



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN İNTERNET KULLANIM BOZUKLUĞU, SOSYAL
KAYGI VE BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

Nildem HACIAHMETOĞLU

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Emre TOLUN ARICI

İstanbul, 2018



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN İNTERNET KULLANIM BOZUKLUĞU, SOSYAL
KAYGI VE BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Nildem HACIAHMETOĞLU

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Emre TOLUN ARICI

İstanbul, 2018



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	:	
Öğrenci Adı Soyadı	:	Nildem Hacıahmetoğlu
Anabilim Dalı	:	Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	:	Yrd. Doç. Dr. Emre Tolun Arıcı
Tezin Başlığı	:	LİSE ÖĞRENCİLERİNİN İNTERNET BAĞIMLILIKLARI, SOSYAL KAYGI VE BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	:	02.03.2018	Saati	:	10.00
Öğrenci Savunmaya	:	<input checked="" type="checkbox"/> GELDI			
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,					
<input checked="" type="checkbox"/> OY BIRLIGI <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUGU					
<input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez KABUL edilmiştir.					
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin DÜZELTİLMESİ için ay EK SÜRE verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)					
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin REDDEDİLMESİ kararı alınmıştır.					
Savunmada Tezin Başlığı	:	<input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi.	<input checked="" type="checkbox"/> Değişti.		
Tezin Yeni Başlığı	:	Lise öğrencilerinin internet kullanım bozukluğu, sosyal kaygı ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi			
Öğrenci Savunmaya	:	<input type="checkbox"/> GELMEDI			
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,					
<input type="checkbox"/> OY BIRLIGI ile REDDEDİLMİŞTİR.					

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Yrd. Doç. Dr. Emre Tolun Arıcı	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Barış Önen Ünsalver	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Tuğba Arzu Özal İldeniz	

Yemin Metni

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Lise Öğrencilerinin İnternet Kullanım Bozukluğu, Sosyal Kaygı ve Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih 16.02.2018

Nildem HACIAHMETOĞLU

TEŞEKKÜR

Tez sürecim boyunca yanımda olan, büyük bir özveri ve sabırla, değerli görüş ve önerilerini bana sunup yol gösteren, güler yüzünü ve empatik yaklaşımını benden esirgemeyen sevgili hocam tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Emre Tolun Arıcı'ya üzerimdeki emekleri için kalpten teşekkür ediyorum.

Bana her konuda destek olan maddi manevi desteğini hiç esirgemeyen canım babam Ahmet HACIAHMETOĞLU'na, çalışmalarım boyunca bana hep moral ve güç veren tüm sıkıntılarımı dinleyen bana hep destek olan canım annem Filiz HACIAHMETOĞLU'na, her zaman desteklerini hissettiğim, bana güvenini dile getiren canım ablam Selen HACIAHMETOĞLU'na ve her an yanımda olan desteğini hiç esirgemeyen çok kısa bir süre sonra ailem olacak sevgili nişanlım Burak ACAR'a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Her bunaldığımda bana güç veren yardımını esirgemeyen meslektaşım canım arkadaşım Ceren ÇEVİK'e en içten teşekkürlerimi sunarım.

Saygılarımla

Nildem HACIAHMETOĞLU

ÖZET

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN İNTERNET KULLANIM BOZUKLUĞU, SOSYAL KAYGI VE BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Nildem HACIAHMETOĞLU

Yüksek Lisans Tezi, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 2018

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Emre TOLUN ARICI

Bu çalışmanın amacı lise öğrencilerinde internet kullanım bozukluğu düzeyinin incelenmesi, sosyal kaygı ve benlik saygısı düzeylerinin internet kullanım bozukluğu düzeyi ile ilişkisinin incelenmesidir. Ek olarak, araştırmada lise öğrencilerinin cinsiyet, yaş, kaçınıcı sınıfta okudukları, diploma notları gibi değişkenlerin internet kullanım bozukluğu, sosyal kaygı ve benlik saygısı düzeyleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırmanın evreni Düzce il merkezin de Milli Eğitim Bakanlığına bağlı bir lisede 10. 11. ve 12. Sınıfta öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır.

Araştırmada sosyo-demografik özelliklere göre bakıldığında; erkeklerin internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların kızların internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu, öğrencilerin yaşları arttıkça öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlarda düşmekte olduğu, öğrencilerin okul ortalamaları arttıkça öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlarda düşmekte olduğu gibi sonuçlara ulaşılmıştır.

Öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça öğrencilerin sosyal kaygı ölçeğinden aldıkları puanlarda artmakta olduğu, öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça öğrencilerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlarda düşmekte olduğu ve öğrencilerin sosyal kaygı ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça öğrencilerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlarda düşmekte olduğu görülmüştür.

Araştırmanın sonunda yer alan tartışma bölümünde bulgulara dayalı olarak araştırmacılara ve alanda çalışan psikolojik danışmanlara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: İnternet, İnternet Kullanım Bozukluğu, Benlik Saygısı, Sosyal Kaygı

ABSTRACT

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN INTERNET USE DISORDER, SOCIAL ANXIETY AND SELF-ESTEEM LEVELS FOR HIGH SCHOOL STUDENTS

Nildem HACIAHMETOĞLU

Master Thesis, Clinical Psychology, Istanbul, 2018

Supervisor: Assist. Prof. Dr. Emre TOLUN ARICI

This study's aim is to examine the relationship between internet use disorder, social anxiety and self-esteem levels for high school students. Besides, the effects of variables such as individuals' sex, age, grade and diploma grade on internet use disorder, social anxiety and self-esteem levels are examined. The population of the study is 10., 11., and 12. grade high school students who are studying in Düzce.

When the socio-demographic characteristics analyzed, it is found out that men have higher scores than women from internet addiction scale, as students' age increase, their scores on internet addiction scale decrease, as students' scores increase, their scores on the same scale decrease. Besides, as students' scores on internet addiction scale increase, their scores on social anxiety scale increase but scores on self-esteem scale decrease, as students' scores on social anxiety scale increase, their scores on self-esteem scale decrease.

In the discussion section, at the end of the research, suggestions for researchers, psychological consultants working on this field had been proposed.

Key Words: Internet, Internet Use Disorder, Self-Esteem, Social Anxiety

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ.....	i
TEŞEKKÜR.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
KISALTMALAR.....	vii
SİMGELER.....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xi

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ.....	1
1.1.ARAŞTIRMANIN AMACI	3
1.2. PROBLEM CÜMLESİ	4
1.2.1.Alt Problemler	4
1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	4
1.4. VARSAYIMLAR	5
1.5. SINIRLILIKLAR	6
1.6. TANIMLAR.....	6

İKİNCİ BÖLÜM LİTERATÜR TARAMASI

2.1. ERGENLİK VE İNTERNET	7
2.2. İNTERNET KULLANIM BOZUKLUĞU.....	9
2.2.1. İnternet Kullanım Bozukluğuna İlişkin Gerçekleştirilmiş Çalışmalar	10
2.2.2. İnternet Kullanım Bozukluğunun Ruhsal Etkileri	12
2.2.3. İnternet Kullanım Bozukluğu Tedavisi	13
2.3. KAYGI	15
2.3.1. Kaygının Nedenleri	15
2.3.2. Sosyal Kaygı.....	17
2.4. BENLİK VE BENLİK SAYGISI	18
2.4.1. Benlik Kavramı	18
2.4.2. Benlik Saygısı	20
2.4.3. Benlik Saygısı Yüksek ve Düşük Olan Bireylerin Özellikleri	22
2.4.4.Benlik Saygısı ve İnternet Kullanım Bozukluğu İlişkisi	23

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM YÖNTEM

3.1 ARAŞTIRMANIN MODELİ	24
3.2.ÇALIŞMADAKİ EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ.....	25
3.3.VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	25
3.3.1. Sosyodemografik Bilgi formu	25
3.3.2. Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği	25
3.3.3. İnternet Bağımlılığı Ölçeği.....	26
3.3.4. Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği.....	26
3.4.VERİLERİN TOPLANMASI	27
3.5.İSTATİSTİKSEL ANALİZLER	27

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

4.1 Öğrencilerin Sosyodemografik Özelliklerinin Betimleyici İstatistikleri	29
4.2 Öğrencilerin İnternet Kullanım Bozukluğu, Sosyal Kaygı ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Sosyodemografik Özelliklere Göre İncelenmesi.....	31
4.3.Öğrencilerin Sosyal Kaygı, İnternet Bağımlılığı ve Benlik Saygısı Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	42

BEŞİNCİ BÖLÜM TARTIŞMA

TARTIŞMA VE YORUM.....	44
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	52
KAYNAKLAR.....	54
ÖZGEÇMİŞ	67
EK-1 BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU (BGOF)	69
EK-2 KİŞİSEL BİLGİ FORMU	70
EK-3 İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ.....	71
EK-4 COOPERSMITH BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ	73
EK-5 ERGENLER İÇİN SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ	75

KISALTMALAR

- APA** : American Psychological Association
DSÖ : Dünya Sağlık Örgütü
İBDÖ : İnternette Bilişsel Durum Ölçeği
SPSS : Statistical Package for the Social Sciences
TUİK : Türkiye İstatistik Kurumu



SİMGELER

N	Denek Sayısı
p	Anlamlılık Düzeyi
r	Korelasyon Değeri
SD	Serbestlik Değeri
SO	Sıra Ortalaması
U	Mann Whitney U Değeri
X²	Kruskal Wallis H Değeri

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1: Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği Güvenirlik Katsayısı	26
Tablo 2: İnternet Bağımlılığı Ölçeği Güvenirlik Katsayısı	26
Tablo 3: Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği Güvenirlik Katsayısı	27
Tablo 4.1: Araştırmaya Gönüllü Olarak Katılan Öğrencilerin Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Dağılımı	29
Tablo 4.2: Öğrencilerin İnternet Kullanım Amaçlarına İlişkin Dağılımı	30
Tablo 4.3: Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Grupların İnternet Bağımlılığı, Sosyal Kaygı ve Benlik Saygısı Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması	31
Tablo 4.4: Öğrencilerin Yaşları İle Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı, Sosyal Kaygı ve Benlik Saygısı Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi	32
Tablo 4.5: Öğrencilerin Kaçınıcı Sınıfta Okuduklarına Göre Grupların İnternet Bağımlılığı, Sosyal Kaygı ve Benlik Saygısı Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması	32
Tablo 4.5.1: İnternet Kullanım Bozukluğu Düzeylerinin Öğrencilerin Kaçınıcı Sınıfta Okuduklarına Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları	33
Tablo 4.6: Öğrencilerin Kaç Kardeş Olduklarına Göre Grupların İnternet Bağımlılığı, Sosyal Kaygı ve Benlik Saygısı Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması	34
Tablo 4.7: Öğrencilerin Not Ortalamaları İle Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı, Sosyal Kaygı ve Benlik Saygısı Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi	34
Tablo 4.8: Öğrencilerin Annelerinin Eğitim Düzeylerine Göre Grupların İnternet Bağımlılığı, Sosyal Kaygı ve Benlik Saygısı Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması	35
Tablo 4.9: Öğrencilerin Babalarının Eğitim Düzeylerine Göre Grupların İnternet Bağımlılığı, Sosyal Kaygı ve Benlik Saygısı Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması	35
Tablo 4.9.1: İnternet Kullanım Bozukluğu Düzeylerinin Öğrencilerin Babalarının Eğitim Düzeylerine Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları	36
Tablo 4.10: Öğrencilerin Ailelerinin Gelir Düzeylerine Göre Grupların İnternet Bağımlılığı, Sosyal Kaygı ve Benlik Saygısı Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması	36

Tablo 4.10.1: İnternet Kullanım Bozukluğu Düzeylerinin Öğrencilerin Ailelerinin Gelir Düzeylerine Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları	37
Tablo 4.11: Öğrencilerin Haftalık Olarak İnternete Girme Süreleri İle Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı, Sosyal Kaygı ve Benlik Saygısı Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi	37
Tablo 4.12: Öğrencilerin Günlük Olarak İnternete Girme Sürelerine Göre Grupların İnternet Bağımlılığı, Sosyal Kaygı ve Benlik Saygısı Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması	38
Tablo 4.12.1: İnternet Kullanım Bozukluğu Düzeylerinin Öğrencilerin Günlük Olarak İnternete Girme Sürelerine Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları.....	39
Tablo 4.13: Öğrencilerin Günlük Olarak Sosyal Medya Sitelerine Girme Sürelerine Göre Grupların İnternet Bağımlılığı, Sosyal Kaygı ve Benlik Saygısı Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması	40
Tablo 4.13.1: İnternet Kullanım Bozukluğu Düzeylerinin Öğrencilerin Günlük Olarak Sosyal Medya Sitelerine Girme Sürelerine Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları.....	41
Tablo 4.14: Öğrencilerin Kaç Yıldır İnternet Kullandıkları İle Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı, Sosyal Kaygı ve Benlik Saygısı Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi	42
Tablo 4.15: Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar İle Benlik Saygısı Ölçeğinin Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi.....	43
Tablo 4.16: Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar İle Sosyal Kaygı Ölçeğinin Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi.....	43
Tablo 4.17: Öğrencilerin Sosyal Kaygı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar İle Benlik Saygısı Ölçeğinin Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi.....	43

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 3.1. Araştırmanın Modeli	24
--------------------------------------	----



BÖLÜM I

GİRİŞ

Ergenlik dönemi popüler olmanın ve bir gruba ait olabilmenin önem kazandığı bir evredir. Bu dönem içerisinde beğenilme, kabul görme, onaylanma, aranma, ergenin benlik saygısı için önemlidir. Ergenlik dönemi kimlik arayışının olduğu bir dönemdir. Bu dönemde gençler aileden kopma, akranlardan oluşan gruplarla birleşme ergenlerin temel ruhsal ihtiyaçlardan biri haline dönüşür (Kaygusuz, 2013). Bilgi, yetenek ve ilgi alanlarının paylaşılması ile ilgi toplanabilen, kolayca arkadaş edinilebilen, geçmiş sosyal bağların bireyi sınırlayamadığı internet ortamı bu amacın gerçekleştirilebilmesine yardımcı olarak devreye girmektedir. Özellikle kendi çevresinde iletişim kurmakta zorlanan ergenler sanal ortamda iletişim kurma çabasına girebilmektedir (Aksüt ve ark., 2006). Gençlerin okul-ev arasında geçen yaşam döngüsünden arta kalan kısıtlı zamanda ortak ilgi alanına sahip bireylerle bir araya gelme imkanları azalmaktadır, bu nedenle ortak ilgi alanlarına sahip bireylerle temas etme ihtiyacı sanal ortam üzerinde karşılanmaya çalışılmaktadır (Karaca, 2007). İnternet, kimlik ve kişilik kazanma sürecinde deneyim kazanmada, entelektüel birikime ulaşmada, tutum ve karakter geliştirmede katkı sağlarken, olumsuz sonuçlar da doğurabilir.

İnternet kullanıcıların bir bölümü kullanım amacını ihtiyaçları doğrultusunda sınırlarken, bir kısmı ise aşırı kullanım nedeniyle iş, okul ve sosyal yaşamlarında sorunlar yaşamaktadır (Koroğlu ve ark.,2006). Psikolojik olarak olgunlaşmamış, heyecan ve yenilik arayışında olan, akran etkisinin yoğun hissedildiği ergenlik dönemindeki gençlerin interneti çok sık kullanmaları onları daha incinebilir kılmaktadır (Ceyhan, 2008).

İnternetin kullanımında kontrolün sağlanamaması, harcanan sürenin sürekli artması ile beraber bireylere göre farklılaşan etkileşim ortamının insan üzerindeki etkisinin sorgulanmasına neden olmuştur (Gönül, 2002). Okul çağındaki gençlerde kullanım sıklığının artmasının ruhsal, fiziksel ve sosyal açıdan olumsuz etkiler doğurabileceği ve bu olumsuzlukların akademik başarıya da yansiyabileceği öne sürülmüştür (Cengizhan, 2005).

Türkiye İstatistik Kurumu 2017 bulgularına göre ülkemizde en yüksek bilgisayar ve internet kullanımının %87 oranında 16-24 yaş grubundaki bireylerde gerçekleşmektedir (TÜİK,2017). İnternetin en çok ergenler tarafından kullanıyor olması onları kullanım bozukluğu açısından en riski grup haline getirmektedir. Kullanım bozukluğu olan ergenlerde zamanlarının önemli bir bölümü internete ayırdıklarından sosyal ve fiziksel açıdan yeterli gelişim gösteremezken aynı zamanda psikolojik açıdan da olumsuz etkilenebilmektedir (Şendağ ve Odabaşı, 2007).

Aşırı internet kullanımı; depresyon, izolasyon, kaygı, karamsarlık, utangaçlık, stres, akran baskısı, sosyal becerilerde eksiklik, öfkelenme, yaşam doyumunda ve benlik saygısında düşüş gibi bazı psikososyal değişkenlerle ilişkilidir (Siyez ve Uz Baş., 2013; Turnalar-Kurtaran, 2008; Şaşmaz ve ark., 2013; Berber-Çelik ve Odacı, 2011).

Bilgisayar başında geçen uzun sürelerin gelişim açısından ilk zararı; gelişimsel değeri daha yüksek olan faaliyetlerden alıkoymasındır. Bununla birlikte yalnızlığa, yorgunluğa, sinirliliğe, dalgınlığa, sosyal katılımlarda azalmaya ve depresyona sebep alabildiği, başkaca saldırgan davranışlarında da artış yaşandığı ileri sürülmüştür (Batıgün ve Hasta, 2010). Sanal karakterlere karşı geliştirilen duygular (parasosyal ilişkiler) da gençlerin yalnızlaşmasına ve sosyal becerilerinin kısıtlanmasına yol açarken, sanal da olsa bu tip ilişkilerin bitişinin gerçek bir ilişkinin bitmesi durumundaki gibi kaygı ve depresyon belirtileri gösterdiği ifade edilmiştir (Bayraktar, 2013).

Bu çalışmada teknolojinin ulaştığı nokta açısından kullanımı kaçınılmaz bir bilgi edinme, sosyalleşme ve iletişim aracı olan internetin, kullanım bozukluğu düzeyine erişmesinin lise öğrencilerinin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri üzerindeki etkisi inceleme konusu yapılmıştır.

1.1.Araştırmanın Amacı

İnternetin bireylerin hayatına getirdiği kolaylıklara rağmen bireylerin karşılaştıkları en önemli sorunlardan biri internet kullanma bozukluğudur. İnternet kullanma bozukluğunun psikolojik, nörobiyolojik ve kültürel faktörler tarafından etkilendiği düşünülmektedir (Budak ve ark., 2015). İnternet kullanımı bireylere problem çözme, bilgi edinme, öz-yönelimli öğrenme gibi bazı becerilerin gelişmesine katkı sağlamaktadır. Bununla birlikte amacı dışında ve kontrolsüz kullanımında kaygıya ve korkuya yol açmakta, bireyi biyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimsel anlamda negatif yönde etkileyebilmektedir. Bireysel farklılıklar göz önünde bulundurulduğunda, farklı yaş gruplarının interneti kullanım amacının da farklılık gösterdiği görülmektedir. (Ayas ve Horzum, 2013).

