# LİSE ÖĞRENCİLERİNDE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMININ DUYGUSAL ZEKA VE YAŞAM DOYUMU AÇISINDAN İNCELENMESİ

Ayşenur Altıntaş
181180142

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Doç. Dr. Muhammed Ayaz

İstanbul
T.C Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Şubat, 2020

# LİSE ÖĞRENCİLERİNDE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMININ DUYGUSAL ZEKA VE YAŞAM DOYUMU AÇISINDAN İNCELENMESİ

Ayşenur Altıntaş
181180142
Orcid: 0000-0002-4391-2865

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Doç. Dr. Muhammed Ayaz

İstanbul
T.C Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Şubat, 2020



# JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

AYŞENUR ALTINTAŞ'ın "Lise Öğrencilerinde Problemli İnternet Kullanımının Duygusal Zeka ve Yaşam Doyumu Açısından İncelenmesi" başlıklı tezi 05.02.2020 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından değerlendirilerek "Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği" nin ilgili maddeleri uyarınca Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans/Doktora tezi oy birliğiyle/oy çokluğuyla, başarılı/başarısız olarak kabul edilmiştir.

| | Unvanı. Adı ve Soyadı | İmza |
|---|---|---|
| Üye (Tez Danışmanı) | Doç.Dr. Muhammed AYAZ Doğuş Üniversitesi | ..... |
| Üye | Dr.Öğr.Üyesi Gülçin KARADENİZ Maltepe Üniversitesi | ..... |
| Üye | Dr. Öğr. Üyesi Handan DOĞAN Maltepe Üniversitesi | ..... |

Prof. Dr. Belma AKŞİT
Enstitü Müdürü V.

# ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

| maltepe üniversitesi | LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ<br>ETİK İLKE VE KURALLARA<br>UYUM BEYANI | Doküman No | FR-178 |
|---|---|---|---|
| | | İlk Yayın Tarihi | 01.03.2018 |
| | | Revizyon Tarihi | 23.01.2020 |
| | | Revizyon No | 01 |
| | | Sayfa | 1 |

**05/02/2020**

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bulguların sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilmeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; çalışmanın Maltepe Üniversitesinde kullanılan "bilimsel intihal tespit programı" ile tarandığını ve öngörülen standartları karşıladığını beyan ederim.

Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

Ayşenur ALTINTAŞ

| Hazırlayan: Enstitü Sekreterliği | Onaylayan: Kalite Yönetim Koordinatörlüğü |
|---|---|

# TEŞEKKÜR

Öncelikle, çalışmamın her aşamasında akademik bilgi ve tecrübeleriyle bana yol gösteren tez danışmanım Doç. Dr. Muhammed Ayaz'a,

Desteklerinden ötürü savunma jüri üyelerim Dr. Öğr. Üyesi Gülçin Karadeniz'e ve Dr.Öğr.Üyesi Handan Doğan'a,

Bu süreçte manevi desteğini benden hiçbir zaman esirgemeyen sevgili annem Şengül Altıntaş'a ve babam Kenan Altıntaş'a,

Benim için çok değerli olan ablam Sevtap Yazıcı'ya ve eşi Yavuz Yazıcı'ya,

Motivasyon kaynağım olan sevgili kuzenlerim Gamze Yıldız'a ve Beyza Alaçam'a,

En kıymetli destekçilerimden olan arkadaşlarım Özge Korkmaz'a, Sümeyye Ağırman'a ve Yeşim Yıldız'a,

Meslek hayatımda değerli dostluklarını kazandığım Ayşe Özkür'e ve Seval Şahinoğlu'na,

Araştırmama katılım sağlayan bütün öğrencilere ve ebeveynlerine,

Ve bana kattıkları için bu çalışmaya teşekkürü bir borç bilirim.

Ayşenur Altıntaş

Şubat, 2020

# ÖZ

## LİSE ÖĞRENCİLERİNDE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMININ DUYGUSAL ZEKA VE YAŞAM DOYUMU AÇISINDAN İNCELENMESİ

Ayşenur Altıntaş
Yüksek Lisans Tezi
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Doç. Dr. Muhammed Ayaz
Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2020

Bu araştırmanın amacı, lise öğrencilerinin problemli internet kullanımlarının duygusal zeka ve yaşam doyumu değişkenleriyle olan ilişkisini incelemektir. Araştırmanın örneklemi devlet okullarında öğrenimine devam etmekte olan 14-18 yaş arası 294 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Öğrencilerin 187'si kız (%63,6), 107'si (%36,4) erkektir. Verilerin toplanması amacıyla Sosyodemografik Bilgi Formu, Problemli İnternet Kullanım Ölçeği- Ergen, Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu ve Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde Bağımsız Örneklem T-testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Pearson Korelasyon Analizi ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, problemli internet kullanımıyla duygusal zeka ve yaşam doyumu değişkenleri arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Sosyodemografik değişkenlerden ailenin gelir düzeyi ile problemli internet kullanımı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda ise duygusal zeka toplam puanının ve yaşam doyumu toplam puanının PİKÖ toplam puanını negatif yönde, aylık gelirin ise PİKÖ toplam puanını pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir. Bulgular ilgili literatür kapsamında tartışılmış ve gençlerin sağlıklı olmayan internet kullanımlarına yönelik müdahale programlarına bazı öneriler getirilmiştir.

**Anahtar Sözcükler:** 1.Duygusal Zeka; 2.Problemli İnternet Kullanımı; 3.Yaşam Doyumu; 4.Ergenlik Dönemi.

# ABSTRACT

## EXAMINATION OF PROBLEMATIC INTERNET USAGE IN TERMS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AND LIFE SATISFACTION OF HIGH SCHOOL STUDENTS

Ayşenur Altıntaş
Master's Thesis
Department of Psychology
Clinical Psychology Programme
Advisor: Assc. Prof. Muhammed Ayaz
Maltepe University, Graduate School, 2020

The aim of this study is to investigate the relationship between high school students' problematic internet usage and emotional intelligence and life satisfaction variables. The sample of the study consisted of 294 14-18 year-old high school students who are continuing their education in public schools. 187 (63.6%) of the students were female and 107 (36.4%) were male. Sociodemographic Information Form, Problematic Internet Usage Scale – Adolescent Form, Bar-On Emotional Intelligence Scale Child and Adolescent Form and Multidimensional Student Satisfaction Scale were used to collect data. Independent sample T-test, Analysis of Variance (ANOVA), Pearson Correlation Analysis, and Multiple Linear Regression Analysis were used for statistical analysis of the data. According to the results of the research, negative statistically significant relationships were found between problematic internet use, emotional intelligence and life satisfaction variables. A significant positive correlation was found between a sociodemographic variable as family income and problematic internet use. As a result of the Multiple Linear Regression Analysis, it was found that the total score of emotional intelligence and life satisfaction score predicted the total score of PIUS negatively and monthly income predicted the total score of PIUS positively. The findings were discussed within the scope of the related literature and some suggestions were made to the intervention programs for the unhealthy internet use of the youth.

**Keywords:** 1.Adolescence, 2.Emotional Intelligence, 3.Life Satisfaction, 4.Problematic Internet Usage.

# İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI ..... ii
ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI ..... iii
TEŞEKKÜR ..... iv
ÖZ ..... v
ABSTRACT ..... vi
İÇİNDEKİLER ..... vii
TABLOLAR LİSTESİ ..... x
KISALTMALAR ..... xi
SİMGELER ..... xii
ÖZGEÇMİŞ ..... xiii

BÖLÜM 1. GİRİŞ ..... 1
1.1. İnternet Kullanımı ..... 1
1.2. Dünya'da ve Türkiye'de İnternetin Gelişimi ..... 2
1.3. Davranışsal Bağımlılık ..... 3
1.3.1. Problemli İnternet Kullanımı ..... 5
1.4. İnternet Bağımlılığı Kuramları ..... 7
1.4.1. Young'un Dört Kategori Kuramı ..... 7
1.4.2. Davis'in Bilişsel Davranışçı Modeli ..... 8
1.4.3. Caplan'ın Modeli ..... 9
1.4.4. Grohol'ün Sosyalleşme Kuramı ..... 10
1.4.5. Suler İnternet Bağımlılığı Kuramı ..... 10
1.4.6. Douglas'ın Problemli İnternet Kullanımı Modeli ..... 11
1.5. Ergenlik Dönemi ..... 11
1.5.1. Ergenlik Dönemi ve Problemli İnternet Kullanımı ..... 13
1.6. Duygusal Zeka ..... 14
1.6.1. Duygusal Zekanın Önemi ve Tarihçesi ..... 15
1.7. Duygusal Zeka Kuramları ..... 17
1.7.1. Mayer ve Salovey Modeli ..... 17
1.7.2. Goleman'ın Duygusal Zeka Modeli ..... 18
1.7.3. Reuven Bar-On Modeli ..... 19
1.7.4. Cooper ve Sawaf Modeli ..... 19
1.7.5. Duygusal Zeka ve Problemli İnternet Kullanımı İlişkisi ..... 20
1.8. Yaşam Doyumu ..... 21
1.9. Yaşam Doyumu Kuramları ..... 22
1.9.1. Ereksel (Amaçsal) Kuram ..... 22
1.9.2. Aktivite Kuramı ..... 22
1.9.3. Tavandan Tabana ve Tabandan Tavana Kuramı ..... 23
1.9.4. Bağ Kuramı ..... 23
1.9.5. Yargı Kuramı ..... 23
1.9.6. Yaşam Doyumu ve Problemli İnternet Kullanımı İlişkisi ..... 24

1.10. Problem ..... 25
1.11. Araştırmanın Amacı ..... 28
1.12. Araştırmanın Önemi ..... 28
1.13. Varsayımlar ..... 30
1.14. Sınırlıklar ..... 30
1.15. Tanımlar ..... 30

BÖLÜM 2. YÖNTEM ..... 31
2.1. Araştırma Modeli ..... 31
2.2. Evren ve Örneklem ..... 31
2.3. Veriler ve Toplanması ..... 31
2.3.1. Veri Toplama Araçları ..... 31
2.3.1.1. Ebeveyn Onam Formu ..... 32
2.3.1.2. Bilgilendirilmiş Onam Formu ..... 32
2.3.1.3. Sosyodemografik Bilgi Formu ..... 32
2.3.1.4. Problemli İnternet Kullanım Ölçeği-Ergen (PİKÖ-E) ..... 32
2.3.1.5. Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu ..... 33
2.3.1.6. Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği ..... 34
2.3.2. Verilerin Toplanması ..... 35
2.4. Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması ..... 35

BÖLÜM 3. BULGULAR VE YORUMLAR ..... 37
3.1. Bulgular ..... 37
3.1.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular ..... 37
3.1.2. Demografik Değişkenler ile Problemli İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular ..... 39
3.1.3. Problemli İnternet Kullanımı ve Duygusal Zeka Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları ..... 44
3.1.4. Problemli İnternet Kullanımı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları ..... 46
3.1.5. Duygusal Zeka, Yaşam Doyumu ve Aylık Gelir Düzeyi Değişkenlerinin Problemli İnternet Kullanımı Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları ..... 47
3.2. Yorumlar ..... 48
3.2.1. Problemli İnternet Kullanımı ve Sosyodemografik Bilgilerin İlişkisinin Tartışılması ..... 48
3.2.2. Problemli İnternet Kullanımı ve Duygusal Zeka Değişkeni Arasındaki İlişkinin Tartışılması ..... 50
3.2.3. Problemli İnternet Kullanımı ve Yaşam Doyumu Değişkeni Arasındaki İlişkinin Tartışılması ..... 52
3.2.4. Problemli İnternet Kullanımı ve Değişkenler Arasındaki Regresyon Analizinin Tartışılması ..... 53

BÖLÜM 4. SONUÇ ..... 55
4.1. Özet ..... 55
4.2. Yargı ..... 56
4.3. Öneri ..... 57

EK'LER ..... 58

EK.1: EBEVEYN ONAM FORMU ..... 58
EK.2: BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU ..... 59
EK.3: SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU ..... 60
EK.4: PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIM ÖLÇEĞİ – ERGEN FORMU 62
EK.5: BAR-ON DUYGUSAL ZEKA ÖLÇEĞİ ÇOCUK VE ERGEN FORMU . 63
EK.6: ÇOK BOYUTLU ÖĞRENCİ YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ (ÇBÖYDÖ) 64
EK.7: ARAŞTIRMA İZNİ ..... 65
KAYNAKÇA..... 66

# TABLOLAR LİSTESİ

**Tablo 1.** Katılımcılara Ait Sosyo-Demografik Değişkenlere İlişkin Sıklık ve Yüzdelik Değerleri ..... 37
**Tablo 2.** Katılımcıların İnternet Kullanımlarına Yönelik Bilgiler..... 38
**Tablo 3.** Yaş, Aylık Gelir ve Kardeş Sayısına Yönelik Bilgiler ..... 39
**Tablo 4.** Yaş ile PİKÖ Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları .... 39
**Tablo 5.** Cinsiyete göre PİKÖ Puanlarına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları ..... 40
**Tablo 6.** Anne Eğitime Göre PİKÖ Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları ..... 41
**Tablo 7.** Baba Eğitime Göre PİKÖ Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları ..... 42
**Tablo 8.** Aylık Gelire Göre PİKÖ Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları ..... 43
**Tablo 9.** Kardeş Sayısına Göre PİKÖ Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları ..... 43
**Tablo 10.** Problemli İnternet Kullanımı ve Duygusal Zeka Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları ..... 45
**Tablo 11.** Problemli İnternet Kullanımı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları ..... 46
**Tablo 12.** PİKÖ Toplam Puanını Yordayan Değişkenlerin Regresyon Analiz Sonuçları ..... 47

# KISALTMALAR

**TÜİK** : Türkiye İstatistik Kurumu

**IWS** : Internet World Stats

**ARPA** : Advanced Research Projects Agency

**WHO** : World Health Organization

**DSM-V** : The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

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

**PİKÖ-E** : Problemli İnternet Kullanım Ölçeği- Ergen

**BDZÖ** : Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu

**ÇBÖYDÖ** : Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği

# SİMGELER

**Ort** : Ortalama

**n** : Toplam Kişi Sayısı

**F** : Frekans

**Ss** : Standart sapma

***p*** : Anlamlılık düzeyi

***r*** : Korelasyon Katsayısı

# ÖZGEÇMİŞ

**Ayşenur Altıntaş**

**Psikoloji Anabilim Dalı**

## Eğitim

Yüksek Lisans (2017-2020): Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı

Lisans (2011-2016): İstanbul Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü

Lise (2007-2011): Kırımlı Fazilet Olcay Anadolu Lisesi/ İstanbul

## İş/İstihdam

Tarık Akay Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi (Ocak,2020 - …)

Özel Yükselen Ayyıldız Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi (Nisan,2018-Ocak,2020)

## Kişisel Bilgiler

Doğum yeri ve yılı: İstanbul, 1993

Yabancı Dil: İngilizce

E-mail: altints.aysenur@gmail.com

# BÖLÜM 1. GİRİŞ

## 1.1. İnternet Kullanımı

İnternet, dünya çapında sürekli büyüyen birbirine bağlı bilgisayar sistemleri ağıdır. İnternetin günlük yaşamdaki yeri tartışılmaz bir öneme sahiptir. Bilgisayar ve bilişim teknolojileri hızla artmakta ve yaygınlaşmaktadır. Küresel internet kullanıcı sayısı 2011 yılına kadar 2,3 milyar kişiye ulaşmış ve bu sayı Mart 2017 itibarıyla 3,7 milyar olarak kayda geçmiştir (Dünya İnternet Kullanımı ve Nüfus İstatistikleri-IWS, 2017). İnternet kullanım oranının 2000-2017 yılları arasında %96,3 arttığı belirtilmiştir (IWS, 2017).

İnternet genel anlamda iletişim ve bilgi gibi çeşitli amaçlarla kullanılmaktadır. Teknolojinin etkinliği hakkında yapılan araştırmalara göre, teknoloji doğru kullanıldığında her yaştan kişiye fayda sağlayabilmektedir. 21. yüzyılın başlangıcında bilgi teknolojisindeki gelişmeler hızlı bir şekilde artmaktadır. Bilgisayar ve internetin uygun ve verimli bir şekilde kullanılması da kişilerin problem çözme, yazma, iletişim ve eleştirel düşünme becerilerini geliştirmektedir (Ergün, 1998).

Bireylerin yeni bilgiler edinmek için interneti kullandıkları gösterilmiş olsa da (Arıkan ve Altun, 2007) gençlerin bu teknolojiden yeterince faydalanmadığı görülmektedir. İnternet kullanımının olumlu etkilerinin yanı sıra (Naseri, Mohamadi, Sayehmiri ve Azizpoor, 2015), problemli internet kullanımının okul ve mesleki performansın düşmesi ve internet kullanımı ile ilgili uyumsuz biliş, sosyal işlev bozukluğu, internet bağımlılığı gibi sonuçları olabileceği görülmüştür (Prasad, Kathuria, Nair, Kumar ve Prasad, 2017).

IWS, 2017 verilerine göre; dünyada internet kullanan kişi sayısı 4,159,440,684, Avrupa'da internet kullanan kişi sayısı 704,833,752, Türkiye'de internet kullanan kişi sayısı ise 56,000,000 olarak belirtilmişken, 2019 verilerine göre internet kullanan kişi sayısı dünyada 4,536,248,808, Avrupa'da 727,559,682, Türkiye'de ise 69,107,183 olarak belirtilmiştir.

## 1.2. Dünya’da ve Türkiye’de İnternetin Gelişimi

İnternetin kökleri, ABD Savunma Bakanlığı'nın bir ajansı olan Pentagon’un Gelişmiş Araştırma Projeleri Ajansı (ARPA) tarafından başlatılan bir ağ projesidir. ARPA'nın amacı, farklı fizik merkezlerindeki bilim adamlarının askeri ve bilimsel projeler üzerinde bilgi paylaşmasına ve birlikte çalışmasına izin vermek ve (Gohel, 2014) ağın bir kısmı bir nükleer saldırı gibi felaketler dolayısıyla devre dışı bırakılsa veya yok edilse bile işlev görebilen bir ağ oluşturmaktır. ARPANET adı verilen bu ağ, Eylül 1969'da Amerika Birleşik Devletleri'ndeki bilimsel ve akademik araştırmacıları birbirine bağlayan işlevsel hale gelmiştir (Gohel, 2014).

Orijinal ARPANET, biri Los Angeles'taki California Üniversitesi'nde, Stanford Araştırma Enstitüsü, Utah Üniversitesi ve Santa Barbara'daki California Üniversitesi'nde bulunan dört ana bilgisayardan oluşmaktadır. Bu bilgisayarların her biri ağda bir ana bilgisayar görevi görmektedir. Bugün sunucu olarak bilinen bir ana bilgisayar, ağdaki diğer bilgisayarlara hizmet ve bağlantı sağlayan herhangi bir bilgisayardır. Araştırmacılar, veri ve bilgileri paylaşmak için ARPANET'i kullanmanın büyük faydasını fark ettikleri için ARPANET olağanüstü bir şekilde büyümüştür. 1984 yılında, ARPANET'in ana bilgisayarlarla bağlantılı 1.000'den fazla bireysel bilgisayarı bulunmaktaydı. Bugün 550 milyondan fazla sunucu internete bağlanabilmektedir. Bazı kuruluşlar yüksek hızlı iletişiminden yararlanmak için tüm ağları ARPANET'e bağlamıştır. 1986'da Ulusal Bilim Vakfı (NSF), NSFnet adı verilen beş süper bilgisayar merkezinden oluşan devasa ağını ARPANET'e bağlamıştır. Sonrasında, karmaşık ağların ve ana bilgisayarların bu yapılandırması internet olarak bilinir hale gelmiştir (Gohel, 2014).

1995'e kadar NSFnet, iletişim etkinliğinin veya trafiğinin büyük bir kısmını internette ele almıştır. 1995 yılında NSFnet, internetteki ağını sonlandırdı ve araştırma ağı olarak statüsünü devam etmiştir. Günümüzde internet birçok yerel, bölgesel, ulusal ve uluslararası ağdan oluşmaktadır. Çok sayıda şirket, ticari firma ve IBM gibi diğer şirketler internet trafiğini yönetmek için ağlar sağlamaktadır. Hem kamu hem de özel kuruluşların internette ağları bulunmaktadır. Bu ağların yanı sıra telefon şebekeleri, kablo ve uydu şirketleri internetin iç yapısına katkıda bulunmaktadır. İnternetteki her kuruluş sadece kendi ağını korumaktan sorumludur. Hiçbir kişi, şirket, kurum veya

devlet kurumu interneti kontrol edemez veya sahibi olamaz. Bununla birlikte, World Wide Web Konsorsiyumu (W3C), araştırmayı denetleyan ve internetin birçok alanı için standartlar ve yönergeler belirleyen otorite olarak kabul edilmiştir. W3C'nin misyonu Web'in büyümesine katkıda bulunmaktır (Gohel, 2014).

Ülkemizde internetin başlangıcı ise 1987 yılında Ege Üniversitesi öncülüğünde kurulan Türkiye Üniversite ve Araştırma Kurumları Ağı ile olmuştur. İnternetin Türkiye'de gelişimi ise 1990'lı yılların başına dayanmaktadır. İlk bağlantı Ortadoğu Teknik Üniversitesi'nde (ODTÜ) gerçekleştirilmiştir. 64 kbit/sn hızında olan hat uzun bir dönem tüm ülkenin tek bağlantısı olmuş ve öncelikle akademik çevrelerde olmak üzere tüm Türkiye'de yaygınlaşmaya başlamıştır. Ege Üniversitesi, Bilkent Üniversitesi, Boğaziçi Üniversitesi ve İstanbul Teknik Üniversitesi (İTÜ) sırasıyla internet bağlantılarını hayata geçirmiştir. 1996 yılında Turnet, 1997 yılında ise akademik kuruluşların internet bağlantısını sağlayan Ulaknet çalışmaya başlamıştır. Üniversiteler oldukça hızlı bir omurga yapısıyla birbirine bağlanmış ve internet kullanılır duruma gelmiştir. 1999'da ticari ağ yapısında büyük farklılıklar olmuş, Turnet'in yerini TTnet isminde yeni bir oluşum almıştır. 2000'lerin başında ticari kullanıcılar TTnet üzerinden akademik kuruluşlar ve ilgili birimler ise Ulaknet üzerinden internet erişimine ulaşmayı başarmıştır (Arısoy, 2009).

### 1.3. Davranışsal Bağımlılık

Alkol ve Psikoaktif madde alımının yanı sıra çeşitli davranışlar, olumsuz sonuçlara, yani davranış üzerindeki kontrolün azalmasına rağmen kalıcı davranışa neden olabilecek kısa vadeli ödül sağlamaktadır. Azalan kontrol, alkol ve psikoaktif madde bağımlılığı kavramını tanımlayan temel bir ifadedir. Madde dışı veya "davranışsal" bağımlılık kavramına, yani madde bağımlılığı gibi olan ancak psikoaktif bir maddenin alınmasından farklı olarak kişilerin belirgin bir davranış odağına sahip olan sendromların benzer belirtileri söz konusudur. Davranışsal bağımlılık kavramının bilimsel ve klinik açıdan değerlendirildiği ve DSM-V tanı kriterlerinin bağımlılık bozuklukları belirtileriyle açıklanabildiği görülmektedir (Potenza, 2006).

Bazı davranışsal bağımlılıkların, madde bağımlılıklarına benzerlikleri olduğu varsayılmaktadır. DSM-V, bu bozuklukların birçoğu (örneğin; patolojik kumar oynama,

kleptomani) için resmi tanı kriterleri belirlemiştir ve bunları madde kullanım bozukluklarından ayrı bir kategori olarak dürtü kontrol bozuklukları olarak sınıflandırmıştır. Diğer davranışlar (veya dürtü kontrol bozuklukları), DSM'ye dahil olmak üzere bağımlılık bozuklukları belirtileriyle değerlendirilmiştir. Bunlar; kompulsif satın alma, patolojik deri yolma, cinsel bağımlılık, dijital oyun oynama ve internet bağımlılığı olarak örneklendirilebilir (Holden, 2010).

Davranışsal bağımlılıkların temel özelliği, kişiye veya başkalarına zararlı bir davranış sergilerken dürtülerini kontrol etmede yaşanan güçlüklerdir (Holden, 2010). Her davranışsal bağımlılık, belirli bir alanda bu temel özelliğe sahip tekrarlayan bir davranış modeli ile karakterizedir. Bu davranışlara tekrarlayan katılım, nihayetinde diğer alanlardaki işlevlere müdahale eder. Bu bağlamda, davranışsal bağımlılıklar madde kullanım bozukluklarına benzemektedir. Madde bağımlılığı olan bireyler, içme veya uyuşturucu kullanma isteğine direnmede zorluk yaşadıklarını bildirmektedir (Holden, 2010).

