

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

**ERGENLERDE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI
VE BENLİK SAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Ece AĞCA

Danışman

Prof. Dr. Özden Şükran ÜNERİ

İstanbul – 2021

TEZ TANITIM FORMU

- Yazar Adı Soyadı** : Ece AĞCA
- Tezin Dili** : Türkçe
- Tezin Adı** : Ergenlerde Problemlı İnternet Kullanımı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
- Enstitü** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- Anabilim Dalı** : Psikoloji
- Tezin Türü** : Yüksek Lisans
- Tezin Tarihi** : 04.08.2021
- Sayfa Sayısı** : 111
- Tez Danışmanları** : Prof. Dr. Özden Şükran ÜNERİ
- Dizin Terimleri** : Benlik Saygısı, İnternet Bağımlılığı, Problemlı İnternet Kullanımı
- Türkçe Özet** : Araştırma ergenlerde problemlı internet kullanımı ile ilgili özelliklerin, problemlı internet kullanımı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.
- Dağıtım Listesi** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Ece AĞCA

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

**ERGENLERDE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI
VE BENLİK SAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Ece AĞCA

Danışman

Prof. Dr. Özden Şükran ÜNERİ

İstanbul – 2021

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Ece AĞCA

.../.../2021



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Ece AĞCA'nın ERGENLERDE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI VE BENLİK SAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza
Başkan *Prof. Dr. Özden Şükran ÜNERİ*
(Danışman)
Üye *İmza*
Doç. Dr. Canan TANIDIR
Üye *İmza*
Dr. Öğr. Üyesi Hasan SEZEROĞLU

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2021

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Amaç: Araştırma ergenlerde problemlı internet kullanımını ile ilgili özelliklerin, problemlı internet kullanımını ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelemesi amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Araştırmada ölçekler yardımıyla toplanan bilgiler nicel veri analizi yöntemiyle analiz edilmiştir.

Bulgular: Araştırma, İstanbul ili Uğur Okulları Güngören Kampüsünde eğitim gören 613 lise öğrencisi arasından çalışmaya katılmayı kabul eden 459 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulguları değerlendirildiğinde, erkeklerin (n=129) benlik saygılarının kız ergenlerden (n=330) daha yüksek olduğu saptanmıştır. (p=0,001). Bir diğer ulaşılan sonuç, ebeveynleri birlikte olan ergenlerin (n=411) benlik saygılarının ebeveynleri boşanmış ya da ayrı yaşayanlara (n=48) göre daha yüksek olduğudur (p=0,046). Öte yandan yüksek sosyo- ekonomik imkânlarla sahip olan ergenlerin (n=40) benlik saygılarının yüksek, düşük gelirlı olanların (n=33) ise benlik saygılarının düşük olduğu bulunmuştur (p<0,001). Problemlı internet kullanımını farklı değişkenlere göre incelenmiş ve problemlı internet kullanımının en fazla 17-18 yaş grubunda (n=170, p<0,001) ve lise 4. sınıfta (n=146, p<0,001) görüldüğü saptanmıştır. Araştırmanın bir diğer sonucu ise, ekonomik durumu orta düzeyde olanların problemlı internet kullanımının daha fazla olduğudur (n=40, p=0,007). Benlik saygısı ile problemlı internet kullanımını arasında pozitif ilişki görülmüş, benlik saygısı arttıkça problemlı internet kullanımının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç: Çalışma bulgularımız bütün olarak değerlendirildiğinde ekonomik durum ve ebeveyn birlikteliğinin benlik saygısını etkilediğini ve problemlı internet kullanımını açısından 17-18 yaş grubunu ile sosyo-ekonomik durum olarak orta düzey gelire sahip olanların riskli grup olduğunu söylemek mümkündür.

Anahtar Kelimeler: Benlik Saygısı, İnternet Bağımlılığı, Problemlı İnternet Kullanımı.

SUMMARY

The study was conducted to examine the relationship between problematic internet use and self-esteem in adolescents. The information collected with the help of scales in the study was analyzed by quantitative data analysis method. The research was carried out with 459 participants selected among 613 high school students studying in Istanbul Uğur Schools Güngören Campus.

When the findings of the study were evaluated, it was observed that the self-esteem of boys ($n = 129$) was higher than that of female adolescents ($n = 330$) ($p = 0.001$). Another result is that the self-esteem of adolescents whose parents are together ($n = 411$) is higher than those whose parents are divorced or living separately ($n = 48$) ($p = 0.046$). On the other hand, it was observed that adolescents with high socio-economic opportunities ($n = 40$) have high self-esteem, and those with low income ($n = 33$) have low self-esteem ($p < 0.001$).

Problematic internet use was examined according to different variables and it was found that problematic internet use was most common in the 17-18 age group ($n = 170$, $p < 0.001$) and in the 4th grade of high school ($n = 146$, $p < 0.001$). Another result of the study is that those with moderate economic status have more problematic internet use ($n = 40$, $p = 0.007$).

A positive relationship was observed between self-esteem and problematic internet use, and it was concluded that problematic internet use increased as self-esteem increased. When our study findings are evaluated as a whole, it is possible to say that economic situation and parental togetherness affect self-esteem, and those in the 17-18 age group and those with middle income are at risk in terms of problematic internet use.

Keywords: Self-Esteem, Internet Addiction, Problematic Internet Use.

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	I
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	III
TABLolar LİSTESİ.....	V
ÖNSÖZ.....	VI
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI

1.1. Problemlİ İnternet Kullanımı.....	3
1.2. Problemlİ İnternet Kullanımına İlişkin Teoriler.....	7
1.2.1. Suler'in Teorisi	7
1.2.2. Grohol'un Sosyalleşme Teorisi	8
1.2.3. Young Dört Kategori Teorisi.....	10
1.3. Problemlİ İnternet Kullanımının Tanı Kriterleri	11
1.3.1 Young Kriterleri.....	12
1.3.2 Goldberg Kriterleri	13
1.3.3. Shapira ve Arkadaşlarının Kriterleri.....	14
1.3.4. Griffiths Kriterleri.....	15
1.3.5. Suler'in Tanı Kriterleri	16
1.3.6. Beard ve Wolf'un Tanı Kriterleri	17
1.4. Problemlİ İnternet Kullanımının Tedavi Yöntemleri	19
1.5. Problemlİ İnternet Kullanımına İlişkin Yapılan Çalışmalar.....	20

İKİNCİ BÖLÜM

BENLİK SAYGISI

2.1. Benlik Saygısının Tanımı	32
2.2. Benlik Saygısının Önemi.....	34
2.3. Yüksek ve Düşük Benlik Saygısına Sahip Olan Bireylerin Özellikleri	37
2.4. Benlik Saygısının Gelişim Süreci.....	40
2.4.1. Çocukluk Dönemi	40
2.4.2. Ergenlik ve Yetişkinlik Dönemi	43
2.5. Problemlİ İnternet Kullanımı ve Benlik Saygısı	46
2.6. Benlik Saygısına İlişkin Yapılan Çalışmalar.....	47

2.7. Problemlı İnternet Kullanımı ile Benlik Saygısı İlişkinine İlişkin Yapılan Çalışmalar.....	50
-------------------------------------------------------------------------------------------------	----

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı	53
3.2. Araştırmanın Önemi	54
3.3. Evren ve Örneklem.....	55
3.3.1 Araştırmanın Sınırlılıkları.....	55
3.3.2. Veri Toplama Araçları	55
3.3.3. Sosyo-Demografik Bilgi Formu	55
3.3.4. Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği (PİKÖ-E).....	55
3.3.5. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	56
3.3.6. Verilerin Analizi	57

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Veriler.....	58
4.2. Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Puanların Dağılımının İncelenmesi. 59	
4.3. Katılımcıların Sosyo-Demografik Değişkenleri ile Benlik Saygısı ve Problemlı İnternet Kullanımına İlişkin Veriler	60

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

5.1. Demografik Veriler	69
5.2. Benlik Saygısı.....	69
5.3. Problemlı İnternet Kullanımı.....	70
5.4. Problemlı İnternet Kullanımı ve Benlik Saygısı Ölçeklerinin Birbiriyle İlişkisi	73
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	75
KAYNAKÇA	77
EKLER LİSTESİ	96

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Bilgileri	58
Tablo 2. Katılımcıların benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanların incelenmesi ..	59
Tablo 3. Problemlı internet kullanımı ölçeğının (PİKÖ) alt boyutlarının aldıkları puanların incelenmesi.....	60
Tablo 4. Benlik Saygısı ve Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeğının Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Dağılımının İncelenmesi.....	60
Tablo 5. Katılımcıların Problemlı internet kullanımı ölçeğinden aldıkları puanların incelenmesi.....	61
Tablo 6. Benlik Saygısı ve Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Öğrenim Görülen Sınıfa Göre İncelenmesi.....	62
Tablo 7. Benlik Saygısı ve Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Anne Eğitim Durumu Dağılımına Yönelik İncelenmesi.....	63
Tablo 8. Benlik Saygısı ve Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeğının Alt Boyut Puanlarının Baba Eğitim Durumu Dağılımına Yönelik Kruskal Wallis Testi Sonuçlarının İncelenmesi	64
Tablo 9. Benlik Saygısı ve Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeğının Alt Boyut Puanlarının Ebeveynlerin Birliktelik Durumu Dağılımına Yönelik Mann Whitney U testi Sonuçlarının İncelenmesi	66
Tablo 10. Benlik Saygısı ve Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeğının Alt Boyut Puanlarının Sosyo-ekonomik Durumu Dağılımına Yönelik Kruskal Wallis Testi Sonuçlarının İncelenmesi	67
Tablo 11. Benlik Saygısı ve Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeğının Alt Boyut Puanlarının Ailede Kaçınıcı Çocuk Olmaları Dağılımına yönelik Kruskal Wallis Testi Sonuçlarının İncelenmesi	68

ÖNSÖZ

Bu tez çalışmasının yürütülmesi ve tamamlanması sırasındaki destek ve katkılarından ötürü danışmanım Prof. Dr. Özden Şükran Üneri 'ye,

İstatiksel değerlendirme aşamasında katkılarını esirmeyen Doç. Dr. Zeynep Göker'e,

Araştırma verilerimi topladığım Uğur Okulları Güngören Kampüsü idari kadrosuna, öğretmenlerine ve araştırmaya katılan tüm öğrencilerine,

Son olarak da yıllardır hayalini kurduğum psikoloji yolculuğunun başlangıcı olan yüksek lisans konusunda yüreklendiren, maddi ve manevi desteğini esirgemedi katkı ve desteklerden ötürü eşime çok teşekkür ediyorum.

Ece AĞCA

GİRİŞ

İnternet, dünya çapında sürekli olarak yaygınlaşan bir iletişim ağı olarak günümüz modern insanının ekonomik ve sosyal yaşamının vazgeçilmez bir ögesi haline gelmiştir. 21. yüzyılla özdeşleşen dijital çağda üzerine kurulu olan sistemler nedeniyle internetsiz bir dünya neredeyse imkânsız hale gelmiştir.

Problemlı internet kullanımının anlamına bakacak olursak; kişinin internet kullanımı üzerindeki kontrol kaybı yaşadığı, bağımlılıklarda olduğu gibi beyindeki dürtü kontrol ve ödül mekanizmalarındaki bozulma ile bağlantılı olarak, kişinin sosyal yaşamını ve işlevselliğini bozabilen ve son yıllarda net olarak tanımlanmaya çalışılan internet kullanımı ile ilgili yaşanabilecek olası ruhsal sorunlardan bir tanesidir (Brand vd., 2014: 9; Ko vd., 2012: 6; Morrison ve Gore, 2010: 123). Problemlı internet kullanımının neden ortaya çıktığı net olarak bilinmesede, temelde çevresel faktörlerin, kişilik özelliklerinin, ruhsal hastalıkların ve nörobiyolojik anormalliklerin bu duruma neden olabileceği ifade edilmektedir (Park vd., 2018: 396; Taymur ve ark., 2016).

Benlik saygısı kişinin kendisini nasıl algıladığını tanımlayan bir kavramdır. Alan yazında benlik saygısının kişinin belirli alanlarda kendilik değerlendirmesini kapsadığı, benlik saygısının ruhsal hastalıkların ortaya çıkması ile bağlantılı olduğu, psikopatolojik özelliklerin anlaşılmasında sıklıkla benlik saygısına vurgu yapıldığı belirtilmektedir (Leary ve Baumeister, 2000: 38). Buna ek olarak problemlı internet kullanımının nedenlerinin araştırıldığı çalışmalarda, benlik saygısının bağımlılık belirtileri ile yüksek derecede ilişkili olduğu, düşük benlik saygısının problemlı internet kullanımına neden olabileceği, tedavi edilen problemlı internet kullanımı ile benlik saygısının olumlu yönde değişebileceği gösterilmiştir (Shaw ve Gant, 2004: 164; Widyanto ve Griffiths, 2019: 16).

Problemlı internet kullanımı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin araştırılmasını amaçlayan bu çalışmanın ilk bölümünde, problemlı internet kullanımı, problemlı internet kullanımına ilişkin teoriler, problemlı internet kullanımının tanı kriterleri, internet kullanımının amaçları, problemlı internet kullanımının tedavi yöntemleri, problemlı internet kullanımında bilişsel-davranışçı teori, Davis'in bilişsel davranışçı problemlı internet kullanımı ve problemlı internet kullanımına ilişkin yapılan çalışmalara yer verilmiştir. Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği (PİKÖ) ve sonuçları baz alınmıştır.

Çalışmanın ikinci bölümünde ise, benlik saygısının tanımı, benlik saygısının önemi, yüksek ve düşük benlik saygısına sahip olan bireylerin özellikleri, benlik saygısının gelişim süreci, problemlili internet kullanımı ve benlik saygısı, benlik saygısına ilişkin yapılan çalışmalar ve problemlili internet kullanımı ile benlik saygısı ilişkisine yönelik araştırmalara yer verilmiştir. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve sonuçları baz alınmıştır.



BİRİNCİ BÖLÜM

PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI

1.1. Problemlİ İnternet Kullanımı

İnternetin sağlıksız kullanımıyla ortaya çıkan bu sorunu ilk olarak Goldberg (1995) “internet bağımlılığı” olarak kavramsallaştırmıştır. Bu tanımda internetin sağlıksız kullanımını daha çok bir bağımlılık türü olarak değerlendirilmiştir. Zamanla bu sorunun bir bağımlılık türü olmadığını savunanlar da olmuştur. Çünkü Goldberg (1995)’in belirlediği tanı ölçütleri patolojik kumar bağımlılığı için geliştirilmiş tanı ölçütlerinin olması bu eleştirileri almasına neden olmuştur (Ögel, 2012: 99).

Bu sorunu açıklamaya çalışan birçok kavram internet kullanımıyla ilgili yaşanan sorunları ifade etmektedir. İnternet kullanımına ilişkin davranışı normalden problemlİ olana doğru sıralamak gerekirse tanımlar aşağıdaki şekilde yapılabilir:

Bir ihtiyaç için internet kullanmak: Bireyin ihtiyacı doğrultusunda ve gerektiğinde interneti kullanmasıdır. Yani internet kullanımının bir zorunluluk gerektiği durumlarda gerçekleşmesi aşamasıdır.

Sık ve düzenli internet kullanmak: İnternetin serbest zamanları değerlendirmek amacıyla kullanıldığı aşamadır. Birey boş zamanlarını internette geçirmektedir.

Problemlİ internet kullanımı: Bireyin internet kullanımını nedeniyle hayatında sorunlar yaşaması bu aşamada gerçekleşir. Kötüye kullanım kavramı aşamada gerçekleşmektedir. Ancak henüz bir bağımlılık söz konusu değildir.

İnternet bağımlılığı: Bireyin takıntılı düzeyde internet kullanması ve sonucunda patolojik durumlar yaşama aşamasıdır. Yukarıda bahsedilen farklı terimlerden siber bağımlılık, kompülsif kullanım, patolojik internet kullanımı gibi terimler bu kapsamda değerlendirilmektedir (Ögel, 2012: 102)

Görüldüğü gibi problemlİ internet kullanımı ve internet bağımlılığı kavramları birbirinin yerine kullanılan kavramlar olabildiği gibi, internet bağımlılığı kavramı problemlİ internet kullanımına göre daha ileri boyutta bir sorun veya bir “bağımlılık türü” olarak da değerlendirilmektedir. Bu araştırmada internetin sağlıksız kullanımı olarak nitelendirilen problemlİ internet kullanımı bir bağımlılık türü olarak değil, bilişsel ve davranışsal yönleri olan ve bireyin yaşamını olumsuz etkileyen önemli bir sorun olarak değerlendirilmektedir. Psikiyatrik sınıflandırmalarda yer alan ölçütlere

uygun bir bağımlılık türü olarak ele alınmamıştır.

Kavrama ilişkin farklı bakış açılarının alan yazında olmasının nedenlerinden birisi de DSM V’de (Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayısal El Kitabı) internet bağımlılığı kavramının ayrı bir ruhsal bozukluk sınıflamasında yer almamış olmasındandır. DSM V’in bir bölümünde internet üzerinden oynanan oyun bağımlılığı ile ilgili bölümde yer alan “ileri çalışmalar için koşullar” bölümünde yer almıştır (Çalışgan, 2013: 6).

Bu araştırmada problemlili internet kullanımına ilişkin kuramsal bakış açısının temeli Davis (2001)’in geliştirdiği modele dayanmaktadır. Bu bakış açısına göre Davis, problemlili internet kullanımını “işlevsel olmayan düşüncelerle ilişkili ve psikopatolojik tutum ve davranışlar içeren bir durum” şeklinde tanımlamıştır (Davis, 2001: 187). Benzer bir bakış açısına sahip olan Caplan ve arkadaşları “Problemlili internet kullanımının bilişsel, duygusal ve davranışsal yönleri olan ve bireyin hayatında zorluklar oluşturan çok boyutlu bir sendrom” (Caplan vd., 2009: 2) olarak tanımlamışlardır. Morahan-Martin ve Schumacher ise problemlili internet kullanımını, “aşırı internet kullanımı sonucunda denetimin kaybedilmesi ve bireyin bundan dolayı yaşamında olumsuz etkiler ve zararlar görmesi” (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000: 331) olarak tanımlamışlardır.

Bununla birlikte LaRose ve arkadaşları ise problemlili internet kullanımının “stres, yalnızlık, depresyon veya anksiyeteyi rahatlatmak için interneti kullanma, çevrimiçi olma isteğini” (LaRose vd., 2003: 231) içerdiğini savunmaktadır. Spada ve arkadaşları da (2008: 2328) problemlili internet kullanımını açıklarken insanların “negatif duyguları azaltmak için” internet kullanıldığını ifade etmektedirler. Sorunu “internet bağımlılığı” olarak kavramsallaştıran Grohol (1999) ise problemlili internet kullanımını diğer bağımlılık türlerindeki gibi “bireyin duygusal problemlileriyle ve stresli durumuyla başa çıkmak için yöneldiği bir durum” olarak değerlendirmiştir (Caplan vd., 2009: 2). Problemlili internet kullanımı kavramı yerine “bağımlılık” yaklaşımı doğrultusunda değerlendirmeler yapan Young (2004: 409) “Bağımlılı olan birey internet kullanımına ilişkin isteğine engel koyamamaktadır. Bu istek doğrultusunda internette aşırı zaman geçirmekte ve sürekli olarak internete girme isteği engellenememektedir. Bunun sonucu olarak internetten uzak kalındığında yoksunluk duygusu, sinirlilik, saldırgan davranışlar, iş, aile ve sosyal hayatta problemler yaşanmaktadır” şeklinde ifade etmektedir. Başka bir çalışmasında Young (2007: 674)

problemlerle internet kullanımına ilişkin “bireyin kendisini denetleme becerisini olumsuz etkileyen, sosyal ilişkilerinde ve mesleki yaşamında problemler yaşamasına neden olan ve klinik boyutu olan bir bozukluk” şeklinde değerlendirme yapmıştır.

Sorunu kavramsallaştırmada yine “internet bağımlılığı” terimini kullanan Tao vd. (2010: 557) ise bu sorunun “dürtü-kontrol bozukluğu özelliklerini taşımayan ancak madde bağımlılığı özelliklerini taşıdığı” ifade etmektedir. “Patolojik İnternet Kullanımı” kavramını kullanan Beard ve Wolf (2001: 378) problemlerle internet kullanımını “bireyin aile, akademik, meslek, sosyal, duygusal ve psikolojik yaşamında zorluk oluşturan “yoğun kullanım” şeklinde tanımlamışlardır. Shapira vd. (2003: 210) ise problemlerle internet kullanımını tanımlarken, bireylerin eylemden önce bir gerginlik ya da uyarılma yaşadıkları ve sonrasında davranışı tamamlamanın ardından bir rahatlama ya da hoşnutluk hissettikleri bir çeşit dürtü kontrol bozukluğu olduğunu savunmaktadırlar.

Bu problemi “internet bağımlılığı” kavramı çerçevesinde ele alan yaklaşımların genel olarak problemlerle internet kullanımını, patolojik davranışları içeren ve dürtü kontrol sorunlarıyla özdeşleşen bir durum olarak değerlendirdikleri görülmektedir.

Young (2000: 477) problemlerle internet kullanımıyla özdeşleşen durumun beş alt kategorisi olduğunu savunmuştur. Bunlar;

Sanal seks bağımlılığı: İnternet ortamında cinsellikle ilgili ya da pornografik içerikler izlemek amacıyla yetişkin bireylerin bazı sitelere yönelik takıntılı düzeyde kullanma durumlarını içermektedir.

Sanal-ilişki bağımlılığı: Sanal ortamda ilişkiler yaşamak amacıyla internetin kullanımını ifade etmektedir.

Ağ kompulsiyonları: İnternet üzerinden tekrarlayan bir biçimde (obsesif) kumar oynama, alışveriş yapma ya da ticaret yapmayı içermektedir.

Bilgi yükleme: İnternet üzerinden gezinme ve veri tabanlarında arama yapmayı içermektedir.

Bilgisayar bağımlılığı: Tekrarlayan bir biçimde bilgisayar oyunları oynamayı içermektedir.

Griffiths (2000: 415) ise problemlerle internet kullanımının teknolojik bir bağımlılık olduğunu ifade etmiştir. Bu türden bağımlılıkların insan-teknoloji

etkileşimiyle oluşan, davranışsal bağımlılık özelliğine sahip olduğunu belirtmiştir. Bu probleme sahip bireylerin edilgen veya etkin rollere sahip olduğunu vurgulamıştır. Örneğin televizyon bağımlılığının edilgen bir bağımlılık bilgisayar oyunu bağımlılığının etkin bir bağımlılık türü olduğunu belirtmiştir. Bu şekilde teknolojiyle sağlanan etkileşim sonucunda bir takım pekiştirici faktörler (ses, görsellik, renk, içerikler vb.) bireyin bağımlılık düzeyini etkileyen faktörlerdir.

Araştırmacılar problemlili internet kullanımının kapsamı, niteliği, nedenleri konusunda tam bir anlaşma sağlayamamış olmasına rağmen, problemlili internet kullanımı uyumsuz ruh hali, tekrarlayan internet kullanımı isteği, sosyal etkileşim için internete daha çok yönelme, uyumsuz bilişler ve bilişsel düzeyde meşguliyet, internet kullanımından yaşamın olumsuz etkilenmesi gibi sonuçları yaşadığına dair bir uzlaşma bulunmaktadır. İnternetin problemlili kullanımının gelişmesinde onun sağladığı eşsiz bir sosyal etkileşim imkânının etkili olduğu konusunda araştırmacılar arasında bir uzlaşma bulunmaktadır. (Morahan-Martin, 2007: 332). Hemen hemen tüm araştırmacılar problemlili internet kullanan bireylerin sosyal ve psikolojik açıdan yaşamlarının olumsuz etkilendiği, fizyolojik sağlık yönünden sorunlar yaşadığını vurgulamaktadırlar. Ayrıca bu problemi olan bireylerin iş, okul ve ev yaşamları olumsuz etkilenmekte, aşırı ve tekrarlayan kullanım nedeniyle sorumluluklarını yerine getirememektedir. Ayrıca aşırı ve sınırsız kullanımın olması, öz denetimin ve dürtü kontrolünün olmaması yine tanımlara bakıldığında problemlili internet kullanımıyla ilişkilendirilen özelliklerdir.

Bireyin yaşadığı toplum içinde sosyal ilişkiler bakımından yalnızlık çekmesi onu problemlili internet kullanmaya iten neden olabildiği gibi, problemlili internet kullanımının sonucu olarak aşırı zaman kaybı nedeniyle de birey toplum içerisinde giderek yalnızlık yaşayabilmektedir (Günüç ve Kayri, 2010: 222). Aslında problemlili internet kullanımının sonucuymuş gibi görülen bazı psiko-sosyal, duygusal ve davranışsal faktörler bu probleme etki eden faktörler de olabilmektedir. Örneğin aşırı ve problemlili internet kullanımı bireyin sosyal çevresinde uzak kalarak yalnızlığının artmasına ve gerçek yaşamdaki sosyal ilişkilerinin zayıflamasına neden olabilirken, bir başkası için sosyal ilişkilerinin zayıf olması ve arkadaş bulma isteği internet kullanımına yönlendiren ve devamında problemlili kullanımı doğuran bir faktör olabilmektedir. Araştırmacılar, problemlili internet kullanımı üzerinde, bazı psikolojik problemlilerde (depresyon, kaygı bozukluğu vb.) olduğu gibi olumsuz ve işlevsel

olmayan düşüncelerin etkili olduğunu ve bu durumun hayatın başka alanlarında yaşanan başarısızlıkları gidermeye dönük bir davranış örüntüsü olduğunu ileri sürmektedirler. Bu bakış açısına sahip kişiler problemleri internet kullanımının bireyi ödüllendirici yönlerinin bulunduğunu ve bireyin yaşadığı olumsuz duygularla (kaygı, stres, hayal kırıklığı vb.) başa çıkmak için geliştirdiği bir mücadele yöntemi olduğunu belirtmektedirler (Davis, 2001: 187).

Özetle problemleri internet kullanımı ile ilgili alan yazın incelendiğinde, bu problemin bireyin iş, okul, aile, sosyal ve psikolojik yaşamını olumsuz etkileyen bir durum olduğu (Caplan, 2003; Davis vd., 2002: 337; Dinç, 2014: 15; Young, 1998: 239) anlaşılmaktadır. Ayrıca öz denetimsiz, sınırsız ve kontrolsüz kullanımla kendini gösteren, bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutları olan bir problem olarak değerlendirildiği (Caplan, 2002: 23; Chak ve Leung, 2004: 562; McKenna ve Bargh, 2000: 687; Morahan-Martin ve Schumacher,

2003: 664; Young ve Rogers, 1998: 27) görülmektedir. Bu araştırmada problemleri internet kullanımının nedenleri ve sonuçlarına ilişkin Davis'in (2001) bilişsel-davranışçı yaklaşımı temel alındığından kurama ilişkin bilgiler detaylı olarak verilmiştir.

1.2. Problemleri İnternet Kullanımına İlişkin Teoriler

1.2.1. Suler'in Teorisi

John Suler (1996) bir internet sitesinde (Time-Warner's Palace) yaptığı çalışmalar sonucunda kuramını geliştirmiştir. Suler internetin bağımlılık yapan bir araç olduğunu öne sürerek bu problemin Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisiyle ilişkili olduğunu savunmuştur. Yaptığı çalışmalarda bireylerin internetle etkileşiminin temelinde ihtiyaçların yattığı sonucuna varmıştır (Gonzalez; 2002: 61).

Fizyolojik ihtiyaçlar: Uyku, yemek yeme, içme, cinsel ihtiyaçlar gibi fizyolojik ihtiyaçlar piramidin temelini oluşturur. Suler (1996: 68) bireylerin internet ortamında cinsel ihtiyaçlarını karşılamak için flört ettiklerini ve bu şekilde bu ihtiyaçlarını karşılamaya çalıştıklarını savunmaktadır. Suler internet ortamında bireyin doğal ve gerçek kimliğiyle bulunmaması (sanal kimlik oluşturma) ona cinsel ihtiyaçlarını (üreme ihtiyacı) gidermek için bir avantaj sağlayabilmektedir. Gerçek kimliğini saklayarak başkalarıyla etkileşim kurabilme imkânı internetin çekiciliğini artırmaktadır.

Kişilerarası Temas İhtiyacı: İhtiyaçlar hiyerarşisinin 3. Basamağında ait olma, başkalarıyla iletişim ve sosyal ilişkiler ihtiyacı gelmektedir. Suler (1996) internetin başkalarıyla ilişki kurma, gruplara katılma, sanal ortamda da olsa bir çevre edinme imkânı sağladığını söylemektedir. Özellikle sosyalleşme imkânının olması internetin bağımlılık geliştirmeye imkân veren bir yönü olduğunu savunmuştur. Birey eğer internette bir grubun üyesi olmak istiyorsa internet kullanımının devamlılık göstereceğini bunun da bağımlılığı geliştirici bir özellik olduğunu savunmuştur (Gonzalez, 2002: 64).

Öğrenme ve Saygınlık İhtiyacı: Suler (1996), Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde saygınlık ve öğrenme ihtiyacının yine internet ortamında sağlandığını savunmuştur. Suler (1996)'e göre internette oynanan oyunlar, oyunların kazanılması sonucu belirli bir statüye sahip olmak, internet ortamında yerine getirilen belirli görevlerin bireyin bu ihtiyacını karşıladığını ve bunun da internete yönelimi artırdığını söylemiştir. Suler internetin, bireyin tanınmak ve yükselmek ihtiyacını karşıladığını savunmuştur (Gonzalez, 2002: 66).