Avrupa'da yapılan araştırmalar, internet yaygınlığının 10 yıl öncesi ile karşılaştırıldığında dünya genelinde bir fenomen olduğunu göstermektedir. Dünya genelindeki internet kullanıcılarının sayısındaki artışla beraber en önemli halk sağlığı sorunlarından biri İnternet kullanım bozukluğudur (Gholamian et al., 2017). Chisholm (2006), 8-18 yaş aralığındaki çocuk ve genç bireylerin gün içerisinde bilgisayar ve internet kullanım ortalamalarının sekiz saat olduğunu, internet kullanıcılarının çoğunluğunu ergen bireylerin oluşturduğunu belirtmiştir (Akt.Yılmaz ve ark., 2014).

Bu sonuçlar dikkate alındığında Lise öğreniminin 14-18 yaş aralığında yapıldığı Türkiye'de Lise öğrencilerinin internet kullanım bozukluğu açısından riskli grupta yer aldığı söylenebilir (Üneri ve Tanıdır, 2011; Yılmaz ve ark., 2014). Kültürel ve sosyal farklılıklara rağmen dünyanın farklı bölgelerinde gençler arasında internet kullanım yaygınlığının artması, internet kullanım bozukluğu ve beraberinde gençlerin sosyal kaygı ve öz saygı düşüklüğü gibi psikolojik ve sosyal bazı olumsuzluk yaşayabilecekleri düşüncesini ortaya çıkarmıştır (Ezoe and Toda, 2013; Budak ve ark., 2015).

Bu kapsamda, çalışmada, lise öğrencilerinde internet kullanım bozukluğu düzeyinin incelenmesi, sosyal kaygı ve benlik saygısı düzeylerinin internet kullanım bozukluğu düzeyi ile ilişkisini belirlemek amaçlanmıştır. Ek olarak sosyodemografik

formundaki değişkenler ile internet kullanım bozukluğu, sosyal kaygı ve benlik saygısı arasındaki ilişki incelenecektir.

1.2. Problem Cümlesi

Lise öğrencilerinin internet kullanım bozukluğu, sosyal kaygı ve benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.2.1.Alt Problemler

1. Lise öğrencilerinin internet kullanım bozukluğu düzeylerinin öğrencilerin demografik değişkenlere göre farklılık göstermekte midir?
2. Lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin öğrencilerin demografik değişkenlere göre farklılık göstermekte midir?
3. Lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin öğrencilerin demografik değişkenlere göre farklılık göstermekte midir?
4. Lise öğrencilerinin internet kullanım bozukluğu düzeyleri ile öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri ile öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Lise öğrencilerinin internet kullanım bozukluğu düzeyleri ile öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Hayatın her alanında karşımıza çıkan teknolojik gelişmeler insanoğluna sağladığı yararlar kadar beraberinde getirdikleri sorunlarla da hayatı etkilemektedir (Yücelten, 2016). İnternet günlük yaşamla iç içe olup, iletişim, bilgi paylaşımı ve sosyal etkileşim konularında hızlı gelişmeler yaşanmaktadır (Gholamian et al., 2017).

Lise öğrencileri ergenlik dönemlerinde biyolojik, psikolojik ve zihinsel olarak gelişim göstermeye devam ederken bu dönemde edinilen zararlı alışkanlıklar yetişkinlik döneminde bağımlılık olarak karşımıza çıkabilmektedir.

İnternet kullanım bozukluğunun etkilerini inceleyen araştırmalar, internet kullanım bozukluğunun yalnızlık, depresyon, düşük öz saygı, utangaçlık, düşük yaşam memnuniyeti (Ezoe and Toda, 2013), anksiyete, stres, (Gholamian et al., 2017) psikopatoloji (Budak ve ark., 2015) ile ilişkili olduğunu göstermiştir.

İnternet kullanım bozukluğunun çeşitli değişkenlerle olan ilişkileri farklı bölge ve örneklem grupları üzerinde incelenmiş (Üneri ve Tanıdır, 2011; Yılmaz ve ark., 2014; Budak et al., 2015; Weinstein et al., 2015) olmasına rağmen hala birçok değişkenle ilişkisi incelenmeyi beklemektedir.

Bu çalışma, internet kullanım bozukluğunun interneti en çok kullanan yaş grubundaki Lise öğrencilerinin sosyal kaygı ve benlik saygı düzeyleri ile olan ilişkisini inceleyerek literatürde incelenmeyi bekleyen alanları incelemesi ve literatürdeki boşluğu doldurması açısından önemlidir. Ayrıca, 80 milyona yaklaşan Türkiye nüfusunun yaklaşık 13 milyonunu 15-24 yaş aralığındaki gençlerin oluşturması, toplam nüfus içerisinde % 16.3'lük bir kesimi kapsamaması (TUİK, 2017) ülkenin geleceğini şekillendirecek bireylerin internet kullanım bozukluğundan ne derece etkilendiklerini belirlenmesi açısından önemli olup, çalışmadan elde edilen sonuçların internet kullanım bozukluğu ile ilgili koruyucu ve önleyici çalışmalara rehberlik edeceği düşünülmektedir.

1.4. Varsayımlar

1. Araştırmanın örnekleminin lise öğrencilerini temsil ettiği,
2. Araştırmaya gönüllü katılan lise öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı, Coopersmith Benlik Saygısı, Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeklerinde yer alan sorulara içten ve doğru yanıt verdikleri,
3. Araştırmada kullanılan İnternet Bağımlılığı, Coopersmith Benlik Saygısı, Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeklerinde geçerlilik ve güvenilirliklerinin oldukları varsayılmıştır.

1.5.Sınırlılıklar

1. Araştırmadan elde edilen bulgular, lise öğrencilerinin veri toplama araçları kapsamındaki kullanılan “kişisel bilgi formu”, “İnternet Bağımlılığı Ölçeği”, “Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği”, “Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği”nde yer alan sorulara verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.
2. Araştırma sonuçları, yalnızca araştırmanın örnekleminde yer alan 315 lise öğrencisi için genellenebilir olması, araştırmanın sınırlılıklarını oluşturmaktadır.

1.6. Tanımlar

İnternet: Bilgiye erişmek ve bilgiyi başkalarıyla paylaşmak amacıyla başka bilgisayarlara seyahat etmek adına seçilen bir bağ olarak tanımlanmaktadır (Atav ve ark. 2006).

İnternet Kullanım Bozukluğu: İnternette aşırı zaman harcama, internette geçirilen zamanı yönetememe veya denetleyememe, internet kullanımı dışında kalan sürenin sıkıcı olarak algılanması, aşırı derecede internet kullanımından kaynaklı sosyal etkileşimlerin azalması ve internette girilemediği zamanlarda sınırlı olma hali olarak tanımlanmaktadır (Kraut ve diğerleri, 1998).

Benlik Saygısı: Özsaygı kavramıyla da bilinen benlik saygısı terimi kişinin kendinden hoşnut kalma durumu olup benliğin duygusal tarafını oluşturmaktadır (Kulaksızoğlu, 2008).

Sosyal Kaygı: Bireyin, karşılıklı konuşma, tanımadığı birileriyle karşılaşma, gözlenme ve başkalarının önünde bir eylemi gerçekleştirme gibi başkaları tarafından değerlendirilebilecekleri bir veya birden fazla toplumsal durumlarda duyulan belirgin bir korku ya da kaygı olarak tanımlanmaktadır (APA, 2013).

BÖLÜM II

LİTERATÜR TARAMASI

Bu bölümde internet kullanım bozukluğu, sosyal kaygı ve benlik saygısına ilişkin genel bilgilere yer verilecektir.

2.1. ERGENLİK ve İNTERNET

Dünya Sağlık Örgütü ergenliği; çocukluk ve yetişkinlik arasında, 10-19 yaş arası bireyin büyüme ve gelişme dönemi olarak tanımlar (DSÖ, 2014).

Ergenlik, bireyin çocukluktan çıkıp yetişkinliğe hazırlandığı dönem olarak ifade edilir. Bu dönem içerisinde fiziksel, sosyal ve zihinsel açıdan birçok değişim yaşanırken pek çok da sorunla karşılaşılır. Bu sorunların çoğu ergenlikle birlikte sona erer (Steinberg, 2007).

Alkaş ergenlik dönemini, bireyin çocuktan yetişkine evrilirken; yaşanan emosyonel, bedensel ve sosyal olgunlaşma ile serpiildiği, bireyselleştiği ve toplumsallaştığı dönemi olarak tanımlar (Akt. Yücel, 2009).

Sosyal ölçütlerin çok hızlı değişiyor olması gençlerin güvenilecek ilkeler, kötü olan eylemler, kabul edilebilir uygulamalar konusunda karmaşa yaşamalarına yol açmaktadır. Bu hızlı değişim nedeniyle çağın genci hangi ölçütleri göz önünde bulundurması gerektiğini bilememektedir (Yavuzer, 2005).

Ergenlik dönemi, arkadaşlığın öneminin arttığı bir dönemdir. Ergenler anne-babalarıyla paylaşamayacağı bazı tecrübeleri arkadaşları ile yaşamaktadır. Bu dönemde gençler, duygu ve düşüncelerini arkadaşları ile paylaşma yolu ile kendilerini tanıma, deneme ve değerlendirme olanağı elde ederler. Bu deneyimler nedeniyle dönem içerisinde arkadaşlığın önemi büyüktür (Hortaçsu, 2003).

Ergenlik dönemi kimlik karmaşası dönemi olduğu için, aileden uzaklaşma ve yaşlıları ile birlikte kaynaşma ergenlerin temel psikolojik gereksinimlerinden biri haline gelir (Kaygusuz, 2013). Ergenlerin sosyal çevresi ile kurdukları bağ ve iletişim örüntülerinin kişilik ve kimlik gelişimine etkisinin olduğu kadar internet ortamında kurduğu iletişim ve giriştiği etkileşim de etkili olmaktadır (Ögel, 2012). Arkadaşlığın mühim olduğu ergenlik dönemlerinde ergenin evindeki interneti etkili şekilde kullanması, yaşlıları ile olan bağlantılarını olumlu yönden ilerlettiği söylenebilmektedir (Yücel ve Gürsoy, 2013).

Ceyhan (2011)'a göre sunduğu içerik ve özgür ortam interneti ergenlerin farklı kimlikler deneyebildikleri, gelişimsel ihtiyaçlarını karşılayabildikleri önemli bir araç haline getirmektedir.

Hızla gelişen teknoloji, günlük öğrenme ve eğlenme alternatiflerinin de teknolojiye bağımlı hale gelmesini sağlamaktadır, teknoloji ile bu kadar yoğun temas halinde olmak her yaş ve kesimden birey için aşırı veya problemlili kullanımı risklerini de beraberinde getirmekle birlikte, gençlerin iletişim biçimlerinin internet kullanımı ile nasıl şekillendiği başkaca önemlidir. Zira, ergenlik gençler için çeşitli sorulara cevap aradığı karmaşık bir dönemdir. Ergen, bu dönemde kim olduğunu, ileriki yaşamı için amaçlarını, kendisi için önemi ve değeri olanları belirlediği, diğer bireyler ile ilişkilerini şekillendirdiği, arkadaşlık ilişkisini nasıl devam ettireceğini ve hayatında izleyeceği yolları belirler (Kelleci, 2008).

Yüz yüze gerçekleştirilen geleneksel iletişim metotları internet varlığı ile birlikte değişmekte, bireylerin birbirini görmeksizin kurduğu etkileşim kullanıcıya psikolojik bir rahatlık sağlamaktadır. İnternetin sağladığı ortam, her türlü baskı ve değerlerden bağımsız olduğu için bireye bir nevi ilk doğal ortam simülasyonunu sağlamaktadır (Acun, 2005).

İnternete ayrılan sürenin artışına bağlı olarak ergenlerde görülen yalnızlık, izolasyon, saldırganlık gibi emosyonel ve davranışsal problemlerin de arttığı, genel sağlıkta düşüş yaşandığını ve depresyon semptomlarının artış gösterdiğini belirten çalışmalar vardır (Kelleci, 2008).

2.2. İNTERNET KULLANIM BOZUKLUĞU

İnternet kullanım bozukluğu, literatüre ilk defa internet bağımlılığı olarak yer alsa da süreçte araştırmacılar bu kavramı tarafından farklı biçimlerde isimlendirmiştir. Bunlar arasında patolojik internet kullanımı, aşırı internet kullanımı, internet istismarı, internet kullanım bozukluğu sayılabilir (Dinç, 2010).

Klinikte, internet kullanım bozukluğu olanların karakteristik özelliği bir hafta boyunca bilgisayar başında 40 ile 80 saat arasında süre geçirmesi, bir oturmada ara vermeksizin 20 saat bilgisayar kullanmasıdır. Bu uzun süreler bireyde uyku sorunları yaşamasına yol açabilmektedir. Birey, ayakta kalabilmek için uyarıcı maddelere yönelebilir, kahve ve kolalı içecek tüketimini artırabilir. Fiziksel hareketin gittikçe azalması, obezite, karpal tünel sendromu, sırt ağrısı ve duruş bozukluklarının gelişimine yol açabilir. Gün içerisinde bir saati aşan internet kullanan çocuklarda dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu semptomları tespit edilmiştir. Hiperaktivite, özellikle ergenlik dönemindeki bireylerde internet kullanım bozukluğu için risk teşkil etmektedir (Öztürk ve ark., 2007).

Young internet kullanım bozukluğunun doğru ölçütlerle ölçmek amacıyla patolojik kumar bağımlılığı ölçütlerinin uyarlanması teklif etmiştir. Young'ın teklifine göre son 6 aylık dönemde 8 ölçütten 5 veya fazlası bireyde görülüyorsa, bağımlılıktan bahsedilebilmektedir. Young tarafından uyarlanan ölçütler, 1) İnternetle ilgili aşırı zihinsel uğraş, 2) İnternete bağlı kalma süresinde artışa ihtiyaç duyma, 3) İnternet kullanımının azaltılmasına yönelik başarısız girişimlerde bulunma, 4) İnternet kullanımının azaltılması halinde yoksunluk belirtileri, 5) Başlangıçta olduğundan daha da uzun internet bağlı kalma, 6) İnternetin aşırı kullanılmasına bağlı olarak ilişkilerinde, okulda veya işte sorun yaşama, 7) İnternete bağlı kalabilmek amacıyla ailesine, terapistine ya da diğerlerine yalan söyleme, 8) İnternete bağlı kalınan sürede uygulanma değişikliklerinin oluşması durumudur (Dinç, 2010).

Bilgisayar ve internet kullanım problemini tarif etmek için artan bir çaba mevcuttur. Problemin tarif edilmesinde kullanılan tanımların içerisinde bazı noktaların ortak olması gerekir. Bu ortak noktalar, kişide kompulsif bir bilgisayar kullanımının olması ve bu durumun bireyde sıkıntıya yol açması, sosyal, mesleki, finansal ya da yasal sonuçlara neden olmasıdır. Shapira ve arkadaşlarına göre internet kullanımının problemlili olarak isimlendirdikleri durumlarda, bireysel stres yaşanması, sosyal, mesleki fonksiyonların beraberinde, kognitif ve davranış açılarından vurgulayıcı tanımsal ölçütler bakımından değerlendirmeye almışlardır. Mani ve hipomania ise bozulmuş davranışın nedenleri içerisinde farklı tutulmaktadır (Shaw ve Black, 2008). En genel çerçevede özetlendiğinde, internet kullanım bozukluğu, bireyin psiko-sosyal ve finansal koşullarının, internet kullanım düşkünlüğünün ve kullanım süresindeki artış ile patolojik şekilde menfi etkilenmesidir.

2.2.1. İnternet Kullanım Bozukluğuna İlişkin Gerçekleştirilmiş Çalışmalar

Orhan ve Akkoyunlu (2004) tarafından 676 ilköğretim öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmasına göre kız ve erkek öğrencilerin internet kullanım dağılımları birbirlerine yakındır.

Esen (2007), 479 lise öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmanın sonucunda; akranların oluşturduğu baskının internet bağımlılığının pozitif yönde anlamlı yordayıcısı, algıladıkları aile ve öğretmen desteklerinin ise negatif yönde yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu üç değişken internet bağımlılığının % 33'lük bölümünü açıklamaktadır (Esen, 2007).

Tahiroğlu ve ark. (2008), 12-18 yaş arası 3975 ergen ile gerçekleştirdikleri çalışmada; ergenlerdeki internet kullanım alışkanlığını ve problemlili internet kullanım durumlarını incelemiştir. Çalışma sonucunda internet kullanımındaki artışın beraberinde problemlili internet kullanımını da arttırdığını belirlemiştir. Erkeklerin İBDÖ puanları tüm alt boyutlarda kızların puanlarından daha yüksektir (Tahiroğlu ve ark., 2008).

Gençer (2011), ortaöğretimdeki öğrencilerin internet kullanımına dair profilleri ve bağımlılık durumlarını tespit etmek, internet bağımlılığının ve internetin patolojik bir duruma dönüşmesindeki faktörleri belirlemek amacıyla yaptığı çalışmaya göre; öğrencilerden % 2,7'si internet bağımlısı, % 24,3'ü de muhtemel internet bağımlısıdır. İnternet bağımlılık durumlarıyla cinsiyet ve başarı algısı arasındaki ilişki anlamlıdır. Başkaca, kullanıcı profilleri bakımından incelendiğinde internetin kullanım sıklığının, kullanım yerinin ve kullanım amacının internet bağımlılığı arasındaki ilişki de anlamlıdır (Gençer, 2011).

Döner (2011) tarafından ilköğretim ikinci kademedeki öğrenim gören öğrenciler ile gerçekleştirilen çalışmada haftalık internet kullanım sıklığının internet bağımlılığı üzerindeki en önemli etken olduğu tespit edilmiştir (Döner, 2011).

Şaşmaz ve ark., (2013) internet bağımlılığının bir hobiye sahip olma, depresyon ve olumsuz kendilik algısıyla ilişkili olduğunu saptamışlardır (Şaşmaz ve ark., 2013).

Doğan (2013), 12-18 yaş arası ergenlerdeki internet bağımlılık ortalaması erkeklerde kızlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır (Doğan, 2013).

Doğan ve ark. (2008), 184 lise 12. sınıf öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmada. Sosyal rahatlık ve internetin olumsuz sonuçlarına maruz kalma alt boyutlarında kızların erkeklere göre daha fazla sosyal rahatlığa sahip olduğu ve internetin olumsuz etkilerine daha fazla maruz kaldıkları belirtilmiştir.

Odacı ve Kalkan (2010), 493 üniversite 1. sınıf öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışma sonucunda günlük ortalama 5 saatin üzerinde internet kullanan öğrencilerin problemlili internet kullanımları, günde 1-5 saat arası ve 1 saatten az kullananlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca problemlili internet kullanımının yalnızlık ve flört kaygısı ile aralarında pozitif bir ilişki belirlenmiştir. Erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha yüksek problemlili internet kullanımına sahip oldukları ve çevrim-içi ilişkiler kuran öğrencilerin problemlili internet kullanımları diğer öğrencilerden anlamlı derecede yüksektir olduğu görülmüştür.

Çağır ve Gürkan (2010), 74 lise ve 572 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri araştırmaya göre; öğrencilere ait problemlili internet kullanımının yalnızlık düzeyleri ile ilişkisi pozitif yönde, algılanan esenlik halleri ile de negatif yönde anlamlıdır.

İskender ve Akın (2011), 300 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışma sonucunda internet bağımlılığının depresyon, kaygı ve stres ile pozitif yönde ilişkili olduğunu saptamışlardır.