Davranışsal ve madde bağımlılıklarının seyri ve olumsuz sonuçları arasında birçok benzerlik vardır. Her ikisi de ergenlik ve genç erişkinlik dönemlerinde başlamaktadır ve bu yaş gruplarında yaşlı erişkinlerden daha yüksek oranlara sahiptir (Chambers ve Potenza, 2003). Her ikisinin de kronik, nükseden nitelikler sergileyebilecek doğal bir seyri vardır, ancak davranışsal bağımlılıkta birçok insan resmi tedavi olmaksızın kendi başlarına iyileşebilmektedir (Slutske, 2006).

Davranışsal bağımlılıklardan önce “eylemi gerçekleştirmeden önce gerginlik veya uyarılma” ve “eylemi gerçekleştirirken zevk, tatminkarlık veya rahatlama” duyguları gelmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Bu davranışların ego-sintonik doğası, deneysel olarak madde kullanım davranışlarının deneyimine benzemektedir. Bununla birlikte hem davranışsal hem de madde bağımlılıkları zamanla daha az ego-sintonik ve daha fazla ego-distonik hale gelebilir, çünkü davranışın kendisi zaman içerisinde pozitif duygulanım sağlarken, gelişen tolerans ile birlikte artan yoksunluk belirtilerinin bertaraf edilmesi çabasına dönüşmektedir (Potenza, 2006).

Davranışsal ve madde bağımlılıklarının fenomenolojik benzerlikleri vardır. Davranışsal bağımlılığı olan birçok kişi, davranışı başlatmadan önce, madde

kullanımından önce madde kullanım bozuklukları olan bireylerde olduğu gibi bir dürtü veya aşerme durumu bildirir. Ek olarak, bu davranışlar genellikle kaygıyı azaltmaktadır ve madde etkisine benzer şekilde olumlu bir ruh hali durumu veya "yüksek duygulanım" ile sonuçlanmaktadır. Duygudurum düzensizlikleri hem davranışsal hem de madde kullanım bozukluklarındaki aşermeyi tetikleyebilmektedir (de Castro, Fong, Rosenthal ve Tavares, 2007).

Problemli internet kullanımı, patolojik kumar, kleptomani, kompulsif cinsel davranış ve kompulsif satın alma ile birçok insan, tekrarlanan davranışlarla bu olumlu ruh hali etkilerinde bir azalma veya toleransa benzer şekilde aynı ruh hali etkisini elde etmek için davranış yoğunluğunu artırma ihtiyacı duyabilmektedir (Grant ve Potenza, 2008). Bu davranışsal bağımlılıkları olan birçok insan, yoksunluk belirtilerine benzer davranışlar ve disforik bir duygudurum gösterebilmektedir. Bununla birlikte, madde yoksunluğundan farklı olarak, davranışsal bağımlılıklardan fizyolojik olarak öne çıkan veya tıbbi olarak ciddi yoksunluk durumlarına ilişkin herhangi bir kanıt söz konusu değildir (Grant ve Potenza, 2008).

Madde kullanım bozukluklarında olduğu gibi davranışsal bağımlılıklarda da maddi ve medeni sorunlar yaygındır. Madde bağımlılığı olan bireyler gibi davranışsal bağımlılığı olan bireyler de bağımlılık davranışlarını finanse etmek veya davranışın sonuçlarıyla başa çıkmak için yasadışı olaylara başvurabilmektedir (Ledgerwood, Weinstock, Morasco ve Perry, 2007).

### 1.3.1. Problemli İnternet Kullanımı

Son yıllarda, literatür, internet bağımlılığı veya problemli internet kullanımı hakkında çalışmalarda artış olduğunu yansıtmaktadır. İnternet bağımlılığı Güney Kore ve Çin gibi ülkelerde ciddi bir sorun haline geldiğinden, bu ülkeler alandaki araştırmalarda ön sırada yer almaktadır (Block, 2008). Güney Kore, 6-19 yaş arasındaki nüfusun %2,1'ini (yaklaşık 210.000 çocuk) internet bağımlısı olarak görmektedir ve bu nüfusun büyük bir kısmı psikotropik ilaçlar veya hastaneye yatış dahil tedaviye ihtiyaç duymaktadır (Choi, 2007). Ayrıca, Çinli ergenlerin %13,7'sinin (yaklaşık 10 milyon) internet bağımlısı olarak kabul edildiği belirtilmiştir (Block, 2008).

İnternet kullanımı ilgili sorunlar internet bağımlılığı (Young, 1996), patolojik internet kullanımı (Davis, 2001), internet bağlılığı (Scherer, 1997) ve problemli internet kullanımı (Caplan, 2002) olarak adlandırılmıştır.

Griffiths (1998), bir tür teknolojik bağımlılık olarak bireyin işlev görmesini engelleyen internet kullanımını gördüğü için internet bağımlılığı terimine inanıyordu. İnternet bağımlılığının mutlaka aşırı düzeyde internet kullanımı anlamına gelmediğini, ancak bazı aşırı kullanımların bağımlılığa dönüştüğünü öne sürmüştür. Kandell (1998) aynı zamanda geniş çapta "sanal ortamdaki aktivite türünden bağımsız olarak internete psikolojik bir bağımlılık" olarak ifade ettiği internet bağımlılığını da tanımlamaktadır.

Young (1999), internet bağımlılığını ilk inceleyen araştırmacılar arasında olmakla birlikte İnternet Bağımlılığı Kurtarma Merkezi için bir web sitesi (www.netaddiction.com) geliştirmiştir. İnternet bağımlılığını tanımlamak için Young, patolojik kumar oynama bozukluğu için DSM-IV kriterlerini ve sekiz maddelik İnternet Bağımlılığı Teşhis Anketi'ni bir dizi kriter geliştirmek üzere yeniden düzenlemiştir.

Beard ve Wolf (2001), Young'un (1996) kriterlerini net olmadığı ve DSM-IV bozukluğu ile yanlış bir karşılaştırma olduğunu düşündüklerinden dolayı değiştirmişlerdir. Patolojik kumar oynama belirtileri yerine, araştırmacılar DSM-IV madde kötüye kullanım kriterlerinin internet bağımlılığının tanı ölçütlerini geliştirmek için daha uygun olduğunu düşünmektedir. Young'un aksine, araştırmacılar, internet bağımlılığı tanısı koymak için belirtilen beş kriterin karşılanması gerektiğini belirtmişlerdir. Bunlar:

(1) internet ile ilgili aşırı meşguliyet,

(2) memnuniyeti sağlamak için interneti artan süre ile kullanma ihtiyacı,

(3) internet kullanımını kontrol etmek, kesmek veya durdurmak için başarısız girişimlerde bulunmak,

(4) internet kullanımını azaltmaya veya durdurmaya çalışırken, kişinin huzursuz, karamsar, bunalımlı veya sinirli hissetmesi ,

(5) kişinin asıl amaçlanandan daha uzun süre çevrimiçi kalması.

Bununla birlikte, araştırmacılar, tanı koymak için aşağıdaki kriterlerden en az birinin de karşılanması gerektiğine inanmaktadır. Bunlar:

(1) internet nedeniyle önemli ölçüde ilişki, iş, eğitim veya kariyerle ilgili işlevlerin riske atılması,

(2) internet kullanımını gizlemek için aile üyelerine veya arkadaşlara yalan söylemek,

(3) internet kullanımını sorunlardan kaçmak veya disforik bir ruh halini (örneğin; çaresizlik, suçluluk, kaygı, depresyon gibi duygular) hafifletmek için kullanmak (Beard ve Wolf, 2001).

Beard ve Wolf (2001) tarafından ortaya konan tanı ölçütleri, yazarlar tarafından öz rapor biçiminde kullanılmak üzere değil, bir profesyonel tarafından tanısal görüşme içerisinde kullanılmak üzere tasarlanmıştır. Griffiths (1998) ayrıca madde bağımlılığı için DSM-IV kriterlerine dayanarak internet bağımlılığını tanımlamıştır. Onun kriterleri arasında hoşgörü, yoksunluk, özlem ve olumsuz yaşam sonuçlarının yanı sıra, aktivitenin bireyin dikkatini çekmesi, aktiviteye dahil olurken ruh hali değişiklikleri ve aktivite kesildikten sonra nüksetme eğilimi bulunmaktadır.

### 1.4. İnternet Bağımlılığı Kuramları

Yapılan çalışmalarda araştırmacılar tarafından belirtildiği üzere, problemli internet kullanımının ortaya çıkma sebepleri net bir biçimde bilinmemektdir. Ayrıca, problemli internet kullanımının nörokimyasal, sosyokültürel ve psikolojik faktörlerden etkilenen bir yapısı olduğu öne sürülmektedir.

#### 1.4.1. Young'un Dört Kategori Kuramı

Young (1997), internet bağımlılığının nedenlerini sosyal destek, yaşam koşulları, cinsel tatmin ve yeni bir kimlik oluşturma şeklinde dört kategoride ele almıştır.

**Sosyal Destek**: Gerçek çevresinden ihtiyacı olan sosyal desteği karşılayamayan, kişilerarası ilişkilerde problemler yaşayan bireyler kabul görme, tavsiye alma,

arkadaşlık ve romantik ilişki kurabilme gibi sosyal destek arayışlarını internet aracılığıyla karşılarlar.

**Yaşam Koşulları:** İnternet, diğer insanlarla normal yollardan fazla iletişime geçemeyen kişilere sosyal bir bağ oluşturma fırsatı sunmaktadır. Young (1997), düşük benlik saygısı olan ve sosyal hayatta başkaları tarafından reddedilme endişesi yaşayan bireylerin internet bağımlılığı geliştirmeye daha yatkın olduklarını ifade etmiştir. Kişi, yaşamında karşılaşmış olduğu sıkıntıların etkisinden kaçınma amacıyla internete yönelmektedir.

**Cinsel Tatmin:** Young (1997) kendisini çekici bulmayan ya da gerçek yaşantısında sosyalleşme sıkıntısı olan bireylerin internet ortamında kendilerini çekici olarak nitelendirebildiklerini, gerçekte ilişki yaşayamayacaklarını düşündükleri kişilerle reddedilme korkusu olmadan cinsel fantezilerini gerçekleştirebildiklerini ifade etmiştir.

**Yeni Bir Kimlik Yaratma:** İnternet, bireye kendi gerçek kimliğinin dışında olmak istediği kimlik doğrultusunda davranma imkanı sunmaktadır. Birey, ideal benliğine ulaşabilme arzusuyla internet ortamında sanal bir kimlik oluşturur ve gerçek kimliğiyle bir çatışma halinde yaşar. Young'a (1997) göre kişi aklındaki ideal benlik imajını yaratabildiği gibi istediğinde kişiliğinin farklı parçalarına da bürünebilir.

### 1.4.2. Davis'in Bilişsel Davranışçı Modeli

Bilişsel davranışçı model problemli internet kullanımının bireyin baş etme stratejilerini aşan yaşantılardan kaynaklı olabileceğini savunur. Kişinin işlevsel olmayan bilişleri ve bunu destekleyen davranışları problemli internet kullanımında rol oynamaktadır. Çevresine yönelik olumsuz bir bilişe veya düşük, negatif benlik algısına sahip olan kişiler internet kullanımına daha fazla vakit ayırabilmekte, gerçek yaşamda problem olarak yüzleşeceği şeyleri internette daha kolay bir şekilde yaşayabilmektedirler. Bu durum bireylerin kognitif şemaları ile alakalı farklı farklı problemlere sebep olmaktadır (Davis, 2003).

Bilişsel davranışçı yaklaşımda temel fikir bireyin oyun, sosyal ağ vb. yeni karşılaştığı bir internet programından almış olduğu pekiştireçlerdir. Birey olumlu sonuçlar aldığı bir etkinlikten sonra o hissi tekrar deneyimlemek için aynı işlemi daha

fazla tekrarlayacaktır. İnternet ortamında karşılaşılan pekiştireçler bilişsel yeniden yapılanmaya sebep olur.

Davis (2001), problemli internet kullanımını iki boyutta ele almıştır:

1- Özgül patolojik internet kullanımı; bireyin interneti pornografi, alışveriş, kumar, borsa gibi bağımlılık geliştirilen nesneye ulaşma amacıyla uzun süreli ve zarar göreceği bir biçimde kullanmasıdır.
2- Genel patolojik internet kullanımı ise bireyin interneti belli bir amaca yönelik olmadan zaman harcama odaklı, uzun süreli ve zarar göreceği bir biçimde kullanmasıdır (Brand, Young ve Laier, 2014; Davis, 2001).

### 1.4.3. Caplan'ın Modeli

Caplan (2002), Davis'in bilişsel davranışçı yaklaşımla açıklamış olduğu patolojik internet kullanımı modelini temel alarak yeni bir model ortaya koymuştur. Caplan ele almış olduğu bu modelde Young ve Davis'ten farklı olarak "problemli internet kullanımı" kavramını tercih etmiştir. Caplan'a göre bazı bireyler interneti ihtiyaç düzeyinde kullanabilmekte ve internet kullanımlarını kontrol edebilmektedir. Bazı bireyler ise interneti kontrollü kullanamamakta ve aşırı kullanım sebebiyle iş, aile ve sosyal yaşantılarında birtakım problemler yaşamakta, işlevsellikleri bozulmaktadır. Kişinin yaşantısında sorunlara yol açan bu davranışlar, normalden belirgin sapmalar olması ya da sosyal yaşantıyı olumsuz etkilemesi nedeniyle "problemli" olarak kabul edilmektedir (Zorbaz, 2013).

Caplan'a göre kuramı şu üç varsayımı açıklamaktadır:

- İnternet bağımlılığı olan kişinin yalnızlık, depresyon, kendisiyle ilgili sosyal yetersizliklerine dair olumsuz algıları bulunmaktadır.
- İnternet bağımlılığı olan kişiler internet ortamındaki etkileşimi yüz yüze iletişime tercih ederler. Bunun sebebi ise internet ortamında kurulan iletişim daha az tehditkardır ve bireyler bu ortamda kendilerini daha iyi hissetmektedirler.
- İnternet ortamında gerçekleşen iletişim aşırı ve tekrarlayan bilgisayar kullanımıyla etkileşime sebep olmakla birlikte kötüye gitmektedir. Etkileşim

bireyin ev, iş ve okul hayatında sorunların ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Çakır, Horzum ve Ayas, 2013).

### 1.4.4. Grohol'ün Sosyalleşme Kuramı

Grohol (2012), internet bağımlılığının nedenini sosyal etkileşim temelinde ele almıştır ve kişinin sosyal olma arzusunu karşılamak için interneti kullandığını ifade etmiştir. Grohol'e (2012) göre bireyler internet ortamında geçirmiş oldukları vaktin büyük bir kısmını sosyal etkileşimlere ayırmaktadır. Sosyalleşme kuramını ortaya koyan Grohol bağımlılığın üç aşamadan oluştuğunu savunmaktadır:

1- **Büyülenme aşaması:** İlk aşamada internet ile ilk tanışan birey büyülenir, internetteki uygulamaların etkisi altında kalır ve aşırı bir şekilde internet kullanımı başlar.
2- **Düş kırıklığı aşaması:** İkinci aşamada internette yer alan uygulamaları yavaş yavaş tanıyan birey büyülenme aşamasındaki heyecanını kaybeder ve teknoloji kullanımını kontrol altına almak için ondan uzaklaşır.
3- **Denge aşaması:** Üçüncü aşama ise bireyin internet kullanımını kontrol edebildiği, gerçek yaşantısıyla internet arasında bir denge sağladığı ve normal bir düzeyde internet kullanımının olduğu aşamadır (DiNicola, 2004).

### 1.4.5. Suler İnternet Bağımlılığı Kuramı

Suler (1999), kişilerin bağımlı davranışlarında bilinçdışı etmenlerin önemli bir payı olduğunu ifade etmiştir ve bireylerin internete bağımlı hale gelmesinde bastırılan bilinçdışı gereksinimlerin rolü olduğunu belirtmiştir. Suler (1996), internete bağımlılık geliştirmeyi açıklarken Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde yer alan gereksinimleri şu şekilde ele almıştır:

**Fizyolojik İhtiyaçlar:** Birey tarafından cinsel ihtiyacın internet aracılığıyla giderilmesi bağımlılık geliştirebilir.

**Kişilerarası Temas İhtiyacı:** Bireyin sosyal olarak tanınma isteğinin, kişilerarası ilişki kurma gereksiniminin ve ait olma ihtiyacının sanal alem aracılığıyla giderilmesidir.

**Öğrenme ve Saygınlık İhtiyacı:** Birçok kullanıcısının olduğu internet oyunlarında bireyin seviye atladıkça öğrenme ve saygınlık gereksiniminin karşılanmasıdır.

**Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı:** Birey internet ortamında yaratmış olduğu yeni bir kimlikle olmak istediği kişi gibi davranarak ruhsal bir doyum yaşar ve böylelikle bağımlılık davranışı gelişebilir.

### 1.4.6. Douglas'ın Problemli İnternet Kullanımı Modeli

Douglas ve arkadaşları (2008), yapmış oldukları kendi çalışmalarında "kavramsal internet bağımlılığı modeli"ni geliştirmiştir. Modelde, kişinin interneti gereğinden fazla kullanması;

1-İçsel etmenler olan, ağırlıklı olarak içsel ve sosyal gereksinimleri karşılayabilmesi

2-Dışsal etmenler olan, kişinin kimliğini gizleyebilmesi, bireyi rahatlatıcı etkisi, sıkıntı ve problemleri azaltma şeklinde internet kullanımına yönelten ve kişinin motivasyonunu yükselten faktörler tarafından belirlenir.

## 1.5. Ergenlik Dönemi

Ergenlik dönemi duygusal ve fizyolojik değişimlerle birlikte psikososyal ve cinsel olgunlaşmanın başladığı ve bireyin kimliğine, bağımsızlığına, sosyal bakımdan üretkenliğine kavuşmasıyla sona eren bir süreçtir (Dennis ve Vander, 2010). Literatürde ergenlik psikolojisinin babası şeklinde nitelendirilen Hall (1904) ise ergenlik dönemini "fırtına ve stres zamanı" şeklinde ifade etmiştir.

UNESCO **(**United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization), ergen bireyi öğrenim gören, hayatını kazanmak için çalışmayan ve evi olmayan birey olarak bildirmektedir. Dünya sağlık örgütü (WHO) ise ergenlik dönemini 10-19 yaş arası olarak tanımlamaktadır (World Health Organization, 2018). Bireyin içinde bulunduğu bu geçiş dönemi psikolojik gereksinimlerinin en yoğun şekilde ortaya çıktığı dönemlerden birisidir (Şahin ve Owen, 2009).

Ergenlik döneminde bireyde meydana gelen hormonal değişimlerle beraber cinsiyet farklılıkları belirginleşerek kadın ve erkek figürleri oluşmaya başlar. Bu

belirtileri hızlı bir şekilde boy ve kilo artışı olmasında, cinsel gelişimde, dolaşım ve solunum sistemlerinin gelişiminde, vücuttaki yağ ve kas dengesinde meydana gelen değişimde görmekteyiz (Bacanlı, 2016; Steinberg, 2013).

Bu dönemde birincil cinsel değişimler olarak kızlarda menstrüel dönem başlarken erkeklerde ise erkek üreme hücresi üretilmeye başlamaktadır. Bireylerde ikincil cinsel gelişim olarak ayrıyeten erkeklerde ses tellerinin kalınlaşması, yüz bölgesinde kılların çıkması, sivilcelerin artması, ter bezlerinin çalışma işlevinin artması gibi değişimler meydana gelir (Avcı, 2006).

Ergenlik döneminde kişinin bedeninde birçok organın gelişmesiyle beraber beyinde de önemli gelişmeler olmaktadır. Araştırmalara göre bireyin beyin gelişimi ergenlik dönemi süresince devam eder ve gençlik dönemine kadar bu gelişim sürer (Flannery, 2006). Ergenlik döneminde iyice belirginleşen beynin gelişimi kişiye yeni bilişsel beceriler kazandırır ve ergenlerin düşünce içerikleri çocuklara kıyasla daha dikkatli ve kontrollü bir hal alır.

Keating, Lerner ve Steinberg'e (2004) göre kognitif alanda meydana gelen bu değişimlerle ergenin soyut ifadeleri düşünmesi ve anlaması kolaylaşır, mutlak yerine görelilik ekseninde düşünme başlar, ihtimalleri düşünebilme, düşüncenin kendisi hakkında da düşünebilme ve tek yönlü düşüncelerin yerine çok boyutlu düşünebilme becerisi gelişir. Ergenler bu dönemde ulaşmış oldukları bilişsel seviyeyle öğrendikleri ve bildikleri bütün kavramlara ve yaşamlarındaki her şeye kuşkucu, sorgulayıcı ve eleştirel bir tutumla yaklaşabilirler (Steinberg, 2013).

Ergenlik döneminde bireyde görülen fiziksel ve bilişsel gelişmelerin yanında psikososyal alandaki gelişim süreci de hız kazanır. Erikson'un psikososyal gelişim kuramına göre ergen yaşamının bu evresinde kimlik kazanımına karşı rol karmaşası içindedir ve bu dönemde bireyin sosyal ihtiyaçlarından birisi de topluma uyum sağlayabilmek, toplumun diğer bireylerinin gözünde saygınlık kazanabilmektir. Bu sebeple bireyin toplumsal gelişimi ve uyumu açısından önemli bir dönem olduğu ifade edilebilir (Yavuzer, 2012).

Bireyin kendi kimliğini keşfetme süreci kendisini ve aynı zamanda içinde bulunduğu toplumu kabul etmeyi kapsamaktadır. "Ben kimim?" sorusunun cevabı insan

yaşamının her döneminde aranmakla beraber bu arayış özellikle ergenlik döneminde yoğunlaşmaktadır (Erikson, 1968). Toplumsal rollerle ilgili imkanlar ergenin çeşitli roller denemesine ve farklı beceriler geliştirmesine imkan sağlar. Ergenin kim olduğuna dair kendisinin fikirleri ve toplumda yer alan diğer bireylerin gözündeki fikirler benzeştiğinde ergen güvenli bir kimlik duygusu geliştirir (Sayıl, 2007). Kimlik sentezini başarılı bir şekilde oluşturan ergenlerin ruh sağlığı düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir (Morsünbül ve Çok, 2016).

### 1.5.1. Ergenlik Dönemi ve Problemli İnternet Kullanımı

Teknolojiye erişimin kolaylaşmasıyla beraber çocuk ve ergenler internet kullanımına daha fazla vakit ayırmaya başlamışlardır. Yenilik arayışlarının yüksek olması ve yaşıtlarından maruz kaldıkları etkiye duyarlılıklarının fazla olması gibi sebeplerle ergenlerin internet bağımlılığına eğilimi yetişkinlere kıyasla daha fazladır ve internet bağımlılığının en fazla risk oluşturduğu yaş grubu ergenler ve genç yetişkinlerdir (Ding, Li, Zhou, Dong ve Luo, 2017).

Bilgisayar ve internetin çocuk ve ergenler tarafından problemli kullanımında onların fiziksel, bilişsel ve psikososyal gelişimlerini olumsuz etkileyebileceğine dair kaygılar bulunmaktadır. Çocuklar ve gençler interneti kullanırken türlü güvenlik tehditleri ve riskler ile karşı karşıya gelirler (Canbek ve Sağıroğlu, 2007). Tarı Cömert ve Kayıran (2010), çocuk ve ergenlerin teknolojiyi doğru kullanma noktasında henüz hazır olmadıklarını ve internet ortamında rastlamış oldukları karışık bilgileri nasıl değerlendireceklerini bilemediklerini ifade ederek konunun ehemmiyetini belirtmektedir.

Güllü, Arslan, Dündar ve Murathan'ın (2012), 12-18 yaş arası 10.800 gencin katılımıyla yapmış oldukları araştırmanın verilerine göre gençlerin %92'sinin evinde internete erişimin olduğu, ergenlerin birçoğunun vaktinin büyük bir bölümünü oyun oynayarak, sanal sohbet ortamında mesajlaşarak ve internet sitelerinde dolaşarak geçirdiği, gençlerin yalnızca %1'inin interneti ders çalışma ve araştırma amaçlı kullandığı belirlenmiştir.

Fizyolojik problemler özellikle gelişim döngüsünü tamamlamamış çocuk ve ergenlerde daha ciddi boyutlarda ortaya çıkabilmektedir. Kas ve iskelet sistemi

rahatsızlıkları, göz yorgunluğu, vücutta gerginlik ve tutulma yaşanması sık bir şekilde görülen problemlerdir (Akbulut, 2013). Çocuklarda teknolojik aletlerin kullanımından kaynaklı kas ve iskelet sistemi problemleri sadece çocukluk dönemiyle sınırlı kalmayıp bireyin yetişkinlik döneminde de sürmektedir (Harris, Straker, Pollock ve Smith, 2015).

