

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

ERGENLERDE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI
İLE EMPATİK EĞİLİM, BEDEN ALGISI VE AKILCI
OLMAYAN İNANÇLAR ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ahmet SEZGİN

İstanbul
Ocak-2020

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

ERGENLERDE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI İLE
EMPATİK EĞİLİM, BEDEN ALGISI VE AKILCI OLMAYAN
İNANÇLAR ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ahmet SEZGİN

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Azize Nilgün CANEL

İstanbul

Ocak-2020

ÖNSÖZ

Bu araştırma ile ergenlerde problemlı internet kullanımı ile empatik eğilim, beden algısı ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişki incelenmeye çalışılmıştır. Bu çalışmanın gerçekleşmesinde birçok kişinin emeği ve desteği bulunmaktadır.

Bu tezi hazırlamamda büyük katkısı ve desteği olan, yüksek lisans eğitimim boyunca engin bilgi ve deneyimlerimden yararlandığım değerli hocam, tez danışmanım Doç. Dr. Azize Nilgün CANEL'e,

Lisans eğitimim boyunca bilgilerini ve yardımlarını esirgemeyen Karadeniz Teknik Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma programının değerli öğretim üyelerine, değerli öğretim görevlilerine ve sevgili araştırma görevlilerine,

Bana kendim olma fırsatını veren, hayatımdaki varlıklarıyla sevgilerini ve manevi desteklerini her zaman hissettiren canım aileme,

Hayatımı daha anlamlı kılan ve beni her zaman destekleyen sevgili Elif TOKTAMIŞLI'ya

Sonsuz teşekkür ederim...

Ahmet SEZGİN
İstanbul-2020

ÖZET

PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI İLE EMPATİK EĞİLİM, BEDEN ALGISI VE AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR İNANÇLAR ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Ahmet SEZGİN

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez danışmanı: Doç Dr. Azize Nilgün Canel

Ocak-2020,155 Sayfa

Teknolojide yaşanan hızlı gelişmeler ile beraber internet insan yaşamında vazgeçilmez bir noktaya gelmiştir. Eğitimden eğlenceye, alışverişten iletişime kadar birçok amaca hizmet eden internet, aşırı ve sık kullanıldığında insan yaşamında çeşitli sorunlara sebep olabilmektedir. Özellikle uzun süreli ve bilinçsiz internet kullanımı, bireyin günlük yaşamında iletişim sorunlarına neden olabilmektedir. Ayrıca günlük yaşamlarında iletişim problemi yaşayan bireylerin bu durum ile baş edebilmek adına daha fazla internet kullanımına yönelebileceği düşünülmektedir. İnternetin insan yaşamı üzerindeki bir başka etkisinin ise içerisinde barındığı bedene yönelik belirli ve kusursuz imajların insanların kendi bedenine yönelik düşüncelerini etkileyebilecek olmasıdır. Ayrıca kendi bedenini kabul etmekte zorlanan, beden memnuniyeti düşük bireylerin sosyal ortamlara girmek istemeyerek internet üzerinden sosyalleşme ihtiyacını karşılayabileceği düşünülmektedir. Son olarak internetin insanların olaylara bakış açılarını, inanç ve değer yargılarını etkileyebileceği ve bunun bir sonucu olarak akılcı olmayan inançlar geliştirebileceği düşünülmektedir. Bu araştırma ile problemlili internet kullanımı ile empatik eğilim, beden algısı ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmaktadır.

Bu araştırma ergenlerde problemlili internet kullanımı ile empatik eğilim, beden algısı ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi ele almasından ötürü ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu İstanbul ili Sancaktepe ilçesinde ortaöğretime devam eden 457 öğrenciden oluşmaktadır. Çalışma grubu 3 ortaöğretim kurumundan uygun örnekleme yoluyla oluşturulmuştur. Çalışma grubuna hızlı ve kolay bir şekilde ulaşılacak olmasından ötürü uygun örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Araştırmada veriler, Kişisel Bilgi Formu, Problemlili İnternet Kullanım

Ölçeği, Empatik Eğilim Ölçeği, Vücut Algısı Ölçeği ve Akılcı Olmayan İnanç Ölçeği-Ergen Formu ile elde edilmiştir. Elde edilen veriler SPSS 22 programında analiz edilmiştir. Araştırma amacı doğrultusunda Bağımsız Grup T Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), LSD testi, Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Katsayısı ve Regresyon Analizi teknikleri kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar bilişsel empati düzeyi ve bireylerin bedenlerine yönelik duyduğu memnuniyetin problemlı internet kullanımı üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Elde edilen bu bulguya göre bilişsel empati düzeyi ve beden memnuniyeti azaldıkça problemlı internet kullanımı artmaktadır. Araştırmanın başka bir bulgusu ise internet ortamında kendilerini daha rahat ifade eden bireylerin empatik eğilimleri ve beden memnuniyetlerinin azaldığıdır. Ayrıca aşırı internet kullanımının beden algısı üzerinde negatif yönde etkisi olduğu saptanmıştır. Kadınlar erkeklere kıyasla daha fazla internet kullanırken erkekler ise kadınlara göre internette kendilerini daha rahat ifade ettiği bulgulanmıştır. Kadınların bilişsel empati ve duygusal empati düzeyleri erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Erkeklerin beden memnuniyetinin kadınlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. 18 yaşındaki ergenler bilişsel empati düzeyleri 15, 16, 17 yaş grubundaki ergenlerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Annesi üniversite veya yüksek lisans mezunu olan ergenlerin empatik eğilim düzeyleri annesi ilkokul, ortaokul ve lise mezunu olan ergenlerden daha düşük olduğu bulgulanmıştır. Araştırmaya katılan ergenlerin akılcı olmayan inanç düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulguya göre kadınların akılcı olmayan inançların erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlar literatür ile karşılaştırılarak tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Problemlı internet kullanımı, empatik eğilim, bilişsel empati, duygusal empati, beden algısı, akılcı olmayan inançlar, akılcı inançlar

ABSTRACT

EXAMINING OF THE RELATIONSHIP OF PROBLEMATIC INTERNET USE WITH EMPATHIC TENDENCY, BODY IMAGE AND IRRATIONAL BELIEFS ADOLESCENTS

Ahmet SEZGİN

Master, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Thesis Advisor: Doç. Dr. Azize Nilgün CANEL
January-2020,155 Pages

With the rapid developments in technology, the internet has reached an indispensable point in human life. Excessively and frequently use of the internet, which serves many purposes from education to entertainment, shopping and the communication with people, can be cause of various problems in human life. Especially, long-term and unconscious internet usage may cause communication problems in the daily life of a person. In addition to that; who have communication problems in their daily lives may tend to use more internet to deal with this situation. Another effect of using the Internet could be harmful images for the body which is in their life can affect people's thoughts about their own body. In addition, it is thought that a person who have difficulties to interiorizing their own body and who have insufficient shape of body and cannot disapprove of their own body and It provides to meet socializing needs via the internet and those who do not want to join a social circle. In conclusion; the Internet is thought to affect people's view of events, their beliefs and value of judgments, and as a result; they can develop irrational beliefs. This research aims to investigate the relationship between problematic internet use and empathic tendency, body perception and irrational beliefs.

In this thesis, relational screening model was used because it deals with the relationship between problematic internet use and empathic tendency, body perception and irrational beliefs in adolescents. This research consists of 457 students who continue secondary education in Sancaktepe district of Istanbul. The working group was formed by appropriate sampling from 3 secondary education institutions. Appropriate sampling method was preferred due to the quick and easy access to the study group. In that study's donnee were obtained by Personal Information Form, Problematic Internet Usage Scale, Empathic Tendency Scale, Body Perception Scale, and Irrational

Belief Scale-Adolescent Form. The data which is obtained were analyzed in SPSS 22 program. For the purpose of the research, Independent Samples t-test, One Way Variance Analysis (ANOVA), LSD test, One-Way Anova, LSD test, Pearson Correlation Analysis and Regression Analysis Analysis techniques were used.

The results which is obtained from the research shows that the level of cognitive empathy and individual's satisfaction with their bodies are effective on problematic internet use. According to this indication, the problematic internet usage increases as the cognitive empathy level and body satisfaction decrease. Another indication of the study is that the empathic tendencies and body satisfaction of individuals who express themselves more comfortably in the internet environment are reduced. In addition, excessive internet use has been found to have a negative effect on body perception and also found that women use the internet more than men and men express themselves more easily than women. Cognitive empathy and emotional empathy levels of women were found to be significantly higher than men. It has been determined that men's body satisfaction is higher than women. 18 year old adolescents were found to have significantly higher cognitive empathy levels than adolescents in the 15, 16, 17 age group. The empathic tendency levels of adolescents whose mothers are university or post graduates are lower than those whose mothers are primary, secondary and high school graduates.

It was concluded that the adolescent's levels of irrational beliefs differed significantly by gender. According to this finding; irrational beliefs of women are higher than men. The results are compared and discussed with the literature, and suggestions are provided.

Key Words: problematic internet use, empathic tendency, cognitive empathy, emotional empathy, body image, irrational belief, rational beliefs

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	ii
ÖNSÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiii
KISALTMALAR	xiv

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ	1
1.1. Problem	1
1.2. Amaç	6
1.3. Araştırmanın Önemi	6
1.4. Varsayımlar	8
1.5. Sınırlılıklar	8
1.6. Tanımlar	9

İKİNCİ BÖLÜM

PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI, EMPATİK EĞİLİM, BEDEN ALGISI VE AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR	10
2.1. Problemlİ İnternet Kullanımı	10
2.1.1. İnternet Tanımı.....	10
2.1.2. Dünyada ve Türkiye’de İnternet Yaygınlığı	11
2.1.3. Problemlİ İnternet Kullanımı	12
2.1.4. Problemlİ İnternet Kullanımının Nedenleri	13
2.1.5. Problemlİ İnternet Kullanımının Etkileri	14
2.1.6. Problemlİ İnternet Kullanımı ve Ergenlik.....	15
2.1.7. Problemlİ İnternet Kullanımı Tanı Ölçütleri.....	16

2.1.8. Problemlı İnternet Kullanımında Tedavi	20
2.1.9. Problemlı İnternet Kullanımı ve Empati	21
2.1.10. Problemlı İnternet Kullanımı ve Beden Algısı	23
2.2. Empati	24
2.2.1. Empatinin Tarihçesi ve Önemi	24
2.2.2. Empatinin Önemi	26
2.2.3. Empati Kavramının Bileşenleri ve Aşamaları	28
2.2.4. Empati Kavramının Sınıflandırılması	29
2.2.5. Empati ve Ergenlik	30
2.2.6. Empati ve Eğitim	31
2.3. Beden Algısı	32
2.3.1. Beden Algısının Tanımı	33
2.3.2. Beden Algısını Etkileyen Faktörler	34
2.3.3. Ergenlikte Beden Algısı	36
2.4. Akılcı Duygusal Davranış Kuramı	38
2.4.1. Kuramın İnsan Doğasına Bakışı	39
2.4.2. Akılcı ve Akılcı Olmayan İnançlar	41
2.4.3. A-B-C Kişilik Kuramı	44
2.5. İlgili Araştırmalar	46
2.5.1. Problemlı İnternet Kullanımı ile İlgili Araştırmalar	46
2.5.2. Empatik Eğilim İle İlgili Araştırmalar	48
2.5.3. Beden Algısı İle İlgili Araştırmalar	49
2.5.4. Akılcı Olmayan İnançlar İle İlgili Araştırmalar	51

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ	53
3.1. Araştırmanın Modeli	53
3.2. Evren ve Örneklem	53
3.3. Veri Toplama Araçları	55
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	55
3.3.2. Ergenler İçin Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği	55
3.3.2. KA-Sİ Ergenler İçin Empatik Eğilim Ölçeği	56
3.3.2. Vücut Algısı Ölçeği	56

3.3.2. Akılcı Olmayan İnanç Ölçeği-Ergen Formu	57
3.4. Verilerin Analizi.....	57

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI.....	66
4.1. Normallik Analizi Bulguları	60
4.2. Ergenlerde Problemlı İnternet Kullanımının, Empatik Eğilimin, Beden Algısının ve Akılcı Olmayan İnançlarının Cinsiyete Göre Farklılıkları.....	60
4.3. Ergenlerde Problemlı İnternet Kullanımının, Empatik Eğilimin, Beden Algısının ve Akılcı Olmayan İnançlarının Anne Çalışma Durumuna Göre Farklılıkları	62
4.4. Ergenlerde Problemlı İnternet Kullanımının, Empatik Eğilimin, Beden Algısının ve Akılcı Olmayan İnançlarının Yaşa Göre Farklılıkları.....	64
4.5. Ergenlerde Problemlı İnternet Kullanımının, Empatik Eğilimin, Beden Algısının ve Akılcı Olmayan İnançlarının Anne Eğitim Düzeyi Göre Farklılıkları.....	70
4.6. Ergenlerde Problemlı İnternet Kullanımının, Empatik Eğilimin, Beden Algısının ve Akılcı Olmayan İnançlarının Baba Eğitim Düzeyi Göre Farklılıkları	76
4.7. Ergenlerde Problemlı İnternet Kullanımı, Empatik Eğilimin, Beden Algısı ve Akılcı Olmayan İnançlarının Arasındaki İlişki	81
4.8. Problemlı İnternet Kullanımı ve Alt Boyutlarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları.....	83
4.9. Empatik Eğilim, Beden Algısı ve Akılcı Olmayan İnançların ve Alt Boyutlarının Yordanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları	87

BEŞİNCİ BÖLÜM

DEĞERLENDİRME VE TARTIŞMA	89
5.1. Sonuç.....	89
5.2. Tartışma.....	91
5.3. Öneriler	106

KAYNAKÇA	109
-----------------------	------------

EKLER.....	132
-------------------	------------

ÖZGEÇMİŞ.....	138
----------------------	------------

TABLO LİSTESİ

Tablo 3.1: Araştırma Grubuna İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımlar	31
Tablo 4.1: Normal Dağılıma İlişkin Bulgular	60
Tablo 4.2: Ergenlerde Problemlı İnternet Kullanımının, Empatik Eğilimin, Beden Algısının ve Akılcı Olmayan İnançlarının Cinsiyete Göre Farklılıkları	61
Tablo 4.3: Ergenlerde Problemlı İnternet Kullanımının, Empatik Eğilimin, Beden Algısının ve Akılcı Olmayan İnançlarının Anne Çalışma Durumuna Göre Farklılıkları.....	63
Tablo 4.4: Ergenlerin Yaşa göre Problemlı İnternet Kullanımına Ait Bulgular	64
Tablo 4.5: Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanımlarının Yaşa Göre Farklılıkları...	65
Tablo 4.6: Ergenlerin Yaşa göre Empatik Eğilimlerine Ait Bulgular.....	66
Tablo 4.7: Ergenlerin Empatik Eğilim Düzeylerinin Yaşa Göre Farklılıkları	67
Tablo 4.8. Yaşa Göre Bilişsel Empati Düzeylerine İlişkin LSD Testi Sonuçları	68
Tablo 4.9: Ergenlerin Yaşa göre Beden Algılarına Ait Bulgular.....	68
Tablo 4.10: Ergenlerin Beden Algılarının Yaşa Göre Farklılıkları.....	69
Tablo 4.11: Ergenlerin Yaşa göre Akılcı Olmayan İnanç Düzeylerine Ait Bulgular	69
Tablo 4.12: Ergenlerin Akılcı Olmayan İnançlarının Yaşa Göre Farklılıkları	69
Tablo 4.13: Ergenlerin Anne Eğitim Düzeyine göre Problemlı İnternet Kullanımına Ait Bulgular.....	70
Tablo 4.14: Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanımlarının Anne Eğitim Düzeyi Göre Farklılıkları.....	71
Tablo 4.15: Ergenlerin Anne Eğitim Düzeyi göre Empatik Eğilimlerine Ait Bulgular	72
Tablo 4.16: Ergenlerin Empatik Eğilim Düzeylerinin Anne Eğitim Düzeyine Göre Farklılıkları.....	72
Tablo 4.17. Anne Eğitim Düzeyine Göre Empatik Eğilim Düzeylerine İlişkin LSD Testi Sonuçları	73
Tablo 4.18: Ergenlerin Anne Eğitim Düzeyi göre Beden Algılarına Ait Bulgular....	74
Tablo 4.19: Ergenlerin Beden Algılarının Anne Eğitim Düzeyine Göre Farklılıkları	74
Tablo 4.20: Empatik Eğilimin Anne Eğitim Düzeyine Göre Farklılıkları.....	74
Tablo 4.21: Ergenlerin Anne Eğitim Düzeyine göre Akılcı Olmayan İnanç Düzeylerine Ait Bulgular	75

Tablo 4.22: Ergenlerin Akılcı Olmayan İnançlarının Anne Eğitim Düzeyine Göre Farklılıkları.....	76
Tablo 4.23: Ergenlerin Baba Eğitim Düzeyine göre Problemlı İnternet Kullanımına Ait Bulgular.....	77
Tablo 4.24: Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanımlarının Baba Eğitim Düzeyi Göre Farklılıkları.....	78
Tablo 4.25: Ergenlerin Baba Eğitim Düzeyi göre Empatik Eğilimlerine Ait Bulgular	79
Tablo 4.26: Ergenlerin Empatik Eğilim Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeyine Göre Farklılıkları.....	79
Tablo 4.27: Ergenlerin Baba Eğitim Düzeyi göre Beden Algılarına Ait Bulgular	80
Tablo 4.28: Baba Eğitim Düzeyine Göre Beden Algısına İlişkin LSD Testi Sonuçları	80
Tablo 4.29: Ergenlerin Beden Algılarının Baba Eğitim Düzeyine Göre Farklılıkları	73
Tablo 4.30: Ergenlerin Baba Eğitim Düzeyine göre Akılcı Olmayan İnanç Düzeylerine Ait Bulgular	81
Tablo 4.31: Ergenlerin Akılcı Olmayan İnançlarının Baba Eğitim Düzeyine Göre Farklılıkları.....	81
Tablo 4.32: Problemlı İnternet Kullanımını Yordayan Değişkenler.....	83
Tablo 4.33: İnternetin Olumsuz Sonuçlarını Yordayan Değişkenler.....	84
Tablo 4.34: Aşırı Kullanımı Yordayan Değişkenler	85
Tablo 4.35: Bilişsel Empatiyi Yordayan Değişkenler.....	86
Tablo 4.36: Duygusal Empatiyi Yordayan Değişkenler	87
Tablo 4.37: Beden Algısını Yordayan Değişkenler	88

ŞEKİLLER LİSTESİ

İKİNCİ BÖLÜM

Şekil 2.1: ABCDEF Yöntemi75



KISALTMALAR LİSTESİ

- TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu
PDR : Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
ADDT : Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi
PİKT: Problemlı İnternet Kullanımı Toplam
İOS: İnternetin Olumsuz Sonuçları
AK: Aşırı Kullanım
SF: Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık
EET: Empatik Eğilim Toplam
DE: Duygusal Empati
BE: Bilişsel Empati
BA: Beden Algısı
AOİ: Akılcı Olmayan İnançlar
İWS: İnternet World Stats
WAS: We Are Social
TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu
Vd : Ve diğeri

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmaya konu olan problem durumu, araştırmanın amacı ve önemi açıklanmış olup; sınırlılıklar ve varsayımlar belirtilerek araştırmanın temel kavramlarına yer verilmiştir.

1.1.Problem

Teknolojide yaşanan hızlı gelişmeler insanların iletişim, eğlence ve eğitim gibi amaçlarla interneti daha sık kullanmasını sağlamıştır. İnternetin insan yaşamını kolaylaştıran, düşünsel, davranışsal herhangi bir rahatsızlık oluşturmadan, uygun zaman içerisinde istedik amaç doğrultusunda sağlıklı bir şekilde kullanılmasının (Davis, 2001: 188; Caplan, 2002: 555) yanı sıra internetin sağlıksız bir şekilde sık ve aşırı kullanımı ise iş ve sosyal yaşamlarında birtakım sorunlara yol açmıştır (Anlayışlı ve Serin, 2019: 755; Cengizhan, 2005: 84; Oktan, 2015: 282). Bireylerin yaşamlarını etkileyen bu durumun normalden belirgin sapma göstermesi sebebiyle “İnternet bağımlılığı”, “patolojik internet kullanımı” veya “problemlili internet kullanımı” olarak tanımlanmaya başlanmıştır (Arısoy, 2009: 56; Caplan, 2002: 555; Orhan Göksun, 2019: 512).

DSM’de kesin bir sınıflama sisteminde sokulmamış olması nedeniyle alan yazında farklı ölçüt ve farklı şekilde isimlerle (internet bağımlılığı, internetin kötüye kullanımı, patolojik internet kullanımı vb.) kavramsallaştırılmıştır (Erol, 2019: 16). Bu araştırmada “Problemlili İnternet Kullanımı” (PİK) kavramıyla tanımlanmıştır. Alan yazında problemlili internet kullanımı ile ilgili birçok tanım bulunmaktadır. Problemlili internet kullanımını, Kim ve Davis (2009: 491) internet kullanımına sınırlama koymakta güçlük yaşaması ve günlük yaşamlarında sorunlar oluşturacak biçimde saplantılı kullanması; Orhan Göksun (2019: 512) günlük, kişisel mesleki ve sosyal aktiviteler sırasında interneti zararlı şekilde kullanmak; Öztürk ve diğerleri (2007: 37) internetin kısıtlandığı zamanlarda yoğun kaygı yaşama, internet kullanımını sınırlandıramama ve birçok alanda yaşanabilecek sorunlara rağmen kullanımı sürdürme ve Griffiths (2000: 413-414) ise günlük hayatın sebep olduğu sorunlardan

kurtulmak için interneti kullanmak veya internet kullanımını sonlandırmada kontrolünü kaybetmek bu nedenle sosyal hayatta yeni sorunlarla karşı karşıya kalmak olarak tanımlanmıştır.

İnternet kullanımı ve bundan faydalanma amaçları bir gereksinimden kaynaklanmaktadır (Eşgi, 2013: 181). İnsanların toplum içinde farklı nedenlerden dolayı yalnız kalması ya da insanların aşırı internet kullanımıyla beraber zamanla toplumdan uzaklaşmasının sonucu olarak yalnız kalması, bireyin internet başında aşırı zaman harcamasına sebep olabilmektedir (Kayri ve Günüş, 2010: 223). Bu durum toplumda kişilerarası ilişkilerin bozulmasına, kişilerarası çatışmalara, insanların birbirlerine yabancılaşmasıyla birlikte yalnızlık duygusuna kapılmalarına ve kendilerini mutsuz hissetmelerine neden olabilmektedir (Büyükcebeci, 2017: 1). İnsan ilişkilerini bu denli etkileyen karmaşıklık akıllara bireylerin diğerlerinin duygu ve düşüncelerini anlayarak en uygun tepkiyi verebilme becerisi olarak tanımlanan empati kavramını getirmektedir. Bireylerin psikososyal uyumunda empati önemli bir etkidir. Empatik eğilimin artması bireylerin psikososyal uyumunu olumlu yönde etkilerken azalması ise olumsuz olarak etkilemektedir (Kaya ve Siyez, 2010: 114).

Allemond, Steiger ve Helmut (2015: 239) yaptıkları boylamsal çalışmada empatinin ergenlik çağında artma eğiliminde olduğunu, ergenlerin empati düzeyinde ve değişimin de bireyler arası önemli farklar bulunduğunu ve aynı zamanda değişimin de bulunduğunu ve bu değişimin yetişkinlikte de iletişim becerilerini, sosyal entegrasyonu ve ilişki doyumunu etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Empati kurma becerisi saldırganlık ve antisosyal tutumları azaltmaktadır. Ayrıca iletişimde meydana gelebilecek problemler açısından önleyici olması bireyin daha sağlıklı iletişim kurmasını sağlarken, bireyin kendisini daha rahat ifade etmesi, bulunduğu sosyal ortama daha kolay ayak uydurabilmesi gibi prososyal davranışları artırmaktadır (Ersoy ve Köşger, 2016: 15). Empatik eğilim düzeylerinin erken dönemlerden itibaren belirlenerek uygun müdahaleler de bulunması çocukluk ve ergenlik döneminde bireylerin normal gelişimlerini devam ettirebilmeleri açısından oldukça önemlidir (Hunter, 2003).

Kişisel ve sosyal kimlikler arasında denge oluşturulmaya çalışılan ergenlik döneminde ergen, kişisel deneyimleri ve sosyal çevresi ile etkileşime girerek kimlik oluşturmaya çalışmaktadır. Ayrıca kimlik oluşturma sürecinde ergen bu dönemde yaşanan değişimlere uyum sağlama çabası içerisinde. Ergenlik döneminde yaşanan hızlı değişimler sonucu ergenin uyum sağlama çabalarının bir boyutu da kendi bedenini

kabul etmesidir (Bektaş, 2016: 68). Bu durumun temelinde kişi bedenine karşı gerçekçi ve kendi bedeniyle mutlu olmayı amaçlamaktadır. Kişinin bedenine ilişkin değerlendirmesi ve tanımlaması diğer özelliklerinden önce oluşmaktadır. Birey ergenlik döneminde yaşanan hızlı değişimlerden ötürü kendi bedenini kabul etmeyle ilgili çeşitli sorunlar yaşamaktadır. Bu dönemde bedenindeki değişimleri anlamaya çalışan ergen, bedeninin görünüşüyle yoğun şekilde ilgilenmektedir (Oktan ve Şahin, 2010: 545).

Ergenlik dönemi sonucunda bireyin kendini fiziksel ve ruhsal yönden tanıması ve kabul etmesi başarılı kimlik kazandığını göstermektedir. Ergenin bedenine yönelik olumlu imgeler oluşturması, bedeninden hoşnut olması, bedenini beğenmesi sağlıklı gelişimin olduğunu göstermektedir. Olumlu beden algısına sahip ergenler olumlu beden algısı oluşturmaya daha yatkındır (Gözüyılmaz ve Baran, 2011: 8). Beden algısı kavramı çok boyutlu bir yapıda olup biyolojik, psikolojik, toplumsal ve kültürel faktörlerden etkilenebilmektedir (Ata, vd., 2014: 75).

Günümüzde gelişen teknoloji ile medya ve internet bütün kitlelere ulaşmaktadır. Medya içerikleri hem erkelerde hem de kadınlarda bedeninden memnun olmamasına neden olmaktadır (Ata, vd., 2014: 83). Televizyon, gazete dergi gibi medya organları aracılığıyla sürekli mükemmel yüz ve beden göz önüne serilmesi, insanların zihinlerinde kusursuz kadın ve erkek imajı oluşturmakta ve kendi bedenlerine yönelik çarpık ve yetersiz bir algı oluşmasına neden olmaktadır (Göksan, 2007: 43). Bu süreç kendi kimliklerini oluşturmak adına çevrenin etkisi altında olan, arkadaşlarının ve dışardan gelen bilginin etkisine aşırı duyarlı olan, toplumsal gerçeklerinden henüz emin olmayan ergenler üzerinde etkili olmaktadır (Aslan, 2001: 42).

Ayrıca teknolojik yeniliklerin ve internetin insan hayatının her alanına yansımalarından dolayı internetin insanların olaylara bakış açılarını, inanç ve değer yargılarını etkileyebileceği düşünülmektedir. Bahsedilen bu etki ise akıllara akılcı olmayan inançları konu edinen kuramlarda en iyi bilinenlerinden biri olan Albert Ellis'in Akılcı Duygusal Davranışsal Terapi (ADDT) yaklaşımını getirmektedir. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT)'ye göre insanlar akılcı olan ve akılcı olmayan düşüncelere eğilimlidir. Akılcı inançlar kişilerin yaşadığı sağlıklı olumlu duygulara ve sağlıklı olumsuz duygulara neden olmaktadır. Bu inançlar kişinin yaşamı ile ilgili oluşturduğu hedeflere ulaşmasına ve o hedeflere ulaşırken doyum sağlamasına, doyum sağlayamadığı durumlarda ise kişinin değişmesine, sorun çözme becerisini

arttırmasına ve ruhsal olarak en az düzeyde etkilenmesine yardımcı olurlar (Ortakale, 2008: 3). Bunun aksine akılcı olmayan inançlar ise bireylerin mutluluğunu, hayatta kalmalarını ve temel hedef ve amaçlarını başarmalarını engelleyen inançlardır. Bireyin kendisine zarar vermesine ve olumsuz duyguların ortaya çıkmasına neden olan, yaşam hedeflerine ulaşmasını engelleyen zorunluluk ve istek içeren düşüncelerdir (Ellis, 1995: 197-198).

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yaklaşımı, insanın ruh sağlığını olumsuz etkileyen şeylerin nedenin olumsuz çevre koşulları olmadığı, bu durumun oluşmasında insanların kendi kendilerini duygusal ve davranışsal olarak işlevsiz hale getirmeleri ve akılcı olmayan bir biçimde davranmaları olduğunu ileri sürmektedir (Göller, 2010: 2). Bu görüşe göre insanların duygusal rahatsızlıkları ve işlevsel olmayan inançları, sadece yaşadıkları olaylardan kaynaklanmamakta, yaşanan olaylara yüklenen anlamlar ve yapılan yorumlar, kişilerin duygusal ve davranışsal tepkilerini belirlemektedir (Türküm, 2016: 42-43). Akılcı olmayan inançlar çocukluk dönemlerinden itibaren oluşmaktadır ve bu inançların genelde bireylerin önem verdikleri kişiler tarafından onlara aktarılmaktadır. Ayrıca kişiler kendileri de akılcı olmayan inançlar oluşturabilmektedirler (Corey, 2015: 348).

Bu bilgiler ışığında ergenlik döneminde düşük empatik eğilim düzeyine sahip bireylerin günlük yaşamlarında yaşayabileceği iletişim problemleri ile baş edebilmek adına daha fazla internet kullanımına yönelebileceği düşünülmektedir. Ayrıca problemli düzeyde internet kullanımının ise bireyin giderek toplumdan uzaklaşmasına ve yalnızlaşmasına sebep olabileceği, bu durumun ise empatik gelişim için kritik bir dönem olan ergenlik döneminde bireyin kimlik gelişiminin olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir. Alan yazında kimlik gelişiminin ergenin kişisel deneyimleri ve sosyal çevre ile etkileşimi sonucunda sağlandığı belirtilmektedir. Kimlik gelişiminin önemli bir parçası olarak ise ergenin kendi bedenini kabul etmesidir. Bu süreç içerisinde bedenini kabul etmekte zorlanan, beden memnuniyeti düşük bireylerin sosyal ortamlara girmek istemeyerek internet üzerinden sosyalleşme ihtiyacını karşılayabileceği düşünülmektedir. Bu durum ile beraber internet ve medyanın içerisinde barındığı kusursuz beden ölçüleri ve bedene yönelik belirli imajlar ergenin zihinde kendi bedenine yönelik olumsuz inançlar geliştirmesine sebep olabileceği düşünülmektedir. Bütün bu süreçler dikkate alındığında ise internetin insanların

olaylara bakış açılarını, inanç ve değer yargılarını etkileyebileceği ve bunun bir sonucu olarak akılcı olmayan inançlar geliştirebileceği düşünülmektedir.

Tüm bu nedenlerle ergenlerde problemlili internet kullanımı ile insan ilişkileri açısından oldukça önemli olan ve ergenlik döneminde artma eğiliminde olan empatik eğilim, kimlik oluşturma sürecinin önemli bir unsuru olan beden algısı ve oluşumunda çevre ve önem verilen kişilerin etkisi açık bir şekilde görülen akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkisinin incelenmesi önemli bir hal almaktadır. Türkiye’de yapılan araştırmalarda daha önce ergenlerde problemlili internet kullanımının empatik eğilim, beden algısı ve akılcı olmayan inançlarla ilişkisinin incelenmediği görülmüştür. Bu durum problemlili internet kullanımı ile ilgili literatürde bir eksiklik olarak değerlendirilmiş ve bu değişkenlerin problemlili internet kullanımını açıklamadaki rolünü ortaya koymaya gereksinim duyulmuştur.

1.2. Amaç:

Bu çalışmada, ergenlerde problemlili internet kullanımı ile empatik eğilim, beden algısı ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu temel amaç çerçevesinde, aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Ergenlerde problemlili internet kullanımı ile empatik eğilim, beden algısı ve akılcı olmayan inançlar arasında ilişki var mıdır?
2. Ergenlerin empatik eğilim, beden algısı ve akılcı olmayan inanç düzeyleri, problemlili internet kullanımını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
3. Ergenlerin problemlili internet kullanım düzeyleri empatik eğilim, beden algısı ve akılcı olmayan inançları anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
4. Ergenlerin problemlili internet kullanım düzeyleri cinsiyete, yaşa, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi ve anne çalışma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
5. Ergenlerin empatik eğilim düzeyleri cinsiyete, yaşa, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi ve anne çalışma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
6. Ergenlerin beden algısı düzeyleri cinsiyete, yaşa, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi ve anne çalışma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

7. Ergenlerin akılcı olmayan inanç düzeyleri cinsiyete, yaşa, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi ve anne çalışma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

1.3.Araştırmanın Önemi:

Dünyada ve ülkemizde giderek artan internet kullanımı (İWS, 2019; TÜİK, 2019; WAS; 2019) denetimden ve kontrolden uzak olması sebebiyle beraberinde birçok olumsuzluğu getirmiştir. Bireyleri sosyal hayattan kopmasına sebep olabilecek (Karaman ve Kurtoğlu, 2009: 641), ilişkilerinde, mesleki ve sosyal alanlarla çeşitli problemlere yol açabilecek derecede internet kullanımı problemlili internet kullanımı şeklinde tanımlanmaktadır (Young, 2007: 672). Problemlili internet kullanımı ise özellikle çocuk ve ergenlerde fazla görülmektedir (Akbulut,2013: 54). İnternetin bu dönem içerisinde bireylere sağlamış olduğu faydaların yanı sıra gençlerde bir takım uyum ve davranış problemlerine de yol açmaktadır (Avcı, 2006: 61).

Ergenlerin yaşadıkları davranış ve uyum problemleri ile empati düzeyleri arasındaki ilişki bilinmektedir. Empatik eğilim düzeyi yüksek olan bireylerin iş, evlilik ve eğitim yaşamlarında daha başarılı oldukları görülmektedir (Durakoğlu ve Gökçearslan, 2010: 362). Empatik anlayış becerisi üst seviye olan insanlar çevrelerinde daha az çatışma yaşamakta, toplumda çokça sevilen ve aranan kişi olmaktadırlar (Dökmen, 2008). Özellikle bireyin ailesinden bağımsız bir şekilde hareket etmeye başladığı ergenlik döneminde birey ailesi ile paylaşamadığı deneyimleri, duygu ve düşünceleri arkadaşları ile paylaşarak empati kurmaya başlamaktadır (Hortaçsu, 2003: 275-278).

Ergenlik döneminde birey sosyal çevre ile etkileşime girerek kimlik oluşturmaya çalışmaktadır. Bu dönemde ergen yaşanan değişimlere uyum göstermek için çaba sarf etmektedir. Yaşanılan bu değişimlerin bir boyutu ise fiziksel yapıda olmaktadır. Ergen bu süreç içerisinde bedenini kabul etmeye çalışmaktadır (Bektaş, 2016: 69-70). Bu dönemde yaşananları anlamaya çalışan ergen, bedeninin nasıl görüldüğüne yoğun şekilde ilgilenmektedir. Bu süreç içerisinde aileden, arkadaşlardan ve medyadan gelen mesajlar oldukça önemli olmaktadır (Oktan ve Şahin, 2010: 548). Bu durum ile birlikte günümüzde televizyon, gazete dergi gibi medya organları aracılığıyla sürekli mükemmel yüz ve beden göz önüne serilmesi, insanların

zihinlerinde kusursuz kadın ve erkek imajı oluşturulması, ergenlerin kendi bedenlerine yönelik çarpık ve yetersiz bir imaj oluşmasına neden olabilmektedir (Göksan, 2007). Ergenlerin kimlik oluşturma sürecinde oluşturabileceği çarpık ve yetersiz düşünceleri, inançları Ellis akılcı olmayan inanç olarak tanımlamaktadır. Akılcı olmayan inançlar bireyin kendisine zarar vermesine ve olumsuz duyguların ortaya çıkmasına neden olan, yaşam hedeflerine ulaşmasını engelleyen zorunluluk ve istek içeren düşünceler olarak ifade edilmektedir (Ellis, 1995: 86). Akılcı olmayan inançlara sahip bireyler olumsuz duygularıyla baş etmekte zorlandıklarında interneti bir uzaklaşma yeri olarak görebilmektedirler. Bu kaçışlarla beraber birey “internet ortamında mutluyum”, “internet sayesinde tüm sorunlarımı unutuyorum”, “internet sayesinde yalnızlıktan kurtuluyorum” şeklinde şemalar oluşturabilmektedir. Bu durum problemlili internet kullanımına yol açabilmekte ve problemlili şekilde kullanımı artırabilmektedir (Davis, 2001: 189-190).

Literatürde, ergenlerde problemlili internet kullanımı ile empatik eğilim düzeyleri, beden algısı ve akılcı olmayan inançların araştırıldığı çalışmalara rastlanılmamıştır. Bu nedenle, bu dört değişkenin ilişkisinin ve çeşitli değişkenlerin hangileri ile ilişkili olduklarının bilinmesi; internet kullanımı ile ilgili yapılacak önleyici çalışmaların insan gelişimin önemli evresi olan ergenlik dönemde yaşanabilecek iletişim çatışmalarına çözüm getirebilmeleri, kimlik gelişiminin önemli bir parçası olan beden algısına yönelik olumlu bir tutum oluşturabilmeleri ve bireylerin hedeflerine ulaşmalarında engel olabilecek, olumsuz duygulara sebep olabilecek düşüncelerin oluşmasına engel olarak olumlu bir gelişim dönemi yaşamlarına katkı sunacaktır. Ayrıca bu çalışma araştırmacılara ve öğrenci ile çalışan alan uzmanlarına nelere dikkat edebilecekleri konusunda fikir verebilir.

1.4.Araştırmanın Varsayımları:

Araştırmada, oluşturulan araştırma soruları, hipotezler ve yöntem bakımından varsayılan unsurlar aşağıdaki gibidir:

1.Araştırmanın örneklemini oluşturan öğrenciler Ergenler İçin Empatik Eğilim Ölçeği'ni, Ergenler İçin Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği'ni, Vücut Algısı Ölçeği'ni, Ergenler İçin Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'ni ve Kişisel Bilgi Formunu içtenlikle cevaplamıştır.

2. Kullanılan ölçme aracıyla ve izlenen yöntemle araştırmanın amaçlarına ulaşılabilir.

1.5.Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmacı tarafından çalışma için kısıtlılık arz eden durumlar aşağıdaki gibi belirtilmiştir.

1. Araştırma 2019-2020 eğitim öğretim yılı ile sınırlıdır.

2. Araştırma Ergenler İçin Empatik Eğilim Ölçeği, Vücut Algısı Ölçeği, Ergenler İçin Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği ve Ergenler İçin Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği ile sınırlıdır.

3. Araştırma yapılan analizle sınırlıdır.

1.6.Tanımlar

Problemlili internet kullanımı: Problemlili internet kullanımı, internetin kısıtlandığı zamanlarda yoğun kaygı yaşama, internet kullanımını sınırlandıramama ve birçok alanda yaşanabilecek sorunlara rağmen kullanımı sürdürülmesidir (Öztürk, vd., 2007: 37).

Empati: Empati, insanların karşındaki bireyin yerine kendini koyarak olaylara, yaşanılanlara karşısındakinin bakış açısıyla bakarak, onun duygularını hissetmesi, düşüncelerini anlaması ve bu durumu ona iletme sürecidir (Ersoy ve Köşger, 2016: 9).

Empatik Eğilim: Empatik eğilim, insanların karşısındaki kişinin düşüncelerini anlayabilme ve duygularını hissedebilme potansiyelidir (Kaya ve Siyez, 2010: 113).

Bilişsel Empati: Empatik eğilimin bileşeni olup, bireyin olayları karşısındaki kişinin bakış açısından bakarak, onun düşünce ve duygusal durumu doğru bir biçimde değerlendirebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Smith, 2006: 4).

Duygusal Empati: Empatik eğilimin bileşeni olup, bireyin karşısındaki kişinin duygularını hissederek onun duygusal durumuna uygun tepki verebilme becerisidir (de Kemp, vd., 2005: 7)

Beden Algısı: İnsanların, bedenlerinin nasıl görüldüğü ile ilgili zihinlerinde çizdiği resimdir (Gardner, 1996: 328).

Akılıc Olmayan İnançlar: İnsanların, kendilerine zarar vermesine, olumsuz duygular yaşamasına ve amaçlarına ulaşmasını engelleyen katı, dogmatik istek ve zorunluluklardan oluşan inançlardır (Ellis, 1995; s.197-198).

Akılıc inançlar: İnsanların sağlıklı olumlu duygular yaşamasını sağlayan, problemleri çözmeye, engelleri aşma ve hedeflerine ulaşma ihtimalini artıran inançlardır (Ortakale, 2008: 3).



İKİNCİ BÖLÜM

PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI, EMPATİK EĞİLİM, BEDEN ALGISI VE AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR

Araştırmanın bu bölümünde problemlı internet kullanımı, empatik eğilim, beden algısı ve akılcı olmayan inançlar tanıtılmış ve araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Problemlı İnternet Kullanımı

Bu kısımda öncelikli olarak internetin tanımı yapılmaya çalışılarak internetin dünyada ve ülkemizdeki yaygınlığı ile sık ve aşırı internet kullanımının neden olduğu problemlı internet kullanımı ele alınmıştır. Problemlı internet kullanımının nedenleri ve etkileri incelenerek ergenlik döneminde problemlı internet kullanımı ifade edilmeye çalışılmıştır. Ayrıca problemlı internet kullanımının tanı ölçütleri ve tedavi süreci ile ilgili bilgiler aktarılmıştır. Son olarak problemlı internet kullanımı empati ve beden algısı açısından ele alınmaya çalışılmıştır.

2.1.1 İnternet Tanımı

İnternet, insanların ihtiyaç duyduğu her türlü bilgiye ulaşmalarına ve eş zamanlı olarak iletişim sağlamalarına imkan tanıyan bir kitle iletişim aracıdır (Balcı ve Gülnar, 2009: 6). İnsanlık tarihinde günümüze kadar gelen bilgi ve kültür birikiminden çok daha fazlası internetin ve teknolojinin gelişmesiyle son otuz yılda üretilmiştir. Çağımızda bu denli büyüyen internetin etkisi insanlık tarihi açısından yeni bir dönüm noktası olmuştur (Nakilcioğlu, 2007: 1). Temeli soğuk savaş döneminde geliştirilen teknolojilere dayanan internetin bildiğimiz anlamıyla kullanımı ve yayılması son 20-25 yıla dayanmaktadır (Erol 2019: 15-16).

