

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Buket ÖNER

ERGENLERDE SERBEST ZAMANDA SIKILMA ALGISI, İNTERNET BAĞIMLILIĞI
VE AKADEMİK BAŞARILARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Rekreasyon Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Antalya, 2017

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Buket ÖNER

ERGENLERDE SERBEST ZAMANDA SIKILMA ALGISI, İNTERNET BAĞIMLILIĞI
VE AKADEMİK BAŞARILARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Danışman

Doç. Dr. Tennur YERLİSU LAPA

Rekreasyon Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Antalya, 2017

T.C.
Akdeniz Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Buket ÖNER'in bu çalışması, jürimiz tarafından Rekreasyon Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç. Dr. Ezgi ERTÜZÜN (İmza)

Üye (Danışmanı) : Doç. Dr. Tennur YERLİSU LAPA (İmza)

Üye : Doç. Dr. Mustafa YILDIZ (İmza)

Tez Başlığı: Ergenlerde Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, İnternet Bağımlılığı ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Onay: Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Tez Savunma Tarihi : 22/06/2017

Mezuniyet Tarihi : 13/07/2017

(İmza)

Prof. Dr. İhsan BULUT

Müdür

AKADEMİK BEYAN

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Ergenlerde Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, İnternet Bağımlılığı ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı bu çalışmanın, akademik kural ve etik değerlere uygun bir biçimde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım bütün eserlerin kaynakçada gösterildiğini ve çalışma içerisinde bu eserlere atıf yapıldığını belirtir; bunu şerefimle doğrularım.

(İmza)

Buket ÖNER





T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU
BEYAN BELGESİ



SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

ÖĞRENCİ BİLGİLERİ	
Adı-Soyadı	Buket ÖNER
Öğrenci Numarası	20145257002
Enstitü Ana Bilim Dalı	Rekreasyon
Programı	Tezli Yüksek Lisans
Programın Türü	(X) Tezli Yüksek Lisans () Doktora () Tezsiz Yüksek Lisans
Danışmanın Unvanı, Adı-Soyadı	Doç. Dr. Tennur YERLİSU LAPA
Tez Başlığı	Ergenlerde Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, İnternet Bağımlılığı ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Turnitin Ödev Numarası	Alıntılar Dahil: 829273200 Alıntılar Hariç: 829274378

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışmasının a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana Bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 75 sayfalık kısmına ilişkin olarak, 06/07/2017 tarihinde tarafımdan Turnitin adlı intihal tespit programından Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nda belirlenen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan ve ekte sunulan rapora göre, tezin/dönem projesinin benzerlik oranı;

alıntılar hariç % 3

alıntılar dahil % 7'dir.

Danışman tarafından uygun olan seçenek işaretlenmelidir:

(X) Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşmıyor ise;

Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporu'nun doğruluğunu onaylarım.

() Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşıyor, ancak tez/dönem projesi danışmanı intihal yapılmadığı kanısında ise;

Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporu'nun doğruluğunu onaylar ve Uygulama Esasları'nda öngörülen yüzdelerle sınırlarının aşılmasına karşın, aşağıda belirtilen gerekçe ile intihal yapılmadığı kanısında olduğumu beyan ederim.

Gerekçe:

Benzerlik taraması yukarıda verilen ölçütlerin ışığı altında tarafımda yapılmıştır. İlgili tezin orijinallik raporunun uygun olduğunu beyan ederim.

...../...../.....

(imzası)

Danışmanın Unvanı-Adı-Soyadı

İÇİNDEKİLER

ŞEKİL LİSTESİ	iii
TABLolar LİSTESİ	iv
KISALTMALAR LİSTESİ	v
ÖZET	vi
SUMMARY	vii
ÖNSÖZ	viii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

SERBEST ZAMAN VE SERBEST ZAMANDA SIKILMA ALGISI

1.1. Serbest Zaman	4
1.1.1. Serbest Zamanın Temel Fonksiyonları	4
1.1.2. Serbest Zaman Etkinlikleri	5
1.2. Serbest Zamana Katılımı Etkileyen Faktörler	6
1.2.1. Demografik Faktörler	6
1.2.2. Ekonomik Faktörler	6
1.2.3. Sosyal Faktörler	6
1.3. Serbest Zaman Etkinlik Çeşitleri	7
1.4. Elektronik Serbest Zaman	7
1.5. Serbest Zamanda Sıkılma Algısı	9

İKİNCİ BÖLÜM

İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE İNTERNETİN ERGENLER ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

2.1. Bağımlılık	15
2.2. İnternet	15
2.2.1. İnternet Bağımlılığı	16
2.2.2. İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri	18
2.2.3. İnternet Bağımlılığına İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar	19
2.2.4. İnternet Bağımlılık Türleri	22
2.3. Ergenlik	23
2.3.1. Ergenlik Dönemi	23

2.3.2. Ergenlik Gelişim Dönemleri	23
2.4. Ergenlerde İnternet Bağımlılığı	24
2.4.1. Ergenlerde İnternete Yönelme Nedenleri.....	25
2.4.2. İnternet Bağımlılığının Ergenler Üzerindeki Etkisi	28
2.5. İlgili Araştırmalar	29

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ERGENLERDE SERBEST ZAMANDA SIKILMA ALGISI, İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE AKADEMİK BAŞARILARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

3.1. Araştırmanın Amacı	32
3.2. Araştırmanın Modeli	32
3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	33
3.4. Veri Toplama Araçları.....	33
3.5. Verilerin Toplanması ve Prosedür.....	34
3.6. Verilerin Analizi	34
3.7. Araştırmanın Bulguları ve Yorumları	34
SONUÇ	39
KAYNAKÇA.....	45
EK 1- Kişisel Bilgi Formu	55
EK 2- Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği	56
EK 3- İnternet Bağımlılık Ölçeği	57
EK 4- Milli Eğitim Müdürlüğü İzni.....	59
EK 5- Ölçeklerin Kullanım İzni (SZSAÖ)	60
EK 6- Ölçeklerin Kullanım İzni (İBÖ)	61
ÖZGEÇMİŞ	62

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 3.1 Sıkılma Algısı, İnternet Bağımlılığı ve Akademik Başarı İlişkisi	32
--	----



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1 Öğrencilerin Cinsiyete Göre Dağılımları	35
Tablo 3.2 Öğrencilerin Sınıflara Göre Dağılımları	35
Tablo 3.3 Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı ile İlgili Tanımlayıcı İstatistikleri.....	35
Tablo 3.4 Öğrencilerin Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ile İlgili Tanımlayıcı İstatistikleri ..	35
Tablo 3.5 Öğrencilerin Akademik Başarıları ile İlgili Tanımlayıcı İstatistikleri	36
Tablo 3.6 Cinsiyete Göre Mann Whitney U Testi Sonuçları	36
Tablo 3.7 Sıkılma Algısı ile İnternet Bağımlılığı Pearson Korelasyon Analiz Sonucu	37
Tablo 3.8 Sıkılma Algısı ile Akademik Başarı Pearson Korelasyon Analiz Sonucu.....	37
Tablo 3.9 Akademik Başarı ile İnternet Bağımlılığı Pearson Korelasyon Analiz Sonucu	37
Tablo 3.10 Sıkılma Algısının Akademik Başarıya Etkisinin Linear Regresyon Sonucu.....	38
Tablo 3.11 Sıkılma Algısının İnternet Bağımlılığına Etkisinin Linear Regresyon Sonucu	38
Tablo 3.12 İnternet Bağımlılığının Akademik Başarıya Etkisinin Linear Regresyon Sonucu	38

KISALTMALAR LİSTESİ

AKT	Aktaran
ARPA	Advanced Research Projects Agency
ARPANET	Advanced Research Projects Agency Network
DMS-IV	Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı
İBİB	İnternet Bağımlılığı İşlevsel Bozukluk
İBKG	İnternet Bağımlılığı Kontrol Güçlüğü
İBÖ	İnternet Bağımlılığı Ölçeği
İBSİ	İnternet Bağımlılığı Sosyal İzolasyon
İBY	İnternet Bağımlılığı Yoksunluğu
ÖR	Örnek
TDK	Türk Dil Kurumu
TÜVEKA	Türkiye Üniversiteler ve Araştırma Kurumları Ağı
SZSAÖ	Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği
YY	Yüzyıl

ÖZET

Bu çalışmada, ergenlerin cinsiyetlerine göre serbest zamanda sıkılma algısı, internet bağımlılığı ve akademik başarılarının farklılaşıp farklılaşmadığını ve serbest zamanda sıkılma algısı, internet bağımlılığı ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi saptamak amaçlanmıştır. Araştırmada nicel araştırma yöntemi kullanılmış olup ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır.

Çalışmanın evreni Antalya ilinde 2015-2016 eğitim öğretim döneminde yer alan 106 tane Anadolu lisesinde eğitim gören 223.565 kız ve 212.324 erkek toplam 435.889 öğrenci oluştururken, örnekleme ise tabakalı örneklem yöntemi ile seçilen 4 lisede eğitim-öğretim gören 10. ve 11. sınıflardan 460 kız ($Ort_{yaş}=16.18\pm0.64$) ve 460 erkek ($Ort_{yaş}=16.38\pm0.71$) toplam 920 ($Ort_{yaş}=16.28\pm0.68$) öğrenciden oluşmaktadır.

Çalışmaya katılan öğrencilerden elde edilen veriler Young (1996) tarafından geliştirilen ve Günüş ile Kayrı (2010) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılan “İnternet Bağımlılığı Ölçeği”, Iso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından geliştirilen ve Kara, Gürbüz, Öncü (2014) tarafından Türkçeye uyarlanan “Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği” ve bazı demografik özellikleri ve akademik başarı durumlarını belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış olan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılarak elde edilmiştir.

Araştırmada verilerin analizinde frekans (%), aritmetik ortalama ($\bar{X}$) ve standart sapma (Ss) kullanılmıştır. Farklılığı tespit etmek için ise normal dağılım ve homojenlik koşulları yerine gelmediğinden iki bağımsız grupta Non-parametrik testlerden Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. İlişkiyi saptamak için Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu ve basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Sonuçlar 0.05 ve 0.01 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

Çalışmanın sonucunda, serbest zamanda sıkılma algısı yaşayan ergenlerin, zamanlarının çoğunu internet kullanarak geçirmek istedikleri, internete ulaşamadıklarında kendilerini eksik hissettikleri, internetin zaman kavramını yitirmelerinde çok büyük bir etken olduğu ve akademik başarı puanlarının bu durumdan olumsuz etkilendiği sonuçları bulunmuştur. Bu bağlamda serbest zamanda sıkılma algısı, internet bağımlılığı ve akademik başarı puanlarına bakıldığında her birinin diğeri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, İnternet Bağımlılığı, Akademik Başarı, Ergenler.

SUMMARY

STUDYING THE RELATION BETWEEN SENSE OF BOREDOM IN LEISURE, INTERNET ADDICTION AND ACADEMIC SUCCESS OF THE ADOLESCENTS

In this study, it was aimed to determine whether the sense of boredom, internet addiction and academic success of adolescents change according to their gender or not and the relation between the sense of boredom, internet addiction in leisure and academic success. In the research, quantitative research method was used and it was designed in relational screening model.

While target population of the study consists of 223.565 female and 212.324 male totally 435.889 students who study at 106 Anatolian high school in Antalya in the education year of 2015-2016, sample consists of 460 female (Average age= 16.18 ± 0.64) and 460 male (Average age= 16.38 ± 0.71) totally 920 students (Average age= 16.28 ± 0.68) who are 10. and 11. grade and study at 4 high school which were chosen by stratified sampling.

Data which were obtained from the students who joined in the study were obtained by using "Internet addiction scale" which was developed by Young (1996) and adapted to Turkish by Günüş and Kayri (2014), "Sense of boredom in leisure scale" which was developed by Iso-Ahola and Weissinger (1990) and adapted to Turkish by Kara, Gürbüz, Öncü (2014), and "Personal Information Questionnaire" which was prepared by researcher in order to determine some demographic features and academic success.

In the study, frequency (%) arithmetic mean and standard deviation (Sd) were used in analysis of the data. Since normal distribution and homogeneity conditions did not occur in order to find the difference, Mann-Whitney U test from non-parametric tests was used in two independent groups. In order to determine the relation Pearson Moments Correlation Coefficient and simple linear regression analysis were used. Results were evaluated in 0.05 and 0.01 significance level.

In conclusion of the study, it was found that adolescents who have the sense of boredom in leisure want to spend most of their time using the internet, they feel incomplete when they cannot reach internet, internet is a major factor in losing the sense of time, and academic success grades are negatively affected by this situation. In this context, it was reached that when looking at the sense of boredom in leisure, internet addiction and academic success grades, each one of them has a significant effect on others.

Keywords: Sense of boredom in leisure, Internet addiction, Academic success, Adolescents.

ÖNSÖZ

Bu çalışmada, ergenlerin cinsiyetlerine göre serbest zamanda sıkılma algısı, internet bağımlılığı ve akademik başarılarının farklılaşıp farklılaşmadığını ve serbest zamanda sıkılma algısı, internet bağımlılığı ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi saptamak amaçlanmıştır.

Çalışmada öncelikle lisans öğrenimimin ilk gününden beri bana hep yol gösteren, akademik çalışma yapmam için beni teşvik eden ve cesaretlendiren, bilimsel duruş ve yenilikçi vizyonu ile düşüncelerim sığılaştığında bakış açısı ile ufkumu açan, sabrı ve nezaketini hiçbir şartta bozmayan, hocam ve aynı zamanda tez danışmanım Doç. Dr. Tennur YERLİSU LAPA'ya teşekkürlerimi sunmak isterim.

Yine çalışmamın çeşitli evrelerinde bana destek olan, fikrini aldığım, görüşlerine önem verdiğim, gelecekte akademik çalışmalar yapmak istediğim yardımsever, samimi, iyi bir dostum olan Elif KÖSE'ye, öneri ve yaklaşımlarıyla desteğini esirgemeyen Doç. Dr. Evren TERCAN KAAS ve Doç. Dr. Hasan ŞAHAN'a yardımlarından dolayı teşekkür ediyorum.

Son olarak bu çalışma boyunca sabır ve hoşgörüsüyle yanımda olan, umutsuzluğa düştüğümde beni motive eden ve akademik anlamda yan yana yürüdüğüm hayat arkadaşım, eşim Necati ÖNER'e ve eğitim hayatım boyunca beni destekleyen canım annem, babam ve kardeşlerime katkılarından dolayı teşekkürü bir borç bilirim.

Buket ÖNER
Antalya, 2017

GİRİŞ

Zaman, tekrarı olmayan, depolanamayan ve sadece kullanılan soyut bir kavramdır. İnsanların sahip olduğu değerler arasında kıymeti az anlaşılan ve verimsiz kullanılan, doğada yaşayan tüm canlılara ait bir ölçü olarak karşımıza çıkmaktadır. Sanayi devrimiyle birlikte makineleşmenin artması ve insan gücüne duyulan ihtiyacın azalması nedeniyle zaman kavramının daha fazla önem kazanmaya başladığı görülmüştür (Ceyhun, 2008: 325; Mull vd., 2005: 4). İnsanların çalışma ve fizyolojik ihtiyaçları dışında kalan ve kendilerine ait özel zamanlardaki artış yeni bir kavramın ortaya atılmasına neden olmuştur. Bu kavram literatürde serbest zaman olarak adlandırılmaktadır. Serbest zaman içerisinde yapılan etkinlikler insanları günlük yaşamın stresinden uzaklaştırarak kendilerini yenilemelerine yardımcı olmaktadır.

Serbest zaman etkinlikleri, insanların ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra arta kalan özel zamanlarını değerlendirmek amacıyla gönüllü olarak katıldıkları etkinlikleri kapsamaktadır. Serbest zaman etkinlikleri temelde sanayileşme ve köyden kente göç ile meydana gelen modern toplumlarda büyük bir önem kazanmış ve pek çok iyi veya kötü alışkanlıklarda bu doğrultuda şekillenmiştir. Endüstri alanındaki gelişmelerle birlikte insanların çalışma mekânlarının daralması, sanayiye etkili ve verimli kullanmak adına yapılan geliştirme fikirlerinin insan odaklı olmaktan ziyade üretim odaklı olması, bunun yanı sıra çeşitli kimyasal maddelerin kullanılması ile insan sağlığının bedensel, psikolojik ve sosyal açıdan zarara uğraması, serbest zaman etkinlikleri ile giderilmeye çalışılmaktadır. Bu alanda yapılan birçok çalışma serbest zaman etkinliklerine katılımın, insanları yaşamda doygunluğa ulaştırdığı görüşündedir.

Serbest zamanı değerlendirmek için planlanan etkinlikleri, bireylerin ihtiyaçları, istek ve beklentileri şekillendirmektedir. Etkinliklere katılım amaçları arasında, sağlık, huzur, rahatlama, eğlenme ve kişilik bütünlüğü kazanmak ve bu sayede toplumsal gelişime de katkı sağlamak bulunmaktadır. Birey doğası gereği oluşan kendini güvende hissetmek, bir gruba ait olmak, sevgi ve saygı görmek gibi ihtiyaçlarını bu etkinliklere katılarak giderebilmektedir. Etkinliğe katılan bireyler ile katılmayan bireyler arasında hem iç hem de dış motivasyonda önemli farklılıklar olduğu araştırmalarda görülmüştür. Beklenti ve ihtiyaca uygun olmayan veya istenilen düzeyin altında bir etkinliğe dahil olunduğunda ise serbest zaman can sıkıntısı diğer bir deyişle serbest zamanda sıkılma algısı ortaya çıkmaktadır.

Serbest zamanda sıkılma algısının, bireyi huzursuz eden bir his olduğu söylenebilir. Ayrıca ruhsal, bedensel ya da sosyal olarak serbest zamanda yapılan etkinliğe uyum gösterememe durumunda bireyde oluşan huzursuzluk durumu olarak da değerlendirilebilir.

Bu durum serbest zamanda yapılan etkinliklerin bireysel istek ve ihtiyaçlara göre yapılması gerektiğinin de kanıtıdır. Serbest zamanda sıkılma algısının, etkinliklerin yeterince uyarıcı olmaması, bireysel odaklanma problemi yaşanması, ulaşılabirliğinin düşük olması, bireysel isteğın sınırlandırılarak bastırılması nedeniyle ortaya çıkan olumsuz duygu hali olması birçok araştırmacı tarafından kabul edilmiştir.

Bireyler, serbest zaman etkinliklerinden tatmin olamayıp sıkılma algısı yaşadıklarında bu duygu durumundan kurtulmak için alternatif etkinlik arayışına girmektedirler. Günümüzde teknoloji kullanımı hemen hemen her iş sektörüne girdiğı gibi bireylerin serbest zamanlarına da kitle iletişim araçları ile sirayet etmiştir. Günlük yaşamda bireylerin yaşam kalitesini arttıran kitle iletişim araçlarının eşitliliğı ve içeriğinin zenginliğı, zamanın hızlı ve verimli kullanılmasında çok büyük bir öneme sahiptir. Bu eşitlilik içerisinde en çok tercih edilen kitle iletişim araçlarında ilk sıralarda internet bulunmaktadır. İlk olarak sadece veri aktarımı amacıyla kullanılan internet, günümüzde adeta hayatın vazgeçilmezi haline gelmiştir. Bireyler interneti alış-veriş, haberleşme, araştırma, eğence, gündemi takip etme gibi birçok alanda amacına uygun kullandığında internetin hayatı kolaylaştırdığı söylenebilir. Ancak aşırı kullanımında da bireylerin bağımlılıkla karşı karşıya kalabilmeleri söz konusu olmaktadır. Bu anlamda kitle iletişim araçları aracılığı ile kullanılan internetin kullanımının 6 yaşına kadar düştüğü ve gençler arasında daha yaygın kullanıldığđ grlmektedir. Yapılan araştırmalara göre internet kullanımının en yoğın olduğ yaş grubunu 14-18 yaş aralığındaki ergenler oluştırmaktadır. Bu yaş aralığındaki ergenler interneti çok yoğın olarak kullandıkları için bağımlılık riskini de en fazla onlar taşımaktadır.

Ergenler yaşlarının verdiğđ döneme bağılı olarak birçok problem yaşayabilmektedir. Ergenlik dönemi, kimlik kazanmaya çalışma, meslek seçimi, sosyal bir gruba dahil olma isteğđ, akran grubu içerisinde popüler olmaya çalışma gibi birçok isteğın olduğ bir dönemden oluşmaktadır. Bahsedilen bu özellikleri kendisinde barındıramayan ergenler sanal alemde kendilerine çok daha kolayca kimlik oluşturabilmektedirler. Ergenlerin sosyal yaşamda kuramadığđ bağıları internet ortamında kolayca kurabilmeleri, risk almadan diğerk bireylerle iletişime geçebilmeleri, duygu ve düşüncelerini özgürce aktarabilmeleri ya da kendilerini nasıl istiyorlarsa öyle tanıtımları internete olan dşknliğn en önemli nedenleri arasında bulunmaktadır.

Literatürde internete ulaşımın ucuz maliyetli olması, kolay ulaşılabirir olması ve kullanım sresinde herhangi bir sınır olmaması bağımlılığın ortaya çıkma olasılığın arttıran dolaylı nedenler arasında gösterilmektedir. Ergenin başarma duygusunu tetikleyen oyun, günlük yaşamda ulařamadığđ pornografik içerikler, mağazalardan daha fazla çeşit bulduğ

online alış veriş siteleri, kolay ulaşılabilen bahis siteleri ve farklı bireylerle istediği şekilde sohbet etmek gibi kullanım amaçları da bağımlılığın oluşmasında doğrudan etkenler olarak gösterilmektedir.

İnternet bağımlılığı ergenlerin hayatında birçok alanı olumsuz etkilemektedir. Sosyal ortamdan kopma, geç saatlere kadar internette vakit geçirme, kendini yorgun hissetme ve derslere geç kalıp odaklanamama gibi problemler bağımlılığın akademik başarıyı olumsuz etkilediğinin göstergesi olarak karşımıza çıkmaktadır. Ayrıca akademik başarısı düşük olan ergen de internetteki oyunlara yönelerek içindeki başarıma duygusunu sanal yolla gidermeye çalışmaktadır. İnternet bağımlılığı akademik başarıyı nasıl olumsuz yönde etkiliyor ise akademik başarısızlık da internet bağımlılığı riskini arttırmaktadır. Birçok araştırma da bu görüşlerin doğrulunu kanıtlar niteliktedir.

Bu bağlamda, teknoloji ile i içe olan bu günün gençleri hem suçlu hem de kurban olarak nitelendirilebilmektedir. Günümüzde internet teknolojisinin kuşağına doğan ve internet bağımlısı olan ergenlerde, sosyal durum bozuklukları, sağlık sorunları ve akademik başarısızlık durumu ile karşılaşılmaktadır. Serbest zamanın etkin ve verimli kullanılamaması sonucu oluşan sıkılma algısı halinde, internet kullanımına yönelen gençlerin akademik başarısızlık durumları bu çalışmanın amacını oluşurmaktadır.

