

**10074898**



T.C.

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

13-18 YAŞ ARALIĞINDAKİ ERGENLERDE, PROBLEMLİ  
İNTERNET KULLANIMI, ÖZ ANLAYIŞ VE İLETİŞİM  
BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ZEHRA YİĞİT

115101110

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. İtir TARI CÖMERT

İstanbul, 2015



T.C.  
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**13-18 YAŞ ARALIĞINDAKİ ERGENLERDE,  
PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI, ÖZ  
ANLAYIŞ VE İLETİŞİM BECERİLERİ  
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

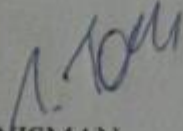
Tezi Hazırlayan: **ZEHRA YİĞİT**

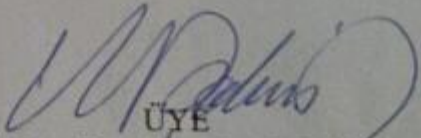
T.C.  
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ  
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI


08.10.2015

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim dalı yüksek lisans öğrencilerinden **115101110** numaralı **Zehra YİĞİT** "İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim - Öğretim ve Sınav Yönetmeliği"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "**TEKNOLOJİK HABERLEŞME VE EĞLENCE ARAÇLARININ KULANIMININ VE KISITLANMASININ OLUMLU VE OLUMSUZ PSİKOLOJİK ETKİLERİ**" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 02.09.2015 tarih ve 2015/16 sayılı toplantısında seçilen ve Sefaköy Yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, ilgili yönetmeliğin 48. maddesi gereğince (....) dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında *oyçokluğu/oybirliği* ile **Kabul/Red-veya Düzeltme** kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 4 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

  
DANIŞMAN  
Yrd.Doç.Dr. İtir Tari CÖMERT

  
ÜYE  
Yrd.Doç.Dr. Muzaffer ŞAHİN

  
ÜYE  
Doç.Dr. Ömer Faruk ŞİMŞEK

## **YEMİN METNİ**

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “13-18 Yaş Arası Ergenlerde, Problemlı İnternet Kullanımı ile Öz Duyarlılık ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, ” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

**Zehra Yiğit**

## ONAY

Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim/Raporum sadece İstanbul Arel yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- Tezimin/Raporumun .....yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

[Tarih ve İmza]

**Öğrencinin Adı SOYADI**

**Zehra Yiğit**

## İÇİNDEKİLER

ÖZET .....	v
ABSTRACT .....	vi
KISALTMALAR LİSTESİ.....	vii
TABLOLAR LİSTESİ .....	viii
EKLER LİSTESİ.....	ix
TEŞEKKÜR.....	x

### 1.BÖLÜM

#### GİRİŞ

1.1. İnternet ve İnternet Bağımlılığı .....	1
1.2. İnternet Bağımlılığının İletişimle ve İletişim Kalitesiyle İlgisi.....	6
1.3. Ergenlerin Psiko-Sosyal Gelişiminde İletişim İhtiyacının ve İnternet Kullanımının Önemi.....	16
1.4. Dünyada ve Türkiye'de İnternet Kullanımı ve Problemler İnternet Kullanımı .....	19
1.5. İletişim İhtiyacının İnternet Bağımlılığındaki Rolü.....	22
1.6. Öz Anlayışın İletişimdeki ve İnternet Bağımlılığındaki Rolü.....	26

### 2. BÖLÜM

#### ARAŞTIRMANIN GEREKÇESİ VE ÖNEMİ

2.1 Araştırmanın Amacı .....	29
2.2. Araştırma Soruları .....	30
2.3. SINIRLILIKLAR .....	31
2.4. SAYILTILAR .....	32
2.5. TANIMLAR.....	32

### 3.BÖLÜM YÖNTEM

3.1 ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	34
3.1.1. Çalışma Grubu.....	35
3.2 VERİ TOPLAMAARAÇLARI.....	36
3.2.1.Kişisel Bilgi Formu .....	36
3.2.2. İnternet Kullanma Ölçeği (YIAS).....	36
3.2.3. İletişim Becerileri Ölçeği (İBÖ).....	37
3.2.4.Öz Anlayış Ölçeği.....	38
3.3. İŞLEM.....	39
3.4. VERİLERİN ANALİZİ.....	39

### 4.BÖLÜM BULGULAR

4.1 ARAŞTIRMANIN BULGULARI.....	40
---------------------------------	----

### 5.BÖLÜM TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1 Tartışma ve Sonuç.....	51
5.2. Öneriler.....	58
KAYNAKÇA .....	63
EK- 1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU.....	68
EK- 2 İNTERNET KULLANMA ÖLÇEĞİ.....	69
EK- 3 ÖZ ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ.....	70
EK-4 İLETİŞİM BECERİLERİ ÖLÇEĞİ.....	72
ÖZGEÇMİŞ.....	73



## ÖZET

### 13-18 YAŞ ARALIĞINDAKİ ERGENLERDE, PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI, ÖZ ANLAYIŞ VE İLETİŞİM BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Zehra YİĞİT

Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Anabilim Dalı

Danışman: Yrd. Doç. Dr. İtir TARI CÖMERT

Ekim, 2015 – 66 sayfa

Problemlili ve patolojik internet kullanımının yetişkinlerin işlevselliğini engellediğine, ergen ve çocukların ise psiko-sosyal gelişiminde, akademik başarılarında ve ilişkilerinde sıkıntılar oluşturabileceğine işaret eden araştırmalar artmaktadır. Problemlili internet kullanımının sebeplerinden biri, iletişimdeki verimsizliğin, ilişki kurma ve şekillendirme ihtiyacındaki gençleri, internet gibi kolay ulaşılabilir alternatif araçlara fazla yönlendirmesi olabilir. Bu ihtimalin boyutlarını işaret etmek için, problemlili internet kullanımıyla öz anlayış ve iletişim becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma, 62 (% 38.8) kız ve 98 (%61.2) erkek, 160 kişilik bir örneklem grubunda gerçekleştirilmiştir. Problemlili internet kullanımı ve iletişim becerileri değeri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $t_{158}=-1,305$ ;  $p>,05$ ). Öz anlayış ve problemlili bilgisayar kullanımı arasındaki ilişki ise anlamlı bulunmuştur ( $t_{158}=3,205$ ;  $p<,01$ ). Öz anlayış ile normal bilgisayar kullanımı pozitif ve problemlili bilgisayar kullanımı negatif korelasyondadır.

**Anahtar Kelimeler:** Problemlili İnternet Kullanımı, Ergenlik, İletişim, Öz Anlayış.

## ABSTRACT

### THE COMPARISON OF THE INTERNET ADDICTION SCALE, SELF COMPASSION AND COMMUNICATION SKILL LEVELS OF ADOLESCENTS BETWEEN THE AGES OF 13-18

Zehra YİĞİT

Master's Thesis, Psychology Department

Supervisor: Yrd. Doç. Dr. İtir TARI CÖMERT

October, 2015 – 66 pages

The researches which indicate how the problematic or pathological internet use effects the functional states of adults and prevents the psycho-social development, the academic achievement and the social skills of adolescents are uprising. One of the main reasons of problematic internet use in adolescence may be the insufficient communication skills leading them into this alternative environment which finally offers the social environment they need to construct. In this study, it is aimed to indicate the extension of the problem by examining the correlation between the internet use, self compassion and the communication skills. There are 62 (% 38.8) female ve 98 (%61.2) male, 160 participants, between the ages of 13-18 in the research conducted. The results which are obtained shows no significant relation between the problematic internet use and communication skill scores ( $t_{158} = -1,305$ ;  $p >,05$ ). On the other hand, Self Compassion Scale as an indicator of the healthy personal attitude towards self which also affects the communication with others is found negatively correlated with the problematic internet use ( $t_{158} = 3,205$ ;  $p <,01$ ).

**Key Words:** Problematic Internet Use, Adolescence, Self Compassion, Communication Skills.

## KISALTMALAR LİSTESİ

**ADSL:** Asymmetric Digital Subscriber Line

**EDSOİ :** Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim

**İBÖ :** İletişim Becerileri Ölçeği

**ÖZA:** Öz Anlayış Ölçeği

**İİTB :** İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler

**KİE :** Kendini İfade Etme

**İKİ :** İletişim Kurmaya İsteklilik

**SPSS :** Statistical Package for Social Sciences

**UNESCO:** United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization

**YIAS :** Young Internet Addiction Scale

## TABLULAR LİSTESİ

<b>Tablo 1:</b> Demografik bilgiler.....	40
<b>Tablo 2:</b> Cinsiyete göre Öz Anlayış ölçeğinin ve alt boyutlarının ortalamalarının karşılaştırılması.....	41
<b>Tablo 3:</b> Cinsiyete göre İletişim Becerileri Ölçeğinin ve alt boyutlarının ortalamalarının karşılaştırılması.....	41
<b>Tablo 4:</b> İnternet bağımlılığı ve kullanım amaçları.....	42
<b>Tablo 5:</b> Bilgisayar sahipliği ve sosyal ağ kullanımı.....	43
<b>Tablo 6:</b> İnternet kullanımına göre Öz Anlayış ölçeğinin ve alt boyutlarının ortalamalarının korelasyonu .....	43
<b>Tablo 7:</b> Öz Anlayış Ölçeğinin alt boyutları ile korelasyonu.....	45
<b>Tablo 8:</b> İnternet kullanımına göre İletişim Becerileri Ölçeğinin ve alt boyutlarının korelasyonu.....	45
<b>Tablo 9:</b> İletişim Becerileri Ölçeği ve alt boyutları arasındaki ilişki.....	46
<b>Tablo 10:</b> Bilgisayar sahipliğine göre Öz Anlayış Ölçeğinin ve alt boyutlarının ortalamalarının karşılaştırılması.....	47
<b>Tablo 11:</b> Bilgisayar sahipliğine göre İletişim Becerileri Ölçeğinin ve alt boyutlarının ortalamalarının karşılaştırılması.....	47
<b>Tablo 12:</b> İnternete bağlanma nedenine göre Öz Anlayış Ölçeğinin ve alt boyutlarının ortalamalarının karşılaştırılması.....	49
<b>Tablo 13:</b> İnternete bağlanma nedenine göre İletişim Becerileri Ölçeğinin ve alt boyutlarının ortalamalarının karşılaştırılması.....	50

## EKLER LİSTESİ

<b>EK-1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU.....</b>	<b>76</b>
<b>EK-2 İNTERNET KULLANIM ÖLÇEĞİ (YIAS).....</b>	<b>77</b>
<b>EK-3 ÖZ ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ.....</b>	<b>78</b>
<b>EK-4 İLETİŞİM BECERİLERİ ÖLÇEĞİ (İBÖ).....</b>	<b>80</b>

## TEŞEKKÜR

Bu araştırmada 13-18 yaş grubundaki ergenlerin internet kullanımı, öz anlayış ve iletişim becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırmanın başlamasında ve tamamlanmasında büyük emeği bulunan değerli tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. İtir TARI CÖMERT'e hiç esirgemediği desteğinden, fevkalade kararlılığından ve yüreklendirici samimiyetinden dolayı derin teőekkürlerimi sunarım.

Araştırmanın ilerlemesinde öneri ve katkılarıyla destek sağlayan, İtir hocamla tanışmama vesile olan Sayın Uzman Psikolog Mehmet DİNÇ'e teőekkürü borç bilirim.

Araştırmanın istatistiki değerleri ile ilgili sorularımı sabırla, ciddiyetle ve örnek alınacak bir sistemle yanıtlayan Doç. Dr. İbrahim DEMİR hocama saygılarımı ve teőekkürlerimi sunarım.

Son olarak, tüm bu süreçte yanımda olan, sürecin ön görülemeyen veya olağan gelişmelerinden en az benim kadar etkilenen sevgili annem Tülay YİĞİT'e ve sevgili babam Hasan YİĞİT'e, akademik katkıya ve çabaya gösterdikleri ihtimamları, insani anlayışları ve ciddiyetle sunmuş oldukları destekleri için yürekten teşekkür ederim.

**Zehra Yiğit**

# GİRİŞ

## 1.1. İnternet ve İnternet Bağımlılığı

Teknolojik gelişmeler, artan görüntü ve ses kalitesi, yüksek ve hızlı erişim, dikkat çekici ve mobil dizaynlar gibi öğelerle gittikçe daha cazip, yaygın ve kullanışlı bir hale gelmektedir. Yeni cihazlar ve uygulamalar, yalnızca eğlence sektörünü değil, aslında öncelikle iş ve eğitim sahasındaki gündelik hayatın kolaylığını ve biçimini etkilemektedir. İşlerimizi kolaylaştıran bu teknolojik gelişmeleri, şartlar öncesinde farklı değilmiş gibi hızlı bir şekilde benimsememiz mümkündür. Kolay alışkanlık geliştirmemiz durumunda ise, teknolojinin gelişmeye devam ettiğini bilsek de, değişimin gerçek hızını yeterince fark etmiyor olabiliriz. Oysa, yeniliklerin gelmeye devam ettiği teknolojik gelişmelere derhal ayak uydurma, iş ve eğitimle ilgili koşullarımızı hemen bu yeni araç ve cihazlarla yeniden düzenleme gerekliliği, günümüz insanının rutin çevre adaptasyonunun bir parçası olmuş durumdadır.

Örneğin, herkesin evinde bir telefon bulunmadığı dönemden, herkesin kendi telefonunu dünyanın her yerinde cebinde taşıyabildiği bir dönem arasında fazla bir zaman geçmemiştir. Kişisel cep tel telefonlarına görüntülü konuşma seçeneğinin eklenmesi ve bunun maddi olarak ulaşılabilir bir gelişmeye dönüşmesi ilginç bulunabilirken, yine bundan çok kısa bir zaman sonra cep telefonuna parmak izi girip kişisel banka işlemlerini gerçekleştirmek, mümkün ve erişilebilir ticari bir hizmete dönüşmüştür. O halde, bundan sonraki gelişmelerin de yine kullanıcıları daha bağlı, daha hızlı harekete geçebilir ve daha ulaşılabilir yapmaya yönelik olması beklenebilir.

Hızla yaygınlaşan teknolojik ticari gelişmelerin başında ise internet yer almaktadır. Temelleri 1960'lı yıllarda Amerika'da atılan internet, aradan geçen 50 yıl içerisinde tüm dünyaya hızla yayılmış ve 30 Haziran 2010 tarihli verilere göre tüm dünyada 1.966.514.816 kişiye ulaşmıştır. 2000-2010 yılları arasında % 444.8'lik bir artıştan söz edilmektedir. Türkiye'de de oldukça hızlı bir artış

söz konusudur. Örneğin, 2005 yılında 7.270.000 kullanıcıya sahip olan Türkiye, 2010 Haziran ayında 35.000.000 kullanıcıya ulaşmıştır (Batıgün ve Hasta, 2010).

Artık yalnızca sabit bilgisayarlarla değil, cep telefonu, tablet ve hatta televizyonla bile bağlanabildiğimiz internet, neredeyse herkesin erişebildiği gündelik bir araca dönüşmüş durumdadır. Böylelikle, teknolojinin, özellikle internet teknolojilerinin, insan davranışındaki etkisinin yoğunluğu, bu etkinin nasıl ve ne yönde geliştiği, psikoloji sahasında başlı başına bir uzmanlık sahası haline gelmektedir. İletişim fırsatları ve bilgi erişiminin yaygınlığıyla, çocuk ve gençlerin teknolojik gelişmeler eşliğinde, algı ve ilişkilerini nasıl öncekinden farklı olarak kurguladıkları konusu ise özellikle dikkat çekicidir.

Yaygınlaşan teknolojik gelişmeler heyecan verici olmasına rağmen, şartlar veya kişisel eğilimler sonucunda bu gelişmeler bazı bireyleri olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Örneğin, internet bağımlılığı artık teşhis ve tedavisinden bahsedilen bir fenomene dönmüş durumdadır. İnternet bağımlılığı, bilgisayar kullanımı ya da internet erişiminin hasara, sıkıntıya yol açacak kadar aşırı ya da zorlukla kontrol edilir bir uğraşıya, ihtiyaca veya davranışa dönüşmesi olarak tarif edilebilir. Problem, çeşitli boyutlardaki depresyon ve sosyal izolasyon belirtileri ile de ilişkilendirilmektedir. Psikotropik ilaç kullanımından değil, ama bilişsel davranışçı terapilerden yardım alınması mümkündür. Kompulsif derecede bilgisayarlara bağlılık ise kullanıcıların çok azında mevcuttur. İnternet bağımlılığı terimi, kolayca satın alınabilir kişisel bilgisayarların yaygınlaşması, dünya çapında hızla artan internet erişimi ile artan profile paralel olarak kullanılmaktadır (Shaw ve Black, 2008).

İnternet bağımlılığı, alan yazınına ilk kez internet bağımlılığı (internet addiction) olarak girse de, süreç içerisinde araştırmacı ve klinisyenler tarafından farklı şekillerde de isimlendirilmiştir. Bunlar arasında, internet bağımlılığı (internet dependency), patolojik internet kullanımı (pathological internet use), aşırı internet kullanımı (excessive internet use), internet istismarı (internet abuse), internet bağımlılığı bozukluğu (internet addiction disorder) sayılabilir. Bazı çalışmalarda ise bireylerin çevrimiçi (online) veya çevrimdışı



(offline) durumlarındaki bağıllığı ifade etmek için “cyberaddiction,” kavramı da kullanılmıştır (Dinç, 2010).

Medyanın ve profesyonel literatürün artan yoğun ilgisi sonucunda görülen bu fenomen genellikle internet bağımlılığı olarak ele alınmaktadır. Bununla birlikte konuya olan yoğun ilgiye rağmen, bazen tanım konusunda yeterince genelleyici olunamaması ise yaklaşımı ve teşhisi yanlış yönlendirebilmektedir. Fakat, araştırmacılar, internet bağımlılığı denebilmesi için problemlili bilgisayar kullanımının, harcanan zaman miktarı ve önemli yaşamsal işlevlerde bozukluğa ya da sıkıntıya yol açması konularında ortak görüştedirler. En azından bir noktaya kadar internet bağımlılığının gözden uzak seyredebilmesinin sebebi, kişilerin sosyal izolasyonunun, evlilikteki sıkıntılarının ve finansal problemlerinin hemen doğrudan gözlenebilir olmamasıdır (Shaw ve Black, 2008).

Klinik görünümde, tipik bir internet bağımlısı haftada 40-80 saat arasında bilgisayar başında kalmakta, tek seferde hiç aralıksız 20 saate kadar bilgisayar başından kalkmayabilmektedir. Uyku döngüsü bozulan hasta, uyarıcı madde kullanmaya, aşırı kahve ve kolalı içecekler tüketmeye başlayabilir. Fiziksel aktivitenin giderek azalmasına bağlı obezite, karpal tünel sendromu, sırt ağrısı ve postür bozuklukları gelişebilir. Günde 1 saatten fazla internette vakit geçiren çocuklarda ise dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu semptomları saptanmıştır. Hiperaktivitenin, sosyal fobi ve depresyonun, internet bağımlılığının nedeni veya sonucu olduğu iddia edilemediğinde dahi, komorbiditeler konusunda klinisyenlerin dikkatli olması önerilmektedir. Hiperaktivite, özellikle ergen yaş grubunda internet bağımlılığı açısından riskli görülmektedir (Öztürk, Odabaşoğlu, Eraslan, Genç ve Kalyoncu, 2007).

Bağımlılıktan bahsedilmesiyle birlikte, bu konuda kimyasal bir ölçümle sonuç elde edilememektedir. Davranış tabanlı bir problem olmasına rağmen salt gözlem yoluyla da sonuca ulaşılmamaktadır. Aynı, kimyasal bir bağımlılık gibi, tanı kriterleri DSM’den alınmakta, testler, ölçekler, kriterler, kontrol listeleri gibi ölçek araç ve teknikleri kullanılmaktadır. Ayrıca bu ölçme araçlarıyla da yetinmeyip bireyin aile ve çevresinden gözlem ve görüşme

yoluyla toplanacak veriler de güvenilirliği arttırmaktadır (Günüç ve Kayri, 2010).

Young ise internet bağımlılığını doğru kriterlerle ölçebilmek için patolojik kumar bağımlılığı kriterlerini uyarlamayı önermiştir. Young'ın önerisine göre son 6 ay içinde 8 kriterden 5 ya da fazlası bulunuyorsa, bağımlılıktan söz edilebilmektedir. Young'ın uyarladığı bu ölçütler, 1) İnternetle ilgili aşırı zihinsel uğraş, 2) İnternete bağlı kalma süresinde artışa ihtiyaç duyma, 3) İnternet kullanımını azaltmaya yönelik başarısız girişimlerde bulunma, 4) İnternet kullanımının azaltılması durumunda yoksunluk belirtileri, 5) Başlangıçta olduğundan daha da uzun internet bağlı kalma, 6) İnternetin aşırı kullanılması yüzünden ilişkiler, okul ya da işle problem yaşama, 7) İnternete bağlı kalabilmek için aileye, terapisteye ya da başkalarına yalan söyleme, 8) İnternete bağlı kalındığı süre içerisinde duygulanım değişikliğinin oluşmasıdır (Dinç, 2010).

Ayrıca Young, önerilerini ileri sürüp, alt tipler sınıflandırarak herkesin başka bir kullanım biçimiyle bağlandığını işaret etmiştir. İnternet bağımlılığının 5 alt tipini ise şu şekilde sınıflandırmıştır. 1) Sanal cinsellik bağımlıları; Online pornografi, görüntüleme, indirme veya takas etmekle uğraşanlarda ya da yetişkinler için düzenlenmiş olan fantezi, rol oynama sohbet odalarını kullananlarda görülebilir. 2) Sanal ilişki bağımlıları; internetteki ilişkilerle aşırı meşgul olup kendine sanal bir çevre oluşturacak kadar ilgili olanlarda görülebilir. Öyle ki, oradaki hayatları, gerçekteki hayatlarından daha önemli bir hal alır. Evlilik problemleri ya da aile içi dengenin bozulması gibi durumlarla sonuçlanabilir. 3) Sanal kumar, alışveriş ya da takas bağımlıları; geniş bir davranış kategorisine aittir. İlişki ve mesleki problemler kadar, ciddi finansal kayıplarla da sonuçlanabilir. 4) Gezinti bağımlıları; bilgi aramak, toplamak ve düzenlemek için oransız bir zaman dilimi harcamaktadırlar. Dünya çapındaki internet erişimi, aşırı internet gezintisi ve sanal kaynak araştırması içeren yeni bir kompulsif davranış tipi geliştirmiştir. 5) Bilgisayar Bağımlılığı; Aşırı derecede oyun oynama veya program yazma gibi bilgisayar aktiviteleriyle uğraşma bağımlılığıdır (Shaw ve Black, 2008).

