psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Türkiye’de internete bağımlı olma sorunu genç ve çocuk popülasyonunda daha sık gözlenmektedir.

İnternet bağımlılığı konusunda literatür havuzuna yeni veriler ve yorumlar eklenmesi ve özellikle ülkemizde ailelerde farkındalık oluşturması bakımından çalışmanın önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca internet bağımlılığı ile akademik kendini engelleme ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkileri incelenmesi literatür havuzuna yeni bilgiler girmesini sağlayacak ve bu alanda yapılacak çalışmalara ışık tutacaktır.

1.4 Varsayımlar

- 1- Araştırmanın örneklemini, araştırmanın evrenini temsil etmektedir.
- 2- Araştırmaya katılan örneklem grubunun kendilerine verilen veri toplama araçlarını doğru ve samimi bir şekilde cevapladıkları kabul edilmektedir.

1.5. Sınırlılıklar

- 1- Özbildirim: İnternet kullanımı ile ilgili veriler özbildirime dayalıdır ve özellikle algılanan okul başarısı, algılanan anne-baba tutumu, akademik kendini engelleme ve psikolojik dayanıklılık ile ilgili veriler gerçek durumu tam yansıtmayabilir.
- 2- Kesitsellik: Çalışma Şanlıurfa’da bulunan dört liseyi kapsamaktadır. Bu nedenle kesitsel nitelikte bir çalışma olması, veriler ve ilişkileri arasındaki nedensellikler tam belirlenememiştir.
- 3- Yaş aralığı: Çalışma lise öğrencileri üzerinde yapıldığı için sonucu topluma genelleme yapılamayabilir.

1.6. Tanımlar

İnternet Bağımlılığı: “İnternetin aşırı kullanılması isteğinin önüne geçilememesi, internete bağlı olmadan geçirilen zamanın önemini yitirmesi, yoksun kalındığında aşırı sınırlılık hali ve saldırganlık olması ve kişinin iş, sosyal ve ailevi hayatının giderek bozulması olarak tanımlanmıştır” (Young, 2004: 410).

Akademik Kendini Engelleme: Öğrencinin başkaları tarafından bir kusur olarak algılanabilecek daha büyük bir kusurunu saklamak için küçük bir kusuru ortaya koyması olarak kabul edildiği bir durumdur. Okul ortamında akademik kendini engelleme, öğrencinin akademik belirsizlikle karşı karşıya kaldığında öz saygısını korumaya izin vermektedir. Pek çok eğitim psikoloğu, akademik kendini engellemenin sadece yetersizlikten ötürü değil, aynı zamanda olası akademik başarısızlıklara mantıksal açıklama üretme ihtiyacından kaynaklandığına katılmaktadır (Anlı vd., 2018: 1200).

Psikolojik Dayanıklılık: Olumsuz şartlarda bile hayata devam edebilme ve gelişmeyi sürdürebilme becerisi olup, kişiyi olumsuz olaylarından koruyan psikolojik bir süreçtir. Psikolojik dayanıklılık; ergenin, yüz yüze kaldığı zor şartlarda dayanıklı olması, umutsuzluğa düşmeden azimle çalışmaya devam etmesi, başarısızlıkları sonuçlanan denemelerini bir öğrenme süreci görmesi ve psikolojik anlamda dayanıklı olması açısından önemli bir kavramdır (Hollister-Wagner, Foshee ve Jackson, 2001: 448; Turgut ve Eraslan Çapan, 2017: 170).

Ergenlik (adolesan dönem): Fiziksel ve psikolojik yönden büyümek ve olgunlaşmak anlamına gelen bir geçiş sürecidir. Puberte döneminden erişkinlik yaşına kadar devam eder. Ergenlik dönemi; iklim, coğrafik yapı, genetik özellik ve beslenmeye bağlı olarak değişebilmektedir. Yine de Ülkemiz için bir ortalama verilmesi gerekirse; erkeklerin 13-14 yaşlarında, kızların ise 12-13 yaşlarında ergenliğe girdiği söylenebilir (Demirli ve Arslan, 2018: 55; Erdoğan, 2014: 155).

İKİNCİ BÖLÜM

İLGİLİ KURAMSAL ÇERÇEVE VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde internet bağımlılığı, akademik kendini engelleme ve psikolojik dayanıklılık kavramlarına ilişkin kuramsal bilgilere yer verilmiş ve bu kavramlar ile ilgili araştırmalara değinilmiştir.

2.1. İnternet Bağımlılığı

2.1.1. İnternet ve Türkiye’de İnternet Kullanımı

Dünyada internet kullanıcısı sayısı 2000 yılında yaklaşık olarak 300 milyon kişi idi. Bu sayı 2009’da yaklaşık olarak 1,5 milyar, 2016’da ise 7 milyarı aşmıştır. 2018 yılında 7.634.758.428 olan dünya nüfusunun 4.208.571.287’i internet kullanıcısı olup, bu oran dünya nüfusunun %55,1’ini oluşturmaktadır. 2000 yılından günümüze kadar internet kullanıcılarının oranı %1066 artmıştır (Internet World Stats, 2018).

Türkiye’de ise 81.916.871 olan nüfusun 56 milyonu (31 Aralık 2017 verisi) internet kullanıcısıdır. Bu oran Türkiye nüfusunun %68,4’ünü oluşturmaktadır. Örnek bir veri olarak; Türkiye’de Facebook kullanıcılarının sayısı 44 milyondur. Türkiye’deki internet kullanıcıları; Avrupa internet kullanıcılarının %7,9’unu, dünya internet kullanıcılarının ise %1,33’ünü oluşturmaktadır (Türkiye nüfusu Dünya nüfusunun %1,07’sini oluşturmaktadır) (Internet World Stats, 2018).

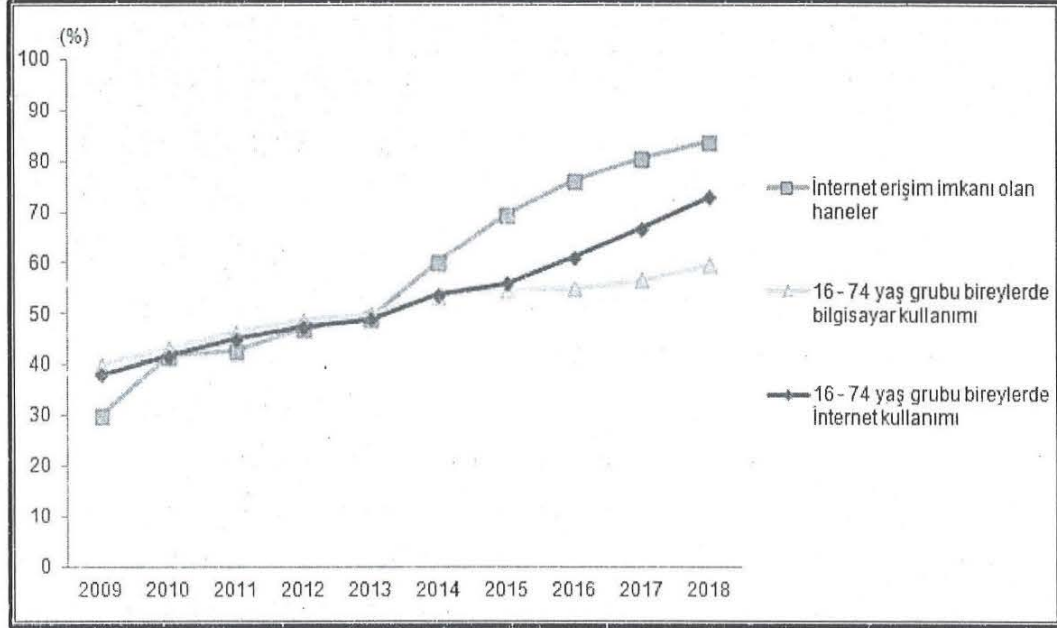
TÜİK (2018) yayımladığı verilerde Ülkemizde 16 ile 74 yaşları arasındaki kişilerde internet kullanımı 2018 yılında %72,9 (2017 yılı oranı %66,8) olarak rapor edilmiştir. İnternet kullanım oranı aynı yaş grubundaki erkeklerde %80,4 iken, kadınlarda %65,5 idi. 2018 yılında internete erişim imkânına sahip ev oranı %83,8 (2017 yılında %80,7) oldu. İkametlerin %79,4’ü mobil bağlantı ile internete ulaşım sağlarken; %44,5’i sabit bağlantılar (fiber, VDLS, ADSL, kablolu internet gibi) ile internete erişim sağladılar. Bireysel veya kurumsal kullanım amacıyla talep ettiği mal veya hizmeti internet üzerinden veren ya da satın alan 16-74 yaş grubundaki bireylerin oranı, 2017-Nisan ile 2018- Mart arasındaki dönemde %29,3 (bir önceki dönem %24,9 idi) olarak tespit edilmiştir. Aynı tarihler arasında alışverişlerini internet aracılığı ile yapan erkekler %33,6 (bir önceki yılın aynı döneminde %29 idi), kadınlar ise

%25'ni (bir önceki yılın aynı döneminde %20,9 idi) oluşturmaktaydı. Alışverişlerini internet üzerinden yapmayı tercih eden kişiler sıklıkla ev araç - gereçleri (tiketici elektroniği buna dahil değil) (%26,8), gazete, dergi, kitap, (e-kitap dahil) (%20,6), spor malzemesi ve giyim eşyaları (ayakkabılar ve aksesuarlar dahil) (%65,2), satın aldılar. Ayrıca oto araç - gereçleri ve aksesuarlar, ev ve bahçe araç - gereçleri, fatura ve aidat - borç ödemelerini vb. de dahil edilince bu oranlar daha artmaktadır.

Aşırı, amaçsız ve bilinçsiz olarak kullanılan internet, birçok probleme yol açmaktadır. Kişisel verilerin açığa çıkarılması, elektronik hırsızlık, porno ve kumar gibi uygunsuz adreslere özellikle reşit olmayanların kolay ulaşımı bunların bir kısmını oluşturmaktadır. İnternetin aşırı kullanımı özellikle gençlerde ve çocuklarda bağımlılık problemi oluşturabilmektedir (Demirli ve Arslan, 2018: 50; Dinç ve Aşkın 2018: 113).

Gençler internete sıklıkla ev (veya yurt) veya cep telefonlarından bağlanmaktadır. Dinç ve Aşkın (2018: 115) üniversite öğrencilerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcıların %68,8'nin internete cep telefonu ile bağlandığını tespit etmiştir. Fuat ve Him (2013) Kuzey Kıbrıs'ta üniversite öğrencilerinin %61,5'inin ev ve yurt ortamından, %25'inin cep telefonundan internete bağlandıklarını belirtmişlerdir.

Şekil 2.1: 2009 ve 2018 yılları arasında ülkemizdeki bilgisayar ve internet kullanımını gösteren grafik (TÜİK, 2018).



2.1.2. Tanımı

Ülkemizde, bağımlılık yapıcı zararlı maddeler ile mücadele eden bir sivil toplum kuruluşu olan Yeşilay Derneği, bağımlılık tanısı için kriter olan ölçütleri sayfasından paylaşmıştır. Aşağıda belirtilen kriterlerden üç tanesinin birlikte görülmesi, bağımlılık tanısı için yeterli olacaktır.

- ✓ *Tolerans:* Kişi bağımlısı olduğu davranış ve kullandığı maddeye karşı tolerans gelişmesi. Yani zaman içinde bağımlısı olduğu etken veya maddeyi daha çok kullanma ihtiyacı hissetmesi, aldığı miktarın yeterli olmaması.
- ✓ *Uzun süre ve yüksek doz kullanımı:* Bağımlısı olduğu davranış ve kullandığı maddenin daha uzun süre ve yüksek dozlarda ihtiyaç duymaktadır ve kullanmakta/almamaktadır.
- ✓ *Para ve zaman kaybı:* Kişi bağımlısı olduğu davranış ve kullandığı maddeyi elde etmek ve kullanmak için büyük bir mali ve zaman harcaması yapar. Birey maddeye ulaşmak için işini ihmal eder ve varını yoğunu kaybetmeyi göze alır.
- ✓ *Yoksunluk belirtisi:* Bireyin bağımlısı olduğu davranış ve kullandığı madde azaltıldığında veya tamamen kesildiğinde bireyde olumsuz ve ciddi olarak

sağlığını bozacak psikolojik ve fizyolojik semptomların / bulguların ortaya çıkması.

✓ *Başarısız bırakma eylemleri:* Birey bağımlısı olduğu davranış ve kullandığı maddenin zararlarının farkındadır. Bu sebeple bırakma veya kontrol altına alma denemeleri yapar. Ancak bu eylemler her denemesinde boşa çıkar, çabalar başarısız olur ve tekrar kullanmaya başlar.

✓ *İletişim bozuklukları mesleki başarısızlar:* Bağımlısı olduğu davranış ve kullandığı maddenin kullanımı nedeni ile bireyin kendine ait (kişisel), mesleki ve sosyal etkinlikleri olumsuz etkilenir ve meslek/sosyal aktivitelerinde çoğu kez başarısız olur.

✓ *Israrla kullanmaya devam etme:* Birey bağımlısı olduğu davranış ve kullandığı maddenin zararları ve bağımlısı olduğunun farkındadır. Davranış veya maddeyi kullanmasıyla ortaya çıkan psikolojik ve fiziksel problemlerin ortaya çıkmasına ya da artmasına rağmen madde kullanımına devam eder (Yeşilay Derneği, 2017; Yeşilay Derneği, 2019).

Şekil 2.2: Bağımlılık döngüsü (Yeşilay Derneği, 2019).



Amerika Psikiyatrik Derneği tarafından yayımlanan DSM-5 kitabında da bağımlılık derecesinde olan bir davranış için kullanılan kriterler aşağıda belirtilmiştir:

- ✓ Bu davranışa yönelik düşüncelerle zamanının büyük bir kısmını geçirmektedir.
- ✓ Bağımlısı olduğu davranışı azaltmaya çalıştığında veya bıraktığında sinirli / anksiyetik olması ve davranışı durdurmak amacıyla yaptığı bütün girişimlerin başarısız olması.
- ✓ Depresyon, anksiyete, korku durumu, endişeli olma, suçluluk duyma ve çaresizlik vb. gibi her sıkıntı yaşadığında, sosyal yaşantıdan uzaklaşarak bu davranışa yönelmesi.
- ✓ Bağımlısı olduğu bu davranış nedeniyle eğitimini, kariyerini, işini, kişisel ilişkilerini , eline geçen fırsatları tehlikeye atması veya kaybetmesidir
- ✓ Bireyin; yaşamakta olduğu psikolojik / sosyal sıkıntılarını ve bağımlısı olduğu bu davranışı yakınlarından ve çevresinden saklaması (American Psychiatric Association, 2013; Dikmen ve Tuncer, 2018: 44; DSM-5).

İnternet bağımlılığı; sigara, alkol, madde, kumar, televizyon, oyun ve yemek bağımlılığı gibi bir bağımlılık türüdür ve bireyin psikolojik, sosyal ve ekonomik yaşantısını bozar. Bağımlı olan kişi internet kullanma arzusunu engelleyemez, internette harcadığı zamanın aslında ne kadar önemli olduğunu önemsemez, internete ulaşamadığında agresifleşir, ailesini ihmal eder, sosyal yaşamdan uzaklaşır (Arısoy, 2009; Çiğdem ve Yarar, 2015; Dikmen ve Tuncer, 2018: 44; Young, 2004). Terim olarak “internet bağımlılığı”, 1995 yılından itibaren kabul görmüş ve bu problemin tespiti için birçok tanınmış ölçekler geliştirilmiştir (Panayides&Walker, 2012: 335).

2.1.3. Yaygınlığı

Birçok ülke ve bölgelerde ve farklı internet bağımlılığı ölçekleri kullanılarak gerçekleştirilen bilimsel araştırmalarda, bağımlılık oranları birbirinden farklı olarak rapor edilmiştir (Goel, Subramanyam ve Kamath, 2013: 140; Günay vd., 2018: 85).

Ni ve ark. (2009: 339) çalışmalarında 3.557 internet bağımlılığı (üniversite öğrencileri) oranını %6,44 olarak rapor etmiştir.

Türkiye’de internet bağımlılığına ilişkin literatürde oldukça farklı oranlar bulunmaktadır. Bu oranlar %0,8 gibi düşük orandan, %80 gibi yüksek oranlara kadar çıkmaktadır (Ceyhan, 2008: 365; Gezer ve Sevim, 2006: 82).

Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı oranını Mayda ve ark. (2015: 10) %56,9, Günüş ve Kayri (2010: 225) %12,3, Canan ve Ataoğlu (2011: 1710) %9,7, Alaçam ve ark. (2015: 385) %8,6, Günay ve ark. (2018: 85) %7,8, Dinç ve Aşkın (2018: 118) %3,4, Kır ve Sulak (2014) %1,2, Ergin, Uzun ve Bozkurt ise (2013: 27) %0,8 bulmuşlardır.

Bahrainian ve ark. (2014: 87) çalışmalarında üniversite öğrencilerinin %40,7'sini internet bağımlısı olarak belirlemiş, benlik saygısı ve depresyon ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişkiler olduğunu gözlemişlerdir.

Taylan ve Işık (2015: 861) ortaokul ve lise öğrencileriyle yaptıkları çalışmada İnternet bağımlılığı oranını %4,1 bulmuştur. Yılmaz ve ark. (2014: 137) çalışmalarında lise öğrencilerinin %16'sını İnternet bağımlısı olarak tanımlamışlardır.

Yukarıda belirtilen farklı sonuçlar, İnternet bağımlılığı tanımında kullanılan kriterlerin farklı oluşuna, incelenen grupların farklı oluşuna veya araştırmaların farklı dönemlerde yapılmış olmasına bağlı olabilir.

2.1.4. Bazı Parametrelerle İlişkisi

a) Yaş

Literatürde internet bağımlılığı ile yaş arasındaki ilişkide farklı bulgular elde edilmiştir. Ni ve ark. (2009: 339) Çin'de 21 yaş üzerindeki öğrencilerin internet bağımlılığı ölçü puanlarını küçük yaşlardaki öğrencilerden yüksektir. Tel ve Köksalan (2009: 265) Türkiye'de öğretim üyeleri üzerinde yapılan araştırma internet kullanım oranınının 30 yaşın altındaki öğretim üyelerinde daha yüksek bulunmuştur. Buna karşılık, Yen ve arkadaşları (2008: 12) Tayvan'da ergenler üzerinde yaptıkları çalışmada, yaş ile internet bağımlılığı arasında anlamsız bir ilişki bulunmuştur.

b) Cinsiyet

Cinsiyet internet bağımlılığının önemli bir belirleyicisidir ve birçok yayına göre internet bağımlılığı oranları ve internet bağımlılığı ölçeğini puanları erkeklerde daha yüksek olduğunu göstermektedir (Leung ve Lee, 2012; Tsai, vd., 2009; Younes vd., 2016).