Erken yaşlardan itibaren teknolojik cihazlarla fazla vakit geçirmeleri ve uygunsuz içerikler izlemeleri çocukların zihinsel esneklik, dürtü kontrolü, diğerlerinin duygu ve düşüncelerini anlama becerisi gibi kognitif işlevlerini olumsuz bir şekilde etkilemektedir. (Nathanson, Sharp, Aladé, Rasmussen ve Christy, 2013). Ceyhan ve Ceyhan'a (2011) göre, çocukların çevresindeki insanlarla iletişim kurması, hayal kurması gibi önemli bilişsel becerilerin yerini bilgisayar ile geçirilen süre aldığı zaman, çocuk tarafından kazanılamayan bu bilişsel etkinliklerin telafi edilmesi zor, bazense mümkün olmayabilir.

Ergenlik, kişinin gelişim hedeflerine ulaşmak istediği fakat tam anlamıyla ulaşamadığı için çaba göstermesi gereken fırtınalı bir dönemdir (Erikson, 1968). Bu dönemde kimlik kazanımı aşamasını başarılı bir şekilde tamamlayamayan ergen kimlik çatışması yaşayabilir ve kişilik gelişimini askıya alabilir (Marcia, 1980). Çetin ve Ceyhan'ın (2014) yapmış olduğu bir araştırma, ergenlerin büyük bir bölümünün internet ortamında başka biriymiş gibi davranışlar sergileyerek kimlik denemesi yaptıklarını göstermiştir. Bu çalışmada, ergenlerin internet ortamında "daha zeki biri gibi", "daha az utangaç biri" gibi davrandıkları görülmüş ve ergenlerin birçoğu "insanları daha kolay tanımak için" ve "daha kolay konuşmak için" internet ortamında kimlik denemeleri yaptıklarını belirtmişlerdir.

### 1.6. Duygusal Zeka

Goleman (2017), duygu kavramını "bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimi" ifadesiyle tanımlamıştır. Olumlu veya olumsuz her türlü duygu, kişilerin yaşamlarında karşılaştıkları güçlükler karşısında çabalamalarına, hayatlarına ahenk katmalarına ve hayatta kalmalarına sebep olabilmektedir (Kail ve Cavanuagh, 2015).

Zeka üzerine yapılan tanımlamalar göz önünde bulundurulduğunda ise bilim insanlarının zekanın üç temel özelliği içerdiği konusunda görüş birliğinde oldukları

görülmektedir. Bu özellikler soyut düşünme veya akıl yürütme becerileri, problem çözme becerileri ve bilgi edinme kabiliyeti olarak ifade edilebilir (Bernstein, Penner, Clarke-Stewart ve Roy, 2012).

Duygusal ve akılcı süreçler birlikte hareket eden ve birbirini tamamlayan süreçler olarak karşımıza çıkmaktadır. Mayer ve Salovey (1990), duygusal zeka kavramının literatürde yer almasına öncülük eden bilim adamları olmuşlardır ve yaptıkları çalışmalarla literatüre oldukça önemli katkıları olmuştur. Mayer ve Salovey (1993) tarafından duygusal zeka "kendinin ve başkalarının duygularını izleme, bunlar arasında ayrım yapma ve buradan elde ettiği bilgileri düşünce ve davranışlarına yön vermede kullanabilme yeteneği" olarak tanımlanmaktadır.

Goleman (2000), duygusal zekayı kişinin kendisinin ve başkalarının duygularının farkında olması, duygularını kontrol etmesi, kendisini motive etmesi ve bunları yapabilecek yetenekte olması şeklinde tanımlamaktadır. Duygusal zeka literatürde farklı şekillerde de tanımlanmıştır. Reuven Bar-On (2004), duygusal zekayı "bir kişinin çevresel baskılarla ve isteklerle başa çıkmak için başarılı olma yetisinde; duygusal, kişisel ve sosyal yeteneklerinin bir bütünüdür" şeklinde tanımlarken Cooper ve Sawaf'a (2003) göre duygusal zeka; "duyguların gücünü ve çabuk algılayışını, insan enerjisi, bilgisi, ilişkileri ile etkileşiminin bir kaynağı olarak hissetme, anlama ve etkili bir şekilde kullanabilme kabiliyetidir" şeklinde ifade edilmektedir.

Duygusal zeka, Baltaş (2006) tarafından "kişinin kendisiyle ve diğerleriyle başa çıkabilmeyi kolaylaştıran hisleri tanıma, anlama ve etkili şekilde kullanma yeteneğidir" şeklinde açıklanmaktadır ve bu kavram bireyin başa çıkma becerileriyle ilişkilendirilmektedir. Acar (2001) tarafından ise duygusal zeka; "Bireyin kendinin farkında olması, kendini yönetmesi, toplumsal farkındalık ve toplumsal becerileri içeren yeterliliği uygun zamanlarda ve yeterli sıklıkta göstermesi" olarak tanımlanmaktadır.

### 1.6.1. Duygusal Zekanın Önemi ve Tarihçesi

Son yıllardır duygusal zeka kavramının önemi çeşitli alanlarda giderek artmaktadır ve bu durumun en önemli sebeplerinden birisi duygusal zekanın sosyal hayatı mantıksal zekadan daha yüksek bir seviyede yordamasıdır (Goleman, 1995). Bilişsel zeka düzeyleri eşit olan bireylerin yaşamlarının diğer alanlarında aynı düzeyde

başarı gösterememelerinin nedenleri araştırılırken, kişinin psikolojik ve sosyolojik niteliklerinden temellenen kabiliyet, beceri, yetenek gibi kavramlara da odaklanılması gerektiği görülmüştür. Hayatta başarılı olmak için tek belirleyicinin bilişsel zeka düzeyi olmadığı üzerine görüş birliği sağlanmıştır (Acar, 2001).

Bilişsel zeka ve duygusal zeka birbirlerinin tamamlayıcıları olarak düşünülmelidir, aralarındaki en büyük fark ise bilişsel zekanın duygusal zekaya kıyasla zaman içerisinde geliştirilmesinin daha zor olmasıdır (Baltaş, 2015; Goleman, 2017). Bilim adamları duygusal zekanın insan yaşamının her döneminde geliştirebileceğini, IQ gibi "kader" olmadığını dile getirmektedirler. Bu söylem de duygusal zekanın önemini arttırmaktadır (Acar, 2001).

Literatürde duygusal zeka kavramının köklerinin Thorndike (1920) tarafından ileri sürülen "sosyal zeka" kavramından geldiği ifade edilmektedir. Günümüzde duygusal zeka, sosyal zekanın bir alt boyutu şeklinde kabul edilmektedir ve düşünmeye yardımcı olmak için duyguları kullanma ve anlama, entelektüel ve duygusal gelişimi sağlayabilmek amacıyla duyguları düzenleyebilme yeteneği şeklinde ifade edilmektedir (Aşan ve Özyer, 2003).

Gardner ise 1983 yılında ileri sürmüş olduğu çoklu zeka kuramında duygusal zeka kavramını kullanmamıştır fakat kuramında tanımlamış olduğu kişiye dönük ve kişilerarası zeka kavramları duygusal zeka kuramlarına temel oluşturmuştur. Gardner (1983) tarafından kişiye dönük zeka; bireyin kendi duygularını anlayabilmesi, kişilerarası zeka ise diğerlerinin duygularını anlayabilmesi şeklinde tanımlanmıştır.

"Duygusal Zeka" kavramı ilk kez 1985 yılında ABD'de doktora öğrencisi olan Wayne Leon Payne tarafından doktora tezinde kullanılmıştır. Duygusal zeka kavramı Mayer ve Salovey (1990) tarafından kullanılmış olsa da kavramın popülerlik süreci, akademik araştırmaların sonucu olarak değil, Goleman'ın (1995) "Duygusal Zeka" isimli kitabının yayınlanması ve sonrasında ise iş yaşamında duygusal zekanın konu edildiği "İşbaşında Duygusal Zeka" (1998) adlı kitabın yayınlanması ile olmuştur. 1997 yılında ise Reuven Bar-On duygusal zekayı ölçen ilk yayını ortaya koyarak bu kavrama olan ilgi ve merakın artmasına imkan sağlamıştır (Doğan ve Şahin, 2007).

## 1.7. Duygusal Zeka Kuramları

Duygusal zeka; karma model ve yetenek modeli olmak üzere iki modele dayandırılarak açıklanmaktadır. Yetenek modeli duygusal bilgilerden hareket ederek mantık yürütmenin potansiyel kullanımları üzerinde durmaktadır ve duygusal zekayı yetenekler grubu olarak ele almaktadır. Karma modeller ise duygusal zekayı kişinin bireysel özellikleri, sosyal kabiliyetleri ve zihinsel becerileriyle olan ilişkisi kapsamında ele almaktadır (Cobb ve Mayer, 2000).

### 1.7.1. Mayer ve Salovey Modeli

Mayer ve Salovey, duygusal zeka kavramı ile ilgili ilk çalışmaları yapan araştırmacılardır. Duygusal zekanın dört tane ögesi olduğunu ifade etmişlerdir. Bunlar; duyguların doğru bir şekilde ifade edilmesi ve algılanması, düşünceleri kolaylaştırmak amacıyla duyguları kullanmak, duyguları ve duygusal anlamları anlamak ve duyguları yönetmektir.

Duygusal zekanın dört boyutundan ilki olan duyguların algılanması ve ifade edilmesi duygusal zeka modelinin temel boyutudur (Brackett ve ark., 2013). Kişinin kendisinin veya diğerlerinin duygu ve düşüncelerini tanımlayabilmesi, çeşitli duygusal ifadeler arasındaki farkı algılayabilmesi ve duyguları ifade edebilmesi becerilerini kapsamaktadır.

İkinci aşama olan düşüncenin duygusal olarak kolaylaştırılmasında duyguların bilişsel sisteme nasıl girdiğine ve bilişin düşünceye aracılık etmek için nasıl değiştiğine odaklanılmaktadır. Kişinin duygu durumu bilişsel düzeyini değiştirir ve farklı bakış açılarından algılamasına sebep olur. Kişi "şu anda üzgünüm" şeklinde düşünürse biliş değişerek "ben iyi değilim" düşüncesine evrilebilir (Mayer, Salovey ve Caruso, 2000).

Üçüncü aşama olan duyguları anlamak, duygular arasında geçiş yapabilme ve farklı duyguları anlayabilme yeteneğidir. Duygusal zeka düzeyi yüksek olan bireyler çeşitli durumlarda ortaya çıkabilecek duygular arasındaki farkları ayırt edebilme yeteneğine sahiptir (Pektaş, 2013).

Son aşama olan duyguları yönetme ise kişinin duygu düzenleme becerisiyle beraber olumsuz duyguların etkisini hafifleterek olumlu duygulanımı arttırması,

kendisinin ve diğerlerinin duygularını yönetebilmesidir (Doğan ve Şahin, 2007). Kişinin duygusal çatışmaları yönetebilmesi, kişilerarası ilişkilerde karşılaşılan problemlerin üstesinden gelebilmesi ve sosyal ilişkilerinin iyileştirilmesi açısından önemli bir duygusal beceridir (Pektaş, 2013).

### 1.7.2 Goleman'ın Duygusal Zeka Modeli

Goleman (2017), duygusal zekayı duyguları tanıma, anlama, yönetme, empati yapabilme ve sosyal beceriler gibi duygusal zeka yetileri üzerinden açıklamıştır. Mayer ve Salovey'in yetenek modelini temel alarak kendi modelini oluşturmuştur ve duygusal zekanın tanımını beş ana başlık altında belirtmiştir (Goleman 2000):

**Öz bilinç:** Duygusal zekanın temelini oluşturur. Bireyin kendisinin ve duygularının farkında olması, kendini tanıması ve neler hissettiğini değerlendirebilmesidir. Diğer bir deyişle öz bilinç psikolojik içsel gözün temelidir ve duygularını tanıyan ve duygularını yöneterek sağlıklı kararlar verebilen bireylerin öz bilinç becerileri de gelişmiştir.

**Duyguları yönetebilme:** Kişinin kendi duygularını, dürtü ve isteklerini kontrol edebilmesi, olumsuz duygularıyla başa çıkabilmesi, duygularını tutarlı bir şekilde ortaya koyabilmesidir. Duygularını yönetebilen bireyler yaşamlarında karşılaşmış oldukları olumsuz durumları daha iyi yönetebilme becerisine sahiptirler.

**Kendini harekete geçirebilme:** Bireyin belirlemiş olduğu bir hedef doğrultusunda karşılaşmış olduğu sorunların üstesinden gelebilme, amaca yönelik ilerleyebilme becerisidir.

**Empati yapabilme:** Diğer bireylerin duygularının farkında olabilme ve kendini diğerlerinin yerine koyabilme becerisidir. Empati yapabilmenin temelinde öz bilinç bulunmaktadır. Kendi duygularının farkında olan bireyler diğerlerinin duygularını anlamakta güçlük çekmezler.

**Sosyal beceriler:** Etkili kişilerarası ilişkiler kurabilme ve bireyin karşılaşmış olduğu kişilerarası problemlerini çözebilmesidir. Sosyal çevreleriyle sağlıklı ilişkiler kurabilen kişilerin yakın ilişkileri devam ettirebilme, çevresindekileri motive edebilme gibi beceri düzeyleri yüksektir.

### 1.7.3. Reuven Bar-On Modeli

Duygusal Zeka kavramı üzerine araştırma yapan önemli bilim adamlarından birisi Reuven Bar-On kendi modelinde "Neden bazı bireyler hayatta diğerlerine göre daha başarılı olma kabiliyetine sahipler?" sorusuna cevap aramaktadır. Bar-On'un bilişsel olmayan zeka faktörlerini de önemsemesi sebebiyle bu model duygusal ve sosyal zeka modellerini ele alan bir modeldir (Koçmar, 2012). Bar-On (2006) modelinde duygusal zekanın beş boyutu içerdiğini belirtmiştir:

**Kişisel beceriler;** kendinin ve diğerlerinin duygularını anlayabilmeyi ve bunları ifade edebilmeyi içermektedir ve bu boyut; özsaygı, duygusal farkındalık, kendine güven, bağımsızlık ve kendini gerçekleştirme gibi bileşenlerden oluşmaktadır.

**Kişilerarası beceriler;** diğerlerinin duygularının farkında olmayı ve yakın ilişkiler kurabilmeyi içermektedir. Alt boyutları; empati, sosyal sorumluluk ve kişilerarası ilişkidir. Bu bileşenlere sahip olan kişiler duygularını kolay ifade edebilirler ve yaşamlarına dair olumlu bakış açılarına sahiptirler.

**Uyumluluk;** bireyin duygu ve düşüncelerini yeni bir duruma uyarlayabilmesi, kişisel veya kişilerarası sorunlara çözüm getirebilmesidir. Alt boyutları; problem çözme, esneklik, gerçeklik testidir.

**Stres yönetimi;** stresli bir durum karşısında bireyin duygularını kontrol altına alabilmesi, yapıcı bir şekilde yönetebilmesi, stresle mücadele edebilmesidir. Alt boyutları; strese karşı tolerans ve dürtü kontrolüdür.

**Genel ruh hali;** bireyin kendisini ve çevresindekileri oldukları gibi kabullenebilmesi, kendisine ve diğerlerine karşı olumlu duygular hissedebilmesi ve zorluklar karşısında olumlu tutumunu devam ettirebilmesidir. Alt boyutları; iyimserlik ve mutluluktur.

### 1.7.4. Cooper ve Sawaf Modeli

Cooper ve Sawaf "dört köşe taşı" ismini verdikleri modelde duygusal zekayı liderlikle olan ilişkisi temelinde ele almışlardır ve duygusal zekanın dört temel bileşeninin duygusal öğrenme, duygusal zindelik, duygusal derinlik ve duygusal simya olduğunu belirtmişlerdir. Bu modele ait boyutlar şu şekilde ifade edilebilir:

**Duygusal öğrenme;** kişinin duygusal yeterliliklerinin bilincinde olması ve insanlarla ilişkilerine bu ölçüde yaklaşmasıdır.

**Duygusal zindelik;** bireyin duygusal gücünü ve duygusal dayanıklılığını ifade etmektedir.

**Duygusal derinlik;** bireyin hedeflerine ulaşmak için yaşamış olduğu yoğun duygu olarak ifade edilebilir. Belirlenen hedef doğrultusunda bireyin duygusal potansiyelini belirlemesi ve bu ölçüde ilerlemesidir.

**Duygusal simya;** kişinin yaratıcılığını harekete geçirmek amacıyla var olan duygusal birikimini artırarak bu duygu birikiminden günlük yaşamda yararlanmasıdır (Cooper ve Sawaf, 2003).

### 1.7.5. Duygusal Zeka ve Problemli İnternet Kullanımı İlişkisi

Genel olarak yapılan çalışmalar incelendiğinde duygusal zeka ve internet bağımlılığı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Toneatto, Lecce ve Bagby (2009), duygularını ve içinde bulundukları durumu başkalarına ifade etmekte problem yaşayan kişilerin duygusal durumlarını değiştirmek amacıyla patolojik kumar oynama davranışı gösterebileceğini belirtmektedirler. Problemli internet kullanımının patolojik kumar oynama kriterleri kullanılarak tanılanmaya çalışılması sebebiyle düşük duygusal zeka ile problemli internet kullanımı arasında ilişki olabileceği düşünülmektedir (Reisoğlu, Gedik ve Göktaş, 2013).

Duygusal zeka, bireylerin çevresiyle uyum içerisinde yaşaması ve iyi oluşlarını sürdürebilmeleri için gerekli olan becerileri içermektedir. Kişilerin diğer insanlarla iletişim kurmada ve kendi deneyimlerini yorumlama konusunda duygusal zeka becerilerinin önemi oldukça fazladır. Duyguların ifade edilmesi, duyguların etkin bir biçimde yönetilmesi ve diğer kişilerin duygularına ilişkin farkındalığın olması duygusal zeka kavramı içerisindeki önemli beceriler arasında yer almaktadır (Mayer, Caruso ve Salovey, 2016). Kişilerin kendi yeterliliklerine yönelik algısı, sosyalleşme kabiliyeti ve duygularını aktarabilmesi önemli bireysel değişkenler olarak düşünülmektedir (Andrei, Siegling, Aloe, Baldaro ve Petrides, 2016).

Yapılan bir gözden geçirme çalışmasında, duygusal zeka ve problemli internet kullanımı ile ilgili yapılan 13 araştırma değerlendirilmiştir. Araştırmaların gözden geçirilmesi sonucunda, duygusal zeka ve problemli internet kullanımı arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür (Griffiths, Kuss ve King, 2012). Ayrıca, yapılan çalışmaların bazılarında duygusal zeka ve problemli internet kullanımı arasında anlamlı ilişki olmadığı saptanmıştır (Li ve ark., 2016; Tang ve ark., 2014; Whang, Lee ve Chang, 2003). Duygusal zeka ve problemli internet kullanımının negatif ilişkili olduğu çalışmalar ise ergenler ve öğrencilerle yapılan araştırmalar olmuştur (Kircaburun, Griffiths ve Billieux, 2019; Che ve ark., 2017; Griffiths, Kuss ve King, 2012).

Duygusal zeka ve problemli internet kullanımı arasındaki ilişkinin doğrudan olmadığı; duygusal zekanın problemli internet kullanımı riski üzerinde dolaylı etkisi olduğu yönünde kanıtlar mevcuttur. Bireylerin duygusal zeka becerilerinin özellikle pozitif ve negatif duygudurum ile başa çıkma becerilerinde belirleyici olduğu ve duygusal zeka becerilerinden yoksun bireylerin olumsuz duyguduruma ve uyumlu olmayan başa çıkma becerilerine sahip olmaya daha yatkın olduğu belirtilmiştir. Uyumsuz başa çıkma becerileri olan ve olumsuz duyguları daha fazla deneyimleyen bireyler içinse, internet kullanımı bir kaçış olarak algılanabilir ve zaman içerisinde artan kullanımla birlikte problemli internet kullanımı söz konusu olabilmektedir. Bu doğrultuda, duygusal zekanın problemli internet kullanımını dolaylı olarak yordadığı düşünülmektedir (Li ve ark., 2016; Tang ve ark., 2014; Whang, Lee ve Chang, 2003).

### 1.8. Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu kavramı ilk kez 1961 yılında Neugarten ve arkadaşları tarafından ortaya atılmıştır ve bireyin yaşamdan beklentileri ile gerçekleşenlerin kıyaslanması sonucu ortaya çıkan durum olarak ifade edilmektedir. Mutlu hissetme, haz, moral gibi çeşitli yönlerden iyi olma hali şeklinde ifade edilmiştir (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985).

Yaşam doyumu kavramını açıklarken öncelikle “doyum” kavramının açıklanması gerekmektedir. Doyum; organizmanın açlık, susuzluk, cinsellik gibi

fizyolojik ihtiyaçlarının ve sevgi, başarı, merak gibi psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması sonrasında organizmanın tekrar eski dengesine ulaşmasıdır (Budak, 2003).

Yaşam doyumu kavramı kullanılırken araştırmacılar tarafından ortak bir tanım oluşturulamamış ve mutluluk, öznel iyi oluş gibi kavramlar ele alınmıştır. Öznel iyi oluş; olumlu duygular (neşe, ümit, ilgi, heyecan, gurur vb.), olumsuz duygular (üzüntü, nefret, öfke, suçluluk vb.) ve yaşam doyumu şeklinde üç boyutlu bir yapıdan oluşmaktadır. Olumlu ve olumsuz duygular öznel iyi oluşun duygusal boyutunu, yaşam doyumu ise öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu oluşturmaktadır (Diener ve ark., 1985).

Yaşam doyumu, bireyin yaşamındaki farklı alanlardan almış olduğu doyuma ilişkin değerlendirmelerini yansıtır (Myers ve Diener, 1995). Bireylerin yaşam doyumu düzeylerini etkileyen birçok farklı etken olabilir. Bunlardan bazıları, hayata yüklenen anlam, günlük hayattan alınan mutluluk, hedeflere ulaşmak için uyum, fiziksel olarak kişinin kendisini iyi hissetmesi, pozitif bireysel kimlik, ekonomik, güvenlik ve sosyal ilişkilerdir (Schmitter, 2003).

## 1.9. Yaşam Doyumu Kuramları

### 1.9.1. Ereksel (Amaçsal) Kuram

Tuncer (2017), ereksel kuramın Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramını temel aldığını ve insanoğlunun arzuları, gereksinimleri ve mutlu olma düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmektedir. Bireyin gereksinimlerinin karşılanması mutluluğuna, ihmal edilmesi ise mutsuzluğuna sebep olabilmektedir. Diğer bir deyişle, amaç kuramlarında mutluluğun temelinin kişinin hedeflerine ulaşması ve gereksinimlerinin karşılanması olduğu ifade edilmektedir.

### 1.9.2. Aktivite Kuramı

Aktivite kuramcılarına göre bireyin mutluluğu ve ulaştığı doyum onun davranışlarına ve becerilerine bağlıdır. Aktivite kuramı ereksel kuramın tersine kişinin mutlu olma düzeyini değerlendirirken sonuca değil süreç içerisinde deneyimlenen hazza odaklanmaktadır (Yetim, 2001). Bu görüşe göre, bireyin kendisi için önemli olan bir davranışı gerçekleştirirken süreç içerisinde almış olduğu keyif mutluluğun kaynağını oluşturmaktadır. Gerçekleştirilmesi basit eylemlerin bireyde can sıkıntısına, güç

eylemlerin ise anksiyeteye yol açabilmesi nedeniyle kişinin doyumu yaşayabilmesi için kendi yeteneklerine uygun bir aktivite için uğraş göstermesi gerekmektedir (Güler, 2015).

### 1.9.3. Tavandan Tabana ve Tabandan Tavana Kuramı

Tavandan tabana yaklaşımına göre mutluluğun merkezinde kişinin tutumları bulunmaktadır (Yetim, 2001). Bu yaklaşımda kişinin yaşam doyumunu etkileyen temel etkenin kişilik olduğu ifade edilmektedir. Bireyin olayları olumlu veya olumsuz şeklinde değerlendirmesi kişilik özelliklerine ve öznel algılamalara göre değişmektedir. Fakat bazı yaşantıların ise tüm toplum için mutluluk kaynağı olabildiği ifade edilmektedir (Yetim, 2001). Tabandan tavana yaklaşımına göre ise önemli olan nokta kişinin haz aldığı deneyimlerin ve yaşadığı doyumların sıklığıdır çünkü kişi mutlu olup olmadığının cevabını daha önce tecrübe ettiği hazları ve acıları değerlendirerek vermektedir (Tuncer, 2017).

### 1.9.4. Bağ Kuramı

Bağ kuramı kognitif unsurlar ve koşullanma kavramı üzerinde durmaktadır ve belleğin önemine değinmektedir. İnsan belleğinde kişinin öznel yüklemelerini kapsayan bir ağ olduğunu ve mutluluğun temelinin bu ağa dayandığını ifade etmektedir (Şahin, 2008). Kişi olumlu bilişsel ağlara sahip ise deneyimlediği yaşantıları da olumlu bir şekilde değerlendirmektedir ve bu olumlu yüklemeler ile mutlu olmaktadır (Yetim, 2001). Bu kurama göre klasik koşullanma da duyguların meydana gelmesinde önemli bir boyuttur. Yapılan çalışmalar duygusal koşullanmaların sönmeye karşı direnç gösterdiğini ortaya koymaktadır. Diener'e (1984) göre bireyin günlük yaşamındaki pek çok uyaranla pozitif duygusal yaşantısını bütünleştirebilmesi mutluluğun temelini oluşturmaktadır.