İnsanlar internet ile bilgiye daha kolay, ucuz, hızlı ve güvenli bir şekilde ulaşmayı amaçlamışlardır (Arısoy, 2009: 55). Ancak günümüzde insanların interneti kullanma nedenleri farklı olmakla beraber daha çok sohbet etme, oyun oynama, müzik dinleme ve araştırma yapma gibi amaçlara yönelik yaygın olarak kullanılmaktadır (Cömert ve Kayıran, 2010: 167). Bu yaygınlık dünyada ve ülkemizde çeşitli araştırmalar ile ortaya

konulmuştur. İnternetin kullanımına ve yaygınlığına ilişkin yapılan araştırmalar alt başlıkta ifade edilmeye çalışılmıştır.

2.1.2 Dünyada ve Türkiye’de İnternet Yaygınlığı

İnternet World Stats (2019)’ın araştırmasına göre, yaklaşık olarak 4 milyar 536 milyon kişi dünyada internet kullanmaktadır. Bu sayının dünya nüfusu ile karşılaştırıldığında %58,8’lik dilimi kapsadığı bildirilmektedir. İnternet kullanımının nüfusa oranı Afrika’da %39,6, Asya’da %54,2, Avrupa’da %87,7, Latin Amerika’da %68,9, Orta Doğu’da %67,9 Kuzey Amerika’da %89,4, Avustralya’da %68,4’e ulaşmıştır. We Are Social (2019) verilerine göre ise dünyada internet kullanımı 2018 yılındaki kullanım oranından %9,1 artarak 4 milyar 388 milyona ulaştığı ve bu sayının dünya nüfusunun %57’lik dilimine denk geldiği belirtilmektedir. Ayrıca son 15 yıl içinde internet kullanımı artış oranı %934 olmuştur.

Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de benzer etki görülmüş ve internet kullanımında artış gözlemlenmiştir. Ülkemizde internet kullanılmaya başlandığı ilk zamanlarda üniversitelerin akademik çalışmalarını yürütmesi için tercih edilmekteydi. İlk olarak Ege üniversitesi öncülüğünde 1987 yılında denemeler yapılmış ancak istekleri yeterli düzeyde karşılayamamıştır. Daha sonraki süreçte Ortadoğu Teknik Üniversitesi ve TÜBİTAK iş birliği ile 1991 yılında oluşturulan TÜBİTAK-DPT projesi ile Türkiye’de internet tam anlamıyla kullanılmaya başlanmıştır. Böylelikle Türkiye’de internet kullanımı 1990’lı yılların başında başlamış ve 90’lı yıllardan sonra kullanımı hızla artarak günümüzde vazgeçilmez bir duruma gelmiştir (Saruhan, 2019: 12; Peker, 2013: 17; Yavuzarslan Gök, 2017: 22).

TÜİK (2019) verilerine göre internet kullanımı 2018 yılında %72,9 iken 2019 yılında bu oran %75,3 olmuştur. Bununla birlikte erkeklerde %81,8 kadınlarda ise %68,9 oranında internet kullanılmaktadır. Hanelerin ise %88’i evden internete erişim imkanına sahiptir. İnternet üzerinden alışveriş yapan bireylerin oranı %34,1’dir. Bu bireyler giyim ve spor malzemesi (%67,2), bilet alma, araç kiralama gibi seyahat ile ilgili faaliyetler (%31,7), gıda maddeleri veya günlük gereksinimler (%27,4), ev eşyası (%26,9), elektronik araçlar (%20,2) ve kitap, dergi, gazete (%20,3) gibi ürünleri almak için interneti kullanmaktadır.

Tüm bu verilerdeki artıştan yola çıkarak ve birçok alanda daha sık kullanılan internetin insan yaşamında çeşitli etkileri olduğu söylenebilir. İnternetin bu denli kullanımın insan yaşamına etkisi problemlerli internet kullanımı başlığı altında ifade edilmeye çalışılmıştır.

2.1.3 Problemlerli İnternet Kullanımı

Teknolojide yaşanan hızlı değışimler ve gelişmeler insanların interneti iletişim, eğlence, eğitim, sağlık, alışveriş, sosyalleşme gibi amaçlarla daha sık kullanmaya teşvik etmiştir. İnternet herhangi bir rahatsızlık oluşturmadan istedik amaçlar doğrultusunda sağlıklı bir şekilde kullanıldığı gibi (Davis, 2001: 188; Caplan, 2002: 555) internetin sağlıksız bir şekilde sık ve aşırı kullanımı insan yaşamında çeşitli sorunlara yol açmıştır (Anlayışlı ve Serin,2019: 755; Cengizhan, 2005: 84; Oktan, 2015: 282). İnsan yaşamını etkileyen bu denli kullanım literatürde “İnternet bağımlılığı”, “patolojik internet kullanımı” veya “problemlerli internet kullanımı” olarak tanımlanmaya başlanmıştır (Arısoy, 2009: 56; Caplan, 2002: 555; Orhan Göksun, 2019: 512). Farklı isimler ve ölçütlerle kavramsallaştırılmasının nedeni ise Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından hazırlanan Zihinsel Bozukluklar Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı’nda (DSM V) kesin bir sınıfla sistemine sokulmamasıdır (Erol, 2019: 16). Alan yazında problemlerli internet kullanımı ile ilgili birçok tanım bulunmaktadır. Problemlerli internet kullanımını, Kim ve Davis (2009: 491) internet kullanımına sınırlama koymakta güçlük yaşaması ve günlük yaşamlarında sorunlar oluşturacak biçimde saplantılı kullanması; Orhan Göksun (2019: 512) günlük, kişisel mesleki ve sosyal aktiviteler sırasında interneti zararlı şekilde kullanmak; Öztürk ve diğlerleri (2007: 37) internetin kısıtlandığı zamanlarda yoğun kaygı yaşama, internet kullanımını sınırlandıramama ve birçok alanda yaşanabilecek sorunlara rağmen kullanımı sürdürme ve Griffiths (2000: 413-414) ise günlük hayatın sebep olduğu sorunlardan kurtulmak için interneti kullanmak veya internet kullanımını sonlandırmada kontrolünü kaybetmek bu nedenle sosyal hayatta yeni sorunlarla karşı karşıya kalmak olarak tanımlanmıştır.

Problemlerli internet kullanımı alan yazında farklı şekilde tanımlanıp sınıflansa da olası nedenlerinin bilinmesi, bu sürecin önlenmesi ve çözüm üretilmesi açısından oldukça önemlidir.

2.1.4. Problemlı İnternet Kullanımı Nedenleri

Tüm dünyada ve ülkemizde çeşitli amaçlarla internetin sıklıkla kullanılmaya başlanması interneti her yaş grubundan bireyin ulaşabileceği ve ilgisini çekebileceği bir duruma getirmiştir. İnternetin bu denli yaygınlaşmasında internetin kolay erişilebilir olması, günlük yaşamdaki işleri kolaylaştırıyor olması (Sırkaya ve Seferoğlu, 2013:357-358), eğlence, sohbet ve oyun amaçlı kullanıyor olması (Eşgi, 2013: 182), yeni arkadaşlıklar kurulmasına ve cinsel içerikli sitelere erişebilme imkanı tanıyor olması (Öztürk, vd., 2007: 37-38), bireylerin ihtiyaç duyduğu bilgiye hızlı bir şekilde ulaşması ve diğer insanlarla anında iletişim kurma olanağı sağlaması etkili olmaktadır (Ceyhan, vd., 2007: 412). Ayrıca internetin günlük yaşamdaki öneminin artmasıyla birlikte öğrenme ve araştırma amacıyla eğitim-öğretim kurumlarında da kullanılmaya başlanmıştır (Balta ve Horzum, 2008: 189-190).

Ülkemizin genç nüfus oranının fazla olması, gelişmekte olan bir ülke olmamız, internet kafelerin kontrolsüzce çoğalması ve işsizlik gibi sosyoekonomik nedenler problemlı internet kullanımına zemin oluşturmaktadır (Arısoy, 2019: 66; Öztürk, vd., 2007: 37). İnternet kullanımı ve internetten faydalanma amaçları bir gereksinimden kaynaklanmaktadır (Eşgi, 2013: 181). İnsanların toplum içinde yalnız kalması ya da aşırı internet kullanımından dolayı zamanla toplumdan uzaklaşarak yalnız kalması, bireyin internet başında aşırı zaman harcamasına sebep olabilmektedir (Kayri ve Günüç, 2010: 221).

Young'a göre (1997: 14-15) kişinin internet ortamında düşüncelerini özgür bir şekilde paylaşarak çeşitli gruplarla olumlu ilişkiler kurabileceğini düşünmesi; sürekli aynı sohbet ve haber gruplarını, çok kullanıcıyla oynanan oyunları ziyaret etmesi; günlük yaşamda normal yöntemlerle iletişim kuramadığı için daha çok internet üzerinden iletişim kurmayı tercih etmesi; gerçek kimliğini gizleyerek istediği cinsel yaşamın her türüsüne internet ortamında erişmesi ve internetin kişiye yeni bir kimlik oluşturma imkanı tanıyor olması problemlı internet kullanımını artırmaktadır.

2.1.5. Problemlı İnternet Kullanımı Etkileri

Bireylerin internet başından uzun süre kalkmamaları günlük rutinlerini yerine getirememelerine yol açmaktadır (Anlayışlı ve Serin, 2019: 754). Bu durum insan yaşamını iş, aile, sağlık, akademik, sosyal vb. alanlarda olumsuz etkilemektedir (Ceyhan, vd., 412; Gönültaş, 2019: 2-3; Meral ve Bahar, 2016: 1119). Batıgün ve Hasta (2010: 217-218) problemlı internet kullanan ve interneti sağlıklı kullanan bireyler üzerinde yaptığı çalışmada, problemlı internet kullanan bireylerin kişilerarası ilişkilerde kendilerini daha çok ketledikleri ve yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulgulamıştır. Bu durum bireyin toplum içinde yalnız kalması ya da bireyin aşırı internet kullanımından ötürü zamanla toplumdan uzaklaşması olarak açıklanabilir (Kayri ve Günüç, 2010: 222).

Hız, görsellik ve eğlence boyutları ön planda olan internet, aynı anda birden çok konuyla ilgilenme imkanı tanıdığı için bireylerin uzun bir süre aynı konuya odaklanamamalarına neden olmaktadır. İnsanların günlük yaşamında internette yapılan etkinlikleri düşünmeye zaman ayırması, internette daha fazla kalma ihtiyaı hissetmesi gibi nedenleri doğurabilmekte ve zaman yönetimi, bireysel ve çevresel ilişkileri noktasında sorunlarla karşı karşıya bırakmaktadır. Ayrıca kişiler internet kullanımını azaltmak için bulunulan girişimlerde yoksunluk belirtileri gösterebilir ve internette harcadığı zaman konusunda yalan söyleyebilmektedir (Eşgi, 2013: 184).

Sosyal medya ve internette aşırı zaman geçirmesinden ötürü birey, kişisel, sosyal, eğitsel ve mesleki alanlarda çeşitli problemler yaşayabilmektedir. Bu durum her yaş grubundaki bireylere çeşitli psikolojik, fiziksel ve sosyal sorunlar yaşatabilmektedir (şahin ve Yağcı, 2017: 525). Özellikle okul çağındaki gençlerde oldukça sık karşılaşılan sorunlar arasında yer alan problemlı internet kullanımı, gençlerin sosyal ilişkilerini olumsuz etkilemekte ve akademik başarılarını düşürmektedir (Cengizhan, 2005: 85). Geceleri kontrol edilemeyen internet kullanımı sonucunda ertesi güne yorgunluk hissi ile başlanılması bireyin sosyal ve mesleki alanlarda sorunlar yaşamasına neden olmaktadır (Balta ve Horzum, 2008: 191).

Alan yazında, öğrenciler için gelişim düzeylerine uygun programlar ve uygulamalar kullanıldığında yaratıcılığın gelişebileceğini ve bunun bireyler için fırsat olduğunu düşünen yaklaşımın (Akbulut, 2013: 54) yanı sıra internetin önemli gelişim etkinliklerinin yerini alabileceğini, çocukların oyun oynamaktan kendilerini

alıkları, gelişim dönemine uygun olmayacak düzeyde uyarana maruz kalabileceklerini ve bunun sonucunda farkındalığın ve yaratıcılığın azalacağını ifade eden yaklaşımlar da bulunmaktadır (Kayri ve Günüç, 2010: 221-222).

Alan yazında yapılan çalışmalar neticesinde insan yaşamının hemen hemen her döneminde problemlerle internet kullanımının olumsuz etkilerini görmek mümkündür. Bu etkiler özellikle kişilik gelişimi açısından oldukça önemli olan ergenlik döneminde ayrıca ele alınmıştır.

2.1.6. Problemlerle İnternet Kullanımı ve Ergenlik

Ergenlik çağı birçok problemlerle yaşandığı, insan yaşamının önemli ve fırtınalı dönemlerinden biridir. Bu dönemde biyolojik, psikolojik değişim ve gelişmeler sonucunda ortaya çıkan sorunlara, aile, okul, arkadaş çevresinde yaşanan toplumsal sorunların da eklenmesi ergenlik dönemini karmaşık hale getirmektedir (Avcı, 2006: 59-60). Büyükgebiz ve Tunca (2019: 33) internetin her alanda çok çeşitli avantajlar ve kolaylıklar sağlamanın özellikle ergenlere problemlerle internet kullanımı açısından risk yarattığını belirtmiştir. Ergenlik döneminde uzun süre ve amaçsız şekilde kullanılan internet, ergenlerin sosyalleşmesini engellemekte ve aynı zamanda fiziksel ve ruhsal problemlere de yol açabilmektedir. Bu problemlerin en önemlilerinden bir tanesi de problemlerle internet kullanımınıdır (Arslan, vd., 2015: 35). Son yıllarda internet kullanım oranının en fazla olduğu yaş grubunun çocuk ve ergenlerin olması dikkat çekmektedir. İnternetin kullanım biçimine, süresine ve buluşturma zamanına göre internetin tehdit ya da fırsata dönüştürülebileceğine, internet uygulamalarının tamamen toplumun iyiliğine olduğunu ya da tamamen özgürlük karşıtı olduğunu kabul eden iki farklı görüş vardır (Akbulut, 2003: 54). Ergenlik döneminde şüphesiz, internet kullanımının olumlu yönleri bulunmaktadır ancak problemlerle bir biçimde internet kullanımı, gençlerin toplumsal normlardan sapmasına, pornografik yayınlara vb. ulaşmasına ve bunun sonucunda birtakım uyum ve davranış bozukluklarının yaşanmasına yol açmaktadır (Avcı, 2006: 61).

Doğan (2013: 40) ergenlerde internet bağımlılığının yaygınlığı üzerine yaptığı araştırmada bağımlılık oranını %12,6 olarak bulmuştur. Ayrıca öğrencilerin problemlerle internet kullanımlarının günlük işlerini aksatmalarında, öğretmen

ilişkilerinde, uyku ve beslenme düzenlerinde olumsuz etkilere neden olduğunu belirtmiştir.

İnsan yaşamındaki tüm bu etkileri düşünüldüğünde problemlı internet kullanımı tanısı için çeşitli ölçütler ortaya çıkmaktadır. Alan yazında ortaya konulan ve önemli görülen bazı modeller ayrı bir başlık altında ele alınmıştır.

2.1.7. Problemlı İnternet Kullanımı Tanı Ölçütleri

İnternet bağımlılığın tanı kriterleri kuramdan kurama değişiklik göstermektedir. Literatürde farklı modeller çerçevesinde bireylerin internet bağımlılığı ölçülmeye çalışılmaktadır. Bu araştırmada internet bağımlılığını ölçmeye yarayan şu modeller üzerinde durulacaktır.

1. Young'ın İnternet Bağımlılığı Modeli
2. Goldberg' in İnternet Bağımlılığı Teorisi
3. Suler'in Patolojik İnternet Bağımlılığı
4. Mark D. Griffiths'in İnternet Bağımlılığı Modeli

2.1.7.1. Young'a Göre Tanı Kriterleri

İnternet bağımlılığı için ilk ciddi tanı ölçütleri Young (1998: 239-340) tarafından yapılan araştırmalar sonucunda elde edilmiştir. İnternet bağımlılığının diğer bağımlılık türlerinden farklı olarak herhangi bir kimyasal madde alınmaması ve içermemesiyle birlikte, problemlı internet kullanan kişilerde davranışsal dürtü bozukluğu olmasından hareketle bu tanıma en çok uyan kumar oynama tanı ölçütlerini, patolojik internet kullanımına uyarlamıştır. Bu ölçütler aşağıda belirtilmiştir (Arısoy, 2009: 59).

1. Zihnin sürekli internet ile meşgul olması,
2. Gün geçtikçe keyif almak için daha fazla interneti kullanma ihtiyacı hissetme,
3. İnternet kullanımına sınırlama getirme çabalarında başarısız olma,
4. İnternet ile ilişkisi kesildiği ya da kullanımının azaldığı zaman huzursuzluk, çökkünlük, kızgınlık gibi duygular yaşanması,
5. İnternet kullanımına başlamadan önce planlanandan daha fazla internette kalınması,

6. Aşırı ve sık internet kullanımını sonucunda aile, okul, iş, arkadaş çevresiyle iliği sorunlar yaşaması,
7. İnternet kullanım süresi ile ilgili dürüst cevap vermeme, internette geçirilen süre ile ilgili çevresine yalan söyleme,
8. Günlük yaşamda yaşanan sorunlardan kaçmak ve olumsuz duyguları hissetmemek adına interneti tercih etmek.

2.1.7.2. Goldberg'in İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

Ivan Goldberg tanı kriterlerini DSM-IV'ü dikkate alarak oluşturmuştur. Goldberg'e göre klinik düzeyde işlev bozukluğuna yol açan ve kişisel stres oluşturan internet kullanımının tanımlanmasında aşağıdaki maddelerden 3 veya daha fazlasının 12 aylık bir sürede görülüyor olması gerekmektedir. Goldberg (1996: 5) bu maddeleri şu şekilde sıralamaktadır;

1. Aşağıdaki iki durumdan birine karşı tolerans geliştirilmesi;
 - 1.1. İnternette haz alınması amacıyla internette geçirilen zamanın gittikçe artması,
 - 1.2. İnternette geçirilen aynı sürelerden alınan hazzın azalması.
2. Aşağıda belirtilen durumların en az birine karşı yoksunluk geliştirilmesi;
 - 2.1. Karakteristik yoksunluk belirtileri;
 - 2.1.1. İnternet kullanımının azaltılmasının zor ve uzun süreli olması,
 - 2.1.2. Aşağıdaki durumlardan 2 veya daha fazla maddenin gelişmesiyle birkaç gün içinde ortaya çıkması,
 - 2.1.2.1. Psikomotor ajitasyon,
 - 2.1.2.2. Anksiyete,
 - 2.1.2.3. İnternet ile ilgili takıntı gelişmesi,
 - 2.1.2.4. İnternet ile ilgili hayal ve düşüncelerin artması,
 - 2.1.2.5. İstemli veya istemsiz parmakların tuş basma hareketleri yapması,

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

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

3. İnternette planlanandan daha fazla süre geçirilmesi,

4. İnternet kullanımını durdurmaya veya kesmeye karşı güçlü istek duyma veya boşa çıkan durdurma çabalarının olması,

5. İnternet ile ilgili aktivitelerde fazlaca zaman harcama (örneğin internetten kitap okuma, indirilen dosyaların düzenlenmesi vs.),

6. İnternet kullanımı kişinin sosyal, mesleki hayatında veya psikolojik durumunda sorunlara (uykusuzluk, işe geç kalma, görevlerini aksatma vb.) yol açsa bile kişinin interneti kullanmaya devam etmesi.

2.1.7.3. Suler'in Patolojik İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

Suler (1999: 387) internet kullanımını sağlıklı ve sağlıksız olmak üzere ikiye ayırmıştır. Suler 'in oluşturduğu 8 maddelik tanı kriterleri şu şekildedir:

1. *İnternet aktivitelerinin işaret ettiği ihtiyaçların ne kadar ve hangileri olduğu:* Bu ihtiyaçlar fizyolojik, psikolojik veya kişilerarası olabilmektedir. Sayısı arttıkça kişinin internete olan bağımlılığı derinleşmektedir.

2. *İhtiyaçtan mahrum kalma derecesi:* Bağımlılığın altında yatan ihtiyaçlar ne kadar göz ardı edilip karşılanmazsa, internet bağımlılığı da o kadar derinleşmektedir. Çünkü ihtiyaç ne kadar güçlü şekilde reddedilip karşılanmasa da internet kolay ulaşılabilen ihtiyaç giderme aracına dönüşebilmektedir.

3. *İnternet aktivite türleri:* İnternetin içerdiği aktivite türleri oldukça fazladır. Paralel olarak, hitap ettikleri ihtiyaç türü de çeşitlenmektedir. Örneğin bazı oyunlar hem oyun hem de online sohbet içerebilmektedir.

4. *İnternet uğraşlarının kişinin kişisel hayatına etki düzeyi:* Patolojik düzeyi görebilmek için kişinin internet ile ilgili uğraşlarının aile, arkadaş, iş ve başarı gibi kişisel alanlarına etki düzeylerine bakılması gerekmektedir.

5. *Kişisel rahatsızlık hissi:* Depresyon, yalnızlık, izolasyon hissi, suçluluk, öfke gibi duygular patolojik kullanımlarda görülmektedir.

6. *İhtiyaçların bilinçli olarak farkında olmak*: Kişi ihtiyaçlarının ne kadar farkında ise patolojik internet kullanımına neden olan bilinçdışı dürtülere karşı güçlü bir şekilde karşı durabilmektedir.

7. *Kişisel deneyimler ve internete giriş*: Siber dünyanın sunduğu imkânlar bazı kişileri kendilerine hayran bırakmaktadır. Bu durumda, internete giriş internet bağımlılığı safhasına ulaşabilmektedir. Böylece kişinin gerçek dünyasının yerini siber dünya öğeleri almaktadır. Fakat, bazı bireyler internete büyük ümitlerle bağlansalar da hayal kırıklığı ile kendi gerçek dünyalarına dönmektedirler.

8. *Kişisel hayat ile siber hayat arasındaki dengeyi ve uyumu sağlamak*: İnternet kullanımında ideal olan durum, kişinin siber hayat ile kendi kişisel hayatı arasında dengeyi kurabilmesidir. Bu durumda kişi uyumu öylesine yakalamıştır ki, internetteki uğraşlarını kişisel çevresinden biriyle tartışabilir, internetten edindiği bilgileri kişisel hayatına uygulayabilir. Fakat patolojik internet kullanımında kişi kendisini kişisel hayatından soyutlamıştır. Hatta kişisel hayatını kendisi için tehdit olarak görmektedir.

2.1.7.4. Mark D. Griffiths'in internet bağımlılığı modeli

Griffiths (1999: 246-247) internet bağımlılığını teknolojik bağımlılığının bir boyutu olarak ele almış ve aşağıda yer alan ölçütleri karşılayan davranışları bağımlı davranış olarak tanımlamıştır.

1- Dikkat kesilme: Kişinin yaşamında belirli eylemin önemli bir hale gelmesidir. Örneğin, birey internete bağlanmadığı zamanlarda internette geçireceği zamanı düşünmektedir.

2- Duygudurum değişikliği: Kişinin aktiviteye katılması sonucu yaşanan değişikliktir. Örneğin, internete bağımlı kişilerde, internete bağlandıklarında canlanması, uzun süre internette zaman geçirdiğinde sakinleşmesidir.

3- Tolerans: Duyulan hazzın sürekliliği için alınan miktarın artırılmasıdır. Örneğin internete bağlanan birey ilk bağlandığındaki hazzı alabilmek için internette kaldığı süreyi artırmaktadır.

4- Yoksunluk: Sürekli yapılan ve yapılmak istenen eylemin kesilmesi sonucunda ortaya çıkan olumsuz duygu ve davranışlardır. Örneğin internet kullanıcısının

internete bağlanamadığı durumlarda göstermiş olduğu titreme, sinirlilik gibi fiziksel ve duygusal tepkiler yaşamasıdır.

5- Çatışma: Kişinin çevresindeki kişiler ile çatışmalar yaşaması, yapılan aktivite ve hobilerde azalma ve kendisiyle yaşadığı çatışmayı içermektedir.

6- Tekrarlama: Davranışın uzun bir zaman sonra geri dönmesidir.

2.1.8. Problemlı İnternet Kullanımında Tedavi

Problemlı internet kullanım düzeyi yüksek olan kişiler için Davis (2001: 192-195) 11 haftalık bilişsel- davranışçı tedavi planı oluşturmuştur. Davis'in önerdiği 11 haftalık protokol şu şekildedir:

1. Bireyin internette uzak kalıp kalamadığının tespiti
2. Bilgisayarın yerinin değiştirilerek diğer aile bireylerinin bulunduğu ortama taşınması
3. İnternete bağlanıldığında yalnız olunmaması, diğer insanlar ile internete bağlanması
4. İnternete gün içerisinde bağlanılan saatlerin değiştirilmesi ve internetin ne kadar süre kullanıldığı düzenli şekilde not edilmesi
5. Persona kullanımına son vermesi
6. Çevresindeki insanlardan internet kullanımını ile ilgili yaşadığı problemi saklamaması
7. Egzersiz ve spor yapması
8. İnternet kullanımına ara verilmesi ve otomatik düşüncelerin ele alınması
9. Gevşeme egzersizleri
10. İnternet kullanılırken o an neler hisedildiğinin not edilmesi
11. Yeni sosyal beceri ve hobilerin kazandırılması

Davis'in oluşturmuş olduğu bilişsel-davranışçı terapiye benzer şekilde Young (2007: 237-244) problemlı internet kullanımına sahip kişilerde bağımlı davranışı tamamen kesmeye yönelik bir strateji oluşturmuştur. Young'un oluşturduğu strateji şu şekildedir.

1. İnternetin yoğun olarak kullanıldığı saatlere zıt saatlere kaydırmak

2. Çalar saat gibi hatırlatıcı araçlar kullanmak
3. İnternet kullanımına yönelik hedefler belirlemek
4. Birey internette chat, sörf, oyun gibi belirli uygulamaları kullanırken kendisini kontrol edemiyorsa bu uygulamalardan mümkün olduğu kadar uzak durulmalı
5. Hatırlatıcı notlar, kartlar kullanmak
6. İnternet kullanmaya alternatif olarak yapılmak istenilenlerin not edilmesi
7. Psikolojik destek gruplarına katılmak
8. Eğer problemlili internet kullanımı aile içerisinde sorunlar yaratmışsa aile terapisi almak

Ayrıca Young (1999), internet bağımlılığının altında psikiyatrik hastalıkların olabileceğini, eğer psikiyatrik rahatsızlık varsa öncelikle bunun tedavisinin yapılması gerektiğini belirtmektedir. İnternet bağımlılığı ile ilgili ortaya koyduğu prensipler genel bağımlılık tedavisine benzemesinin yanında, internet bağımlılığının çocuk ve ergenlerde sıklıkla görülüyor olması stratejinin hızlı ve etkin şekilde aile ile işbirliği içerisinde yapılması gerekmektedir. Bu konuda yapılacak çalışmayla ilgili gerekli bilgilendirmenin ve uyarıların çocuk ile birlikte aileyle de paylaşılması bağımlılığın önlenmesi adına oldukça önemlidir.

2.1.9. Problemlili İnternet Kullanımı ve Empati

Teknolojideki ilerleme insan yaşamında büyük değişimler yaratmış, toplum ve insanı ilgilendiren birçok alanda etkiler yaratarak insanların geleceğine farklı bir boyut kazandırmıştır. Bu durum insan ilişkilerine de yansiyarak kişilerarası iletişime farklı bir boyut kazandırmıştır. Bu durumun oluşması dildeki vurgu ve tonlama gibi unsurların dilbilgisi kurallarından farklı olarak internet ortamına taşınmasından kaynaklanmaktadır. Kısaca internetin insan yaşamında bu denli yer edinmesi iletişimi apayrı bir noktaya getirmektedir (Aksüt, vd., 2006: 1). Günümüzde insanlar daha çok sanal ortamda iletişim kurmakta, yüz yüze iletişimi daha az tercih etmektedir. Bu durum insanların zihinlerinin sürekli internet ile meşgul olmasına ve sürekli internete ihtiyaç duymasına neden olmaktadır (Ceyhan, 2011: 85).

İnsanların iletişim için sürekli ihtiyaç duyduğu internet ile iletişim açısından oldukça önemli bir unsur olan empati kavramı ile yapılan araştırmalar bu durumu özetler niteliktedir. Çelik (2014: 77-78) ergenlerin sosyal iletişim ağlarını kullanımına ilişkin

empatik becerileri ele aldığı araştırmasında internet kullanım süresi artan bireylerin yorgunluktan kaynaklı olarak bilişsel empati düzeyinin azaldığını ve aşırı internet kullanımı sonucunda bireyde unutkanlık, dikkatsizlik ve agresiflik belirtileri görüldüğünü, bu durumun ise empatik becerilerin düşmesine neden olduğunu ifade etmektedir. Aynı zamanda internet kafeden internete bağlanan ergenlerin empati düzeyi evden veya cep telefonundan bağlanan bireylere göre daha düşük olduğunu bulgulamıştır. Ayrıca interneti, eğitim bilgi edinme vb. amaçlarla kullanan ergenlerin empati düzeylerinin; oyun, eğlence vb. amaçlara yönelik kullananlardan yüksek olduğu sonucunu elde etmiştir.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada empatik becerisi düşük olan bireylerin interneti daha sık kullandığı bulgulanmıştır. Bu durumun, internet aracılığıyla kurulan iletişimde beden dili, sözlü ileti gibi etkileşime ihtiyaç duyulmamasından kaynaklandığı ifade edilmektedir. Yanı sıra insanların internet ortamında kendilerini rahat ve özgür hissetmeleri; günlük yaşamında onay bulamayan, iletişim kurmada problem yaşayan insanların interneti daha çok tercih etmeleri sonucunda aşırı internet kullanımının meydana geldiği belirtilmektedir (Siyez, 2015: 36). Benzer şekilde Çakır (2018: 95), empati düzeyi düşük olan bireylerin daha yüksek oranda sosyal medya bağımlılığı gösterdiğini bulgulanmıştır. Araştırmanın bir başka bulgusu ise narsisizm alt boyutu, empati eksiliği ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki pozitif ilişki elde edilmesi alan yazındaki diğer çalışmaları destekler niteliktedir.

Her ne kadar internet üzerinden kurulan iletişimin empatik becerileri olumsuz etkilemesi beklense de sanal ortamda empati düzeyi düşük bireylerin gerçek yaşamda da empati düzeyinin düşük olduğu görülmektedir. Gerçek veya sanal ortamda iletişimin empatiyi azaltmadığı, empati düzeyinin düşmesinde video oyunları, sanal oyunlar vb. gibi belirli etkinliklerden kaynaklanmaktadır (Carrier, vd., 2015: 45). İnternet ortamında ve gerçek yaşamda empatinin karşılaştırmalı olarak ele alındığı başka bir çalışmada ise Facebook kullanıcısı ergenlerin sanal empati ile gerçek yaşam empati düzeyi arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur (Rosen, vd., 2013: 1252). Ayrıca empati düzeyi ile siber zorbalığın incelendiği çalışmada ise siber zorbalık gösteren erkeklerin empatik düzeyi düşük bulunurken, empatik düzeyi yüksek olan kızların daha az siber zorbalık gösterdiği sonucu elde edilmiştir (Topçu, 2008: 113-115). Başka bir çalışmada ise olası internet bağımlılığı olan bireyler ve olası

internet bağımlılığı olmayan bireylerin empati düzeylerinin farklılaşmadığı görülmektedir (Kocaman, vd., 2017: 602).

2.1.10. Problemlili İnternet Kullanımı ve Beden Algısı

Günümüzde medya araçları ile tüm kitlelere ulaşılmakta, reklam ve içeriklerin tanıtımları genellikle bu yolla yapılmaktadır. Kadın, erkek ve çocukların ilgi duydukları, günlük yaşamlarında yer verdikleri birçok ürün medya araçları ve internet aracılığı ile tanıtılmaktadır. Erkek ve kadınların bedenlerinden memnun olmasında medya etkili olabilmektedir (Ata, vd., 2014: 83). Medya insan zihninde kusursuz bir beden imajı oluşturmaktadır. Bu durum insanların kendilerine yönelik çarpık düşünceler oluşturmaya neden olmaktadır (Göksan, 2007: 41). Ayrıca çevre etkisinin açıkça görüldüğü ergenlik döneminde medyanın maruz bıraktığı kusursuz beden imajları oldukça etkili olmaktadır (Aslan, 2001: 42). Bu sebepten ötürü aileden, arkadaşlardan ve medyadan gelen mesajlar oldukça önemlidir ergenler için oldukça önemli olmaktadır (Oktan ve Şahin, 2010: 548).

Son yıllarda birçok reklam türünde bulunan kusursuz beden vurgusu gençler üzerinde etkili olabilmektedir. Günümüzde insanlar bu etki ile beğenmediği uzuvlarını cerrahi yöntemler ya da kimyasal maddeler ile normalden farklı bir şekilde gösterebiliyor (Haspolat ve Kağan, 2017: 141). Bu durum ergenin bedenini kabullenmesini, yeme davranışlarını, beden algısını ve bunun sonucunda sosyal ilişkilerini etkilemektedir (Aslan, 2001: 42; Aslan ve Zihni, 2018: 66). Bu süreç içerisinde önemli olan ergenlerin medyada gördüklerinin etkisi altında kalmadan bedenine yönelik olumlu tutumlara sahip olmasıdır (Kalafat ve Kıncal, 2006: 42). Sağlıklı beden imgesi ise giyimeye, beslenmeye, günlük temizliğe, spora, sağlığa ve vücut bakımına dair algıları kapsamaktadır. Öngören (2010: 38) Muğla ilinde sağlıklı beden algısını betimlemek amacıyla yaptığı çalışmada beden algısının biyolojik unsurlardan daha çok sosyal ve kültürel faktörlere dayandığını bulgulamıştır.

Günümüzde teknolojik gelişmelerin bir sonucu olarak insanlar daha az hareket etmektedir. Bu hareketsizlik neticesinde insanların harcadığından daha çok aldıkları enerji beden yağ kütlelerinde artışa sebep olabilmektedir. Üniversite süresince yurtda kalan öğrencilerin internet bağımlılığı ve beden kütlelerinin incelendiği araştırmada yemek öğünlerini atlayarak düzenli bir biçimde beslenmeyen, ailesinde obezite

görülen, düzenli bir şekilde spor yapmayan ve ailesinden yeterli düzeyde sosyal destek almayan öğrencilerin problemleri internet kullanım düzeylerinin yüksek olduğu ve problemleri internet kullanım düzeyi arttıkça beden kitle indeksinin arttığı sonucu elde edilmiştir (Güçlü, vd.,2016: 61). Genç yetişkinlik döneminde insanlar internet ortamında sosyalleşebilmekte, alışveriş yapmakta ve romantik ilişki yaşayabilmektedir. İnsanların interneti farklı çeşitli amaçlar doğrultusunda kullanması onları internete daha eğilimli hale getirirken beden sağlıkları üzerinde çeşitli etkileri olabilmektedir. Beden kitle indeksi ile problemleri internet kullanımını arasında ilişki olduğu görülmüştür (Sarı ve Aydın, 2014: 221). Üniversite öğrencilerinde yapılan araştırmanın benzer sonucu ergenlerde de görülmektedir. Shields and Behrman, (2000: 34) bilinçsiz ve uzun süreli internet kullanımını ergenlerde göz rahatsızlıkları, duruş ve iskelet yapısında bozukluklar, karpal tünel sendromu, obezite gibi rahatsızlıklara yol açtığını belirtmektedir.

2.2. Empati

Bu kısımda empatinin tarihsel süreci ve tanımı ortaya konulmaya çalışılmıştır. Sonrasında empatinin önemi ortaya konularak, hangi aşamalardan geçtiği, bileşenlerinin neler olduğu ve verilen tepkilere göre nasıl sınıflandırılacağı açıklanmaya çalışılmıştır. Ayrıca ergenlik döneminde empati kavramı ele alınarak empatinin eğitim ile geliştiği ortaya konulmaya çalışılmıştır.

2.2.1. Empatinin Tanımı ve Tarihçesi

İnsanoğlu farklı şekillerde tanımlasa da uzun yıllardır empati kavramının farkındadır. Antik Yunandaki dilbilimsel köklerine karşın empati kavramı 19.yy'ın sonları ve 20.yy'ın bilimsel birikimine aittir (Tuncay ve İl, 2009: 40). 19.yy da Almandada estetikle ilişkili kavram olarak "Einfühlung" kelimesi kullanılmıştır. 20.yy'ın başlarında ise Titchener, "Einfühlung" kavramını Yunanca "Empatheia" kelimesinden yararlanarak "empathy" kavramı şeklinde İngilizceye çevirmiştir (Wispé, 1990: 18). Altın çağı olarak adlandırabileceğimiz bu dönemde empati kavramı psikoloji literatürüne girmiştir. Kişilik kuramcıları tarafından 1950'lere kadar kullanılan kavramın daha çok "bilişsel" yönüne ağırlık verilmiş, bir kişinin karşısındaki kişiyi tanınması, onun yerine kendini koyarak onun özellikleri hakkında

bilgi sahibi olması anlamında kullanılmıştır. 1960'lerden itibaren empatinin "duygusal" yönüne ağırlık verilmiştir. Bu dönemde empati kavramı bireyin karşısındaki kişinin hissettiklerini onun gibi hissetmenin önemi vurgulanmıştır. 1970'lerde ise empati kavramı "bir kişinin belli bir duygusunu anlama, ona uygun karşılık verme, karşıdakinin hissettiği üzerinde yoğunlaşma" şeklinde tanımlanmaya başlamıştır (Dökmen, 1988: 155-158).

Geçmişten günümüze birçok farklı tanımı yapılan empati kavramının günümüzde daha çok Rogers'ın görüşlerine dayanarak tanımı yapılmaktadır. Rogers (1983: 104) bir kişinin karşısındaki kişinin yerine geçilerek onun fenomenolojik dünyasında, olaylara onun bakış açısıyla bakma, o kişinin duygularını ve düşüncelerinin objektif bir şekilde anlaşılması, hissedilmesi ve ardından ona iletileme süreci olarak tanımlamaktadır. Rehber (2007: 8) genel anlamda durumlar ve olaylar karşısında bireyin, kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak onu anlıyor olması, Budak (2005) bir kimsenin kendini bir diğer kişinin yerine koyarak onun düşüncesini ve hissettiklerini anlamak, Marcus (2007: 106) diğer kişilerin bakış açısını anlama yeteneği, diğer kişilere karşı merhamet duygusu hissetme ve diğerlerinin ihtiyaçlarına uygun bir şekilde cevap verme olarak tanımlamaktadır.

Dökmen (2001: 106) empati kavramının birçok tanımının olmasını çok boyutlu doğasından kaynaklandığını ve günümüzde yapılan tanımların ortak üç özelliğinin bulunduğunu belirtmektedir. Bu üç özellik şu şekildedir;

1. Her insanın dünyaya kendine özgü bir bakış açısıyla bakmaktadır. Bir insanı anlamak için ise olaylara o kişinin bakış açısıyla bakabilmek gerekmektedir. Birey karşısındaki kişinin rolüne girerek empati kurduktan bir süre sonra o rolden çıkarak kendi rolüne dönebilmelidir. Aksi durumda birey karşısındaki kişi ile empati kurmuş olmaz sadece özdeşim kurmuş ya da sempati duymuş olur.
2. Empati kurabilmek için karşıdaki kişinin duygularını, hislerini ve düşüncelerini doğru anlamak gerekmektedir.
3. Empati kuran kişinin edindiği duygu ve düşüncelerini karşısındaki kişiye iletmesi gerekmektedir. Birey karşısındaki kişinin duygu ve düşüncelerini tam olarak anlaşırsa bile, anladığını ona ifade etmediğinde empati kurma süreci tamamlanmış sayılmaz.

Ayrıca empatinin, empatik beceri ve empatik eğilim olarak iki boyutta ele alınması empati kavramının tanımlanmasını kolaylaştırmaktadır. Empatinin bir boyutu olan empatik beceri, bireyin karşısındaki kişinin duygusunu anladığını ve hissettiğini karşısındakine iletmesi, aktarması şeklinde tanımlanmaktadır (Kaya ve Siyez, 2010: 113). Empatik eğilim ise insanların günlük hayatlarında empati kurma potansiyeli ve sosyal duyarlılıkları olarak tanımlanmaktadır (Dökmen, 1988: 157). Empatik eğilimi yüksek olan bireyler karşısındaki kişilere yönelik davranışlarının olası sonuçlarını tahmin etmelerine imkan sağlamaktadır (Peker, vd., 2012: 199). Empatik eğilim kendi içerisinde “Bilişsel empati “ ve “Duygusal empati” olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Kaya ve Siyez, 2010: 113).

Karşımızdaki kişiyi anlayabilmek ve ona uygun tepki verebilmek için çoğu zaman karşımızdaki kişinin ses tonu, yüz ifadesi, mimikleri gibi bazı uyarıcılardan faydalanırız. Bu uyarıcı ve ipuçlarının olmadığı zaman karşısındaki kişiyi anlamakta ve uygun tepki vermekte zorlanabiliriz. Bu gibi durumlarda olaylara karşımızdaki kişinin gözüyle bakmaya çalışırız (Kaya ve Siyez, 2010: 113). Duygusal empati, insanın karşısındaki kişinin yaşadığı duyguyu hissedebilme ve karşısındaki kişinin duygusal durumuna en uygun tepkiyi verebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (de Kemp, vd., 2005: 7). Bilişsel empati ise insanın karşısındaki kişinin duygusal durumunu doğru olarak değerlendirebilme ve daha karmaşık düzeyde ise olayları diğerinin bakış açısından değerlendirebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Smith, 2006: 4).

2.2.2. Empatinin Önemi

Rogers (1983: 104-105) empatinin bir süreç olduğunu belirtmekte ve empatinin öğrenilebilir bir beceri olması ile empatiyi bireyin etkileşim kurduğu kişinin dünyasına girerek onun hislerini ve düşüncelerini anlaması ve onunla var olması olarak tanımlamaktadır. İnsanların sosyal ilişkilerinde karşısındaki kişiler tarafından anlaşıldığını hissetmesi, bireyin daha sağlıklı ve aktif iletişim kurmasını sağlamaktadır. Ayrıca bu durum ile birlikte insanların daha sağlıklı ilişkiler kurduğu görülmektedir.

Sosyal bir varlık olan insanın sosyal becerilerinin temelinde empati yer almaktadır. Empati kurma becerisi insanların iletişimlerinde meydana gelebilecek iletişim çatışmalarını engellemektedir. Ayrıca empatik becerisi gelişmiş bir birey karşısındaki

kişinin düşüncelerinin ve hislerinin rahatça farkına varabilir. Empatik becerisi gelişmiş bireyin benmerkezcilikten uzaklaşarak insanlara yardım etme isteği gelişir. Ayrıca çevresindeki insanlara yönelik olumsuz davranışlar sergilemek yerine onlarla dostça ve iş birliğine dayalı bir ilişki içinde olur (Gökler, 2009: 79). Empati üzerine yapılan çalışmalarda empatinin bireyin kendini açma, sosyal duyarlılık, toplumsal uyum, yardımlaşma ve prososyal davranışlarını artırdığı, saldırganlık ve antisosyal davranışlarını azalttığı görülmüştür (Ersoy ve Köşger, 2016: 15).