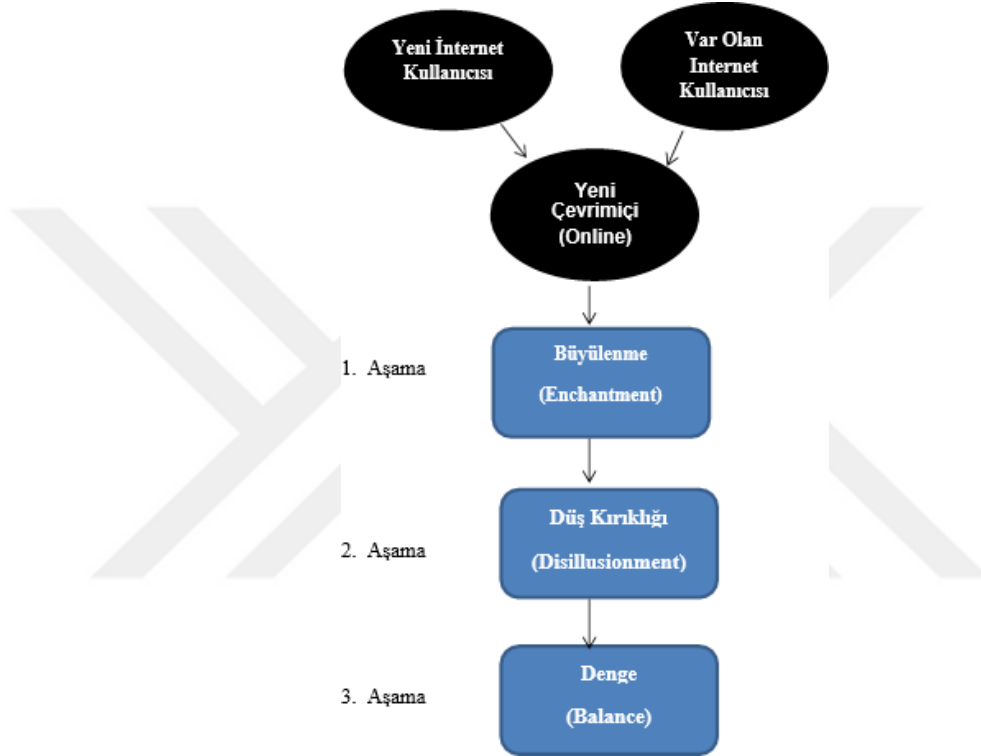
Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı: Suler (1996) aslında bireylerin internet ortamında sergiledikleri sahte kimliklerin kendi kişiliklerinin derinlerinde yer alan özellikler olduğunu savunmuştur. Yani benliklerinde yatan özelliklerin birçoğunun gerçek hayatta yansıtılmadığını ancak internetin derinlerde yatan bu özellikleri açığa çıkarma imkânı verdiği için bireyin bu şekilde kendini gerçekleştirdiğini öne sürmüştür. Çünkü internet ortamı özgürlük sunmaktadır. İnternet ortamı bireyin deneyimleyemediği yaşantılara imkân sunmakta ve bu şekilde kendini gerçekleştirme imkânı sağlamaktadır (Gonzalez, 2002: 70).

Sonuç olarak bu kurama göre, problemlerli internet kullanımının altında bireyin fizyolojik, sosyal ihtiyaçlarının yanı sıra bir statüye sahip olma ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçları bulunmaktadır. Bireyler bu ihtiyaçlarını giderme imkânı bulduğu internet ortamında daha uzun zaman geçirdikçe, problemlerli kullanım da artmaktadır.

1.2.2. Grohol'un Sosyalleşme Teorisi

Grohol (1999) insanları internetin problemlerli kullanımına neden olan (Grohol patolojik internet kullanımı kavramını kullanmıştır) şeyin sosyalleşme ihtiyacı olduğunu söylemektedir. Young (1997)'in internetin sağladığı ödül temelli kuramsal

bakış açısından farklı olarak internete yönelmenin sosyal arayış nedeniyle olduğunu savunmaktadır. Grohol (1999) problemlili internet kullanımının üç aşamalı bir yol izlediğini ve bunun hem düzenli kullanıcıda hem de yeni internet kullananlarda aynı olduğunu ifade etmiştir (Grohol, 2017). Grohol 1999’da geliştirdiği kuramını 2017’de güncellemiştir.



Şekil 1: Grohol’ün problemlili internet kullanımı kuramı.

Kaynak: Grohol, J. (2017). Internet addiction guide. <http://psychcentral.com/netaddiction>. (Erişim Tarihi: 02.09.2020).

Grohol (2017)’e göre problemlili internet kullanımının olası nedeni belirli bir sıra (aşama) izlemesidir. Grohol, problemlili internet kullanımının ilk aşaması olan “büyülenme” aşamasında, bireyin yeni ve heyecan verici bir çevreyle tanıştığını söylemektedir. Böylece büyülenme başlar. Tekrarlayan ve takıntılı düzeyde internet etkinlikleri içeren yoğun kullanım sonucunda ikinci aşamaya geçilir. Bu aşamaya “düş kırıklığı” denilmektedir. Artık birey için internette gerçekleştirilen etkinlikler sıradanlaşmakta ve sıkıcı gelmektedir. Bu durum internet kullanımını azaltır ve kaçınma davranışı başlar. Üçüncü aşama “denge” aşamasıdır. Bu aşamada bireyin internette geçen yaşamı ile gerçek yaşamı arasında bir denge kurması beklenir.

Teknolojiyi normal şekilde kullanmaya başlar (Grohol, 2017).

Bu kuramsal bakış açısına göre eğer birey internette yeni bir etkinlik veya kullanım alanı bulursa birinci aşamaya dönebilir ve yine üç aşamayı deneyimleyebilir. Bazen bireyler hep birinci aşamada takılıp kalabilirler. Bu aşama en problemlı aşamadır. Eğer yardım almazlarsa ikinci ve üçüncü aşamaya geçerek problemlı kullanımı aşamayabilirler. Kurama göre internette tecrübe edinenlerin yeni kullanıcılara göre bu aşamaları daha rahat geçebildikleri savunulmaktadır (Grohol, 2017).

1.2.3. Young Dört Kategori Teorisi

Problemlı internet kullanımı kavramını yerine internet bağımlılığı kavramını kullanan Young bu alanda en kapsamlı araştırmalar yapan ve tanınan kişilerden biridir. Bu araştırmaları kendi kuramsal bakış açısını geliştirmesine yol açmıştır.

Young (1997)'a göre problemlı internet kullanımının nedenleri dört başlıkta sıralanabilir. Bunlar:

1. Sosyal destek,
2. Yaşam şartları,
3. Cinselliğe ulaşma,
4. Yeni kimlik oluşturma imkânıdır. Bu nedenleri kısaca açmak gerekirse (Young, 1997: 103);

Sosyal Destek: Young (1997) internet ortamındaki oyun, sohbet ve haber gruplarının bireyin sosyal destek ihtiyacına cevap verebilecek ortamlar olduğunu belirtmektedir. Birey internette herhangi bir gruba girmekle onay, anlayış, sempati ile karşılanabilir. Romantik ilişkiler kurabilir. Böylece herhangi bir duygu ve düşünce kısıtlılığı olmadan kendisini özgürce ifade edebilir. Bu durum bireyin sosyal desteği internette bulabilmesine yol açar.

Yaşam Şartları: Young (1997) bireyin mesleğinin, yaşam koşullarının problemlı internet kullanımında önemli rol oynadığını savunur. Emekli kişiler, çocuk bakıcıları, ev kadınları ve çoğunlukla evde iş yapan kişiler, başkalarıyla iletişimi zayıf olan ve normal yollarla iletişim kuramayanlar problemlı internet kullanımına daha yatkın olabilmektedirler. Ayrıca depresif, benlik saygısı düşük, başkaları tarafından reddedilme olasılığı yüksek kişiler internette olmaya ve bağımlı olmaya yatkındırlar.

Bu kişiler internet ortamında destek bulabilmektedirler.

Cinselliğe Ulaşma: Young (1997) internetin birçok açıdan cinsel amaçlara ulaşma imkânı sağladığını, bu yönelimin olmasının internet bağımlılığını tetikleyici bir durum olduğunu savunmaktadır. İnternette sansürsüzce yaşama imkânı bulan bireyler, gerçek hayatta sosyalleşme ve ilişki kurma sorunu yaşayanlar internette çeşitli fantezilerini gerçekleştirme imkânı bulmaktadırlar.

Yeni Kimlik Oluşturma: İnternet bireye farklı bir kimlik oluşturma imkânı sunmaktadır. Problemlerli internet kullanımı ile bu durum yakından ilişkilidir. Bu kimlik bireyin kişiliğinin bir parçası olabildiği gibi kafasında yarattığı ideal bir kimlik oluşturup onu da yansıtabilir. Bu özgürlük alanı bireyin problemlerli internet kullanmasına katkı sağlayabilmektedir.

1.3. Problemlerli İnternet Kullanımının Tanı Kriterleri

Problemlerli internet kullanımı ile ilgili alan yazında öne çıkan tanı ölçütleri özetlemekte fayda bulunmaktadır. Çünkü internet kullanımının hangi ölçütlere göre problemlerli olduğunu, hangi ölçütlere göre sağlıklı olduğunu ayırmak gerekmektedir. Alan yazında bu konuda farklı ölçütler ve sınıflandırmalar kullanılmaktadır. Problemlerli internet kullanımının tanılanmasına ilişkin farklı ölçme araçlarıyla birlikte farklı araştırmacıların geliştirdiği tanı ölçütleri bulunmaktadır. Ancak kesin bir tanı ölçütü bulunmamaktadır. Çünkü Amerikan Psikiyatri Birliği'nin yayınladığı DSM-V'de internet bağımlılığı veya problemlerli internet kullanımı başlığı altında bir tanı ölçütü sınıflandırılmamıştır. Bazı araştırmacılar kendi kuramsal bakış açısı ve kavramsal çerçevesi içerisinde belirli ölçütler belirlemişlerdir.

Alanyazında problemlerli internet kullanımı ile ilgili ilk olarak tanı ölçütleri geliştiren kişi Goldberg'dir. Goldberg (1996) DSM'nin (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı) var olan yapısına yönelik eleştirileri nedeniyle DSM-IV içindeki madde bağımlılığı ölçütlerini problemlerli internet kullanımına (internet bağımlılığına) uyarlamıştır. Daha sonra Anderson (1997) yine DSM'deki madde bağımlılığı tanı ölçütlerini “doğru- yanlış” şeklinde cevaplanan yedi soruya dönüştürerek problemlerli internet kullanımı (O da internet bağımlılığı kavramını kullanmıştır) tanı ölçütü oluşturmuştur. Shapira ve arkadaşları (1998) ise yine DSM-IV'teki dürtü kontrol bozukluğu tanısını problemlerli internet kullanımı tanı ölçütüne dönüştürmüştür. Aboujaoude ve arkadaşları ise madde bağımlılığı, dürtü bozuklukları,

OKB ve daha önceki problemlili internet kullanımı ölçütlerini birleştirerek dört aşamalı bir tanı ölçütü geliştirmiştir (Şenormancı vd. 2010: 262).

Daha sonra 1998’de Young DSM-IV’de yer alan “patolojik kumar oynama” ölçütlerini problemlili internet kullanımı için tanı ölçütü olarak geliştirmiştir (Yellowes ve Marks, 2007: 1448). Problemlili internet kullanımıyla ilgili alanyazında öne çıkan tanı ölçütlerini özetlemekte fayda görülmektedir.

1.3.1 Young Kriterleri

Tanı ölçütlerini geliştirenlerden en bilineni Kimberly S. Young’tır. Kimi kaynaklara göre Young (1996) “internet bağımlılığı” kavramını ilk ortaya atan kişidir. Young DSM’deki dürtü kontrol bozukluğu ölçütlerini problemlili internet kullanımı ölçütlerini geliştirmek için kullanmıştır. Dürtü kontrol bozukluklarının alt başlığında yer alan “patolojik kumar oynama” problemi için geliştirilen tanı ölçütünü problemlili internet kullanımı için uyarlamıştır (Arısoy, 2009: 59).

Young (1999) problemlili internet kullanımı (internet bağımlılığı) ile ilgili ölçütleri 8 başlıkta özetlemiş ve bunlardan 5 tanesinin bulunduğu kişiyi problemlili kullanıcı olarak değerlendirmiştir. Young (1998) tarafından belirlenen ölçütler şöyledir.

1. Bireyin internetle ilgili yoğun bir zihinsel meşguliyet içinde olması (interneti düşünme, internette geçirilen zamanı zihinde canlandırma, internette yapacağı etkinlikleri düşünme vb.),
2. Bireyin doyum sağlayabilmek için giderek daha yoğun internet kullanma isteği duyması,
3. Bireyin internetin yoğun kullanımını denetleme, azaltma ve tamamen bırakma yönünde başarısız adımlarının olması,
4. Bireyin internet kullanımını azaltması veya tamamen bitirmesi sonucunda öfke, huzursuz olma ve depresif duygular hissetmesi,
5. Bireyin internete her girdiğinde planladığından daha çok süre harcaması,
6. Bireyin yoğun kullanım nedeniyle aile, arkadaşlık, okul ve iş yaşamında ciddi sorunlar ve kayıplar yaşaması,
7. Bireyin çevresine internette geçirdiği süre ile ilgili yalan söylemesi,

8. Bireyin interneti çeşitli problemlerinden (depresyon, kaygı vb.) ve olumsuz duygularından (mutsuzluk, suçluluk vb.) uzaklaşmak amacıyla kullanmasıdır.

Young (2000) daha sonra yaptığı çalışmalarda problemlili internet kullanımını, davranışsal bozukluklar ve dürtü kontrol bozukluğu temelinde ele alarak beş ayrı kategoride sınıflandırmıştır. Bunlar:

1. Siber cinsel bağımlılık: Pornografi ve yetişkinlere hitap eden sohbet odalarına yönelik bağımlılık,
2. Siber ilişkisel bağımlılık: İnternet ortamındaki arkadaşlıklara bağımlılık,
3. İnternet kullanma zorunluluğu: İnternet üzerinden kumar bağımlılığı, alışveriş ve ticaret yapmak amacıyla bağımlılık,
4. Bilgi yükleme: Takıntılılık düzeyinde internette araştırma yapma, bilgi edinme,
5. Bilgisayar bağımlılığı: Bilgisayar üzerinden aşırı derecede oyun bağımlılığı olarak sınıflandırmıştır. Aşırı bilgisayar oyunu oynamadır (Young, 2000: 476).

Bu ölçütler değerlendirildiğinde, problemlili internet kullanan bireylerin bağımlılık düzeyinde internetle ilişkilerinin olduğu savunulmaktadır. Bireyler cinsellik, sosyalleşme, bilgi edinme, oyun, kumar, alışveriş gibi amaçlarla sürekli olarak önlenemeyen düzeyde internet kullanım isteği duydukları görüşü öne sürülmektedir.

1.3.2 Goldberg Kriterleri

Goldberg (1996), Amerikan Psikiyatri Birliği (APA)'nin yayını olan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabında (DSM) yer alan madde bağımlılığı ölçütlerini kendi deyimiyle “internet bağımlılığı” ölçütü olarak geliştirmiş ve bunu kendi internet sayfasında yayınlamıştır. Bu çabası DSM-IV'deki karmaşıklığa yönelik bir eleştiri olarak değerlendirilebilir (Çakır vd., 2013: 5).

Goldberg (1996)'e göre, bir bireyin problemlili internet kullanıcısı (internet bağımlısı) olabilmesi için on iki ay gibi bir süre boyunca aşağıda verilecek ölçütlerden 3 ya da 4 tanesinin görülmesi gerekmektedir. Ayrıca yoğun internet kullanımına ilişkin problemin bireyin yaşamında klinik anlamda bir bozulma ve sıkıntı yaratması gerekmektedir (Dinç, 2014: 17).

Goldberg (1995)'e göre problemlili internet kullanımının ölçütleri şu şekildedir:

1. Bireyin yaşamında tolerans gelişiminin yaşanması (aşağıdakilerden biriyle ilişkili);
 - a) Aynı keyif düzeyini alabilmek için sürekli olarak internet kullanımı artışı olması,
 - b) Hep aynı süre internet kullanılmasına rağmen alınan keyfin azalması,
2. Aşağıda belirtilen şekillerde yoksunluk yaşanmasının yanı sıra yoğun internet kullanımı nedeniyle aşağıdaki maddelerden en az 2 tanesinin görülmesi ve bireyin bundan dolayı iş, sosyal ve diğer alanlarda sorunlar yaşaması;
 - a) Psikomotor kışkırtma.
 - b) Bunalım,
 - c) İnternette olup bitenler hakkında tekrarlayan düşünceler,
 - d) İnternet ile ilgili fantezi ve hayal kurma,
 - e) İstemsiz veya bilinçli olarak tuşlara basma hareketlerinde bulunma,
 - f) Tüm bu sıkıntılardan kurtulmak için sürekli olarak internete bağlanmak,
3. Bireyin internet kullanımının başta planlanandan genellikle daha uzun sürmesi,
4. Bireyin internet kullanımını sınırlama veya bırakma yönünde çabalarının işe yaramaması,
5. Bireyin internet kullanımı ile ilgili faaliyetlere çok uzun zaman ayırması (alışveriş yapmak, yeni programları kullanmak, internette gezinmek vb.)
6. Bireyin internet kullanmak için sosyal, iş ve serbest zaman etkinliklerinden uzaklaşması veya azaltması.
7. Bireyin internet kullanımı nedeniyle yaşadığı birçok probleme (uyku problemi, sosyal problemler, aile problemleri, iş ile ilgili problemler vb.) rağmen internet kullanımına devam etmesi olarak sıralanmaktadır (Goldberg, 1995).

1.3.3. Shapira ve Arkadaşlarının Kriterleri

Shapira (1998) sade bir tanı ölçütü listesi geliştirmiştir. Bu liste Young'ın ve Goldberg'in tanı ölçütlerine benzemektedir. Shapira ve arkadaşlarının ölçütlerine göre aşağıda sıralanan maddelerden sadece birisiyle uyumlu bir internet kullanım davranışı olması durumunda problemlili internet kullanımı tanısı konulabilmektedir. Bunlar:

1. Bireyin internet kullanmayla ilgili engelleyemediği düşünceler taşıması,
2. Bireyin başta planladığı sürenin çok üstünde internet kullanması,
3. Bireyin internet kullanımının yarattığı zihinsel yoğunluk nedeniyle yaşamında (sosyal, ailevi, iş vb.) ciddi düzeyde bozulmalar yaşaması,
4. Bireyin problemlili internet kullanımının sadece manik veya hipomanik dönemde olmaması, Eksen 1 bozuklukları sınıflamasına girmemesidir (Shapira vd., 2003: 213).

1.3.4. Griffiths Kriterleri

Griffiths (1999: 246-250)'in davranışsal bir bağımlılık olarak gördüğü problemlili internet kullanımına ilişkin geliştirdiği tanı ölçütleri şöyle özetlenebilir:

1. *Dikkat*: İnternetin bireyin yaşamında en önemli şey haline gelmesi nedeniyle birey internet dışındayken bile internete bağlanacağı zamanı düşünür. Bu onun duygu, düşünce ve davranışlarına yansır.
2. *Ruh Halinde Değişim*: Bireyin internetle ilişkisine göre ruhsal durumunda değişimler olmaktadır. Örneğin çökkün olan birinin internete bağlandığında birden bire canlanması ve ruh halinin değişmesi durumudur.
3. *Tolerans Geliştirme*: Bireyin internette yaşadığı deneyimlerin etkisiyle hissettiklerinin baştaki düzeyinde olmaması nedeniyle her geçen gün internet kullanım süresinin arttırması sürecine tolerans geliştirme denmektedir. Başta daha az internet kullanımıyla içinde bulunulan ruh haline zamanla daha çok internet kullanımıyla erişilebilmektedir.
4. *Yoksunluk*: Bireyin, internet kullanımını sona erdiğinde, yaşadığı olumsuz duygular ve olumsuz fiziksel sonuçlardır. Örneğin, internete erişilemediğinde veya bir şekilde engellendiğinde bireyin titreme, öfke, huysuzluk, gerginlik gibi durumlar yaşamasıdır.
5. *Çatışma Yaşama*: Problemlili internet kullanan bireylerin çevresiyle mesleki ve sosyal konularda çalışma yaşaması durumudur. Ayrıca bireyin içsel çatışmalarını da kapsamaktadır.
6. *Tekrarlama*: Problemlili internet kullanan bireylerin uzun süren aradan

sonra tekrar problemlili kullanmaya dönmesi durumudur. Bu durum uzun süre kaçınma ve denetlemeye rağmen belirli bir problemin daha önce var olan yapısıyla tekrarlamasına yönelik eğilimi yansıtmaktadır.

1.3.5. Suler'in Tanı Kriterleri

Suler (1999) problemlili internet kullanımını 8 ölçüte göre değerlendirmiştir. Bu ölçütler şöyle açıklanmaktadır:

1.*İnternet Etkinliğinin Odaklandığı İhtiyaçların Sayısı ve Türleri:* Bireyin ihtiyacı psikolojik, içsel, dışsal ve ruhsal olabilir. İnternete yönelme konusunda ihtiyaçların çokluğu bireyin yaşadığı sanal gerçekliğin de o kadar güçlü olmasına yol açmaktadır.

2.*Mahrumiyet Derecesi:* Bireyin ihtiyacının engellenmesi veya önemsenmemesi onun o alandaki yöneliminin ve tatmin sağlama çabasının yoğun olmasına yol açmaktadır.

3.*İnternet Faaliyetinin Türü.* İnternet kullanımına ilişkin alanlar vardır. Örneğin bazıları anti-sosyal özellikteki alanlara (oyunlar, bilgi edinme, araştırma, programlar vb.) yönelirler. Bazıları ise daha çok sosyalleşme sağlayan alanlara yönelirler. Sohbet grupları, e- mail, yazılı iletişim kurma onlara daha çekici gelebilir.

4.*İnternetin Kişisel İşlevlere Yansıması:* Bireyin yaşamında sağlık, akademik gelişim, başarı, kişilerarası ilişkiler, aile ilişkileri gibi alanlarda ciddi derecede olumsuzluklar yaşanması yaşadığı problemin büyüklüğünü ortaya koymaktadır. Bahsi geçen problemler kişi tarafından bozulursa sorunun derinliği o kadar ortaya çıkar.

5.*Duygusal Problemler:* Bireyde giderek artan düzeyde depresyon, öfke duygusu, kaygı, suçluluk, hayal kırıklığı yaşama gibi duygusal durumlar problemlili internet kullanımının belirtisi olabilir. Bu problemler bireyin yaşamını kötüleştiren ve gerçek ihtiyaçlarını olumsuz etkileyen internet faaliyetlerinden kaynaklanmaktadır.

6.*İhtiyaçları Fark Etme:* Birey sahip olduğu motivasyonlarının farkına varırsa internet kullanımını azaltabilir. Oysa sanal gerçeklikte yaşanan ihtiyaç giderimi geçici bir rahatlama etkinliğidir. Bu durum tekrar edebilecektir. Tekrarlama

zorlanımı yaşama durmadan devam edecektir. İhtiyaçların dikkatle incelenmesi demek birinin çatışma ya da yoksunluğu o ihtiyaçlara neyin yol açtığını anlayarak çözmesidir.

7.Deneyim ve Bağlanma Düzeyi: Yeni kullanıcılar sanal gerçekliğin sunduğu etkileyici ve büyüleyici fırsatlara kapılmış olabilir. Bireyin problemleri kullanım düzeyi internetin cazibesinin azalması ve gerçek dünyanın etkisiyle mutlaka azalacaktır. Bazı deneyimli kullanıcılar internet ortamındaki yoğun duygusal içeriğe sahip olan gizli tuzakları anlarlar (anonimliğin psikolojik etkileri gibi). Bu anlayış doğru bir kullanıma yönelmelerini sağlar.

8.Gerçek ve Sanal Yaşam Arasındaki Dengeyi Sağlama: Normal Şartlarda gerçek yaşam aktiviteleri ile sanal ortamdaki aktivitelerin dengeli olması gerekir. Örneğin gerçek yaşamda tanışılan bir arkadaşla sanal ortamda da iletişim kurulur. Veya sanal ortamda öğrenilen aktiviteler gerçek yaşama taşınır. Ancak problemleri internet kullanıcılarında bu durum farklıdır. Gerçek yaşamdan tamamen kopukluk söz konusudur. Tamamen çevrimiçi bir yaşam söz konusudur (Suler, 1999: 389).

1.3.6. Beard ve Wolf'un Tanı Kriterleri

Beard ve Wolf, Young'ın geliştirdiği ölçütleri düzenleyerek zenginleştirmişlerdir. Young (1999)'ın tanımladığı 8 ölçütü iki ayrı gruba ayırmışlardır. Birinci grupta yer alan 5 ölçütü "internet kullanım fonksiyonelliği" olarak nitelendirmişlerdir. Bu sınıftaki ölçütlerin tamamının bireyde görülmesi gerekmektedir. İkinci grupta ise 3 ölçüt bulunmaktadır. Problemleri internet kullanımı (internet bağımlılığı) tanısı konulabilmesi için bireyin bunlardan en az birini yaşaması gerekmektedir. Beard ve Wolf (2001)'ün geliştirdiği tanı ölçütleri aşağıda verilmiştir (Beard ve Wolf, 2001: 377-378).

A. Aşağıdaki maddelerin tamamının (1-5) bulunması gerekir:

1. İnternetle ilgili yoğun zihinsel meşguliyet (internette geçirdiği anı düşünmek veya bir sonraki internet faaliyetini düşünmek),
2. İnternete girme süresini sürekli olarak artırma ihtiyacı,
3. İnternet kullanımını azaltma konusunda sürekli olarak başarısız çabaların olması,
4. İnternet kullanmayı azaltma halinde yoksunluk hissetme,

5. İnternet kullanımının başlangıçtakinden daha uzun süreler alması,

B. Aşağıdaki maddelerden en az birinin görülmesi gerekir:

1. İnternetin yoğun kullanılması nedeniyle iş, okul veya sosyal yaşamda ciddi problemler yaşanması,
2. İnternete girme süresiyle ilgili çevreye (aile, arkadaş, terapist vb.) yalan söylenmesi,
3. İnternette geçirilen sürede duygusal değişimler yaşanması (mutsuzluk, kırgınlık, kaygı, depresyon vb.)

Alan yazındaki farklı araştırmacıların geliştirdiği ve yukarıda verilen tanı ölçütlerini özetlemek gerekirse, geliştirilen ölçütlerin ortak noktaları olduğu görülmektedir. Söz konusu tanı ölçütlerinin yanı sıra bazı gözlenebilen tutum ve davranışların problemleri internet kullanımını belirlemede birer ölçüt olabileceği anlaşılmaktadır. Bunlar;

-Daha az dışarı çıkmak,

-İnternet yaşamı dışındaki işlerle daha az ilgilenmek,

-İnterneti aşırı kullanmak,

-İnternet başında yemek yeme, işlerini yapmak,

-İnterneti her defasında daha fazla kullanmak,

-İnternette geçirilen zamanı denetlemekte zorluk yaşamak,

-Sürekli olarak e-posta adreslerini kontrol etmek,

-İnternet kesildiğinde veya internet paketi bittiğinde kendisini mutsuz hissetmek,

-İnternete girdiğinde tekrar mutlu olmak,

-Yapılması gereken işlerini ve sorumluluklarını internet yüzünden sürekli ertelemek,

-Yapılacak başka bir iş olmadığında internetin varlığıyla mutlu olmak,

-İnterneti mutlu ve iyi hissettiği tek yer olarak görmek,

-İnternette geçirilen zamanı görmezden gelmek, inkâr etmek,

-Gerçek ilişkilerdeki rollerini ve görevlerini internette gerçekleştirmek isteme,

-İnternetteki yaşamı gerçek yaşama tercih etmek olarak sıralanabilir.

Ayrıca problemlili internet kullanımının tanı ölçütlerine bazı özellik ve davranışlar ilave tanı ölçütü olarak eklenebilir. Özellikle sosyal medyanın yaygın kullanılması ve akıllı telefonların internete erişimde bilgisayarların yerini almaya başlaması nedeniyle bireylerin sık sık akıllı telefonlarla internete erişme isteği duymaktadır. Bireylerin sosyal medya hesaplarını sürekli olarak kontrol etme ihtiyacı hissetmeleri, her ortamda (işte, okulda, yemekte, araçta, toplantıda vb.) ihtiyaç olmasa dahi sürekli olarak akıllı telefonlardan internete bağlanması önemli bir belirti olarak değerlendirilebilir. Sürekli olarak çevrimiçi olma isteği ve dürtüsü yaşama, akıllı telefonları yanından ayıramama gibi tutum ve davranışlar da problemlili internet kullanımının tespitinde ölçüt olarak değerlendirilebilir.

1.4. Problemlili İnternet Kullanımının Tedavi Yöntemleri

Çocuk ve ergenlerin internet kullanımları konusunda daha dikkatli bir tavır sergilenmesi ve olumsuz internet içeriğinden korunmaları konusunda aileler, eğitimciler ve kanun koyucular nezdinde önlemler alınması gerektiği açıktır. Diğer yandan internet kullanıcılarının bir kısmını oluşturan bazı kişiler ise, problemlili internet kullanımının olumsuz psikososyal etkilerini yaşamaktadır. Hatta bu problemliler psiko-patolojik boyutta olabilmektedir. Bu nedenle gerek klinisyenler gerek eğitimciler ve ebeveynler gerekse hükümetlerin bireysel ve toplumsal düzeyde olumsuz etkilere neden olan bu problem konusunda farkındalıklarını arttırarak önlemler almaları önem taşımaktadır (Siyez ve Baş, 2013: 142).

Problemlili internet kullanımının azaltılmasında ve tedavisinde internete erişimi yasaklamak doğru bir çözüm yolu olarak kabul görmemektedir. İnternet 21. Yüzyılda yaşamın her alanında etkiye ve kullanım alanına sahip olduğundan problemlili internet kullanımına ilişkin olgularda engelleme, kaçınma davranışı uygun çözümler olarak görülmemektedir. Buna karşın denetimli ve sınırlı kullanım uygun bir yaklaşım olarak kabul görmektedir (Khazaal vd. 2012: 32; Rooij vd. 2012: 73). Alanyazında problemlili internet kullanımının tedavisi ve azaltılmasında daha çok bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı yöntem ve tekniklerin uygulandığı görülmektedir. Bu konuyla ilgili ayrıntılı açıklamalar aşağıdaki bölümde verilmektedir.

1.5. Problemlı İnternet Kullanımına İlişkin Yapılan Çalışmalar

İnternetin tüm Dünya’da milyarlarca insan tarafından kullanılması ve getirdiği olumsuz etkiler nedeniyle özellikle psikoloji, klinik psikoloji, psikolojik danışma ve rehberlik, sosyoloji, bilişim gibi alanlarda çokça araştırma göze çarpmaktadır. Son yıllarda internet kullanımına ilişkin araştırmalarda belirgin bir artış olmuştur. Bu araştırmaların çoğu internetin çocuk ve ergen üzerindeki sosyal, psikolojik ve fiziksel olumsuz etkilerini araştırmaya yönelik çalışmalardır (Korkmaz ve Kıran-Esen, 2012).