Problem, teknoloji bağımlılığı ya da problemlili teknoloji kullanımı olarak ele alındığında da durum benzer olumsuz etkilerle özetlenmektedir. Bağımlılık, hayatın çeşitli sosyal, psikolojik ve ekonomik alanlarına zarar verici bir hal alabilmektedir. Bu duruma, 1) zaman ya da temel ihtiyaç kavramlarını yitirecek kadar aşırı kullanım, 2) yokluğunda içe kapanma, öfke, gerginlik ya da depresyon belirtileri gösterme, 3) daha iyi bir teknoloji sistemi ve teknolojiye ayıracak daha çok zaman konusunda artan tolerans, 4) kavga, yalan söyleme, başarının düşmesi, sosyal izolasyon, yorgunluk ve benzeri ilerlemiş sorunların ortaya çıkması gibi en temel öğelerden yola çıkarak yaklaşılması önerilmektedir. Stresle baş etme yöntemlerinin zayıf olması, sosyal ilişki biçimlerinin verimsizliği, kendine güvenme ihtiyacı ya da kimlik ve yakınlık gibi psikolojik gelişim aşamalarıyla ilişkili sıkıntılar da problemlili kullanımına götüren tetikleyiciler olabilmektedir (Weinstein ve Lejoyeux, 2010).

İnternet ve bilgisayar kullanımındaki problemi tarif etmek için artan tanım çabaları içinde, hepsinde bulunması gereken ortak nokta ise kişisel sıkıntıya, sosyal, mesleki, finansal ya da yasal sonuçlara sebep olan kompulsif bir bilgisayar kullanımı bulunması gerekliliğidir. Shapira ve arkadaşları ise problemlili internet kullanımı olarak adlandırdıkları durumdaki bozukluğu, öznel stres ve sosyal, mesleki işlevlerin yanı sıra, bilişsel ve davranışsal açılardan vurgulayan tanımsal kriterler üzerinden değerlendirmişlerdir. Mani ve hipomania ise bozulmuş davranışın sebepleri arasından ayrı tutulmaktadır (Shaw ve Black, 2008). En genel hatlarıyla özetlersek, internet bağımlılığı, kişinin psiko-sosyal ve ekonomik şartlarının, interneti kullanmaya düşkünlüğü ve artan kullanma süresi ile patolojik biçimde olumsuz etkilenmesidir.

Bununla birlikte, değişen toplumsal kabullerle beraber internet bağımlılığını, normal bilgisayar kullanımından ayırmak da zorlaşabilmektedir. Bazı durumlarda net bir ayırım yapmak dahi güçleşmektedir. Bilgisayar kullanımı ve internet erişiminin yaygınlığı ile kişiler, saatlerini, haftalarını, bilgisayar başında geçirdikleri halde mutlu ve üretken kalabilmektedir. Hatta, bazı durumlarda normal bilgisayar kullanım süresi, bağımlı bir kullanım süresine dahi yetişebilmektedir. O halde, teşhis için öncelikle sadece süreyi değil, stres veya bozukluğun da ne derece yer aldığını sorgulamak

gerekmektedir. Bunu mümkün kılmak için Young, 20 maddelik bir ölçekle, uğraşının kompulsif kullanımını, davranışsal problemlerin, duygusal değişikliklerin ve bilgisayar kullanımına bağlı olan genel işlevselliğin etkilerini derecelendiren bir test tasarlamıştır. Bu araç, testi cevaplayanların, kendi bilgisayar kullanımlarının bağımlılık kriterlerine uyup uymadığını görmeleri, bağımlı olanların yaşamlarının hangi alanlarının etkilendiğini görmeleri ve başka birinin aşırı bilgisayar kullanımından endişelenenlerin de durumu değerlendirmelerine yardımcı olması için kullanılabilir (Widyanto ve McMurrin, 2004).

Yalnızca kullanım saatleri yerine, bireyin interneti ve bilgisayarı kullanmadaki motivasyon biçimlerini göz önünde bulundurmaya ise teknolojiyi kendi başına kötü bir alışkanlık nesnesi olarak görme aceleciliğinin önüne geçecektir. Bu ayrımın dikkate alınması, ön yargı ile teşhis koymamak ve teknoloji kullanımını gerçekçi olmayan bir tutumla dışlamamak adına önemlidir. Örneğin mesleki internet kullanımı, mesleki olmayanlara göre anlamlı olarak daha düşük problemlerle kullanım göstermektedir. İnternette geçirilen zamanın yüksekliği, profesyonel olmayan kullanıcı olmak ve direnç göstermemek, problemlerle internet kullanımıyla pozitif korelasyonda bulunmuştur (Mottram ve Fleming, 2009).

## **1.2. İnternet Bağımlılığının İletişimle ve İletişim Kalitesiyle İlgisi**

İnternet kullanımı, bilgi edinmek, kendini eğlendirmek, yakınlarla veya tanıdıklarla iletişim kurmak ve yeni insanlarla sosyal ilişkiler yapılandırmak gibi sebepler içermektedir. Bireyin interneti problemlerle kullanımı ya da internet bağımlılığı potansiyeli ortaya çıkarması, interneti kullanma sebeplerine bağlı olarak gelişmektedir. Değişik biçimlerdeki davranış ve yine değişik biçimlerdeki bağımlılık tiplerini göz önünde bulundurduğumuzda, internet bağımlılığı kompleks bir fenomen olarak karşımıza çıkmaktadır. Young'ın da belirttiği üzere, internet değil, internetin sağladığı kullanım biçimleri, problemlerle internet kullanımı potansiyelinin oluşmasında önemli bir rol oynamaktadır (Ceyhan, 2011).

Problemi işaret eden tanımlara baktığımızda, interneti doğrudan problemlili alışkanlığa ya da bağımlılığa yol açabilen riskli bir araç olarak ele alabiliriz. Oysa, problemlili internet kullanımının ve internet bağımlılığının ölçülebilir derecede yaygınlaşmasını, sadece bireyle teknolojik nesne arasındaki bir etkileşime indirgememekte fayda vardır. Teknoloji, farklı eğilimdeki ve şartlardaki bireylere, hızlı ve çeşitlilik içeren iletişim biçimleri sunmaktadır. Erişimi gittikçe kolaylaşan bir araç olmasıyla da güven ve kontrol içinde bir sosyalleşme duygusuyla, alternatifi zor bulunan bir ortama dönüşebilmektedir. Ne var ki, doğal şartlarından uzun süre ayrı düşen farklı sanal iletişim biçimleri, kişilerin sosyal pratiğini kaybetmesine de sebep olabilir. Böylece alternatifsiz bir biçimde sanal ilişkilerden sosyal çevre oluşturan bireyler, başkalarına ulaşma, kişiler arası destekle problem çözme, farklı ortamlarda psikolojik dengelerini sağlayabilme kabiliyetlerini yeterince geliştiremeyebilirler.

Literatürde sürekli artan araştırmalar, aşırı, problemlili ve patolojik internet kullanımının, yalnızlık, düşük özgüven, depresyon, anti sosyal eğilimler, utangaçlık, sosyal çekingenlik, düşük sosyal destek ve internetin sağladığı doyum oranı ile yüksek bir korelasyon içinde olduğunu göstermektedir (Ceyhan ve Ceyhan, 2014). Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin internet kullanımları ve psiko-sosyal durumları arasındaki ilişkiyi incelemek üzere yapılmış bir çalışmada ise problemlili internet kullanımı ile yalnızlık ve depresyon arasında ilişki bulunmuştur (Özcan ve Buzlu, 2007).

İletişim kurma fırsatlarımızla şekillenen becerilerimiz ve psikolojik durumumuz dışında, iletişimi etkileyen kişilik özelliklerimiz de tercihlerimizi şekillendirebilmektedir. Bilgisayar ortamındaki iletişimi tercih etmek bazı kişilik özelliklerimizle de uyum gösterebilir. Bu durumda bilgisayar bize ihtiyaç duyduğumuz ve günlük koşullarda rahat ulaşamadığımız birçok seçeneği temin edebilmektedir. Örneğin kişilerin utangaçlık seviyesiyle, teknolojik iletişim biçimi arasında bağlantı bulunmuştur. Utangaçlık seviyesi yüksek olan bireylerde eş zamanlı olmayan iletişimi sağlayan e-mail ve sosyal ağ siteleri daha çok tercih edilmektedir. Eş zamanlı iletişim gerektiren hızlı

mesajlaşma ve sohbet gibi seçenekler ise daha az tercih edilmektedir. Sosyalleşme becerisi yüksek bireyler, eş zamanlı olmayan iletişim biçimlerini çok daha az tercih etmektedir (Chan, 2011).

Diğer yandan, iletişim becerilerinin eksik ya da işlevsiz olması yalnızca utangaçlıktan ibaret olmayabilir. Bulunan sanal çözümler de, problemlerin çeşitliliğine göre farklılık gösterecektir. Örneğin, sosyal anksiyete yaşayan bireyler ise, eş zamanlı sanal iletişimi ancak gerçek hayatta bulamadıkları sanal araçlar eşliğinde olduğu sürece çekici bulmaktadır. Bu tercihteki bireyler, sanal iletişim ortamlarında kendilerini gerçekte olduğundan daha iyi ifade ettiklerini hissedebilirler. Anonim kalmak, kendini sunma biçimindeki kontrol, miktarı daha az duyumsanan sosyal risk ile sosyal anksiyete yaşayan kişi, eş zamanlı sanal iletişimi yüz yüze iletişime tercih edebilmektedir (Caplan, 2006).

Problemlili internet kullanımının, sosyalleşme ile ilgili problemlerle ilişkili olduğunu gösteren başka araştırmalar da destekleyici sonuçlara ulaşmaktadır. Örneğin, 15-18 yaş arası 206 ergenin katılımıyla gerçekleştirilmiş başka bir çalışmada da, internet kullanım süresi ve utangaçlığın internete bağımlılığı pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Sanal iletişimlerde, reddedilme ve eleştirilme ihtimalinin daha düşük görülmesiyle, utangaç bireylerin interneti daha sık tercih etmesi ve bağımlılığa daha yatkın hale gelmesi beklenmektedir (Eldeleklioğlu ve Vural, 2013). 722 internet kullanıcısıyla yürütülen başka bir araştırmaya göre ise yine bireyin internet bağımlılığı eğilimi ne kadar yüksekse, utangaçlık oranı da o kadar yüksek saptanmıştır (Chak, 2004). Daha geniş bir yaş aralığında, 18-36 yaşları arasında eğitime devam eden bireylerin katılımıyla gerçekleştirilen başka bir çalışmaya göre de, yine internet bağımlılığı ve utanç duygusu arasında bir ilişki görülmüştür (Craparo, Messina, Severino, Fasciano, Cannella, Gori ve Baiocco, 2014).

O halde, sanal iletişim biçimleri, bir ekran ve ekrandan geçen benzer yazı ve görüntülerden ibaret görülmemelidir. Sanal ortam farklı seçeneklerle, farklı ihtiyaç ve alışkanlıklara uygun ortam sağlayabilmektedir. İletişim alışkanlıkları, ilişki şartları ve mizacın getirdiği özelliklerle beraber, kişiler

kendilerine uyan farklı seçeneklere çabuk ve geniş bir kapsamda erişebilmektedir. Böylece farklı yönelimlerle olsa dahi, kişilerin kolay uyum sağlayabileceği farklı iletişim sistemleri kurgulanabilmektedir.

Sanal iletişimi, bilgisayar karşısında klavye kullanıp ekrana bakan bir birey görüntüsüne indirgeyip, internetin, bilgisayarın, tekdüze bir yapıyı içerdiği düşüncesi problemin değişkenlerini fark etmemizi engellememelidir. Ekran teknolojisinin uzaktan bakıldığındaki sabit görünümü, internetin olumlu ve olumsuz biçimlerde ne kadar farklı ihtiyaçlara ulaştığını gözden kaçırmamıza neden olabilir. Aynı şekilde yüz yüze iletişimi de, konuşan iki ya da daha çok kişi görüntüsünden ibaret var saymak da işe yarar günlük iletişim pratiğine ulaşmayı zorlaştıracaktır. Çünkü bu yaklaşım, bireylere ve şartlara göre farklılık gösteren değişik iletişim motivasyonları ve biçimleri hakkındaki ihtiyaç çeşitliliğini de göz ardı etmektedir.

Bu durumda, bireyler, ihtiyaca uygun şekil almadığı gibi uzlaşmayı da reddeden adeta metazori bazı sosyal kalıplardan uzaklaşıp, daha esnek ve kolay ulaşılabilecekleri sanal alternatiflerin içinde çözüm aramaya başlayabilirler. İnternet kullanımındaki bu tutum, zaman geçtikçe gerçek ilişkilerin sağlıklı yapılanma süresinden çalacak kadar uzun süren bir sığınmaya dönüşebilir. Bu durumda birey, yüz yüze iletişim pratiğinden gittikçe uzaklaşan bir bağımlılığa ya da başka sağlıksız sonuçlara yol açacak döngülere kapılabilir.

Yüz yüze etkileşime erişimin olması veya olmaması da internet bağımlılığıyla ilgili ölçülebilir bir değişken olarak ayrıca karşımıza çıkmaktadır. Sanal sosyal destek ve sanal sosyal etkileşim bağları, internet bağımlılığı ile pozitif korelasyonda, sanal olmayan sosyal destek ve sosyal etkileşim bağları ise internet bağımlılığı ile negatif korelasyonda bulunmuştur. Sanal sosyal ağlardaki aktivitelere katılan kişiler bu sanal ortamdaki diğerleriyle yakın ilişkiler geliştirebilmektedir. Bu ilişkiler, onlara bilgi sağlamada ya da belirli bir meseleyi anlamalarında yardımcı olmaktadır (Wang ve Wang, 2013).

Bunun sonucunda, kişiler, konuşmaya ihtiyaç duyduklarında onları dinleyecek sanal diğerlerinin varlığına güven duymaktadır. Bu durumda, internet kullanımını arttırma ihtiyacı duyulmakta, fakat kullanımı kontrol etme ya da durdurma çabaları söz konusu olduğunda ise her seferinde başarısız kalınmaktadır. O halde sanal sosyal destek bulunması internet bağımlılığını öngören maddelerden biridir. Tam tersine, sanal olmayan sosyal destek bulunması ise internet bağımlılığı ile negatif korelasyondadır. Bu sonuçlar bağımlılık önleme çalışmalarına hizmet edebilecek somut bir veridir (Wang ve Wang, 2013). Yine başka bir araştırmanın sonucuna göre de, problemlili internet kullanımı ile algılanan sosyal destek arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Oktan, 2015). Buna göre, sanal olmayan çevrenin genişlemesi, algılanan sosyal desteğin artması, internet bağımlılığının önlenmesi çalışmalarında kullanılabilir (Wang ve Wang, 2013).

O halde, internetin iletişim becerilerini doğrudan bozmasından çok, gelişimini ve kapsamını kısıtlamasından bahsetmemiz daha yerinde olur. Teknolojik gelişmelere, zaten iyi durumda olan, kusursuzca işleyen gündelik hayatımızı sinsice bozan bir mekanikleşme süreci olarak yaklaşmak, problemin gerçek içeriğini ve muhtemel pratik çözümleri gözden kaçırmamıza yol açabilir. İnternet, internet üzerinden iletişim ve diğer uygulamaları temin eden cihazların yaygın kullanımı, farklı sahalarda sağladığı kolaylık ve çeşitlilik açısından incelendiğinde teknolojinin yaygınlığını ön gören her gelişme zaten beklenir bir sonuca dönüşmektedir. İnternet başta olmak üzere, şartları kolaylaştıran, hızı arttıran, iş fırsatları, öğrenme ve paylaşma imkanları oluşturan teknolojik gelişmelerin sürati ve benimsenmesi aslında ümit vericidir. O halde problem, internet başta olmak üzere teknolojik gelişmeler değildir. İletişim başta olmak üzere, yaşımız, koşullarımız veya eğilimlerimiz sonucunda zaten var olan problemlerimizin kendi olağan dokusunda çözüme kavuşması yerine, daha kolay ve ulaşılabilir araçlarla, hızlı ve verimsiz telafi yoluna gitmesi bizi çeşitli problemlere götürebilmektedir.

Teknoloji kullanımına özellikle gençler açısından bakmayı deneyecek olursak, kendilerine bir hayat biçimi oluşturmak, sınırlarını belirlemek, kabiliyetlerini keşfetmek ve merak duygusu, olağan bir şekilde öncelikli



olabilir. Yaşın ve koşulların getirdiği bu normal sayılacak arayışlarla, erişimlerdeki ilgi çekici, ihtiyaçlara yanıt veren her araç ve ortam kapsamlı olarak değerlendirilecek ve keşfetme süreci boyunca üzerinde çok zaman harcanacaktır. Bu şekilde, sosyal ilişkileri, mesleki becerileri, deneme ve yanılmayla deneyimleri arttıkça, bir sonraki seçimlerin daha iyi organize olmasına yönelik tecrübeler kazanılacaktır. O yüzden teknolojik cihazların ve sanal ortamların gençler için hem kullanışlı hem riskli ama mutlaka daha geniş kapsamda ilgi çekici bir araç olması normal sayılabilir.

Toplumsal verim önceliği açısından baktığımızda ise genç nüfusun değerlendirilmesi, istihdamı, gelişimini sağlıklı tamamlayarak toplumsal hayattaki yerini alması için erişimindeki araçların risklerinin azaltılması, verimli alanların vurgulanması acil bir gereklilik olarak görülebilir. Gencin ve sosyal beklentilerin tutumu, bu noktada çatışabilir. Keşif ve yapılanma aşamasındaki deneyimsiz gencin, erişimindeki her hangi bir gelişmeyi daha yoğun, daha fazla, daha bağlanarak kullanması anlaşılabilir. Diğer yandan tecrübeleriyle ve oturmuş düzeniyle seçimlerini daha hızlı ve işlevsel yapabilmeyi başarmış ortalama bir yetişkine göre, gereği anlaşılamayan en ufak bir fazlalık ya da düşkünlük ilerisi için endişe verici bulunabilir.

Teknoloji kullanımı konusunda, gençlerin ihtiyacı ve toplumsal beklentiler arasındaki bu muhtemel çatışmayı işaret etmek, aşırı teknoloji kullanımının bireyleri, özellikle de gençleri problemlili bir sonuca götürmeyeceğini iddia etmek değildir. Örneğin, sanal ortamların sunduğu daha sorumsuz geniş bilgi erişimi ve buna bağlı daha rahat anonim paylaşımların bir sonucu olarak, kullanıcıların riskleri değerlendirme ve karar almalarında bilişsel çarpıtmalar gelişebilmektedir. Whitty'e göre, kullanıcıların internet deneyimi, internetle ilgili güven duygularını etkilemektedir. Buna göre kullanıcılar ne kadar uzun internette kalırlarsa internet teknolojilerine karşı o kadar güven geliştirmektedir. Daha ötesi, sanal ortamlarda yasadışı bilgilere erişim daha mümkün olduğu için, kullanıcıların zararlı davranış geliştirme ihtimali de buna oranla kendiliğinden artmaktadır (Chiang ve Su, 2012).

Bununla birlikte, internet kullanımı problemlili bir hal aldığında dahi, çözüm öncelikle olaya bakış açımızın yeniden düzenlenmesiyle beraber inşa edilmelidir. Problem, kendi tecrübe ve şartlarımızla değil, problemi yaşayan kişiyle ilgili bilgilerden yola çıkılarak değerlendirildiğinde gerçekçi ve samimi bir çözüm süreci başlayabilir. Böylelikle, teknolojinin etki alanı, zararları, riski yerine, bireyin hızlı ve verimsiz bir hal alabilecek bu telafi yollarına gitmesine sebep olan esas problemlerini incelemek, şartların sağlıklı bir çözüme nasıl daha elverişli hale getirilebileceğini araştırmak daha kullanışlı, daha gerçekçi ve az dirençli bir tutum olacaktır. Çünkü teknoloji de diğer her araç gibi yalnızca kullanım biçimimize göre değer kazanır veya risk oluşturur. Bireysel teknoloji kullanımının problem olmasına değil, gerçek hayattaki problemlerin bu kullanımda nasıl karşılık bulduğuna bakmak bize daha geniş bakış açısı kazandırır.

Örneğin Essig'e göre, ekranın bağımlılık yapma potansiyeli yerine, kişinin hayatındaki eksikleri ya da bozuklukları bu yolla nasıl telafi ettiğine odaklanan bir terapi biçimi kullanılmalıdır. Bireyin hayatındaki hangi eksikliğı dolduran ne çeşit bir zenginlik getirdiğini sorgulayarak başlamak, problemin hedeflenen kaynağına ulaşmayı sağlar. Öyleyse, kişilerin nereye kaçtığını değil, öncelikle nereden kaçtığını öğrenmelidir. Deneyimi yargılamadan, teknoloji ile bağlantılı dengesiz zaman dağılımını kişiye yavaş yavaş işaret ederken, bireyin meşguliyetinin gereksizliğini ya da sorumluluklarının ciddiyetini değil, bu kestirme davranışa onu sürükleyen esas ihtiyaçlarını fark etmesi sağlanır. Teknoloji ile ilgili birçok çalışmada ekranın bağlayıcı gücü vurgulanırken; problem, aslında ancak ekran ve gerçeklik arasında nelerin değiştiğini çalışmakla tespit edilebilir (Essig, 2012).

Ayrıca, toplumsal beklentiler ve kişisel eğilimler arasında oluşabilecek verimle ilgili bu çatışmalar bir yana, teknolojinin yaygınlaşan kullanımı, birey üzerinde aynı zamanda doğrudan toplumsal da bir etkidir. Bireylerin hayatlarının hangi döneminde oldukları ve kişisel olarak neye, nasıl ihtiyaç duyduklarından ayrı bir şekilde, teknoloji kullanımı bazı durumlarda kişinin kendi tercihine dahi bırakılmamakta, bir mecburiyet, bir formalite olarak günlük işlemlerde yer almaktadır. Örneğin facebook hesabı bulunmayan, buna

ihtiyaç duymamış, hatta e-mail dışında bir sanal hesabı yük olarak görecektir bir bireyin, mesleğiyle ilgili aldığı bir eğitimin dosyalarına ulaşabilmesi için kurum tarafından öncelikle bir facebook hesabı alması önerilebilir. Okulu ya da ilgili olduğu kurumlar tarafından, duyurulara ulaşması için şu ya da bu sanal hizmete kaydolması beklenebilir. Hatta bunu yapmadığı takdirde duyurulara bilgi erişimi bulunmaması, tamamen kendi problemi olarak görülebilir. Ya da iş alımlarında, işin yürümesini kolaylaştıracak işletim sistemlerine hakim olması, önceden bunu şart koşmayan bazı iş tanımları içinde yer alabilir.