BİRİNCİ BÖLÜM

SERBEST ZAMAN VE SERBEST ZAMANDA SIKILMA ALGISI

1.1. Serbest Zaman

Sanayi devrimi, 19. yy. ‘ın ortalarında İngiltere’de çıkan tarıma ve insan gücüne bağlı olan ekonomik sistemin, teknolojinin gelişmesi ile makine gücüne bağlanması ve seri üretime geçilmesi olarak ifade edilir. Sanayi devrimi ile birlikte insanlar kırsal alanlardan metropollere doğru göç etmeye başlamış ve bu durum beraberinde çalışma hayatını da etkilemiştir (Mull vd., 2005: 4). Makineleşmenin sağladığı seri üretim sayesinde insanların çalışma sürelerindeki azalma sanayi devriminin pozitif bir sonucu olarak ortaya çıkmış ancak insanlar bunun neticesinde monoton ve aktif olmayan bir hayatın parçası haline gelmeye de başlamıştır (Ceyhun, 2008: 325). İnsanların kendilerine ayırdıkları zamanın büyük oranda artması ve bu zamanı daha kaliteli kullanmak istemesi serbest zaman kavramının ortaya çıkmasında etkili olmuştur (Ceyhun, 2008: 325; Mull vd., 2005: 4).

Serbest zaman, İngilizce “leisure time”, Latince “licere” ve Fransızca “loisir” kelimelerine dayanarak tarihsel bir süreç sonucunda oluşmuştur (McLean ve Hurd, 2012: 35).

Serbest zaman kavramı birçok çalışmada farklı adlar altında dile getirilmiştir. Kavram “özgür zaman”, “boş zaman” ve “serbest zaman” gibi isimlerle anılmış ve farklı şekillerde tanımlanmıştır.

Torkildsen (2005: 49) serbest zamanı, yaşamda gerekli ihtiyaçların (çalışma saatleri, yeme ve uyuma gibi fizyolojik ihtiyaçlar) yerine getirildikten sonra kalan zamanın bölümleri olarak tanımlamıştır. Roberts (2006: 55) tarafından özetle; iş, uyku ve zaruri ihtiyaçlardan artan zaman olarak ifade edilmiş, bu zamanda gerçekleştirilen etkinlikler ise serbest zaman etkinlikleri olarak tanımlanmıştır. İnsanların günlük yaşantıları içerisinde gerçekleştirdikleri etkinlikleri düzenlemek için kullandığı zaman birimi, insan davranışlarından kişilerin sosyalleşmesine kadar tüm yaşam içerisinde etkili bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Karakoç ve Taydaş 2013: 34). Murphy (2003: 42)’ye göre, serbest zamanı şekillendiren bireylerin istekleri ve beklentileridir. Ona göre bireylerin ihtiyaç ve beklentileri farklı düzeylerde ve bu düzeylerin belirlenmesinde ise bireylerin istek derecesi önemlidir.

1.1.1. Serbest Zamanın Temel Fonksiyonları

Dinlenme fonksiyonu; bireylerin günlük yaşamları sonucu oluşan stres, yorgunluk gibi fiziksel ve psikolojik olumsuzlukları ortadan kaldırmak, aynı zamanda yenilenmek için yapılan aktif ve pasif durumlardan oluşmaktadır (Karaküçük, 2001: 67).

Eğlenme fonksiyonu; sıkılma algısını ortadan kaldıran, kazanma hırsı gütmeksizin tamamen psikolojik rahatlık sağlamak amacıyla bireyin etkinlikten zevk alma durumudur (Walker ve Wang akt. Kara, 2015: 20).

Gelişme fonksiyonu; bireylerin serbest zamanda yaptıkları etkinliklerden bireysel, sosyal ve toplumsal yetilerinin ortaya çıkmasına yardımcı olan ve yeni kazanımlar edindiği etkinliklerden oluşmaktadır (Karaküçük, 2001: 5).

İyileşme fonksiyonu; serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin yenilenmesi, motivasyonlarının artması ve mutlu olabilmeleri adına yapılan ruhsal ve bedensel iyi olma halini oluşturmaktadır (Shivers ve DeLisle, 1997: 98-100).

Serbest zaman doğru kullanıldığında bireyin dinlenme, eğlenme, gelişme ve iyileşme fonksiyonlarına katkıda bulunurken, yanlış kullanıldığında sıkılma algısından kaynaklı zararlı alışkanlıklar, bağımlılık, stres ve başarısızlık durumlarının ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Karaküçük ve Ekenci, 1995: 64).

1.1.2. Serbest Zaman Etkinlikleri

Günümüzde teknolojinin gelişmesiyle bireylerin çalışma zamanlarının kısalması, serbest zamanda gerçekleştirilen etkinliklerin önemini arttırmaktadır.

Kendi isteği ile serbest zaman etkinliklerine katılan birey, bu zamanda günlük yaşamın stresinden ve çalışma ortamından uzaklaşarak psikolojik durumunu iyileştirme çabası içerisine girmektedir (Balcı, 2003: 164).

Serbest zaman etkinlikleri, bireylerin serbest zamanlarında isteyerek ve gönüllü olarak tercih ettikleri, herhangi bir kazanma amacı taşımayan, bireylerin mutlu olmasını sağlayan etkinlik ya da etkinlikler bütünüdür (Şen, 2013: 301). Serbest zaman etkinlikleri katılımcının yaşına, milliyetine, zamanına, kültürel seviyesine, ekonomik düzeyine ve toplumsal durumuna göre değişiklik gösterebilmektedir (Tezcan, 1994: 76).

Bireylerin istekleri, tercihleri, yetenekleri, uğraşı alanları, becerileri, sosyal yapıları, ekonomik durumları ve kültür durumlarına göre değişiklik gösteren serbest zaman etkinlikleri, toplumdan topluma değişiklik gösterebileceği gibi aynı toplum içerisinde yaşayan bireyler arasında da farklılık gösterebilmektedir. Bu nedenle bireylerin çalışma zamanları dışında kalan serbest zaman etkinliklerine katılımları bilgi ve beceriyi arttırmak, dinlenmek, eğlenmek gibi birçok farklı amaçla gerçekleştirilmektedir (Şen, 2013: 301).

1.2. Serbest Zamana Katılımı Etkileyen Faktörler

1.2.1. Demografik Faktörler

Serbest zaman etkinliklerine katılımda bireyin ilk olarak dikkat ettiği, hedef grubun yaş aralığıdır. Her yaş grubunun serbest zaman etkinlikleri türü ve sıklığı farklı olduğundan bireylerin tercihleri de yaş kategorilerine göre şekillenmektedir (Demir ve Demir, 2006: 37).

Serbest zaman etkinliklerine katılımda etken olan cinsiyet, kadın ve erkekler arasında katılım yoğunluğunu belirlemede bir diğer kriter olarak karşımıza çıkmaktadır. Ülkemizde toplumsal yapı incelendiğinde modern toplumlar ve geleneksel toplumlarda serbest zaman etkinliklerine katılımda önemli ölçüde cinsiyet farkı bulunmuştur. Geleneksel toplumlarda kadınların serbest zaman etkinliklerine katılımları toplumsal yapının kendilerine biçtiği öncelikli annelik rolü, örf ve adet kuralları ile sınırlandırılmıştır. Ayrıca serbest zaman etkinliklerinde erkeklerin kadınlardan daha fazla etkinliğe ve zamana sahip olduğu da belirlenmiştir (Kara, 2013: 49).

Serbest zaman etkinlikleri bireylerin eğitim düzeylerine göre de değişmektedir. Eğitim düzeyinin yüksek olduğu toplumlarda serbest zaman etkinliklerinin çeşitliliğine olan talep ve katılım sıklığının arttığı tespit edilmiştir (Karaküçük, 2008: 57; Karaküçük ve Gürbüz, 2007: 84).

1.2.2. Ekonomik Faktörler

Bireyin ekonomik durumu, serbest zaman etkinliklerinin seçiminde ve bu etkinliklere katılım sıklığında belirleyici faktörlerden birini oluşturmaktadır. Bireylerin birinci ihtiyaçlarını karşılayabilecek gelire sahip olduktan sonra etkinliğe katılmaları ile; etkinlik alanına ulaşım ve giriş, etkinlik alanında yeme-içme ve ihtiyaç duyulan spor malzemeleri gibi masrafları karşılayabilme durumu ile doğrudan ilişkilidir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007: 164). Gençlerin serbest zaman etkinliklerine katılamama nedenleri üzerine yapılan bir araştırmada ekonomik gelir düzeyi iyi olan öğrencilerin, ekonomik gelir düzeyi düşük öğrencilere göre serbest zaman etkinliklerine katılımının yüksek olduğu bulunmuştur (Özşaker, 2012: 130).

1.2.3. Sosyal Faktörler

Bireyin serbest zaman etkinliklerine katılımını etkileyen bir diğer faktör ise; sosyal (çevresel) faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireylerin serbest zaman etkinliği davranışları etkileşimde bulunduğu sosyal grup etkinlikleri ile paraleldir. Serbest zaman etkinliklerinin ilk başladığı yer olan aile, bireyin serbest zaman davranışında önemli derecede etkilidir. Ancak, en önemli faktör akran gruplarınca yapılan serbest zaman etkinliklerinin bireye sirayet etmesi olarak da değerlendirilebilir. Yapılan çalışmalara göre, okul çağındaki gençlerin farklı gelir

durumları olmasına rağmen aynı etkinliklere yönelmesi, bireyin içinde bulunduğu grubun serbest zaman etkinliklerini şekillendirdiği görülmüştür (Tel, 2007: 276).

1.3. Serbest Zaman Etkinlik Çeşitleri

Serbest zaman, insanın varoluşu ile birlikte, yaşamını devam ettirecek avcılık ve toplayıcılık gibi işleri gerçekleştirdikten sonra, ilerleyen dönemlerde de tarım ve hayvancılık gibi yerleşik hayat uğraşları sonrasında kalan zamanı, sanayi devrimi ile de bireyin iş yaşamı dışında kalan, belirli saat dilimlerini eğlenmek, dinlenmek ve öğrenmek gibi etkinliklerde kullanmasıyla tanımlanmış bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Karaküçük, 2001: 23-24).

Serbest zaman etkinlikleri, önce insan topluluklarının, daha sonra yerleşik hayatın, sonrasında toplumların, ilerleyen zamanda medeniyetlerin ve bu medeniyetlere ait kültürlerin oluşması ile dünden bugüne şekillenmiş, günümüzde de evrenselleşen, yani insanın varoluşundan bu güne kadar keyif alarak yaptığı çeşitli etkinliklerden oluşmaktadır. Bu süreçte birçok etkinlik yapılmış olsa da, gelişen kültürler ve teknoloji ile birlikte her geçen gün serbest zaman etkinlikleri değişip, gelişmektedir. Örneğin; yüzyıllar önce resim yapmak, törenlere ve ayinlere katılmak, 50 yıl öncesine kadar radyo dinlemek, kitap okumak ve kültürel oyunlar oynamak, 20 yıl öncesine kadar ise televizyon izlemek ve spor yapmak ön plana çıkarken günümüzde ise daha çok internette gezinmek, online oyun oynamak ve sanal alemde sohbet etmek serbest zaman etkinlikleri olarak karşımıza çıkmaktadır. Geçmişten günümüze bakıldığında serbest zaman etkinlikleri bilimsel, sportif, sanatsal, sosyal ve toplumsal etkinlikler ve hobi etkinlikleri olarak kategorize edilmektedir. Literatürde yeni yeni yer bulmaya başlayan elektronik serbest zaman kavramı da bu etkinlikler arasında yer almaktadır (Yılmaz, 2011: 15).

1.4. Elektronik Serbest Zaman

Son zamanlarda gelişen teknolojiyle birlikte serbest zaman da bu hızlı değişimden nasibini almaya başlamış ve elektronik serbest zaman ya da sanal serbest zaman diye kullanılan yeni bir kavram literatüre girmiştir. Araştırmalara göre internet kullanımı ile ilgili optimist, nötralist ve pesimist yaklaşımlar ortaya atılmıştır (Lawrence, 2003: 308).

İnternetin bireyler üzerindeki etkisi her geçen gün artmaktadır. Yaşanan teknolojik gelişmelerden sonra internet daha geniş kitlelere ulaşmaya başlamıştır. Yapılan çalışmalarda internet kullanımı için optimist görüşe sahip olanlar; bireyin ihtiyaç duyduğu her türlü bilgiye hızlı ulaştığı, dünyada meydana gelen olaylardan ve gelişmelerden haberdar olduğu, eğlenceli ve hoş vakit geçirdiği, sevdikleri ve tanıdıkları ile yazılı, görsel ve işitsel iletişime geçebildiği,

yaşam ihtiyaçlarını karşılayacak ürün ve hizmetleri kolayca bulabildiği, internette sosyal ilişkiler kuran bireylerin psikolojik ruh hallerinin iyi durumda olduğu, sosyal iletişimi iyi olan bireylerin daha fazla internet kullandıkları ve kendine güven duygularının daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır (Whitty ve McLaughlin, 2007: 1444; Kraut vd., 1998: 1017).

Nötralist düşünürlerin yaklaşımına göre ise; bilgiye ulaşmak, eğlenmek ya da ihtiyaçları karşılamak için kullanılan internet, fazla kullanıldığında risk oluşturmaktadır. Kitap okumak, spor yapmak ve tiyatroya gitmek gibi etkinliklerin önüne geçmeyecek şekilde internet kullanmanın bireyin hayatına fayda sağlayacağı yönünde görüşler vardır (Denizci, 2009: 60-61). Sanal ortamda yapılan sohbet ve oyun gibi etkinlikler, reelde yapılan etkinliklerin yerini tutmayacaktır ve reel etkinliklere katılımı azaltabilir. Örneğin internetten film izlemek sinemada film izlemenin, play station oynamak gerçekte futbol oynamanın, online mağazalarda dolaşmak alışveriş merkezlerinde dolaşmanın yerini tutamaz, ancak sinemaya gitme, futbol oynama ve alışveriş merkezlerinde dolaşma etkinliklerinin sayısını ya da süresini azaltabilir (Lawrence, 2003: 313).

Pesimist görüşe göre; yaygın kullanımı ve içeriğinin zengin olması internet kullanımını cazip hale getirmektedir. İnternetin aşırı kullanımda ise bireylerin sanal ortam içeriğine bağımlılıkları oluşmaya başlamaktadır (Karakoç ve Taydaş, 2013: 37).

Kraut vd.,'nin (1998: 1029) yaptıkları araştırmada, aşırı internet kullanımının bireyi yalnızlığa iteceği ve depresyona sokacağı sonucu bulunmuştur. Serbest zaman içinde internet kullanım süresinin artmasıyla bireylerin gerçek mekânlarda yaptıkları sohbetler yerine sanal ortamda gerçekleştirilen sohbetleri tercih ettikleri görülmektedir. Bu durumda birey gerçek arkadaşları ile daha az iletişime girmekte, bu da sosyal izolasyona neden olmaktadır (Yıldız ve Bölükbaş, 2005: 142-145).

İnternetin aşırı kullanımında meydana gelen diğer bir durum ise hareketsizliktir. Birey sanal ortamda internete olan düşkünlüğü ve başından kalkamaması nedeni ile hareket kabiliyetini yitirmektedir. Bu hareket kabiliyetinin yitirilmesi sonucu bireyde sağlık sorunlarına neden olmaktadır (Sinkkonen vd., 2014: 127).

Tüm dünyada ekonomik bir araç olarak kullanılan internet, aşırı kullanımla kitlesel ve bireysel anlamda ekonomik zarar verebilmektedir. Serbest zamanda aşırı internet kullanımı bireyin üreticiliğini engellemektedir. Sadece serbest zaman değil, iş zamanına da sirayet ettiğinde çalışanın verimliliğini düşürmektedir. Bu durum öncelikle bireyde, zaman içerisinde de kitlesel bir sosyo-ekonomik çöküntüye sebebiyet verebilir. İnsanların serbest zamanlarında aşırı internet kullanımları psikolojik, anatomik, sosyal ve ekonomik sorunlar doğurabilmektedir (Tüysüz vd., 2012: 252).

Bunların yanı sıra, öğrencilerin serbest zamanlarını daha aktif değerlendirmek yerine internete yönelmeleri akademik başarısızlığı tetiklemektedir. Gençler arasında yaygın olarak kullanılan kitle iletişim aracı olan internet kolay ve ucuz bir iletişim aracı olması nedeni ile tercih edilmektedir. Gençler kendilerini en iyi sanal ortamda ifade ettiklerini düşünseler de yapılan çalışmalar sonucunda gençlerin yalnızlık düzeylerinin arttığı ve internet kullanımının doğru değerlendirilemediği görülmüştür (Karakoç ve Taydaş, 2013: 43).

İnternet, gençler arasında günlük yaşamın sıradan bir iletişim şekli halini almıştır. Sesli ve görüntülü iletişime olanak sağlaması ve yeni teknolojilerin gelişmesi gençlerin teknolojiye olan ilgilerini arttırmaktadır. Bu artış gençlerin sanal dünyaya hapsolması, sanal dünyada kişiliğini istediği gibi yansıtabilmesi, sosyal paylaşım sitelerinde birçok arkadaşına sahip ancak gerçekte yalnız bireyleri ortaya çıkarmaktadır (Karakoç ve Taydaş, 2013: 44).

Serbest zamanın yanlış kullanılmasından kaynaklanan problemlere rağmen genel olarak değerlendirildiğinde, serbest zaman etkinliklerine aktif katılım bireyin yaşam doyumunu ve kalitesini arttırmaktadır (Jennen ve Uhlebeck, 2004: 162). Bu etkinliklere katılım sırasında etkinlik beklenen seviyenin altında ve bireyin beklentisini karşılamıyor ise sıkılma algısı ortaya çıkmaktadır (Iso-Ahola ve Weissinger, 1990: 11). Bireyde oluşan sıkılma algısının serbest zamanla ve serbest zamanın yanlış kullanımıyla ilgili olduğu düşünülmektedir (Caldwell ve Smith, 2006: 399). Bir diğer görüşe göre ise; bireylerin azami derecede etkinliklere katılma fırsatını değerlendirememesi ya da katıldığı etkinliklere değer vermemesi serbest zamanda sıkılma algısını ortaya çıkarmaktadır (Arslan vd., 2006: 6).

1.5. Serbest Zamanda Sıkılma Algısı

Tarihsel sürece bakıldığında “acedia” kavramına yüklenen anlamlar coğrafyanın ve kültürün etkisi altında değişmesine karşın genel olarak ruhun monoton bir yaşam tarzı içine girmesi, kuruması ve nedeninin açıklanamadığı bir keder haline atıfta bulunur. Üstelik bu durum Hristiyanlığın ilk evrelerinde daha keskin bir algı ile “günah” olarak tanımlanmaktaydı. Zaman içinde “acedia” kavramı 14. yy.’ da İtalya’dan İngiltere’ye yayılmasına rağmen, 17. yy.’ in sonlarına kadar İngiltere’de kavramsal olarak kullanıldığı görülmemiştir. Bunun yerine 12. yy. Fransa’sında, Latince olarak yaşama karşı duyulan bıkkınlık anlamına gelen “enodiare” kavramı kullanılmaya başlanmış ve 17. yy. sonlarında ise bu kavram İngiltere’de de sıkça kullanılan bir kavram haline gelmiştir. 1764 İngiltere’inde ise ilk kez yazılı olarak “boredom” kavramı ile literatürde yerini almıştır. Özellikle dönemin önde gelen yazarları kavrama yüklenen anlamlara paralel olarak eserlerinde melankoli, acı, ıstırap temalarını oldukça fazla barındırmışlardır. Kavrama ilişkin anlamlar 19. yy.’da da

özünü korumuş yine dönemin önde gelen yazarları, bu kavramı kötülüğün temeli ile ilişkilendirecek kadar olumsuz ve bir o kadar da önemli görmüşlerdir (Martin vd., 2006: 194). 19. yy.'dan sonra giderek önem kazanan bu kavram üzerinde yapılan bilimsel çalışmaların sayısı artmış, sıkılma algısı kavramının sebepleri açıklanmaya, bununla birlikte sıkılma algısının bireyler üzerindeki etkilerinin neler olduğuna odaklanılmıştır (Vodanovic, 2003: 571).

Sıkılma algısını açıklamaya yönelik olarak yapılan kuramlara bakıldığında ise Psiko-dinamik kuram; bireylerin yapmak istedikleri eylemleri belirli açılardan tehlikeli görebileceği ve bunun sonucunda istediği eylemleri bastırarak ne istediğini bilmez bir ruh haline girmesi ile ilişkili olduğunu ileri sürerken; varoluşçu kuramcılar ise bireylerin yaşama yüklediği anlamın eksikliğinden kaynaklandığını ileri sürmektedirler. Bununla birlikte varoluşçular; bireyin seçtiği etkinliğin kendi değer yargıları ile uygun olması gerektiğini, eğer uygun olmazsa bunun birey için sıkılma algısı ile sonuçlanacağını düşünmektedirler (Falhman vd., 2013: 72). Sıkılma algısını farklı bir şekilde açıklamaya çalışan bir diğer kuram ise dikkat kuramıdır. Bu kurama göre bireyin sıkılma algısı yaşamasına sebep olan şey, herhangi bir etkinliğe karşı dikkatini toplayamamasıdır (Fisherl, 1993: 402). Son olarak uyarılma kuramına göre, bireyin uyarılma gereksinimi ve çevresel uyarıcılar arasındaki ilişkinin maksimum düzeyde olmaması ya da yanlış eşleşmesine bağlı olarak ortaya çıkan bir durum olduğu ileri sürülmektedir (Berlyne akt. Fahlman vd., 2013: 74).

Günümüzde sıkılma algısı kavramını değerlendiren filozofların bir kısmı ise hayatı önemsiz görmekte ve sıkılma algısını da bu hayatın cebri sonucu olarak algılamaktadır. Üstelik sıkılma algısı giderek artmakta ve tedavisinin de neredeyse mümkün olmadığı düşünülmektedir (Svendsen, 2005: 234).