Morahan-Martin ve Schumacher (2003) 277 lisans öğrencisinin dâhil olduğu araştırmalarında öğrencilerin problemlı internet kullanım düzeylerinin cinsiyete göre dağılımlarını incelemişlerdir. Çalışma sonucunda, %27,2 oranında öğrencinin problemlı internet kullanım düzeyinin hafif düzeyde, %64,7 oranında orta düzeyde, %8,1’inin ise yüksek düzeyde problemlı kullanıma sahip olduğunu bulmuşlardır. Araştırma sonuçları erkeklerin kız öğrencilere göre yüksek oranda problemlı kullanım durumuna sahip olduğu belirlenmiştir. Problemlı internet kullanımının azımsanmayacak düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Problemlı internet kullanımıyla farklı değişkenler arasındaki ilişkiyi yordayan bir diğer çalışmada Kyunghee vd. (2006) Koreli ergenler üzerinde yaptığı bir araştırmada problemlı internet kullanımı ile depresyon ve intihar düşüncesi arasındaki ilişkiye bakmışlardır. Örneklem gurubu olarak 1573 lise öğrencisi seçilmiştir. Bu öğrenciler şehirde yaşayan lise öğrencileridir. Araştırma grubu içerisindeki %1,6’lık kesimin problemlı internet kullanıcısı olduğu, %38,0’nın ise olası problemlı kullanıcı olduğu tespit edilmiştir. Problemlı internet kullanımının cinsiyete göre değişmediği bu araştırma sonucunda ortaya konulmuştur. Problemlı internet kullanan gruptaki depresyon ve intihar eğilimi düşüncesi düzeylerinin diğer gruba göre yüksek olduğu ortaya konmuştur

Yang ve Tung (2007) ise problemlı internet kullanımı ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiye baktıkları araştırmalarını 1708 orta öğretim öğrencisi üzerinde yapmışlardır. Çalışma sonucunda günlük ve haftalık internet kullanımı süresinin problemlı internet kullanımıyla yüksek düzeyde pozitif yönlü ilişkiye sahip olduğu; günlük yaşantı etkinlikleri, akademik başarı, sosyal ilişkilerle süre arasında ise negatif yönlü ilişki olduğu belirlenmiştir.

Lam ve arkadaşları (2008) problemlı internet kullanımı ile kendine zarar verme

davranışı arasındaki ilişkiye bakmıştır. Araştırma sonucunda kendine zarar verme davranışında bulunmuş ergenlerin problemlili internet kullanımını puanlarının yüksek çıktığı bulunmuştur. Bu sonuçlar ışığında kendine zarar verme davranışı ile internet bağımlılığı arasında ilişki olduğu ve büyük risk oluşturduğu görülmüştür.

Başka bir çalışmada problemlili internet kullanımını ile aile tutumları arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırma Çin’de yapılmıştır. Huang vd. (2009) tarafından yapılan çalışmada kolej öğrencilerinin problemlili internet kullanım düzeyleri ve aile tutumları arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırma sonucunda problemlili internet kullanan ergenlerin aile ilgilerinin düşük olduğu saptanmıştır.

Ghafari ve arkadaşları (2012)’in yaptığı çalışmada internetin öğrencilerin hayatını etkileyen bir faktör olup olmadığını değerlendirmek ve problemlili internet kullanımının demografik özelliklerle ilgisi (okudukları bölüm, cinsiyet) araştırılmıştır. Araştırma bulguları, araştırmaya dâhil edilen grubun %17,6’sının problemlili internet kullanımından etkilendiğini, erkek ve kız öğrenciler arasında problemlili internet kullanımı konusunda anlamlı bir farklılık bulunduğunu, farklı üniversite bölümlerinde okuyan gençler arasında problemlili internet kullanımını puanları yönünden farklılık olduğunu ortaya konmuştur. Bu çalışmada sınıf seviyesi açısından problemlili internet kullanımını puanları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Benzer bir çalışma ise Wang ve arkadaşları (2012) tarafından Çin’li ergenler (13-23) üzerinde yapılmıştır. Problemlili internet kullanımını ile iyilik, özsaygı gibi değişkenler arasındaki ilişkiye bakılmış, problemlili internet kullanımının belirleyicileri ve yaygınlığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda internet bağımlılığına sahip ergenlerin özsaygılarının düşük olduğu saptanmıştır. Ayrıca problemlili internet kullanımını ile iyilik puanları arasında ters yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür.

Tan ve arkadaşları (2016) yaptıkları bir çalışmada problemlili internet kullanımını ile depresyon ve uyku bozukluğu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. 1772 ergen üzerinde yaptıkları çalışmada problemlili internet kullanımının depresyon ve uyku bozukluğu üzerinde kısmen etkiye sahip olduğuna dair kanıtlar bulmuşlardır.

Gomez ve arkadaşları (2017) İspanya’da yaptığı bir çalışmada ergenlerin problemlili internet kullanım profillerini ortaya çıkarmayı amaçlamıştır. Ergenler ebeveyn kontrolü olan, kontrolü olmayan ve ebeveyn-çocuk çatışması yaşayanlar olarak çeşitli gruplara ayrılmıştır. 255 ortaokuldan toplam 39.993 ergenden veri

toplanmıştır. Beş küme belirlenen araştırmada ara sıra kullananlar %22,1, ebeveyn kontrolünde kullananlar %22,2, ebeveyn kontrolü olmayan orta düzey kullanıcılar %22,1, ebeveyn-çocuk çatışması yaşayan kullanıcılar %21,4 ve yoğun internet kullananlar %17,5 oranında belirlenmiştir. Araştırma bulgularına göre ebeveyn kontrolü olmayan ergenler internet ortamında daha çok riskli davranışlar sergiledikleri tespit edilmiştir. Ayrıca ebeveyn-çocuk çatışması yaşayan ergenlerin daha çok problemlili internet kullanımını davranışı sergiledikleri bulunmuştur.

Morioka ve arkadaşları (2017) Japonya’da 1050 ergen üzerinde yaptıkları araştırmada problemlili internet kullanımını ile alkol kullanım sıklığı arasındaki ilişkiye bakmışlardır. Çoklu regresyon analizleri neticesinde son bir ayda günde 5 saat ve üzeri internet kullanımını olan günlere paralel olarak alkol kullanım dozlarının da arttığını ve aralarında ilişki olduğunu bulmuştur.

Bir başka çalışmada Reiner ve arkadaşları (2017) 12-18 yaş arası 2140 ergen üzerinde yaptıkları çalışmada problemlili internet kullanımının cinsiyete göre kullanım farklılıklarının neler olduğunu belirlemeye çalışmışlardır. Araştırma bulguları erkeklerin daha çok sosyal, cinsellik ve oyun gibi amaçlarla kullandıklarını, akran etkisinin her iki cinsten de problemlili kullanımla ilişkili olduğunu ve riski artırdığını bulmuşlardır. Kızların problemlili internet kullanım alanlarına ilişkin ayrılmış bir bilgi edinilememiştir.

Alt ve Boniel-Nissim’in (2018) yaptığı bir araştırmada ergenlerin problemlili internet kullanımını ve FOMO (Fear Of Missing Out) ile yüzeysel ve etkili öğrenme arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulguları yüzeysel öğrenme ile problemlili internet kullanımını ve FOMO arasında ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca araştırma önerileri arasında ergenlerin öz düzenlemelerinin artırılmasının problemlili internet kullanımını ve FOMO seviyelerini kontrol etmeye yarayabileceği belirtilmektedir.

Uyku (uyku memnuniyetsizliği) ile problemlili internet kullanımını arasındaki ilişkiye bakılan bir başka araştırmada Do ve Lee (2018) 74.980 ortaokul ve lise öğrencisi üzerinde çalışmışlardır. Araştırma bulguları uyku, ağız sağlığı ve problemlili internet kullanımını arasında doğrudan ve dolaylı nedensellik bakımından ilişki olduğunu doğrulamıştır.

Türkiye’de problemlili internet kullanımını ele alan araştırmaların çoğu

yurtdışında olduğu gibi bazı değişkenlerle ilişkisine bakmaya yönelik nicel araştırmalardır. Bu çerçevede ulaşılabilen araştırmalardan bazıları aşağıda verilmiştir.

Bayraktar (2001) internetin ergenle ilişkisini araştırmıştır. KKTC’de yaşayan 12-17 yaş grubundaki 686 öğrenci üzerinde çalışmıştır. Araştırma sonuçlarına göre ergenlerin %1,1’inde problemlili internet kullanımı, %11’inde ise sınırlı semptom görmüştür. Araştırmada internetin sosyo-ekonomik düzeyi yüksek kesimlerde daha yoğun kullanıldığını tespit etmiştir. Ayrıca ergenlerin interneti çoğunlukla sosyal ilişkileri için ve eğlence için kullandıklarını saptamıştır.

Bir başka çalışmada Cengizhan (2005), internetin aşırı kullanımını ve olumsuz etkilerini araştırmıştır. Üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada aşırı internet kullanımını belirlemeye çalışmıştır. 57 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmada öğrencilerin internetin etkisi sonucunda yaşadıkları olumsuzluklar ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Bu çerçevede 29 öğrencinin interneti zaman kaybı olarak nitelendirdikleri (%50) ve bu nedenle ders çalışmaya, ödevlere zaman ayıramadıklarını ifade etmişlerdir.

Özcan ve Buzlu (2007)’nin çalışmaları ise problemlili internet kullanımı ile akademik başarı, yalnızlık ve depresyon arasındaki ilişkiye bakılmıştır. 730 lisans öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada problemlili kullanım davranışları ile akademik başarısızlık, yalnızlık ve depresyon arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuş, algılanan sosyal destek ile negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Ceyhan (2008)’ın yaptığı bir diğer çalışmada problemlili internet kullanımı ile cinsiyet, kullanım amacı, psikolojik etkenler arasındaki ilişkiye bakılmıştır. 437 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada erkeklerin, interneti eğlence ve yakınları ile iletişim kurma amaçlı kullanan bireylerin diğer amaçlar için kullanan bireylere problemlili internet kullanım davranış puanlarının yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca psikolojik problemlilerle problemlili internet kullanımını arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Doğan ve arkadaşları (2008)’nin 184 ortaöğretim öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada problemlili internet kullanım davranışları ile ergenlerin cinsiyet, internete ulaşma, sosyal yarar, internetin negatif etkisi ve internete yönelik ilgi arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Çalışma sonucunda kız öğrencilerin problemlili internet kullanım oranlarının anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca problemlili internet

kullanımı ile olumsuz sonuçlar yaşama arasında yüksek düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Özmutaf ve arkadaşları (2008)'nin yaptığı bir diğer çalışmada problemlili internet kullanımının fiziksel etkileri incelenmiştir. 254 ön lisans öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada sonucunda %39,8 oranında öğrencinin bilgisayar kullanımına bağlı fiziksel olumsuz etki gördükleri, %47,7 oranında da bedensel bir ağrı hissettikleri belirlenmiştir.

Saldırganlıkla internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada Ulusoy (2008), ortaöğretime devam eden 526 öğrenci üzerinde çalışma yapmış, çalışmada haftalık 20 saat üzerinde bilgisayar ve internet kullanan öğrencilerin kullanım süreleri ile saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı ilişki çıkmıştır.

Bir başka çalışmada Cömert ve Ögel (2009) İstanbul örnekleminde problemlili internet kullanımının yaygınlığı ve farklı faktörlerle ilişkisine bakılmıştır. Lise öğrencileri üzerinde yapılan bu çalışmada internetin yaygınlığına bakılmış ve araştırmaya dâhil edilen 2209 öğrencinin %4,5'inin çalışmada kullanılan "Gençlik Anketi" bağımlılık tanısı için gerekli olan 5 ölçütü karşıladığı görülmüştür. Yani İstanbul gençliği içerisinde problemlili internet kullanımı oranının %4,5 olduğu araştırma sonucunda ortaya konmuştur. Yurtdışında yapılan benzer bir çalışmada ise kullanım zamanı ile olumsuz etkileri arasındaki ilişkiye bakılmıştır.

Günüç (2009)'da yaptığı çalışmada problemlili internet kullanımı ile ilgili bir ölçek geliştirerek lise çağındaki ergenlerin internet kullanım durumlarını belirlemeye çalışmıştır. Çalışmada 754 öğrenciye uygulanan internet bağımlılığı ölçeği neticesinde 76 öğrenci (%10,1) bağımlı, 199 öğrenci (%26,49) olası bağımlı (risk altında) ve geri kalan 222 öğrenci (%29,4) sınırdadır, 257 (%34,1) öğrenci ise bağımlı olmayan grupta bulunmuştur. Ayrıca bazı değişkenlere göre (il, cinsiyet, yaş, gelir durumu, internet kullanım amacı, kullanım miktarı, sınıf düzeyi) problemlili internet kullanımı arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Akran zorbalığı, algılanan sosyal destek gibi değişkenlerle problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkiyi inceleyen Esen (2010), 15-16 yaş arası liseli ergenler üzerinde çalışmıştır. 479 lise öğrencisinden elde ettiği veriler sonucunda akran baskısının problemlili internet kullanımını pozitif yönde etkilediğini, algılanan aile ve öğretmen desteğinin ise negatif yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Esen (2010)

araştırmasında bu değişkenlerin problemlili internet kullanımını %33 düzeyinde açıkladığını bulmuştur.

Taçyıldız (2010)'ın yaptığı bu çalışmada aile sosyal desteği, arkadaş sosyal desteği, iletişim becerisi, akademik başarı ve cinsiyetle problemlili internet kullanımı arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu değişkenlerin problemlili internet kullanımını yordama düzeyleri yüksek bulunmuştur.

Çağır ve Gürkan (2010) yalnızlık ve iyilik halinin problemlili internet kullanımı ile ilişkisini araştırmıştır. 572 ortaöğretim ve lisans öğrencisi üzerinden elde ettikleri verilerin değerlendirmesi sonucunda problemlili kullanım davranışları ile yalnızlık arasında pozitif yönlü bir ilişki, algılanan iyilik arasında da negatif yönlü ilişki bulunmuştur.

Odacı ve Kalkan (2010) ise yalnızlık, duygusal tatmin, internet kullanım süresi, sanal ilişki kurma eğilimi ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 493 lisans öğrencisinin katıldığı çalışmada internet kullanım süresi yüksek olan öğrencilerin düşük olanlara göre problemlili internet kullanımlarının yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca yalnızlık ve duygusal tatmin beklentisi daha yüksek olan öğrencilerin düşük olan öğrencilere göre, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre, sanal ilişki kurma eğilimi yüksek olan öğrencilerin düşük olan öğrencilere göre problemlili internet kullanım düzeyleri yüksek çıkmıştır.

Çevik ve Çelikkaleli (2010)'nin aile tutumlarıyla ilgili yaptıkları araştırmalarında anne-baba tutumlarıyla problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulguları ilgisiz aile tutumuna sahip aile ortamında yetişen çocukların problemlili internet kullanım düzeylerinin yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Demokratik ve otoriter anne- baba tutumunun problemlili internet kullanımı ile ilişkisi daha düşük bulunmuştur.

İnan (2010) ilköğretimde ve ortaöğretimde okuyan öğrencilerin problemlili internet kullanımı davranışlarının çeşitli değişkenlerle ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 524 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma bulguları cinsiyete göre problemlili internet kullanımı puan ortalamalarının erkeklerde daha yüksek olduğunu göstermiştir. Anne eğitimi yüksek olan öğrencilerin problemlili internet kullanım düzeyleri yüksek bulunmuştur. İnternete bağlanma yerine göre problemlili internet kullanım durumu arasında da ilişki bulunmuştur. Buna göre evden internete

bağlananların diğerlerine göre problemlili internet kullanımlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Üneri ve Tanıdır (2011)'in yaptığı kesitsel bir araştırmada lise çağındaki ergenlerin problemlili internet kullanım davranışlarının ile farklı değişkenlerle (yaş, ebeveyn eğitim durumu, çocuk sayısı, evde internet bağlantısının olup olmaması, internette geçirilen zaman, ergenin odasında bilgisayar olup olmaması, ergenin zararlı alışkanlığının olup olmaması, depresyon vb.) ilişkisine bakılmıştır. Araştırma bulgularına bakıldığında ergenin internette daha çok zaman geçirmesiyle depresyon puanının arttığı anlaşılmıştır. Erkeklerin kızlara göre problemlili internet kullanımı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Diğer değişkenlerle problemlili internet kullanımı arasında bir ilişki saptanamamıştır. Araştırma bulguları problemlili internet kullanan grubu diğerlerinden ayırt etmede, sırasıyla erkek olmanın, depresyon puanlarının yüksek olmasının ve internette geçirilen zamanın fazla olmasının istatistiksel olarak anlamlı etkisinin olduğu görülmüştür

Döner (2011)'in yaptığı çalışmada ilköğretimde eğitim gören öğrencilerin problemlili internet kullanım düzeyleri belirlenerek bazı değişkenler yönünden incelenmesi amaçlanmıştır. 624 öğrenci üzerinde yapılan araştırma bulguları haftalık internette geçirilen sürenin problemlili internet kullanımını yordayan bir değişken olduğunu göstermiştir. Ayrıca günlük olarak internette geçirilen zaman ve yaş faktörleri ile problemlili internet kullanımı arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişki tespit edilmiştir.

Aile fonksiyonlarıyla problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkiye bakılan bir diğer çalışmada Balkan (2011) iletişim becerisi, aile rolleri, ilgi, problem çözme becerisi gibi aile fonksiyonlarını ele almıştır. Araştırma sonucunda problemlili internet kullanımı davranışı arttıkça öğrencilerin problem çözme becerileri, iletişim becerileri ve diğer becerilerinin olumsuz yönde arttığı tespit edilmiştir. Araştırma bulguları problemlili internet kullanımının aile ilişkilerini ve ailevi değerleri olumsuz etkileyen bir problem olduğunu ortaya koymuştur.

Batı gün ve Kılıç (2011)'in yaptığı bir diğer çalışmada problemlili internet kullanımı ile çeşitli değişkenlerin ilişkisi incelenmiştir. Bu değişkenler kişilik, sosyal destek algısı, ruhsal özellikler, demografik faktörler şeklindedir. Ayrıca çalışmada üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımı düzeyleri ve interneti kullanma

amaçları hakkında bilgi edinmek de amaçlanmıştır. Çalışmada internet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkilere bakmıştır. Araştırma örneklemin %18,89 oranında bireyin problemlili internet kullanımı puanları yüksek çıkmıştır. Erkek üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımı düzeyleri kızlara göre yüksek çıkmıştır. Ayrıca üst sosyo-ekonomik düzeydeki öğrencilerin problemlili internet kullanım düzeyleri orta ve alt sosyo-ekonomik düzeydekilere göre düşük olduğu görülmüştür. Bu gruplar arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur. Yine psikolojik belirtilerle problemlili internet kullanımı arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Çakır ve arkadaşları (2011) problemlili internet kullanımı ve oyun bağımlılığı ile bazı değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada problemlili internet kullanımı düzeylerinin ve oyun bağımlılığı düzeylerinin cinsiyete, sınıf düzeyine, internet hattının olup olmamasına göre değişip değişmediğine bakmışlardır. Ayrıca tercih edilen oyun türünün de etkisine bakılmıştır. Araştırma bulguları üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyi ve oynanan oyun türüne göre problemlili internet kullanım düzeylerinin ve oyun bağımlılığı düzeylerinin değişmediğini göstermiştir. Ayrıca üniversite öğrencilerinden erkek olanların problemlili internet kullanım düzeylerinin ve oyun bağımlılıklarının daha yüksek olduğu ve kızlarla aralarında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermiştir. Evde bilgisayar olmasının ve internet hattı olmasının da problemlili internet kullanımı ve oyun bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir ilişkinin bulunduğu tespit edilmiştir.

Ergenlere yönelik yapılan bir diğer çalışmada Esen ve Siyez (2011) yine psikososyal bazı değişkenlerle problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkiye bakmışlardır. Araştırma sonucunda ergenlerde problemlili internet kullanımının artmasıyla ergenlerin yalnızlık düzeylerinin de arttığı ve bu iki faktör arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yine aileyle ilişkili sosyal destek algı düzeyinin azalmasının problemlili internet kullanımını artırdığına dair negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Yani araştırma bulguları problemlili internet kullanımı ile yalnızlık ve sosyal destek arasında bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu araştırma bulguları problemlili internet kullanımı toplam örneklemin %7,3'ünde görülen bir durum olduğunu ortaya konmuştur.

Daha alt yaş grubuna yönelik yapılan çalışmalara bakıldığında ise Horzum (2011) tarafından ilköğretim öğrencileri üzerinde bir çalışma yapıldığı görülmektedir.

Bu çalışmada ilköğretim öğrencilerinin internet üzerinden oynadıkları bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmiştir. Araştırma bulguları erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla internet üzerinden oyun oynadıkları ve bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan öğrencilerin diğer (orta ve alt) sosyo-ekonomik düzeydeki öğrencilere göre bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğunu göstermiştir.

Aile tutumlarının da problemlili internet kullanımı üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Problemlili internet kullanımı ile aile tutumu arasındaki ilişkiye ve aile içi ilişkilere etkisi konusu üzerinde de çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Bu konuyla ilgili ilköğretim öğrencilerine yönelik bir diğer çalışmada Ayas ve Horzum (2013) ilköğretim öğrencilerinin problemlili internet kullanım düzeyleri ve ailelerin çocuklarının internet kullanımları üzerindeki tutumlarını incelemiştir. İlköğretim ikinci kademe okuyan (6.7.8. sınıflar) öğrencilere yönelik yapılan araştırma bulguları problemlili internet kullanımı ile ilgisiz aile tutumu arasında ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca araştırma bulguları ailenin internete yönelik tutumlarında cinsiyetin, sınıf düzeyinin ve interneti kullanma becerilerinin etkili faktörler olduğunu ortaya koymuştur.

Sosyal medya kullanımı ve problemlili internet kullanımının okul başarısıyla ilişkisine bakılan araştırmalar da mevcuttur. Toraman (2013)'ın yaptığı çalışmada 1302 öğrenci üzerinde çalışılmıştır. Diğer çalışmalarda da olduğu gibi erkek öğrencilerde problemlili internet kullanımı ve sosyal medya kullanımı düzeyleri yüksek bulunmuştur. Bu öğrencilerde akademik başarının da düşük olduğu görülmüştür.

6.7.8. sınıflarda okuyan öğrencilerin problemlili internet kullanım düzeylerini incelediği çalışmada Çetinkaya (2013) örneklem grubundaki 476 öğrencinin %91'inin semptom göstermeyen grupta, % 8'inin sınırlı semptom gösteren grupta ve % 1'inin problemlili internet kullanan grupta olduğunu ortaya koymuştur. Bu grubun internet kullanım amaçları arasında ödev yapma, film seyretme, eğlenme, sohbet etme, oyun oynama, bilgi edinme, boş zamanları değerlendirme gibi nedenler yer aldığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin birden çok neden için internet kullandıkları tespit edilmiştir.

İşleyen (2013) yaptığı çalışmada problemlili internet kullanımına ilişkin lise öğrencilerinin tutum ve davranışlarını incelemiştir. Ayrıca bu problemin anne-baba

tutumu ve utangaçlıkla ilişkisine bakmıştır. 880 lise öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada %7'si problemlili internet kullanan grupta yer alırken, araştırma örnekleminin %23,2'si problemlili internet kullanımını açısından riskli durumda olduğu tespit edilmiştir. Araştırma bulguları lise öğrencilerinin problemlili internet kullanım düzeylerini yordayan değişkenin otoriter anne baba tutumu olduğunu bulmuştur. Utangaçlık düzeyinin de problemlili internet kullanımını ile ilişkili olduğu görülmüştür. Yine demokratik anne baba tutumunun ise üçüncü sırada yordayıcı olduğunu ortaya koymuşlardır.

Siyez (2014)'in 458 ortaöğretim öğrencisi üzerinde yapmış olduğu çalışmada problemlili internet kullanım davranışları ile cinsiyet ve heyecan arayışı dürtüsü arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucunda cinsiyet ve heyecan arayışı dürtüsünün problemlili kullanım davranışlarını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir.

Sarı ve Aydın'ın (2014) problemlili internet kullanımını ile fiziksel özellikler arasındaki ilişkiye baktıkları çalışmalarında lisans öğrencilerinin vücut kitle endekslerine bakılmıştır. Araştırma sonucunda problemlili internet kullanımının kilo almayı etkileyen bir durum olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırma bulguları bu iki faktör arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermiştir. Bu bulgular problemlili internet kullanımıyla obezite arasındaki ilişkiyi doğrulayan diğer araştırmaları destekler niteliktedir. Ancak bunu desteklemeyen araştırmalar da bulunmaktadır.

Başka bir çalışmada Çam ve Nur (2015) ergenlerin problemlili internet kullanımını düzeyleriyle psiko-patolojik sorunlar ve obezite ilişkisi incelenmiştir. 1125 lise öğrencisi üzerinde yapılan araştırma sonuçları ergenlerdeki problemlili internet kullanım düzeyinin %7,1 olduğu görülmüştür. Ayrıca internet kullanım süresi arttıkça ergenlerde kaygı ve depresyon puanlarının arttığı görülmüştür. Araştırma bulguları problemlili internet kullanımının obeziteyi yordayan bir durum olmadığı görülmüştür. Bu bulgu başka araştırma bulgularından farklılaşmaktadır.

İnternet kullanım süresi, yaşam doyumu düzeyi ve denetim odağı gibi değişkenlerle problemlili internet kullanım düzeyi arasındaki ilişkinin incelendiği bir başka çalışma (Demir, Özköklü ve Nur, 2015) yine ergenler üzerinde yapılmıştır. Araştırma bulguları internette kalma süresi arttıkça problemlili internet kullanım

düzeşinin arttığını ortaya koymuştur. Ayrıca yaşaş doşumu ve denetim odağı değişkenlerinin problemlili internet kullanımını yordayan değişkenler olduğu bulunmuştur.

Bir başka araştırmada İkiz ve arkadaşları (2015) ailesel değişkenler ile problemlili internet kullanımını arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 697 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Veriler Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği Ergen Formu ve kişisel bilgi formu aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, ergenlerin problemlili internet kullanımının anne babanın eğitim düzeyi, annenin mesleği ve kardeş sayısına göre farklılaştığı, babanın mesleğine göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Algılanan ekonomik düzeşine göre sadece internetin aşırı kullanımını farklılık göstermektedir.

Altundaę'ın (2016) yaptığı çalışmada lise öğrencilerinin sanal zorbalık yapma ile sanal ortamda "kurban olma" davranışları üzerinde durmuştur. Bu iki durumun problemlili internet kullanımını ile ilişkisine bakılmıştır. 310 ergen üzerinde yapılan araştırma bulguları problemlili internet kullanım düzeyi yüksek olan ergenlerin sanal zorba olma davranışlarının da yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca benzer şekilde internet ortamında kurban olma durumu ile problemlili internet kullanımını arasında anlamlı bir ilişki olduğu görölmüştür. Erkek ergenlerde bu problemin kızlara oranla daha yüksek olduğu görölmüştür. Yine ergenlerin ailelerinden habersiz bir şekilde sosyal medya hesapları ačanların sanal zorba olma, kurban olma ve problemlili internet kullanımını düzeyi açasından riskli bir grup olduğu görölmüştür.

Altıntaş ve Öztapak (2016)'ın yaptığı başka bir çalışmada ortaokul öğrencilerinin problemlili internet kullanım düzeylerinin ve bazı değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir. 376 ortaokul öğrencisi üzerinde yapılan çalışma sonucunda problemlili internet kullanımını ile bağımsız bir odaya sahip olma arasında ilişki olduğu görölmüştür. Ayrıca ergenin internete bağlanabileceği kendisine ait bir aracın olmasının problemlili internet kullanım düzeyini pozitif yönde etkilediği bulunmuştur. Problemlili internet kullanımını ve algılanan anne-baba tutumları arasındaki ilişkiler incelendiğinde demokratik tutum ile internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda sağlama, yoğun kullanım ve problemlili internet kullanımını arasında düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Koruyucu-istekçi anne-baba tutumu ve otoriter tutum ile problemlili internet kullanımını arasında orta düzeyde pozitif ilişkiler göstermektedir.

Baltacı (2017) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerinin, heyecan arama, sosyal destek, yalnızlık düzeyleri ve kişilik özelliklerinin problemli internet kullanımını internet yordama düzeylerine bakılmıştır. Ayrıca çalışmada problemli internet kullanımının cinsiyet, yaş ve algılanan akademik başarı düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırma sonuçları problemli internet kullanımının en önemli yordayıcısının duygusal dengesizlik olduğunu; bu değişkeni yalnızlık, cinsiyet, dışa dönüklük, deneyime açıklık, heyecan arama, sorumluluk, yumuşak başlılık ve sosyal destek değişkenlerinin izlediği görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanım düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği; erkek üniversite öğrencilerinin kız üniversite öğrencilerinden daha yüksek problemli internet kullanım düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanım düzeyleri yaşa göre anlamlı değişiklik göstermemiştir. Üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanım düzeylerinin algılanan akademik başarı düzeylerine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Algılanan akademik başarısı düşük olan üniversite öğrencileri orta ve yüksek düzeye sahip olan öğrencilere; orta düzey başarıya sahip olanlar yüksek düzeyde akademik başarıya sahip olanlara kıyasla daha yüksek problemli internet kullanım düzeyine sahip olduğu bulunmuştur.

Odacı ve Çikrikci (2017) yaptıkları çalışmada ise daha önce yapılan araştırmalara benzer şekilde problemli internet kullanımıyla bazı psikolojik durumlar arasındaki ilişkiye bakmışlardır. Çalışmanın örneklem grubu 543 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma bulguları problemli internet kullanan üniversite öğrencilerinin depresyon puanlarının da yüksek olduğunu ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Kaygı ve stres gibi faktörlerle problemli internet kullanımını arasındaki ilişki de anlamlı ve yüksek çıkmıştır.