Kişinin, teknolojiyle ilgili eğitimler aldıktan sonra onunla ne yapacağı veya bir hesap açtıktan sonra onu nasıl verimli veya verimsiz nasıl kullanacağı tabii ki kendi eğilim ve tercihleriyle şekillenecektir. Değişen sistemin, kişiyi sağlıksız bir teknoloji kullanımına doğrudan ittiği söylenemez. Fakat bu yaşanmış örnekler, bilgisayar başta olmak üzere gelişen teknolojilerin ne kadar kapsayıcı olduğu ve sınır çizme konusunda ne kadar kafa karıştırıcı olabileceği hakkında az da olsa önemli bir bilgi vermektedir.

Teknoloji kullanımının bazı şartlarda artık doğal bir beklenti olmasının ve bireyi en azından kullanıcı olmaya başlatmasının yanı sıra, teknolojiyle beraber farklılaşan şehir hayatı da günlük yöntemlerimizi değiştirebilmektedir. Örneğin eskiden cep telefonu ya da e-mail yokken bugün var olması, iletişimi doğal olarak hızlandırmakta ve kolaylaştırmaktadır. İrtibatta olma beklentisi ve hızı da bu gelişmeyle birlikte artabilmektedir. Zaten çeşitli sebeplerle iletişime geçmesi gereken bireylerin, teknolojiyi kullanarak bu süreci hızlandırmaları teknolojinin riskleriyle ilgili bir durum değildir. Diğer yandan, iletişim araçlarının değişmesi, zamanla yöntemlerin de değişmesi anlamına gelmektedir. Yöntemlerin değişmesi ise sosyal üslubun değişmesine yol açmaktadır. Sosyal üslup değiştiğinde de, yaygınlığını fark etmeyeceğimiz ve dışında da kalamayacağımız yeni bir yapılanma ile yüzleşmiş oluruz.

Örneğin, emoticon denilen, yalnızca noktalama işaretlerinin yan yana gelmesiyle gülümsemeyi ya da üzülmeyi tasvir eden sembolleri, sanal postalara ve kısa mesajlara ilave etmek önceleri ciddiyetsiz görülebilirken, şimdi normal bir alışkanlık sayılabilmektedir. Hatta bazı durumlarda, mesela daha ortalama

resmiyetteki iletişimlerde, hiç emoticon olmadan mesaj ve e-mail kullanmaya devam etmek, muhatap aksini yaptığı takdirde gergin bir tutumun işareti dahi sayılabilmektedir. Bu da, bizi kişinin teknolojinin değiştirdiği sosyal adetlere ayak uydurma mecburiyeti hakkında düşündürmelidir. Çünkü bir yanda bağımlılıktan, aşırı kullanımdan, hatta bunun getirdiği sıglık veya pratik yoksunluğundan bahsederken, diğey yandan ilgisiz ya da eskisi gibi kalma seçeneğinin neredeyse uygun görülmediği bir yöne doğru da gitmekte olabileceğimizi görebiliriz.

Böylece sosyalleşme veya istihdam tanımlarını değiştirmesi, iletişim başta olmak üzere ihtiyaçların tatminine daha kolay ulaşım sağlamasıyla teknoloji, birey ve toplum arasında hem uzlaşma hem çatışma aracı olarak ortaya çıkmaktadır. Bununla beraber teknoloji, aynı zamanda kişinin kendine ayırdığı ve verim çatışmalarının fazla olmadığı kişisel zamanını dolduran bir eğlence ve rahatlama aracı olarak da yer almaktadır. Eğer beklenen işlevleri engellemiyorsa, kullanma saatleri ve biçimi problemlili kullanıma girmiyorsa, kişiyi yeterince görünür bir soruna sürüklemiyorsa bir sorun olmadığı düşünülebilir. Fakat, eğer bireysel ilgi alanlarımızın örüntüsü teknoloji kullanımını gerektirmeyecek ihtimalleri artık pek içermiyorsa, eğlenmek, rahatlamak ve araştırmak üzere seçeneklerimiz de fark etmeden gittikçe kısıtlanmış olabilmektedir.

Seçeneklerin kısıtlanmasının ilerde nasıl bir problem olabileceği, ancak kullarımdaki bir aşırılık veya sapmayı düzeltmekte zorlandığımız zaman görünür hal alabilir. Aşırı veya işlevsiz kullanımla psikolojik probleme giren bir bireyin iyileşme sürecinde, ona teknoloji içermeyen bir eğlenme, rahatlama, çalışma ortamını önermek dahi güç olabilir. Çünkü sağlıklı sayılabilecek, verimi doğrudan etkilemeyen, çalışma saatlerine yayılmayan toplumsal pratikler de artık yaygın bir şekilde teknoloji kullanımını içerebilir. Örneğin tatil gününü internetten film izleyerek geçirenlerin sayısı sürekli arttığında, teknolojik bir cihazın aracılığı olmadan başkalarıyla görüşmek, bir şeyler öğrenmek, keşfetmek, dinlenmek isteyen birey, karşılaştığı bu kısıtlılıkla yeniden ikileme düşebilir. O halde, teknolojinin gelişimdeki ve sosyal hayattaki rolü, sadece iş gücüne etkisiyle ölçülecek bir mesele değildir.

Alternatiflerin daralması ihtimali, probleme giren bireyler için çözümleri ve desteği zorlaştırabilir. Problemlili olmayan bireyler için ise riski artırabilir.

Kişilere zamanlarını nasıl, neyle geçireceklerinin tavsiyesinde bulunmak lüzumsuz bir müdahale olduğuna göre hafta sonunu bilgisayarla, internetle, filmle vb. uğraşlarla geçirmeyi bir problem olarak ele alamayız. Sadece sağlıklı sayılabilecek uğraşlarımız da yoğunlukla teknolojiyi içeren sistemlerden oluştuğu durumlarda, alışkanlıklarına mesafe koymak isteyen bireye, hemen pratik bazı öneriler getirmemiz dahi güçleşebilir. Çok daha ciddi bağımlılık problemleri yaşayan bireylerin tedavisinde ve adaptasyonunda ise, alternatiflerin zaten kısıtlı bulunduğu böyle bir çevre, çok daha zorluk çıkarabilir.

Oysa dikkatleri çekecek alternatif bir uyarının sağlanabildiği koşullarda, iyi vakit geçirmek yalnızca teknoloji aracılığıyla temin edilmeyebilir. Örneğin, farklı biçimlerdeki medyanın aşırı uyarılarından uzaklaşmanın bireyi nasıl etkilediğini görmek için yapılan bir araştırmada, kampüs ortamında, tamamen bağlantısız (internetsiz ve telefonsuz) bir etkinlik düzenlenmiştir. Deneyle, teknolojinin dikkat ve yorgunluk düzeylerindeki etkisini vurgulama amaçlanmıştır. Bağlantısız ortamdaki kampüs etkinliğine katılanların hayret ve uzaklaşma düzeyleri ölçülmüştür. Deneyin sonucunda, etkinlik süresince teknolojik olarak bağlantısız ortamda tutulan katılımcıların uzaklaşma ve hayret duygusu, kontrol grubuna göre oldukça yüksek bulunmuştur (Shows, Waryold ve Albinsson, 2013). Fakat bireyler, bu alternatifleri ortamlarında bulundurarak bağımlı teknoloji kullanımını önceden engelleyecek basit fırsatları artık kendi kendilerine kolaylıkla oluşturamıyor, böylelikle teknoloji haricindeki gündelik sosyal donanımlarını gitgide kaybediyor olabilir.

### **1.3. Ergenlerin Psiko-sosyal Gelişiminde İletişim İhtiyacının ve internet Kullanımının Önemi**

Teknoloji içermeyen günlük öğrenme ve eğlenme alternatiflerinin daralması ile aşırı veya problemlili kullanımın riskleri, her yaştan ve kesimden birey için geçerli olabilir. Yine de ergenlik çağındaki gençler için internet kullanımının, iletişim biçimlerini nasıl şekillendirdiği ayrıca önem taşımaktadır. Çünkü özellikle ergenlik dönemi, gencin kimliğini oluşturduğu, gelecek için amaçlar belirlediği, kendisi için kimin önemli ve değerli olduğu, başkaları ile ilişkilerinin nasıl olacağı, arkadaşlıklarını nasıl sürdüreceği ve yaşamında hangi yolu izleyeceğine dair temel soruların yanıtlanmaya başladığı karmaşık bir dönemdir. Bu dönemde genç, otonomisi kullanmak ve aileden ayrılarak karar vermek istemekte, duygularını yönetme ve sürdürme konusunda güçlükler yaşamaktadır (Kelleci, 2008).

O halde, gencin, ilişkilerini oransız bir ağırlıkla sanal ortamda yapılandırması iletişim becerilerini ve gerçekçi çözümler üretebilme kabiliyetini etkileyecek çeşitli problemlere yol açabilir. Öncelikle, kolaylıkla kaçınan bir davranış gösterebileceği sanal araçlar eşliğinden ayrılmadan yakın ilişkiler kurmaya alışması, kendini ve başkalarını tanıması için gereken gündelik pratiğini ve bunu yapabileceğine güvenini kaybetmesine neden olabilir. Ayrıca, onun sağlıklı gelişimine ve hayatını etkileyebilecek kararlar vermesine karşı yeterince sorumluluk duygusu taşımayan uzak mesafedeki kişilerin aşırı etkisine de açık duruma gelebilir. Böylece, yalnızca daha iyi veya özgür hissettirdiği için işlevsiz bir iletişim biçimini, onunla ilgilenmek isteyen yakınındaki yetişkinlerden daha ciddiye alabilir. Herhangi bir sorumsuz sanal etkileşim aracılığıyla dürtüsel davranışları arttığı takdirde ise sosyal kimliğini ve önceliklerini yapılandırma çağındaki ergen, yüz yüze ilişkiler içinde çözüm üretme kabiliyetini geliştiremeyebilir.

Böyle bir durumda, ebeveynler ve öğretmenler ergen yaştaki bireyler için nasıl destekleyici olacaklarını keşfedebilirlerse, iletişim ve kişisel bağlar geri dönülmez hasarlar almadan ilerleyebilir. Fakat, yetişkinler iletişim ve internet kullanımı ile ilgili bütün problemi yalnızca internetin kendisine, bilgisayarın

alışkanlık yapıcı bir cihaz olmasına veya ergenlik çağının zorluğuna bağlamamalıdır. Eğer ebeveyn ve öğretmenler birbirileriyle ve gençlerle işbirliği yapmaya yanaşmaz veya paniğe kapılıp yalnızca baskılayıcı çözümler uygulama konusunda ısrarcı olurlarsa, uzun vadeli bir çözüme yaklaşamayabilir. O halde esas problem, herhangi bir problemin yalın varlığında değil, aslında onu kavrama ve çözme konusundaki tutumlarımız uzlaşmacı ve dengeli olmadığında ortaya çıkmaktadır.

Problemlili teknoloji kullanımının gençleri olumsuz etkilediğine işaret eden verilerin artışı bize göstermektedir ki, teknoloji kullanımı ile ilgili araştırmalarda gençlerin öncelikli olarak ele alınması yerinde bir yaklaşım olur. Çünkü problemlili internet kullanımı, hayatını yapılandırma ve yönlendirme aşamasındaki gençleri daha uzun vadeli biçimlerde etkileyebilmektedir. Örneğin internet bağımlılığından kaynaklanan uykusuzluk, öğün atlama ve zaman yönetimi becerisinin düşmesi, akademik başarıya etki edebilir (Ak, Koruklu ve Yılmaz, 2013).

Bununla birlikte, gençlerin sanal ortamlara daha çabuk uyum sağlaması, problemlili kullanıma yakın olmaları, özellikle hayatlarını yapılandırma aşamasında olmalarıyla da ilgili olabilir. İnternetin sağladığı çeşitli biçimlerdeki ilişki yapıları, veri akışı, bilgi erişimi, kendi sınırlarını ve kabiliyetlerini keşfetmeye çalışan ergenler için özellikle ilgi çekicidir. Sanal ortamların, sanal bilgi erişiminin ne kadar ciddi bir kaynak olarak algılanabileceğini, Vygotsky'nin yakınsak gelişim alanı teorisinden (Miller, 2008) yola çıkarak incelersek daha net anlayabiliriz.

Yakınsak gelişim alanı teorisi, çocuğun gelişiminin oluşma biçimine ve yer aldığı gündelik alana dikkat çekmektedir. Çocuğu, kendi genetik kabiliyetlerinden ibaret ya da sadece çevrenin ona sağladığı imkanlarla şekillenen öncesiz bir yapı olarak görmemiz yeterince kapsamlı olmaz. Çocuğun gelişimini, işbirliği ile aşama kaydeden bir zihinsel ve psikolojik olgunlaşma olarak görmemiz gerekir. Çocuk, yalnızca ebeveyn ya da öğretmen değil, örneğin aynı okulda bulunan üst sınıflardaki arkadaşları ya da aynı sınıfta fakat kendisinden farklı ya da üstün yetenekleri olan akranları ile dahi

kendi olgunlaşmasına yönelik, zamanla içselleştireceği bir ilişki biçimi geliştirir (Miller, 2008).

Daha yetkin kişi diye adlandırabileceğimiz bu diğer kişinin-kişilerin varlığı, onun için bina yapımlarındaki iskele sistemi gibi geçici destek, yöntem, malzeme sağlayarak onun hızında ilerler. Çocuk, öğrendiklerini içselleştirinceye kadar, daha yetkin kişi/kişiler hem fiziksel varlıklarıyla hem de çocuktaki yansımaları ile ona eşlik eder. Çocuk, bir özelliği, kabiliyeti, yöntemi ya da başa çıkma biçimini geliştirip olgunlaştırdığında, söz konusu daha yetkin kişinin geçici desteğini içselleştirerek başka bir tanesiyle yoluna devam eder. Bu, bir ya da iki kişi, öğrenilen bir ya da iki konu ile kısıtlanabilir, süreçlerin başlangıcı ve bitişi hemen seçilebilir bir gelişim alanı değildir. Bu bir anlamda çocuğun bütün zamanını alan bir varoluş biçimidir (Miller, 2008).

Öğrenmeye her yaşta devam ettiğimize göre yakınsak gelişim alanı ergenlerde ve hatta yetişkinlerde bile devam edebilir. Öncelikle, bu yakınsak gelişim alanındaki yetkin diğer insanın oluşturacağı potansiyel alanları, yetişkinliğimizde artık biz kendimiz seçebiliriz. Karşılaştığımız insanlar içinde, becerisi ve bilgisiyle bize destek verebilecek olanlara yaklaşırız. Erişebileceğimiz potansiyeli bize sunan kişiye, kişilere, durumlara karar verme gücüne çocukluğa kıyasla daha sahip sayılırız. O halde, internetten bulduğumuz kaynaklar, eğitici kitaplar ve görüntüler de bu gelişim alanının bir parçasıdır. Neredeyse kendi zihinsel beslenme ortamını, önceki nesillere kıyasla, daha kapsamlı olarak, kendi kendine seçebilen çocuklara dönüştüğümüzü gözlemleyebiliriz.

Üstelik, mevcut bireysel kabiliyetlerimiz konusunda gerçekçi olduğumuz ve uygun desteğe kendimizi götürebildiğimiz ölçüde yakınsak gelişim alanımızı da genişletebiliriz. Böylelikle, teoriyi modern topluma uyarladığımızda bizden daha yetkin olan iskele yapıcısının, bireysel çevremizle sınırlı olmadığını gözlemleyebiliriz. Başka kültürlerden başka insanlar, kitaplarla, filmlerle, makalelerle, hatta karakterleri, tavırları, seçimleri, seçtikleri kelimelerle beraber, bu sanal ağın içinde karşılaşılan herkes, işte tam



da bizim için o yakınsak gelişim alanını genişleten daha yetkin diğer bireye dönmüş durumda olabilir.

#### **1.4. Dünyada ve Türkiye’de İnternet Kullanımı ve Problemler İnternet Kullanımı**

Sanal bilgi ve iletişim erişiminin bireysel gelişim ve sosyalleşme ihtiyacı için kıyaslanamayacak kadar yüklü bir kaynak olması, kullanıcılar için kendiliğinden bir ikilem getirmektedir. Yaşam kalitemizi besleme, bilgi erişimi ihtiyacımızı karşılama için yöneldiğimiz kullanışlı da olabilecek bu kaynak, bizi beslemek yerine şartlarımızı, zamanımızı, sosyal çevremizi işgal eden bir uğraşıya da dönüşebilmektedir.

Teknoloji kullanımı, bilgi erişimimizi, sosyalleşme ve yapılandırma araçlarımızı arttırabilir. Fakat düzenleme, sınıflandırma, yön tayin etme, psikolojik problemlerimiz için çözüm arama gibi sorumlulukları hiçbir araç bizim yerimize almayacaktır. Bu ayrımın yapılamadığı veya fark edilemediği durumlarda ise internet bağımlılığı incelenecek ve tedavi sistemleri geliştirilmesi gerekecek kadar başlı başına bir probleme dönmektedir. Örneğin aşırı internet ve telefon kullanımının sağlık üzerindeki etkilerini ölçmek için 337 öğrenciden veri toplanan bir araştırmada, yoğun internet kullanımının yüksek anksiyete ile ilişkisi bulunmuştur. Aşırı cep telefonun da uykusuzluk problemi ve yine yüksek anksiyete ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Jenaro, Flores, Gomez-Vela, Gonzales-Gil ve Caballo, 2007).

Ayrıca, kullanım yaygınlığının dünyadaki boyutlarını ve kişiler için ne denli yer işgal eden bir uğraşıya dönüştüğünü ölçmek için rastgele bireyler üzerinde, beş kıtada bir düzine üniversiteden 1000’e yakın öğrencinin katılımıyla bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmada katılımcılara bütün bir günü medyadan uzak geçirme egzersizi uygulanmıştır. Sonuçlar, problemin boyutlarına önemli bir örnek teşkil etmektedir (Moeller, Powers ve Roberts, 2012).

Araştırmaya göre, katılımcılar, kabul ettikleri kısa süreli bu anlaymayı gerçekleştirmede bağımlılık raddesinde zorlandıklarını belirtmiştir. Öğrenciler, dijital teknolojilere ulaşımın, kişisel kimliklerinin bir parçası olduğunu, iş ve sosyal yaşamlarını yapılandırma ve yönetme için gerekli olduğunu ifade etmiştir. Öğrencilerin medyaya bağlı olma derecelerini deneyimle farkına varması hedeflenen çalışmadan toplanan kişisel raporlarda en sık tekrar edilen tanımlama ifadesi ise “bağımlılık,” olmuştur (Moeller, Powers ve Roberts, 2012).

Deneye katılanlardan süreci tamamlayamayanların sayısı hayli yüksek çıkmıştır. Tamamlayamayanların, bırakma sebebi, sürece dayanamadıkların anlatan ifadelerine de dayanarak “teknolojinin hayatlarında vazgeçilmez ve her alana yayılmış olması,” ile ilişkili rapor edilmiştir. Yine aynı araştırmaya göre cep telefonu, kullanıcılarına bedensel bir uzantı hissi verecek kadar vazgeçilmez var saymaktadır. Zorlanmalarına rağmen çoğu katılımcı deneyimin olumlu sonuçlarından da bahsederken, kısıtlamayı ilerde yinelemeyi düşündüğünü söyleyenler ise enderdir (Moeller, Powers ve Roberts, 2012).

O halde, kişiler için bu denli yaşam uzantısı olabilen bir araca bağımlılık, uzak bir ihtimal gibi görebileceğimiz bağımlılığa tahmin ettiğimizden daha yakındır. Kullanım yaygınlığı yüzünden ne derece teknolojik araçlara bitişik yaşadığımızı farkında olmayabiliriz. Çünkü bizi gözlemleyecek başkaları da aynı biçimi benimsemiş bir hayat sürmektedir. Bununla birlikte, bir popülasyonda bağımlılık riskinden bahsedilebilmesi için önce bilgisayar ve internet erişiminin bulunabilir ve toplumsal ekonomik durumun kullanıcı miktarını ve kullanım saatlerinin çokluğunu karşılayabilmesi gerekmektedir. Bağımlılık riskinin yüksek olduğu ülkelerin ekonomik durumları, teknoloji bağımlılığına doğrudan sebep olmasa da öncelikle şartları böyle bir probleme elvermektedir. Oysa, küçük elit bir kesim dışında internet ve bilgisayar erişimi olmayan az gelişmiş ülkelerde bağımlılık riskinden bahsetmek düşük bir ihtimal görülmektedir (Shaw ve Black, 2008).

İnternet kullanımının, öncelikle Türkiye'deki durumuna bakarsak, Ülkemizde 2009 yılı verilerine göre internet kullanıcılarının sayısı 26,5 milyon olup, bilgisayar ve internet kullanım sıklığının en yüksek 16-24 yaş grubunda olduğu bildirilmektedir. Bu yaş grubundaki gençler, özellikle eğitimlerinin bir parçası olarak gerekli olduğunda, bilgisayar ve interneti, yetişkinlere göre daha fazla kullanıyor olabilirler. Yetişkinler, interneti işlerinin bir parçası olarak kullanırken, 13-19 yaş arası gençlerin interneti daha çok oyunlar oynamak, müzik dinlemek ve yeni insanlarla tanışmak için kullandıkları tespit edilmiştir (Ata, Akpınar ve Kelleci, 2011).

Yine Türkiye'de yapılan bir araştırmada 15-19 yaşları arası 4.311 ergenin web tabanlı olarak katıldığı anket sonuçlarına göre, internet bağımlılığının göstergeleri, evde bilgisayar erişiminin bulunması, cinsiyet ve ekonomik düzeyle ilgili bulunmuştur. Araştırmaya göre, evde internet olması, internet bağımlılığı ile yüksek korelasyonda bir değişken çıkmıştır. Kız öğrencilerde daha yüksek tespit edilen internet bağımlılığı skoru, ayrıca ailenin gelir düzeyiyle beraber de artmaktadır. Kız öğrenciler, interneti iletişim ağırlıklı motivasyonla kullanırken, erkekler ise video oyunları, gazete ve dergi takibi önceliğinde kullanmaktadır. Genelde ise, internet kullanım sebepleri arasında birinci sırada facebook, ikinci sırada ödev, üçüncü sırada gazete dergi takibi gelirken, liste, müzik, dosya indirme, e-mail, video indirme ve sanal video oyunları sıralamasıyla devam etmektedir (Ak, Koruklu ve Yılmaz, 2013).

İnternet ve bilgisayar bağımlılığı, ayrıca madde bağımlılığı gibi başka bağımlılık veya bozuklukların yordayıcısı da olabilmektedir. Örneğin Cömert ve Ziyalar'ın 2012'de İstanbul'daki üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmanın bulgularına göre, bilgisayar ve internet bağımlılığı olan katılımcıların alkol ve tütün kullanımını anlamlı düzeyde yüksek bulmuştur (Cömert ve Ziyalar, 2012).