Kişiler arası iletişimi kolaylaştırma ve günlük hayatta insanlar arasında yakınlığı sağlamada etkili olan empatik anlayış ile bireyler kendilerinin anlaşıldığını hissetmekte ve kendilerine önem verildiğinin farkına varmaktadır. Ayrıca empati sadece kendisi ile empati kurulan kişi için değil empati kuran kişi içinde olumlu etkilere sahiptir (Tuncay ve İl, 2009: 52-53). Empati kuran kişilerin günlük yaşamlarında daha uyumlu, anlayışlı ve sağlıklı sosyal ilişki kurma hususunda daha başarılı oldukları görülür. Empatik anlayış içerisinde olan bireyler öncelikli kendilerini anlarlar ve bu sayede kendileri ile daha barışık olurlar. Yaşadıkları sosyal çevrenin duygularını, durumlarını anlamada ve değer vermede kişisel doyum sağlarlar. Böylelikle toplumsal barışa da katkı sağlamaktadırlar (Yavuz, 2019).

Empati becerisini kullanma noktasında yaşanan güçlük günümüzde insanlığın sorunlarının temelini oluşturmaktadır. Empati, çoğu iletişim çatışmasında ve iletişimde doğabilecek problemlerin yaşanmasına engel olmanın yanı sıra yaşanan çatışmaların en az zarar verici şekilde çözülmesini de sağlamaktadır (Ersoy ve Köşger, 2016: 15). İnsanlar kendileriyle empatik iletişim kurulduğunu hissettiklerinde kendilerine önem verildiğini ve anlaşıldığını da hissetmektedir. Bu durum insanların duygusal yönden rahatlamasını sağlamaktadır. Karşısındaki kişi tarafından yargılanmadan ve eleştirilmeden doğru bir biçimde anlaşılma bireyde olumlu hisler uyandırmaktadır. Ayrıca empatik anlayış becerisi üst seviye olan insanlar çevrelerinde daha az çatışma yaşamakta, toplumda çokça sevilen ve aranan kişi olmaktadır (Dökmen, 2008). Bu durum ile birlikte empatik eğilim düzeyi yüksek olan bireylerin kendilerini kontrol etme yeteneklerinin yüksek olduğu ve bu bireylerin daha az suç işleme meyillinde oldukları görülmektedir. Son olarak empatik eğilim düzeyi yüksek olan bireyler iş, evlilik ve eğitim yaşamlarında daha başarılıdırlar (Durakoğlu ve Gökçearsan, 2010: 362).

2.2.3. Empati Kavramının Bileşenleri ve Aşamaları

Uluğ (2014), 20.yy'ın başlarında empati kavramının psikoloji literatüründe kullanılmaya başlanmasından itibaren 3 aşamadan geçtiğini belirtmektedir. Bu aşamalar;

1. Aşama: 1950'lerin sonuna kadar empati kişilik özelliklerinin yanında yer alarak "bilişsel" bir kavram olarak ele alınmıştır.
2. Aşama: 1960'larda empati bilişsel boyutuyla beraber kişinin olayları karşısındaki kişi gibi hissetmesi olarak tanımlanan "duygusal" boyut ile beraber ele alınmıştır
3. Aşama:1970'lerden itibaren bireyin karşısındaki kişinin duygusunu anlamaya ve anladığını karşısındakine iletmesi "empati" olarak tanımlanmıştır ve empatinin hem duygusal hem de bilişsel olmak üzere iki boyuttan oluştuğu kabul edilmiştir.

Empatinin bileşenlerinin neler olduğuna dair araştırmacılar arasında ayrılıklar olsa da günümüzde hala en çok "duygusal" ve "bilişsel" bileşen araştırmacılar tarafından kabul edilmektedir (Büyükcebeci, 2017; Vildan, 2018). Bu çalışmada empati "Bilişsel Empati" ve "Duygusal Empati" olmak üzere iki boyutta ele alınacaktır.

Dökmen (1988: 158), empatinin bireyin karşısındaki kişinin ne hissettiğini anlamak ile ilgili "bilişsel" ve karşısındaki kişinin ne hissettiğini hissetmek ile ilgili "duygusal" olmak üzere iki bileşenden oluştuğunu ifade etmektedir. Bilişsel empatide önemli olan bireyin karşısındaki kişinin hissettiği duyguları hissetmek değil, onun duygularını, hissettiklerini bilişsel bir biçimde fark ederek spesifik bir biçimde kavramasıdır (Alver, 2003). Empatinin duygusal bileşeni ise karşısındaki bireyin hissettiği duyguyu anlayarak onun duygusal durumuna en uygun tepkiyi gösterebilmektir. Ahlaki yönden önemli bir etken olup kişinin çevresindeki insanlara fedakar bir şekilde davranması için motive edebilmektedir. Ayrıca duygusal empatinin yeni doğan bebeklerde görülmesi ile bilişsel empatiden ayrılmaktadır (Kaya ve Siyez, 2010: 113).

Gelişiminde doğal süreçlerin etkin olduğu empati üç aşamada meydana gelmektedir. Bu aşamaları Davis (1990: 707-709) şu şekilde belirtmiştir:

1. İlk aşamada birey karşısındaki kişiyi etkin bir biçimde dinleyerek onu anlamak için çaba sarf eder. Bu süreçte birey karşısındaki kişinin yerine kendisini koyarak onu daha iyi anlamaya çalışır.

2. Empati kurmanın ikinci aşaması oldukça karmaşık olup her istenildiğinde ortaya çıkmamaktadır. Birey ilk aşamada karşısındaki kişiyi anlamak için harcadığı çaba ve onun yerine kendini koyma gayreti ile duygusal bir derinleşme yaşamaktadır. Bu aşamada karşısındaki bireyle duygusal bir köprü kurma gerçekleşir. Bu köprü çevresi tarafından anlaşılma gereksinimi duyan bireyler için olumlu ve güçlü bir yaşantıdır. Bu aşamada düşünmekten hissetmeye doğru bir değişim yaşanmaktadır. Böylelikle bireyin karşısındaki kişinin içsel dünyasına dair farkındalığı artmaktadır. Bu aşama anlamın paylaşıldığı an olarak isimlendirilmekte ve empati kuran kişi bir an için ayrı bir varlık olduğunu unuttuğu bir deneyim yaşamaktadır.

3. Empatinin üçünü ve son aşamasında ise empati kuran bireyin kendisini geri çekerek az önce hissettiği duygusal deneyimleri objektif olarak değerlendirmektedir. Bu aşama gerçekleşmediği takdirde birey yalnızca karşısındaki kişi ile özdeşim ya da güçlü bir sempati kurmuş olur.

Barrett-Lennard (1993: 14) empatinin; bireyin duygularını fark ederek anlaması, bireyin iletişim kurması, bireyin dinlendiğini ve anlaşıldığını hissetmesi ve bireyin kendini ifade etmesi olarak dört aşamadan geçtiğini belirtmiştir. Dökmen (2018) ise Davis'e benzer şekilde empatinin 3 aşamada gerçekleştiğini belirtmektedir. Birey ilk aşamada karşısındaki kişiyi anlamak için kendisini onun yerine koymaktadır. İkinci aşamada ise daha çok bilişsellik ve duygusallık ön planda olup bireyin karşısındaki kişinin düşüncelerini ve hislerini anlamaya çalışmaktadır. Üçüncü aşamada ise birey empatinin gerçekleştiğini anlaması ile karşısındaki kişiye sürecin getirdiği duygusal ve bilişsel tepkiyi gösterir.

2.2.4. Empati Kavramının Sınıflandırması

Dökmen (2018) empatiyi bireyin sahip olduğu duygu ve düşüncelere göre kişinin yaşadığı olay ve durumlara karşı verdiği tepkiye göre üç aşamada sınıflandırmıştır. Bu aşamalı sınıflandırma; onlar basamağı, ben basamağı ve sen basamakları şeklindedir. Ayrıca bu üç basamak kendi içerisinde duygu ve düşünce olmak üzere iki alt basamaktan meydana gelmektedir.

a. Onlar basamağı: Bu basamakta tepki veren kişi karşısındaki kişinin anlattığı soruna, onun duygu ve düşüncelerine odaklanmamaktadır. Ayrıca kişi kendi

duygu ve düşüncelerinden de bahsetmez. Bu basamakta geri bildirim veren kişi daha çok toplumun görüşlerini dile getirmektedir. Bunun için atasözleri kullanır ve genelleme yapar. Kısaca birey iki tarafın da duygu ve düşüncelerini dikkate almayarak toplumun görüşlerini belirtir (Dökmen, 2018).

- b. Ben basamağı: Bu basamakta tepki veren kişi karşısındaki kişinin duygu ve düşüncelerine odaklanmaz, ben-merkezci bir şekilde sorun sahibini eleştirir ve ona akıl verir. Ayrıca tepki veren kişi zaman zaman karşısındaki kişiyi sorunuyla baş başa bırakıp kendinden bahsetmeye başlar. Ben basamağındaki kişiler karşısındaki kişinin bilişsel ve duygusal açıdan rolünü alamadıkları için yeterli düzeyde empati kuramazken, karşısındaki insanı kısmen rahatlatabilmesi ile onlar basamağındaki tepkilerden daha kaliteli sayılmaktadır (Dökmen, 2018).
- c. Sen basamağı: Bu basamakta tepki veren kişi karşısındaki kişinin anlattığı soruna onun rolüne girerek onun bakış açısıyla bakmaya çalışır. Bu basamakta kendisine anlatılan soruna onlar ve ben basamağındaki olduğu gibi toplumun ya da kendisinin düşüncesini dile getirmez (Dökmen, 2018).

2.2.5. Ergenlik ve Empati

Kişisel, sosyal ve duygusal gelişimin ön planda olduğu çocukluk döneminde ebeveynlerin ve öğretmenlerin sıcak ve destekleyici yaklaşımı çocukların empatik beceri geliştirmelerini sağlamaktadır (Ersoy ve Köşger, 2016: 15). Bu durum empatik anlayışın gelişmesinde, empatinin öğrenilmesinde yetiştirilen ortamın önemini göstermektedir. Bu nedenle bireyin kişilik gelişiminde ve yaşamının şekillenmesinde oldukça önemli olan ebeveyn ve öğretmenlerin empati kurma becerilerinin gelişmiş olması oldukça önemlidir (Gökler, 2009: 79). Kapıkıran ve diğerleri (2010: 14-15) PDR öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, öğrencilerin algıladıkları anne ve baba olumlu sosyal davranışlarının empatik eğilimleri etkilediği vurgulanmıştır. Ebeveynlerinin duygularını açıkladığını algılayan öğrencilerin empatik eğilimleri artmaktadır. Bu durum anne-babaların olumlu sosyal davranışlara yönelmesinin çocukların empatik eğilimlerini artırdığını göstermektedir. Empati gelişimi üzerine yapılan çalışmalarda genel olarak sosyalleşme süreci ve ebeveyn tutumları ele alınırken, çocuğa karşı ebeveynleri ve öğretmenlerinin göstermiş olduğu sıcak ve destekleyici tutumlar çocuğun empatik beceri geliştirmesine imkan sağlamaktadır (Kabapınar, 2015: 13).

Empati yeteneğinin gelişmeye başladığı ergenlik döneminde ergenler çoğu zaman ebeveynleri ile çatışabilmekte ve onlardan uzaklaşabilmektedir. Bu süreç içerisinde anneler daha çok arabulucu rolünde olmaktadır (Aydın ve Açar, 2013: 302). Ayrıca yapılan bazı araştırmalarda ergenlik döneminde bireylerin aile, arkadaşları ile olumlu ilişki içerisinde olduğunu göstermektedir. Ergenlik döneminde birey ailesinden bağımsız bir şekilde hareket etmeye başlamaktadır. Ergen bu süreçte ailesi ile paylaşamadığı deneyimleri, duygu ve düşünceleri arkadaşları ile paylaşmaktadır. Bu paylaşımlar ergene kendini tanıma, deneme ve değerlendirme imkanı tanımaktadır (Hortaçsu, 2003: 275-278). Bu süreç boyunca gelişen arkadaşlık ilişkileri ile ergenler arkadaşlarının duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışmakta ve onlar için çözüm aramaktadır. Arkadaşlarına yardımcı olmaya çalışan ergenler bu durum içerisinde empati yeteneğini kullanmaya çalışmaktadır (Durakoğlu ve Gökçearsan, 2010: 356). Empati yeteneği yüksek olan ergenlerin problem çözme davranışları daha yüksekken, düşük empatik düzeye sahip ergenler ise problem çözmede güçlük yaşamakta ve saldırganlık davranışları daha yüksek olmaktadır (Rehber ve Atıcı, 2009: 338-339). Bu durum ile birlikte empati becerisi düşük olan ergenlerin siber zorbalık davranışları artmaktadır. Ağır siber zorbalık davranışın artması ile empati yeteneği azalmaktadır. (Sezen, vd., 2019: 52). Yapılan araştırmalara bakıldığında normal gelişim gösteren ergenlerin yaşadıkları problemlerin kaynağını düşük empatik beceri oluşturmaktadır (Aydın ve Açar, 2013: 311).

2.2.6. Eğitim ve Empati

Yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde empati, eğitim ile geliştirilebilmektedir. Empati eğitiminin amacı insanlarda mevcut olan empatik beceri düzeyinin geliştirilerek daha sağlıklı ilişkiler kurulmasını sağlamaktadır. Empati eğitiminde empatinin duygusal ve bilişsel yetenek boyutları üzerinde durulurken duyguları tanıma, değerlendirme ve duyguları ifade etme gibi unsurlara yer verilmektedir (Ural, 2010: 28-30; Yüksel, 2004: 348-349). Empati becerisi geliştirmede kullanılan teknikler 4 başlık altında toplanabilir. Bu başlıklar şu şekildedir:

1. *Didaktik Yaklaşım:* Bu yaklaşımda uzman katılımcılara empati üzerine teorik bilgi verir.

2. *Yaşantısal Yaklaşım*: Uzman, katılımcıları başkaları ile gerçekleştirdiği iletişimi gözlemleyerek veya video kayıttan izleyerek eleştirir.
3. *Rol Oynama Yaklaşımı*: Bu yaklaşımda katılımcı bazen karşısındaki kişinin yerine geçerken bazen de kendisi olarak rol yapar. Empatik beceri; başkasının yerine kendini koyma becerisi olarak tanımlanmaktadır. Empatiyi bu şekilde tanımladığımızda rol oynama tekniği oldukça önemlidir.
4. *Modelden Öğrenme Yaklaşımı*: Bu yaklaşımda katılımcı uzmanların gerçekleştirdiği iletişimi gözlemleyerek ya da videodan izleyerek empati kurmayı öğrenir. Bu yaklaşımda katılımcı uzmanı model almaktadır (Dökmen, 1988: 166-168).

Empati eğitimi çoğu zaman göz ardı edilen bir süreç olurken bireylerin sosyalleşme yaşantıları ve sosyal öğrenmeleri empatinin gerçekleşmesini kolaylaştırmaktadır. Bu durumun aksine bireylerin ön yargıları, sadece kendileri ile meşgul oluşları, düşük atılganlık becerisi ve düşük benlik saygısı gibi olumsuz tutumlar empati kurulmasını zorlaştırmaktadır. Bireylerin bu tutumlarının farkına varmasında ve olumsuz davranışları değiştirmede sorumluluk almaları noktasında eğitimcilerin rolü oldukça önemlidir. Eğitimciler olumsuz davranışlara karşı örnek olma sorumluluğuyla öğrenciler ile iletişim sağlamalı ve onların farkındalık düzeyini artırmalıdır (Davis, 2005: 13). Şahin ve Akbaba (2010: 336) zorba davranışları önlemeye yönelik ilköğretim öğrencilerine didaktik, yaşantısal, rol oynama ve modelden öğrenme tekniklerini kullanarak empati programı uygulamıştır. Program içerisinde sosyal teşviklere, model olmaya, sorumluluk almaya yönelik çalışmalara yer verilmiştir. Yapılan çalışma sonucunda uygulama yapılan öğrencilerin empatik becerilerinde anlamlı bir düzeyde yükselme olurken, zorba davranışların da azaldığı bulgulanmıştır. Karaca, vd. (2016: 122) Hemşirelik 1. sınıf öğrencilerine uyguladıkları empati geliştirme programı sonucunda öğrencilerin empatik becerilerinde önemli bir artış olduğunu tespit etmiştir.

3. Beden Algısı

Bu bölümde alan yazın doğrultusunda beden algısı, beden algısını etkileyen faktörler ve ergenlik döneminde beden algısı açıklanmaya çalışılmıştır.

3.1. Beden Algısı Tanımı

İnsanlar var olduğu günden beri dış görünüşlerine önem vermiştir. İlk çağda bitki köklerini, hayvan tüylerini ve yosunları kullanmış, doğadaki materyallerden faydalanarak kına, boya ve güzellik malzemelerini kullanmış estetik ve güzel görünmeye çalışmıştır. Günümüzde ise gerek teknoloji gerekse tıp biliminin gelişmesi ile birlikte bu süreç daha farklı bir boyut kazanmıştır (Haspolat ve Kağan,2017: 141). İnsanlar beden şeklini korumak ya da ideal vücut ölçülerine ulaşmak için farklı metotlar kullanmaktadır. Bunların en başında cerrahi operasyon, ilaç tedavisi, fiziksel aktivite ve akupunktur gibi yöntemler bulunmaktadır. İnsanlar, tercih ettiği bu yöntemler ile istedikleri vücut yapısına ulaşarak fiziksel özelliklerine dair ile olumu düşünceye sahip olmaya çalışırlar (Altıntaş ve Aşçı, 2005: 102).

İnsanların bedenini algılayış şekli literatürde beden algısı, beden imajı, beden şeması ve beden imgesi olarak farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Bu araştırmada beden algısı kavramı tercih edilmiştir.

Gardner (1996: 328-329) beden algısını, kişinin bedeninin görünümüyle ilgili zihninde çizdiği resim olarak tanımlamıştır. Bu tanım ile beraber kişinin fiziksel özelliklerine dair tutumları olarak ifade edilebileceğini belirtmiştir. Ayrıca Gardner beden algısının tutumsal ve algısal boyut olmak üzere iki bileşenden oluştuğunu vurgulamıştır. Algısal boyut kişinin bedenini nasıl algıladığıdır. Tutumsal boyut; kişinin kendi beden algısına dair duygu, düşünce ve değerlendirmesidir. Tutumsal boyut kendi içerisinde üç öğeden oluşmaktadır. Bunlardan birincisi kişinin kendi dış görünüşüne yönelik geliştirdiği duygu olarak tanımlanan duyuşsal tutumdur. İkinci öge ise kişinin kendi bedenine dair sahip olduğu inanç ve düşünceler olarak tanımlanan bilişsel tutumdur. Üçüncü ve son öge ise kişinin fiziksel özelliklerine karşı uyguladığı yeme ve egzersiz davranışları olarak açıklanan davranışsal tutumdur.

Gardner' dan farklı olarak Davis (1997: 10-11) beden algısının, bireyin beden ve beden ile ilgili deneyimlerini içeren bilişsel boyut ve memnuniyet duyup duymama, tatmin olup olmama gibi görünüşle ilgili olarak duygusal boyut olmak üzere sübjektif iki yaklaşımdan oluştuğunu ifade etmiştir. Benzer şekilde Bektaş (2016: 68), bireyin bedenine yönelik bilişsel ve duyuşsal iki boyut olduğunu belirtmiştir. Bilişsel boyut kişinin bedenine yönelik deneyimleri, algıları ve düşünceleri; duyuşsal boyut ise bireyin bedeninden memnun olması, sevmesi, kabul etmesi ve tatmin olup olmaması olarak tanımlamıştır.

Alan yazında beden algısının birçok tanımı yapılmıştır. Güzel (2016: 2-3) beden algısını bireyin fiziksel görünümü ile ilgili algısını açıklayan, duygu düşünce ve ifadelerin bütününden oluşan öznel bir kavram; Haspolat ve Kağan (2017: 141) beden algısının çok boyutlu ve öznel bir yapıdan oluştuğunu, kişinin bedenine dair hisleri, düşünceler ve algılarını içeren bir kavram; Örsel ve diğerleri (2017: 5) bedeninin subjektif ve kişisel algısı olup kişiliğin temel bileşenlerinden biri; Bektaş (2016: 69) bireyin bedenini algılama biçimi; Oktan ve Şahin (2010: 544) bireyin kendi bedeni hakkında sahip olduğu duygular; Öngören (2015: 28) vücudun şekline, görünüşüne, duyusal süreçlerine dayanmakla birlikte kişinin kendi varlığını hissetmesi ve bunun dışı vurumu olarak tanımlanmıştır. Bu tanımlardan anlaşılacağı gibi beden algısı gerçekte uyumlu olmayan, subjektif bir değerlendirme olup bireyin kendisini nasıl algıladığı ile ilgilidir (Ata, vd., 2014: 75).

3.2. Beden Algısını Etkileyen Faktörler

Beden algısı üzerinde kalıtsal faktörler etkilidir ancak sosyal ve kültürel unsurlar daha çok ön plana çıkmaktadır. Sosyal bir varlık olan insanın beğenilerinin, tutumlarının ve algılamalarının sosyal öğrenme yoluyla elde edilmesinden dolayı bireyin görünüşünü nasıl algıladığı olarak belirtilen beden algısı, sosyal bir olgu olarak ifade edilebilir (Öngören, 2015: 31). Kişinin beden algısının dış dünya ile herhangi bağ kurmadan meydana gelmesi mümkün değildir. İnsan doğduğu günden itibaren çevre ve ailesi ile ilişkiler kurarak sosyal bir bağ geliştirir. Geliştirilen bu ilişkiler neticesinde birey kişilerden etkilenerek kendine dair bir beden algısı oluşturur (Haspolat, 2016:2). Günümüzde insanlar cerrahi yöntemler ile uzuvları değiştirebilir, kaş, göz, saç vb. uzuvlarını kimyasal maddeler kullanarak normalden daha güzel gösterebilmektedir. İnsanlar medya aracılığıyla ideal vücut ölçüsü vurgusu yapılan reklam ve propagandaya maruz kalmaktadır (Haspolat ve Kağan, 2017: 141). Ancak insanların çok azı televizyon, gazete ve medyada yer alan insanlara benzemektedir. (Kalafat ve Kıncal, 2006: 43). Kısaca medya insanların dış görünüşlerine daha fazla önem vermesine sebep olmaktadır (Haspolat ve Kağan, 2017:142).

Medyanın beden algısına etkisinin yanında Bektaş (2016: 71-72) ergenlerde beden algısının önemli olmasında fiziksel görünüşlerini karşı cinsle ilişki ile ilişkilendirmeleri, kişilik özellikleri, kültürel ve etnik yapı, cinsiyet rolleri, cinsel tercih, kilo ve aile faktörlerinin etkili olduğunu belirtmiştir.

Beden algısı ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde beden algısının, benlik saygısı, yaş, sosyo-ekonomik düzey, cinsiyet ve kilo ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Kişinin kendini değerlendirmesi sonucunda ulaşılmış olduğu benlik kavramından doğan beğeni durumu olarak ifade edilen benlik saygısı ile beden algısı arasındaki ilişkiyi ortaya koyan Özcan ve diğerleri (2013: 108), olumlu beden algısının yüksek benlik saygısını sağladığını, olumsuz beden algısının ise düşük benlik saygısı ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bireyin kendi bedeni ile ilgili değerlendirmesi benlik saygısını belirlemede önemli kriterdir. Beden algısının yaşanan çağa ve topluma göre değişebilecek olmasından ötürü beden algısı ile benlik saygısı arasındaki ilişki kalıcı olmayıp bir süreç olarak değerlendirilebilir (Ata, vd., 2014: 75). Ancak yaşlanmanın bir sonucu olarak vücutta meydana gelen değişiklikler ve deformasyonlar sonucu orta yaştaki kadınların estetik ameliyatlara, kozmetik ürünlere, genç giyim ve davranış tarzına düşkünlüğünün artması düşünüldüğünde beden algısının yaş ile beraber önemini yitirmediği görülmektedir (Bektaş, 2016: 69-70).

Beden algısı cinsiyete göre ele alındığında hem erkeklerde hem de kadınlarda bedeninden mutsuz olma oranları artmaktadır (Ata, vd., 2014: 83). Beden algısı, her iki cins için oldukça önemli olsa da genel olarak bakıldığında kızlarda beden algısı ve bununla ilişkili değişkenlere verilen önem erkeklerden fazladır (Bektaş, 2016: 69-70). Çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olarak ergenlik döneminde fizyolojik, biyolojik ve bilişsel yapıda meydana gelen hızlı değişiklikler yaşanmaktadır. Fiziksel olarak eril ve dişil özelliklerin belirginleşmesi ile birlikte ergenler cinsiyet rollerine uygun yaşama zorunluluğu ile karşılaşmaktadır. Bu zorunluluk özetle farklı cinsiyet rollerini benimsemiş bireylerde farklı özelliklere sahiptir. Bu sebepten kendilerini algılama ve değerlendirmeleri de farklıdır (Cenkseven, 2002: 29).

Son yıllarda fiziksel benliğe dair tutumun toplumun ideal ve çekici ölçülerine uygun olması ile ilişkili hale gelmiştir. Bu durum bireylerde şişman dahi olmasa kilo tatminsizliği oluşturmakta ve insanlar kendilerini şişman hissetmektedir (Bektaş, 2016: 68). Ata ve diğerleri (2014: 83) yaptığı araştırma sonucuna göre ergenlik çağında kızlar erkeklere göre daha fazla rejim uygulamaktadır. Normal kiloda olan ergenlerin kendilerini daha çok zayıf veya normal kiloda görürken kilolu ve obez olanların ise zayıftan başlayıp obeze kadar farklı şekilde kendilerini değerlendirdikleri görülmüştür. Bu durum kilo arttıkça bedensel algının olumsuz düzeyde arttığını göstermekte ve psikolojik problemlere işaret etmektedir.

Son olarak beden algısının sosyo-ekonomik durum ile ilişkili olduğu görülmüştür. Aslan ve Zihni (2018: 74-75) ergenler üzerinde yaptığı araştırmada yüksek düzeyde sosyo-ekonomik düzeye sahip olan öğrencilerin beden algıları, düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrencilerin beden imajı düzeylerine göre daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Ailenin sosyo-ekonomik durumu çocukların yetiştirme şartlarını doğrudan etkilemektedir. Bu etki ailenin gelir düzeyinin artması ile sağlanacak olan sosyal olanaklar, kıyafet imkanları, boş zaman etkinlikleri gibi olanaklarıyla beraber olumlu bir benlik algısına sahip olabileceği şeklinde ifade edilebilir (Uğurlu ve Akın, 2008: 46).

3.3. Ergenlikte Beden Algısı

Ergenlik dönemi çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemi olup hızlı şekilde gerçekleşen fiziksel büyüme, cinsel gelişme ve psikososyal olgunlaşmaya karakterizedir (Parlaz, vd., 2012: 11). Bu süreç yaşanan hızlı değişikliklerin yanı sıra değişimlere uyum sağlanması gereken bir dönemdir (Oktan ve Şahin, 2010: 545). Ayrıca ergenlik dönemi insan gelişimi açısından oldukça önemli bir evre olup başlangıcının ve bitişinin belirlenmesi oldukça güçtür (Parlaz, vd., 2012: 11).

Derman (2018) ergenliği erken, orta ve geç ergenlik evresi olarak ele almıştır.

1. Erken ergenlik 12-14 yaş arası dönem olup bu dönemde fiziksel ve davranışsal değişiklikler ön plana çıkmaktadır. Bu dönemde kızlar erkeklerden daha hızlı şekilde büyüme ve cinsel gelişim gösterir. Erken ergenlik gösteren erkeklerde olumlu etkiler söz konusuysen, erken ergenlik gösteren kızlarda düşük benlik saygısı, depresyon, kaygı bozuklukları ve yeme bozukluğu görülme olasılığı fazladır. Bu dönemde ergenin dikkati bedenindedir ve ergen hızla değişen bedenine uyum sağlama çabası içerisindedir.
2. Orta ergenlik evresini 15-18 yaş arası dönem oluşturmaktadır. Bu dönem ebeveynlerden ayrılarak ayrı bir birey olma ve ebeveynlere kendini kabul ettirme çabasının ön planda olduğu evredir. Bu dönemde ergen duygusal yatırımlarını daha çok karşı cinse yönlendirirken, akranları ile ilişkilerine de çok önem vermektedir. Bireyselleşme ve duygusal yakınlığın desteklendiğinde duygusal özerlik iyi düzeyde gelişmektedir. Bu dönemde ergenler akranlarının gözünden kendilerini görür ve onlar tarafından onaylanmak isterler.

3. Geç ergenlik evresi 18 yaş dolaylarında başlarken kimlik duygusunun bütünüleşmesi ile sona ermektedir. Bu dönemde ergenliğin başından itibaren yaşanan duygular, düşünceler, kazanılan beceriler ve kurulan özdeşimler bir araya gelerek kimliği oluşturur. Sağlıklı kimlik duygusunun kazanımında aynılık ve süreklilik göstergesi çok önemlidir. Ayrıca ergenin “ben kimim?”, “ne olacağım?” sorularına tutarlı cevaplar verebilmesi, kendi kimliğini tanımlayabilme ve kabullenme durumuna gelmesi kimlik duygusunun kazanıldığını göstermektedir.

Kişisel ve sosyal kimlikler arasında denge oluşturulmaya çalışılan ergenlik döneminde ergen, kişisel deneyimleri ve sosyal çevresi ile etkileşime girerek kimlik oluşturmaya çalışır. Ayrıca kimlik oluşturma sürecinde ergen bu dönemde yaşanılan değişimlere uyum sağlama çabası içerisinde. Ergenlik döneminde yaşanan hızlı değişimler sonucu ergenin uyum sağlama çabalarının bir boyutu da kendi bedenini kabul etmesidir (Bektaş, 2016: 68). Bu durumun temelinde kişi bedene karşı gerçekçi ve kendi bedeniyle mutlu olmayı amaçlamaktadır. Kişinin bedenine ilişkin değerlendirmesi ve tanımlaması diğer özelliklerinden önce olmaktadır. Özellikle ergenlik döneminde birey bedenindeki değişimleri kabul etmeye yönelik yoğun kaygılar yaşamaktadır. Bu süreçte ergen bedeniyle yoğun şekilde ilgilenmektedir (Oktan ve şahin, 2010: 545).

Ergenlik dönemi sonucunda bireyin kendini fiziksel ve ruhsal yönden tanıması, kabul etmesi başarılı kimlik kazandığını göstermektedir. Ergenin bedenine yönelik olumlu imgeler oluşturmaması, bedeninden hoşnut olması, bedenini beğenmesi başarılı bir dönem geçirdiğine işaret etmektedir (Gözüyılmaz ve Baran, 2011: 8). Beden algısı kavramı çok boyutlu bir yapıda olup biyolojik, psikolojik, toplumsal ve kültürel faktörlerden etkilenmektedir. Beden algısı ile ilgili yaşanan problemlerin büyük bir kısmı ergenlik döneminde yaşanmaktadır (Ata, vd., 2014: 75).

Ergen beden algısını oluştururken içinde yaşadığı kültürden etkilenmektedir. Yani ergen için ideal beden görünümünü arkadaş grubu, aile ve toplum tarafından belirlenmektedir (Oktan ve şahin, 2010: 547-548). Ayrıca ideal beden görünümü üzerinde televizyon, gazete, dergi vb. medya unsurları da etkili olmaktadır. Ancak insanların çok azı medyadaki kişilere benzemektedir. Bu hususta önemli olan bireyin bu duruma karşı bedeni ile ilgili duygu ve düşüncelerinin etkilenip etkilenmediğidir (Kalafat ve Kınca, 2006: 42). Kendi beden yapısı ile ilgili kaygılar yaşayan ergenin,

kültür, moda ve medya etkisinde kalarak kendine dair ideal bir vücut yapısı oluşturabilir. Ancak ideal vücut ölçüsü ile kendi görünüşü arasında uyumsuzluk yaşandığında bunu başarıyla atlatması, kendisi hakkında olumlu tutumlar geliştirmesi ve bedenini kabul etmesi gelişim görevlerinden birisidir (Kulaksızoğlu, 2007). Bu dönemde yaşanan uyumsuzlukların atlatılamaması yeme bozuklukları ve öğünleri azaltması, yediklerini çıkarması gibi saplantılı tavırlara sebep olabilir. Bu dönemde özellikle kızlar kilo problemi olmamasına rağmen kiloyu takıntı haline getirebilmektedir.

Çocukluğun orta dönemlerinde başlayan görünüm kaygısı ergenlik döneminde yoğunlaşırken bu dönem içerisinde saplantılı davranış ve düşüncelere neden olabilmektedir. Bu davranışlar hızlı bir şekilde zayıflama çabası, yemek yedikten sonra kusmaya çalışma ya da günün belirli öğünlerinde yemek yememe şeklinde görülebilir. Özellikle kızlarda görülen bu durum normal kiloda olmalarına rağmen saplantılı davranışlar sergilemelerine sebep olur. Bu durumun temelinde ise ergen kızların sosyal medya, internet aracılığıyla takip ettikleri manken ve modellere benzeme çabası yatmaktadır (Öztürk 2007: 19-20). Ergen yaşadığı kaygılar neticesinde nasıl görüldüğü ve nasıl bir kişi olduğu ile ilgili yoğun sorular sorar ve bu sorulara cevap arar (Oktan ve Şahin, 2010: 545). Acharya ve diğerleri (2016:399) ergenlerin beden algısı üzerinde yaptığı araştırmada her 4 ergenden 1 tanesinin bedeninden memnun olmadığını saptamıştır. Ayrıca normal vücut kitle indeksine sahip ergenlerin beden algısı düşük vücut kitle indeksine sahip ergenlere göre daha yüksek olduğunu ve kilolu ergenlerin %55'i kendini normal olarak algıladığını bulgulamıştır.

2.4. Akılcı Duygusal Davranış Kuramı

Ellis 1954 yılında davranışçılık, felsefe ve psikolojiyi bütünleştirmiş 1955 yılında Akılcı Terapiyi uygulamaya başlamıştır (Ellis, 1992: 8-9). ADDT kuramı, başlangıçta akılcı terapi olarak tanınmıştır. 1961 yılında duygusal yönünü vurgulamak için Akılcı duygusal terapi olarak yeniden adlandırılmıştır. Ellis, 1991 yılında davranışın D'sini eklemiştir ve bunun ADT için her zaman önemli olduğunu ancak anlaşılmadığını söylemiştir. Bilişsel ve Bilişsel Davranış Terapisi Albert Ellis'ten önce tanımlama yaptığı için kuramın adı Akılcı Duygusal Davranış Terapisi olarak kalmıştır (Murdock, 2018: 274-278). Psikanaliz ve Davranışçı Terapinin bir potada eritilmesinden oluşan

deneyler yapmaya başladı, danışanın tedavi olması için yalnızca ‘‘içgörü’’ kazanmasının yeterli olmadığına inanmış ve davranışsal değişmenin de gerekli olduğunu düşünmüştür (Ellis,1999: 155). Günümüzde ADDT uluslararası etki alanına sahiptir ve psikoterapideki temel yaklaşımlardan birisi olarak kabul edilmektedir. ADDT kuramı dikkatlice incelendiğinde Sigmund Freud’n düşünceleri ile benzerlikler olduğu görülecektir. Ayrıca Heidegger, Buber, Sartre gibi varoluşçu filozofların yanı sıra Adler, Horney, Sullivan ve Otto Rank’tan de etkilendiği görülecektir (Murdock, 2018: 278).

2.4.1. Kuramın İnsan Doğasına Bakışı

Albert Ellis İlk dönem felsefecilerinden Zeno of Citium, Epicurus, Epiktetus ve Marcus Aurelius gibi Yunan ve Roma stoacıların yanı sıra, Konfüçyus, Buda ve Lao Tsu gibi Asyalı filozofların görüşlerinden de etkilenmiştir (Köroğlu, 2015: 4). Bu etki ile Albert Ellis ADDT isimli psikolojik bir kuram ve terapötik bir model geliştirmiştir (Ellis, 1997: 18). Özellikle Epiktetus’un herhangi bir durumu algılama ve yorumlama tarzının, onun iyi olma düzeyini doğrudan etkilediğini öne süren bu felsefi bakış açısı, ADDT’nin temelini oluşturmaktadır görülecektir (Murdock, 2018: 278-279).

Bilişsel kuramın öncüsü olan Alfred Adler’in, duygusal tepkilerin ve yaşam stiline temelinde bireyin inançları yattığı görüşünden de etkilenen Albert Ellis, Adler’in kuramına benzer biçimde ADDT de, psikolojik sağlığın üzerinde sosyal ilginin rolünün önemli olduğunu kabul etmektedir görülecektir (Murdock, 2018: 276). Ayrıca bilişsel kuramda amaçların önemi, davranışsal amaçlar, değerler ve varoluşun anlamı, aktif öğretmeye odaklanma ve ikna edici metotların kullanımı da Ellis’i etkileyen diğer unsurlardır (Corey, 2015: 345-346). ADDT’nin felsefi temeline göre bireyin dünyaya ve çevresindeki birey, nesne, olay ve durumlara ilişkin algılamaları, inanç sistemi, değerleri ve yorumları işlevsizliğe yol açmaktadır (Moriarty, 2002).

Albert Ellis’in insan doğasına bakışı psikoanalitik ve Rogeryan Terapi arasında bir yerde olup ne kötümser ne de iyimserdir. İnsanı değerlendirmede varoluşu ve insancıl yaklaşımlara benzer birçok ortak yön bulunmaktadır (Corey, 2015: 345-346). Ona göre insan özgür bir varlıktır ve kendi yaşamını yönlendirme kapasitesine sahiptir. Bireyin içinde yaşadığı an ve tecrübeleri son derece önemlidir ve birey kendi yeteneklerini geliştirmeli, kendini gerçekleştirme çabası içinde olmalı ve bu çaba

içerisindeyken de yaşamda belirli sınırların da olduğu unutulmamalıdır (Altıntaş ve Gültekin, 2005: 206-207).

Ellis'e göre insan ne iyi ne de kötüdür ancak bunların ikisini de gösterme eğilimindedir. İnsanın verimli, mutlu ve başarılı olması için akılcı düşünmesi ve davranması gerekmektedir. Duygusal ve algısal bozukluklar ise akıldışı düşüncelerin sonucunda ortaya çıkmaktadır (Murdock, 2018: 281). ADDT'ye göre insanlar olumsuzluklarla dünyaya gelmezler, psikolojik sorunlar öğrenmeyle kazanılır. İnsan nötr bir varlıktır. Hem olumlu hem de olumsuz düşünebilme ve davranabilme eğilimi ve niteliğine sahiptir. Bireyin çevresi onun hangi eğilimleri göstereceğini belirler (Corey, 2015: 348).

ADDT bireyin kendini ve diğer insanları suçlamasının birçok duygusal bozukluğa yol açtığını öne sürmektedir. Bu yüzden nevroz ve kişilik bozukluklarından kurtulmak için, birey kendini ve başkalarını suçlamayı terk etmelidir. Birey suçlamalar yerine mükemmel olmadığını farkında olarak kendisini mevcut haliyle kabul etmelidir. Ellis'e göre insanoğlu, akılcı düşünme yeteneği ile dünyaya gelmesine rağmen, dogmatik istekler ve tercihler yönünde de güçlü eğilimlere sahiptir. Eğer birey akılcı inanç ve tercihlere sahip olursa, depresiflik, saldırganlık ve kendine acıma gibi durumlarla karşı karşıya kalmaz ve kendini rahat hisseder. Akılcı olmayan inançlar ve yıkıcı duygular, işlevsel olmayan davranışlara yol açar (Corey, 2015: 348).

Ellis'in (2013: 2-11) insan doğasına yönelik bazı görüşleri şu şekilde özetlenebilir:

1. Birey eşi ve benzeri bulunmayan varlıktır.
2. Bireyi rahatsız eden olay veya durumlardan çok olayları algılayış şeklidir.
3. Bireyin kendi biliş, duygu ve davranışlarını değiştirebilme yeteneği ve potansiyeli vardır.
4. Birey kendini ifade edebilen, değerlendirebilen ve destekleyen bir yapıya sahiptir.
5. Birey hem mantıklı hem mantıksızdır.
6. Birey mantıklı düşünüp davrandığında etkili, mutlu ve yeterli olur.
7. Duygusal ve psikolojik sorunlar akıldışı düşüncelerin sonucudur. Duygu düşünceye eşlik eder ve sonuçta duygu önyargılı, oldukça kişiselleştirilmiş ve akıldışı düşünme biçiminden etkilenir.

8. Akıldışı düşünme küçük yaşlardan edinilen mantıkdışı öğrenmelerden kaynaklanır. Biyolojik olarak bu öğrenmelere eğilimli olan bireyin akıldışı düşünceleri, özellikle ebeveynleri ve kültürel değerleri aracılığıyla pekiştirilir.
9. Birey dil ve sembollerle konuşan ve düşünen bir varlıktır. Duygu düşünceye eşlik ettiği için duygusal rahatsızlıklar sürerse, akıldışı düşünme devam eder. Rahatsız olan birey mantıkdışı davranışını akıldışı içsel konuşmalarıyla sürdürmeye devam eder.
10. Duygusal rahatsızlıkların sürdürülmesi içsel tartışmaların sonucudur. Bu yüzden dış dünyadaki olaylar ve durumlar, içsel yargılarla değerlendirilir. Depresyon ve kaygı dış olaylardan değil bireyin bu dışsal olaylarla yönelik algısından kaynaklanmaktadır.
11. Birey kendi potansiyellerini gerçekleştirebilir ve kendi bireysel ve sosyal yaşamını değiştirebilir. Bireyin değişim kapasitesi vardır ve geçmişin kurbanı değildir.
12. Negatif ve öz-tahripçi düşünce ve duygular, algı ve düşüncelerin bilişsel yeniden organizasyonu ile yenilebilir.

2.4.2. Akılcı ve Akılcı Olmayan İnançlar

İnançlar, bizim için özel anlamı olan imge ve sembollerdir. Bu inançlar bizim yaşam felsefemizi belirler (Ellis, 1995: 86). ADDT kuramına göre akılcı ve akılcı olmayan inançlar olmak üzere iki tür inanç bulunmaktadır.

Akılcı olan inançlar bizim tercihlerimiz ve isteklerimizdir. Bireyin acıdan uzak durabilmek, akla uygun bir şekilde mutlu olabilmek ve hayatta kalabilmek gibi amaçlarına ulaşmasına yardımcı olurlar (Güler ve Çakır, 2016: 83; Moriarty, 2002).