Modern zamanlarda serbest zamanın kullanımı ve serbest zaman deneyimlerindeki değişikliklerin de bu kavramı etkileyen faktörlerden biri olduğu düşünülmektedir. Kapitalizmin ilk evrelerinde haftada 6 gün ve günlük 10-12 saat çalışmak endüstri çalışanları için yaygın bir durumdu (Esping-Anderson akt. Haller vd., 2013: 404). Günümüzde ise çalışma saatleri birçok Batı ülkelerinde günlük 8 saat ile sınırlandırılmış durumdadır. Teknoloji alanındaki gelişmeler bireylerin çalışma saatlerini azaltmış buna karşın serbest zaman dilimlerini arttırmıştır. Serbest zamandaki artışın bireyler için olumlu olduğunu düşünenlerin yanı sıra iletişim, ulaşım ve endüstriyel üretim alanlarında yapılan teknolojik icatlar ile artan serbest zamanın ne kadar etkin olarak kullanıldığı sorunsalını da beraberinde getirmiştir. Buna göre Robinson ve Godbey (1997: 76) “Kazanılan bu yeni zaman nasıl kullanılır?” “Günümüzde, serbest zamanın kalitesi nedir?” ve “Yemek yeme, uyku ve iletişim

için zaman ayırmak gibi eylemlerin kısılması ve bu eylemler yapılırken zaman bilincindeki artış bize ne gibi kazanımlar sağlamıştır?” soruları ile ilgilenmişlerdir.

Sıkılma algısı sosyoloji, felsefe, psikoloji, antropoloji ve eğitim alanlarında farklı disiplinler tarafından ele alınan bir kavramdır. Sıkılma algısı üzerine yapılan çalışmalar, birçok farklı tanımı da beraberinde getirmiş, ancak herkesin ortak bir kanıya varabildiği bir tanımı ortaya koyamamıştır. Ancak sıkılma algısı ile ilgili kabul gören ortak bir tanım yapmak gerekirse; O’Hanlon’a (1981: 72) göre “sıkılma algısı monoton bir şekilde hayatına devam eden bir bireyde meydana gelen sosyo-psikolojik bir durum” olarak görülmektedir (Aktaran: Kara vd., 2014: 28). Ayrıca sıkılma algısı bireyde rahatsız edici bir duygu durumuna sebep olmakta, serbest zamanlarında katılacağı bir etkinliğe karşı motive olamama durumunu ifade etmekte ve bu etkinliklere karşı yaşadığı değer eksikliği ile ilişkilendirilmektedir (Harris, 2000: 48).

Smith’in (1981: 231) yaptığı tanıma göre sıkılma algısı, bireyin amaç ve anlam kaybı yaşadığı komplike bir durum olarak görülmektedir. Yine benzer bir tanım da Barbalet (1999: 632) tarafından yapılmış ve sıkılma algısı, bireyin monoton olarak gördüğü yaşam tarzını kabullendiği ve bu yaşam tarzına karşı kayıtsız bir şekilde yaşadığı, bununla birlikte sürekli huzursuz ve sinirli bir ruh haline sahip olduğu durum olarak tanımlanmıştır.

Sıkılma algısı bazen bir durum, bazen bir duygu durumu bazen ise bir kişilik özelliği olarak görüldüğü için hakkında yapılan tanımlar hem muğlak kalmıştır. Ancak ergenlerin serbest zamanlarında organize olamama yetersizliğine bağlı olarak, etkinlikten bekledikleri doyumu sağlayamama durumundan kaynaklı, sıkılmanın kişilik özelliği (her an sıkıntı durumu) olarak görüldüğünü söylemek mümkündür. Bununla birlikte bireyin sıkılmaya olan yatkınlığını değerlendiren " sıkıntıya yatkınlık ölçeği" bireyin anlık sıkıntısını değil, bir karakter olarak sıkılmaya olan yatkınlığını değerlendirmektedir (Falhman vd., 2013:81). Sıkıntıya yatkınlık ölçeği bireyin sıkılmış hale gelmesine olan yatkınlığını (karakter) ölçmekte ve anlık sıkıntının gerçek deneyimini (durum) değerlendirmemektedir. Durum sıkıntısının ölçüm eksikliği kritik bir kısıtlamadır. Araştırmacılar sıkıntıya yatkınlık huyunun durum sıkıntısından psikolojik olarak farklı olabileceğini tartışmaktadır (Neu, 1998: 160-161; Todman, 2003: 147) – en basitiyle durum daha güçlü olarak dış durumsal faktörler tarafından belirlenebilirken, karakter daha güçlü olarak içsel psikolojik özellikler tarafından belirlenebilir. Neu (1998: 160-161) bu konuyu iç kaynaklı sıkılma (içten gelen sıkılma) ve tepkisel sıkılma (ör. çevreye tepki olarak sıkılma) açısından tartışmıştır. Todman (2003: 147) durum-bağımsız sıkılma ve durum-bağımlı sıkılma arasında benzer bir ayrım yapmıştır.

Sıkılma algısı hakkında yapılan çalışmalar, yalnızca ilişkili olduğu duygu durumları ile ilgili değildir. Bununla birlikte sıkılma algısına sebep olan faktörlerin neler olduğunu saptamaya yönelik çalışmalar da yapılmıştır. Sıkılma algısına sebep olan faktörleri belirlemek için ise genellikle içsel bilişsel faktörlere yönelinmiştir. Monoton bir yaşam tarzının yanı sıra serbest zaman engelleri de sıkılma algısını etkileyen faktörlerden biri olarak bulunmuştur (Harris, 2000: 49). Drucker'ın çalışması incelendiğinde ise; çok boyutlu bir hayat yaşayan bireylerin oldukça tatmin edici bir hayata sahip oldukları, bunun yanında yaşamı anlamlandırma becerisine sahip olma ve yaşam amacını güçlendirme becerisine sahip olduğu görülmektedir. Bu durum ise bireyleri sıkılma algısından koruyan olumlu bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır (Rosenstein, 2010: 13).

Sıkılma algısı 20. yy.'dan beri birçok disiplin tarafından merak edilen ve çalışılan konulardan biridir. Ancak son yıllarda sıkılma algısı üzerine yapılan literatür çalışmaları oldukça artmış ve bu kavram daha fazla multi-disipliner bir yaklaşım ile ele alınmaya başlanmıştır. Sıkılma algısı kavramı, cinsel sıkılma algısı, akademik sıkılma algısı ve işyerinde sıkılma algısı (Fisherl, 1993: 396; Acee vd., 2010: 17) gibi bir çok kavram ile anılır.

Olumsuz bir kavram olarak algılanan sıkılma algısının, serbest zamanın nasıl değerlendirildiği ile de ilişkili olduğu düşünülmektedir. Stres gibi sıkılma algısı da uyarılma ve zorlukların eksikliği ya da monoton etkinliklerden kaynaklanan negatif deneyimler olarak görülmesine bağlı olarak bu durumdan yola çıkmak ve artan serbest zamanın olumsuz etkilere sahip olduğunu söylemek en azından bazı gruplar için bu yorumu yapmak doğru olmayacaktır (Haller vd., 2013: 404). Sıkılma algısı ve serbest zaman arasındaki ilişki, sıkılma algısını önlemede bir serbest zaman etkinliğinin ne kadar önemli olduğunu göstermektedir (Caldwell ve Smith, 2006: 399). Buna bağlı olarak serbest zaman aktivitelerinin bireylerin yaşam kaliteleri üzerinde belirleyici olabildiğini, etkinliklere katılan bireylerin yaşam kaliteleri ve yaşam doyumlarının pozitif anlamda etkilendiğini buna karşın bireyin katıldığı etkinliğe ilişkin beklenti ile tatmin arasında negatif bir ilişki söz konusu olursa bu durumun sıkılma algısına sebep olduğu görülmüştür (Iso-Ahola ve Weissnger, 1990: 1).

Ragheb ve Merydith (2001: 43), serbest zaman sıkıntısını ölçen çok boyutlu bir ölçeğin geliştirilmesi ve geçerliliğinde, günlük hayattaki sıkılma algısının sebeplerini dört başlıkta toplamışlardır. Buna göre sıkılma algısı fiziksel ve mental katılım eksikliğinden, katılıma yüklenen anlamdan ve zaman algısından kaynaklanmaktadır. Araştırma, aynı zaman periyodu içinde heyecan verici etkinliklere katılan bireylerin, sıkıcı etkinlikler ve deneyimlere katılan bireylere oranla geçen zamanı daha kısa tanımladıklarını göstermektedir.

Serbest zamanda sıkılma algısına sebep olan diğer faktörler incelendiğinde; bireylerin herhangi bir etkinliğe katılmasında onu alıkoyan engel veya engellerin var olması ve bu engeller nedeniyle bireyin serbest zaman etkinliğine katılamaması görülmüştür. Yapılan çalışmalarda bu saptamayı doğrular niteliktedir. 6-12 yaş arası okula giden çocuklar üzerinde yapılan bir araştırma sonuçları incelendiğinde; günlük olarak 3 saat ve üzerinde televizyon izleyen çocukların televizyon izleme alışkanlıkları irdelenmiş ve çocukların neden televizyon izlediklerine odaklanılmıştır. Buna göre çocukların %46'sının sıkılma algısı yaşaması nedeniyle televizyon izledikleri tespit edilmiştir (Aslan vd., 2006: 395). Bunun yanı sıra yapılan bir diğer çalışmada bazı kötü alışkanlıkların sıkılma algısı nedeniyle ortaya çıktığı saptanmıştır. Lise öğrencileri üzerinde yapılan bir diğer çalışmada ise, çevreleri üzerinde zorba davranışta bulunan lise öğrencilerinin bu davranışa sebep olan istek ile sıkılma algısı arasında bir ilişki olduğu görülmüştür (Yaman ve Peker, 2012: 825). Bir başka çalışmada sigara içme alışkanlığı ve sıkılma algısı arasında bir ilişki olup olmadığı tespit edilmeye çalışılmış, sonuçlar incelendiğinde ise üniversite öğrencilerinin sigaraya başlamasının önde gelen sebepleri arasında sıkılma algısının olduğu görülmüştür (Vatan vd., 2009: 45).

Serbest zaman sıkılma algısı kuramcılarının ergenler için uyarının, heyecanın ve meydan okumanın önemli olduğunu ve bu kavramların sosyal çevre tarafından desteklenmesinin, uygun görülmesinin ve onaylanmasının madde ve alkol kullanımı, çetecilik, suç ve kavga durumlarına karışmada engelleyici olduğunu ancak sosyal çevre tarafından engellenen, desteklenmeyen olguların ise ergenlerde kriminolojik suç eğilimlerini arttırdığı ve kötü alışkanlıklar edindiklerini söylemişlerdir (Iso-Ahola ve Weissinger, 1990: 3; Iso-Ahola ve Crowley, 1991: 260). Bunun yanında serbest zamanın etkin bir şekilde değerlendirilmesi yalnızca serbest zaman sıkılma algısını olumlu bir yönden etkilememekte bununla birlikte serbest zaman, özellikle ergenlerde kimlik gelişimini destekler nitelikte ve benlik saygısı üzerinde de olumlu bir etken olarak görülmektedir. Ayrıca serbest zamanın etkin kullanımı ergen bireylerin aileleri, okul ortamları ve arkadaşlık ilişkilerini de olumlu bir şekilde etkilemektedir. Amerikalı ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada anti-sosyal davranışlarda bulunma ile serbest zaman etkinlikleri ve spor etkinliklerine katılım arasında bir ilişki olduğunu ortaya koyması açısından bu durumu destekler niteliktedir (Yin vd., 1999: 180). Palen ve Coatsworth (2007: 731) da serbest zaman etkinliklerinin anti-sosyal davranışları açıklayan bir değişken olduğunu ifade etmektedirler.

Genel olarak serbest zaman etkinlikleri için yaşam kalitesinin yordayıcısı olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Ancak birey için uygun ve etkin olmayan etkinliklere katılmanın da sıkılma algısına neden olduğu bilinmektedir. Iso Ahola ve Weissinger (1990:

11)'e göre serbest zamanda sıkılma algısını gidermek amacıyla bireyin katılacağı etkinliklere karşı düşük uyarılmışlık düzeyine sahip olması ve güdülenme eksikliği yaşaması da serbest zamanda sıkılma algısı ile ilişkilidir. Bu bireyler genellikle yalnız başlarına bir etkinlik planlaması yapamamakta ve ilgilerini çekecek bir etkinlik bulmakta zorlanmaktadırlar. Tüm bu olumsuz algıların çıktısı olarak tatminsizlik duygusu ortaya çıkmakta ve ayrıca bu bireyler yönlendirilmiş etkinliklere katılımı monotonluk ve sinir bozucu bir duygu durumu olarak algılamaktadırlar (Shaw vd., 1996: 282). Benzer bir yaklaşım da Watt ve Vodanovich (1999: 310) tarafından yapılmış, sıkılma algısı bireyin serbest zamanının çokluğu ve bunu dolduracak etkinliğin azlığı ile ilişkilendirilmiştir.

Serbest zamanda sıkılma algısı saptamak amacıyla Iso- Ahola ve Weissinger (1990: 1-17) tarafından geliştirilen ölçek farklı üç örneklem grubu üzerinde ve farklı ölçüm araçları kullanılarak kıyaslama yolu ile yapılmış tek boyutu olan bir ölçektir. Serbest zamanda sıkılma algısı ölçeği kişilik, benlik saygısı, depresyon, intihar, stres, psikolojik ve sosyal kontrol sorunları, madde kullanımına başlama, alkol bağımlılığı ve kullanımı bununla birlikte okuldan ayrılma, fiziksel aktivite durumu gibi konular üzerine odaklanarak serbest zamanda sıkılmayı etkileyen faktörler incelenmiştir. Yapılan çalışmaların odak grupları genellikle ergen bireyler üzerinedir. Bununla birlikte serbest zamanda sıkılma algısı literatür incelendiğinde sıkılma algısını yordayıcı olduğu düşünülen serbest zamana katılım, serbest zaman doyumu, serbest zaman içsel motivasyonu, serbest zaman davranışı, tutumları ve engelleri ile birlikte serbest zaman yönetimi arasındaki ilişkilerin ele alındığı görülmektedir (Kara vd., 2014: 29).

İKİNCİ BÖLÜM

İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE İNTERNETİN ERGENLER ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

2.1. Bağımlılık

Bağımlılık kavramının literatürdeki yerine bakıldığında farklı tanımlar karşımıza çıkmaktadır. Latince “addicere” kelimesinden gelen bağımlılık terimi, uluslararası araştırmalarda “addiction” ve “dependence” olarak geçmektedir. Fiziksel bir maddeye aşırı istek duyma ya da maddeye ulaşılamadığında kontrolü kaybetme olarak ifade edilmektedir (Shaffer vd., 2000: 162). Bir başka tanımda ise herhangi bir hastalık nedeniyle ihtiyaç duyulmadığı halde o maddenin tüketilmesi ve bu istek karşılanmadığında hem fiziki hem de duygusal olarak birtakım olumsuz durumların ortaya çıkması şeklinde tanımlanmıştır (Ziyalar, 1999: 194). Öncelerde tanımlarda daha çok maddesel bağımlılıktan bahsedilse de sonraki zamanlarda davranışı da içeren bağımlılıklar tanımlara dahil edilmeye başlanmıştır (Egger ve Rauterberg, 1996: 8). Davranış tabanlı bağımlılıklar içinde yeme, oyun oynama, sanal alışveriş, sosyal ortamda sohbet ve teknolojik araçlara olan ilgi bulunmaktadır (Kim ve Kim, 2002: 3). Davranış tabanlı bağımlılığının alt boyutu olan ve insan-arac etkileşimine dayanan teknoloji bağımlılığı, cep telefonu, bilgisayar ve internet gibi bağımlılıkları kapsamaktadır. İnternetin günümüzde giderek yaygınlaşması ve artan bir ilgiye sahip olması nedeniyle diğer teknolojik araçlara oranla daha fazla kullanılmaktadır (Günüç ve Kayri 2010: 221).

2.2. İnternet

Günümüzde gelişen ve gelişmeye devam eden bilişim teknolojileri içerisinde şüphesiz ki internet ilk sıralarda yerini almaktadır. Yaygın kullanımı ve içerik zenginliğiyle hayatın vazgeçilmezi haline gelen internet sayesinde birçok ihtiyaç kolaylıkla giderilebilmektedir (Arısoy, 2009: 55). İnternet, farklı bölgelerdeki bilgisayarların birbirleriyle bağlantı kurulması sonucunda ortaya çıkan çok yönlü iletişim ağı şeklinde tanımlanmaktadır (İçel, 1998: 407). İlk olarak olası bir savaş durumunda askeri bilgileri başka bilgisayarlara aktarmak amacıyla ARPA (Advanced Research Projects Agency) projesi, sonralarda ise bu projeyi desteklemek için ARPANET (Advanced Research Projects Agency Network) projesi kullanılmıştır. Türkiye’deki gelişimine bakıldığında ilk olarak TÜVEKA (Türkiye Üniversiteler ve Araştırma Kurumları Ağı) ağı oluşturularak kullanılmaya başlanan internet, istenilen

ihtiyaçları karşılayamaması nedeniyle 1993 yılında Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nde bilgi aktarımı amaçlı kullanılmıştır (ağıltay, 1994: 18).

Hayatın birçok alanında kolaylık sağlayan internet, elektronik posta alıp-göndermek, bilgiye ulaşmak, alışveriş yapmak, sohbet etmek, haberlere ulaşmak ve oyun oynamak gibi çeşitli amaçlarla kullanılmaktadır (Gürcan, 1999: 40-41). Aynı yerde ve aynı zamanda olma zorunluluğunu ortadan kaldıran, insanlara özgürlük sunan internet, belli kalıpların ve sınırların kaldırılmasını da sağlamıştır (Selnow, 1998: 22-23). Günümüzde birçok ihtiyacı karşılaması nedeniyle gün ve gün kullanımı artmış ve iletişim araçları içinde en çok tercih edilen teknoloji ürünü haline gelmiştir (Omole ve Ayeni, 2013: 263).

2.2.1. İnternet Bağımlılığı

Uluslararası alan yazına ilk kez “internet addiction” olarak giren internet bağımlılığı, sonralarda farklı araştırmacılar ve klinisyenler tarafından değişik şekillerde adlandırılmıştır. Bu kavramlar “*internet bağımlılığı*”, “*patolojik internet kullanımı*”, “*problemlili internet kullanımı*”, “*aşırı internet kullanımı*”, “*internet istismarı*”, “*düzensiz internet kullanımı*” vb. şekillerde ifade edilmektedir. Özünde bu kavramlar benzer şekilde olup, başlangıç noktası yoğun ve problemlili internet kullanımı çerçevesinde ele alınmıştır. Bu kavramlar, aşırı internet kullanımı sonucunda oluşabilecek olumsuz durumları ifade etmektedir (Ceyhan vd., 2007: 413). Tüm bunlardan yola çıkıldığında, hangi kavram kullanılırsa kullanılsın, internet bağımlılığını; interneti kullanma süresini ayarlayamama, olumsuz etkilerine rağmen kullanmayı bırakamama, kullanılmadığı durumlarda bireyin kendini yoksun hissetmesi şeklinde tanımlamak mümkündür (alışan, 2013: 7).

Ülkemizin yeni gelişmekte olan ölkeler arasında olması ve genç nüfus sayısının fazla olması, internet kullanımının giderek yaygınlaşması, internet sağlayıcıların sunduğu avantajlar, internet kafelerin çoğalması internet bağımlılığı için uygun şartları oluşturmaktadır. Türkiye’de internet bağımlılığı teknolojiye daha yakın olan gençler arasında daha fazla görölmektedir (Arısoy, 2009: 60). Bireyler her teknolojik gelişimi ve bu gelişimin üretmiş olduğu değerleri, insani ilişkilerini ve yaşam tarzlarını yeni gelişmelere ayak uydurarak kanıksamaktadırlar. İnternetin bu kadar içimize sirayet etmesi ile internet bağımlılığı oluşumunun önüne geçmek için ailelere, kurum ve kuruluşlara, büyük sorumluluklar düşmektedir. İnternet kullanımını denetleyen mekanizmaların iyi örgütlenmesi, bireylerin göreceği zararı minimize edebilir (Yalçın, 2003: 82). Bu zararların önüne geçmek ve müdahale etmek amacı ile ilk kez ABD’de ReSTART rehabilitasyon merkezinde internet bağımlılığı tedavi programı uygulanmıştır. Ülkemizde ise internet bağımlılığının tanı ve

tedavisine ilk defa Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesinde İnternet Bağımlılığı Tanı Merkezi kurularak başlanmıştır (İşleyen, 2013: 4).

İnternet bağımlılığının oluşması birtakım şartlara bağlıdır. Bunlar, internet kullanımının bireyin hayatındaki en önemli etkinlik olması, interneti gerçek dünyadan kaçış olarak görmesi, yeni deneyimler edinmesi, internetten istediği etkiyi alabilme çabasıdır (Bayhan, 2011: 922) Bireyin sosyalleşme ihtiyacının internet bağımlılığında en önemli etkenlerden biri olduğu söylenebilir. Birey gerçek hayatta gerçekleştiremediği sosyal ortamı sanal ortamda gidermek istemektedir (Günüç ve Kayri, 2010: 228). Literatürde bağımlı olup olmadığı incelenen bireylerin internet kullanımları araştırılmış, bağımlı olmayan bireylerin internette geçirdikleri sürenin çoğunu e-postalarını kontrol ederek geçirdikleri ya da web sitelerinde gezindikleri, internete bağımlı olanların ise kişiler arası iletişim kurmaya çalıştıkları belirlenmiştir (Young, 1997: 240). Bunun yanında yeni bir şeyler bulma heyecanı ve diğer pekiştireçler (oyun, kumar, pornografik siteler, tartışma forumları, aşırı bilgi edinme isteği ve sohbet odaları) aşırı internet kullanımına neden olmaktadır (Günüç ve Kayri, 2010: 228; Ögel, 2012: 134). Ayrıca, bağımlılığı arttıran kontrol mekanizmasının eksikliği, internete erişiminin hızlı, ucuz ve kolay olması da önemli etkenlerdir. Günümüzde teknolojik aletler ve internet kullanımının uygun ücretler karşılığında herkesin evine, hatta cebine kadar girmiş olması da internet bağımlılığının artmasında etken görülmektedir (Greenfield, 1999: 407).

Cep telefonu, bilgisayar, tablet, play station, televizyon gibi teknolojik aletler bireylerin yaşamını etkilediği, özellikle okul çağındaki çocukların gelişimlerini de yanlış kullanım nedeni ile olumsuz etkilediği görülmektedir (Tüzün, 2002: 48). İnternetin içine çektiği öğrenciler zamanlarının büyük bir bölümünü internet başında geçirmekte ve diğer birçok ihtiyaçlarını da ihmal edebilmektedirler (Doğan vd., 2008: 109). Öğrencinin uykusuz kalması, okul performansındaki düşüş, internetsiz hayatı sıkıcı bulması, hayata karşı ilgisizlik, kas ve iskelet sistemi bozuklukları ve oyunlara bağlı epileptik nöbetler aşırı internet kullanan bireyin kendisini ihmal etmesinden kaynaklı oluşabilecek sorunlardandır (Öztürk vd., 2007: 39). Ergenlik dönemindeki öğrencinin aile içi kuşak çatışması yaşaması, aile ile paylaşımlarının azalması, arkadaşlık kurmada zorluk çekmesi, içe kapanık olma hali ve yalnızlık hissi gibi olumsuz durumları daha yoğun yaşadığı için internet bağımlılığı riski oldukça yüksektir (Ögel, 2012: 21). İnternet bağımlılığı sonucunda oluşan bu zararların patolojik boyutta bir rahatsızlık olduğu yapılan araştırmalar sonucunda klinisyenler tarafından tespit edilmiş ve bazı tanı ölçütleri geliştirilmiştir (Young, 1996: 241).