## 1.5. İletişim İhtiyacının İnternet Bağımlılığındaki Rolü

Ekonomik ve sosyal şartlar internet erişimini kolaylaştırdığı takdirde, çok geçmeden, kullanıcılar, işlerini, bilgi erişimlerini ve eğlence amaçlı kullanımlarını internet üzerinden kurgulayabilmektedir. İletişim ihtiyacının varlığı ise internetin ya da başka değişimlerin devreye girmesiyle hemen yok olmamaktadır. İletişim biçimlerimiz, teknolojiyle beraber değiştiği halde devam etmektedir. Herhangi bir uğraşyla, düşkünlükle, bağımlılıkla dahi ilişkiden ve iletişimden tamamen soyutlanan bir insan doğası zaten mümkün değildir.

Teknolojik cihazların kendi başına bir birey gibi algılanabileceğine işaret eden çalışmalardan yola çıkarak, bireylerin hemen bir iletişim biçimi kurgulayan doğal yönelimlerinin teknoloji ile ilişkisinde bile değişmezliğini ön görebiliriz. Örneğin, kendilerini dışlayan şahısları hiç görmemiş ve sonrasında onlarla hiç karşılaşmayacak olmalarına rağmen, sanal ortamda bir dışlanmayla karşılaştıklarında kişilerin duygu durumu yüz yüze iletişimde olduğu kadar olumsuz yönde etkilenmektedir (Williams, Cheung ve Choi, 2000).

Birebir görmediğimiz, kim olduklarını bilmediğimiz, tanışmadığımız kişiler olsa dahi, sanal iletişimde dışlanmaya maruz kalmak bizi yüz yüze iletişimde olduğu kadar etkiliyor ise, teknoloji, kendi başına dahi bir iletişim biçimi ya da simülasyona dönüşebilmektedir. Örneğin, insanlara ve bilgisayara karşı sanal oyun oynayan iki ayrı grubun rahatsızlık deneyimi kıyaslandığında iki grubun da dışlanmaya karşı duyduğu rahatsızlık benzeşmektedir. Hatta katılımcılara, muhatap oldukları bilgisayarın veya kişilerin oyun süresince nasıl davranacaklarının önceden belirlendiği söylendiği halde dışlanmanın rahatsızlık oranı benzer kalmaktadır (Zadro, Williams ve Richardson, 2004).

Bu bulgular, dışlanmanın insan üzerindeki şiddetli etkisine işaret ettiği kadar, bilgisayarı yalnızca teknolojik bir cihazdan ibaret algılayamadığımızı da düşündürmelidir. O halde sabit, doğrudan bizi muhatap almayan bir bilgi ağı içinde dolaşırken bile, bir benzerimizle iletişim içinde bulunduğumuz duygusuna kapılabiliriz. Buna göre, teknolojinin bize sağladığı sadece

alışkanlık yapıcı bilgi akışı ya da tanıdığımız, tanımak istediğimiz başka insanlara ulaşım imkanı olmayabilir. Teknolojinin kendi başına bir iletişim objesine dönüşmesi, neredeyse bir birey olarak algılanması da, teknolojinin nasıl bağımlılığa yol açtığı konusundaki çalışmalarda tartışmaya ve araştırmaya açık bir konudur.

Buna göre, bireyler, yalnızca yeterli iletişim becerilerine ve özgüvene sahip olmadıkları, bu gereklilikten uzak bir ortam istedikleri için değil, doğrudan iletişim becerilerini geliştirme ve iletişim ihtiyacını temin etme ihtiyacıyla da teknolojiye yaklaşabilir. Biçimi, kurgusu, işlevi değişse de ilişki, iletişim, aslında hayatın her alanında devam etmektedir. Günlük hayat pratiğinden yoksun bıraktığı için gerçek ilişkilerin gelişmesini kısır döngüye soksa dahi teknoloji kullanımı da bir iletişim biçimidir. O halde bağımlılık tedavileri kişiyi sadece teknolojiden, alışkanlık edinilmiş yapay bir maddeden değil, kapsayıcı sosyal bir yapıdan da uzaklaştırmak anlamına gelmektedir.

Buna rağmen, teknolojiyi birey olarak algıladığımızda bile, iletişim ihtiyacının doğallığına, yüz yüze iletişim pratiğine duyduğumuz rutin ihtiyaç tükenmemektedir. Bu da tedavi ya da önlem için güçlü bir çıkış noktası olabilir. İletişimi geçici olarak fakat hızla karşıladığı için bağımlılık haline gelebilen teknolojinin, kişilerde iletişim ihtiyacını tam karşılamamasıyla aslında iletişim yoksunluğunu daha da arttırması mümkündür. Yetersiz biçimde iletişim kurmanın iletişim ihtiyacını daha da arttıracığı öngörüsü, internet paradoksu kavramıyla da açıklanmaya çalışılmıştır (Kraut, Kiesler, Boneva, Cummings, Helgson ve Crawford, 2002).

Bazı durumlarda, öncelikle iletişim amacıyla kullanılan internetin, sonrasında sosyal irtibat ve psikolojik iyi durum üzerinde olumsuz etkilerinin keşfedilmesi bir internet paradoksu olarak adlandırılmıştır. Diğer yandan, araştırmanın devamında, esas meselenin internet kullanımı yerine, interneti kullanma biçimimiz olduğuna yönelik bulgular gelmeye devam etmiştir. Hem 208 katılımcının 3 yıllık takibinde, önceden kaydedilen negatif etkilerin dağıldığı, hem de çalışmaya eklenen 406 bilgisayar ve TV sahibi yeni katılımcının internet kullanımlarının, sosyal ve psikolojik durumları üzerinde

olumlu etkileri olduğu kaydedilmiştir. Bu gelişme, ilk sonuçlarla tamamen aksi bir çıkarımdan çok, teknolojinin etki yönünün, kullanıcıların şartları ve kişilikleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir. nk internet kullanımı sosyal desteğe sahip dışadnklerde olumlu etkiler öngörürken, sosyal destekten yoksun ie dnklerde ise araştırmanın ilk işaret ettiği şekilde gerçekten de olumsuz etkilere sebep olabilmektedir (Kraut, Kiesler, Boneva, Cummings, Helgson ve Crawford, 2002).

Bu sonuca göre, bireyler gerçekten iletişim ihtiyaçlarını karşılamış ise teknoloji bireyler arası iletişimi etkileyecek kadar risk oluşturmamaktadır. Fakat bu pratiğin yokluğunda iletişim ihtiyacı arttığı takdirde riskten bahsedilebilir. Örneğin, Caplan'ın sosyal becerilerin yoksunluğu teorisine göre, sosyal yeterliliklerini düşük bulan bireyler, bilgisayar aracılığıyla kurgulanmış iletişimleri daha çekici bulmaktadır. nk bilgisayar ortamında kurgulanan ilişkiler, kişilerin kendini sunması için yüz yüze iletişimden çok daha fazla esneklik sağlamaktadır. Kişi, olumsuz veya zararlı bulduğu bilgileri saklayabilir ya da değiştirebilir. Ayrıca, kendine ait olumlu özellikleri uydurmak, abartmak ve vurgulamak için de büyük fırsatlar sunmaktadır. Bu yüzden bazı bireyler için, başkalarının kendileri hakkındaki fikirlerini kontrol etme alıştırması yaptıkları bir düzleme dönüşebilir. Daha kolay, daha az riskli ve yüz yüze iletişimden daha heyecan verici bulunabilir (Caplan, 2006).

Sağlıklı veya işlevsiz biçimlerde olması bir yana, insan doğasının iletişimden tamamen yalıtılması zaten mümkün değildir. İletişimi sadece yüz yüze etkileşimden ve konuşmaktan ibaret grmediğimizde, birbirimizi doğrudan ve dolaylı olarak etkilediğimiz her anın bir iletişim biçimi olduğunu fark edebiliriz. Eğer iletişimden ve iletişim ihtiyacından yalıtılmamız mümkün değilse, bu konuda becerilerimizin ya da şartlarımızın ihtiyaç duyduğumuz iletişim biçimine elverişli olmaması arayışımızı durdurmayacaktır. Yerine, mümkün olan en yakın erişimdeki, en rahat hissettiren ve bize uyarlanabilir ortama veya araca doğru ynlenebiliriz. En yakın erişimdeki, rahat ve kolay erişilebilir araç dediğimizde, günümüz şartlarında bu tanımı karşılayan en yakın ortamlardan biri ise internet başta olmak üzere iletişim sağlayan teknolojik cihazlardır. Problemlili internet kullanımının tek sebebinin,

gelişmemiş iletişim becerilerinin hızlı telafisiyle, ihtiyaç duyulan etkileşime kavuşmak olduğunu söylemek mümkün değildir. Fakat, iletişimin doğal gerekliliğini, ihtiyacın tükenmezliğini düşündüğümüzde bunun temel sebeplerden biri olabileceğini ön görebiliriz.

İletişim becerilerinin yeni şekillendiği, yapılanma sürecinden geçtiği için de bocalamaların yaşanabildiği, aynı zamanda toplumsal ve teknolojik gelişmelere adaptasyonun yüksek olduğu ergenlik çağını, iletişim ve teknoloji arasındaki etkileşimin incelenebileceği uygun bir popülasyon olarak düşünebiliriz. İnternet kullanım süresi arttıkça, çocuk ve ergenlerde yalnızlık, sosyal yalıtım, saldırganlık gibi duygusal ve davranışsal sorunların daha fazla görüldüğü, genel sağlık düzeylerinin düştüğü ve depresyon belirtilerinin görülme oranının arttığını gösteren araştırma sonuçları zaten bulunmaktadır (Kelleci, 2008). Problemlerli internet kullanımı açısından riskli bir grubu oluşturan öğrencilerle yapılan başka bir çalışmada ise, problemlerli internet kullanımının artmasıyla öfke kontrollerinin azaldığı tespit edilmiştir (Ata, Akpınar ve Kelleci, 2011).

Böylece bu çalışmadaki beklentimiz, daha zahmetsiz ve sorumsuz iletişim biçimlerini mümkün kılan internet kullanımı problemlerli derecede yüksek olan ergenlerde, iletişim becerilerinin düşük çıkmasıdır. İletişim pratiğindeki verimsizlik, ilişki kurma ve şekillendirme ihtiyacındaki gençleri, internet gibi alternatif araçlara normalden aşırı yönlendirebilir. Artan internet kullanımı da iletişim becerilerini geliştirmelerini engelleyebilir. Bu ihtimalin boyutlarını işaret etmek için ise internet kullanımına, gencin kendine yönelik tutumuna ve başkalarıyla kurduğu ilişki biçimine bakarak, bu üç değişken arasındaki korelasyonu incelemek hedeflenmiştir. Böylece 13-18 yaş arası gençlerde, problemlerli internet kullanımıyla öz anlayış ve iletişim becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir.

## 1.6. Öz- Anlayışın, İletişimdeki ve İnternet Bağımlılığındaki Rolü

En temel anlamıyla, anlayış, hata yapan ya da başarısız olan başkalarına karşı yargılayıcı olmayan bir tutum sunmayı içerir. Böylece davranışlar, genel olarak insanların yanılabilir olması bağlamında değerlendirilebilir. O halde, öz anlayış da, kişide, kendini iyileştirme ve acısını yatıştırma arzusu oluşturarak, kaçınmadan ya da bağlantıyı koparmadan kişinin kendi sıkıntılı deneyimine karşı açık ve etkilenmiş olmasını içerir. Öz anlayış, kendine karşı yargılayıcı olmanın izolasyon, depresyon gibi olumsuz sonuçlarından kişiyi koruyan, kişinin kendine karşı duygusal olarak olumlu bir tutum halinde bulunmasıdır. Öz anlayış sahibi olmak, kişinin kendi hatalarına ve zayıf yönlerine karşı bağışlayıcı davranmasını, kendine tam bir insan, o halde kısıtlı ve kusurlu bir varlık olarak saygı duymasını temin etmektedir (Neff, 2003). Öz anlayış, olumlu öz duygulanımı ve öz kabul duygusunu sağlaması nedeniyle psikolojik iyi oluş ile olumlu, bunun yanı sıra depresyon, anksiyete, stres ile olumsuz yönde ilişkilidir (Özyeşil, 2011).

Bazıları, öz anlayışın kişiyi pasifliğe götüreceğinden endişe edebilirler. Fakat eğer, içten, gerçek bir öz anlayıştan bahsediyorsak, böyle bir sorun olmamalıdır. Öz anlayış sahibi olmak, ideal standartlara ulaşmak için başarısızlıkları yüzünden kişinin kendini ağır bir şekilde eleştirmemesini vurgulasa da, bu, hataların fark edilmeyeceği ya da düzeltilmeyeceği anlamına gelmez. Aksine, işlevsellik ve sağlık için gereken davranışların, hassasiyet ve sabırla yöreklendirilmesi anlamına gelmektedir. Öz anlayış, kişinin kendisinde zayıflık görmesine sebep olacak bir pasiflik ya da eylemsizlik aşılammaktadır. Aksine, esas öz anlayış eksikliği, bireyi pasifliğine sürüklemektedir (Neff, 2003).

Öz anlayış, kendine acılamakla karıştırılmamalıdır. Kendine acılamak, kişiyi diğerlerinden ayıran egosantrik duyguları vurgulama ve kişisel sıkıntıların boyutlarını abartma eğilimi oluşturmaktadır. Diğer yandan, öz anlayış, kişinin



kendi yaşadığı ve diğerlerinin yaşadığı benzer deneyimleri, çarpıtma ya da kopukluk olmadan görebilmesine izin vermektedir (Neff, 2003). Ayrıca, öz anlayış, öz güvenden de farklı bir kavramdır. Bununla birlikte, öz anlayış, olumsuz yanları daha az bir şekilde, öz güvenle çok benzer zihinsel sağlık faydaları sunabilir. Öz güven, kişinin kendini olumlu değerlendirmesi ve kendini genellikle özel veya ortalamanın üzerinde değerlendirmesiyle ilgiliyken, öz anlayış kişinin kendini değerlendirmesini ya da kendini başkalarıyla kıyaslamasını gerektirmez (Neff, 2011).

Acı veren ya da olumsuz olan durumlarla karşılaştığımızda, öz anlayışın üç temel bileşeni ortaya çıkar: (a) kendine şefkat; kişinin kendine karşı eleştirel olmaktan çok anlayışlı olması (b) ortak paylaşım; kişinin kendi deneyimlerini bireysel olmak yerine tüm insanların yaşadığı tecrübeler olarak görmesi, (c) bilinçli farkındalık; şu anda yaşadığımız üzücü olayları abartılı bir biçimde algılamaktan çok, içinde bulunulan anın farkında olarak, yaşadıklarımızla aşırı özdeşleşmeden kaçarak olumsuz duyguların dengede tutulmasıdır (Özyeşil, 2011).

İletişim becerilerimizden ve bu konudaki pratiğimizden bahsettiğimiz takdirde, iletişimi diğerleriyle ve kendimizle olarak iki yönlü ele almamız, iletişimin tanım ve ölçüm kapsamı genişletecektir. Araştırmamızda, diğerleriyle kurduğumuz iletişimi etkileyen değişkene iletişim becerileri, kendimizle kurduğumuz ilişkiyi temsil eden değişkene ise öz anlayış diyebiliriz. Öz anlayış, yalnızca kendimizle kurduğumuz destekleyici ilişkiyi değil, başkalarına nasıl yaklaştığımızı da etkilemektedir. Bu yüzden öz anlayışı da iletişim becerileri kapsamına dahil edebiliriz.

Bir zorluk veya insan kaynaklı bir hata ile yüzleşme anında, kişi öz anlayış geliştirebilmiş olduğu takdirde başkalarına ve kendine karşı destekleyici ve duygusal destek sağlayabilmektedir. Öz anlayış, herkesin problem yaşayabileceğini, hata yapabileceğini ve bir şekilde yetersiz hissedebileceğini fark edip kendine karşı yargılayıcı olmak yerine anlayışlı olmayı temsil

etmektedir. Dengeyi vurgulayan bu hassas tutum, bu yüzden psikolojik sağlıkla yakından ilgilidir. Öz anlayış ne kadar yüksekse depresyon, anksiyete, işlevsiz mükemmeliyetçilik, düşünceleri bastırma, başarısızlık korkusu ve egosantrik tutum riski azalmaktadır. Ayrıca yaşam doyumu, duygusal zeka, inisiyatif alma, algılanan yeterlilik, mutluluk, sağlıklı bağlanma ve sosyal bağlantı kabiliyeti ise artmaktadır. Dikkat edilmesi gereken ayrım, öz anlayışın, kendini yüceltme ile karıştırılmamasıdır (Yarnell ve Neff, 2013).

Aksine, öz anlayış, geçmiş hatalar için yüksek sorumluluk almayı içerir. Bu yüzden, öz anlayış, geçmişini ya da şimdikiyi çarpıtarak kendini hatasız görmekle karıştırılmamalıdır. Öz anlayışı yüksek bireyler, yakın ilişkilerde daha duygusal yakınlık halinde, kabullenici, özerkliği destekleyici olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca yine öz anlayışı yüksek bireyler, daha az kopuk, daha az kontrol edici ve daha az agresif olarak tarif edilmektedir. Buna göre, öz anlayış, yakın ilişkilerde daha duyarlı hedefler oluşturmaya, sosyal destek sağlamaya ve kişiler arası güven teşvik etmeye sebep olmaktadır. Böylece kişiler, kendi ihtiyaçlarını ve diğerlerinin ihtiyacını dengeleyerek, daha sağlıklı ilişkiler kurabilmektedir (Yarnell ve Neff, 2013).

261 üniversite öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiş bir çalışmada, internet bağımlılığı; öz anlayışın kendine karşı hassasiyet, ortak paylaşım ve farkındalık faktörleriyle olumsuz, kendini yargılama, izolasyon ve kendini aşırı özdeşleştirme faktörleriyle ise pozitif korelasyonda bulunmuştur, (İskender ve Akın, 2011). Bu çalışmada ise öz anlayış ölçeği, kişilerin iletişim becerilerinin ölçüm kapsamını genişletmek amacıyla kullanılmıştır. Kişilerarası iletişim becerileri ölçeği yanı sıra, kişinin kendisine yönelik tutumunu da araştırmaya dahil etmekle, iletişimi her iki yönde değerlendirebilmek istenmiştir. Böylece öz anlayış seviyesi de iletişim kurma becerileri ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemek üzere, araştırmaya dahil edilmiştir.

Özetle, bu çalışmada, gençlerin, başkalarıyla kurdukları iletişimin kalitesini ve içeriğini de etkileyen öz anlayışın kalitesini ölçmek amacıyla Neff (2003) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlama çalışması Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından gerçekleştirilen, 5'li Likert tipi Öz-anlayış Ölçeği

kullanılmaktadır. Gençlerin diğerleriyle ilişki kurma becerisini ölçmek üzere ise Korkut (1996) tarafından 25 madde ve beşli likert tipi olarak geliştirilen İletişim Becerileri Ölçeği kullanılmaktadır. İnternet kullanımının problemlili olup olmadığını ölçebilmek için ise Young tarafından geliştirilmiş ve Bayraktar tarafından 2001 yılında Türkçe'ye uyarlanan İnternet bağımlılığı ölçeği kullanılmaktadır. Bu üç ölçeğin aracılığıyla kurgulanan araştırmada, kişinin kendisiyle ve diğerleriyle geliştirdiği iletişim becerileri ile problemlili internet kullanımı arasındaki ilişki incelenmiştir.

## **2.BÖLÜM**

### **ARAŞTIRMANIN GEREKÇESİ VE ÖNEMİ**

Ergenlik, verimli, sağlıklı bir bireye dönüşmek üzere hem mesleki hem sosyal gelişimin şekillendiği kritik bir dönemdir. İlgi alanları, öncelikler, problem çözme becerileri ve temel alışkanlıklar bu dönem içinde yön bulma sürecini hızlandırır. Birey, kendi istekleri ve sorumluluk bilinci arasında uzlaşma sağlamayı öğrenir. Böylece hem kendi ilgi alanlarında gelişebilecek hem de kendisine ve becerilerine ihtiyaç duyulan konumlarda görev alacak işlevsel bir yaşam biçimi oluşturmaya başlar. Bu dönem boyunca, gencin hem içinde bulunduğu dönemi hem de kurmak üzere olduğu yetişkin yaşamını olumsuz yönde etkileyecek, zorlayacak ya da potansiyelini kısıtlayacak her türlü engel, üzerinde çalışılması gereken ciddi bir meseledir. Bunlardan biri de, iletişim ihtiyacını ve zaman kullanımını yanlış yönlendirebilen, bu yüzden gencin sağlıklı gelişimini kısıtlama riski oluşturan aşırı internet kullanımınıdır.

İletişim becerilerinin kazanıldığı ve geliştirildiği bu dönemde gencin iletişim ihtiyacı artmaktadır. Genç, internet gibi çabuk ve farklı seçenekler sunan fakat günlük iletişim pratiğinin gelişmesini engelleyebilecek kaynaklara aşırı yönlenebilir. Problemlili internet kullanımı ise sadece iletişimin becerilerinin sağlıklı gelişimini değil, buna bağlı olan yaşamın diğer alanlarının düzenlenmesini de olumsuz yönde etkileyecektir.

Problemlerli internet kullanımının, sosyal gelişim başta olmak üzere ne gibi sıkıntılara yol açabileceği ve yararlı teknolojik gelişmeleri kullanmaktan kaçınmadan nasıl sağlıklı bir düzenlemeye gidilebileceği, bu sürecin psikolojik etkileri, görece yeni sayılabilecek bir çalışma sahasıdır. Bu konuda yapılacak her çalışma, çözüme katkıda bulunacak her fikir ve yaklaşım önemlidir. Bu araştırma da, yaygınlaşan internet kullanımının etkilerinin incelenmesine katkıda bulunmak için tasarlanmıştır. Problemlerli internet kullanımı ile kişinin kendisiyle ve diğerleriyle kurduğu iletişim arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

## **2.1. ARAŞTIRMANIN AMACI**

Bu araştırmanın amacı, 13-18 yaş aralığındaki internet bağımlılığı olan ve olmayan öğrencilerin, iletişim becerilerin ve öz anlayışları arasındaki ilişkinin karşılaştırılmasıdır.

## **2.2. ARAŞTIRMA SORULARI**

Problemlerli internet kullanımının olması ve olmamasına göre ergenlerin iletişim becerileri puan ortalamaları farklılaşmakta mıdır?

Problemlerli internet kullanımının olması ve olmamasına göre ergenlerin öz anlayış puan ortalamaları farklılaşmakta mıdır?

Araştırmadaki ergenlerin, cinsiyet değişkenine göre iletişim becerileri puan ortalamaları farklılaşmakta mıdır?

Araştırmadaki ergenlerin cinsiyet değişkenine göre öz anlayış puan ortalamaları farklılaşmakta mıdır?

Kişisel bilgisayar sahibi olmak değişkenine göre, iletişim becerileri puan ortalamaları farklılaşmakta mıdır?

Kişisel bilgisayar sahibi olmak değişkenine göre, öz anlayış puan ortalamaları farklılaşmakta mıdır?