Akılcı inançlar genel olarak dört başlık altında toplanabilir:

1. Taleplere karşı tercihler: Bireylerin kendilerine, diğer insanlara ve yaşam koşullarına yönelik olmasını istediği şeyin, mutlak değişmez biçimde olmadan, nasıl elde edileceğine yönelik esnek düşünceleridir. Örneğin, “Bana iyi davranılmasını isterim ancak bana iyi davranmak zorunda değilsin”.
2. Felaketleştirici inançlara karşı felaketleştirici olmayan inançlar: Mutlak bir biçimde değişmez olmayan tercihlerin başarısızlık durumunda bu tercihlerden türetilen aşırı olmayan düşüncelerdir. Örneğin, “Bu işte başarılı olmak isterim

ama kesinlikle başarılı olmam gibi bir zorunluluğum yok. Başarılı olamazsam bu kötü olur ama bu benim sonum olmaz”.

3. Engellenmeye karşı düşük tahammülün alternatifi olarak engellenmeye karşı yüksek tahammülü yansıtan inançlar: Bireylerin mutlak ve katı bir biçimde olmayan tercihlerinden başarısızlık durumunda üretilen uygun, akılcı düşüncelerdir. Örneğin, “Başarılı olmak isterim ama başarılı olmak gibi bir zorunluluğum yok. Başarılı olmadıgımda bunu kabullenmek zordur ancak başarısızlığı kabul edebilirim ve bu daha değerlidir.

4. Değerini düşürücü inançlara karşı kabul edici inançlar: Başarısızlık durumunda mutlak değişmez olmayan düşüncelerden türetilen aşırılık içermeyen düşüncelerdir. Örneğin, “Başarılı olmak isterim ama başarılı olmak gibi bir zorunluluğum yok. Başarılı olmamış olmam benim kötü bir kişi olduğumu değil, bu işi iyi yapamayan, hata yapabilir bir insan olduğumu gösterir” (Dryden ve Neenan, 2004; akt. Çivitçi, vd. 2014: 2).

Akılcı olmayan inançlar bireyin yaşamından tatmin olmasına, karşılaştığı sorunları çözebilmesine, sosyal ilişkilerinden haz alabilmeye, yaşadığı problemlerle duyduğu acıyı azaltmaya yardımcı olmaktadır (Ortakale, 2008: 3). Akılcı olmayan inançlar ise depresyon, anksiyete, suçluluk gibi bireyin yaşamsal amaçlarına ulaşmasını engelleyen duygulara ve geri çekilme, alkolizm gibi işlevsel olmayan davranışlara neden olan katı, dogmatik istek ve zorunluluklardan oluşan inançlardır (Ellis, 1997: 21-22). Ellis (1979: 61–88) bireyin yaşamsal amaçlarına ulaşmasını engelleyen 11 temel akılcı olmayan inanç tanımlar.

Ellis’in öne sürdüğü 11 akılcı olmayan inanç şunlardır (Spencer, 2005: 11-12):

1. Birey değer verdiği, önemseydiği kişiler tarafından onaylanmalı ve sevilmelidir.
2. İnsan bütün özellikleri açısından yeterli ve başarılı olmalı, her bakımdan yetenekli olmalıdır.
3. Bazı insanlar hain ve kötüdür. Bu tarz kişiler suçludur ve kesinlikle cezalandırılması gereklidir.
4. İşler beklenen şekilde gitmezse bu felakettir.
5. İnsanların mutsuzluğunun kaynağı dışarıdır.
6. Endişe, korku yaratacak bir durum hakkında sürekli düşünmek veya bu durum için sürekli üzölmek doğrudur.

7. Sorumluluk almak yerine zorluklardan ve sorumluluklardan kaçmak daha kolaydır.
8. Bireyin sürekli güvenip danışacağı birileri olmalı ve onlara bağlı kalınmalıdır.
9. Geçmişte yaşanan bir olay bireyin hayatını sonsuza kadar etkileyecektir. Bu sebepten ötürü geçmiş oldukça önemlidir. Geçmiş çok önemlidir.
10. Birey diğerlerinin problemlerine duyarlı olmalı ve bundan üzüntü duymalıdır.
11. Her sorun için tek çözüm yolu bulunmaktadır. Eğer bu yolu bulamazsak bu bir felakettir.

İlk olarak 11 akılcı olmayan inanç olarak tanımlanan teori zamanla gelişerek günümüzde talepkarlık, felaketleştirme, düşük engellenme tahammülü ve aşırı genelleme/kendini dereceleme olmak üzere 4 ana başlık altında toplanmıştır (DiLorenzo, David ve Montgomery, 2007: 765).

- 1-Talepkarlık: İçerisinde gereklilik (-meli – malı) eklerini bulandıran ve kesin gerekliliklere dayanır. Talepkarlık inançlarının akılcı olmayan inançların temelini oluşturduğu düşünülmektedir.
- 2- Felaketleştirme: Olayın olduğundan daha kötü biçimde değerlendirmesine yönelik inançları kapsamaktadır.
- 3- Düşük Engellenme Tahammülü: Bireyin bir olay, durum veya yaşantı sonucu ortaya çıkmamasını istediği durum ile başedemeyeceği, olumsuz sonuçlara katlanamayacağını içeren inançları kapsamaktadır.
- 4- Aşırı Genelleme/ Kendini Dereceleme: Bireyin kendisine, diğer insanlara ve dünyaya yönelik olumsuz değerlendirmelerini içermektedir. Bu inançlar daha çok bireyin kendisine yönelik aşağılama olarak görülmektedir. Kendini dereceleme ise bireylerin genel anlamda olumsuz bir değerlendirmeye sahip olmasını ve kendisi, diğer insanlar ve dünyaya ilişkin aşırı eleştirel olmayı içermektedir (Freeman ve Szentagotai, 2007: 3).

Akılcı olmayan inançlar çevresel etkilere açık olunan dönem olan erken çocukluk döneminde oluşurken ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde de oluşabilmektedir. Bu süreçte birey daha çok aile ve sosyal çevreden etkilenir. Bireyin içinde bulunduğu

kültür ise bireye kendini yıkma, hoşgörüsüzlük, ayrıntıcılık gibi akılcı olmayan düşünce eğilimlerini aktarmaktadır (Can, 2009: 16).

Akılcı olan inançlar ve akılcı olmayan inançları birbirinden ayırabilmek için şu noktalara dikkat edilmeli: akılcı olmayan inançlar dogmatik olup, mantıksal açıdan tutarsızlık göstermektedir. Kişinin olumsuz duygular yaşamasına neden olmaktadır. Ayrıca bireyin hedeflerine ulaşmasında engel teşkil etmektedir. Akılcı inançlar ise bireyin amaçlarına ulaşması için yardımcı olurken olumlu duygular yaşamasını da sağlamaktadır. Akılcı olmayan inançların aksine mantıksal açıdan tutarlıdır. Koşullara uyum göstermekte, kanıtlar ile desteklenebilmektedir (Köroğlu, 2015: 55).

Ellis, düşünce ve duygunun iç içe olduğunu, ayrı süreçler olmadığını belirtmektedir. Duyguları insanların doğuştan getirdiği tutumsal ve kavramsal süreç olarak tanımlamaktadır. Duyguların insanın kabullendiği değerlerin bir sonucu olduğunu ve kendi doğruluklarında var olmayacağına inanmaktadır (Altıntaş ve Gültekin, 2005: 211). Bu sebepten duygusal rahatsızlıklar sadece yaşanan olaydan kaynaklanmamaktadır. Yaşanılan olaya dair yapılan yorumlar, yüklenen anlamlar duygusal ve davranışsal tepkileri belirlemektedir (Türküm, 2016: 41).

Akılcı duygusal yaklaşım yaşanan bu duygusal rahatsızlıklara neden olan düşünceleri danışana fark ettirmeyi amaçlamaktadır. Mevcut düşüncelerin mantıksız olduğunun, bu düşüncelerin farklı sorunlara da yol açabileceğinin fark edilmesi sağlanır. Bu süreç sonunda ise bireyin akılcı olmayan inançları mantıklı ve sağlıklı düşünceler ile yer değiştirilir (Kuzgun, 2008: 147). Ellis bu değişimi A B C modeli ile ortaya koymuştur (Corey, 2015: 349).

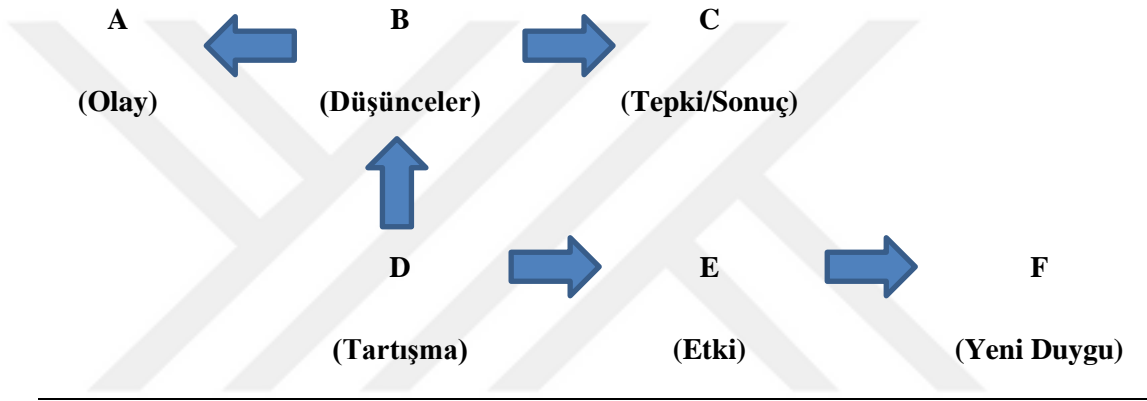
2.4.3. A-B-C Kişilik Kuramı

ADDT danışması alfabedeki A B C gibi basittir. A B C insanların yaşadıkları sorunları açıklamak için kullanılır. Burada A harfi başımıza gelen şey ile düşündüğümüz şeyi ifade etmektedir. A aslında duygular, düşünceler, fanteziler veya bir insan olabilir. C ise sonuçtur. C'ler bir şeyi yapmak için ısrarcı olmak, kaçınmak, bir şeyi tekrar tekrar yapmak gibi davranışlarımız ve üzüntü, mutsuzluk, kaygı gibi duygusal yaşantılarımız da olabilir. B ise düşüncelerdir. A, B'yi aktive eder ve sonrasında da B, S'ye neden olur ya da $A \times B = S$ diyebiliriz. Yani duyguların genellikle bilişsel unsurları vardır, tersi olarak da bilişlerin de duygusal unsurları vardır (Murdock, 2018: 280). Tedavi

süreci için ise D E F kullanılmaktadır. Burada “D” akılcı olmayan inançlara karşı itirazı ve yargılamayı içerir. Bu kısımda akılcı olmayan inançların tartışılması için cesaretlendirilir. “E” ise mantıklı bir şekilde düşünmenin neticesinde ortaya çıkan davranışları ve duyguları ifade etmektedir. “F” ise son kısımda sağlıklı duyguların yerine oluşan yeni sağlıklı duyguları içermektedir (Corey, 2015: 349-350).

ABC modeline danışanın psikolojik yardım sürecindeki değişimini göstermek için D, E, F eklenmiştir. Modelin bileşenleri arasındaki ilişki şekil 1’ de gösterilmiştir.

Şekil 2.1: ABCDEF Yöntemi (Corey, 2015)



Ellis insanlara duygusal olarak rahatsızlık verenlerin akılcı olmayan inançlar olduğunu söylemektedir. Bireyler kendilerini suçlayarak veya talepkar davranarak duygusal rahatsızlıkları ortaya çıkarmaktadırlar. Bu durumda yapılması gereken akıldışı inançların yerine akılcı inançları yerleştirmektir. Bireyler sevilmediklerini düşündüklerinde dahi depresyona girmek yerine sağlıklı bir duygu olan üzüntüyle bu durumun üstesinden gelebilirler. Çocuklukta bile var olan veya öğrenilen bu akıldışı inançlar içselleştirilerek bireylerin duygusal rahatsızlık yaşamalarına sebep olabilmektedir (Corey, 2015: 348). Duygusal rahatsızlık yaşatan bu inançların tartışılır (D), böylece duygusal problemlere yol açan inançlar işlevsel hale getirilir (E). İşlevsel hale gelen düşünceler bireyin duygusal rahatsızlığını ortadan kaldırır ve yeni duygular (F) yaşatır (Kaya, 2010: 18-19).

2.5. İlgili Araştırmalar

Çalışmanın bu bölümünde ilgili araştırmalar dört başlık altında ele alınacaktır. Öncelikle problemlili internet kullanımı konu edinen çalışmalar, sonra empatik eğilim, beden algısı ve akılcı olmayan inançları konu edinen çalışmalar amaç ve sonuçları bakımından incelenecektir.

2.5.1. Problemlili İnternet Kullanımı İle İlgili Araştırmalar

Yıldırım ve Taştan (2020: 89), üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımlarına yönelik yaptığı araştırmada, üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımlarının orta düzeyde olduğunu bulgulamıştır. Ayrıca narsistik kişilik eğilimleri artan öğrencilerin düşük düzeyde problemlili internet kullanımının arttığını ve sosyal görünüş kaygısı artan öğrencilerin orta düzeyde problemlili internet kullanımlarının arttığı sonucunu elde etmiştir.

Aydoğmuş ve Yıldırım (2019: 18), ergenlerde sosyal güvende hissetme ve memnuniyet ile problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında sosyal medya tutumlarının, sosyal güvende hissetme ve memnuniyeti ile problemlili internet kullanımında aracı rolü olduğunu belirtmiştir. Ayrıca memnuniyet ve sosyal güvende hissetme azaldığında problemlili internet kullanımının arttığını bulgulamıştır. Bununla birlikte sosyal medya tutumları ile problemlili internet kullanımı arasında pozitif ilişki olduğunu bulgulamıştır.

İlkin ve Korkmaz (2019: 148), muhtaç aile çocuklarının teknoloji kullanımı, internet bağımlılığı ve medya-televizyon okuryazarlığını incelediği çalışmada muhtaç ailelerin çocuklarının teknolojiye makul düzeyde erişim olanakları olduğunu, bu erişimin daha çok eğitim amacıyla sağlandığı, ailelerin ise önemli bir kısmı çocuklarının bu amaç doğrultusunda internete erişim sağlamaları hususunda kısıtlamalar getirdiğini belirtmiştir. Ayrıca çocukların internet bağımlılık düzeylerinin düşük, medya ve televizyon okur yazarlık düzeylerinin yüksek olduğunu bulgulamıştır. Bununla birlikte internet bağımlılığı artan çocukların medya ve TV bağımlılıklarının arttığı sonucu elde etmişlerdir

Ayas ve Horzum (2013: 49-52), Samsun ilinde ilköğretim ikinci kademeye devam eden öğrencilerin aile tutumları ve internet bağımlılık düzeylerini ele almıştır. Yapılan araştırmada ihmalkar internet tutumlarına sahip ailelerin internet bağımlılığında

önemli işlevi olduğu bulgulamışlardır. Ayrıca internet bağımlılığının cinsiyet ve sınıf düzeyi ile ilişki olduğu sonucu elde etmişlerdir.

Kocaman ve diğerleri (2017: 605-607), Isparta ilinde yaptıkları araştırmada lise öğrencilerinin olası internet bağımlılığı yaygınlığını %19,9 olarak saptamışlardır. Bu durum ile birlikte olası internet bağımlılığı olan öğrencilerinin internet kullanım süreleri ve saldırganlıkları olası internet bağımlılığı olmayan lise öğrencilerine göre daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Ayrıca bu iki grubun empati düzeylerin farklılık göstermezken, olası internet bağımlısı olan ergenlerin boş vakitlerini internette geçirdiği ve bu sürede daha çok online oyun oynadıkları sonucu elde edilmiştir.

Ceyhan (2008: 114-115), çeşitli veri tabanlarında "ergen", "internet" ve "ruh sağlığı" sözcüklerini tarayarak yaptığı araştırmada grup olarak interneti en fazla ergenlerin kullanmaya başladığını bulgulamıştır.

Karaahmetoğlu ve Mutlu (2018:82), 9. Sınıf öğrencilerine yönelik yaptığı yarı deneysel araştırmada internet bağımlılığı ile ilgili eğitim vermiştir. Eğitim öncesi ve sonrası yapılan karşılaştırmada ise öğrencilerin internet bağımlılık puanlarında azalma olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca internet bağımlılığı puan ortalamaları ile aile iletişimi, aile yapısı, barınma ortamı, ikamet ettikleri yer, cinsiyet ve anne mesleği değişkenine göre grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulgulanmıştır.

Martins ve diğerleri (2019: 4-5), 15-18 yaş arası Portekizli ergenlerin internet bağımlılıkları ile aile ilişkileri ve akademik performansları ele aldıkları çalışmada, Young'ın internet bağımlılığı kriterlerine göre çalışma grubunun %16.5'inin internet bağımlısı olduğunu bulgulanmıştır. İnternet bağımlısı bireylerin ise %28'i internette geçirdiği süreyi kendini kontrol etmekte düzeyleri düşüktür. Araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu ise internet bağımlılığı ile ebeveyn kontrolü arasında negatif yönde ilişki olmasıdır. Ebeveyn kontrolünde olan ergenlerde internet bağımlılığının olma olasılığı oldukça düşük olduğu çalışmada ortaya konmuştur.

Kumar ve Mondal (2018: 65-66) lise öğrencilerinin internet bağımlılıkları ile psikopatolojileri ve özgüvenleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda özgüveni düşük lise öğrencilerinin internet bağımlısı olma olasılıklarının daha yüksek olduğu sonucu elde etmiştir. Psikopatoloji olarak ise kaygı ve depresyonun internet

bağımlılığı ile ilişki olduğunu ve bu durumun ilerleyen dönemlerde bireylerin aile ve sosyal ilişkilerinde olumsuz etkileri olabileceğini belirtmişlerdir.

Fua ve diğerleri (2018: 56-57), internet bağımlılığı ve dikkat bozukluğunu ele aldıkları araştırmalarında internet bağımlılığı olan ve olmayan gruplara Dikkat Ağı Testi (DAT) uygulayarak katılımcıların performansları kayıt altına alınmıştır. Yapılan analizler sonucunda, internet bağımlılığı olan ve olmayan katılımcıların dikkat testinde vermiş oldukları ortalama reaksiyon sürelerinin farklılaştığı bulgulanmıştır. Ayrıca internet bağımlılığı olan grubun kontrol grubundan daha yavaş biçimde hedeflere ulaştığı sonucu elde edilmiştir.

2.5.2. Empatik Eğilim İle İlgili Araştırmalar

Siyez ve Kaya (2011: 36- 38), ilköğretim ikinci kadem öğrencilerinde akran zorbalığı ve empatik eğilimin dört farklı akran zorbalığını zorba, kurban, zorba/kurban ve karışmayan grubunda yer alan öğrencileri zorbalık gruplarına göre hangi doğruluk düzeyinde sınıflandırdığını belirlemeye yönelik araştırma yapmıştır. Yapılan araştırma sonucunda araştırmaya katılan öğrencilerin %3.4'ü zorba, %26.9'u kurban, %60.8'i zorba/kurban ve %8.6'sı karışmayan olarak sınıflandırmıştır. Ayrıca akran zorbalığı gruplarını belirlemede duygusal empati ve bilişsel empatinin etken olduğu sonucu elde edilmiştir.

Büyükcebeci ve Deniz (2017: 731-733), ergenlerde sosyal dışlanma, yalnızlık ve okul öznel iyi oluş arasındaki ilişkide empatik eğilimin aracılık rolünün incelemiştir. Yapısal eşitlik modeline göre yapılan analiz sonucunda sosyal dışlanma ve yalnızlık düzeyi artan ergenlerin empatik eğilimlerinin azaldığı bulgusuna ulaşmıştır. Ayrıca empatik eğilimin artan ergenlerin okul öznel iyi oluşlarının arttığı sonucu elde edilmiştir.

Kocaman ve diğerleri (2017: 607-608) ergenlerde internet bağımlılığı ve empatinin incelendiği çalışmada olası internet bağımlılığı olmayan ergenler ile olası internet bağımlısı olan ergenlerin internet kullanım amaçları ve empati düzeyleri arasında ilişki olmadığı bulgulanmıştır.

Siyez (2015: 35), üniversite öğrencilerinin onay bağımlılıkları ve empatinin aşırı internet kullanımına etkisini incelediği araştırmada empatik eğilimin düşük olmasının insanlarda problemlili internet kullanımına sebep olabileceğini ifade etmiştir. Yapılan araştırmada bu durumun, empatik becerileri yetersiz olan bireylerin internet ortamında

beden dilini kullanmak zorunda olmaması ve bu durumun sözlü iletişime göre avantajlar sağlaması, bireyin yüz yüze iletişim yerine internet aracılığıyla iletişim kurmasına yol açabileceğinden kaynaklanabileceğini belirtilmektedir.

Melchers ve diğerleri (2015: 58-59), Çin ve Alman ergenlerin internet bağımlılığı ile empatik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada empati düzeyi ile problemlili internet kullanımı arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmış olup sosyal iletişim becerilerinde yetersiz olan bireylerin problemlili internet kullanım özelliklerine sahip olduğu sonucu elde edilmiştir .

Rosen ve diğerleri (2013: 1252) internet ortamında ve gerçek yaşamda empatiyi karşılaştırmalı olarak ele alındığı araştırmada ise Facebook kullanıcısı ergenlerin sanal empati ile gerçek yaşam empati düzeyi arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur.

2.5.3. Beden Algısı İle İlgili Araştırmalar

Güçlü ve diğerleri (2016: 61), üniversite süresince yurttan kalan öğrencilerin internet bağımlılığı ve beden kütlesinin incelendiği araştırmada yemek öğünlerini atlayarak düzenli bir biçimde beslenmeyen, ailesinde obezite görülen, düzenli bir şekilde spor yapmayan ve ailesinden yeterli düzeyde sosyal destek almayan öğrencilerin problemlili internet kullanım düzeylerinin yüksek olduğu ve problemlili internet kullanım düzeyi arttıkça beden kitle indeksinin arttığı sonucu elde edilmiştir.

Sarı ve Aydın (2014: 221), genç yetişkinlik döneminde insanların internet ortamında sosyalleşebildiğini, alışveriş yapabildiğini ve romantik ilişki yaşayabildiğini ve bu durumun insanları interneti kullanımında daha eğilimli hale getirdiğini belirtmektedir. Aşırı ve bilinçsiz internet kullanımının ise bireylerin beden sağlıkları üzerinde çeşitli etkileri olabileceğini ifade etmektedir. Problemlili internet kullanımı ile beden kitle indeksini ele aldıkları araştırmada ise beden kitle indeksi ile problemlili internet kullanımı arasında ilişki olduğunu bulgulamışlardır.

Aslan ve Zihni (2018: 74-75) ergenler üzerinde yaptığı araştırmada yüksek düzeyde sosyo-ekonomik düzeye sahip olan öğrencilerin beden algıları, düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrencilerin beden imajı düzeylerine göre daha yüksek olduğunu ifade etmiştir.

Ata ve diğeri (2014: 83) yaptığı araştırma sonucuna göre ergenlik çağında kızlar erkeklere göre daha fazla rejim uyguladığını bulgulamıştır. Normal kiloda olan ergenlerin kendilerini daha çok zayıf veya normal kiloda görürken kilolu ve obez olanların ise zayıftan başlayıp obeze kadar farklı şekilde kendilerini değerlendirdiklerini ortaya koymuşlardır. Bu durumu ise kilo arttıkça bedensel algının olumsuz düzeyde arttığına ve psikolojik problemlere işaret ettiği yönünde yorumlamışlardır.

Fardouly ve diğeri (2015: 42-45) facebook kullanımının ve online magazin dergilerin kadınların beden algısı üzerinde etkisi olup olmadığını ele almıştır. Katılımcıların bir kısmından Facebook'ta, bir kısmından online magazin sitesinde ve bir kısmından kontrol sitesinde 10 dakika boyunca gezinmeleri istenmiştir. Yapılan uygulama sonrasında katılımcıların beden memnuniyetleri ve görünüş uyumsuzlukları ile ilgili ölçümler yapılmıştır. Yapılan ölçümler sonrası Facebook'ta süre gezinen katılımcıların kontrol sitelerinde gezinenlere göre daha olumsuz bir ruh haline sahip oldukları bulgulanmıştır.

Acharya ve diğeri (2016: 399) ergenlerin beden algısı üzerinde yaptığı araştırmada her 4 ergenden 1 tanesinin bedeninden memnun olmadığını saptamıştır. Ayrıca normal vücut kitle indeksine sahip ergenlerin beden algısı düşük vücut kitle indeksine sahip ergenlere göre daha yüksek olduğunu ve kilolu ergenlerin %55'i kendini normal olarak algıladığını bulgulanmıştır.

Tiggemann ve Zaccardo (2015: 65-67), insanları daha sağlıklı yaşam için spora teşvik eden son yıllarda "fitspiration" akımının kadınların beden algısına yönelik etkisini incelemişlerdir. Çalışmada öncelikli olarak katılımcıların, zindelikleri ruhsal durumları ve beden memnuniyetlerini belirlemeye yönelik testler uygulanmış ve katılımcıların yarısına seyahat içeren resim gösterilmiş diğer yarısına ise "fitspiration" akımı etkisiyle çekilen fotoğraflar gösterilmiştir. Katılımcılara ilk olarak uygulanan, zindelik, beden memnuniyet ve ruhsal durum testleri tekrar uygulanmış ve iki grup arasında farklılık analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda fitspiration fotoğraflarına bakan gruptaki katılımcıların ruhsal durumunun kötüleştiğini ve beden tatminsizliğinin arttığını ve katılımcıların özsaygılarının azaldığı görülmüştür.

Clay vd., (2005: 455-456), 11-16 yaş arası kız ergenler ile yaptığı deneysel çalışmada, katılımcıların öncelikli olarak beden memnuniyet ve benlik saygı düzeylerini

belirlemeye yönelik testler uygulanmıştır. Ardından ultra-ince ve ortalama beden yapısına sahip modelleri içeren dergileri katılımcılara maruz bırakmış ve katılımcıların beden memnuniyetleri ve benlik saygılarını ölçmek amacıyla ön test olarak uygulanan testler tekrar uygulamıştır. Çalışmada elde edilen verilerin analizi sonucunda özellikle yaşı düşük olan çocukların maruz bırakma sonrasında benlik saygılarının düştüğü sonucu elde edilmiştir. Bu sonuçlar ile medyanın benlik saygısı ve beden memnuniyetini etkilediği şeklinde ifade etmişlerdir.

2.5.4. Akılcı Olmayan İnançlar İle İlgili Araştırmalar

Şirin ve Izgar (2013: 255), üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ile olumsuz otomatik düşüncelerini incelediği araştırmada üniversite çeşitli bölümlerde okuyan 478 öğrenciye ölçek uygulamıştır. Yapılan araştırmada diğer bölümlere göre hemşirelik bölümünde okuyan öğrencilerin olumsuz otomatik düşüncelerinin daha fazla olduğunu bulgulamıştır. İletişim becerileri ve olumsuz otomatik düşünceler arasında ise negatif yönde ilişki olduğunu saptamıştır. Elde ettikleri bulguya göre iletişim becerileri düştükçe olumsuz otomatik düşünce sıklığı artmakta ya da otomatik düşünce sıklığı arttıkça iletişim becerileri düşmektedir.

Kızılyar (2010: 76-77), 7. Ve 8. Sınıf öğrencilerinin denetim odaklarının ve akılcı olmayan inançlarının empatik eğilim düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymayı amaçladığı araştırmada, empatik eğilim düzeyleri yüksek öğrencilerin empatik eğilim düzeyleri düşük olan öğrencilere göre daha içten denetimli olduklarını bulgulamıştır. Ayrıca empatik eğilim düzeyi düşük öğrencilerin başarı talebi ve rahatlık talebine ilişkin mantıkdışı inançlarının empatik eğilim düzeyi yüksek olanlara göre daha fazla olduğu sonucu elde edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu ise empatik eğilim düzeyi yüksek olan öğrencilerin, empatik eğilim düzeyi düşük olan öğrencilere göre saygı taleplerinin daha fazla olduğudur.

Göller (2010: 113-115), liseye devam etmekte olan ergenlerin akılcı olmayan inançlarının depresyon, umutsuzluk düzeyleri ve algıladıkları akademik başarıları ile ilişkisini belirlemek amacıyla yaptığı araştırmada, akılcı olmayan inançların duygusal sorumsuzluk alt boyutu dışındaki diğer boyutlarıyla depresyon düzeyleri arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişkinin olduğunu, akılcı olmayan inançlarla umutsuzluk

düzeyi arasında pozitif yönde yüksek bir ilişkinin olduğunu ve akademik başarı ile de negatif yönde anlamlı ilişkinin olduğunu bulgulamıştır

Atıcı ve Kılıçarslan (2010: 36-37) tarafından akılcı olmayan inançlar ile saldırganlık arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla ilk ergenlik döneminde bulunan öğrencilerle yürütülen bir araştırmada; akılcı olmayan inançlar ve saldırganlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca akılcı olmayan inançların alt boyutlarından olan rahatlık ve başarı talebi puanların öğrencilerin saldırganlık düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı ortaya çıkmıştır.

Vişlâ ve diğerleri (2016: 13-15), son 60 yılda akılcı olmayan inançlar ile ilgili geniş bir literatür taraması yaparak meta-analiz çalışması yapmıştır. Yapılan meta-analiz sonucunda akılcı olmayan inançların genel sıkıntı, kaygı, depresyon, öfke ve suçluluk gibi psikolojik durumlarla pozitif ilişkisi olduğunu belirtmişlerdir. Akılcı olmayan inançların yoğunluğu ve psikolojik durum arasındaki ilişkide ise akılcı olmayan inanç düzeyi ve tipi, stresli olay, yaş, eğitim ve klinik durumun önemli olduğunu bulgulamıştır.

Vukosavljevic, Filipovic ve Opacic (2015: 12-15), psikopatolojik semptomlarının akılcı olan ve akılcı olmayan inançlar ile internet oyun bağımlılığı arasında aracı olup olmadığını ve psikopatoloji semptomların hangilerinin internet oyun bağımlılığı üzerinde daha büyük etkiye sahip olduğunu belirlemeye yönelik yaptıkları araştırmada 219 lise ve üniversite öğrencisine anket uygulamıştır. Araştırmada sonucunda psikopatoloji semptomlarının akılcı olmayan inançlar ve internet oyun bağımlılığı arasındaki ilişkide aracı rolü olduğunu bulgulamıştır. Psikopatolojik semptomlar içerisinde ise obsesif-kompulsif semptomların ana aracı olduğunu belirtmişlerdir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırma evreni, araştırma örnekleme, veri toplama araçları, araştırmada kullanılan ölçek ve elde edilen verilerin analizi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma ergenlerde problemlili internet kullanımı ile empatik eğilim, beden algısı ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi ele almasından ötürü “ilişkisel tarama modeli” kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelinde, birden fazla değişkenin birlikte değişimi ve değişim varsa ne şekilde olduğu ortaya konulmaya çalışılmaktadır. Ayrıca karşılaştırma ile belirli bir sonucun oluşma nedenleri teke indirgenmeye çalışılır. En muhtemel çözümden başlayarak bu ilişkiler sınamaktadır (Karasar, 2009: 77).

3.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, İstanbul ili Sancaktepe ilçesinde ortaöğretime devam eden 457 öğrenciden oluşmaktadır. Çalışma grubu 3 ortaöğretim kurumundan uygun örnekleme yoluyla oluşturulmuştur. Uygun örnekleme yöntemi araştırmacıya hız kazandırırken bu süreçte araştırmacı kendisine en yakın ve erişilmesi kolay olan çalışma grubunu seçmektedir (Kılıç, 2013: 44). Çalışma grubuna hızlı ve kolay bir şekilde ulaşılacak olmasından ötürü uygun örnekleme yöntemi tercih edilmiştir.

Toplanan verilerde kayıp değer tespit edilmemiş olup, normallik testinde çıkan uç veriler sebebiyle 3 veri çıkarılarak toplanan 460 veri 457'e düşürülmüştür. Araştırma grubuna dair temele veriler tabloda detaylı olarak sunulmuştur.

Tablo 3.1: Araştırma Grubuna İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımlar

		Frekans	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	228	49,9
	Erkek	229	50,1
Yaş	14 yaş	58	12,7
	15 yaş	65	14,2
	16 yaş	116	25,4
	17 yaş	140	30,6
	18 yaş	78	17,1
Anne Eğitim Düzeyi	İlkokul	124	27,1
	Ortaokul	99	21,7
	Lise	135	29,5
	Üniversite ve Yüksek Lisans	99	21,7
Baba Eğitim Düzeyi	İlkokul	70	15,3
	Ortaokul	83	18,2
	Lise	145	31,7
	Üniversite ve Yüksek Lisans	159	34,8
Anne Çalışma Durumu	Çalışıyor	100	21,9
	Çalışmıyor	357	78,1
	Toplam	457	100,0

Öğrencilerin cinsiyet dağılımları; 228 kadın (%49,9) ve 229 erkek (%50,1), yaş dağılımları; 14 yaş 58 kişi (%8,3), 15 yaş 65 kişi (%9,3), 16 yaş 116 kişi (%16,6), 17 yaş 140 kişi (%20) ve 18 yaş arası 78 kişi (%11,1), anne eğitim düzeyleri; ilkokul 124 kişi (%27,1), ortaokul 99 kişi (%21,7), lise 135 kişi (%29,5) ve üniversite ve yüksek lisans 99 kişi (%21,7), baba eğitim düzeyleri; ilkokul 70 kişi (%15,3), ortaokul 83 kişi (%18,2), lise 145 kişi (%31,7) ve üniversite ve yüksek lisans 159 kişi (%34,8), anne çalışma durumları %21,9'u (100 kişi) çalışıyor %78,1'inin (357 kişi) çalışmıyor şeklindedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmanın bağımsız değişkenlerine ilişkin veriler araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ile elde edilmiştir. Kişisel Bilgi Formu ile yaş, cinsiyet, kardeş sayısı, anne baba birliktelik durumu, yaşadığı yer ve gelir düzeyini içeren değişkenler ile ilgili bilgiler saptanmıştır.

5.3.2. Ergenler İçin Problemler İnternet Kullanım Ölçeği

Problemler İnternet Kullanım Ölçeği ilk olarak üniversite öğrencilere yönelik geliştirilmiştir (E. Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan, 2007). Daha sonra ise Ceyhan ve Ceyhan (2014: 58-64) tarafından Problemler İnternet Kullanım Ölçeği'nin lise örneğinde geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçek "internetin olumsuz sonuçları", "sosyal fayda/sosyal rahatlık" ve "aşırı kullanım" olmak üzere 3 alt boyuttan ve toplam 27 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 9. 10. 11. ve 12. Sınıf öğrencilerine yönelik olup 5'li Likert (1=Hiç Uygun Değil, 2=Nadiren Uygun, 3=Biraz Uygun, 4= Oldukça Uygun, 5=Tamamen uygun) derecelendirme şeklindedir. Ölçekten 27 ile 135 arasında puan alınırken, yüksek puanlar ergenlerin problemler internet kullanımlarının arttığını, problemler internet kullanımına sahip olabileceklerini ve internet bağımlılığı eğilimi gösterebileceklerini ifade etmektedir.

Problemler İnternet Kullanım Ölçeği Ergen Formu için yapılan çalışmada ölçeğin toplam varyansın %49,35'ini açıkladığı tespit edilmiştir. Toplam varyansın %37,73'ünü "internetin olumsuz sonuçları" alt boyutu, %6,48'ini "aşırı kullanım" alt boyutu ve %5,14'ünü, sosyal fayda /sosyal rahatlık" alt boyutu açıklamaktadır. Ölçeğin Cronbach-alfa iç tutarlılık katsayısı .93 olarak bulunmuştur (Ceyhan ve Ceyhan, 2014, s.62-63). Alt ölçeklerin Cronbach-alfa iç tutarlılık katsayıları ise internetin olumsuz sonuçları için .93, aşırı kullanım için .76 ve sosyal fayda/sosyal rahatlık için .78 olarak elde edilmiştir. Son olarak Cronbach-alfa iç tutarlılık katsayısı .94 olarak hesaplanırken, internetin olumsuz sonuçları alt boyutu için .92, aşırı kullanım alt boyutu için .76 ve sosyal fayda /sosyal rahatlık alt boyutu için .83 olarak elde edilmiştir

5.3.3. Ergenler İçin Empatik Eğilim Ölçeği

Empatik eğilimleri ölçek amacıyla Kaya ve Siyez (2010: 116-122) tarafından geliştirilen ölçek ergen ve çocuk formu bulunmaktadır. KA-Sİ EEÖ Ergen formu 6-12. sınıf öğrencilerine uygulanabilmektedir. Ayrıca ölçek duygusal ve bilişsel empati olmak üzere 2 alt boyuttan oluşmaktadır. 17 maddeden oluşan ölçeğin 10 maddesi duygusal, 7 maddesi bilişsel empatiye yöneliktir. Bilişsel empati alt boyutundaki maddelerin faktör yükü .56 ile .76, ait oldukları alt boyut toplam puanları ile korelasyonları .52 ile .81, ölçeğin tümünden alınan puanlar ile korelasyonları .47 ile .70 arasında değişmektedir. Duygusal empati alt boyutundaki maddelerin faktör yükleri .49 ile .66, ait oldukları alt boyut toplam puanları ile korelasyonları .51 ile .83, ölçeğin tümünden alınan puanlar ile korelasyonları .52 ile .79 arasında değişmektedir. Ölçek toplam varyansın 43.588'ini açıklarken bu varyansın 33.234'ü duygusal empati, 10.354 ise bilişsel empati alt boyutuna aittir. Ölçek 4'lü likert tipi olup, yanıtlar "(1) Bana hiç uygun değil, (2) Bana biraz uygun, (3) Bana oldukça uygun ve (4) Bana tamamen uygun" şeklindedir.

KA-Sİ EEÖ Ergen Formu'ndan alınan puanlara göre tüm testin iç tutarlılığına ilişkin Cronbach alfa katsayısı .87, duygusal empati için .82 ve bilişsel empati alt boyutu için .82 olarak hesaplanmıştır. Test tekrar test güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alfa katsayısı .91, duygusal empati için .89 ve bilişsel empati için .81 olarak hesaplanmıştır. (Kaya ve Siyez, 2010: 121-122).

5.3.4. Vücut Algısı Ölçeği

Secard ve Jurard (1953) tarafından geliştirilen ölçeğin orjinal adı Body-Cathexis Scale'dir. Ölçek kişinin 40 ayrı vücut bölümü veya işlevinden duyulan memnuniyeti belirlemeyi amaçlamaktadır. Ölçek beş dereceli likert tipi (1= Oldukça beğeniyorum, 2= Oldukça beğeniyorum, 3= Kararsızım, 4= Pek beğenmiyorum, 5= Hiç beğenmiyorum) olup 40 maddeden oluşmaktadır. Ölçek en olumlu ifade 1 puan, en olumsuz ifade 5 puan şeklinde puanlanmaktadır. Yapılan puanlama neticesinde en yüksek puan 200 olup en düşük puan ise 40'dır Hovardaoğlu (1992: 27)

Türkçe uyarlaması ilk olarak üniversite öğrencileri arasında yapılmıştır. Testin Türkçe formunun yarıya bölme güvenilirliği .75, madde korelasyonları .45 ile .89 arasında ve Cronbach Alpha katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır (Hovardaoğlu, 1992: 27). Daha

sonra Anbar (2013: 13- 17) ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının güncellemek amacıyla lise öğrencilerine uygulamıştır. Ölçeğin iki yarım güvenilirliğini .89, iç tutarlılık katsayılarının sırasıyla .79 ve .87 ve iç tutarlılık katsayısını .95 olarak hesaplamıştır.

5.3.5. Akılcı Olmayan İnanç Ölçeği-Ergen Formu (AOİÖ-E)

Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Türküm (2003) tarafından üniversite öğrencileri için geliştirilmiştir. Daha sonra ölçek Türküm, Balkaya ve Karaca (2005: 79-82) tarafından ergenlere uyarlaması çalışması yapılmıştır. Ölçek lise eğitimine devam eden 9. 10. 11. ve 12. Sınıf öğrencilerine uygulanabilmektedir. Akılcı Olmayan İnanç Ölçeği-Ergen Formu (AOİÖ-E) ‘‘Fonksiyonel olmayan düşünceler’’ ve ‘‘Otomatik düşünceler’’ olmak üzere 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte 16 madde yer alırken 5’li likert (1= Hiç Uygun Değil, 2= Pek Uygun Değil, 3= Kararsızım, 4= Oldukça Uygun, 5= Tamamen Uygun) şeklinde derecelendirilmektedir. Ölçekten 16 ile 80 arasında puan alınabilmektedir. Puanların yükselmesi akılcı olmayan inanç düzeyinin yükseldiğini ifade etmektedir

Ölçeğin Cronbach Alfa içtutarlılık katsayısı .70 ve iki yarı-test korelasyonu .69 olarak bulunmuştur. Faktör analizi bulguları, AOİÖ-E`nin toplam varyansın %51,30’unu açıkladığını göstermektedir. Ölçeğin uyum geçerliği Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (.47, $p < .01$) ve Otomatik Düşünceler Ölçeği (.85, $p < .05$) kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .63 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanacak verilerin analizlerine başlamadan önce demografik veriler gruplandırılacak ve uygulanan ölçeklerin ölçeklerden alınan verilerin puanlaması yapılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 22 programında analiz edilmiştir.

Araştırma amacı doğrultusunda aşağıda belirtilen istatistiksel analizlerden faydalanılacaktır.

1. Araştırmada kullanılan kişisel bilgi formundan elde edilecek olan verilere (cinsiyet, okul türü, sınıf seviyesi, ekonomik gelir düzeyi, kardeş sayısı, doğum sırası, anne

babanın boşanmış olma durumu, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi) ait frekans ve yüzde dağılımları tespit edilmiştir.

2. Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği toplam ve alt boyutları puanları (internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda /sosyal rahatlık ve aşırı kullanım), KA-Sİ Empatik Eğilim Ölçeği toplam ve alt boyut puanları (bilişsel ve duygusal empati), Vücut Algısı Ölçeği ve Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği örneklem sayıları, aritmetik ortalama, standart sapma ve standart hata değerleri tespit edilmiştir.

3. Normal dağılım için ise basıklık ve çarpıklığın -2 ile +2 aralığında olması ölçütüne (George ve Mallery, 2016) göre verilerin normal dağılım göstermesi koşulu sağlanmıştır. Normallik dağılımına ilişkin veriler Tablo 6'da bulgular kısmında gösterilmiştir.

4. Öğrencilerin Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği toplam ve alt boyutları puanları (internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda /sosyal rahatlık ve aşırı kullanım), KA-Sİ Empatik Eğilim Ölçeği toplam ve alt boyut puanları (bilişsel ve duygusal empati), Vücut Algısı Ölçeği ve Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği toplam ve alt boyutlarından (Fonksiyonel olmayan düşünce ve otomatik düşünce) aldıkları puanların cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Grup T Testi kullanılmıştır.