2.2.2. İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri

İnternet bağımlılığı tanı kriterleri ile ilgili araştırmacılar ve klinisyenler tarafından literatürde bir uzlaşmaya varılamadığı görülmüştür. Giderek yaygın hale gelen internet bağımlılığı birçok araştırmacının çalışma konusu haline gelmiş ve tanı kriterleri ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Farklı araştırmacılar ve klinisyenler tarafından ortaya konulan internet bağımlılığı tanı kriterleri aşağıda ifade edilmiştir.

İlk olarak Young (1996: 240-242) tarafından yapılan DMS-IV “*Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı-Dördüncü Baskı*” Patolojik kumar oynama kriterleri değiştirilerek, 8 maddeden oluşan internet bağımlılığı tanı kriterlerini 5 ya da daha fazlasına olumlu cevap verilmesi ile internet bağımlılığı tespiti yapılmaktaydı. Young tarafından geliştirilen bu tanı kriterlerini Beard ve Wolf (2001: 378) tarafından nesnelliği, güvenilirliği ve geçerliliği irdelenmiş ve bazı kriterlerin ifadelerinin anlaşılmasının güç olduğuna karar vermişler ve tanı kriterlerini iki bölüme ayırarak 1. bölümde, sürekli interneti düşünmek, internetten keyif almak için giderek kullanım miktarını arttırmak, internet kullanımını bırakmak veya azaltmak için yapılan denemelerde başarısız olmak, internet kullanımını azaltmaya ve bitirmeye çalışırken kendini mutsuz ve sinirli hissetmek, internet kullanım süresini planlasa bile bu plana uyamamak kriterlerinin hepsine bireyin olumlu cevap vermesi gerektiğine ve 2. Bölümde yer alan, internet kullanımı nedeniyle sosyal ilişkileri, eğitimi veya mesleki hayatını tehlikeye atmak, internet kullanımı süresiyle ilgili ailesine, terapisteye veya başkalarına yalan söylemek, interneti olumsuz duygu durumlarından kaçış olarak kullanmak kriterlerinden en az birine olumlu cevap veren bireyin internet bağımlısı olduğunu savunmaktadırlar.

Goldberg tanı kriterlerine göre, bireyin internet bağımlısı olarak tanımlanabilmesi için 12 aylık bir süreçte klinik olarak belirgin bozulmaya veya sıkıntıya neden olan üç ya da daha fazla tanı ile kendini gösteren ve bireyde uygun olmayan internet kullanımının olması gerekmektedir. Bunlar, tolerans (internet kullanımında tatminsizlikten dolayı artış), yoksunluk (huzursuzluk, ajitasyon, fantezi, hayal, saplantı), planlanan süreden fazla kalma, internette kalma süresini azaltma denemelerinin başarısızlıkla sonuçlanması, internetle ilgili faaliyetlerde çok zaman harcama, önemli mesleki, sosyal, ya da serbest zaman aktivitelerini azaltmak ve vazgeçmektir (Çetinkaya, 2013: 9).

Bir başka çalışmada Suler (1999: 388), internetin problemli ve sağlıklı kullanılması aşağıdaki 8 kriterlerle birbirinden ayrıldığını savunmuştur. Bunlar; internet kullanımıyla ne tür ihtiyaçların ne oranda karşılandığı, bireydeki yoksunluk derecesi, internetteki aktivitenin türü, internetin bireyin yaşamındaki işlevselliğe etkisi, sıkılma algısına bağlı kişisel duygular,

ihtiyaçların farkında olunması, deneyim ve dahil olma aşaması, gerçek ve sanal yaşam arasındaki denge ve uyumdur.

Griffith'e göre, bağımlılığın internet üzerinde önemli rol oynayabileceğı altı temel özelliğı vardır. İnternet kullanımının bireyin hayatındaki en önemli etkinlik olması, bireyin internet başında kendini canlanmış hissetmesi, başlangıçta oluşan etkiyi tekrar yakalamak için kullanım süresinin uzatılması, internet kullanmama durumunda bireyde oluşan gerginlik ve sinirlilik halinin olması, iç çatışma ve sosyal çevreleri ile çatışması, internet kullanımının kontrol altına alınmaya çalışılmasıyla tekrar uç noktalara ulaşması kriterlerinden herhangi biri olduğunda bağımlı olduğu savunulmaktadır (Günüç, 2009: 21-22).

2.2.3. İnternet Bağımlılığına İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar

Literatür incelendiğinde internet bağımlılığının sebeplerinin net bir şekilde ortaya konulamadığı görölmektedir. Bu nedenle internet bağımlılığının nedenleri ile ilgili farklı yaklaşımlar bulunmaktadır.

Young (1997: 12-30)'ın internet bağımlılığı konusunda yaptığı araştırmalar sonucunda bağımlılığın nedenleri üzerine varsayımlar oluşturduğu görölmektedir. Young internet bağımlılığının sebeplerini açıklarken dört kategori oluşturmuştur;

a-Sosyal destek: Bireyin her zaman aynı sohbet ve haber gruplarını veya çoklu kullanıcı oyunlarını takip etmesiyle oluşabilmektedir. Birey internet kullanarak sosyal bir ortam oluşturabilmekte ve bu grup üyeleri arasında sempati, romantik ilişki kurabilme şansı yakalayabilmektedir. İnternet ortamı bireye duygu ve düşüncelerini özgürce ifade edebilme olanağı tanımaktadır.

b-Yaşam koşulları: Bireyin sahip olduğu özellikler ve yaşam koşulları bağımlılık riskini etkilemektedir. Bakıcılar, emekliler ya da başkalarıyla iletişim kurarken sıkıntı yaşayanlar internet ortamında daha rahat hareket edebildikleri için bağımlılık konusunda risk teşkil etmektedirler.

c-Cinsel ergi: Bu kategori sayesinde birey sohbet odalarında sanal seksin her türüne kolaylıkla ulaşabilmektedir. Birey gerçek kimliğini gizleyerek cinsellikle ilgili merak ettiklerini araştırabilmektedir. Kendisini beğenmeyen ya da iletişim kurarken sıkıntı yaşayanlar, internet ortamında kendini olduğundan farklı ifade ederek değişik fanteziler gerçekleştirebilmektedir.

d-Yeni bir kimlik yaratma imkanı: İnternetin bireylere olduğundan farklı kimlik yaratabilme fırsatı vermesi de internet bağımlılığı ile ilişki olmaktadır. Birey internet sayesinde ideal kimliğe bürünerek kendini farklı gösterebilmektedir.

Grohol'e (1999: 25-26) göre bireylerdeki internet bağımlılığının en büyük nedenlerinden birini sosyalleşme ihtiyacı oluşturmaktadır. İnternet bağımlılığında birbirini izleyen üç aşama şu şekilde sıralanmaktadır;

1-Büyülenme diye adlandırılan ilk aşamada birey, yeni aynı zamanda da heyecan verici bir çevrenin etkisi altına girmektedir. Yeni bir uygulama veya teknoloji bireyi adeta büyülemiştir ve ikinci aşamaya geçene kadar birey internet kullanımına aşırı zaman ayırmaktadır.

2-Hayal kırıklığı aşamasında birey uygulamaları tanıdık bulmaya başlamakta ve bireyin internet kullanım süresi azalmaktadır. İnternet kullanımı sonucunda hayal kırıklığı yaşamakta hatta sıkılma ortaya çıkmaktadır. Böylece birey internet kullanımından uzaklaşmaya başlamaktadır.

3-Bireyin takıntılarının üstesinden gelerek internet kullanımı ve gerçek yaşam arasında denge kurmayı başardığı aşamayı oluşturmaktadır. Bu aşamanın sonunda birey internet kullanımını normal düzeyde gerçekleştirmektedir.

Bu model kapsamında internet kullanan bireylerin bazıları yeni bir uygulama veya teknolojiyle karşı karşıya kalınca bu aşamada takılı kalabilmektedirler. Bu bireyin patolojik internet kullanımı konusunda sıkıntı yaşayıp bu durumdan kurtulmak için yardıma ihtiyaç duymasına neden olmaktadır.

Suler (1999: 389-391), internet topluluğu üzerinde çalışma yaparak internet bağımlılığının nedenlerini bulmak amacıyla kendi kuramını geliştirmiştir. İnternet kullanırken meydana gelen etkileşimlerin Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde bulunan ihtiyaçlara denk geldiği sonucuna ulaşmıştır.

Fizyolojik ihtiyaçlar, hiyerarşinin en alt basamağını oluşturmaktadır. Bu basamakta yer alan ihtiyaçlar yeme, içme, uyuma ve üreme gibi insan yaşamının devamı için vazgeçilmez unsurları oluşturmaktadır. Birey internet ortamında kur yaparak üreme ihtiyacını karşılamaya çalışmaktadır. Bireylerin kimliklerini gizleyerek bunu yapması da daha çekici hale gelmesine neden olmaktadır.

Kişilerarası temas ihtiyacı, hiyerarşinin üçüncü basamağındaki sosyal tanınma ve bir gruba ait olma ihtiyacını oluşturmaktadır. Bireyler sanal ortamda sosyal ilişkiler kurarak bu ihtiyacın giderilmesi için çalışmaktadırlar. İnternet sayesinde ortak ilgi alanına sahip bireylerin buluşması gerçekleşerek sosyalleşme oluşmaktadır. Sosyalleşme de bireyleri bağımlı hale getirmektedir. Birey kendisini bir grubun üyesi olarak kabul ettirmek için süreklilik gerektiğini bildiğinden bu ihtiyaç için uzun zaman internet kullanmaktadır. Bu da bireyin internete bağımlı olmasının nedenlerindendir.

Öğrenme ve saygınlık ihtiyacı, bireyin öğrenme ve başarı sonucunda oluşan benlik saygısı ihtiyacını karşılayan bir sonraki basamağı oluşturmaktadır. Sanal ortamda rol yapılarak ve oyunlar sayesinde bu ihtiyaç kolayca karşılanmaktadır. Bu modele göre birey oyunda belirlenen görevleri yerine getirerek belli bir başarı yakalayıp statü kazanmaktadır.

Kendini gerçekleştirme ihtiyacı, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin en üst basamağını oluşturmaktadır. Birey, internet kullanarak kendini olmak istediği ideal benliğe kolayca büründürebilmekte aynı zamanda düşünce ve davranışlarını özgürce dile getirebilmektedir. Gerçek hayatta deneyimlenmesi zor şeyler sanal ortamda daha kolay karşılanabilmektedir. İnternetin ödüllendirici ve pekiştirici bir tarafı olması da bazı bireyler için bağımlılık yapabilmektedir.

Davranışçı kurama göre internet bağımlılığı iki temel öğrenme stiliyle ilişkilendirilmektedir. Bu stillerden birincisi klasik koşullanma ikincisi ise edimsel koşullanmadır. Klasik koşullanma açısından bakıldığında internet, başlangıçta birey için herhangi bir anlam taşımazken kullanım devam ettikçe keyifli zaman geçirme sağlandığında birey bu keyfi devam ettirmek istemektedir. Edimsel koşullanma açısından bakıldığında ise, birey internet sayesinde ulaşmak istediği bilgilere hızlıca ulaşabilmekte ve sanal ortamda iletişim gerçekleşmesi pekiştirici görevi görmektedir.

Sosyal öğrenme kuramında temel yaklaşım bireyin çevresindeki davranışları gözlemlemesi ve sonrasında kendisine uygun gelen davranışı yapması anlamına gelmektedir. Bu yaklaşım model alma üzerine oluşmaktadır. Ergenlik dönemindeki birey en çok kendi yaş grubundakileri model almakta ve onlar arasında yaygın olarak kullanılan internet bağımlı olmasına neden olmaktadır.

Gestalt kuramı açısından bakıldığında birey bilgisayarla ilgili aktiviteleri şekil ve onun dışındaki her şey çok önemli olmadığından zemini oluşturmaktadır. Aynı zamanda çok yönlü kullanım nedeniyle birey interneti hayatın bir parçası değil bütünü olarak algılamaktadır.

Bilişsel yaklaşımlara bakıldığında mantıkdışı inançlar ve bu inançların değişimlerine odaklanılmıştır. Birey internette daha fazla zaman geçirmek için kullanım süresini doğru söylememekte aynı zamanda buna kendisini de inandırmaktadır. Bunun için kendince bahaneler üretebilmektedir (Beard, 2005: 10).

Gelişimsel yaklaşım açısından değerlendirildiğinde, bireyin sosyalleşme ihtiyacı ve sosyal yeteneklerden yoksun olması gibi durumlarda bu ihtiyacını sanal ortamdan karşılamaktadır. Ergenlik dönemindeki birey özellikle akran grubundan etkilendiği ve anne baba tutumlarından kaçmak istediği için sanal dünyayı bir kaçış olarak görmektedir.

Sosyo-kültürel bakış açısına göre internet bağımlılığını harekete geçiren şeyi ailesel, sosyal ve kültürel dinamikler oluşturmaktadır. Birey başlangıçta ailesel problemlerden kaçış olarak internet kullanırken sonralarda bunu bağımlılığa dönüştürmektedir. Çevresindekilerin internet aracılığıyla arkadaşlıklar edinme, eğlenme gibi amaçlarla internet kullandıklarını düşünmektedirler (Beard, 2005: 10-11).

2.2.4. İnternet Bağımlılık Türleri

İnternet bağımlılığını araştırmacılar farklı türlere ayırmaktadır. Bunları; siberseks bağımlılığı, siber ilişki bağımlılığı, net bağımlılığı, aşırı bilgi alma bağımlılığı ve online oyun bağımlılığı oluşturmaktadır.

Siberseks bağımlılığı, yetişkin web sitelerinin zorlayıcı kullanımını ifade etmektedir. Bu davranış türünde başlangıçta bir merak güdüsü hakimken sonrasında saplantı olarak devam etmektedir. Bireyler kimlik, meslek ve cinsiyetlerini gizleyerek gerçek yaşamda yapamayacakları şeyleri sanal ortamda gizlice keşfetmeye çalışmaktadırlar (Gönül, 2002: 106).

Siber ilişki bağımlılığı bireyin, çevrimiçi ilişkilere çok fazla ilgi duyması anlamına gelmektedir. Utangaç, içine kapanık bir birey sanal ortamda kendini daha kolay ifade ettiğini düşünerek internet ortamında iletişim kurmayı tercih etmektedir (Young vd., 2000: 477).

Net bağımlılığı ise bireylerin online olarak kumar oynaması, ticaret yapması, borsa takibi ve alışveriş yapması gibi faaliyetleri kapsamaktadır. İnternet aracılığıyla birey farklı bir ülkenin kumarhanesine bağlanarak kredi kartıyla kumar oynayabilmekte, borsada hisse senedi alıp satabilmekte ve aynı zamanda saatlerce alışveriş yapabilmektedir (Gönül, 2002: 106).

Aşırı bilgi alma bağımlılığı, bireyin web sayfalarından veya veri tabanlarından sürekli olarak bir şeyler öğrenmek istemesini ifade etmektedir. İçindeki bu öğrenme güdüsünü kontrol edememektedir. Gereğinden fazla bilgiye ulaşmak bireyde dikkat dağınıklığına neden olmaktadır (Young vd., 2000: 477).

Online oyun bağımlılığı, bireylerin takma isim kullanarak oyun oynaması olarak açıklanmaktadır. Oyuncular arasında puan sıralaması yapıp oyuncular üst sıralar çıkabildiği gibi alt sıralara da inebilmektedir. Bu sayede belki de tüm dünyada oyuncuların itibarı artmakta tabi böyle olunca da bireyin oyuna daha çok bağlanması söz konusu olabilmektedir. Aşırı oyun oynandığında birey internet başında çok zaman geçirdiği için sosyal ilişkileri, mesleki ve eğitim hayatı bundan olumsuz şekilde etkilenebilmektedir (Gönül, 2002: 107). Özellikle internet erişiminin hızlı geliştiği ülkelerde, teknolojiyi en erken benimseyen ve uzun süreli kullanıcısı olarak ergenler göstermektedir (Yardi, 2012: 23).

2.3. Ergenlik

2.3.1. Ergenlik Dönemi

Ergen, Türk Dil Kurumu sözlüğüne göre henüz evlenmemiş, erin, yeni yetme, bekar, akıl baliğ, baliğ olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2016). İngilizce karşılığı “adolescent” olan ergen Latince büyümek, olgunlaşmak anlamına gelen “adolescere” fiil kökünden gelmektedir.

İnsan yaşamında her dönem farklı özelliklerin gelişmesi açısından oldukça önemlidir. Ergenlik fiziksel, zihinsel ve toplumsal (ilişkiler) açıdan yeteneklerin geliştiği yegane dönemdir (Yalom, 2008: 11). Ergenlik döneminde bireyin boy ve vücut ağırlığında, duygu durumunda, çevresel ilişkilerinde ve toplumsal rol sahibi olmasında önemli değişiklikler meydana gelmektedir (Avcı, 2006: 60). Bu dönem bireyler için meydan okuma, gözdağı verme, fırsatları değerlendirme ve değişim zamanıdır. Bireyin doğumdan ölüme kadar olan gelişim sürecinde, ergenlik döneminde olduğu kadar büyük değişime uğraması mümkün değildir (Yalom, 2008: 11).

Erişkinliğe geçişte bireylerin yerine getirmesi gereken ergenlik dönem geçiş görevleri vardır. Cinsellik konusunda ilgilerini gizli tutma ve cinsel rolünü kabul etme, akranları arasında yer edinme, soyut düşünebilme, bedenine şekil verme ve olumlu kullanma, hedef meslek belirleme, aile ve evlilik fikrine hazırlanma, değerler ve ahlaki gelişim, duygusal bağımsızlığa ulaşma, fiziksel özelliklerini kabullenme, kendisi ile ilgili kararlar verebilme ve toplumsal sorumluluk alma bireyin geçiş görevleri olarak belirtilmiştir (Ersanlı, 2005: 129).

2.3.2. Ergenlik Gelişim Dönemleri

Bu dönemde, ergenin fiziksel yapısıyla ilgili ilk akla gelen boy, kilo, anatomik ve fizyolojik yapısındaki gelişim, çeşitli organlarda büyüme ve iç organlardaki gelişim olarak ifade edilebilir (Yavuzer, 2002: 264). Kızlarda genelde 9-11 yaş aralığında başlayan bedensel gelişim dönemi, erkeklerde genelde 11-13 yaş aralığında başlamaktadır (Abalı, 2012: 13).

Erişkinliğe geçiş döneminde ergenin arkadaşları ile olan ilişkisi ve arkadaşları arasında edineceği konum çok önemlidir. Sosyal gelişim döneminde aileden daha çok arkadaşlarına yönelen ergen arkadaşları tarafından onaylanmak istemektedir (Kılıçarslan, 2010: 6). Ergen, toplumda statü ve saygınlık kazanma ihtiyacı duymaktadır. Toplum içerisinde bu kazanımları sağlayan birey bu dönemde sosyal gelişimini tamamlamaktadır. Ergenlikte geçen yıllar toplumsal uyum ve sosyal gelişim yılları olarak nitelendirilebilir (Yavuzer, 2002: 276).

Yapılan araştırmalara göre ergenlik döneminde yüksek bir duygusallık görüldüğü belirtilmektedir. Bu dönemde ergenin duyguları hem çok yüksek hem de karmakarışıktır. Yalnızlıktan hoşlanan ergen, aynı zamanda bir gruba dâhil olma ihtiyacı hisseder, yetişkini

küçük görme ama dertlendiğinde ona yaslanma, gelecek kaygısı ve endişeye rağmen geleceğe umutla bakma gibi duygular ergenin bu dönemdeki çelişkili duygularını ifade etmektedir (Yavuzer, 2002: 270). Bu dönemde, davranışlarını ve düşüncelerini yanlış değerlendiren ergenin utanç duyma, pişman olma, çekingenlik, endişe ve güvensizlik duygu durumları ortaya çıkabilmektedir (Çam ve Nur, 2015: 185).

Erik Erikson'un "psikososyal kuramı" ve "kimlik gelişimi kuramı" ergenlik döneminde bireyin kimlik değiştirmesi, başkalarından farklı olduğunu ileri sürmektedir. Bu görüşe göre bireyin sosyal boyutunun ve iletişim boyutunun çocukluktan sonraki dönemde etkisini ele almıştır. (Yalom, 2008: 23). Bu dönemde birey kendini ve toplumu kabul etmeyi öğrenir, toplum tarafından engellemelerle karşılaşan birey ise, kimlik karmaşası yaşayabilmektedir (Atak, 2011: 201).

Ergenlik döneminde ahlaki gelişim bireyin toplum içerisinde edineceği yerini de belirlemektedir. Bunun için birey, içinde bulunmak istediği grubun normlarına göre hareket etmeye çabalamaktadır. Grubun kuralları ve beklentilerine göre davranmaya çalışır. Ergen iyi, güvenilir, sadık ve doğru olma çabası içerisinde. İçinde bulunduğu grup ya da topluluk tarafından sevilme ve onaylanmaya çalışır (Dinçel, 2006: 45).

Ergenin somut işlemlerden soyut işlemlere geçtiği dönem bilişsel gelişim dönemi olarak adlandırılmaktadır. Ergen bu dönemde; olayların değişik yönlerini görebilir ve bilgiyi soyut kavrayabilir, mantıksal yaklaşabilir, varsayım kurabilir, tutum ve davranışları değerlendirebilir ve çözüm üretebilir (Eraslan, 2010: 2; Yalom, 2008: 22).

2.4. Ergenlerde İnternet Bağımlılığı

İnternet, günümüzde her kesimin kolaylıkla ulaşabildiği en önemli teknoloji olarak karşımıza çıkmaktadır. İnternet kullanımı zaman ve mekan sınırı tanımadan arzu edilen bilgiye ulaşmamızı sağlamakla birlikte, yanlış kullanıldığında da çocuklar ve ergenler üzerinde olumsuz etkiler bırakabilmektedir (Kurtaran, 2008: 5). İnternetin asıl amacı insan hayatını, iletişim ve araştırma faaliyetlerinde kolaylaştırmaktır. Ancak son yıllarda internet kullanımında patolojik artış görüldüğü ve bu artışta en etken grubun lise dönemindeki ergen grup olduğu görülmektedir (Esen ve Siyez, 2011: 130).