Dikmen ve Tuncer (2018)'in yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanım düzeylerinin aile ilişkileri üzerindeki etkisi incelenmiştir. 312 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bu çalışmada problemli internet kullanımının aile ilişkilerini etkileyen bir faktör olmadığı yönünde bulgulara ulaşılmıştır.

İKİNCİ BÖLÜM

BENLİK SAYGISI

2.1. Benlik Saygısının Tanımı

Günümüzde yaygın bir şekilde kullanılan benlik saygısı kavramının kökleri klinik psikolojideki William James, Alfred Adler, Erich Fromm, Abraham Maslow ve Carl Rogers gibi kişilik teoristlerinin yaklaşımlarına dayanmaktadır. Kavram Stanley Coopersmith, Nathaniel Brandon, California Assemblyman ve John Vasconcellos gibi psikologların bu kuramcılarını takip etmesiyle çok daha popüler hale gelmiştir. Ancak benlik saygısı kavramının insanlık tarihine dayandığını söylemek yanlış olmayacaktır (Bobgan ve Bobgan, 1990: 92).

Benlik saygısının sosyal bilimlerdeki en eski kavramlardan biri olması William James'in (1890/1983) bir asır önce kavramı ortaya atması ve konu üzerinde bir kitap kaleme almasına dayanmaktadır. Kavram köklü bir tarihe sahip olmasının yanı sıra bilim dünyasında çok fazla ilgi görmüştür. En bilinen veri tabanlarından olan PsychINFO'da konu üzerine yazılmış makale, kitap bölümü, kitap ve insan davranışının önemli bir belirleyicisi olarak ele alınan 23,215 esere rastlanmıştır. Bu sayı çeşitli veri tabanları da dâhil olmak üzere her geçen gün artmakta ve insan davranışının önemli belirleyicilerinden biri olduğuna ilişkin araştırmalar güncellenmektedir (Mruk, 2006: 63). Rodewalt ve Tragakis benlik saygısının kişilik ve sosyal psikoloji araştırmalarında en zirvede olan üç konudan biri olduğunu ifade etmiştir (Rodewalt ve Tragakis, 2003: 68). Bunların yanı sıra benlik saygısı kavramı ticari medya bağlamında da popülerlik kazanmıştır (Guindon, 2010: 49).

Pek çok insan benlik saygısını günlük dilde kullansa ve kavramın ne olduğunu bilse de soyut olması ve insan ile ilgili fenomenolojik bir yapı olması sebebiyle tanımlanması ve tam olarak anlaşılması oldukça güçtür (Mruk, 2006: 67). Benlik saygısı en genel anlamı ile kişinin kendisi hakkında değerli ve önemli olmakla ilgili duyumu ya da kişinin kendisini sevmesi, ödüllendirmesi, onaylaması, takdir etmesi, değerli bulması ile ilgilidir. Benlik saygısı benliğin değerlendirici ögesidir (Blascovich ve Tomaka 1991: 122).

Benlik saygısı, kişinin kendini üstün ya da aşağı görmeksizin kendini değerlendirmesi neticesinde kendi benliğini onaylamasından kaynaklanan beğeni durumu, kendini sevmeye ve beğenilmeye değer görme, kendinden memnun olma ve

özüne güvenme durumunu tanımlamaktadır (Özcan vd., 2013: 110). Kulaksızoğlu, benlik saygını “bireyin benliğini beğenme derecesi” olarak tarif etmiş ve benlik saygısının benliğin duygusal yönü olduğunu vurgulamıştır (Kulaksızoğlu, 2011: 109). Adams ise benlik saygısını bireyin kendinden memnun olma ve kendine yönelik algısının olumlu olma düzeyi olarak tarif etmiştir (Adams, 1995: 85). Pişkin'e göre ise benlik saygısı bireyin ideal benliği ile imgesel benliği arasındaki farkları değerlendirmesidir (Pişkin, 2003: 133).

Guindon, benlik saygısını üçe ayırmıştır: kendilik değeri, seçilmiş kendilik değeri ve genel kendilik değeri. Kendilik değeri; benliğin tutumsal, değerlendirici, başarı hissi, çevreden alınan geri bildirimler, yeterliğin farkında olunması sonucu oluşan, gelişen ve süren kabul ve değerlilik duygusunu içeren benlik kavramı içinde yerleşmiş olan duyusal yargılardır. Seçilmiş kendilik değeri; kişilik özelliklerinin ayrı ayrı ya da bir bütün olarak değerlendirilmesidir. Genel kendilik değeri; kişinin özüne ilişkin genel bir değerlendirmesi olup kendini kabulünün ve özsaygısının bir derecesidir. Benlikteki tüm ikincil karakter özelliklerinin kararlı olmasıdır (Guindon, 2002: 207).

Wells ve Marwell (1976) de benlik saygısını tanımlarken sınıflandırma yoluna gitmiştir. Yapmış oldukları bu sınıflandırma benlik saygısı çalışmalarının dönüm noktası olmuştur. Benlik saygısı üzerine yaptıkları çalışmalar neticesinde benlik saygısının dört kategoriden oluştuğu sonucuna varmışlardır. Benliğin nesne/tutum yaklaşımında benlik pek çok şey gibi ilgi nesnesidir. Bizler düşünebilir, hissedebilir ve herhangi bir nesneye yönelik olarak davranışta bulunabiliriz. Bu sebeple aslında verdiğimiz bu tepkiler herhangi bir nesneden ziyade kendimize yöneliktir ve bu duruma kendimizin o parçasına yönelik öz-saygı duyuyoruz. İlişkisel yaklaşım tutumları arasındaki ilişkiler ve farklılıklar anlamına gelmektedir. Bu da tepkisel bir yaklaşımdır. Örneğin ideal ve gerçek benliğimizi karşılaştırdığımızda ya da başarılarımızı ve tutkularımızı ele aldığımızda bizler farklı şekillerde düşünür, hisseder ve davranırız. Psikolojik tepki yaklaşımı isminden de anlaşıldığı üzere kendimize yönelik duygusal ve psikolojik tepkilere işaret eder. Bizler kendimiz, davranışlarımız ve görünüşümüz hakkında hem pozitif hem de negatif hissedebiliriz. Dördüncü yaklaşım ise kişilik işlevi/bileşen yaklaşımıdır. Bu yaklaşıma göre öz-saygı kişiliğin veya kendilik sisteminin bir parçası olarak görülmektedir. Örneğin kişiler kendilerini sosyal standartlara ne kadar uyduklarına göre değerlendirirler. Wells ve Marwell benlik

saygısını dört boyutlu bileşen şeklinde tanımlasa da neredeyse bütün tanımlar şu iki temel öğeden oluşmaktadır; değerlendirme ve duygusal deneyim (Guindon, 2010: 56).

Kişinin benliğini beğenmesi ve benimsemesi benlik saygısının oluşumunda kilit rol oynamaktadır. Benlik saygısı, benliğin değerlendirici ve tutumsal yönüdür. Benlik, kişinin sahip olduğu zekâ, yetenek, fiziksel özellikler ve kabiliyetler gibi özelliklerinin farkında olması ile ilgili iken benlik saygısı kişinin sahip olduğu bu özelliklerine ilişkin duygu ve düşünceleri ve bunlardan hoşnut olma durumudur. Benlik kavramı dış dünyadan alınan geri dönütler ve kişinin kendi yeterliliğinin farkında olması neticesinde gelişir ve devam eder (Guindon, 2002: 210). Sağlıklı bireyler kendilerini olumlu ve gerçekçi bir şekilde değerlendirme eğilimindedir. Ancak kişinin kendini kabul etmesi ve olumlu bir benlik algısı geliştirebilmesi için çevresindeki insanlardan kabul görmesi ve hayatının bazı alanlarında başarılı olması gerekmektedir (Cooke, 1999: 49).

Benlik, ideal benlik ve algılanan benlik olmak üzere iki bileşenden oluşmaktadır. Algılanan benlik, benlik algısının bir benzeridir ve kişinin yetenekleri, becerileri ve diğer özellikleri ile ilgili tarafsız değerlendirmeleridir. İdeal benlik, kişinin ulaşmak istediği ve arzu ettiği benlik imgesidir. Benlik saygısının düzeyi ideal benlik ile algılanan benlik arasındaki makasa bağlıdır. Yani bu iki benlik birbirine ne kadar yakınsa benlik saygısı o kadar yüksek olacaktır. Örneğin, okul başarısına önem veren öğrencinin dersten aldığı notların yüksek olması kendini olumlu bir şekilde değerlendirmesine sebep olacak ve benlik saygısı düzeyi de yüksek olacaktır. Popüler olmaya değer verip ancak bu amacına ulaşamayan bir başka öğrenci ise kendisini negatif olarak değerlendirecek ve bu sebeple benlik saygısı düşük olacaktır (Powell, 2006: 71)

2.2. Benlik Saygısının Önemi

Pek çok yazar benlik saygısının insanların doğuştan getirdiği bir ihtiyacı olduğunu ve kendileri hakkında iyi hissetmelerini sağladığı için, benlik saygılarını sürdürmeye çalıştıklarını varsaymaktadır. Ancak, benlik saygısının psikolojik işlevinin önemini ne kadar bilsek de benlik saygısının niçin bu kadar önemli olduğunu ve ne tür işlevlerinin olduğunun üzerinde durmak gerekmektedir. Benlik saygısını kişinin gerçek benliği ile ideal benliği arasındaki uygunluk olarak tarif eden Hümanistik psikologlar, benlik saygısının insanların özerk biçimde ne zaman ve nasıl

davranacaklarını kendilerinin belirlediği ile ilişkilendirmişlerdir. Bazı yazarlar ise insanların amaçlarına ulaşmasını kolaylaştırdığı için yüksek benlik saygısı arayışında olduklarını ileri sürmüştür (Leary, 1999b: 32).

İnsanın psikolojik mekanizması atalarından bu yana tekrar tekrar karşılaştığı birtakım uyum bozucu problemleri çözerek gelişmiştir. Örneğin, reddetme ve kabullenme deneyimlerinin benlik kavramını nasıl etkilediğini anlamak için ilk ihtiyaç duyduğumuz şey benlik saygısının işlevlerini anlamaktır. Başka bir deyişle, psikolojik bir mekanizmanın problemleri çözmek için geliştiği benlik saygısı gibi özellikler, kabul veya reddedilme gibi deneyimlerin benlik kavramını nasıl etkilediğine ilişkin süreçleri anlamamıza yardımcı olmaktadır (Kavanagh ve Scrutton, 2015: 130).

Benlik saygısı insanın temel ihtiyaçlarından biri olup pozitif benlik algısını artırmaya ve sürdürmeye hizmet etmektedir. Benlik saygısı, psikolojik açıdan sağlıklı insanların bir özelliğidir. Nitekim Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde üst sıralarda yer alan sevme- sevilme, ait olma gibi ihtiyaçlar benlik saygısı ile ilişkilendirilmiştir. Ayrıca insan yaşamını pek çok yönden etkileyen bir özelliktir. Benlik saygısı motivasyonu, fonksiyonel davranışları ve yaşam doyumunu etkilemekte olup yaşam boyu iyi oluş ile de önemli ölçüde ilişkilidir. Benlik saygısı yüksek olan insanlar kendilerini daha olumlu algıladığından dolayı yaşam doyumları da daha yüksektir (Greenberg, 2008: 51).

Leary benlik saygısını sosyal ve klinik açıdan ele almış ve 3 varsayım ortaya atmıştır (Leary, 1999a: 199):

- İnsanlar benlik saygısı düzeyini korumaya, sürdürmeye ve bazen de artırmaya yönelik olarak güdülenmişlerdir.
- Pek çok psikolojik yararı olduğundan dolayı yüksek benlik saygısı, düşük benlik saygısında daha fazla istenen bir durumdur.
- Düşük benlik saygısının geliştirilmesi psikolojik iyi oluşu artırır ve insanların davranışlarında istedik değişimler meydana getirir.

Ortaya attığı bu varsayımları titizlikle inceleyen Leary, bunları destekleyen çok sayıda araştırma olduğunu vurgulamış ancak durumu açıklamanın görüldüğü kadar kolay olmadığını ifade etmiştir. Konuyu “sosyometer” teorisi bağlamında değerlendirmiş; duygusal ve davranışsal problemlerin düşük benlik saygısı ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Leary, 1999a: 200).

Sosyometer teorisi evrim perspektifinden benlik saygısının anlaşılması konusunda hem kapsamlı hem de tutumlu bir bakış akışı sunmaktadır. Bu bakış açısına dayalı olan, benlik saygısı ile sosyal görünüş ve aidiyet duygusunun ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Ayrıca eş seçimi, bağlanma, samimi ilişkiler kurmak, takım/grup ilişkilerinin benlik saygısı ile ilişkili olduğuna işaret eden çalışmalar mevcuttur (Kavanagh ve Scrutton, 2015: 134).

Benlik saygısı yüksek olan kişiler kendilerini takdir ederler ve doğuştan değerli olduklarına inanırlar. Bu da kendi özelliklerine yönelik pozitif bir tutma sahip oldukları anlamına gelir; kendi yeteneklerinin, becerilerinin farkında olup isteklerini yapabileceklerine dair inançları vardır. Bu kişiler kendilerini diğerleri ile karşılaştırırken olumlu bir tavır sergilerler ve günlük yaşam aktivitelerini, performanslarını sürdürürken öz- değer duygularına sahiptirler. Düşük benlik saygısı ise sayılan bu olumlu niteliklerin tersi anlamına gelip; kendine zarar verme, çaresizlik, güçsüzlük ve depresyon gibi olumsuz durumlarla sonuçlanmaktadır (Smelser, 1989: 112).

Benlik saygısının pozitif psikolojik değişimlere yol açtığını gösteren çeşitli müdahale çalışmaları bulunmaktadır. Benlik saygısını artırmaya yönelik programlar yararlı olmakta ve bu kapsamda yapılan müdahaleler bireylerin kendilerine bakış açısını değiştirmekte ve toplum içinde kendilerini daha değerli hissetmelerini sağlayabilmektedir. Benlik saygısı programları her zaman gerçek veya algılanan sosyal kabulü artırması beklenen müdahaleleri içermektedir. Örneğin, bu programlarda sosyal becerilerin, kişilerarası problem çözme becerilerinin, fiziksel görünüşün ve öz-kontrol becerilerinin artırılması ve geliştirilmesi amaçlanmaktadır (Leary, 1999a: 202).

Toplumların iyi oluşu toplumu oluşturan vatandaşların iyi oluşuna bağlıdır. Toplumsal perspektiften bakıldığında, toplum içinde patlak veren problemlerin çoğu insanların benlik saygısı düzeyinin düşük olmasından kaynaklanmaktadır. Bu toplumlarda kendilerinin hiçbir şey hak etmediği inancında olan bireylerin verimsiz, maliyetli, sapkın ve tehlikesi olan davranışlara sığınacağı ve bu önlemlerle ciddi sosyal sorunlara yol açacağı varsayılmaktadır. Ancak toplumu oluşturan kişilerin benlik saygısının yüksek olduğunda; insanlar kendilerini takdir ettiği ve kişisel güçlülük duygusuna sahip olduğundan dolayı kendi kişisel sorumluluklarını alacaklar ve toplumun refahı için üzerlerine düşen görevi yapacaklardır (Smelser, 1989: 112).

2.3. Yüksek ve Düşük Benlik Saygısına Sahip Olan Bireylerin Özellikleri

Benlik saygısı süreklilik arz eden ve yüksek, orta, düşük ya da savunmacı düzeylerde olabilen bir özelliktir. Benlik saygısının en uygun olması durumunda eğrisel model normal dağılım eğrisi şeklinde görünmekte, düşük ve yüksek olması durumunda ise orta düzeydeki halinden daha az uyumlu görünmektedir. Kişinin yeterliliğine olan inancının çok güçlü olması yaşamındaki tehlikelere karşı daha hassas olmasına sebep olur. Çünkü kişi sınırlılıklarını gerçekçi bir biçimde değerlendirememektedir. Benlik saygısının aşırı yüksek olması narsizmin ve yıkıcılığın göstergelerinden biri olabilir. Baumeister ve arkadaşları, yüksek benlik saygısı (narsisizm ile ilgili olan), düşük empati, onay ihtiyacının yüksek olması ve benlik saygısının sürekli değişkenlik göstermesinin şiddet eğilimi ile sonuçlanacağını ortaya koymuştur (Baumeister vd., 1996: 23). Sağlıklı ve benlik saygısı düzeyi gerçekçi bir biçimde orta veya yüksek olan bireyler ise agresif olmaktan ziyade iddialı (hakkını savunan, kendine güvenen) olacaktır. Benlik saygısı düşük olanlar ise saldırmaktan çok kaçınan olma eğiliminde olacaktır (Guindon, 2010: 63).

Mental bozuklukların tanısallık ve sayımsal el kitabı (DSM-IV-TR; American Psychiatric Association, 2000) benlik saygısını pek çok mental bozukluğun kategorisinde kullanmıştır ve depresyon, benlik saygısı ile güçlü bir ilişkiye sahiptir. Silverstone ve Salsali (2003), yaptığı çalışmada bütün psikiyatri hastalarının benlik saygısının düşük olduğunu, en düşük olanları ise depresif bozukluk, yeme bozukluğu ve madde kullanım bozukluğu tanısı alan grup olduğunu ortaya koymuştur. Depresif bozukluğun bulunduğu psikiyatrik bozukluk eş tanısı alanların benlik saygısı, depresyon olmaksızın alınan eş tanılardan çok daha düşük olma eğilimi göstermiştir. Özetle araştırmacılar düşük benlik saygısı ile psikiyatrik hastalıkların başlangıcı arasında kısır bir döngü olduğunu bulmuştur. Bu sebeple düşük benlik saygısı yaşam boyu psikiyatrik bozukluklara olan duyarlılığı artırırken; psikiyatrik bozukluklar da benlik saygısını düşürür.

Rosenberg ve Owens (2001), yaptıkları deneysel ve survey çalışmalarında benlik saygısı düşük kişilerin özelliklerini ortaya koymuşlardır. Benlik saygısı düşük kişiler diğer insanlarla karşılaştırıldığında benlik saygılarına hasar verici olan tehditlere karşı daha duyarlıdır. Eleştiriler karşısında sorun yaşarlar ve başarısızlık durumunda daha fazla duygusal tepki verirler. Ayrıca olayları negatif yönde büyütme eğiliminde olup eleştirel olmayan görüşleri eleştiri olarak algırlar. Düşük benlik saygısına sahip

kişiler sosyal kaygıyı diğer insanlardan daha fazla deneyimlerler ve yüksek düzeyde toplumsal öz-bilinç sergilerler. Benlik saygısı düşük insanlar kişilerarası ilişkilerde düşük özgüvene sahiptir. Kendilerini sakar, utangaç, dikkat çeken, diğerleri ilişki kurarlarken yeterli bir şekilde kendini ifade edemeyen kişiler olarak görürler. Kişilerarası ilişkilerde düşük öz-güvene sahip olmak, kişilerarası ilişkilerdeki başarıyı düşürür ki bu durum da global benlik saygısının hasar görmesine yol açar. Yüksek ve düşük benlik saygısı olan bireyler, kişisel gelişim ve gelişim için amaçlarında büyük farklılıklar gösterir. Yüksek benlik saygısına sahip kişiler gelişime yönelirken, düşük benlik saygısına sahip kişiler benliklerini korumaya ve hata yapmamaya odaklanırlar. Dahası bu kişiler daha az mutludur ve daha fazla depresyon ve kaygı gibi fazla duygusal stres yaşarlar. Düşük benlik saygısına sahip kişiler daha kötümser ve alaycıdır; insanlara, topluluklara ve kurumlara karşı negatif tutum sergileme eğilimindedir. Bu insanlar katı ve esnek olmayan bir şekilde daha az yapıcı düşünme biçimine sahiptir. Karar vermeleri gereken bir durum olduğunda daha yavaş hareket eder ve kararsızlık yaşarlar. Kendilerini müstakil seyirciler olarak izleyerek daha fazla depersonalizasyon deneyimler.

Yapılan araştırmalar düşük benlik saygısının birçok depresyon, yalnızlık, madde kullanımı, ergen hamileliği, akademik başarısızlık ve suç davranışı gibi psikolojik zorlukla ve kişisel problemlerle ilişkili olduğunu göstermiştir (Leary, 1999b: 34). Özcan ve arkadaşları (2013), Ankara Zekâi Tahir Burak Kadın Sağlığı Eğitim ve Araştırma Hastanesi Gençlik Ünitesi'ne başvuran yaşları 12-24 arasında değişen toplam 176 kadın hastanın benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkileri tespit etmek amacıyla bir araştırma yürütmüştür. Araştırma sonucunda sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ile düşük benlik saygısı arasında pozitif ilişkilerin olduğu görülmüştür. Ayrıca depresyon düşük benlik saygının önemli bir yordayıcısıdır. Araştırma sonuçları depresyon belirti şiddetinin hem sosyal kaygı hem de benlik saygısı üzerinde olumsuz etkisinin olduğunu göstermiştir. Battle, Jarratt, Smit ve Precht'in (1988), 2. Sınıftan sınıfa kadar çeşitli kademelerde öğrenim gören ilkökul ve ortaokul öğrencilerinin benlik saygısı ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkileri incelediği çalışma sonucunda düşük benlik saygısını, depresyon ve kaygı ile ilişkili bulunmuştur. Oktan ve Şahin'in (2010), kız ergenlerin beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yürüttüğü araştırma katılımcıların beden imajı ile benlik saygıları arasında yüksek

düzyeyde pozitif anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Erol, Toprak, Yazıcı ve Erol'un (2000) üniversite öğrencilerinin yeme bozukluğu göstermelerinde benlik saygısı ve kontrol odağının rolünü incelediği araştırmasında yeme bozukluğunu yordayan en güçlü değişkenin düşük benlik saygısı olduğu saptanmıştır.

Aydoğan ve Özbay'ın (2012), üniversite sınavına hazırlanan lise son sınıf öğrencilerinin benlik saygısı, durumluk kaygı ve öz-yeterlik inançları ile akademik erteleme arasındaki ilişkiyi incelediği araştırma sonuçları, düşük benlik saygısının akademik erteleme davranışının anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde Balkıs ve Duru (2010), üniversite öğrencilerinin akademik erteleme eğilimi-akademik başarısı arasındaki ilişkide, performans ve genel benlik saygısının aracı rolünü incelemek amacıyla 323 öğrencinin katılımı ile yaptığı çalışmada genel ve performans benlik saygısı düzeylerinin akademik erteleme eğilimi ile akademik başarı arasında kısmi aracılık rolü üstlendiği bulmuştur. Yani akademik başarının artması ya da azalmasında benlik saygısı etkili olmaktadır.

Düşük benlik saygısı psikolojik problemler açısından risk faktörü olduğu gibi yüksek benlik saygısı da önleyici, koruyucu bir özellik taşımaktadır. Yörükoğlu, benlik saygısı yüksek olan kişilerin hem kendilerine hem de diğer insanlara karşı daha pozitif, risk almak ve rekabet etmekten çekinmeyen, zorluklar karşısında mücadele eden ve yaşamlarında bir anlam duygusuna sahip olan kişiler olduğunu ifade etmiştir (Yörükoğlu, 1990: 212).

Benlik saygısının yüksek olması depresyona karşı önleyici bir faktör olup aynı zamanda yaşam kalitesini de artırmaktadır (Korkut Owen, 2015: 64). Benlik saygısı bireylerin psikolojik iyi oluşunu ve sosyal ilişkilerini sürdürmesinde önemli rol oynamaktadır. Ayrıca yüksek düzeyde benlik saygısı kişilerin kendini ve diğerlerini affetmesi ile pozitif yönde ilişkilidir (Turnage vd., 2012: 93). Dinçer ve Öztunç'un (2009: 29), ebelik ve hemşirelik öğrencilerinin benlik saygısı ile atılganlık düzeyleri arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmada, benlik saygısı ile atılganlık arasında pozitif yönde orta derecede anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Baumeister ve arkadaşları, benlik saygısı ile mutluluğun birbiri ile güçlü bir ilişkisi olduğunu bulmuştur. Ayrıca gelişmiş düzeyde girişimcilik, hoş duygular, daha iyi bir fiziksel sağlık ve uzun ömürlü olmak benlik saygısının yüksek olmasının olumlu sonuçlarıdır. Benlik saygısı yüksek olan kişilerin stresli ve travmatik olaylar karşısında

daha az depresif olması muhtemeldir. Bu insanlar iş yerinde daha iyi bir performans sergiler, daha fazla mesleki başarı deneyimler, başarısızlık karşısında sebat gösterir, grup çalışmalarında daha iyi performans gösterir ve kendilerini sevilen ve popüler biri olarak algırlar (Baumeister, 2003: 29).

Doğan ve Eryılmaz'ın (2013: 114), üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı çalışmada, benlik saygısı öznel iyi oluş ile ilişkili bulunmuş ve yapılan regresyon analizi neticesinde benlik saygısının öznel iyi oluştaki varyansın %34'ünü açıkladığı görülmüştür. Diener ve Diener'in (2009: 87), benlik saygısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi kültürlerarası boyutta incelemek amacıyla yürüttüğü araştırmaya otuz bir farklı milletten üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda tüm örneklem grubunda benlik saygısı ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ancak bu ilişkide bireysellik arabulucu değişken olup farklı milletlerin benlik saygısı değişkenlik göstermektedir.

Traş ve arkadaşları, üniversitede öğrenim gören öğretmen adaylarının problem çözme becerileri, mizah tarzları ve benlik saygıları arasındaki ilişkileri inceledikleri araştırma sonucunda benlik saygısı ile kendini geliştirici ve katılımcı mizah arasında pozitif, yıkıcı ve saldırgan mizah arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca problem çözme yaklaşımı ile benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır (Traş vd., 2011: 726).

2.4. Benlik Saygısının Gelişim Süreci

2.4.1. Çocukluk Dönemi

Benlik saygısındaki “ben” kavramı hakkında değerlendirme yapabilmek için hem kimlik gelişimine hem de ileri bilişsel yeteneklere ihtiyaç vardır. Kimlik gelişimi ise Erikson'a göre ergenliğin gelişim görevidir. Bununla birlikte, değer ve yeterlik, büyüme sürecinde benlik saygısının önemli bileşenlerindedir. Bu nedenle benlik saygısının “öncüleri” olarak görülebilecek bu bileşenler arasındaki ilişkiyi gözlemlemek gereklidir. Her iki özellik de gelişim boyunca birbirine bağlı olsa da benlik saygısının değerlilik boyutunun yeterlikten önce gelmesi muhtemeldir. Örneğin, bir bebek doğmadan önce, zaten iyi veya kötü, arzu edilen veya istenmeyen, çekici veya çekici olmayan değer yüklü bir ortamla çevrilidir (Mruk, 2006: 73).

Belli bir anlamda, ilk karşılaştığımız değerlilik kaynağı ve belki de ilk benlik saygısı kaynağını dışsal değerlendirmeler oluşturmaktadır. Daha sonra yaşamda, otantik benlik saygısı elde etmek için kendimizi kabul etmek önemlidir. Ancak bireylerin bilinçli bir şekilde benlik saygısına sahip oldukları noktaya gelmeden önce önemli bir zaman geçmesi gerekmektedir. Olaylar hafızaya alındıkça ve her olayın değerlendirmesi yapıldıkça bir kişinin hayatı boyunca benlik saygısı oluşur. Bu olayların her birinin anıları saklanır ve yeni olaylar meydana geldiğinde, nasıl yanıt verileceğine karar verilirken önceki deneyimlerden yararlanır. Çocuğun benlik saygısı, yaşamın ilk yıllarından itibaren oluşmaya başlar ve çocuğun maruz kaldığı deneyimlerden ve bu deneyimlere verdiği tepkilerle şekillenir. Bu erken deneyimler yoluyla övülen ve desteklenen bir çocuk, çevresi tarafından başarılı olarak değerlendirildiği zaman olumlu benlik saygısı geliştirme vakfına sahip olacaktır. Eleştirilen, denemekten vazgeçen, başarısızlıktan dolayı cezalandırılan veya alay edilen bir çocuğun sağlıklı bir benlik saygısı geliştirme ve yetkinliğini ve değerini sorgulamaya başlama olasılığı daha yüksektir (Richman vd., 2010: 116).

Bebeklik ve çocukluk döneminde çocuğun ihmal ya da istismar edilmesi benlik saygısının gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Çocuk ihmali, bakıcının çocuğun temel ihtiyaçlarını yeterince karşılamaması olarak tanımlanabilir. Bu ihtiyaçlar fiziksel, sağlık, eğitim ihtiyaçları ve duygusal ihtiyaçlar olarak sınıflandırılabilir. Çocuk istismarı fiziksel istismar, cinsel istismar ve duygusal istismar olarak üç kategoriye ayrılır. Tokat atma, dayak, fiziksel olarak kısıtlama sık görülen istismar türleridir. Duygusal istismar bu dönemde genellikle tanımlanması ve kanıtlanması en zor olandır. Çocukların yalnız kalmaları, olumsuz kelimeler, ilgisizlik, çocuğun görmezden gelinmesi, çocuğun aile içi şiddet ortamına maruz kalması bu istismar türünün bazı davranışsal göstergeleridir. Bakım veren kişinin çocuğa duygusal olarak bağlanmayı reddetmesi ya da bağlanma ihtiyacından mahrum bırakması da bu tür bir istismarın bir şeklidir (Burke ve Pilecki, 2009: 66).

Bowlby'nin bağlanma teorisine göre ebeveynlerin çocukları koruması ve güvenli bağlanmasını sağlanması çok önemlidir. Ebeveynlerin çocuklarına karşı tutarlı olmaları ve çocukları ile kurdukları duygusal bağ güvenli bağlanmanın gelişmesine katkı sağlar. Güvenli bağlanma olumlu benlik gelişimini ve benlik saygısını destekleyicidir. Kurulan güvenli bağlanma gelecekteki ilişkiler için güvenli bir temel sağlar ve böylece bireyler yeni deneyimlere açık olur. Buna karşılık ebeveynin

çocuğun bakımını reddetmesi ve ihmal çocuğun güvensiz bir bağlanma geliştirmesine ve olumsuz benlik modelini içselleştirmesine neden olabilir. Güvenli bağlanma, bebeklerin çevrelerindeki dünyayı keşfetme güvenini kazandıkları temeldir (Lieberman ve Knorr, 2007: 419). Çocuklar bu güvenli temelden yoksun olduklarında, yeterlik duygularını artıracak ve olumlu benlik saygısına katkıda bulunacak gelişimsel görevleri yerine getiremez. Güvenin olmaması çocuğun çevreyi keşfetmesi ve bağımsızlık duygusu kazanmasını engeller ve benlik saygısının yeterlik bileşeninin oluşumunu olumsuz etkiler (Burke ve Pilecki, 2009: 67).