5. Öğrencilerin Öğrencilerin Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği toplam ve alt boyutları puanları (internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda /sosyal rahatlık ve aşırı kullanım), KA-Sİ Empatik Eğilim Ölçeği toplam ve alt boyut puanları (bilişsel ve duygusal empati), Vücut Algısı Ölçeği ve Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği toplam ve alt boyutlarından (Fonksiyonel olmayan düşünce ve otomatik düşünce) aldıkları puanların yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

6. Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı farklılık bulunduğunda, kullanılacak olan tamamlayıcı analize karar vermek amacıyla varyansların homojen olup olmadığı Levene Testi ile belirlenmiştir.

7. Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı farklılık bulunduğunda, farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla tamamlayıcı Post Hoc analizlerinden LSD tamamlayıcı analizi kullanılmıştır.

8. Araştırmanın sürekli değişkenleri olan problemlı internet kullanımı ile empatik eğilim, beden algısı ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır.

9. Ergenlerde akılcı olmayan inançlar, empatik eğilim ve beden algısının problemlı internet kullanımını yordamadaki rolü Çoklu Regresyon Analizi ile test edilmiştir.

10. Ergenlerde problemlı internet kullanımının empatik eğilim, beden algısı ve akılcı olmayan inançları yordamadaki rolü Çoklu Regresyon Analizi ile test edilmiştir.

Uygulamalar sonucunda elde edilen veriler bilgisayar ortamında SPSS 20 programında çözümlenecektir. Manidarlık düzeyi en az $p < .05$ seviyesinde değerlendirilecektir. Farklı manidarlık düzeyleri ayrıca ifade edilmiştir. Elde edilen bulgular, araştırmanın alt problemleri doğrultusunda tablolaştırılarak açıklanmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

Bu bölümde, araştırmada ele alınan amaçlar doğrultusunda toplanan verilerin istatistiksel çözümlenmeleri sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Normallik Analizi Bulguları

Tablo 4.1: Normallik Dağılımına İlişkin Bulgular

	N	X	Ss	Basıklık	Çarpıklık
PİKT	457	60,1641	19,48532	1,067	,961
İOS	457	26,0613	11,35611	1,350	1,620
AK	457	20,6083	6,12746	,479	,823
SF	457	13,4945	5,93463	1,101	,808
EET	457	52,0678	8,97351	-,450	,375
DE	457	29,6324	6,21053	-,254	,365
BE	457	22,4354	4,11468	-,312	1,615
BA	457	152,0591	26,52967	-,151	-,815
AOİ	457	59,7068	9,50585	-,924	1,961

PİKT: Problemlı İnternet Kullanımı Toplamı; İOS: İnternetin Olumsuz Sonuçları; AK: Aşırı Kullanım; SF: Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık; EET: Empatik Eğilim Toplamı; DE: Duygusal Empati; BE: Bilişsel Empati; BA: Beden Algısı; AOİ: Akılcı Olmayan İnançlar

Tablo 4.1 incelendiğinde verilere ilişkin basıklık ve çarpıklığın -2 ile +2 aralığında olduğu görülmektedir. Bu durumun normallik varsayımı karşıladığı söylenebilir (George ve Mallery, 2016).

4.2. Ergenlerde Problemlı İnternet Kullanımının, Empatik Eğilimin, Beden Algısının ve Akılcı Olmayan İnançlarının Cinsiyete Göre Farklılıkları

Ergenlerde problemlı internet kullanımının, empatik eğilimin, beden algısının ve akılcı olmayan inançlarının cinsiyete göre farklılıklarını test etmek amacıyla yapılan Bağımsız t-testi sonuçları Tablo 4.2’de verilmiştir.

Tablo 4.2: Ergenlerde Problemlı İnternet Kullanımının, Empatik Eğilimin, Beden Algısının ve Akılcı Olmayan İnançlarının Cinsiyete Göre Farklılıkları

	Cinsiyet	N	X	SS	sd	t	p
PİKT	Kız	228	58,7237	19,58103	1,29679	,361	,718
	Erkek	229	58,0655	19,42688	1,28376		
İOS	Kız	228	22,6496	10,62030	,70335	,081	,774
	Erkek	229	22,7817	9,96421	,65845		
AK	Kız	228	21,4561	6,55057	,43382	2,977	,003
	Erkek	229	19,7642	5,56196	,36754		
SF	Kız	228	12,8991	5,55179	,36768	2,149	,032
	Erkek	229	14,0873	6,24860	,41292		
EET	Kız	228	55,0877	7,94037	,52586	7,614	,000
	Erkek	229	49,0611	8,94847	,59133		
DE	Kız	228	31,6842	5,54646	,36732	7,457	,000
	Erkek	229	27,5895	6,17345	,40795		
BE	Kız	228	23,4035	3,99608	,26465	5,157	,000
	Erkek	229	21,4716	4,01153	,26509		
BA	Kız	228	150,2456	28,01559	1,85538	1,460	,015
	Erkek	229	153,8646	24,89282	1,64496		
AOİ	Kız	228	60,7851	8,97634	,59447	2,433	,015
	Erkek	229	58,6332	9,90861	,65478		

PİKT: Problemlı İnternet Kullanımı Toplam; İOS: İnternetin Olumsuz Sonuçları; AK: Aşırı Kullanım; SF: Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık; EET: Empatik Eğilim Toplam; DE: Duygusal Empati; BE: Bilişsel Empati; BA: Beden Algısı; AOİ: Akılcı Olmayan İnançlar

Tablo 4.2 incelendiğinde ergenlerin "Problemlı İnternet Kullanımı Toplam" ($t=0,361$; $p>.05$) ve problemlı internet kullanım ölçeği alt boyutlarından "İnternetin Olumsuz Sonuçları" ($t=0,081$; $p>.05$) puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermezken problemlı internet kullanım ölçeği alt boyutlarından "Aşırı Kullanım" ($t=2,997$; $p<.05$) ve "Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık" ($t=2,149$; $p<.05$) cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Bu farklılık aşırı kullanım alt boyutu puanlarının kızlarda 21.4'ken erkeklerde 19.7; Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık alt boyutu için kızlarda 12.8'ken erkeklerde 14 puan olmasından kaynaklandığı görülmektedir.

Tablo 4.2 incelendiğinde ergenlerin toplam "Empatik Eğilim Toplam" ($t=7,614$; $p<.05$) empatik eğilim ölçęi alt boyutlarından "Duygusal Empati" ($t=7,457$; $p>.05$) ve "Bilişsel Empati" ($t=5,57$; $p>.05$) puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Bu farklılık empatik eğilim toplam puanlarının kızlarda 55'ken erkeklerde 49; duygusal empati alt boyut puanlarının kızlarda 31.6'yken erkeklerde 27.5; bilişsel empati alt boyut puanlarının kızlarda 23.4'ken erkeklerde 21.4 olmasından kaynaklığı görülmektedir.

Tablo 4.2 incelendiğinde ergenlerin "Beden Algısı" ($t=1,460$; $p<.05$) puanı ortalamaları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Bu farklılık beden algısı puanlarının erkeklerin ($X=153.86$) kadınlardan ($X=150.24$) daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Tablo 4.2 incelendiğinde ergenlerin "Akılcı Olmayan İnançları" ($t=2,433$; $p<.05$) puanı ortalamaları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Bu farklılık akılcı olmayan inanç puanlarının kızlar 60.78'ken erkeklerde 58.6 olmasından kaynaklandığı görülmektedir.

4.3. Ergenlerde Problemlı İnternet Kullanımının, Empatik Eğilimin, Beden Algısının ve Akılcı Olmayan İnançlarının Anne Çalışma Durumuna Göre Farklılıkları

Ergenlerde problemlı internet kullanımının, empatik eğilimin, beden algısının ve akılcı olmayan inançlarının anne çalışma durumuna göre farklılıklarını test etmek amacıyla yapılan Bağımsız t-testi sonuçları Tablo 4.3'de verilmiştir.

Tablo 4.3: Ergenlerde Problemlİ İnternet Kullanımının, Empatik Eğilimin, Beden Algısının ve Akılcı Olmayan İnançlarının Anne Çalışma Durumuna Göre Farklılıkları

	Cinsiyet	N	X	SS	sd	t	p
PİKT	Çalışıyor	100	60,2400	19,21916	1,92192	1,144	,253
	Çalışmıyor	357	57,7451	19,28481	1,02066		
İOS	Çalışıyor	100	23,5600	10,19241	1,01924	,953	,341
	Çalışmıyor	357	22,4818	9,93874	,52601		
AK	Çalışıyor	100	21,3800	7,09784	,70978	1,427	,154
	Çalışmıyor	357	20,3922	5,81964	,30801		
SF	Çalışıyor	100	13,7900	5,89006	,58901	,563	,574
	Çalışmıyor	357	13,4118	5,95264	,31505		
EET	Çalışıyor	100	51,7600	9,73396	,97340	,388	,698
	Çalışmıyor	357	52,1541	8,76127	,46370		
DE	Çalışıyor	100	29,4000	6,78828	,67883	,423	,673
	Çalışmıyor	357	29,6975	6,04741	,32006		
BE	Çalışıyor	100	22,3600	4,18154	,41815	,207	,836
	Çalışmıyor	357	22,4566	4,10144	,21707		
BA	Çalışıyor	100	154,2100	26,69177	2,66918	,917	,360
	Çalışmıyor	357	151,4566	26,49033	1,40202		
AOİ	Çalışıyor	100	58,8800	9,93339	,99334	,984	,326
	Çalışmıyor	357	59,9384	9,38392	,49665		

PİKT: Problemlİ İnternet Kullanımı Toplam; İOS: İnternetin Olumsuz Sonuçları; AK: Aşırı Kullanım; SF: Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık; EET: Empatik Eğilim Toplam; DE: Duygusal Empati; BE: Bilişsel Empati; BA: Beden Algısı; AOİ: Akılcı Olmayan İnançlar

Tablo 4.3 incelendiğinde ergenlerin "Problemlİ İnternet Kullanımı Toplam" ($t=0,953$; $p>.05$) ve problemlİ internet kullanım ölçeği alt boyutlarından "İnternetin Olumsuz Sonuçları" ($t=0,081$; $p>.05$), "Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık" ($t=0,563$; $p>.05$ ve Aşırı Kullanım" ($t=1,427$; $p>.05$) puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir

Tablo 4.3 incelendiğinde ergenlerin "Empatik Eğilim Toplam" ($t=0,388$; $p>.05$) empatik eğilim ölçeği alt boyutlarından "Duygusal Empati" ($t=0,423$; $p>.05$) ve "Bilişsel Empati" ($t=0,207$; $p>.05$) puan ortalamaları anne çalışma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir.

Tablo 4.3 incelendiğinde ergenlerin "Beden Algısı" ($t=0,917$; $p>.05$) puanı ortalamaları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir.

Tablo 4.3 incelendiğinde ergenlerin "Akılcı Olmayan İnançları" ($t=0,984$; $p>.05$) puanı ortalamaları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir.

4.4. Ergenlerde Problemlı İnternet Kullanımının, Empatik Eğilimin, Beden Algısının ve Akılcı Olmayan İnançlarının Yaşa Göre Farklılıkları

Tablo 4.4: Ergenlerin Yaşa göre Problemlı İnternet Kullanımına Ait Bulgular

	Yaş	N	X	SS	Sd
Problemlı İnternet Kullanımı Toplam	14 Yaş	58	59,7241	22,33304	2,93247
	15 Yaş	65	60,3538	21,71436	2,69333
	16 Yaş	116	58,2586	18,45894	1,71387
	17 Yaş	140	58,7857	19,29841	1,63101
	18 Yaş	78	55,2692	17,07027	1,93283
	Toplam	457	58,3939	19,48532	,91149
İnternet Olumsuz Sonuçlar	14 Yaş	58	23,4310	11,23296	1,47496
	15 Yaş	65	23,5838	12,11073	1,50215
	16 Yaş	116	22,6121	9,51682	,88361
	17 Yaş	140	23,0214	10,33640	,87359
	18 Yaş	78	21,0385	8,80000	,99640
	Toplam	457	22,8206	10,28554	,48114
Aşırı Kullanım	14 Yaş	58	21,0172	6,84026	,89817
	15 Yaş	65	19,9231	6,23826	,77376
	16 Yaş	116	20,7931	5,54432	,51478
	17 Yaş	140	20,6071	5,83798	,49340
	18 Yaş	78	20,6026	6,88182	,77921
	Toplam	457	20,6083	6,12746	,28663
Sosyal Fayda / Sosyal Rahatlık	14 Yaş	58	13,9138	6,34749	,83347
	15 Yaş	65	14,6154	6,15095	,76293
	16 Yaş	116	13,3276	6,03148	,56001
	17 Yaş	140	13,7214	6,18546	,52277
	18 Yaş	78	12,0897	4,53611	,51361
	Toplam	457	13,4945	5,93463	,27761

N:Kişi, X: Ortalama, SS: Standart Sapma, Sd: Serbestlik Derecesi

Tablo 4.4'de ergenlerin yaşa göre "Problemlı İnternet Kullanımı Toplam" ve "İnternetin Olumsuz Sonuçları", "Aşırı Kullanım" ve "Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık" alt boyutlarının puan ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir.

Tablo 4.5: Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanımlarının Yaşa Göre Farklılıkları

		KO	Sd	KT	F	P	AF
PİKT	Gruplar Arasında	1137,496	4	284,374			
	Gruplar İçinde	171995,607	452	380,521	,747	,560	
	Toplam	173133,103	456				
İOS	Gruplar Arasında	432,838	4	108,209			
	Gruplar İçinde	47808,449	452	105,771	,781	,538	
	Toplam	48241,287	456				
AK	Gruplar Arasında	44,183	4	11,046			
	Gruplar İçinde	17076,705	452	37,780	,292	,883	
	Toplam	17120,888	456				
SF	Gruplar Arasında	256,224	4	64,056			
	Gruplar İçinde	15804,013	452	34,965	1,832	,122	
	Toplam	16060,236	456				

PİKT: Problemlı İnternet Kullanımı Toplam; İOS: İnternetin Olumsuz Sonuçları; AK: Aşırı Kullanım; SF: Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık; KO: Kareler Ortalaması, Sd: Serbestlik Derecesi; KT: Kareler Toplamı; AF: Anlamlı Farklılık

Tablo 4.5'de ergenlerin "Problemlı İnternet Kullanımı Toplam" ve "İnternetin Olumsuz Sonuçları", "Aşırı Kullanım" ve "Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık" alt boyutlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda yaşa göre "Problemlı İnternet Kullanımı Toplam" puanları ($F_{(4,452)}=0.747$, $p>0.05$); alt boyutlarından "İnternetin Olumsuz Sonuçları" ($F_{(4,452)}=0.781$, $p>0.05$); "Aşırı Kullanım" ($F_{(4,452)}=0.292$, $p>0.05$); "Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık" ($F_{(4,452)}=1.832$, $p>0.05$) .05 düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

Tablo 4.6: Ergenlerin Yaşa göre Empatik Eğilimlerine Ait Bulgular

	Yaş	N	X	SS	Sd
Empatik Eğilim Toplam	14 Yaş	58	51,9655	9,57879	1,25776
	15 Yaş	65	51,6615	9,55621	1,18530
	16 Yaş	116	51,2500	8,52299	,79134
	17 Yaş	140	51,6429	9,39774	,79425
	18 Yaş	78	54,4615	7,60501	,86110
	Toplam		457	52,0678	8,97351
Duygusal Empati	14 Yaş	58	29,3103	6,49482	,85281
	15 Yaş	65	29,9538	6,40418	,79434
	16 Yaş	116	29,1638	5,92261	,54990
	17 Yaş	140	29,4000	6,77150	,57230
	18 Yaş	78	30,7179	5,11402	,57905
	Toplam		457	29,6324	6,21053
Bilişsel Empati	14 Yaş	58	22,6552	4,52499	,59416
	15 Yaş	65	21,7077	4,74250	,58824
	16 Yaş	116	22,0862	3,98599	,37009
	17 Yaş	140	22,2429	3,76441	,31815
	18 Yaş	78	23,7436	3,82553	,43316
	Toplam		457	22,4354	4,11468

N:Kişi, X: Ortalama, SS: Standart Sapma, Sd: Serbestlik Derecesi

Tablo 4.6'da ergenlerin yaşa göre "Empatik Eğilim Toplam" ve "Duygusal Empati" ve "Bilişsel Empati" alt boyutlarının puan ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir.

Tablo 4.7: Ergenlerin Empatik Eğilim Düzeylerinin Yaşa Göre Farklılıkları

		KO	Sd	KT	F	P	AF
EET	Gruplar Arasında	561,135	4	140,284			
	Gruplar İçinde	36157,762	452	79,995	1,754	,137	
	Toplam	36718,897	456				
DE	Gruplar Arasında	137,683	4	34,421			
	Gruplar İçinde	17450,558	452	38,607	,892	,469	
	Toplam	17588,241	456				
BE	Gruplar Arasında	190,044	4	47,511			18 yaş ile
	Gruplar İçinde	7530,302	452	16,660	2,852	,023	15, 16 ve
	Toplam	7720,346	456				17 yaş

EET: Empatik Eğilim Toplam; DE: Duygusal; BE: Bilişsel Empati; KO: Kareler Ortalaması, Sd: Serbestlik Derecesi; KT: Kareler Toplamı; AF: Anlamli Farklılık

Tablo 4.7’de ergenlerin "Empatik Eğilim Toplam" ve "Duygusal Empati" ve "Bilişsel Empati" alt boyutlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analize göre "Empatik Eğilim Toplam" ($F_{(4,452)}=1.754$, $p>0.05$) ve "Duygusal Empati" ($F_{(4,452)}=0.892$, $p>0.05$) alt boyutu yaşa göre farklılaşmazken, "Bilişsel Empati" ($F_{(4,452)}=2.852$, $p<0.05$) alt boyutu istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Bu farkın hangi yaşlar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan LSD testi yapılmıştır.

Tablo 4.8: Yaşa Göre Bilişsel Empati Düzeylerine İlişkin LSD Testi Sonuçları

(I) Yas	(J) Yas	Ortalama Fark (I-J)	Standart Hata	Anlamlılık.
14,0	15,0	,94748	,73726	,199
	16,0	,56897	,65640	,387
	17,0	,41232	,63737	,518
	18,0	-1,08842	,70769	,125
15,0	14,0	-,94748	,73726	,199
	16,0	-,37851	,63240	,550
	17,0	-,53516	,61262	,383
	18,0	-2,03590*	,68549	,003
16,0	14,0	-,56897	,65640	,387
	15,0	,37851	,63240	,550
	17,0	-,15665	,51246	,760
	18,0	-1,65738*	,59767	,006
17,0	14,0	-,41232	,63737	,518
	15,0	,53516	,61262	,383
	16,0	,15665	,51246	,760
	18,0	-1,50073*	,57671	,010
18,0	14,0	1,08842	,70769	,125
	15,0	2,03590*	,68549	,003
	16,0	1,65738*	,59767	,006
	17,0	1,50073*	,57671	,010

Tablo 4.8 incelendiğinde bu anlamlı farklılık 18 yaş (X=23.74) ile 15 yaş (X=21.70), 16 yaş (X=22.08) ve 17 yaş (X=22.24) grupları arasındadır. 18 yaş grubundaki ergenlerin bilişsel empati düzeyi 15, 16 ve 17 yaş grubundaki ergenlerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu elde edilmiştir.

Tablo 4.9: Ergenlerin Yaşa göre Beden Algılarına Ait Bulgular

	Yaş	N	X	SS	Sd
Beden Algısı	14 Yaş	58	151,2759	28,19344	3,70198
	15 Yaş	65	155,1385	24,63602	3,05572
	16 Yaş	116	151,4397	26,54554	2,46469
	17 Yaş	140	149,4071	27,44724	2,31972
	18 Yaş	78	155,7564	25,04344	2,83561
	Toplam		457	152,0591	26,52967

N:Kişi, X: Ortalama, SS: Standart Sapma, Sd: Serbestlik Derecesi

Tablo 4.9'da ergenlerin yaşa göre "Beden Algısı" puan ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir.

Tablo 4.10: Ergenlerin Beden Algılarının Yaşa Göre Farklılıkları

		KO	Sd	KT	F	P	AF
BA	Gruplar Arasında	2747,323	4	686,831			
	Gruplar İçinde	318196,082	452	703,974	,976	,420	
	Toplam	320943,405	456				

BA: Beden Algısı; KO: Kareler Ortalaması, Sd: Serbestlik Derecesi; KT: Kareler Toplamı; AF: Anlamlı Farklılık

Tablo 4.10'da ergenlerin "Beden Algısı" puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda yaşa göre "Beden Algısı" ($F_{(4,452)}=0.976$, $p>0.05$) puanları istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

Tablo 4.11: Ergenlerin Yaşa göre Akılcı Olmayan İnanç Düzeylerine Ait Bulgular

	Yaş	N	X	SS	Sd
Akılcı Olmayan İnançlar	14 Yaş	58	59,2759	8,35777	1,09743
	15 Yaş	65	58,6462	9,09572	1,12819
	16 Yaş	116	59,3621	9,77610	,90769
	17 Yaş	140	60,7214	9,59171	,81065
	18 Yaş	78	59,6026	10,13332	1,14737
	Toplam	457	59,7068	9,50585	,44466

N:Kişi, X: Ortalama, SS: Standart Sapma, Sd: Serbestlik Derecesi

Tablo 4.11'de ergenlerin yaşa göre "Akılcı Olmayan İnanç" puan ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir.

Tablo 4.12: Ergenlerin Akılcı Olmayan İnançlarının Yaşa Göre Farklılıkları

		KO	Sd	KT	F	P	AF
AOİ	Gruplar Arasında	2747,323	4	686,831			
	Gruplar İçinde	318196,082	452	703,974	,669	,613	
	Toplam	320943,405	456				

AOİ: Akılcı Olmayan İnançlar; KO: Kareler Ortalaması, Sd: Serbestlik Derecesi; KT: Kareler Toplamı; AF: Anlamlı Farklılık

Tablo 4.12’de ergenlerin "Akılcı Olmayan İnanç" puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda yaşa göre "Akılcı Olmayan İnanç" puanları istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır ($F_{(4,452)}=0.669, p>0.05$).

4.5. Ergenlerde Problemlı İnternet Kullanımının, Empatik Eğilimin, Beden Algısının ve Akılcı Olmayan İnançlarının Anne Eğitim Düzeyine Göre Farklılıkları

Tablo 4.13: Ergenlerin Anne Eğitim Düzeyine göre Problemlı İnternet Kullanımına Ait Bulgular

	Öğrenim Durumu	N	X	SS	Sd
Problemlı İnternet Kullanımı Toplam	İlkokul	124	60,5323	21,84291	1,96155
	Ortaokul	99	57,8990	18,29994	1,83921
	Lise	135	56,4593	18,35380	1,57964
	Üniversite ve YL	99	58,3737	17,99013	1,80808
	Toplam	457	58,2910	19,27708	,90174
İnternet Olumsuz Sonuçlar	İlkokul	124	24,0000	11,22425	1,00797
	Ortaokul	99	23,0202	10,16193	1,02131
	Lise	135	21,8667	9,41403	,81023
	Üniversite ve YL	99	21,9697	8,85421	,88988
	Toplam	457	22,7177	9,99348	,46748
Aşırı Kullanım	İlkokul	124	20,8548	6,40972	,57561
	Ortaokul	99	20,4343	6,26321	,62948
	Lise	135	20,1333	5,92087	,50959
	Üniversite ve YL	99	21,1212	5,94065	,59706
	Toplam	457	20,6083	6,12746	,28663
Sosyal Fayda / Sosyal Rahatlık	İlkokul	124	14,2258	6,45666	,57983
	Ortaokul	99	13,0101	5,32130	,53481
	Lise	135	12,9704	5,99370	,51586
	Üniversite ve YL	99	13,7778	5,72241	,57512
	Toplam	457	13,4945	5,93463	,27761

N:Kişi, X: Ortalama, SS: Standart Sapma, Sd: Serbestlik Derecesi

Tablo 4.13'de ergenlerin anne eğitim düzeyine göre "Problemlı İnternet Kullanımı Toplam" ve "İnternetin Olumsuz Sonuçları", "Aşırı Kullanım" ve "Sosyal

Fayda/Sosyal Rahatlık" alt boyutlarının puan ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir.

Tablo 4.14: Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanımlarının Anne Eğitim Düzeyi Göre Farklılıkları

		KO	Sd	KT	F	P	AF
PİKT	Gruplar Arasında	1091,735	3	363,912			
	Gruplar İçinde	168360,559	453	371,657	,979	,402	
	Toplam	169452,293	456				
İÖS	Gruplar Arasında	366,118	3	122,039			
	Gruplar İçinde	45174,469	453	99,723	1,224	,301	
	Toplam	45540,586	456				
AK	Gruplar Arasında	67,033	3	22,344			
	Gruplar İçinde	17053,856	453	37,646	,594	,620	
	Toplam	17120,888	456				
SF	Gruplar Arasında	134,576	3	44,859			
	Gruplar İçinde	15925,660	453	35,156	1,276	,282	
	Toplam	16060,236	456				

PİKT: Problemlı İnternet Kullanımı Toplamı; İÖS: İnternetin Olumsuz Sonuçları; AK: Aşırı Kullanım; SF: Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık; KO: Kareler Ortalaması, Sd: Serbestlik Derecesi; KT: Kareler Toplamı; AF: Anlamlı Farklılık

Tablo 4.14'da ergenlerin "Problemlı İnternet Kullanımı Toplam" ve "İnternetin Olumsuz Sonuçları", "Aşırı Kullanım" ve "Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık" alt boyutlarının anne eğitim düzeyine değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda anne eğitim düzeyine göre "Problemlı İnternet Kullanımı Toplam" puanları ($F_{(4,452)}=0.979$, $p>0.05$) ve alt boyutlarından "İnternetin Olumsuz Sonuçları" ($F_{(4,452)}=1.224$, $p>0.05$), "Aşırı Kullanım" ($F_{(4,452)}=0.594$, $p>0.05$) ve "Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık" ($F_{(4,452)}=1.246$, $p>0.05$) istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

Tablo 4.15: Ergenlerin Anne Eğitim Düzeyi göre Empatik Eğilimlerine Ait Bulgular

	Öğrenim Durumu	N	X	SS	Sd
Empatik Eğilim Toplam	İlkokul	124	52,4435	8,41437	,75563
	Ortaokul	99	52,2323	8,65652	,87001
	Lise	135	53,2148	7,91973	,68162
	Üniversite ve YL	99	49,8687	10,87278	1,09276
	Toplam	457	52,0678	8,97351	,41976
Duygusal Empati	İlkokul	124	30,0081	5,78826	,51980
	Ortaokul	99	29,7980	5,76049	,57895
	Lise	135	30,1926	5,61913	,48362
	Üniversite ve YL	99	28,2323	7,64496	,76835
	Toplam	457	29,6324	6,21053	,29052
Bilişsel Empati	İlkokul	124	22,4355	3,82597	,34358
	Ortaokul	99	22,4343	4,00041	,40206
	Lise	135	23,0222	4,10945	,35368
	Üniversite ve YL	99	21,6364	4,49366	,45163
	Toplam	457	22,4354	4,11468	,19248

N:Kişi, X: Ortalama, SS: Standart Sapma, Sd: Serbestlik Derecesi

Tablo 4.15'de ergenlerin anne eğitim durumlarına göre "Empatik Eğilim Toplam" ve "Duygusal Empati" ve "Bilişsel Empati" alt boyutlarının puan ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir.

Tablo 4.16: Ergenlerin Empatik Eğilim Düzeylerinin Anne Eğitim Düzeyine Göre Farklılıkları

		KO	Sd	KT	F	P	AF
EET	Gruplar Arasında	676,572	3	225,524			Üniversite ile İlkokul, Ortaokul ve Lise
	Gruplar İçinde	36042,325	453	79,564	2,835	,038	
	Toplam	36718,897	456				
DE	Gruplar Arasında	256,640	3	85,547			
	Gruplar İçinde	17331,601	453	38,260	2,236	,083	
	Toplam	17588,241	456				
BE	Gruplar Arasında	109,696	3	36,565			
	Gruplar İçinde	7610,650	453	16,801	2,176	,090	
	Toplam	7720,346	456				

EET: Empatik Eğilim Toplam; DE: Duygusal; BE: Bilişsel Empati; KO: Kareler Ortalaması, Sd: Serbestlik Derecesi; KT: Kareler Toplamı; AF: Anlamlı Farklılık

Tablo 4.16’da ergenlerin "Empatik Eğilim Toplam" ve "Duygusal Empati" ve "Bilişsel Empati" alt boyutlarının anne eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analize göre "Bilişsel Empati" ($F_{(4,452)}=2.236$, $p>0.05$) ve "Duygusal Empati" ($F_{(4,452)}=2,176$, $p>0.05$) alt boyutu anne eğitim düzeyine göre farklılaşmazken ($p> 0.05$), "Empatik Eğilim" ($F_{(4,452)}=2.835$, $p<0.05$) toplam puanı istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Bu farkın hangi eğitim düzeyleri arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan LSD testi yapılmıştır.

Tablo 4.17. Anne Eğitim Düzeyine Göre Empatik Eğilim Düzeylerine İlişkin LSD Testi Sonuçları

(I) Anne Eğitim	(J) Anne Eğitim	Ortalama Fark (I-J)	Standart Hata	Anlamlılık.
İlkokul	Ortaokul	,21123	1,20221	,861
	Lise	-,77127	1,10951	,487
	Üniversite	2,57486*	1,20221	,033
Ortaokul	İlkokul	-,21123	1,20221	,861
	Lise	-,98249	1,18027	,406
	Üniversite	2,36364*	1,26781	,037
Lise	İlkokul	,77127	1,10951	,487
	Ortaokul	,98249	1,18027	,406
	Üniversite	3,34613*	1,18027	,005
Üniversite ve YL	İlkokul	-2,57486*	1,20221	,033
	Ortaokul	-2,36364*	1,26781	,037
	Lise	-3,34613*	1,18027	,005

Tablo 4.17 incelendiğinde bu anlamlı farklılık üniversite ve yüksek lisans ($X=49.86$) ile ilkokul ($X=52.44$), ortaokul ($X=52,23$), lise ($X=53.21$) düzey grupları arasındadır. Annesi üniversite veya yüksek lisans mezunu olan ergenlerin empatik düzeyi annesi ilkokul, ortaokul ve lise mezunu olan ergenlerden anlamlı düzeyde düşüktür.

Tablo 4.18: Ergenlerin Anne Eğitim Düzeyi göre Beden Algılarına Ait Bulgular

	Öğrenim Durumu	N	X	SS	Sd
Beden Algısı	İlkokul	124	148,7742	27,96683	2,51150
	Ortaokul	99	153,2828	24,42525	2,45483
	Lise	135	154,3926	26,96601	2,32086
	Üniversite ve YL	99	151,7677	26,06970	2,62010
	Toplam	457	152,0591	26,52967	1,24101

N:Kişi, X: Ortalama, SS: Standart Sapma, Sd: Serbestlik Derecesi

Tablo 4.18'de ergenlerin anne eğitim düzeyine göre "Beden Algısı" puan ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir

Tablo 4.19: Ergenlerin Beden Algılarının Anne Eğitim Düzeyine Göre Farklılıkları

	KO	Sd	KT	F	P	AF
BA	Gruplar Arasında	2747,323	4	686,831		
	Gruplar İçinde	318196,082	452	703,974	1,056	,367
	Toplam	320943,405	456			

BA: Beden Algısı; KO: Kareler Ortalaması, Sd: Serbestlik Derecesi; KT: Kareler Toplamı; AF: Anlamlı Farklılık

Tablo 4.19'da ergenlerin "Beden Algısı" puanlarının anne eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda anne eğitim düzeyine göre "Beden Algısı" puanları istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır ($F_{(4,452)}=1.056, p>0.05$).

Tablo 4.20: Ergenlerin Anne Eğitim Düzeyine göre Akılcı Olmayan İnanç Düzeylerine Ait Bulgular

	Öğrenim Durumu	N	X	SS	Sd
Akılcı Olmayan İnançlar	İlkokul	124	59,8387	9,87679	,88696
	Ortaokul	99	60,8687	8,50887	,85517
	Lise	135	59,0370	9,82869	,84592
	Üniversite ve YL	99	59,2929	9,55783	,96060
	Toplam	457	59,7068	9,50585	,44466

N:Kişi, X: Ortalama, SS: Standart Sapma, Sd: Serbestlik Derecesi

Tablo 4.20'de ergenlerin anne eğitim düzeyine göre "Akılcı Olmayan İnanç" puan ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir

Tablo 4.21: Ergenlerin Akılcı Olmayan İnançlarının Anne Eğitim Düzeyine Göre Farklılıkları

		KO	Sd	KT	F	P	AF
AOİ	Gruplar Arasında	2747,323	4	686,831			
	Gruplar İçinde	318196,082	452	703,974	,786	,502	
	Toplam	320943,405	456				

AOİ: Akılcı Olmayan İnançlar; KO: Kareler Ortalaması, Sd: Serbestlik Derecesi, KT: Kareler Toplamı; AF: Anlamlı Farklılık

Tablo 4.21’da ergenlerin "Akılcı Olmayan İnanç" puanlarının anne eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda baba eğitim düzeyine göre "Akılcı Olmayan İnanç" puanları istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır ($F_{(4,452)}=0.786, p>0.05$)

4.6. Ergenlerde Problemlı İnternet Kullanımının, Empatik Eğilimin, Beden Algısının ve Akılcı Olmayan İnançlarının Baba Eğitim Düzeyi Göre Farklılıkları

Tablo 4.22: Ergenlerin Baba Eğitim Düzeyine göre Problemlı İnternet Kullanımına Ait Bulgular

	Öğrenim Durumu	N	X	SS	Sd
Problemlı İnternet Kullanımı	İlkokul	70	55,6000	19,22664	2,29802
	Ortaokul	83	58,4458	20,88894	2,29286
	Lise	145	58,6690	18,07740	1,50125
	Üniversite ve YL	159	59,0503	19,56579	1,55167
	Toplam	457	58,2910	19,27708	,90174
İnternet Olumsuz Sonuçlar	İlkokul	70	21,8429	10,53722	1,25944
	Ortaokul	83	23,2771	11,04902	1,21279
	Lise	145	22,9034	9,32390	,77431
	Üniversite ve YL	159	22,6415	9,82910	,77950
	Toplam	457	22,7177	9,99348	,46748
Aşırı Kullanım	İlkokul	70	19,5429	6,11410	,73077
	Ortaokul	83	20,1566	5,91501	,64926
	Lise	145	21,0345	6,46187	,53663
	Üniversite ve YL	159	20,9245	5,91131	,46880
	Toplam	457	20,6083	6,12746	,28663
Sosyal Fayda / Sosyal Rahatlık	İlkokul	70	12,9714	4,89889	,58553
	Ortaokul	83	13,4096	5,74252	,63032
	Lise	145	13,2000	5,76821	,47902
	Üniversite ve YL	159	14,0377	6,57468	,52141
	Toplam	457	13,4945	5,93463	,27761

N: Kişi, X: Ortalama, SS: Standart Sapma, Sd: Serbestlik Derecesi

Tablo 4.22'de ergenlerin baba eğitim düzeyine göre "Problemlı İnternet Kullanımı Toplam" ve "İnternetin Olumsuz Sonuçları", "Aşırı Kullanım" ve "Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık" alt boyutlarının puan ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir.

Tablo 4.23: Ergenlerin Problemlİ İnternet Kullanımlarının Baba Eğitim Düzeyi Göre Farklılıkları

		KO	Sd	KT	F	P	AF
PİKT	Gruplar Arasında	621,279	3	207,093			
	Gruplar İçinde	168831,014	453	372,695	,556	,645	
	Toplam	169452,293	456				
İOS	Gruplar Arasında	85,474	3	28,491			
	Gruplar İçinde	45455,112	453	100,342	,284	,837	
	Toplam	45540,586	456				
AK	Gruplar Arasında	138,631	3	46,210			
	Gruplar İçinde	16982,257	453	37,488	1,233	,297	
	Toplam	17120,888	456				
SF	Gruplar Arasında	79,248	3	26,416			
	Gruplar İçinde	15980,989	453	35,278	,749	,523	
	Toplam	16060,236	456				

PİKT: Problemlİ İnternet Kullanımı Toplam; İOS: İnternetin Olumsuz Sonuçları; AK: Aşırı Kullanım; SF: Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık; KO: Kareler Ortalaması, Sd: Serbestlik Derecesi; KT: Kareler Toplamı; AF: Anlamlı Farklılık

Tablo 4.23'de ergenlerin "Problemlİ İnternet Kullanımı Toplam" ve "İnternetin Olumsuz Sonuçları", "Aşırı Kullanım" ve "Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık" alt boyutlarının baba eğitim düzeyine değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda baba eğitim düzeyine göre "Problemlİ İnternet Kullanımı Toplam" puanları ($F_{(4,452)}=0.556$, $p>0.05$) ve alt boyutlarından "İnternetin Olumsuz Sonuçları" ($F_{(4,452)}=0.284$, $p>0.05$), "Aşırı Kullanım" ($F_{(4,452)}=1.233$, $p>0.05$) ve "Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık" ($F_{(4,452)}=0.749$, $p>0.05$) istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

Tablo 4.24: Ergenlerin Baba Eğitim Düzeyi göre Empatik Eğilimlerine Ait Bulgular

	Öğrenim Durumu	N	X	SS	Sd
Empatik Eğilim Toplam	İlkokul	70	51,8000	7,93744	,94871
	Ortaokul	83	53,1205	8,71835	,95696
	Lise	145	52,7931	8,92865	,74148
	Üniversite ve YL	159	50,9748	9,51212	,75436
	Toplam	457	52,0678	8,97351	,41976
Duygusal Empati	İlkokul	70	29,6000	5,20423	,62203
	Ortaokul	83	30,0723	6,07029	,66630
	Lise	145	30,1034	6,49971	,53977
	Üniversite ve YL	159	28,9874	6,41398	,50866
	Toplam	457	29,6324	6,21053	,29052
Bilişsel Empati	İlkokul	70	22,2000	3,85836	,46116
	Ortaokul	83	23,0482	4,29947	,47193
	Lise	145	22,6897	3,90782	,32453
	Üniversite ve YL	159	21,9874	4,28567	,33988
	Toplam	457	22,4354	4,11468	,19248

N: Kişi, X: Ortalama, SS: Standart Sapma, Sd: Serbestlik Derecesi

Tablo 4.24'de ergenlerin baba eğitim durumlarına göre "Empatik Eğilim Toplam" ve "Duygusal Empati" ve "Bilişsel Empati" alt boyutlarının puan ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir.

Tablo 4.25: Ergenlerin Empatik Eğilim Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeyine Göre Farklılıkları

		KO	Sd	KT	F	P	AF
EET	Gruplar Arasında	363,210	3	121,070			
	Gruplar İçinde	36355,688	453	80,255	1,509	,212	
	Toplam	36718,897	456				
DE	Gruplar Arasında	114,451	3	38,150			
	Gruplar İçinde	17473,789	453	38,573	,989	,398	
	Toplam	17588,241	456				
BE	Gruplar Arasında	76,329	3	25,443			
	Gruplar İçinde	7644,017	453	16,874	1,508	,212	
	Toplam	7720,346	456				

EET: Empatik Eğilim Toplam; DE: Duygusal; BE: Bilişsel Empati; KO: Kareler Ortalaması, Sd: Serbestlik Derecesi; KT: Kareler Toplamı; AF: Anlamlı Farklılık

Tablo 4.25’de ergenlerin "Empatik Eğilim Toplam" ve "Duygusal Empati" ve "Bilişsel Empati" alt boyutlarının Baba eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analize göre "Empatik Eğilim" toplam ($F_{(4,452)}=1.509$, $p>0.05$), alt boyutları "Bilişsel Empati" ($F_{(4,452)}=0.989$, $p>0.05$) ve "Duygusal Empati" ($F_{(4,452)}=1.508$, $p>0.05$) puanları baba eğitim düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır ($p> 0.05$).

Tablo 26: Ergenlerin Baba Eğitim Düzeyi göre Beden Algılarına Ait Bulgular

	Öğrenim Durumu	N	X	SS	Sd
Beden Algısı	İlkokul	70	146,2143	26,40701	3,15624
	Ortaokul	83	151,3253	26,01974	2,85604
	Lise	145	157,3034	25,56536	2,12309
	Üniversite ve YL	159	150,2327	27,12377	2,15105
	Toplam	457	152,0591	26,52967	1,24101

N: Kişi, X: Ortalama, SS: Standart Sapma, Sd: Serbestlik Derecesi

Tablo 4.26'da ergenlerin baba eğitim düzeyine göre "Beden Algısı" puan ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir.

Tablo 4.27: Ergenlerin Beden Algılarının Baba Eğitim Düzeyine Göre Farklılıkları

	KO	Sd	KT	F	P	AF
BA	Gruplar Arasında	6954,364	3	2318,121		Lise ile
	Gruplar İçinde	313989,041	453	693,133	3,344	,019 İlkokul ve
	Toplam	320943,405	456			Üniversite

BA: Beden Algısı; KO: Kareler Ortalaması, Sd: Serbestlik Derecesi; KT: Kareler Toplamı; AF: Anlamlı Farklılık

Tablo 4.27’de ergenlerin "Beden Algısı" puanlarının baba eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda baba eğitim düzeyine göre "Beden Algısı" ($F_{(4,452)}=3.344$, $p<0.05$) puanları istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Bu farkın hangi eğitim düzeyleri arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan LSD testi yapılmıştır.

Tablo 4.28: Baba Eğitim Düzeyine Göre Beden Algısına İlişkin LSD Testi Sonuçları

(I) Anne Eğitim	(J) Anne Eğitim	Ortalama Fark (I-J)	Standart Hata	Anlamlılık.
İlkokul	Ortaokul	-5,11102	4,27234	,232
	Lise	-11,08916*	3,83173	,004
	Üniversite	-4,01842	3,77640	,288
Ortaokul	İlkokul	5,11102	4,27234	,232
	Lise	-5,97815	3,62370	,100
	Üniversite	1,09260	3,56515	,759
Lise	İlkokul	11,08916*	3,83173	,004
	Ortaokul	5,97815	3,62370	,100
	Üniversite	7,07074*	3,02317	,020
Üniversite ve YL	İlkokul	4,01842	3,77640	,288
	Ortaokul	-1,09260	3,56515	,759
	Lise	-7,07074*	3,02317	,020

Tablo 4.28 incelendiğinde lise (X=157.30) ile ilkokul (X=146.21) ve üniversite ve yüksek lisans (X=152.05) düzeyleri arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir. Babası lise mezunu olan ergenlerin beden memnuniyeti babası ilkokul ve üniversite veya yüksek lisans olanlardan anlamlı düzeyde yüksektir.