Türkiye’de yapılan çalışmalarda; Ertekin ve ark. (2016: 74), Günay ve ark. (2018: 85) erkeklerde internet bağımlılığı ölçeği puanı ve internet bağımlılığı riskini üç kat fazla saptamışlardır. Balta-Çakır ve Horzum’un (2008: 200), Fidancıoğlu ve ark.’nın (2009: 6), Kelleci ve ark.’nın (2009: 226), yaptıkları çalışmalarda da erkeklerde ortalama internet bağımlılığı ölçeği puanı ve internet bağımlılığı riskini kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Bunun nedenlerinden bazıları aşağıda sıralanmıştır.

1- Kadın-erkek cinsiyet eşitsizliği: Ülkemizde yaşanan kadın ve erkek arasında cinsiyet eşitsizliği ve ayrımcılığı kendini internet kullanımı alanında da göstermektedir. İnternet kullanımı oranı erkeklerde daha yüksektir (*erkeklerde %80,4, kadınlarda %65,5*). Bu nedenden dolayı doğal olarak erkek öğrencilerde internet bağımlılığı ve internet bağımlılığı riski oranı daha yüksektir (Balta-Çakır ve Horzum, 2008: 200; Dikmen ve Tuncer, 2018: 44).

2- Kadın-erkek eğitim eşitsizliği: Ülkemizde, özellikle doğu illerimizde kadınların eğitim seviyelerinin düşük olması bir diğer etmendir. Bazı illerimizde hala kızların okula gönderilmedi bilinmektedir (Bölükbaş ve Yıldız, 2005: 107). 2018 yılında yapılan Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre Türkiye’de okuma yazma bilmeyen kadınların (*altı yaş ve üzeri*) oranı %5,53 iken, erkeklerde bu oran sadece %1’dir (TÜİK, 2018).

3- Ayrıca internetin yayılmaya başladığı ilk yıllarda, kullanıcıların çoğunun erkek olduğu bilinmektedir (Dikmen ve Tuncer, 2018: 44; Günay vd, 2018: 85).

4- Ülkemiz de yakın geçmişe kadar özellikle ortaöğretim ve yüksek öğretim öğrencileri için internete erişim için başlıca ortamlar internet kafelerdi. İnternet kafeye giden bireylerin %79’unu erkeklerden oluşturmaktaydı. “*İnternet kafelerde bayanlara uygun bir bölümün olmaması erkeklerin lehine, belirgin bir dengesizliğin var olduğu ve cinsiyet bazında, büyük bir farklılaşma ve eşitsizliğin olduğu dikkat çekmektedir. Ancak, zaman içinde evde internete ulaşımın akıllı teknoloji ile birlikte daha fazla kolaylaşması kadınların internet bağımlılıklarında da ciddi artışlara sebep olmuştur (Bölükbaş ve Yıldız, 2005: 107; Can ve Kara, 2010: 50)*”.

Örneğin; Diyarbakır il merkezindeki internet kafelerde ve 150 internet kullanıcısı üzerinde yapılan çalışmaya göre, internet kafe kullanıcılarının sadece %5,3’ü

kadınlardan oluşmaktaydı. Geri kalan %94,7 gibi büyük bir kısmı erkek idi (Bölükbaş ve Yıldız, 2005: 107).

Ankara'da internet kafelerde yapılan bir başka çalışmada, kadın kullanıcıların oranı sadece %20 olarak saptanmıştır. Geri kalan %80 gibi büyük bir oran erkek kullanıcılardan oluşmakta idi. Aynı zamanda kadın kullanıcıların oranının heterojen bir dağılım gösterdiği ve yerleşim bölgeleri arasında, kadın kullanıcıların oranı açısından önemli bir fark vardı. Bu konu hakkında genel literatür incelendiğinde, internet kafe kullanıcılarının cinsiyetleri açısından, kadınların çok düşük düzeyde kaldıkları görülmektedir. Bu yönüyle incelendiğinde; internet kullanımında kadın cinsiyeti oranının düşük olması, bu kesim hakkında yorumda ve değerlendirmelerde bulunulmasını engelleyebilmektedir (Kuloğlu, 2001).

Bu nedenle temel olarak cinsiyetin tek başına yani genetik ayırım olarak erkek cinsiyetin internet bağımlılığı ve riskini önemli ölçüde artırmadığı görüşü de vardır. Bu, internet bağımlılığı riskini arttırmada cinsiyetin diğer öngörücülerden biri veya birkaçı ile etkileşime girme ihtimalini engellemez. Bu nedenle, bu ilişkileri daha fazla araştırmak için cinsiyete odaklanan gelecekteki çalışmalarda özen gösterilmelidir.

Ülkemizin resmi istatistik kurumu ve istatistiksel verilerin alındığı bir kaynak olan TÜİK (2018) cinsiyete göre internet kullanım oranlarını her yıl açıklamaktadır. TÜİK son verilerine göre erkeklerin %80,4 kadınların ise %65,5 oranında internet kullanıcısı olduğu saptanmıştır. Bu oranlara bakıldığında cinsiyete dayalı kullanımın giderek birbirine yaklaştığı söylenebilir. Ancak, internet kullanımının daha da yaygınlaşmasıyla bu farkın azalması beklenmekte ve erkeklerle kadınlar arasındaki internet kullanımı ile ilgili farklılıkların azalması, internet bağımlılığı, internet bağımlılığı riski ile ilgili farklılıkların da azalmasına sebep olacağı düşünülmektedir (Balta-Çakır ve Horzum, 2008: 200; Bölükbaş ve Yıldız, 2005: 107; Dikmen ve Tuncer, 2018: 44; Günay vd, 2018: 85).

Cinsiyet ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir çalışmada da internet bağımlılığının ve problemli internet kullanım oranının erkeklerde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu çalışmada diğer parametreler de incelenmiş ve şu sonuçlar elde edilmiştir: internet bağımlılığı; teknolojiye ve bilgisayara erişiminin yaygın olduğu ülkelerde daha yüksek orandadır (Shaw ve Black, 2008: 358).

Yapılan bir çalışmada 505 üniversite öğrencisinde problemlı internet kullanımı ile sosyal anksiyete arasındaki ilişki ve parametrelerdeki kadın-erkek arasındaki farklılık araştırılmıştır. Çalışma raporuna göre erkeklerin problemlı internet kullanım puanları daha yüksek idi (Baloğlu, Özteke-Kozan ve Kesici, 2018).

c) Sosyoekonomik Durum

İnternet bağımlılığı ile sosyoekonomik statü ve durum arasında çelişkili ilişki saptanmıştır. Jackson ve ark. (2003: 85), sosyoekonomik durum (gelir ve eğitim düzeyi) ile internet kullanımı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu, ancak yıllar içerisinde bu durumun ortadan kalktığını belirtmektedir.

Başka bir çalışmada; sosyal ve ekonomik olarak iyi-zengin olan öğrencilerle kötü olarak ifade eden öğrencilerin internet kullanımı incelenmiş, çalışma sonunda iyi-zengin olarak ifade eden öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalaması daha düşük olarak rapor edilmiştir. Bununla birlikte yapılan logistik analizde sosyal ve ekonomik statünün internet bağımlılığı riski üzerine etkisi olmadığı görülmüştür. Ülkemizde internet kullanımının yaygınlaşması ve internete erişimin kolaylaşması, problemlı internet kullanımını etkileyen unsurların değişmesine neden olabilmektedir (Günay vd, 2018: 85).

Aile ilişkilerine etkisi: Demirli ve Arslan (2018) yaptıkları çalışmada “anne-babası boşanmamış ergenlerin, anne-babası boşanmış ergenlere göre yoksunluk, işlevselde bozulma ve kontrol güçlüğü boyutlarında internet bağımlılığı olduklarını tespit etmiştir”. Boşanmanın çocuklarda yalnızlaşma dürtüsü ile bilgisayar ve internete yönelmeye sebep olabileceğini düşünmüşlerdir. Aile ilişkisi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir çalışmada da şiddetli internet bağımlılığı belirtileri olan bireylerin aile ilişkilerinde düşük memnuniyet olduğu ifade edilmiştir (Chou vd., 2015: 125).

Buna karşılık; Dikmen ve Tuncer (2018: 46) çalışmalarında araştırmaya katılan kişilerin internet bağımlılığının düşük olduğu ve internet kullanımının aile işlevlerini etkilemediğini raporlamıştır.

İnternet bağımlılığı konusunda ülke ve kültürler arası çalışmalar da yapılmıştır. Japonya, Çin, Güney Kore, Hong Kong, Malezya ve Filipinler’de yürütölen bilimsel araştırma raporunda internet bağımlılığının genel ve yaygın bir problem olduğu bildirilmiştir (Mak vd., 2014: 725).

Okul başarısı üzerine etkisi: İnternetin kötüye kullanımı özellikle lise döneminde olan öğrencilerin okul ve sosyal başarılarını da etkilemektedir.

Ortaöğretim dönemindeki genç bireyin biyolojik ve fiziksel değişimi (ergenlik), psikolojik ve sosyal değişimlerini de beraberinde getirmektedir. Ergenlerin gelecek, okul başarısı ve ÖSS ile ilgili kaygısı bireyin kafasını karıştırabilmekte ve psikolojik olarak anksiyeteye ve depresyona neden olabilmektedir (Mossbarger, 2008).

Edimsel koşullanma teorisi göz önünde tutulduğunda, en etkili öğrenmelerin, minik başarıların hemen ardından pekiştirilmesiyle sağlandığı bilinmektedir. İnternet bağımlılığının arkasında da bu güç yatmaktadır (Ögel, 2014; 142).

Aşırı internet kullanmak ve internet bağımlılığı durumunda, çoğunlukla ergenin akademik başarısı azalmaktadır. İnternette zaman geçiren bağımlı ergen; okul devamsızlığının artırması, sınavlarına hazırlanamaması, gelecek ile ilgili hedeflerini belirlemede güçlük ve küçük hedefler riskleriyle karşı karşıyadır (Yavuz, 2018: 1075).

İnternet bağımlılığı ile ilgili yapılan bir çalışmada; 2016-2017 yılları arasında İstanbul'da yer alan ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde (533 erkek, 464 kız; toplam 997 öğrenci) internet bağımlılığı ile okul başarısı arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışmanın sonuç raporunda akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin internet bağımlılığı puanları ile haftalık internet kullanım süreleri daha düşük olduğu bildirilmiştir (Yavuz, 2018: 1075).

Kılıç ve ark. (2016) ortaöğretim öğrencileri (n=1742) üzerinde yaptıkları çalışmalarında, öğrencilerin %1,3'ünün bağımlı, %16,9'unun ise risk grubunda olduklarını bildirmiştir. İnternet bağımlılığı için risk faktörü olarak; erkek öğrenci olma, düşük akademik başarı, düşük iletişim becerisi, düşük sosyal destek ve yüksek baba eğitim düzeyi parametrelerini göstermişlerdir.

İnternet bağımlısı olan Çinli ergenler üzerinde yapılan başka bir çalışmada da (n=594), akademik başarı ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiş; araştırma sonucunda, internet kullanım yoğunluğu yüksek olan gençlerde akademik başarının daha çok düştüğü gözlenmiştir (Jiang, 2014).

Eldeleklioğlu ve Vural-Batık (2013) lise öğrencilerinde (n=206) yaptıkları çalışmalarında; internet kullanım süresinin uzunluğu ve düşük akademik başarı ile yüksek internet bağımlılığı puanları arasında bir ilişki gözlemlemişlerdir.

Ortaöğretimdeki 794 öğrenci üzerinde yapılan bir araştırmada da benzer şekilde düşük akademik başarıya sahip öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Derin, 2013: 56).

Stavropoulos ve ark. (2013: 570) lise öğrencilerinde (n=2090) akademik başarı ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında; öğrencilerin %3,1'inin internet bağımlısı, %10,7'sinin ise risk gurubunda olduğunu bildirmiştir. Ayrıca akademik başarıları düşük olan öğrencilerin haftalık ve günlük internet kullanım süreleri uzun, internet bağımlılığı puanları ise yüksek idi.

Lise öğrencileri (n=1380) üzerinde yapılan bir başka çalışmada ise akademik başarısı düşük öğrencilerin interneti kötüye kullanım düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Gencer ve Koç, 2012). Esen ve Siyez (2011: 132) 700 ergen ergen öğrenci ile birlikte yaptıkları ve internet bağımlılığına etki eden faktörleri inceledikleri çalışmalarında, akademik başarısı düşük olan öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının yüksek olduğunu bildirmişlerdir.

d) İnternet Kullanım Süresi

Günlük internet kullanım süresi ile internet bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki vardır. Ancak yıl olarak kullanım süresi ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Günay ve ark. (2008: 85) internet bağımlılığı ile yıl olarak internet kullanım süresi arasında bir anlamlı ilişki bulamamıştır. Bununla birlikte günde internette geçirdiği zaman ile internet bağımlılığı puanları arasında pozitif korelasyon bulunmuşlardır. "Ayrıca bir gün içinde internette zaman geçirme süresinde bir saatlik artışın internet bağımlılığı riskini yaklaşık olarak %10 artırdığı tespit edilmiştir. Başka bir çalışmada da günde beş saatten fazla internette zaman geçiren öğrencilerde internet bağımlılığı riski, internette günde iki saatten az zaman geçirenlere göre yaklaşık olarak 2,2 kat fazla bulunmuştur" (Boonvisudhi ve Kuladee, 2017). Başka çalışmada da paralel bulgular elde edilmiştir (Dinç ve Aşkın, 2018: 118).

Bununla birlikte bazı kamu kurumları internet kullanımının faydaları üzerinde ağırlıklı olarak durmaktadır. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı'na göre sosyal paylaşım amacıyla yoğun olarak kullanılmasına karşılık, internet bağımlısı olarak tanımlanan birey sayısı oldukça azdır. Aynı bakanlık, kişinin yalnızlık duygusundan ve depresyondan uzak tutması yönünden sosyal medyanın fayda sağlayabileceğini bildirmiştir (Çalışma ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, 2017).

Dikmen ve Tuncer (2018: 44) çalışmalarında meslek yüksekokulu öğrencilerinin %40,7 gibi büyük bir oranın günde 4-7 saat arası internet kullanım süresinin olduğunu rapor etmişlerdir. Araştırmaya katılanların yoğun biçimde interneti kullanmasına karşın internet bağımlılığı oranı çok düşük olduğunu belirtmişlerdir. Buna karşılık bir çalışmada öğrencilerin sosyal medya sitelerinde geçirdikleri süre ile internet bağımlılığı riski arasında anlamlı fark bulunmuştur (Turan, 2015: 58).

e) Sigara ve Alkol Kullanımı

Yapılan birçok bilimsel çalışmada, internet bağımlılığı ile sigara-alkol kullanımı arasında pozitif bir korelasyon olduğu, bağımlı bireylerde alkol, sigara diğer madde kullanımının daha yüksek gözlendiği rapor edilmiştir (Alaçam ve ark., 2015: 385; Greenberg ve ark., 1999: 567).

Türkiye’de yapılan bir çalışmada ise internet bağımlılığı ile alkol-sigara kullanımı arasında korelasyonun bulunmadığı bildirilmiştir (Dinç ve Aşkın, 2018: 118).

Canan ve Ataoğlu’nun (2011: 1710) gerçekleştirdikleri bir çalışmada ise sigara kullanımı ile internet bağımlılığı arasında bir ilişki olmadığı, buna karşılık alkol kullananlarda bağımlılığının daha fazla olduğu rapor edilmiştir.

f) Sağlık Sorunları

İnternette uzun süre kalmanın; uyku düzensizliği ve uykusuzluk, iştah artışı veya azlığı, yorgunluk, bağışıklık sisteminde zayıflama gibi zararları vardır. Ayrıca uzun süre internet kullanma gözlerde yanma, baş ağrısı, migren, miyalji (*kas ağrısı*) ve kas spazmı, postür bozukluğu, ellerde ağrı ve uyuşukluk (karpal tünel sendromu), immün sistemin zayıflamasına bağlı bazı hastalıklara yatkınlık, halsizlik, kafein alımını artırma gibi fiziksel şikayetlere neden olabilir. Özellikle çocuklarda fiziksel aktivitede azalma ve buna bağlı olarak aşırı kilo alımı gözlenebilir. Bu zararlara bağlı olarak kişiler iş ve okul yaşamlarında sorunlar yaşamaktadırlar (Yeşilay Derneği, 2019; Young, 2004).

g) Depresyon ve diğer psikolojik bozukluklar

İnternet bağımlılığı ile psikolojik rahatsızlıklar arasında ilişkide; internet bağımlılığı olan kişilerin yarısında aynı zaman bazı psikolojik bozuklukların (anksiyete, depresyon, psikozlar, distimi, duydurum bozukluğu vb.) bulunduğu bildirilmiştir (Yeşilay Derneği, 2019).

Lise öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada; problemlı internet kullanımı ile olumsuz değeriendirilme korkusu, huzursuzluk ve genel durumlarda sosyal kaçınma değışkenleri arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (Dikmen ve Tuncer, 2018: 44; Zorbaz, 2013: 55).

İnternet bağımlılığının, DSM-5’de tanı listelerine girmeye aday olduğu ileri sürülmüş olsa da 2013 yılında yayınlanan DSM-5 sınıflandırmasında yer almamıştır. Buna karşın ilk kez, “internet oyun bozukluğu” olarak kitabın üçüncü bölümüne eklenmiştir (King ve Delfabbro, 2014: 303).

Yapılan çalışmalarda; internet bağımlılığı ile klinik depresyon anlamlı bir ilişki görülmüştür. Yalnız bu ilişkinin nedenselliği ile ilgili olarak, yani aşırı internet kullanımının mı depresyona, yoksa depresyonun mu internet bağımlılığına yol açtığı hala açıklanamamıştır (Carli vd., 2013: 11; Günay vd., 2018: 85).

Ayrıca aşırı internet kullanımı (kullanım süresinin artması) ve sonucunda internet bağımlılığı ile birlikte; anksiyete ve depresyon, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, yalnızlık, sosyal yalıtım, saldırganlık, sosyal fobi, alışkanlık yapan ve zararlı maddelerin kullanımı gibi psikolojik ve davranışsal bozukluklar arasında da anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Weinstein & Lejoyeux, 2010: 280).

İnternet kullanımının daha çok gençlerde yaygın olarak gözlendiği bilinmektedir. Bu açıdan hem internet bağımlılığı hem de internet bağımlılığı ile birlikte görülen birçok psikolojik rahatsızlıklar açısından lise dönemindeki öğrencilerin önemli risk gruplarından biri olabilir. Bundan dolayı, lise öğrencilerinde yapılacak çalışmalarda internet bağımlılığının ve düzeyinin, nedensel ilişkilerle birlikte tüm boyutlarının bilinmesi ve açıklanması; alınması gereken önlemlerin belirlenmesi gerekmektedir.