### 1.9.5. Yargı Kuramı

Yargı kuramına göre kişinin içerisinde bulunduğu mevcut durum onun standartlarının altındaysa yaşam doyumu düzeyinin düşük, üzerindeyse yaşam doyumu düzeyinin yüksek olduğu ifade edilmektedir (Acar, 2011). Bireyin kendisine belirlemiş olduğu standartlar önem arz etmektedir ve birey karşılaştırma yaptığı kişiden daha iyi

bir düzeydeyse doyuma ulaşmaktadır (Diener, 1984). Yetim'e (2001) göre bireyin kendisini diğerleriyle kıyaslaması bilinçli veya bilinçdışı bir şekilde yapılabilir.

### 1.9.6. Yaşam Doyumu ve Problemli İnternet Kullanımı İlişkisi

Ivan Goldberg tarafından literatüre kazandırılmış olan "internet bağımlılığı" terimi, kişilerin aşırı ve problemli internet kullanımı ile ilişkilendirilen ve kişilerin internet kullanımında kontrolü kaybetmesi ve günlük yaşantısıyla ilgili işlev sorunlarına yol açan davranışsal bağımlılık türü olarak tanımlanmaktadır (Ha ve ark., 2006). İnternet bağımlılığı belirtileri göz önünde bulundurulduğunda, kişilerin internet kullanımında özdenetim sağlamakta zorlanması, kendilerine olan saygısını ve olası olarak yaşayabilecekleri işlev sorunlarının yaşam kalitesini etkileyebileceği öne sürülmektedir (Meena, Mittal ve Solanki, 2012). Yaşam kalitesine ilişkin, problemli internet kullanımı, kişilerin fiziksel aktivitesinin azalmasına, uyku ve beslenme sorunlarının ortaya çıkmasına yol açabilecek problemli bir davranış ve alışkanlık olarak tanımlanmaktadır (Meena ve ark., 2012).

Literatürdeki araştırmalara göre yaşam doyumunun problemli internet kullanımının yordanmasında anlamlı bir faktör olduğu bulunmuştur. Araştırmalara göre, internet bağımlılığı belirtileri bulunan bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin daha düşük olduğu söylenebilir. Yapılan çalışmalarda (Blachnio, Przepiorka, Benvenuti, Mazzoni ve Seidman, 2018; Bae, Lee, Park ve Lee, 2019) yaşam doyumu yüksek olan bireylerin internette daha az zaman harcadıkları ifade edilmiştir.

Yaşam kalitesi, literatürde araştırılan ve tam olarak tanımlanmamış çok boyutlu bir kavramdır (Wallander ve Koot, 2016). Yaşam kalitesi, kişilerin fiziksel, psikolojik, duygusal ve sosyal açıdan algıladıkları doyum olarak nitelendirilen ve bütünsel olarak ele alınması gereken bir kavramdır. Ayrıca, kişilerin yaşam kalitesi ve iyi oluş düzeylerinin başkaları tarafından fark edilir ölçüde olması önem arz etmektedir (Lin, Lin ve Fan, 2013). Son zamanlarda, ergenlik döneminde yaşam kalitesiyle ilgili yapılan çalışmalarda, zorbalık, sanal zorbalık ve madde kötüye kullanımı gibi riskli davranışların yaşam kalitesini etkileyen psikososyal unsurlar olduğu belirtilmiştir (da Silva-Junior ve ark., 2018; Hidalgo-Rasmussen ve ark., 2015; González-Cabrera ve ark., 2018).

Yaşam kalitesi ve problemli internet kullanımının ilişkisi incelendiğinde, bazı araştırmaların, internet kullanımının yaşam kalitesine olumlu etkisi olduğunu göstermesi, bu alanda çelişkili bulguların elde edildiğini göstermektedir (Valenzuela, Park ve Kee, 2009). Bununla birlikte, internet kullanımının problemli seyretmesinin, diğer bağımlılık bozukluklarının yaşam kalitesine olan etkisiyle benzer etkileri beraberinde getirebileceği öne sürülmektedir (Cao, Sun, Wan, Hao ve Tao, 2011; Mei, Yau, Chai, Guo ve Potenza, 2016). Yapılan çalışmalarda, ergen ve genç erişkin bireylerde problemli internet kullanımı olanların, problemli internet kullanımı olmayanlara kıyasla daha düşük yaşam doyumu bildirdikleri sonucu elde edilmiştir (Balcı ve Koçak, 2017; Çınar ve Mutlu, 2019).

Problemli internet kullanımının boyutlarıyla ele alındığı çalışmalarda ise, çevrimiçi oyun bağımlılığının yaşam kalitesi ile arasında negatif yönlü ilişkisi olduğu sonucu elde edilmiştir (Devine ve Lloyd, 2012). Caplan'ın problemli internet kullanımı yaklaşımı ele alındığında, kişilerin internet üzerinden sosyalleşme isteği ve duygudurumunu düzenleme arzusu yaşam kalitesini yükseltebilecek bir durum olarak düşünülse de gerçek zamanlı olarak kişilerin uyum sorunu yaşamalarına sebebiyet verebilmektedir (Costa, Patrao ve Machado, 2019). Bu nedenle, özellikle sosyal medya kullanımı göz önünde bulundurulduğunda, kişilerin yaşam doyumu ve problemli sosyal medya kullanımı arasında iki yönlü ilişki olduğu öne sürülmektedir (Zhang ve ark., 2018; Yao ve Zhong, 2014).

## 1.10. Problem

İnternet, bilgiye kısa zamanda ulaşımı ve hızlı iletişimi sağlamak gibi özellikleri sebebiyle her geçen gün kullanımı artan ve vazgeçilmez hale gelen bir iletişim aracı olarak günlük hayatın önemli bir parçası haline gelmiştir. İnternet kullanımı hayatı kolaylaştırmasının dışında, kişilerin aşırı kullanımı sebebiyle günlük hayatını olumsuz etkileyebilmektedir (Young, 2004). Literatürde problemli internet kullanımı; "bireyin, interneti sosyal, psikolojik, okul ve/veya iş zorlukları oluşturacak boyutta kullanması" ifadesiyle tanımlanmaktadır (Beard ve Wolf, 2001). İnternetin problemli kullanımının bireylerin yaşantısını olumsuz yönde etkileyebilecek, bağımlılık düzeyinde görülebilecek nitelikte olduğu görülmektedir.

Günden güne kullanıcı sayısının arttığı ve sunduğu teknolojik imkanlarla ulaşılması kolaylaşan internet bilgiye ulaşım, iletişim ve sosyalleşme alanlarında kullanıcılarına özgürlüğün kapılarını açmaktadır (Satan, 2013). İnternet kullanımının bütün dünyada hızla yaygınlaşması farklı disiplinlerden araştırmacıların bu konuyu ele almasına sebep olmuş ve bireyin yaşamına olan etkileriyle psikoloji literatürüne de girmesini sağlamıştır (Batıgün ve Kılıç, 2011).

Problemli internet kullanımının ortaya çıkarabileceği sorunlar dikkate alındığında özellikle ergenlik dönemindeki bireyler üzerinde yıkıcı etkileri olabileceği düşünülmektedir. Yapılan çalışmalar (Young, 2004) ergenlerin interneti, bilgisayarı, cep telefonunu içine alan bilişim ve iletişim teknolojilerini yoğun bir şekilde kullandıklarını göstermektedir. Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) 2014 yılında gerçekleştirmiş olduğu Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması verilerine göre de internet ve bilgisayar kullanımının en yüksek olduğu yaş grubu 16-24 olarak belirtilmiştir.

Erikson'un psikososyal gelişim kuramına göre bireyin kimlik kazanımına karşı rol karmaşası içinde olduğu bu zaman diliminde ergenlik dönemi, kişilerin bireyleşme çabasında olduğu dönem olarak bilinmektedir. Bu dönemde ergenler, duygusal, sosyal, cinsel, kişilerarası ilişkilerle ilgili ve ideolojik açıdan kendisini tanımlayan özellikleri kazanmaya ve kimlik oluşturmaya başlar (Onur, 2001). Ergenin başarılı bir kimlik oluşturmasında duygusal zeka ve yaşam doyumunun önemi büyüktür ve bu değişkenler ergenin psikososyal uyumunu destekleyen oldukça önemli etmenlerdir (Suldo ve Huebner, 2006).

Duygusal zeka ve yaşam doyumu düzeyi yüksek olan bireylerin psikososyal işlevsellikleri de yüksek olmaktadır. Duygusal zeka, kişinin yaşam doyumu elde etmesinde yararlanabileceği bir zeka boyutu olarak tanımlanmaktadır. Ergenlik döneminde duygusal zekanın önemi ele alındığında, duygusal zeka düzeyi yüksek olan ergen bireylerin yakın illişkiler ve akran ilişkileri kurmada daha yetkin olabileceği ve bu şekilde yaşam kalitesini ve işlevselliğini arttırabilecekleri düşünülmektedir (Suldo ve Huebner, 2006). Kuzu ve arkadaşları tarafından 2008 yılında gerçekleştirilen araştırma sonuçlarına göre, aile bireylerinin internet kullanım sürelerinde artış oldukça yaşamış oldukları psikososyal problemlerin de arttığı gözlemlenmiş ve çocuk ve ergenlerde yetişkinlere kıyasla daha ciddi problemlerin ortaya çıktığı belirtilmiştir.

Duygusal zeka üzerine yapılan çalışmaların bir kısmı özellikle ergen bireylerle gerçekleştirilmiştir (Che ve ark., 2017; Kircaburun, Griffiths ve Billieux, 2019) ve bu çalışmalar ergenlerin yaşamlarında duygusal zekanın önemini göstermektedir. Duygusal zeka becerilerine sahip olan ergenlerin akademik olarak daha başarılı oldukları, gençlerin empati kurabilen ve akranlarıyla sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirebilen bireyler olmalarını sağlayan temel özelliklerden birinin duygusal zeka becerileri olduğu ifade edilmektedir (Budak ve Arslan, 2013). Ergenin duygusal zeka becerileri yeterli düzeyde gelişmediğinde problem çözme ve algılama, komplike düşünebilme becerilerinde engellenme meydana gelmekte, ergen içinde olduğu mevcut durumla başa çıkmakta zorlanmakta, uygunsuz davranışlar gösterebilmekte, sosyal ve duygusal problemler yaşayabilmektedir (Yeşilyaprak, 2003).

Goleman'a (2001) göre, beynin kognitif ve emosyonel parçaları genelde birlikte çalışmaktadır ve bireyin özel yaşamında veyahut iş yaşamında mutlu ve başarılı olması kişinin duygusal zeka becerilerine bağlıdır. Kişinin duygularını tanıması, yönetmesi, duygusal zekasının farkındalığında olması ve bunu iyi bir şekilde hayata geçirmesi kişinin yaşam kalitesini ve dolayısıyla yaşam doyumunu arttırmaktadır.

Duygusal zekanın sözel zeka, benlik algısı, empati ve yaşam doyumu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu ve duygusal zeka düzeyi yüksek olan kişilerin hayattan almış oldukları doyum düzeyinin de yüksek olduğu ifade edilmektedir (Constantine ve Gainor, 2001). Huebner ve Gilman'a (2006) göre, yaşam doyumu düzeylerinin yüksek olduğunu bildiren çocukların, yaşam doyumu düzeylerinin düşük olduğunu bildiren yaşıtlarına göre akademik başarılarının, kişilerarası ilişkilerinin ve kişisel fonksiyonlarının yüksek olduğu ifade edilmektedir.

Türkiye'de öznel iyi oluşu ele alan ve ergen örneklem üzerinde yürütülen çalışmalardan ilki Köker tarafından gerçekleştirilmiştir. Köker (1991), normal gelişim gösteren ergenlerle farklı gelişim gösteren ergenleri yaşam doyumu düzeylerini ele alarak karşılaştırmış ve normal ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Yaşam doyumu düzeyinin düşük olması ergenlerde depresyon, davranış bozuklukları, madde bağımlılığı, davranış bağımlılığı gibi problemleri beraberinde getirebilmektedir. Yaşam kalitesi yüksek olan ergenlerin davranış ve

emosyonel sorunlarda daha düşük puanlar bildirdikleri görülmektedir (Suldo ve Huebner, 2006).

Yukarıda yer alan bilgiler göz önünde bulundurulduğunda bireylerin duygusal zeka ve yaşam doyumu düzeylerinin internet kullanım puanlarıyla ilişkili olması beklenmektedir. Bu çalışmada lise öğrencileri grubunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1- Problemli internet kullanımı ile yaş arasında ilişki var mıdır?
2- Problemli internet kullanımı ile aylık gelir arasında ilişki var mıdır?
3- Problemli internet kullanımı ile kardeş sayısı arasında ilişki var mıdır?
4- Problemli internet kullanımı ile cinsiyet arasında ilişki var mıdır?
5- Problemli internet kullanımı ile anne ve baba eğitim düzeyi arasında ilişki var mıdır?
6- Aylık gelir düzeyine göre lise öğrencilerinin problemli internet kullanımında artış görülmekte midir?
7- Duygusal zeka ve alt boyutları ile problemli internet kullanımı arasında ilişki var mıdır?
8- Yaşam doyumu ve alt boyutları ile problemli internet kullanımı arasında ilişki var mıdır?
9- Yaşam doyumu düzeyi problemli internet kullanımını etkilemekte midir?
10- Duygusal zeka düzeyi problemli internet kullanımını etkilemekte midir?

## 1.11. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, lise öğrencilerinin problemli internet kullanımı ile duygusal zeka ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır.

## 1.12. Araştırmanın Önemi

Günümüzde cep telefonları veya tabletler aracılığıyla her yerden internete erişimin kolay olması internet kullanım süresinin toplumda artış göstermesine sebep olmuştur. Bilgisayarı ve interneti sınırlama olmaksızın kullanan, oyun oynamaktan kendisini alıkoyamayan, sohbet odalarından çıkamayan, vaktinin büyük bir kısmını internet ortamında geçiren ve bu sebeplerle gerek kişisel gerek sosyal ilişkilerinde sorun

yaşayan bireyler yeni bir bağımlılık türünün ya da ruhsal bir bozukluğun ortaya çıktığının göstergesidir (Işık, 2007).

İnternete kolay erişim fırsatıyla ergenler arasında da internet kullanım süreleri artmış ve bunun sonucunda ergenlerin yaşamış oldukları problemlerde bir artış söz konusu olmuştur (Ceyhan, 2011). Özellikle okul çağında olan gençlerde sık görülen problemli internet kullanımı psikososyal ve fiziksel işlevlerini olumsuz bir şekilde etkileyerek akademik başarılarını da düşürebilmektedir **(**Cengizhan, 2003).

Son yıllardaki internet kullanım oranları göz önünde bulundurulduğunda, Türkiye İstatistik Kurumu verilerine de dayanarak internetin olumsuz kullanımının genç popülasyon için bir risk faktörü olduğu söylenebilir. Rice (2002), günden güne artan internet kullanımının özellikle internetle erken tanışan ergenleri hangi yönlerden etkilediğinin detaylı araştırılması gerektiğini vurgulamaktadır. Türkiye'de ve yurt dışında yapılan çalışmalar da göz önünde bulundurulduğunda bu alanda daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu araştırmanın alanda çalışan uzmanlara bilgi kaynağı olması, ergenlerin problemli internet kullanımına yönelik olan müdahale programlarına katkı sağlaması ve rehberlik sunması amaçlanmaktadır. Gençlere yönelik oluşturulacak olan müdahale programları biyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan gelişim döneminde olan ergenlerin davranışsal bağımlılıklara yatkın olması sebebiyle oldukça önemlidir (Çelik, 2016). İnternetin sağlıklı kullanımına dair gençlere farkındalık kazandıracak ve onların bilinçlenmesine katkı sağlayacak eğitim programlarında internet bağımlılığı eğilimlerini azaltma amaçlı akademik ve sosyal güdülenmeyi arttıracak çalışmalar da önem arz etmektedir.

Literatüre bakıldığında problemli internet kullanımının duygusal zeka ve yaşam doyumuyla ilişkisini ele alan alanyazına güncel bulgular sağlayacağı düşünüldüğü için bu araştırmaya gerek duyulmuştur. Bu araştırmanın sonuçları problemli internet kullanımının duygusal zeka ve yaşam doyumuyla ilişkisini görmek açısından önemlidir ve gelecekte düzenlenebilecek müdahale programları için de yol gösterici olabilir. Bu sebeplerle elde edilen bulgular gelecekte yapılacak çalışmalara referans bilgi olması ve benzer araştırmalara ışık tutması açısından da önemlidir.

## 1.13. Varsayımlar

Araştırmanın örneklemini oluşturan lise öğrencilerinin evreni temsil edebilecek sayıda oldukları ve araştırmaya katılan öğrencilerin ve ebeveynlerinin veri toplama araçlarındaki soruları doğru anladıkları ve soruları içten bir şekilde yanıtladıkları varsayılmaktadır.

## 1.14. Sınırlıklar

Bireylerin problemli internet kullanımı ile ilgili datalar Ceyhan ve Ceyhan (2009) tarafından geliştirilen Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği-Ergen (PİKÖ-E)'nin ölçtüğü özelliklerle, bireylerin sosyodemografik özellikleri ve problemli internet kullanımlarına dair ebeveynlerden alınan bilgi Sosyodemografik Bilgi Formu'ndan elde edilen bilgilerle, bireylerin duygusal zeka düzeyi ile ilgili datalar Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu'nun ölçtüğü özelliklerle ve bireylerin yaşam doyumu düzeyi ile ilgili datalar Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği'nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

Araştırmanın verileri klinik bir değerlendirme yapılmadan ve bireyleri internet kullanımına yatkınlaştıran diğer ruhsal problemler değerlendirilmeden elde edilmiştir.

## 1.15. Tanımlar

**Problemli İnternet Kullanımı:** Bireyin, interneti sosyal, psikolojik, okul ve/veya iş zorlukları oluşturacak boyutta kullanmasıdır (Beard ve Wolf, 2001).

**Duygusal Zeka:** Kişinin kendisinin ve başkalarının duygularının farkında olması, hislerini kontrol etmesi ve bunları yapabilecek kabiliyetlerinin olmasıdır (Goleman, 2000).

**Yaşam Doyumu:** Kişinin istedikleri ve yaşadıkları arasındaki kıyaslamanın sonucu olarak ifade edilmektedir (Neugarten, Havinghurst ve Tobin, 1961).

# BÖLÜM 2. YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, evren ve örneklem, verileri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizine dair birtakım bilgiler yer almaktadır.

## 2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, lise öğrencilerinde problemli internet kullanımının duygusal zeka, yaşam doyumu ve bazı demografik değişkenler ile ilişkisini araştırmak amacıyla gerçekleştirilen betimsel bir araştırmadır. Araştırmada kullanılan model ise ilişkisel tarama modelidir. İlişkisel tarama modelinde, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği; değişme varsa ne şekilde olduğu incelenmektedir (Karasar, 2011).

## 2.2. Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın örneklemi, İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden alınan izin doğrultusunda İstanbul'un Pendik ilçesinde ortaöğretim düzeyinde öğrenimlerine devam etmekte olan 294 lise öğrencisinden oluşmaktadır.

**Çalışmadan Çıkarılma Kriterleri:**

- Kaynaştırma öğrencisi olarak eğitim gören öğrenciler ve özel sınıfta eğitim gören öğrenciler çalışmaya dahil edilmemiştir.
- Koruyucu aile hizmetinde veya kurum bakımında olan öğrenciler çalışmaya dahil edilmemiştir.
- Sınav hazırlığında olan 12. sınıf öğrencileri çalışmaya dahil edilmemiştir.

## 2.3. Veriler ve Toplanması

### 2.3.1 Veri Toplama Araçları

Araştırmanın veri toplama sürecinde katılımcıların problemli internet kullanımı düzeylerini belirlemek amacıyla Ceyhan ve Ceyhan (2009) tarafından geliştirilen 'Problemli İnternet Kullanım Ölçeği-Ergen Formu', duygusal zeka düzeylerini belirlemek amacıyla Bar-On ve Parker (2000) tarafından geliştirilen 'Bar-On Duygusal

Zeka Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu', yaşam doyumu düzeylerini belirlemek amacıyla Huebner (1994) tarafından geliştirilen 'Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği' kullanılmıştır. Bu ölçeklerin psikometrik özellikleri ile ilgili bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

#### 2.3.1.1 Ebeveyn Onam Formu

Ebeveyn Onam Formu, araştırmacı tarafından oluşturulmuştur ve ebeveynden çocuğunun araştırmaya katılmasına dair izni alınmıştır.

#### 2.3.1.2. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bilgilendirilmiş Onam Formu, araştırmacı tarafından oluşturulmuştur ve katılımcı araştırmanın amacına dair bilgilendirilerek araştırmaya katılımı için onayı alınmıştır.

#### 2.3.1.3. Sosyodemografik Bilgi Formu

Sosyodemografik Bilgi Formu, araştırmacı tarafından oluşturulmuştur ve katılımcı aracılığıyla ebeveynlere gönderilmiş olup, katılımcının bazı nitelikleri ile internet kullanımına ilişkin sorulardan oluşmaktadır.

#### 2.3.1.4. Problemli İnternet Kullanım Ölçeği-Ergen (PİKÖ-E)

Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan (2007) tarafından üniversite öğrencilerinde problemli internet kullanım düzeylerini belirlemek amacıyla 33 madde olarak geliştirilen özbildirim formudur. Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği-Ergen, Ceyhan ve Ceyhan (2009) tarafından lise öğrencileri üzerinde geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılarak 27 maddeden oluşan bir ölçek halini almıştır. PİKÖ-E, 5'li likert tipinde bir ölçektir ve ölçek maddeleri "Hiç uygun değil" (1 puan), "Nadiren uygun" (2 puan), "Biraz uygun" (3 puan), "Oldukça uygun" (4 puan) ve "Tamamen uygun" (5 puan) şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekten alınan en düşük puan 27, en yüksek puan 135 olmaktadır ve ölçeğin 7. ve 10. maddeleri tersten puanlanmaktadır.

Açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ölçeğin "internetin olumsuz sonuçları", "sosyal fayda/sosyal rahatlık" ve "aşırı kullanım" şeklinde üç faktörden oluştuğunu göstermiştir. Güvenirlik bulgularına göre ölçeğin toplam puanının iç

tutarlılık katsayısı .93 olarak saptanmıştır. Alt ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları ise 0,73 ile 0,93 arasında bulunmuştur (Ceyhan ve Ceyhan, 2009). Bu çalışmada, ölçeğin toplam puanının iç tutarlılık katsayısı 0,88 olarak saptanmıştır. Alt boyutların iç tutarlılığı incelendiğinde, sosyal fayda/sosyal rahatlık alt boyutu için 0,87; aşırı kullanım alt boyutu için 0,84 ve internetin olumsuz sonuçları alt boyutu için 0,86 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin geçerli ve güvenilir sonuçlara sahip olduğu, ergenlerin problemli internet kullanım düzeylerini ölçmek için uygulanabileceği ifade edilmiştir. Ölçekten alınan puanların artması ise ergenin problemli internet kullanımının arttığını, yaşamlarını olumsuz bir şekilde etkilediğini göstermektedir. PİKÖ-E, ergenlerin problemli internet kullanım düzeylerini ölçmekte olup, "internet bağımlılığı" tanısı koymak amacıyla kullanılması söz konusu değildir (Ceyhan ve Ceyhan, 2009).

#### 2.3.1.5 Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu

Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu, Bar-On ve Parker (2000) tarafından geliştirilmiş, Köksal (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılmıştır. Ölçek, toplam 60 maddeden oluşan, 4'lü likert tipindedir ve uygulama alanı 7-18 yaşları arasındaki çocuk ve ergenlere yöneliktir. Ölçek maddeleri, "beni çok az tanımlıyor" (1 puan), "beni biraz tanımlıyor" (2 puan), "beni genellikle tanımlıyor" (3 puan), "beni çok tanımlıyor" (4 puan) şeklinde değerlendirilmektedir. Ölçekten alınan en düşük puan 60, en yüksek puan 240 olmaktadır ve ölçekte yer alan 6, 15, 21, 26, 28, 35, 37, 46, 49, 53, 54, 58 numaralı maddeler olumsuz ifadeler olmaları sebebiyle ters puanlanmaktadır.