Okul öncesi dönemde çocukların gelişimi fiziksel, duygusal ve zihinsel alanlarda hızlı bir şekilde gerçekleşir. İnce ve kaba motor, dikkat, dil ve sosyal beceriler gelişmeye devam eder. Çocuklar 5 yaşına ulaştıklarında, akranlarıyla sosyal etkileşim ilgilerini çeker, okuma ve yazma gibi akademik beceriler öğrenir. Bu dönemde çocuklar başarı, başarısızlık, övgü ve hayal kırıklığı gibi deneyimler yaşarlar. Erikson, çocukların başarıya karşı aşağılık döneminde akademik dersler, ekip çalışması gibi önemli becerileri öğrenirken öz disiplin geliştirdiklerini ifade etmiştir. Bu yeteneğe sahip çocuklar sağlıklı bir benlik saygısı geliştirmeye başlarken ilgi alanlarını ve güçlü yanlarını tanıyarak farklı ortamlarda çalışabilirler (Green ve Kolos, 2010: 53). 7-11 yaş benlik saygısının gelişimi için en önemli aşamadır, çünkü bu, çocukların yeteneklerini ve özelliklerini keşfettikleri, tanıdıkları ve sonunda tanımladıkları zamandır. Bu “başarıya karşı aşağılık” dönemi, yetkinliğin geliştirilmesi olan benlik saygısı için gerekli olan diğer faktörün temellerini atmıştır (Mruk, 2006: 76).

İlkokul çağındaki çocuklar için ebeveynlerden ve akranlardan algılanan onay ve kabul, benlik saygısının en iyi yordayıcılarıdır (Harter, 1999: 91). Çocuklar çevresinin kendisi hakkındaki tutumlarını ve değerlendirmelerini içselleştirirler. Bu açıdan akran grubunun kabulü, sağlıklı bir benlik saygısının korunması için kritik öneme sahiptir (Harter, 1998: 562). Araştırmalar, akranları tarafından reddedilen çocukların düşük benlik saygısı, dışsallaştırılmış sorunlar ve okul zorlukları gibi problemler sergilediğini, akranlarıyla ilişkide güçlük çeken çocukların genel olarak olumsuz benlik algısı kalıpları sergileme eğiliminde olduklarını göstermektedir (Larouche vd., 2008: 28).

Coopersmith (1967), küçük çocuklar arasında benlik saygısının geliştirilmesinde ebeveynlerin rolünü vurgulamış ve anne baba tutumu gibi faktörleri benlik saygısının gelişimi ile ilişkilendirmiştir. İzin veren ebeveyn tutumunda anne babalar çocuklarına

sınır koymaz ve çocukların davranışlarına yönlendirmede bulunmazlar. Ebeveynlerin etkisiz oldukları durumlarda çocuklar benlik saygısını azaltan ve destekleyen davranışlar konusunda bir standart oluşturmakta zorlanır. Açıkça tanımlanmış standartlar, çocuklar arasında benlik saygısının gelişiminde kritik bir role sahiptir ve araştırmalar, aşırı şişkinliğin çocukların psikososyal gelişimi olumsuz etkilediğini göstermiştir. İzin verici anne baba tutumunda çocuklar farklı ortamlarda davranışlarının sonuçları hakkında farklı dönütler alır bunun da çocuklarda karışıklığa olacağından benlik saygısı üzerinde etkilidir (Mellin, 2010: 82).

Otoriter ebeveyn tutumunda çocuklardan yüksek veya gerçekçi olmayan taleplerde bulunur ve çocuklara duygusal olarak çok az destek veya cesaret verilir. Çocuklar olarak ailede karar alma süreçlerine dahil edilmezler. Çocuklardan yaşının üzerinde ve gerçekçi olmayan davranışlar beklenir. Ebeveynlerin gerçekçi olmayan ve gelişimsel olarak tutarsız taleplerini karşılayamama çocuklarda değersizlik veya kabul eksikliği duyguları geliştirebilir benlik saygısının gelişimini olumsuz etkileyebilir (Mellin, 2010: 83).

2.4.2. Ergenlik ve Yetişkinlik Dönemi

Ergenlik dönemi aşamalı olarak ilerleyen bir süreçtir. Ergenliğin ilk fiziksel değişimleri ile birlikte erken ergenlik dönemi başlar. Bu dönem, 10 yaşından itibaren görülebilirken genellikle 12 ve 14 yaşları arasında ortaya çıkar. 14-17 yaş arası orta ergenlik olarak kabul edilir. Geç ergenlik dönemi ise 17-20 yaş dönemini kapsar. İlkokuldan ortaokula geçiş döneminde birçok çocuk için farklı yaşam deneyimi ve sosyal deneyimler yaşadığı için stresli bir süreçtir. Her ne kadar başlangıçta güçlü ebeveyn bağları olsa da sosyal davranışlar ve ahlaki gelişim üzerinde arkadaşlarının daha fazla etkisi görülmeye başlanır. Çocukluk döneminde hemcinsleri ile kurulan arkadaşlık ilişkileri yerini karşı cinsten arkadaşlıklara ve karışık arkadaş gruplarına bırakır. Sosyal karşılaştırma bu dönemde benlik saygısı üzerinde önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Guindon, 2010: 67). Ergenlik döneminde belirgin değişiklikler meydana gelir ve bireyin yaşam boyu algılarının, inançlarının, değerlerinin geliştirilmesi için kritik bir dönemdir. Ergen, bir kimliği saptama, değişen fiziksel özellikleri kabul etme, sağlıklı bir yaşam tarzı geliştirmek için; aileden ayrılma, ahlak ve değerler geliştirme, toplumun katkıda bulunan bir üyesi olma ve bir meslek seçme gibi gelişimsel görevlerle mücadele eder. Bu nedenle, yetişkinlik dönemine girmeden önce, ergenin sağlıklı bir benlik saygısı geliştirmesi önemlidir

(Anderson ve Olnhausen, 1999: 63). Ergenlik dönemi, bireyin soyut kavramları ve mantıkla düşünmeyi öğrendikleri Piaget'in soyut işlemler dönemine denk gelir. Artan bir bilişsel yetenekle, benlik kavramının gelişimi daha odaklı ve daha soyut hale gelir. Bu dönemde benlik saygısı ile kontrol odağı arasında ilişki görülür. Dış kontrol odağı olanlar, dış olaylara (şans, kader vb.) davranış ve sonuçları atfederken, iç odağı olanlar ise onları kendi kişisel özelliklerine ve çabalarına bağlarlar. Benlik saygısı düşük olan insanlar daha fazla dış kontrol odağı sergileme eğilimindedir (Guindon, 2010: 68).

Ergenlik döneminden önce, ilişkiler büyük ölçüde aile ve aynı cinsiyetten arkadaşlıklara dayanır. Erken ergenlik döneminde, ergenin ebeveynlerine bağlılığı azalır ve cinsiyetler arası arkadaşlıklar ve karışık cinsiyet sosyalleşmesi ile etkileşim başlar. Sosyal gruplar, ergenin aileden ayrılabilmesi ve kabul ve güvenliği yaşayabileceği güvenli bir yer haline gelir (Smith, 2010: 59). Bu dönemde bireyde sayısız değişiklikler görülür. Bu değişim sürecinde ergen, davranışlarının sosyal olarak kabul edilebilir ve ahlaki açıdan doğru olup olmadığına karar verirken daha çok akran odaklı değerlendirme yapar. Ergenler davranışlarını akranlarının davranışlarıyla sürekli karşılaştırır ve aldıkları geri bildirimlere dayanarak kendi değerlerini belirlerler (Richman vd., 2010: 118). Ergenlik döneminde akran kabulü ihtiyacı çok önemlidir. Akran gruplarıyla etkileşimler kişisel kimliğin gelişimini olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilir (Anderson ve Olnhausen, 1999: 65).

Çoğu akademisyene göre, erken ergenlikte benlik saygısında düşüş görülmektedir. Beden imajı ve ergenliğin diğer sorunları benlik saygısındaki bu azalmada önemli bir rol oynamaktadır (Guindon, 2010: 69). Harter, bu düşüşün büyük olasılıkla pubertal değişiklikler sırasında ortaya çıkan negatif vücut görüntülerinden kaynaklandığını varsaymaktadır. Özellikle fiziksel görünüm, gençlik yıllarında benlik saygısını etkilemektedir ve gençlerin çekiciliğine ilişkin algıları, ergenlerin benlik saygısı üzerindeki en güçlü etkenlerdendir. Kendilerini fiziksel olarak çekici olmayan olarak algılayan gençler kötü öz değerlendirmelere sahip olma eğilimindedirler ve bu nedenle benlik saygısı düşüktürler, olumlu beden imgeleri olan kişiler ise daha yüksek benlik saygısı ile kendilerini daha yetkin bir şekilde değerlendirirler. Akranlardan, okullardan, ebeveynlerden ve diğer yetişkinlerden gelen geri bildirimler, ergenlerin beden algısını etkilediği için fiziksel görünüm doğrudan benlik saygısı ile bağlantılıdır (Harter, 2006: 117). Benlik saygısının gelişiminde cinsiyet farklılıkları önemli bir etkidir. Araştırmalar, kadınlara kıyasla, erkeklerin ergenlik döneminde

daha yüksek benlik saygısına sahip olduğunu göstermektedir. Beden imajı çalışmaları, tüm yaş grupları içinde, ergenlik döneminin görünümü hakkında en olumsuz öz değerlendirmeye sahip olduğu dönem olduğunu göstermektedir. Genel olarak, kadınlar bedenlerinden memnun olmama eğilimindedir. Erkek çocuklara kıyasla, kızlar için fiziksel gelişim genellikle daha düşük benlik saygısı, depresyon, vücut memnuniyetsizliği ve yeme bozuklukları ile da fazla ilişkili bir deneyim olabilmektedir (Smith, 2010: 64).

Gençlerimizin benlik saygısına yönelik saldırılar, şiddet içeren davranışlarla sonuçlanan bir döngüye yol açabilir. Zorbalığa uğrayan ya da sosyal olarak reddedilen çocuklar sadece çocukluk döneminde değil, aynı zamanda yetişkinlik döneminde de bunun etkilerini yaşamaktadır. Sosyal kabul ve aidiyet en temel insani ihtiyaçlarımızdan biridir ve benlik saygısını doğrudan etkilemektedir. Çünkü akranlardan gelen olumsuz geri bildirimler öz-değer ve kabul duygularını olumsuz etkileyebilir. Tersine, çocukluktaki olumlu sosyal uyum, yetişkinler olarak başarılı uyumun en güçlü yordayıcılarından biridir (Crenshaw ve Lee, 2010: 149).

Çocuklukta benlik saygısı daha düşük olan bireyler ergenlik döneminde daha fazla zorluğa maruz kalır ve birçok alanda yetersizlik hissi yaşarlar. Güçlü aile desteğinin benlik saygısı üzerinde olumlu bir etkisi olmasına rağmen, yetersiz aile desteği olan ergenler daha zayıf zihinsel sağlık, daha zayıf sosyal gelişim ve düşük refahla karşı karşıyadır (Baldwin ve Hoffman, 2002: 106). Madde bağımlılığı, depresyon, yeme bozuklukları, duygusal ve psikolojik bozukluklar ve çok daha fazlası gibi bir dizi soruna neden olabilmektedir (Guindon, 2010: 72).

Depresyon, intihar, suçluluk ve yeme bozuklukları, gençlerde düşük benlik saygısı ile ilişkili sorunlardan bazılarıdır. Çalışmalar sürekli olarak düşük benlik saygısı ile yeme bozuklukları arasındaki ilişkilerin yanı sıra intihar düşüncesi riskinin arttığını ve madde bağımlılığı ve sigara içimi de dahil olmak üzere sağlığı tehdit eden çoklu davranışlara neden olduğunu göstermektedir (Smith, 2010: 69).

Aşırı kilo benlik saygısı üzerinde etkili bir diğer faktördür. Araştırma sonuçlarına göre iki cinsiyet için de beden kitle indeksi arttıkça fiziksel görünüm benlik saygısı azalmaktadır. Erken ergenlik döneminde, daha düşük benlik saygısı düzeyine sahip olan obez çocuklar, daha yüksek üzüntü, yalnızlık ve sinirlilik oranları bildirmekte ve tütün veya alkol tüketme olasılıkları daha yüksektir (Strauss, 2000: 3).

DEHB olan ergenlerin düşük benlik saygısı ile ilişkili davranışsal özelliklere sahip oldukları görülmektedir. DEHB ergenlerde daha fazla otorite ile çatışma, kötü akran ilişkileri, motivasyon eksikliği gibi davranışsal sonuçlara neden olabilmektedir. Bu nedenler de daha düşük benlik saygısı yaşama olasılığını arttırmaktadır. Ergenler, olumsuz davranışlar sergilediğinde DEHB'li bir akrana karşı affedici olmayabilir. Bu tür olumsuz akran değerlendirmesi göz önüne alındığında, DEHB'li gençlerin kendilerini karamsar bir şekilde değerlendirmeleri muhtemeldir. Ergenlikteki olaylar daha sonraki yetişkin davranışları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir ve erken tedaviyi çok önemlidir (Richman vd., 2010: 120).

Ergenlik döneminde bilişsel ve biyolojik değişikliklerin bir sonucu olabilen benlik saygısında bir azalma vardır. Araştırmalar, benlik saygısının ergenlikten genç yetişkinliğe yükseldiğini göstermektedir. Benlik saygısı genç ve orta yetişkinlik döneminde kademeli olarak artar ve daha önceki seviyelerden dikkate değer bir istikrar gösterir. Çocukluk ve ergenlik döneminde benlik saygısı yüksek olanlar, genç erişkinlikte nispeten yüksek benlik saygısına sahip olmaya devam edeceklerdir. Başkalarıyla olumlu ilişkiler kurma kapasitesi kadınlarda benlik saygısını artırırken, bağımsızlık, kişisel katılım yaşamın bu aşamasında erkekler için daha yüksek benlik saygısını gösterir (Guindon, 2010: 72).

2.5. Problemlı İnternet Kullanımı ve Benlik Saygısı

Problemlı internet kullanımının nedenlerinin anlaşılmasında odaklanılan kavramların başında benlik saygısı gelmektedir (Aydın ve Sarı, 2011: 3502; Çıkrıkçı, 2016: 562). Özellikle de düşük benlik saygısının internet bağımlılığına neden olabileceği; Problemlı internet kullanıcılarına sunulan ruhsal destekle benlik saygısının olumlu yönde değişebileceği, bu sayede internet bağımlılığının belirtilerinin azalabileceği bildirilmiştir (Shaw ve Gant, 2004: 168; Stieger ve Burger: 681, 2010; Widyanto ve Griffiths, 2019: 19). Benlik saygısı, sosyal benlik saygısı ve ailevi benlik saygısının problemlı internet kullanımı belirtileri ile negatif olarak ilişkili olduğu, ayrıca sosyal benlik saygısı ve ailevi benlik saygısının internet bağımlılığının önemli belirleyicileri arasında olduğu bulunmuştur (Aydın ve Sarı, 2011: 3503). Bir metaanaliz çalışmasında yaşam doyumu, huzur ve benlik saygısı, kendini iyi hissetmenin belirteçleri olarak kullanılmış ve PİK'in benlik saygısı ile anlamlı

derecede ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Çıkrıkçı, 2016: 563). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada benlik saygısının problemlili internet kullanımını ile negatif ilişkili, psikopatolojik özelliklerle ise pozitif ilişkili olduğu, regresyon analizine göre psikopatolojik özelliklere ek olarak benlik saygısının İnternet bağımlılığı belirtilerini açıklamada etkili olmadığı bulunmuştur (Budak vd., 2015: 131).

Problemlili internet kullanımının belirtilerini açıklamada yaşam doyumu, yalnızlığa ek olarak benlik saygısının anlamlı derecede etkili olduğu bulunmuştur. Çocukluk çağı travmaları ve internet bağımlılığı arasındaki bağlantıda benlik saygısının rol oynadığı, benlik saygısının internet bağımlılığı belirtilerini açıkladığı ve travmatik yaşantısı olan bireylerdeki internet bağımlılığının tedavi edilmesinde benlik saygısının dikkate alınması gerektiği ifade edilmiştir (Zhang vd., 2012: 51). Başka bir çalışmada ise psikopatolojik özelliklerin ve düşük benlik saygısının problemlili internet kullanımını ile ilişkili olduğu, dikkat ve dürtü sorunu yaşayan ergenlerde internet bağımlılığını azaltmak için kullanılacak programlarda ruhsal hastalıklara ek olarak benlik saygısına odaklanılması gerektiği belirtilmiştir (Yen vd., 2014: 1603). Genel popülasyon üzerinde yapılan bir çalışmada, benlik saygısının problemlili internet kullanımını ile anlamlı şekilde ilişkili olduğu, benlik saygısındaki her birim artışla internet bağımlısı olma olasılığının %11 oranında azaldığı, karşılaştırma yapıldığında madde kullanım bozukluğu, duygudurum bozukluğu ve yeme bozukluğu gibi eş tanıların internet bağımlıları arasında daha yaygın olduğu; madde kullanımı bozuklukları, duygudurum bozukluğu ve yeme bozukluğunun etkisi kontrol edildikten sonra bile benlik saygısı ve problemlili internet kullanımının ilişkili olduğu bulunmuştur (Sevelko vd., 2018: 979).

2.6. Benlik Saygısına İlişkin Yapılan Çalışmalar

Gökçe (2017) 309 öğrencinin (%48,5'i kadın, %51,5'i erkek) katılımıyla yaptığı çalışmada ergenlerin beden algısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi çeşitli etmenler açısından incelemiştir. Araştırmaya katılan öğrencileri yaş ortalaması 16,52 olarak saptanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre benlik saygısı ve beden algısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Kadınların beden algısı puanlarının erkeklerle oranla daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Ercan (2018) yaptığı çalışmada geç ergenlikte sosyal medyaya maruz kalmanın

beden saygısı ile ilişkisini incelemiştir. Çalışmaya yaşları 18-22 arasında değişen 157 kadın ve 66 erkek olmak üzere 223 öğrenci katılmıştır. Araştırmaya göre sosyal medyaya maruz kalmak, sosyal medya bağımlılığını arttırmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı ise beden saygısını etkilemekte ve sosyal görünüş kaygısını yükseltmektedir.

Çelik ve Odacı (2012) benlik saygısı ve kendilik algısının problemlili internet kullanımına etkisini incelemiştir. Araştırmaya toplam 556 (%58,1'i kız ve %41,9' u erkek) öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin yaşları 17-24 arasında değişmekte ve yaş ortalaması 20,25'dir. Problemlili internet kullanımının erkeklerde, kızlara oranla daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Problemlili internet kullanımı ile kendilik algısı arasında negatif yönde güçlü bir ilişki saptanmıştır. Öğrencilerin kendilik algısı azaldıkça problemlili internet kullanımı artmaktadır.

Richards ve arkadaşları (2015) Medline, Embase ve PsycINFO veri tabanlarından elde edilen verilerle sosyal medyanın çocuklar ve ergenler üzerindeki etkileri araştırmışlardır. Çalışmalar sosyal medyanın gençlerin beden algısı ve benlik saygısını olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Aynı zamanda istatistiksel olarak Amerikalı ergenlerin %87'si sosyal medya platformlarını ve oyunlarını kullanmaktadır. 12-17 yaş arasındaki ergenlerin %51'i interneti günlük olarak kullanmaktadır. 14 yaşındaki ergenlerin internette sosyal ağ oluşturmak için geçirdikleri zaman tüm zamanın %67'sini oluşturmaktadır. 13-17 yaşındaki ergenlerin %60'nın bir sosyal paylaşım sitesinde en az bir profile sahip olduğu ortaya konulmuştur.

İngiltere'de yaşları 11 ile 16 arasında değişen 136 kız çocuğu ile yapılan deneysel araştırmada kız çocukları ultra-ince ve ortalama Bedenlere sahip dergi modellerine deneysel olarak maruz bırakılmıştır. Bunun sonucunda kız çocuklarının beden memnuniyetlerinin ve benlik saygılarının düştüğü saptanmıştır. Benlik saygısındaki düşüş, yaşı küçük olan kızlarda daha yüksek oranda bulunmuştur. Bu sonuçlar medya platformlarının benlik saygısı ve beden algısını etkilediğini göstermektedir (Clay vd., 2005).

Jung ve Lennon (2003) kadınların çekici medya görüntülerine maruz kalmalarının, benlik saygısı, beden algıları ve ruh halleri üzerine etkisini araştırmışlardır. Araştırmada 168 katılımcı iki gruba ayrılmış ve gruplardan biri

araştırma öncesi çekici medya fotoğraflarına maruz bırakılmıştır. Diğer gruba herhangi bir fotoğraf gösterilmemiştir. Araştırma sonucunda çekici medya görüntülerine maruz kalmanın beden algısı ve benlik saygısını etkilemediği saptanmıştır.

Bessenoff (2006) tarafından medyanın, benlik saygısı, öz farkındalık ve depresyon ile ilişkisini saptamak için yapılan çalışmada yaşları 17 ile 39 arasında değişen 117 kadın katılımcı iki gruba bölünmüştür. Katılımcılara bunun bir pazarlama araştırması olduğu söylenerek bir gruba ince-ideal bedenli mankenlerin yer aldığı reklamlar gösterilirken diğer gruba normal-nötr bedenli mankenlerin yer aldığı reklamlar gösterilmiştir. Katılımcılara, reklamlarda gösterilen ürünlere yönelik tutumlarını değerlendiren bir form doldurtulmuştur. Katılımcılardan elde edilen sonuçlar doğrultusunda ince-ideal Beden reklamlarına maruz kalmanın benlik saygısını, Beden ağırlık kaygılarını, ruh halini ve depresyonu etkilediği saptanmıştır. Benlik saygısı düşük olan kadınların ince ideal reklamlardan daha fazla etkilenerek, benlik saygılarının daha fazla düştüğü, depresif düşüncelerinin arttığı gözlemlenmiştir.

Schwartz (2010) 218 kolej öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada Facebook'ta geçirilen sürenin benlik saygısını olumsuz etkilediğini bulgulamıştır. Benlik saygıları azaldıkça, ergenlerin Facebook kullanım sürelerinin arttığı gözlemlenmiştir.

Japonya'da aile, akran, medya gibi çeşitli sosyo-kültürel etkenlerin benlik saygısı, Beden memnuniyet düzeyleri ve yeme bozukluklarını yordamak için 289 lisans öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada, medyanın benlik saygısı ve beden algısını olumsuz etkilediği saptanmıştır. Medyanın bu etkisinin, ince-ideal Beden ölçüsünü doğrudan içselleştirmesine sebep olduğu gözlemlenmiştir (Yamamiya vd., 2008).

12-18 yaş arasında 516 ergenle yapılan çalışmada anksiyete, depresyon ve benlik saygısı ile algılanan beden imgesi yetersizliği arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Kostanski ve Gullone, 2008).

Norveç'te ergenler üzerinde tamamlanmış ölçeklerle yapılan 10 yıllık kohort çalışmada her yaşta, kızların %25'i geçen yıl birkaç kez diyet yaptığını, erkeklerde ise bu oranın %5 olduğu belirtilmiştir. Erkekler arasında benlik saygısı ve beden algısı, diyetin öngörülmesinde aynı ölçüde katkı sağlarken, kızlarda sadece beden algısı diyeti öngörmede anlamlı bir belirleyici olarak saptanmıştır (Friestad ve Rise, 2004).

Henderson-King ve Henderson-King'in (1997) 87 lisans öğrencisi kadın üzerinde yaptığı araştırmaya göre medya imajları kadınların benlik saygılarını ve beden memnuniyetini etkilemektedir. Katılımcıların yaş ortalaması 19, %54'ü beyaz, %18'i Asyalı, %11'i Afro-Amerikan, %6'sı İspanyol ve geri kalan %11 ise başka ırka mensup olarak saptanmıştır. Katılımcılar önce iki kişinin başka birisi hakkında kilo aldığına dair konuşmalarına maruz bırakılmışlardır. Sonrasında katılımcılara ince ideal kadınların fotoğrafları gösterilmiştir. Katılımcıların ince-ideal görüntülere maruz kaldıktan sonra zayıf kadınlar, görüntüleri cinsel olarak daha çekici tanımlarken daha ağır olan kadınlar görüntüleri daha olumsuz tanımlamıştır.

Meksika'da 120 kız ergen üzerinde yapılan bir çalışmada kültürleşme, beden imgesi, benlik saygısı ve yeme bozuklukları arasındaki ilişki incelenmiştir. Kültürleşme düzeylerinin, yeme bozuklukları, benlik saygısı ve beden imgesi ile ilişkili olmadığı saptanmıştır. Ancak benlik saygısı ile yeme bozukluklarının arasında anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Düşük benlik saygısı yüksek düzeyde yeme bozukluğunu (bulimia ve anoreksia) öngörmektedir. Yüksek düzeyde yeme bozukluğunun aynı zamanda düşük sosyo-ekonomik statü ile anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu gözlemlenmiştir (Joiner ve Kashubeck, 1996).

Çalışmalar beden görüntüsünden memnun olmama durumunun kız ergenler ve kadınlarda yaygın olduğunu gösterse de erkeklerin de beden görüntüsünden memnun olmadığını bulgulayan çalışmalar vardır. Cohane ve Pope (2001) 1990-2000 yılları arasında yapılmış 17 çalışmayı inceleyerek şu sonuçları elde etmişlerdir: Kızlarda beden imajı memnuniyetsizliği prelevansı erkeklere göre daha yüksektir. Erkeklerde ideal Beden, bazıları tarafından daha zayıf olmak şeklinde yorumlanırken bazıları tarafından da daha ağır ve kaslı olmak şeklinde yorumlanmıştır. Genel sonuçlara bakıldığında erkekler arasında beden algısı ve benlik saygısı arasında pozitif yönde bir ilişki vardır.

2.7. Problemlili İnternet Kullanımı ile Benlik Saygısı İlişkisine İlişkin Yapılan Çalışmalar

Caplan (2002) tarafından yapılan araştırma 386 lisans öğrencisi ile gerçekleştirilmiş ve problemlili internet kullanımı ile yalnızlık, benlik saygısı, utangaçlık ve depresyon arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda problemlili internet kullanımı ile bahsedilen psikososyal sağlık değişkenlerinin ilişkili

olduğu gözlemlenmiştir.

Kim (2008) tarafından yapılan çalışmada 276 üniversite öğrencisine uygulanan ön testten sonra problemlili internet kullanıcısı ve benlik saygısı düşük 25 kişi belirlenmiştir. Belirlenen 25 kişi 12'si kontrol ve 13'ü deney grubu olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Beş hafta boyunca deney grubunda bulunan katılımcılara haftada iki defa gerçeklik terapisi grupla danışma programı uygulanmıştır. Uygulama sonucunda deney grubunda bulunan katılımcıların kontrol grubunda bulunan katılımcılara göre anlamlı ölçüde problemlili internet kullanımı düşük ve benlik saygısı düzeylerinin yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Aydın ve Sarı (2011) problemlili internet kullanımı ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamış ve 324 ergen bireyin katılımıyla araştırmalarını gerçekleştirmiştir. Araştırma verileri değerlendirildiğinde problemlili internet kullanımı ile sosyal benlik, genel benlik, toplam benlik ve aile-ev benlik saygısı arasında negatif ve anlamlı ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Aynı zamanda problemlili internet kullanımının yordayıcılarının sosyal benlik ve aile- ev benlik saygısı olduğu ifade edilmiştir.

Berber-Çelik ve Odacı (2011), problemlili internet kullanımı ile kendilik algısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 556 üniversite öğrencisi dâhil edilmiştir. Yapılan araştırma sonucunda problemlili internet kullanımı ile kendilik algısı arasında anlamlı ve negatif ilişki olduğu fakat problemlili internet kullanımı ile benlik saygısı arasında ilişki bulunmadığı gözlemlenmiştir.

Chun (2016) 351 Güney Koreli ergenin problemlili internet kullanım düzeyleri üzerinde psikolojik problemlerinin, duygusal düzensizliklerinin ve benlik saygısının etkisini incelemiştir. Araştırma bulguları psikolojik problemler ve duygusal düzensizliklerin benlik saygısını düşürerek problemlili internet kullanımını dolaylı yoldan olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur. Ayrıca araştırmacılar problemlili internet kullanımının bilişsel- davranışçı modele göre açıklamasının deneysel olarak doğrulandığını ortaya koymuşlardır. Öztürk ve Özmen (2016) yaptıkları çalışmada benlik algısı, kişilik ve lise türü ile problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkiye bakmışlardır. 771 Anadolu Lisesi, Fen Lisesi, Sanat Lisesi, Mesleki ve Teknik Anadolu lisesi gibi farklı lise türlerinde okuyan öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmada cinsiyet, internet kullanım süresi, nevroitiklik, psikotiklik, romantik çekici tip kişilik,

fiziksel görünüm ve problemlı davranışlara sahip olma ile problemlı internet kullanımı arasında ilişki olduğu bulunmuştur.

Dışadönük kişilik, atletik yeterlilik, iş yetkinliği gibi olumlu özellikleri ile sosyal kabul ve arkadaşlık ilişkileri gelişmiş olanlarda problemlı internet kullanımı belirgin bulunmamıştır. Ayrıca mesleki ve teknik Anadolu Lisesi öğrencilerinin problemlı internet kullanım düzeyleri daha yüksek çıkmıştır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı

Araştırmada incelenen değişkenlere yönelik geliştirilen araştırma hipotezleri aşağıda yer almaktadır:

1. Katılımcıların Benlik Saygısı düzeyleri ve Problemlili İnternet Kullanımı düzeyleri yaşlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
2. Katılımcıların Benlik Saygısı düzeyleri ve Problemlili İnternet Kullanımı düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
3. Katılımcıların Benlik Saygısı düzeyleri ve Problemlili İnternet Kullanımı düzeyleri eğitim gördükleri sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
4. Katılımcıların Benlik Saygısı düzeyleri ve Problemlili İnternet Kullanımı düzeyleri ailede kaçınıcı çocuk olmalarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
5. Katılımcıların Benlik Saygısı düzeyleri ve Problemlili İnternet Kullanımı düzeyleri babalarının eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
6. Katılımcıların Benlik Saygısı düzeyleri ve Problemlili İnternet Kullanımı düzeyleri annelerinin eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
7. Katılımcıların Benlik Saygısı düzeyleri ve Problemlili İnternet Kullanımı düzeyleri ebeveynlerinin birliktelik durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
8. Katılımcıların Benlik Saygısı düzeyleri ve Problemlili İnternet Kullanımı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.
9. Katılımcıların Benlik Saygısı düzeyleri ve Problemlili İnternet Kullanım düzeyleri sosyo ekonomik düzeylerine anlamlı bir farklılık göstermektedir.