Günay ve arkadaşları (2018: 85) 1288 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmada öğrencilerin %76’sının kişisel bilgisayara sahip olduğunu; %87,3’ünün bilgisayardan internete bağlandığını; %94,1’inin cep telefonundan internete girebildiğini; internete giriş yeri olarak en çok cep telefonu (%89,6) ve kişisel bilgisayar (%64,8) kullandıklarını; okuldaki ve internet kafedeki bilgisayarları az kullandıkları; internet kullanma nedenleri olarak haberleşme ve sohbet (85,8), eğlence–müzik–film (%75,5), günlük olayları izleme (%74,5), ders kaynaklarına ulaşma (%66,5) ve alışveriş (%35,1) olduğunu bulmuşlardır. Aynı çalışmada araştırmacılar, öğrencilerin %0,2’si patolojik internet kullanıcısı, %7,5’i “sınırlı

semptom gösteren” olmak üzere toplamda %7,7 oranında bir internet bağımlılığı saptamışlardır. Ayrıca çalışmalarında İnternet Bağımlılık Ölçeğinin erkeklerde, 20 yaşın altındaki öğrencilerde ve ekonomik durumunu kötü olarak ifade edenlerde daha yüksek olarak bulmuşlardır. İnternet bağımlılığı ve depresyon ve arasında pozitif bir korelasyon vardır. Günay ve ark. (2018: 85) araştırma grubundaki öğrencilerin Beck depresyon ölçeği ile internet bağımlılığı ölçeği sonuçları arasında pozitif bir korelasyon bulmuştur. Ek olarak, test sonuçlarına göre internet bağımlılığı riskini, depresyon belirtisi saptanan bireylerde yaklaşık 2,5 kat daha yüksek olarak tespit etmişlerdir.

Başka çalışmada da benzer şekilde internet bağımlılığı ölçeği puanı ile Beck anksiyete-depresyon skalası arasında pozitif yönde güçlü bir korelasyon olduğu rapor edilmiştir (Orsal vd., 2013: 451).

Yen ve ark. (2007: 95) da öğrencilerde (n=2114) yaptığı bir çalışmada, depresif bozukluklar ve dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu hastalıkları ile internet bağımlılığı arasında pozitif bir korelasyon olduğunu bildirmişlerdir.

Yapılan başka bir çalışmada; internet kullanım süresinin artmasına bağlı olarak, yalnızlık, sosyal izolasyon, saldırganlık gibi duygusal ve davranışsal bozuklukların, genel sağlık sorunlarının ve depresyon belirtilerinin arttığı gösterilmiştir (Khoshakhlagh ve Faramarzi, 2012: 136).

2.2 Akademik Kendini Engelleme

İnsan, başarısız olma olasılığı yüksek bir durumla karşı karşıya kaldığında ve bu durumu benliğine yönelik bir tehdit olarak algıladığında kendini engelleme davranışı ortaya çıkmaktadır. Akademik ortamlar, kişilerin başarı ya da başarısızlığa ilişkin duyguları en yoğun yaşadığı ortam olduğu için kendini engellemenin akademik durumlar için kullanılan “akademik kendini engelleme” kavramı önem kazanmaktadır (Üzbe N, 2013, 57).

Kendini engelleme savunma mekanizması ilk olarak Jones ve Berglas tarafından tanımlandı ve kendini engelleme (self-handicapping) olarak isimlendirildi. Kendini engelleme sözlü veya davranışsal yollarla olabilir. Sözlü olarak kendini engelleyen birey, içinde bulunduğu olumsuz koşulları vurgular ve başarısızlığının bir sonucu

olarak öne sürer. Davranışlarla kendilerini engelleyen bireyler ise kasıtlı ve gözlemlenebilir aktiviteler bunu gösterirler (Abaci ve Akin, 2011).

Alkol kullanımı, sınav kaygısı, yüksek bilişsel bozukluk düzeyi ve erteleme kendini engelleme için örnek olarak gösterilebilir. Bu stratejileri kullanarak, olası başarısızlıklarda beceri ve çaba gibi kişisel özelliklerin rolleri azalır. Bu nedenle, kendini engelleme mekanizması, bireylerin kendini değerlendirmesinde esneklik sağlayarak öz saygının korunmasına yardımcı olur (Kalyon ve ark., 2016: 241; Schwinger ve ark., 2014: 755).

Kendini engellemede son amaç öz saygı algısını korumak veya arttırmak olsa da kendini engelleyen bireyin kullandığı savunma biçimi, kişisel başarıda azalmaya neden olur ve kendi imajına zarar verir. Kendini engellemeye eğilimi olan bireyler, daha yüksek düzeyde performansa yönelik engelleri algırlar çünkü öz saygıları düşüktür. Bireylerin içinde bulunduğu çelişkili koşullar bazı psikolojik hastalıkların bir arka planını oluşturur. Nitekim, yapılan çalışmalarda yüksek düzeyde kendini engelleme eğilimi olan bireylerin depresyon, anksiyete ve strese karşı daha duyarlı oldukları gösterilmiştir (Kalyon ve ark., 2016: 241; Sahranc, 2011; Wezyk, 2011).

Kendini engelleme eğilimi, farklı kişisel ve psikolojik değişkenlerle ilişkilendirilmiştir. Bunlardan biri narsisizmdir. Kibirli olma, aç gözlülük ve kişisel değerini koruma çabalarının ortak özellikleri nedeniyle her iki yapının da teorik olarak paralel olduğu belirtilmiştir (Abaci ve Akin, 2011; Yavuzer, 2015). Bu durum narsisizmdeki bazı doğal özelliklerin kendi kendini engelleme stratejilerine hizmet edebileceğini hatırlatır.

Araştırmalar, kaygının (anksiyete) kendini engelleme stratejisi olarak kullanılabileceğini göstermiştir. Anksiyete ve anksiyete bozukluklarının gelişiminde çeşitli bilişsel mekanizmalar rol oynayabilir (Anli ve ark., 2015; Kalyon ve ark., 2016: 241).

Bedensel duyumların zararlı olacak fiziksel, psikolojik ve/veya sosyal sonuçlara sahip olacağına dair inançlardan kaynaklanan korku olarak tanımlanan anksiyete duyarlılığı bu bilişsel mekanizmalardan biridir (Watt ve ark., 2006).

Anksiyeteye duyarlılık ile alkol ve madde suiistimali ile arasında pozitif bir korelasyon olduğunu belirten çalışmalar yapılmıştır. Bu nedenle, yüksek anksiyete hassasiyetinde gözlemlenen madde kullanımı, bireyin olası olumsuz deneyimleri

dışsallaştırması için kendini engelleme stratejisi olabilir (Kalyon ve ark., 2016: 241; Schwinger ve ark., 2014: 755).

Bireyler egolarıyla ilgili bir değerlendirme yapıldığında genellikle kendini engelleme davranışlarına başvurur. Başkalarının kişi hakkındaki beklentilerinin getirmiş olduğu yük kendine zarar veren bireylerde en önemli endişe kaynağıdır. Bir bireyin kişisel performansı değerlendirildiğinde, genellikle kendini engelleme eğilimi artmaktadır (Anlı ve ark., 2015; Kalyon ve ark., 2016: 241).

Bireyin egosunu korumak için bir mekanizma olmasına rağmen, kendini engelleme başarısızlık oranının artması gibi dezavantajlara sahiptir. Bazı teorisyenlere göre, kendini engelleme davranışları, madde bağımlılığı, alkolizm ve uzun vadede başarısızlık gibi kronik yıkıcı davranışlara yol açabilir. Bu nedenle, kendini engelleme davranışını anlama ve açıklamaya katkıda bulunan çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır (Kalyon ve ark., 2016: 241; Schwinger ve ark., 2014: 755).

Akademik kendini engelleme kavramı; öğrencinin akademik olarak yetersizliği ve başarısızlığını meşrulaştırmak ve böylelikle akademik performansına yönelik çıktuları kendi kişiliğine yönelik yüklemeler konusunu belirsizleştirmek amacıyla kullandığı çeşitli stratejileri içerir. Böylece birey, akademik performans ile kişilik arasındaki ilişkiyi belirsizleştirir (Midgley, Arunkumar ve Urdan, 1996: 428; Midgley ve Urdan, 2001: 70; Urdan, 2004: 131).

Akademik kendini engelleme; öğrencinin başkaları tarafından bir kusur olarak algılanabilecek daha büyük bir kusurunu saklamak için küçük bir kusuru ortaya koyması olarak kabul edildiği bir durumdur. Okul ortamında akademik kendini engelleme, öğrencinin akademik belirsizlikle karşı karşıya kaldığında öz saygısını korumaya izin vermektedir. Pek çok eğitim psikoloğu, akademik kendini engellenenin sadece yetersizlikten ötürü değil, aynı zamanda olası akademik başarısızlıklara mantıksal açıklama üretme ihtiyacından kaynaklandığına katılmaktadır (Anlı vd., 2018: 1205).

Akademik kendini engelleme ile yapılan çalışmalar incelendiğinde gerek betimsel gerekse deneysel araştırmalarda belli bir derse ya da duruma yönelik bir başarı testi uygulanması söz konusudur. Uygulanan başarı-yetenek testleriyle katılımcılar üzerinde “başarısızlık korkusu” oluşturulmaya çalışılmaktadır. Kendini engelleme davranışının ortaya çıkması için bireylerin başarısız olma riskinin var olması

gerekmektedir. Bu nedenle kendini engelleme ile ilgili yapılan tüm çalışmalar başarı ile ilgili bir alt yapı barındırmaktadır. Öğrenciler başarısızlık ihtimali ile karşılaştıklarında -olası akademik başarısızlıklarını bilgi ve yetenek azlığından daha çok bu davranışlara yüklemek için- çalışmalarını azaltmak ve ertelemek gibi birtakım davranışlara başvururlar. Bu öğrenciler, tembellik nedeniyle başarısızlığın aptallık nedeniyle başarısızlıktan daha iyi olduğuna inanmaktadır (Cavendish, 2004; Üzbe N, 2013).

Kendini akademik olarak engelleyen öğrencilerin sınıfta daha az çaba harcadıkları ve daha az başarılı oldukları için bu ortamlarda soğukluk hissettiklerini bildirmiştir. Çünkü öğretmenler genellikle sınıfta sözel ya da davranışsal olarak başarılı olan öğrencileri ödüllendirirler, başarılı ve başarısız öğrencileri birbirinden ayırırlar (Anlı vd., 2018: 1205; Urdan ve Midgley, 2001: 131).

Derslerinde başarısız olma beklentisinde olan öğrencilerin bu başarısızlığın sonuçlarıyla mücadele etmek için kendilerini koruyucu stratejilere yönelebilmektedir. Bu öğrenciler kendilerini tehditlerden korumak ve başarısızlıklarını haklı çıkarmak için akademik olarak kendini engelleme stratejileri uygulayabilirler. Akademik kendini engellemeye sahip olan öğrencilerde; düşük okul başarısı, okuldan zihinsel ve davranışsal uzaklaşma duygusu, eğitime karşı olumsuz tutumlar, karamsar bakış açısı ve depresif benlik saygısı, uyumsuz davranış ve tutumlar, zaman yönetiminde başarısızlıklar, etkisiz çalışma alışkanlıkları, olumsuz başa çıkma stratejileri ve performanslarını şansa yükleme tespit edilmiştir (Anlı vd., 2018: 1200; Leondari ve Gonida, 2007: 605; Urdan ve Midgley, 2001: 131).

Elliot ve Church (2003: 380) kendini engelleme stratejisini etkileyen değişkenlerin belirlenmesinin amaçlandığı çalışmalarında, kendini engelleme ile başarı ihtiyacı, başarısızlık korkusu, sınav performansı ve not ortalaması arasında anlamlı ilişkilerin bulunduğunu saptamıştır. Üniversite öğrencilerinde yapılan bu çalışmada, başarısızlık korkuları arttıkça öğrencilerin kendini engelleme stratejilerine daha fazla başvurdukları gözlenmiştir. Ayrıca öğrencilerin not ortalamaları azaldıkça kendini engelleme stratejilerine daha fazla başvuracağı belirtilmiştir. Not ortalaması düşük bireyler, başarısızlık duygusunu daha fazla yaşayacaklarından, olası başarısızlık durumu için engeller oluşturmaya ve başarısızlığı bu engellere yüklemeye eğilimli olacaktır. Bu araştırmanın önemi, kendini engelleme ile akademik başarı ile ilişkili değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesinin yanı sıra performans-kaçınma hedef

yöneliminin kendini engelleme ile akademik başarı çıktıları arasında aracı değişkenlik etkisinin saptanmasının amaçlanmış olmasıdır (Üzbe N, 2013, 57).

İlkokul, ortaokul ve lise düzeyinde toplam 702 öğrenci üzerinde yapılan araştırmada; öğrencilerin kendini engelleme stratejilerini kullanmasında cinsiyet ve sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan araştırmaya göre kendini engelleme ile performans hedef yönelimleri arasında pozitif ilişki olduğu; matematik başarısı arasında ise negatif ilişki olduğu saptanmıştır (Leondari ve Gonida, 2007: 605).

Akademik kendini engelleme ile öğrenme stilleri arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmada, kendini engelleme ile benlik kavramı, derin öğrenme ve öz düzenleyici öğrenme stratejileri arasında negatif; kendini engelleme ile yüzeysel öğrenme ve sınav kaygısı arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Kendini engelleme davranışı öğrencilerin yüzeysel öğrenmelerine sebep olmakta ve öğrenilecek materyalin içselleştirilmesi için bireye imkân sağlamamaktadır (Thomas ve Gadbois, 2007: 115).

2.3. Psikolojik Dayanıklılık

2.3.1. Tanım

Psikolojik dayanıklılık; olumsuz şartlarda bile hayata devam edebilme ve gelişmeyi sürdürebilme becerisi olup, kişiyi olumsuz olaylarından koruyan psikolojik bir süreçtir. Psikolojik dayanıklılık; ergenin, yüz yüze kaldığı zor şartlarda dayanıklı olması, umutsuzluğa düşmeden azimle çalışmaya devam etmesi, başarısızlıkla sonuçlanan denemelerini bir öğrenme süreci görmesi ve psikolojik anlamda dayanıklı olması açısından önemli bir kavramdır (Hollister-Wagner, Foshee ve Jackson, 2001: 448; Turgut ve Çapan, 2017: 175).

Kişinin psikolojik dayanıklılığa sahip olup olmadığı şu üç kriterin sağlanmasıyla anlaşılabilir:

- 1- Kendisini fiziksel ve psikolojik anlamda zorlayan bir durumla karşılaşması,
- 2- Kendisini zorlayan bu durumla başarılı bir şekilde mücadele edebilmesi ve sonunda psikolojik yönden sağlam olması (bazen minimal düzeyde bir psikolojik rahatsızlık bir başarı olarak kabul edilebilmektedir),

3- Bu durumu, kişisel gelişimi için fonksiyonel duruma getirebilmesi (Turgut ve Çapan, 2017: 175).

Psikolojik dayanıklılık; bireyin yaşamında karşısına çıkan birçok olumsuz ve zorlayıcı koşullara karşı onu koruyan bir özelliktir. Psikolojik açıdan dayanıklı olan bireylerin yaşadıkları sorunlara karşı daha az kaygı (anksiyete) ve bunalım/çöküntü (depresyon) belirtileri gösterdiği belirlenmiştir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin sosyal açı ve iletişimde de aktif ve baskın (kişileri etkileme potansiyeli yüksek kişiler) oldukları; olumsuz, zorlayıcı ve kişide hasar verebilen koşullardan avantaj sağlama gücüne ve esnekliğine sahip oldukları ifade edilmektedir (Soysal, 2016:16).

Tugade ve Fredrickson (2004: 323) psikolojik dayanıklılığı; zorluğa dayanma, katlanma, hoş görme, uyum sağlama ve krizleri başarıyla atlatması olarak tarif etmişlerdir. Psikolojik dayanıklılığın esnek bir özelliğe sahip olduğunu belirten araştırmacılar, bu özelliğinden dolayı olumsuz olaylar ve zorlayıcı koşullar sonucu oluşan fiziksel ve psikolojik zararın etkisinden kurtularak, iyileşme ihtimalini arttırdığını belirtmişlerdir. Çünkü psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireyler A tipi kişilik özelliğine sahiptir, sağlıklı bir yaşamı ve alışkanlıkları vardır, hayata pozitif olarak bakarlar ve olumsuz bile olsa karşılaştıkları olayları birer tecrübe olarak görürler, geçmişe değil geleceğe odaklanırlar. Bu kişiler gelecekle ilgili amaçlarını kolaylıkla belirleyip karar verebilirler.

Psikolojik dayanıklılığın, bireysel özellikler ile çevresel şartların karşılıklı etkileşimlerinin neticesi olduğuna dair bir düşünce hakimdir. Kişinin karşılaştığı riskli-olumsuz durumlar karşısında psikolojik olarak sorun yaşamamasını engelleyen bireysel, sosyal ve çevresel etkenler vardır. Bu etkenler, destekleyici etkenler olarak adlandırılmaktadır ve risk etkenlerinin tersi yönünde işlev görmektedir (Prince-Embury, 2010; Turgut ve Çapan, 2017: 175; Zimmerman, 2013).

2.3.2. Özellikleri

Masten ve arkadaşları (1990), psikolojik dayanıklılığı ortak üç temel özellik olarak ele almıştır:

1- Hayatın tüm zorlukları ve acısına rağmen, olumsuzluklar karşısında sabırlı - güçlü olmak ve beklenenden daha iyi bir gelişim göstermektir.

2- Aile içi çatışma ve boşanma gibi stresli ve riskli hayat şartlarına bireyin uyum sağlayabilme yeteneğiyle ilgilidir.

3- Zorunlu göç, doğal afetler, sevdiği bir yakınını kaybetme, kaza gibi daha çok travmatize eden olaylara maruz kalıp güçlü olabilme durumudur. (Soysal, 2016: 18).

2.3.3. Etkileyen Faktörler

Risk Faktörleri: Rutter (2006:10) psikolojik dayanıklılıkta risk faktörlerini; kişisel, ailesel ve toplumsal olmak üzere üç grupta tanımlamıştır.

Kişisel risk faktörleri: Sağlık problemleri, kaygı, düşük benlik saygısı, baş etme mekanizmalarını etkin kullanamama, kaygılı mizaç, zayıf oto kontrol kabiliyeti, kendini ifade edememe, agresif bir kişilik yapısı, düşük zekâ seviyesi ve uyumsuz davranışlar buna örnektir.

Ailesel risk faktörleri: Anne ve babasının boşanmış olması, ebeveynlerinden birinin vefat etmiş olması, kardeşler arasında geçimsizlikler, katı ve şiddete meyilli bir aile tutumu, ailede ciddi sağlık sorunlarının olması, istismar ve ihmal örnektir.

Toplumsal risk faktörleri: Uyuşturucu madde kullanımı ve etilizm, şiddetin yoğun yaşandığı bir toplum, çevrenin sosyal ve ekonomik yönden düşük refahı, göç almış veya vermiş olmak, toplumdaki rol model insanların az oluşu, eğitim ve belediye hizmetlerinin eksikliği örnek olabilir (Soysal, 2016: 18).