Durak-Batıgün ve Kılıç (2011) Ankara ve İstanbul illerinde yer alan özel ve devlet üniversitelerindeki 672 kız ve 525 erkek toplamda 1198 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirdikleri çalışma sonucunda erkek öğrencilerin internet bağımlılığı puanları kızlarınkine göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Başkaca, sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan öğrencilerin orta ve alt sosyo-ekonomik düzeydekilere göre internet bağımlılığı puanları anlamlı düzeyde daha yüksektir. Çalışmaya göre bir günde internetin uzun sürede ve iletişim amaçlı kullanılması, üst sosyoekonomik düzeyde, erkek olmak, gelecek beklentisinin, yaşam doyumun ve özdenetimin düşük; anksiyetenin ise yüksekliği internet bağımlılığı açısından yordayıcı değişkenlerdir.

2.2.2. İnternet Kullanım Bozukluğunun Ruhsal Etkileri

Bireyde davranış ve tutum değişikliğine yol açan internet, aile, arkadaş ve iş ilişkilerine kadar birçok toplumsal yapıda da değişiklik yapmaktadır (Köksalan ve Tel, 2009). İletişimin internet aracılığı ile sağlanması ilişkilerin zayıflamasına yol açmaktadır. Fiziki yakınlıktan yoksun bir toplumsal etkileşme ortamında aşırı kullanımının sebep olduğu en önemli sorunların başında yalnızlaşması gelmektedir. Sosyal yeterlilik sahibi olunmaya başlanan ergenlik döneminde gerçek sosyal ortamlarda bulunmamak ve sürekli çevrim içi olma durumu sosyal yalıtım ile sonuçlanmaktadır (Muslu ve Bolışık, 2009). Yeteri kadar gerçek etkileşim deneyimi sahibi olmayan, zamanının önemli bir bölümünü sanal ortama veren ergenler, bire bir ilişki kurmada zorlanırken (Kelleci, 2008), yalnızlık ve depresyon düzeyleri de artmaktadır (Muslu ve Bolışık, 2009).

Gerçek hayatta bir karşılığı olmayan, kolay kaybedilebilir bir çevrede var olmaya çalışmak benlik saygısının da düşmesine sebep olmaktadır (Turnalar Kurtaran, 2008). İnternet kullanım sıklığının artışı ile birlikte sorun çözmede, iletişimde, rollerde, duygusal tepki verebilmede, davranışların kontrolünde ve genel işlevlerde sağlıksızlığa doğru bozulmalar da saptanmıştır (Balkan, 2011).

2.2.3. İnternet Kullanım Bozukluğu Tedavisi

İnternet kullanım bozukluklarında; internet hakkında takıntılı düşünceler, azalmış dürtü kontrolü, internet kullanımını azaltamama, sürekli çevrimiçi olmayı düşünme, çevrimiçi olmak için sabırsızlanma, internetin tek arkadaşı olduğunu düşünme gibi belirtiler göze çarpmaktadır. İnternet dışındaki etkinliklere daha az zaman ayırma, kendini izole etme, çevrimiçi geçen süreye ilişkin çevreye yalan söyleme, uyku problemleri, tüm ilişkilerde sorunlar, sorumlulukların savsaklanması, internet yokluğunda huzursuzluk, fiziksel etkinliklerde azalma ve kilo alma, kafein alımını arttırma, bağışıklık sisteminin zayıflamasına bağlı bazı fiziksel hastalıklara yatkınlık gibi belirtiler problemlerle internet kullanımına bağlı ortaya çıkan belirtilerdir (Bozkurt ve ark., 2016).

Yaşam kalitesine fiziksel ve psikolojik doğrudan etki eden internet kullanım bozukluğunun tedavisinde seçeneklerden birisi ilaçla tedavi iken bir diğeri ise bilişsel-davranışçı yöntemlerin kullanımınıdır. Araştırmacılara göre, internet kullanım bozukluğunun oluşumunda tıpkı depresyona benzer şekilde birtakım olumsuz zihinsel işlevler rol oynar. İnternet kullanım bozukluğu, yaşamda başarıya ulaşamayan noktaları telafi etmek amacıyla ortaya çıkan davranış örüntüsü olduğu, bundan dolayı internetin fazla kullanılmasının mükafatlandırıcı bir davranış şeklinde ele alınabileceği ileri sürülmüştür. Böylece, öğrenme mekanizmalarının kullanımı yolu ile birtakım negatif hislerle baş edebilmeyi sağlamak amacıyla kullanılabilen yetersiz bir strateji olarak ifade etmişlerdir. İnternet kullanım bozukluğunun kognitif tüm karakteristikleri dikkate alındığında bilişsel-davranışçı yöntemlerin bu bozukluğun tedavisinde önemli bir yeri olacaktır (Arısoy, 2009).

Teknolojinin internet tabanlı gelişiyor olması, internetsiz bir hayatı pek mümkün kılmamaktadır. Bu nedenle diğer bağımlılık türlerinden ayrılmaktadır. Sigara bağımlısı bir insan sigarasız yaşamına devam edebiliyor olduğu için sigaraya erişimi engellenebilirken, internet kullanım bozukluğu için bu mümkün olmayacaktır. Alkol, uyuşturucu, kumar gibi bağımlılık türleri için bağımlı olunan nesneden uzak durma tedavi için önemli koşullardan birisi iken internet kullanım bozukluğu bu noktada ayrılmaktadır ve tedavisi bu açıdan zorlaşmaktadır (Ögel, 2012).

Kontrollü internet kullanımı bağımlılığı tedavi etmek için en uygun yöntemdir (Ögel, 2012). Young da tedavi hedefi olarak, interneti tümünden yasaklamanın yerine kullanımında kontrole gidilmesi gerektiği belirtmiştir (Young, 2007).

İnternet kullanım bozukluğunun tedavi edilmesinde yukarıda tavsiye edilen metotların etkinliğini inceleyen çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Young'ın kurduğu merkezde, tedavi amacıyla başvuran 114 kişinin katılımı ile bilişsel-davranışçı tedavinin etkinliği incelenmiştir. Katılımcılara farklı aralıklarla uygulanan ankette motivasyon, zamanı kullanma becerisi, sosyal etkinliklerde düzelme, cinsel işlevlerde düzelme, sanal olmayan etkinliklere katılma ve sorun oluşturan internet işlevlerinden uzak durabilme düzeyleri değerlendirilmiş. Sonuçta, katılanların çoğunluğunun 8 haftalık seanslardan sonra merkeze ilk başvurunun yapıldığı andaki belirtilerle baş edebilmeye başladıkları, 6 ay sonraki takipte ise iyilik hallerini korumaya devam ettiklerini belirtmişlerdir.

Tedavide kullanılan teknikler şu şekilde özetlenebilir (Young, 2007):

- Kullanımın zaman aralığını tam zıt saatlere kaydırmak,
- Kullanım hedeflerini belirleme,
- Özellikle belirli bir fonksiyondan uzak durmak için çalışma,
- Hatırlatmaya yarayan kartları kullanma,
- İnternetin yerine isteklerini not edebilecekleri şahsi defter kullanma,
- Destek alabileceği grubu dahil olma,
- Aile terapisi.

Tedavi sürecinin çok kısa olmayacağının kabullenilmesi; hayal kırıklıklarının ve bağlı sorunların ortaya çıkmasını engelleyecektir (Ögel, 2012). Tedavide hedeflenen;

kişinin güçlenerek baş etme stratejileri elde etmesini sağlamak ve olumsuz olaylar karşısında internete başvurmamasını sağlamaktır. Özellikle tedavi başlangıcında hastalar bir uzun süreli internete bağlı kalmaktan zevk aldıkları ve internet hayatlarının merkezlerinde olduğu için özlem duyacaktır, yokluğuna alışmakta zorlanmaları olağan bir sonuçtur (Arısoy, 2009).

2.3. KAYGI

Kaygı hayatın olağan akışı içerisinde her insanın deneyimlediği sıradan bir duygudur. İçin sıkılması, bunaltı gibi kelimelerle ifadelendirilen, yaşamı tehlikeye sokan veya tehdit olarak algılanabilen, rahatsızlık verici, endişeye ve korkuya yol açan duygudur (Işık ve Taner, 2006).

Anksiyete normalde, organizma için biyolojik bir koruma yöntemidir. Tehlikeli olduğu algısına yol açan durum karşısında organizmanın tehdit edici unsurdan kaçması ya da mücadele etmesini sağlamak için meydana çıkar. Bir noktaya kadar sağlıklıdır. Bununla birlikte olumsuz durumlarla baş edebilmeyi sağlayan bu duygu şiddeti ve süresi arttığında normal eşik aşılmakta ve sonuçta hayatı, yaşamsal etkinlikleri ve iletişimi olumsuz anlamda etkilemektedir. Eşik aşıldığında ruhsal sorunlara yol açan bir duygu şeklinde ifade edilmektedir (Işık ve Taner, 2006).

2.3.1. Kaygının Nedenleri

Kaygıyı ortaya çıkaran nedenlerin başında olaya veya uyarana ilişkin bilinçaltı tecrübeleri gelir. Bir olay veya uyarıcı karşısında duyulan korku hissi zamanla unutulmuş, önemsenmemiş veya reddedilmiş olsa da öğrenilen bir korku olarak bilinçaltında varlığına devam eder. Bu öğrenme durumu, korkunun şartlandığı durumlarla ne zaman karşılaşılsa, nedensiz bir huzursuzluğa yol açmaktadır. Kaygının duygusal temelini bireyin içinde bulunduğu çevresel uyarıcıların birey tarafından şahsi tehlike olarak yorumlama eğiliminin oluşturduğu varsayılır (Erözkan, 2004).

Kaygıya yol açan diğer neden ise uyarıcıların farkında olmaksızın genelleniyor olmasıdır. Bireyin engellenmesi veya engellenebileceğini düşünmesi, kaygının

oluşmasına yol açan faktörlerden biridir. Birey, ihtiyaçlarını tatmin edemezse veya amaca yönelik davranışlarına ket vurulursa çatışma yaşanır. Bu da kaygının oluşmasına sebep olur (Erözkan,2004).

Freud, kaygı durumunun nevrotik bir etki olduğunu söyler. Kaygının aslında kişiliğin ilkel tarafı olan id'in reaksiyonunun bastırılmasının yattığını belirtir. Örneğin kapalı yerde kalmaktan korkan erkek çocuğun gerçekte oluşan cinsel istekleri ve yakından temas kurma gereksinimlerini söylemekten korkmaktadır. Freud'a göre kaygının sebebi engellenmedir (Davison ve Neale, 2004).

Freud normal insanların arada bir yaşadıkları kaygıyı "gerçekçi kaygı" olarak tanımlayarak, bu kaygıyı türünü niteliği bakımından nevrotik kaygıdan ayırır. Gerçekçi kaygı mantıklı ve anlaşılırdır. Bu kaygı yaşamı sürdürme ve korunma içgüdülerinin belirtisidir. Nevrotik kaygı ise nedensiz olup her zaman mantık dışıdır (Geçtan, 2005). Bu duygunun kaygı bozukluğu durumuna gelmesi ile normal kişilerin hissettikleri kaygıya göre süre ve şiddet açısından farklılık göstermektedir (Alpaslan, 2009).

Çocuklukta bireyin tecrübe ettiği yaşantılar da yetişkinliğinde kaygı sebebi olabilmektedir. Çocukluk yaşlarında karşılaşılan reddedici, küçük düşürücü davranışlar, aile içerisinde eğitim aracı olarak cezanın kullanılması, ergenlik döneminde maruz kalınan alay içeren tutumlar kaygı oluşumunda önemli role sahiptir (Işık ve Taner, 2006).

Kaygıyla mücadele etmek için gösterilen bazı davranışlar şunlardır;

- **İçe Dönme:** Kaygı oluşturan durumların tehdit olarak algılanması sonucunda içe kapanma,
- **Dışa Vurma:** Yaşanılan kaygı nedeniyle saldırgan davranışlar gösterilerek yaşanılan sorunun dışa yansıtılması,
- **Bedene Yansıtma:** Yaşanılan kaygının vücuttaki bir bölgeye yansıtılmasıyla, o bölgede oluşan bir problemle ifade edilmesi,
- **Kaçınma:** Kaygıyı ortaya çıkaran etmenlerden uzaklaşarak, kaygının azaltılması ve kontrolünün sağlanması.

- **Problem Çözme:** Kaygı sebebi olan sorunların çözülmesine yönelik uygun davranışların öğrenilmesi. Diğer eylemlerin aksine problem çözme davranışı bireyi geliştiren etkili bir davranış biçimidir (Öztürk ve Uluşahin, 2011).

2.3.2.Sosyal Kaygı

Sosyal kaygı, DSM-V'te karşılıklı konuşma, tanınmayan kişi veya kişilerle karşılaşma, gözlenme ve topluluk önünde olmak gibi başkalarınınca değerlendirilebilecek olunan durumlarda belirgin bir korku veya kaygı duyulması şeklinde açıklanmaktadır. Sosyal kaygı sahibi kişiler, olumsuz değerlendirilme, küçük düşme, dışlanma veya karşısındaki kişiyi kırma gibi ihtimaller nedeniyle sosyal ortamlardan korku duyar ve kaygı belirtileri üretir. Eleştiri karşısında aşırı tepki, reddedilme korkusu, aşağılık hissi ve düşük öz güven sosyal kaygının karakteristik özelliklerinden başlıcalarıdır (WHO, 2016).

Eren Gümüş (2002) sosyal kaygıyı; bireyin sosyal ortamlarda beceriksiz, yetersiz gibi olumsuz değerlendirilme, kendisini değerlendirme ihtimali bulunanlar önünde uygunsuz veya kötü izlenim bırakacağı beklentisiyle yaşadığı rahatsızlık ve gerilim şeklinde tanımlamıştır.

Sosyal kaygıya aile, arkadaş ortamı, okul ve diğer sosyal ortamlar gibi çevresel faktörler neden olabileceği gibi anne ve babanın çocuğa yönelik davranışları ve kurdukları iletişim biçimi de sosyal kaygının ortaya çıkmasına sebep olabilir. Çocuk üzerinde aşırı kontrol kurulmasının, yeterli şefkat ve sevginin gösterilmemesinin, aşırı beklentinin sosyal kaygı ile bağlantılı olduğu belirlenmiştir (Sertelin Mercan, 2007).

Bayramkaya ve ark. (2005) gerçekleştirdikleri çalışmada sosyal fobili ergenlerde depresyonun daha yüksek, öz-kavramın daha düşük ve sigara içme yaşının daha düşük olduğunu saptamışlardır. Noyan ve Sertel-Berk (2007) sosyal kaygının akademik başarıyı düşürdüğünü; Gültekin ve Dereboy (2011) ise yaşam kalitesini düşürdüğünü saptamışlardır. Hamarta (2015) sosyal kaygılı ergenlerin stresle başa çıkmada daha etkisiz başa çıkma yöntemlerini kullandığını bildirmektedir. Sosyal kaygılı bireylerin

stres ile yetersiz mücadele etmeleri de doğrudan yaşam doyumunu düşüren bir etmendirdir.

Eriş ve İkiz (2013) ve Sübaşı (2010) gerçekleştirdikleri çalışmalarda sosyal kaygının benlik saygısı üzerinde olumsuz etkilerini saptamışlardır. Sosyal kaygısı olan kişilerin kendilerine dair sahip oldukları olumsuz düşüncelerin ve olumsuz bir şekilde değerlendirileceklerine ilişkin korkularının, onların benlik saygılarının düşmesine neden olabileceğini vurgulamaktadır.

Yılmaz (2010) çocuk ruh sağlığı ve hastalıkları bölümüne başvuruda bulunan çocuklar ve ergenler ile gerçekleştirdiği çalışmada problemlili internet kullanımı olanların sosyal fobi belirtileri, olmayanlara göre daha yüksek saptanmıştır. Araştırma sonucuna göre ergen ve çocuklarda sosyal fobi belirtileri arttıkça problemlili internet kullanımı artmaktadır.

2.4. BENLİK VE BENLİK SAYGISI

2.4.1. Benlik Kavramı

Ben, benlik, kişilik çoğunlukla birbirleri yerine kullanılan kavramlardır. Benlik, kişiyi özel kılan, başka kişilerden ayıran duygular, tutumlar ve davranışların tümünün bütünlüğünü ifade eder. İnsan kendi kişiliğini objektif olarak değerlendiremez. Benlik kavramı insanın kendi benliğini nasıl algıladığı ve kavradığı olarak tanımlanmaktadır (Yörükoğlu, 2004).

“Ben” simgesi ile tanımlanan benlik kavramı bireyin kendi içinde, bireyin ilgisi, yeteneği ve amaçları çerçevesinde gelişen bir yapı olup, başkaca; bireyin kendisine dair düşünceleri olarak da tanımlanabilmektedir. Kimileri için de yaşamın anlamını meydana getirmektedir. Kişiliğin ve benliğin yapısal olarak uyumu, bireyde kararlılığın ve dengenin elde edilmesini sağlayacaktır (Yıldız, 2012).

“Ben zekiyim”, “ben güzelim”, “ben başarılıyım”, “çevrem benim kaliteli biri olduğumu düşünüyor”, “başarılı olmak istiyorum” ve buna benzer ifadeler benlikle

bağlantılı ifadelerdir. Bunların meydana gelmesinde, benliğin aktif katılımı ve rolü vardır. Bir yandan bireyin kendine dair düşüncelerini ifade ederken aynı zamanda sosyal düşüncelerini ve ideallerini de oluşturmaktadır. Benlik kavram olarak, bireyin başka bireylerle kurmuş olduğu etkileşimlerde elinde bulundurduğu özellikler ile kendisinde olmayan özellikler arasındaki sınırı da belirler. Benlik yardımıyla oluşması sağlanan “*ben ıssızlık sevmiyorum*”, “*ben sessiz mekanlarda eğlenmek isterim*”, *ben yeni şeyler denemek isterim*” gibi söyleyişler birey ile diğerleri arasındaki benzer ve farklı yönleri de açıklamaktadır. Benlik yardımıyla bu tarz söyleyişler bireyi diğerleri arasında belli bir konuma yerleştirmektedir. Sonucunda benlik yardımıyla birey kendisi için özel bir yer belirleyerek kendini diğerlerinden farklı kılar. Böylece birey oluşan farklılıkları korumak isteyecek, sonucunda da bir “*ben olma savaşı*” verme çabası içine girecektir (Esen, 2012).

Benlik, bireyin bilinçli bir biçimde kapasitesini, yeteneklerini, arzularını, değer yargılarını, kimliğini, dış görünüşünü, kendinin varlığına dair nitelendirebildikleri şeyler üzerindeki fikirlerini, davranışlarını ve inançlarını kapsar. Özetle, bireyin kendini tanıma ve değerlendirme yöntemi olup, kişinin kendisine dair zihninde oluşturduğu şemadır (Yıldız ve Çapar, 2010).

Köknel (1999) Benliğin görevlerini şu şekilde sıralamıştır:

- İçgüdülerden ve dürtülerden kaynaklanan güdüleri kontrol etme,
- Çevresi ile bağlantı kurma,
- Gerçeği tanıma, deneme, anlama,
- Gerçeğe adapte olmak,
- Çevreden gelen uyaranları sınırlama, sıralama, zamanlama,
- Algılama, saklama, hatırlama, düşünme, karşılaştırma, çıkarımlar yapma, yargıya varma,
- Kavramları bütünleştirme,
- Kişinin engeller karşısında güçlenmesini sağlama,
- Geleceğe dair hedefler belirlemek,
- Kaygıya karşı savunma geliştirmek (Köknel, 1999).