Günümüzde ergen grubunun teknoloji çağının çocukları olarak doğduğu ve internetle iç içe büyüdüğü söylenebilir. Bu nedenle diğer tüm gelişim dönemlerinden daha fazla interneti kullanmaktadırlar. İnternet kullanımını en çabuk kavrayan, internetle vakit geçiren, sohbet eden, sosyalleşen, merakını gideren, eğlenen ve en fazla zaman ayıran ergen dönemdeki genç bireydir (İnan, 2010: 4).

Ortaöğretim düzeyi öğrencilerini de kapsayan ergenlik dönemi çatışmalı, değişken, dengesiz, fırtınalı ve stresli bir dönemdir. Bu dönemde kendini bulmaya çalışan ergen değişen duygusal yapısı ve duygularını uç boyutlarda yaşamaktadır (Aydın, 2005: 176-177). Bu duygu durumu değişiklikleri ergenin kaygı düzeyinde artışa, anlaşılmama korkusu, onaylanmama korkusuna, başarısız olma korkusuna, reddedilme korkusuna, cezalandırılma korkusuna, mutsuzluğa, üzüntüye, madde bağımlılığına ve internet bağımlılığına neden olmaktadır (Aydın, 2005: 176-177; Kaya, 2002: 77).

Ergenlik döneminde yaşanan problemler çeşitli isteksizliklere ortaya çıkartabilir. Ergenin içsel tutumundaki duygu durumu değişiklikleri nedeniyle yalnız kalma isteği, hızlı büyümeden kaynaklanan hareket kabiliyetini hatalı sergilemesinden dolayı sakarlık hissine kapılması, fiziksel gelişimin hızlı olması nedeni ile yorgunluk hissinden kaynaklı çalışma isteksizliği, daha önce yaptığı etkinlikleri yapmak istememesi nedeniyle sıkılma algısı yaşaması, diğer insanlara karşı çıkma, meydan okuma isteği nedeni ile huzursuzluk, çevresindeki etkinliklere katılarak kavgaya hazır bulunması nedeni ile toplumsal zıtlık, yetişkinlere kendini kabul ettirmek için otoriteye karşı direniş, karşı cinse karşı düşmanlık besleme, her söylenende kendisinin eleştirildiği düşüncesi ve üzerine alınma duygu yoğunluğu, cinsel fonksiyonların gelişmesi ile cinsel bölge ile fazla uğraşma, başarısız olma düşüncesi nedeni ile kendine olan güvenin azalması, çekingen davranma, kendilerini olduklarından fazla görmeleri sebebi ile gündüz rüya ve hayal görmeleri nedenleri ile ergen bireyde duygu durumları değişiklikleri kişisel ve toplumsal sorunlara neden olmaktadır (Kaya, 2002: 78).

İnterneti en çok kullanan grup olarak karşımıza çıkan ergenler internet kullanım amaçlarına, kullanım sıklığına, psikolojik olgunluğa erişememe ve kimlik gelişimini tamamlamamaları nedeni ile en önemli risk grubu haline gelmişlerdir (Block, 2008: 306-307).

2.4.1. Ergenlerde İnternete Yönelme Nedenleri

Ergenlerin internet bağımlılığı, internetin ne amaçla kullanıldığı, kullanım miktarı, psikolojik ve sosyolojik birçok nedene bağlı olduğu bilinmektedir.

İnternete Kolay ve Ucuz Erişim: İnternet kullanımının günümüzde son derece yaygın olarak tercih edilmesi bağımlılıktaki önemli nedenlerden biridir. Çünkü insanlar serbest zamanlarını değerlendirmek için çoğu zaman ulaşabilecekleri ve uygulayabilecekleri en kolay etkinliği tercih etmektedirler. İnternete bağlanma hızının da yüksek olması internet bağımlılığını tetiklemektedir (Greenfield, 1999: 407-410).

Kontrol Mekanizması Yetersizliği: Ergenler üzerinde internet bağımlılığın artış göstermesinde kontrol mekanizması yetersizliği de önemli ölçüde etkindir. Kontrol mekanizması öncelikle aile olmak üzere bireyin çevresi tarafından da gerçekleştirilebilir. Kontrol mekanizmasının gerçekleştirildiği ailelerde ergen internet kafeleri tercih etmektedir. Bu nedenle öncelikle aileden başlayan kontrol mekanizması, sonra çevre ve daha sonrada internet kafelerin yetkililerce denetlenmesi ile internet kullanımı sınırlandırılmalıdır (Gölge ve Arlı, 2002: 48; Bölükbaş, 2003: 2).

Merak Duygusu: Çocukluk döneminde merakla tanışan bireyin ergenlik döneminde bilmediği unsurları öğrenme çabası vardır. Genelde arkadaş çevresinden aldığı doğru ya da yanlış bilgilere internet aracılığı ile ulaşmaya çalışır. Can'a (2007: 34) göre sigara, içki ve diğer madde bağımlılıkları gibi internet bağımlılığı ile ergen birey arkadaş ortamı ve duyduğu meraktan dolayı tanışır. Ergenlerin son dönemlerde teknolojiye ilgileri nedeni ile teknolojiyi yakından takip etme ve yeni üretilen teknolojilere olan merak duymasından kaynaklanmaktadır. Teknolojiyi takip eden ve kullanan bireyde, kullanıma devam etmek davranışı pekiştirilmekte ve bağımlılığa neden olmaktadır (Davis, 2001: 188).

Sosyalleşme İsteği: Sosyalleşme, ilk olarak toplum yapısını oluşturan çekirdek topluluk, aileden başlar. Ailede sosyalleşmeyi başaramayan birey sosyalleşme ihtiyacını ulaşabileceği en kolay unsur olan internetten karşılayacaktır (Celkan, 2005: 13). Birey sosyal çevresinden alamadığı desteği internetten almaya çalışmaktadır. Bireyin gerçek hayatta kuramayacağı ilişkileri sanal alemde kuruyor olması düşünce ve duygularını özgürce dile getiriyor olabilmesi, kendini olmadığı bir kimlikte göstererek daha kolay iletişim kurması ve hayal dünyasında kendisini gerçekleştirmesi aşırı internet kullanımına neden olmaktadır. Sosyalleşme ergenin aşırı internet kullanımını sağlayan en önemli etkenlerden birisidir (Esen, 2007: 4). İnternet üzerinden sohbet etmek çevresindekilerle iletişim kuramayan bireylerin arkadaşlıklar kurmak istemesi, bilgi alış verişi sağlama, eş arama, cinsel sohbet, elde edilemeyen isteklerin giderilme düşüncesi, kendini farklı gösterebilme, fiziksel kusurlarını gizleyebilme, çevreye uyum sağlayamama ergenlerde internet başında daha fazla vakit geçirmesine neden olmaktadır. Yapılan çalışmalarda internette sohbet etmek ile internet bağımlılığı arasında doğru orantılı bir ilişkiye rastlanmıştır (Yıldız, 2005: 70-72).

Bilgisayar Oyunu Oynama İsteği: Ergenlerin oyun oynama isteği ile ilgili yapılan araştırmalarda, merak etme, uyarılma isteği, sıkılma algısından kurtulma, kızgınlık ve öfkeden kurtulma ve başarı elde etmek amacı ile oyun oynamaya yöneldikleri görülmektedir (Toksöz, 1999: 57). Bilgisayar oyunları, gerçek dünyada ulaşılamayan hedeflere ulaşma, hayal dünyalarında yaşattıklarını gerçekleştirebilme imkanı sağlama, duygularını harekete geçirme,

hakim olamadıkları gerçek dünya yerine hakim olabildikleri bir sanal dünya yaratma ve kazanma duygusu nedenleri ile ergenlerin ilgisini çekmektedir (Saygılı, 2002: 118). Tüm bu faktörler ele alındığında bireyler internette ne kadar uzun süre oyun oynarlar ise, internete olan bağımlılık düzeylerde o derece artmaktadır. Yapılan birçok çalışmada da internet bağımlılığı ile online oyunlar arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir (Thatcher ve Goolam, 2005: 793-797).

Kolay Para Kazanma İsteği: Ergenlerin spora ilgi duyması nedeni ile bahis sitelerini kullanması ve bu sitelerde kendini rahatlıkla gizleyebilmesi, heyecan yaşama ve para kazanma internet üzerinden oynanan kumar oyunlarını ilgi çekici hale getirmektedir (Chang ve Man Law, 2008: 2599).

Cinsel İstek: Ergenin gerçek hayatta ulaşamadığı cinsel unsurlara sanal ortamda ulaşabilmesi, gerçek hayatta yaşayamadığı zevkleri internet ortamında hayal kurarak yaşaması ergenlerde internet kullanımının çekiciliğini ve internet başında geçirdiği zamanı da arttırmaktadır (Henderson, 2001: 153).

Depresyon Hali: Yaşantısında bir takım çöküntüler yaşamakta olan ergen derslerindeki başarısızlık, aile ve çevresinden istediği desteği görememesi vb. nedenlerle depresif durumlar yaşanmaktadır. Bu durum ergenin internette daha fazla zaman geçirmesine neden olmaktadır (Tsai ve Lin, 2003: 250).

Yalnızlık Durumu: Ergeni aşırı internet kullanımına iten sebeplerden biriside aile ve çevresi tarafından yalnız bırakıldığı düşüncesine kapılmasıdır. Yalnız kaldığı düşüncesine kapılan birey yalnızlığını paylaşacak kişileri sanal alemde aramaya başlamaktadır. Bu durum ergende aşırı internet kullanımına neden olmaktadır (Tsai ve Lin, 2003: 251).

Sıkılma Algısı: Sosyal aktivite azlığı ergenlerde sıkılma algısına neden olmaktadır. Sıkılma algısı yaşayan ergen, bu duyguyu azaltmak için internet kullanımına yönelmektedir.

Kaygı ve Çekingenlik Durumu: Chak ve Leung (2004: 563) kaygı ve çekingenlik durumu ile internet bağımlılığı arasında doğrusal bir ilişki olduğunu saptamıştır. Ergenin içinde bulunduğu çevreye güvensizleşmesi, bu nedenle toplumdan uzaklaşması, çevresine yabancılaşması nedenleri ile iletişim kurmaktan çekinme ve iletişim kurduğunda zarar görebileceği yönünde kaygı duymasından kaynaklı internet kullanımına yönelmesi, iletişime geçtiği sanal kişilerden zarar görmeyeceğini düşünmesi, ergen bireyin internet kullanımını arttırmaktadır.

2.4.2. İnternet Bağımlılığının Ergenler Üzerindeki Etkisi

Tüm dünyada insanların herhangi bir madde ve davranışı o anki ihtiyacını karşılayacak şekilde kullanması dışında, her türlü aşırı kullanım bağımlılık olarak nitelendirilebilir. İnternet bağımlılığı insanın gerçek hayatını etkileyen çeşitli olumsuz sonuçlar doğurmaktadır.

Diğer bağımlılıklarda olduğu gibi tüm internet bağımlıları problemlerini inkâr ederler. Bu nedenle ergenlerin internet bağımlısı olduğu ilk olarak aile ve arkadaş çevresi tarafından fark edilir. İnternet bağımlısı olduğunu inkâr eden ergenin, bağımlı olduğu ailesi ve arkadaşları tarafından dile getirildiğinde kendisini savunmaya geçerek, alınganlık gösterir ve kızgın olurlar. Bu nedenle, kullandıklarını gizlediklerinde zaman kısıtlamasına uymadıkları için aile ortamından kendilerini soyutlarlar ve aile içerisinde çatışma oluşur. Üzerindeki baskıyı azaltmak için birey yalan söylemeye başvurur. Böylece bireyin ailesi ve arkadaşları ile olan ilişkilerinin zarar görmesi kaçınılmaz olur (Young, 1998: 240).

Sağlık Problemleri: İnternetin aşırı kullanımı bireylerde sağlık sorunlarına da neden olmaktadır. Aşırı kullanımdan kaynaklı olarak uzun süreli aynı pozisyonda kalma sebebi ile vücudun iç organlarında, iskelet ve kas yapısında meydana gelen göz, boyun, el bileği, kol, dirsek, omuz, sırt ve bel ağrıları meydana gelmektedir. Önlem alınmadığı takdirde bireyin sağlık operasyonu geçirmesi de söz konusu olmaktadır. Bireylerin internet kullanım süreleri ve sıklıkları ile sağlık problemleri doğru orantılı artış göstermektedir (Esen, 2010: 32-33).

Seks Bağımlılığı: İnternet kullanarak ulaşılan pornografi içeren yazı, resim ve video gibi unsurların internet bağımlılığına neden olmanın yanı sıra ergenin seks bağımlısı olması ve cinsel suçlara yönelmesine neden olmaktadır (Henderson, 2001: 154).

Bilişim Suçları: İnternet günümüzde önemli bir bilgi paylaşım aracı olarak kullanılmakta, insanların günlük yaşantısına etki eden birçok içeriği de barındırmaktadır. İnternetin faydalarının yanında aşırı kullanım ile birlikte herkesin kullanabiliyor olması da internet üzerinden bilişim suçları işlenmesini kolaylaştırmakta ve ergenlerin ilgisini çekmektedir (Yellowless ve Marks, 2007: 1449).

Depresyon Hali: Ergenin internete bağımlı olmasında etken olabileceği gibi aynı zamanda internet bağımlısı olduktan sonrada depresyona giren ergenler görülmektedir. İnternet bağımlısı ergenlerin internet kullanmadığı zamanlarda depresyon hali yaşandığı yapılan araştırmalarda görülmüştür (Tsai ve Lin, 2003: 250).

Yalnızlık Durumu: Ergen bireyde oluşan yalnızlık duygusunda, depresyon halinde olduğu gibi ergen bireyin internet kullanmasına neden olabileceği gibi aşırı kullanımında da ergende yalnız hissi aileden ve çevreden soyutlanmışlık hissine kapılmasına neden olacaktır.

Bireylerin internet bağımlılık düzeyleri arttıkça yalnızlık düzeylerinin artacağına yapılan araştırmalarda görülmüştür (Tsai ve Lin, 2003: 250).

Akademik Başarısızlık: Akademik başarıları düşük ve yüksek öğrenciler karşılaştırılmış, başarılı öğrencilerin kişisel etkenlerle başarılı oldukları, başarısız öğrenciler ise çevresel etkenlerle başarısız oldukları, düşüncesinin hakim olduğu görülmüştür (Küçükahmet, 2001: 78). Başarılı öğrenciler genelde kendi ilgi, yeteneklerinden ve kapasitelerinin haberdardır. Başarısız öğrenciler ise; öz değerlendirme yapamadıkları için hedef belirlemede, hedefe ulaşmakta ve hedefe ulaşmak için zamanlarını doğru kullanamazlar (Çelenk, 2003: 29).

Aşırı internet kullanımının öğrencilerin sorumlulukları içerisinde ilk sıralarda yer alan ve akademik başarıyı doğrudan etkileyen ders çalışma ve ödev yapmak gibi faaliyetlere daha az zaman ayrılmasına neden olduğu, bu durumda akademik başarıyı olumsuz etkilediği düşünülmektedir (Esen, 2010: 84).

Ergenlik dönemine denk gelen lise çağında fiziksel, sosyal ve kişisel boyutta yaşanan değişimler bireyin geleceğe dair hedef koymasını ve karar vermesini zorlaştırmaktadır. Bu durum ergende kaygı oluşmasına neden olur. Lise döneminde ergen bireyin kimlik oluşturma çabası, okuldaki dersler ve üniversite sınavları kafasını karıştırmakta ve kapasitesini kullanmasını engellemektedir. Bu belirtilen nedenler sebebi ile ergenin akademik başarısının düşmesi ve kolay başarı odaklı motivasyonun düşmesine neden olmaktadır. Bu nedenle ergen internet ortamında kolay başarı elde edebileceği oyunlara yönelmektedir. Başarısızlık düşüncesinden uzaklaşmak oyunlar ile başarıyı tatmak ergene cazip gelmekte ve aşırı internet kullanımına neden olmaktadır. İnternet bağımlılığın oluşması ile ders ve kişisel işlerine ayırması gereken vakti ergenin internet kullanımına ayırması ile akademik başarısızlık ortaya çıkmaktadır (Young ve Case, 2004: 107-109).

2.5. İlgili Araştırmalar

Hem dünyada hem de Türkiye’de bilgisayar ve internet kullanım oranı her geçen gün artmaktadır. İstatistiki sonuçlara bakıldığında zaman; 2004 yılındaki kullanım oranı % 13,3 iken 2010 yılında bu oran % 37,6 olmuştur. 2014 yılında ise % 53,5 oranına ulaşmıştır. Bu oranın % 45’ ini 25 yaş altındaki ergenler oluşturmaktadır (www.tuik.gov.tr).

Nalva ve Anand (2003: 655), Hindistan’da yaşayan 16 ve 18 yaşlarındaki ergenlerin internet bağımlılık durumlarını araştırmış ve ergenlerin internete zaman ayırırken günlük ihtiyaçlarını erteleyebildikleri, internet kullanma isteğinin uyuma ihtiyacının önüne geçebildiğini, internete ulaşım problemi durumunda hayatı sıkıcı buldukları sonuçlarına ulaşmışlardır.

Whang, Lee ve Chang (2003: 147) tarafından Koreli 13.588 bireye yapılan bir çalışmada ise, çalışmaya katılan bireylerin % 3,5' inin internete bağımlı yaşadığını ve % 18,4' ünün de bağımlı olma potansiyeline sahip olduğu sonucu bulunmuştur. Bağımlı olanlar ve olmayanlar karşılaştırıldığında, bağımlı olanların sıkıldıkları ve stresli oldukları zaman internete daha fazla ihtiyaç duyduklarına sonucuna ulaşmışlardır.

Tsai ve Lin (2003: 51), 700 lise öğrencisi üzerinden 10 ergen belirlemiş ve derinlemesine görüşme gerçekleştirmişlerdir. Görüşmeler neticesinde takıntılı internet kullanımı, yoksunluk, tolerans; okul, sağlık, iş, zaman yönetimi ve aile ile ilgili problemler gibi internet bağımlılığı belirtileri tespit edilmiştir. Ergenlerin çoğunluğunda, internete değil de internette yapılan etkinliklere bağımlı oldukları sonucuna erişmişlerdir. Ergenlerin, depresyon, sıkılma gibi olumsuz duygu durumlarını internet aracılığıyla atabileceklerine inandıkları görülmüştür.

Arnas (2005: 59) tarafından 3-18 yaşlarındaki 933 çocuk ve ergenin televizyon, bilgisayar ve internet kullanım alışkanlıklarını incelemek için yapılan çalışma sonucunda, % 21,3' ünün ev ödevlerine yardım amaçlı bilgisayar alındığını ancak; bilgisayar olan evlerde sadece % 19,7' sinin ödev yapmak için kullandıklarını, geri kalan bireylerin interneti eğlenme, iletişim ve oyun amaçlı kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Aslanbay (2006: 71-75)' in 296 lise öğrencisinin interneti ne amaçla kullandığı ile kullanım oranını araştırdığı bir çalışmanın sonucunda, öğrencilerin internetten aldıkları haz arttıkça kullanım sürelerinin de arttığı bulunmuştur.

Yang ve Tung (2007: 79) Tayvan' daki internet bağımlısı ergenler ve bağımlı olmayan ergenleri karşılaştırmak için bir araştırma yapmıştır. Örneklem grubunun % 13,8' ini oluşturan 239 ergen internet bağımlısı olarak tanımlanmıştır. Bağımlı ergenlerin rutin aktivitelerinin, okul başarılarının ve sosyal yaşamlarının internet bağımlılığından olumsuz etkilendiği sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca içine kapanık, stresli ve kendine güveniz az olan ergenlerin bağımlı olma adına risk grubunda olduklarını savunmuşlardır.

Mythily (2008: 9), 2735 ergenin internete bağımlılık durumlarını incelemiş ve sonucunda da % 17,1' inin düzenli olarak 5 saat internette zaman geçirdiklerini, bu durumun da okul başarı puanlarının düşüşünde çok büyük bir etkiye sahip olduğunu bulmuştur.

Ceyhan (2008: 115) çalışma sonuçlarında, internet kullanımını en çok tercih edenlerin ergenler olduğunu bulmuştur. Mossbarger (2008: 471) ise, interneti en çok ergenlerin tercih etmesinin sebeplerini araştırmış ve ergenlerin oyun oynamak, yabancı veya tanıdık fark etmeksizin iletişim kurmak amaçlı kullanıldığı sonuçlarına ulaşmıştır. Bu durum ergenlerin

sosyal ortama ihtiyaç duyduklarını ve sosyal çevreden destek almaya ihtiyaçlarının olduklarını göstermektedir.

Lin vd. (2009: 997) tarafından ergenlerde internet bağımlılığı ve serbest zamanda sıkılma algısı arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amaçlı yapılan bir çalışmada, yaş ortalaması 17 olan 617 kız ve 672 erkek öğrenci incelenmiştir. Ergenlerin kendilerini boşlukta hissettiklerinde, serbest zaman etkinlikleri azaldığında sıkılma algısının ortaya çıktığı sonucu bulunmuştur. Serbest zamanda sıkılma algısı yaşandığında veya tatmin düşük olduğunda, ergenlerin farklı etkinliklerde motive olacaklarını düşündükleri ve serbest zaman etkinliğinin azlığı durumunun internet bağımlılığını arttırdığı sonucuna ulaşmışlardır.

Karakoç ve Taydaş (2013: 37), üniversite öğrencilerinin internet kullanmayı tercih etmeleri ile yalnızlıkları arasındaki ilişkiyi incelemek adına 208 erkek ve 192 kadından oluşan bir örneklem seçmişlerdir. Çalışma sonucunda öğrencilerden % 15,1' inin serbest zamanlarını geçirmek için internet kullandıkları sonucunu bulmuşlardır.

Yapılan bazı çalışmalara göre, 8-18 yaşlarındaki bireylerin günde 8 saatlerini iletişim araçlarını kullanmak için harcadıkları bulunmuştur (Chisholm, 2006: 79-81). Bir başka çalışma sonucunda, 12-18 yaş grubundaki kızların % 74' ünün günün büyük bir kısmını sanal ortamda geçirmeyi tercih ettiği görülmüştür. Evlerinde bilgisayar olmayan çocuk ve ergenlerin ise internet kafelere yoğun ilgi duydukları sonucuna da ulaşılmıştır (Yoo vd., 2004: 487-494).

Leung (2015: 387) tarafından ise, bireylerin stres, yalnızlık ve sıkılma algısını azaltmak için bilgisayar kullanmayı tercih etmeleri arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla yapılan çalışmada, bireylerin yalnızlık ve sıkılma algısını azaltmaya yönelik bilgisayar kullanımının oldukça yoğun olduğu sonucunu bulmuştur.