Koruyucu faktörler: Bireylerin fiziksel ve ruhsal yönden olumlu özelliklerdir. Bu özellikler psikolojik dayanıklılık üzerinde de olumlu etki etmekte ve mücadele kabiliyetini, umut ve hırsını artırmaktadır.

Koruyucu faktörler üç gruba ayrılmaktadır;

1- Kişisel koruyucu faktörler: Kişisel özsaygı ve özgüveninin yüksek olması, güçlü bir karakter ve optimist düşüncelere sahip olma, geleceğe yönelik amacının ve umutlu olma, aşk, sevgi, hassasiyet gibi duygusal olaylarla yakından ilgilenme, pozitif duygulara sahip olma, problem çözümüne odaklı bakış açısı olması, sorumluluk sahibi olma dışa dönüklük, bilinçlilik gibi faktörleri kapsamaktadır.

2- Ailesel Koruyucu Faktörler: Bireyin ailesi ile olan pozitif iletişimi, anne ve babanın birlikte yaşamaları, ailesine bağlı, ailesinin de bireye bağlı olması, ailede görev paylaşımı olması ve görevlerin yerine getirilmesi, çocuklarına ilgili ve

koruyucu bir anne - babaya sahip olma, ailesini ilgilendiren konularda birlikte hareket edilebilme ve karar verebilme örnek olarak verilebilir.

3- Sosyal Koruyucu Faktörler: Yukarıda belirtilen faktörlerin dışında kalan ve bireyin bulunduğu çevreleri ile ilgili psikolojik, fiziksel ve sosyal destekleri kapsamaktadır (Soysal, 2016: 23).

Oluşan Olumlu Sonuçlar

Bireyin kişisel gelişimi ile görev ve sorumlulukları yerine getirmesi, eğitimine devam etme isteği ve eğitim - akademik alanda başarı, ders dışına aktiflik ve hobilerinin olması, sosyal çevresiyle olumlu ilişkiler içinde olma, dürüst, hümanist ve barışçıl bir düşünce yapısında olma, sosyal yardım etkinlikleri ve sivil toplum kuruluşlarında aktif olma, kurallara uyma konusunda hassasiyet gösterme, sağlıklı psikolojik yapısı ve patolojik düzeyde psikolojik bozukluk bulgusu olmaması, mutluluk ve yaşama pozitif bakma duygusunun yüksek olması, yaşına uygun spor aktivitelerini tercih etme, samimi arkadaşlıklar kurma örnek olarak verilebilir (Soysal, 2016: 24-25).

2.3.4. Psikolojik Dayanıklılık ve Ergenlik

Ergenlik, hızlı değişimlerin yer aldığı bir periyot olduğundan dolayı kişiyi daha kolay incinebilir hale getirebilmektedir. Ergenlik döneminde bireyin kendisini psikolojik olarak savunmasız hissettiği zaman dilimleri daha fazladır. “Örneğin, ergenler bu dönemde anksiyete ve depresyon ile başa çıkmak için sigara ve alkol kullanımına yönelebilmektedir (Repetto, Zimmerman ve Caldwell, 2004).

“Ergenlik döneminde, bazı negatif olaylar, şüphesiz ki bireyi olumsuz etkileyebilmektedir. Olumsuz yaşam olaylarının yakın zamanda ve sık meydana gelmesi, ergenin uyum düzeyi üzerinde doğrudan etki etmektedir. Örneğin, ergenlerin yakın zamanda yaşadıkları olumsuz olaylar ve psikolojik problemlerin artışı, depresyon, okul başarısında düşüş, ailesel ilişkilerin bozulması ile ilişkili bulunmuştur. Ergenin psikolojik olarak istismar edilmesi psikolojik dayanıklılığı üzerine olumsuz yönde etki eder. Ergen açısından risk faktörü oluşturan olayların, daha fazla madde kullanımı, suça karışma ve psikolojik sorunla bağlantılı olduğu dikkate alındığında, ergenin yaşadığı olayların önemi vurgulanmalıdır (Arslan, 2016; Hsieh vd., 2016; Turgut ve Çapan, 2017: 175).

Ergenlik döneminde; birey çevrelerinden alacakları sosyal desteğe ihtiyaç duymaktadırlar. Öğretmen desteğini hisseden öğrencilerin, depresif belirtilerinde azalma ve özsaygılarında yükselme görülmüştür. Özetle, ergenlerin algıladıkları sosyal desteğin psikolojik dayanıklılık'ları ile yakından ilişkili olduğu söylenebilmektedir (Larsen, 2010; Reddy, Rhodes ve Mulhall, 2003; Turgut ve Çapan, 2017: 175).

Ergen bireylerin psikolojik dayanıklılıkları ile ilişkili bir faktörde okul bağlılığı, yani kendini okuluna ait hissetme derecesidir. (Chapman vd., 2011; Turgut ve Çapan, 2017: 175; Wang ve Eccles, 2013).

Ergenlikteki fiziksel ve ruhsal olarak sağlıklı bir gelişimin, ergenin sonraki gelişim dönemlerini de sağlıklı geçirmelerini sağlayacağı düşünülmektedir. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri yeterli olmayan ergenlerin, “gelişim görevlerini sağlıklı bir şekilde atlatmakta zorlandıkları; duygusal, sosyal ve akademik alanda problemler yaşadıkları bildirilmektedir” (France, 2007; Simmons ve Blyth, 2009; Turgut ve Çapan, 2017: 175).

2.4. Ergenlik ve Ergenlik Dönemindeki Değişiklikler

Ergenlik (*adolesan dönem*); fiziksel ve psikolojik yönden büyüme ve olgunlaşmak anlamına gelen bir geçiş sürecidir. Puberte döneminden erişkinlik yaşına kadar devam eder. Ergenlik dönemi; iklim, coğrafik yapı, genetik özellik ve beslenmeye bağlı olarak değişebilmektedir. Yine de Ülkemiz için bir ortalama verilmesi gerekirse; erkeklerin 13-14 yaşlarında, kızların ise 12-13 yaşlarında ergenliğe girdiği söylenebilir (Demirli ve Arslan, 2018; Erdoğan, 2014).

Erikson'un kuramına göre; ergenlik dönemindeki bireyler, kendilerini ileriye taşıyabilecek ve toplumda yer edinmesini sağlayacak bir kimlik oluşturmak için uğraşmaktadırlar. Bunu başarabilmek için sosyal (*sportif, sanatsal, yardım kuruluşlar vb.*), siyasi veya dini gruplara üye olmakta ve kendilerine belli bir hedef koyup (*kariyer, meslek veya daha farklı yaşam amacı*) yollar çizmektedirler. Bunu başaramayan bireyler rol karmaşasına düşmekte ve duygusal çatışma yaşamaktadırlar. Bu açıdan değerlendirildiğinde ergenlik; kimlik kazanımına karşı rol karmaşasının yaşandığı bir dönemdir (Burger, 2006; Demirli ve Arslan, 2018).

Ergenlik, kişinin birçok alanda önemli değişim ve gelişimleri bir arada yaşadığı bir süreçtir. Ergenlik dönemindeki kişi, bir taraftan bu değişim ve gelişimleri yaşarken, diğer taraftan da ergenden ailesi ve sosyal çevresiyle değişen ilişkilerini düzenlemesi ve okul ve eğitim ile ilgili görevleri yerine getirmesi ve sınavlarında başarılı olması beklenmektedir. Ergenlik gibi kritik bir gelişim döneminde, kişinin çevrenin beklenti ve baskılarına ne kadar dayanabildiği ve psikolojik (*ruhsal*) olarak ne kadar dayanıklı, sağlam ve esnek olduğu ayrıca önem kazanmaktadır. Psikolojik dayanıklılık; bireyin psikolojisini, bedenini ve davranışını olumsuz etki edebilecek olaylar ve problemler karşısında koruyucu bir rol oynar ve psikolojik bir savunma sistemi olarak düşünülebilir. Psikolojik dayanıklılık düzeyi daha yüksek olanlar, kötü - olumsuz olaylar ve hayat tecrübeleri karşısında minimal düzeyde anti-sosyal davranış, eğitimsel problem ve anksiyete - depresyon gibi sergilemektedir (Goldstein, Faulkner ve Wekerle, 2013; Howell, 2011; Turgut ve Çapan, 2017).

Ergenlik Dönemindeki Değişimler

Ergenlik döneminde bireyin vücudunda bazı değişiklikler gözlenir. Bunlar aşağıda anlatılmaya çalışılmıştır.

Fiziksel Değişim: Bu dönemde gözlenene en belirgi fiziksel değişim büyümedir. Bireyin hareket sisteminde, dolayısı ile kemik ve kas dokusunda gelişme ve büyüme gözlenir. Özellikle uzun kemiklerin uzama görülür. İştah artar ve bunu takiben boy ve ağırlık artışı gözlenir (Yavuzer, 2009).

Biyolojik Değişim: Erkeklerde testosteron hormonu (*erkeklik hormonu*) daha aktif bir şekilde salgılanmaya başlar. Bu hormon etkisi ile erkek eşey hücreleri (*sperm*) daha fazla üretilir ve olgunlaşarak hareket kabiliyetine sahip olurlar. Vücut kılları belirginleşmeye başlar ve ses kalınlaşır. Parasempatik sinir sisteminin etkisiyle erkek üreme organı olan penisteki damarların kanla dolarak sertleşmesini ve yukarı doğru dikleşmesini (*ereksiyon*) sağlar. Uyarılma sonucunda, parasempatik sinir sisteminin etkisiyle penis ucundan üreme hücrelerini (*sperm*) barındıran meni (*semen*) dışarı atılır. Dışarı atılma işlemine ejakulasyon denir

Kızlarda ise yumurtalıklardan (*ovaryumlar*) östrojen hormonu (*kadınlık hormonu*) salgılanmaya başlar. Bu hormonun etkisiyle kadınlık fizik özellikleri (memelerin büyümesi, koltukaltı ve genital bölgede kıllanma vb.) gelişmeye başlar. Bu hormon etkisiyle rahmin (*uterus*) iç dokusu (*endometriyum*) daha fazla kanlanarak ve epitel

dokusu kalınlaşarak sünger gibi bir tabaka oluşturur. Belirli aralıklarda, östrojenin azalmasıyla birlikte endometriyum bir miktar kanla birlikte dökülerek vajinadan dışarıya atılır. Bu duruma âdet kanaması (*menstruasyon*) denir. Bu fizyolojik olay ortalama 28 günde bir tekrar eder ki buna da adet dönemi (*menstruel siklus*) adı verilir (Yavuzer, 2009).

Duygusal Gelişim: Ergenler bu dönemde sıklıkla duygularını kontrol edemezler. Çoğu kez duyguları mantığının önüne geçer. Örneğin; ders çalışması gerektiğini bildiği halde, sinemaya veya kafeye gitmeye karar verir. Ayrıca ağlıyorken bir anda gülmeye başlama gibi bazı zıt duyguları bir arada yaşayabilmektedirler (Demirli ve Arslan, 2018).

2.5. İlgili Araştırmalar

2.5.1 İnternet Bağımlılığı ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Farklı ölçekler kullanılarak yapılan çalışmalarda, birbirinden farklılaşan internet bağımlılığı oranları rapor edilmiştir.

Ni ve ark. (2009: 339) çalışmalarında 3.557 üniversite öğrencisinde internet bağımlılığının yaygınlığını %6,44 oranında saptamışlardır. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı oranını Mayda ve ark. (2015: 10) %56,9, Günüç ve Kayri (2010: 225) %12,3, Canan ve Ataoğlu (2011: 1710) %9,7, Alaçam ve ark. (2015: 385) %8,6, Günay ve ark. (2018: 85) %7,8, Dinç ve Aşkın (2018: 118) %3,4, Kır ve Sulak (2014) %1,2, Ergin, Uzun ve Bozkurt ise (2013: 27) %0,8 bulmuşlardır. Bahrainian ve ark. (2014: 87) çalışmalarında üniversite öğrencilerinin %40,7'sini internet bağımlısı olarak belirlemiş, benlik saygısı ve depresyon ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişkiler olduğunu gözlemişlerdir. Taylan ve Işık (2015: 861) ortaokul ve lise öğrencileriyle yaptıkları çalışmada İnternet bağımlılığı oranını %4,1 bulmuştur. Yılmaz ve ark. (2014: 137) çalışmalarında lise öğrencilerinin %16'sını yüksek düzeyde internet bağımlısı olarak tanımlamışlardır.

Literatürde internet bağımlılığı ile yaş arasındaki ilişkide farklı bulgular elde edilmiştir.

Ni ve ark. (2009: 339) yaptıkları çalışma sonucu, Çin'de 21 yaş üzerindeki bireylerin internet bağımlılığı puanlarının daha küçük yaştaki bireylere göre yüksek olduğunu

tespit etmişlerdir. Tel ve Köksalan (2009: 265) Türkiye’de öğretim üyeleri üzerinde yapılan araştırmada internet kullanım oranının 30 yaşın altındaki öğretim üyelerinde daha yüksek bulunmuştur. Buna karşılık, Yen ve arkadaşları (2008: 11) Tayvan’da ergenler üzerinde yaptıkları çalışmada, yaş ile internet bağımlılığı arasında anlamsız bir ilişki bulmuştur.

Cinsiyet internet bağımlılığının önemli bir belirleyicisidir ve birçok yayına göre internet bağımlılığı oranları ve internet bağımlılığı ölçeğini puanları erkeklerde daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Türkiye’de yapılan çalışmalarda; Ertekin ve ark. (2016: 74), Günay ve ark. (2018: 85) erkeklerde internet bağımlılığı ölçeği puanı ve internet bağımlılığı riskini üç kat fazla saptamışlardır. Balta-Çakır ve Horzum’un (2008: 200), Fidancıoğlu ve ark.’nın (2009: 6), Kelleci ve ark.’nın (2009: 226), yaptıkları çalışmalarda da erkeklerde ortalama internet bağımlılığı ölçeği puanı ve internet bağımlılığı riskini kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur. Ülkemizin resmi istatistik kurumu ve istatistiksel verilerin alındığı bir kaynak olan TÜİK (2018) cinsiyete göre internet kullanım oranlarını her yıl açıklamaktadır. TÜİK son verilerine göre erkeklerin %80,4 kadınların ise %65,5 oranında internete bağlantı sağladıkları belirlenmiştir.

İnternet bağımlılığı ile sosyoekonomik statü ve durum arasında çelişkili ilişki saptanmıştır.

Jackson ve ark. (2003: 85), sosyoekonomik durum (gelir ve eğitim düzeyi) ile internet kullanımı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu, ancak yıllar içerisinde bu durumun ortadan kalktığını belirtmektedir. Günay ve ark. (2018: 86)’na göre ailesinin sosyoekonomik durumunun kötü olduğunu belirten öğrencilerde ortalama İnternet bağımlılığı ölçeği puanı, durumunu iyi ve orta olarak belirtenlere göre daha yüksektir. Demirli ve Arslan (2018) yaptıkları çalışmada anne-babası boşanmamış ergenlerin, anne-babası boşanmış ergenlere göre yoksunluk, işlevselde bozulma ve kontrol güçlüğü boyutlarında internet bağımlılığı olduklarını tespit etmiştir. Boşanmanın çocuklarda yalnızlaşma dürtüsü ile bilgisayar ve internete yönelmeye sebep olabileceğini düşünmüşlerdir. Aile ilişkisi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir çalışmada da şiddetli internet bağımlılığı belirtileri olan bireylerin aile ilişkilerinde düşük memnuniyet olduğu ifade edilmiştir (Chou vd., 2015: 125).

İnternetin kötüye kullanımı özellikle lise döneminde olan öğrencilerin başarı durumlarını da etkilemektedir.

Yavuz (2018: 1075) 2016-2017 yılında eğitim gören lise öğrencileri (464 kız, 533 erkek, toplam 997) ile okul başarısı ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma sonucuna göre akademik başarı düzeyi daha yüksek olan öğrencilerin haftalık internet kullanım süresi ve internet bağımlılığı puanlarının daha düşüktür.

Kılıç ve ark. (2016) lise öğrencileri (n=1742) üzerinde yaptıkları çalışmalarında, internet bağımlılığının oranını araştırmışlardır. Çalışmalarında öğrencilerin %1,3'ünün internet bağımlısı, %16,9'unun ise bağımlılık için risk grubunda olduklarını belirtmişlerdir. Ayrıca internet bağımlılığı için risk faktörlerini; erkek cinsiyet, düşük akademik başarı, zayıf iletişim becerileri, azalmış sosyal destek ve yüksel baba eğitim düzeyi olarak gözlemlemişlerdir.

Jiang (2014) İnternet bağımlısı olan Çinli ergen öğrenciler üzerinde yaptığı bir çalışmada (n=594), akademik başarı ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiş; araştırma sonucunda, internet kullanım yoğunluğu yüksek olan gençlerde akademik başarının daha çok düştüğü gözlenmiştir.

Eldeleklioğlu ve Vural-Batık (2013) lise öğrencilerinde (n=206) yaptıkları çalışmalarında; internet kullanım süresinin uzunluğunun ve düşük akademik başarının, yüksek internet bağımlılığı puanları ile ilişkili olduğunu gözlemlemişlerdir.

Derin (2013: 56) ortaöğretimdeki 794 öğrenci üzerinde yaptığı bir araştırmada da benzer şekilde düşük akademik başarıya sahip öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğunu bildirmiştir.

Stavropoulos ve ark. (2013: 570) lise öğrencilerinde (n=2090) akademik başarı ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında; öğrencilerin %3,1'inin internet bağımlısı, %10,7'sinin ise bağımlılık için risk gurubunda olduğunu bildirmiştir. Ayrıca akademik başarıları düşük olan öğrencilerin haftalık ve günlük internet kullanım süreleri uzun, internet bağımlılığı puanları ise yüksek idi.

Gencer ve Koç (2012) lise öğrencileri (n=1380) üzerinde yaptıkları bir başka çalışmada ise akademik başarısı düşük öğrencilerin interneti kötüye kullanım düzeyinin daha yüksek olduğunu gözlemlemişlerdir.

Esen ve Siyez (2011: 132) 700 ergen öğrenci ile birlikte yaptıkları ve internet bağımlılığına etki eden faktörleri inceledikleri çalışmalarında, akademik başarıları düşük olan öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının yüksek olduğunu bildirmişlerdir.