Ergenlikte benlikte dalgalanmalar yaşanır. Ergenliğin ilk dönemlerinde karşıtlıklar bulunurken ilerleyen yıllarda mevcut karşıtlıklar çözümlenir, çelişkilerden arındırılacak yeteneği elde edilir. Benliğin dört boyutu vardır.

- Genel benlik: Genel anlamıyla yeteneği ve toplumsal rolleri içerir.
- Geçici benlik: Ergenlerin bakış açısıyla farklılaşan ve değişen geçici benliktir.
- Toplumsal benlik: Ergenlerin çevresi ile kurduğu ilişkiyi, bu ilişkiler esnasında kendisine yöneltilen tepkiler neticesinde şekillenen benliktir.
- İdeal benlik: Ergenlerin zihinlerinde meydana getirdikleri ve ulaşmak istedikleri benlik olup, gerçekçilikten uzak olabilir (Ayvalı, 2012).

Benlik kavramının ifade şekillerinde farklılıklar olsa da genel anlamıyla kişiliğin önemli bir ögesini oluşturur. Benlik kavramının beğenilmesi ve benimsenmesi sonucunda benlik saygısı oluşur.

2.4.2. Benlik Saygısı

Benlik saygısı kavram olarak, bir ihtiyaçtan, bir yeterlilik duygusundan, bir tutumdan, bir başarının elde edilmesi için lüzumlu olan şart ve ruh sağlığı göstergesi gibi farklı anlamlardan yola çıkılarak araştırılmıştır (Harputlu, 2005). Bireyin kendisi tarafından tanımlanan ile olmayı niyetlendiği arasındaki fark; benlik saygısının düzeyini belirlemektedir. Bu süreçte, kişinin aradaki bu farkı değerlendiriş biçimi ve meydana gelen fark emosyonel dünyası üzerinde önemli etkiye sahiptir. Kişinin kendini görüş biçimi, bir diğer ifade ile benlik imajı ile hedeflemiş olduğu ideal benlik arasındaki farkın varlığı kaçınılmaz ve normal bir olgu olarak kabul görmelidir (Şahin, 2006).

Derogatis'e göre benlik saygısı "bir kişinin kendisi hakkında hissettiklerinin, kendisine verdiği değer toplamıdır. Pozitiften negatife ve geriye dönüşleri olan dinamik bir yapıdır". Benlik saygısı, bireyin kendini mevcut olandan daha aşağı seviyede ya da daha üst seviyede kabul etmeksizin var olandan memnun olmama halidir. Benlik saygısı, bireyin kendi özüne güvenmesini sağlar ve olumlu bir ruh halidir. Bireyin kendisi; değerli, olumlu, beğenilmeye ve sevimliye değer bulmasıdır (Yılmaz, 2008).

Coopersmith, kişinin hayatındaki önemli bireylerden görmüş olduğu davranışların benlik saygısında belirleyici rol oynadığını belirtir. Coopersmith'e göre, benlik saygısı, bireyin kişisel tatmininde ve etkin işlev görmesinde bir arada bulunmaktadır. Bireyin kendine dair yapmış olduğu ve alışlagelmiş bir hal alan değerlendirme benlik saygısını oluşturur ve bu durum kendine dair değerlilik yargısı olduğunu gösterir. Rosenberg ise benliği, birey kendini bir nesne gibi görerek birtakım duygu ve düşünceler yönelttiğini ve yöneltmiş olduğu tüm duygu ve düşüncelerin onun benliğini oluşturduğunu söyler. Maslow'un temel ihtiyaçlar piramidinde de benlik saygısı dördüncü sırada yerini alır (Yılmaz, 2009). Maslow bu sıralama ile benlik saygısının birey için önemli bir ihtiyaç olduğunu vurgular. Birey, kendisine saygı duymadığında ve diğerlerinden saygı görmediğinde ihtiyacı tatmin edilmemiş olur ve bundan dolayı yardımsız ve aşağılık hissedecektir (Harputlu, 2005).

En geniş tanımı ile bireyi kendini değerli, etkin ve başarılı hissetmesi halidir (Altun, 2003). Diğer bireylerden saygı görme ve olumlu emosyonel etkileşim, kişinin kendini sevmesini geliştirir. Böylece duygusal varlık ve egemenlik meydana gelir. Değerli olma ve sevebilme görüşü oluşarak kognitif varlık ve egemenliği sağlar. Dış çevreden gelen görüş ve yaklaşımlar kendilik varlığının iç ruhsal yapısının parçası haline gelir. Bireyin belirli bir özelliğini ele alarak kendini noksan değerlendirdiğini bilmek, bireyin kendisiyle ilgili gerçek değerlendirmelerini anlamada yetersiz kalır. Bundan dolayı, noksan değerlendirilen özelliğe verilen önemin de bilinmesi gerekir (Özkan, 1994).

Benlik saygısının gelişiminde önemli etkisi olan dört faktör bulunmaktadır.

- Bireyin kabul görmesi,
- Bireyin geçmiş başarıları ve andaki statüsü,
- Bireyin beklentileri ve beklentilerinin gerçekleşebilmesi amacıyla gayret sarf etmesi,
- Bireyin eleştiri ve haksızlık durumlarına karşı kendini savunabilmesi (Kumbaroğlu, 2013).

Benlik saygısının fiziksel sağlık ile bağlantılı olduğu, sağlık problemlerinin düşük benlik saygısı ile ilişkili olduğu bildirilmiştir. Anksiyete düzeyinin düşüklüğü, grup ilişkilerinin etkililiği, başkalarınca kabul görme yüksek benlik saygısı ile ilişkilidir (Yılmaz, 2008).

2.4.3. Benlik Saygısı Yüksek ve Düşük Olan Bireylerin Özellikleri

Yavuzer (2005) düşük benlik saygısına sahip olan bireylerin özelliklerini şu şekilde sıralamıştır:

- Görev almaktan ve denemekten kaçınırlar. Bu başarısız olma kaygısı ve güçsüzlük belirtisidir.
- En ufak bir hayal kırıklığında yaptığı işi bırakırlar.
- Kaybedeceklerini veya başaramayacaklarını düşündüklerinde yalan söylerler.
- Suçlama ve dış etkenler üzerinden mazeretler üretirler.
- Sosyal olarak geri çekilirler
- Özeleştirileri kendilerini suçlayıcı veya küçük görme üzerine kuruludur.
- Övgü veya eleştirileri kabul etmede güçlük yaşar.
- Başkalarından gelecek olan eleştirilere karşı aşırı hassastırlar.

Benlik saygısının yüksek olması sıklıkla sağlıklı davranışlarla ilişkilidir. Bu durum yüksek benlik saygısının istenilir ve düşük benlik saygısı ile kıyaslandığında sosyal ve psikolojik anlamda daha fonksiyonel olması ile alakalıdır. Benlik saygısının yüksek olması, bireyin yeterince iyi olması duygusunu ifade eder. Bu kişiler kendilerini değerlendirme şekilleri olumludur ve böyle birey kendini iyi hisseder. Güven duygusu bireyi güçlü olmayan yönlerini geliştirmesi için motive eder (Taysi, 2000). Benlik saygısı yüksek olan bireylerin ayrıca kendi yeteneklerine dair yüksek beklentilere sahiptir. Davranışlarına ve ulaştıkları sonuçlara dair güvenleri vardır. Karşıt görüşe karşı çekinmeden kendi görüşlerini savunabilirler. Yeni görüşlere karşı tutucu bir tavır sergilemezler ve onları dikkate alırlar. Yüksek benlik saygısı, bireyleri bağımsızlığa ve yaratıcılığa yönlendirmektedir. Bireye kazandırdığı güven, iyimserlik, başarıya azmi ve

zorluklar karşısında yılmama gibi pozitif ruhsal özelliklerin yanında ayrıca diğer bireylerce değerli bulunma inancını da sağlar (Harputlu, 2005).

2.4.4. Benlik Saygısı ve İnternet Kullanım Bozukluğu İlişkisi

Ergenlik döneminde birey hem cinsleri ve özellikle karşı cins ile iletişim kurmak ve sosyalleşmek ister. Fakat düşük benlik saygısına sahip bireyler içe kapanık, çekingen, kendisini ifade etmekte zorlanan bir yapıya sahiptir ve bu özellikleri sosyalleşmelerini engeller. Bu noktada alternatif bir sosyalleşme biçimi olan internet devreye girmektedir. Young ve ark. (2000) bu tip bireyler için internetin avantaj olduğunu belirtmiştir, gerçekte olamadığı kişiyi sanal ortamda yaratabilir. Fakat daha rahat ve güvende hissedilen internet ortamı bağımlılık yaratabilir.

Turnalar-Kurtaran (2008), lise öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada benlik saygısı ile problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkinin negatif yönde anlamlı olduğunu bulmuştur.

Berber-Çelik ve Odacı (2011), 556 üniversite öğrencisi üzerinde problemlili internet kullanımının, benlik saygısı ve kendilik algısı ile ilişkiyi araştırmıştır, çalışma sonucunda, benlik saygısı ile problemlili internet kullanımı arasında ilişki net olmamakla birlikte benlik saygısının problemlili internet kullanımının yordayıcısı olduğunu belirtilmiştir.

Aydın ve Sarı (2011), 324 ergen ile gerçekleştirdikleri çalışmada internet bağımlılığı üzerinde benlik saygısı rolünü incelemiştir. Çalışmaya göre internet bağımlılığı ile genel benlik saygısı, sosyal benlik saygısı, aile-ev benlik saygısı ve toplam benlik saygısı arasındaki ilişki negatif yönde ve anlamlıdır. Ayrıca sosyal benlik saygısı ve aile- ev benlik saygısının internet bağımlılığının anlamlı yordayıcıları oldukları bulunmuştur.

BÖLÜM III

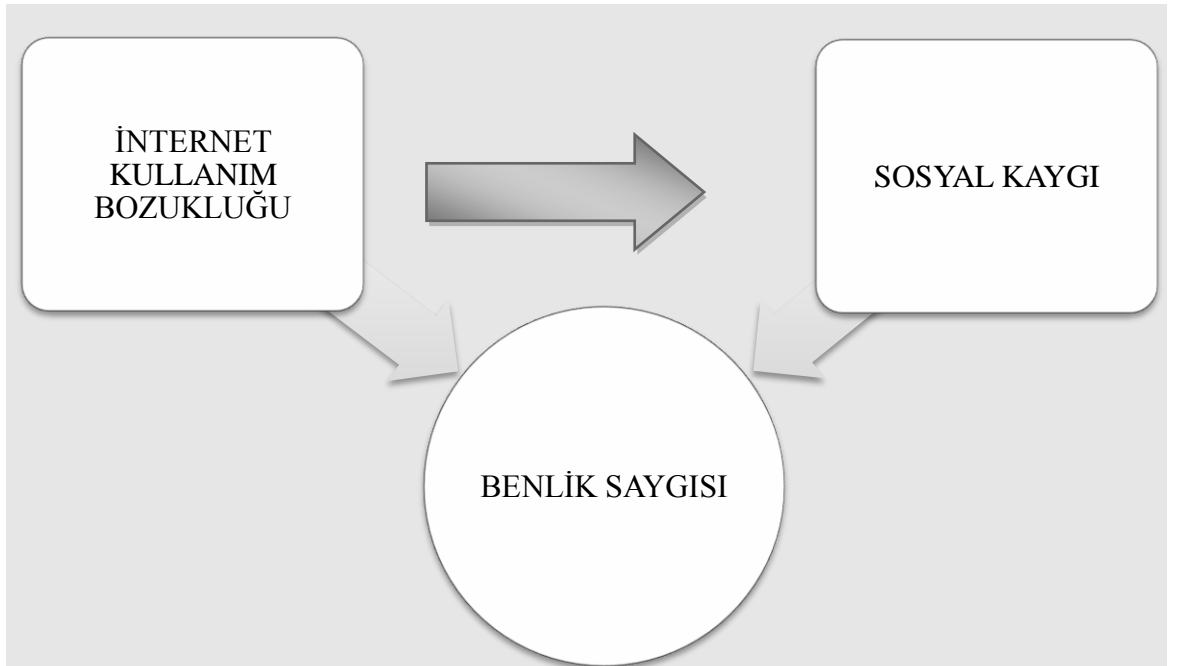
YÖNTEM

Bu bölümde kullanılan sosyodemografik form ile internet bağımlılığı, benlik saygısı ve ergenler için sosyal kaygı ölçeklerinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları açıklanacaktır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, lise öğrencilerinde internet bağımlılığının sosyal kaygı ve benlik saygısı üzerine etkisini saptamayı hedefleyen tasvir edici bir çalışmadır. Araştırma, ilişkisel tarama modeli şeklinde hazırlanmıştır.

Şekil 3.1. Araştırmanın Modeli



3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Bu çalışmanın evreni Düzce il merkezin de Milli Eğitim Bakanlığına bağlı bir lisede 10. 11. ve 12. Sınıfta okuyan 612 öğrenciden oluşturmaktadır. Araştırmada 2 Ekim – 31 Ekim 2017 tarihleri arasında lisede okuyan öğrenciler arasında çalışmaya gönüllü olan 360 öğrenciden veri toplanmıştır. Verilerin spss yüklendikten sonra 45 tane örneklemin uç değer olduğu tespit edilerek çalışmadan bu veriler çıkarılmıştır. Çalışmanın örneklemi gönüllü olan 315 öğrenci oluşturmuştur.

3.3. Verileri Toplama Araçları

Araştırmaya katılanların sosyodemografik özelliklerin tespiti için hazırlanan form ile birlikte sosyal kaygı düzeyini belirlemek için LaGreca, Dandes ve Wick (1988) Sosyal Kaygı Ölçeği, internet bağımlılığı düzeyini belirlemek için Dr. Kimberly Young tarafından (1996) geliştirilen, İnternet Bağımlılığı Ölçeği; benlik saygısı düzeyini belirlemek için Stanley Coopersmith tarafından (1967) geliştirilen Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği açıklanmıştır.

3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan bu formunda (öğrencilerin; cinsiyet, yaş, kaçınıcı sınıfta okudukları, haftalık olarak internete girme süresi gibi) sorular yer almaktadır (EK-1).

3.3.2. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği

LaGreca, Dandes ve Wick (1988) tarafından ölçek geliştirilmiş olup LaGreca ve Lopez (1998) tarafından ergenlere ölçek uyarlanmıştır. Ölçek 22 maddeden oluşmakla birlikte 5’li likert tipilidir. Aydın ve Tekinsav-Sütçü (2007) tarafından ölçek Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.88’dir (Zorbaz, 2013).

Tablo 1. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği Güvenirlik Katsayısı

	Cronbach's Alfa
Sosyal kaygı ölçeği	0.787

Lise öğrencilerine uygulanan sosyal kaygı ölçeğinin Cronbach alfa katsayısı 0.787 olarak oldukça güvenilir bulunmuştur.

3.3.3. İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Ölçek Dr. Kimberly Young (1996) tarafından geliştirilmiş olup toplamda 20 maddeden oluşan 6'lı likert tipi bir ölçektir. Bayraktar (2001) tarafından Ölçeğin Türkçe uyarlaması yapıldı ve Cronbach's Alpha iç tutarlık katsayısı 0.91 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkçeye ilk uyarlama çalışmasında (Bayraktar, 2001) katılımcıları gruplara ayırdığımızda 0 ile 49 puan arası alan bağımlılık belirtisi gösteren 50 ile 79 arası kısıtlı belirti gösteren 80 ile 100 arası klinik anlamda bağımlılık belirtisi gösteren gruplardır.

Tablo 2. İnternet Bağımlılığı Ölçeği Güvenirlik Katsayısı

	Cronbach's Alfa
İnternet bağımlılığı ölçeği	0.841

Lise öğrencilerine uygulanan internet bağımlılığı ölçeğinin Cronbach alfa katsayısı 0.841 olarak yüksek derecede güvenilir bulunmuştur.

3.3.4. Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği

Stanley Coopersmith (1967) tarafından ölçek geliştirildi. Ölçeğin 25 ve 58 sorudan oluşan formları vardır. Bu çalışmada 25 sorudan oluşan formu uygulanmıştır. Pişkin (1997), lise öğrencileri ile beraber hem Kuder-Richardson-20 formülünü hem de

testin yarılama tekniğini uygulayarak envanterin uzun ve kısa formunun üzerinde güvenilirlik çalışması sağlamıştır. Envanterin kısa formunun KR-20 çıkan sonuçta elde edilen güvenilirlik katsayısını .76, iç tutarlık güvenilirlik katsayısını da .81 olarak bulmuştur. Form 'Evet' ya da 'Hayır' olarak yanıtlanabilen sorulardan oluşmaktadır. Kimi sorularda 'Evet' kimi sorularda ise 'Hayır' cevabını işaretleyenler 4 puan alırken ölçekten alınacak puanlar ise 0-100 arasında değişmektedir (Eriş ve İkiz, 2013).

Tablo 3. Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği Güvenirlik Katsayısı

	Cronbach's Alfa
Coopersmith benlik saygısı ölçeği	0.663

Lise öğrencilerine uygulanan coopersmith benlik saygısı ölçeğinin Cronbach alfa katsayısı 0.663 olarak oldukça güvenilir bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan veriler 2 Ekim 2017 – 31 Ekim 2017 aralığında toplanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilere; sosyodemografik form, ikinci aşamada İnternet Bağımlılığı Ölçeği, üçüncü aşamada Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği ve dördüncü aşamada Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği grup yöntemiyle sunularak araştırma verileri elde edilmiştir.

3.5. İstatistiksel Analizler

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 21.0 kullanılarak analiz edilmiştir. Verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları kullanılmıştır.

Araştırmada kullanılan sosyal kaygı, internet bağımlılığı ve benlik saygısı ölçeklerinden alınan puanlar normal dağılmadığı belirlenmiştir [Sırasıyla; $z=0.106$, $p=0.001$; $z=0.058$, $p=0.013$ ve $z=0.128$, $p=0.001$; $p<0.05$]. İki grup arasındaki farkı

Mann-Whitney U testi ve ikiden fazla grup gruplar arası karşılaştırmaları da Kruskal Wallis H testi yapılmış ve Kruskal Wallis H testi sonucunda anlamlı çıkanlar arasında farklılık yaratan grupları belirlemek için Mann- Whitney U Testi yapılmıştır. Sosyal kaygı, internet bağımlılığı ve benlik saygısı ölçeklerinden alınan puanlar arasındaki ilişkiye Spearman Korelasyon Analizi ile bakılmıştır.



BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde öğrencilerin internet bağımlılığı, sosyal kaygı ve benlik saygısı ölçeklerinden toplanan veriler yer almaktadır.

4.1 Öğrencilerin Sosyodemografik Özelliklerinin Betimleyici İstatistikleri

Öğrencilerin sosyodemografik özelliklere ve interneti kullanım amaçlarına göre dağılımları Tablo 4.1 ve Tablo 4.2’de verilmiştir.