Ölçeğin toplam 7 alt boyutu vardır: kişisel beceriler, kişilerarası beceriler, uyumluluk, stres yönetimi, genel ruh hali, olumlu etki, tutarsızlık ve toplam duygusal zekadır. Kişisel beceriler alt boyutunu kapsayan maddeler; 7, 17, 28, 31, 43, 53, kişilerarası beceriler alt boyutunu kapsayan maddeler 2, 5, 10, 14, 20, 24, 36, 41, 45, 51, 55, 59, uyumluluk alt boyutunu kapsayan maddeler 12, 16, 22, 25, 30, 34, 38, 44, 48, 57, stres yönetimi alt boyutunu kapsayan maddeler 3, 6, 11, 15, 21, 26, 35, 39, 46, 49, 54, 58, genel ruh hali alt boyutunu kapsayan maddeler 1, 4, 9, 13, 19, 23, 29, 32, 37, 40, 47, 50, 56, 60, olumlu etki alt boyutunu kapsayan maddeler 8, 18, 27, 33, 42, 52 şeklindedir. Toplam duygusal zeka ilk dört alt ölçeğin puanlarının toplamıdır ve yüksek

olması kişinin günlük gereksinimleriyle başa çıkabildiğini ve mutlu olduğunu göstermektedir. Tutarsızlık alt boyutuna göre alt ölçeklerin tümünden yüksek puan alınması bireyin yönergeyi anlamadığını veya dikkatsiz işaretlediğini belirtmektedir (Köksal, 2007).

Kapsam geçerliliğini incelemek amacıyla özgün ölçek maddeleri ve çevirileri uzman görüşlerine sunulmuş ve uygun olan maddeler ölçeğe dahil edilmiştir. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Alt ölçeklerin Cronbach Alfa güvenirlik katsayıları; kişisel beceriler alt ölçeği için .62, kişilerarası beceriler alt ölçeği için .80, stres yönetimi alt ölçeği için .68, uyumluluk alt ölçeği için .85, genel ruh hali alt ölçeği için .85 ve olumlu etki alt ölçeği için .63'tür (Köksal, 2007). Bu çalışmada, ölçeğin toplam puanlarının iç tutarlılık katsayısı 0,87 olarak bulunmuştur. Alt boyutlara göre iç tutarlılık katsayıları ise kişisel beceriler alt boyutu için 0,63; kişilerarası beceriler alt boyutu için 0,78; stres yönetimi alt boyutu için 0,66; uyumluluk alt boyutu için 0,80; genel ruh hali alt boyutu için 0,79 ve olumlu etki alt boyutu için 0,72 olarak saptanmıştır.

#### 2.3.1.6 Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği

Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği, Huebner (1994) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması ise Çivitçi (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin orjinali 10'u olumsuz toplam 40 maddeden oluşurken Türkçe formunda dört madde analizden çıkarılmıştır ve dokuzu olumsuz toplam 36 maddeden oluşmaktadır. Beş alt boyuttan oluşan (aile, arkadaş, okul, çevre, benlik) ve (1) "hiçbir zaman", (2) "bazen", (3) "sık sık", (4) "her zaman" şeklinde 4'lü likert tipinde olan ölçekten elde edilen puanların artması yaşam doyumunun arttığını ifade etmektedir.

Ölçekten elde edilecek puanlar 36 ile 144 arasında değişmektedir ve ölçekte tersten puanlanacak olan maddeler 3, 4, 9, 13, 22, 25, 30, 32, 35 şeklindedir ve puanlaması (4) "hiçbir zaman", (3) "bazen", (2) "sık sık", (1) "her zaman" şeklinde yapılmaktadır. Ölçekte yer alan olumsuz maddelerin ters puanlandırılması yaşam doyumunu ifade etmektedir. Ölçeğin "arkadaş" alt boyutunu kapsayan maddeler 1, 4, 11, 12, 15, 22, 27, 34, "okul" alt boyutunu kapsayan maddeler 3, 6, 9, 13, 19, 21, 23, 24, "çevre" alt boyutunu kapsayan maddeler 25, 29, 30, 32, 33, 35, 36, "aile" alt boyutunu

kapsayan maddeler 7, 8, 17, 18, 20, 26, 28, “benlik” alt boyutunu kapsayan maddeler ise 2, 5, 10, 14, 16, 31 şeklindedir.

Ölçeğin güvenirlik katsayısı 0.83’tür. Beş faktörün birlikte açıkladıkları toplam varyans %44.50’dir. Ayrıca alt boyutların birbirleriyle korelasyonları 0.19 ve 0.40; toplam puanla olan korelasyonları 0.59 ile 0.72 arasında bulunmuştur. Ölçeğin geçerlilik ve güvenirlik çalışmasında alt boyutlarının iç tutarlılığı ise 0,74 ile 0,85 arasında saptanmıştır (Çivitçi, 2007). Bu çalışmada, ölçeğin güvenirlik katsayısı 0,76 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlara göre iç tutarlılık katsayıları ise arkadaş alt boyutu için 0,64; okul alt boyutu için 0,72; aile alt boyutu için 0,74; benlik alt boyutu için 0,68 ve çevre alt boyutu için 0,72 olarak bulunmuştur.

### 2.3.2. Verilerin Toplanması

Araştırmacı tarafından araştırmanın nicel verileri 2019 yılının bahar döneminde İstanbul’un Pendik ilçesinde ortaöğretim düzeyinde öğrenimlerine devam etmekte olan lise öğrencilerinden ve öğrencilerin ebeveynlerinden araştırma ölçekleri kullanılarak elde edilmiştir. İlk olarak katılımcılar aracılığıyla kapalı zarf içinde ebeveynlere onam formu, sosyodemografik bilgi formu ve kullanılacak ölçeklerin bir örneği gönderilmiştir. Ebeveynden alınan onam sonrası ölçekler katılımcılara verilerek araştırmanın verileri toplanmıştır. Verilerin toplanma sürecinde karşılaşılabilecek muhtemel etik sorunları önlemek adına Maltepe Üniversitesi’nden etik kurul onayı, İstanbul Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğü onayı, katılımcıların kendisinden ve ebeveynlerinden araştırmaya katılım onayları alınmıştır.

## 2.4. Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması

Yapılacak istatistiksel analizler öncesinde, veri girişleri kontrol edilmiştir. Bunun sonucunda ölçeklerin bir kısmını hiç doldurmayan 3 katılımcıya dair veriler örneklemden çıkarılmış, ardından elde edilen verileri istatistiksel analizlere uygun hale getirmek amacıyla basıklık ve çarpıklık değerleri incelenerek uç değer analizi yapılmış, $-3.29 > z < 3.29$ aralığı dışında kalan 5 veri analiz dışında bırakılmıştır. Bu işlemler sonucunda 294 katılımcıya ait veriler üzerinden araştırma analizi yürütülmüştür ve istatistiksel analizler SPSS 23.0 paket programı ile yapılmıştır.

Araştırma sorularını test etmek amacıyla problemli internet kullanımı ile sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişkiler t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Ardından problemli internet kullanımı, duygusal zeka ve yaşam doyumu değişkenlerinin birbirleriyle olan ilişkilerini değerlendirmek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Son olarak duygusal zeka ve yaşam doyumu değişkenlerinin ve sosyodemografik bilgilerin analizinde anlamlı çıkan ailenin gelir düzeyi değişkeninin problemli internet kullanımı üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmıştır.

# BÖLÜM 3. BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde, araştırma kapsamında elde edilen veriler istatistiksel olarak analiz edilmiş ve sonuçları sunularak literatür ışığında yorumlanmıştır.

## 3.1 Bulgular

### 3.1.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Katılımcılar, yaşları 14 ile 18 aralığında değişen (X*ort*=15.90, ss=1.04) 187 kız (%63.6) 107 erkek (%36.4) bulunmaktadır. Katılımcıların sosyodemografik özelliklerine ilişkin yüzdesel dağılımları Tablo 1'de sunulmuştur.

**Tablo 1. Katılımcılara Ait Sosyo-Demografik Değişkenlere İlişkin Sıklık ve Yüzdelik Değerleri**

| Değişken | Sıklık (f) | Yüzde (%) |
|---|---|---|
| **Cinsiyet** | | |
| Kız | 187 | 63.6 |
| Erkek | 107 | 36.4 |
| **Sınıf** | | |
| 9 | 102 | 34.7 |
| 10 | 61 | 20.7 |
| 11 | 131 | 44.6 |
| **Sınıfta Kalma** | | |
| Evet | 18 | 6.1 |
| Hayır | 276 | 93.9 |
| **Ebeveyn Yaşama Durumu** | | |
| İkisi de sağ | 283 | 96.3 |
| Anne sağ | 10 | 3.4 |
| Baba sağ | 1 | 0.3 |
| **Anne Eğitim Durumu** | | |
| İlkokul altı | 30 | 10.2 |
| İlkokul | 128 | 43.5 |
| Ortaokul | 68 | 23.1 |
| Lise | 52 | 17.7 |
| Üniversite ve üzeri | 16 | 5.4 |

| Tablo 1'in devamı | | |
|---|---|---|
| **Değişken** | **Sıklık (f)** | **Yüzde (%)** |
| **Baba Eğitim Durumu** | | |
| İlkokul altı | 14 | 4.8 |
| İlkokul | 88 | 29.9 |
| Ortaokul | 78 | 26.5 |
| Lise | 90 | 30.6 |
| Üniversite ve üzeri | 24 | 8.2 |
| **Ebeveyn Medeni Durum** | | |
| Evli | 262 | 89.1 |
| Boşanmış | 17 | 5.8 |
| Ayrı Yaşıyor | 5 | 1.7 |
| Diğer | 10 | 3.4 |
| **Psikolojik Tedavi Alma** | | |
| Evet | 9 | 3.1 |
| Hayır | 285 | 96.9 |
| **Kronik Fiziksel Rahatsızlık** | | |
| Evet | 28 | 9.5 |
| Hayır | 266 | 90.5 |

Katılımcıların ebeveynlerinden katılımcıların internet kullanımlarına yönelik Sosyodemografik Bilgi Formu aracılığıyla elde edilen bilgiler Tablo 2'de aktarılmıştır.

**Tablo 2. Katılımcıların İnternet Kullanımlarına Yönelik Bilgiler**

| **Değişken** | **Sıklık (f)** | **Yüzde (%)** |
|---|---|---|
| **İnternet kullanım süresi** | | |
| Günde 1 saatten az | 25 | 8.5 |
| Günde 1-3 saat | 93 | 31.6 |
| Günde 3-5 saat | 108 | 36.7 |
| Günde 5-7 saat | 34 | 11.6 |
| Günde 7 saatten fazla | 34 | 11.6 |
| **İnternette Geçirilen Zaman Değerlendirmesi** | | |
| Oldukça az zaman geçiriyor | 25 | 8.5 |
| Geçirdiği zaman kabul edilebilir ölçülerde | 159 | 54.1 |
| Oldukça fazla zaman geçiriyor | 110 | 37.4 |

Katılımcıların yaşı, aylık gelirleri ve kardeş sayılarına ilişkin bilgiler Tablo 3'te sunulmuştur.

**Tablo 3. Yaş, Aylık Gelir ve Kardeş Sayısına Yönelik Bilgiler**

| Değişken | Ort. | Ss | Min.-Maks. |
|---|---|---|---|
| **Yaş** | 15.90 | 1.04 | 14-18 |
| **Kardeş sayısı** | 1.89 | 1.23 | 0-7 |
| **Aylık gelir (TL)** | 3507.63 | 1508.32 | 1000-9000 |

### 3.1.2. Demografik Değişkenler ile Problemli İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

**Yaş:** Yaş ile Problemli internet Kullanım Ölçeği (PİKÖ) internetin olumsuz sonuçları, aşırı kullanım, sosyal fayda/sosyal rahatlık alt boyutları ve toplam puanı arasındaki ilişkiler incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ($p >$ .05) (Tablo 4.)

**Tablo 4. Yaş ile PİKÖ Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları**

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1.Yaş | 1 | | | | |
| 2.PİKÖ İnternetin Olumsuz Sonuçları | .08 | 1 | | | |
| 3.PİKÖ Aşırı Kullanım | .08 | .64 | 1 | | |
| 4.PİKÖ Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık | -.02 | .56 | .31 | 1 | |
| 5.PİKÖ Toplam | .06 | .94 | .76 | .74 | 1 |

**Cinsiyet:** Cinsiyete göre PİKÖ puanlarının karşılaştırılması amacıyla bağımsız gruplar t-testi analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre PİKÖ internetin olumsuz sonuçları [$t(292) = -.53$, $p > .05$], aşırı kullanım [$t(292) = 1.83$, $p > .05$] alt boyutlarının ve toplam puanın [$t(292) = -.52$, $p > .05$] cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmadığı saptanmıştır. Sosyal fayda/sosyal rahatlık alt boyutunun ise [$t(292) = -2.29$, $p < .05$] kız ve erkek katılımcılarda istatistiksel olarak anlamlı derecede

farklılaştığı görülmüştür (Tablo 5.)

**Tablo 5. Cinsiyete göre PİKÖ Puanlarına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları**

| PİKÖ | Cinsiyet | N | Ort. | Ss | df | t | *p* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| İnternetin Olumsuz Sonuçları | Kız | 187 | 27.41 | 9.45 | 292 | -.53 | .59 |
| | Erkek | 107 | 28.05 | 10.71 | | | |
| Aşırı Kullanım | Kız | 187 | 19.46 | 5.05 | 292 | 1.83 | .07 |
| | Erkek | 107 | 18.32 | 5.31 | | | |
| Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık | Kız | 187 | 14.10 | 5.46 | 292 | -2.29 | .02* |
| | Erkek | 107 | 15.71 | 6.32 | | | |
| Toplam | Kız | 187 | 60.97 | 16.31 | 292 | -.52 | .60 |
| | Erkek | 107 | 62.07 | 19.59 | | | |

*: $p < .05$

**Anne ve baba eğitim durumu:** Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları katılımcıların anne eğitim durumunun internetin olumsuz sonuçları [F(4,289)= 1.84, *p*> .05] , sosyal fayda/sosyal rahatlık [F(4,289)= 1.61, *p*> .05] alt boyutları ve toplam puan [F(4,289)= 2.16, *p*> .05] üzerinde anlamlı bir temel etkisinin bulunmadığına işaret etmektedir. PİKÖ aşırı kullanım alt boyutu için ise [F(4,289)= 2.89, *p*< .05] anne eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Yapılan LSD Post Hoc testi sonuçlarına göre, anne eğitim durumu lise olanların PİKÖ aşırı kullanım puan ortalamaları ($X_{ort}$= 20.23 s = 4.88) ilkokuldan ($X_{ort}$= 18.54 s = 5.06) ve üniversite ve üzeriden ($X_{ort}$= 16.68 s = 4.75) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir (Tablo 6).

**Tablo 6. Anne Eğitime Göre PİKÖ Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

| PİKÖ | Anne eğitim durumu | N | Ort. | Ss | F | *p* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| İnternetin Olumsuz Sonuçları | İlkokul altı | 30 | 26.20 | 9.79 | 1.84 | .12 |
| | İlkokul | 128 | 26.69 | 9.70 | | |
| | Ortaokul | 68 | 30.35 | 10.60 | | |
| | Lise | 52 | 27.73 | 9.78 | | |
| | Üniversite ve üzeri | 16 | 26.12 | 8.23 | | |
| AşırıKullanım | İlkokul altı | 30 | 18.03 | 5.52 | 2.89 | .02* |
| | Ilkokul | 128 | 18.54 | 5.06 | | |
| | Ortaokul | 68 | 20.09 | 5.21 | | |
| | Lise | 52 | 20.23 | 4.88 | | |
| | Üniversite ve üzeri | 16 | 16.68 | 4.75 | | |
| SosyalFayda/SosyalRahatlık | İlkokul altı | 30 | 15.19 | 5.94 | 1.61 | .17 |
| | İlkokul | 128 | 14.06 | 5.31 | | |
| | Ortaokul | 68 | 16.04 | 6.23 | | |
| | Lise | 52 | 13.95 | 5.86 | | |
| | Üniversite ve üzeri | 16 | 15.37 | 7.23 | | |
| Toplam | İlkokul altı | 30 | 59.43 | 17.59 | 2.16 | .07 |
| | İlkokul | 128 | 59.29 | 16.76 | | |
| | Ortaokul | 68 | 66.48 | 19.05 | | |
| | Lise | 52 | 61.91 | 16.71 | | |
| | Üniversite ve üzeri | 16 | 58.18 | 17.08 | | |

*: $p < .05$

Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçlarına göre katılımcıların baba eğitim durumunun internetin olumsuz sonuçları [F(4,289)= 1.17, *p*> .05] ,aşırı kullanım F(4,289)= 2.18, *p*> .05] sosyal fayda/sosyal rahatlık [F(4,289)= .42, *p*> .05] alt boyutları ve toplam puan [F(4,289)= 1.18, *p*> .05] üzerinde anlamlı bir temel etkisinin bulunmadığına işaret etmektedir.

**Tablo 7. Baba Eğitime Göre PİKÖ Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

| PİKÖ | Baba eğitim durumu | N | Ort. | Ss | F | *p* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| İnternetin Olumsuz Sonuçları | İlkokul altı | 14 | 28.64 | 14.10 | 1.17 | .32 |
| | İlkokul | 88 | 27.29 | 10.51 | | |
| | Ortaokul | 78 | 26.52 | 8.04 | | |
| | Lise | 90 | 29.30 | 10.40 | | |
| | Üniversite ve üzeri | 24 | 25.71 | 8.14 | | |
| Aşırı Kullanım | İlkokul altı | 14 | 18.07 | 5.19 | 2.18 | .07 |
| | Ilkokul | 88 | 19.26 | 4.93 | | |
| | Ortaokul | 78 | 18.21 | 5.18 | | |
| | Lise | 90 | 20.11 | 5.39 | | |
| | Üniversite ve üzeri | 24 | 17.54 | 4.51 | | |
| SosyalFayda/SosyalRahatlık | İlkokul altı | 14 | 14.36 | 7.10 | .42 | .79 |
| | İlkokul | 88 | 14.07 | 5.63 | | |
| | Ortaokul | 78 | 14.81 | 5.65 | | |
| | Lise | 90 | 15.14 | 5.99 | | |
| | Üniversite ve üzeri | 24 | 15.04 | 5.97 | | |
| Toplam | İlkokul altı | 14 | 61.07 | 23.43 | 1.18 | .32 |
| | İlkokul | 88 | 60.63 | 17.52 | | |
| | Ortaokul | 78 | 59.54 | 15.36 | | |
| | Lise | 90 | 64.55 | 18.83 | | |
| | Üniversite ve üzeri | 24 | 58.29 | 15.07 | | |

**Aylık gelir:** Katılımcıların aylık gelir miktarları ile PİKÖ internetin olumsuz sonuçları ($r$= .23 $p$>.05), sosyal fayda/sosyal rahatlık ($r$= .13 $p$>.05) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Aylık gelir ile PİKÖ aşırı kullanım alt boyutu ($r$= .22 $p$<.05) ve toplam puanı ($r$= .24 $p$<.05) arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür.

**Tablo 8. Aylık Gelire Göre PİKÖ Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları**

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1.Aylık gelir | 1 | | | | |
| 2.PİKÖ internetin olumsuz sonuçları | .23 | 1 | | | |
| 3.PİKÖ aşırı kullanım | .22** | .64** | 1 | | |
| 4.PİKÖ sosyal fayda/sosyal rahatlık | .13 | .56** | .31** | 1 | |
| 5.PİKÖ toplam | .24** | .94** | .76** | .74** | 1 |

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

**Kardeş sayısı:** Kardeş sayısı ile PİKÖ internetin olumsuz sonuçları ($r$= -.05 $p$>.05), sosyal fayda/sosyal rahatlık ($r$= -.05 $p$>.05) alt boyutları ve toplam puanı ($r$= -.09 $p$>.05) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. PİKÖ aşırı kullanım alt boyutu ($r$= -.14 $p$<.05) ile kardeş sayısı arasında ise negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

**Tablo 9. Kardeş Sayısına Göre PİKÖ Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları**

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1.Kardeş sayısı | 1 | | | | |
| 2.PİKÖ internetin olumsuz sonuçları | -.05 | 1 | | | |
| 3.PİKÖ aşırı kullanım | -.14* | .64** | 1 | | |
| 4.PİKÖ sosyal fayda sosyal rahatlık | -.05 | .56** | .31** | 1 | |
| 5.PİKÖ toplam | -.09 | .94** | .76** | .74** | 1 |

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

**Ebeveyn Medeni Durumu:** Ebeveyn medeni durumunun problemli internet kullanımı üzerindeki etkisini değerlendirmek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, ebeveyn medeni durumuna göre PİKÖ internetin olumsuz sonuçları [$F(3,290)= .71$, $p> .05$], aşırı kullanım [$F(3,290)= .65$, $p> .05$], sosyal fayda/sosyal rahatlık [$F(3,290)= .15$, $p> .05$] alt boyutları ve toplam puanı [$F(3,290)= .25$, $p> .05$] istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

**Sınıf Düzeyi:** Sınıf düzeyinin problemli internet kullanımı üzerindeki etkisini değerlendirmek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, sınıf düzeyine göre PİKÖ internetin olumsuz sonuçları [F(2,291)= .99, *p*> .05], aşırı kullanım [F(2,291)= .14, *p*> .05], sosyal fayda/sosyal rahatlık [F(2,291)= .20, *p*> .05] alt boyutları ve toplam puanı [F(2,291)= .63, *p*> .05] istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

**Kronik fiziksel rahatsızlık:** Katılımcıların kronik bir rahatsızlığının olup olmamasının problemli internet kullanımı üzerindeki etkisini değerlendirmek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi analizi sonuçlarına göre PİKÖ internetin olumsuz sonuçları [t(292)= .92, p > .05], aşırı kullanım [t(292)= .22, *p*> .05], sosyal fayda/sosyal rahatlık [t(292)= .87, *p*> .05] alt boyutları ve toplam puanı [t(292)= .88, *p*> .05] için istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

**Ruhsal rahatsızlık:** Ruhsal bir rahatsızlığı olan katılımcıların sayısı az olduğu için rahatsızlığı olan ve olmayan katılımcılar arasında istatistiksel bir karşılaştırma yapılamamıştır.

**Psikolojik tedavi alma:** Psikolojik tedavi aldığını belirten katılımcı grubu ile almadığını belirten katılımcı grubu arasında grup sayılarının dengesiz dağılması nedeniyle istatistiksel olarak anlamlı bir karşılaştırma yapılamamıştır.

### 3.1.3 Problemli İnternet Kullanımı ve Duygusal Zeka Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları

Problemli internet kullanımı ve duygusal zeka değişkeni arasındaki ilişki Pearson korelasyon katsayısı ile incelenmiştir.

Buna göre, PİKÖ internetin olumsuz sonuçları ile BDZÖ uyumluluk (*r* = -.17, *p*< .01), stres yönetimi (*r* = -.31, *p*< .01), genel ruh hali (*r* = -.24, *p*< .01) ve toplam puanı (*r* = -.29, *p*< .01) arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür.

PİKÖ aşırı kullanımın BDZÖ kişisel beceriler (*r* = -.16, *p*< .01), uyumluluk (*r* = -.16, *p*< .01), stres yönetimi (*r* = -.28, *p*< .01), genel ruh hali (*r* = -.18, *p*< .01), toplam

(*r* = -.23, *p*< .01) ile negatif yönde istatistiksel olarak ilişkili olduğu bulunmuştur.

PİKÖ sosyal fayda/sosyal rahatlık ile BDZÖ kişisel beceriler (*r* = -.18, *p*< .01), kişiler arası beceriler(*r* = -.23, *p*< .01), uyumluluk (*r* = -.17, *p*< .01), stres yönetimi (*r* = -.26, *p*< .01), genel ruh hali (*r* = -.28, *p*< .01), toplam (*r* = -.35, *p*< .01) arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır.

PİKÖ toplam puanı ile kişisel beceriler (*r* = -.16, *p*< .01), kişiler arası beceriler (*r* = -.13, *p*< .05), uyumluluk (*r* = -.20, *p*< .01), stres yönetimi (*r* = -.34, *p*< .01), genel ruh hali (*r* = -.28, *p*< .01), toplam (*r* = -.35, *p*< .01) arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır.