Serbest zamanda sıkılma algısı, internet bağımlılığı ve akademik başarı arasındaki ilişkiye dair literatürde herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Bu nedenle bu çalışma amaçlanmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

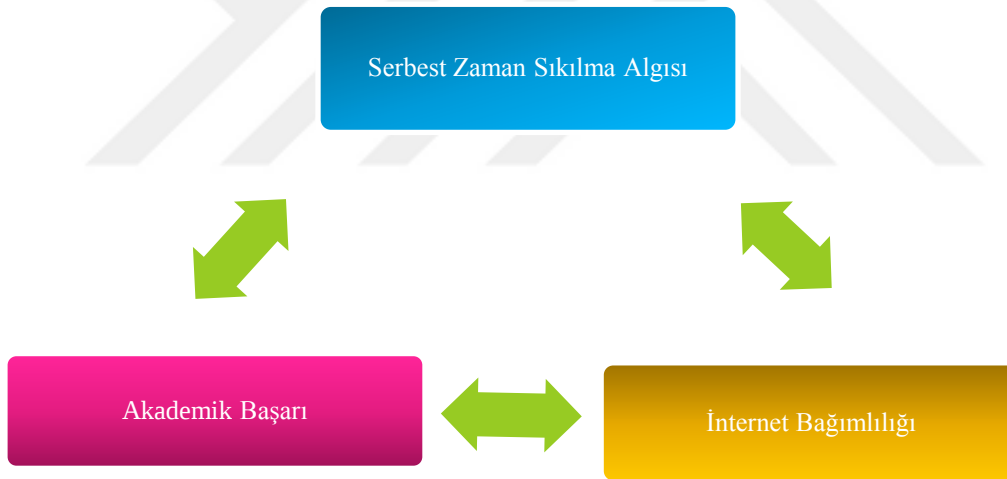
ERGENLERDE SERBEST ZAMANDA SIKILMA ALGISI, İNTERNET KULLANIMI VE AKADEMİK BAŞARILARININ İNCELENMESİ

3.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada, ergenlerin cinsiyetlerine göre serbest zamanda sıkılma algısı, internet bağımlılığı ve akademik başarılarının farklılaşıp farklılaşmadığını ve serbest zamanda sıkılma algısı, internet bağımlılığı ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi saptamak amaçlanmıştır.

3.2. Araştırmanın Modeli

Çalışma nicel araştırma yöntemiyle yapılmış olup, çalışmanın yöntemi amacına göre tanımlayıcı, yapılış zamanına göre kesitsel, veri toplama yöntemine göre anket çalışmasıdır. Araştırma ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır.



Şekil 3.1 Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, İnternet Bağımlılığı ve Akademik Başarı İlişkisi

3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Çalışmanın evrenini Antalya ilinde 2015-2016 eğitim öğretim döneminde yer alan 106 tane Anadolu lisesinde eğitim gören 223.565 kız ve 212.324 erkek toplam 435.889 öğrenci oluştururken, örneklemi ise tabakalı örneklem yöntemi ile seçilen 4 lisede eğitim-öğretim gören 10. ve 11. sınıflardan 460 kız ($Ort_{yaş}=16.18\pm0.64$) ve 460 erkek ($Ort_{yaş}=16.38\pm0.71$) toplam 920 ($Ort_{yaş}=16.28\pm0.68$) öğrenciden oluşmaktadır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak 3 bölümden oluşan bir anket formu kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Çalışmanın ilk bölümünde, lisede okuyan öğrencilerin yaş, cinsiyet, okul adı, sınıf ve akademik başarı durumlarını tespit etmek amacıyla kişisel bilgi formu geliştirilmiştir.

Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ): Iso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından geliştirilen, Kara vd. (2014) tarafından, Türkçeye uyarlanıp geçerlik güvenirlik çalışması yapılmış olan “Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek serbest zaman sıkıntısına yönelik öznel algıları belirlemektedir. Ölçekten alınan puanların artması serbest zamanda sıkılma algısının arttığı anlamına gelmektedir. Türkçe adaptasyon sonucu, ölçeğin açıklayıcı faktör analizleri sonucunda “Sıkılma” ve “Doyum” olmak üzere iki boyuta dağıldığı, 10 maddeye düştüğü ve puan aralığı 10-50 arasında değiştiği saptanmıştır. Ölçeğin Chronbach alfa katsayıları “Sıkılma” alt boyutu için $\alpha=.72$, “Doyum” alt boyutu için $\alpha=.72$ ve tüm ölçek için $\alpha=.77$ olarak bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi sonucu uyum indexleri ($X^2/df=1.83$, $RMSEA=.05$, $GFI=.96$, $CFI=.95$, $SRMR=.05$, $NFI=.90$) şeklinde bulunmuş olup, kabul edilir değerler aralığında olduğu tespit edilmiştir. Ölçek bu çalışma için tek bir boyut olarak ele alınmış ve Cronbach’s Alpha katsayısı .69 olarak bulunmuştur.

İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ): Günüş ve Kayri (2010) tarafından geliştirilen “İnternet Bağımlılığı Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek 14-20 yaş aralığındaki 754 öğrenciye uygulanmıştır. Ölçek beşli likert tipinde olup, 35 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin puanlanmasında; bireylerin bağımlılık durumları hakkında daha detaylı sonuçlar elde edebilmek için sınıflandırma tekniklerinden “İki Aşamalı Kümeleme Analizi” tekniği uygulanmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa (α) iç tutarlık katsayısı .94 olarak bulunmuştur. Yapı geçerliği için açıklayıcı (exploratory) faktör analizi, elde edilen faktör yapısının doğruluğunu test etmek için de doğrulayıcı (confirmatory) faktör analizi yöntem olarak belirlenmiştir. Ölçek dört alt faktörden oluşmaktadır. Bu dört faktör; “Yoksunluk (İBY)”, “Kontrol Güçlüğü (İBKG)”, “İşlevsellikte Bozulma (İBİB)” ve “Sosyal İzolasyon (İBSİ)” olarak adlandırılmıştır. Ölçeğe

ilişkin toplam açıklanan varyans % 47,46 olarak bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi sonucu uyum indexleri (RMSEA=.03, GFI=.83, CFI=.87) şeklinde bulunmuş olup, kabul edilir değerler aralığında olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmada Cronbach's Alpha değerleri, Yoksunluk alt boyutu için .86, Kontrol Güçlüğü alt boyutu için .86, İşlevsellikte Bozulma alt boyutu için .85, Sosyal İzolasyon alt boyutu için .84 ve toplamda ise .94 olarak bulunmuştur.

3.5. Verilerin Toplanması ve Prosedür

Çalışmaya başlamadan önce, çalışmayı Antalya ili Muratpaşa ve Döşemealtı'na bağlı okullarda yürütebilmek amacıyla, Antalya Milli Eğitim İl Müdürlüğüne yazılı başvuruda bulunulmuştur. Çalışma yapılmasında herhangi bir sakınca görülmediğinin bildirilmesi üzerine, önceden belirlenmiş olan okullara gidilerek 10. ve 11. sınıf öğrencilerine ölçek uygulanmıştır.

Çalışma için veriler, çalışmayı yapan araştırmacı tarafından Ocak 2016 ile Mart 2016 tarihleri arasında yüz yüze görüşülerek araştırmaya katılmayı kabul eden öğrencilerden toplanmıştır.

Araştırmaya başlamadan önce, okul idaresi ve danışmanın izni alınmıştır. Derslere girilmiş ve öğrencilere ölçek hakkında kısa bilgiler verilmiştir. Katılımın gönüllülük esasına dayandığı, anketlerde isimlere yer verilmeyeceği ve sonuçların kimseyle paylaşılmayacağı konusunda bilgilendirme yapılmıştır. Anket doldurulduktan sonra araştırmacıya teslim etmeleri söylenmiştir. Anketin uygulanması yaklaşık 20 dakika sürmüştür.

3.6. Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin analizinde frekans (%), aritmetik ortalama ($\bar{X}$) ve standart sapma (Ss) kullanılmıştır. Farklılığı tespit etmek için ise normal dağılım ve homojenlik koşulları yerine gelmediğinden iki bağımsız grupta Non-parametrik testlerden Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. İlişkiyi saptamak için Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu ve basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Sonuçlar 0.05 ve 0.01 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

3.7. Araştırmanın Bulguları ve Yorumları

Bu bölümde çalışmadan elde edilen verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular amaca uygun olarak sunulmuştur.

Tablo 3.1 Öğrencilerin Cinsiyete Göre Dağılımları

		<i>n</i>	%
Cinsiyete Göre Dağılımları	Kız	460	50.0
	Erkek	460	50.0
	Toplam	920	100.0

Tablo 3.1'e göre, çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyet dağılımlarının % 50 ile 460 kız ve % 50 ile 460 erkek öğrenciden oluştuğu saptanmıştır.

Tablo 3.2 Öğrencilerin Sınıflara Göre Dağılımları

		<i>n</i>	%
Sınıflara Göre Dağılımları	10. Sınıf	517	56.20
	11. Sınıf	403	43.80
	Toplam	920	100.0

Tablo 3.2'de, öğrencilerin sınıflara dağılımlarının % 56.20 ile 517 öğrencinin 10. sınıfta ve % 43.80 ile 403 öğrencinin ise 11. sınıfta okuduğu görülmektedir.

Tablo 3.3 Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı ile İlgili Tanımlayıcı İstatistikleri

	<i>n</i>	<i>Ort</i>	<i>Ss</i>
İBO Yoksunluk	920	30.20	9.06
İBO Kontrol Güçlüğü	920	21.42	8.16
İBO İşlevsel Bozukluk	920	14.20	6.06
İBO Sosyal İzolasyon	920	12.14	5.37
İBO Toplam	920	77.98	24.22

Tablo 3.3'e göre, internet bağımlılığı envanterinin en yüksek puana sahip olduğu alt faktörü 30.20 toplam puan ile "Yoksunluk", en düşük puana sahip alt faktörü ise 12.14 toplam puan ile "Sosyal İzolasyon" dur. Öğrencilerin internet bağımlılığı puan toplamı olan 175 üzerinden 77.98 olarak bulunmuştur. Toplam puanın artması, internet bağımlılığının artmasını ifade etmektedir.

Tablo 3.4 Öğrencilerin Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ile İlgili Tanımlayıcı İstatistikleri

	<i>n</i>	<i>Ort</i>	<i>Ss</i>
Serbest Zamanda Sıkılma Algısı	920	25.99	6.38

Tablo 3.4' e bakıldığında, öğrencilerin serbest zamanda sıkılma algısı puan toplamı 50 üzerinden 25.99 olarak bulunmuştur. Toplam puanın artması, serbest zamanda sıkılma algısının arttığı anlamına gelmektedir.

Tablo 3.5 Öğrencilerin Akademik Başarıları ile İlgili Tanımlayıcı İstatistikleri

	<i>n</i>	<i>Ort</i>	<i>Ss</i>
Akademik Başarı	920	76.29	11.37

Tablo 3.5'te, öğrencilerin akademik başarı puan toplamı 100 üzerinden 76.29 olarak bulunmuştur. Toplam puanın artması da akademik başarının artmasını ifade etmektedir.

Tablo 3.6 Serbest Zamanda Sıkılma Algısının, İnternet Bağımlılığının ve Akademik Başarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

	<i>Kız Öğrenci</i> <i>n=(460)</i>		<i>Erkek Öğrenci</i> <i>n=(460)</i>		<i>U</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>			
İBÖ							
Yoksunluk	457.14	210284.50	463.86	213375.50	104254.50	-.38	.701
İBÖ							
Kontrol Güçlüğü	457.36	210385.00	463.64	213275.00	104355.00	-.35	.720
İBÖ							
İşlevsel Bozukluk	452.32	208067.00	468.68	215593.00	102037.00	-.93	.349
İBÖ							
Sosyal İzolasyon	452.62	208204.50	468.38	215455.50	102174.50	-.90	.364
İBÖ							
Toplam	453.48	208599.50	467.52	215060.50	102569.50	-.80	.423
SZSAÖ	492.99	226775.50	428.01	196884.50	90854.50	-3.71*	.000
Akademik Başarı	477.02	219427.50	443.98	204232.50	98202.50	-1.88	.059

p < .05

Tablo 3.6'ya bakıldığında, internet bağımlılığı ve akademik başarı toplam puanları cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaşmamaktadır. Serbest zamanda sıkılma algısı toplam puanları ise cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ($p < .05$). Kız öğrencilerin serbest zamanda sıkılma algılarının, erkek öğrencilerden daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.7 Öğrencilerin Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ile İnternet Bağımlılığı arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Serbest Zamanda Sıkılma Algısı	Yoksunluk	Kontrol Güçlüğü	İşlevsel Bozukluk	Sosyal İzolasyon	İnternet Bağımlılığı Toplam Puan
	$R = .18^{**}$	$r = .21^{**}$	$r = .26^{**}$	$r = .19^{**}$	$r = .24^{**}$

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

Tablo 3.7'de, öğrencilerin serbest zamanda sıkılma algısı ile internet bağımlılığı ve alt boyutları puanları arasındaki ilişki sonuçları verilmiştir. Buna göre; alt boyutlar "Yoksunluk" ($r = .18$), "Kontrol Güçlüğü" ($r = .21$), "İşlevsel Bozukluk" ($r = .26$), "Sosyal İzolasyon" ($r = .19$) ve internet bağımlılığı toplam puanında ($r = .24$) pozitif doğrusal ilişki olduğu saptanmış ($p < .01$) ve ilişki düzeylerinin düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.8 Öğrencilerin Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ile Akademik Başarısı Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Serbest Zamanda Sıkılma Algısı	Akademik Başarı
	$r = -.16^{**}$

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

Tablo 3.8'de, serbest zamanda sıkılma algısı toplam puanı ile akademik başarı toplam puanı ($r = -.16$) negatif ters yönlü ilişki saptanmış ($p < .01$) ve ilişki düzeylerinin düşük düzeyde olduğu görülmüştür.

Tablo 3.9 Öğrencilerin Akademik Başarı ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Akademik Başarı	Yoksunluk	Kontrol Güçlüğü	İşlevsel Bozukluk	Sosyal İzolasyon	İnternet Bağımlılığı Toplam Puan
	$r = -.09^{**}$	$r = -.09^{**}$	$r = -.14^{**}$	$r = -.12^{**}$	$r = -.13^{**}$

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

Tablo 3.9’da, “Yoksunluk” ($r = -.09$), “Kontrol Güçlüğü” ($r = -.09$), “İşlevsel Bozukluk” ($r = -.14$), “Sosyal İzolasyon” ($r = -.12$) ve internet bağımlılığı toplam puanında ($r = -.13$) negatif ters yönlü ilişki olduğu saptanmış ($p < .01$) ve ilişki düzeylerinin düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.10 Serbest Zamanda Sıkılma Algısının Akademik Başarıya Etkisinin Linear Regresyon Analizi Sonuçları

		R	R^2	F	β	t
Serbest Zamanda Sıkılma Algısı	Akademik Başarı	.15*	.02	22.60	-.27	-4.75

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

Tablo 3.10’da, serbest zamanda sıkılma algısının akademik başarı ($R = .15$, $R^2 = .02$, $F = 22.60$, $p < .01$, $t = -4.75$) üzerindeki etkisi incelendiğinde, sıkılma algısının akademik başarıyı anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Serbest zamanda sıkılma algısı varyansının, akademik başarıyı % 2.4 düzeyinde açıkladığı belirlenmiştir.

Tablo 3.11 Serbest Zamanda Sıkılma Algısının İnternet Bağımlılığına Etkisinin Linear Regresyon Analizi Sonuçları

		R	R^2	F	β	t
Serbest Zamanda Sıkılma Algısı	İnternet Bağımlılığı	.28*	.07	78.23	1.06	8.84

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

Tablo 3.11’e göre, serbest zamanda sıkılma algısının internet bağımlılığı ($R = .28$, $R^2 = .07$, $F = 78.23$, $p < .01$, $t = 8.84$) üzerindeki etkisi incelenmiş, sıkılma algısının internet bağımlılığını anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Serbest zamanda sıkılma algısı varyansının, internet bağımlılığı ölçeğini % 7.9 düzeyinde açıkladığı görülmüştür.

Tablo 3.12 İnternet Bağımlılığının Akademik Başarıya Etkisinin Linear Regresyon Analizi Sonuçları

		R	R^2	F	β	t
İnternet Bağımlılığı	Akademik Başarı	.14*	.02	20.43	-.06	-4.52

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

Tablo 3.12’de, internet bağımlılığının akademik başarı ($R = .14$, $R^2 = .02$, $F = 20.43$, $p < .01$, $t = -4.52$) üzerindeki etkisi incelendiğinde, internet bağımlılığının akademik başarıyı anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. İnternet bağımlılığı varyansının, akademik başarıyı % 2.2 düzeyinde açıkladığı tespit edilmiştir.

SONUÇ

Literatürde yeni yeni yer bulmaya başlayan internet bağımlılığı, psikologlar ve klinisyenler tarafından oldukça ciddiye alınan bir problemdir. Bir eğlence aracı olarak düşünülen internet, toplumun büyük bir kesimi tarafından kullanılmaktadır. En çok da ergenler üzerinde etkisi olan internet bağımlılığı, bireyi hem psikolojik hem sosyolojik hem de fizyolojik olarak etkilemektedir. Diğer bağımlılıklar gibi internet bağımlılığı da kriterlerini DMS IV'ten almaktadır. Bu bağımlılık davranış tabanlı olduğu için, tanısında testler, envanterler gibi ölçme araç ve teknikleri kullanılmaktadır (Kim ve Kim akt. Günüş ve Kayrı, 2010: 227).

Yapılan bu araştırma; ortaöğretim öğrencilerinde serbest zamanda sıkılma algısı, internet bağımlılığı ve akademik başarı durumunun cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını tespit etmek, sıkılma algısı, internet bağımlılığı ve akademik başarının birbirleri üzerindeki etkilerini saptamaya yöneliktir.

Antalya ilinde yaşayan ve araştırmamıza katılan ortaöğretim öğrencilerinin demografik özellikleri incelendiğinde % 50 ile 460 kız öğrenci ve % 50 ile 460 erkek öğrenciden oluştuğu görülmektedir. Daha sonra öğrencilerin sınıflara dağılımlarına bakılmış % 56.2 ile 517 öğrencinin 10. sınıf ve % 43.8 ile 403 öğrencinin ise 11. sınıf öğrencisi olduğu, yine bu öğrencilerin 16.38 yaş ortalamasına sahip olduğu saptanmıştır.

İnternet bağımlılığı ölçeğinin toplam puanlamasında en yüksek değer 175 ve en düşük değer 35 puandır. Çalışmaya katılan öğrencilerin, internet bağımlılığı envanterinde “Yoksunluk” alt boyutu 30.20 toplam puanı ile en yüksek puan olarak bulunurken, “Sosyal İzolasyon” alt boyutu ise 12.14 ile en düşük puana sahip alt boyut olarak tespit edilmiştir. Toplam puan ortalaması ise 77.98 olarak bulunmuştur. Bu puan öğrencilerin internet bağımlılığı durumlarının orta seviyede olduğu şeklinde yorumlanabilir. Bu verilere dayanarak ergenlerin internet bağımlılığının en büyük nedeninin, internete ulaşamadıklarında psikolojik olarak kendilerini internetten yoksun hissettikleri söylenebilir. Ergen bireylerin internete ulaşamadığında, aile bireyleri ve öğretmenleri tarafından sınırlandırıldıklarında, internet bağlantılarında kopma ya da yavaşlama yaşadıklarında kendilerini huzursuz, çaresiz, güçsüz, kaygılı, stresli ve öfkeli hissetmektedirler. Bu nedenle internetin her an her yerde ulaşılabilir olması öğrencinin sürekli kullanmak istemesini tetiklemekte ve sabırsızlık duygu durumunu da ortaya çıkarmakta olduğu sonucuna ulaşılabilir. Tsai ve Lin (2003: 51)’in yapmış oldukları çalışmaya göre, ergenlerin interneti yoğun olarak kullanmak istemelerinin aile bireyleri

tarafından olumsuz karşılanması sonucunda kendilerini yoksun hissetmelerine neden olmaktadır. Bu bulguların çalışmamızla paralellik gösterdiği söylenebilir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin, internet bağımlılığı envanterinin diğer bir alt boyutu olan “Kontrol Güçlüğü” toplam puanı 21.42 bulunmuştur. Bu veriye göre ergenlerde internet bağımlılığının bir diğer sonucu olarak, oto kontrolü sağlayamadığı görülmektedir. Ergen bireyin sabah uyanır uyanmaz internet kullanma ihtiyacı hissettiğini, her defasında daha uzun süre internette vakit geçirmek istediğini, planladığından daha uzun süre kalması ve bunun sonucunda yeme, içme ve uyuma gibi temel ihtiyaçlarından ödün verdiğini, internet bağımlılığının hem fizyolojik hem de psikolojik açıdan ergen bireyi etkilediğini de söylemek mümkündür. Doğan (2013: 69)’a göre; ergenlerin interneti bağımlılık düzeyinde kullanmaları, rutin işlerini, uyku ve yeme gibi temel ihtiyaçlarını olumsuz yönde etkilediği sonucu bulunmuştur. Çam vd. (2015: 182) tarafından yapılan bir çalışmada ise internet bağımlısı olan ergen bireylerde aşırı uyku düzensizliği yaşadığı, okul başarısının daha düşük olduğu ve yeme davranışlarında bozukluk belirtileri gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Nalwa ve Anand, (2003: 655) ın internet bağımlılığına yönelik yaptıkları çalışma sonucunda ergenlerin interneti kullanmak için birçok gündelik işlerini erteledikleri, internet kullanımı sırasında zaman kavramını yitirdikleri ve bu nedenle uyku problemi yaşadıkları görülmüş, internetsiz bir yaşamın sıkıcı olduğu düşüncesine kapıldıkları görülmüştür.

İnternet bağımlılığı envanterinin bir diğer alt boyutu olan “İşlevsel Bozukluk” toplam puanı ise 14.20 bulunmuştur. Bu sonuca göre; ergen bireyin ailesi ile zaman geçirmek istemediği ve internet kullanımı yüzünden tartışma yaşadığı, arkadaşları ile vakit geçirmek yerine internet başında vakit geçirmeyi tercih ettiği, sosyal ve kültürel faaliyetlere ilgisinin azaldığı, evde ve okulda sorumluluklarını yerine getirmediği ya da ertelediği söylenebilir. Yang ve Tung (2007: 79) tarafından yapılan çalışmaya göre, internet bağımlısı olan ergenlerin interneti yoğun olarak kullanmaları, onların okul başarı durumlarının, aileyle ilişkilerinin ve rutin olarak yaptıkları birçok etkinlikte olumsuzluk yaşamalarına neden olmaktadır.