Tablo 4.1: Araştırmaya Gönüllü Olarak Katılan Öğrencilerin Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Dağılımı (n=315)

Bireysel Özellikler	f	%
Cinsiyet		
Kız	170	54.0
Erkek	145	46.0
Yaş		
15 yaşında	62	19.7
16 yaşında	117	37.1
17 yaşında	122	38.7
18 yaşında	14	4.5
Sınıf		
Lise 2	105	33.3
Lise 3	104	33.0
Lise 4	106	33.7
Kardeş durumu		
2 kardeş ve altı	234	74.3
3 kardeş ve üzeri	81	25.7
Okul ortalaması		
60 puan ve altı	41	13.0
61-70 puan arası	129	41.0
71-80 puan arası	97	30.8
81 puan ve üzeri	48	15.2
Annelerin eğitim düzeyi		
İlkokul mezunu	152	48.3
Ortaokul mezunu	93	29.5
Lise mezunu ve üzeri	70	22.2
Babaların eğitim düzeyi		
İlkokul mezunu	95	30.2
Ortaokul mezunu	78	24.8
Lise mezunu ve üzeri	142	46.0
Ailelerin gelir düzeyi		
2500 TL ve altı	171	54.2
2501 TL – 3500 TL arası	78	24.8
3501 TL ve üzeri	66	21.0

Tablo 4.1’de görüldüğü gibi; öğrencilerin %54.0’ü (n=170) kızlardan ve %46.0’sı (n=145) erkeklerden oluştuğu görülmüştür. Öğrencilerin %38.7’si (n=122) 17 yaşında olduğu, %33.7’si (n=106) lise son sınıf öğrencisi olduğu; not ortalamalarının 70.62 ± 9.20 olduğu, %48.3’ünün (n=152) annesi ilkokul mezunu olduğu, %46.0’sının (n=142) babası lise mezunu ve üzeri olduğu ve %54.2’sinin (n=171) ailesinin geliri 2500 TL ve altı olduğu görülmüştür.

Tablo 4.2: Öğrencilerin İnternet Kullanım Amaçlarına İlişkin Dağılımı

Bireysel Özellikler	f	%
Haftalık internet kullanma süresi		
5 saat ve altı	51	16.2
6-10 saat arası	77	24.4
11-20 saat arası	97	30.8
21-30 saat arası	53	16.8
31 saat ve üzeri	37	11.8
Ödevler ilgili araştırma yapmak için internet kullanma		
Evet	131	41.6
Hayır	184	58.4
Facebook, instagram, whatsapp gibi sosyal ağları kullanmak için internet kullanma		
Evet	251	79.7
Hayır	64	20.3
Oyun oynamak için internet kullanma		
Evet	56	17.8
Hayır	259	82.2
Alışveriş yapmak için internet kullanma		
Evet	25	7.9
Hayır	290	92.1
Haber sitelerini takip etmek için internet kullanma		
Evet	38	12.1
Hayır	277	87.9
Günlük internette girme süresi		
1 saatten az	53	16.8
1-2 saat	171	54.3
3 ve üzeri	91	28.9
İnternetti kullandıkları araç		
Tablet	12	3.8
Diz üstü bilgisayar	28	8.9
Masa üstü bilgisayar	20	6.3
Akıllı telefon	255	81.0
Sosyal medya sitelerine günlük girme süreleri		
20 dakikadan az	50	15.9
40 dk – 1 saat	145	46.0
1-3 saat	92	29.2
3-6 saat	28	8.9
Kaç yıldır internet kullandıkları		
5 yıl ve aşağı	168	53.3
6 yıl ve üzeri	147	46.7

Tablo 4.2’de görüldüğü gibi; öğrencilerin haftalık internette girme sürelerinin ortalamasının 17.18 ± 14.52 olduğu, %41.6’sı (n=131) interneti ödevleriyle ilgili araştırma yapmak için kullandığı, %79.7’si (n=251) interneti facebook, instagram, whatsapp gibi sosyal ağları kullanmak için kullandığı, %17.8’i (n=56) interneti oyun oynamak için kullandığı, %7.9’u (n=25) interneti alışveriş yapmak için kullandığı, %12.1’i (n=38) interneti haber sitelerini takip etmek için kullandığı, %54.3’ü (n=171) günlük olarak 1-2 saat internette girdiği, %81.0’i (n=255) internette en çok akıllı telefonla girdiği, %46.0’sı (n=145) sosyal medya sitelerine günlük olarak 40 dk- 1 saat arasında girdiği ve %53.3’ünün (n=168) 5 yıl ve daha az bir süredir internette sahip olduğu görülmüştür.

4.2 Öğrencilerin İnternet Kullanım Bozukluğu, Sosyal Kaygı ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Sosyodemografik Özelliklere Göre İncelenmesi

Öğrencilerin internet kullanım bozukluğu, sosyal kaygı ve benlik saygısı düzeylerinin sırası ile cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, okul ortalaması gibi sosyodemografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir.

Tablo 4.3: Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Grupların İnternet Bağımlılığı, Sosyal Kaygı ve Benlik Saygısı Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
İnternet bağımlılığı ölçeği	Kız	170	145.73	24774.00	10239.00	-2.590	0.010**
	Erkek	145	172.39	24996.00			
	Toplam	315					
Sosyal kaygı ölçeği	Kız	170	160.79	27335.00	11850.00	-0.590	0.555
	Erkek	145	154.72	22435.00			
	Toplam	315					
Benlik saygısı ölçeği	Kız	170	160.47	27279.50	11905.50	-0.523	0.601
	Erkek	145	155.11	22490.50			
	Toplam	315					

**p<0.01

Tablo 4.3’de görüldüğü gibi; öğrencilerin cinsiyetlerine göre sosyal kaygı ve benlik saygısı ölçeklerinin puanları yönünden anlamlı bir fark saptanmamıştır [Sırasıyla: U=11850.00 ve U=11905.50 ; p>0.05].

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre internet bağımlılığı ölçeğinin puanları yönünde erkeklerin aleyhine anlamlı bir fark saptanmıştır [U=10239.50 ; p<0.01]. Erkeklerin internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların kızların internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 4.4: Öğrencilerin Yaşları İle Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı, Sosyal Kaygı ve Benlik Saygısı Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi

Ölçek		Yaş
İnternet bağımlılığı ölçeğinin puanları	r	-0.179
	p	0.001**
Sosyal kaygı ölçeğinin puanları	r	-0.096
	p	0.088
Benlik saygısı ölçeğinin puanları	r	-0.075
	p	0.187

**p<0.01

Tablo 4.4’de görüldüğü gibi; öğrencilerin yaşları ile öğrencilerin sosyal kaygı ve benlik saygısı ölçeklerinden elde ettikleri puanlar arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür [Sırasıyla: r=-0.096 ve r=-0.075; p>0.05].

Öğrencilerin yaşları arttıkça öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların düşmekte olduğu saptanmıştır [r=-0.179; p<0.01].

Tablo 4.5: Öğrencilerin Kaçıncı Sınıfta Okuduklarına Göre Grupların İnternet Bağımlılığı, Sosyal Kaygı ve Benlik Saygısı Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	χ^2	p
İnternet bağımlılığı ölçeği	Lise 2	105	185.63	2	15.489	0.001**
	Lise 3	104	150.46			
	Lise 4	106	138.03			
	Toplam	315				
Sosyal kaygı ölçeği	Lise 2	105	161.98	2	2.158	0.340
	Lise 3	104	164.65			
	Lise 4	106	147.53			
	Toplam	315				
Benlik saygısı ölçeği	Lise 2	105	162.25	2	0.499	0.779
	Lise 3	104	158.35			
	Lise 4	106	153.45			
	Toplam	315				

**p<0.01

Tablo 4.5’de görüldüğü gibi; öğrencilerin kaçınıcı sınıfta okuduklarına göre sosyal kaygı ve benlik saygısı ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [Sırasıyla: $\chi^2=2.158$ ve $\chi^2=0.499$; $p>0.05$].

Öğrencilerin kaçınıcı sınıfta okuduklarına göre internet bağımlılığı ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür [$\chi^2=15.489$; $p<0.01$].

Tablo 4.5.1: İnternet Kullanım Bozukluğu Düzeylerinin Öğrencilerin Kaçınıcı Sınıfta Okuduklarına Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
İnternet bağımlılığı ölçeği	Lise 2	105	117.06	12291.00	4194.00	-2.897	0.004**
	Lise 3	104	92.83	9654.00			
	Toplam	209					
İnternet bağımlılığı ölçeği	Lise 2	105	121.58	12765.50	3929.50	-3.690	0.001**
	Lise 4	106	90.57	9600.50			
	Toplam	211					
İnternet bağımlılığı ölçeği	Lise 3	104	110.13	11453.50	5030.50	-1.094	0.274
	Lise 4	106	100.96	10701.50			
	Toplam	210					

** $p<0.01$

Tablo 4.5.1’de görüldüğü üzere; lise 2 de okuyan öğrencilerin internet kullanım bozukluğu düzeylerinin lise 3 de okuyan öğrencilerin internet kullanım bozukluğu düzeylerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu [$U=4194.00$; $p<0.01$] ve lise 2 de okuyan öğrencilerin internet kullanım bozukluğu düzeylerinin lise 4 de okuyan öğrencilerin internet kullanım bozukluğu düzeylerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır [$U=3929.50$; $p<0.01$].

Tablo 4.6: Öğrencilerin Kaç Kardeş Olduklarına Göre Grupların İnternet Bağımlılığı, Sosyal Kaygı ve Benlik Saygısı Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
İnternet bağımlılığı ölçeği	2 kardeş ve altı	234	158.64	37121.50	9327.50	-0.212	0.832
	3 kardeş ve üzeri	81	156.15	12648.50			
	Toplam	315					
Sosyal kaygı ölçeği	2 kardeş ve altı	234	152.53	35692.50	8197.50	-1.812	0.070
	3 kardeş ve üzeri	81	173.80	14077.50			
	Toplam	315					
Benlik saygısı ölçeği	2 kardeş ve altı	234	160.32	37515.50	8933.50	-0.773	0.440
	3 kardeş ve üzeri	81	151.29	12254.50			
	Toplam	315					

Tablo 4.6’da görüldüğü gibi; öğrencilerin kaç kardeş olduklarına göre internet bağımlılığı, sosyal kaygı ve benlik saygısı ölçeklerinin puanları yönünde anlamlı fark görülmemiştir [Sırasıyla: U=9327.50; U=8197.50 ve U=8933.50 ; p>0.05].

Tablo 4.7: Öğrencilerin Not Ortalamaları İle Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı, Sosyal Kaygı ve Benlik Saygısı Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi

Ölçek		Not ortalaması
İnternet bağımlılığı ölçeğinin puanları	r	-0.252
	p	0.001**
Sosyal kaygı ölçeğinin puanları	r	0.143
	p	0.051
Benlik saygısı ölçeğinin puanları	r	-0.034
	p	0.551

**p<0.01

Tablo 4.7’de görüldüğü gibi; öğrencilerin okul ortalamaları ile öğrencilerin sosyal kaygı ve benlik saygısı ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür [Sırasıyla: r=0.143 ve r=-0.034; p>0.05].

Öğrencilerin okul ortalamaları arttıkça öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlarda düşmekte olduğu görülmüştür [r=-0.252; p<0.01].

Tablo 4.8: Öğrencilerin Annelerinin Eğitim Düzeylerine Göre Grupların İnternet Bağımlılığı, Sosyal Kaygı ve Benlik Saygısı Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	χ^2	p
İnternet bağımlılığı ölçeği	İlkokul mezunu	152	146.86	2	4.555	0.103
	Ortaokul mezunu	93	165.97			
	Lise mezunu ve üzeri	70	171.61			
	Toplam	315				
Sosyal kaygı ölçeği	İlkokul mezunu	152	162.61	2	3.149	0.207
	Ortaokul mezunu	93	144.13			
	Lise mezunu ve üzeri	70	166.42			
	Toplam	315				
Benlik saygısı ölçeği	İlkokul mezunu	152	155.00	2	2.462	0.292
	Ortaokul mezunu	93	169.81			
	Lise mezunu ve üzeri	70	148.82			
	Toplam	315				

Tablo 4.8’de görüldüğü gibi; öğrencilerin annelerinin eğitim düzeylerine göre sosyal kaygı, internet bağımlılığı ve benlik saygısı ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [Sırasıyla: $\chi^2=4.555$; $\chi^2=3.149$ ve $\chi^2=2.462$; $p>0.05$].

Tablo 4.9: Öğrencilerin Babalarının Eğitim Düzeylerine Göre Grupların İnternet Bağımlılığı, Sosyal Kaygı ve Benlik Saygısı Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	χ^2	P
İnternet bağımlılığı ölçeği	İlkokul mezunu	95	130.17	2	13.250	0.001**
	Ortaokul mezunu	78	163.95			
	Lise mezunu ve üzeri	142	173.35			
	Toplam	315				
Sosyal kaygı ölçeği	İlkokul mezunu	95	167.18	2	1.956	0.376
	Ortaokul mezunu	78	160.29			
	Lise mezunu ve üzeri	142	150.60			
	Toplam	315				
Benlik saygısı ölçeği	İlkokul mezunu	95	154.81	2	0.232	0.890
	Ortaokul mezunu	78	157.29			
	Lise mezunu ve üzeri	142	160.52			
	Toplam	315				

** $p<0.01$

Tablo 4.9’da görüldüğü gibi; öğrencilerin babalarının eğitim düzeylerine göre sosyal kaygı ve benlik saygısı ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [Sırasıyla: $\chi^2=1.956$ ve $\chi^2=0.232$; $p>0.05$].

Öğrencilerin babalarının eğitim düzeylerine göre internet bağımlılığı ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür [$\chi^2=13.250$; $p<0.01$].

Tablo 4.9.1: İnternet Kullanım Bozukluğu Düzeylerinin Öğrencilerin Babalarının Eğitim Düzeylerine Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
İnternet bağımlılığı ölçeği	İlkokul mezunu	95	78.53	7460.00	2900.00	-2.457	0.014*
	Ortaokul mezunu	78	97.32	7591.00			
	Toplam	173					
İnternet bağımlılığı ölçeği	İlkokul mezunu	95	99.64	9466.00	4906.00	-3.557	0.001**
	Lise mezunu ve üzeri	142	131.95	18737.00			
	Toplam	237					
İnternet bağımlılığı ölçeği	Ortaokul mezunu	78	106.13	8278.00	5197.00	-0.755	0.450
	Lise mezunu ve üzeri	142	112.90	16032.00			
	Toplam	220					

** $p<0.01$; * $p<0.05$

Tablo 4.9.1’de görüldüğü üzere; babası ortaokul mezunu olan öğrencilerin internet kullanım bozukluğu düzeylerinin babası ilkokul mezunu olan öğrencilerin internet kullanım bozukluğu düzeylerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu [$U=2900.00$; $p<0.05$] ve babası lise mezunu ve üzeri olan öğrencilerin internet kullanım bozukluğu düzeylerinin babası ilkokul mezunu olan öğrencilerin internet kullanım bozukluğu düzeylerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür [$U=4906.00$; $p<0.01$].

Tablo 4.10: Öğrencilerin Ailelerinin Gelir Düzeylerine Göre Grupların İnternet Bağımlılığı, Sosyal Kaygı ve Benlik Saygısı Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	χ^2	p
İnternet bağımlılığı ölçeği	2500 TL ve altı	171	143.68	2	11.519	0.003**
	2501 TL – 3500 TL arası	78	164.50			
	3501 TL ve üzeri	66	187.42			
	Toplam	315				
Sosyal kaygı ölçeği	2500 TL ve altı	171	159.56	2	0.663	0.718
	2501 TL – 3500 TL arası	78	161.33			
	3501 TL ve üzeri	66	150.02			
	Toplam	315				
Benlik saygısı ölçeği	2500 TL ve altı	171	157.18	2	1.677	0.432
	2501 TL – 3500 TL arası	78	150.06			
	3501 TL ve üzeri	66	169.52			
	Toplam	315				

** $p<0.01$

Tablo 4.10’da görüldüğü gibi; öğrencilerin ailelerinin gelir düzeylerine göre sosyal kaygı ve benlik saygısı ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [Sırasıyla: $\chi^2=0.663$ ve $\chi^2=0.718$; $p>0.05$].

Öğrencilerin ailelerinin gelir düzeylerine göre internet bağımlılığı ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür [$\chi^2=11.519$; $p<0.01$].

Tablo 4.10.1: İnternet Kullanım Bozukluğu Düzeylerinin Öğrencilerin Ailelerinin Gelir Düzeylerine Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
İnternet bağımlılığı ölçeği	2500 TL ve altı	171	119.92	20505.50	5799.50	-1.650	0.099
	2501 TL – 3500 TL	78	136.15	10619.50			
	Toplam	249					
İnternet bağımlılığı ölçeği	2500 TL ve altı	171	109.77	18770.00	4064.00	-3.339	0.001**
	3501 TL ve üzeri	66	142.92	9433.00			
	Toplam	237					
İnternet bağımlılığı ölçeği	2501 TL – 3500 TL	78	67.85	5292.50	2211.50	-1.454	0.146
	3501 TL ve üzeri	66	77.99	5147.50			
	Toplam	144					

** $p<0.01$

Tablo 4.10.1’de görüldüğü üzere; ailesinin geliri 3501 TL ve üzeri olan öğrencilerin internet kullanım bozukluğu düzeylerinin ailesin geliri 2500 TL ve altı olan öğrencilerin internet kullanım bozukluğu düzeylerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür [$U=40640.00$; $p<0.01$].

Tablo 4.11: Öğrencilerin Haftalık Olarak İnternete Girme Süreleri İle Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı, Sosyal Kaygı ve Benlik Saygısı Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi

Ölçek		Süre
İnternet bağımlılığı ölçeğinin puanları	r	0.440
	p	0.001**
Sosyal kaygı ölçeğinin puanları	r	-0.035
	p	0.531
Benlik saygısı ölçeğinin puanları	r	-0.037
	p	0.515

** $p<0.01$

Tablo 4.11’de görüldüğü gibi; öğrencilerin haftalık olarak internete girme süreleri ile öğrencilerin sosyal kaygı ve benlik saygısı ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür [Sırasıyla: $r=-0.035$ ve $r=-0.037$; $p>0.05$].

Öğrencilerin haftalık olarak internete girme süreleri arttıkça öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlarda artmakta olduğu görülmüştür [$r=0.440$; $p<0.01$].

Tablo 4.12: Öğrencilerin Günlük Olarak İnternete Girme Sürelerine Göre Grupların İnternet Bağımlılığı, Sosyal Kaygı ve Benlik Saygısı Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	χ^2	p
İnternet bağımlılığı ölçeği	1 saatten az	53	66.58	2	92.320	0.001**
	1-2 saat	171	154.75			
	3 saat ve üzeri	91	217.34			
	Toplam	315				
Sosyal kaygı ölçeği	1 saatten az	53	148.68	2	0.735	0.693
	1-2 saat	171	160.94			
	3 saat ve üzeri	91	157.90			
	Toplam	315				
Benlik saygısı ölçeği	1 saatten az	53	157.10	2	3.822	0.148
	1-2 saat	171	166.16			
	3 saat ve üzeri	91	143.19			
	Toplam	315				

** $p<0.01$

Tablo 4.12’de görüldüğü gibi; öğrencilerin günlük olarak internete girme sürelerine göre sosyal kaygı ve benlik saygısı ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [Sırasıyla: $\chi^2=0.735$ ve $\chi^2=3.822$; $p>0.05$].

Öğrencilerin günlük olarak internete girme sürelerine göre internet bağımlılığı ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür [$\chi^2=92.320$; $p<0.01$].