İnternet kullanım amacı değişkenine göre, iletişim becerileri puan ortalamaları farklılaşmakta mıdır?

İnternet kullanım amacı değişkenine göre, öz anlayış puan ortalamaları farklılaşmakta mıdır?

### **2.3. SINIRLILIKLAR**

- 1) Araştırmanın örneklemi İstanbul ili Florya ilçesi ile sınırlıdır.
- 2) Araştırmada incelenen, ergen yaştaki öğrencilerin problemleri internet kullanımı, Young'ın internet kullanım özelliklerinin ölçtüğü niteliklerle, iletişim becerileri, iletişim becerileri (İBÖ) ölçeğinin ölçtüğü niteliklerle, öz anlayışları ise Öz Anlayış Ölçeğinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
- 3) Araştırmanın örneklemi toplam 160 öğrenci ile sınırlıdır.
- 4) Öğrencilerin demografik bilgileri uygulanan kişisel bilgi formu ile sınırlıdır. İletişim becerileri ve öz anlayış ile ilgili bilgileri de ölçeklere verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.

### **2.4. SAYILTILAR**

- 1) Araştırmanın örneklemi temsil niteliğine sahiptir.
- 2) Araştırmada kullanılacak ölçme araçlarının, araştırmanın amacını gerçekleştirecek bilgileri sağlayacağı düşünülmektedir.

## 2.5. TANIMLAR

**Ergenlik (Gençlik):** Çocuklukla yetişkinlik arasında kalan bir ara dönemdir. Gençlik, belirli yaşlarla sınırlı olmayan bir hayat dönemidir. Bununla beraber, gençlik kelimesi ergenlik yerine kullanılabilir. Buluş, (erinlik, ön-ergenlik) ergenliğin başlarındaki biyolojik-cinsel gelişme dönemidir. Milli Eğitim Bakanlığına göre gençlik, “Buluş çağına erme sebebi ile biyo-psikolojik bakımdan çocukluğun sonu ile toplum hayatında sorumluluk alma dönemi olan, çocukluk ve genç yetişkinlik arasında kalan 12-24 arasındaki gruptur.” UNESCO’nun tanımına göre genç, öğrenim yapan, hayatını kazanmak için çalışmayan ve evi olmayan 15-25 yaşları arasındaki insandır (Kulaksızoğlu, 2006).

**İnternet:** Dünyanın farklı coğrafi mekanlarında bilgisayarların birbirine bağlanarak oluşturdukları ve milyonlarca kullanıcının aynı anda veya değişik zamanlarda kullandığı bir iletişim ağıdır. Kullanım ise, browser denilen sistemin, metin, ses, resim ve videolara ulaşmayı herkes için kolaylaştırması ile yaygınlaşmıştır. Ayrıca telefon, ADSL modemler, kablosuz ağ ve cep telefonu aracılığıyla dahi yine bu browserlar üzerinden aynı internet ağına giriş yapmak mümkündür (Yalçın, 2003).

**İnternet bağımlılığı:** Teşhis ve tedavi için yaygın olarak kullanılan tanımlardan biri, Young’ın patolojik kumar oynayanların teşhis kriterlerine uyarladığı ölçütlerle ifade edilmektedir. Bu ölçütler, internetle ilgili aşırı zihinsel uğraş, bağlı kalma süresinde artış, azaltmaya yönelik başarısız girişimler, azaltıldığında yoksunluk belirtileri, başlangıçtan daha da uzun internette kalma, aşırı kullanım yüzünden ilişkiler, okul ya da işle problem yaşama, bağlı kalabilmek için aileye, terapisteye ya da başkalarına yalan söyleme, bağlı kalındığı sürede olumsuz duygu değişikliğinin oluşmasıdır. İnternet bağımlılığı, kişinin psiko-sosyal ve ekonomik şartlarının, interneti

kullanmaya düşkünlüğü ve artan kullanma süresi ile patolojik biçimde olumsuz etkilenmesidir (Dinç, 2010).

**Problemlili internet kullanımı:** Bireyin yaşamında, internet kullanımdan ötürü psikolojik, sosyolojik, okul ve iş yaşamı ile ilgili bir takım zorluklarla karşı karşıya kalmasını ifade eder (Dinç, 2010).

**Aşırı internet kullanımı:** Bireylerin, normal, alışılmış veya planlandığından daha uzun süre internette kalmasıdır. Bu kavrama göre, internet kullanımının problem olup olmaması, süre açısından genel kullanıcıdan farklılık gösterip göstermemesine göre değişmektedir (Dinç, 2010).

**İletişim becerileri:** Etkili bir iletişim için gerekli olan becerilerdir. En genel anlamıyla, dinleme, konuşma, yazma ve okuma becerileridir. Ayrıca iletişime belli bir düzen verme, sözcüklerin yan anlamlarını anlama, karşısındakinin sözel olmayan davranışlarını yorumlayabilme gibi beceriler de gerektirir (Budak, 2003).

**Öz Anlayış:** Neff tarafından oluşturulan anlamıyla öz-anlayış, kişinin kendine karşı anlayış ve sevecenlik deneyimleyerek, yetersizliklerine ve başarısızlıklarına karşı yargılayıcı olmayan bir tutum göstererek ve yaşadığı problemin genel insani deneyimin bir parçası olduğunu fark ederek, karşılaştığı acı ve zorluklara karşı açık olması ve öyle hareket etmesidir (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008).

**Ortak Paylaşım:** Kişinin kendine ait deneyimini, kendini diğerlerinden ayıran, izole edici bir konumda görmesi yerine, daha geniş bir insan topluluğunun ortak deneyimine ait görmektir (Neff, 2003).

**Bilinçli farkındalık:** Acı verici düşünce ve duyguları, onlarla aşırı özdeşleşmek yerine dengeli bir farkındalık düzeyinde tutmaktır (Neff, 2003). Bilinçli farkındalık, bize acı veren düşünce ve duyguları, düzgün ve dengeli bir biçimde kabullenme yeteneği veren bağlantısız farkındalıktır (Özyeşil, 2011).

## **3.BÖLÜM**

### **YÖNTEM**

Bu bölüm içinde, araştırmanın modeline, evrenine, örnekleme, veri toplamak için kullanılan demografik bilgilere ve görgül ölçeklere, bu ölçeklerin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarına, verilerin toplanma biçimine ve yine bu verilerin analizleri için kullanılan yöntemlere yer verilmektedir.

#### **3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ**

Bu araştırmada 13-18 yaş aralığındaki internet bağımlılığı olan ve olmayan öğrencilerin, iletişim becerilerinin ve öz anlayışlarının farklılaşp farklılaşmadığının araştırılması amaçlanmaktadır. Araştırma ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. Örneklem, 200 adet olarak alınmış ancak standartlara uygun olmayanları tespit etmek üzere yapılan çalışmadan sonra geriye değerlendirilecek 160 ölçek kalmıştır. İşlemler de bu 160 örneklem üzerinden uygulanmıştır.

##### **3.1.2. Çalışma Grubu**

Bu araştırma 2014-2015 eğitim yılında 13-18 yaş aralığında İstanbul ilinde Florya İlçesinde bulunan özel bir lisede okuyan 62 (% 38.8) kız ergen ve 98 (%61.2) erkek ergen olmak üzere toplam 160 kişilik bir örneklem grubunda gerçekleşmiştir. Katılımcı grubun % 2.52'i (n:4) on üç yaşında, %14,4'ü (n:23) on dört yaşında, %18,1 (n:29) on beş yaşında, %30'u (n:48) on altı yaşında, %28,8 (n:46) on yedi yaşında ve %6,3'ü (n:10) on sekiz yaşındadır. Örneklemi oluşturan kız ve erkek ergenlerin yaşları 13 ile 18 arasında değişmektedir ve katılımcıların yaş ortalaması 15,86'dır (ss= 1,22).



Katılımcıların babalarının %10,6'si (n: 16), ilkokul mezunu, %18,5'i (n: 28) ortaokul mezunu, %37,1'i (n: 56) lise mezunu, %28,5'i (n: 43) üniversite mezunu, %5,3'ü (n:8) yüksek lisans ve üzeri mezundur. Katılımcıların annelerinin %16,6'sı (n: 25) ilkokul, %11,9'u (n: 18) ortaokul, %45,7'si (n: 69) lise, %20,5'i (n: 31) üniversite ve %5,3'ü (n: 8) yüksek lisans ve üzeri mezundur.

Katılımcı grubun %63,8'i (n:102) normal olarak ve %36,2'si (n:58) problemliler olarak internet kullanmaktadır. %50,6'sı (n:81 ) cep telefonu, %14,4'i (n:23) PC, %23,1'i (n:37) laptop ve %6,9'u (n:11 ) ise genellikle tablet PC üzerinden internete giriş yapmaktadır. Kullanıcıların % 13,8'i (n:22)'i interneti ödev, araştırma ve benzeri kişisel gereklilikler ile %81,9'u (n:131) ise interneti eğlence amaçlı ağırlıklı olarak kullanmaktadır. Katılımcıların %84,4'ü (n:135) bilgisayar sahibi iken, ancak %9,4'ü (n:15) kişisel bilgisayar sahibi değildir. Katılımcıların %65,0'nin (n:104) facebook ve %38,8'nin (n:62) ise twitter hesabı bulunmaktadır.

Katılımcıların %24,4'ü (n: 39) haftalık 5-10 saat arası, %21,3'ü (n:34) haftalık 11-20 saat arası, %18,1'i (n:29) haftalık 21-30 saat arası, %10,6'sı (n:17) haftalık 31-40 saat arası, %3,1'i (n:5) haftalık 41-50 saatleri arası ve %15,6'sı (n:25) haftalık 50 saat ve üzeri internet kullanmaktadır.

### **3.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI**

Araştırmada veri toplama araçları olarak, Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği (YIAS: Young Internet Addiction Scale), İletişim Becerileri Ölçeği (İBÖ), Öz Anlayış Ölçeği ve katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

### 3.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu, araştırmaya katılan ergenlerin bazı demografik özelliklerini saptamak amacıyla düzenlenmiştir. Kişisel Bilgi Formu, araştırmaya katılan ergenin yaşını, anne ve babasının eğitim durumunu, interneti ağırlıklı olarak ödev veya eğlence araçları kullanma oranlarını, kişisel bilgisayar sahibi olup olmadıklarını üzere oluşturulmuş soruları içermektedir.

### 3.2.2 İnternet Kullanma Ölçeği (YIAS)

Young tarafından geliştirilen İnternet Bağımlılığı Anketinde puanlama toplamında 0 ve 100 arasında elde edilmekte, 5'li Likert tipinde 20 madde ile değerlendirme yapılmaktadır. Yüksek değer çıkması internet bağımlılığın yüksekliğine işaret etmektedir. Değerlendirme talimatlarında, toplamda 40'tan az puan alan katılımcıları normal, 40 ve 59 arası puan alanları ortalama problemlili, 60 ve üzeri puan alanları ise aşırı kullanıcılar olarak değerlendirmek tavsiye edilmiştir. Faktör analizi, dikkati çekme, aşırı kullanım, işi ihmal etme, endişe, kontrol kaybı ve sosyal hayatı ihmal etme üzere altı faktör ortaya çıkarmıştır. Bu faktörler, iç tutarlılık ve geçerlilik göstermiştir. Güvenilirlik çalışmalarında ise, öncelikle popülasyon örneği ölçümlerinin faktör analizine uygun olup olmadığı incelenmiştir. Bartlett'in küresellik testinin sonucundaki a chi square değeri of 746.34,  $p < 0.0001$  bulunmuşken, Kaiser-Meyer-Olkin örnek yeterlilik ise 0.83 elde edilmiştir. Altı faktör arasındaki korelasyon anlamlı şekilde birbiriyle korelasyon (Pearson's  $r$ ) halinde bulunmuştur. Korelasyon değerleri  $r = 0.62$  to  $r = 0.226$  arasında çıkmıştır. En güçlü korelasyon dikkati çekme ve aşırı kullanım arasında, en yüksek korelasyon işi ihmal etmek ile sosyal hayatı ihmal etmek arasında bulunmuştur. Ayrıca 0.54–0.82 arasında bulunmuş alpha katsayısı ile birlikte ölçek, kullanılabilir bir iç tutarlılık göstermiştir (Widyanto ve McMurrin, 2004).

İnternet bağımlılığı Ölçeği'nin Türkçe geçerlik güvenilirlik çalışması, 2001 yılında Bayraktar tarafından yürütülmüştür. Bayraktar (2001)'in araştırması için kullanılan Türkçe anketin çevirisi Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi

Psikoloji Anabilim Dalı'nda bulunan beş öğretim görevlisi tarafından gerçekleştirilmiştir. Öğretim görevlileri anket bütünlüğüne dikkat ederek, 12-17 yaş aralığındaki bireylerin anlayabilecekleri şekilde uyarlamayı gerçekleştirmişlerdir. Uyarlanan ölçeğin güvenirlik çalışmalarında, standardize Alpha değeri açısından güvenirliği, .91 iken Spearman-Brown değeri açısından güvenirliği ise .87 bulunmuştur. Regresyon Analizi sonucunda ölçekten alınan puanlar doğrultusunda modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $f(11,29)=26.165$   $p<.01$ ) görülmüştür. Ölçeğin Cronbach Alpha değeri .937 olarak tespit edilmiştir. Elde edilen bu değerlere göre ölçek kullanılabilir güvenirliktedir (Bayraktar, 2001).

İnternet Kullanımı Ölçeğinin (Young Internet Addiction Scale) araştırmamız sonucunda elde edilen Cronbach alfa değeri ise ,0891 dir.

### **3.2.3 İletişim Becerileri Ölçeği (İBÖ)**

İletişim Becerileri Ölçeği'nin geçerlik güvenirlik çalışmaları: İletişim Becerileri Ölçeği, daha önce yurtdışında ve yurtiçinde iletişim becerilerini ölçmeyi hedefleyen ölçme araçları ile Korkut (1996) tarafından geliştirilen İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ) temel alınarak oluşturulmuştur. Ölçekte yer alan maddelerle ilgili katılma düzeyini ifade etmek için 5'li Likert tipi dereceleme kullanılmıştır. Ölçeğin iç tutarlık güvenirliği için Cronbach alfa katsayısı hesaplanmış ve 25 maddelik ölçeğin iç tutarlık katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt faktörlerine ilişkin iç tutarlık katsayıları ise, İİTB için .79; KİE için .72; EDSOİ için .64 ve İKİ için ise, .71 olarak belirlenmiştir. Testin tekrarı için 78 kişiden dört hafta arayla alınan verilere göre iki ölçüm arasındaki pearson momentler çarpım korelasyonu katsayıları ise toplam puan için . 81, İİTB için .73 KİE için .76, EDSOİ için .70 ve İKİ için ise, .75 olarak belirlenmiştir. Elde edilen bu değerler, İletişim Becerileri Ölçeği'nin güvenirlik düzeyi için yeterli olduğunu ve ölçeğin her uygulandığında kararlı sonuçlar verdiğini göstermektedir.

Araştırmamızda elde edilen İletişim Becerileri Ölçeği Cronbach alfa değeri ise ,929'dir. Ölçek, iç tutarlılık göstermektedir.

#### 3.2.4. Öz Anlayış Ölçeği

Neff tarafından geliştirilen Öz Anlayış Ölçeği, (1) hiçbir zaman, (2) nadiren, (3) sık sık, (4) genellikle ve (5) her zaman seçenekleriyle puanlanan 5'li Likert tipindedir. Öz anlayışı ölçen 26 maddelik anket, öz-hassasiyet, öz-yargılama, ortak paylaşım, izolasyon, farkındalık ve aşırı özleşme alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Neff'in geliştirdiği bu ölçeğin alt ölçekleri, Doğrulayıcı Faktör Analizi (CFA) kullanarak doğrulanmıştır. Toplam değer, öz-hassasiyet, , ortak paylaşım farkındalık ve öz-yargılama, izolasyon, aşırı özleşme değerlerini yansıtmaktadır. Bu alt ölçekler için faktör yüklemeleri: öz hassasiyet için, .71-.77; öz yargılayıcılık için, .65-.80; ortak paylaşım için, .57-.79; izolasyon için, .63-.78; farkındalık için, .62-.80; ve aşırı özdeşleşme için, .65-.78'dir. Bütün ölçek için Cronbach's alpha katsayısı, .92, alt ölçekler için ise sırasıyla .78, .77, .80, .79, .75, .81 bulunmuştur (Neff, 2003).

Öz Anlayış Ölçeği'nin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışmaları Deniz, Kesici ve Sümer tarafından yürütülmüştür (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008). Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması, üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekle gerçekleştirilmiştir. İngilizce ve Türkçe formların anlaşılması pozitif korelasyondadır ( $r = .96, p < .001$ ). Türkçe ve İngilizce formlar arasında anlaşılma problemi bulunmamaktadır. Örnek seçimde Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ölçek yeterliliği ve and Bartlett's Küresellik Testi (BTS) sonuçlarına göre, data, psikometrik kriterleri karşılamış ve faktör analizi işlemek için uygun bulunmuştur. Maddelerin faktör yüklemesi, .041 ile .712. arasında bulunmuştur. 26 maddenin toplam korelasyonları ise .029'den .646 aralığında sıralanmıştır. Güvenirlik için iç tutarlılık ve test-tekrar test analizleri uygulanmıştır. Sonuçlar, Öz Anlayış Ölçeğinin Türkçe versiyonunun güvenilir

ve geçerli olduğunu göstermiştir. Cronbach's alpha katsayısı .89 and test-tekrar test güvenilirliği ise .83 elde edilmiştir.

Araştırmamızda elde edilen Öz Anlayış Ölçeğinin Cronbach alfa değeri ise ,712'dir. Ölçek iç tutarlılık göstermektedir.

### **3.3. İŞLEM**

Araştırmanın uygulaması için 2014-2015 yılı bahar döneminde İstanbul ili, Florya ilçesinde özel bir lisede okuyan kız ve erkek ergenler seçkisiz yöntemle araştırmaya dahil edilmiştir. Yazılı veri toplama araçlarını cevaplamaya başlamalarından hemen önce, kendilerinden istenen verilerin ve bu araştırmanın amacı öğrencilere kısaca açıklanmıştır. Katılımcıların isimlerinin ve demografik bilgilerinin paylaşılmayacağı, veriler üzerinde yalnızca sayısal işlem yapılacağı ve isim yazmalarının gerekli olmadığı yine başlamadan kendilerine belirtilmiştir. Dağıtılan anketlerin cevaplandırılma süresi yaklaşık 30-35 dakika tutmuştur.

### **3.4. VERİLERİN ANALİZİ**

Araştırma sürecince elde edilen istatistiksel veriler, SPSS (Statistical Package for Social Sciences) Windows 19.0 programı ile işlenmiş ve yorumlanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin problemleri internet kullanımları seviyesine göre iletişim becerileri ve öz anlayış değerlerinin nasıl bir fark oluşturduğunun belirlenmesi için "t testi" kullanılmıştır. Problemleri internet kullanımı, iletişim becerileri ve öz anlayış oranları için; öğrencinin yaşı, anne ve babasının eğitim durumu, interneti ağırlıklı olarak ödev veya eğlence aracı olarak kullanma biçimi, kişisel bilgisayar sahibi olup olmadıkları gibi demografik bilgilerin frekans analizi yapılmıştır. Problemleri internet kullanım, iletişim becerileri ve öz anlayış seviyeleri ve yaş arasındaki ilişki için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır.

## 4.BÖLÜM

### BULGULAR

Problemlili ve normal internet kullanımı, Öz Anlayış ölçeği, İletişim Becerileri ölçeği ve alt problemlerde sorgulanan diğer ilgili değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek üzere kurgulanan araştırmanın istatistiksel bulguları aşığıdaki tablolarda sunulduğu ve açıklanığı gibidir.

**Tablo 1: Demografik bilgiler**

		Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	62	38,8
	Erkek	98	61,2
		160	100,0
Yaş	13,00	4	2,5
	14,00	23	14,4
	15,00	29	18,1
	16,00	48	30,0
	17,00	46	28,8
	18,00	10	6,3
		160	100,0
Yaş Genel Ortalaması	15,8688		
Yaş St.Sapma	1,22921		

**Tablo 2: Cinsiyete göre Öz Anlayış ölçeğinin ve alt boyutlarının ortalamalarının karşılaştırılması**

	Cinsiyet	N	Ortalama	St. Sapma	T	sd	P
OZA	Kadın	62	76,71	18,62	-,890	158	,375
	Erkek	98	78,94	13,05			
Kendine sevecen davranma	Kadın	62	13,76	4,43	,115	158	,909
	Erkek	98	13,66	5,47			
Kendini yargılama	Kadın	62	16,26	5,23	-,470	158	,639
	Erkek	98	16,67	5,58			
Ortak Paylaşım	Kadın	62	10,81	4,35	-,174	158	,862
	Erkek	98	10,93	4,32			
İzolasyon	Kadın	62	13,34	4,47	-,406	158	,685
	Erkek	98	13,63	4,46			
Farkındalık	Kadın	62	11,42	4,05	,030	158	,976
	Erkek	98	11,40	4,57			
Aşırı özdeşleştirme	Kadın	62	12,87	4,81	1,878	158	,062
	Erkek	98	11,36	5,07			

ÖZA: Öz Anlayış Ölçeği

Tablo 2’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan bireylerin Öz Anlayış Ölçeği puanları, Kendine sevecen davranma, kendini yargılama, Ortak Paylaşım, İzolasyon, Farkındalık ve Aşırı özdeşleştirme puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Bağımsız örneklem t testi analizi yapılmıştır. Bu analizin sonucuna göre, öz anlayış ( $t_{158}=-,890$ ;  $p>,05$ ); kendini yargılama ( $t_{158}=-,470$ ;  $p>,05$ ); İzolasyon ( $t_{158}=-,406$ ;  $p<,01$ ) ve Aşırı özdeşleştirme ( $t_{158}=1,878$ ;  $p<,01$ ); Kendine sevecen davranma ( $t_{158}=-,115$ ;  $p>,05$ ); Ortak paylaşım ( $t_{158}=-,174$ ;  $p>,05$ ) ve farkındalık ( $t_{158}=-,030$ ;  $p>,05$ ) puanları için ortalama farklılıklar anlamlı bulunmamıştır.