Tablo 4.29: Ergenlerin Baba Eğitim Düzeyine göre Akılcı Olmayan İnanç Düzeylerine Ait Bulgular

	Öğrenim Durumu	N	X	SS	Sd
Akılcı Olmayan İnançlar	İlkokul	70	59,1429	10,37037	1,23950
	Ortaokul	83	60,0843	8,54287	,93770
	Lise	145	60,2897	9,79719	,81361
	Üniversite ve YL	159	59,2264	9,36525	,74271
	Toplam	457	59,7068	9,50585	,44466

N: Kişi, X: Ortalama, SS: Standart Sapma, Sd: Serbestlik Derecesi

Tablo 4.29'da ergenlerin baba eğitim düzeyine göre "Akılcı Olmayan İnanç" puan ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir

Tablo 4.30: Ergenlerin Akılcı Olmayan İnançlarının Baba Eğitim Düzeyine Göre Farklılıkları

		KO	Sd	KT	F	P	AF
AOİ	Gruplar Arasında	120,044	3	40,015			
	Gruplar İçinde	41084,665	453	90,695	,441	,724	
	Toplam	41204,709	456				

AOİ: Akılcı Olmayan İnançlar; KO: Kareler Ortalaması, Sd: Serbestlik Derecesi, KT: Kareler Toplamı; AF: Anlamlı Farklılık

Tablo 4.30'de ergenlerin "Akılcı Olmayan İnanç" puanlarının baba eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda baba eğitim düzeyine göre "Akılcı Olmayan İnanç" ($F_{(4,452)}=0.441$, $p>0.05$) puanları istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

4.7. Ergenlerde Problemlı İnternet Kullanımı, Empatik Eğilimin, Beden Algısı ve Akılcı Olmayan İnançlarının Arasındaki İlişki

Ergenlerde problemlı internet kullanımı, empatik eğilim, beden algısı ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi test etmek amacıyla yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analiz sonuçları Tablo 31'de verilmiştir.

Tablo 4.31: Ergenlerde Problemlı İnternet Kullanımı, Empatik Eğilimin, Beden Algısı ve Akılcı Olmayan İnançlarının Arasındaki İlişki

	PİKT	İOS	AK	SF	EET	DE	BE	BA
İOS	,941**							
AK	,786**	,658**						
SF	,778**	,637**	,386**					
EET	-,219**	-,198**	-,097*	-,262**				
DE	-,150**	-,135**	-,066	-,175**	,917**			
BE	-,251**	-,229**	-,111*	-,308**	,797**	,490**		
BA	-,215**	-,183**	-,209**	-,197**	,089	,032	,145**	
AOİ	-,061	-,051	-,045	-,057	,235**	,209**	,198**	,026

*.p<.05, **. p<.01, PİKT: Problemlı İnternet Kullanımı Toplamı; İOS: İnternetin Olumsuz Sonuçları; AK: Aşırı Kullanım; SF: Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık; EET: Empatik Eğilim Toplamı; DE: Duygusal Empati; BE: Bilişsel Empati; BA: Beden Algısı; AOİ: Akılcı Olmayan İnançlar

Tablo 4.31’da görüldüğü gibi “Problemlı İnternet Kullanımı Toplam” ve alt boyutları “İnternetin Olumsuz Sonuçlar”, "Aşırı Kullanım " ve "Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık", “Empatik Eğilim Toplam“ ve alt boyutları “Duygusal Empati” ve “Bilişsel Empati”, “Beden Algısı” ve “Akılcı Olmayan İnançlar” arasındaki karşılıklı ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu Analizi sonucunda; ergenlerin “Problemlı İnternet Kullanımı” ile “Empatik Eğilim” düzeyleri negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ($r = .21, p < .01$), “Duygusal Empati” alt boyutu ile arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ($r = .15, p < .01$), “Bilişsel Empati "alt boyutu ile arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ($r = .25, p < .01$), “Beden Algısı” ile arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ($r = .21, p < .01$) bir ilişki bulunurken “Akılcı Olmayan İnançlar” ile arasında ilişki bulunamamıştır ($p > .05$).

Problemlı internet kullanımı alt boyutu olan “İnternetin Olumsuz Sonuçları” ile “Empatik Eğilim” düzeyleri negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ($r = .19, p < .01$), “Duygusal Empati” alt boyutu ile arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ($r = .13, p < .01$), “ Bilişsel Empati "alt boyutu ile arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ($r = .22, p < .01$), “Beden Algısı” ile arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ($r = .18, p < .01$) bir ilişki bulunurken “Akılcı Olmayan İnançlar” ile arasında ilişki bulunamamıştır.

Problemlı internet kullanımı alt boyutu olan “Aşırı Kullanım” ile “Empatik Eğilim” düzeyleri negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ($r = .09, p < .01$), “ Bilişsel Empati "alt boyutu ile arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ($r = .11, p < .01$), “Beden Algısı” ile arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ($r = .20, p < .01$) bir ilişki bulunurken empatik eğilim alt boyutu olan “Duygusal Empati” ve “Akılcı Olmayan İnançlar” ile arasında ilişki bulunamamıştır ($p > .05$).

Problemlı internet kullanımı alt boyutu olan “Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık” ile “Empatik Eğilim” düzeyleri negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ($r = .26, p < .01$), “Duygusal Empati” alt boyutu ile arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ($r = .17, p < .01$), “Bilişsel Empati "alt boyutu ile arasında negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı ($r = .30, p < .01$), “Beden Algısı” ile arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ($r = .19, p < .01$) bir ilişki bulunurken “Akılcı Olmayan İnançlar” ile arasında ilişki bulunamamıştır ($p > .05$).

Empatik eğilim toplam puanı ile “Akılcı olmayan İnançlar” ile arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ($r = .23, p < .01$) bir ilişki bulunurken “Beden Algısı” ile arasında ilişki bulunamamıştır ($p > .05$).

Empatik eğilim alt boyutu “Duygusal Empati” ile “Akılcı olmayan İnançlar” ile arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ($r = .20, p < .01$) bir ilişki bulunurken “Beden Algısı” ile arasında ilişki bulunamamıştır ($p > .05$).

Empatik eğilim alt boyutu ‘Bilişsel Empati’ ile “Akılcı olmayan İnançlar” ile arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ($r = .14, p < .01$), “Beden Algısı” ile arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ($r = .19, p < .01$) ilişki bulunmuştur.

4.8. Problemlı İnternet Kullanımı ve Alt Boyutlarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

Bu bölümde öncelikle öğrencilerin problemlı internet kullanımı puanlarının yordanmasına ilişkin regresyon analizi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 4.32: Problemlı İnternet Kullanımını Yordayan Değişkenler

Değişken	B	Standart Hata β	β	T	P
Sabit	104,022	6,894		15,090	,000
Duygusal Empati	-,152	,161	-,049	-,945	,345
Bilişsel Empati	-,956	,246	-,202	-3,893	,000
Beden Algısı	-,129	,033	-,176	-3,895	,000
R = 0.308	R ² =0.095				
F _(3,453) = 15.771	p = .0000				

Tablo 4.32`de görüleceği gibi empatik eğilim ölçeği alt boyutları duygusal empati, bilişsel empati ile beden algısı puanlarının problemlı internet kullanımını yordayıp yordamadığını incelemek amacıyla problemlı internet kullanımını bağımlı değişken olarak, duygusal empati, bilişsel empati ile beden algısı da bağımsız değişken olarak belirlenmiş ve çoklu regresyon analizi uygulanmıştır.

Bilişsel empati, duygusal empati ve beden algısı değişkenleri birlikte, problemlı internet kullanımı puanlarını yordamaktadır ($R = .308, R^2 = .09, p < .01$). Bilişsel empati, duygusal empati ve beden algısı değişkenleri, problemlı internet kullanımındaki

toplam varyansın %9.5'ini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) göre yordayıcı değişkenlerin problemlili internet kullanımı değişkeni üzerindeki etkisi önem sırası bilişsel empati ($\beta=.202$), beden algısı ($\beta=.176$), duygusal empati ($\beta=.049$) olarak sıralanabilir. Hangi değişkenlerin problemlili internet kullanımını anlamlı olarak açıkladığı t değerlerine bakılarak incelenmiştir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde bilişsel empati ($t=3.893$, $p<.05$) ve beden algısı ($t=3.895$, $p<.05$) değişkenlerinin problemlili internet kullanımının anlamlı yordayıcıları olduğu ve ters yönde yordadığı duygusal empatinin ise problemlili internet kullanımını anlamlı düzeyde yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 33: İnternetin Olumsuz Sonuçlarını Yordayan Değişkenler

Değişken	B	Standart Hata β	β	T	P
Sabit	43,616	3,684		11,840	,000
Duygusal Empati	-,070	,086	-,042	-,813	,417
Bilişsel Empati	-,470	,131	-,188	-3,579	,000
Beden Algısı	-,054	,018	-,139	-3,033	,003
R = 0.268	R ² =0.072				
F _(3,453) = 11.727	p = .0000				

Tablo 4.33`de görüleceği gibi empatik eğilim ölçeği alt boyutları duygusal empati, bilişsel empati ile beden algısı puanlarının problemlili internet kullanımı alt boyutu internetin olumsuz sonuçlarını yordayıp yordamadığını incelemek amacıyla internetin olumsuz sonuçları bağımlı değişken olarak, duygusal empati, bilişsel empati ile beden algısı da bağımsız değişken olarak belirlenmiş ve çoklu regresyon analizi uygulanmıştır.

Bilişsel empati, duygusal empati ve beden algısı değişkenleri birlikte, internetin olumsuz sonuçları puanlarını yordamaktadır ($R=.268$, $R^2=.07$, $p<.01$). Bilişsel empati, duygusal empati ve beden algısı değişkenleri, internetin olumsuz sonuçlarındaki toplam varyansın %7'sini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) göre yordayıcı değişkenlerin internetin olumsuz sonuçları değişkeni üzerindeki etkisi önem sırası bilişsel empati ($\beta=.188$), beden algısı ($\beta=.139$), duygusal empati ($\beta=.042$) olarak sıralanabilir. Hangi değişkenlerin internetin olumsuz sonuçlarını anlamlı olarak açıkladığı t değerlerine bakılarak incelenmiştir. Regresyon

katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde bilişsel empati ($t=3.579$, $p<.05$) ve beden algısı ($t=3.033$, $p<.05$) değişkenlerinin problemlili internet kullanımını alt boyutu internetin olumsuz sonuçlarının anlamlı yordayıcıları olduğu ve ters yönde yordadığı, duygusal empatinin ise internetin olumsuz sonuçlarını anlamlı düzeyde yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.34: Aşırı Kullanımı Yordayan Değişkenler

Değişken	B	Standart Hata β	β	T	P
Sabit	30,638	2,220		13,804	,000
Duygusal Empati	-,025	,052	-,026	-,491	,624
Bilişsel Empati	-,103	,079	-,069	-1,306	,192
Beden Algısı	-,046	,011	-,198	-4,279	,000
R = 0.225		R ² =0.051			
F _(3,453) = 8.082		p = .0000			

Tablo 4.34`de görüleceği gibi empatik eğilim ölçeği alt boyutları duygusal empati, bilişsel empati ile beden algısı puanlarının problemlili internet kullanımını alt boyutu aşırı kullanımı yordayıp yordamadığını incelemek amacıyla aşırı kullanım bağımlı değişken olarak, duygusal empati, bilişsel empati ile beden algısı da bağımsız değişken olarak belirlenmiş ve çoklu regresyon analizi uygulanmıştır.

Bilişsel empati, duygusal empati ve beden algısı değişkenleri birlikte, aşırı kullanım puanlarını yordamaktadır ($R=.225$, $R^2=.05$, $p<.01$). Bilişsel empati, duygusal empati ve beden algısı değişkenleri, aşırı kullanımdaki toplam varyansın %5`sini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) göre yordayıcı değişkenlerin internetin olumsuz sonuçları değişkeni üzerindeki etkisi önem sırası beden algısı ($\beta=.198$), bilişsel empati ($\beta=.069$), duygusal empati ($\beta=.026$) olarak sıralanabilir. Hangi değişkenlerin internetin olumsuz sonuçlarını anlamlı olarak açıkladığı t değerlerine bakılarak incelenmiştir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde beden algısı ($t=4.279$, $p<.05$) problemlili internet kullanımını alt boyutu aşırı kullanımın anlamlı yordayıcısı olduğu ve ters yönde yordadığı, duygusal empati ve bilişsel empatinin ise aşırı kullanımı anlamlı düzeyde yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.35: Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlığı Yordayan Değişkenler

Değişken	B	Standart Hata β	β	T	P
Sabit	28,560	2,070		13,795	,000
Duygusal Empati	-,038	,048	-,039	-,779	,437
Bilişsel Empati	-,383	,074	-,266	-5,194	,000
Beden Algısı	-,035	,010	-,158	-3,532	,000
R = 0.346	R ² =0.120				
F _(3,453) = 20.518	p = .0000				

Tablo 4.35`de görüleceği gibi empatik eğilim ölçeği alt boyutları duygusal empati, bilişsel empati ile beden algısı puanlarının problemlili internet kullanımı alt boyutu sosyal fayda/sosyal rahatlığı yordayıp yordamadığını incelemek amacıyla sosyal fayda/sosyal rahatlık bağımlı değişken olarak, duygusal empati, bilişsel empati ile beden algısı da bağımsız değişken olarak belirlenmiş ve çoklu regresyon analizi uygulanmıştır.

Bilişsel empati, duygusal empati ve beden algısı değişkenleri birlikte, sosyal fayda/sosyal rahatlık puanlarını yordamaktadır (R=.346, R²=.120, p<.01). Bilişsel empati, duygusal empati ve beden algısı değişkenleri, sosyal fayda/sosyal rahatlık toplam varyansının %12'sini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) göre yordayıcı sosyal fayda/sosyal rahatlık değişkeni üzerindeki etkisi önem sırası bilişsel empati (β =.266), beden algısı (β =.158), duygusal empati (β =.39) olarak sıralanabilir. Hangi değişkenlerin sosyal fayda/sosyal rahatlığı anlamlı olarak açıkladığı t değerlerine bakılarak incelenmiştir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde bilişsel empati (t=5.194, p<.05) ve beden algısı (t=3.532, p<.05) değişkenlerinin problemlili internet kullanımı alt boyutu sosyal fayda/sosyal rahatlığın anlamlı yordayıcıları olduğu ve ters yönde yordadığı, duygusal empatinin ise sosyal fayda/sosyal rahatlığı anlamlı düzeyde yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

4.9. Empatik Eğilim, Beden Algısı ve Akılcı Olmayan İnançların ve Alt Boyutlarının Yordanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları

Bu bölümde öncelikle öğrencilerin empatik eğilim puanlarının yordanmasına ilişkin regresyon analizi bulgularına yer verilmiştir

Tablo 4.36: Empatik Eğilimi Yordayan Değişkenler

Değişken	B	Standart Hata β	β	T	P
Sabit	56,993	2,070		37,822	,000
İOS	-,077	,048	-,088	-1,249	,212
AK	,067	,074	,046	,782	,435
SF	-,338	,010	-,224	-3,811	,000
R = 0,268	R ² = 0,072				
F _(3,453) = 11.676	p = .0000				

Tablo 4.36`da görüleceği gibi problemlili internet kullanım ölçeği alt boyutları sosyal fayda/sosyal rahatlık, internetin olumsuz sonuçları ve aşırı kullanım puanlarının empatik eğilimi yordayıp yordamadığını incelemek amacıyla empatik eğilim bağımlı değişken olarak, sosyal fayda/sosyal rahatlık, internetin olumsuz sonuçları ve aşırı kullanım da bağımsız değişken olarak belirlenmiş ve çoklu regresyon analizi uygulanmıştır.

Problemlili internet kullanım alt boyutları sosyal fayda/sosyal rahatlık, internetin olumsuz sonuçları ve aşırı kullanım değişkenleri birlikte, empatik eğilim puanlarını yordamaktadır (R=.268, R²=.072, p<.01). Problemlili internet kullanım alt boyutları sosyal fayda/sosyal rahatlık, internetin olumsuz sonuçları ve aşırı kullanım değişkenleri beden algısı toplam varyansının %7'sini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) göre yordayıcı değişkenlerin empatik eğilim değişkeni üzerindeki etkisi önem sırası sosyal fayda/sosyal rahatlık (β =-.224), internetin olumsuz sonuçları (β =-.158), aşırı kullanım (β =-.39) olarak sıralanabilir. Hangi değişkenlerin empatik eğilimi anlamlı olarak açıkladığı t değerlerine bakılarak incelenmiştir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde sosyal fayda/sosyal rahatlık alt boyutu (t=3.811, p<.05) empatik eğilimin anlamlı yordayıcısı olduğu ve ters yönde yordadığı, aşırı kullanım ve

internetin olumsuz sonuçları ise empatik eğilimi anlamlı düzeyde yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.37: Beden Algısını Yordayan Değişkenler

Değişken	B	Standart Hata β	β	T	P
Sabit	174,712	4,482		38,982	,000
İOS	,120	,182	,047	,658	,511
AK	-,769	,256	-,178	-3,001	,003
SF	-,707	,264	-,158	-2,679	,008
R = 0,246	R ² = 0,061				
F _(3,453) = 9.732	p = .0000				

Tablo 4.37`de görüleceği gibi problemlili internet kullanım ölçeği alt boyutları sosyal fayda/sosyal rahatlık, internetin olumsuz sonuçları ve aşırı kullanım puanlarının beden algısının yordayıp yordamadığını incelemek amacıyla beden algısı bağımlı değişken olarak, sosyal fayda/sosyal rahatlık, internetin olumsuz sonuçları ve aşırı kullanım da bağımsız değişken olarak belirlenmiş ve çoklu regresyon analizi uygulanmıştır.

Problemlili internet kullanım alt boyutları sosyal fayda/sosyal rahatlık, internetin olumsuz sonuçları ve aşırı kullanım değişkenleri birlikte, beden algısı puanlarını yordamaktadır (R=.246, R²=.06, p<.01). Problemlili internet kullanım alt boyutları sosyal fayda/sosyal rahatlık, internetin olumsuz sonuçları ve aşırı kullanım değişkenleri beden algısı toplam varyansının %6'sini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) göre yordayıcı değişkenlerin beden algısı değişkeni üzerindeki etkisi önem sırası aşırı kullanım (β =.178) sosyal fayda/sosyal rahatlık (β =.158), internetin olumsuz sonuçları (β =.047) olarak sıralanabilir. Hangi değişkenlerin beden algısını anlamlı olarak açıkladığı t değerlerine bakılarak incelenmiştir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde aşırı kullanım (t=3.001, p<.05) ve sosyal fayda/sosyal rahatlık alt boyutu (t=2.679, p<.05) beden algısının anlamlı yordayıcısı olduğu ve ters yönde yordadığı internetin olumsuz sonuçları ise beden algısını anlamlı düzeyde yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE DEĞERLENDİRME

Bu bölümde araştırmaya ilişkin sonuçlara, tartışmalara ve bulgular üzerinden düzenlenen önerilere yer verilmiştir.

5.1. Sonuçlar

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmadan elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılabilecek genel sonuçlara yer verilmiştir

Araştırmanın birinci alt amacına ilişkin bulgular incelendiğinde; ergenlerin problemlili internet kullanımı ile empatik eğilim düzeyleri negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı, duygusal empati alt boyutu ile arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı, bilişsel empati alt boyutu ile arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı, beden algısı ile arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunurken akılcı olmayan inançlar ile arasında ilişki bulunamamıştır.

Problemlili internet kullanımı alt boyutu olan internetin olumsuz sonuçları ile empatik eğilim düzeyleri negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı, duygusal empati alt boyutu ile arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı, bilişsel empati alt boyutu ile arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı, beden algısı ile arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunurken akılcı olmayan inançlar ile arasında ilişki bulunamamıştır.

Problemlili internet kullanımı alt boyutu olan aşırı kullanım ile empatik eğilim düzeyleri negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı, bilişsel empati alt boyutu ile arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı, beden algısı ile arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunurken empatik eğilim alt boyutu olan duygusal empati” ve akılcı olmayan inançlar ile arasında ilişki bulunamamıştır.

Problemlili internet kullanımı alt boyutu olan sosyal fayda/sosyal rahatlık ile empatik eğilim düzeyleri negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı, duygusal empati alt boyutu ile arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı, bilişsel empati alt boyutu ile arasında negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı, beden algısı ile arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunurken akılcı olmayan inançlar ile arasında ilişki bulunamamıştır.

Araştırmanın ikinci alt amacına ilişkin bulgular incelendiğinde ise; empatik eğilim alt boyutları olan bilişsel empati ve beden algısının problemlili internet kullanımını anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Buna göre, bu iki değişkenin birlikte problemlili internet kullanımındaki varyansın %9,5'ini açıkladıkları görülmüştür. Değişkenlerin problemlili internet kullanım düzeyini yordamadaki görelili önem sıralarına bakıldığında ise bilişsel empatinin beden algısından daha güçlü şekilde yordadığı görülmüştür. Empatik eğilim alt boyutu duygusal empati ise problemlili internet kullanım düzeyinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür.

Araştırmanın üçüncü alt amacına ilişkin bulgular incelendiğinde ise; problemlili internet kullanımı alt boyutları olan sosyal fayda/sosyal rahatlığın empatik eğilimi negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Buna göre sosyal fayda/sosyal rahatlığın empatik eğilimin toplam varyansın %7'sini açıkladığı görülmüştür. Problemlili internet kullanım alt boyutları internetin olumsuz sonuçları ve aşırı kullanım empatik eğilim düzeyinin anlamlı yordayıcısı olmadığı görülmüştür.

Problemlili internet kullanımı alt boyutları sosyal fayda/sosyal rahatlık, aşırı kullanım ve internetin olumsuz sonuçlarının beden algısının yordayıcısı olup olmadıklarına ilişkin yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda aşırı kullanım ve sosyal fayda/sosyal rahatlık alt boyutlarının beden algısının negatif yönde anlamlı yordayıcısı oldukları elde edilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre bu iki değişkenin birlikte beden algısı toplam varyansının %6 sını açıkladıkları görülmüştür. Değişkenlerin beden algısını yordamadaki görelili önem sıralarına bakıldığında aşırı kullanımın sosyal fayda /sosyal rahatlıktan daha güçlü şekilde beden algısını yordadığı görülmüştür. Problemlili internet kullanım alt boyutu internetin olumsuz sonuçlarının ise beden algısının yordayıcısı olmadığı görülmüştür.

Araştırmanın dördüncü alt amacına ilişkin bulgular incelendiğinde; cinsiyete göre problemlili internet kullanımı toplam puanı ve alt boyutu internet kullanımının olumsuz sonuçları açısından anlamlı şekilde bir fark görülmezken; kadınların aşırı kullanım puanlarının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu; erkeklerin ise sosyal fayda/sosyal rahatlık puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğu, problemlili internet kullanımı toplam puanı ve problemlili internet kullanımı alt boyutları internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda/sosyal rahatlık ve aşırı kullanımın yaşa, anne-baba eğitim düzeyine ve anne çalışma durumuna göre farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Araştırmanın beşinci alt amacına ilişkin bulgular incelendiğinde; araştırmaya katılan ergenlerin empatik eğilim düzeyleri ile alt boyutlar bilişsel empati ve duygusal empati düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre, kız öğrencilerin empatik eğilim toplam puanları ile duygusal ve bilişsel empati alt boyut puanlarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yaş değişkenine göre ergenlerin empatik eğilim düzeyi toplam ve alt boyutu duygusal empati puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmezken, bilişsel empati ile yaş arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu farklılık 18 yaş grubundaki ergenlerin 15, 16 ve 17 yaş grubundaki erkeklerden daha anlamlı düzeyde daha yüksek bilişsel empatiye sahip olmasından kaynaklanmaktadır. Anne eğitim düzeyine göre ergenlerde empatik eğilim düzeyinin farklılık gösterdiği bulgulanmıştır. Bu farklılık annesi üniversite mezunu olan ergenlerin empatik eğilim düzeylerinin anne ilkokul, ortaokul ve lise mezunu olan ergenlerden daha düşük empatik eğilim düzeyine sahip olmasından kaynaklandığı sonucu elde edilmiştir. Son olarak empatik eğilim ve alt boyutları bilişsel empati ve duygusal empati düzeylerinin baba eğitim ve anne çalışma durumuna göre farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Araştırmanın altıncı alt amacına ilişkin bulgular incelendiğinde; araştırmaya katılan ergenlerin beden algı düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulguya göre erkeklerin beden memnuniyetinin kadınlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca beden algısının yaşa, anne-baba eğitim düzeyi ve anne çalışma durumuna göre farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir.

Araştırmanın yedinci alt amacına ilişkin bulgular incelendiğinde; araştırmaya katılan ergenlerin akılcı olmayan inanç düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulguya göre kadınların akılcı olmayan inançların erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca akılcı olmayan inançların yaşa, anne-baba eğitim düzeyi ve anne çalışma durumuna göre farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir.

5.2.Tartışma

Bu araştırmada; ergenlerin problemleri internet kullanımı ile empatik eğilim, beden algısı ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Buna ek olarak, problemleri internet kullanımının, empatik eğilimin, beden algısının ve akılcı olmayan inançların ergenlerde cinsiyet, yaş, anne eğitim düzeyi, baba eğitim

düzeyi ve anne çalışma durumu ile ilişkisi incelenmiştir. Bu amaçlar doğrultusunda oluşturulan araştırma sorularına, uygun olduğu düşünülen istatistiksel analizler yapılmış ve istatistiksel analizlerin sonucunda elde edilen bulgular, bu bölümde konuyla ilgili literatür çerçevesinde tartışılmıştır.

5.2.1. Problemlı İnternet Kullanımının Demografik Değişkenlerle İlişkisinin Tartışılması

Yapılan bu araştırmada, cinsiyete göre problemlı internet kullanımını toplam puanı ve alt boyutu internet kullanımının olumsuz sonuçları açısından anlamlı bir fark görülmezken; kadınların aşırı kullanım puanlarının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu; erkeklerin ise sosyal fayda/sosyal rahatlık puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Yapılan alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde, cinsiyet ile problemlı internet kullanımını ilişkisi kapsamında farklı bulgular elde edildiği görülmüştür. Taş (2018: 35) ergenler üzerinde yaptığı araştırmada internet bağımlılığının cinsiyete göre farklılaşmadığını belirtmiştir. Farklı çalışmalarda problemlı internet kullanımının cinsiyete göre farklılaşmadığını görmek mümkündür (Bayraktar ve Gün, 2007: 96-97; Taş, vd., 2014: 47; Taylan ve Işık, 2015: 866; Soydan, 2015: 56; Yılmaz, 2016: 63). Kılınç ve Gündüz ise (2017: 267) yaptığı araştırmada erkek lise öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinin, kız lise öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinden daha yüksek olduğunu saptamıştır. Benzer şekilde Yörük ve Taylan (2018: 353-354) 13- 15 yaş arası erkek ergenlerin kız ergenlere göre daha yüksek problemlı internet kullanımına sahip olduğunu belirtmiştir. Yine farklı araştırma bulgularında erkeklerin problemlı internet kullanımlarının kadınlarınkinden daha yüksek olduğu gösteren çalışmaları görmek mümkündür (Altunten, 2019: 45; Bayraktar, 2001; Batıgün ve Kılıç, 2011: 4; Büyüksahin ve Çelikkaleli., 2010: 234; Ceyhan, 2008: 367-368; Cicioğlu, 2014: 59; Çağır, 2010: 81; Çelik ve Odacı, 2012: 437; Mottram ve Fleming, 2009: 320; Saruhan, 2019: 59; Özer, 2013: 62; Türkoğlu, 2013: 60; Yang ve Tung: 95, 2007; Zorbaz ve Dost, 2014: 303). Bazı çalışmalar ise problemlı internet kullanımının kadınlarda daha yüksek olduğu görülmüştür (Gürcan, 2010: 45; Balta ve Horzum, 2008: 195-196; Doğan, vd., 2008: 111; Zorbaz, 2013: 57). Yapılan çalışmalarda problemlı internet kullanımında cinsiyetler arasında fark bulunamamasının gelişen teknoloji ile beraber günümüzde her iki cinsin internete kolay bir şekilde erişiyor olmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

Kadınların erkeklere oranla daha aşırı kullanım göstermesi toplumumuzda kadınların davranışlarında daha kontrollü olması gerektiği yönünde yetiştirilmeleri ve bu durumun kadınların interneti dışarıya açılan bir dünya, özgür ve rahat ifade edilen bir ortam olarak görebileceğinden kaynaklandığı düşünülebilir. Erkeklerin kadınlardan sosyal fayda ve sosyal rahatlık olarak daha yüksek bir puana sahip olması ise erkeklerin daha özgür, iletişim kurmada daha serbest ve istediklerini ifade etmede daha serbest bir şekilde yetiştirilmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Kısaca aşırı kullanım ve sosyal fayda/sosyal rahatlığın cinsiyete göre farklılık göstermesi toplumsal cinsiyet rolleri ile açıklanabilir.

Araştırmada, ergenlerde problemlili internet kullanım düzeyinin yaşa göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen bulgular; ergenlerde problemlili internet kullanım düzeyinin, yaşa göre değişmediğini ortaya koymuştur. Alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde, yaş ile problemlili internet kullanımı ilişkisi kapsamında farklı bulgular elde edildiği görülmüştür. Bazı çalışmalar problemlili internet kullanımının yaşa göre değiştiği sonucunu elde etmiştir (Ceyhan, 2011: 88-89; Çağır, 2010: 81; Eftekin,2015: 56-57; Günüç, 2009: 83; Taş, vd., 2014: 50; Yılmaz, 2016: 63-64). Bunun yanı sıra alan yazında araştırma bulgusuyla tutarlılık gösteren bulgulara da ulaşılmıştır (Alaçam, 2012: 82; Gürcan, 2010: 51; Şaşmaz, vd., 2013: 18; Soydan, 2015: 57; Türkoğlu, 2013: 61). Bu durumun araştırmaya katılan ergenlerin yaşlarının 14-18 arasında olması ve bu dönemdeki ergenlerin benzer özellikler taşıyabileceğinden yaş özelliğinin problemlili internet kullanımını etkilemediği düşünülmektedir.

Araştırmada, ergenlerde problemlili internet kullanımı düzeyinin anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen bulgular; ergenlerde problemlili internet kullanım düzeyinin, anne eğitim düzeyine göre değişmediğini ortaya koymuştur. Anne eğitim düzeyi farklı olan ergenlerin problemlili internet kullanım düzeyleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde, anne eğitim düzeyi ile problemlili internet kullanımı ilişkisi kapsamında farklı bulgular elde edildiği görülmüştür. Bazı çalışmalar problemlili internet kullanımının anne eğitim düzeyine göre değiştiği sonucunu elde etmiştir (Eftekin, 2015: 60-61; Büyükşahin ve Çelikkaleli, 2010: 235;

Özer, 2013: 64). Bunun yanı sıra alan yazında araştırma bulgusuyla tutarlılık gösteren bulgulara da ulaşılmıştır (Altıntaş ve Öztapak, 2016: 120; Günüş, 2009: 85; Zorbaz, 2013: 59; Yılmaz, 2016: 63-64). Bu durumun günümüzde internetin eğitim düzeyi düşük veya yüksek hemen hemen her kesim tarafından kullanılması, internet kullanımıyla ilgili oluşacak farklılıkların ortadan kalkabileceğinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Ayrıca ergenlik döneminde ergenin aileden bağımsız bir birey olma yönündeki çabaları bu dönemde ebeveynlerin ergen üzerindeki etkisini azaltabilmektedir. Bu sebeplerden ötürü ergenlerin problemlili internet kullanımı anne eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı düşünülmektedir.

Araştırmada, ergenlerde problemlili internet kullanımı düzeyinin baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğı incelenmiştir. Elde edilen bulgular; ergenlerde problemlili internet kullanım düzeyinin, baba eğitim düzeyine göre değişmediğini ortaya koymuştur. Baba eğitim düzeyi farklı olan ergenlerin problemlili internet kullanım düzeyleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde araştırma bulgusuyla tutarlılık gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Altıntaş ve Öztapak, 2016: 120; Günüş, 2009: 84; Pektaş ve Mayda, 2018: 60; Yılmaz, 2016: 63-64). Bu durumun ergenlik döneminde bireyin duygu, düşünce, davranış ve tutumlarında ebeveynlerden ziyade akran grupları etkisi görülmesinden (Kılıç, 2013: 134) ötürü ergen üzerinde babanın etkisi azalmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmada, ergenlerde problemlili internet kullanımı düzeyinin anne çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğı incelenmiştir. Elde edilen bulgular; ergenlerde problemlili internet kullanım düzeyinin, anne çalışma durumuna göre değişmediğini ortaya koymuştur. Annesi çalışan ya da çalışmayan ergenlerin problemlili internet kullanım düzeyleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bilge (2019: 78-79) lise öğrencisiyle yürüttüğü araştırmada anne babanın çalışma durumu ile öğrencilerin internet bağımlılığı durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunamadığı belirtilmiştir. Benzer şekilde alan yazında yapılan diğer çalışmalar incelendiğinde araştırma bulgusuyla tutarlılık gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Baykan, 2014: 88; Gökçearsan ve Günbatar, 2012: 362-363). Bu durumun gelişen teknoloji ile beraber günümüzde internete kolay bir şekilde erişiliyor olmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

5.2.2. Empatik Eğilim Düzeyinin Demografik Değişkenlerle İlişkisinin Tartışılması

Araştırmada yer alan öğrencilerin cinsiyetlerine göre empatik eğilim düzeyinin farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen analizler doğrultusunda ergenlerde empatik eğilim düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgulara göre kız öğrencilerin empatik eğilim toplam puanları ile duygusal ve bilişsel empati alt boyut puanlarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. İlgili alan yazın incelendiğinde çıkan sonuçlar ile yapılan araştırmanın elde edilen bulgularının birbiriyle örtüştüğü görülmüştür. Dereli ve Alpay (2012: 1254) yaptığı araştırmada liseli kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek empatik eğilim düzeyleri olduğu sonucunu tespit etmiştir. Turnage ve diğerleri (2012: 97) ise üniversitede öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada benzer sonucu elde etmiştir. Alan yazın incelendiğinde kız öğrencilerin empatik eğilimlerinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğunu gösteren birçok çalışma bulunmaktadır (Akar, 2014: 59; Rehber, 2007: 39; Topdemir, 2009: 107-108; Hojat, vd., 2014: 1567; Yavuz, 2019: 107-108). Bu sonuçlardan hareketle genel olarak empatik eğilim düzeyinin kızlarda daha yüksek olduğu söylenebilir. Bu durumun Türk kültüründe kız çocuklarının daha uyumlu olması ve daha anlayışlı olması yönündeki tutumlarla beraber erkek çocukların duygularını dışarıya yansıtılmaları gerektiği şeklindeki tutumlardan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşlarına göre empatik eğilim düzeyinin farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre ergenlerin empatik eğilim düzeyi toplam ve alt boyutu duygusal empati ile yaşları arasında anlamlı bir farklılık görülmezken, bilişsel empati ile yaşları arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu farklılık 18 yaş ergenler ile 15, 16 ve 17 yaş ergenler arasında görülmektedir. Alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde, yaş ile empatik eğilim düzeyi ilişkisi kapsamında farklı bulgular elde edildiği görülmüştür. Durakoğlu ve Gökçearslan (2010: 361) lise öğrencilerin empatik eğilim düzeylerini incelediği çalışmada 9. 10. ve 11. Sınıf öğrencilerin empatik düzeyinin farklılaşmadığını bulmuştur. Benzer şekilde Erarslan, (2016: 1843) gençlerin empatik eğilim düzeylerini incelediği araştırmasında empatik eğilim düzeyinin yaşa göre

farklaşmadığı sonucunu elde etmiştir. Bunun yanı sıra alan yazında araştırma bulgusuyla tutarlılık gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Cevahir ve diğerleri (2008: 10), üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre empatik becerilerinin farklılaştığı sonucunu saptamıştır. Benzer şekilde Akar (2016: 61) PDR ve psikoloji öğrencileri ile yaptığı araştırmada sınıf düzeyi arttıkça empatik eğilim düzeyinin arttığı sonucunu elde etmiştir. Piaget' e göre birey yaşamın her döneminde kimi zaman an ve an yeni durumlarla, deneyimlerle karşılaşır ve bütün bunlar bilişsel sistemde dengesizliğe yol açmaktadır. Bu durum ergenlik dönemi ile birlikte birey somut işlemler dönemindeki kazanımlarının üstüne yeni kazanımlar elde etmeye başlaması ve ergenin daha üst düzey dengelere sahip olması (Lindberg, 2011: 6) ile ilgili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada, ergenlerde empatik eğilim düzeyinin anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen bulgular; ergenlerde empatik eğilim düzeyinin, anne eğitim düzeyine göre farklılık gösterdiği bulgulanmıştır. Bu farklılık annesi üniversite ve yüksek lisans mezunu olan ergenlerin empatik eğilim düzeylerinin anne ilkokul, ortaokul ve lise mezunu olan ergenlerden daha düşük empatik eğilim düzeyine sahip olmasından kaynaklanmaktadır. Demiral (2017: 63-64) üniversite öğrencilerine yönelik yaptığı araştırmada anne eğitim düzeyi ile empatik eğilim arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu bulgulanmıştır. Benzer şekilde alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde araştırma bulgusuyla tutarlılık gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Akar, 2014: 52; Çelik, 2014; Dereli ve Alpay, 2012: 1254; Sayın, 2010). Taner Derman (2013) ise araştırmadan elde edilen bulgulardan farklı olarak annesi yüksek lisans mezunu olan çocukların empati beceri düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtmiştir. Elde edilen bu bulgulardan hareketle empatik eğilim düzeyinin anne eğitim düzeyine göre farklılaştığı ancak eğitim düzeyine göre empatik eğilimin artacağı ya da azalacağı yönünde tutarlı sonuçlar olmadığı ifade edilebilir.

Araştırmada, ergenlerde empatik eğilim düzeyinin baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen bulgular; ergenlerde empatik eğilim düzeyinin, baba eğitim düzeyine göre farklılık göstermemektedir Alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde araştırma bulgusuyla tutarlılık gösteren ve göstermeyen çalışmalar bulunmaktadır. Akar (2014: 54) PDR ve psikoloji programı

öğrencilerine yönelik yaptığı araştırmada baba eğitim düzeyi ile empatik eğilim arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu bulgulamıştır. Ekinci (2009) öğretmen adaylarının empatik eğilimleri ile baba eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğunu belirtmiştir. Demiralp (2017: 69) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada baba eğitim düzeyi ile empatik eğilim arasında ilişki olmadığını bulgulamıştır. Elde edilen bu bulgudan hareketle baba eğitim düzeyinin empatik eğilim düzeyi artacağı ya da azalacağı yönünde bir etkisinin olmadığı, bu durumun ergenin daha çok kendi eğitim düzeyi ile empatik düzeyini geliştirebilecek (Metem ve Gerçek, 2005: 16) olmasından kaynaklanacağı düşünülmektedir.

Araştırmada, ergenlerde empatik eğilim düzeyinin anne çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen bulgular; ergenlerde empatik eğilim düzeyinin, anne çalışma durumuna göre farklılık göstermemektedir. Alan yazında empatik eğilim ile anne çalışma durumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaya rastlanılmamıştır.

5.2.3. Beden Algısının Demografik Değişkenlerle İlişkisinin Tartışılması

Araştırmada, ergenlerde beden algısının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen bulgular; ergenlerde beden algısının cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Bu bulgu erkeklerin bedenlerinden daha memnun olduğu anlamına gelmektedir. Alan yazın incelendiğinde elde edilen bulguyu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Abakay, vd., 2017: 14-15; Çiftçi, 2012: 47; Esnaola, vd., 2010: 27-28; Ercan, 2018: 41; Haspolat, 2016: 82; Sel, 2016: 35). Elde edilen bu bulgu günümüzde toplumun ve medyanın kadınlara yönelik oluşturduğu ideal beden algısı, belirli beden ölçülere sahip kadınların güzel olduğu yönündeki algı etkisiyle erkeklere nazaran daha fazla kaygı yaşamasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada, ergenlerde beden algısının yaşa göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen bulgular; ergenlerde beden algısı yaşa göre farklılık göstermemektedir. Bu bulgu 14-18 yaş arası ergenlerin beden memnuniyetlerinin benzer olduğu düşünülebilir. Güzel (2016: 36), Kuzu (2019: 55) ve Tayfur (2018: 66) yaptıkları çalışmalarda beden algısının yaşa göre değişmediği

sonucunu elde etmişlerdir. Yapılan bu araştırmalar elde edilen bulguyu destekler niteliktedir.

Araştırmada, ergenlerde beden algısının anne- baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen bulgular; ergenlerde beden algısı anne eğitim düzeyine göre farklılık göstermezken baba eğitim düzeyine göre farklılık göstermektedir. Bu farklılık babası lise düzeyinde eğitime sahip ergenlerin beden algısı puanlarının babası ilkokul ve üniversite ve yüksek lisans düzeyinden yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Tayfur (2018: 66) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada anne-baba eğitim düzeyi ile beden algısı arasında ilişki olmadığı sonucunu elde etmiştir. Yapılan araştırma elde edilen bulgu anne eğitimine göre tutarlılık göstermektedir.

Araştırmada, ergenlerde beden algısı anne çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen bulgular; ergenlerde empatik eğilim düzeyinin, anne çalışma durumuna göre farklılık göstermemektedir Alan yazında empatik eğilim ile anne çalışma durumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaya rastlanılmamıştır.

5.2.4. Akılcı Olmayan İnançların Demografik Değişkenlerle İlişkisinin Tartışılması

Araştırmada, ergenlerde akılcı olmayan inançların cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen bulgular; ergenlerde akılcı olmayan inançların cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Bu bulgu kadınların akılcı olmayan inançlarının erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Alan yazın incelendiğinde birçok çalışma kadınların erkeklerden daha fazla akılcı olmayan inanca sahip olduğunu bulgulamıştır (Altıntaş, 2006: 42; Aydın,2018: 35; Çivitci, 2007:11-12; Göller, 2010: 78). Elde edilen bulgu literatür ile tutarlılık göstermektedir. İçinde bulunduğumuz toplum, ergenlik dönemindeki kadınlardan daha olgun hareketler bekleyebilmekte, kadınları daha fazla kısıtlayabilmektedir. Bu durumun kadınların daha yüksek beklenti ve başarı içerisine girmesine ve bunun sonucun da akılcı olmayan inançlar geliştirmesine sebep olmaktadır (Aydın, 2018: 43). Araştırmada ortaya konulan

farklılığın toplumsal cinsiyet rollerinin ergen kızlar üzerindeki etkisinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Ergenlerin akılcı puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda yaşa göre akılcı olmayan inanç puanları istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. İlgili literatür incelendiğinde bu bulguya paralel birçok araştırma mevcuttur. Pesen ve Çelik (2019: 4) ergenlerin fonksiyonel olmayan tutumlarının yaşa göre değişmediğini bulgulamıştır. Çivitci (2006: 12-13), ergenlerde mantıkdışı inançları ele aldığı araştırmasında, ergenlerin mantıkdışı inançlarının yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu durum ADDT kuramının temeline uygun düşmektedir. Akılcı olmayan inançlar genetik faktörler ile beraber çevresel etkenler tarafından getirilmekte ve geliştirilmektedir (Köroğlu, 2015: 55). Bu sebepten ötürü her yaşta akılcı olmayan inançlar oluşabilmektedir.