Tablo 4.12.1: İnternet Kullanım Bozukluğu Düzeylerinin Öğrencilerin Günlük Olarak İnternete Girme Sürelerine Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
İnternet bağımlılığı ölçeği	1 saatten az	53	58.94	3124.00	1693.00	-6.890	0.001**
	1-2 saat	171	129.10	22076.00			
	Toplam	224					
İnternet bağımlılığı ölçeği	1 saatten az	53	34.64	1836.00	405.00	-8.315	0.001**
	3 saat ve üzeri	91	94.55	8604.00			
	Toplam	144					
İnternet bağımlılığı ölçeği	1-2 saat	171	111.65	19093.00	4387.00	-5.814	0.001**
	3 saat ve üzeri	91	168.79	15360.00			
	Toplam	262					

**p<0.01

Tablo 4.12.1’de görüldüğü üzere; günlük olarak 1-2 saat internete giren öğrencilerin internet kullanım bozukluğu düzeylerinin günlük olarak 1 saatten az bir süredir internete giren öğrencilerin internet kullanım bozukluğu düzeylerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu[U=1693.00; p<0.01]; günlük olarak 3 saat ve üzeri internete giren öğrencilerin internet kullanım bozukluğu düzeylerinin günlük olarak 1 saatten az bir süredir internete giren öğrencilerin internet kullanım bozukluğu düzeylerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu[U=405.00; p<0.01] ve 3 saat ve üzeri internete giren öğrencilerin internet kullanım bozukluğu düzeylerinin günlük olarak 1-2 saat internete giren öğrencilerin internet kullanım bozukluğu düzeylerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür [U=4387.00; p<0.01].

Tablo 4.13: Öğrencilerin Günlük Olarak Sosyal Medya Sitelerine Girme Sürelerine Göre Grupların İnternet Bağımlılığı, Sosyal Kaygı ve Benlik Saygısı Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	χ^2	p
İnternet bağımlılığı ölçeği	20 dk'dan az	50	83.65	3	59.966	0.001***
	40 dk – 1 saat	145	150.21			
	1-3 saat	92	192.02			
	3-6 saat	28	219.34			
	Toplam	315				
Sosyal kaygı ölçeği	20 dk'dan az	50	162.75	3	1.198	0.754
	40 dk – 1 saat	145	161.47			
	1-3 saat	92	154.34			
	3-6 saat	28	143.59			
	Toplam	315				
Benlik saygısı ölçeği	20 dk'dan az	50	162.15	3	4.293	0.232
	40 dk – 1 saat	145	166.69			
	1-3 saat	92	142.03			
	3-6 saat	28	158.05			
	Toplam	315				

**p<0.01

Tablo 4.13'de görüldüğü gibi; öğrencilerin günlük olarak sosyal medya sitelerine girme sürelerine göre sosyal kaygı ve benlik saygısı ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [Sırasıyla: $\chi^2=1.198$ ve $\chi^2=4.293$; $p>0.05$].

Öğrencilerin günlük olarak sosyal medya sitelerine girme sürelerine göre internet bağımlılığı ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür [$\chi^2=59.966$; $p<0.01$].

Tablo 4.13.1: İnternet Kullanım Bozukluğu Düzeylerinin Öğrencilerin Günlük Olarak Sosyal Medya Sitelerine Girme Sürelerine Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
İnternet bağımlılığı ölçeği	20 dk dan az	50	64.84	3242.00	1967.00	-4.821	0.001**
	40 dk – 1 saat	145	109.43	15868.00			
	Toplam	195					
İnternet bağımlılığı ölçeği	20 dk dan az	50	40.99	2049.50	774.50	-6.519	0.001**
	1-3 saat	92	88.08	8103.50			
	Toplam	142					
İnternet bağımlılığı ölçeği	20 dk dan az	50	28.82	1441.00	166.00	-5.566	0.001**
	3-6 saat	28	58.57	1640.00			
	Toplam	78					
İnternet bağımlılığı ölçeği	40 dk – 1 saat	145	106.13	15389.50	4804.50	-3.629	0.001**
	1-3 saat	92	139.28	12813.50			
	Toplam	237					
İnternet bağımlılığı ölçeği	40 dk – 1 saat	145	80.64	11693.00	1108.00	-3.803	0.001**
	3-6 saat	28	119.93	3358.00			
	Toplam	173					
İnternet bağımlılığı ölçeği	1-3 saat	92	57.66	5304.50	1026.50	-1.624	0.104
	3-6 saat	28	69.84	1955.50			
	Toplam	120					

**p<0.01

Tablo 4.13.1’de görüldüğü üzere; günlük olarak 40 dk- 1 saat sosyal medya sitelerine giren öğrencilerin internet kullanım bozukluğu düzeylerinin günlük olarak 20 dk dan az bir süredir sosyal medya sitelerine giren öğrencilerin internet kullanım bozukluğu düzeylerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu[U=1967.00; p<0.01]; günlük olarak 1-3 saat sosyal medya sitelerine giren öğrencilerin internet kullanım bozukluğu düzeylerinin günlük olarak 20 dk dan az bir süredir sosyal medya sitelerine giren öğrencilerin internet kullanım bozukluğu düzeylerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu[U=774.50; p<0.01]; günlük olarak 3-6 saat sosyal medya sitelerine giren öğrencilerin internet kullanım bozukluğu düzeylerinin günlük olarak 20 dk dan az bir süredir sosyal medya sitelerine giren öğrencilerin internet kullanım bozukluğu düzeylerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu[U=166.00; p<0.01]; günlük olarak 1-3 saat sosyal medya sitelerine giren öğrencilerin internet kullanım bozukluğu düzeylerinin günlük olarak 40 dk -1 saat sosyal medya sitelerine giren öğrencilerin internet kullanım bozukluğu düzeylerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu[U=4804.50; p<0.01]; günlük olarak 3-6 saat sosyal medya sitelerine giren öğrencilerin internet kullanım bozukluğu düzeylerinin günlük olarak 40 dk-1 saat sosyal medya sitelerine giren öğrencilerin internet kullanım bozukluğu düzeylerine göre

anlamli şekilde daha yuksek olduğu [U=1108.00; p<0.01]; gúnlúk olarak 3-6 saat sosyal medya sitelerine giren oğrencilerin internet kullanım bozukluğu dúzeylerinin gúnlúk olarak 1-3 saat sosyal medya sitelerine giren oğrencilerin internet kullanım bozukluğu dúzeylerine góre anlamli şekilde daha yuksek olduğu saptanmıştır [U=1026.50; p<0.01].

Tablo 4.14: Ođrencilerin Kaç Yıldır İnternet Kullandıkları İle Ođrencilerin İnternet Bağımlılığı, Sosyal Kaygı ve Benlik Saygısı Ołçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi

Ólçek		Yıl
İnternet bağımlılığı ołçeđinin puanları	r	0.187
	p	0.001**
Sosyal kaygı ołçeđinin puanları	r	-0.010
	p	0.856
Benlik saygısı ołçeđinin puanları	r	0.115
	p	0.052

**p<0.01

Tablo 4.14'de görúldüđu gibi; oğrencilerin yıllık olarak internet kullanma süreleri ile oğrencilerin sosyal kaygı ve benlik saygısı ołçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamli bir ilişki olmadığı görúlmüřtür [Sırasıyla: r=-0.010 ve r=0.155; p>0.05].

Ođrencilerin yıllık olarak internet kullanma süreleri arttıka oğrencilerin internet bağımlılığı ołçeđinden aldıkları puanlarda artmakta olduğu görúlmüřtür [r=0.187; p<0.01].

4.3. Ođrencilerin Sosyal Kaygı, İnternet Bağımlılığı ve Benlik Saygısı Ołçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Ođrencilerin sosyal kaygı, internet bağımlılığı ve benlik saygısı ołçeklerinden aldıkları puanlar arasında bir ilişki olup olmadığı Spearman Korelasyon Analizi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 4.15, Tablo 4.16 ve Tablo 4.17'de verilmiştir.

Tablo 4.15: Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar İle Benlik Saygısı Ölçeğinin Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi

Ölçekler		İnternet bağımlılığı ölçeği
Benlik saygısı ölçeği	r	-0.202
	p	0.001**

**p<0.01

Tablo 4.15’de görüldüğü gibi; öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça öğrencilerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlarda düşmekte olduğu görülmüştür [r=-0.202; p<0.01].

Tablo 4.16: Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar İle Sosyal Kaygı Ölçeğinin Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi

Ölçekler		İnternet bağımlılığı ölçeği
Sosyal kaygı ölçeği	r	0.232
	p	0.001**

**p<0.01

Tablo 4.16’da görüldüğü gibi; öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça öğrencilerin sosyal kaygı ölçeğinden aldıkları puanlarda artmakta olduğu görülmüştür [r=0.232; p<0.01].

Tablo 4.17: Öğrencilerin Sosyal Kaygı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar İle Benlik Saygısı Ölçeğinin Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi

Ölçekler		Benlik saygısı ölçeği
Sosyal kaygı ölçeği	r	-0.432
	p	0.001**

**p<0.01

Tablo 4.17’de görüldüğü gibi; öğrencilerin sosyal kaygı ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça öğrencilerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlarda düşmekte olduğu görülmüştür [r=-0.432; p<0.01].

BÖLÜM V

TARTIŞMA ve YORUM

Çalışmamız sonucunda erkeklerin internet kullanım bozukluğu düzeyleri kızlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Tahiroğlu ve ark. (2008) tarafından yaşları 12-18 arasında değişen 3975 ergen ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda erkeklerin internette bilişsel durum ölçeğinin tüm alt boyutlarında kızlara göre daha yüksek puanlar aldığı bulgulanmıştır. Çakır-Balta ve Horzum (2008) tarafından Ankara Üniversitesi öğrencileri ile Ceyhan (2008) tarafından 437 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmalarda erkek öğrencilerin kadın öğrencilere kıyasla internet bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tutgun (2009) tarafından 686 öğretmen adayı ile gerçekleştirilen çalışmada erkeklerin kadınlara oranla problemlerli internet kullanımına daha eğilimli olduğu tespit edilmiştir. İnan (2010) tarafından ilköğretim ve ortaöğretim öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmada erkeklerin internet bağımlılık düzeyleri kız öğrencilere göre daha yüksektir.

Gençer (2011) tarafından 1380 ortaöğretim öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada erkeklerin kız öğrencilere göre internet bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Doğan (2013) tarafından yaşları 12-18 yaş arasında değişen öğrenciler ile gerçekleştirilen çalışmada erkeklerin internet bağımlılığı oranının daha yüksek olduğunu saptamıştır.

Zorbaz ve Tuzgöl Dost (2014) tarafından Ankara'da öğrenim gören 682 lise öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada erkek lise öğrencilerinin problemlerli internet kullanımı puan ortalamalarının kadın lise öğrencilerinin ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Bu araştırmalar dışında kalan birçok araştırmada da erkeklerin problemlili internet kullanımlarının kadınlarınkinden daha yüksek olduğunun bulgulandığı görülmektedir (Bayraktar, 2001; Batığun ve Kılıç, 2011; Ceyhan, 2008; Berber elik ve Odacı, 2012; Gürcan, 2010).

Farklı zaman aralıklarında, farklı yaş gruplarıyla ve farklı yerlerde gerçekleştirilmiş olan birçok araştırma sonucu ile çalışma sonucumuz tutarlılık göstermektedir. Çalışma sonucumuz genel olarak literatür ile uyumludur.

Çalışmamız sonucunda öğrencilerin yaşları ile internet kullanım bozukluğu düzeylerinin ters orantılı olduğu görülmüştür.

Arslan 'ın (2017) anne babası boşanmış ve boşanmamış olan ergenlerle yapmış olduğu çalışmada; ergenlerin yaşları ile internet bağımlılığı arasında herhangi bir ilişki saptanmamıştır. Din 'in (2017) lise ğrencilerinde özgül internet bağımlılığı üzerine yapmış olduğu çalışmada; öğrencilerin yaşları ile internet bağımlılığı arasında herhangi bir ilişki saptanmamıştır. Turan'ın (2017) ergenler üzerinde yapmış olduğu araştırmada, öğrencilerin yaşları ile internet bağımlılığı arasında herhangi bir ilişki saptanmamıştır. Aslan ve Yazıcı'nın (2016) 910 niversite öğrencisiyle yapmış olduğu araştırmada, öğrencilerin yaşları ile internet bağımlılığı arasında herhangi bir ilişki saptanmamıştır. Alaçam'ın (2012) niversite öğrencisiyle yapmış olduğu araştırmada, öğrencilerin yaşları ile internet bağımlılığı arasında herhangi bir ilişki saptanmamıştır. Binali'in (2015) lise ğrencilerinde internet bağımlılığı üzerine yapmış olduğu çalışmada; öğrencilerin yaşları ile internet bağımlılığı arasında herhangi bir ilişki saptanmamıştır.

Literatürden farklı olarak; Doğan'ın (2013) lise öğrencileriyle yaptığı araştırmada yaşa göre internet bağımlılık düzeyinin farklılaştığı ve en yüksek internet bağımlılık düzeyinin 16 yaşta grldğun ifade etmektedir.

Farklı zaman aralıklarında, farklı yaş gruplarıyla ve farklı yerlerde gerçekleştirilmiş olan birçok araştırma sonucu ile çalışma sonucumuz tutarlılık göstermemektedir. Çalışma sonucumuz genel olarak literatür ile uyumlu değildir.

Çalışmamız sonucunda internete bağlı kalma süresinin artışı ile birlikte öğrencilerin internet bağımlılık ölçeğinden aldıkları puanların da arttığı saptanmıştır.

Döner'in (2011) 624 ilköğretim öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışma sonucunda haftalık internet kullanım süresinin internet bağımlılığını etkileyen en önemli değişken olduğu saptanmıştır. Tanrıverdi (2012) ise çalışmasında internet bağımlılığı ile haftalık internete bağlı kalma süreleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlamıştır. Odacı ve Kalkan (2010)'un üniversite öğrencileri ile Özer (2013)'in ergenler ile gerçekleştirdikleri çalışmalarda günlük 5 saatten fazla internet kullananların daha az kullananlara göre daha problemlili internet kullanımına sahip oldukları görülmüştür.

Çakır-Balta ve Horzum (2008) tarafından Ankara Üniversitesi öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmada hafta başına sekiz saat üzerine internet kullananların daha az kullananlara kıyasla daha yüksek internet bağımlılık düzeylerine sahip oldukları bulgulanmıştır. Tahiroğlu ve ark. (2008)'nin ergenler ile Tutgun'un (2009) öğretmen adayları ile gerçekleştirdikleri çalışmalarda internet kullanımının artması ile beraber problemlili internet kullanımının da arttığı tespit edilmiştir.

Farklı zaman aralıklarında, farklı yaş gruplarıyla ve farklı yerlerde gerçekleştirilmiş olan birçok araştırma sonucu ile çalışma sonucumuz tutarlılık göstermektedir. Çalışma sonucumuz genel olarak literatür ile uyumludur. İnternet bağımlılığı tanı kriterleri arasında haftalık kullanım süresinin 40-80 saat arasında olması bulunmaktadır.

Çalışmamız sonucundan aile gelirinun yükselmesinin internet kullanım bozukluğu düzeyleri üzerinde olumsuz bir etkisi olduğu saptanmıştır.

Yıldız (2010) tarafından lise öğrencileri ile Sevindik (2011) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmalarda aile gelirinun artmasıyla birlikte internet bağımlılık düzeylerinin de arttığı saptanmıştır. Ak ve ark. (2013) tarafından yaşları 15-

19 arasında değişen 4311 ergen ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda aile gelirinin artmasıyla birlikte internet bağımlılık düzeylerinin de arttığı saptanmıştır.

Batıgün ve Kılıç (2011) yapmış oldukları başka bir çalışmada da st sosyo-ekonomik düzeyde yer alan öğrencilerin orta ve alt sosyo-ekonomik düzeydeki öğrencilere göre problemlili internet kullanım puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Deniz (2014) tarafından İstanbul'da öğrenim gören 512 lise ğrencisi ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda; gençlerin telefon kullanım amaçları arasında ilk sırada sosyal paylaşım sitelerine bağlanmak gelmektedir, aile geliri dşklğnn problemlili telefon kullanımı alışkanlıkları üzerinde negatif bir etkisi olduğu, en düşük gelir grubundaki gençlerin en fazla problemlili kullanım alışkanlığına sahip olduğu saptanmıştır.

Farklı zaman aralıklarında, farklı yaş gruplarıyla ve farklı yerlerde gerçekleştirilmiş olan birçok araştırma sonucu ile çalışma sonucumuz tutarlılık göstermektedir. Çalışma sonucumuz genel olarak literatür ile uyumludur. Sosyalleşmeyi sağlayan aktivitelerin her geçen gün yükselen bir ekonomik bedele ihtiyaç duyması nedeniyle özellikle alt gelir düzeyine sahip aile içerisinde büyüyen çocukların bu aktivitelere yeterli katılım gösterememesi gibi bir sonuç ortaya çıkarmaktadır. İktisadi olarak dezavantajlı konumda olan gençler, sosyalleşmeleri gereken çağda bu açığı sanal ortam üzerinde ikame etmeye çalışmaktadırlar. Bu nedenle ortaya çıkan sonuç olağan bir sonuçtur.

Çalışmamız sonucunda öğrencilerin akademik başarıları ile internet kullanım bozukluğu düzeylerinin ters orantılı olduğu görülmüştür.

Yapılan çalışmalarda internet bağımlılık düzeyinin artışına paralel olarak akademik başarının düştüğü belirtilmektedir (Bayraktar ve Gün, 2007; Esen, 2010; Eldeleklioğlu ve Vural-Batık, 2013).

Tarhan (2013) tarafından İstanbul'da öğrenim gören 663 lise öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada öğrencilerin bilgisayar kullanım alışkanlıkları ile akademik başarıları arasındaki ilişki inceleme konusu yapılmıştır. Çalışma sonucunda her gün bilgisayar kullanan öğrencilerin daha az kullanan öğrencilere göre akademik başarılarının daha düşük olduğu saptanmıştır.

Farklı zaman aralıklarında, farklı yaş gruplarıyla ve farklı yerlerde gerçekleştirilmiş olan birçok araştırma sonucu ile çalışma sonucumuz tutarlılık göstermektedir.

Çalışmamız sonucunda öğrencilerin babalarının eğitim düzeyi artışı ile birlikte öğrencilerin internet bağımlılık ölçeğinden aldıkları puanların da arttığı saptanmıştır.

Arslan 'ın (2017) anne babası boşanmış ve boşanmamış olan ergenlerle yapmış olduğu çalışmada; baba eğitim düzeyi üniversite mezunu olan öğrencilerin internet kullanımında kontrol güçlüğü ve sosyal izolasyon düzeyinin babası lise mezunu öğrencilere göre daha fazla olduğu belirlenmiştir.

Dinç 'in (2017) lise öğrencilerinde özgül internet bağımlılığı üzerine yapmış olduğu çalışmada; öğrencilerin babalarının eğitim düzeyleri ile internet bağımlılığı arasında herhangi bir farklılık saptamamıştır.

Zorbaz'ın (2013) lise öğrencileriyle yapmış olduğu araştırmada öğrencilerin babalarının eğitim düzeyleri ile internet bağımlılığı arasında herhangi bir farklılık saptamamıştır.

Altıntaş ve Öztapak'ın (2016) ortaokul öğrencileriyle yapmış olduğu araştırmada öğrencilerin babalarının eğitim düzeyleri ile internet bağımlılığı arasında herhangi bir farklılık saptamamıştır.