**Tablo 3: Cinsiyete göre İletişim Becerileri Ölçeğinin, alt boyutlarının ve Problemlili Kullanım ortalamalarının karşılaştırılması**

	Cinsiyet	N	Ortalama	St. Sapma	Sd	t	p
İBÖ	Kadın	62	96,10	14,83	3,255	158	<b>,001*</b>
	Erkek	98	86,06	21,21			
İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler	Kadın	62	38,68	6,54	3,417	158	<b>,001*</b>
	Erkek	98	34,38	8,43			
Kendini ifade etme	Kadın	62	15,11	3,54	1,366	158	,174
	Erkek	98	14,28	3,92			
Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim	Kadın	62	24,08	4,11	4,059	158	<b>,000*</b>
	Erkek	98	20,62	5,85			
İletişim Kurmaya İsteklilik	Kadın	62	18,23	3,78	1,923	158	,056
	Erkek	98	16,79	5,07			
YİAS	Kadın	62	43,94	13,96	-1,484	158	,140
	Erkek	98	47,38	14,49			

İBÖ: İletişim Becerileri Ölçeği

YİAS: Young Internet Addiction Scale

\*\*  $p<.001$

Tablo 3’te görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan bireylerin iletişim becerileri Ölçeği puanları, İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler, kendini ifade etme, Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan iletişim ve İletişim Kurmaya İsteklilik puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Bağımsız örneklem t testi analizi yapılmıştır.

Bu analizin sonucuna göre, iletişim becerileri ölçeği ( $t_{158}=3,255$ ;  $p<,01$ ); İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler ( $t_{158}=3,417$ ;  $p<,01$ ) ve Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim ( $t_{158}=4,059$ ;  $p<,01$ ) ortalama puanları için grupların

ortalamları arasındaki farklılıklar anlamlı bulunmuşken ); kendini ifade etme ( $t_{158}=1,366$ ;  $p>,05$ ); İletişim Kurmaya İsteklilik ( $t_{158}=1,923$ ;  $p>,05$ ) ve YİAS ( $t_{158}=-1484$ ;  $p>,05$ ) puanları için ortalama farklılıklar anlamlı bulunmamıştır.

İstatistiksel olarak anlamlı farklılıklar incelendiğinde İletişim Becerileri, İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler ve Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim alt ölçeğinde kadınların ortalama puanı erkeklerin ortalama puanına göre daha yüksektir.

**Tablo 4: İnternet bağımlılığı ve kullanım amaçları oranları**

		Frekans	Yüzde
İnternet kullanım	1,00 Normal kullanım	102	63,8
	2,00 Problemlili kullanım	58	36,3
		160	100,0
Nereden Bağlandığı	1,00 Cep telefonu	81	50,6
	PC	23	14,4
	Laptop	37	23,1
	Tablet PC	11	6,9
		160	100,0
Bağlanma nedeni	Ödev, araştırma ve benzeri kişisel gereklilikler	22	13,8
	Eğlence amaçlı kullanım	131	81,9

**Tablo 5: Bilgisayar sahipliği ve sosyal ağ kullanımı**

		Frekans	Yüzde
Bilgisayar varlığı	Var	135	84,4
	Yok	15	9,4
		151	94,4
Facebook	Var	104	65,0
	Yok	49	30,6
		153	
Twitter	Var	62	38,8
	Yok	91	56,9
		153	95,6



**Tablo 6: İnternet kullanımına göre Öz Anlayış ölçeğinin ve alt boyutlarının ortalamalarının karşılaştırılması**

		N	Ortalama	Ss	t	Sd	p
ÖZA	Normal kullanım	102	80,94	15,51	3,205	158	<b>,002*</b>
	Problemlı kullanım	58	73,03	14,05			
Kendine sevecen davranma	Normal kullanım	102	13,42	4,91	-,919	158	,359
	Problemlı kullanım	58	14,19	5,36			
Kendini yargılama	Normal kullanım	102	18,14	5,20	5,445	158	<b>,000*</b>
	Problemlı kullanım	58	13,66	4,63			
Ortak Paylaşım	Normal kullanım	102	10,55	4,08	-1,294	158	,198
	Problemlı kullanım	58	11,47	4,69			
İzolasyon	Normal kullanım	102	14,81	4,07	5,276	158	<b>,000*</b>
	Problemlı kullanım	58	11,24	4,20			
Farkındalık	Normal kullanım	102	10,94	4,26	-1,801	158	,074
	Problemlı kullanım	58	12,22	4,46			
Aşırı özdeşleştirme	Normal kullanım	102	10,92	4,95	-3,548	158	<b>,001*</b>
	Problemlı kullanım	58	13,74	4,61			

ÖZA: Öz Anlayış Ölçeği

\*\* p<.001

Tablo 6'da görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan bireylerin Öz Anlayış Ölçeği puanları, Kendine sevecen davranma, kendini yargılama, Ortak Paylaşım, İzolasyon, Farkındalık ve Aşırı özdeşleştirme puanlarının İnternet kullanım değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Bağımsız örneklem t testi analizi yapılmıştır. Bu analizin sonucuna göre, öz anlayış ( $t_{158}=3,205$ ;  $p<,01$ ); kendini yargılama ortalama ( $t_{158}=5,445$ ;  $p<,01$ ); İzolasyon ortalama ( $t_{158}=5,276$ ;  $p<,01$ ) ve Aşırı özdeşleştirme ortalama ( $t_{158}=-3,548$ ;  $p<,01$ ) puanları için grupların ortalamaları arasındaki farklılıklar anlamlı bulunmuşken Kendine sevecen davranma ( $t_{158}=-,919$ ;  $p>,05$ ); Ortak paylaşım ( $t_{158}=-1,294$ ;  $p>,05$ ) ve farkındalık ( $t_{158}=-1,801$ ;  $p>,05$ ) puanları için ortalama farklılıklar anlamlı bulunmamıştır.

İstatistiksel olarak anlamlı farklılıklar incelendiğinde; interneti normal kullananların Öz Anlayış ölçeği ortalama puanı ( $80,94\pm 15,51$ ), interneti problemlı kullananların ortalama puanından ( $73,03\pm 14,05$ ) yüksektir. İnterneti normal kullananların kendini yargılama alt ölçeği ortalama puanı ( $18,14\pm 5,20$ ), interneti problemlı kullananların ortalama puanından ( $13,66\pm 4,63$ ) yüksektir. interneti normal kullananların izolasyon alt ölçeği ortalama puanı ( $14,81\pm 4,07$ ), interneti problemlı kullananların ortalama puanından

(11,24±4,20) yüksektir. interneti normal kullananların Aşırı özdeşleştirme alt ölçeği ortalama puanı (10,92±4,95), interneti problemlili kullananların ortalama puanından (13,74±4,61) yüksektir.

Buna göre Aşırı Özdeşleştirme alt boyutu hariç, diğer ölçek ortalamalarında interneti normal kullananların ortalaması, problemlili kullananlardan yüksektir. Özetlersek, Aşırı Özdeşleştirme alt boyutu hariç, diğer ölçek ortalamalarında interneti normal kullananların ortalaması, problemlili kullananlardan yüksektir.

**Tablo 7: Öz Anlayış Ölçeğinin alt boyutları ile korelasyonu**

		OZA	Kendine sevecen davranma	Kendini yargılama	Ortak Paylaşım	İzolasyon	Farkındalık	Aşırı özdeşleştirme
OZA	R	1	-	-	-	-	-	-
	P		-	-	-	-	-	-
Kendine sevecen davranma	R	,533	1	-	-	-	-	-
	P	,000*		-	-	-	-	-
Kendini yargılama	R	,614	-,119	1	-	-	-	-
	P	,000*	,135		-	-	-	-
Ortak Paylaşım	R	,486	,575	-,148	1	-	-	-
	P	,000*	,000*	,062		-	-	-
İzolasyon	R	,569	-,212	,713	-,128	1	-	-
	P	,000*	,007*	,000*	,107		-	-
Farkındalık	R	,376	,647	-,257	,512	-,338	1	-
	P	,000*	,000*	,001*	,000*	,000*		-
Aşırı özdeşleştirme	R	-,621	,113	-,645	,118	-,710	,230	1
	P	,000*	,154	,000*	,137	,000*	,003*	

ÖZA: Öz Anlayış Ölçeği

\*\* p<.001

Tablo 7'deki korelasyon tablosu incelendiğinde alt boyutlarla ölçeğin genel puanları arasında anlamlı ve orta derecede bir ilişki vardır. Bu bize ölçeğin iç tutarlı olduğunu göstermektedir.

**Tablo 8: İnternet kullanımına göre İletişim Becerileri Ölçeğinin ve alt boyutlarının ortalamalarının karşılaştırılması**

	Bağımlılık	N	Ortalama	St. Sapma	t	Sd	p
İBÖ	Normal kullanım	102	88,43	20,32	-1,305	158	,194
	Problemlı kullanım	58	92,62	18,02			
İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler	Normal kullanım	102	35,76	8,37	-,583	158	,561
	Problemlı kullanım	58	36,53	7,38			
Kendini ifade etme	Normal kullanım	102	14,37	4,04	-1,007	158	,315
	Problemlı kullanım	58	15,00	3,29			
Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim	Normal kullanım	102	21,65	5,70	-,962	158	,338
	Problemlı kullanım	58	22,52	5,13			
İletişim Kurmaya İsteklilik	Normal kullanım	102	16,65	4,71	-2,555	158	<b>,012*</b>
	Problemlı kullanım	58	18,57	4,31			

İBÖ: İletişim Becerileri Ölçeği

\*\* p<.001

Tablo 8’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan bireylerin iletişim becerileri Ölçeği puanları, İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler, kendini ifade etme, Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan iletişim ve İletişim Kurmaya İsteklilik puanlarının İnternet kullanım değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Bağımsız örneklem t testi analizi yapılmıştır. Bu analizin sonucuna göre, İletişim Kurmaya İsteklilik ( $t_{158}=-2,555$ ;  $p<,05$ ) ortalama puanları için grupların ortalamaları arasındaki farklılıklar anlamlı bulunmuşken iletişim becerileri ölçeği ( $t_{158}=-1,305$ ;  $p>,05$ ); İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler ( $t_{158}=-,583$ ;  $p>,05$ ); kendini ifade etme ( $t_{158}=-1,007$ ;  $p>,05$ ) Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim ( $t_{158}=-,962$ ;  $p>,05$ ) puanları için ortalama farklılıklar anlamlı bulunmamıştır.

İstatistiksel olarak anlamlı farklılıklar incelendiğinde İletişim Kurmaya İsteklilik alt ölçeğinde problemlı kullanımın ortalama puanı normal kullanıma göre yaklaşık iki puan daha yüksektir.

**Tablo 9: İletişim Becerileri Ölçeği ve alt boyutları arasındaki ilişki**

		İBÖ	İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler	Kendini ifade etme	Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim	İletişim Kurmaya İsteklilik
İBÖ	R	1	-	-	-	-
	P		-	-	-	-
İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler	R	,933	1	-	-	-
	P	,000*		-	-	-
Kendini ifade etme	R	,832	,673	1	-	-
	P	,000*	,000*		-	-
Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim	R	,911	,805	,727	1	-
	P	,000*	,000*	,000*		-
İletişim Kurmaya İsteklilik	R	,843	,704	,668	,670	1
	P	,000	,000*	,000*	,000*	

İBÖ: İletişim Becerileri Ölçeği

\*\* p&lt;.001

Tablo 9'daki korelasyon incelendiğinde alt boyutlarla ölçeğin genel puanları arasında anlamlı ve orta derecede bir ilişki vardır. Bu bize ölçeğin iç tutarlı olduğunu göstermektedir.

**Tablo 10: Bilgisayar sahipliğine göre Öz Anlayış Ölçeğinin ve alt boyutlarının ortalamalarının karşılaştırılması**

	Bilgisayarı var mı?	N	Ortalama	St. Sapma	T	Sd	p
OZA	Var	135	77,70	16,11	,166	148	,868
	Yok	15	77,00	8,98			
Kendine sevecen davranma	Var	135	13,70	4,99	,705	148	,482
	Yok	15	12,73	5,68			
Kendini yargılama	Var	135	16,45	5,37	-,561	148	,576
	Yok	15	17,27	5,05			
Ortak paylaşım	Var	135	10,90	4,30	,426	148	,671
	Yok	15	10,40	4,70			
İzolasyon	Var	135	13,43	4,47	-,030	148	,976
	Yok	15	13,47	4,69			
Farkındalık	Var	135	11,40	4,22	,732	148	,465
	Yok	15	10,53	5,41			
Aşırı özdeşleştirme	Var	135	12,19	4,88	,166	148	,868
	Yok	15	11,40	6,00			

ÖZA: Öz Anlayış Ölçeği

Tablo 10'da görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan bireylerin Öz Anlayış Ölçeği puanları, Kendine sevecen davranma, kendini yargılama, Ortak paylaşım, İzolasyon, Farkındalık ve Aşırı özdeşleştirme puanlarının bilgisayar sahipliği değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla

Bağımsız örneklem t testi analizi yapılmıştır. Bu analizin sonucuna göre, öz anlayış ( $t_{148}=,166$ ;  $p>,05$ ); kendini yargılama ( $t_{148}=-,561$ ;  $p>,05$ ); İzolasyon ( $t_{148}=-,030$ ;  $p<,01$ ) ve Aşırı özdeşleştirme ( $t_{148}=,166$ ;  $p<,01$ ); Kendine sevecen davranma ( $t_{148}=,705$ ;  $p>,05$ ); Ortak paylaşım ( $t_{148}=0,426$ ;  $p>,05$ ) ve farkındalık ( $t_{158}=,732$ ;  $p>,05$ ) puanları için ortalama farklılıklar anlamlı bulunmamıştır.

**Tablo 11: Bilgisayar sahipliğine göre İletişim Becerileri Ölçeğinin ve alt boyutlarının ortalamalarının karşılaştırılması**

	Bilgisayarı var mı?	N	Ortalama	St.		t	Sd	p
				Sapma				
İBÖ	Var	135	90,64	18,59		1,516	148	,132
	Yok	15	82,67	25,39				
İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler	Var	135	36,33	7,65		1,141	148	,256
	Yok	15	33,87	10,36				
Kendini ifade etme	Var	135	14,62	3,63		,612	148	,541
	Yok	15	14,00	4,60				
Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim	Var	135	22,26	5,35		2,203	148	<b>,029*</b>
	Yok	15	19,00	6,16				
İletişim Kurmaya İsteklilik	Var	135	17,43	4,59		1,288	148	,200
	Yok	15	15,80	5,14				

İBÖ: İletişim Becerileri Ölçeği

\*\*  $p<,001$

Tablo 11’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan bireylerin iletişim becerileri Ölçeği puanları, İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler, kendini ifade etme, Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan iletişim ve İletişim Kurmaya İsteklilik puanlarının bilgisayar sahipliği değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Bağımsız örneklem t testi analizi yapılmıştır.

Bu analizin sonucuna göre, Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim ( $t_{148}=2,203$ ;  $p<,05$ ) ortalama puanları için grupların ortalamaları arasındaki farklılıklar anlamlı bulunmuşken iletişim becerileri ölçeği ( $t_{148}=1,516$ ;  $p>,05$ ); İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler ( $t_{148}=1,141$ ;  $p>,05$ ); kendini ifade etme ( $t_{158}=,612$ ;  $p>,05$ ) İletişim Kurmaya İsteklilik ( $t_{148}=1,288$ ;  $p>,05$ ) puanları için ortalama farklılıklar anlamlı bulunmamıştır.

İstatistiksel olarak anlamlı farklılıklar incelendiğinde Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim alt ölçeğinde bilgisayar sahibi olan bireylerin ortalama puanı bilgisayarı olmayanlara göre yaklaşık üç puan daha yüksektir.

**Tablo 12: İnternete bağlanma nedenine göre Öz Anlayış Ölçeğinin ve alt boyutlarının ortalamalarının karşılaştırılması**

	İnternete genellikle bağlanma nedeni?	N	Ortalama	St. Sapma	t	Sd	p
OZA	Ödev, araştırma ve benzeri kişisel gereklilikler	22	82,36	11,21	1,550	151	,123
	Eğlence amaçlı kullanım	131	76,89	15,91			
Kendine sevecen davranma	Ödev, araştırma ve benzeri kişisel gereklilikler	22	12,55	5,23	-1,063	151	,289
	Eğlence amaçlı kullanım	131	13,79	5,04			
Kendini yargılama	Ödev, araştırma ve benzeri kişisel gereklilikler	22	18,86	4,48	2,312	151	<b>,022*</b>
	Eğlence amaçlı kullanım	131	16,03	5,44			
Ortak Paylaşım	Ödev, araştırma ve benzeri kişisel gereklilikler	22	10,41	4,54	-,517	151	,606
	Eğlence amaçlı kullanım	131	10,92	4,28			
İzolasyon	Ödev, araştırma ve benzeri kişisel gereklilikler	22	16,18	3,06	3,224	151	<b>,002*</b>
	Eğlence amaçlı kullanım	131	12,95	4,53			
Farkındalık	Ödev, araştırma ve benzeri kişisel gereklilikler	22	9,73	4,66	-2,027	151	<b>,044*</b>
	Eğlence amaçlı kullanım	131	11,76	4,31			
Aşırı özdeşleştirme	Ödev, araştırma ve benzeri kişisel gereklilikler	22	9,36	4,90	-2,825	151	<b>,005*</b>
	Eğlence amaçlı kullanım	131	12,56	4,92			

ÖZA: Öz Anlayış Ölçeği

\*\* p<.001

Tablo 12’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan bireylerin Öz Anlayış Ölçeği puanları, Kendine sevecen davranma, kendini yargılama, Ortak paylaşım, İzolasyon, Farkındalık ve Aşırı özdeşleştirme puanlarının İnternete bağlanma nedeni değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Bağımsız örneklem t testi analizi yapılmıştır. Bu analizin sonucuna göre, Kendini yargılama ( $t_{151}=2,312$ ;  $p<,05$ ) ; İzolasyon ( $t_{151}=3,224$ ;  $p<,01$ ) farkındalık ( $t_{151}=-2,027$ ;  $p<,05$ ) ve Aşırı özdeşleştirme ( $t_{151}=-2,825$ ;  $p<,01$ ) puanları için grupların ortalamaları arasındaki farklılıklar anlamlı bulunmuşken öz anlayış ( $t_{151}=1,550$ ;  $p>,05$ ); Kendine sevecen davranma

( $t_{151}=-1,063$ ;  $p>,05$ ) ve Ortak paylaşım ( $t_{151}=-,517$ ;  $p>,05$ ) puanları için ortalama farklılıklar anlamlı bulunmamıştır.

İstatistiksel olarak anlamlı farklılıklar incelendiğinde Kendini yargılama ve İzolasyon alt boyutlarında ödev ve araştırma yapma ortalaması eğlence amaçlı kullanım ortalamasından daha yüksek çıkmışken Farkındalık ve Aşırı özdeşleştirmede tam tersi bir durum elde edilmiştir.

**Tablo 13: İnternete bağlanma nedenine göre İletişim Becerileri Ölçeğinin ve alt boyutlarının ortalamalarının karşılaştırılması**

	İnternete genellikle bağlanma nedeni	N	Ortalama	St. Sapma	t	Sd	p
İBÖ	Ödev, araştırma ve benzeri kişisel gereklilikler	22	83,91	26,99	-1,735	151	,085
	Eğlence amaçlı kullanım	131	91,63	17,75			
İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler	Ödev, araştırma ve benzeri kişisel gereklilikler	22	33,82	10,98	-1,568	151	,119
	Eğlence amaçlı kullanım	131	36,67	7,28			
Kendini ifade etme	Ödev, araştırma ve benzeri kişisel gereklilikler	22	14,14	4,75	-,805	151	,422
	Eğlence amaçlı kullanım	131	14,83	3,56			
Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim	Ödev, araştırma ve benzeri kişisel gereklilikler	22	20,09	6,69	-1,828	151	,070
	Eğlence amaçlı kullanım	131	22,38	5,21			
İletişim Kurmaya İsteklilik	Ödev, araştırma ve benzeri kişisel gereklilikler	22	15,86	6,26	-1,752	151	,082
	Eğlence amaçlı kullanım	131	17,74	4,33			

İBÖ: İletişim Becerileri Ölçeği

Tablo 13'te görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan bireylerin iletişim becerileri Ölçeği puanları, İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler, kendini ifade etme, Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan iletişim ve İletişim Kurmaya İsteklilik puanlarının İnternete bağlanma değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Bağımsız örneklem t testi analizi yapılmıştır. Bu analizin sonucuna göre, iletişim becerileri ölçeği ( $t_{151}=-1,735$ ;  $p>,05$ ); İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler ( $t_{151}=-1,568$ ;  $p>,05$ ); kendini ifade etme ( $t_{151}=-,805$ ;  $p>,05$ ); Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim ( $t_{151}=-1,828$ ;  $p>,05$ ) ve İletişim Kurmaya İsteklilik ( $t_{151}=-1,752$ ;  $p<,05$ ) puanları için ortalama farklılıklar anlamlı bulunmamıştır.

## 5.BÖLÜM

### SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

#### 5.1. Sonuç ve Tartışma

Öz anlayış, kişinin kendine ve kişisel deneyimlerine yaklaşım biçimindeki dengeli tutumun seviyesini temsil etmek üzere araştırmadaki iletişim becerileri kapsamını genişletmek amacıyla kullanılmıştır. Araştırmamızın sonuçlarına göre de beklediğimiz üzere öz anlayış değeri, problemlili internet kullanımı değeriyle anlamlı ölçüde negatif korelasyondadır. İstatistiksel olarak anlamlı farklılıklar incelendiğinde, aşırı özdeşleştirme alt boyutu hariç, diğer ölçek ortalamalarında interneti normal kullananların ortalaması, problemlili kullananlardan yüksektir. Kişilerin kendilerine dönük tutumlarındaki problem ile internet kullanımlarındaki problem arasında ilişki bulunmuştur.

Kişinin kendine dönük ve başkalarına yönelik tutumuyla, problemlili internet kullanımı arasında ilişki olduğunu dair bulgular birbirini destekler niteliktedir. Örneğin, başka bir araştırmada da, internette bulunan sanal içerikli agresif oyunları oynamakla anti-sosyal agresyon ve içe dönük agresyon arasında pozitif korelasyon bulunmuştur (Bayraktar ve Gün, 2006). Neredeyse bütün kurgusu, farklı biçimlerde de olsa iletişim halinde bulunmaktan veya iletişim kurma duygusundan oluşmuş olan sanal ortamların, birey üzerindeki bu döngüsel etkisi önemli görünmektedir.

Araştırmamızda, problemlili internet kullanımının, öz anlayış skoruyla ters oranda gelişmesi, diğerleriyle sağlıklı bir iletişimin de şekillendiği temel bir basamak olan öznel tutumun, problemlili internet kullanımı ile olumsuz etkileşimde olduğunu göstermiştir. Diğer yandan, İletişim Becerileri değeri ise



beklenenin aksine problemlı internet kullanımıyla anlamlı bir korelasyon göstermemiştir. Araştırmadaki problemlı internet kullanan bireylerin iletişim becerileri fark göstermediğı halde, yalnızca öz anlayış değerleri düşüktür.