Araştırmada, ergenlerde akılcı olmayan inançların anne- baba eğitim düzeyine ve anne çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen bulgular; ergenlerde beden algısı anne-baba eğitim düzeyine ve anne çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

5.2.5. Problemlı İnternet Kullanımının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Bulgularının Yorumlanması

Araştırmada ergenlerin problemlı internet kullanım düzeyleri; empatik eğilim alt boyutları bilişsel empati ve duygusal empati, beden algısı ve akılcı olmayan inançlar tarafından anlamlı biçimde yordanıp yordanmadığı alt amaç olarak ele alınmıştır. Bu amaç doğrultusunda öncelikli olarak yapılan pearson momentler çarpımı korelasyonu analizinde akılcı olmayan inançlar ile problemlı internet kullanımını ve alt boyutları arasında ilişki bulunamadığı için regresyon analizine akılcı olmayan inançlar dahil edilmemiştir. Yapılan regrasyon analizi sonucunda elde edilen bulgulara göre, problemlı internet kullanımını üzerinde yordayıcı değişkenlerin görelı önem sırası bilişsel empati, beden algısı ve duygusal empatidir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde; beden algısı ve bilişsel empatinin

problemlı internet kullanımını olumsuz yönde anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Ele alınan değişkenlerle ilgili bulgular aşağıda tartışılmıştır.

Empatik eğilim ile problemlı internet kullanımını ve alt boyutları internetin olumsuz sonuçları, aşırı kullanım ve sosyal fayda/sosyal rahatlık incelendiğinde; Empatik Eğilim Ölçeği'nin alt boyutu olan bilişsel empatinin problemlı internet kullanımını, sosyal fayda/sosyal rahatlık ve internetin olumsuz sonuçları olumsuz yönde yordadığı, duygusal empatinin ise yordamadığı görülmüştür. Ayrıca empatik eğilim alt boyutları bilişsel empati ve duygusal empati problemlı internet kullanım alt boyutu aşırı kullanımını yordamamaktadır.

Alan yazın incelendiğinde, Empatik Eğilim Ölçeği'nin alt boyutları olan bilişsel empati ve duygusal empati ile problemlı internet kullanımının birlikte incelendiği çalışma sayısının sınırlı olduğu görülmüştür. Ergenlerde internet bağımlılığı ve empatinin incelendiği bir çalışmada olası internet bağımlılığı olmayan ergenler ile olası internet bağımlısı olan ergenlerin internet kullanım amaçları ve empati düzeyleri arasında ilişki olmadığı bulgulanmıştır (Kocaman, vd., 2017: 607-608). in ve Alman ergenlerin internet bağımlılığı ile empatik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada empati düzeyi ile problemlı internet kullanımını arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmış olup sosyal iletişim becerilerinde yetersiz olan bireylerin problemlı internet kullanım özelliklerine sahip olduğu sonucu elde edilmiştir (Melchers, vd., 2015: 58-59). Empatik eğilimin düşük olması da problemlı internet kullanımına yol açabilmektedir. Empatik becerileri yetersiz olan bireylerin internet ortamında beden dilini kullanmak zorunda olmaması ve bu durumun sözlü iletişime göre avantajlar sağlaması, bireyin yüz yüze iletişim yerine internet aracılığıyla iletişim kurmasına yol açabilmektedir (Siyez, 2015: 35). İnternetin, bireye baskıdan uzak, mahrem bir alan oluşturması gerçek yaşamdaki problemlerden kaan ergenler için internet bir sığınak gibi görülebilmektedir (Taş, 2018: 37). Bilhassa iletişim yönü zayıf olup yalnızlık yaşayan ergenlerin yalnızlarını gidermek için internette daha fazla zaman harcamaktadır (ağır, 2010: 56). Sosyal yaşamda iletişim ve empatik becerileri düşük bireyler internetin sunduğu arkadaş edinebilme, yeni aktivite ortamları oluşturma gibi imkanlar sayesinde kendilerini daha iyi hissedebilmelerini sağlamakta, yüz yüze iletişimin yarattığı dezavantajları bertaraf etmelerini imkan tanımaktadır (Gürcan, 2010: 24-25). Bütün bu durumlar göz önüne alındığında karşısındaki kişinin duygusal durumunu doğru olarak değerlendirebilme

ve daha karmaşık olaylarda diğerlerinin bakış açısından değerlendirebilme becerisi olarak ifade edilen bilişsel empatinin (Smith, 2006: 4) problemleri internet kullanımını, alt boyutları sosyal fayda/sosyal rahatlık ve internetin olumsuz sonuçlarına etkisi olduğu düşünülen araştırmamızın sonuçlarıyla örtüşmektedir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu beden algısı ile problemleri internet kullanımı ve alt boyutları internetin olumsuz sonuçları, aşırı kullanım ve sosyal fayda/sosyal rahatlık incelendiğinde; beden algısının problemleri internet kullanımını, aşırı kullanımı, sosyal fayda/sosyal rahatlık ve internetin olumsuz sonuçlarını olumsuz yönde yordadığı görülmüştür.

Alan yazın incelendiğinde, beden algısı ile problemleri internet kullanımının birlikte incelendiği çalışma sınırlı sayıda bulunmaktadır. Literatürde internet kullanımının beden üzerindeki etkileri ve beden kitle indeksi ile ilişkisinin incelendiği çalışmalar mevcuttur. Ergenlik dönemi beden algısı ve beslenme ile ilgili sorunların yaşandığı bir dönemdir. Bu dönemde beden imajına oldukça önem verilmekte ve dış görünüme daha fazla dikkat edilmektedir (Tural Büyük ve Özdemir, 2018: 3). Ergenlik süresince çevrenin birey üzerinde etkisi fazla olmaktadır. Özellikle ergen arkadaşlarından gelen bilginin etkisine aşırı duyarlı olmakta, toplumsal gerçeklerden henüz emin olamamaktadır (Aslan, 2001: 42). Bu durum ile birlikte günümüzde televizyon, gazete dergi gibi medya organları aracılığıyla sürekli mükemmel yüz ve beden göz önüne serilmesi, insanların zihinlerinde kusursuz kadın ve erkek imajı oluşturulması, ergenlerin kendi bedenlerine yönelik çarpık ve yetersiz bir imaj oluşmasına neden olabilmektedir (Göksan, 2007: 41). Bedeninden memnun olmayan, beden algısı düşük ergen ise kişiye yeni bir kimlik oluşturma imkanı sunan internette daha fazla zaman geçirebilmektedir.

Ayrıca akılcı olmayan inançlar ile problemleri internet kullanımı ve alt boyutları arasındaki ilişki bulunamamıştır. Alan yazın incelendiği bu iki değişkenin incelendiği sınırlı çalışma bulunmaktadır. Akılcı olmayan inançlar işlevsel olmayan davranışlara tutumlara yol açmaktadır (Corey, 2015: 348). Katı, dogmatik istek ve zorunluluklardan oluşan inançlar alkolizm, madde bağımlılığı gibi işlevsel olmayan davranışlara yol açmaktadır (Ellis, 1997: 17-18). Akılcı olmayan inançların yol açtığı işlevsel olmayan davranışlardan bir tanesi de problemleri internet kullanımınıdır (Davis, 2001: 188). Problemleri internet kullanımı gösteren bireyler interneti kendilerine saygı duyulan tek ortam olarak görebilmenin yanı sıra “internet benim tek dostum” gibi akılcı olmayan

inançlar da geliştirebilmektedir (Dinicola, 2004: 34-38). Bilhassa sosyal ilişkilerinde problem yaşayan bireyler internette daha fazla vakit geçirerek doyum elde edebilmektedir (Young, 2004: 402-415). Ülkemizde Aydın (2017: 69-71) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada akılcı olmayan inançların problemlili internet kullanımını yordadığını ortaya koymuştur. Araştırmadan elde edilen bulgu alan yazındaki bilgiler ile örtüşmemektedir. Bu durum ölçme aracıyla veya örneklem grubu ile ilgili olabilir. Bu sebepten ötürü yeni araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

5.2.6. Problemlili İnternet Kullanımının Empatik Eğilimi Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Bulgularının Yorumlanması

Araştırmada ergenlerin empatik eğilim düzeyleri; problemlili internet kullanımı alt boyutları internetin olumsuz sonuçları, aşırı kullanım ve sosyal fayda/sosyal rahatlık tarafından anlamlı biçimde yordanıp yordanmadığı alt amaç olarak ele alınmıştır. Bu amaç doğrultusunda yapılan çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre; problemlili internet kullanımı alt boyutları olan sosyal fayda/sosyal rahatlığın empatik eğilimi negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Buna göre sosyal fayda/sosyal rahatlığın arttıkça empatik eğilimin azaldığı görülmüştür. Problemlili internet kullanım alt boyutları internetin olumsuz sonuçları ve aşırı kullanım empatik eğilim düzeyinin anlamlı yordayıcısı olmadığı görülmüştür.

Günümüz de insanlar yüz yüze iletişim kurmak yerine sanal iletişimi tercih etmektedir (Ceyhan, 2011: 85). Çelik (2014: 65) ergenlerin empatik becerileri ile internet kullanım süresi değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada internet kullanım süresi artan ergenlerin bilişsel empati düzeylerinin azaldığını bu durumun beyin yorgunluğundan kaynaklanabileceğini ifade etmektedir. Aşırı internet kullanımı sonucunda birey unutkanlık, dikkatsizlik ve agresiflik gibi belirtiler gösterebilir. Bu gibi durumlar ise empatik becerilerin düşmesine neden olabilmektedir. Empatik becerisi düşük bireylerin interneti daha sık kullanmaktadır. Bu durumun ise insanların internet ortamında kendilerini rahat ve özgür hissetmeleri; günlük yaşamında onay bulamayan, iletişim kurmada problem yaşayan insanların interneti daha çok tercih etmelerinden kaynaklanmaktadır (Siyez, 2015: 36). Tüm bu bulgular düşünüldüğünde araştırmadan elde edilen sonuç alanyazında yapılan araştırma sonuçları ile örtüşmektedir. İnternet ortamında duygu ve düşüncelerini rahat biçimde ifade eden,

internette kurduğu ilişkilerde kendisini daha iyi anlattığını düşünen bireylerin empati düzeylerinin düşük olması beklenen bir sonuçtur.

5.2.7. Problemlı İnternet Kullanımının Beden Algısını Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Bulgularının Yorumlanması

Problemlı internet kullanımı alt boyutları sosyal fayda/sosyal rahatlık, aşırı kullanım ve internetin olumsuz sonuçlarının beden algısının yordayıcısı olup olmadıklarına ilişkin yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda aşırı kullanım ve sosyal fayda/sosyal rahatlık alt boyutlarının beden algısının anlamlı yordayıcısı oldukları elde edilmiştir. Elde edilen bu bulguya göre internette kendilerini daha rahatça ifade eden ve interneti aşırı kullanan bireylerin beden memnuniyeti azalmaktadır. Değişkenlerin beden algısını yordamadaki görelı önem sıralarına bakıldığında aşırı kullanımın sosyal fayda /sosyal rahatlıktan daha güçlü şekilde beden algısını yordadığı görülmüştür. Problemlı internet kullanım alt boyutu internetin olumsuz sonuçlarının ise beden algısının yordayıcısı olmadığı görülmüştür.

İnternetin beden üzerinde olumsuz etkileriyle ilgili araştırmalar incelendiğinde; bel ve bilek ağrısı yaşayan bireylerin internet bağımlılık düzeylerinin diğerlerinden daha yüksek olduğu bulunmuştur (Ulaş Karahmetoğlu ve Mutlu, 2018). Bilinçsiz ve uzun süreli internet kullanımı özellikle ergenlerde göz rahatsızlıkları, duruş ve iskelet yapısında bozukluklar, karpal tünel sendromu, obezite gibi rahatsızlıklara yol açmaktadır (Shields and Behrman, 2000: 34). Ayrıca internette gezinmek, video izlemek, sohbet etmek mesajlaşmak, çevrimiçi oyun oynamak ile beden kitle indeksi arasında ilişki olduğu görülmektedir (Canan, vd., 2014: 44). Güçlü, vd., (2016: 58-59) yaşları 18- 35 arası değişen bireylerin beden kütle indeksi ve internet bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada iki değişken arasında orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki saptamıştır. Öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri arttıkça beden kitle indeksleri, beden kitle indeksleri arttıkça da internet bağımlılık düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada beden kitle indeksi ve problemlı internet kullanım arasında ilişki tespit edilmiştir. Obezite düzeyinde beden kitle indeksine sahip bireylerin problemlı internet kullanım düzeyi diğer gruplardan daha yüksektir (Sarı ve Aydın, 2014: 221). Ayrıca, kişinin internet ortamında düşüncelerini özgür bir şekilde

paylaşarak çeşitli gruplarla olumlu ilişkiler kurabileceğini düşünmesi; günlük yaşamda normal yöntemlerle iletişim kuramadığı için daha çok internet üzerinden iletişim kurmayı tercih etmesi; gerçek kimliğini gizleyerek istediği cinsel yaşamın her türüne internet ortamında erişmesi ve internetin kişiye yeni bir kimlik oluşturma imkanı tanıyor olması problemlili internet kullanımını artırmaktadır (Young, 1997: 14-15). Alanyazında yapılan tüm bu araştırmalar düşünüldüğünde araştırmadan elde edilen bulgu, interneti aşırı kullanan bireylerin vücut kitlesindeki artışın bireyin bedenine yönelik memnuniyetini azaltabileceği ve internette kendisini daha rahat ifade eden bireylerin, internetin kişiye sunmuş olduğu yeni kimlikle beraber gerçekte var olan bedenine yönelik olumsuz tutumlar geliştirebileceği şeklinde yorumlanabilir.

Sonuç olarak yapılan bu araştırmadan elde edilen bulgulara yönelik yorumlar şu şekilde özetlenebilir.

Günümüzde insanların internete bilgisayar, notebook, cep telefonu gibi araçlarla kolay bir şekilde erişiyor olmasından ötürü problemlili internet kullanım düzeyi cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Ancak toplumumuzda kadın davranışlarının erkeklere nazaran daha çok kontrollü olması yönündeki tutumlar ve davranışlar kadınların interneti dış dünyaya açılan bir kapı olarak görmesine neden olmaktadır. Bu durum kadınların kendi düşüncelerini özgür ve rahat bir şekilde ifade etmesine imkan tanıyan internet ortamını daha fazla tercih etmesine neden olmakta ve bunun sonucunda erkekler göre daha fazla internet kullandıkları düşünülmektedir. Erkeklerin ise kadınlara göre daha özgür ve iletişimde daha serbest bırakılması, internet ortamında kendilerini kadınlara göre daha rahat hissetmelerini sağlamaktadır.

Türk kültüründe kız çocuklarının daha uyumlu olması ve daha anlayışlı olması, erkek çocukların ise duygularını dışarıya yansıtmamaları gerektiği görüşü toplumumuzda kadınların empatik eğilim düzeylerinin erkeklerden yüksek olmasına sebep olduğu düşünülmektedir.

Yaşa göre empatik eğilim incelendiğinde 18 yaşındaki ergenlerin empatik eğilim düzeylerinin 15-17 yaş arası ergenlerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Alan yazında sosyalleşme süreçleriyle ele alınan empatinin 18 yaş ile beraber bireyin reşit olmasının ve yeni sosyal haklar elde etmesinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada anne eğitim düzeyine göre empatik eğilim düzeyinin farklılık gösterdiği sonucu elde edilmiştir. Bu farklılık annesi üniversite mezunu olan ergenlerin empatik eğilim düzeylerinin anne ilkokul, ortaokul ve lise mezunu olan ergenlerden daha düşük empatik eğilim düzeyine sahip olmasından kaynaklanmaktadır. Alan yazında iki değişkenin arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda farklı sonuçlar elde edilmiştir. Bu durum anne eğitim düzeyine göre empatik eğilimin artacağı ya da azalacağı yönünde tutarlı sonuçlar olmadığı şeklinde yorumlanmaktadır.

Toplumumuz kadınlara yönelik yer alan ideal beden algısı, belirli beden ölçülerine sahip kadınların güzel olduğuna yönelik görüşler ile birlikte medyanın sunduğu kusursuz beden ölçüleri kadınların bedenlerine yönelik daha fazla kaygı yaşamasına neden olurken bu durum kadınların bedenlerinden erkeklere göre daha az memnuniyet duymasına neden olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada baba eğitim düzeyine göre beden algısı farklılık gösterdiği sonucu elde edilmiştir. Bu farklılık babası lise mezunu olan ergenlerin ile ilkokul ve üniversite mezunu olan ergenlere göre daha yüksek düzeyde beden algısına sahip olmasından kaynaklanmaktadır. Alan yazında iki değişkenin arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda farklı sonuçlar elde edilmiştir. Bu durum baba eğitim düzeyine göre beden algısının artacağı ya da azalacağı yönünde tutarlı sonuçlar olmadığı şeklinde yorumlanmaktadır.

Toplum kültürü içerisinde tüm bu unsurlar, görüşler tutumlar, cinsiyet rolleri düşünüldüğünde toplum içerisinde kadınların daha olgun hareket etmesi, hareketlerine daha fazla dikkat etmesi gibi unsurlar kadınların ve erkeklere göre daha yüksek beklenti ve başarı içerisine girmesine neden olmakta bunun sonucu olarak ise daha fazla akılcı olmayan inanç geliştirdikleri düşünülmektedir.

Araştırmadan elde edilen bir başka sonuç yüz yüze iletişimde sorunlar yaşayan, karşısındaki kişinin duygularını değerlendirmede ve karmaşık olaylarda karşısındaki kişiyi anlamada yetersizlik yaşayan bireyler daha yüksek düzeyde problemlerle internet kullanımını göstermektedir. Bu durum ile birlikte bilişsel empati düzeyi düşük bireyler günlük yapması gereken işler, sosyal aktiviteler yerine internette vakit geçirmeyi tercih ediyor hatta yemek yemeyi dahi untabiliyor. Ayrıca bu bireyler internet ortamında kendilerine daha fazla saygı duyulduğunu, daha rahat iletişim kurduğunu düşünmekte ve yalnızlıklarını internet ile paylaşmaktadır.

Araştırmadan başka bulgu ise beden algısının problemlili internet kullanımını etkilediğidir. Beden memnuniyeti düşük bireyler internette daha fazla zaman geçirmekte, internet ortamında kendilerini daha rahat ifade ettiklerini düşünmektedirler. Bu durumun oluşmasında ise internetin bireye yeni bir kimlik oluşturma imkanı sunmasının etkili olduğu düşünülmektedir.

Araştırmadan elde edilen başka bir sonuç ise sosyal fayda ve sosyal rahatlık arttıkça empatik eğilimi azalttığıdır. Bu bulgu ise günlük yaşamında iletişimde sorun yaşayan bireylerin iletişim kurmak için interneti tercih etmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmadan elde edilen son bulgu ise internette kullanımı arttıkça ve sosyal fayda sosyal rahatlık arttıkça beden memnuniyetinin azalmasıdır. Bu bulgu ise interneti aşırı kullanan bireylerin vücut kitlesindeki artışın bireyin bedenine yönelik memnuniyetini azaltabileceği ve internette kendisini daha rahat ifade eden bireylerin, internetin kişiye sunmuş olduğu yeni kimlikle beraber gerçekte var olan bedenine yönelik olumsuz tutumlar geliştirebileceği şeklinde yorumlanabilir.

5.3.Öneriler

Yapılan araştırma neticesinde elde edilen bulgular ışığında aşağıda uygulayıcı ve araştırmacılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

5.3.1. Uygulayıcılar için öneriler

1. İnternet, insan yaşamında hemen hemen her alanda çeşitli avantajlar ve kolaylıklar sağlıyor olsa da özellikle ergenlik dönemi içerisindeki bireyler için risk yaratmaktadır. Problemlili internet kullanımı ergenlerin beden memnuniyetlerinin ve empatik eğilimlerinin azalmasına yol açabilmektedir. Bu nedenle ergenlere yönelik problemlili internet kullanımı konusunda bilinçlendirilme çalışmaları yapılabilir.
2. Ergenlik döneminde yaşanan fiziksel ve bilişsel süreçler dikkate alınarak ergenlere internet ortamı ile gerçek yaşamın farklı olduğu, bu sürecin bireyin empatik eğilimleri, beden algısı üzerinde etkisinin olduğu öğretilmelidir.
3. İnternet aracılığıyla maruz bırakılan içeriklerin kişiler üzerinde etkisinin azaltılmasına yönelik eğitimler ve müdahale programların çocukluk döneminden

itibaren verilerek çocukluk ve ergenlik döneminde oluşabilecek akılcı olmayan inançların önlenmesine yönelik çalışmalar yapılabilir.

4. Yüz yüze iletişimde sorunlar yaşayan ve karşısındaki kişinin duygularını anlamada yetersizlik yaşayan ergenlerin günlük yapması gereken işler, sosyal aktiviteler yerine internette zaman geçirmeyi tercih ettiği görülmüştür. İnsan ilişkilerinde yaşanabilecek iletişim çatışmalarına yönelik yapılacak psikoeğitim programları ile bireyin günlük yaşamında yaşadığı iletişim sorunları ile nasıl baş edebileceği ve nasıl çözebileceği öğretilmelidir.

5. Araştırmadan sonuçlarına göre beden memnuniyeti düşük ergenlerin problemlili internet kullanımının arttığı görülmüştür. Bu durumun beden memnuniyeti düşük bireylerin internette yeni bir kimlik oluşturarak, kendilerini daha rahat ifade etmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Alan yazında sağlıklı beden algısının biyolojik unsurlardan ziyade sosyal ve kültürel faktörlere dayandığı belirtilmektedir. Özellikle ergenlik döneminde birey bedenindeki değişimleri kabul etmeye yönelik yoğun kaygılar yaşamaktadır. Çevre etkisine açık olunan ergenlik döneminde bireyin arkadaşlarından ve ebeveynlerinden bedenine yönelik gelecek dönütler, ifadeler oldukça önemli olmaktadır. Bu hususta öğrencilere bedeninin çeşitli uzuvlarıyla ilgili rencide edice, alay edici bir dil kullanmamaları gerektiği öğretilmelidir. İdeal bulduğu beden ölçüsü ile kendi görüşü arasında uyumsuzluk yaşayan ergenlerin bu süreci başarıyla atlatması için kendisi hakkında olumlu tutumlar geliştirmesine ve bedenini kabul etmesine yönelik çalışmalar yapılabilir.

5.3.2.Araştırmacılar için öneriler

1. Araştırma İstanbul ili Sancaktepe ilçesinde gerçekleştirilmiştir. Daha geniş kapsamlı olacak şekilde bazı il ve ilçelerde bu çalışma yapılabilir.

2. Araştırma grubunu liseye devam etmekte olan 14-18 yaş arası ergenler oluşturmaktadır. Farklı öğrenci ve yaş grupları ile çalışma tekrar edilebilir.

3. Yapılan araştırmada akılcı olmayan inançlar ile problemlili internet kullanımı arasında ilişki bulunamamıştır. Bu durum ADDT kuramı ile örtüşmemektedir. Bu sebepten ötürü akılcı olmayan inançlar ve problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkinin farklı ölçme aracı ile farklı bir örneklem üzerinden yeniden araştırılabilir.

4. Bu araştırmada empatik eğilim, beden algısı ve akılcı olmayan inançların problemlı internet kullanımına etkisi incelenmiştir. Farklı değişkenler ile problemlı internet kullanımının nedenleri araştırılabilir.



KAYNAKÇA

- Fua, J., Xub, P., Zhaoc, L., & Yud, G. (2018). Impaired orienting in youth with Internet Addiction: Evidence from the Attention Network Task (ANT). *Psychiatry Research*, 264: 54–57
- Abakay, U., Alıncak, F., Ve Ay, S. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Beden Algısı Ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12:18
- Acharya, B., Chauhan, H. S., Bala, I., Kaphle, H. P., & Thapa, S. B. (2016). Adelösanlarda Beden İmaj Memnuniyeti, Ağırılık Algısı Ve Obezite Bilgisi; Kaski Bölgesi, Nepal. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15(5): 396-400.
- Akar, A. (2014). *Pdr Ve Psikoloji Programı Öğrencilerin Empatik Eğilim Ve Narsist Özelliklerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Toros Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Mersin
- Akbulut, Y. (2013). Çocuk Ve Ergenlerde Bilgisayar Ve İnternet Kullanımının Gelişimsel Sonuçları. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2): 53-68.
- Akın, Ü. (2013). *Akılci Duygusal Davranışci Terapi Odaklı Psikoeğitim Programının Kendini Sabotaj Üzerindeki Etkisi*. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya
- Akkoyun, F. (1982). Empatik Anlayış Üzerine. *Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 15 (2).
- Aksüt, M., Batur, Z., & Avşar, T. (2006). *Sanalca, Sanal Odalarda (İnternet) İletişim Ve Türkçe*. Akademik Bilişim Konferansında Sunulmuş Bildiri, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Alaçam, H. (2012). *İnternet Bağımlılığının Görülme Sıklığı Ve Yetişkin Dikkat Eksikliği, Hiperaktivite Bozukluğu İle İlişkisi*. Uzmanlık Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli
- Alçay, A. (2015). *Ergenlerin Öz-Yeterlikleri İle Mantık Dışı İnançları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir

- Allemand, M., Steiger, A. E., Ve Helmut, A. F. (2015). Empathy Development İn Adolescence Predicts Social Competencies İn Adulthood. *Journal Of Personality*, 83: 229–241.
- Altıntaş E. Ve Gültekin M. (2005). *Psikolojik Danışma Kuramları*. İstanbul: Aktüel Yayıncılık.
- Altıntaş, A., Ve Aşçı, F. H. (2005). Fitnes Uzmanlarının Bedenlerine Yönelik Algıları. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3): 101-104.
- Altıntaş, G. (2006). *Liseli Ergenlerin Kişilerarası İletişim Becerileri İle Akılcı Olmayan İnançları Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Altıntaş, S., Ve Öztapak, M. (2016). Ortaokul Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımları İle Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim Ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori Ve Uygulama*, 7(13): 109-128.
- Altunten, İ. (2019). *Ergenlerde Algılanan Duygusal İstismar İle Problemlı İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir
- Alver, B, (2003), *Çeşitli Kamu Kurum Ve Kuruluşlarında Çalışanların Empatik Becerileri, Karar Stratejileri Ve Psikolojik Belirtileri Arasındaki İlişkiler*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Amutio, A. and Smith, J. C. (2008). Stress and irrational beliefs in college student. *Ansiedad Estre*, 14(2-3): 211-220.
- Anbar, H. (2013). *Lise Öğrencilerinde Vücut Algısı Değişkeninin Çeşitli Değişkenlerle İlişkinin İncelenmesi Ve Vücut Algısı Ölçeğinin Geçerlik Güvenirlik Çalışması*. Ankara Üniversitesi Dil Ve Tarih Coğrafya Fakültesi Psikoloji Bölümü Lisans Tezi. Ankara.
- Anlayışlı, C., Ve Serin, N. B. (2019). Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Ve Depresyonun Cinsiyet, Akademik Başarı Ve İnternete Giriş Süreleri Açısından İncelenmesi. *Folklor/Edebiyat*, 25(97-1): 753-767.

- Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı Ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1): 55-67.
- Arslan, A., Kırık, A. M., Karaman, M. Ve Çetinkaya, A. (2015). Lise Ve Üniversite Öğrencilerinde Dijital Bağımlılık. *Uluslararası Hakemli İletişim Ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi* (8): 34-58.
- Aslan, H., Ve Zihni, K. (2018). Ortaokul Öğrencilerinin Beden İmajı Ve Sosyal Kaygı Düzeyleri. *Eğitim Kuram Ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 4(3): 65-77.
- Aslan, S. H. (2001). Beden İmgesi Ve Yeme Davranışı Bozuklukları İle Medya İlişkisi. *Düşünen Adam*, 14(1): 41-47.
- Ata, A., Vural, A., Ve Keskin, F. (2014). Beden Algısı Ve Obezite. *Ankara Medical Journal*, 14(3): 74-84
- Avcı, M. (2006). Ergenlikte Toplumsal Uyum Problemleri. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1): 39-63
- Ayas, Y. Ve Horzum, M.B. (2013). İlköğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Aile İnternet Tutumu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (39): 46-57
- Aydın, A., Ve Açar, K. (2013). Normal Ve Zihin Engelli Ergenlerin Empati Becerileri İle Annelerinin Empati Becerileri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(2): 301-314.
- Aydın, F. (2018). *Ergenlerde Mantıkdışı İnançların Anne Baba Davranışlarıyla İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara,
- Aydoğmuş, A. ve Yıldırım, Ö. (2019). Ergenlerde Sosyal Güvende Hissetme ve Memnuniyet İle Problemler İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkide Sosyal Medya Tutumlarının Aracı Rolü. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1): 15-32.
- Balcı, Ş., Ve Gülnar, B. (2009). Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı Ve İnternet Bağımlılarının Profili. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 6(1): 5-22.

- Balta, Ö. Ç., Ve Horzum, M. B. (2008). Web Tabanlı Öğretim Ortamındaki Öğrencilerin İnternet Bağımlılığını Etkileyen Faktörler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 41(1): 187-205.
- Barrett-Lennard GT (1993). The Phases And Focus of Empathy. *Br J Med Psychol*; 66:3-14.
- Batıgün, A. D. Ve Kılıç, N. (2011). İnternet Bağımlılığı İle Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler Ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26 (67): 1–10.
- Batıgün, A. D., Ve Hasta, D. (2010). İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık Ve Kişilerarası İlişki Tarzları Açısından Bir Değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(3): 213-219.
- Baykan N. (2014). *Anne Baba Tutumları İle İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi (Sultanbeyli İlçesi Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Yönetimi Ve Denetimi Anabilim Dalı, İstanbul.
- Bayraktar, F. (2001). *İnternet Kullanımının Ergen Gelişimindeki Rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Bayraktar, F. Ve Gün, Z. (2007). Incidence And Correlates Of İnternet Usage Among Adolescents İn North Cyprus. *Cyberpsychology & Behavior*, 10: 191-197
- Bektaş, D. Y. (2016). Ergenlerde Beden İmgesi Üzerine Bir Çalışma. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 3(22): 67-75.
- Bilge, M. (2019). *Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Düzeyinin Anne Baba Tutumları İle İlişkisinin İncelenmesi: Manisa Örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa
- Budak, S. (2005). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim Ve Sanat Yayınları.
- Büyükcebeci, A. (2017). *Ergenlerde Sosyal Dışlanma, Yalnızlık Ve Okul Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişki: Empatik Eğilimin Aracı Rolü*. Doktora Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Büyükgebiz Koca, E Ve Tunca, M.Z. (2019). İnternet Ve Sosyal Medya Bağımlılığının Öğrencilerin Performanslarına Etkileri Üzerine Bir Yazın

Taraması. *Suleyman Demirel University Journal Of Faculty Of Economics & Administrative Sciences*, 24(1).

Büyükaşahin Çevik, G. Ve Çelikkaleli, Ö. (2010). Ergenlerin Arkadaş Bağlılığı Ve İnternet Bağımlılığının Cinsiyet, Ebeveyn Tutumu Ve Anne-Baba Eğitim Düzeylerine Göre İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19 (3): 225–240.

Can, Ö. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançları Ve Karar Verme Stilllerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Canan, F., Yıldırım, O., Üstünel, T.Y., Sinani, G., Kaleli, A.H., Güneş, C., Ve Ataoğlu, A., (2014). The Relationship Between İnternet Addiction And Body Mass Index İn Turkish Adolescents. *Cyberpsycho-Logy, Behavior, And Social Networking*, 17 (1): 40-45

Caplan, S. E. (2002). Problematic İnternet Use And Psychosocial Well-Being: Development Of A Theory-Based Cognitive–Behavioral Measurement Instrument. *Computers İn Human Behavior*, 18(5): 553-575.

Carrier, L. M., Spradlin, A., Bunce, J. P., & Rosen, L. D. (2015). Virtual Empathy: Positive And Negative İmpacts Of Going Online Upon Empathy İn Young Adults. *Computers İn Human Behavior*, 52: 39-48.

Cengizhan, C. (2005). Öğrencilerin Bilgisayar Ve İnternet Kullanımında Yeni Bir Boyut: Bağımlılık. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22(22): 83-98.

Cenkseven, F. (2002). Ergenlerin Cinsiyet Ve Cinsiyet Rollerinin Benlik İmajına Etkisi. *Eğitim Ve Bilim*, 27(125): 28-35.

Cevahir, R., Çınar, N., Sözeri, C., Şahin, S. Ve Kuğuoğlu, S. (2008). Ebelik Öğrencilerinin Devam Ettikleri Sınıflara Göre Empatik Becerilerinin Değerlendirilmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 3(7): 3-11

Ceyhan, A. A. (2008). Predictors Of Problematic İnternet Use On Turkish University Students. *Cyberpsychology & Behavior*, 11(3): 363–366.

Ceyhan, A. A. (2011). Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanım Düzeylerinin Yordayıcıları. *Çocuk Ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(2): 85-94.

- Ceyhan, A. A. Ve Ceyhan, E. (2009). Ergenlerde Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği (PİKÖ-E) Geliştirme Çalışmaları. *X. Ulusal Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Kongresi Sözlü Bildiri*, Adana.
- Ceyhan, A. A. Ve Ceyhan, E. (2014). Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği'nin Ergenlerde Geçerlik Ve Güvenilirlik Çalışması. *Bağımlılık Dergisi*, 15(2): 56-64.
- Ceyhan, E. (2008). Ergen ruh sağlığı açısından bir risk faktörü: İnternet bağımlılığı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi* : 15 (2).109-116
- Ceyhan, E., Ceyhan A. A. Ve Gürcan, A. (2007). Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeğinin Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışmaları. *Kuram Ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7(1): 387-416.
- Cicioğlu, M., (2014). *Öğrencilerin Problemlı İnternet Kullanımı Ve Siber Zorbalık Davranışlarına İlişkin Görüşler*. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Clay, D. Vignoles, V. Dittmar, H. (2005). Body Image and Self-Esteem Among Adolescent Girls: Testing the Influence of Sociocultural Factors. *Journal of Research on Adolescence*, 15(4):451-477.
- Corey, G. (2015). *Psikolojik Danışma Kuram Ve Uygulamaları* (T. Ergene, Çev.). Ankara Mentis Yayıncılık
- Cömert, I. T., Ve Kayıran, S. M. (2010). Çocuk Ve Ergenlerde İnternet Kullanımı. *Çocuk Dergisi*, 10(4): 166-170.
- Çağır, G. (2010). *Lise Ve Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanım Düzeyleri İle Algılanan Esenlik Halleri Ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Çakır, B (2018). Yetişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığı, Narsisizm Ve Empati Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çelik Ç, B. Ve Odacı, H. (2012). Kendilik Algısı Ve Benlik Saygısının Problemlı İnternet Kullanımını Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *E-Journal Of New World Sciences Academy*, 7 (1): 433-441.

- Çelik, M. E. (2014). *Ergenlerde İnternet Sosyal İletişim Ağlarının Kullanımı, Empati Ve İletişim Becerileri*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çifçi, F. S. (2012). *Üniversite Öğrencilerinde Beden Algısı Ve Yeme Tutumları Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta.
- Çivitci, A. (2006). Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 69-77.
- Çivitci, A. (2006). Ergenlerde Mantıkdışı İnançlar: Sosyo-Demografik Değişkenlere. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(19): 7-17.
- Çivitci, A. (2007). Erken Ergenlik Döneminde İçsel-Dışsal Denetim Odağı Boyutları Ve Cinsiyete Göre Mantıkdışı İnançlar. *Çocuk Ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 14(1): 3-12.
- Çivitci, A. (2016). Ergenler İçin Mantık Dışı İnançlar Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 3(25).
- Çivitçi, A., Türküm, A.S, Duy B. Ve Hamamcı Z. (2014). *Okullarda Akılcı Duygusal Davranış Terapisine Dayalı Uygulamalar*. Ankara:Pegem Yayıncılık.
- Çivitçi, A., Ve Çivitçi, N. (2009). İlköğretim Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Beceri Ve Mantıkdışı İnançlar. *İlköğretim Online*, 8(2).
- Davis C. M. (2005). Empati Nedir? Empati Öğretilir Mi? (Çev. Özcan Sezer Ve Serhat Damar). Web. İnönü.Edu.Tr/~Efdergi/Osezer.Doc
- Davis R.A. (2001). Cognitive-Behavioral Model Of Pathological İnternet Use. *Comput Human Behav*; 17: 187-195.
- Davis, C. (1997). Body İmage, Exercise And Eating Behaviors. In K. R. Fox (Ed.), *The Physical Self. From Motivation To Well-Being*. Human Kinetics
- Davis, C. M. (1990) "What Is Empaty, And Can Empaty Be Taught?". *Physical Therapy*, 70(11): 707-711.

- De Kemp, R. A., Overbeek, G., De Wied, M., Engels, R. C., & Scholte, R. H. (2007). Early Adolescent Empathy, Parental Support, And Antisocial Behavior. *The Journal Of Genetic Psychology*, 168(1): 5-18.
- Demiralp, C. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Empatik Eğilimleri İle Narsistik Kişilik Özellikleri Ve Eleştirel Düşünme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Deniz, M. E., Ve Uzun, A. E. (2019). Ergenlerde Empatik Eğilimin Yordayıcıları Olarak Yalnızlık Ve Duygusal Özerklik. *Elementary Education Online*, 18(3).
- Dereli, E. Ve Aypay, A. (2012). Ortaöğretim Öğrencilerinin Empatik Eğilimleri Ve İşbirliği Yapma Karakterlerinin İnsani Değerlerini Yordaması Ve Bu Özelliklerinin İncelenmesi. *Kuram Ve Uygulamada Eğitim Bilimler Dergisi (KUYEB), Değerler Eğitimi Sempozyumu Ek Özel Sayısı*, 12 (2): 1249-1270.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde Psikososyal Gelişim. *Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, 63: 19-21.
- Dilorenzo, T. A., David, D., & Montgomery, G. H. (2007). The İnterrelations Between İrrational Cognitive Processes And Distress İn Stressful Academic Settings. *Personality And Individual Differences*, 42(4): 765-776.
- Doğan, A. (2013). *İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı*. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Doğan, H., Işıklar, A., Ve Eroğlu, S. E. (2008). Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanımının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (18): 106-124.
- Dökmen, Ü. (1988). Empatinin Yeni Bir Modele Dayanılarak Ölçülmesi Ve Psikodrama İle Geliştirilmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 21(1): 155-190.
- Dökmen, Ü. (2008). *İletişim Çatışmaları Ve Empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dökmen, Ü. (2018). *İletişim Çatışmaları Ve Empati*. İstanbul : Remzi.

- Dökmen, Üstün (2001): *Sanatta Ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları Ve Empati*. 15. Baskı. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dryden, W. (1989). Albert Ellis: *An Efficient And Passionate Life*. *Journal Of Counseling & Development*, 8(67): 539-546.
- Durakoğlu, A., Gökçearslan, Ş. (2010). Lise Öğrencilerinin Empatik Eğilim Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi. *E-Journal Of New World Sciences Academy*, 5 (3): 354-364.
- Eftekin, P. (2015). *Ergenlik Dönemindeki Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Ve Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Ekinci, Ö. (2009). *Öğretmen Adaylarının Empatik Ve Eleştirel Düşünme Eğilimlerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana
- Ellis, A. (1979). *Reason And Emotion In Psychotherapy*. Citadel Pres, Toronto, Pp: 1–89.
- Ellis, A. (1992). My Early Experiences In Developing The Practice Of Psychology. *Professional Psychology: Research And Practice*, 23(1): 7–10.
- Ellis, A. (1995). Changing Rational-Emotive Therapy (RET) To Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). *Journal Of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 13(2): 85-89.
- Ellis, A. (1997). Using Rational Emotive Behavior Therapy Techniques To Cope With Disability”, *Professional Psychology: Research And Practice*, 28(1): 17–22.
- Ellis, A. (1999). Why Rational-Emotive Therapy To Rational Emotive Behavior Therapy? *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 36(2): 154–159.
- Ellis, A. (2002). *Overcoming Resistance: A Rational Emotive Behavior Therapy Integrated Approach*. Springer Publishing Company
- Ellis, A. (2013). *Better, Deeper And More Enduring Brief Therapy: The Rational Emotive Behavior Therapy Approach*. Routledge.

- Ellis, Albert. (1995) "Cognitive And Constructive Psychotherapies: Theory, Research And Practice" ABD: Springer Publishing Company
- Erarslan, M. (2016). *Gençlerde Duygusal Zekâ Ve Empatik Eğilim Düzeylerinin Yaş, Cinsiyet Ve Spor Yapma Değişkenlerine Göre İncelenmesi*. Kastamonu Eğitim Dergisi, 24 (4): 1839-1852
- Ercan, D.M. (2018). *Geç Ergenlik Döneminde Sosyal Medya Maruziyetinin Beden Algısı İle İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erol, B. (2019). *Bilişsel - Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Psikoeğitim Programının Ergenlerin Problemleri İnternet Kullanım Düzeylerine Etkisi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ersoy, E. Ve Köşger, F. (2016). Empati: Tanımı Ve Önemi. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 38: 1-7
- Ersoy, M. (2019). Information For Knowledge: A Case Study On Education Faculty Students' Internet-Based Selective Learning Habits. *Turkish Online Journal Of Qualitative Inquiry*, 10(1): 90-111.
- Esnaola, I., Rodriguez, A., Ve Goni, A. (2010). Body Dissatisfaction And Perceived Sociocultural Pressures: Gender And Age Differences. *Salud Mental*, 33: 21-29.
- Eşgi, N. (2013). Dijital Yerli Çocukların Ve Dijital Göçmen Ebeveynlerinin İnternet Bağımlılığına İlişkin Algılarının Karşılaştırılması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3): 181-19
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body image*, 13: 38-45.
- Freeman, A & Szentagotai, A. (2007), An Analysis Of The Relationship Between Irrational Beliefs And Automatic Thoughts İn Predicting Distress. *Journal Of Cognitive And Behavioral Psychotherapies*, 7 (1): 1-7
- Furtana, S. (2018). *7. Ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Empatik Eğilimleri İle Sosyal Duygusal Öğrenme Becerilerinin Zihin Kuramını Yordaması*. Yüksek Lisans Tezi, Toros Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

- Gardner, Rick, M. (1996). Methodological Issues İn Assessment Of The Perceptual Component Of Body Image Disturbance. *British Journal Of Psychology*: 327-337.
- George, D., & Mallery, P. (2016). IBM SPSS Statistics 23 Step By Step: A Simple Guide And Reference. NY: Routledge.
- Goldberg, A. E. (1996). Jackendoff And Construction-Based Grammar. *Cognitive Linguistics*, 7(1): 3-20. <https://doi.org/10.1515/Cogl.1996.7.1.3>
- Gökçearsan, Ş Ve Günbatır, M. (2012). Ortaöğrenim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı. *Eğitim Teknolojisi Kuram Ve Uygulama.*; 2 (2): 10-24.
- Gökler, R. (2009). Empatik Eğilim Ölçeğinin İlköğretim Sekizinci Sınıflar İçin Uyarlanması. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 19(19): 77-86.
- Göksan, B. (2007). Ergenlerde Beden İmajı Ve Beden Dismorfik Bozukluğu. *Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. İstanbul: Şişli Etfal Eğitim Ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği.*
- Göller, L. (2010). *Ergenlerin Akılcı Olmayan İnançları İle Depresyon Ve Umutsuzluk Düzeyleri İle Algıladıkları Akademik Başarılar Arasındaki İlişki*. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum
- Gönül, A. S. (2002). Patolojik İnternet Kullanımı. *Yeni Symposium*, 40(3): 105-110.
- Gönültaş, M. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Siber Zorbalık Ve Siber Mağduriyet Düzeylerinin Problemlı İnternet Kullanım Düzeyleri Ve Demografik Değışkenlere Göre İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Gözüylmaz, A. Y., Ve Baran, G. T. D. (2011). *Evli Ergenlerde Beden İmgesi Ve Benlik Saygısının Gebelik Durumuna Göre İncelenmesi*. Doktora Tez, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi Ve Eğitimi Anabilim Dalı.
- Griffiths M. Internet addiction. *The Psychologist* 1999; 12: 246-251
- Griffiths, M. D (2000). Internet Addiction-Time To Be Taken Seriously?. *Addiction Research*, 8(5): 413-418.