Günay ve ark. (2008: 85) internet bağımlılığı ile yıl olarak internet kullanım süresi arasında bir anlamlı ilişki bulamamıştır. Bununla birlikte günde internette zaman geçirme süresi ve internet bağımlılığı puanı arasında pozitif korelasyon bulmuşlardır. Ayrıca günde internette zaman geçirme süresindeki bir saatlik artışın internet bağımlılığı riskini yaklaşık %10 artırdığı belirlenmiştir. Boonvisudhi ve Kuladee, (2017) çalışmalarında (Tayland'da tıp fakültesi öğrencileri üzerinde yapılmış) günde beş saatten fazla internette zaman geçiren öğrencilerde internet bağımlılığı riski, internette günde iki saatten az kalanlara göre yaklaşık 2,2 kat fazla bulunmuştur. Dikmen ve Tuncer (2018: 46) çalışmalarında meslek yüksekokulu öğrencilerinin %40,7 gibi büyük bir oranın günde 4-7 saat arası internet zaman geçirme süresinin olduğunu ve internetin en çok sosyal paylaşım amacına dönük olarak kullanıldığını tespit etmişlerdir. Araştırmaya katılanların yoğun biçimde interneti kullanmasına karşın internet bağımlılığı oranı çok düşük olduğunu belirtmişlerdir.

Yapılan birçok bilimsel araştırmada, internet bağımlılığı ile sigara-alkol kullanımı arasında pozitif bir korelasyon olduğu, bağımlı bireylerde alkol, sigara diğer madde kullanımının daha yüksek gözlendiği rapor edilmiştir (Alaçam ve ark., 2015: 385; Greenberg ve ark., 1999: 567). Bununla birlikte, Türkiye'de yapılan bir çalışmada ise internet bağımlılığı ile alkol-sigara kullanımı arasında korelasyonun bulunmadığı bildirilmiştir (Dinç ve Aşkın, 2018: 118). Canan ve Ataoğlu'nun (2011: 1710) gerçekleştirdikleri bir araştırmada ise sigara kullanımı ile internet bağımlılığı arasında bir ilişki olmadığı, buna karşılık alkol kullananlarda bağımlılığının daha fazla olduğu rapor edilmiştir.

Günay ve arkadaşları (2018: 85) 1288 üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada öğrencilerin %76'sının kişisel bilgisayara sahip olduğunu; %87,3'ünün bilgisayardan internete bağlandığını; %94,1'inin cep telefonundan internete girebildiğini; internete giriş yeri olarak en çok cep telefonu (%89,6) ve kişisel bilgisayar (%64,8) kullandıklarını; okuldaki ve internet kafedeki bilgisayarları az kullandıkları; internet kullanma nedenleri olarak haberleşme ve sohbet (85,8),

eğlence–müzik–film (%75,5), günlük olayları izleme (%74,5), ders kaynaklarına ulaşma (%66,5) ve alışveriş (%35,1) olduğunu bulmuşlardır. Yaptıkları araştırmaya göre; öğrenciler 7,2±73,1 yıl süresince internet kullanmakta ve günde ortalama 4,2±3,3 saat internette kalmaktadır. Günay ve arkadaşları (2018: 85) öğrencilerin %0,2’si patolojik internet kullanıcısı, %7,5’i “sınırlı semptom gösteren” olmak üzere toplamda %7,7 oranında bir internet bağımlılığı saptamışlardır. Ayrıca çalışmalarında İnternet Bağımlılık Ölçeğinin erkeklerde, 20 yaşın altındaki öğrencilerde ve ekonomik durumunu kötü olarak ifade edenlerde daha yüksek olarak bulmuşlardır. Günay ve ark. (2018: 85) araştırma grubundaki öğrencilerin Beck depresyon ölçeği ile internet bağımlılığı ölçeği sonuçları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Ayrıca depresif belirlenen öğrencilerde internet bağımlılığı riskini, belirlenmeyenlere göre yaklaşık %250 oranında daha yüksek olarak bulmuşlardır.

2.5.2. Akademik Kendini Engelleme ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Elliot ve Church (2003: 380) kendini engelleme stratejisini etkileyen değişkenlerin belirlenmesinin amaçlandığı çalışmalarında, kendini engelleme ile başarı ihtiyacı, başarısızlık korkusu, sınav performansı ve not ortalaması arasında anlamlı ilişkilerin bulunduğunu saptamıştır. Üniversite öğrencilerinde yapılan bu çalışmada, başarısızlık korkuları arttıkça öğrencilerin kendini engelleme stratejilerine daha fazla başvurdukları gözlenmiştir. Ayrıca öğrencilerin not ortalamaları azaldıkça kendini engelleme stratejilerine daha fazla başvuracağı belirtilmiştir. Not ortalaması düşük bireyler, başarısızlık duygusunu daha fazla yaşayacaklarından, olası başarısızlık durumu için engeller oluşturmaya ve başarısızlığı bu engellere yüklemeye eğilimli olacaktır. Bu araştırmanın önemi, kendini engelleme ile akademik başarı ile ilişkili değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesinin yanı sıra performans-kaçınma hedef yöneliminin kendini engelleme ile akademik başarı çıktıları arasında aracı değişkenlik etkisinin saptanmasının amaçlanmış olmasıdır.

Leondari ve Gonida’nın (2007: 605) ilkökul, ortaokul ve lise düzeyinde toplam 702 öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmada; öğrencilerin kendini engelleme stratejilerini kullanmasında cinsiyet ve sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan araştırmaya göre kendini engelleme ile performans hedef yönelimleri arasında pozitif ilişki olduğu; matematik başarıları arasında ise negatif ilişki olduğu saptanmıştır.

Thomas ve Gadbois'in (2007: 115) akademik kendini engelleme ile öğrenme stilleri arasındaki ilişkiyi araştırdıkları bir çalışmada ise kendini engelleme ile benlik kavramı, derin öğrenme ve öz düzenleyici öğrenme stratejileri arasında negatif; kendini engelleme ile yüzeysel öğrenme ve sınav kaygısı arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Kendini engelleme davranışı öğrencilerin yüzeysel öğrenmelerine sebep olmakta ve öğrenilecek materyalin içselleştirilmesi için bireye imkân sağlamamaktadır.

2.5.3. Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Tugade ve Fredrickson (2004: 323) psikolojik dayanıklılığı; zorluğa dayanma, katlanma, hoş görme, uyum sağlama ve krizleri başarıyla atlatması olarak tarif etmişlerdir. Psikolojik dayanıklılığın esnek bir özelliğe sahip olduğunu belirten araştırmacılar, bu özelliğinden dolayı olumsuz olaylar ve zorlayıcı koşullar sonucu oluşan fiziksel ve psikolojik zararın etkisinden kurtularak, iyileşme ihtimalini arttırdığını belirtmişlerdir. Çünkü psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireyler A tipi kişilik özelliğine sahiptir, sağlıklı bir yaşamı ve alışkanlıkları vardır, hayata pozitif olarak bakarlar ve olumsuz bile olsa karşılaştıkları olayları birer tecrübe olarak görürler, geçmişe değil geleceğe odaklanırlar. Bu kişiler gelecekle ilgili amaçlarını kolaylıkla belirleyip karar verebilirler.

Masten ve arkadaşları (1990), psikolojik dayanıklılığı ortak üç temel özellik olarak ele almıştır: 1- Hayatın tüm zorlukları ve acısına rağmen, olumsuzluklar karşısında sabırlı - güçlü olmak ve beklenenden daha iyi bir gelişim göstermektir. 2- Aile içi çatışma ve boşanma gibi stresli ve riskli hayat şartlarına bireyin uyum sağlayabilme yeteneğiyle ilgilidir. 3- Zorunlu göç, doğal afetler, sevdiği bir yakını kaybetme, kaza gibi daha çok travmatize eden olaylara maruz kalıp güçlü olabilme durumudur.

Rutter (2006:10) psikolojik dayanıklılıkta risk faktörlerini; kişisel, ailesel ve toplumsal olmak üzere üç grupta tanımlamıştır. *Kişisel risk faktörleri:* Sağlık problemleri, kaygı, düşük benlik saygısı, baş etme mekanizmalarını etkin kullanamama, kaygılı mizaç, zayıf oto kontrol kabiliyeti, kendini ifade edememe, agresif bir kişilik yapısı, düşük zekâ seviyesi ve uyumsuz davranışlar buna örnektir. *Ailesel risk faktörleri:* Anne ve babasının boşanmış olması, ebeveynlerinden birinin vefat etmiş olması, kardeşler arasında geçimsizlikler, katı ve şiddete meyilli bir aile tutumu, ailede ciddi sağlık sorunlarının olması, istismar ve ihmal örnektir. *Toplumsal*

risk faktörleri: Uyuşturucu madde kullanımı ve etilizm, şiddetin yoğun yaşandığı bir toplum, çevrenin sosyal ve ekonomik yönden düşük refahı, göç almış veya vermiş olmak, toplumdaki rol model insanların az oluşu, eğitim ve belediye hizmetlerinin eksikliği örnek olabilir

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölüm içerisinde araştırma yöntemi ele alınarak araştırmanın modeli, araştırmanın evreni ve örnekleme, veri toplama araçları ve verilerin analizi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada genel tarama modellerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Dikmen ve Tuncer, 2018). Bu çalışmada ayrıca, internet bağımlılığının akademik kendini engelleme ve psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinin düzeyi ve yönünün belirlenebilmesi için yol analizi (*Path analysis*) tekniği kullanılmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Çalışmamızın evrenini Şanlıurfa il merkezinde öğrenim gören lise öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmamızın örneklemini ise Şanlıurfa ilindeki dört farklı lisede okuyan 575 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem seçiminde uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Seçkisiz örnekleme yönteminde evreni oluşturan her elemanın örneğe girme şansı eşittir (Dikmen ve Tuncer, 2018). Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre dağılımı **Tablo 3.1**'de gösterilmiştir.

Tablo 3.1: Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre dağılımı.

Cinsiyet	f	%
Kız	289	50.3
Erkek	286	49.7

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veriler “*Kişisel Bilgi Formu*” (KBF), “*Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu*”, “*Akademik Kendini Engelleme Ölçeği*” ve “*Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği*” ile elde edilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu (KBF): Araştırmacı tarafından geliştirilen formda, katılımcıların cinsiyet, yaş, sınıf, algılanan okul başarısı ve algılanan anne baba tutumu ilişkin sorular yer almaktadır.

3.3.1. Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu

Young (1998) tarafından geliştirilen ölçek Pawlikowski ve diğerleri (2013) tarafından kısa forma dönüştürülmüştür. Bu araştırmada Kutlu ve diğerleri (2016) tarafından Türkçe’ye uyarlanan ölçeğin kısa formu kullanılmıştır.

Ergenler üzerinde yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda tek boyutlu Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu modelinin uyum indeksi değerleri $\chi^2=141.93$, $sd=51$, $RMSEA=0.080$, $GFI=0.90$, $CFI=0.90$ ve $IFI=0.90$ olarak saptanmıştır. Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu’nun ergenler için faktör yükleri 0.49-0.71 arasında değişmektedir. Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu’nun güvenilirlik (Cronbach alfa) katsayısı 0.86 bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında da Cronbach Alfa katsayısı 0.86 olarak bulunmuştur.

3.3.2. Akademik Kendini Engelleme Ölçeği

Urdan ve Midgley (2001: 131) tarafından geliştirilmiş olan Akademik Kendini Engelleme Ölçeği Anlı ve diğerleri (2018) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır.

Yapılan geçerlik ve güvenilirlik analizleri sonucunda ölçme aracının 6 madde ve tek boyuttan oluştuğu belirtilmiştir. Ölçek 5’li Likert tipindedir. Ölçek maddelerinden alınan puanların yüksek olması, bireyin akademik kendini engelleme düzeyinin yüksek olması manasına gelir.

Akademik Kendini Engelleme Ölçeği için faktör yük değerlerinin 0,635 ile 0,774 arasında değiştiği görülmektedir. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı 0,81 olarak hesaplanmıştır (Anlı vd., 2018: 1205). Bu çalışma kapsamında da Cronbach Alfa katsayısı 0,78 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Bu ölçek, Bulut, Doğan ve Altundağ (2013) tarafından ergenlerin psikolojik dayanıklılığını ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçek 29 maddeden ile 6 boyuttan oluşmakta ve dört kategorilik Likert tipi ölçekle değerlendirilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan ergenlerin psikolojik dayanıklılığının arttığını göstermektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa değerleri, ölçeğin tamamı için 0,87, aile desteği boyutu için 0,89, akran desteği boyutu için 0,84, okul desteği boyutu için 0,81, uyum boyutu için 0,70, mücadele azmi boyutu için 0,67 ve empati boyutu için ise 0,61 olarak hesaplanmıştır (Bulut, Doğan ve Altundağ, 2013). Bu çalışma kapsamında da Cronbach Alfa katsayısı 0,73 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Verilerin analizinde parametrik testlerin kullanılabilmesi bazı varsayımların karşılanmasına bağlıdır. Bunun için verilerin normal dağılıma uyması ve değişkenlerin homojen olması gerekmektedir. Verilerin normal dağılıma uymadığı veya değişkenlerin homojen olmadığı durumlarda parametrik olmayan testlerin kullanılması daha güvenilirdir.

Veri analizinde SPSS 25.00 paket programı kullanılmıştır. Veriler ortalama ve standart sapma olarak verilmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunluğu ve değişkenlerin homojenitesi ise *Kolmogorov-Smirnov* testi ile analiz edilmiştir.

Araştırma değişkenlerindeki anlamlı farklılaşmalar için iki gruplu değişkenlerde bağımsız örneklem *Independent Samples T testi*, üçten fazla gruplar söz konusu olduğunda ise fark bağımsız örneklem *One-way ANOVA testi* kullanılmıştır.

Değişkenler arası ilişki *Pearson korelasyonu* ile hesaplanmıştır. İnternet bağımlılığının akademik kendini engelleme ve psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi ise yol analizi tekniği ile incelenmiştir.

Çalışmada verilerin analizlerinde hata payı $p < 0,05$ olarak alınmıştır. Bununla birlikte $p < 0,01$ ve $p < 0,001$ anlamlılık düzeyleri de belirtilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

Araştırmanın bu bölümünde araştırmaya katılan ergenlerin internet bağımlılığının cinsiyete, yaşa, algılanan okul başarısına ve algılanan anne baba tutumuna göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bunun dışında ergenlerin internet bağımlılığı düzeyi, akademik kendini engelleme ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Bu çalışmada ayrıca ergenlerin internet bağımlılığının akademik kendini engelleme ve psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi de incelenmiştir.

Bu çalışmada öncelikli olarak ergenlerin internet bağımlılığının bazı demografik değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığına bakılmıştır. İnternet bağımlılığının cinsiyete göre karşılaştırması **Tablo 4.1**'de verilmiştir.

Tablo 4.1: İnternet bağımlılığının cinsiyet değişkenine göre t-testi analizi sonuçları.

Değişken	Cinsiyet	N	\bar{x}	ss	t	p
İnternet	Kız	289	2.04	0.75	-2.32	0.021*
Bağımlılığı	Erkek	286	2.18	0.63		

* $p < 0.05$

Tablo 4.1'de görüldüğü gibi araştırmanın örneklem grubunu oluşturan ergenlerin cinsiyetlerine bağlı olarak N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları verilmiş ve ergenlerin internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farklılık cinsiyet değişkenine bağlı olarak t testi ile incelenmiştir. Bu sonuçlara göre kız ergenlerin internet ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 2,04, erkek ergenlerin aldıkları puanların ortalaması ise 2,18'dir. Bu iki grubun puanları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t = -2,32$, $p < 0,05$). Bu sonuca göre erkeklerin internet bağımlılığı düzeyinin kızlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu söylenebilir.

İnternet bağımlılığının yaş değişkenine göre ortalama ve standart sapma değerleri **Tablo 4.2**'de verilmiştir.

Tablo 4.2: Ergenlerin internet bağımlılıklarının yaş değişkenine göre betimsel istatistikleri.

	Yaş	N	\bar{x}	SS
İnternet Bağımlılığı	14 yaş	67	2.01	0.63
	15 yaş	209	2.10	0.72
	16 yaş	226	2.16	0.67
	17 yaş ve üzeri	73	2.08	0.73

Tablo 4.2 incelendiğinde 14 yaşındaki ergenlerin internet bağımlılığı puan ortalaması (=2.01), standart sapması (SS=0.63); 15 yaşındaki ergenlerin internet bağımlılığı puan ortalaması (=2.10), standart sapması (SS=0.72); 16 yaşındaki ergenlerin internet bağımlılığı puan ortalaması (X=2.16), standart sapması (SS=0.67), 17 yaş ve üzeri ergenlerin internet bağımlılığı puan ortalaması (X=2.08), standart sapması (SS=0.73) olarak bulunmuştur.

Bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları **Tablo 4.3'**de gösterilmektedir.

Tablo 4.3: Ergenlerin internet bağımlılığının yaş değişkenine göre varyans analizi sonuçları.

	Varyansın Kaynağı	Karelerin Toplamı	df	Karelerin Ortalaması	F	p
İnternet Bağımlılığı	Gruplar Arası	1,21	3	0,40	0,84	0,47
	Grup İçi	274,94	571	0,48		
	Toplam	276,15	574			

Tablo 4.3’de ergenlerin yaşlarına göre internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda ergenlerin internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F_{(3-571)}: 0.84, p>0,05$).

Ergenlerin algılanan okul başarılarına göre internet bağımlılığı ortalamaları, N sayıları ve standart sapmaları **Tablo 4.4’de** gösterilmiştir.

Tablo 4.4: Ergenlerin internet bağımlılıklarının algılanan okul başarısı değişkenine göre betimsel istatistikleri.

	Okul Başarısı	N	\bar{x}	SS
İnternet Bağımlılığı	Çok Düşük	55	2,46	0,67
	Düşük	86	2,37	0,82
	Orta	302	2,03	0,66
	Yüksek	111	1,99	0,55
	Çok Yüksek	21	1,95	0,73

Tablo 4.4 incelendiğinde okul başarısını çok düşük olarak algılayan ergenlerin internet bağımlılığı puan ortalaması ($X=2.46$), standart sapması ($SS=0.67$); okul başarısını düşük olarak algılayan ergenlerin internet bağımlılığı puan ortalaması ($X=2.37$), standart sapması ($SS=0.82$); okul başarısını orta olarak algılayan ergenlerin internet bağımlılığı puan ortalaması ($X=2.03$), standart sapması ($SS=0.66$), okul başarısını yüksek olarak algılayan ergenlerin internet bağımlılığı

puan ortalaması ($X=1,99$), standart sapması ($SS=0,55$), okul başarısını çok yüksek olarak algılayan ergenlerin internet bağımlılığı puan ortalaması ($X=1,95$), standart sapması ($SS=0,73$) olarak bulunmuştur.

Bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları **Tablo 4.5**'de gösterilmiştir.

Tablo 4.5: Ergenlerin internet bağımlılığının algılanan okul başarısı değişkenine göre varyans analizi sonuçları.