**Tablo 10. Problemli İnternet Kullanımı ve Duygusal Zeka Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları**

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| PİKÖ | | | | | | | | | | | |
| 1.İOS | 1 | | | | | | | | | | |
| 2.AK | .64** | 1 | | | | | | | | | |
| 3.SF/SR | .56** | .31** | 1 | | | | | | | | |
| 4.Toplam | .94** | .76** | .74** | 1 | | | | | | | |
| BDZÖ | | | | | | | | | | | |
| 5.KB | -.08 | -.16** | -.18** | -.16** | 1 | | | | | | |
| 6.KAB | -0,11 | 0,04 | -.23** | -.13* | 0,11 | 1 | | | | | |
| 7.Uy | -.17** | -.16** | -.17** | -20** | .30** | .39** | 1 | | | | |
| 8.SY | -.31** | -.28** | -.26** | -.34** | .22** | 0,01 | 0,01 | 1 | | | |
| 9.GRH | -.24** | -.18** | -.28** | -.28** | .40** | .39** | .43** | .27** | 1 | | |
| 10.OE | -0,05 | -0,11 | -0,08 | -0,09 | .41** | .23** | .29** | .14* | .58** | 1 | |
| 11.Toplam | -.29** | -.23** | -.35** | -.35** | .59** | .62** | .69** | .54** | .61** | .42** | 1 |

*İOS: internetin olumsuz sonuçları; AK: aşırı kullanım; SF/SR: sosyal fayda/sosyal rahatlık; KB: kişisel beceriler; KAB: kişilerarası beceriler; Uy: uyumluluk; SY: stres yönetimi; GRH: genel ruh hali; OE: olumlu etki.* p<0,05 **p<0,01*

### 3.1.4. Problemli İnternet Kullanımı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları

Buna göre, PİKÖ internetin olumsuz sonuçları ile ÇBYDÖ (Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği) arkadaş ($r$ = -.13, $p$< .01), okul ($r$ = -.27, $p$< .01), çevre ($r$ = -.24, $p$< .01), aile ($r$ = -.15, $p$< .01) ve toplam puanı ($r$ = -.26, $p$< .01) arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür.

PİKÖ aşırı kullanımın ÇBYDÖ okul ($r$ = -.26, $p$< .01), çevre ($r$ = -.22, $p$< .01), aile ($r$ = -.16, $p$< .01), toplam ($r$ = -.22, $p$< .01) ile negatif yönde istatistiksel olarak ilişkili olduğu bulunmuştur.

PİKÖ sosyal fayda/sosyal rahatlık ile ÇBYDÖ arkadaş ($r$ = -.29, $p$< .01), okul ($r$ = -.21, $p$< .01), çevre ($r$ = -.19, $p$< .01), aile ($r$ = -.18, $p$< .01), toplam ($r$ = -.29, $p$< .01) arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır.

PİKÖ toplam puanı ile ÇBYDÖ arkadaş ($r$ = -.16, $p$< .01), okul ($r$ = -.29, $p$< .01), çevre ($r$ = -.27, $p$< .01), aile ($r$ = -.19, $p$< .01), toplam ($r$ = -.31, $p$< .01) arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır.

**Tablo 11. Problemli İnternet Kullanımı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları**

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| PİKÖ | | | | | | | | | | |
| 1.İOS | 1 | | | | | | | | | |
| 2.AK | .64** | 1 | | | | | | | | |
| 3.SF/SR | .56** | .31** | 1 | | | | | | | |
| 4.Toplam | .94** | .76** | .74** | 1 | | | | | | |
| ÇBÖYDÖ | | | | | | | | | | |
| 5.Arkadaş | -13* | .02 | -.29** | -.16** | 1 | | | | | |
| 6.Okul | -27** | -.26** | -.21** | -.29** | .21** | 1 | | | | |
| 7.Çevre | -24** | -.22** | -.19** | -.27** | .37** | .39** | 1 | | | |
| 8.Aile | -.15** | -.16** | -.18** | -.19** | .29** | .24** | .43** | 1 | | |
| 9.Benlik | -.07 | -.06 | -.09 | -.09 | .53** | .24** | .31** | .39** | 1 | |
| 10.Toplam | -.26** | -.22** | -.29** | -.31** | .67** | .64** | .74** | .70** | .67** | 1 |

*İOS: internetin olumsuz sonuçları; AK: aşırı kullanım; SF/SR: sosyal fayda/sosyal rahatlık; ÇBÖYDÖ: Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği*

### 3.1.5. Duygusal Zeka, Yaşam Doyumu ve Aylık Gelir Düzeyi Değişkenlerinin Problemli İnternet Kullanımı Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Duygusal zeka, yaşam doyumu ve aylık gelir düzeyinin problemli internet kullanımını yordayıp yordamadığını analiz etmek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmıştır.

Korelasyon analizinde PİKÖ toplam puanı ile ilişkili olan DZ toplam puanı, YD toplam puanı ve aylık gelir değişkeni yordayıcı değişken, PİKÖ toplam puanı ise yordanan değişken olarak ele alınmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre, DZ toplam puanının (*B*= -.37, *t* = -4.46*p*< .05) ve YD toplam puanının (*B*= -.19, *t* = -2.53 *p*< .05) PİKÖ toplam puanının negatif yönde, aylık gelirin ise (*B*= .01, *t* = 3.83 *p*< .05) pozitif yönde anlamlı birer yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Buna göre modelin anlamlı olduğu ve PİKÖ toplam puanındaki değişimin %25'ini açıkladığı saptanmıştır [F(3-194)=21.09, *p*< .05] (Tablo 12.)

**Tablo 12. PİKÖ Toplam Puanını Yordayan Değişkenlerin Regresyon Analiz Sonuçları**

| Değişkenler | B | T | *p* |
|---|---|---|---|
| DZ toplam | -.37 | -4.46 | .00* |
| YD toplam | -.19 | -2.53 | .01* |
| Aylık gelir | .01 | 3.83 | .00* |
| R = .49 $R^2$= .25 | | | |
| F(3-194)=21.09 *p*=.00* | | | |

**: p< .05*

## 3.2. Yorumlar

### 3.2.1. Problemli İnternet Kullanımı ve Sosyodemografik Bilgilerin İlişkisinin Tartışılması

İnternet kullanımı ve cinsiyet değişkenini ele alan çalışmalar incelendiğinde birbirinden farklı bulgular karşımıza çıkmaktadır. Literatürde genel olarak problemli internet kullanımının erkek bireylerde daha yaygın olduğu bulgusu yer almaktadır (Çelik ve Odacı, 2012; DiNicola, 2004; Müller, Glaesmer, Brähler, Woelfling ve Beutel, 2014; Ostovar ve ark., 2016; Zorbaz, 2013). Bu çalışmada ise problemli internet kullanımının cinsiyete bağlı anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Alanyazında problemli internet kullanımının cinsiyete göre farklılık göstermediğine ilişkin araştırma bulguları mevcut bulgularımızı desteklemektedir (Ayas ve Horzum, 2013; Smahel, Brown ve Blinka, 2012; Reed, Vile, Osborne, Romano ve Truzoli, 2015; Subrahmanyam ve Lin, 2007; Leung, 2004).

İnternet kullanımının cinsiyete göre farklılaşmaması her iki cinsiyetin de internete erişiminin günümüzde kolay olmasıyla açıklanabilir. Problemli internet kullanımı ve cinsiyet değişkeni arasında literatürde farklı bulguların yer alması araştırma yönteminin, örneklemin veya kültürel değerlerin farklılaşmasından da kaynaklanabilmektedir. Çalışma bulgularında problemli internet kullanımının sosyal fayda/sosyal rahatlık alt boyutunda ise erkeklerin puan ortalamalarının daha fazla olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre araştırmaya katılan erkek öğrencilerin sosyal fayda/sosyal rahatlık durumlarının kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bu çalışmanın bulgularında 14-18 yaşları arasında ve sınıf düzeyleri arasında problemli internet kullanımı açısından istatistiksel olarak anlamlı bir bulguya rastlanmamıştır. Problemli internet kullanımı ve yaş/sınıf düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulgusunu destekleyen çalışmalar olduğu gibi (Gürcan, 2010; Dinç 2017) bulgularımızla ters yönde bir ilişki saptayan çalışmalar da mevcuttur (Ceritli ve Bal, 2017; Tutgun, 2009; Wu ve Tsai, 2006). İnternet kullanımı ve yaş/sınıf düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunamaması araştırma örneklemine dahil edilen

yaş gruplarının birbirine yakın olması ve gelişimsel yönden benzerlik göstermeleriyle açıklanabilir.

Ebeveynlerin eğitim durumlarına göre yapılan analizler sonucunda problemli internet kullanımı ve baba eğitim durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır, alanyazına bakıldığında internet kullanımı ve baba eğitim düzeyi arasında ilişki olmadığı şeklindeki bulgular çoğunluktadır (Dinç, 2017; Sezen ve Murat, 2018). Anne eğitim durumuyla problemli internet kullanımının aşırı kullanım alt boyutu arasında ise anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Anne eğitim durumu lise olanların aşırı kullanım alt boyutu puanları ilkokuldan ve üniversite ve üzeri olanlardan yüksektir. Alanyazında, Floros ve Siomos (2013) tarafından bireyin problemli internet kullanımı geliştirmesinde annenin doğru yaklaşımının önemi ve anneyle kurulan bağın belirleyici rolü ifade edilmiştir.

Sosyoekonomik düzey ile problemli internet kullanım düzeyi ilişkisini inceleyen araştırmalarda birbirinden farklı bulgular elde edilmiştir. Bu çalışmanın bulgularında ailenin ekonomik gelir düzeyi ile problemli internet kullanımı aşırı kullanım alt boyutu ve toplam puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Ekonomik gelir seviyesi arttıkça aşırı kullanım alt boyutunun ve problemli internet kullanımı toplam puanının arttığı görülmüştür. Bu bulgular aynı zamanda yazındaki bir diğer çalışmalarla da (Batıgün ve Kılıç, 2011; Özolgun Kurt, 2014) desteklenmektedir ve internete erişimin günümüzde oldukça kolaylaşmasına rağmen üst sosyoekonomik düzeyin belirleyici bir faktör olduğu düşünülmektedir. Kimi çalışmalarda (Esen ve Siyez, 2011; Zorbaz, 2013) ise bu değişkenler arasında ilişki bulunamamıştır ve bulgularımızla tutarsızlık göstermektedir.

İnternet kullanımının ebeveynlerin medeni durumu ve bireyin sahip olduğu kardeş sayısı ile ilişkisinin ele alındığı çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Çalışma bulgularına göre internet kullanımı ebeveynlerin medeni durumundaki değişikliğe bağlı olarak farklılık göstermemektedir. Kardeş sayısına göre yapılan analizlerde ise problemli internet kullanımının toplam puanıyla ilişki saptanmazken aşırı kullanım alt boyutu ile negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüşür. Diğer bir deyişle, kardeş sayısı arttıkça alt boyutlardan aşırı kullanım puanlarının da artış gösterdiği görülmüştür. Ebeveynlerin sahip oldukları çocuk sayısı

arttıkça her birinin duygusal gereksinimlerinin yeterince karşılanamadığı, gencin problemli davranışlarının yeterli düzeyde denetlenemediği ve böylece çocukların duygusal gereksinimlerini internet aracılığıyla gidermeye çalışabileceği yorumu yapılabilir. Ceritli ve Bal (2017) ise kendi çalışmalarında kardeş sayısının azalmasıyla beraber internet kullanım oranlarının arttığını belirtmiştir ve bulgularımızla örtüşmemektedir.

### 3.2.2. Problemli İnternet Kullanımı ve Duygusal Zeka Değişkeni Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Literatür taramasında internet bağımlılığı ve duygusal zeka arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmaların sınırlı olması dikkat çekmektedir. Bireyin sahip olduğu düşünebilme ve hissedebilme niteliklerinin insan davranışlarını büyük ölçüde etkileyebilmesi sebebiyle duygusal zekanın varlığına ve davranışlarla olan ilişkisine dönük çalışmalar yapılması gerekliliği ortaya çıkmıştır (Goleman, 2000).

İnternet bağımlılığı tanı kriterlerinin patolojik kumar oynama tanısı altında değerlendirilmesi sebebiyle internet kullanımı ve duygusal zeka arasında negatif yönlü bir ilişki beklenmektedir (Elmas, Cesur ve Oral, 2017). Literatürde duygusal zeka ve internet kullanımı arasında bir ilişki olmadığını belirten araştırmaların (Maddi ve ark., 2013; Waldo, Lucas ve Datic, 2016) aksine bu iki değişken arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu hipotezimizi destekleyen alan çalışmaları da mevcuttur (Far, Samarein, Yekleh ve Tahmasebi, 2014; Hsieh ve ark, 2018; Sezen ve Murat, 2018; Usta, 2017; Ynaesari, Homayouni ve Gharib, 2010). Ranjbar ve Bakhshi (2018) de meta analiz çalışmalarında internet bağımlılığı ve duygusal zeka arasında orta düzeyde ve negatif yönlü bir ilişki olduğunu belirtmiştir.

Bu alanda yapılmış yazın çalışmaları incelendiğinde internet kullanımı fazla olan bireylerde emosyonel yetersizlik sebebiyle duygusal zekanın düşük düzeyde olduğu (Engelberg ve Sjöberg, 2004; Reisoğlu ve ark., 2013), bireyin duygularını ifade etmede güçlük yaşaması ile internetin aşırı kullanımı arasında ilişki olduğu (Oktan, 2012), problemli internet kullanımının duygusal zekayı olumsuz yönde etkilediği (Mesgarani, Shafiee, Ahmadi ve Zare, 2013; Parker, Taylor, Eastabrooka, Schell ve Wood, 2008), internet ortamında fazla vakit geçiren bireylerin duygusal

yeterliklerinin daha düşük düzeyde olduğu (Mia, Kang ve Chae, 2012) ifade edilmiştir.

Araştırmamızın bulgularında problemli internet kullanımı toplam puanı arttıkça duygusal zeka alt ölçeklerinden kişisel beceriler, kişilerarası beceriler, uyumluluk, stres yönetimi, genel ruh hali ve toplam duygusal zeka puanlarının düştüğü görülmektedir. Duygusal zekanın kişilerarası beceriler alt boyutlarında problem yaşayan kişilerin internet üzerinden iletişimi tercih etmelerinin nedeni karşısındaki kişilerin duygularını algılama ve ayırt etmede yüz yüze iletişime kıyasla daha az stres yaşamaları olabilir (Casale, Tella ve Fiorovanti, 2013). Alanyazında bulgularımızla paralellik gösterecek şekilde internet bağımlılığı ve kişilerarası beceriler arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulan araştırmalar mevcuttur (Beranuy, Oberst, Carbonell ve Chamarro, 2009; Parker ve ark., 2008; Usta, 2017).

Bu bulgular aynı zamanda Caplan, Williams ve Yee'nin (2009), psikososyal yönden sağlıklı olmayan bireylerin iletişim aracı olarak yalnızca internet ortamını kullandıklarını tespit ettikleri çalışmayla ve Çuhadar'ın (2013), sosyal ilişki kurma fobisi geliştirmiş olan kişilerin problemli internet kullanımına sahip olduklarını belirttiği bir diğer çalışmayla örtüşmektedir. Sezen ve Murat'ın (2018) ergen bireyler üzerinde yürütmüş olduğu çalışmasında ise bulgularımızın aksine problemli internet kullanımı ile kişilerarası beceriler alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Literatürde baskın olan görüşler ve araştırma bulgularımız dikkate alındığında problemli internet kullanımı olan bireylerin kişilerarası iletişim becerilerinin daha düşük düzeyde olduğu ve çevresinden gerekli sosyal ve duygusal desteği sağlayamayan bireyler oldukları yorumu yapılabilir.

Problemli internet kullanımı ve duygusal zekanın bir diğer alt boyutu olan stres yönetimi arasındaki negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bulgular yazında yer alan çalışmalarla da desteklenmektedir (Ançel, Açıkgöz ve Ayhan, 2015; Beranuy ve ark., 2009; Kaypaklı, 2017; Parker ve ark., 2008; Sezen ve Murat, 2018; Usta, 2017). Bu bulgulardan hareketle problemli internet kullanımına sahip olan bireylerin stresle başa çıkma becerilerinin yeterli düzeyde gelişmediği düşünülebilir. Problemli internet kullanımı ve uyumluluk alt boyutu arasında ise Sezen ve Murat'ın (2018) bulgularıyla farklılık gösterecek şekilde negatif yönlü anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Yapılan istatistiksel analizlerin sonucunda PİKÖ alt boyutlarından olumlu etki ile ise anlamlı

ilişki bulunamamıştır.

### 3.2.3. Problemli İnternet Kullanımı ve Yaşam Doyumu Değişkeni Arasındaki İlişkinin Tartışılması

İnternetin birey tarafından yoğun bir şekilde kullanılmasının sebepleri arasında genel olarak bireyin yalnızlık algısının ve algılanan sosyal destek gereksiniminin olduğu belirtilmektedir (Junghyun, LaRose ve Wei, 2009). Yapılan araştırmalar bireyin sosyal çevresinden gerekli desteği alamadığı ve kendisini yalnız hissettiği durumlarda internet kullanım sürelerinin arttığını göstermektedir (Weinstein, Feder, Rosenberg ve Dannon, 2014; Wang ve ark., 2011). Birey, algıladığı sosyal yetersizliklerini gidermek ve yaşamdan doyum sağlamak adına internet kullanımına yönelebilmektedir (Pawlikowski, Nader, Burger, Stieger ve Brand, 2014). Yaşam doyumu düzeyi düşük olan bireylerin doyumu sağlamada bir aracı olarak interneti kullanma eğilimlerinin olması sebebiyle bu çalışmada yaşam doyumu ve problemli internet kullanımı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki beklenmiştir.

Ulusal ve uluslararası literatür çalışmaları incelendiğinde problemli internet kullanımı ve yaşam doyumu değişkeni arasında negatif yönlü bir korelasyon olduğu görüşü baskındır (Akboğa ve Gürgan, 2019; Blachnio ve ark., 2018; Bae ve ark., 2019; Balcı ve Koçak, 2017; Cao ve ark., 2011; Çınar ve Mutlu, 2019; Köse, 2016; Stepanikova, Nie ve He, 2010; Wang, Chen, Lin ve Wang, 2008). Öte yandan bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ifade eden araştırmalar da karşımıza çıkmaktadır. Gölcü, Balcı ve Gölcü (2019), üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmasında sosyal medya kullanım süresi ve yaşam doyumu arasında bir ilişki bulamamıştır. Bazı çalışmalarda da sosyal medya kullanımı arttığında yaşam doyumunun da arttığı bulgusu saptanmıştır (Büyükçorak, 2018; Tiryaki, 2015; Valenzuela ve ark., 2009).

Bu çalışmada da alanyazındaki baskın görüşü destekleyecek şekilde internet kullanımı ve yaşam doyumu arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bulgular lise öğrenci örneklemi üzerinde saptanmıştır. Problemli internet kullanımı ve yaşam doyumu alt boyutlarından arkadaş, okul, çevre, aile arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler belirlenmiş, problemli internet kullanımı ve benlik alt boyutu arasında ise

anlamlı bir bulguya rastlanmamıştır. Bu bulgular neticesinde, gencin yalnızlık algısıyla beraber kendisini toplumdan izole etmesiyle, gerek akranlarıyla gerekse çevresindeki bir diğer bireylerle sosyal iletişiminin zayıflamasıyla ve yaşamdan aldığı tatmin duygusunun azalmasıyla internet kullanımının artabileceği yorumu yapılabilir.

### 3.2.4. Problemli İnternet Kullanımı ve Değişkenler Arasındaki Regresyon Analizinin Tartışılması

Bu aşamada, araştırmanın bağımsız değişkenleri olan duygusal zeka, yaşam doyumu değişkenlerinin ve sosyodemografik bilgi formu aracılığıyla bağımlı değişkenle pozitif yönlü anlamlı ilişki saptanan aylık gelir düzeyi değişkeninin problemli internet kullanımını yordama güçlerine ilişkin bulgulara çoklu doğrusal regresyon analizi ile bakılmıştır. Bulgular Tablo 12.'de sunulmuştur. Elde edilen bulgulara göre, duygusal zekanın, yaşam doyumunun ve aylık gelir düzeyinin problemli internet kullanımını yordama güçlerinin anlamlı olduğu görülmektedir.

Literatür incelendiğinde araştırma değişkenlerimizi ele alan çalışmalarda birbirinden farklı bulgular elde edildiği görülmektedir. Duygusal zekanın problemli internet kullanımını negatif yönde ve çeşitli seviyelerde yordadığını ifade eden çalışmalar bulgularımızı destekler niteliktedir (Beranuy ve ark., 2009; Far ve ark., 2014; Mesgarani ve ark., 2013). Reisoğlu ve arkadaşları (2013) ise duygusal zeka ve problemli internet kullanımı arasında düşük düzeyde korelasyonel bir ilişki olduğunu fakat duygusal zekanın problemli internet kullanımının yordayıcısı olmadığını belirtmişlerdir. Araştırmacılar tarafından kendi araştırma bulguları değerlendirilirken problemli internet kullanımı ve duygusal zeka arasındaki ilişkinin örnekleme ve kültüre göre değişebilmesi sebebiyle yordayıcılık bulunamadığı belirtilmiştir.

Bu çalışmanın regresyon analizinde yaşam doyumunun problemli internet kullanımını negatif yönde yordadığı şeklinde saptanan bulgular Demir, Özköklü ve Turğut'un (2015) çalışma bulgularıyla benzerlik gösterirken, Hawi ve Samaha (2019) ise yaşam doyumunun internet bağımlılığı için yordayıcı bir faktör olmadığını belirtmiştir ve çalışmamızda saptamış olduğumuz bulgularla örtüşmemektedir.

Problemli internet kullanımı ve aylık gelir düzeyi arasındaki korelasyonel ilişki çalışmamızda literatür ışığında tartışılmış olup sonrasında yordayıcılık düzeyi

incelenmiştir. Aylık gelirin problemli internet kullanımı toplam puanının pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Modelin anlamlı olduğu ve analiz edilen değişkenlerin problemli internet kullanımı toplam puanındaki değişimin %25'ini açıkladığı saptanmıştır.

# BÖLÜM 4. SONUÇ

Bu bölümde, araştırmacı tarafından çalışma sürecine dair özet ve yargıların yapıldığı ve gençlere yönelik düzenlenebilecek müdahale programlarına dair birtakım önerilerin getirildiği kısımlara yer verilmiştir.

## 4.1. Özet

Bu araştırmanın amacı, duygusal zeka ve yaşam doyumu değişkenlerinin problemli internet kullanımı üzerindeki yordayıcı gücünün incelenmesidir. İnternetin sağlıklı olmayan kullanımını kavramlandırırken alanyazında farklı ifadeler kullanılmıştır. Literatür incelendiğinde; her iki değişkenin problemli internet kullanımıyla ilişkisini inceleyen çalışmalar bulunmakla birlikte bu iki değişkenin problemli internet kullanımını ne derecede yordadığını birlikte inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Çalışma, ilişkisel tarama modelinde ve nicel araştırma deseninde tasarlanmıştır. Araştırmanın örneklemi, 9. 10. ve 11. sınıf düzeyinde öğrenim gören 294 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Öğrencilerin yaşları 14-18 olup yaş ortalaması x=15.90'dır. Araştırmaya katılan öğrencilerin 187'si kız (%63.6), 107'si (%36.4) erkektir. Katılımcıların problemli internet kullanım düzeyini belirlemek amacıyla Ceyhan ve Ceyhan (2009) tarafından geliştirilen Problemli İnternet Kullanım Ölçeği-Ergen, duygusal zeka düzeylerini belirlemek amacıyla Bar-On ve Parker (2000) tarafından geliştirilen ve Köksal (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu, yaşam doyumu düzeylerini belirlemek amacıyla ise Huebner (1994) tarafından geliştirilen ve Çivitçi (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği'nden yararlanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde Bağımsız Örneklem T-testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Pearson Korelasyon Analizi ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi teknikleri kullanılmıştır.

Araştırmanın bulgularına göre, sosyodemografik bilgilerin analizinde internet kullanımı ve yaş, cinsiyet, anne-baba eğitim durumu, kronik fiziksel rahatsızlık, kardeş sayısı, ebeveyn medeni durumu, sınıf düzeyi değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler saptanmazken internet kullanımı ve aylık gelir arasında pozitif yönde istatistiksel olarak

anlamlı bulguya rastlanmıştır. İstatistiksel analizin ikinci aşamasında, internet kullanımı ile duygusal zeka ve yaşam doyumu değişkenleri arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Son aşamada ise Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmış ve duygusal zeka ve yaşam doyumunun problemli internet kullanımını negatif yönde, aylık gelirin ise pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir. Modelin anlamlı olduğu ve problemli internet kullanımı puanındaki değişimin %25'ini açıkladığı ortaya koyulmuştur.

Elde edilen bulgular, alanyazın ışığında tartışılmış ve ergenlere yönelik okullarda düzenlenebilecek müdahale programlarına birtakım öneriler getirilmiştir. Kimlik arayışında olan ve hayatlarının önemli bir dönemi olan sınava hazırlık sürecindeki gençler için yapılandırılacak müdahale programları bireysel veya grup seansları şeklinde düzenlenebilir ve öğrencilere kendilerinin ve diğerlerinin duygularının farkına varma, duygularla baş edebilme, stresi yönetebilme becerisi üzerine psikoeğitimler verilebilir. Aynı zamanda akademik güdülenmeyi arttıracak çalışmalara yer verilerek ve akran iletişim becerilerinin geliştirilmesine destek olunarak gençlerin yaşam doyumu düzeylerinde iyileştirici adımlar atılabilir.