Oysa, Goffman'ın dramaturji teorisindeki yaklaşıma göre benlik, dış dünyayla kurduğumuz iletişimden ayrı, örtük bir yerde, ayrıca bekleyen durağan bir yapı değildir. Benlik, başkalarıyla iletişimde kendini gösteren adeta teatral bir roller bileşkesinin ürünüdür. İletişim süresince bir diğer bireye kendimizle ilgili bilgiler sunmanın haricinde, iletişim halindeyken maruz kaldığımız gerilim ve sunum performansı ile benliğimiz ayrıca şekillenmeye devam etmektedir (Goffman, 2009). Buna göre, başkalarına gösterdiğimiz iletişim becerileri, zaten sahip olduğumuz becerilerdir, kendimize karşı tutumumuza dahildir. Sosyal rollerimiz, var olan öznel gerçeğimizin bir parçasıdır. Bu yaklaşımı takip ettiğimizde, öz anlayışı, yani kişinin kendisine karşı tutumunu, başkalarıyla kurduğu iletişimden tamamen ayırmamız yeterince mümkün değildir. Aynı şekilde, Öz Anlayış Ölçeğini tasarlayan Neff'e göre de öz anlayış, iletişim becerilerinin kalitesini belirleyen, yüz yüze iletişimle de iç içe ilerleyen dinamik bir öznel tutumdur (Neff, 2003).

O halde iletişim becerileri ve problemlı internet kullanımı arasında anlamlı bir fark çıkmamışken ve öz anlayışın beklendiğı üzere düşük çıkması araştırma için seçilen örneklemin yaşı ile ilgili olabilir. Ergenliğin getirdiğı yüksek sosyal beklentiler, iletişim becerileri üzerinde ayrı bir değişken olarak değerlendirilebilir. Ergen yaşların kritik konularından biri olan sosyalleşmeye atfedilen yüksek önem ve sosyalleşmekle ilişkili çeşitli rol çatışmalarını göz önünde bulundurmamız, elde edilen sonucu anlamlandırmamızı kolaylaştıracaktır. Öyleyse, ergen yaştaki gençlerin öz anlayış seviyeleri ile iletişim becerilerinin, problemlı internet kullanımıyla korelasyonundaki bu farklılığı, bir tutarsızlıktan çok özellikle dönemle ilgili ilginç bir çatışma olarak da yorumlayabiliriz. Böylece, internet kullanımının da yardımıyla, yine internet kullanan diğer akranlarıyla sağladıkları uyum arttıkça gençlerin dış dünyaya karşı iletişim becerilerindeki iyimserlik ve hatta buna bağlı olarak iletişim becerilerinin kendisi de artmış olabilir. Fakat artan problemlı internet

kullanımı, gençlerin kendi kendilerine yaklaşımlarındaki kötümser ve yargılayıcı tutumlarına iyileştirici bir etkide bulunmadığı gibi, bu konudaki gelişim süreciyle de olumsuz bir etkileşim içindedir. Problemlerli internet kullanımı, sosyal beklentiler, roller ve iletişim becerileri arasındaki bu dönemsel çatışmalı durumun, tam olarak nasıl belirleneceği ise ayrı çalışma konuları olarak değerlendirilmelidir.

İstatistiksel olarak anlamlı farklılıklar incelendiğinde İletişim Kurmaya İsteklilik alt ölçeğinde problemlerli kullanımın ortalama puanı normal kullanıma göre yaklaşık iki puan daha yüksektir. Sadece bu alt ölçekte anlamlı farklılık bulunmaktadır. İletişim becerilerinin diğere alt ölçekleriyle internet kullanımı arasında ise anlamlı fark bulunmamaktadır. İstatistiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte, interneti normal seviyede kullananların iletişim becerileri değeri ortalaması da yaklaşık 4 puan düşük bulunmuştur. Buna göre, öncelikle problemlerli internet kullanımı olan ergen katılımcıların iletişim becerileri değereğerlerinin düşük çıkması beklenirken, anlamlı bir fark bulunmamıştır. Hatta, iletişim becerilerinin “İletişim Kurmaya İsteklilik,” alt ölçeğinde interneti problemlerli kullanan ergenlerin iletişim becerileri değeri anlamlı olarak yüksek bulunmuştur.

İletişim becerileri skorunun problemlerli kullanımla anlamlı bir ilişki içinde bulunmaması, buna rağmen yüksek çıkması, hatta bir alt ölçeğin problemlerli kullanan grupta yüksek bulunması bulgusunun muhtemel sebeplerinden biri, teknolojinin, doğrudan bir birey gibi algılanmasıyla ilgili olabilir. Teknolojiyi, başlı başına veri girdi çıktısından ibaret haldeyken bile, kendine has fikirleri ve duyguları olan başka bir birey gibi algıladığımızı gösteren çalışmalar (Williams, Cheung, Choi, 2000 ve Zadro, Williams, Richardson, 2004) eşliğinde bu bulguyu değerlendirdiğimizde, internet kullanımının problemlerli biçimde artmasının dahi, ergenlerde iletişim becerileri algısını yükseltebileceğini göz önünde bulundurabiliriz. Gencin, internette vakit geçirme oranı arttıkça, iletişim becerilerini iyi kullandığı inancı artabilir. Hatta

bu güvenle, iletişim becerilerinde gerçekten genel bir yükselme dahi görülebilir.

Bu noktada hatırlatmamız gerekir ki, araştırmamız klinik derecede ağır internet bağımlılığı problemi yaşayan ergenler üzerinde değil, yalnızca problemlili internet kullanımı olan ergenler üzerinde değerlendirilmiştir. Ağır derece bağımlı sayılabilecek ergen popülasyonu, istatistiksel olarak güvenilir veri alabilmek üzere sayıca az olduğu için orta derecede problemlili internet kullanımı olan gruba dahil edilmiştir. Bu yüzden birincisi, iletişim becerilerinin, problemlili internet kullanımı patolojik bir kullanıma döndüğü takdirde de yerinde kalacağı tartışmalıdır. İkincisi, birey ergenlikten çıkıp genç bir yetişkine dönüştüğünde şartları zaten değişecektir. İnisiyatif kullanarak okul ve sanal bağlantılar dışında sosyalleşmesini devam ettirmek istediğinde, problemlili internet kullanımıyla beraber iletişim becerileri de olumlu veya olumsuz yönde daha belirgin bir hal alacaktır.

Üçüncü olarak, İletişim Becerileri Ölçeği'nden elde edilen değerini problemlili internet kullanımına rağmen düşmemiş olması, gencin zaten çevresiyle iletişimini teknoloji üzerinden sürdürmesiyle ilişkili bir sonuç olarak da yorumlanabilir. Bu demektir ki, söz konusu popülasyon, ergenlerden oluştuğunda, gencin iletişimi hedeflediği çevrenin geniş bir oranı, zaten genel itibariyle internetle ulaştığı okul arkadaşları olabilir. Böylece, ergen yaştaki gençler aşırı internet kullanmanın, başkalarıyla irtibatla olduğu duygusu uyandırmasıyla, çevresiyle kurduğu iletişim becerileri algısını iyimser tutmuş olabilir.

İletişim becerileri ve internet kullanımı arasında anlamlı bulunmayan ilişkinin ilk bakışta görüldüğü kadar olumlu ya da ilgisiz bir sonuç olmayabileceğini ve şartlar değiştikçe başka yönde gelişme gösterebileceğini; problemlili internet kullanımı ile öz anlayış değerinin anlamlı şekilde negatif korelasyonda gösteren bulgularımızı göz önüne alarak söylemek mümkündür. Ayrıca, sosyalleşme becerisi ile problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkiyi inceleyen pek çok araştırma problemlili kullanımın gündelik iletişimi olumlu etkilemediğini göstermektedir.

Örneğin, Kraut ve arkadaşlarına göre, internet kullanımı genişledikçe, kişilerin aileleriyle olan iletişimi, sosyal çevrenin boyutu daralmakta, depresyon ve yalnızlık seviyelerinde ise yükselme görülmektedir. (Lee ve Cheung, 2014). İnternet bağımlılığı arttıkça bireylerin sosyal aktivitelerle de gitgide daha az ilgili hale geldiği görülmektedir. İnternet bağımlılığının işlevsiz bazı sosyal davranışların gelişimiyle, çevrenin daralmasıyla ve aile içi iletişimin zayıflamasıyla ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Eldeleklioğlu ve Vural, 2013).

Fakat söz konusu popülasyonun ergenlerden oluştuğu bazı durumlarda, ailedeki konum ve çevrelerindeki sosyalleşme şartları ile ilgili farklı değişkenler devreye girebilir. Henüz ailelerinin yanında bulunan ve sundukları iletişim becerilerinin kalitesine göre en azından temel rolleri sarsılmayan ergenler, iletişim problemlerinden kötü etkilenseler de yeterince yıkıcı bir sonuç almayabilirler. Örneğin problem yaşayan ergen ailesinden boşanacak değildir. Ayrıca her gün bir arada bulunmak zorunda olduğu sınıf arkadaşlarından örülen, neredeyse paket halindeki sosyal çevresi de henüz yeterince inisiyatifine bırakılmamıştır. Bir anlamda, kalitesi düştüğünde dahi, ergeni içinde tutup kollayan yakın ve uzak sosyal çevre neredeyse onun katkısından bağımsız olarak sabitçe yerindedir. Yetişkinlik sürecinin başlamasıyla şartlar değiştiğinde, bireyin sorumluluklarını nasıl yapılandığı, kendi sosyal çevresini nasıl edindiği ve problemleri alışkanlıklarıyla nasıl başa çıktığı, etkisini olumlu veya olumsuz yönde daha net gösterecektir.

Etkin dinleme ve sözel olmayan İletişim başlıklı, İletişim Becerileri alt ölçeğinde ise bilgisayar sahibi olan bireylerin ortalama puanı bilgisayarı olmayanlara göre yaklaşık üç puan daha yüksek bulunmuştur. İstatiksel olarak anlamlı bulunan bu farka göre, bilgisayar sahibi olmakla beraber etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim becerisi artmaktadır. Bu sonuca göre, bilgisayar sahibi olmanın, karşıdan bilgi edinmekle ve gözlemle ilgili bir becerinin gelişmesine katkıda bulunabileceğini söyleyebiliriz. Bu sonuç bilgisayar

kullanımının faydalı kısımlarına işaret etmekle beraber, akranlar arasında teknoloji üzerinden kurulan, aynı bilgi akışında hızlı ilerlemekten oluşmuş ortak bir dil oluşmasıyla da ilgili olabileceğini göz önünde bulundurmak gerekir. Fakat en azından bu konuda yeterince net bir sonuca varabilmek için araştırmamızda kullanılan veriler yeterli değildir.

İlerde yapılabilecek başka bir çalışmada, teknoloji üzerinden akranlarıyla iletişim kurma alışkanlığı ve yüz yüze akranlarıyla iletişim kurma alışkanlığı olan iki ayrı grup ergenlerin birbirleriyle ve diğer grupla ilişki kurma konusunda ne kadar etkin ya da anlaşılabilir hissettiği ile ilgili bir anket çalışması yapılabilir. Şahsen tanışmadığı kimselerle sanal ortamda buluşan katılımcılar böyle bir çalışmaya en başından dahil edilmeyerek, iki grubun sosyal dinamikleri birbirine en azından yakın tutulabilir. Böylece bilgisayarın ve benzer teknolojilerin kullanımının, birebir aynı çevrede, kendi başına yeni bir sosyal dinamik oluşturup oluşturmadığı, ne derece kapalı bir dil oluşturduğu, ne derece bireysel olarak içe dönük veya grup olarak diğerlerini dışlayıcı bir iletişim biçimi alışkanlığı sunduğu ile ilgili sorulara cevaplar aranabilir.

İnternete bağlanma nedenine göre Öz Anlayış Ölçeğinin ve alt boyutlarının ortalamalarının karşılaştırılmasında da, istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Kendini yargılama ve İzolasyon alt boyutlarında ödev ve araştırma yapma ortalaması eğlence amaçlı kullanım ortalamasından daha yüksek çıkmışken, Farkındalık ve Aşırı Özdeşleştirmede tam tersi bir durum elde edilmiştir.

Buna göre, bilgisayar kullanımını ağırlıklı olarak ödev ve araştırma gibi kişisel gerekliliklerle gerçekleştiren genç katılımcılarda, kendini yargılama ve izolasyon gibi içe dönük tutumlar artarken, eğlence amaçlı bilgisayar kullanan genç katılımcılarda böyle bir tutum bulunmamaktadır. Hatta farkındalık ve aşırı

özdeşleşme gibi daha dışa dönük değerler, anlamlı olarak daha yüksek çıkmıştır.

Bilgisayarı, genellikle kişisel gereklilikleri doğrultusunda kullanan ergenlerde, aşırı özdeşleşmenin düşük çıkması, işlevsel bilgisayar kullanımının, kişisel sınırları daha belirgin hale getirdiğini ön görmemize yardımcı olabilir. Diğer yandan, farkındalık değeri de, yine gereklilikleri için bilgisayar kullananlarda düşük bulunmuştur. Bunun, işlevsel bilgisayar kullanıcılarının göreve aşırı odaklanması ve ilgisiz buldukları uyaranları çabuk elemesi ile ilgili bir dezavantaj olabileceğini en azından yaklaşım olarak sunabiliriz. Daha kapsamlı bir yorum edinebilmek için ise bu konu etrafında daha detaylı bir çalışma konusu kurgulanabilir. Uygun ölçekler edinildiği takdirde, işlevsel bilgisayar kullanımı olan ve eğlence amaçlı bilgisayar kullanımı olan bireylerde farklı biçimlerdeki algı veya farkındalık düzeyleri incelenebilir.

Ayrıca, bilgisayar kullanım saatleri miktarı ve Öz Anlayış Ölçeği arasındaki ilişkide de, istatistiksel olarak bazı anlamlı veriler elde edilmiştir. Buna rağmen kullanım saatleri ve alt ölçekler arasındaki ilişkiler, tutarlı biçimde artıp eksilmemiştir. Böylece bulunan farklı sonuçlar hem kullanım miktarı ile problemlili kullanım arasındaki ilişkilerin ortalamasını etkilemiş hem de yorumlanabilir bir gidişat işaret etmemiştir. Bu da, anlamlı görünse de, elde edilen herhangi bir verinin değerlendirilmeye ve yoruma alınmasını güçleştirmiştir.

Cinsiyete göre İletişim Becerileri Ölçeğinin ve alt boyutlarının ortalamalarının karşılaştırılmasında, istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar incelendiğinde ise İletişim Becerileri, İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler ve Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim alt ölçeğinde kadınların ortalama puanı erkeklerin ortalama puanına göre daha yüksek çıkmıştır. Buna göre, kız öğrencilerin iletişim becerileri anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

Berson ve Berson'a göre de, özellikle 12-18 yaş arasındaki genç kızların % 74'ünün zamanının büyük bir kısmını sanal sohbet odalarında ya da e-posta ile mesajlaşarak geçirmektedir (Cömert ve Kayıran, 2010). Başka bir araştırmada ise kadınların problemleri internet kullanımı puanlarının daha az olduğu bulunmuştur (Oktan, 2015). Buna göre kız öğrencilerin iletişim becerileri ve yine kız öğrencilerin teknolojiyi özellikle iletişim amacıyla kullanılmasının yaygınlığı ayrıca işaret edilebilir bir etkileşimde görünmektedir. Bu etkileşimi dikkate alarak verilerimizi değerlendirirsek, internet kullanımı yalnızca sanal sohbet odaları içinde iletişim kurmanın, gerçek düzlemde akranlarla iletişime tercih edilmesiyle ilgili bir durum olmayabilir. İletişim teknolojileri, ayrıca iletişime açık olmanın, zaten görüşülen akranlarla iletişim kurmanın yaygın ve daha da yaygınlaşan yalnızca başka bir yolu olarak da kullanılabilir.

Diğer yandan kullanımın yaygınlığıyla yeni ve baskın bir teknolojik dil ve ortam oluşması, böylece zamanla çoğunluğun iletişim teknolojileri üzerinden birbirini kolayca anlaması ise çevreyle iletişim becerilerinin riske girmesine kendiliğinden kestirme bir çözüm de sayılmamalıdır. Dikkat edilmelidir ki, kız veya erkek ergenlerin çoğunun internet ve bilgisayar kullanıp, aralarındaki iletişimi de bu sanal bağlantılar üzerinden kurmasıyla teknolojinin psiko-sosyal gelişim üzerindeki olumsuz etkilerinin riski sönmemektedir. Bu yaygınlık ve gündelik sanal iletişim biçimlerinin yeni mecburiyeti, yalnızca teknolojiyi dışarda bırakamayacağımız gerçekçi çözümler üretmemiz için bize bir önemli bir fikir vermektedir.

## 5.2. Öneriler

Araştırmamızdaki katılım grubu tamamen ergenlerden seçilmiştir. Ergenliğin sosyal çevrenin hem korunaklı olduğu hem de yapılandığı çalkantılı bir dönem olduğu ve bireyin akademik ve sosyal gelişiminde kilit bir dönem var sayıldığı genel bir olgu olarak ele alınabilir. Bununla birlikte, ergenliğin, uzun süren mesleki kazanım süresi ile lisenin bitmesiyle bitecek, yalnızca yaşla sınırlandırılacak bir dönem olmadığını da göz önünde bulundurmak gerekmektedir. Değişken ve sürekli yapılanan, henüz oturmamış bir yaşam biçimi, üniversite döneminde de devam etmekte ve yaygınlaşan bu durum pek çok genç için ergenlik dönemini uzatmaktadır. Rutin ve güvenli bir sosyal çevrenin kurgulanmasıyla ilgili çaba ve endişeler de bununla beraber devam edebilmektedir.

Örneğin Batıgün ve Kılıç'ın üniversite öğrencilerinden oluşan geniş bir örnekleme yürüttüğü çalışmasına göre, gelecek beklentisi ve yaşam doyumu değişkenleri internet bağımlılığını yordayan değişkenler arasında yer almıştır. Üniversite öğrencilerinin, öğrenci olmaktan kaynaklanan ve baş etmek zorunda oldukları ekonomik ve sosyal sorunlar (barınma sorunu, mezuniyet sonrası iş bulma kaygısı vb.) içinde buldukları gelişimsel dönem gereği hedeflerin henüz tam olarak belirlenememiş olması, yaşam içerisinde karşılaştıkları pek çok konudaki belirsizlik, kimlik ve kendilik ile ilgili sorgulama gibi konular da sıkıntı oluşturmaktadır. Ergenler bu sıkıntıdan kurtulmak için de internete yönelebilmektedirler (Batıgün ve Kılıç, 2011). O halde, gençlerin sosyalleşmeye, iletişim ve düzen kurmaya ve atfettikleri kritik önemi ve bu stresin internet gibi vakit geçirme araçlarına yönelmeleri ile ilişkisini değerlendirirken, ergenliği yalnızca yaş değil, şartlar ve ihtiyaçların değişmesiyle ilişkili bir dönem olarak ele almak da ayrıca faydalı olacaktır. Çünkü bahsedilen stres verici belirsizliklerin süresi günümüzde gittikçe uzamaktadır.

Ayrıca, internetin özellikle gençler üzerindeki etkisi ve internet bağımlılığı her ne kadar yaygın bir mesele olsa dahi, bağımlılık gibi ciddi bir başlığın



teşhisinde aceleci olmamakta fayda vardır. Örneğin teşhis süresindeki sorgulamada, internet bağımlılığı tanısından önce iki uçlu duygu durum bozuklukları ya da davranışın aşırılığını açıklayacak herhangi bir komorbiditeye dikkat edilmezse, eksik teşhis, asıl tedaviyi aksatacaktır. Örneğin mani döneminde internet kullanımı dahil, davranışlarda genel olarak ekstrem tutumlar bulunabilir. Değerlendiren klinisyen, bir sonuca varmadan önce kullanılan ilaçlar, hastane geçmişi ve psikoterapi dahil olmak üzere geçmiş psikiyatrik tedavileri sorgulamalıdır (Shaw ve Black, 2008).

İnternet bağımlılığı teşhis edildiğinde ise duruma nasıl yaklaşılması gerektiği, tedavinin ve desteğin önemli bir parçasıdır. Birincisi, gelişmelere adaptasyonu daha yüksek olan çocuk ve ergenlerle yürütülen psikoterapi çalışmalarında teknolojiyi de sürece dahil etmek bazen aşama kaydetmenin mecburi yolu olabilir. Çoğu zaman gençler üzerindeki olumsuz etkileri ve riskleri konuşulan teknolojiyi olumlu bir araca dönüştürmek böylelikle mümkün hale gelebilir. Zaten telefonundan veya bilgisayarından kopmadan psikoterapistle iletişim kuran çocuk ve gençlerle sürdürülen çalışmalarda teknolojiyi iletişime dahil etmek sürecin kaçınılmaz bir parçası olmak üzeredir (Lepisto, 2013).

Yetişkin terapistlerinden farklı olarak, çocuk ve gençlerle çalışan psikoterapistlerin herhangi bir aşama kaydedebilmek için özellikle bu konudaki dirençlerini bırakmaları verimli olacaktır. Teknoloji kullanımı, gencin iletişim kurmaya gösterdiği bir direncin aracı olarak kullanıldığında bile psikoteröpatik gidişatın kıymetli bir parçasıdır. Psikoterapistin kendini konumlandırış biçimi, zamanla onu bu yeni formdaki iletişimin kendine has da olsa bir parçası haline getirebilmektedir (Lepisto, 2013). Gençlerde uygunsuz ya da işlevsiz uygulama kullanımındaki problemler dahi, onların yaşamına, dolayısıyla sorunlarına dahildir. Kullanım biçimlerine sınırsız bir müsamaha gerekmediği gibi sorunu yalnızca teknolojinin kendisinden bilerek, değişen modern rutini reddetmek de ayrıca verimsiz olmaktadır.

İkinci olarak, sadece terapistlerin değil anne babaların da teknolojiyi dışlamadan çözüm bulmakta ciddi bir iş birliği yapmaları gerekmektedir. Çocuk ve gençlerin internet kullanımı, gelişimleri için yararlı unsurlar taşımakla birlikte zararlı olduğunda dahi artık günümüz şartlarında kaçınılmaz bir işleme dönüşmektedir. O halde, çocuk ve gençlerin, gittikçe hızlanan ve suiistimal edilmesi de aynı oranda artabilen bu bilgi ve iletişim trafiğini yönetebilmesi gerekmektedir. Bunun için de erişimle beraber bu erişimi organize edeceği psikolojik desteğe ihtiyacı bulunmaktadır. Öğretmenler ve konuya dikkat çeken araştırmacılar, ancak sonuçları paylaşabilmekte ya da işlevsel kullanım sistemleri geliştirilmesi için, araştırmalara dayanarak öneriler sunmaktadırlar. Fakat birebir uygulama söz konusu olduğunda, çocuğa erişimi sağlayan, onu en yakın ve kendiliğinden gözetiminde bulunduran kişiler ebeveynlerdir. Bu yüzden araştırmacıların ve öğretmenlerin, çocuklara gerçekten ulaşabilmek için ebeveynlerle işbirliği yapmaları gerekmektedir.