3.2. Araştırmanın Önemi

İnternet bağımlılığı kişilerin yaşam kalitesinde ve fonksiyonlarında bozulmaya neden olmakta ve psikolojik sorunlara yol açmaktadır (Chou vd., 2018: 7). Bu sebeple internet bağımlılığında erken teşhis ve tedavi psikolojik rahatsızlıkların giderilmesinde önem taşımaktadır.

İnternet hızlı şekilde iletişim sağlamak ve kısa sürede bilgiye ulaşmak özellikleri sayesinde günümüzde oldukça yaygın kullanılan bir iletişim aracı olmuştur. İnsan yaşamına sağladığı kolaylıklar olduğu gibi bazı kullanıcıların interneti günlük yaşamlarındaki etkinlikleri geciktirecek veya olumsuz etkileyecek şekilde kullanması nedeniyle internetin olumsuz etkilerinden söz edilebilir. İnternetle meşgul olan bazı insanlar kullanımlarını kontrol edememekte, mesleki hayatlarını ve insan ilişkilerini tehlikeye atmaktadırlar. İnternet bağımlılığı kavramı ilk defa Young tarafından ortaya atılmıştır ve bağımlılık durumunda internetle yoğun uğraş, interneti kullanma ihtiyacı olduğu hissi, internet kullanımını engellemeye yönelik başarısız girişimler, internetsiz geçen zamanın önemsiz görülmesi, planlanan süreden fazla internette zaman geçirme, internete ulaşamadığı zaman huzursuz hissetme ve bu durumun sosyal hayatta problemlere sebep olması gibi belirtiler olabileceği öne sürülmüştür (Şenormancı vd., 2014: 1387).

Benlik saygısı yalnız kişinin kendini algılama şekli ile ilintili bir kavram değildir. Aynı zamanda bireyin ailesel benlik saygısı ile sosyal yönü ile de ilişkilidir ve benlik saygısının düşük olması problemlili internet kullanımının nedenleri arasındadır (Aydın ve Sarı, 2011: 3502). Benlik saygısında azalmanın, problemlili internet bağımlılığına ve eşlik eden psikopatolojiye yatkınlığı artırabileceği, bu sebeple problemlili internet kullanıcılarında görülen psikolojik problemlerin azaltılmasında benlik saygısının artırılmasına yönelik yapılacak çalışmaların fayda sağlayacağı belirtilmektedir (Budak vd., 2015: 129).

Yapılan araştırma, ergenlerde problemlili internet kullanımı ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile İstanbul ili Uğur Okulları Güngören Kampüsünde eğitim gören 613 lise öğrencisi arasından çalışmaya katılmaya kabul eden 459 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmanın ergen yaş grubunda problemlili internet kullanımının özelliklerini belirlemek ve benlik saygısı ile ilişkisini daha iyi anlamak açılarından literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

3.3. Evren ve Örneklem

3.3.1 Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırmanın İstanbul ilinde bir özel lisede gerçekleştirilmiş olması,
- Araştırmada klinik değerlendirmenin yapılmaması, değerlendirmenin yalnızca ölçek düzeyinde yapılmış olması,
- Araştırmanın yalnızca gönüllü genç bireylerle sınırlı olması

3.3.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada “Sosyo-Demografik Bilgi Formu”, “Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği” ve “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” kullanılmıştır.

3.3.3. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların sosyo-demografik bilgilerinin alınması amacıyla oluşturulan ve kişisel bilgi formu sekiz sorudan oluşmaktadır. (EK-C)

3.3.4. Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği (PİKÖ-E)

PİKÖ-E, ilk olarak üniversite öğrencilerine yönelik olarak Ceyhan ve ark. (2007) tarafından geliştirilmiştir. 33 maddeden oluşan PİKÖ'nün ergenler için geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Ceyhan ve Ceyhan (2009) tarafından yapılmıştır. Yapılan çalışmalar sonucunda 27 maddeden oluşan, 1- 5 arası puanlanan, likert tipi bir kendini değerlendirme ölçeği elde edilmiştir. Bu ölçeğin, internetin olumsuz sonuçları (Örnek madde: “İnternette kontrol benden çıkıyor.”), aşırı kullanım (Örnek madde: “İnternete geçirdiğim zaman çoğunlukla uyku süremi azaltıyor.”) ve sosyal fayda/ sosyal rahatlık (Örnek madde: “Yalnızlığımı internet ile paylaşıyorum.”) olarak adlandırılan alt boyutları vardır. Ölçeğin; internetin olumsuz sonuçları alt boyutunda 14 madde (12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26), aşırı kullanım alt boyutunda 6 madde (1, 2, 6, 7, 10, 25) ve sosyal fayda/sosyal rahatlık alt boyutunda 7 madde (3, 4, 5, 8, 9, 11, 27) bulunmaktadır. Ölçeğteki maddeler “Hiç uygun değil” (1 puan), “Nadiren uygun” (2 puan), “Biraz uygun” (3 puan), “Oldukça uygun” (4 puan), ve “Tamamen uygun” (5 puan) biçiminde puanlanmaktadır. Ölçeğin toplam puanı, bu maddelere verilen yanıtların puanlarının toplanmasıyla elde edilir. Toplam puan 27 ile 135 arasında değişmektedir. Ancak ölçek içerisindeki bazı maddeler ters çevrilerek puanlamaya katılmaktadır. Ölçeğteki ters kodlanan maddeler 7. ve 10. maddelerdir. Ceyhan ve Ceyhan'a (2009) göre, “Ölçekten alınabilecek yüksek puanlar, bireylerin

internet kullanımlarının sağlıksızlaştığının, internetin yaşamlarını olumsuz bir şekilde etkilediğinin ve bağımlılık gibi bir patolojiye eğilim oluşturabileceğinin işareti olarak değerlendirilmektedir” (s.1330). 35 PİKÖ-E'nin yapı geçerliliği için faktör analizi yapılmış, güvenilirliği için de iç tutarlık katsayısı Cronbach-alfa ve madde toplam korelasyon değerleri hesaplanmıştır. Faktör analizi çalışması interneti haftada 2 saatten fazla kullandığını belirten 571 lise öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. PİKÖ-E formunun açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, ergenlerde ölçeğin internetin olumsuz sonuçları, aşırı kullanım ve sosyal fayda/sosyal rahatlık olmak üzere üç alt faktörden oluştuğunu göstermiştir. 27 maddeden oluşan üç faktörlü yapı toplam varyansın %49,35'ini açıklamıştır. PİKÖ-E'nin 14 maddeden oluşan “internetin olumsuz sonuçları” adlı birinci faktörü, varyansın %37,73'ünü, 6 maddeden oluşan “aşırı kullanım” olarak adlandırılan ikinci faktörü varyansın %6,48'ini ve 7 maddeden oluşan “sosyal fayda/sosyal rahatlık” olarak adlandırılan üçüncü faktörü ise varyansın %5,14'ünü açıklamaktadır. Ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısı 0,93 olarak bulunmuştur. Alt ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları ise internetin olumsuz sonuçları için 0.93, aşırı kullanım için 0.76 ve sosyal fayda/sosyal rahatlık için 0,78 olarak elde edilmiştir (Ceyhan ve Ceyhan, 2009). Ölçek maddeleri incelendiğinde, internetin olumsuz sonuçları alt boyutu kişinin günlük yaşamını aksatması, hayatındaki kişilerle sorun yaşaması, sürekli internette bir şeyler yapma, vakit geçirme arzusu ve yönelimi, internet kullanımını ile sorumluluklarını erteleme, yapmaması ya da unutmaması şeklinde ifade edilebilir. Aşırı kullanım alt boyutu kişinin planladığından daha fazla internet kullanımının olmasını, zamanın nasıl geçtiğini anlayamamasını, uyku süresinin kullanımdan ötürü azalmasını ve kullanımdan bir türlü vazgeçememeyi ifade ederken; sosyal fayda/ sosyal rahatlık boyutu ise, kişinin internette daha kolay ilişki ve iletişim kurabildiğini, kendisini internette daha iyi aktarabildiğini, kendisini farklı tanıtmaya ya da gizleme olanağının olması ile açıklanabilir (EK-A).

3.3.5. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

1965 yılında Morris Rosenberg tarafından benlik saygısı ölçüm aracı olarak geliştirilmiştir. Çuhadaroğlu 1985 yılında ölçeği Türkçe'ye çevirerek geçerlik güvenilirlik çalışmasını yapmıştır. Rosenberg ergenlerde yaptığı çalışmada, benlik saygısını çeşitli özelliklerle birlikte değerlendirmek amacıyla başka küçük alt

ölçeklerden de yararlanmıştır.

Geçerlik ve güvenirlik çalışmasına bunlar da dahil edilmiştir. Her bir alt ölçeğin ölçtüğü özellikler ve değerlendirmeleri farklıdır. Benlik saygısı, kendilik kavramının sürekliliği, insanlara güven duyma, eleştiriye duyarlılık, depresif duygulanım, hayalperestlik, kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme, tartışmalara katılabilme derecesi, psikişik izolasyon, psikosomatik belirtiler, ana baba ilgisi olmak üzere 11 alt ölçek, ana ölçeği meydana getirmektedir. Benlik saygısı alt ölçeğinde olumlu ve olumsuz anlam taşıyan toplam 10 soru yer almaktadır. Testte olumlu (1., 2., 4., 6. ve 7. sorular) ve olumsuz (3., 5., 8., 9. ve 10. sorular) yüklü maddeler ardışık olarak sıralanmıştır. Sorulardan her biri “Çok doğru/Kesinlikle katılıyorum”, “Doğru/Katılıyorum”, “Yanlış/Katılmıyorum” ve “Çok yanlış/Hiç katılmıyorum” olmak üzere dört farklı biçimde cevaplanır. Ham puanlamada alınacak minimum puan 10, maksimum puan 40’tır. Bireylerin aldığı puanların yüksek olması benlik saygılarının düşük olduğunu göstermektedir.

Guttman ölçüm sistemine göre de puanlanabilen ölçekte 1., 2. ve 3. sorular, 4. ve 5. soru, 9. ve 10. sorular birlikte değerlendirilerek sayısal ölçümler sonucunda benlik saygısı yüksek (0-1 puan), orta (2-4 puan) ve düşük (5-6 puan) şeklinde kategorize edilebilmektedir (EK-B).

3.3.6. Verilerin Analizi

Araştırmanın tüm verileri SPSS 23.0 paket programında analiz edilmiştir. Araştırmada verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini ölçmek için Shapiro-Wilk testi uygulanmıştır. Çalışmada kullanılan veriler normal dağılım göstermediği için non-parametrik testler uygulanmıştır. Çalışmada ikili grupların karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi, üç ve daha fazla grubun karşılaştırılmasında Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkiyi ölçmek için Spearman testi uygulanmıştır. Tüm karşılaştırmalarda $p < 0.05$ istatistiksel anlamlılık kabul edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Veriler

Tablo 1: Katılımcıların (N = 459) Demografik Verileri

	N	%
Cinsiyet		
Kız	330	71.9
Erkek	129	28.1
Yaş (yıl)		
13 – 14	67	14.6
15 – 16	222	48.4
17 – 18	170	37
Eğitim gördükleri sınıf		
Lise 1	114	24.8
Lise 2	53	11.5
Lise 3	146	31.8
Lise 4	146	31.8
Anne eğitim durumu		
Okur-yazar değil	0	0
Okur-yazar	16	3.5
İlkokul mezunu	159	34.6
Ortaokul mezunu	116	25.3
Lise mezunu	99	21.6
Üniversite mezunu	62	13.5
Yüksek lisans/Doktora mezunu	7	1.5
Baba eğitim durumu		
Okur-yazar değil	1	0.2
Okur-yazar	11	2.4
İlkokul mezunu	113	24.6
Ortaokul mezunu	117	25.5
Lise mezunu	150	32.7
Üniversite mezunu	62	13.5
Yüksek lisans/Doktora mezunu	5	1.1
Ebeveyn birliktelik durumu		
Beraber yaşıyorlar	411	89.5
Boşanmış/ ayrı yaşıyor	48	10.5
Sosyo- ekonomik durum		
Düşük	33	7.2
Orta	386	84.1
Yüksek	40	8.7
Kaçıncı çocuk olduğu		
İlk	203	44.2
İkinci	143	31.2
Üçüncü	72	15.7
Dördüncü ve üzeri	41	8.9

Araştırmaya katılanların %71,9 (n = 330)'u kız, %28,1'i (n = 129) ise erkektir. Yaş grubu 13-14 olanlar katılımcıların %14,6'sını (n = 67), 15-16 olanlar %48,4'ünü (n= 222) ve 17- 18 olanlar %37'sini (n= 170) oluşturmaktadır. Katılımcıların %24,8'ü (n= 114) lise 1. Sınıfta, %11,5'i (n= 53) lise 2. Sınıfta, %31,8'i (n= 146) lise 3. sınıfta ve %31,8'i (n= 146) ise lise 4. Sınıfta öğrenim görmektedir. Katılımcıların annelerinin eğitim durumu değerlendirildiğinde, ilk sırada %34,6 (n= 159) ile ilkokul mezunu bulunmakta bunu sırasıyla %25,3 (n= 116) ile ortaokul mezunu, %21,6 (n= 99) ile lise mezunu, %13,5 (n= 62) ise üniversite mezunu, %3,5 (n=16) ile okuryazar ve %1,5 (n= 7) ile yüksek lisans/doktora mezunu takip etmektedir. Katılımcılardan %32,7'sinin (n= 150) babası lise mezunu, %25,5'inin (n= 117) ortaokul mezunu, %24,6'sının (n= 113) ilkokul mezunu, %13,5'inin (n= 62) üniversite mezunu, %2,4'ünün (n= 11) okur-yazar, %1,1'inin (n= 5) yüksek lisans doktora mezunu olduğu gözlemlenmiştir. Katılımcıların %0,2'sinin (n= 1) ise babası okur- yazar değildir. Katılımcıların %89,5'inin (n= 411) ebeveynleri beraberken, %10,5'inin (n=48) ise ebeveynleri boşanmış ya da ayrı yaşamaktadır. Sosyo-ekonomik durum değerlendirmesinde katılımcıların %84,1'inin (n= 386) orta gelire, %8,7'sinin (n= 40) yüksek gelire ve %7,2'sinin (n= 33) ise düşük gelire sahip olduğu gözlemlenmiştir. Katılımcılardan %44,2'si (n= 203) ailenin ilk çocuğu, %31,2'si (n= 143) ikinci çocuğu, %15,7'si (n= 72) üçüncü ve %8,9'u (n=41) ise dördüncü ve üzeri olduğunu ifade etmiştir.

4.2. Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Puanların Dağılımının İncelenmesi

Tablo 2: Katılımcıların benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanların incelenmesi

	Ort.	SS	Median	Min	Max
Benlik saygısı ölçeği	29.18	5.47	29	10	40

Ort: ortalama, SS: standart sapma

Tablo 2'te gördüğümüz üzere; katılımcıların benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puan dağılımına göre ortalamaları 29.18, standart sapmaları 5.47, median 29, minimum değeri 10 ve maksimum değeri 40 şeklindedir.

Tablo 3: Problemlı internet kullanım ı ölçeğının (PİKÖ) alt boyutlarının aldıkları puanların incelenmesi

	Ort.	SS	Median	Min	Max
PİKÖ alt boyutlar					
Aşırı kullanım	57.31	14.40	61	15	75
Sosyal fayda	16.61	5.52	17	6	30
Olumsuz sonuçlar	26.24	7.04	28	7	35
PİKÖ toplam	97.55	22.35	102	29	135

Ort: ortalama, SS: standart sapma

Tablo 3’ de gördüğümüz üzere; problemlı internet kullanım ölçeğının elde edilen değerleri, aşırım kullanım ortalaması 57.32, standart sapması 14.40, median 61, minimum 15 ve maksimum olarak 75 şeklindedir. Sosyal fayda ortalaması 16.61, standart sapması 5.53, median 17, minimum 7 ve maksimum 35 şeklindedir. Olumsuz sonuçlarının ortalaması 26.24, standart sapması 7.04, median 28, minimum 7 ve maksimum 35 şeklindedir. Problemlı internet kullanım ölçeğ ı toplam puanların ortalaması 97.55, standart sapması 22.35, medianı 102, minimumu 29 ve maksimumu 135 olarak saptanmıştır.

4.3. Katılımc ıların Sosyo-Demografik Değışkenleri ile Benlik Saygısı ve Problemlı İnternet Kullanımına İlişkin Veriler

Tablo 4: Benlik Saygısı ve Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeğinin Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Dağ ılımm ın İncelenmesi

		N	Ort	SS	Median	P
Benlik saygısı ölçeğ ı	Kız	329	28.68	5.17	28	0.001
	Erkek	129	30.44	6.02	30	
PİKÖ – Aşırı kullanım	Kız	329	56.96	14.64	61	0.479
	Erkek	129	58.20	13.80	61	
PİKÖ – Sosyal fayda	Kız	329	16.54	5.62	17	0.681
	Erkek	129	16.80	5.25	16	
PİKÖ – Olumsuz sonuçlar	Kız	329	26.32	6.88	28	0.925
	Erkek	129	26.03	7.44	28	
PİKÖ – Toplam puanı	Kız	329	97.18	22.54	102	0.556
	Erkek	129	98.50	21.93	103	

Ort: ortalama, SS: standart sapma, PİKÖ: Problemlı internet kullanım ölçeğ ı

Tablo 4’da gördüğümüz üzere, katılımc ıların Benlik saygısı ölçeğinden aldıkları

puanları cinsiyetlerine istatistiksel açıdan göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p=0.001$). Ergenlerden erkeklerin benlik saygısı puanları kızlardan daha yüksek olarak belirlenmiştir. Problemlili internet kullanım ölçeği toplam puanların ortalaması kızlarda ortalama 97.18, standart sapma 22.54, median 102 iken erkeklerde ortalama 98.50, standart sapma 21.93 ve median 103 olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeğinin toplam puanı () ve alt boyutları olan; aşırı kullanım ($p = 0.05 < 0.479$), sosyal fayda ($p = 0.05 < 0.681$), olumsuz sonuçlar puanları cinsiyetlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur ($p=0.05 < 0.925$).

Tablo 5: Benlik Saygısı ve Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeğinin Alt Boyut Puanlarının Yaş Aralıklarına Göre İncelenmesi

	Yaş	N	Ort	SS	Median	P
Benlik saygısı ölçeği	13 – 14	67	29.88	5.87	29	0.617
	15 – 16	221	29.10	5.50	29	
	17 – 18	170	29	5.29	29	
PİKÖ – Aşırı kullanım	13 – 14	67	54.07	16.30	57	0.184
	15 – 16	221	57.48	14	62	
	17 – 18	170	58.36	14.02	61	
PİKÖ – Sosyal fayda	13 – 14	67	16.23	5.64	16	0.358
	15 – 16	221	16.90	5.39	17	
	17 – 18	170	16.38	5.64	16	
PİKÖ – Olumsuz sonuçlar	13 – 14	67	23.71	6.96	24	0.000
	15 – 16	221	25.59	6.98	26	
	17 – 18	170	28.07	6.72	30	
PİKÖ – Toplam puanı	13 – 14	67	91.38	24.16	99	0.032
	15 – 16	221	97.39	21.81	103	
	17 – 18	170	100	21.95	103	

Ort: ortalama, SS: standart sapma, PİKÖ: Problemlili internet kullanım ölçeği

Tablo 5’de gördüğümüz üzere, katılımcıların Benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanları yaşlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. ($p=0.05 < 0.617$) Katılımcıların Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeğinin alt boyutları olan; aşırı kullanım ($p = 0.05 < 0.184$), sosyal fayda ($p= 0.05 < 0.358$) puanları yaşlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermezken, olumsuz sonuçlar puanları yaşlarına göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. ($p = 0.05 > 0.000$). 17-18 yaşlarında olan ergenlerin Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeğinin alt boyutu olan olumsuz sonuçlar puanları en yüksek iken, 13-14 yaş aralığındaki ergenlerin puanlarının en düşük olduğu görülmektedir. Problemlili internet kullanım ölçeği toplam puanların yaşlarına göre ortalaması 13-14 yaş arasında 91.38, standart

sapma 24.16, median 99, 15-16 yaş aralığında ortalama 97.39, standart sapma 21.81, median 103 iken 17-18 yaş arası ortalama 100, standart sapma 21.95 ve median 103 olarak hesaplanmıştır. Genel olarak baktığımızda, problemlili internet kullanımı davranışları en çok 17-18 yaşlarındaki ergenlerde görülmektedir.

Tablo 6: Benlik Saygısı ve Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Öğrenim Görülen Sınıfa Göre İncelenmesi

	Sınıf	N	Ort	SS	Median	P
Benlik saygısı ölçeği	Lise 1	113	28.85	5.79	28	0.051
	Lise 2	53	28.37	5.76	27	
	Lise 3	146	30.17	5.48	30	
	Lise 4	146	28.3	5.01	29	
PIKÖ – Aşırı kullanım	Lise 1	113	54.41	15.67	59	0.162
	Lise 2	53	59.71	11.86	61	
	Lise 3	146	57.72	14.32	62	
	Lise 4	146	58.26	14.10	61.5	
PIKÖ – Sosyal fayda	Lise 1	113	16.29	5.79	17	0.408
	Lise 2	53	17.01	5.72	17	
	Lise 3	146	17.08	5.17	17	
	Lise 4	146	16.26	5.58	16	
PIKÖ – Olumsuz sonuçlar	Lise 1	113	23.77	7.12	24	0.000
	Lise 2	53	24.96	6.88	25	
	Lise 3	146	26.86	6.78	29	
	Lise 4	146	27.98	6.72	30	
PIKÖ – Toplam puanı	Lise 1	113	91.92	23.59	98	0.028
	Lise 2	53	99	20.34	101	
	Lise 3	146	99	22.06	104	
	Lise 4	146	99.93	21.82	103	

Ort: ortalama, SS: standart sapma, PIKÖ: Problemlili internet kullanım ölçeği

Tablo 6’de gördüğümüz üzere, katılımcıların Benlik Saygısı Ölçeğinden aldıkları puanları eğitim gördükleri sınıflarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir ($p = 0.05 < 0.051$). Katılımcıların Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeğinin alt boyutları olan; aşırı kullanım ($p = 0.05 < 0.162$), sosyal fayda ($p = 0.05 < 0.408$) puanları eğitim gördükleri sınıflarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermezken, olumsuz sonuçlar puanları eğitim gördükleri sınıflarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermiştir ($p = 0.05 > 0.000$). Katılımcılardan lise 4 de eğitim gören öğrencilerin Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeğinin alt boyutu olan olumsuz sonuçlar puanları en yüksek iken, lise 1 de eğitim gören öğrencilerinin puanları en düşüktür. Problemlili internet kullanım ölçeği toplam

puanların öğrenim görülen sınıfa göre ortalaması lise 1. Sınıfta 91.92, standart sapma 23.59, median 98, lise 2.sınıfta ortalama 99, standart sapma 20.34, median 101, lise 3.sınıfta ortalama 99, standart sapma 22.06, median 104 iken lise 4.sınıfta ortalama 99.93, standart sapma 21.82 ve median 103 olarak hesaplanmıştır. Genel olarak baktığımızda, lise 4'te eğitim gören öğrencilerin Problemlerli internet kullanımı davranışları diğer öğrencilerden daha yüksek olarak belirlenmiştir.

Tablo 7: Benlik Saygısı ve Problemlerli İnternet Kullanımı Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Anne Eğitim Durumu Dağılımına Yönelik İncelenmesi

	*	N	Ort	SS	Median	P
Benlik saygısı ölçeği	1	0	-	-	-	0.509
	2	16	29.62	5.63	29	
	3	159	28.40	5.76	29	
	4	116	29.60	5.14	29	
	5	99	29.52	5.40	20	
	6	61	30	5.29	30	
	7	7	26.85	5.84	27	
PİKÖ – Aşırı kullanım	1	0	-	-	-	0.427
	2	16	58.31	12.66	58.5	
	3	159	56.91	15.37	62	
	4	116	55.95	15.50	60	
	5	99	59.97	12.34	15	
	6	61	57	12.94	19.5	
	7	7	50.57	13.96	29	
PİKÖ – Sosyal fayda	1	0	-	-	-	0.858
	2	16	17.81	7.02	17.5	
	3	159	16.74	5.74	17	
	4	116	15.94	5.38	16	
	5	99	16.95	5.22	17	
	6	61	16.70	5.34	16	
	7	7	16.57	5.56	18	
PİKÖ – Olumsuz sonuçlar	1	0	-	-	-	0.400
	2	16	25.31	7.13	26.5	
	3	159	25.52	7.25	26	
	4	116	26.72	7.39	29	
	5	99	27.12	6.43	29	
	6	61	25.75	6.76	28	
	7	7	27.57	6.72	26	
PİKÖ – Toplam puanı	1	0	-	-	-	0.636
	2	16	99.06	23.07	96.5	
	3	159	99.61	23.55	101	
	4	116	99.01	4.56	101	
	5	99	101	18.67	105	
	6	61	96.85	20.12	99	
	7	7	91.71	20.94	87	

*: Anne eğitim düzeyi; 1: Okur-yazar değil, 2: Okur-yazar, 3: İlkokul mezunu, 4: Ortaokul mezunu, 5: Lise mezunu, 6: Üniversite mezunu, 7: Lisansüstü. Ort: ortalama, SS: standart sapma, PİKÖ: Problemlerli internet kullanım ölçeği

Tablo 7’de gördüğümüz üzere, katılımcıların Benlik Saygısı Ölçeğinden aldıkları puanları anne eğitim durumlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir ($p = 0.05 < 0.509$). Katılımcıların Problemlerli İnternet Kullanımı ölçeğinin alt boyutları olan; aşırı kullanım ($p = 0.05 < 0.427$), sosyal fayda ($p = 0.05 < 0.400$), olumsuz sonuçlar puanları da anne eğitim durumlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p = 0.05 < 0.858$).

Problemlerli internet kullanım ölçeği toplam puanların anne eğitim durumuna göre dağılımında okur-yazar grubunda ortalama 99.06, standart sapma 23.07, median 96.5, ilkokul mezunu grubunda ortalama 99.61, standart sapma 23.55, median 101, ortaokul mezunu grubunda ortalama 99.01, standart sapma 4.56, median 101, lise mezunu grubunda ortalama 101, standart sapma 18.67, median 105, üniversite mezunu grubunda ortalama 96.85, standart sapma 20.12, median 99 iken lisansüstü grubunda ortalama 91.71, standart sapma 20.94 ve median 87 olarak hesaplanmıştır

Tablo 8: Benlik Saygısı ve Problemlerli İnternet Kullanımı Ölçeğinin Alt Boyut Puanlarının Baba Eğitim Durumu Dağılımına Yönelik Kruskal Wallis Testi Sonuçlarının İncelenmesi

	**	N	Ort	SS	Median	P
Benlik saygısı ölçeği	1	1	-	-	-	0.420
	2	11	29.18	5.81	28	
	3	112	28.29	5.13	28	
	4	117	29.27	5.86	29	
	5	150	29.63	5.68	29	
	6	62	29.70	4.37	30	
	7	5	27.60	8.76	23	
PİKÖ – Aşırı kullanım	1	1	-	-	-	0.365
	2	11	52.27	12.87	50	
	3	112	56.98	14.19	60	
	4	117	56.93	14.71	61	
	5	150	56.91	14.75	62	
	6	62	60.38	13.47	64	
	7	5	55.80	16.36	66	
	1	1	-	-	-	0.043
	2	11	16.72	5.56	15	
	3	112	16.35	5.62	17	
	4	117	16.27	5.51	16	
	5	150	16.32	5.44	16	

PIKÖ – Olumsuz sonuçlar	6	62	18.58	5.31	19	
	7	5	13.60	4.61	14	
	1	1	-	-	-	
	2	11	22.09	6.26	22	
	3	112	25.68	6.71	26.5	
	4	117	26.76	7.08	29	0.095
	5	150	26.24	7.26	29	
PIKÖ – Toplam puanı	6	62	26.83	6.95	28.5	
	7	5	30	6.24	33	
	1	1	-	-	-	
	2	11	88.54	21.49	87	
	3	112	96.44	21.96	100	
	4	117	97.40	22.76	102	0.269
	5	150	96.88	22.68	101	
6	62	102	21.45	105		
7	5	96.6	24.16	108		

**: Baba eğitim düzeyi; 1: Okur-yazar değil, 2: Okur-yazar, 3: İlkokul mezunu, 4: Ortaokul mezunu, 5: Lise mezunu, 6: Üniversite mezunu, 7: Lisansüstü. Ort: ortalama, SS: standart sapma, PIKÖ: Problemlerli internet kullanım ölçeği

Tablo 8’da gördüğümüz üzere, katılımcıların Benlik Saygısı ölçeğinden aldıkları puanları baba eğitim durumlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir ($p = 0.05 < 0.420$). Katılımcıların Problemlerli İnternet Kullanımı Ölçeğinin alt boyutları olan; aşırı kullanım ($p = 0.05 < 0.365$), olumsuz sonuçlar ($p = 0.05 < 0.095$) puanları baba eğitim durumlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermezken, sosyal fayda ($p = 0.05 > 0.043$) puanları istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermiştir. Problemlerli internet kullanım ölçeği toplam puanların baba eğitim durumuna göre dağılımında okur-yazar grubunda ortalama 88.54, standart sapma 21.49, median 87, ilkököl mezunu grubunda ortalama 96.44, standart sapma 21.96, median 100, ortaokul mezunu grubunda ortalama 97.40, standart sapma 22.76, median 102, lise mezunu grubunda ortalama 96.88, standart sapma 22.68, median 101, üniversite mezunu grubunda ortalama 102, standart sapma 21.45, median 105 iken lisansüstü grubunda ortalama 96.6, standart sapma 24.16 ve median 108 olarak hesaplanmıştır. Ergenlerden babası üniversite mezunu olanların Problemlerli İnternet Kullanımı Ölçeğinin alt boyutu olan sosyal fayda puanları en yüksek iken, babası lisansüstü mezunu olanların puanları en düşüktür.