## 4.2. Yargı

Bu çalışmada, lise öğrencilerinde problemli internet kullanımının sosyodemografik bilgilerle ilişkisinin ve internet kullanımını yordamada duygusal zeka ve yaşam doyumunun rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın başta ileri sürülen araştırma soruları test edilerek alanyazına katkı sağlayıcı bulgulara ulaşıldığı düşünülmektedir.

Araştırma bulguları doğrultusunda gençlerin problemli internet kullanımları ve cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, anne-baba eğitim düzeyi, ebeveynlerin medeni durumu, kardeş sayısı ve kronik fiziksel rahatsızlık değişkenleri arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Aylık gelir düzeyi ve problemli internet kullanımı arasında ise pozitif yönlü anlamlı ilişki belirlenmiştir. Çalışmanın esas amacı doğrultusunda duygusal zeka ve yaşam doyumu düzeylerinin internet kullanımında önemli birer faktör olduğu saptanmıştır.

Araştırmanın verileri klinik bir değerlendirme yapılmadan, bireyleri internet kullanımına yatkınlaştıran diğer ruhsal problemler değerlendirilmeden elde edilmiştir. Çalışmanın bulgularında bireyin ruhsal rahatsızlığının olup olmadığı, psikolojik/psikiyatrik bir tedavi alıp almadığı yönündeki veriler gruplar arasında vaka sayısının dengesiz olması sebebiyle analize katılamamıştır. Bu hususlar da çalışmanın kısıtlılıkları arasında değerlendirilebilir ve gelecek çalışmalar için göz önünde bulundurulabilir.

## 4.3. Öneri

Problemli internet kullanımı, internetin sağlıklı olmayan kullanımıyla beraber bireyin işlevsellik alanlarının olumsuz etkilenmesini ifade etmektedir ve özellikle kimlik arayışında olan ve hayatlarının önemli bir dönemi olan sınava hazırlık sürecindeki gençler için müdahale gerektirebilmektedir. Özellikle günümüzde gençlerin birçoğu interneti kullanmaktadır fakat problemli internet kullanımlarının ne düzeyde olduğu bilinememektedir. Bu sebeple alanda çalışan uzmanlar tarafından gençlere farkındalık kazandırma amaçlı eğitim programlarının düzenlenmesi önerilmektedir.

Problemli internet kullanımı için risk grubunda olan gençlere gerek bireysel gerekse grup şeklinde gerçekleştirilen çalışmalarla müdahale programları uygulanabilir. Düzenlenen müdahale programlarında gençlerin duygulara dair farkındalık kazanmalarına, empati becerilerinin gelişmesine, stresle mücadele etmeyi öğrenmelerine destek olunabilir. Bu çalışmalar aynı zamanda ergenlerin akran ilişkilerini ve iletişimlerini iyileştirmeye destek olabilir ve yaşam doyumu düzeylerinde artış sağlayabilir.

Müdahale programlarının içeriği gençler için eğlenceli olabilecek şekilde oyun ve müziksel çalışmalarla desteklenebilir. Grup çalışmalarında öğrencilere kendilerinin ve diğerlerinin duygularının farkına varma, duygularla baş edebilme üzerine psikoeğitimler verilebilir. Gerek sınıf içi etkinliklerle gerekse uzun süreli eğitici programlarla gençlerin duygu ve düşüncelerini ifade etmelerine olanak tanınabilir, duygulara dair farkındalık kazanan bireylerin kendilerini ifade etme gücü gelişebilir ve böylelikle çevrelerinden almış oldukları doyumda da artış gözlemlenebilir.

# EK'LER

## EK.1: EBEVEYN ONAM FORMU

**Sevgili Ebeveyn,**

Bu araştırma Maltepe Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisi Ayşenur Altıntaş tarafından yapılmaktadır. Bu çalışmada "Lise Öğrencilerinde Problemli İnternet Kullanımının Duygusal Zeka ve Yaşam Doyumu Açısından İncelenmesi" amaçlanmaktadır.

Çalışmanın verileri ekte gönderilen ölçeklerle toplanacaktır. Çocuğunuzun çalışmaya katılmasına onay vermeniz durumunda bu formu imzalamanızı ve ekte gönderilen Sosyodemografik Bilgi Formu'nu doldurmanızı rica ederim. Ekte gönderilen diğer ölçekler okulda çalışmacı eşliğinde çocuğunuza uygulanacaktır. Çocuğunuzun katılımcı olmasıyla ilgili sizden izin istediğimiz gibi, çalışmaya başlamadan önce çocuğunuzdan da katılımıyla ilgili rızası alınacaktır. Çalışmaya katılım sırasında herhangi bir sebeple çocuğunuz ankete devam etmek istemediği takdirde çalışmaya son verebilecektir.

Bu çalışmadan toplanan veriler **gizli tutulacak,** elde edilen bilgiler bilimsel amaçla kullanılacak, sizin ya da çocuğunuzun kimlik bilgileri hiçbir şekilde kimseyle paylaşılmayacaktır. Çalışmaya katılımınızın sonrasında, çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için araştırmayı yapan Ayşenur Altıntaş ile (e-posta: altints.aysenur@gmail.com) iletişim kurabilirsiniz.

Bu çalışmaya katılımınız için teşekkür ederiz.

**Yukarıdaki bilgileri okudum ve çocuğumun bu çalışmada yer almasını onaylıyorum.**

**Evet onaylıyorum ( )** **Hayır onaylamıyorum ( )**

Ebeveynin adı-soyadı:_____

Tarih:_____

( Formu doldurup imzaladıktan sonra araştırmacıya ulaştırınız. )

EK.2: BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

**Sevgili Öğrenciler,**

Bu araştırma Maltepe Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisi Ayşenur Altıntaş tarafından yapılmaktadır. "Lise Öğrencilerinde Problemli İnternet Kullanımının Duygusal Zeka ve Yaşam Doyumu Açısından İncelenmesi" amaçlanmaktadır.

Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için bütün soruları içtenlikle tamamlamanız beklenmektedir. Çalışmaya katılmamayı tercih edebilirsiniz veya anketi doldururken istemezseniz son verebilirsiniz. Çalışmanın verileri toplu olarak değerlendirilecek, sorulara verdiğiniz **yanıtlar gizli tutulacak**, araştırmacılar dışında kimseyle paylaşılmayacaktır.

Yüksek Lisans kapsamında yapılacak olan bu tez çalışmasına kendi isteğinizle katılmanız, bu alanda yapılan bilimsel çalışmaların geliştirilebilmesi için önemli bir yere sahiptir. Araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmayı yapan Ayşenur Altıntaş ile (e-posta: altints.aysenur@gmail.com / tel:0531 235 07 02) iletişim kurabilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ediyoruz.

**Doç. Dr. Muhammed Ayaz**

Tez Danışmanı

**Psk. Ayşenur Altıntaş**

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi

Çalışmaya katılmayı kabul ediyorsanız aşağıdaki kutucuğu X ile işaretleyiniz.

☐

EK.3: SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

**Sevgili ebeveyn,**

Bu araştırma lise öğrencilerinin internet kullanımının birtakım değişkenlerle ilişkisini incelemek amacıyla yapılmaktadır. Bu anket çocuğunuzun bazı nitelikleri ile internet kullanımına ilişkin sorulardan oluşmaktadır ve yanıtlamanız beklenmektedir. Anket sonuçları yüksek lisans tez araştırması için kullanılacaktır ve bilgiler gizli tutulacaktır. Lütfen yanıtlarınızı içtenlikle veriniz ve tüm maddeleri yanıtlayınız. Katılımınız için teşekkür ederim.

Psk. Ayşenur Altıntaş

Maltepe Üniversitesi Klinik Psikoloji Y.L Öğrencisi

Ebeveynin adı-soyadı:_____

Tarih:_____

( Formu doldurup imzaladıktan sonra araştırmacıya ulaştırınız. )

**Çocuğunuzun;**

1- **Cinsiyeti:** ( ) Kız ( ) Erkek
2- **Sınıfı:** ( ) 9 ( ) 10 ( ) 11
3- **Doğum Tarihi** (Lütfen yazınız): ……..
4- **Okulu** (Lütfen yazınız):……....
5- **Bu dönem derslerdeki başarısını nasıl değerlendiriyorsunuz?**
   ( ) Çok başarılı ( ) Başarılı ( ) Başarısız ( ) Çok başarısız
6- **Daha önce hiç sınıfta kaldı mı?**
   ( ) Evet (**Evet ise kaçıncı sınıfta kaldı**?.....)
   ( ) Hayır
7- **Ebeveynlerinin:**
   ( ) Her ikisi de sağ ( ) Anne sağ
   ( ) Baba sağ ( ) Her ikisi de sağ değil
8- **Ebeveynlerinin medeni durumu:**
   ( ) Evli ( ) Boşanmış
   ( ) Ayrı yaşıyor ( ) Diğer
9- **Kaç çocuğunuz var?** ……
10- **Ebeveynin (anne) öğrenim durumu nedir?**
   ( ) Okuma-yazma bilmiyor
   ( ) Okuma-yazma biliyor

( ) İlkokul mezunu
( ) Ortaokul mezunu
( ) Lise mezunu
( ) Üniversite mezunu
( ) Yüksek lisans / Doktora

**11- Ebeveynin (baba) öğrenim durumu nedir?**

( ) Okuma-yazma bilmiyor
( ) Okuma-yazma biliyor
( ) İlkokul mezunu
( ) Ortaokul mezunu
( ) Lise mezunu
( ) Üniversite mezunu
( ) Yüksek lisans / Doktora

**12- Ailenizin aylık ortalama geliri ne kadardır? ……**

**13- Çocuğunuz İnternet'i ne sıklıkla kullanıyor)**

( ) Günde 1 saatten az
( ) Günde 1-3 saat arası
( ) Günde 3-5 saat arası
( ) Günde 5-7 saat az
( ) Günde 7 saatten fazla
( ) Diğer (belirtiniz)……

**14- Çocuğunuzun İnternet'te geçirdiği zamanla ilgili değerlendirmenize aşağıdaki ifadelerden hangisi uymaktadır?**

( ) İnternette oldukça az zaman geçiriyor
( ) İnternette geçirdiği zaman kabul edilebilir ölçülerde
( ) İnternette oldukça fazla zaman geçiriyor

**15- Çocuğunuz İnternet'e çoğunlukla nereden bağlanıyor ?**

( ) Evden ( ) Okuldan ( ) İnternet kafeden ( ) Diğer……..

**16- Çocuğunuzun mevcut bir ruhsal rahatsızlığı var mı?**

( ) Evet (Evet ise tanısı nedir?)……...
( ) Hayır

**17- Çocuğunuz psikolojik/psikiyatrik bir tedavi alıyor mu?**

( ) Evet
( ) Hayır

**18- Çocuğunuzun kronik bir rahatsızlığı var mı?**

( ) Evet (Evet ise rahatsızlığının adı nedir?)……..
( ) Hayır

EK.4: PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIM ÖLÇEĞİ – ERGEN FORMU

**Sevgili öğrenciler,**

"Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği-Ergen" sizlerin internet kullanımınızı belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Bu ölçekte 27 madde yer almaktadır. Sizden her bir maddeyi okuduktan sonra karşısına uygunluk derecesi **"Tamamen Uygun", "Oldukça Uygun", "Biraz Uygun", "Nadiren Uygun", "Hiç Uygun Değil"** olan kutucuklarından birini (X) şeklinde işaretlemeniz istenmektedir. Lütfen yanıtlarınızı içtenlikle veriniz ve tüm maddeleri yanıtlayınız. Yanıtlarınız ile bu bilimsel araştırmaya katıldığınız için teşekkürler.

| | **Tamamen uygun** | **Oldukça uygun** | **Biraz uygun** | **Nadiren uygun** | **Hiç uygun değil** |
|---|---|---|---|---|---|
| 1- İnternet bağlantımı kesmeye her karar verdiğimde kendi kendime "birkaç dakika daha" diyorum…..... | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 2- İnternette geçirdiğim zaman çoğunlukla uyku süremi azaltıyor……..… | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 6-Çok istememe rağmen interneti uzun süre kullanmaktan bir türlü vazgeçemiyorum..……. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 11-İnternette bağlantı kurduğum insanlara kendimi daha iyi anlatıyorum……... | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 20- İnternet kullanımım benim için önemli kişilerle olan ilişkilerimde problem yaşamama neden oluyor…. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 21- İnternet kullanırken başkalarının beni meşgul etmesine öfkeleniyorum……. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 23- İnternet kullanmayı bırakamadığım için randevularıma veya derslerime geç kalıyorum….. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 24- Sabahları uyandığımda bir an önce internete bağlanmak istiyorum…… | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |

EK.5: BAR-ON DUYGUSAL ZEKA ÖLÇEĞİ ÇOCUK VE ERGEN FORMU

**Sevgili öğrenciler,**

"Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu" sizlerin duygularınızı nasıl değerlendirdiğinizi belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Bu ölçekte 60 madde yer almaktadır. Sizden her bir maddeyi okuduktan sonra karşısına uygunluk derecesi **"Beni çok az tanımlıyor", "Beni biraz tanımlıyor", "Beni genellikle tanımlıyor", "Beni çok tanımlıyor"** olan kutucuklarından birini (X) şeklinde işaretlemeniz istenmektedir. Lütfen yanıtlarınızı içtenlikle veriniz ve tüm maddeleri yanıtlayınız. Yanıtlarınız ile bu bilimsel araştırmaya katıldığınız için teşekkürler.

| | **1 Beni çok az tanımlıyor** | **2 Beni biraz tanımlıyor** | **3 Beni genellikle tanımlıyor** | **4 Beni çok tanımlıyor** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Eğlenmekten hoşlanırım. | | | | |
| 2.Diğer insanların nasıl hissettiklerini anlamada başarılıyım. | | | | |
| 4. Mutluyum. | | | | |
| 5.Diğer insanların başına gelenleri önemserim. | | | | |
| 12.Zor soruları cevaplarken farklı yollar kullanmayı denerim. | | | | |
| 13.Yaptığım birçok şeyin iyi sonuçlanacağını düşünürüm. | | | | |
| 15.Her şeye gereğinden çok üzülürüm. | | | | |
| 16.Benim için yeni şeyleri anlamak kolaydır. | | | | |

EK.6: ÇOK BOYUTLU ÖĞRENCİ YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ (ÇBÖYDÖ)

**Sevgili öğrenciler,**

"Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği" sizlerin yaşamınızla ilgili neler düşündüğünüzü belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Bu ölçekte 36 madde yer almaktadır. Sizden her bir maddeyi okuduktan sonra karşısına uygunluk derecesi **"Hiçbir zaman", "Bazen", "Sık sık", "Her zaman"** olan kutucuklarından birini (X) şeklinde işaretlemeniz istenmektedir. Lütfen yanıtlarınızı içtenlikle veriniz ve tüm maddeleri yanıtlayınız. Yanıtlarınız ile bu bilimsel araştırmaya katıldığınız için teşekkürler.

| | **Hiçbir zaman** | **Bazen** | **Sık sık** | **Her zaman** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Arkadaşlarım bana karşı sevecen ve cana yakındırlar. | | | | |
| 2.İnsanlar benimle bir arada olmaktan hoşlanırlar. | | | | |
| 3.Okulda kendimi kötü hissediyorum. | | | | |
| 6.Okulda bir çok şey öğreniyorum. | | | | |
| 7.Anne-babamla zaman geçirmeyi severim. | | | | |
| 8.Ailem bir çok aileden daha iyidir. | | | | |
| 13.Keşke okula gitmek zorunda olmasaydım. | | | | |
| 14.Kendimi seviyorum. | | | | |

# EK.7: ARAŞTIRMA İZNİ

T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 59090411-20-E.9016210 07/05/2019
Konu : Anket ve Araştırma İzin Talebi

VALİLİK MAKAMINA

İlgi: a) 08.04.2019 tarihli ve 7078826 Gelen Evrak No'lu dilekçe.
b) MEB. Yen. ve Eğ. Tk. Gn. Md. 22.08.2017 tarih ve 12607291/ 2017/25 No'lu Gen.
c) Milli Eğitim Müdürlüğü Araştırma ve Anket Komisyonunun 06.05.2019 tarihli tutanağı.

Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü yüksek lisans öğrencisi Ayşenur ALTINTAŞ'ın **"Lise Öğrencilerinde Problemli İnternet Kullanımının Duygusal Zeka ve Yaşam Doyumu Açısından İncelenmesi"** konulu tezi kapsamında, ilimiz Pendik ve Kartal ilçelerinde bulunan tüm özel/resmi liselerde öğrenim gören öğrencilere; kişisel bilgi formu, problemli internet kullanım ölçeği, bar-on duygusal zeka ölçeği ve çok boyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeğini uygulama istemi hakkındaki ilgi (a) dilekçe ve ekleri Müdürlüğümüzce incelenmiştir.

Araştırmacının söz konusu talebi; bilimsel amaç dışında kullanılmaması, **uygulama sırasında bir örneği müdürlüğümüzde muhafaza edilen mühürlü ve imzalı veri toplama araçlarının kurumlarımıza araştırmacı tarafından ulaştırılarak uygulanılması, katılımcıların gönüllülük esasına göre seçilmesi, araştırma sonuç raporunun müdürlüğümüzden izin alınmadan kamuoyuyla paylaşılmaması koşuluyla, okul idarelerinin denetim, gözetim ve sorumluluğunda, eğitim-öğretimi aksatmayacak şekilde ilgi (b) Bakanlık emri esasları dâhilinde uygulanması, sonuçtan Müdürlüğümüze rapor halinde (CD formatında) bilgi verilmesi kaydıyla** Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Levent YAZICI
İl Milli Eğitim Müdürü

Ek:
1- Genelge.
2- Komisyon Tutanağı.

OLUR
07/05/2019

Ahmet Hamdi USTA
Vali a.
Vali Yardımcısı

İl Milli Eğitim Müdürlüğü Binbirdirek M. İmran Öktem Cad.
No:1 Eski Adliye Binası Sultanahmet Fatih/İstanbul
E-Posta: sgb34@meb.gov.tr

A. BALTA VHKİ
Tel: (0 212) 455 04 00-239

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. https://evraksorgu.meb.gov.tr adresinden 1781-b3a0-3eee-a93d-65cf kodu ile teyit edilebilir.

# KAYNAKÇA


Acar, F. T. (2001). *Duygusal zeka yeteneklerinin göreve yönelik ve insana yönelik liderlik davranışları ile ilişkisi: Banka şube müdürleri üzerine bir alan araştırması* (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Acar, A. E. (2011). *Kronik hastalıkların, hastaların aile işlevleri ve yaşam doyumları üzerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Akboğa, Ö. ve Gürgan, U. (2019). Gençlerde internet bağımlılığı ile sosyal kaygı bozukluğu arasındaki ilişkinin yaşam doyumu ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi, 6*(6), 443-464.

Akbulut, Y. (2013). Çocuk ve ergenlerde bilgisayar ve internet kullanımının gelişimsel sonuçları. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2,* 53-68.

Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *DSM 5: Ruhsal bozuklukların tanısal ve sayımsal elkitabı (5. Baskı).* (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Ançel, G., Açıkgöz, İ. ve Ayhan, A. G. Y. (2015). Problemli internet kullanımı ile duygusal zeka ve bazı sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 16(*4*),* 255-263.

Andrei, F., Siegling, A.B., Aloe, A.M., Baldaro, B. ve Petrides, K.V. (2016). The incremental validity of the trait emotional intelligence questionnaire (TEIQue): A systematic review and meta-analysis. *Journal of Personality Assessment, 98(*3*),* 261–276.

Arıkan, Y.D. ve Altun, E. (2007). A research on preschool and primary student-teachers' use of online homework sites. *Elementary Education Online, 6*(3), 366-376.

Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 1*(1), 55-67.

Aşan, Ö. ve Özyer, K. (2003). Duygusal zekaya etki eden demografik faktörlerin saptanmasına yönelik ampirik bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 21*(1), 151-167.

Avcı, R. (2006). *Şiddet davranışı gösteren ve göstermeyen ergenlerin ailelerinin aile işlevleri, öfke ve öfke ifade tarzları açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Ayas, T. ve Horzum, M.B. (2013). İlköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı ve aile internet tutumu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4*(39), 46-57.

Bacanlı, H. (2016). *Eğitim psikolojisi* (23. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Bae, M.N., Lee, M., Park, S. ve Lee, E.J. (2019). Associations among addiction risk, life satisfaction, depression, and suicidal ideation in Korean adults. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing, 28*(2), 133-143.

Balcı, Ş. ve Koçak, M. C. (2017). *The relations between social media usage and life satisfaction: A survey on university students.* The First International Conference on New Trends in Communicaiton, İstanbul, 4-5 May 2017, 34-45.

Baltaş, Z. (2006). *Duygusal zeka*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Baltaş, Z. (2015). *İnsanın dünyasını aydınlatan ve işine yansıyan ışık: Duygusal zeka* (7. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Bar-On, R. (2004). The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Rationale, description and summary of psychometric properties. İçinde G. Geher (Ed.), *Measuring emotional intelligence: Common ground and controversy* (s. 111-142). New York: Nova Science Publishers.

Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 13-25.

Bar-On, R. ve Parker, J. D. A. (2000). *The Bar-On Emotional Quotient Inventory: Youth version (EQ-i:YV) technical manual*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems Inc.

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

Beard, K. W. ve Wolf, E. M. (2001). Modification on the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Cyberpsychology And Behavior, 4*(3), 377-383.

Beranuy, M., Oberst, U., Carbonell, X. ve Chamarro, A. (2009). Problematic internet an mobile phone use and clinical symptoms in college students: The role of emotional intelligence. *Computers in Human Behavior, 25*(5), 1182-1187.

Bernstein, D., Penner, L.A., Clarke-Stewart, A. ve Roy, E. (2012). *Psychology* (9th Ed). Belmont: Cengage Learning.

Błachnio, A., Przepiorka, A., Benvenuti, M., Mazzoni, E. ve Seidman, G. (2018). Relations between facebook intrusion, internet addiction, life satisfaction, and self -esteem: A study in Italy and the USA. *International Journal of Mental Health and Addiction, 7*, 145-157.

Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction. *American Journal of Psychiatry, 165*(3), 306-307.

Brackett, M. A., Bertoli, M., Elbertson, N., Bausseron, E., Castillo, R. ve Salovey, P. (2013). Emotional intelligence: Reconceptualizing the cognition-emotion link. İçinde M. D. Robinson, E. R. Watkins ve E. Harmon-Jones (Eds.), *Handbook of cognition and emotion* (s. 365-379). New York: Guilford Press.

Brand, M., Young, K.S. ve Laier, C. (2014). Prefrontal control and internet addiction: A theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings. *Frontiers in Human Neuroscience, 8*, 1-13.

Budak, S. (2003). *Psikoloji sözlüğü.* Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Budak, Y. ve Arslan, M. (2013). Emotional intelligence and importance for children. *Journal of International Management Educational and Economics Perspectives, 1(*2*),* 1-14.

Büyükçorak, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımının kişilik yapılanması ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Canbek, G. ve Sağıroğlu, Ş. (2007). Çocuklar ve gençlerin bilgisayar ve internet güvenliği. *Politeknik Dergisi, 10(*1*),* 33-39.

Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J. ve Tao, F. (2011). Problematic internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC Public Health, 11(*1*),* 802.

Caplan, S. E. (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior, 18(*5*),* 553-575.

Caplan, S., Williams, D. ve Yee, N. (2009). Problematic internet use and psychosocial well-being among MMO players. *Computers in Human Behavior*, *25*(6), 1312–1319.

Casale, S, Tella, L. ve Fiorovanti, G. (2013). Preference for online social interactions among young people: Direct and indirect effects of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences, 54*(4), 524-529.

Cengizhan, C. (2003, Aralık). *Bilgisayar ve internet bağımlılığı.* IX. Türkiye'de İnternet Konferansı, İstanbul.

Ceritli, U. ve Bal, N. P. (2017). Lise öğrencilerinde bağlanma stillerinin problemli internet kullanımına etkisi. *Journal of International Social Research*, *10*(50).

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

Ceyhan, A.A. ve Ceyhan, E. (2009, Ekim). *Ergenlerde problemli internet kullanım ölçeği (PİKÖ-E) geliştirme çalışmaları.* Sözlü sunum, X. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Çukurova Üniversitesi, Adana.

Ceyhan, E. ve Ceyhan, A. A. (2011). Çocuk ve ergenlerde bilgisayar ve internet kullanımının gelişimsel sonuçları. İçinde A. Kuzu (Ed.), *Bilgisayar II* (s.165-188). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

Ceyhan, E., Ceyhan, A. A. ve Gürcan, A. (2007). Problemli internet kullanımı ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 7*(1), 387-416.

Chambers, R.A. ve Potenza, M.N. (2003). Neurodevelopment, impulsivity, and adolescent gambling. *Journal of Gambling Studies, 19*(1), 53–84.