	Varyansın Kaynağı	Karelerin Toplamı	df	Karelerin Ortalaması	f	p
İnternet Bağımlılığı	Gruplar Arası	16,80	4	4,20	9,23	0,00
	Grup İçi	259,35	570	0,45		
	Toplam	276,15	574			

Tablo 4.5'de ergenlerin algıladıkları okul başarıları ile internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda ergenlerin internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($F_{(4-570)}:9,23$, $p<0,05$). Analiz sonucunda elde edilen bu farkın okul başarısının hangi boyutundan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan "*Bonferroni Testi*" sonucunda ergenlerin internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlar açısından algılanan çok düşük okul başarısı ile orta, yüksek ve çok yüksek okul başarısı arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Algılanan okul başarıları ortalamalarına bakıldığında okul başarısı algısı olumlu olarak arttıkça internet bağımlılığı ortalaması da düşmektedir. En düşük internet bağımlılığına sahip grup okul başarısını çok yüksek olarak algılayan grup olduğu görülmektedir. Ergenlerin algılanan anne baba tutumuna göre internet bağımlılığı ortalamaları, N sayıları ve standart sapmaları **Tablo 4.6**'da gösterilmiştir.

Tablo 4.6: Ergenlerin internet bağımlılıklarının algılanan anne baba tutumu değişkenine göre betimsel istatistikleri.

	Anne baba tutumu	N	\bar{x}	ss
İnternet Bağımlılığı	İlgisiz	54	2,30	0,73
	Otoriter	97	2,23	0,63
	Koruyucu	211	2,15	0,69
	Demokratik	213	1,97	0,69

Tablo 4.6 incelendiğinde anne baba tutumunu ilgisiz olarak algılayan ergenlerin internet bağımlılığı puan ortalaması ($X=2.30$), standart sapması ($SS=0.73$); anne baba tutumunu otoriter olarak algılayan ergenlerin internet bağımlılığı puan ortalaması ($X=2.23$), standart sapması ($SS=0.63$); anne baba tutumunu koruyucu olarak algılayan ergenlerin internet bağımlılığı puan ortalaması ($X=2.15$), standart sapması ($SS=0.69$), anne baba tutumunu demokratik olarak algılayan ergenlerin internet bağımlılığı puan ortalaması ($X=1.97$), standart sapması ($SS=0.69$) olarak bulunmuştur.

Bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları **Tablo 4.7'**de gösterilmiştir.

Tablo 4.7: Ergenlerin internet bağımlılığının algılanan anne baba tutumları değişkenine göre varyans analizi sonuçları.

	Varyansın Kaynağı	Karelerin Toplamı	df	Karelerin Ortalaması	f	p
İnternet Bağımlılığı	Gruplar Arası	7,75	3	2,59		
	Grup İçi	268,40	571	0,47	5,49	0,01
	Toplam	276,15	574			

Tablo 4.7'de ergenlerin algıladıkları anne baba tutumları ile internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda ergenlerin internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların

ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($f:5.49, p<0,05$). Analiz sonucunda elde edilen bu farkın anne baba tutumunun hangi boyutundan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan “Bonferroni Testi” sonucunda ergenlerin internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlar açısından algılanan anne baba tutumlarından demokratik tutum ile ilgisiz, otoriter ve koruyucu tutumlar arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Algılanan anne baba tutumları ortalamalarına bakıldığında anne baba tutumunu demokratik olarak algılayan ergenlerin internet bağımlılıklarının en düşük olduğu görülmektedir. Anne baba tutumlarını ilgisiz olarak algılayan ergenlerin internet bağımlılığı ise en yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

Araştırmanın bir diğer problem cümlesi olan ergenlerin internet bağımlılığı, akademik kendini engelleme ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı ilişki var mıdır? sorusuna yanıt bulabilmek için ergenlerin İnternet bağımlılığı, akademik kendini engelleme ve psikolojik dayanıklılıkları arasında ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı ile incelenmiştir. Ergenlerin internet bağımlılığı ile akademik kendini engelleme ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan korelasyondan elde edilen bulgular **Tablo 4.8**'de gösterilmiştir.

Tablo 4.8: İnternet bağımlılığı ile akademik kendini engelleme ve psikolojik dayanıklılık arasındaki korelasyonlar.

	İnternet Bağımlılığı	Akademik kendini engelleme	Psikolojik dayanıklılık
İnternet Bağımlılığı	1		
Akademik kendini engelleme	0,278**	1	
Psikolojik dayanıklılık	- 0,271**	- 0,087*	1

* $p<0.05$

** $p<0.01$

Tablo 4.8’de araştırmanın örneklem grubunu oluşturan ergenlerin internet bağımlılığı ile akademik kendini engelleme ve psikolojik dayanıklılık puanları arasındaki korelasyon katsayıları verilmiştir. İnternet bağımlılığı ile akademik kendini

engelleme ve psikolojik dayanıklılık puanları arasındaki korelasyonlar Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ile incelenmiştir.

Değişkenler arasındaki ilişkilere baktığımızda, ergenlerin internet bağımlılığı ile akademik kendini engelleme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=0,28$; $p<0,01$). Ergenlerin internet bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılıkları arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r= -0,27$; $p<0,01$). Akademik kendini engelleme ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiye bakıldığında ise yine negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r= -0,087$; $p<0,05$).

Bu araştırmada ayrıca ergenlerin internet bağımlılığının akademik kendini engelleme ve psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi de incelenmiştir. Bu amaca ilişkin bulgular incelenirken yol analizi tekniği kullanılmıştır. Yol analizi uygulanan modelin son haline yönelik uyum indeks değerleri **Tablo 4.9**'da sunulmuştur.

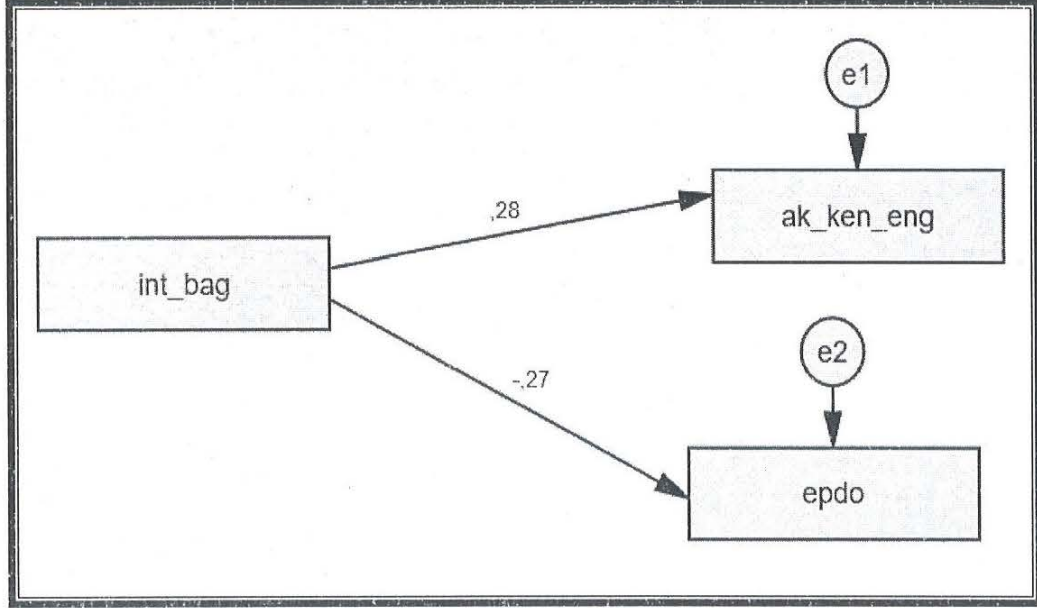
Tablo 4.9: Değişkenler arasındaki yol analizi

	Kikare	sd	p	SRMR	GFI	CFI	RMSEA
Model	0.092	1	0,76	0,005	1,00	1,00	0,00

Modele ilişkin iyilik uyum indeksi değerleri incelendiğinde, SRMR ve RMSEA değerleri istenilen kritik değer olan .05 değerinin altında bulunması model ile veri seti arasında iyi uyum olduğunu göstermektedir. Ayrıca GFI ve CFI değerleri istenilen kritik değer olan .90 değerinin üstünde bulunması modelin iyi uyum değerlerine sahip olduğunu göstermektedir (Bryne, 2010).

Ergenlerde internet bağımlılığının akademik kendini engelleme ve psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini ortaya koyan model **Şekil 4.1**'de sunulmuştur.

Şekil 4.1: Ergenlerin internet bağımlılığının akademik kendini engelleme ve psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisine yönelik model. *Kısaltmalar: int_bag: internet bağımlılığı; ak_ken_eng: akademik kendini engelleme; epdo: ergen psikolojik dayanıklılık*



Şekil 4.1'deki modele ilişkin etkiler incelendiğinde, internet bağımlılığı değişkeninin akademik kendini engelleme değişkeni üzerinde ($\beta=0,28$; $p<0.01$) anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. İnternet bağımlılığının akademik kendini engelleme değişkeninin %8'ini yordadığı görülmektedir. İnternet bağımlılığı değişkeninin psikolojik dayanıklılık değişkeni üzerinde ise ($\beta= -0,27$; $p<0.01$) yine anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. İnternet bağımlılığının psikolojik dayanıklılık değişkeninin %7'sini yordadığı görülmektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE DEĞERLENDİRME

5.1. Sonuç

İnternet bağımlılığı birçok değişken ile ilişkili olan ve yaygın olarak görülen sağlık problemdir.

Erkeklerin internet bağımlılığı düzeyi, kızların internet bağımlılığı düzeyine göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

İnternet bağımlılığı, okul başarısı algısına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Okul başarısı algısı olumlu olarak arttıkça internet bağımlılığı ortalaması düşmektedir. En düşük internet bağımlılığına sahip grup okul başarısını çok yüksek olarak algılayan gruptur.

İnternet bağımlılığı, algılanan anne-baba tutumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Anne baba tutumunu demokratik olarak algılayan ergenlerin internet bağımlılığı en düşüktür. Anne baba tutumlarını ilgisiz olarak algılayan ergenlerin internet bağımlılığı ise en yüksek düzeydedir.

Ergenlerin internet bağımlılığı ile akademik kendini engelleme düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Ergenlerin internet bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Akademik kendini engelleme ve psikolojik dayanıklılık arasında yine negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

İnternet bağımlılığı; akademik kendini engelleme değişkeni üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir. İnternet bağımlılığı; akademik kendini engelleme değişkeninin %8'ini yordar.

İnternet bağımlılığı; psikolojik dayanıklılık değişkeni üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir. İnternet bağımlılığı psikolojik dayanıklılık değişkeninin %7'sini yordar.

5.2. Genel Tartışma ve Değerlendirme

Araştırmanın bu bölümünde araştırmaya katılan ergenlerin internet bağımlılığının cinsiyete, yaşa, algılanan okul başarısına ve algılanan anne baba tutumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı literatür eşliğinde tartışılmış ve değerlendirmeye çalışılmıştır.

Ayrıca ergenlerin internet bağımlılığı düzeyi, akademik kendini engelleme ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığı tartışılmış ve değerlendirmelere yer verilmiştir.

5.2.1. İnternet bağımlılığı ve cinsiyet arasındaki ilişki

Bu çalışmada erkek ergenlerin internet bağımlılığının, kız ergenlerin internet bağımlılığından daha yüksek olduğu bulunmuştur. İki grubun puanları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır.

Literatür incelendiğinde birçok çalışmada internet bağımlılığı oranları ve internet bağımlılığı puanları erkeklerde kızlara göre daha yüksek olarak bulunmuştur (Leung ve Lee, 2012; Tsai, vd., 2009; Younes vd., 2016). Türkiye’de yapılan çalışmalarda da Ertekin ve ark. (2016: 74), Günay ve ark. (2018: 86) erkeklerde internet bağımlılığı puanı ve internet bağımlılığı riskini üç kat fazla saptamışlardır. Balta-Çakır ve Horzum’un (2008: 200), Fidancıoğlu ve ark.’nın (2009: 6), Kelleci ve ark.’nın (2009: 226), yaptıkları çalışmalarda da erkeklerde ortalama internet bağımlılığı puanı ve internet bağımlılığı riskini kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Erkek öğrencilerde internet bağımlılığı ve internet bağımlılığı riski oranı daha yüksek oluşunun nedenleri arasında; internet kullanımı oranının erkeklerde daha yüksek (Balta-Çakır ve Horzum, 2008: 200; Dikmen ve Tuncer, 2018: 44) oluşu, ülkemizde özellikle doğu illerimizde kadınların eğitim seviyelerinin düşük olması (Bölükbaş ve Yıldız, 2005: 107; TÜİK, 2018), internetin yayılmaya başladığı ilk yıllarda, kullanıcıların çoğunun erkek olması (Dikmen ve Tuncer: 44, 2018; Günay vd, 2018: 85) ve halen internet kafeye giden bireylerin büyük bir kısmını erkeklerin oluşturması gösterilmektedir.

Bununla birlikte, TÜİK (2018) son verilerine göre erkeklerin kadınlara göre daha fazla oranda internete bağlantı sağladıkları belirlenmiştir. Bu oranlar cinsiyete dayalı kullanımın birbirine gittikçe yaklaştığını göstermektedir. İnternet kullanımının daha da yaygınlaşmasıyla bu farkın azalması beklenmektedir. Kadınlarla erkekler

arasındaki internet kullanımını ve ilgili farklılıkların azalması, internet bağımlılığı, internet bağımlılığı riski ve ilgili farklılıkların da azalmasına sebep olmaktadır (Balta-Çakır ve Horzum, 2008: 200; Bölükbaş ve Yıldız, 2005: 107; Dikmen ve Tuncer, 2018: 44; Günay vd, 2018: 85).

5.2.2. İnternet bağımlılığı ve yaş arasındaki ilişki

Bu çalışmada 14 ile 17 ve üzeri yaş arasındaki öğrencilerin internet bağımlılığını değerlendirmeye çalıştık. Çalışmamızda 14, 15, 16 ve 17 (ve üzeri) yaşındaki ergenlerin internet bağımlılığı puan ortalamaları sırasıyla 2,01, 2,10, 2,16 ve 2,08 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre internet bağımlılığı puan ortalamaları 14-16 yaş arasında yavaş da olsa artmaktadır. Ancak yapılan varyans analizi sonucunda bu puanların ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Literatürde internet bağımlılığı ile yaş arasındaki ilişkide farklı bulgular elde edilmiştir. Ni ve ark. (2009: 339) Çin'de 21 yaş üzerindeki öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarını, küçük yaştaki öğrencilerden yüksek tespit edilmiştir. Tel ve Köksalan (2009: 265) Türkiye'de öğretim üyeleri üzerinde yapılan araştırmada internet kullanım oranının 30 yaşın altındaki öğretim üyelerinde daha yüksek bulunmuştur. Buna karşılık, Yen ve arkadaşları (2008:12) Tayvan'da ergenler üzerinde yaptıkları çalışmada, yaş ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Bu çalışma da araştırmaya katılan öğrencilerin yaş aralığının dar olması nedeniyle rakamsal değişiklikler görülse de bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildi. Yaş aralığı daha da artırılsa bu farkın anlamlı çıkabileceği söylenebilir.

5.2.3. İnternet bağımlılığı ve okul başarısı arasındaki ilişki

Bu çalışmada internet bağımlılığı puan ortalaması açısından; okul başarısını çok düşük olarak algılayan ergenlerde internet bağımlılığı yüksek, okul başarısını çok yüksek olarak algılayan ergenlerde internet bağımlılığı daha düşük olarak bulunmuştur. İnternet bağımlılığı puan ortalaması ile okul başarısı algısı arasında ters orantı olduğu görülmektedir. Ergenlerin algıladıkları okul başarıları ile internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda puanların ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu farkın okul başarısının hangi boyutundan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan test sonucunda internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları

puanlar açısından algılanan çok düşük okul başarısı ile orta, yüksek ve çok yüksek okul başarısı arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Algılanan okul başarıları ortalamalarına bakıldığında okul başarısı algısı olumlu olarak arttıkça internet bağımlılığı ortalaması da düşmektedir. En düşük internet bağımlılığına sahip grup okul başarısını çok yüksek olarak algılayan grup olduğu görülmektedir.

Ortaöğretim dönemindeki genç bireyin biyolojik ve fiziksel değişimi (ergenlik), psikolojik ve sosyal değişimlerini de beraberinde getirmektedir. Ergenlerin gelecek, okul başarısı ve ÖSS ile ilgili kaygısı bireyin kafasını karıştırabilmekte ve psikolojik olarak anksiyeteye ve depresyona neden olabilmektedir (Mossbarger, 2008).

İnternet bağımlılığının okul başarısını olumsuz olarak etkilediğini (veya tam tersi olarak okul başarısındaki düşüşün internet bağımlılığına neden olduğunu) gösteren birçok çalışma vardır (Derin, 2013: 56; Eldeleklioğlu ve Vural-Batık, 2013; Esen ve Siyez, 2011: 132; Stavropoulos ve ark., 2013: 570; Yavuz, 2018: 1075). Burada neden sonuç ilişkisi kesin değildir.

Jiang (2014) internet bağımlısı olan Çinli ergen öğrenciler üzerinde yaptığı bir çalışmada, akademik başarı ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiş; araştırma sonucunda, internet kullanım yoğunluğu yüksek olan gençlerde akademik başarının daha çok düştüğü gözlenmiştir.

Yapılan bir çalışmada; 2016-2017 yılları arasında İstanbul'da yer alan ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde internet bağımlılığı ile okul başarısı arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışmanın sonuç raporunda akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin internet bağımlılığı puanları ile haftalık internet kullanım süreleri daha düşük olduğu bildirilmiştir (Yavuz, 2018: 1075).

Ülkemizde yapılan bir çalışmada; 15-18 yaş aralığında 206 lise öğrencisinde akademik başarı, internette kalınan süre, yalnızlık ve utangaçlığın internet bağımlılığı üzerindeki etkisini incelenmiştir. Araştırma sonucunda düşük, orta ve yüksek akademik başarısı olan öğrencilerin internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı fark bulunmuş ve akademik başarısı düşük olanlarda internet bağımlılığı puanları daha yüksek izlenmiştir (Eldeleklioğlu ve Vural-Batık, 2013). Tüm bu çalışma sonuçları bu çalışmanın sonuçları ile paralellik göstermektedir.

5.2.4. İnternet bağımlılığı ve anne baba tutumu arasındaki ilişki

Bu çalışmada ergenlerin internet bağımlılığı puan ortalaması; anne baba tutumunu ilgisiz olarak algılayanlarda 2,30, otoriter olarak algılayanlarda 2,23, koruyucu olarak algılayanlarda 2,15 ve demokratik olarak algılayanlarda 1,97 olarak bulunmuştur. Tespit edilen bu farklar istatistiksel olarak anlamlıdır. Bu farkın anne baba tutumunun hangi boyutundan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda; internet bağımlılığının ölçeğinden aldıkları puanlar açısından, demokratik tutum ile ilgisiz, otoriter ve koruyucu tutumlar arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Algılanan anne baba tutumları ortalamalarına bakıldığında anne baba tutumunu demokratik olarak algılayan ergenlerin internet bağımlılıklarını en düşük olduğu görülmektedir. Anne baba tutumlarını ilgisiz olarak algılayan ergenlerin internet bağımlılığı ise en yüksek düzeydedir. Bu bulguların Demirli ve Aslan (2018) ve Chou ve ark'nın (2015: 125) bulguları ile uyumlu olduğu görülmektedir.