Tablo 9: Benlik Saygısı ve Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeğinin Alt Boyut Puanlarının Ebeveynlerin Birliktelik Durumu Dağılımına Yönelik Mann Whitney U testi Sonuçlarının İncelenmesi

	***	N	Ort	SS	Median	P
Benlik saygısı ölçeği	Beraber	410	29.33	5.55	29	0.046
	Ayrı	48	27.89	4.61	27	
PİKÖ – Aşırı kullanım	Beraber	410	57.45	14.42	61.5	0.469
	Ayrı	48	56.10	14.33	60	
PİKÖ – Sosyal fayda	Beraber	410	16.69	5.49	17	0.237
	Ayrı	48	15.95	5.79	16	
PİKÖ – Olumsuz sonuçlar	Beraber	410	26.19	7	28	0.629
	Ayrı	48	26.60	7.39	29	
PİKÖ – Toplam puanı	Beraber	410	97.72	22.33	102	0.516
	Ayrı	48	96.14	22.73	100	

***: Ebeveynlerin birliktelik durumu. Ort: ortalama, SS: standart sapma, PİKÖ: Problemlı internet kullanım ölçeği

Tablo 9’de gördüğümüz üzere, katılımcıların Benlik Saygısı Ölçeğinden aldıkları puanları ebeveynlerin birliktelik durumlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p=0.05>0.046$). Ergenlerden anne ve babası beraber olanların benlik saygısı puanları anne ve babaları boşanmış veya ayrı yaşayanlardan daha yüksek olarak belirlenmiştir. Katılımcıların Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeğinin alt boyutları olan; aşırı kullanım ($p=0.05<0.469$), sosyal fayda ($p=0.05<0.237$), olumsuz sonuçlar ($p=0.05<0.629$) puanları ebeveynlerin birliktelik durumlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Problemlı internet kullanım ölçeği toplam puanların ebeveynlerin birliktelik durumuna göre beraber olanlarda ortalama 97.72, standart sapma 22.33, median 102, ayrı olanlarda 96.14, standart sapma 22.73, median 100 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 10: Benlik Saygısı ve Problemlİ İnternet Kullanımı Ölçeğinin Alt Boyut Puanlarının Sosyo-ekonomik Durumu Dağılımına Yönelik Kruskal Wallis Testi Sonuçlarının İncelenmesi

	SED	N	Ort	SS	Median	P
PİKÖ – Aşırı kullanım	Düşük	33	25.18	7.16	26	0.000
	Orta	385	29.22	5.15	29	
	Yüksek	40	32.05	5.04	32	
PİKÖ – Sosyal fayda	Düşük	33	54.96	13.65	54	0.264
	Orta	385	57.35	14.30	61	
	Yüksek	40	58.82	16.03	62.5	
PİKÖ – Olumsuz sonuçlar	Düşük	33	17.39	6.69	18	0.630
	Orta	385	16.48	5.39	17	
	Yüksek	40	17.25	5.77	17	
PİKÖ – Toplam puanı	Düşük	33	22.24	7.57	21	0.007
	Orta	385	26.57	6.85	29	
	Yüksek	40	26.35	7.56	26.5	
PİKÖ – Toplam puanı	Düşük	33	92.03	23.07	30	0.209
	Orta	385	97.81	22.01	30.5	
	Yüksek	40	99.67	24.86	34.2	

SED: sosyo-ekonomik durum, Ort: ortalama, SS: standart sapma, PİKÖ: Problemlİ internet kullanım ölçeğİ

Tablo 10’de gördüğümüz üzere, katılımcıların Benlik Saygısı Ölçeğinden aldıkları puanları sosyo-ekonomik durumlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p = 0.05 > 0.000$). Ergenlerden sosyo-ekonomik durumları yüksek olanların benlik saygısı puanları en yüksek iken, sosyo-ekonomik durumları düşük olanların puanları en düşük olarak belirlenmiştir. Katılımcıların Problemlİ İnternet Kullanımı Ölçeğinin alt boyutları olan; aşırı kullanım ($p = 0.05 < 0.264$), sosyal fayda ($p = 0.05 < 0.630$), puanları sosyo-ekonomik durumlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermezken, olumsuz sonuçlar ($p = 0.05 > 0.007$) puanları istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermiştir. Ergenlerden sosyo-ekonomik durumu orta olanların Problemlİ internet kullanım ölçeğİ alt boyutu olan olumsuz sonuç puanları en yüksek iken, sosyo-ekonomik durumu düşük olanların en düşüktür. Problemlİ internet kullanım ölçeğİ toplam puanların sosyo-ekonomik duruma göre dağılımında düşük sosyo-ekonomik durum için 92.03 ortalama, standart sapma 23.07, median 30, orta sosyo-ekonomik durum için ortalama 97.81, standart sapma 22.01, median 30.5 iken yüksek sosyo-ekonomik durum için ortalama 99.67, standart sapma 24.86 ve median 34.2 olarak hesaplanmıştır. Genel olarak baktığımızda, ergenlerden sosyo-ekonomik durumu yüksek olanların problemlİ internet kullanım puanları

diğerlerinde daha yüksektir.

Tablo 11: Benlik Saygısı ve Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeğinin Alt Boyut Puanlarının Ailede Kaçınıcı Çocuk Olmaları Dağılımına yönelik Kruskal Wallis Testi Sonuçlarının İncelenmesi

	****	N	Ort	SS	Median	P
Benlik saygısı ölçeği	İlk	203	29.16	5.64	29	0.499
	İkinci	143	29.62	5.25	29	
	Üçüncü	71	28.33	5.71	29	
	4. ve +	41	29.17	4.96	29	
PİKÖ – Aşırı kullanım	İlk	203	58.33	13.52	63	0.601
	İkinci	143	56.58	15.13	60	
	Üçüncü	71	57.40	14.50	61	
	4. ve +	41	54.60	15.83	60	
PİKÖ – Sosyal fayda	İlk	203	16.78	5.59	17	0.834
	İkinci	143	16.34	5.35	16	
	Üçüncü	71	16.88	5.44	17	
	4. ve +	41	16.26	5.96	15	
PİKÖ – Olumsuz sonuçlar	İlk	203	26.94	7.06	29	0.086
	İkinci	143	25.65	7.10	27	
	Üçüncü	71	26.36	6.77	28	
	4. ve +	41	24.58	6.96	24	
PİKÖ – Toplam puanı	İlk	203	99.43	21.38	103	0.280
	İkinci	143	96	23.29	101	
	Üçüncü	71	98	22.23	103	
	4. ve +	41	92.8	23.65	94	

****: Ailede kaçınıcı çocuk, Ort: ortalama, SS: standart sapma, PİKÖ: Problemlı internet kullanım ölçeği

Tablo 11’de gördüğümüz üzere, katılımcıların Benlik Saygısı Ölçeğinden aldıkları puanları ailede kaçınıcı çocuk olduklarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı gösterilmiştir ($p = 0.05 > 0.499$). Katılımcıların Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeğinin alt boyutları olan; aşırı kullanım ($p = 0.05 < 0.601$), sosyal fayda ($p = 0.05 < 0.834$), olumsuz sonuçlar ($p = 0.05 < 0.086$) puanları ailede kaçınıcı çocuk olduklarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Problemlı internet kullanım ölçeği toplam puanların ailede kaçınıcı çocuk olmalarına göre dağılımda ikinci çocukta ortalama 96, standart sapma 23.29, median 101, üçüncü çocukta ortalama 98, standart sapma 22.23, median 103 iken 4 ve üzeri çocuklarda ortalama 92.8, standart sapma 23.65 ve median 94 olarak hesaplanmıştır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu çalışmada İstanbul ilinde bir özel lise öğrencilerinde benlik saygısı ve problemli internet kullanımı arasındaki ilişki ve sosyodemografik verilerin bu parametrelere etkisi incelenmiştir.

5.1. Demografik Veriler

Örneklem 459 öğrenciden oluşmaktadır. Bunların büyük çoğunluğu (%71,9) kız öğrencilerdir ve tüm örneklemin %48,4'ü 15-16 yaş grubundadır. Lise 2. sınıf öğrencileri örneklemin en düşük sınıf kapasitesini temsil etmektedir (%11,5) , diğer sınıflarda yer alan öğrenci sayısı birbirine yakın sayıdadır. Annelerin çoğunluğu (%34,6) ilkokul mezunu iken babaların çoğunluğu (%32,7) lise mezunudur. Örneklemin %84,1'i orta gelir düzeyinde ailelerde, %10,5'i ise boşanmış ailelerde yaşamakta ve büyük çoğunluğu (%44,2) ailenin ilk çocuğudur.

5.2. Benlik Saygısı

Araştırma bulgumuza göre katılımcıların benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puan ortalaması 29,18'dir. Üniversite öğrencileri ile yapılan ve Rosenberg benlik saygısı ölçeğinin kullanıldığı bir çalışmada benlik saygısı puan ortalaması 31,4 olarak saptanmıştır (Güloğlu ve Kararımak,2010). Lise öğrencilerinde yapılan bir çalışmada ise Rosenberg benlik saygısı ortalama puanı 25,26 olarak bulunmuştur (Cengiz 2017). Çalışma bulgumuz literatür ile uyumludur.

Çalışma bulgumuza göre cinsiyet faktörü benlik saygısı konusunda önemli bir etkidir. McMullin ve Cairney (2004) yaptıkları araştırmada cinsiyet ve benlik saygısının ilişkisi bağlamında kadınlara kıyasla erkeklerin yetişkinlikte daha yüksek benlik saygısına sahip olduğunu belirtmişlerdir. Bu araştırmaya ek olarak, Dukes ve Martinez'in (1994) Kolorado'da bir lisede yaptıkları araştırmada yine ergenlerde cinsiyet bazlı benlik saygısı karşılaştırması yapılmıştır. Araştırma sonucunda, 18.612 ergen öğrencinin katıldığı çalışmada erkek ergen bireylerde benlik saygısı kavramının daha gelişmiş olduğu rapor edilmiştir. Robins vd. (2002) aynı doğrultuda, ergen kızlarda büyüme çağının ilerleyen vakitlerinde benlik saygısı seviyesinin karşı cins ergenlere kıyasla daha keskin bir şekilde azaldığını belirtmiştir. Çalışmamızda da aynı şekilde, benlik saygısı ölçek puanları ile cinsiyet arasındaki ilişki değerlendirildiğinde

erkeklerin benlik saygılarının kız öğrencilerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bulgumuz konu ile ilgili literatür bilgisini destekler niteliktedir.

Çalışmamızda cinsiyet faktörünün yanı sıra ebeveynlerin birliktelik durumu ile benlik saygısı arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Buna göre, ebeveynleri beraber yaşayan katılımcıların benlik saygılarının ebeveynleri boşanmış ya da ayrı yaşayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Çevik ve Çelikkaleli (2010) araştırmalarında anne-baba tutumlarıyla problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemiştirlerdir. Araştırma sonucunda, çalışmamıza benzer şekilde, ebeveynleri boşanmış ve ayrı yaşayanlarda saptanan benlik saygısının, ebeveynleri birlikte olanlara göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu araştırmayı destekler nitelikte olan araştırmada Alparslan (2016) aile bütünlüğünün korunduğu ve parçalandığı durumlarda bireyin benlik saygısı durumunu saptamıştır. Buna göre ebeveynleri tarafından önemsenmeyen, göz ardı edilen ve boşanmanın veya ayrı yaşanmanın olduğu aile bütünlüğünün korunmadığı bir atmosfer içerisinde büyüyen ergenin benlik saygısının gelişiminde negatiflikler olduğu gözlenmiştir. Çalışma bulgumuz bu veriler ile uyumludur.

Araştırmamızda ulaşılan bir diğer sonuç katılımcıların sosyo-ekonomik durumları ile benlik saygıları arasında anlamlı ilişki olduğudur. Buna göre, sosyo-ekonomik durumu yüksek olan katılımcıların benlik saygılarının en yüksek, sosyo-ekonomik durumu düşük olanların ise benlik saygı düzeylerinin en düşük oranda olduğu görülmüştür. Twenge ve Campbell (2002) 312.940 katılımcıyı içeren araştırmalarında bireylerin sosyo-ekonomik durumları ile benlik saygıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Buna göre 446 örnekleme benlik saygısı ile sosyo-ekonomik statü (SES) arasında küçük ama istatistiksel olarak önemli bir ilişki gözlemlenmiştir. Küçük olmasına rağmen, bu etki önemsiz değildir. SES/benlik saygısı bağlantısı genç yetişkinlikte önemli ölçüde artarken, bağlantının yaş dışında birçok etkene bağlı olduğu söylenebilir. Ergenlerin özsaygısı ile açıkça ilişkili olan ailenin refah düzeyi kavramının gençlerin kendilerini değerlendirme biçimlerinin üzerinde belirgin bir etkisi vardır (Veselska vd., 2010). Çalışmamızdaki bulgumuz da bu verileri destekler niteliktedir.

5.3. Problemlili İnternet Kullanımı

Araştırmamızda problemlili internet kullanımının ergenler arasında dağılımı ve

düzeyi incelenmiştir. Bulgularımızda problemlı internet kullanım ölçeği toplam puanların ergenlerde cinsiyete göre sınıflandırılmasında düzey; kızlarda ortalama 97,18 iken erkeklerde ortalama 98,50 olarak hesaplanmış ve cinsiyet açısından problemlı internet kullanım ölçeği toplam puanı ve alt puanlarında fark olmadığı bulunmuştur. Literatürde problemlı internet kullanım açısından cinsiyete göre farklılıklar olduğu bildirilmekte ve çoğu çalışmada erkek ergenlerde problemlı internet kullanımının daha baskın olduğu belirtilmektedir. Morahan-Martin ve Schumacher (2003) 277 lisans öğrencisinin dâhil olduğu araştırmalarında öğrencilerin problemlı internet kullanım düzeylerinin cinsiyete göre dağılımlarını incelemişler ve erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre yüksek oranda problemlı internet kullanımına sahip olduklarını saptamışlardır. Ülkemizde İnan'ın (2010) ilköğretim ve ortaöğretim öğrencileri ile gerçekleştirdiği araştırmada da erkek ergenlerin internet bağımlılık düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Baltacı'nın (2017) üniversite öğrencilerinde yaptığı çalışmada da erkek üniversite öğrencilerinin kız üniversite öğrencilerinden daha yüksek problemlı internet kullanım düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Ancak literatürde bu veriler ile çelişen sonuçlar da bulunmaktadır. Ülkemizde Doğan ve arkadaşları (2008)'nın 184 ortaöğretim öğrencisi üzerinde yaptığı bir çalışmada kız öğrencilerin problemlı internet kullanım oranlarının anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada ek olarak erkeklerde bağımlılık oranı yüksek iken kızlarda ise davranışsal olarak kullanım problemi olduğu da saptanmıştır. Çalışmamızda literatürden farklı olarak cinsiyet açısından problemlı internet kullanım ölçeği toplam puanı ve alt puanlarında fark olmadığı bulunmuştur. Bu duruma çalışmanın pandemi döneminde yapılmış olması yol açmış olabilir. Pandemi döneminde gençlerin daha sık evde olmaları ve kısıtlamalar her iki cins içinde internet kullanım arasında cinsiyete özgü var olan farkın ortadan kalkmasına yol açmış olabilir. Hipotezimizi test eden uzunlamasına çalışmalar pandeminin bu alana etkisinin daha iyi anlaşılmasını sağlayabilir.

Literatürde problemlı internet kullanım ile yaş değişkeninin ilişkisi hakkında birçok çalışma mevcuttur. Doğan'ın (2013) lise öğrencileriyle yaptığı araştırmada yaşa göre internet bağımlılık düzeyinin farklılaştığı ve en yüksek internet bağımlılık düzeyinin 16 yaşta görüldüğünü ifade etmektedir. Daha alt yaş grubuna yönelik yapılan araştırmalara bakıldığında ise Horzum (2011) tarafından ilköğretim

öğrencileri üzerinde bir çalışma yapıldığı görülmektedir. Bu çalışmada ilköğretim öğrencilerinin internet üzerinden oynadıkları bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmiştir. Araştırma bulguları erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla internet üzerinden oyun oynadıkları ve bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Böylece yaş grubu olarak ilköğretim öğrencileri baz alınan grupta cinsiyet yönünden de bir ayrışma gözlemlenmiştir. Çalışmamızda da literatürle aynı yönde olarak yaş değişkeni ile problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkiye dair bulgular arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Buna göre, 17-18 yaş grubunda bulunan katılımcıların aldığı puanların en yüksek olurken en düşük puanı 13-14 yaş grubunun aldığı gözlemlenmiştir. Başka bir ifadeyle problemlili internet kullanımının en fazla görüldüğü yaş grubunun 17-18 yaş grubu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bulgularımızda eğitim görülen sınıf ile problemlili internet kullanımı arasında da anlamlı ilişki saptanmıştır. Eğitim görülen sınıf ve yaş birbiriyle aynı sonucu veren parametrelerdir. Lise 4. Sınıf öğrencileri problemlili internet kullanımının olumsuz sonuçlar alt boyutundan en yüksek puanı alırken lise 1. Sınıf öğrencileri ilgili alt boyuttan en düşük puanı almıştır. Bir diğer ifadeyle problemlili internet kullanımının lise 4. Sınıf öğrencilerinde daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Böylece literatürle çalışmamızın aynı yaş aralığında sonuç verdiği görülür. Çalışmamıza göre Lise 4. sınıf öğrencileri ergenlik dönemini ve aynı zamanda üniversite sınav stresini de yönetmeleri gerektiğinden problemlili internet kullanımından etkilenmektedirler. Pandemi sürecinde eğitim yüz yüzeden online eğitime dönüştüğünden internet algıları ve kullanımı artmış olabilir.

Ergenlerde bu normalden daha fazla internet kullanımını kontrolde tutacak etmenlerden biri ailedir. Literatüre bakacak olursak Gomez ve arkadaşlarının (2017) İspanya’da yaptıkları bir araştırmada ergenlerin problemlili internet kullanım profillerini ortaya çıkarmayı amaçlamışlardır. Ergenler ebeveyn kontrolü olan, kontrolü olmayan gibi çeşitli gruplara ayrılmıştır. 255 ortaokuldan toplam 39.993 ergenden veri toplanmıştır. Beş küme belirlenen araştırmada ara sıra kullananlar %22,1, ebeveyn kontrolünde kullananlar %22,2, ebeveyn kontrolü olmayan orta düzey kullanıcılar %22,1, ebeveyn-çocuk çatışması yaşayan kullanıcılar %21,4 ve yoğun internet kullananlar %17,5 oranında belirlenmiştir. Araştırma bulgularına göre ebeveyn kontrolü olmayan ergenler internet ortamında daha çok riskli davranışlar sergiledikleri tespit edilmiştir. Ebeveyn denetimi ise anne-babanın eğitim ve birliktelik

durumu gibi etmenlerle şekillenmektedir. Buna göre literatür kayıtlarındaki bulgulara göre, Turan'ın (2017) ergenler üzerinde yapmış olduğu araştırmada, babası lisans ve üzeri mezunu olan öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyi babası lise mezunu ve altı olan öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerine oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu araştırma çalışmamızla paralellik göstermektedir. Çalışmamızda baba eğitim düzeyi arttıkça problemlerli internet kullanımı ergenlerde daha düşük olarak gözlemlenmiştir. Ergenlerden babası üniversite mezunu olanların problemlerli internet kullanımının alt boyutu olan sosyal fayda puanları en yüksek iken, babası lisansüstü mezunu olanların puanları en düşüktür.

5.4. Problemlerli İnternet Kullanımı ve Benlik Saygısı Ölçeklerinin Birbirleriyle İlişkisi

Araştırmamızda problemlerli internet kullanımı ile benlik saygısı arasındaki ilişki değerlendirilmiş ve aralarında pozitif bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Buna göre, benlik saygısı arttıkça problemlerli internet kullanımı da artmaktadır. Literatürde ise çalışmamıza ters yönde olan örnekte, Turnalar-Kurtaran (2008) tarafından 650 lise öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda internet bağımlılığının benlik saygısının negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Yine, elde ettiğimiz sonuçtan farklı olarak Özer (2013), ortaöğretimde eğitim gören 385 öğrencinin katılımı ile yapmış olduğu çalışmasında benlik saygısının internet bağımlılığının anlamlı düzeyde yordayıcısı olduğunu belirlemiştir. İnternet bağımlılığı ile benlik saygısı arasındaki korelasyon negatif yönde ve anlamlı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer bir çalışmada da Wang ve arkadaşları (2012) Çin'li ergenler (13-23) üzerinde araştırma yapmıştır. Problemlerli internet kullanımı ile iyilik, özsaygı gibi değişkenler arasındaki ilişkiye bakılmış, problemlerli internet kullanımının belirleyicileri ve yaygınlığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda internet bağımlılığına sahip ergenlerin özsaygılarının düşük olduğu saptanmıştır. Ayrıca problemlerli internet kullanımı ile iyilik puanları arasında ters yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Berber-Çelik ve Odacı (2011), yaptıkları çalışma sonucunda benlik saygısı ile problemlerli internet kullanımı arasında ilişki olmamasıyla birlikte benlik saygısının problemlerli internet kullanımının yordayıcısı olduğunu belirtmişlerdir. Çalışmamız bulguları arasında yer alan benlik saygısı arttıkça problemlerli internet kullanımının arttığı sonucu bu literatür bilgileri ile uyuşmamaktadır. Bu durum örneklemimizin tek bir okuldan alınan öğrencilerden oluşması yol açmış olabilir. Ayrıca pandemi dönemi koşulları nedeniyle benlik saygısı

yüksek olan gençlerde de aşırı internet kullanımı ve buna bağlı problemlerli internet kullanımının ortaya çıkması olasılığı da düşünülebilir.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada ergenlerde benlik saygısı ve problemlı internet kullanımı arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Benlik saygısı ve problemlı internet kullanımı katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim görülen sınıf, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, ebeveynlerin birliktelik durumu, sosyo-ekonomik durum ve ailedeki ocuk sıralamasında bulunulan yer değişkenlerine göre değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda ulaşılan bulgular şu şekildedir:

Araştırmada benlik saygısı ile problemlı internet kullanımı arasında pozitif ilişkiler ortaya çıkmıştır. Demografik değişkenler açısından değerlendirildiğinde, benlik saygısı ile cinsiyet, ebeveynlerin birliktelik durumu ve sosyo-ekonomik duruma göre anlamlı biçimde farklılaştığı, ancak yaş, eğitim görülen sınıf, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu ve ailedeki ocuk sıralamasında bulunulan yer değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği gözlemlenmiştir. Bulgularımız bu noktada literatürle ters düşmüştür.

Problemlı internet kullanımı sosyo demografik değişkenlere göre değerlendirilmiş ve yaş, eğitim görülen sınıf, baba eğitim durumu ve ekonomik durum değişkenlerine göre anlamlı biçimde farklılaştığı gözlemlenmiştir. Bulgularımız literatürle aynı sonuçları vermiştir. Problemlı internet kullanımı ile cinsiyet, anne eğitim durumu, ebeveynlerin birliktelik durumu ve ailedeki ocuk sıralaması değişkenleri anlamlı farklılık göstermemiştir.

Mevcut araştırma, ergenlerde problemlı internet kullanımı ile ilgili özelliklerin, problemlı internet kullanımı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelemesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmada lekler yardımıyla toplanan bilgiler nicel veri analizi yöntemiyle analiz edilmiştir. Yapılan araştırma, ergenlerde problemlı internet kullanımı ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile İstanbul ili Uğur Okulları Güngören Kampüsünde eğitim gören lise öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmanın ergen yaş grubunda problemlı internet kullanımının özelliklerini belirlemek ve benlik saygısı ile ilişkisini daha iyi anlamak açılarından literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Başka bölge ve şehirlerde öğrenim gören ğrenci ve yaş gruplarıyla tekrarlanmasının hem detaylı bilgi sahibi olmaya hem de genellenebilirliğe katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Ergenler için problemleri internet kullanımına ilişkin psikolojik danışmanlık müdahaleleri düzenlenmelidir. İleride yapılacak olan araştırmaların farklı yaş gruplarını içine alacak şekilde çeşitlendirilmesi literatüre katkı sağlayacaktır. Konuya ilişkin ileride yapılacak çalışmalarda psikolojik danışma kurumlarının etkinliklerinin incelenmesi faydalı olacaktır. Kişilerin yaşamdan memnuniyet düzeylerinin yükseltilmesi, benlik saygılarının geliştirilmesi problemleri internet kullanımı düzeylerinin de düşmesine neden olacaktır.



KAYNAKÇA

Adams, J.F. (1995). Ergenliği anlamak. Ankara. İmge.

Alaçam, H. (2012). “Denizli Bölgesi Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Görülme

Alparslan, N. (2016). Anne babası boşanmış ergenlerin benlik saygısı ve okula bağıllık düzeylerinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Alt, D., & Boniel-Nissim, M. (2018). Links between adolescents' deep and surface learning approaches, problematic internet use, and fear of missing out (FoMO). *Internet Interventions*, 13(2018), 30–39.

Altıntaş, S., Öztabak, M. (2016). Ortaokul Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımları İle Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama*, Cilt: 7 Sayı: 13, 109- 128.

Altundağ, Y. (2016). Lise öğrencilerinde sanal zorbalık ve problemlı internet kullanımı ilişkisi. *Online Journal Of Technology Addiction & Cyberbullying*, 3(1),27-43.

Anderson, J. A. ve Olmhausen, K. S. (1999). Adolescent self-esteem: A foundational disposition. *Nursing Science Quarterly*, 12(1), 62-67.

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

Arslan, G. (2017). Anne Babası Boşanmış ve Boşanmamış Olan Ergenlerin İnternet

Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi, Aile Danışmanlığı ve Eğitim Bilim Dalı, İstanbul.

Aslan, E., Yazıcı, A. (2016). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve İlişkili Sosyodemografik Faktörler. *Klinik Psikiyatri*, 109-117.

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

Aydın, B., ve Sarı, S. V. (2011). Internet addiction among adolescents: the role of self-esteem. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 3500-3505.

Aydoğan, D. ve Özbay, Y. (2012). Akademik erteleme davranışlarının benlik saygısı, durumluluk kaygı, öz-yeterlilik açısından açıklanabilirliğinin incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 2(3), 1-9.

Baldwin, S. A. ve Hoffman, J. P. (2002). Dynamics of self-esteem: A growth-curve analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 31, 101-113.

Balkan, E. (2011). Üniversite öğrencilerinin bilgisayar-internet bağımlılığı ve aile fonksiyonları arasındaki ilişki. *Education Sciences*, 6(1), 231-239.

Balkıs, M. ve Duru, E. (2010). Akademik erteleme eğilimi, akademik başarı ilişkisinde genel ve performans benlik saygısının rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27(27), 159-170.

Baltacı, Ö. (2017). İnternet bağımlılığını yordayan psikososyal faktörler. (Doktora tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Batıgün, A. D., Kılıç, N. (2011). İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26 (67), 1-10.

Battle, J., Jarratt, L., Smit, S. ve Precht, D. (1988). Relations among self-esteem, depression and anxiety of children. *Psychological Reports*, 62(3), 999-1005. <https://doi.org/10.2466/pr0.1988.62.3.999> (Erişim Tarihi: 15.10.2020).

Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I. ve Vohs, K. D. (2003). Does self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44.

Baumeister, R. F., Smart, L. ve Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of self-esteem. *Psychological Review*, 103, 5-33.

Bayraktar, F. (2001). Ergenlik döneminde İnternet kullanımının rolü. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 377-380.

Berber Çelik, Ç., Odacı, H. (2011, Eylül). Kendilik algısı ve benlik saygısının problemli internet kullanımı üzerindeki yordayıcı rolü. 5th International Computer & Instructional Technologies Symposium, Fırat Üniversitesi, Elazığ.

Berber-Çelik, Ç. ve Odacı, H. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Problemli İnternet Kullanımlarının Akademik Öz-Yeterlilik, Akademik Erteleme ve Yeme Tutumları İle İlişkisi.

Bessenoff, G. (2006). Can The Media Affect Us? Social Comparison, Self-Discrepancy, and the Thin Ideal. *Psychology of Women Quarterly*, 30(3), 239–251.

Binali, R. (2015). Lise Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri İle İnternet Bağımlılığı ve Akademik Başarı Durumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.

Blascovich, J. ve Tomaka, J. (1991). Measures of self-esteem. *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes*, 1, 115-160.

Bobgan, M. ve Bobgan, D. (1990). James Dobson's gospel of self-esteem ve psychology. Santa Barbara, California: Eastgate Pub.

Brand, M., Laier, C., ve Young, K. S. (2014). İnternet addiction: coping styles, expectancies, and treatment implications. *Frontiers in psychology*, 5, 1256, 1-14.

Budak, E., Taymur, I., Askin, R., Gungor, B. B., Demirci, H., Akgul, A. I., ve Sahin,

Z. A. (2015). Relationship between İnternet addiction, psychopathology and self-esteem among university students. *The European Research Journal*, 1(3), 128-135.

Burke, M. C. ve Pilecki, A. E. (2009). Effects of intrafamilial trauma on the development of self-esteem. *Self-esteem across the lifespan: Issues and interventions*, 63- 78.

Caplan: E. (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being:

Caplan: E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30(6),625– 648

Caplan:, Williams, D., & Yee, N. (2009). Problematic Internet use and psychosocial wellbeing among MMO players. *Computers in Human Behavior*.

Cengizhan, C. (2005). Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımında yeni bir boyut: İnternet bağımlılığı. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22, 83-98.

Ceyhan, E. (2008). Ergen ruh sağlığı açısından bir risk faktörü: İnternet bağımlılığı.

Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 15(2), 109-116.

Chak, K., & Leung, L. (2004). Shyness and locus of control as predictors of internet addiction and Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 7, 559–570.