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.

Farklı zaman aralıklarında, farklı yaş gruplarıyla ve farklı yerlerde gerçekleştirilmiş olan birçok araştırma sonucu ile çalışma sonucumuz tutarlılık göstermemektedir.

Çalışmamız sonucunda öğrencilerin internet kullanım bozukluğu düzeylerinin artışına paralel olarak benlik saygısı düzeylerinin düştüğü saptanmıştır.

Turnalar-Kurtaran (2008) tarafından 650 lise öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda internet bağımlılığının benlik saygısının negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Şaşmaz ve ark., (2013) internet bağımlılığının bir hobiye sahip olma, depresyon ve olumsuz kendilik algısıyla ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Berber-Çelik ve Odacı (2011), yaptıkları çalışma sonucunda benlik saygısı ile problemlili internet kullanımı arasında ilişki olmamasıyla birlikte benlik saygısının problemlili internet kullanımının yordayıcısı olduğunu belirtmişlerdir. Özer (2013), ortaöğretimde eğitim gören 385 öğrencinin katılımı ile yapmış olduğu çalışmada benlik saygısının internet bağımlılığının anlamlı düzeyde yordayıcısı olduğunu belirlemiştir. İnternet bağımlılığı ile benlik saygısı arasındaki korelasyon negatif yönde ve anlamlıdır.

Farklı zaman aralıklarında, farklı yaş gruplarıyla ve farklı yerlerde gerçekleştirilmiş olan birçok araştırma sonucu ile çalışma sonucumuz tutarlılık göstermektedir. Çalışma sonucumuz genel olarak literatür ile uyumludur.

Çalışmamız sonucunda öğrencilerin internet kullanım bozukluğu düzeylerindeki artışa paralel olarak sosyal fobi düzeylerinin de artış olduğu saptanmıştır.

Yılmaz (2010) Çocuk ruh sağlığı ve hastalıkları bölümüne başvuruda bulunan çocuklar ve ergenler ile gerçekleştirdiği çalışmada, bilgisayar oyunu ve internet kullanımı ile utangaçlık ve sosyal fobi ilişkisini incelemiş, araştırma sonucunda problemlili internet kullanımı olanların sosyal fobi belirtileri, olmayanlara göre daha yüksek saptanmıştır.

Zorbaz (2013) tarafından Ankara'da yaşayan 682 lise öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda sosyal kaygı değişkeninin alt boyutlarından olumsuz değerlendirilme korkusu ile genel durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma değişkenlerinin problemlili internet kullanımı ile büyük oranda ilişkili olduğu saptanmıştır.

Deniz (2014) tarafından İstanbul'da öğrenim gören 512 lise öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada problemlili telefon kullanım alışkanlıkları ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki inceleme konusu yapılmıştır. Çalışma sonucunda telefonlarını sosyal paylaşım amacıyla kullanan gençlerin sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Baloğlu ve arkadaşları (2018) 505 kolej öğrencisiyle yaptıkları araştırmalarına göre bireylerde sosyal kaygı düzeyi arttıkça sosyal hayattaki etkinliklerde azalma ile beraber internet bağımlılığı riskinin arttığı tespit edilmiştir.

Zorbaz ve Tuzgöl Dost (2014) tarafından Ankara'da öğrenim gören 682 lise öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada internet kullanım alışkanlıklarının sosyal kaygı yönünden incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma sonucunda sosyal kaygı düzeyi ile internet bağımlılığı arasında paralel bir ilişki tespit edilmiştir, kaygı seviyesi arttıkça internet bağımlılık seviyesinin de arttığı saptanmıştır.

Karaca ve ark. (2015) tarafından İstanbul'da öğrenim gören 10-15 yaş grubundaki 1019 öğrenci ile gerçekleştirilen çalışmada öğrencilerin bilgisayar oyun bağımlılığı ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki inceleme konusu yapılmıştır. Çalışma sonucunda öğrencilerin oyun bağımlılık düzeylerine paralel olarak sosyal kaygı düzeylerinin de arttığı saptanmıştır.

Yılmaz ve ark. (2015) tarafından İstanbul'da öğrenim gören 271 lise öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada mobil telefon bağımlılığın sosyal kaygı üzerindeki etkisi inceleme konusu yapılmıştır. Çalışma sonucunda sosyal kaygı düzeyi yüksek olan öğrencilerin mobil telefon bağımlılık düzeylerinin de yüksek olduğu saptanmıştır.

Çalışmamızın bu alanda vermiş olduğu sonuç literatür ile tutarlılık göstermektedir. İnternet sağladığı özgür ve nispeten denetlenemez ortam sayesinde bireylere hayali kişilikler yaratma imkanı ve gerekli görüldüğü zaman kişilik değiştirme imkanı tanımaktadır. Kullanıcı bu özgürlüğün sadece ve sadece internet ortamında mümkün olduğunun farkındadır. İnternet sağladığı bu avantaj ile sosyal fobi sahibi bireylere kaygılarından, korkularından ve çekingenliklerin kurtularak sosyalleşme imkanı sunar. Sosyal fobi sahibi bireylerin daha fazla internete kullanım bozukluğunun olması bu sebepten dolayı doğal bir sonuçtur.

BÖLÜM VI

SONUÇ ve ÖNERİLER

6.1.Sonuç

- ✓ Erkeklerin internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların kızların internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Yaş artışı ile birlikte öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlarda düşmekte olduğu görülmüştür [$r=-0.179$; $p<0.01$].
- ✓ Lise 2 de okuyan öğrencilerin internet kullanım bozukluğu düzeylerinin lise 3 ve lise 4 de okuyan öğrencilerin internet kullanım bozukluğu düzeylerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Öğrencilerin okul ortalamaları arttıkça öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlarda düşüş görülmektedir.
- ✓ Babası ortaokul mezunu olan öğrencilerin internet kullanım bozukluğu düzeylerinin babası ilkokul mezunu olan öğrencilerin internet kullanım bozukluğu düzeylerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.
- ✓ Babası lise mezunu ve üzeri olan öğrencilerin internet kullanım bozukluğu düzeylerinin babası ilkokul mezunu olan öğrencilerin internet kullanım bozukluğu düzeylerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.
- ✓ Ailesinin geliri 3501 TL ve üzeri olan öğrencilerin internet kullanım bozukluğu düzeylerinin ailesin geliri 2500 TL ve altı olan öğrencilerin internet kullanım bozukluğu düzeylerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.
- ✓ Öğrencilerin haftalık olarak internete girme süreleri arttıkça öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlarda artmakta olduğu görülmüştür.
- ✓ Günlük olarak 3 saat üzeri internete giren öğrencilerin internet kullanım bozukluğu düzeylerinin günlük olarak 1-2 saat üzeri ve 1 saatten az bir süredir internete giren öğrencilerin internet kullanım bozukluğu düzeylerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.
- ✓ Öğrencilerin sosyal medya kullanım sürelerinin artışı ile birlikte internet kullanım bozukluğu düzeylerinin de arttığı görülmüştür.

- ✓ Öğrencilerin yıllık olarak internet kullanma süreleri arttıkça öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlarda artmakta olduğu görülmüştür.
- ✓ Öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça öğrencilerin sosyal kaygı ölçeğinden aldıkları puanlarda artmakta olduğu görülmüştür.
- ✓ Öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça öğrencilerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlarda düşmekte olduğu görülmüştür.
- ✓ Öğrencilerin sosyal kaygı ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça öğrencilerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlarda düşmekte olduğu görülmüştür.

6.1.Öneriler

Lise öğrencilerinde internet kullanım bozukluğu düzeyinin incelenmesi, sosyal kaygı ve benlik saygısı düzeylerinin internet kullanım bozukluğu düzeyi ile ilişkisini ortaya koyabilmek adına yapılan bu çalışmada elde edilen sonuçlar ışığında gelecekte yapılacak araştırmalara ilişkin şunlar önerilebilir:

Bu araştırma, Düzce il merkezin de Milli Eğitim Bakanlığına bağlı bir lisede 10., 11. ve 12. Sınıfta öğrenim gören 315 öğrenci örnekleme yapılmış olup daha fazla örnekleme kapsamlı bir araştırma yapılması,

Lise öğrencisi gelişim çağında olmayı hala sürdürdüğü için internet kullanım bozukluğu yarattığı ruhsal ve bedensel olumsuzluklar ilgili olarak öğrenci, aile ve öğretmenlerin bilgilendirilmesi,

Öğrencilerin bu dönemdeki kimlik arayışı sebebiyle benlik saygısının gelişimine pozitif etkisi olması için internet dışı aktivitelere yönlendirilmesi.

İnternet kullanım bozukluğu riski taşıyan öğrencilerin tespit edilerek risk faktörleri kapsamına alınarak bu öğrencilere psikososyal desteğin sağlanması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Acun, İ. (2005).** Web tabanlı işbirlikçi öğrenme için sosyal etkileşim. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi V, 5-6.
- Ak, Ş., Koruklu, N. Ve Yılmaz, Y. (2013).** ‘‘A study on Turkish adolescent’s Internet use: possible predictors of Internet addiction’’. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 16(3), 205-209.
- Aksüt, M., Batur, Z., & Avşar, T. (2006).** Sanalca, Sanal Odalarda (İnternet) İletişim ve Türkçe. Akademik Bilişim Konferansında Sunulmuş Bildiri, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Alaçam, H. (2012).** Denizli Bölgesi Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Görülme Sıklığı ve Yetişkin Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu ile İlişkisi. Uzmanlık Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Alpaslan, A. H. (2009).** Ergen Yaştaki Lisanslı Sporcularda Anksiyete ve Depresyon Düzeyleri İle Yaşam Kalitesinin Araştırılması Uzmanlık Tezi. Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Altıntaş, S., Öztapak, 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.
- Altun, E. (2003).** Adölesan Gebelere Verilen Planlı Eğitimin Benlik Saygısı ve Bebeği Algılama Üzerine Etkisi. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- American Psychiatric Association (2013).** Diagnostic and statistical manual for mental disorders (5th edition). Washington, DC: Author.
- Arısoy, Ö. (2009).** İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar- Current Approaches In Psychiatry. 2009; 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.
- Atav, E., Ark. (2006).** Öğretmen Adaylarının İnternete Erişim Olanakları ve Kullanım Amaçları H.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi (H.U. Journal of Education). 30 (2006)37-44.
- Ayas, T., Horzum, M.B. (2013).** İlköğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Aile İnternet Tutumu. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4 (39): 46-57.
- Aydın, B., Sarı, S. V. (2011).** İnternet addiction among adolescents: the role of self esteem. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 3500-3505.
- Ayvalı, M. (2012).** İlköğretim 4. Ve 5. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı İle Sosyal Uyum Düzeyi İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, On dokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Balkan, E. (2011).** The Relationship Between Social Cohesion And Computerinternet Usage. TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology. 10-3
- Baloğlu, M., Kozan, H. İ. Ö., & Kesici, Ş. (2018).** Gender Differences in and the Relationships Between Social Anxiety and Problematic Internet Use: Canonical Analysis. *Journal of medical Internet research*, 20(1), e33.
- 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.
- Batıgün, A.D., Hasta, D. (2010).** İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 11(3), 213-219.

- Bayraktar, F. (2001).** İnternet Kullanımının Ergen Gelişimindeki Rolü, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İzmir.
- Bayraktar, F. (2013).** İnternet ve ergen gelişimi. (Ed., M, Kalkan ve C, Kaygusuz). *İnternet Bağımlılığı Sorunlar ve Çözümler*. Anı Yayıncılık: Ankara.
- Bayraktar, F., Gün, Z. (2007).** Incidence and Correlates of Internet Usage Among Adolescents in North Cyprus. *CyberPsychology and Behavior*, 10(2), 191-197.
- Bayramkaya, E., Toros, E. ve Özge, C. (2005).** Ergenlerde sosyal fobi ile depresyon, öz kavram, sigara alışkanlığı arasındaki ilişki. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 15 (4), 165-173.
- Berber Çelik, Ç., Odacı, H. (2011, Eylül).** Kendilik algısı ve benlik saygısının problemlili internet kullanımı üzerindeki yordayıcı rolü. 5th International Computer & Instructional Technologies Symposium, Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- 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.
- Bozkurt, H., Şahin, S., Zoroğlu, S. (2016).** İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Journal Of Contemporary Medicine*. 2016;6(3);235-247.
- Budak, E., Taymur, I., Askin, R., Gungor, B. B., Demirci, H., Akgul, A. I., & Sahin, Z. A. (2015).** Relationship between internet addiction, psychopathology and self-esteem among university students. *The European Research Journal*, 1(3), 128-135.
- Cengizhan, C. (2005).** Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanımında Yeni Bir Boyut: Bağımlılık. VIII. Ulusal Pdr Kongresi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

- Ceyhan, A.A. (2011).** Ergenlerin problemlı internet kullanım düzeylerinin yordayıcıları. *Çocuk ve Genç Ruh Sağlığı Dergisi*, 18 (2), 85-94.
- Ceyhan, E. (2008).** Ergen ruh sağlığı açısından bir risk faktörü: internet bağımlılığı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(2), 109-116.
- Çağır, G., Gürkan, U. (2010).** Lise ve üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanım düzeyleri ile algılanan iyilik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13 (24), 70-85.
- Çakır-Balta, Ö., Horzum, M. B., (2008).** Web tabanlı öğretim ortamındaki öğrencilerin internet bağımlılığını etkileyen faktörler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 41(1), 187-205.
- Çelik Ç, B., Odacı, H. (2012).** Kendilik algısı ve benlik saygısının problemlı internet kullanımını üzerindeki yordayıcı rolü. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 7, (1), 433-441.
- Davison, D. C. Ve Neale J. M. (2004).** Anormal Psikolojisi. (Birinci Basım). Ankara, Türk Psikologları Derneği Yayınları.
- Deniz, S. (2014).** Ergenlerin Problemlı Mobil Telefon Kullanımının Utangaçlık ve Sosyal Anksiyete ile İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dinç, M. (2010).** İnternet Bağımlılığı, İstanbul, Ferfir Yayınları.
- 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.
- Doğan, A. (2013).** *İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Anabilim Dalı

Doğan, H., Işıklar, A., Erođlu, S. (2008). Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanımlarının Bazı Değişkenler Açışından İncelenmesi. Kazım Karabekir Eğitim Fakóltesi Dergisi, 18: 106- 124.

Döner, C. (2011). İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

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

Dünya Sağlık Örgütü, (2014).
http://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/second-decade/en/

Eldeleklioğlu, J., Vural, M. (2013). Predictive Effects of Academic Achievement, Internet Use Duration, Loneliness and Shyness on Internet Addiction. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakóltesi Dergisi, 28(28-1).

Eoze, S., Toda, M. (2013). Relationships of Loneliness and Mobile Phone Dependence with Internet Addiction in Japanese Medical Students. Open Journal of Preventive Medicine, 4(6): 407-412.

Eren Gümüş, A. (2002). *Sosyal kaygıyla başa çıkma grup programının üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi.* Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Eriş, Y., & İviz, F. E. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri. Turkish Studies, 8(6), 179-193.

Erözkan, A. (2004). Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4, 155 175.

- Esen, C. A. (2012).** Spor Yapan Ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı Ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi. Muğla Sıtkı Koçma Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi
- Esen, E., (2010).** Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psikososyal değişkenlerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Esen, K. N. (2007).** Akran Baskısı ve Algılanan Sosyal Destek Değişkenlerine Göre, Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Yordanması. I. Uluslararası Bağımlılık Kongresi, İstanbul.
- Geçtan, E. (2005).** Psikanaliz Ve Sonrası. (On Birinci Basım). İstanbul, Metis Yayınları.
- 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.
- Gholamian, B., Shahnazi, H., & Hassanzadeh, A. (2017).** The Prevalence of Internet Addiction and its Association with Depression, Anxiety, and Stress, among High-School Students. *International Journal of Pediatrics*, 5(4), 4763-4770.
- Gönül, A.S. (2002).** Patolojik internet kullanımı (İnternet bağımlılığı/Kötüye kullanımı). *Yeni Symposium*, 40 (3): 105-110.
- Gültekin, B. K., & Dereboy, İ. F. (2011).** Üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu üzerine etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(3), 150-158.
- Hamarta, E. (2015).** Ergenlerde sosyal kaygının stresle başa çıkma yaklaşımlarına göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 40(180),125-134.

- Harputlu, D. (2005).** Kadın Mahkumlarda Benlik Saygısı ve Kendi Kendine Meme Muayenesi İlişkisi. E.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Hortaçsu, N. (2003).** *Çocuklukta İlişkiler*. İstanbul: İmge Yayınevi.
- Iskender, M., Akin, A. (2011).** Self-Compassion and Internet Addiction. Turkish Online Journal of Educational *Technology-TOJET*, 10(3), 215-221.
- Işık, E., Taner, Y. (2006).** Çocuk Ergen Ve Erişkinlerde Anksiyete Bozuklukları. Ankara: Asimetrik Paralel Kitabeyi.
- İnan, A. (2010).** İlköğretim II. Kademe ve Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Karaca, M. (2007).** Sosyolojik Bir Olgu Olarak İnternet Gençliği: Elâzığ Örneği. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elâzığ.
- Karaca, S., Gök, C., Kalay, E., Başbuğ, M., vd. (2015).** Ortaokul Öğrencilerinde Bilgisayar Oyun Bağımlılığı ve Sosyal Anksiyetenin İncelenmesi. *Clin Exp Health Sci* 2016; 6(1): 14-9
- Kaygusuz, C. (2013).** Psikolojik İhtiyaçlar ve İnternet Bağımlılığı. (Ed., M, Kalkan Ve C, Kaygusuz). İnternet Bağımlılığı Sorunlar ve Çözümler. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kelleci, M. (2008).** İnternet, Cep Telefonu, Bilgisayar Oyunlarının Çocuk Ve Gençlerin Ruh Sağlığına Etkileri. *Taf Preventive Medicine Bulletin*.
- Köknel, Ö. (1999).** *Kaygıdan mutluluğa kişilik* (15. Baskı). İstanbul: Akdeniz Yayıncılık.
- Köksalan, B., Tel, M. (2009).** Günümüzde Yeni Bir Boş Zaman Aktivitesi Olarak İnternet: Öğretim Üyesi Örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*.8: 262-272.

- Köroğlu, G., Öztürk, Ö., Telliöğlu, N., Genç, Y., Mırsal, H., Beyazyürek, M. (2006).** Problemlı İnternet Kullanımıyla Başvuran İki Uçlu Bir Hasta Nedeniyle Psikiyatrik Ek Tanı Tartışması: olgu Sunumu. *Bağımlılık Dergisi*, 7(3), 150-154.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T. ve Scherlis, W. (1998).** Internet paradox: a social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *Am. Psychol.*, 53, 1017–1031.
- Kulaksızıoğlu, A. (2008).** Ergenlik Psikolojisi, İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Kumbaroğlu, Z. B. (2013).** Spor Yapan Ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Empatik Eğilim Düzeyleri İle Benlik Saygısı Düzeylerinin Çeşitli Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Karşılaştırılması. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara.
- Muslu, GK. ve Bolşık, B. (2009).** Çocuk ve Gençlerde İnternet Kullanımı. *TAF Prev Med Bull.* ; 8(5), 445-450.
- Noyan, H., & Sertel-Berk, H. Ö. (2007).** Ergenlerde sosyal fobi, ie ve dışa dönük kişilik özellikleri ve okul başarı durumu. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 27, 31-50.
- Odacı, H. ve Kalkan, M. (2010).** Problematic Internet Use, Loneliness and Dating Anxiety Among Young Adult University Students. *Computers & Education*. 55: 1091-1097.
- Orhan, F. ve Akkoyunlu, B. (2004).** İlköğretim öğrencilerinin internet kullanımları üzerine bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26; 107-116.
- Ögel, K. (2012).** internet bağımlılığı, internetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak. Türkiye İş Bankası Yayınları, İstanbul.