Bağımlılık başladıktan sonra tedavideki genel prensipler bağımlılık tedavisinden farklı olmamakla birlikte, yaşın küçüklüğü ve akademik dönemin etkilenmemesi önceliği açısından da bu konuda aile ile sıkı bir işbirliği yapılması şarttır. Gerekli bilgilendirmelerin ve uyarıların hem aile hem çocuklara verilmesi de önleme çalışmaları açısından önemlidir. Etkilenmiş kişinin hayatını organize etmek için internette geçirdiği vakti azaltacak dışsal engeller koymak gerekebilir (Öztürk, Odabaşoğlu, Eraslan, Genç ve Kalyoncu, 2007).

Örneğin, çocuk ve ergenleri internetin olumsuz etkilerinden korumak için Cömert ve Kayıran'ın ebeveynlere önerdiği kullanışlı maddelerden bazıları özetle şunlardır; 1) Ebeveynler, ev içi denetleme yapabilecek seviyede çocuklarına erişim sağladığı interneti öğrenmelidir. 2) Çocukların, hangi yaşta erişimde olmaya hazır oldukları ve hangi programların ve oyunların olumlu etki yaptığı araştırılmalıdır. 3) İnternete giriş ve çıkış saatleri takip çizelgesi yapılmalıdır. 4) Küçük yaşlardan itibaren iyi bir boş zaman faaliyeti ile doğal ortamın sınırları korunmalıdır. 5) Arkadaşlarıyla doğal yollardan görüşmeleri desteklenmelidir. 6) Ebeveyn, bilgisayar oyunlarını, çocuğu oyalamak için bir araç olarak görmemelidir. Bazen çocuklarıyla bilgisayar oyunlarını birlikte

oyunmalıdır. 7) Katı kısıtlamalar ve cezalar yerine karşılıklı konuşma ve ikna yolunu seçmelidir (Cömert ve Kayıran, 2010).

Ebeveynlerin dikkatli tutumu ve önerileri ciddiye alması, bağımlı ve problemlı internet kullanımında olan popülasyonun azalması konusunda ciddi destek sağlayacaktır. Çünkü internet ve bilgisayar bağımlılığının etkisindeki popülasyonun zaten büyük bir kısmını, çocuklar ve gençler oluşturmaktadır. Sosyal hayatın yeniden şekillenmesinin de bu durumdaki payı büyüktür. Örneğin, aileler bilgisayar ve internet kullanımını, çocuğa daha iyi bir eğitim sağlamak üzere desteklemektedir. Bununla birlikte, ailelerin bilgisayar ve internet kullanımında gözetim geliştirmesi şarttır. Aksi takdirde iletişim teknolojilerini kullanmaya hazırlanmamış çocuklar, duyguları, bilinçleri ve davranışları üzerinde zararlı etkileri olabilecek, kendi idarelerine bırakılmış bu yoğun bilgi akışını nasıl işleyeceklerini bilemeyebilirler. O halde, ebeveynlerin gözetimi, çözüm yolunda kritik bir nokta olarak ele alınmalıdır (Cömert ve Ziyalar, 2012).

## KAYNAKÇA

- Ak, Ş., Koruklu, N. ve Yılmaz, Y. (2013). A study on Turkish adolescent's Internet use: possible predictors of Internet addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(3), 205-209.
- Ata, E. E., Akpınar, Ş. ve Kelleci, M. (2011). The relationship between students problematic internet usage and their anger expression manner. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 10(4), 473-480.
- Batıgün, A. D. ve Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 213- 219.
- Batıgün, A. D. ve Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1-10.
- Bayraktar, F. ve Gün, Z. (2006). Incidence and correlates of internet usage among adolescents in North Cyprus. *CyberPsychology Behavior*, 10(2), 191-197.
- Bayraktar, F. (2001). İnternet kullanımının ergen gelişimdeki rolü, (Doktora çalışması, Ege Üniversitesi).
- Budak, S. (2003). *Psikoloji Sözlüğü* . Ankara, Türkiye: Bilim ve Sanat Yayınları. s:390
- Caplan, S. E. (2006). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 234-242.
- Ceyhan, A. A. (2011). University Students' Problematic Internet Use and Communication Skills According to the Internet Use Purposes. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 11(1), 69-77.
- Ceyhan, A. A., ve Ceyhan, E. (2014). Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği'nin Ergenlerde Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. *Bağımlılık Dergisi*, 2014, Cilt:15, Sayı:2, s:56-64
- Chak, K. ve Leung, L. (2004). Shyness and locus of control as predictors of internet addiction and internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 7(5), 559-570.
- Chan, M. (2011). Shyness, sociability, and the role of media synchronicity in the use of computer-mediated communication for interpersonal communication. *Asian Journal of Social Psychology*, 14(1), 84-90.

- Chiang, I. P. ve Su, Y. H. (2012). Measuring and analyzing the causes of Problematic Internet use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(11), 591-596.
- Cömert, I. T., Kayıran, S. M., ve Fakültesi, İ. A. Ü. F. E. (2010). Çocuk ve ergenlerde internet kullanımı. *Çocuk Dergisi*, 10(4), 166-170.
- Cömert, I. T. ve Ziyalar, N. (2012). The Association Between Internet Addiction and Substance Use Among 18– 28-Year-Old University Students in Istanbul. *Psychology Research, Ekim*, Vol. 2, No. 10, 615-626.
- Craparo, G., Messina, R., Severino, S., Fasciano, S., Cannella, V., Gori, A., Cacioppo, M. ve Baiocco, R. (2014). The relationships between self efficacy, internet addiction and shame. *Indian journal of psychological medicine*, 36(3), 304.
- Deniz, M., Kesici, Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 36(9), 1151-1160.
- Dinç, M. (2010). İnternet Bağımlılığı, İstanbul, Ferfir Yayınları, s. 17-28
- Eldeleklioğlu, J. ve Vural, M. (2013). Predictive Effects of Academic Achievement, Internet Use Duration, Loneliness and Shyness on Internet Addiction. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-1).
- Essig, T. (2012). The Addiction Concept and Technology: Diagnosis, Metaphor, or Something Else? A Psychodynamic Point of View. *Journal of Clinical Psychology*, 68 (11), 1175-1184.
- Goffman, E. (2009). *Günlük Yaşamda Benliğin Sunuluşu*, Çeviren: B. Cezar, İstanbul, Metis Yayınları.
- Günüç, S. ve Kayri, M. (2010). Türkiye’de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik-güvenirlilik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39).
- Iskender, M., ve Akin, A. (2011). Self-Compassion and Internet Addiction. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 10(3), 215-221.
- Jenaro, C., Flores, N., Gómez-Vela, M., González-Gil, F. ve Caballo, C. (2007). Problematic internet and cell-phone use: Psychological, behavioral, and health correlates. *Addiction research & theory*, 15(3), 309-320.

- Kelleci, M. (2008). The effects of internet use, cell phones and computer games on mental health of children and adolescents. *TAF-Preventive Medicine Bulletin*, 7(3), 253.
- Korkut, F (1996). İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeğinin geliştirilmesi: güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7); 18-23.
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V. ve Crawford, A. (2002). Internet paradox revisited. *Journal of social issues*, 58(1), 49-74.
- Kulaksızoğlu, A. (2006) Ergenlik Psikolojisi. Remzi Kitabevi, İstanbul, Metis Yayınları, s. 32.
- Lee, Z. W. Y. ve Cheung, C. M. K. (2014). Problematic Use of Social Networking Sites: The Role of Self-Esteem. *International Journal of Business and Information*, 9(2).
- Lepisto, B. L. (2013). All Wired Up: Tweens, Teens, Technology and Treatment. *Journal of Infant, Child, and Adolescent Psychotherapy*, 12(1), 34-37.
- Miller, P. H. (2008). Gelişim Psikolojisi Kuramları. Zeynep Gültekin (çev). Ankara: İmge. 493-506.
- Moeller, S., Powers, E. ve Roberts, J. (2012). «The World Unplugged» and «24 Hours without Media»: Media Literacy to Develop Self-Awareness Regarding Media. *Scientific Journal of Media Education*, 1-8.
- Mottram, A. J. ve Fleming, M. J. (2009). Extraversion, impulsivity, and online group membership as predictors of problematic Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 12(3), 319-321.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12.
- Oktan, V. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemleri internet kullanımı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 281-292

- Özcan, N. K. ve Buzlu, S. (2007). Internet use and its relation with the psychosocial situation for a sample of university students. *CyberPsychology & Behavior*, 10(6), 767-772.
- Öztürk, Ö., Odabaşoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y. ve Kalyoncu, Ö. A. (2007). İnternet bağımlılığı: Kliniği ve tedavisi. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 36-41.
- Özyeşil, Z. (2011). Öz-Anlayış ve Bilinçli Farkındalık. Maya Akademi Yayınevi. İstanbul. s. 2, 8, 134.
- Shaw, M. ve Black, D. W. (2008). Internet addiction. *CNS drugs*, 22(5), 353-365.
- Shows, G. D., Waryold D. M., Albinsson, P A., The Restorative Effects of Unplugged Leisure Time. Society for Marketing Advances Proceedings. Appalachian State University, Volume 25, 2013: pp. 177.
- Teske, J. A. (2002). Cyberpsychology, human relationships, and our virtual interiors. *Zygon*, 37(3), 677-700.
- Wang, E. S. T. ve Wang, M. C. H. (2013). Social support and social interaction ties on Internet addiction: integrating online and offline contexts. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(11), 843-849.
- Weinstein, A. ve Lejoyeux, M. (2010). Internet addiction or excessive internet use. *The American journal of drug and alcohol abuse*, 36(5), 277-283.
- Widyanto, L. ve McMurrin, M. (2004). The psychometric properties of the internet addiction test. *CyberPsychology & Behavior*, 7(4), 443-450.
- Williams, K. D., Cheung, C. K. ve Choi, W. (2000). Cyberostracism: effects of being ignored over the Internet. *Journal of personality and social psychology*, 79(5), 748.
- Yalçın, C. (2003). Sosyolojik Bir Bakış Açısıyla İnternet. *CÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 27(1), 77-89.
- Yarnell, L. M., ve Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146-159.
- Young, K.S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychol and Behavior*, 1, 237-244.

Zadro, K, Williams, K ve Richardson, R. (2004). "How low can you go? Ostracism by a computer is sufficient to lower self-reported levels of belonging, control, self-esteem, and meaningful existence". *Journal of Experimental Social Psychology* 40 (4): 560–567.



**EK- 1. Sosyo-Demografik Özellikler**

Cinsiyetiniz	K	E			
Yaşınız					
Sınıf					
Günde kaç saat internet kullanıyorsunuz?					
Haftada kaç saat internet kullanıyorsunuz?					
Genellikle internete nereden bağlanırsınız?	Cep Tlf	PC	Laptop	Tablet	
İnternete bağlanma nedeniniz genellikle hangisidir?	Ödev	Gezinti	Sosyal Medya	E-posta	
Bilgisayarınız var mı?					
Annenizin eğitim durumu nedir?	İlkokul	Orta Okul	Lise	Üniv.	Y. Lisans
Babanızın eğitim durumu nedir?	İlkokul	Orta Okul	Lise	Üniv.	Y. Lisans
Facebook hesabınız var mı?					
Twitter Hesabınız var mı?					

## EK-2 İNTERNET KULLANIM ÖZELLİKLERİ ÖLÇEĞİ

Değerli katılımcı;

Aşağıdaki sorular sizin internet kullanımınızı ve internet kullanımınızın yaratabileceği sorun alanlarını ölçmek amacı ile hazırlanmıştır. Soruları, internet kullanımınız ve internetin hayatınızdaki yerini düşünerek yanıtlamanız istenmektedir. Aşağıdaki soruları size uyan şekilde derecelendirin. Lütfen her bir soru için tek cevap verin. İş birliğiniz için teşekkürler.

İfadeler	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her zaman
1. Planladığınızdan daha uzun süre internette kaldığınız oluyor mu?	①	②	③	④	⑤
2. İnternette çok zaman geçirdiğinizden dolayı ailenizi ihmal ediyor musunuz?	①	②	③	④	⑤
3. İnterneti karşı cinsle iletişim kurmaya genellikle tercih ediyor musunuz?	①	②	③	④	⑤
4. İnternet üzerinden yeni ilişkilere başlıyor musunuz?	①	②	③	④	⑤
5. Hayatınızdaki önemli insanlar internette geçirdiğiniz süreden şikâyetçiler mi?	①	②	③	④	⑤
6. İnternete fazla zaman ayırdığınızdan dolayı notlarınız ya da okul ödevleriniz aksıyor mu?	①	②	③	④	⑤
7. Yapacak başka işiniz olmasına rağmen sosyal medyayı sık sık kontrol ediyor musunuz?	①	②	③	④	⑤
8. Akademik performansınız internet kullanımı yüzünden olumsuz etkileniyor mu?	①	②	③	④	⑤
9. Birisi size internette geçirdiğiniz sürede ne yaptığınızı sorduğunda savunmacı oluyor musunuz?	①	②	③	④	⑤
10. Birisi size internette geçirdiğiniz sürede ne yaptığınızı sorduğunda sakladığınız oluyor mu?	①	②	③	④	⑤
11. Kendinizi tekrar internete girmeyi hayal ederken buluyor musunuz?	①	②	③	④	⑤
12. İnternetsiz bir hayatın sıkıcı, boş, kederli olacağı şeklinde duygulara kapılıyor musunuz?	①	②	③	④	⑤
13. İnternette iken birisi sizi rahatsız etse ona kızdığınız, bağırdığınız ya da öfkelendiğiniz oluyor mu?	①	②	③	④	⑤
14. İnternet nedeniyle gece geç vakitlere kadar oturup uykusuz kaldığınız oluyor mu?	①	②	③	④	⑤
15. Günlük işlerinizi yaparken interneti sık kullanıyor musunuz?	①	②	③	④	⑤
16. İnternette iken “sadece birkaç dakika daha” diyerek bağlantınızı uzatıyor musunuz?	①	②	③	④	⑤
17. İnternette geçirdiğiniz zamanı kısaltmayı denediniz fakat başarısız oldunuz mu?	①	②	③	④	⑤
18. İnternette geçirdiğiniz zamanı başkalarından saklıyor musunuz?	①	②	③	④	⑤
19. Arkadaşlarınız ve aileniz ile dışarıda zaman geçirmek yerine internette daha fazla vakit geçirmeyi tercih ettiğiniz oluyor mu?	①	②	③	④	⑤
20. İnternete olmadığınız zaman keyifsiz, hırçın, sinirli oluyor musunuz?	①	②	③	④	⑤

### EK- 3 ÖZ-ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ

Cevaplamadan önce her maddeyi dikkatlice okuyunuz. Her maddenin soluna, cümlelerin davranışınız sıklığına ne kadar uyduğunu, aşağıda belirtilen aralıkta, puanlandırınız.

Neredeyse hiç		Neredeyse her zaman				
1	2	3	4	5		
İfadeler	Neredeyse hiç				Neredeyse	
1. Kendi hatalarım ve yetersizliklerim konusunda onaylamaz ve yargılayıcıyım	①	②	③	④	⑤	
2. Moralim bozuk olduğu zaman, yanlış giden ne varsa ona dikkat edip takıntı yapmaya başlarım.	①	②	③	④	⑤	
3. İşler benim için kötüye gittiğinde, bu zorlukları hayatta herkesin geçtiği yollar olarak görürüm.	①	②	③	④	⑤	
4. Yetersizliklerim hakkında düşündüğüm zaman, bu beni dünyanın geri kalanından koparılıp uzaklaştırmış gibi hissettirir	①	②	③	④	⑤	
5. Duygusal bir acı hissettiğim zaman, kendime karşı sevecen olmaya çalışırım.	①	②	③	④	⑤	
6. Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğum zaman, yetersizlik hisleriyle kendimi tüketirim.	①	②	③	④	⑤	
7. Bezgin, bitkin bir halde olduğumda, kendime dünyada pek çok insanın daha aynı benim gibi hissettiğini hatırlatırım.	①	②	③	④	⑤	
8. İşler zorlaştığında, kendime yüklenirim.	①	②	③	④	⑤	
9. Bir şey beni üzdüğü zaman, duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	①	②	③	④	⑤	
10. Bir sebeple kendimi yetersiz hissedersen, yetersizlik duygusunun birçok insan tarafından paylaşıldığını kendime hatırlatmaya çalışırım	①	②	③	④	⑤	
11. Kendi kişiliğimin sevmediğim kısımlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım	①	②	③	④	⑤	
12. Zor zamanlardan geçtiğimde, kendime ihtiyaç duyduğum bakımı ve hassasiyeti sağlarım.	①	②	③	④	⑤	
13. Kendimi kötü hissettiğim zaman, diğer insanların çoğunun benden daha mutlu olduğunu hissetmeye başlarım.	①	②	③	④	⑤	
14. Acı verici bir şey olduğunda, durumun dengeli bir bakış açısını yakalamaya çalışırım	①	②	③	④	⑤	
15. Başarısızlıklarımı, insan olmanın bir parçası olarak görürüm.	①	②	③	④	⑤	
16. Sevmediğim yanlarımı gördüğüm zaman, kendi kendimin moralini bozarım.	①	②	③	④	⑤	
17. Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, durumu bir bakış açısıyla değerlendirmeye çalışırım.	①	②	③	④	⑤	
18. Çok mücadele ettiğim zamanlarda, diğer insanların bunu çok daha kolay geçtiğini düşünürüm.	①	②	③	④	⑤	
19. Acı çektiğim zamanlarda, kendime merhametli davranırım	①	②	③	④	⑤	
20. Bir şey beni üzdüğü zaman, duygularıma kapılıp giderim.	①	②	③	④	⑤	
21. Acı çektiğim zaman kendime karşı biraz acımasız olabilirim	①	②	③	④	⑤	

22. Moralim bozuk olduğu zaman, duygularıma alaka ve açıklıkla yaklaşırim.	①	②	③	④	⑤
23. Kendi hatalarıma ve yetersizliklerime karşı hoşgörölüyüm.	①	②	③	④	⑤
24. Sıkıntı verici bir şey olduğu zaman, olanları gözümde büyütürüm.	①	②	③	④	⑤
25. Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğum zaman, hatamın içinde yapayalnız hissederim.					
26. Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	①	②	③	④	⑤

#### EK- 4 İLETİŞİM BECERİLERİ ÖLÇEĞİ (İBÖ)

**YÖNERGE:** Bu ölçek iletişimle ilgili bazı özelliklerinizi ölçmeye yöneliktir. Sunulan ifadeleri, o ifadelerle ilgili genelde kendinizi nasıl bulduğunuzu düşünerek okuyunuz. İlişkilerimizdeki özelliklerimiz elbette kiminle, hangi koşullarda, ne zaman ilişkide bulunduğumuza bağlı olarak farklılıklar göstermektedir. O nedenle ifadeleri **genelde** gösterdiğiniz tepkilere göre değerlendiriniz. Değerlendirmenizi 1-hiçbir zaman 2-nadiren, 3-bazen, 4-sıklıkla, 5-her zaman olmak üzere yaptıktan sonra ifadenin karşısındaki uygun yere (X) işareti koyarak belirtiniz. Teşekkür ederiz.

İfadeler	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her zaman
1. İnsanları oldukları gibi kabul ederim.	①	②	③	④	⑤
2. Düşüncelerimi istediğim zaman anlaşılır biçimde ifade edebilirim.	①	②	③	④	⑤
3. Başkalarını önyargısız dinlerim.	①	②	③	④	⑤
4. Yaşadığım olaylardaki duygularımı sözlerimle ve bedendilimle başkalarına iletibilirim.	①	②	③	④	⑤
5. Karşımdakini dinlerken anlamadığım bir ayrıntı olduğunda konunun açığa kavuşması için sorular sorarım.	①	②	③	④	⑤
6. Birisi ile iletişim içindeyken sakin bir ses tonuyla konuşurum.	①	②	③	④	⑤
7. İnsanlara yakın ilgi duyarım.	①	②	③	④	⑤
8. Diğer insanlarla kolaylıkla sohbet başlatabilirim.	①	②	③	④	⑤
9. İlişkide bulunduğum kişilerin anlatmak istediklerini dinlemek için onları ara zaman ayırırım.	①	②	③	④	⑤
10. Konuşurken söylediklerimle beden dilimin uyuşmasına dikkat ederim.	①	②	③	④	⑤
11. Birini dinlerken ne karşılık vereceğimden çok onun ne demek istediğini anlamaya çalışırım.	①	②	③	④	⑤
12. Konuşmaları dinlerken, içerikle yüz ifadesinin ya da beden duruşunun uyumuna dikkat ederim.	①	②	③	④	⑤
13. Benimle herhangi bir konuda konuşmayı istemeyen birisini konuşmam.	①	②	③	④	⑤
14. Başkalarına içtenlikle iltifat ederim.	①	②	③	④	⑤
15. Başkalarını konuşurken yanıt vermeden önce onların sözlerini bitirmele rinibeklerim.	①	②	③	④	⑤
16. Birileriyle konuşurken onları rahatsız edebilecek kadar yakınlarında olmamaya özen gösteririm.	①	②	③	④	⑤
17. Duygularımı rahatlıkla dile getirebilirim.	①	②	③	④	⑤
18. Birisini dinlerken söylenenlerin altında yatan duyguları anlayabilirim.	①	②	③	④	⑤
19. Yüz yüze olmasak da konuştuğum kişinin duygusunu ses tonundan anlayabilirim.	①	②	③	④	⑤
20. Düşüncelerimi sözel olarak ifade edebilirim.	①	②	③	④	⑤
21. Birisiyle konuşurken ona yanıt vermeden önce onu doğru anlayıp anlamadığımı yoklarım.	①	②	③	④	⑤
22. Yazışırken seçilen sözcüklerin de önemli olduğunu aklımda tutarım.	①	②	③	④	⑤
23. Karşımdakini dinlerken onu anladığımı uygun bir dille ifade ederim.	①	②	③	④	⑤
24. Birisine bir öneride bulunmadan önce, onun öneri vermeme isteyip istemediğine dikkat ederim.	①	②	③	④	⑤
25. Eğer karşımdakinin işine yarayacaksa yaşadığım benzer deneyimleri onunla paylaşıyorum.	①	②	③	④	⑤

## **ÖZGEÇMİŞ**

### **KİŞİSEL BİLGİLER**

ADI VE SOYADI : Zehra YİĞİT

DOĞUM YERİ VE TARİHİ: İstanbul, 24.08. 1983

E-MAIL: zehrayo@gmail.com

### **EĞİTİM DURUMU**

İstanbul Bilgi Üniversitesi, Psikoloji Bölümü Mezunu, 2007

### **YABANCI DİL**

İngilizce

### **İŞ TECRÜBESİ:**

2006-2010 Uyma, Bağımlılık Önleme Programı Gönüllü Psikolog  
2011-2012 Sıra dışı Danışmanlık Merkezi, Danışman Psikolog