Chou, W. P., Yen, C. F., ve Liu, T. L. (2018). Predicting effects of psychological inflexibility/experiential avoidance and stress coping strategies for İnternet addiction, significant depression, and suicidality in college students: a prospective study. *International journal of environmental research and public health*, 15(4), 788, 1-11.

Chun, J. (2016). Effects of psychological problems, emotional dysregulation, and selfesteem on problematic Internet use among Korean adolescents. *Children and Youth Services Review*, 68(2016) 187–192.

Clay, D. Vignoles, V. Dittmar, H. (2005). Body Image and Self Esteem Among Adolescent Girls: Testing the Influence of Sociocultural Factors. *Journal of Research on Adolescence*, 15(4), 451-477.

Cohane, G., Pope, H. (2001). Body İmage in Boys: A Review of The Literatüre. *International Journal of Eating Disorders*, 29(4), 373-379.

Cooke, A. K. (1999), Gender differences and self esteem. *The Journal of Gender Specific Medicine*, 2, 46-52.

Cömert, I.T., & Ögel, K. (2009). İstanbul örnekleminde internet ve bilgisayar bağımlılığının yaygınlığı ve farklı etkenlerle ilişkisi. *Türkiye Klinikleri Journal Foren Medicine*, 6 (1), 9-16.

Crenshaw, D. A. ve Lee, J. (2010). At-risk adolescents: self-esteem, youth violence, and teen pregnancy. *Self-esteem across the lifespan: issues and interventions*. New York: Routlege/Taylor ve Francis Group, 143-157.

Çağır, G. & Gürkan, U. (2010). The relationship between the levels of high school and university students' problematic use of internet and their perceived wellness and loneliness levels. *Balikesir University Journal of Social Sciences Institute*, 13, 75-85.

Çakır, Ö., Horzum B. H., & Ayas, T. (2011). An investigation of university students' internet and game addiction with respect to several variables. *kara University, Journal of Faculty of Educational Sciences*, 44(2), 95-117.

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

Çalışgan, H. (2013). İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı ve siber zorbalık. (Yüksek lisans tezi). Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Çam, H. H., & Nur, N. (2015). Adölesanlarda internet bağımlılığı prevalansı ile psikopatolojik semptomlar ve obezite arasındaki ilişkinin incelenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(3), 181-188.

Çelik, Ç. Odacı, H. (2012). Kendilik Algısı ve Benlik Saygısının Problemlili İnternet Kullanımı Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 7(1).

Çetinkaya, M. (2013). İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığının incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Çevik, B. G., & Çelikkaleli, Ö. (2010). Ergenlerin arkadaş bağlılığı ve internet bağımlılığının cinsiyet, ebeveyn tutumu ve anne baba eğitim düzeylerine göre incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(3), 225-240.

Çıkrıkçı, Ö. (2016). The effect of İnternet use on well-being: Meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 65, 560-566.

Davis, R. A. (2001). A Cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computer Human Behavior*, 17, 187-195.

Davis, R.A, Flett, G.L, & Besser, A. (2002). Validation of a new scale for measuring problematic internet use: Implications for pre-employment screening. *Cyberpsychology Behavior*, 5, 331-345.

Demir, İ., Özköklü, D.P., & Turğut, B.A. (2015). Ergenlerin problemlı internet kullanımının yordanmasında denetim odağı ve yaşam doyumunun rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 720-731.

Diener, E. ve Diener, M. (2009). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. In *Culture and well-being* (pp. 71-91). Springer Netherlands.

Dikmen, M., & Tuncer, M. (2018). İnternet bağımlılığının aile ilişkilerine etkisi. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 5(1), 34-52

Dinç, M. (2014). İnternet bağımlılığı. İstanbul: Yeşilay.

Dinç, M. (2017). Lise Öğrencilerinde Özgül İnternet Bağımlılığının Bağlanma Stilleri, Mizaç Özellikleri Açısından İncelenmesi. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı, İstanbul.

Dinçer, U. ve Öztunç, D. (2009). Hemşirelik ve ebelik öğrencilerinin benlik saygısı ve atılganlık düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(2) , 22-33.

Do, K., & Lee, K.S., (2018). Relationship between problematic internet use, sleep problems, and oral health in Korean adolescents: A national survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9), 1870

Doğan, A. (2013). İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Anabilim Dalı

Doğan, H., Işıklar, A. & Eroğlu, E. (2008). Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanımının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 106-124.

Doğan, T. ve Eryılmaz, D. (2013). Benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 107-117.

Döner, C. (2011). İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığının farklı değişkenlere göre incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Dukes, R. L., & Martinez, R. (1994). The impact of ethnogender on self-esteem among adolescents. *Adolescence*, 29(113), 105–115.

Ercan, M. (2018). Geç Ergenlik Döneminde Sosyal Medya Maruziyetinin Beden Algısı ile İlişkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Erol, A., Toprak, G., Yazıcı, F. ve Erol, S. (2000). Üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğu belirtilerini yordayıcı olarak kontrol odağı ve benlik saygısının karşılaştırılması. *Klinik Psikiyatri*, 3, 147-152.

Esen, E. (2010). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

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

Friestad, C. Rise, J. (2004). A Longitudinal Study of the Relationship Between Body Image, Self-Esteem and Dieting Among 15–21 Year Olds in Norway. *European Eating Disorders Review*, 12(4), 247-255.

Gençer, S.L., (2011), Ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılık durumlarının internet kullanım profilleri ve demografik özelliklere göre farklılıklarının incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.

Ghafari, A. B., Siamin, H., Abedi, G., & Hasanzadeh, R. (2012). Does internet is as a barrier or facilitation factor in academic life?. *HealthMFD*, 6(11), 3584-3590.

Goldberg, I. (1996). Internet addiction disorder. www.webs.ulpgc.es/aeps/JR/Documentos/ciberadictos.doc (01.09.2020).

Gomez, P., Harris:K., Barreiro, C., Isorma, M., & Rial, A., (2017). Profiles of Internet use and parental involvement, and rates of online risks and problematic Internet use among Spanish adolescents. *Computers in Human Behavior*, 75(1) 826-833.

Gonzalez, N.A. (2002). Internet addiction disorder and its relation to impulse control. Unpublished master's thesis, Texas A&M University, Kingsville.

Gökçe, G. (2017). Lise Öğrencilerinde Benlik Saygısı ve Beden Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Gönül, A. S. (2002). Patolojik İnternet kullanımı (İnternet bağımlılığı/kötüye kullanımı). *Yeni Symposium*, 40(3), 105-110.

Green, E. J. ve Kolos, A. C. (2010). Facilitating self-esteem in elementary school- aged children: A child-centered play therapy approach. *Self-esteem across the lifespan: Issues and interventions*, 49-61.

Greenberg, J. (2008). Understanding the vital human quest for self-esteem. *Perspectives on Psychological Science*, 3(1), 48-55.

Griffiths, M. (1999). Internet addiction: Fact or fiction? *The Psychologist*, 12(5), 246-250.

Griffiths, M. (2000). Internet addiction: time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8, 413-418.

Grohol, J. (1999). Internet addiction guide. Retrieved from <http://psychcentral.com/netaddiction>. (01.09.2020).

Grohol, J. (2017). Internet addiction guide. <http://psychcentral.com/netaddiction>, (01.09.2020).

Guindon, M. H. (2002). Toward accountability in the use of the self-esteem construct. *Journal of Counseling and Development*, 80, 204-214.

Guindon, M. H. (2010). *Self-esteem across the life span: Issues and interventions*. New York: Taylor and Francis.

Günüç, S. (2009). İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi), Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van.

Günüç, S. ve Kayri, M. (2010). Türkiye’de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik-güvenirlilik çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 39: 220-232.

Harter, S. (1998). The development of self-representations. In W. Damon ve N. Eisenberg (Eds.), Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development (pp. 553-617). Hoboken, NJ, US: John Wiley ve Sons.

Harter, S. (1999). The construction of the self: A developmental perspective. New York, NY: Guilford Press.

Harter, S. (2006). The development of self-representations in childhood and adolescence. In W. Damon ve R. Lerner (Eds.), Handbook of child psychology. New York: Wiley.

Henderson-King, E. Henderson-King, D. (1997). Media Effects on Women's Body Esteem: Social and Individual Difference Factors. Journal of Applied Social Psychology, 27(5), 399-417.

Horzum, M.B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Education and Science, 36(159), 56-68. Huang, R. L., Lu, Z., Liu, J. J., You, Y. M. Pan, Z. Q., Wei, Z., & He, Q. (2009).

Features and predictors of problematic internet use in Chinese college students. Behavior & Information Technology, 28(5), 485-490.

İkiz, E., Asıcı, E., Kaya, Z., & Sakarya, Ö. (2015). Problemlı internet kullanımının ailesel değişkenler açısından incelenmesi. Güncel Psikiyatri ve Psikonörofarmakoloji Dergisi, 5(2), 7-15.

İnan, A. (2010). İlköğretim II. Kademe ve Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

İşleyen, F. (2013). Lise Öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinin kişisel ve ailesel faktörlerle ilişkisinin incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Joiner, G., Kashubeck:(1996). Acculturation, Body Image, Self-Esteem, and Eating Disorder Symptomatology in Adolescent Mexican American Women. *Psychology of Women Quarterly*, 20(3).

Jung, J. Lennon: (2003). Body Image, Appearance Self-Schema, and Media Images. *Family&Consumer Sciences Research Journal*, 32(1), 27-51.

Kaess, M., Durkee, T., Brunner, R., Carli, V., & Parzer, V. (2014). Pathological internet use among European adolescents: psychopathology and self-destructive behaviours. *European Child and Adolescents Psychiatry*, 23, 1093-1102.

Kavanagh, P. S. ve Scrutton, H. E. (2015). Self-esteem. V. Zeigler-Hill, L. L., Welling ve T. K. Shackelford (Eds.), *Evolutionary perspectives on social psychology* içinde (pp. 127-136) . Berlin, Germany: Springer International Publishing

Khazaal, Y., Xirossavidou, C., Khan, R., Edel, Y., Zebouni, F., & Zullino, D. (2012). Cognitive-behavioral treatments for internet addiction. *The Open Addiction Journal*, 5(1), 30-35.

Kim, J. U. (2008). The effect of a R/T group counseling program on the Internet addiction level and self-esteem of Internet addiction university students. *International Journal of Reality Therapy*, 27(2), 1-12.

Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., ve Chen, C. C. (2012). The association between İnternet addiction and psychiatric disorder: a review of the literature. *European Psychiatry*, 27(1), 1-8.

Korkmaz, M., & Kıran-Esen, B. (2012). Güvenli internet kullanımını konusunda uygulanan akran eğitiminin ergenler üzerindeki etkisi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(38), 180-187.

Korkut-Owen, F. (2015). Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma. Ankara: Anı.

Kostanski, M., Gullone, E. (2008). Adolescent Body Image Dissatisfaction: Relationships with Self-esteem, Anxiety, and Depression Controlling for Body Mass. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 39(2).

Kulaksızoğlu, A. (2011). Ergenlik psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Kuss, D. J., Griffiths, M. D. & Binder, J. F. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 959-966.

Kyunghee, K., Eunjung, R., Chon, M.Y., Choi:Y., Seo:, & Nam, B.W. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. *International Journal Of Nursing Studies* 43 (1) 185-192.

Lam, L.T., Peng, Z., Mai, J., & Jimg, J. (2008). The association between internet addiction and self-injurious behaviour among adolescents. *Injury prevention*, 15, 403-408.

LaRose, R. Lin, C. A., & Eastin, M. S. (2003). Unregulated Internet usage: Addiction, habit, or deficient self-regulation? *Media Psychology*, 5, 225–253.

Larouche, M., Galand, B. ve Bouffard, T. (2008). The illusion of scholastic incompetence and peer acceptance in primary school. *European Journal of Psychology of Education*, 23, 25-39.

Leary, M. R. (1999a). The social and psychological importance of self-esteem. In R.

M. Kowalski ve M. R. Leary (Eds.), *The social psychology of emotional and behavioral problems: Interfaces of social and clinical psychology* (pp. 197-221). Washington, DC, US: American Psychological Association.

Leary, M. R. (1999b). Making sense of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 8(1), 32-35.

Leary, M. R., ve Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. In *Advances in experimental social psychology*, 32, 1-62.

Lieberman, A. F. ve Knorr, K. (2007). The impact of trauma: A developmental framework for infancy and adulthood. *Psychiatric Annals*, 37, 416-422.

McKenna, K. Y. A., & Bargh, J. A. (2000). Plan 9 from cyberspace: The implications of the internet for personality and social psychology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 681–694.

Mellin, E. A. (2010). Children of families affected by a parental mental illness. *Self-esteem across the lifespan: Issues and interventions*, 79-90.

McMullin, J. A., & Cairney, J. (2004). Self-Esteem and the Intersection of Age, Class, and Gender. *Journal of Aging Studies*, 18, 75-90.

Morahan-Martin, J. (2007). Internet use and abuse and psychological problems. In J. Joinson, K. McKenna, T. Postmes, & U. Reips (Eds.), *Oxford handbook of internet psychology* (pp. 331–345). Oxford, UK: Oxford University.

Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 19, 659-671.

Morioka, H., Itani, O., Osaki, Y., Higuchi, J., Jike, M., Yoshitaka, K., Kanda, H., Nakagome, T., & Ohida, T., (2017). The association between alcohol use and problematic internet use: A large-scale nationwide cross-sectional study of adolescents in Japan. *Journal of Epidemiology* 27 (1), 107-111.

Morrison, C. M., ve Gore, H. (2010). The relationship between excessive Internet use and depression: a questionnaire-based study of 1,319 young people and adults. *Psychopathology*, 43(2), 121-126

Mruk, C. J. (2006). *Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem*. Springer Publishing Company.

Odacı, H. ve Kalkan M. (2010). Problematic Internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers&Education*, 55(3), 1091–1097.

Odacı, H., & Çikrıkci, Ö. (2017). Problemlı internet kullanımında depresyon, kaygı ve stres düzeyine dayalı farklılıklar. *The Turkish Journal Of Addiction*, 4(1), 41–61.

Oktan, V. ve Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 543-546.

Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı. İnternetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başetmek*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Özcan, H., Subaşı, H., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C. ve Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3(3), 107-113.

Özcan, N.K.,& Buzlu: (2007). Internet use and its relation with the psychosocial situation for a sample of university students. *Cyberpsychology and Behaviour*, 10, 767-772.

Özer Aynur Öztürk, Aile Sağlığı, Adolesan Dönemi Psikososyal Gelişim, Editör:

Murat Ünalacak, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir, 2013.

Özmutaf, M. N., Özgür, Z. & Gökmen, F. (2008). Üniversite öğrencilerin bilgisayar kullanımına birey sağlığı açısından genel bakış açıları. *Ege Tıp Dergisi*, 47(2), 81-86.

Öztürk, E., & Özmen:K. (2016). The relationship of self-perception, personality and high school type with the level of problematic internet use in adolescents. *Computers in Human Behavior* 65 (1) 501-507.

Park, J., Sung, J. Y., Kim, D. K., Kong, I. D., Hughes, T. L., ve Kim, N. (2018). Genetic association of human Corticotropin-Releasing Hormone Receptor 1 (CRHR1) with İnternet gaming addiction in Korean male adolescents. *BMC psychiatry*, 18(1), 396.

Pişkin, M. (2003). Özsayı geliştirme eğitimi. Y. Kuzgun (Ed.). İlköğretimde rehberlik içinde (s. 95-123). Ankara: Nobel Yayınları.

Pope, A. W., McHale, S. M., & Craighead, W. E. (1988). *Psychology practitioner guidebooks. Self-esteem enhancement with children and adolescents.* Pergamon Press.

Powell, J. (2006). *Self esteem.* London: Franklin Watts.

Reiner, I., Tibubos, A.N., Hardt, J., Müller, K., & Wölfling, K. (2017). Peer attachment, specific patterns of internet use and problematic internet use in male and female adolescents. *Eur Child Adolesc Psychiatry*, 26, 1257–1268

Richards, D. Cald well, P. Go, H. (2015). Impact of Social Media on the Health of Children and Young People. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 51(12), 1152-1157.

Richman, G., Hope, T. ve Mihalas, S. (2010). Assessment and treatment of self-esteem in adolescents with ADHD. *Self-esteem across the lifespan: Issues and interventions*, 111-123.

Robins, R.W., Trzesniewski, K.H., Tracy, J.L., Gosling, S.D., & Potter, J. (2002). Global self-esteem across the life span. *Psychology and Aging*, 17, 423-434

Rodewalt, F. ve Tragakis, M. W. (2003). Self-esteem and self regulation: Toward optimal studies of self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14(1), 66-70.

Rooij, A.J., Zinn, M.F., Schoenmakers, T.M., & Mheen, D.V. (2012). Treating internet addiction with cognitive-behavioral therapy: a thematic analysis of the experiences of therapists. *International Journal Of Mental Health Addiction*, 10, 69-82.

Rosenberg, M. ve Owens, T. J. (2001). Low self-esteem people: A collective portrait. In T. J.

Sari, V. & Aydın, B. (2014). Problematic Internet use and body mass index in university students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 135.

Schwartz, M. (2010). *The Usage of Facebook As it Relates to Narcissism, Self-Esteem and Loneliness*. New York: ETD Collection for Pace University.

Sevelko, K., Bischof, G., Bischof, A., Besser, B., John, U., Meyer, C., ve Rumpf, H.

J. (2018). The role of self-esteem in Internet addiction within the context of comorbid mental disorders: Findings from a general population-based sample. *Journal of behavioral addictions*, 7(4), 976-984.

Shapira, N.A., Lessig, M.C., Goldsmith, T.D., Szabo:T., Lazoritz, M., Gold, M.S. & Stein, D.J. (2003). Problematic Internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depress Anxiety*, 17, 207-216.

Shaw, L. H., ve Gant, L. M. (2004). In defense of the Internet: The relationship between Internet communication and depression, loneliness, self-esteem, and perceived social support. *Internet Research*, 28(3), 158-171.

Silverston, P.H. ve Salsali, M. (2003). Low Self-Esteem and Psychiatric Patients: Part I - the Relationship between Low Self-Esteem and Psychiatric Diagnosis. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC151271/> (Erişim Tarihi: 10.10.2020).

Siyez, D. M. (2014). Lise öğrencilerinin problemlili internet kullanımının yordayıcıları olarak heyecan arama ve cinsiyet. *The Turkish Journal on Addictions*, 1(1), 63- 97.

Siyez, D.M. & Baş, A. U. (2013). Problemlili internet kullanımı ve uyum. İçinde M. Kalkan, C. Kaygusuz (Ed.), *İnternet bağımlılığı* (115-149). Ankara: 2013

Smelser, N. J. (1989). Self-esteem and social problems: An introduction. A. M. Mecca., N. J. Smelser ve J. Vasconcello (Eds.). *The social importance of self-esteem içinde*. Berkeley: Univ of California Press.

Smith, A. J. (2010). Body image, eating disorders, and self-esteem problems during adolescence. *Self-esteem across the lifespan: Issues and interventions*. New York, NY: Routledge.

Spada, M. M., Langston, B., Nikcevic, A. V., & Moneta, G. B. (2008). The role ofmetacognitions in problematic internet use. *Computers in Human Behavior*, 24, 2325– 2335.

Stieger, S., ve Burger, C. (2010). Implicit and explicit self-esteem in the context of

İnternet addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(6), 681-688. Strauss, R. S. (2000). Childhood obesity and self-esteem. *Pediatrics*, 105(1), 1-5.

Suler, J. (1996). Why is this thing eating my life? Computer and cyberspace addiction at the “Palace.”. Retrieved January, 5, 2008.

Suler, J. (1999). Healthy and pathological internet use. *CyberPsychology and Behavior*, 2, 385-394.

Şaşmaz T, Öner S, Kurt AÖ, Yapıcı G, Yazıcı AE, Buğdaycı R, Sis M. (2013). Prevalence and risk factors of Internet addiction in high school students. *European Journal of Public Health*; 24(1):15-20.

Şenormancı, Ö., Saraçlı, Ö., Atasoy, N., Şenormancı, G., Koktürk, F., ve Atik, L. (2014). Relationship of internet addiction with cognitive style, personality, and depression in university students. *Comprehensive psychiatry*, 55(6), 1385-1390.

Şenormancı, Ö., Sungur, M. Z., & Konkan, R. (2010). İnternet bağımlılığı ve bilişsel davranışçı terapisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 261-268.

Şimşek, N., Akça K. N., & Şimşek, M. (2015). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve internet bağımlılığı. *Türk Silahlı Kuvvetleri Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 14(1), 7–14.

Taçyıldız, Ö. (2010). Lise öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinin bazı değişkenlere göre yordanması. (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Tan, Y., Chen, Y., Lu, Y., & Li, L. (2016). Exploring associations between problematic internet use, depressive symptoms and sleep disturbance among southern Chinese adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 13(3), 313.

Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y., ve Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for İnternet addiction. *Addiction*, 105(3), 556-564.

Toraman, M. (2013). İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Ağ Kullanım Düzeylerinin Ortaöğretim Öğrencilerinin Akademik Başarıları ile İlişkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.

Traş, Z., Arslan, C. ve Mentiş Taş, A. (2011). Öğretmen adaylarında mizah tarzları, problem çözme ve benlik saygısının incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 716-732.

Turan, F. (2017). Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Anne Baba Tutumları Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

Turnage, B. F., Hong, Y. J., Stevenson, A. P. ve Edwards, B. (2012). Social work students' perceptions of themselves and others: self-esteem, empathy, and forgiveness. *Journal of Social Service Research*, 38(1), 89-99.

Turnalar Kurtaran, G. (2008). İnternet Bağımlılığını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tutgun, A. (2009). Öğretmen Adaylarının Problemlili İnternet Kullanımlarının İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2002). Self-Esteem and Socioeconomic Status: A Meta-Analytic Review. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 59–71. doi:10.1207/S15327957PSPR0601_3

Ulusoy, O. (2008). Ergenlerde Bilişim Teknolojileri Kullanımı ve Saldırganlık İlişkisi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Adana.

Üneri, Ö.Ş., Tanıdır, C. (2011). Bir grup lise öğrencisine internet bağımlılığı değerlendirmesi: kesitsel bir çalışma. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24, 265-272.

Veselska, Z., Madarasova Geckova, A., Gajdosova, B., Orosova, O., van Dijk, J. P., & Reijneveld, S. A. (2010). Socio-economic differences in self-esteem of adolescents influenced by personality, mental health and social support. *European journal of public health*, 20(6), 647–652. doi:0.1093/eurpub/ckp210

Wang, L., Luo, J., Bai, Y., & Kong, J. (2012). Internet addiction of adolescents in China: Prevalence, predictors, and association with well-being. *Addiction Research and Theory*, February, 21(1), 62-69.

Widyanto, L., ve Griffiths, M. D. (2019). An empirical study of problematic internet use and self-esteem. *İnternet and Technology Addiction: Breakthroughs in Research and Practice*, 1(1), 13-24.

Yamamiya, Y., Shroff, H., Thompson, K. (2008). The Tripartite Influence Model of Body Image and Eating Disturbance: A Replication with a Japanese Sample. *International Journal of Eating Disorders*, 41(1), 88-91.

Yang: C. & Tung, C. J. (2007). Comparison of internet addicts and nonaddicts in Taiwanese high school. *Comput Human Behavior*, 23, 79-96.

Yellowlees, P. M., & Marks: (2007). Problematic Internet use or Internet addiction?

Computers in Human Behavior, 23(3), 1447-1453.

Yen, C. F., Chou, W. J., Liu, T. L., Yang, P., ve Hu, H. F. (2014). The association of internet addiction symptoms with anxiety, depression and self-esteem among adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Comprehensive psychiatry*, 55(7), 1601-1608. Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder.

Paper presented at the 104th annual meeting of the American Psychological Association, Toronto, Canada.

Young, K. S. (1997). What makes the internet addictive: Potential explanations for pathological internet use. In 105th annual conference of the American Psychological Association, Chicago.

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 237-244.

Young, K. S. (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation and treatment. Retrieved from <http://netaddiction.com/articles/symptoms.pdf> (Erişim Tarihi: 20.10.2020).

Young, K. S. (2000). Cyber-disorders: The mental health concern for the new millennium. *CyberPsychology & Behavior*, 3(5), 475-479.

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

Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with Internet addicts: treatment outcomes and implications. *CyberPsychology & Behavior*, 10(5), 671-679.

Young, K. S., & Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 25-28.

Yörükoğlu, A. (1990). Çocuk ruh sağlığı: çocuk yetiştirme sanatı ve kişilik gelişimi. İstanbul: Özgür Yayınları.

Zhang, Z. H., Yang, L. S., Hao, J. H., Huang, F., Zhang, X. J., ve Sun, Y. H. (2012). Relationship of childhood physical abuse and İnternet addiction disorder in adolescence: the mediating role of self-esteem. *Zhonghua liu xing bing xue za zhi= Zhonghua liuxingbingxue zazhi*, 33(1), 50-53.

Zorbaz, O. (2013). “Lise Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımının Sosyal Kaygı ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi”. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.

Zorbaz, O., Tuzgöl Dost, M. (2014). Lise Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımının Cinsiyet, Sosyal Kaygı ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 29(1), 298-310 [2014



EKLER LİSTESİ

EK-A: Problemlİ İnternet Kullanım Ölçeği

EK-B: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

EK-C: Kişisel Bilgi Formu



PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIM ÖLÇEĞİ (PİKÖ)

	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.	()	()	()	()	()
3. İnternet ortamında elde ettiğim saygıyı günlük yaşamımda bulamıyorum.	()	()	()	()	()
4. İnternette, diğer ortamlara göre daha kolay ilişki kuruyorum.	()	()	()	()	()
5. İnternette ismimi gizlemek beni daha özgür kılıyor.	()	()	()	()	()
6. Çok istememe rağmen interneti uzun süre kullanmaktan bir türlü vazgeçemiyorum.	()	()	()	()	()
7. İnternete gerekmedikçe girmekten kaçınıyorum.	()	()	()	()	()
8. Yalnızlığımı internetle paylaşıyorum.	()	()	()	()	()
9. Birisi internette ne yaptığımı sorduğunda savunmacı ve gizleyici oluyorum.	()	()	()	()	()
10. Planladığımın dışında fazladan bir dakika bile interneti kullanmıyorum.	()	()	()	()	()
11. İnternette bağlantı kurduğum insanlara kendimi daha iyi anlatıyorum.	()	()	()	()	()
12. İnternette, kontrol benden çıkıyor.	()	()	()	()	()
13. İnternet yüzünden yemek yemeyi unuttuğum zamanlar oluyor.	()	()	()	()	()
14. İnternette daha fazla vakit geçirmek için günlük işlerimi ihmal ediyorum.	()	()	()	()	()
15. Sosyal aktiviteler için para harcamaktansa internete erişmek için harcamayı tercih ediyorum.	()	()	()	()	()
16. Sürekli ziyaret ettiğim internet sitelerini, bir gün dahi girememeye tahammül edemiyorum.	()	()	()	()	()
17. İnternet kullandığım süre boyunca her şeyi unutuyorum.	()	()	()	()	()
18. Yapmam gereken işler çoğaldıkça, internet kullanma isteğim de o ölçüde artıyor.	()	()	()	()	()
19. İnternet, yapmam gerekenleri ertelemek için vazgeçilmez bir araçtır.	()	()	()	()	()
20. İnternet kullanımım, benim için önemli kişilerle olan ilişkilerimde problem yaşamama neden oluyor.	()	()	()	()	()
21. İnternet kullanırken başkalarının beni meşgul etmesine öfkeleniyorum.	()	()	()	()	()
22. İnterneti kullanmasam bile sürekli aklımda.	()	()	()	()	()
23. İnternet kullanmayı bırakamadığım için randevularıma veya derslerime geç kalıyorum.	()	()	()	()	()
24. Sabahları uyandığımda bir an önce internete bağlanmak istiyorum.	()	()	()	()	()
25. İnternet kullanırken zamanın nasıl geçtiğini hiç anlamıyorum.	()	()	()	()	()
26. İnternet beni kendisine esir ediyor.	()	()	()	()	()
27. İnternet yoluyla iletişim kurmayı, yüz yüze iletişim kurmaya tercih ediyorum.	()	()	()	()	()

ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

Sevgili Öğrenciler; Aşağıdaki maddeler, kendiniz hakkında ne düşünüp genel olarak nasıl hissettiğinize ilişkin olarak hazırlanmıştır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyun ve kendiniz hakkında nasıl hissettiğinizi karşılardaki bölmelerden uygun olanını işaretleyerek belirtiniz. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız .		Hiç Katılmıyorum	Katılıyorum	Katılmıyorum	Tamamen Katılıyorum
(1) Hiç katılmıyorum	(2) Katılmıyorum				
(3) Katılıyorum	(4) Tamamen katılıyorum				
1	Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum	1	2	3	4
2	Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum	1	2	3	4
3	Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim	1	2	3	4
4	Ben de diğer insanların birçoğunun yapabileceği kadar bir şeyler yapabilirim	1	2	3	4
5	Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum	1	2	3	4
6	Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim	1	2	3	4
7	Genel olarak kendimden memnunum	1	2	3	4
8	Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim	1	2	3	4
9	Bazen kesinlikle bir işe yaramadığımı düşünüyorum	1	2	3	4
10	Bazen hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum	1	2	3	4

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Yaş: (13-18)

Cinsiyet: (1)Kız (2)Erkek

Sınıf: (1)Lise 1 (2)Lise 2 (3)Lise 3 (4)Lise 4

Ailede kaçınıcı çocuksunuz?: (1)İlk (2)İkinci (3)Üçüncü
(4)Dördüncü ve üzeri

Babanızın eğitim durumu: (1) Okur-yazar değil (2) Okur-yazar
(3) İlkokul mezunu (4) Ortaokulu mezunu
(5) Lise mezunu (6) Üniversite mezunu (7)Yüksek lisans, doktora

Annenizin eğitim durumu: (1) Okur-yazar değil (2) Okur-yazar
(3) İlkokul mezunu (4) Ortaokulu mezunu (5) Lise mezunu (6)
Üniversite mezunu
(7)Yüksek lisans, doktora

Anne baba: (1)Beraber (2)Boşanmış ya da ayrı

Sosyo-ekonomik düzeyinizi nasıl algılıyorsunuz?
(1)Düşük (2)Orta (3)Yüksek