- Özer, Ş. (2013).** Problemlı İnternet Kullanımının Benlik Saygısı ve Özneı İyi Oluş ile Açıklanabilirliği. K. T. Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Trabzon.
- Özkan, İ. (1994).** Benlik Saygısını Etkileyen Etmenler. Düşünen Adam Dergisi.
- Öztürk, M. O., Uluşahin, A. (2011).** Psikoaktif madde kullanımına bağlı bozukluklar. Ruh Sağlığı ve Bozuklukları (Yenilenmiş 11. Baskı) içinde (687-736). Ankara: Nobel Tıp Kitabevi.
- Öztürk, Ö., Odabaşıoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y. ve Kalyoncu, Ö. A. (2007).** İnternet Bağımlılığı: Kliniği ve Tedavisi. Bağımlılık Dergisi, 8(1), 36- 41.
- Sertelin Mercan, Ç. (2007).** *Bilişsel- davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeyine etkisi.* Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sevindik, F. (2011).** Fırat Üniversitesi Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımı ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Shaw, M. ve Black, D. W. (2008).** Internet addiction. *CNSdrugs*, 22(5), 353-365.
- Siyez, D. M. ve Uz Baş, A. (2013).** İnternet bağımlılığı ve psikososyal faktörler. (Ed., M, Kalkan ve C, Kaygusuz). *İnternet Bağımlılığı Sorunlar ve Çözümler.* Anı Yayıncılık: Ankara.
- Steinberg, L. (2007).** Ergenlik. Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.
- Sübaşı, G. (2010).** Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayıcı bazı değişkenler. *Eğitim ve Bilim*, 32(144), 3-15.
- Şahin, R. K. (2006).** Bireylerin Proaktif Kişilik Yapısı İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişki Düzeyinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- 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.
- Şendağ, S., Odabaşı, F. (2007).** İnternet Bağımlılığı: Çocukların Psikososyal Gelişimi Üzerindeki Etkileri. In The Proceedings Of International Educational Technology Conference, Near East University, North Cyprus.
- Tahiroğlu, A.Y., Çelik, G.G., Uzel, M., Özcan, N. ve Avcı, A. (2008).** Internet Use Among Turkish Adolescents. *Cyberpsychology & Behavior*, 11(5); 537-543.
- Tanrıverdi, S. (2012).** Ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncüyıl Üniversitesi, Van.
- Tarhan, T. (2013).** Ergenlerde Depresyon Düzeylerinin İnternet Kullanım Amaçları ve Akademik Başarı Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Taysi, E. (2000).** Benlik Saygısı, Arkadaşlar ve Aileden Sağlanan Sosyal Destek. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Turan, F. (2017).** Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Anne Baba Tutumları Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Turnalar Kurtaran, G. (2008).** İnternet Bağımlılığını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tutgun, A. (2009).** Öğretmen Adaylarının Problemlı İnternet Kullanımlarının İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

- Türkiye İstatistik Kurumu (2017).** Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması.http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1028 son erişim tarihi: 07.02.2018
- Üneri, Ö.Ş., Tanıdır, C. (2011).** Bir Grup Lise Öğrencisinde İnternet Bağımlılığı Değerlendirmesi: Kesitsel Bir Çalışma. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24:265-272.
- Weinstein, A., Dorani, D., Elhadfi, R., Bukovza, Y., Yarmulnik, A., & Dannon, P. (2015).** Internet addiction is associated with social anxiety in young adults. *Annals of Clinical Psychiatry*, 27(1), 4-9.
- World Health Organization. (2016).** *International Classification of Diseases (ICD)*. <http://apps.who.int/classifications/icd10/browse/2016/en#/>
- Yavuzer, H. (2005).** Gençleri Anlamak. Remzi Kitabevi. İstanbul.
- Yıldız, İ. (2010).** Lise öğrencilerinde problemlerli internet kullanımı ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Sivas
- Yıldız, M. (2012).** Öğretmen Adaylarının Benlik Saygısı ve Kişilik Özelliklerinin Sahip Oldukları Değerler Açısından İncelenmesi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi
- Yıldız, M., ve Çapar, B. (2010).** Orta Öğretim Öğrencilerinde Benlik Saygısı İle Dindarlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*.
- Yılmaz, B. (2008).** Baş-Boyun Kanseri Tanısı ile Ameliyat Olan Hastaların Ameliyat Öncesi ve Ameliyat Sonrası Beden İmajı ve Benlik Saygısı. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Yılmaz, Ş. (2009).** Plastik Ve Rekonstrüktif Cerrahi Hastalarında Preop Ve Postop Dönemde Beden İmajı Ve Benlik Saygısının Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yılmaz, D. (2010).** Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalına Başvuran Çocuk ve Ergenlerde Bilgisayar Oyunu ve İnternet Kullanımı ile Utangaçlık ve Sosyal Fobi İlişkisinin İncelenmesi. (Tıpta uzmanlık tezi). Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Bursa.
- Yılmaz, E., Şahin, Y.L., Haseski, H.İ., Erol, O. (2014).** Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi: Balıkesir İli Örneği. Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 4 (1): 133-144.
- Yılmaz, G., Şar, A.H., Civan, S. (2015).** Ergenlerde Mobil Telefon Bağımlılığı İle Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Online Journal Of Technology Addiction & Cyberbullying. 2(2), 20-37.
- Young, K.S. (2007).** Cognitive behavior therapy with Internet addicts: treatment outcomes and implications. *Cyberpsychology and Behavior* ; 10:671-679.
- Young, K.S. (2000).** Cyber-Disorders: The Mental Health Concern for the New Millennium. *CyberPsychology and Behavior*, 3(5), s:475-479.
- Yörükoglu, A. (2004).** *Gençlik Çağı*. (12. Baskı). İstanbul: Özgür Yayınları.
- Yücel, N. & Gürsoy, F. (2013).** Ergenlerin Akran İlişkileri ile Yalnızlık Düzeylerinde İnternet Kullanımının Etkisi. (Ed., M, Kalkan Ve C. Kaygusuz). İnternet Bağımlılığı Sorunlar ve Çözümler. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Yücel, N. (2009).** Ergenlerin Akran İlişkileri ve Yalnızlık Düzeylerinde Evde İnternet Kullanımının Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi. Fen Bilimleri Enstitüsü.

Yücelten, E. (2016). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Bağlanma Stilleri İle İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

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].

ÖZGEÇMİŞ

Ad-Soyad: Nildem Hacıahmetoğlu

Doğum Yeri: Trabzon

Doğum Tarihi:15.02.1993

Uyruğu: T.C.

Medeni Durumu: Bekar

ÖĞRENİM DURUMU

- 2007-2011: Doğa- Öncü Koleji
- 2011-2015: Beykent Üniversitesi- Psikoloji Lisansı
- 2016 – : Üsküdar Üniversitesi - Klinik Psikoloji Yüksek Lisansı

STAJLAR

- 2015 Haziran -Temmuz Fransız Lape Hastanesi
- 2014 Haziran -Temmuz Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi
- 2013-Temmuz-Ağustos Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi
- 2017 Mart- Nisan NP İstanbul Beyin Hastanesi

YABANCI DİL VE DÜZEYİ

- İngilizce (orta düzey)

BİLGİSAYAR BECERİLERİ

- Microsoft Office Programları (Word, Excel, PowerPoint) iyi düzey

KURS VE SERTİFİKALAR

Objektif Testler Eğitimi:

- Objektif Testler- 06.2017
- Cattell 2-A Zeka Testi-
- Cattell 3-A Zeka Testi-
- Peabody Resim Kelime Eşleştirme Testi
- Metropolitan Okul Olgunluğu Testi
- Frostig Gelişimsel
- Görsel Algı Testi
- Benton Görsel Bellek Testi
- Ankara Gelişim Tarama Envanteri
- Porteus Labirent Testi
- Bender Gestalt Testi

Projektif test eğitimi: Klinik Psikoloji Enstitüsü- 03.2017

Projektif Test Eğitimi (T.A.T, C.A.T ve LOUISA DUSS) halen devam ediyor.

MMPI testi: Üsküdar üniversitesi- 01.2017

Bilişsel Davranış Terapist Eğitimi: Bilgelik Enstitüsü (Hakan Türkçapar) - 12.2015

SEMİNERLER VE KURSLAR

Cem Öğretir İle Etkili İletişim Beykent Üniversitesi: 01.05.2014-01.05.2014

Beykent Psikoloji Günleri: 01.05.2014-01.05.2014

Beykent Psikoloji Günleri: 01.05.2014-01.05.2014

Beykent Psikoloji Günleri: 01.05.2012-01.05.2012

DİĞER

Sigara kullanmıyor.

Seyahat engeli yok.

B sınıfı sürücü belgesi (2013)



EK-1 BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU (BGOF)

Bu çalışma Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Bölümü Tez Araştırması kapsamında Nildem Hacıahmetoğlu tarafından yürütülmektedir. Çalışmanın konusu Lise Öğrencilerinin İnternet Kullanım Bozukluğu, Sosyal Kaygı ve Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Sizden istenen ölçekleri (Kişisel Bilgi Formu, İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Coopersmith Benlik Saygı Ölçeği ve Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği) yönergeler doğrultusunda yanıtlamanızdır.

Çalışmada verdiğiniz cevaplar ve kişisel bilgileriniz yalnızca bu çalışma için kullanılıp gizli tutulacaktır. Çalışmanın sonunda sağlıklı bilgiler çıkabilmesi için soruları samimi şekilde bir şekilde doldurmanız ve mümkün olduğu kadar tüm soruları cevaplamanız çok önemlidir. Çalışmadan elde edilen veriler bilimsel kaynaklarda kullanılacaktır.

Çalışmaya katılıp katılmama kararı tamamen size aittir. Çalışmadan herhangi bir zamanda ayrılmakta özgürsünüz. Çalışmaya katıldığınız için size herhangi bir ödeme yapılmayacak ya da sizden herhangi bir maddi katkı istenmeyecektir.

Sorumlu Araştırmacının Adı Soyadı: Emre Tolun Arıcı (emre.tolunarici@uskudar.edu.tr)

Yardımcı Araştırmanın Adı Soyadı: Nildem Hacıahmetoğlu (nildem_93@hotmail.com)

Çalışmaya Katılma Onayı

Yukarıdaki bilgileri ilgili araştırmacı ile ayrıntılı olarak tartıştım ve kendisi bütün sorularımı cevapladı. Bu bilgilendirilmiş olur belgesini okudum ve anladım. Bu araştırmaya katılmayı kabul ediyorum ve bu onay belgesini kendi hür irademle imzalıyorum. Bu onay, ilgili hiçbir kanun ve yönetmeliği geçersiz kılmaz.

Gönüllü Adı Soyadı:	
Tarih ve İmza:	

- 1) Cinsiyetiniz: () Kız () Erkek
- 2) Kaç yaşındasınız?
- 3) Kaçınıcı sınıfta okuyorsunuz?
- 4) Kardeşiniz var mı? Varsa kaç tane belirtiniz? () Hayır () Evet
- 5) Okul not ortalamanız nedir?
- 6) Annenizin eğitim düzeyi:
() İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Yüksek lisans
- 7) Babanızın eğitim düzeyi:
() İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Yüksek lisans
- 8) Ailenizin Aylık geliri ne kadardır?
() 1500 TL ve altı () 1501-2500 TL () 2501-3500 TL () 3501-4500 TL () 4501 TL ve üzeri
- 9) Haftalık olarak ne kadar süre internet kullanırsınız?(Saat olarak belirtiniz.)
- 10) İnterneti daha çok ne amaçlı kullanırsınız?
() Ödevlerle ilgili araştırma yapma
() Facebook, İnstagram, Whatsapp gibi sosyal ağları kullanma
() Oyun oynama
() Alışveriş yapma
() Haber sitelerini takip etme
- 11) İnternete girdiğinde bir günde ortalama kaç saat vakit geçirirsiniz?
() 1 saatten az () 1-2 saat () 3-6 saat () 6 saat ve fazlası
- 12) İnternete en fazla hangi cihaz üzerinden bağlanıyorsunuz?
() Tablet
() Diz üstü bilgisayar
() Masaüstü bilgisayar
() Akıllı telefon
- 13) Sosyal medya sitelerini bir günde ortalama ne kadar süre kullanırsınız?
() 20 dk'dan az () 40 dk -1 saat () 1-3 saat () 3-6 saat () 6 saatten fazla
- 14) Kaç yıldır internet kullanıyorsunuz?

EK-3**İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ**

Sevgili öğrenciler bu bir sınav değildir. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Bütün maddeleri olabildiğince içtenlikle cevaplamaya çalışınız. Her bir maddenin altında yer alan kutulardan size uygun olanı işaretleyin.

		Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Çoğunlukla	Çok sık	Devamlı
1	Ne sıklıkla planladığımızdan daha fazla süre internette kalıyorsunuz?						
2	Ne sıklıkla internette kalmak için günlük ev işlerini ihmal edersiniz?						
3	Ne sıklıkla arkadaşlarımızla birlikte olmak yerine interneti tercih edersiniz?						
4	Ne sıklıkla internet kullanan kişilerle yeni ilişkiler kurarsınız?						
5	Ne sıklıkla bir işe başlamadan önce e-postanızı (e-mail) denetlersiniz?						
6	Ne sıklıkla okula devamınız internette dolaylı olumsuz etkilenir?						
7	Herhangi biri internette ne yaptığınızı sorduğunda ne sıklıkla kendinizi savunur ve ne yaptığınızı gizlersiniz?						
8	Çevrenizdekiler ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın fazlalığından şikâyet eder?						
9	Ne sıklıkla okuldaki ders notlarınız ve ödevleriniz internette kalma sürenizden olumsuz yönde etkilenir?						
10	Hayatınız hakkında sizi rahatsız eden düşünceleri dağıtmak için ne sıklıkla internete girersiniz?						
11	Ne sıklıkla internete girmek için sabırsızlanırsınız?						
12	Ne sıklıkla internetsiz hayatın sıkıcı, boş ve eğlencesiz olacağını düşünürsünüz?						
13	Biri sizi internetteyken rahatsız ettiğinde ne sıklıkla kırıncı konuşur, bağırır veya kızgın davranışlar gösterirsiniz?						
14	Gece geç saatlerde internet kullanmaktan ötürü ne sıklıkla uykunuz kaçır?						
15	İnternette olmadığınız zamanlarda ne sıklıkla interneti düşünür veya internete girmeyi hayal edersiniz?						

16	Kendinizi ne sıklıkla internetteyken "yalnızca birkaç dakika daha" derken bulursunuz?						
17	Ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın miktarını azaltmaya çalışır ve başarısız olursunuz?						
18	İnternette kaldığınız süreyi ne sıklıkla saklamaya çalışırsınız?						
19	Ne sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman geçirmeyi yeğlersiniz?						
20	Ne sıklıkla internette olmadığınızda kendinizi çökmüş, aksi veya sinirli hissedip, internete girince rahatlarsınız?						



EK -4**COOPERSMİTH BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ**

Aşağıda insanların kendileri ile ilgili bazı duygularını açıklayan ifadeler yer almaktadır. Bu maddelerde belirtilen ifadeler, eğer sizin genellikle hissettiklerinizi tanımlıyor ve çoğunlukla size uygun geliyorsa ilgili sorunun karşısındaki “Evet” sütununa bir (X) işareti koyunuz. Bu ifadeler eğer genellikle sizin hissettiklerinizi tanımlamıyor ve çoğunlukla size uygun gelmiyorsa bu durumda da “Hayır” sütununa bir (X) işareti koyunuz.

		EVET	HAYIR
1	Çevremde olup bitenlerden genelde rahatsız olmam		
2	Başkalarının önünde konuşmak bana zor gelir		
3	Eğer elimde olsaydı kendimdeki pek çok şeyi değiştirmek isterdim		
4	Karar vermede fazla zorluk çekmem		
5	İnsanlar benimle olmaktan hoşlanırlar		
6	Evde kolayca moralim bozulur		
7	Yeni şeylere kolay alışamam		
8	Yaşıtlarım arasında sevilen biriyim		
9	Ailem genellikle duygularıma önem verir		
10	Başkalarının söylediklerini kolayca kabul ederim		
11	Ailem benden çok şey bekler		
12	Benim yerimde olmak oldukça zordur		
13	Hayatımın karma karışık olduğuna inanıyorum		
14	Genellikle başkaları düşüncelerimi kabul eder		
15	Kendimi yetersiz buluyorum		
16	Sık sık evden kaçmayı düşünüyorum		
17	Yaptığım işten çoğunlukla memnun olmam		
18	Başkaları kadar güzel/yakışıklı değilim		
19	Söylenecek sözüm varsa onu söylemekten çekinmem		
20	Ailem benim duygularımı anlar		

21	Çok sevilen bir kimse değilim		
22	Genellikle ailemin beni dışladığını düşünüyorum		
23	Yaptığım şeyler genellikle cesaretimi kırar		
24	Sık sık keşke başka biri olsam diye düşünürüm		
25	Güvenilir bir kişi olmadığımı düşünüyorum		



EK-5**ERGENLER İÇİN SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ**

Sevgili öğrenciler bu bir sınav değildir. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Bütün maddeleri olabildiğince içtenlikle cevaplamaya çalışınız. Her bir maddenin altında yer alan kutulardan size uygun olanı işaretleyin.

		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Genellikle	Her zaman
1	Başkalarının önünde yeni bir şeyler yapmaya çekinirim.					
2	Arkadaşlarımla bir şeyler yapmaktan hoşlanırım.					
3	Bana sataşılmasından tedirgin olurum					
4	Tanımadığım insanların yanında utanırım.					
5	Sadece çok iyi tanıdığım insanlarla konuşurum.					
6	Yaşıtlarımın arkamdan benim hakkımda konuştuklarını düşünüyorum.					
7	Kitap okumayı severim.					
8	Başkalarının benim için ne düşündüğünden endişelenirim.					
9	Başkalarının benden hoşlanmayacağından korkarım.					
10	Çok iyi tanımadığım yaşıtlarımla konuşurken heyecanlanırım.					
11	Spor yapmaktan hoşlanırım.					
12	Başkalarının benim hakkımda ne söyleyeceğinden endişelenirim.					
13	Yeni insanlarla tanışırken tedirgin olurum.					
14	Başkalarının benden hoşlanmayacağından endişelenirim.					
15	Bir grup insanla beraberken durgunumdur.					
16	Kendi başıma bir şeyler yapmak hoşuma gider.					
17	Başkalarının benimle dalga geçtiğini düşünüyorum.					
18	Birisiyle tartışmaya girersem onun benden					

	hoşlanmayacağından endişe ederim					
19	Hayır derler diye başkalarına benimle bir şeyler yapmayı teklif etmeye çekinirim.					
20	Bazı insanların yanındayken tedirgin olurum.					
21	İyi tanıdığım yaşlılarımın yanındayken bile utanırım.					
22	Başkalarından benimle bir şeyler yapmalarını istemek bana çok zor gelir.					