Aile ilişkisi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada da şiddetli internet bağımlılığı belirtileri olan bireylerin aile ilişkilerinde düşük memnuniyete sahip oldukları rapor edilmiştir (Chou vd., 2015: 125).

Ülkemizde yapılan bir çalışmada ise anne-babası boşanmamış ergenlerin, anne-babası boşanmış ergenlere göre yoksunluk, işlevselde bozulma ve kontrol güclüğü boyutlarında internet bağımlılığı oldukları tespit edilmiştir. Bu çalışmada; boşanmanın çocuklarda yalnızlaşma dürtüsü ile bilgisayar ve internete yönelmeye sebep olabileceği düşünülmüştür (Demirli ve Arslan, 2018). Buna karşılık; Dikmen ve Tuncer (2018: 44) çalışmalarında düşük düzeyde internet bağımlılığı olan bireylerde internet kullanım düzeylerinin aile ilişkilerini etkilemediğini tespit etmiştir.

5.2.5. İnternet bağımlılığı ile akademik kendini engelleme ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki

Bu çalışmada; ergenlerin internet bağımlılığı ile akademik kendini engelleme puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç, araştırma konusu olan internet bağımlısı ergenlerin akademik yönden daha çok kendilerini engelleyerek savunma refleksini oluşturduklarını göstermektedir.

Ergenlerin internet bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu durum da benzer şekilde internet bağımlısı ergenlerin psikolojik yönden zayıfladığını göstermektedir.

Çalışma sonucunda akademik kendini engelleme ve psikolojik dayanıklılık arasında da yine negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Araştırmamızda ayrıca ergenlerde internet bağımlılığının akademik kendini engelleme ve psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi de incelenmiştir. Bu amaca ilişkin bulgular incelenirken yol analizi tekniği kullanılmıştır. İnternet bağımlılığı değişkeninin akademik kendini engelleme değişkeni üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. İnternet bağımlılığının akademik kendini engelleme değişkeninin %8'ini yordadığı görülmektedir. İnternet bağımlılığı değişkeninin psikolojik dayanıklılık değişkeni üzerinde ise yine anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. İnternet bağımlılığının psikolojik dayanıklılık değişkeninin %7 sini yordadığı görülmüştür.

Kendini engelleme kişinin bir savunma mekanizması da olsa, sonuçta büyük oranda kişisel başarıda azalmaya neden olur ve imajına zarar verir. Bireylerin içinde bulunduğu zor ve karmaşık koşullar bazı psikolojik hastalıkların bir arka planını oluşturur. Nitekim, yapılan çalışmalarda yüksek düzeyde kendini engelleme eğilimi olan bireylerin depresyon, anksiyete ve strese karşı daha duyarlı oldukları gösterilmiştir (Kalyon ve ark., 2016: 241; Sahranc, 2011, Wezyk, 2011).

Kendini engelleme eğilimi, farklı kişisel ve psikolojik değişkenlerle ilişkilendirilmiştir. Bunlardan biri narsisizmdir. Kibirli olma, aç gözlülük ve kişisel değerini koruma çabalarının ortak özellikleri nedeniyle her iki yapının da teorik olarak paralel olduğu belirtilmiştir (Abaci ve Akin, 2011, Yavuzer, 2015).

Anksiyeteye duyarlılık ile alkol ve madde suistimali ile arasında pozitif bir korelasyon olduğunu belirten çalışmalar yapılmıştır. Bu nedenle, yüksek anksiyete hassasiyetinde gözlemlenen madde kullanımı, bireyin olası olumsuz deneyimleri dışsallaştırması için kendini engelleme stratejisi olabilir (Kalyon ve ark., 2016: 241; Schwinger ve ark., 2014: 755).

Bireyin egosunu korumak için bir mekanizma olmasına rağmen, kendini engelleme başarısızlık oranının artması gibi dezavantajlara sahiptir. Bazı teorisyenlere göre,

kendini engelleme davranışları, madde bağımlılığı, alkolizm ve uzun vadede başarısızlık gibi kronik yıkıcı davranışlara yol açabilir. Bu nedenle, kendini engelleme davranışını anlama ve açıklamaya katkıda bulunan çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır (Kalyon ve ark., 2016: 241; Schwinger ve ark., 2014: 755).

Psikolojik dayanıklılık (sağlamlık); olumsuz şartlarda bile hayata devam edebilme ve gelişmeyi sürdürebilme becerisi olup, kişiyi olumsuz olaylarından koruyan psikolojik bir süreçtir. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri yeterli olmayan ergenlerin, gelişim döneminin getirdiği yoğun istekleri sağlıklı bir şekilde karşılamakta zorlandıkları; akademik, sosyal, duygusal alanda problemler yaşamaktadırlar (Simmons ve Blyth, 2009; Turgut ve Çapan, 2017). Psikolojik dayanıklılık yönünden zayıf olan bireyler aynı zaman potansiyel olarak psikolojik rahatsızlık ve hastalıklara karşı daha hassas ve yatkındırlar.

İnternette uzun süre kalma ve internet bağımlılığının metabolik bozuklar (uyku düzensizliği, yorgunluk, bağışıklık sisteminde zayıflama vb.) ile birlikte bazı psikolojik problemler (anksiyete, psikotik, distimik ve duydurum bozuklukları, depresyon ve madde kullanımı gibi) ile birlikteliği de çalışılmış ve rapor edilmiştir. Ancak bu ilişkinin nedenselliği ile ilgili olarak, yani aşırı internet kullanımının mı bu rahatsızlıklara, yoksa psikolojik bozuklukların mı internet bağımlılığına yol açtığı veya tetiklediği hala açıklanamamıştır (Carli vd., 2013: 11; Dikmen ve Tuncer, 2018: 44; Günay vd., 2018: 85; Yeşilay Derneği, 2019; Young, 2004). Bilinen bir şey var ki o da bu bireylerin psikolojik dayanıklılıkları da zayıftır.

İnternet bağımlılığı; bir ruhsal bozukluk olarak DSM-5 sınıflandırmasında yer almasa da “internet oyun bozukluğu” şeklinde ve “ileri çalışmalar gerektiren” bir durum olarak III. bölüme eklenmiştir (King ve Delfabbro, 2014: 303). 2114 ergenin katılımıyla gerçekleştirilen bir çalışmada, internet bağımlılığı ile depresif bozukluk ve dikkat eksikliği – hiperaktivite bozukluğu belirtilerinin ilişkili olduğu tespit edilmiştir. (Yen vd., 2007).

Yapılan bir başka çalışmada; artmış internet kullanım süresi ile ilişkili olarak, yalnızlık, kendini toplumdandan soyutlama, saldırganlık gibi psikolojik ve fiziksel bozuklukların, depresif semptomların ve genel vücut sağlığına ilişkin problemlerin arttığı gösterilmiştir (Khoshakhlagh ve Faramarzi, 2012: 136).

5.3. Öneriler

İnternet bağımlılığı probleminin farkındalığını artırma konusunda sağlıklı çalışmaların hazırlanıp uygulanması etkili olacaktır.

Okul idaresi, bilişim teknolojileri öğretmenleri ve rehber öğretmenler aracılığıyla okullarda internetin doğru, etkin, verimli ve sağlıklı kullanımı; olumsuz, tehlikeli ve riskli yönleri ile ilgili olarak öğrenci ve velileri bilgilendirici dersler toplantılar düzenlenmelidir.

Rehber öğretmenleri başta olmak üzere tüm öğretmenler- diğer bağımlılık yapıcı ve zararlı maddelerde olduğu gibi- internetin zararlı kullanımına yönelik önleyici çalışmalar planlanmalı ve uygulamalıdır.

İnternet bağımlılığı ve ergenlik dönemi özellikleri konularında aileler bilinçlenmelidir.

Gençlerin psikolojik dayanıklılığını artıracak plan ve faaliyetler yapılmalı, ergenler internet kullanımındaki amacını belirleyerek internetten nasıl faydalanacağını öğrenmelidir.

Orta öğretim öğrencileri sosyal ve sportif faaliyetlere daha çok yönlendirmeli, arkadaşları ile başka iletişim kurma yöntemleri özendirilmelidir.

İnternet bağımlılığı ile okul başarısı, anne-baba tutumu, psikolojik dayanıklılık ve akademik kendini engelleme arasındaki neden sonuç ilişkisini daha iyi açıklayabilmek için bu konuya özgün daha ileri çalışmalar yapılması faydalı olacaktır.

KAYNAKÇA

- Abacı R, Akin A. (2011). Self-handicapping: the result of limited nature of human beings. Ankara, Pegem, (Turkish)
- Alaçam, H., vd. (2015). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Sigara ve Alkol Kullanımı ile İlişkisi, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(6): 383-388.
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic And Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). American Psychiatric Pub.
- Anlı, G., vd. (2018). Akademik Kendini Engelleme Ölçeği'ni Türkçeye Uyarlama Çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8 (15): 1198-1217. DOI: 10.26466/opus.442691.
- Anlı G, Akin A, Sar AH, Eker H. (2015). Examining The Relationship Between self-handicapping and Psychological Well-being in Terms of Different Variables. *Electronic Journal of Social Sciences* 14: 160-172. (Turkish)
- Arısoy, O. (2009). İnternet Addiction And Its Treatment. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1): 55-67.
- Arslan, G. (2016). Psychological Maltreatment, Emotional And Behavioral Problems in Adolescents: The Mediating Role of Resilience And Self-Esteem, *Child Abuse & Neglect*, 52: 200-209.
- Bahrainian, S.A., vd. (2014). Relationship of İnternet Addiction with Self-Esteem and Depression in University Students. *Journal of Preventive Medicine and Hygiene*, 55: 86-89.
- Balta-Çakır, Ö. ve Horzum, M.B. (2008). Web Tabanlı Öğretim Ortamındaki Öğrencilerin İnternet Bağımlılığını Etkileyen Faktörler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 41: 187-205.

- Batıgün, A.D. ve Kılıç, N. (2011). İnternet Bağımlılığı Ve Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler Ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67): 1-10.
- Boonvisudhi, T. ve Kuladee, S. (2017). Association Between Internet Addiction and Depression in Thai Medical Students At Faculty Of Medicine, Ramathibodi Hospital. *PLoS ONE*, 12: e0174209.
- Bölükbaş, K. ve Yıldız M.C. (2005). İnternet Kullanımında Kadın Erkek Eşitsizliği. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12: 103-112.
- Bulut, S., Doğan, U. ve Altundağ, Y. (2012). Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (EPDÖ): Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması, *International Counseling and Education Conference (ICEC 2012)*, May, 3-5, 2012, İstanbul, Turkey.
- Burger, J.M., (2006). 3.Bölüm. Personality (1.baskı) içinde (88-90). (İ.D. Erguvan Sarıoğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları. (2004).
- Buyuksahin Cevik, G., Yildiz, M.A. (2017). The Roles of Perceived Social Support, Coping, and Loneliness in Predicting Internet Addiction in Adolescents. *Journal of Education and Practice*, 8: 64-73.
- Byrne, B. (2010) Structural Equation Modeling With AMOS: Basic Concepts, Applications, and Programming (Multivariate Applications), (2nd edition). London: Routledge.
- Can, Y. ve Kara, B. (2010). İnternet Kafeye Devam Etme Alışkanlığı Bulunan Bireylerin Bir Alt Kültür Grubu Olarak İncelenmesi: Niğde Örneği. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 13(1): 38-66.
- Canan, F. ve Ataoglu, A. (2011). The Association Between Internet Addiction, Dissociation, And Sociodemographic Features Among College Students. *Eur Psychiatry*, 26(1): 1705. Doi.10.1016/j.comppsy.2011.08.006.

- Carli, V., vd. (2013). The Association Between Pathological Internet Use And Comorbid Psychopathology: A Systematic Review. *Psychopathology*, 46: 1-13.
- Cavendish, S. (2004). Self-efficacy and Use of Self-Regulated Learning Strategies and Academic Self-Handicapping Among Students with Learning Disabilities. Unpublished Doctoral Dissertation. Wayne State University.
- Ceyhan, A.A. (2008). Predictors Of Problematic Internet Use On Turkish University Students. *Cyberpsychol Behav*, 11: 363-366.
- Ceyhan, A.A. (2011). Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanım Düzeylerinin Yordayıcıları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18: 85-94.
- Chapman, R. L., vd. (2011). The Impact of School Connectedness On Violent Behavior, Transport Risk-Taking Behavior, And Associated İnjuries İn Adolescence, *Journal of School Psychology*, 49: 399-410.
- Chou, W.J., vd. (2015). Multi-Dimensional Correlates of Internet Addictions Symptoms in Adolescents with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *Psychiatry Research*, 225: 122-128.
- Çalışma ve Sosyal Politikalar Bakanlığı (ÇSGB). (2017). İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı. Erişim tarihi: 01.02.2018. Erişim linki: <https://www.cs.gb.gov.tr/media/6784/internetvesosyalmedya.pdf>
- Çardak, M. (2013). Psychological Well-Being And Internet Addiction Among University Students. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 12(3): 134-141.
- Çiğdem, H. ve Yarar, G. (2015). Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin İnternet Bağımlılıkları ve İyilik Halleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 5(1): 72-81.

- Demirli, C. ve Arslan, G. (2018). Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 33(1): 49-64.
- Derin, S. (2013). *Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dikmen, M. ve Tuncer, M. (2018). İnternet Bağımlılığının Aile İlişkilerine Etkisi. *Online Journal Of Technology Addiction & Cyberbullying*, 5(1): 34-52.
- Dinç, A., ve Aşkın, A. (2018). Çanakkale’de Meslek Yüksekokulu Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı; Biga Meslek Yüksekokulu Örneği. *Journal of Human Sciences*, 15(1): 112-122. doi:10.14687/jhs.v15i1.4679
- Eldeleklioğlu, J. ve Vural-Batık, M. (2013). Akademik Başarı, İnternette Kalınan Süre, Yalnızlık ve Utangaçlığın İnternet Bağımlılığı Üzerindeki Yordayıcı Etkileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(1): 141-152.
- Elliot, A.J., ve Church, M.A. (2003). A Motivational Analysis of Defensive Pessimism and Self-Handicapping. *Journal of Personality*, 71(3): 369-396.
- Erdoğan, H.N.Ö., (2014). Ergenlik Döneminin Dini ve Toplumsal Gelişimi, *AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1): 153-165.
- Ergin, A., Uzun, S. U., Bozkurt, A. İ. (2013). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Sıklığı ve Etkileyen Etmenler. *Pamukkale Tıp Dergisi*, 6(3): 134-142.
- Ertekin, Y.H., Ertekin, H., Uludağ, A. & Tekin, M. (2016). İlköğretim Sekizinci Sınıf Öğrencilerinde internet Bağımlılığı: Çanakkale Örnekleme. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 20(2): 72-76. doi: 10.15511/tahd.16.21672.
- Esen, E. ve Siyez, D. M. (2011). Ergenlerde internet Bağımlılığını Yordayan Psiko-Sosyal Değişkenlerin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36): 127–138.

- Fidancıoğlu, H., vd. (2009). Sağlık Yüksekokulu ğrencilerinin İnternet Kullanımına Yönelik Görüşleri. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanat Dergisi*, 2: 3-9.
- France, A. (2007). *Understanding Youth In Late Modernity*. Open University Press. McGraw-Hill Education.
- Fuat, N., Him, T. Üniversite ğrencilerinin İnternet Kullanım Durumları Ve Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki Korelasyon; Ga Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü ğrencilerinde İnternet Kaynaklı Tutum Değişiklikleri, *II. International Conference on Communication, Media, Technology and Design* 02-04 May 2013, Famagusta – North Cyprus.
- Gezer, B. ve Sevim, Y. (2006). Ortaöğretim Kurumlarında alışan ğretmenlerin İnternet Kullanımlarının Mesleki Gelişimlerine Etkisi (Elazığ İli rneği). *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları Dergisi*, 5: 79-84.
- Goel, D., Subramanyam, A. ve Kamath, R. (2013). A Study on The Prevalence of Internet Addiction and Its Association with Psychopathology in Indian Adolescents. *Indian J Psychiatry* 55: 140-143.
- Goldstein, A. L., Faulkner, B. ve Wekerle, C. (2013). The Relationship Among Internal Resilience, Smoking, Alcohol Use, And Depression Symptoms in Emerging Adults Transitioning Out Of Child Welfare, *Child Abuse & Neglect*, 37(1): 22-32.
- Greenberg, J. L., Lewis, S. E., Dodd, D. K. (1999). Overlapping Addictions And Self Esteem Among College Men And Women. *Addict Behav*, 24(4): 565-571.
- Günay, O., vd. (2018). Erciyes niversitesi ğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Depresyon Düzeyleri. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences* 31: 79-88.

- Günüç S., Kayri M. (2010). Türkiye’de İnternet Bağımlılık Profili ve İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik-Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39: 220-232.
- Hollister-Wagner, G. H., Foshee, V. A. ve Jackson, C. (2001). Adolescent Aggression: Models of Resiliency, *Journal of Applied Social Psychology*, 31(3): 445-466.
- Howell, K. H. (2011). Resilience and Psychopathology in Children Exposed To Family Violence, *Aggression and Violent Behavior*, 16: 562-569.
- Hsieh, H.F., vd. (2016). Cumulative Risks and Promotive Factors for Chinese Adolescent Problem Behaviors, *Journal of Applied Developmental Psychology*, 43: 71-82.
- Internet World Stats, <https://www.internetworldstats.com/stats.htm>, (Erişim Tarihi: 01.01.2019).
- Jackson, L.A., vd. (2003). Personality, Conitive Style, Demographic Characteristics and İnternet Use. Findings From The Homenettoo Project. *Swiss Journal of Psychology*, 62: 79-90.
- Kalyon A, Dadandı I, Yazici H. (2016). The Relationships Between Self-handicapping Tendency and Narcissistic Personality Traits, Anxiety Sensitivity, Social Support, Academic Achievement. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences* 29: 237-246. DOI: 10.5350/DAJPN2016290305.
- Kavi, E., Karakale, B. (2018). Çalışan psikolojisi açısından psikolojik dayanıklılık. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 7(17): 55-77. DOI: 10.31199/hakisderg.391826
- Kelleci M., vd. (2009). Lise Öğrencilerinde İnternet Kullanma Süresinin Cinsiyet ve Psikiyatrik Belirtiler İle İlişkisi. *TAF Preventive Medicine Bulletin* 8: 223-230.