- Güçlü, S., Tabak, R.S., Tütüncü, İ., Ve Yılmaz, F. (2016). İnternet Bağımlılığı: Gerçekten Obeziteye Neden Olur. *Uluslararası Hakemli Beslenme Araştırma Dergisi* (7): 50-64
- Güler, D., Ve Çakır, G. (2016). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 4(39).
- Günüç, S. (2009). *İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi Ve Bazı Demografik Değişkenler İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van.
- Gürçan, N. (2010). *Ergenlerin Problemlili İnternet Kullanımları İle Uyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Güzel, K. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Beden Algısının Depresyon İle İlişkisi; Mizacın Rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Haspolat, N. K., Ve Kağan, M. (2017). Sosyal Fobinin Yordayıcıları Olarak Beden İmajı Ve Benlik Saygısı. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2): 139-152.
- Haspolat, N.K (2016). *Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajı, Benlik Saygısı Ve Sosyal Fobinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan.
- Hojat M., Gonnella JS., Nasca TJ., Mangione S., Vergare M. & Magee M. (2014). Physician Empathy: Definition, Components, Measurement, And Relationship To Gender And Specialty. *Am J Psychiatry* 159(9),1563-1569.
- Hortaçsu, N. (2003). *Çocuklukta İlişkiler*. Ankara :İmge.
- Hovardaoğlu, S. (1992). Vücut Algısı Ölçeği. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*, 1(1): 26-27
- Hunter, H.R. (2003). *Affective Empathy İn Children, Measurement And Correlation*. Unpublished Phd. Dissertation, Griffith University

- Internet World Stats. (2018). Usage And Population Statistics. [Http://Www.İnternetworldstats.Com/Eu/Tr.Htm](http://www.internetworldstats.com/eu/tr.htm) Adresinden Edinilmiştir.
- IWS-İnternet Dünya İstatistikleri (Internet Users İn The World) (2019). İnternet'ten 12.12.2018'te Erişilmiştir.
- İlkin, A. ve Korkmaz, Ö. (2019). Muhtaç Aile Çocuklarının Teknoloji Kullanımı, İnternet Bağımlılığı ve Medya-Televizyon Okuryazarlığının İncelenmesi. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education*, 38(2): 137-153
- Kabapınar, Y. (2015). Empatiyle Gelişmek Empatiyi Geliştirmek: Çocuk Ve Empati. *Pegem Akademi Yayıncılık*, Ankara.
- Kalafat, T., Ve Kıncal, R. Y. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri İle Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (23).
- Kapıkıran, N. A., Kapıkıran, Ş., Ve Başaran, B. I. (2010). Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Öğrencilerinin Empatik Eğilimler Ve Algıladıkları Anne Ve Baba Olumlu Sosyal Davranışları: Cinsiyetin Farklılaştırıcı Rolü. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(1): 1-19.
- Karaca, A., Açıkgöz, F., Ve Akkuş, D. (2013). Eğitim İle Empatik Beceri Ve Empatik Eğilim Geliştirilebilir Mi?: Bir Sağlık Yüksekokulu Örneği. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, Cilt: 4 (3): 118-122
- Karaman, M. K., Ve Kurtoğlu, M. (2009). Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılığı Hakkındaki Görüşleri. *Akademik Bilişim*, 11(13): 641-650.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları
- Kaya, A., Ve Siyez, D. M. (2010). KA-Sİ Çocuk Ve Ergenler İçin Empatik Eğilim Ölçeği: Geliştirilmesi Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Eğitim Ve Bilim*, 35(156).
- Kaya, İ. (2010) *Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

- Kayri, M. Ve Günüç, S. (2010). Türkiye'de İnternet Bağımlılık Profili Ve İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik-Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* (39): 220-232
- Keser, G (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Empatik Eğilim, Duyusal Zeka Ve Akılcı Olmayan İnanç Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezinecmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Kılıç, M. (2013). *Gerçek Yaşam Tadında: Gelişim Dönemleri-2, Erinlik Ve Ergenlik*. Ankara: Pegem Akademi
- Kılıç, S. (2013). Örneklemeye yöntemleri. *Journal of Mood Disorders*, 3(1), 44-46.
- Kılıçarslan, S., Ve Atıcı, M. (2010). İlköğretim 7. Ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançları İle Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal Of The Cukurova University Institute Of Social Sciences*, 19(3).
- Kılıçarslan, S., ve Atıcı, M. (2016). Ergenlerde görülen saldırgan davranışlarda ebeveyn ve ergenlere uygulanan psikoeğitim programının etkisinin incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(1): 20-38
- Kılınc, İ., Ve Gündüz, Ş., (2017). Lise Öğrencilerinin Siber Duyarlılık, İnternet Bağımlılığı Ve İnsani Değerlerinin İncelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7 (2): 261 – 283
- Kızılyar, L. (2010). *İlköğretim 7. Ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Empatik Eğilim Düzeylerine Göre Denetim Odağı Boyutları Ve Akılcı Olmayan İnançlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Kim, H. K., & Davis, K. E. (2009). Toward A Comprehensive Theory Of Problematic İnternet Use: Evaluating The Role Of Self-Esteem, Anxiety, Flow, And The Self-Rated İmportance Of İnternet Activities. *Computers İn Human Behavior*, 25(2): 490-500
- Kocaman, O., Aktepe, E., Ve Sönmez, Y. (2017). Isparta İl Merkezi Lise Öğrencilerinde Olası İnternet Bağımlılığı İle Saldırganlık Ve Empati

Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(6): 602.

Köroğlu, E. (2015). *Akılci Duygulanım Davranışçı Terapi*. Ankara: HYB.

Kulaksızoğlu, A. (2015). *Ergenlik Psikolojisi*. 9.Basım, Remzi Kitabevi, 236 S., İstanbul

Kumar, M. & Mondal, A. (2018). A study on Internet addiction and its relation to psychopathology and self-esteem among college students. *Indian Psychiatry Journal*, 61-66.

Kuzgun, Y. (2008). *Rehberlik Ve Psikolojik Danışma*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Kuzu, A. (2019). *Genç Yetişkinlerde Sosyal Medya Kullanımı İle Beden Algısı Ve Depresyon Düzeyinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Lisansüstü Enstitüsü, İstanbul

Lindberg, E. N. A. (2011). Piaget ve ergenlikte bilişsel gelişim. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(1): 1-10

Marcus, A. S. (2007). Representing The Past And Reflecting The Present: Museums, Memorials, And The Secondary History Classroom. *Social Studies*, 98(3): 105-110.

Martins, M. V., Formiga, A., Santos, C., Sousa, D., Resende, C., Campos, R., ... & Ferreira, S. (2019). Adolescent internet addiction–role of parental control and adolescent behaviours. *International Journal of Pediatrics and Adolescent Medicine*.

Melchers M, Li M, Chen Y, Zhang W & Montag C. (2015). Low Empathy Is Associated With Problematic Use of The Internet: Empirical Evidence From China And Germany. *Asian J Psychiatry*, 17:56-60.

Meral, D., Ve Bahar, H. H. (2016). Ortaöğretim Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımının Yalnızlık Ve Psikolojik İyi Oluş İle İlişkinin İncelenmesi. *Journal Of Education Faculty*, 18(2): 1117-1134.

Mete, S., Ve Gerçek, E. (2005). PDÖ Yöntemiyle Eğitim Gören Hemşirelik Öğrencilerinin Empatik Eğilim Ve Becerilerinin İncelenmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 9(2): 11-17.

- Moriarty, D. L. (2002). *Effect Of Disputation Strategies In Rational Emotive Behavioral Therapy On Threatment Of Depression*. Unpublished Doctoral Dissertation. Hoftra University. New York.
- Mottram, J. A. & Fleming, J. F. (2009). Extraversion, İmpulsivity, And Online Group Membership As Predictors Of Problematic İnternet Use. *Cyber Psychology & Behavior*, 12 (3): 319–321.
- Murdock, N. L. (2018). Psikolojik Danışma Ve Psikoterapi Kuramları. *F. Akkoyun, Çev. Edt.) Ankara: Nobel Yayınevi*.
- Nakilcioğlu, İ. H. (2007). İletişimden Bilişime: İnternet Kültüründen Kesitler. *Akademik Bilişim*, 1-3.
- Nalwa K. & Anand AP. (2003). İnternet Addiction İn Students: A Cause Of Concern. *Cyberpsychol Behav*; 6: 653-656.
- Odacı, H. Ve Berber. Çelik, Ç. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımlarının Akademik Öz-Yeterlik, Akademik Erteleme Ve Yeme Tutumları İle İlişkisi. *E-Journal Of New World Sciences Academy*, 7(1): 389-403.
- Oktan, V. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımı, Yalnızlık Ve Algılanan Sosyal Destek. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1): 281-292.
- Oktan, V., Ve Şahin, M. (2010). Kız Ergenlerde Beden İmajı İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2): 543-556.
- Orhan Göksün, D. (2019). Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ve Problemlı İnternet Kullanımı Arasındaki İlişki. *Mersin University Journal Of The Faculty Of Education*, 15(2): 511-525.
- Ortakale, Y. (2008). *Akılcı Davranış Eğitimi*. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana
- Öngören, B. (2015). Sosyolojik Açıdan Sağlıklı Beden İmgesi. *Sosyal Ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 16(34): 25-45.

- Örsel, S., Canpolat, B. I., Akdemir, A., Ve Özbay, M. H. (2004). Diyet Yapan Ve Yapmayan Ergenlerin Kendilik Algısı, Beden İmaj Ve Beden Kitle İndeksi Açısından Karşılaştırılması. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2004; 15(1):5-15.
- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C., & Yıldız, M. (2013). Ergenlik Ve Genç Yetişkinlik Dönemindeki Kadınlarda Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı, Depresyon Ve Anksiyete İlişkisi. *Journal Of Mood Disorders*, 3(3): 107-13.
- Özer, Ş. (2013). *Problemlili İnternet Kullanımının Benlik Saygısı Ve Öznel İyi Oluş İle Açıklanabilirliği* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Öztürk, Ö., Odabaşıoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y., Ve Kalyoncu, Ö. A. (2007). İnternet Bağımlılığı: Kliniği Ve Tedavisi. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1): 36-41.
- Öztürk, S. (2007). *Ergen Eğitim Programının, Ergenlerin Gelişim Bilgilerine Beden Ve Benlik İmajlarına Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Parlaz, E. A., Tekgül, N., Karademirci, E. Ve Öngel, K. (2012). Ergenlik Dönemi: Fiziksel Büyüme, Psikolojik Ve Sosyal Gelişim Süreci. *Turkish Family Physician*, 3(2): 10-16.
- Peker, A. (2013). *İnsani Değerler Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Problemlili İnternet Kullanımı Ve Siber Zorbalık Üzerindeki Etkisi*. Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya
- Peker, A., Eroğlu, Y., Ve Ada, Ş. (2012). Ergenlerde Siber Zorbalığın Ve Mağduriyetin Yordayıcılarının İncelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 185-206
- Pektaş, İ., Ve Mayda, A. S. (2018). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Düzeyi Ve Etkileyen Etmenler. *Sakarya Tıp Dergisi*, 8(1): 52-62.
- Pesen, A., Ve Çelik, M. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Fonksiyonel Olmayan Tutumlarının İncelenmesi. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 10(2): 1-13.
- Rehber, E. (2007). *İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Empatik Eğilim Düzeylerine Göre Çatışma Çözme Davranışlarının İncelenmesi*.

Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana

Rehber, E., Ve Atıcı, M. (2013). İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Empatik Düzeylerine Göre Çatışma Çözme Davranışlarının İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(1): 323-342.

Rogers, C. (1983). Empatik Olmak Değeri Anlaşılmamış Bir Varoluş Şeklidir. Akkoyun F. (Çev). *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 16(1): 103-121,.

Rosen L.D., Whaling,K., Rab, S., Carrier, L.M., Cheever, N.A. (2013). Is Facebook Creating “İdisorders”? The Link Between Clinical Symptoms Of Psychiatric Disorders And Technology Use, Attitudes And Anxiety. *Computers İn Human Behavior*, ;29(3):1243–1254.

Saki, V. (2018). *PDR Lisans Eğitimin Psikolojik Danışman Adaylarının Değer Yargıları, Empatik Eğilim Ve Fonksiyonel Düşünceleri Üzerindeki Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon

Sargın, N. (2013). Üniversite Öğrencilerinin İnternete Yönelik Tutumları Ve Problemlı İnternet Kullanımları. *Turkish Journal Of Education*, 2(2): 44-53.

Sarı, S.V., Ve Aydın, B., (2014). Problematic İnternet Use And Body Massindex University Students. *Eurasian Journal Of Educational Research*, 54:135-150

Saruhan, Y. (2019). *Lise Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımı İle Karakter Güçleri Ve Akademik Başarısı Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Sayın, K. B. (2010). *İlköğretim Birinci Kademe Öğrencilerinin Empati Becerileri İle Anne-Baba Tutumları Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Sel, Ş. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri İle Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul,

Sezen, Ü, Yavuz, T., Anbarlı, Z. Ö., Ve Tosunay, D. (2019). Ergenlerde Empati Ve Siber Zorbalık-Siber Mağduriyet İlişkisi: Eskişehir’de Özel Okul

Öğrencilerine Yönelik Bir Araştırma.. *Karadeniz Teknik Üniversitesi İletişim Araştırmaları Dergisi*, 9(1): 96-122.

Shields, M.K. & Behrman, R.E., (2000). Children And Computer Technology: Analysis And Recommendations. *Thefutureofchild-Ren*, 10 (2): 4-30

Sırakaya, M., Ve Seferoğlu, S. S. (2013). Öğretmen Adaylarının Problemlili İnternet Kullanımlarının İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-1): 356-368.

Siyez, D. M. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Onay Bağımlılığı Ve Empatinin Sosyal Fayda Aracılığıyla Aşırı İnternet Kullanımına Etkisi. *Anatolian Journal Of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(1).

Siyez, D. M., ve Kaya, A. (2011). Akran zorbalığı gruplarında empatik eğilim. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 23-43.

Smith A., (2006). Cognitive Empathy And Emotional Empathy İn Human Behavior And Evolution. *The Psychological Record*, 56: 3-21.

Soydan, Z. M. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı İle Depresyon Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Spencer, S. (2005). Rational Emotive Behavior Therapy: İt's Effectiveness With Children. A Research Paper Submitted İn Partial Fulfillment Of The Requirements For The Master Of Science Degree İn Guidance And Counseling, The Graduate School University Of Wisconsin-Stout.

Suler, J. (1999). To Get What You Need. *Cyberpsychology And Behavior*, 385-394.

Şahin, C., Ve Yağcı, M. (2017). Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu: Geçerlilik Ve Güvenirlik Çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 18(1): 523-538.

Şahin, M., Ve Akbaba, S. (2010). İlköğretim Okullarında Zorbacı Davranışların Azaltılmasına Yöneli Empati Eğitim Programının Etkisinin Araştırılması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 18(1): 331-342.

- Şaşmaz, T., Öner, S., Kurt, A. Ö., Yapıcı, G., Yazıcı, A. E., Buğdaycı, R., Ve Şiş, M. (2013). Prevalence And Risk Factors Of Internet Addiction İn High School Students. *The European Journal Of Public Health*, 24 (1): 15-20.
- Şirin, H. ve Izgar, H. (2013). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişki. *İlköğretim Online*, 12(1): 254-266
- Taner Derman, M. (2013). Çocukların Empati Beceri Düzeylerinin Ailesel Etmenlere Göre Belirlenmesi. *International Journal Of Social Science*. 6 (1): 1365-1382
- Tarhan, N. (2013). Toplum Psikolojisi, Sosyal Şizofreniden Toplumsal Empatiye (6. Basım). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taş, İ. (2018). Ergenlerde İnternet Bağımlılığı Ve Psikolojik Belirtilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Journal Of Social Science Of Muş Alparslan University*, 6 (2): 31, 41.
- Taş, İ., Eker, H., Ve Anlı, G. (2014). Orta Öğretim Öğrencilerinin İnternet Ve Oyun Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Online Journal Of Technology Addiction & Cyberbullying*, 1 (2): 37-57
- Tayfur, S. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Beden Algısı, Yeme Tutumları Ve Depresyon Düzeyinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul,
- Taylan, H. H., Ve Işık, M. (2015). Sakarya’da Ortaokul Ve Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı. *Turkish Studies-International Periodical For The Languages, Literature And History Of Turkish Or Turkic*, 10(6): 855-874.
- Tiggemann, M. & Zaccardo, M. (2015). Exercise To Be Fit, Not Skinny: The Effect Of Fittpiration İmagery On Women's Body İmage, *Body Image*, 61–67
- Topçu, Ç. (2008). *The Relationship Of Cyber Bullying To Empathy, Gender, Traditional Bullying, İnternet Use And Adult Monitoring*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Topdemir, A. (2009). *İlköğretim 5. Sınıf Öğretmenlerinin Empatik Eğilim Düzeylerinin Öğrencilerin Akademik Başarısına Etkisi (İstanbul İli Bağcılar İlçesi Örneği)*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Tuncay, T., Ve Sunay, İ. L. (2009). Sosyal Hizmet Uygulamasında Empatiyi Yeniden Düşünmek. *Toplum Ve Sosyal Hizmet*, 20(2): 39-56.
- Tural Büyük, E Ve Özdemir, E. (2018). Lise Öğrencilerinin Beden Algısı İle Yeme Tutumu Arasındaki İlişki. *International Anatolia Academic Online Journal / Journal Of Health Science*, 4 (2): 1-12 .
- Turnage, B.F., Hong, Y.J., Stevenson, A.P. & Edwards, B. (2012). Social Work Students' Perceptions Of Themselves And Others: Self-Esteem, Empathy, And Forgiveness. *Journal Of Social Service Research*, 38: 89-99.
- Türkiye İstatistik Kurumu (Tüik). (2018). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması. [Www.Tuik.Gov.Tr](http://www.tuik.gov.tr) Adresinden Edinilmiştir.
- Türkiye İstatistik Kurumu (Tüik). (2019). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması. [Www.Tuik.Gov.Tr](http://www.tuik.gov.tr) Adresinden Edinilmiştir.
- Türkoğlu, S. (2013). *Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanımları İle Siber Zorbalık Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Türküm, A. S. (2003). Akılcı Olmayan İnanç Ölçeğinin Geliştirilmesi Ve Kısaltma Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 2: 41-47.
- Türküm, A. S. (2016). Akılcı Olmayan İnanç Ölçeğinin Geliştirilmesi Ve Kısaltma Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 2(19): 41-47
- Türküm, A. S., Balkaya, A., Ve Karaca, E. (2005). Akılcı Olmayan İnanç Ölçeğinin Lise Öğrencilerine Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışman Ve Rehberlik Dergisi*, 23(3):77-85
- Uğurlu, N. Ve Akın, H. (2008). Muğla Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Beden-Benlik Algısı Ve Psikolojik Sıkıntı Belirtileri İle İlişkisi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokul Dergisi*, 11(4): 38-47
- Ulaş Karahmetoğlu, G. Ve Mutlu, B. (2018). Lise Birinci Sınıf Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığının İncelenmesi. *Uluslararası Hakemli Psikiyatri Ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi* (13): 68-84

- Ural, S.N. (2010). *İlköğretim Öğrencilerinin Demokratik Tutum Ve Empatik Eğilim Düzeylerine Sosyal Beceriler Dersinin Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya
- Ünver, H., Ve Koç, Z. (2017). Siber Zorbalık İle Problemlili İnternet Kullanımı Ve Riskli İnternet Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal Of Turkish Educational Sciences*, 15(2).
- Veinrach, S. (1980). Unconventional Therapist : Albert Ellis. The Personel And Guidance Journal, 59(3).
- Višlā, A., Flückiger, C., Grosse Holtforth, M., & David, D. (2016). Irrational beliefs and psychological distress: A meta-analysis. *Psychotherapy and psychosomatics*, 85(1): 8-15.
- Vukosavljevic-Gvozden, T., Filipovic, S., & Opacic, G. (2015). The mediating role of symptoms of psychopathology between irrational beliefs and internet gaming addiction. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 33(4): 387-405.
- Wispé, L. (1990). History Of The Concept Of Empathy. In N. Eisenberg & J. Strayer (Eds.), *Empathy And Its Development* (Pp. 17-37). New York, NY: Cambridge University Press.
- Yang, S. C. Ve Tung, C. J. (2007). Comparison Of İnternet Addicts And Nonaddicts İn Taiwanese High School. *Comput Human Behavior*, 23: 79– 96
- Yavuz, A. Ö. (2019). *Özel Yetenekli Olan Ve Olmayan Öğrencilerde Empatik Eğilim Ve Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Lisans Üst Eğitim Enstitüsü, İstanbul
- Yavuz, F. (2019). *Cinsel Şiddetin Yeni Medya Diline Yansıması Ve Etkileri*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilgi Üniversitesi, Beşeri Ve Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Yavuzarslan Gök, A. (2017). *Ergenlerde Problemlili İnternet Kullanımı, Kişilik Özellikleri Ve Sosyal Beceri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Yıldırım, E. Ve Taştan, N. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Narsistik Kişilik Eğilimleri ve Sosyal Görünüş Kaygısının Problemlı İnternet Kullanımı Üzerinde Yordayıcı Rolü. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 79-100: 89
- Yılmaz,N. (2016). *Ergenlerde Problemlı İnternet Kullanımının Yordayıcıları Olarak Stresle Başa Çıkma Ve Kişilik Özellikleri*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Young K.S. (1999). *Innovations İn Clinical Practice (Volume 17) By L. Vandecreek Ve T. L. Jackson (Ed.)*, Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Young, K. S. (1997). What Makes The Internet Addictive: Potential Explanations For Pathological Internet Use. In *105th Annual Conference Of The American Psychological Association* (Vol. 15, Pp. 12-30). Chicago.
- Young, K. S. (2007). Cognitive Behavior Therapy With Internet Addicts: Treatment Outcomes And İmplications. *Cyberpsychology Ve Behavior*, 10(5): 671-679.
- Young, K.S. (1998) Internet Addiction: The Emergence Of A New Clinical Disorder. *Cyberpsychology Ve Behavior*, 3: 237-244.
- Yörük, B. Ö., Ve Taylan, H. (2018). Ortaokul Ve Lise Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımı Ve Sosyal Hizmet Müdahalesi. *International Journal Of Social: 67: 339-359*,
- Yüksel, A. (2004). Empati Eğitim Programının İlköğretim Öğrencilerinin Empatik Becerilerine Etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(2): 341-354.
- Zorbaz, O. (2013). *Lise Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımının Sosyal Kaygı Ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Zorbaz, O., Ve Dost, M. T. (2014). Lise Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımının Cinsiyet, Sosyal Kaygı Ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(29-1): 298-310.

EKLER

EK-1: ÖLÇEK

Sayın Katılımcı, Araştırmada kişisel veri toplanacağından 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu ve ilgili mevzuat uyarınca kişisel verileri korumak amacıyla gerekli tüm tedbirler alınacak, gerekli her türlü yükümlülük özenle yerine getirilecektir. Bu çalışma bilimsel bir araştırma için veri toplamayı amaçlamaktadır. Çalışma sonuçlarının sadece bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Çalışmanın sonuçları katılımcıların aleyhine olacak şekilde kullanılmayacaktır. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Cevaplar tamamen gizli tutulacak, çalışmaya katılanların kimliklerini açık edici davranışlardan kaçınılacaktır. Katılım sırasında herhangi bir nedenle rahatsızlık hissetmeniz durumunda istediğiniz zaman uygulamayı sonlandırabilirsiniz. Psikolojik Danışman Ahmet SEZGİN					
1) Cinsiyetiniz: Kadın (1) Erkek (2) 2) Yaşınız:					
3) Yaşamınızın Büyük Bir Çoğunluğunun Geçtiği Yer : Büyük şehir (1) - Şehir (2) - İlçe (3) - Köy (4)					
5) Kardeş Sayınız (Kendiniz Hariç):..... 6) Gelir Düzeyiniz: Düşük (1) – Orta (2) - Yüksek (3)					
7) Anne-babanızın birliktelik durumunu belirtiniz: Birlikte yaşıyor (1) - Ayrı yaşıyor-boşanmış (2) - Vefat (3)					
8) 0-6 Yaş Arası Dönemde Bakımınızı Gerçekleştiren Kişi: Anne (1) - Baba (2) - Büyükanne-baba (3) – Akraba (4) – Bakıcı (5) - Diğer.....(Belirtiniz) (6)					
9) Annenizin Eğitim Düzeyi: Okur-yazar Değil (1) - İlkokul (2) - Ortaokul (3) - Lise (4) - Üniversite (5) - Lisans Üstü (6)					
10) Babanızın Eğitim Düzeyi: Okur-yazar Değil (1) - İlkokul (2) - Ortaokul (3) - Lise (4) - Üniversite (5) - Lisans Üstü (6)					
11) Anneniz Çalışıyor mu ? : Evet (1) Hayır (2) 12) Babanız Çalışıyor mu?: Evet (1) - Hayır (2)					
ACIKLAMA: Sevgili öğrenciler aşağıda bazı durumlara ilişkin düşünceler ifade eden cümleler bulunmaktadır. Lütfen her cümleyi dikkatlice okuyarak o durumun size ne kadar uyduğunu düşünün ve kararınıza en uygun seçeneğin içine çarpı koyarak düşüncenizi belirtin. Cevaplarınızın kimseyle paylaşılmayacağından emin olun. Bu anketin sizin okul çalışmalarınızla bir ilgisi yoktur. Sizden düşüncelerinizi içten bir şekilde ifade etmeniz beklenmektedir. Lütfen tüm soruları cevaplamaya çalışın					
		Bana hiç uygun	Bana biraz uygun	Bana oldukça uygun	Bana tamamen uygun
1	Bir arkadaşım bir başarısından dolayı ödül aldığımda onun sevincini ben de hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
2	Bir arkadaşım öğretmen tarafından azarlandığında üzülürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)
3	Sıkıntısı olan arkadaşlarım konuşmak için önce benim yanıma gelirler.	(1)	(2)	(3)	(4)
4	Karşımdaki kişiyi uzun süre dikkatle dinleyebilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
5	Arkadaşları tarafından dışlanan birini gördüğümde üzülürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)
6	Karşımda ağlayan birini gördüğümde benim de gözlerim dolar.	(1)	(2)	(3)	(4)
7	Bir arkadaşım başından geçen üzücü bir olay anlattığında ben de kendimi üzgün hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
8	Arkadaşlarımın canını sıkan bir şeyler olduğunda onlar söylemeseler de hal ve hareketlerinden anlarım.	(1)	(2)	(3)	(4)
9	Arkadaşlarımı anlama konusunda başarılı olduğuma inanıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
10	Arkadaşlarım sorunlarını benimle rahatlıkla paylaşırlar.	(1)	(2)	(3)	(4)
11	Arkadaşlarım benimle konuştuktan sonra kendilerini iyi hissettiklerini söylerler.	(1)	(2)	(3)	(4)
12	Üzgün ve morali bozuk bir arkadaşımı gördüğümde benim de morali bozulur.	(1)	(2)	(3)	(4)
13	Karşımda acı çeken birini gördüğümde aynı acıyı ben de hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
14	Bir arkadaşım haksızlığa uğradığında üzülürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)
15	Televizyonda ya da sinemada üzücü şeyler seyrettiğimde ben de üzülürüm	(1)	(2)	(3)	(4)
16	Bir arkadaşımın sorununu anlamak için onu sonuna kadar dinlerim.	(1)	(2)	(3)	(4)
17	Canı yanmış bir hayvan gördüğümde üzülürüm	(1)	(2)	(3)	(4)

PİKÖ-E	İlk önce her bir ifadeyi okuyunuz ve daha sonra her bir ifadenin karşısındaki “ <i>Tamamen Uygun</i> ”, “ <i>Oldukça Uygun</i> ”, “ <i>Biraz Uygun</i> ” “ <i>Nadiren Uygun</i> ”, ve “ <i>Hiç Uygun Değil</i> ” seçeneklerinden kendi durumunuza uygun olan bir seçeneği belirleyiniz. Bu seçeneği belirledikten sonra o seçeneğe ait parantezin içerisine çarpı (X) işareti koyunuz.	Hiç Uygun Değil	Nadiren Uygun	Biraz Uygun	Oldukça Uygun	Tamamen Uygun
1	İnternet bağlantımı kesmeye her karar verdiğimde kendi kendime “birkaç dakika daha” diyorum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2	İnternette geçirdiğim zaman çoğunlukla uyku süremi azaltıyor	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3	İnternet ortamında elde ettiğim saygıyı günlük yaşamımda bulamıyorum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4	İnternette, diğer ortamlara göre daha kolay ilişki kuruyorum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5	İnternette ismimi gizlemek beni daha özgür kılıyor	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6	Çok istememe rağmen interneti uzun süre kullanmaktan bir türlü vazgeçemiyorum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7	İnternete gerekmedikçe girmekten kaçınıyorum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8	Yalnızlığımı internetle paylaşıyorum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9	Birisi internette ne yaptığımı sorduğunda savunmacı ve gizleyici oluyorum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10	Planladığımın dışında fazladan bir dakika bile interneti kullanmıyorum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11	İnternette bağlantı kurduğum insanlara kendimi daha iyi anlatıyorum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12	İnternette, kontrol benden çıkıyor	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13	İnternet yüzünden yemek yemeyi unuttuğum zamanlar oluyor	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14	İnternette daha fazla vakit geçirmek için günlük işlerimi ihmal ediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15	Sosyal aktiviteler için para harcamaktansa internete erişmek için harcamayı tercih ediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16	Sürekli ziyaret ettiğim internet sitelerine bir gün dahi girememeye tahammül edemiyorum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17	İnternet kullandığım süre boyunca her şeyi unutuyorum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18	Yapmam gereken işler çoğaldıkça, internet kullanma isteğim de o ölçüde artıyor	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19	İnternet, yapmam gerekenleri ertelemek için vazgeçilmez bir araçtır	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20	İnternet kullanımım, benim için önemli kişilerle olan ilişkilerimde problem yaşamama neden oluyor	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
21	İnternet kullanırken başkalarının meşgul etmesine öfkeleniyorum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
22	İnterneti kullanmasam bile sürekli aklımda...	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
23	İnternet kullanmayı bırakmadığım için randevularıma veya derslerime geç kalıyorum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
24	Sabahları uyandığimde bir an önce internete bağlanmak istiyorum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
25	İnternet kullanırken zamanın nasıl geçtiğini hiç anlayamıyorum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
26	İnternet beni kendisine esir ediyor	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
27	İnternet yoluyla iletişim kurmayı, yüz yüze iletişim kurmaya tercih ediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

VAÖ	İlk önce her bir ifadeyi okuyunuz ve daha sonra her bir ifadenin karşısında ki “ <i>Hiç Beğenmiyorum</i> ”, “ <i>Pek Beğenmiyorum</i> ”, “ <i>Kararsızım</i> ” “ <i>Oldukça beğenmiyorum</i> ”, ve “ <i>Çok beğeniyorum</i> ” seçeneklerinden kendi durumunuza uygun olan bir seçeneği belirleyiniz. Bu seçeneği belirledikten sonra o seçeneğe ait parantezin içerisine çarpı (X) işareti koyunuz.	Hiç Beğenmiyorum	Pek Beğenmiyorum	Kararsızım	Oldukça beğeniyorum	Çok beğeniyorum
1	Saçlarım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2	Yüzümün rengi	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3	İştahım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4	Ellerim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5	Vücudumdaki kıl dağılımı	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6	Burnum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7	Fiziksel gücüm	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8	İdrar- Dışkı düzenim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9	Kas kuvvetim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10	Belim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11	Enerji düzeyim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12	Sırtım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13	Kulaklarım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14	Yaşım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15	Çenem	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16	Vücut yapım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17	Profilim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18	Boyum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19	Duygularımın keskinliği	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20	Ağrıya dayanıklılığım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
21	Omuzlarımın genişliği	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
22	Kollarım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
23	Göğüslerim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
24	Gözlerimin şekli	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
25	Sindirim sistemim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
26	Kalçalarım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
27	Hastalığa direncim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
28	Bacaklarım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
29	Dişlerimin şekli	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
30	Cinsel gücüm	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
31	Ayaklarım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
32	Uyku düzenim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
33	Sesim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
34	Sağlığım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
35	Cinsel faaliyetlerim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
36	Dizlerim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
37	Vücudumun duruş şekli	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
38	Yüzümün şekli	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
39	Kilom	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
40	Cinsel organım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

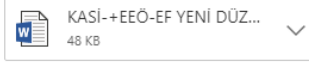
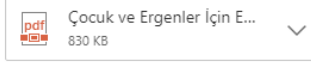
AOİÖ-E	İlk önce her bir ifadeyi okuyunuz ve daha sonra her bir ifadenin karşısındaki “ <i>Tamamen Uygun</i> ”, “ <i>Oldukça Uygun</i> ”, “ <i>Kararsızım</i> ” “ <i>Pek Uygun Değil</i> ”, ve “ <i>Hiç Uygun Değil</i> ” seçeneklerinden kendi durumunuza uygun olan bir seçeneği belirleyiniz. Bu seçeneği belirledikten sonra o seçeneğe ait parantezin içerisine çarpı (X) işareti koyunuz.	Hiç Uygun Değil	Pek Uygun Değil	Kararsızım	Oldukça Uygun	Tamamen Uygun
1	Aksilikler hep beni bulur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2	Başarılı ve çalışkan insanlar saygıdeğerdir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3	İşler yolunda gitmediğinde kendimi sorumlu hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4	En zoruma giden şey, insanların duyarsız olmalarıdır	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5	Başkalarının hakkımdaki düşüncelerine her zaman önem veririm	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6	Önemli işler başaran insanlar değerlidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7	Verilen sözler mutlaka tutulmalıdır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8	Yakınlarımı kırmaktansa isteklerimden vazgeçebilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9	Dostlarım bana yalan söylememeli.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10	Dostum olan kişi neler hissettiğimi ben söylemeden anlayabilir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11	Aksilikler hep art arda gelir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12	Riske girmektense o işe hiç başlamam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13	Almaktansa vermeyi tercih ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14	İnsanları kırmamak için eleştirmekten kaçınırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15	Sevdiklerimin yokluğuna dayanamam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16	Dostlarımı memnun etmek benim için önemlidir	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Katkılarınız için çok teşekkür ederim..

EK-2 İZİNLER



Alim KAYA <alim.kaya@mersin.edu.tr>
Per 29.11.2018, 11:04
Siz

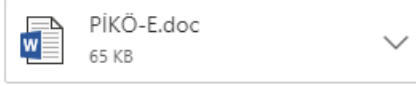


3 ek (921 KB) Tümünü indir Tümünü OneDrive'a kaydet

Değerli Meslektaşım, ekte gereksinim duyduğunuz ölçek ve makale yer almaktadır. Bilginize sunar, çalışmalarınızda başarılar dilerim
Prof.Dr.Alim KAYA
Mersin Üniversitesi
Eğitim fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Başkanı
Yenişehir/MERSİN
Tel: 0 324 341 2815/2225



Aydoğan Aykut CEYHAN <aceyhan@anadolu.edu.tr>
Per 22.11.2018, 17:29
Siz



İndir OneDrive'a kaydet

Merhaba,
İlgili ölçek ve açıklamaları ektedir.
İlgili ölçeği; kaynak göstermek kaydıyla bilimsel amaçlı çalışmalarınızda kullanabilirsiniz.
İyi çalışmalar.

Prof.Dr. A.Aykut CEYHAN
Anadolu Üniversitesi
Eğitim Fakültesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı
Yunus Emre Kampüsü- Eskişehir
E-mail: aceyhan@anadolu.edu.tr
Tel: 222 3350580-3472 & 3526

Beden Algısı Ölçeği İzin talebi

① İzleme bayrağı. 28.10.2019 tarihinde başlayacak. 4.11.2019 tarihinde sona erecek.

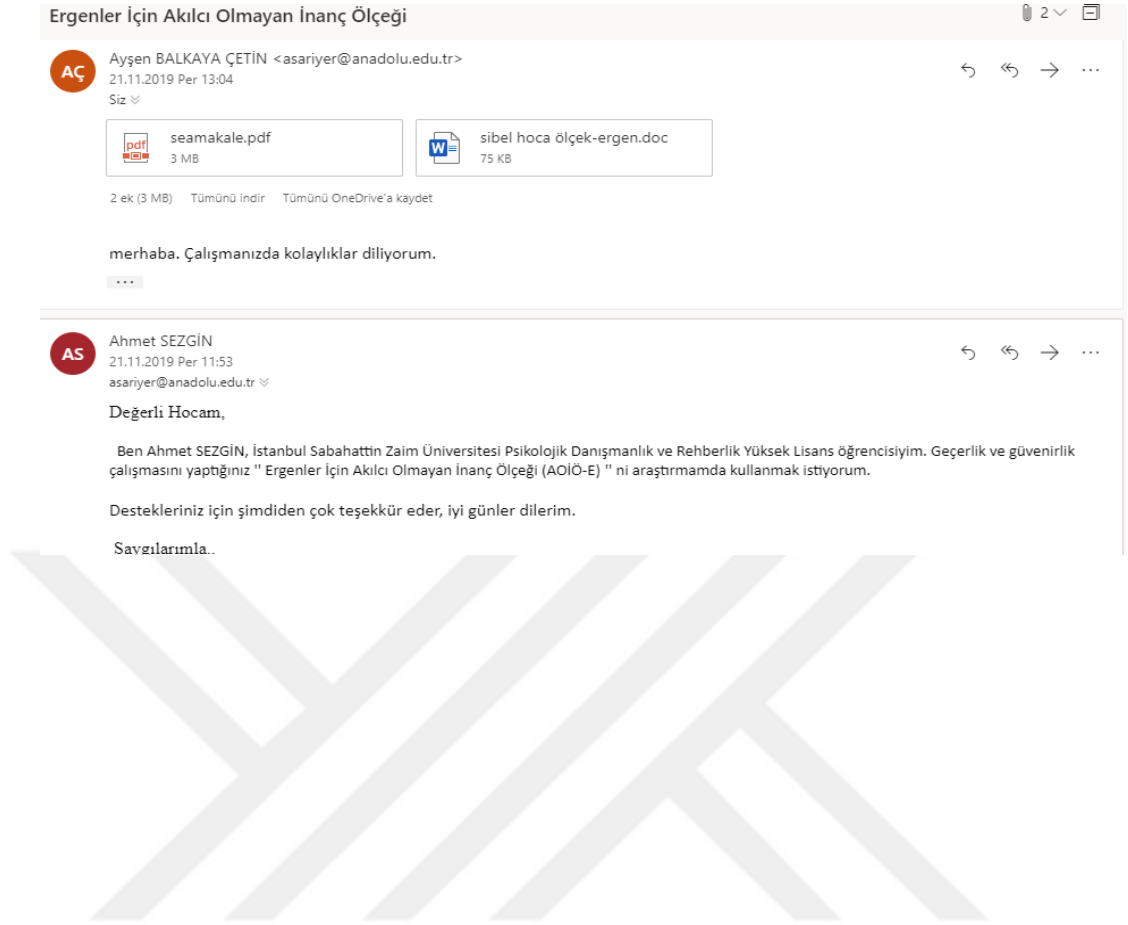


selim hovardaoglu <shovardaoglu@yahoo.com>
28.10.2019 Pzt 09:09
Siz

Merhaba, ölçeği kullanabilirsiniz, saygılarımla,

Prof. Dr. Selim Hovardaoglu





ÖZGEÇMİŞ

Ad Soyad: Ahmet Sezgin

Doğum Yeri: Kelkit/Gümüşhane

Mail: ahmetsezgin29@hotmail.com

A. EĞİTİM

Yüksek Lisans: Sebahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimler Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, 2020, İstanbul

Lisans: Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

B. MESLEKİ DENEYİM

2019–2020: Başakşehir Futbol Kulübü’nde Psikolojik Performans Danışmanı

2018–2019: Birikim Okulları’nda Rehber Öğretmen

2017–2018: 1954 Kelkit Belediye Spor Kulübü’nde Psikolojik Performans Danışmanı

2017- 2018: Özel Eğitim Uygulama ve İş Uygulama Merkezi'nde Öğretmen

C. KURS-SERTİFİKA

1. Türkiye Futbol Federasyonu - Sporda Psikolojik Performans Danışmanlığı
2. Medipol Üniversitesi Spor Psikolojisi Uygulamaları
3. Gençlik ve Spor Bakanlığı - Kamp Liderliği Eğitimi
4. Gençlik ve Spor Bakanlığı - Kamp Liderleri Kapasite Geliştirme Programı
5. Milli Eğitim Bakanlığı - Farkındalık Eğitimi

D. YAYINLARI

1. *"Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Öz-Yeterlik İnançları ve Kişisel Gelişim Yönelimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"*, 13.Ulusal PDR Öğrencileri Kongresi, MUĞLA,1-3 Ağustos 2016
2. *"Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmaları ile Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"*, 14.Ulusal PDR Öğrencileri Kongresi, ANTALYA, 23-25 Ağustos 2017
3. *"Rotterdam Duygusal Zeka Ölçeği (RDZÖ) Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması"*, Uluslararası Öğrenme, Öğretim ve Eğitim Araştırmaları Kongresi, AMASYA, 5-7 Eylül 2019
4. *"Varoluşsal Sorgulama Ölçeği (VSÖ) Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması"*, Uluslararası Öğrenme, Öğretim ve Eğitim Araştırmaları Kongresi, AMASYA, 5-7 Eylül 2019
5. *"Strese Yönelik İnançlar Ölçeği (SYİÖ) Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması"*, Uluslararası Öğrenme, Öğretim ve Eğitim Araştırmaları Kongresi, AMASYA, 5-7 Eylül 2019