Bu çalışmada gerçekleştirilen internet bağımlılığı envanterinin son boyutu olan “Sosyal İzolasyon” toplam puanı 12.14 bulunmuştur. Bu son boyuta göre ergen bireyin çevresinde bulunan arkadaşları ile sorunlar yaşadığı görülmektedir. İnterneti en iyi arkadaşı olarak görmesi ya da en iyi arkadaşları internetten edinebileceğini düşünen birey, ayrıca gerçek arkadaşları ile dış mekânda ya da sosyal bir ortamda görüşmek yerine internetten görüşmeyi tercih ettiği ve yüz yüze iletişim kurmakta zorlandığı çıkarımında bulunulabilir. Mossbarger (2008: 471)’in ergenler üzerine yaptığı bir çalışma sonucunda, ergenlerin

arkadaşlarıyla gerçek mekanlarda sohbet etmekten ziyade sanal ortamda sohbet etmeyi ve oyun oynamayı tercih ettikleri sonucu çalışmamızı destekler niteliktedir.

Öğrencilerin serbest zamanda sıkılma algısı puanları ise 50 üzerinden 25.99 olarak belirlendiğinden, bu grubun serbest zamanda sıkılma algısı yaşadıkları görülmektedir. Ergen bireylerin okul ve sosyal yaşamlarında zorunlu gereksinimleri dışında kalan zamanlarda ne yapacaklarını bilmediği ve genelde serbest zamanlarını uyuyarak geçirdikleri söylenebilir. Ergen bireylerin serbest zamanları sıkıcı zaman dilimleri olarak algılamaları sebebi ile bu zaman dilimlerinde yeni deneyimler yaşamak, etkinlikler gerçekleştirmek istese de ne yapacağını bilememe durumu yaşamaktadırlar. Yaşam kalitelerini arttırmanın önemini kavrayamayan ergenlerin aileleri ve öğretmenleri tarafından yeterince yönlendirilmediğini de söylemek mümkündür. Lin vd. (2009: 997) tarafından ergenlerin internet bağımlılığı yaşamlarında aile gözetiminin etkisi incelendiğinde, serbest zamanda sıkılma algısı yaşayan ergenlerin, bu sıkıntı durumundan kurtulmak için farklı etkinliklere ihtiyaç duydukları ve bu ihtiyaçları karşılanmadığında ise internet kullanımına yöneldikleri görülmektedir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin, internet bağımlılığı ve akademik başarı puanlarına bakıldığında cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Ancak erkek ergenlerin internet ortamında ulaşabildikleri, örneğin sanal ortamda müzik dinlemek, oyun oynamak, pornografik sitelere girmek, politika, sanat ve özellikle spor gibi ilgisini çeken daha fazla konuya sahip olmaları ve erkeklerin kızlara oranla daha az aile baskısı görmesi erkeklerin internet kullanımını arttırmaktadır. İnternet kullanımı artan ergenlerin ise akademik başarılarının düşük olması rastlanan sonuçlar arasında karşımıza çıkmaktadır (Bayhan, 2011: 919). Cömert ve Kayıran (2010: 168) tarafından yapılan bir çalışmada kızlara oranla erkeklerin internet başında daha fazla zaman geçirdikleri sonucu bulunmuştur. Gross (2004: 645) tarafından yapılan bir çalışmada ise internette fazla zaman geçirmenin okul başarı durumunu etkilediği görülmüştür. Bu bulgular zincirleme değerlendirildiğinde bağımlılığının akademik başarıyı doğrudan etkilemesi gerektiği düşünülmektedir.

Serbest zamanda sıkılma algısı üzerinde cinsiyet değişkeninin anlamlı bir farklılık yarattığı, kız öğrencilerin daha fazla sıkılma algısı yaşadığı görülmüştür. Bu bulguya ulaşılmasının nedeni olarak, gün boyu okulda olan ergenlerin en çok akşam vaktinde serbest zamanlarının oluşması, erkek ergenlerin akşamları sosyal gerçek ortamlara katılabilmek için kızlara oranla ailelerinden daha rahat izin alabilmeleri ve dış mekanlarda arkadaşları ile daha rahat ve güvenli zaman geçirebilmeleri gösterilebilir. Lise öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışma sonucunda kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha fazla sıkılma algısı yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır (Wegner vd., 2006: 249).

Çalışma sonuçlarına göre öğrencilerin, serbest zamanda sıkılma algısı ile internet bağımlılığı toplam puanı arasında pozitif doğrusal ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu veriye göre, serbest zamanda sıkılma algısı yaşayan ergenlerin, günümüz teknoloji çağında en kolay ulaşabildikleri ve iletişim kurup eğlenebildikleri ortamın sanal ortam olması nedeni ile daha fazla internet kullanımına yöneldiklerini söylemek mümkündür (İnan, 2010: 4).

Bulgulara göre öğrencilerin, serbest zamanda sıkılma algısının akademik başarıyla negatif ters ilişkili olduğu ve akademik başarı ile internet bağımlılığı arasında ise negatif ters yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Serbest zamanda sıkılma algısı yaşayan ergenler stresli, kaygılı, huzursuz ve mutsuz duygu durumları yaşayabilmektedirler. Bu olumsuz duygu durumları ergeni internet kullanımına yönelmektedir. Zamanının büyük bir bölümünü internet kullanarak geçirmesi sonucunda ise okul başarısı düşebilmekte ve kendini başarısız olarak görmemek adına ergen, bu defa başarısızlıktan kurtulmak için internet ortamındaki oyunlara yönelebilmektedir. Öğrencilerin yaşadığı sıkılma algısı, eğitim ortamlarında da sıklıkla hissedilen ve rahatsızlık verici bir duygu durumu olarak görülmüştür. Hendricks vd. (2015: 105) 'nin ergenler üzerinde yapmış olduğu çalışma sonucunda, ergenlerin bağımlılık yaşamadaki en büyük etkenlerden birinin, serbest zamanda sıkılma algısı yaşamalarıyla ilişkili olduğu bu çalışmayı destekler niteliktedir. Soylu ve Siyez (2014: 72) tarafından yapılan araştırmada ise, sıkılma algısının, problemli internet kullanım nedenleri arasında olduğu sonucu bu çalışmaya paraleldir. İnternet bağımlılığı ile okul başarı durumunun incelendiği birçok çalışmada, aşırı internet kullanımının okul başarı durumunu olumsuz yönde etkilediği sonucu bu çalışmanın sonucu ile benzerlik göstermektedir (Mythily vd., 2008: 9). Impraim (2012: 45)'in ergenlerin internet bağımlılığı seviyeleri ile akademik başarıları üzerine etkisini araştırdığı bir çalışmaya göre, anlamlı bir ilişkiye rastlanmış ve internet bağımlılığının akademik başarıyı olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur.

Tüm bu çalışmaları destekler nitelikte bu çalışmada da, internet bağımlılığı, akademik başarı ve serbest zamanda sıkılma algısı puanlarına bakıldığında her birinin diğeri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Sonuç olarak, son yıllarda teknolojinin gelişmesi ile iletişim çağının başlaması, internet kullanıcılarının sayısını hızla arttırmıştır. Özellikle ergenler günümüz teknolojisinin içine doğmakta ve internet kullanımını en kolay kavrayan grup olarak karşımıza çıkmaktadır. Ergenlerin, interneti daha fazla kullandıklarını hatta internet bağımlılığı vakalarının en çok ergenlerde olduğunu söylemek mümkündür. Okul çağında olan ergenlerin interneti okul başarı durumlarını arttırmak, araştırmak, geliştirmek ve yararlı bilgiler öğrenmek adına bir araç olarak kullanmak yerine amaç olarak kullanması, internette daha fazla zaman

geçirmelerine neden olmakta, yaratıcı ve akılcı düşüncenin gelişimini olumsuz yönde etkileyerek akademik başarılarını düşürmektedir. Bu süreçte internet bağımlısı olan ergenlerin aile bireyleri ve çevresi ile iletişim kurmakta zorlandığı ve kendilerini yalnız hissettikleri söylenebilir. Yalnızlıktan kaynaklı depresif ruh hali ve psiko-sosyal bozukluk yaşayan ergenin, toplumdan kendisini soyutlayarak sıkılma algısı yaşadığı sonucuna ulaşılabilir. Sıkılma algısı yaşayan ergen ise, yaşadığı bu sosyal fonksiyon bozukluğunun çaresi olarak interneti görmekte ve sıkılma algısından kaynaklı bu duygu durumunu internet ortamında zamanının büyük bir bölümünü kullanarak aşmaya çalışmaktadır. Bu çalışmada görülmektedir ki, internet bağımlılığı, akademik başarı ve sıkılma algısı arasında sarmal bir ilişki vardır. İnternet bağımlılığı arttıkça, akademik başarı düşmekte, akademik başarı düştükçe, sıkılma algısı artmakta ve sıkılma algısı arttıkça da internet bağımlılığı artmaktadır (Bayhan, 2011: 917; Ögel, 2012: 18-19; Leung, 2015: 387).

Yapılan çalışmadan elde edilen bulgular sonucunda ileride yapılacak olan çalışmalara yardımcı olması amacıyla bazı öneriler geliştirilmiştir.

-Okullarda, rehberlik ve psikolojik danışmanı ile teknoloji ve öğretim öğretmenleri internet ve sosyal medyanın bilinçli aynı zamanda güvenli kullanımı için hem öğrencilere hem de ailelere bilgilendirme yapması internet bağımlılığının önüne geçilmesinde faydalı olacaktır.

-Anne ve babalara ergenlik dönemi gelişimi ve değişimi konularında bilgilendirme yapılmalı ve olumsuz durumlarla nasıl başa çıkılabileceği anlatılmalıdır.

-Ergenlerin interneti beceri kazanabilme ve kişisel gelişimlerini tamamlamada yardımcı olarak kullanmayı öğrenmeleri sağlanmalıdır.

-İnternetin olumlu ve olumsuz kullanımı konusunda bilinçlendirme çalışmaları yapılmalıdır.

-Süre kısıtlaması getirilerek internet kullanımı sağlanmalıdır.

-Aileler ve öğretmenler tarafından öğrenciler serbest zamanın etkili ve verimli kullanılması konusunda bilinçlendirilmelidir.

-Bu çalışma ortaöğretim düzeyinde eğitim gören öğrencilere yapılmıştır. Yapılacak diğer çalışmalarda okul öncesi, ilkokul ve ortaokul seviyesindeki öğrencilere de yer verilmesi, internet bağımlılığının çok küçük yaşlarda da başladığının görülmesini sağlayacaktır.

-Benzer bir araştırma ile elde edilecek olan verilere göre internet bağımlısı olduğu düşünülen bireylerde nitel araştırma tekniklerinden, derinlemesine görüşme tekniği ile çalışma gerçekleştirilebilir.

- Bu araştırma Antalya ilinde bulunan birkaç okulla sınırlı kalmıştır. Daha geniş bir örneklem grubu seçilerek yurt içinde ve dışında çalışmalar yapılabilir.
- Farklı bölgelerde araştırmalar yapılarak bölgelere göre karşılaştırmalar yapılabilir.



KAYNAKÇA

- Abalı, O. (2012). *Ergenlik Dönemi ve Ruhsal Yaklaşım*. Adeda Yayınevi, İstanbul.
- Acee, T. W., Kim, H., Kim, H. J., Kim, J-I., Chu, H. R., Kim, M., Cho, YoonJung, W., ve Frank, W. (2010). "Academic Boredom in Under-and Over Challenging Situations". *Contemporary Educational Psychology*, 35(1): 17-27.
- Arısoy, Ö. (2009). "İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi". *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1):55-67.
- Arnas, Y. A. (2005). "3-18 Yaş Grubu Çocuk ve Gençlerin İnteraktif İletişim Araçlarını Kullanma Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi". *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 4(4): 59.
- Arslan, F., Ünal, A. S., Güler, H. ve Kardaş, K. (2006). "Okul Çağı Çocuklarının Televizyon İzleme Alışkanlıklarının İncelenmesi". *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 5(6): 6.
- Aslanbay, M. (2006). *A Compulsive Consumption: Internet Use Addiction Tendency*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Atak, H. (2011). "Kimlik gelişimi ve kimlik biçimlenmesi: Kuramsal bir değerlendirme". *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(1): 163-213.
- Avcı, M. (2006). "Ergenlikte Toplumsal Uyum Sorunları". *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1): 39-64.
- Aydın, B. (2005). *Çocuk Ve Ergen Gelişimi*. Nobel Yayınevi, Ankara.
- Balcı, V. (2003). "Ankara'daki Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılımlarının Araştırılması". *Milli Eğitim Dergisi*, 158: 161-173.
- Barbalet, J. M. (1999). "Boredom and Social Meaning". *British Journal of Sociology*, 50(4): 631-646.
- Bayhan, V. (2011). "Lise Öğrencilerinde İnternet Kullanma Alışkanlığı ve İnternet Bağımlılığı: Malatya Uygulaması". *XIII. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri*. 2-4 Şubat 2011, Malatya, s. 917-924.
- Beard, K. ve Wolf, E. M. (2001). "Modification in The Proposed Diagnostic Criteria For Internet Addiction". *CyberPsychology & Behavior*, 4(3): 377-383.
- Beard, K. W. (2005). "Internet Addiction: A Review of Current Assessment Techniques and Potential Assessment Questions". *CyberPsychology & Behavior*, 8(1): 7-14.
- Block, J. J. (2008). "Issues For DSM-V: Internet Addiction". *American Journal of Psychiatry*, 165: 306-307.

- Bölükbaş, K. (2003). *İnternet Kafeler ve İnternet Bağımlılığı Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Diyarbakır Örneği*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.
- Caldwell, L. L. ve Smith, E. (2006). “Leisure as a context for youth development and delinquency preventio”, *Australian & New Zealand Journal of Criminology*, 39(3): 398-418.
- Can, M. Ş. (2007). *İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinde Görülen Madde Bağımlılığı Alishkanlığı*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Celkan, H. Y. (2005). *Sosyal Bir Kurum Olarak Aile*. Hegem Yayınevi, İstanbul.
- Ceyhan, E., Ceyhan, A. A. ve Gürcan, A. (2007). “The Validity and Reliability of The Problematic Internet Usage Scale”. *Educational Sciences: Theory&Practice*, 7(1): 411-416.
- Ceyhan, E. (2008). “A Risk Factor For Adolescent Mental Health: Internet Addiction”. *Çocuk ve Gelişim Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(2): 109-116.
- Ceyhun, S. (2008). “Spor Tesislerinin Rekreatif Açıdan Kullanımı”. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(1): 325-332.
- 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.
- Chang, M. K. ve Law, S. P. M. (2008). “Factor Structure For Young’s Internet Addiction Test: A Confirmatory Study”. *Computers in Human Behavior*, 24(6): 2597-2619.
- Chisholm, J. F. (2006). “Cyberspace violence against girls and adolescent females”. *Annals of The New York Academy of Sciences*, 1087(1): 74-89.
- Cömert, I. T. ve Kayıran, S. M. (2010). “Çocuk ve Ergenlerde İnternet Kullanımı”. *Çocuk Dergisi*, 10(4): 166-170.
- Çağıltay, K. (1994). *Herkes İçin İnternet*. Tübitak-ODTÜ Yayınları, Ankara.
- Çalışgan, H. (2013). *İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Siber Zorbalık*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çam, H. H. ve Nur, N. (2015). “Adölesanlarda İnternet Bağımlılığı Prevalansı ile Psikopatolojik Semptomlar ve Obezite Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. *Taf Preventive Medicine Bulletin*, 14(3): 181-188.
- Çelenk, S. (2003). “Okul Başarısının Ön Koşulu: Okul Aile Dayanışması”. *İlköğretimOnline E-Dergi*, 2(2): 28-34.

- Çetinkaya, M. (2013). *İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Davis, R. A. (2001). "A Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use". *Computer in Human Behavior*, 17(2): 187-195.
- Demir, C. ve Demir, N. (2006). "Bireylerin Boş Zaman Faaliyetlerine Katılımlarını Etkileyen Faktörler ile Cinsiyet Arasındaki ilişki: Lisans Öğrencilerine Yönelik Bir Uygulama". *Ege Akademik Başarı Dergisi*, 6(1): 36-48.
- Denizci, Ö. M. (2009). "Bilişim Toplumu Bağlamında İnternet Olgusu ve Sosyopsikolojik Etkileri". *Marmara İletişim Dergisi*, 15: 47-63.
- Dinçel, E. (2006). *Ergenlik Dönemi Gelişimsel Ödevleri ve Psikolojik Problemleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Doğan, H., Işıklar, A. ve Eroğlu, E. S. (2008). "Ergenlerin Problemleri İnternet Kullanımının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi". *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18: 106-124.
- Doğan, A. (2013). *İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı*.Yayınlanmamış Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Egger, O. ve Rauterberg, M. (1996). *Internet Behaviour and Addiction*. Semester Thesis (Swiss Federal Institute Of Technology), Zurich.
- Eraslan, Y. (2010). *Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygılarının Algıladıkları Anne Baba Tutumlarına Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ersanlı, K. (2005). *Davranışlarımız*. Eser Yayınevi, Samsun.
- Esen, K. N. (2007). "Akran baskısı ve algılanan sosyal destek değişkenlerine göre ergenlerde internet bağımlılığının yordanması". I. Uluslararası Bağımlılık Kongresi. 28-31 Mayıs 2007, İstanbul, s. 1-9.
- Esen, E. (2010). *Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayıcı Psiko-Sosyal Değişkenlerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Esen, E. ve Siyez, D. M. (2011). "Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-Sosyal Değişkenlerin İncelenmesi". *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(36): 127-138.

- Falhaman, S. A., Mercer, -Lynn, K. B., Flora, D. B. ve Eastwood, J. D. (2013). "Development and Validation of The Multidimensional State Boredom Scale". *Assessment*, 20(1): 68-85.
- Fisherl, C. D. (1993). "Boredom at Work: A Neglected Concept". *Human Relations*, 46: 395-417.
- Godbey, G. ve Robinson, J. (1997). "The Increasing Prospects For Leisure". *Park & Recreation (Arlingo)*, 32(6), 74-82.
- Gönül, A. S. (2002). "Patolojik İnternet Kullanımı (İnternet Bağımlılığı/Kötüye Kullanma)". *Yeni Symposium*, 40(3): 105-110.
- Greenfield, D. N. (1999). "Psychological Characteristics of Compulsive Internet Use: A Preliminary Analysis". *Cyber Psychology and Behavior*, 2: 403-412.
- Grohol, J. M. (1999). "Internet Addiction Guide". *Recuperato el*, 6: 25-26.
- Gross, E. F. (2004). "Adolescent Internet Use: What We Expect, What Teens Report". *Journal of Applied Developmental Psychology*, 25(6): 633-649.
- Gürcan, H. İ. (1999). *Sanal Gazetecilik*. Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir.
- Günüç, S. (2009). *İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenler ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van.
- Günüç, S. ve Kayri, M. (2010). "Türkiye’de İnternet Bağımlılık Profili ve İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik-Güvenirlik Çalışması". *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39: 220-232.
- Haller, M., Hadler, M. ve Kaup, G. (2013). "Lisure Time in Modern Societies: A New Source of Boredom and Stress". *Social Indicators Research*, 111(2): 403-434.
- Henderson, E. C. (2001). *Understanding Addiction*. University Pres of Mississippi, America.
- Harris, M. B. (2000). "Correlates and Characteristics of Boredom and Boredom Proneness". *Journal of Applied Social Psycholog*, 30: 47-77.
- Hendricks, G., Savahl, S. ve Florence, M. (2015). "Adolescent Peer Pressure, Leisure Boredom and Substance Use in Low-Income Cape Town Communities". *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 43(1): 99-109.
- Iso-Ahola, S. E. ve Weissinger, E. (1990). "Perceptions of Boredom in Leisure: Conceptualization, Reliability and Validity of the Leisure Boredom Scale". *Journal of Leisure Research*, 22(1): 1-17.

- Iso-Ahola, S. E. ve Crowley, E. D. (1991). "Adolescent substance abuse and leisure boredom". *Journal of Leisure Research*, 23(3): 260-271.
- İçel, K. (1998). *Kitle Haberleşme Hukuku*. Beta Yayınları, İstanbul.
- İmpraım, S. (2012). *İnternet Bağımlılığı, Facebook Kullanımı ve Akademik Performans Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- İnan, A. (2010). *İlköğretim II. Kademe ve Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- İşleyen, F. (2013). *Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Kişisel ve Ailesel Faktörlerle İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İzmir.
- Jennen, C. ve Uhlebeck, G. (2004). "Exercise and Life Satisfaction: Fitness Complimentary Strategies in The Prevention and Rehabilitation of Illness". *Evidence-Based Complimentary and Alternative Medicine*, 2(1): 157-165.
- Kara, F. M. (2013). "Kadınların Serbest Zaman Davranışları: Etnik Grup Perspektifi". *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(4): 48-58.
- Kara, F. M., Gürbüz, B. ve Öncü, E. (2014). "Leisure Boredom Scale: The Factor Structure and The Demographic Difference". *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 16(2): 28-35.
- Kara, F. M. (2015). *Serbest Zamanda Sıkılma Algısının Yaşam Kalitesi ve Evlilik Doyumu Üzerine Etkisinin Belirlenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karakoç, E. ve Taydaş, O. (2013). "Bir Serbest Zaman Etkinliği Olarak Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanımı ve Yalnızlık Arasındaki İlişki: Cumhuriyet Üniversitesi Örneği". *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 7(4): 33-45.
- Karaküçük, S. ve Ekenci, G. (1995). "Okulların Boş Zamanları Değerlendirme (Rekreasyon) Eğitimindeki Rollerini". *Milli Eğitim Dergisi*, 128: 62-66.
- Karaküçük, S. (2001). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. Gazi Kitabevi, Ankara.
- Karaküçük, S. ve Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve Kent(li)leşme*. Gazi Kitabevi, Ankara.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. Gazi Kitabevi, Ankara.
- Kaya, N. (2002). "Neden intihar Ediyorlar". *Karizma Dergisi*, 12: 75-80.
- Kılıçarslan, F. (2010). *Çocuk ve Aile Sorunları Terapi ve Tedavisi*. Nobel Yayınevi, Ankara.