- Khoshakhlagh, H. ve Faramarzi, S. (2012) The Relationship of Emotional Intelligence and Mental Disorders with Internet Addiction in Internet Users Univerity Students. *Addict Health*, 4: 133-141.
- Kır, İ., ve Sulak, Ş. (2014). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(51): 150–167.
- King D.L. ve Delfabbro, P.H. (2014). The Cognitive Psychology of Internet Gaming Disorder. *Clin Psychol Review* 34: 298-308.
- Koç, M. (2011). Internet Addiction And Psychopatology. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10(1): 1453-1480.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Binder, J. F. (2013). Internet Addiction in Students: Prevalence and Risk Factors. *Computers in Human Behavior*, 29(3): 959–966.
- Kutlu, M., Savcı, M., Demir, Y., & Aysan, F. (2016). Turkish Adaptation of Young’s Internet Addiction Test Short Form: A Reliability and Validity Study on University Students and Adolescents. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 17(1): 69-76.
- Larsen, J. L. (2010). *Resilience Building Prevention Programs*. “Encyclopedia of Cross-Cultural School Psychology” içinde; Ed. : C.S. Clauss-Ehlers. DOI 10.1007/978-0-387-71799-9, Springer Science+Business Media LLC.
- Leondari, A. ve Gonida, E. (2007). Predicting Academic Self-Handicapping in Different Age Groups: The Role of Personal Achievement Goals and Social Goals. *British Journal of Educational Psychology*, 77: 595-611.
- Leung, L., & Lee, P. S. N. (2012). The Influences of Information Literacy, Internet Addiction and Parenting Styles on Internet Risks. *New Media & Society*, 14(1): 117-136.

- Mak K.K., vd. (2014). Epidemiology of Internet Behaviors and Addiction Among Adolescents in Six Asian Countries. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 17(11): 720-728.
- Masten, A.S., Morison, P., Pellegrini, D., Teliegen, A. (1990). Competence under stress: risk and protective factors. In J. Rolf, A.S. Masten, D. Cicchetti, K.H. Nuechterlein, S. Weintraub (Eds.). Risk and protective factors in the development of psychopathology (236-256). New York: Cambridge University Press.
- Mayda A.S., vd. (2015). Bir Öğrenci Yurdunda Kalan Üniversite Öğrencilerindeki İnternet Bağımlılığı ile Beck Depresyon Ölçeği Arasındaki İlişki. *Komunalp Tıp Dergisi*; 7: 6-14.
- Midgley, C., Arunkumar, R. ve Urdan, T. (1996). If I Don't Do Well Tomorrow, There's A Reason: Predictors of Adolescents' Use of Self-Handicapping Strategies. *Journal of Educational Psychology*, 88: 423-434.
- Midgley, C., ve Urdan, T.C. (2001). Academic Self-Handicapping and Achievement Goals: A Further Examination. *Contemporary Educational Psychology*, 26: 61-75.
- Mossbarger, B. (2008). Is Internet addiction Addressed in The Classroom? A Survey of Psychology Textbooks. *Computers in Human Behavior*, 24: 468-474.
- Ni, X., vd. (2009). Factors Influencing Internet Addiction in A Sample of Freshmen University Students in China. *Cyberpsychol Behav*; 12(3): 327-330.
- Nikolić, E.A., Zarić, D. ve Nićiforović-Šurković, O. (2015). Prevalence of İnternet Addiction Among School Children in Novi Sad. *Srp Arh Celok Lek.*, 143(11-12): 719-725.
- Orsal, O., vd. (2013). Evaluation of Internet Addiction and Depression Among University Students. *Procedia Soc Behav Sci*, 82: 445-454.

Ögel, K.(2014). İnternet Bağımlılığı. İstanbul: İş Bankası Yayınları.

Panayides P, Walker M.J. Evaluation of The Psychometric Properties of The Internet Addiction Test (IAT) in A Sample of Cypriot High School Students: The Rasch Measurement Perspective. *Eur J Psychol*, 2012, 8: 327-351.

Pawlikowski M, Altstötter-Gleich C, Brand M. Validation and Psychometric Properties of a Short Version of Young's Internet Addiction Test. *Comput Human Behav*, 29: 1212-1223.

Prince-Embury, S. (2010). Introduction to The Special Issue: Assessing Resiliency in Children and Adolescents, *Journal of Psychoeducational Assessment*, 28(4): 287-290.

Reddy, R., Rhodes, J. E. ve Mulhall, P. (2003). The Influence of Teacher Support on Student Adjustment in The Middle School Years: A Latent Growth Curve Study, *Development and Psychopathology*, 15: 119-138.

Repetto, P.B., Zimmerman, M.A. ve Caldwell, C.H. (2004). A Longitudinal Study of The Relationship Between Depressive Symptoms and Alcohol Use in A Sample Of Inner-City Black Youth, *Journal of Studies on Alcohol*, 65(2): 169-178.

Rutter M. (2006). Implications of Resilience Concepts For Scientific Understanding. *Annals New York Academy of Sciences*, New York, .

Sahranc U. (2011). An Investigation of The Relationships Between Self-handicapping and Depression, Anxiety, and Stres: *International Online Journal of Educational Sciences*, 3: 526-540.

Schwinger M, Wirthwein L, Lemmer G, Stein-mayr R. Academic Self-handicapping and Achievement: *A Meta-analysis*. *J Educ Psychol* 2014, 106: 744-761.

Shaw, M. ve Black, D.W. (2008). İnternet Addiction: Definition, Assessment, Epidemiology and Clinical Management. *CNS Drugs*, 22(5): 353-365.

Simmons, R. G. ve Blyth, D. A. (2009). *Moving Into Adolescence: The Impact of Pubertal Change and School Context*. Transaction Publishers.

Soysal MN. (2016). Facebook Bağımlılığı ve Psikolojik Dayanıklılık. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Stavropoulos, V., Alexandraki, K., & Motti-Stefanidi, F. (2013). Recognizing internet addiction: Prevalence and Relationship To Academic Achievement in Adolescents Enrolled in Urban and Rural Greek High Schools. *Journal Of Adolescence*, 36 (3): 565-576.

Şahin, C., Atasoy, M. ve Altun, M. (2016). Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Yaşam Bağlılığı ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(1): 111-121.

Şahin, S., İbili, E. ve Uluyol, Ç. (2017). Öğretmen Adaylarında Problem Çözme Eğilimi ve İnternet Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(1): 1-21.

Taylan, H.H., ve Işık, M. (2015). Sakarya'da Ortaokul ve Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı. *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish*, 10(6): 855-874.

Tel M., Köksalan B. (2009). Günümüzde Yeni Bir Boş Zaman Aktivitesi Olarak İnternet: Öğretim Üyeleri Örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8: 262-272.

Thatcher, A., Goolam, S. (2005). Development and Psychometric Properties of The Problematic Internet Use Questionnaire. *S Afr J Psychol*, 35: 793-804.

- Thomas, C. R. ve Gadbois, S. A. (2007). Academic Self-Handicapping: The Role of Selfconcept Clarity and Students' Learning Strategies. *British Journal of Educational Psychology*, 77: 101–119.
- Tsai, H. F., Cheng, S. H., Yeh, T. L., Shih, C. C., Chen, K. C., ve Yang, Y. C. (2009). The Risk Factors of Internet Addiction - A Survey of University Freshmen. *Psychiatry Research*, 167(3): 294-299.
- Tugade, M.M., Fredrickson, B.L. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Turan, R.T. (2015). Başkent Üniversitesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Sıklığı ve İlişkili Faktörler. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Ankara.
- Turgut, Ö, Eraslan Çapan, B. (2017). Ergen Psikolojik Sağlık Düzeyinin Yordayıcıları: Algılanan Sosyal Destek ve Okul Bağlılığı. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 0 (44): 162-183. DOI: 10.21764/maeuefd.309934
- Türkiye İstatistik Kurumu, Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2018. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=27819> (Erişim tarihi 01.01.2019)
- Urduan, T. (2004). Predictors of Academic Self-Handicapping and Achievement Examining Achievement Goals, Classroom Goal Structures, and Culture. *Journal of Educational Psychology*, 96(2): 251-264.
- Urduan, T. ve Midgley, C. (2001). Academic Self-Handicapping: What We Know, What More There is To Learn? *Educational Psychology Review*, 13(2): 115-138.

- Üzbe, N. (2013). Başarı Hedef Yönelimi, Benlik Saygısı ve Akademik Başarının Kendini Engellemeyi Yordamadaki Rolü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara. 57-59.
- Wang, M. ve Eccles, J. S. (2013). School Context, Achievement Motivation, And Academic Engagement: A Longitudinal Study of School Engagement Using A Multidimensional Perspective, *Learning and Instruction*, 28, 12-23.
- Watt MC, Stewart SH, Lefaivre MJ, Uman LS. (2006). A Brief Cognitive-behavioral Approach To Reducing Anxiety Sensitivity Decreases Pain-related Anxiety. *Cogn Behav Ther* 35: 248-256.
- Weinstein, A., Lejoyeux, M. (2010). Internet Addiction or Excessive Internet Use. *Am J Drug Alcohol Abuse*, 36: 277-283.
- Wezyk A. Relationships Between Competitive Anxiety, Social Support and Self-handicapping in Youth Sport. *Biomedical Human Kinetics* 2011, 3: 72-77.
- Yavuz, O. (2018). Ergenlik Döneminde İnternet Bağımlılığının Okul Başarısı Üzerinde Etkileri. *OPUS –Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(15): 1056-1080. DOI: 10.26466/opus.426914
- Yavuzer Y. (2015). Investigating the Relationship Between Self-handicapping Tendencies, Self-esteem and Cognitive Distortions. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 15: 879-890.
- Yavuzer, H., (2009). “Gençleri Anlamak”, (4. Baskı). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Yen JY., vd. (2007). The Comorbid Psychiatric Symptoms of Internet Addiction: Attention Deficit and Hyperactivity Disorder (ADHD), Depression, Social Phobia, and Hostility. *J Adolesc Health*, 41: 93-98.
- Yen JY, vd. (2008). Psychiatric Symptoms in Adolescents with Internet Addiction: Comparison With Substance Use. *Psychiatry Clin Neurosci*; 62: 9-16.

Yeşilay Derneği, (2017). Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı.
<https://www.yesilay.org.tr> (10 Aralık 2017 tarihinde erişilmiştir.)

Yeşilay Derneği, (2019). Bağımlılık Nedir?
<https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/bagimlilik-nedir> (Erişim tarihi 01.01.2019)

Yılmaz, E., vd. (2014). Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi: Balıkesir İli Örneği. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 4(1): 133-144.

Yılmazsoy, B. ve Kahraman, M. (2017). Uzaktan Eğitim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi*, 3(4): 9-29.

Younes F, vd. (2016). Internet Addiction and Relationships with Insomnia, Anxiety, Depression, Stress and Self-Esteem in University Students: A Cross-Sectional Designed Study. *PLoS ONE* 11: e0161126.

Young, K.S., (2004). Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon And Its Consequences. *Am Behav Sci* 48: 402-415.

Zimmerman, M.A. (2013). Resiliency Theory: A Strengths-Based Approach to Research and Practice For Adolescent Health, *Health Education & Behavior*, 40(4): 381–383.

Zorbaz, O. (2013). Lise Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımının Sosyal Kaygı Ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

EKLER

EK 1: Kişisel Bilgi Formu

EK 2: İnternet Bağımlılığı Testi

EK 3: Akademik Kendini Engelleme Ölçeği.

EK 4: Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

EK. 1

Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyet : Kız () Erkek ()

Yaş:

Sınıf: 9 () 10 () 11 () 12 ()

Lise Türü: Fen Lisesi () Anadolu Lisesi () Meslek Lisesi () Özel Lise ()

Algılanan Okul Başarısı: Çok Düşük () Düşük () Orta () Yüksek () Çok Yüksek ()

Algılanan Anne-Baba Tutumu: İlgisiz () Otoriter () Koruyucu () Demokratik ()

EK. 2

İnternet Bağımlılığı Testi

AÇIKLAMA: Lütfen aşağıdaki sorularda belirtilen durumları hangi sıklıkta yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen her soru için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir soruyu boş bırakmayınız.

1-Hiçbir zaman, 2-Nadiren, 3-Bazen, 4-Sıklıkla, 5-Her zaman

		1	2	3	4	5
1	Hangi sıklıkta planladığınızdan daha fazla internette kalırsınız?					
2	Hangi sıklıkta ailenizle ilgili işleri ihmal ederek internette daha fazla zaman harcarsınız					
3	Okul veya ders ile ilgili çalışmalarınız hangi sıklıkta internette harcadığınız süre yüzünden zarar görmektedir?					
4	Birileri internette ne yaptığınızı sorduğunda hangi sıklıkta sır gibi saklar veya savunmaya geçersiniz					
5	Birileri siz internette iken canınızı sıkarsa hangi sıklıkta onları tersler, onlara bağırır ve öfkeli davranırsınız?					
6	Hangi sıklıkta gece internette harcadığınız süre yüzünden uykusuz kalırsınız?					
7	İnternete bağlı değilken hangi sıklıkta internetle avunur veya internete bağlı olduğunuz hayalini kurarsınız					
8	İnternette iken hangi sıklıkta kendinizi 'birkaç dakika daha' derken bulursunuz?					
9	Hangi sıklıkta internette harcadığınız zamanı azaltmak için uğraşsınız ve başarısız olursunuz?					
10	Ne kadar süre internette olduğunuzu hangi sıklıkta saklamaya çalışırsınız?					
11	Hangi sıklıkta başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman harcamayı tercih edersiniz					
12	İnternete bağlanamadığımızda hangi sıklıkta kendinizi bunalmı, karamsar ve sinirli hissedip, internete bağlandığınızda bu şikayetlerinizin hemen geçtiğini görürsünüz?					

EK. 3

Akademik Kendini Engelleme Ölçeği

	Aşağıda sizinle ilgili olabilecek bazı ifadeler yer almaktadır. Lütfen her maddeyi dikkatlice okuyup sizin için uygun olan maddelerin karşısına (X) işareti koyunuz.	HİÇ	NADİREN	BAZEN	ÇOĞU ZAMAN	HER ZAMAN
1	Bazı öğrenciler sınavdan önceki gece vakitlerini boşa harcarlar. Sonra sınavdan iyi alamazlarsa geçirdikleri boş vakitleri gerekçe gösterirler. Bu sizin için ne kadar geçerlidir?					
2	Bazı öğrenciler bilerek birçok farklı etkinlikle uğraşır. Bu öğrenciler okul çalışmalarında ya da ödevlerinde başarısız olurlarsa bu durumun başka şeylerle uğraşmalarından dolayı olduğunu söyleyebilirler. Bu sizin için ne kadar geçerlidir?					
3	Bazı öğrenciler kendilerini ders çalışmaktan alıkoyacak sebepler arar (iyi hissetmiyorum, anne/babama yardım etmem lazım, kardeşime bakmam gerek vb.). Bu öğrenciler okul çalışmalarında ya da ödevlerinde başarısız olursa bunların sebep olduğunu söyleyebilirler. Bu sizin için ne kadar geçerlidir?					
4	Bazı öğrenciler arkadaşlarının sınıfta dikkatlerini dağıtmasına ya da ödev yapmalarını engellemelerine izin verir. Sonra başarısız olurlarsa arkadaşlarının kendilerini alıkoyduğunu söyleyebilirler. Bu sizin için ne kadar geçerlidir?					
5	Bazı öğrenciler derslerde bilerek çok gayret etmez. Sonra başarısız olurlarsa çabalamadıkları için böyle olduğunu söyleyebilirler. Bu sizin için ne kadar geçerlidir?					
6	Bazı öğrenciler okul işleri ya da ödevlerini son dakikaya kadar erteler. Bu öğrenciler başarısız olurlarsa bunun sebep olduğunu söyleyebilirler. Bu sizin için ne kadar geçerlidir?					

EK. 4

Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Sevgili Öğrenciler: Lütfen aşağıdaki maddeleri dikkatle okuyarak her maddede yer alan ifadenin size ne derece uygun olduğuna (sizi ne derece tanımladığına) karar veriniz. Vereceğiniz cevapların doğru ya da yanlışı yoktur. Verdiğiniz karara göre aşağıdaki ifadeleri dikkate alarak yanındaki boşluklardan bir tanesine çarpı (X) işareti koyunuz. Lütfen boş bırakmadan hepsini işaretlemeye çalışınız. Samimi olarak cevap vereceğinize inanıyor ve katılımınızdan dolayı teşekkür ediyorum.

		Bana Çok Uygun	Bana Uygun	Bana Uygun Değil	Bana Hiç Uygun Değil
1	Ailem benimle gerçekten ilgilenir.				
2	Ailem başarılı olacağıma inanır.				
3	Ailemle eğlenceli zaman geçiririm.				
4	Aile içinde alınan kararlarda fikirlerim dikkate alınır.				
5	Yaşam zorluklarına karşı dayanıklıyım.				
6	Zor şartlarda dahi serin kanlı davranabilirim.				
7	Genelde olaylara kötümser bakarım.				
8	Ailem paylaşacak bir şeyim olduğunda beni dinler.				
9	Ailem sorunlarım olduğunda bunu fark eder.				
10	Öğretmenlerimden benimle gerçekten ilgilenen kimse yok.				
11	Öğretmenlerim içinde yaptığımı takdir eden kimse yok.				
12	Ailemin yanında bulunmaktan mutluluk duyarım.				
13	Şartlar değiştiğinde ne yapmam gerektiğini çabucak anlarım.				
14	Kendimde hedeflerime ulaşacak kararlılığı göremiyorum.				
15	Sorumluluk almak bana zor geliyor.				
16	Hayat, bana pek yaşanılabilir gelmiyor.				
17	Öğretmenlerim arasında beni dinleyecek kimse yok.				
18	Hayal ettiğim geleceğe ulaşabileceğime inanıyorum.				
19	Bir kişinin bir olay ya da durum karşısında nasıl hissedeceğini anlamakta iyiyimdir.				
20	Diğer insanlara ilgi göstermekten hoşlanırım.				
21	Karşımdaki kişinin o anda neler hissettiğini anlayabilirim.				
22	Okulda olmasam hiçbir öğretmenim bunu fark etmez.				
23	Okulda güzel bir şey yaptığımda kimse bunu takdir etmez.				
24	Yokluğumu fark edecek arkadaşlarım vardır.				
25	Sorunlarımı anlatabileceğim arkadaşlarım vardır.				
26	Yaşamımın alacağı yön üzerinde yeterince kontrolümün olmadığını hissediyorum.				
27	Zor zamanlarımda kendisine güvenebileceğim arkadaşlarım vardır.				
28	Zor durumda kaldığımda arkadaşlarım bana yardım ederler.				
29	Güzel zaman geçirdiğim arkadaşlarım vardır.				

ÖZGEÇMİŞ

Mehmet SABAZ

mehmetsabaz@hotmail.com

A. EĞİTİM

Lisans: Girne Amerikan Üniversitesi- Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

B. MESLEKİ DENEYİM

2016-2017 Viranşehir Özel Final Temel Lisesi- Rehber Öğretmen

2016-2018 Viranşehir Kariyer Özel Öğretim Kursu-Rehber Öğretmen

C. PROJELERİ

D. YAYINLARI