Che, D., Hu, J., Zhen, S., Yu, C., Li, B., Chang, X. ve Zhang, W. (2017). Dimensions of emotional intelligence and online gaming addiction in adolescence: The indirect effects of two facets of perceived stress. *Frontiers in Psychology, 8, 1206.*

Choi, Y. H. (2007). *Advancement of IT and seriousness of youth internet addiction.* International Symposium on the Counseling and Treatment of Youth Internet Addiction. National Youth Commission. Seoul, Korea.

Cobb, C.D. ve Mayer, J.D. (2000). Emotional intelligence: What the research says. *Educational Leadership, 58*(3), 14-18.

Constantine, M.G. ve Gainor, K.A. (2001). Emotional ıntelligence and empathy: Their relation to multi-cultiral counselling knowledge and awareness. *Professional School Counselling, 5*(2), 131-137.

Cooper, R. K. ve Sawaf, A. (2003). *Liderlikte duygusal zeka* (3. Baskı). İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Costa, R.M., Patrão, I. ve Machado, M. (2019). Problematic internet use and feelings of loneliness. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice, 23*(2), 160–162.

Çakır, Ö., Horzum, M. B. ve Ayas, T. (2013). İnternet bağımlılığının tanımı ve tarihçesi. İçinde M. Kalkan ve C. Kaygusuz (Ed.), *İnternet bağımlılığı sorunlar ve çözümler (s. 1-16).* Ankara: Anı Yayıncılık.

Çelik, Ç. B. (2016). İnternet bağımlılığı eğilimini azaltmada eğitsel bir müdahale. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 3,* 365–386.

Çelik, Ç. ve Odacı, H. (2012). Kendilik algısı ve benlik saygısının problemli internet kullanımı üzerindeki yordayıcı rolü. *Education Sciences, 7*(1), 433-441.

Çetin, A. B. ve Ceyhan, A. A. (2014). Ergenlerin internette kimlik denemeleri ve problemli internet kullanım davranışları. *Addicta: The Turkish Journal on Addiction, 1*(2), 5-46.

Çınar, Ç. Y. ve Mutlu, E. (2019). İnternet bağımlılığının benlik saygısı, dikkat, gelişmeleri kaçırma korkusu, yaşam doyumu ve kişilik özellikleri ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi, 20(*3*),* 133-142.

Çivitçi, A. (2007). Çok boyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Eurasian Journal of Educational Research, 26,* 51–60.

Çuhadar, C. (2013). Examining university students' cognitive absorption levels regarding to web and its relationship with the locus of control. *Turkish Online Journal of Distance Education-TOJDE, 3*(3), 42-55.

da Silva-Júnior, I.F., Hartwig, A.D., Demarco, G.T., Stüermer, V.M., Scobernatti, G., Goettems, M.L. ve Azevedo, M.S. (2018). Health-related quality of life of maltreated children and adolescents who attended a service center in Brazil. *Quality of Life Research, 27(8),* 2157–2164.

Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior, 17(2),* 187–195.

Davis, R. A. (2003). *Problematic internet use: Structure of the construct and association with personality, stress, and coping* (Unpublished doctoral dissertation). York University, Toronto.

de Castro, V. Fong, T., Rosenthal, R.J. ve Tavares, H.A. (2007). Comparison of craving and emotional states between pathological gamblers and alcoholics. *Addictive Behaviors, 32*(8), 1555–1564.

Dennis, J. P. ve Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research, 34(3),* 241-253.

Devine, P. ve Lloyd, K. (2012). Internet use and psychological well-being among 10-year-old and 11-year-old Children. *Child Care in Practice, 18(1),* 5–22.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Buletin, 95*(3), 542-575.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71-75.

Dinç, M. (2017). *Lise öğrencilerinde özgül internet bağımlılığının bağlanma stilleri ve mizaç özellikleri açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Ding, Q., Li, D., Zhou, Y., Dong, H. ve Luo, J. (2017). Perceived parental monitoring and adolescent internet addiction: A moderated mediation model. *Addictive Behaviors, 74,* 48–54.

DiNicola, M. D. (2004). *Pathological internet use among college students: The prevalence of pathological internet use and its correlates* (Unpublished doctoral dissertation). Ohio University.

Doğan, S. ve Şahin, F. (2007). Duygusal zeka: Tarihsel gelişimi ve örgütler için önemine kavramsal bir bakış. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 16*(1), 231-252.

Douglas, A., Mills, J., Niang, M., Stepchenkova, S., Byun, S. ve Ruffini, C. (2008). Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996-2006. *Computers in Human Behavior, 24(*6*),* 3027-3044.

Elmas, H. G., Cesur, G. ve Oral, E. T. (2017). Alexithymia and patho-logical gambling: Mediating role of difficulties in emotion regulation. *Turkish Journal of Psychiatry, 28*(1), 17–24.

Engelberg, E. ve Sjöberg, L. (2004). Internet use, social skills, and adjustment. *CyberPsychology & Behavior, 7*(1), 41- 47.

Ergün, M. (1998). İnternet destekli eğitim. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 1*, 1-10.

Erikson, E.H. (1968). *Identity: Youth and crisis.* New York: WW Norton & Company.

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

Far, N.S., Samarein, Z.A., Yekleh, M. ve Tahmasebi, S. (2014). Relationship between the components of emotional intelligence and internet addiction of students in Kharazmi University. *Int J Psychol Behav Res 3(*1*),* 60–66.

Flannery, D. J. (2006). *Violence and mental health in everyday life: Prevention and intervention strategies for children and adolescents*. Oxford, UK: Altamira Press.

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

Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences.* New York: Basic Books.

Gohel, H. (2014). Looking back at the evolution of the internet. *CSI Communications - Knowledge Digest for IT Community, 38*(6), 23-26.

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence.* New York: Bantam.

Goleman, D. (2000). *Duygusal zeka* (17. Baskı). İstanbul: Varlık Yayınları.

Goleman, D. (2017). *Duygusal zeka neden IQ'dan daha önemlidir?* (47. Baskı). İstanbul: Varlık Yayınları.

Goleman, D. (2001). Emotional intelligence: Issues in paradigm building. İçinde C. Cherniss ve D. Goleman (Eds.), *The emotionally intelligence workplace* (Vol.13) (s.26). San Francisco: Jossey-Bass.

González-Cabrera, J., León-Mejía, A., Beranuy-Fargues, M., Gutiérrez-Ortega, M., Alvarez-Bardón, A. ve Machimbarrena, J.M. (2018). Relationship between cyberbullying and health-related quality of life in a sample of children and adolescents. *Quality of Life Research, 27(10),* 2609–2618.

Gölcü, A., Balcı, Ş. ve Gölcü, A.A. (2019). Sosyal medya kullanımı ile kendini gizleme ve yaşam doyumu arasında bir bağlantı var mı? *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 21*(1) , 173-190.

Grant, J.E. ve Potenza, M.N. (2008). Gender-related differences in individuals seeking treatment for kleptomania. *CNS Spectrum, 13*(3), 235–245.

Griffiths, M.D. (1998). Internet addiction: Does it really exist? İçinde J. Gackenbach (Ed.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal and transpersonal applications* (s.61-75). New York: Academic Press.

Griffiths, M.D., Kuss, D.J. ve King, D.L. (2012). Video game addiction: Past, present and future. *Current Psychiatry Reviews, 8(4),* 308–318.

Grohol, J.M. (2012). *Internet addiction guide.* Erişim adresi http://psychcentral.com/netaddiction

Güler, K. (2015). *Beden imajının üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ve umutsuzluk üzerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Güllü, M., Arslan, C., Dündar, A. ve Murathan, F. (2012). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılıklarının incelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 5(9),* 89-100.

Gürcan, N. (2010). *Ergenlerin problemli internet kullanımları ile uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Ha, J. H., Yoo, H. J., Cho, I. H., Chin, B., Shin, D. ve Kim, J. H. (2006). Psychiatric comorbidity assessed in Korean children and adolescents who screen positive for Internet addiction. The *Journal of Clinical Psychiatry, 67,* 821–826.

Hall, G. S. (1904). *Adolescence: Its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion, and education.* New York: Appleton and Company.

Harris, C., Straker, L., Pollock, C. ve Smith, A. (2015). Children, computer exposure and musculoskeletal outcomes: The development of pathway models for school and home computerrelated musculoskeletal outcomes. *Journal of Ergonomics, 58*(10), 1611–1623.

Hawi, N. ve Samaha, M. (2019). Identifying commonalities and differences in personality characteristics of internet and social media addiction profiles: Traits, self-esteem, and self-construal. *Behaviour & Information Technology, 38* (2), 110-119.

Hidalgo-Rasmussen, C., Molina, T., Molina, R., Sepúlveda, R., Martínez, V., Montaño, R., ….George, M. (2015). Influence of bullying on the quality of life perception of Chilean students. *Review Clinical Medicine, 143(6),* 716–723.

Holden, C. (2010). Behavioral addictions debut in proposed DSM-V. *Science, 327*(5968), 935–935.

Hsieh, Y.P., Wei, H.S., Hwa, H.L., Shen, A. C.T., Feng, J.Y. ve Huang, C.Y. (2018). The effects of peer victimization on children's internet addiction and psychological distress: The moderating roles of emotional and social intelligence. *Journal of Child and Family Studies*, 1-12.

Huebner, E. S. (1994). Preliminary development and validation of a multidimensional life satisfaction scale for children. *Psychological Assessment, 6(2),* 149-158.

Huebner, E. S. ve Gilman, R. (2006). Students who like and dislike school. *Applied Research in Quality of Life, 1(2)*, 139-150.

Işık, U. (2007). *Medya bağımlılığı teorisi doğrultusunda internet kullanımının etkileri ve internet bağımlılığı* (Yayımlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Internet World Stats. (2017). Dünya internet istatistikleri. Erişim adresi https://www.internetworldstats.com/stats.htm

Internet World Stats. (2019). Dünya internet istatistikleri. Erişim adresi https://www.internetworldstats.com/stats.htm

Junghyun, K., LaRose, R. ve Wei, P. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic internet use: The relationship between internet use and psychological well-being. *Cyberpsychology & Behavior, 12*(4), 451-455.

Kail, R. V. ve Cavanuagh, J.C. (2015). *Human development: A life-span view* (7th Ed.). Boston: Cengage Learning.

Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *CyberPsychology & Behavior, 1*(1), 11–17.

Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemi.* Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Kaypaklı, Y.G. (2017). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğunda akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı ve duygusal zeka ile ilişkili özellikler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 11*(1), 112-119.

Keating, D.P., Lerner, R.M. ve Steinberg, L. (2004). Cognitive and brain development. İçinde R. Lernerve ve L. Steinberg (Eds), *Handbook of adolescent psychology* (2nd ed) (s. 45-84). New York: Wiley.

Kircaburun, K., Griffiths, M.D. ve Billieux, J. (2019). Trait emotional intelligence and problematic online behaviors among adolescents: The mediating role of mindfulness, rumination, and depression. *Personal Individual Differences, 139,* 208–213.

Koçmar, S. (2012). *Liderlik davranışı ve duygusal zeka* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.

Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Köksal, A. (2007, Mayıs). *Bar-On duygusal zeka ölçeği çocuk ve ergen formu geçerlik ve güvenirlik çalışması.* Uluslararası Duygusal Zeka ve İletişim Sempozyumu. İzmir, Türkiye.

Köse, N. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığının yaşam doyumuna etkisi. *Elektronik Mesleki Gelişim ve Araştırmalar Dergisi, 4*(1), 10-20.

Kuzu, A., Odabaşı, F., Erişti, S. D., Kabakçı, I., Kurt, A. A. ve Akbulut, Y. (2008). İnternet kullanımı ve aile. Ankara: T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Bilim Serisi, 133.

Ledgerwood, D.M., Weinstock, J., Morasco, B.J. ve Petry, N.M. (2007). Clinical features and treatment prognosis of pathological gamblers with and without recent gambling-related illegal behavior. *Journal of American Academy of Psychiatry and the Law Online, 35*(3), 294–301.

Leung, L. (2004). Net-generation attributes and seductive properties of the internet as predictors of online activities and internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior, 7*(3), 333-348.

Li, D., Zhang, W., Li, X., Zhou, Y., Zhao, L. ve Wang, Y. (2016). Stressful life events and adolescent Internet addiction: The mediating role of psychological needs satisfaction and the moderating role of coping style. *Computers in Human Behavior, 63,* 408–415.

Lin, X.J., Lin, I.M. ve Fan, S.Y. (2013). Methodological issues in measuring health-related quality of life. *Tzu Chi Medical Journal, 25(1),* 8–12.

Maddi, S.R., Erwin, L.M., Carmody, C.L., Villarreal, B.J., White, M. ve Gundersen, K.K. (2013). Relationship of hardiness, grit, and emotional intelligence to internet addiction, excessive consumer spending, and gambling. *The Journal of Positive Psychology, 8(2),* 128-134.

Marcia, J. E. (1980). Identity and adolescence. İçinde J. Adelson (Ed.), *Handbook of adolescent psychology* (s.159-187). New York: Wiley.

Mayer, D. J. ve Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence, 17*,433-442.

Mayer, J. D. ve Salovey, P. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality, 9(*3*),* 185-211.

Mayer, J.D., Caruso, D.R. ve Salovey, P. (2016). The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review, 8(4),* 290-300.

Mayer, J.D., Salovey, P. ve Caruso, D. (2000). Emotional intelligence as zeitgeist as personality, and as mental ability. İçinde R. Bar-On ve J. D. A. Parker (Eds.), *Handbook of emotional intelligence* (s. 92-117). San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Meena, P. S., Mittal, P. K. ve Solanki, R. K. (2012). Problematic use of social networking sites among urban school going teenagers. *Industrial Psychiatry Journal*, *21(2)*, 94–97.

Mei, S., Yau, Y.H.C., Chai, J., Guo, J. ve Potenza, M.N. (2016). Problematic internet use, well-being, self-esteem and self-control: Data from a high-school survey in China. *Addictive Behaviors, 61,* 74–79.

Mesgarani, M., Shafiee, S., Ahmadi, E. ve Zare, F. (2013). Studying the relationship between internet addic- tion and emotional intelligence, sensation seeking and metacognition among those who referred to cafes. *IRJABS 4*(4), 889-893.

Mia, S., Kang, H.S. ve Chae, S.M. (2012). Emotional competence and online game use in adolescents. *CIN 30*(12), 640-646.

Morsünbül, Ü. ve Çok, F. (2016). Kimlik gelişiminde yeni bir boyut: Seçeneklerin saplantılı araştırılması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4*(40), 232-244.

Müller, K. W., Glaesmer, H., Brähler, E., Woelfling, K. ve Beutel, M. E. (2014). Prevalence of internet addiction in the general population: Results from a German population-based survey. *Behaviour & Information Technology, 33*(7), 757-766.

Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science, 6(*1*),*10-19.

Naseri, L., Mohamadi, J., Sayehmiri, K. ve Azizpoor, Y. (2015). Perceived social support, self-esteem, and internet addiction among students of Al-Zahra University, Tehran, Iran. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences, 9*(3), 1-4.

Nathanson, A. I., Sharp, M. L., Aladé, F., Rasmussen, E. E. ve Christy, K. (2013). The relation between television exposure and theory of mind among preschoolers. *Journal of Communication, 63*(6), 1088–1108.

Neugarten, B.L., Havighurst, R.J. ve Tobin, S.S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology, 16,* 134 -143.

Oktan, Z. (2012). Gender differences in ınternet addiction and tendency to express emotions. *TOJCE 1*(4), 39-53.

Onur, B. (2001). *Gelişim psikolojisi, yetişkinlik, yaşlılık, ölüm* (5. Baskı). Ankara: İmge Kitabevi.

Ostovar, S., Allahyar, N., Aminpoor, H., Moafian, F., Nor, M. B. M. ve Griffiths, M. D. (2016). Internet addiction and its psychosocial risks (depression, anxiety, stress and loneliness) among ıranian adolescents and young adults: A structural equation model in a cross-sectional study. *International Journal of Mental Health and Addiction, 14* (3), 257-267.

Özolgun Kurt, N. (2014). *Meslek lisesi öğrencilerinde problemli internet kullanımı, bilişsel yetenek ve dikkat becerilerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.

Parker, J. D. A., Taylor, N. T., Eastabrooka, J. M., Schell, S. L. ve Wood, L. M. (2008). Problem gambling in adolescence: Relationships with internet misuse, gaming abuse and emotional intelligence. *Personality and Individual Differences, 45*(2), 174-180.

Pawlikowski, M., Nader, I. W., Burger, C., Stieger, S. ve Brand, M. (2014). Pathological internet use- it is a multidimensional and not a unidimensional construct. *Addiction Research & Theory, 22*(2), 166-175.

Pektaş, S. (2013). *Güzel sanatlar ve spor lisesi müzik bölümü öğrencileri ile diğer lise öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya.

Potenza, M. N. (2006). Should addictive disorders include non-substance-related conditions? *Addiction, 101,* 142–151.

Prasad, M., Kathuria, P., Nair, P., Kumar, A. ve Prasad, K. (2017). Mobile phone use and risk of brain tumours: A systematic review of association between study quality, source of funding, and research outcomes. *Neurological Sciences, 38*(5), 797–810.

Ranjbar, H. ve Bakhshi, M. (2018). The Association between internet addiction and emotional intelligence: A meta-analysis study. *Acta Facultasis Medicae Naissensis, 35(1),* 17–29.

Reed, P., Vile, R., Osborne, L.A., Romano, M. ve Truzoli, R. (2015). Problematic internet usage immune function. *Plos One, 10*(8), 1-16.

Reisoğlu, İ., Gedik, N. ve Göktaş, Y. (2013). Öğretmen adaylarının özsaygı ve duygusal zekâ düzeylerinin problemli internet kullanımıyla ilişkisi. *Eğitim ve Bilim, 38*(170), 150-165.

Rice, R.E. (2002). Primary issues in internet use: Access, civic and community involvement, and social interaction and expression. İçinde L.A. Lievrouw ve S. Livingstone (Eds.), *The handbook of new media: Social shaping and consequences* (s. 105-129). London: Sage Publications.

Satan, A. A. (2013). Ortaöğretim öğrencilerinde akran baskısının internet bağımlılığına olan etkisi. *International Journal of Social Science, 6,* 511-526.

Sayıl, M. (2007). Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Hastalıkları. A. Soykan Aysev ve Y. Işık Taner (Ed.), *Eric Ericson: Psikososyal gelişim dönemleri ve kimlik gelişimi*. İstanbul: Asimetrik Paralel Yayınları.

Scherer, K. (1997). College life on-line: healthy and unhealthy Internet use. *Journal of College Student Development*, 38, 655–665.

Schmitter, C. (2003). *Life satisfaction in centenarians residing in long-term care.* Erişim adresi http://www.mmhc.com/articles/NHM9912/cutillo.html

Sezen, M. ve Murat, M. (2018). Ergenlerde akran zorbalığı, internet bağımlılığı ve duygusal zeka düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 9*(16), 182-160.

Slutske, W.S. (2006). Natural recovery and treatment-seeking in pathological gambling: Results of two U.S. national surveys. *American Journal of Psychiatry*, *163*(2), 297–302.

Smahel, D., Brown, B. B. ve Blinka, L. (2012). Associations between online friendship and internet addiction among adolescents and emerging adults. *Developmental Psychology*, *48*(2), 381–388.

Steinberg, L. (2013). *Ergenlik* (F. Çok, Çev.). Ankara: İmge Kitabevi.

Stepanikova, I., Nie, N. H. ve He, X. (2010). Time on the internet at home, loneliness, and life satisfaction: Evidence from panel time-diary data. *Computers in Human Behavior, 26(*3*),* 329–338.

Subrahmanyan, K., ve Lin, G. (2007). Adolescents on the net: Internet use and wellbeing. *Adolescence, 42*(168), 659-77.

Suldo, S. ve Huebner, S. (2006). Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous? *Social Indicators Research, 78(2),*179-203.

Suler, J. (1996). *Why is this thing eating my life? Computer and cyberspace addiction at the "palace".* Erişim adresi http://wwwusr.rider.edu/~suler/psycyber/eatlife.html

Suler, J. (1999). To get what you need: healthy and pathological internet use. *CyberPsychology and Behavior*, 2(5), 385-393.

Şahin, E. S. ve Owen, F. K. (2009). Psikolojik ihtiyaçları farklı lise öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri. *Türk Psikolojik Danışma Dergisi, 4*(32), 64-74.

Şahin, Ş. (2008). *Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeyleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Tang, J., Yu, Y., Du, Y., Ma, Y., Zhang, D. ve Wang, J. (2014). Prevalence of internet addiction and its association with stressful life events and psychological symptoms among adolescent internet users. *Addictive Behaviors, 39(3),*744–747.

Tarı Cömert, I. ve Kayıran, S. M. (2010). Çocuk ve ergenlerde internet kullanımı. *Çocuk Dergisi, 10*(4), 166-170.

Thorndike, E.L. (1920). Intelligence and its uses. *Harper's Magazine, 140,* 228-235.

Tiryaki, S. (2015). *Sosyal medya ve facebook bağımlılığı.* Konya: Literatürk Academia.

Toneatto, T., Lecce, J. ve Bagby, M. (2009). Alexithymia and pathological gambling. *Journal of Addictive Diseases, 28(*3*),* 193–198.

Tuncer, N. (2017). *Bir grup üniversite öğrencisinin belirlenen sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Tutgun, A. (2009). *Öğretmen adaylarının problemli internet kullanımlarının incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Türkiye İstatistik Kurumu. (2014, Ağustos). 2014 yılı hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması (Sayı 16198). Ankara: T.C. Başbakanlık Türkiye İstatistik Kurumu. Erişim adresi http://tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=16198

Usta, S. (2017). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve duygusal zeka arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Valenzuela, S., Park, N. ve Kee, K. F. (2009). Is there social capital in a social network site? Facebook use and college students' life satisfaction, trust, and participation. *Journal of computer-mediated communication, 14*(4), 875-901.

Waldo, A. D., Lucas, M. J. ve Datic, W. N. T. (2016). Internet addiction and emotional intelligence of nursing students.

Wallander, J.L. ve Koot, H.M. (2016). Quality of life in children: A critical examination of concepts, approaches, issues, and future directions. *Clinical Psychology Review, 45,* 131–143.

Wang, E. S., Chen, L. S., Lin, J. Y. ve Wang, M. C. (2008). The relationship between leisure satisfaction and life satisfaction of adolescents concerning online games. *Adolescence, 43,* 177- 184.

Wang, H., Zhou, X., Lu, C., Wu, J., Deng, X. ve Hong, L. (2011). Problematic internet use in high school students in Guangdong Province, China. *PLoS One, 6*(5), e19660.

Weinstein, A.M., Feder, K., Rosenberg, K. ve Dannon, P. (2014). Internet addiction: Criteria, evidence and treatment. İçinde Rosenberg, K.P. ve Feder, L.C. (Eds.), *Behavioral addictions: Criteria, evidence and treatment* (s.99-117). Burlington: Elsevier Science.

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.

World Health Organization. (2018). Adolescent Health. Erişim adresi http://www.who.int/topics/adolescent_health/en/

Wu, Y-T. ve Tsaı, C.C. (2006). University students ınternet attitudes and ınternet self efficacy: A study at three universities in Taiwan. *Cyberpsychology & Behavior, 9*(4), 441-450.

Yao, M.Z. ve Zhong, Z.J. (2014). Loneliness, social contacts and internet addiction: A cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior, 30,* 164–170.

Yavuzer, H. (2012). *Çocuk psikolojisi* (35.Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yeşilyaprak, B. (2003). *Eğitimde rehberlik hizmetleri* (6.Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri* (1. Baskı). İstanbul: Bağlam Yayınları.

Ynaesari, M.K., Homayouni, A. ve Gharib, K. (2010). Can emotional intelligence predict addiction to internet in university students? *European Psychiatry, 25*(1), 748.

Young, K. (1996). Addictive use of the internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports, 79(*3*),* 899–902.

Young, K. S. (1997, August). *What makes the internet addictive: Potential explanations for pathological internet use.* University of Pittsburgh at Bradford, 105th annual conference of the American Psychological Association, Chicago, IL, USA.

Young, K.S. (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment. İçinde L. VandeCreek ve T.L. Jackson (Eds.), *Innovations in clinical practice* (Vol.17) (s. 351-352). Sarasota, FL: Professional Resource Press.

Young, K. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist, 48(*4*)*, 402-415.

Zhang, S., Tian, Y., Sui, Y., Zhang, D., Shi, J., Wang, P. ve Si, Y. (2018). Relationships between social support, loneliness, and internet addiction in Chinese postsecondary students: A longitudinal cross-lagged analysis. *Frontiers in Psychology, 9*, 1707.

Zorbaz, O. (2013). *Lise öğrencilerinin problemli internet kullanımının sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.