- Kim, S. ve Kim, R. (2002). "A Study of Internet Addiction: Status, Causes and Remedies-Focusing on The Alienation Factor". *International Journal of human Ecology*, 3(1): 1-19.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T. ve Scherlis, W. (1998). "Internet Paradox: A Social technology That Reduces Social Involment and Psychological Well-Being". *American Psychologist*, 53(9): 1017.
- Kurtaran, G. T. (2008). *İnternet Bağımlılığını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Küçükahmet, L. (2001). *Öğretim İlke ve Yöntemleri*. Nobel Yayınevi, Ankara.
- Lawrence, L. (2003). "These Are The Voyages: Intraction in Real and Virual Space Encironments in Leisure". *Leisure Studies*, 22(4): 301-315.
- Leung, L. (2015). "Using Tablet in Solitude For Stress Reduction: An Examination of Desire For Aloneness, Leisure Boredom, Tablet Activities and Location of Use". *Computers in Human Behavior*, 48: 382-391.
- Lin, C. H., Lin, S. L. ve Wu, C. P. (2009). "The Effect of Parental Monitoring and Leisure Boredom on Adolescents' Internet Addiction". *Adolescence*, 44(176): 993-1004.
- Martin, M., Sadlo, G. ve Stew, G. (2006). "The Phenomenon of Boredom". *Qualitative Research in Psychology*, 3(3): 193-211.
- McLean, D. D. ve Hurd, A. R. (2012). *Recreation and Leisure in Modernity Society*. Jones&Barlett, USA.
- Mossbarger, B. (2008). "Is Internet Addiction Addressed in The Classroom? A Survey of Psychology Textbooks". *Computers in Human Behavior*, 24(2): 468-474.
- Mull, R. F., Bayless, K. G. ve Jamieson, L. M. (2005). *Recreational Management*. Human Kinetics, USA.
- Murphy, H. (2003). "Exploring Leisure and Psychological Health and Wellbeing: Some Problematic Issue in The Case of North Ireland". *Leisure Studies*, 22(1): 37-50.
- Mythily, S., Qiu, S. ve Winslow, M. (2008). "Prevalence and Correlates of Excessive Internet Use Among Youth in Singapore". *Annals Academy of Medicine Singapore*, 37(1): 9-14.
- Nalwa, K. Ve Anand, A. P. (2003). "Internet Addiction in Students: A Cause of Concern". *CyberPsychology & Behavior*, 6(6): 653-656.

- Neu, J. (1998). "Boring From Within: Endogenous Versus Reactive Boredom". W. F., Flack & J. D., Laird (Ed.) *Emotions in Psychopathology: Theory and Research*, Oxford University Press, New York, s. 158-170.
- O'Hanlon, J. F. (1981). "Boredom: Practical Consequences and A Theory". *Acta Psychologica*, 49(1), 53-82.
- Omole, C. O. Ve Ayeni, B. O. (2013). "Internet Use: Breakthrough or Breakdown". *Ife Psychologia*, 21(3): 260-267.
- Ögel, K. (2012). *İnternet Bağımlılığı*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul.
- Özşaker, M. (2012). "Gençlerin Serbest Zaman Aktivitelerine Katılamama Nedenleri Üzerine Bir İnceleme". *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Dergisi*, 14(1): 126-131.
- Öztürk, Ö., Odabaşıoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y. ve Kalyoncu, A. (2007). "İnternet Bağımlılığı: Kliniği ve Tedavisi". *Bağımlılık Dergisi*, 8: 36-41.
- Palen, L. A. ve Coatsworth, J. D. (2007). "Activity-Based Identity Experiences and Their Relations to Problem Behavior and Psychological Well-Being in Adolescence". *Journal of Adolescence*, 30(5): 721-737.
- Ragheb, M. G. ve Merydith, S. P. (2001). "Development and Validation of A Multidimensional Scale Measuring Free Time Boredom". *Leisure Studies*, 20: 41-59.
- Roberts, K. (2006). *Leisure in Contemporary Society*. AMA Dataset, UK.
- Rosenstein, B. (2010). "Leading Your Total Life The Peter Drucker Way". *Leader to Leader*, 55: 12-17.
- Saygılı, S. (2002). *Ergenlik Sorunları*. Elit Yayınevi, İstanbul.
- Selnow, G. W. (1998). *Elektronik Whistle-Stops: The Impact of the Internet on American Politics*, Westport, CT, USA, Greenwood Publishing, Incorporated.
- Shaffer, H. J., Hall, M. N. ve Bilt, J. (2000). "Computer Addiction: A Critical Consideration". *American Journal of Orthopsychiatry*, 70(2): 162-168.
- Soylu, Y. ve Siyez, D. M. (2014). "Boş Zaman Can Sıkıntısı Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması". *Ege Eğitim Dergisi*, 15(1): 80-95.
- Smith, R. P. (1981). "Boredom: A Review". *Human Factors*, 23(3): 329-340.
- Sinkkonen, H. M., Puhakka, H. ve Meriläinen, M. (2014). "Internet Use and Addiction Among Finnish Adolescents (15-19 years)". *Journal of Adolescence*, 37(2), 123-131.
- Shaw, S. M., Caldwell, L. L. ve Kleiber, D. A. (1996). "Boredom, stress and social control in the daily activities of adolescents". *Journal of Leisure Research*, 28(4): 274-292.
- Shivers, J. S. ve DeLisle, L. J. (1997). *The Story of Leisure: Context, Concepts and Current Controversy*, Human Kinetics Publishers, Australia.

- Suler, J. R. (1999). "To Get What You Need: Healty and Pathological Internet Use". *CyberPsychology & Behavior*, 2(5): 385-393.
- Svendsen, L. (2005). *A Philosophy of Boredom*. Reaktion, London.
- Şen, Ş. (2013). "Serbest Zaman, Serbest Zaman Etkinlikleri ve Eğitimdeki Yeri". *Ekev Akademi Dergisi*, 17(54): 295-305.
- Tel, M. (2007). *Öğretim Üyelerinin Boş Zaman Etkinlikleri Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Doğu Anadolu Örneği*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elazığ.
- Tezcan, M. (1994). *Boş Zamanların Değerlendirilmesi Sosyolojisi*. Atilla Kitabevi, Ankara.
- Thatcher, A. ve Goolam, S. (2005). "Development and Psychometric Properties of The Problematic Internet Use Questionnaire". *South African Journal of Psychology*, 35(4): 793-809.
- Todman, M. (2003). "Boredom and Psychotic Disorders: Cognitive and Motivational Issues". *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 66(2): 146-167.
- Toksöz, M. R. (1999). *Yeni Bir Medya Türü Olarak Etkileşimli Bilgisayar Oyunları*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and Recreation Management*. Routledge, New York.
- Tsai, C. C. ve Lin, S. S. (2003). "Internet Addiction of Adolescents in Taiwan: An Interview Study". *CyberPsychology & Behavior*, 6(6): 649-652.
- TÜİK. "İş gücü istatistikleri". <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=18660>, . (erişim tarihi: 15.10.2016).
- Tüysüz, C., Balaman, F. Ve Atalar, T. (2012). "Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Kullanım Amaçlarının Belirlenmesi". *Journal of Life Sciences*, 1(1): 251-260.
- Tüzün, Ü. (2002). "Gelişen İletişim Araçlarının Çocuk ve Gençlerin Etkileşimi Üzerine Etkisi". *Düşünen Adam*, 15(1): 46-50.
- Vatan, İ., Ocakoğlu, H. ve İrgil, E. (2009). "Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Sigara İçme Durumunun Değerlendirilmesi". *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(1): 43-48.
- Vodanovic, S. J. (2003). "Psychometric Measure of Boredom: A Review of The Literature". *The Journal of psychology*, 137(6): 569-595.
- Yalom, I. D. (2008). *Ergen Terapisi*. Prestij Yayınevi, İstanbul.
- Yalçın, C. (2003). "Sosyolojik Bir Bakış Açısıyla İnternet". *Cumhuriyet Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 27(1): 77-90.

- Yaman, E. ve Peker, A. (2012). "Ergenlerin Siber Zorbalık ve Siber Mağduriyete İlişkin Algıları". *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(3): 819-833.
- Yang, S. C. ve Tung, C. J. (2007). "Comparison of Internet Addicts and Non-Addicts in Taiwanese High School". *Computer in Human Behavior*, 23(1): 79-96.
- Yardi, S. A. (2012). *Social Media at The Boundaries: Supporting Parents in Managing Youth's Social Media Use*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Georgia Institute of Technology, Atlanta.
- Yavuzer, H. (2002). *Çocuk Psikolojisi*. Remzi Yayınevi, İstanbul.
- Yellowless, P. M. ve Marks, S. (2007). "Problematic Internet Use or Internet Addiction?". *Computers in Human Behavior*, 23(3): 1447-1453.
- Yıldız, C. (2005). *İnternet ve Toplum*. Anı Yayınevi, Ankara.
- Yıldız, C. ve Bölükbaş, K. (2005). *İnternet Kafeler, Gençlik ve Sosyal Sapma*. Anı Yayıncılık, Ankara.
- Yılmaz, S. (2011). *Üniversitelerin Atletizm Takımlarında Yer Alan Sporcu Öğrencilerin Serbest Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarının Araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Yin, Z., Katims, D. S. ve Zapata, J. T. (1999). "Participation in Leisure Activities and Involvement in Delinquency by Mexican American Adolescents". *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 21(2): 170-185.
- Yoo, H. J., Cho, S. C., Ha, J., Yune, S. K., Kim, S. J., Hwang, J., ... ve Lyoo, I. K. (2004). "Attention Deficit Hyperactivity Symptoms and İnternet Addiction". *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 58(5): 487-494.
- Young, K. S. (1996). "İnternet Addiction: The Emergency of A New Clinical Disorder". *Cyber Psychology and Behavior*, 1(3): 240-242.
- Young, K. S. (1997). "What Makes The İnternet Addictive: Potential Explanations For Pathological İnternet Use". *In 105th annual conference of the American Psychological Association*. August 15, 1997, Chicago, s. 12-30.
- Young, K. S. (1998). "İnternet Addiction: The Emergence of A New Clinical Disorder". *Cyberpsychology & Behavior*, 1(3): 237-244.
- Young, K., Pistner, M., O'mara, J. ve Buchanan, J. (2000). "Cyber Disorders: The Mental Health Concern For The New Millennium". *Cyberpsychology & Behavior*, 2(5): 475-479.
- Young, K. S. ve Case, C. J. (2004). "İnternet Abuse in The Worplace: New Trends in Risk Management". *CyberPsychology & Behavior*, 7(1): 105-111.

- Watt, J. D. ve Vodonovich, S. J. (1999). "Boredom proneness and psychosocial development". *The Journal of Psychology*, 133(3): 303-314.
- Wegner, L., Flisher, A. J., Muller, M. ve Lombard, C. (2006). "Leisure Boredom and Substance Use Among High School Students in South Africa". *Journal of Leisure Research*, 38(2): 249.
- Whang, L. S. M., Lee, S. ve Chang, G. (2003). "Internet Over-Users' Psychological Profiles: A Behavior Sampling Analysis on Internet Addiction". *CyberPsychology & Behavior*, 6(2): 143-150.
- Whitty, M. T. ve McLaughlin, D. (2007). "Online Recreation: The Relation Between Loneliness, Internet Self-Efficacy and The Use of The Internet for Entertainment Purposes". *Computer in Human Behavior*, 23(3): 1435-1446.
- Ziyalar, A. (1999). Sosyal Psikiyatri. Yüce Yayınları, İstanbul.

EK 1- KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Cinsiyetiniz: ☐ Kız ☐ Erkek

Yaşınız:

Okulunuz/Bölümünüz:.....

Sınıfınız: ☐ 10. Sınıf ☐ 11.Sınıf

Okul Akademik Not Ortalamanız (1 yıl önceki not ortalamanızı yazınız.):.....



EK 2- SERBEST ZAMANLARDA SIKILMA ALGISI ÖLÇEĞİ

Aşağıda sizin boş zamanlarınızda sıkılma algınızı ölçtüğü düşünülen bazı ifadelere yer verilmiştir. Her bir ifadeye sunulan durumun sizin için uygunluğunu belirtmek için uygun alanı işaretleyiniz.

Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Boş zamanlar sıkıcıdır.	1	2	3	4	5
2. Boş zamanlarımda yaptığım şeylerden genellikle hoşlanmıyorum, fakat başka ne yapacağımı bilmiyorum.	1	2	3	4	5
3.Boş zamanlar silkinip bir şeyler yapmak için bana vesile oluyor.	1	2	3	4	5
4.Boş zaman deneyimleri yaşam kalitemin önemli bir parçasıdır.	1	2	3	4	5
5.Boş zaman fikri beni heyecanlandırıyor.	1	2	3	4	5
6.Boş zamanlarımda bir şeyler yapmak istiyorum, fakat ne yapacağımı bilmiyorum.	1	2	3	4	5
7.Boş zamanlarımda çok önemli bir kısmını uyuyarak boşa harcıyorum.	1	2	3	4	5
8.Daha önceden hiç denemediğim boş zaman aktivitelerini denemek isterim.	1	2	3	4	5
9.Boş zamanlarımda çok aktif olurum.	1	2	3	4	5
10.Zevk alabileceğim pek fazla boş zaman uğraşım ve yeteneğim yok.	1	2	3	4	5

EK 3- İNTERNET BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki her bir maddeyi okuyarak, bu madde sizin için her zaman doğru ise “Tamamen Katılıyorum” , genelde doğru ise “Katılıyorum” , emin değilseniz “Kararsızım” , genelde doğru değilse “Katılmıyorum” , hiçbir zaman doğru değilse “Kesinlikle Katılmıyorum” şeklinde işaretleme yapmanız rica olunur.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
Yoksunluk					
1. İnternet <u>kullanmadığım</u> zaman kendimi gergin/huzursuz hissedirim.	1	2	3	4	5
2. İnternet kullanmak isteyip de kullanmadığım zaman sinirli/öfkeli olurum.	1	2	3	4	5
3. İnternet bağlantısı koparsa ya da yavaşlarsa sinirlenirim/öfkelenirim.	1	2	3	4	5
4. İnternet kullandığım zamanlarda hiç olmadığım kadar mutlu/huzurlu olurum.	1	2	3	4	5
5. Kendimi <u>endişeli</u> ya da sıkıntılı hissettiğim zamanlarda internet kullanmak beni rahatlatır.	1	2	3	4	5
6. Birileri beni internetin başından kaldırırsa sinirlenirim.	1	2	3	4	5
7. Sorunlarımdan kaçmak için internet kullanmaya yönelirim.	1	2	3	4	5
8. İnternete, planladığım zamanda giremezsem sinirlenirim.	1	2	3	4	5
9. Çevremde birileri varken, <u>yalnız kalıp</u> , internete girmeyi isterim.	1	2	3	4	5
10. İnterneti <u>kullanmadığım</u> zamanlarda internete girmek için sabırsızlanırım.	1	2	3	4	5
11. Gittiğim yerlerde internet bağlantısı ararım.	1	2	3	4	5
Kontrol güçlüğü					
12. İnternet kullanmamı sınırlamakta ya da kontrol etmekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
13. Sabah uyandığımda ilk aklıma gelen internete girmek olur.	1	2	3	4	5
14. İnternette her defasında, bir öncekinden daha uzun süre kalmak isterim.	1	2	3	4	5
15. İnternette planladığımdan daha uzun süre kalırım.	1	2	3	4	5
16. İnternet <u>kullanmadığım</u> zamanlarda bile interneti düşünürüm.	1	2	3	4	5
17. İnternette iken acıktığımı, susadığımı hissetmem ya da farkına varmam.	1	2	3	4	5
18. İnternette daha fazla zaman geçirmek için başka planlarımı iptal ederim.	1	2	3	4	5
19. İstediğim zaman internetin başından <u>kalkamam</u> .	1	2	3	4	5
20. Ailem beni çağırırsa dahi internetin başından <u>kalkamam</u> .	1	2	3	4	5
21. İnternet kullanabilmek için uykumdan ödün veririm.	1	2	3	4	5
İşlevsellikte bozulma					
22. İnternet kullanmamdan dolayı ailem ile sorunlar yaşarım.	1	2	3	4	5
23. Arkadaşlarım beni çağırırsa dahi internetin başından <u>kalkamam</u> .	1	2	3	4	5
24. İnternet kullanmamdan dolayı başka etkinliklere (spor, sinema, kitap okuma vb.) ilgim azalır.	1	2	3	4	5
25. İnternet kullanmamdan dolayı ev/iş/okul sorumluluklarımı yerine getiremem ya da ihmal ederim.	1	2	3	4	5
26. Çevremdekiler internette harcadığım zamandan dolayı şikayet eder.	1	2	3	4	5
27. İnternet kullanmamdan dolayı ailem ile daha az zaman geçiririm.	1	2	3	4	5
28. İnternet kullanmamdan dolayı arkadaşlarım ile daha az zaman	1	2	3	4	5

geçiririm.					
Sosyal izolasyon					
29.İnternet kullanmamdan dolayı arkadaşlarım ile sorunlar yaşarım.	1	2	3	4	5
30.İnternet ortamında edindiğim arkadaşlıkları gerçek yaşamdaki arkadaşlarıma tercih ederim.	1	2	3	4	5
31.Gerçek yaşamdaki arkadaşlarımla dışarıda görüşmek yerine internette görüşmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5
32.Arkadaşlarımı internette edinirim.	1	2	3	4	5
33.İnternet benim en iyi arkadaşımdır.	1	2	3	4	5
34.İnternetsiz bir yaşam bana anlamsız/boş gelir.	1	2	3	4	5
35.İnternet kullanmamdan dolayı yüz yüze iletişimde zorluk yaşarım.	1	2	3	4	5



EK 4- MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ İZNİ



T.C.
ANTALYA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 98057890/20/13039846
Konu: Anket Uygulaması

17.12.2015

İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜNE
ANTALYA

Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Buket ÖNER'in "Lise Öğrencilerinde Serbest Zaman Can Sıkıntısı, Serbest Zaman Tatmini ve İnternet Kullanımının İncelenmesi" konulu tez çalışmasını, İlimiz Muratpaşa ve Döşemealtı İlçesinde ekli listede belirtilen okullarda uygulama isteği ile ilgili 10/12/2015 tarih ve 28671 sayılı yazıları, İl Millî Eğitim Müdürlüğü Araştırma Değerlendirme ve İnceleme komisyonumuz tarafından, 15/12/2015 tarihinde incelenerek "Millî Eğitim Bakanlığına Bağlı Okul ve Kurumlarda Yapılacak Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinlerine Yönelik İzin ve Uygulama Genelgesi" esaslarına uygun olduğu tespit edilmiştir.

Komisyonumuzca, "Lise Öğrencilerinde Serbest Zaman Can Sıkıntısı, Serbest Zaman Tatmini ve İnternet Kullanımının İncelenmesi" konulu tez çalışmasını, İlimiz Muratpaşa ve Döşemealtı İlçesinde ekli listede belirtilen okullarda, Okul Müdürlüğünün bilgisi dahilinde, ilgili Genelgeye göre, çalışma takvimi doğrultusunda eğitim-öğretim faaliyetleri aksatılmaksızın yapılması uygun görülmüştür.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde, Valilik Makamının 23/02/2015 tarih ve 5347 sayılı yetki devrine göre olurlarınıza arz ederim.

Ebubekir TANRIBİR
Müdür a.
Şube Müdürü

OLUR
17.12.2015

Osman Nuri GÜLAY
Vali a.
İl Millî Eğitim Müdürü

Antalya İl Millî Eğitim Müdürlüğü
Soğuksu Mah. Hamidiye Cad. MERKEZ/ANTALYA
E-posta: projeler07@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: Ebubekir TANRIBİR Şb. Md.
Tel: (0 242) 238 60 00
Faks: (0 242) 238 61 11

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden fc79-8813-37de-9fec-c6f7 kodu ile teyit edilebilir.

EK 5- ÖLÇEKLERİN KULLANIM İZNİ**Tennur Yerlisu LAPA**

Kimden: feyza meryem Kara <feyzameryemkara@gmail.com>
Gönderme Tarihi: 10 Haziran 2015 Çarşamba 18:16
Kime: Tennur Yerlisu Lapa
Konu: leisure boredom
Ekler: LBS_manuel_turkish.pdf

hocam merhaba,
ekte ölçeğin manuel ini bulabilirsiniz :)
İyi çalışmalar ve kolaylıklar dilerim
Görüşmek üzere.

FEYZA MERYEM KARA
Başkent Üniversitesi Spor Bilimleri Bölümü

"özgürlüğün en büyük düşmanı halinden memnun kölelerdir"

EK 6- ÖLÇEKLERİN KULLANIM İZNİ**Tennur Yerlisu LAPA**

Kimden: Selim Günüç <selimgunuc@hotmail.com>
Gönderme Tarihi: 29 Haziran 2015 Pazartesi 14:09
Kime: tennur@akdeniz.edu.tr
Konu: İnternet Bağımlılığı Ölçeği
Ekler: Hacettepe2010_OLCEK2.doc

Merhaba,

Kullanabilirsiniz. Ölçek şimdi azericeye de çevrildi. çalışmanızı bitirmenize yakın bana tekrar hatırlatırsanız, bu ölçeği kullanmanızdaki gerekçelere ilişkin (uluslararası geçerliği gösteren) ve ölçeğin uluslararası kullanıldığı çalışma kaynaklarını da size yollarım. İyi çalışmalar. kolaylıklar

Yrd. Doç. Dr. Selim GÜNÜÇ
Siber Psikoloji ve Teknoloji Entegrasyonu
Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi
Yüzüncü Yıl Üniversitesi

Assistant Professor Selim GUNUC
Cyber Psychology and Technology Integration
Department of Computer Education and Instructional Technologies
Yuzuncu Yil University, Turkey

ÖZGEÇMİŞ

Adı ve SOYADI : Buket ÖNER
Doğum Yeri - Tarihi: Niksar-15.09.1985

Eğitim Durumu

Mezun Olduğu Lise : Niksar Danişmend Gazi Lisesi (YDL), Tokat, 2003.
Önlisans Diploması : Süleyman Demirel Üniversitesi, Yalvaç Meslek Yüksekokulu, Halkla İlişkiler Bölümü, Isparta, 2008.
Lisans Diploması : Akdeniz Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Rekreasyon Bölümü, Antalya, 2013.
Yüksek Lisans Diploması : Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Ana Bilim Dalı, Antalya, 2017.
Tez Konusu : Ergenlerde Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, İnternet Bağımlılığı ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Yabancı Dil : İngilizce

İş Denevimi

Stajlar : Antalya Muratpaşa İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü, 2012-2013.
Çalıştığı Kurumlar : İstinye Devlet Hastanesi, Veri Kontrol İşletmeni, 2008.
 Akdeniz Üniversitesi Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı, 2009-2010.
 Oryantiring Antrenörlüğü, 2012-Halen.
 Yüzme – Satranç – Basketbol Antalya İl Hakemliği, 2012-Halen.
 Gençlik ve Spor Bakanlığı Antalya Kamp Eğitmeni, 2012-2015.
 Antalya Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü, Spor Eğitim Uzmanı, 2016-Halen.