



**T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**“LİSE ÖĞRENCİLERİNDEKİ İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE
NİKOTİN BAĞIMLILIĞININ BENLİK SAYGISI AÇISINDAN
YORDANMASI”**

Mehmet Ali TEKEŞ

**Tez Danışmanı
Yrd. Doç Dr. Oğuz TAN**

İSTANBUL - 2016

**T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDEKİ İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE
NİKOTİN BAĞIMLILIĞININ BENLİK SAYGISI AÇISINDAN
YORDANMASI**

**MEHMET ALİ TEKEŞ
144102085**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN: Yrd. Doç Dr. Oğuz TAN

İSTANBUL - 2016



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	:	
Öğrenci Adı Soyadı	:	Mehmet Ali Tekeş
Anabilim Dalı	:	Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	:	Yrd. Doç. Dr. Oğuz TAN
Tezin Başlığı	:	LİSE ÖĞRENCİLERİNDEKİ İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE NİKOTİN BAĞIMLILIĞININ BENLİK SAYGISI AÇISINDAN YORDANMASI

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	:	25.11.2016	Saati	:	10:30
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 BİRLİĞİ <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 type="checkbox"/> Değişti.		
Tezin Yeni Başlığı	:				
Öğrenci Savunmaya	:	<input type="checkbox"/> GELMEDİ			
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 BİRLİĞİ ile REDDEDİLMİŞTİR.					

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Yrd. Doç. Dr. Oğuz TAN	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Hüseyin ÜNÜBOL	
Üye	Doç. Dr. Korkut Ulucan	

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Lise Öğrencilerindeki İnternet Bağımlılığı ve Nikotin Bağımlılığının Benlik Saygısı Açısından Yordanması” 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

25/11/2016

Adı Soyadı : Mehmet Ali TEKEŞ

İmza :

ÖNSÖZ

Bu araştırma ile lise öğrencilerindeki internet bağımlılığı ve nikotin bağımlılığının benlik saygısı açısından yordanması amaçlanmaktadır. Ülkemizde ergenlik dönemiyle ilgili yapılmış birçok araştırma mevcutken, bu gelişim dönemindeki lise öğrencilerinin nikotin bağımlılığı ve internet bağımlılıklarını benlik saygısı açısından ele alan çalışmalar yetersizdir. Bu çalışmanın ergenlerin ruhsal durumlarının ve bağımlılıklarının daha iyi anlaşılması adına literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmada bana destek olan ve yardımlarını esirgemeyen; başta değerli danışman hocam Yrd. Doç Dr. Oğuz TAN'a ve diğer hocalarıma, araştırmaya katılan Beşiktaş Anadolu Lisesinin değerli öğrencilerine ve her zaman yanımda olan sevgili aileme teşekkürlerimi sunarım.

Mehmet Ali TEKEŞ

İstanbul-2016

ÖZET

(TEKEŞ, Mehmet Ali, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2016)
Lise Öğrencilerindeki İnternet Bağımlılığı ve Nikotin Bağımlılığının Benlik Saygısı Açısından Yordanması

Bu araştırmayla lise öğrencilerindeki nikotin ve internet bağımlılığının benlik saygıları açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca bazı demografik değişkenlerle benlik saygısı, nikotin bağımlılığı ve internet bağımlılığı ilişkisinin olup olmadığına bakılması planlanmıştır.

Araştırmanın evrenini Beşiktaş Anadolu Lisesi öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 9. 10. ve 11. sınıf öğrencilerinden 250 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları; Demografik Bilgi Formu, Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği (BSÖ), Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi (FTND) ve İnternet Bağımlılık Ölçeği (Young, 1996)'dir. Araştırma verileri SPSS 22 programında puanlanarak bilgisayara girilmiştir. Sosyo demografik değişkenlerin frekans ve yüzde dağılımları tablolaştırılmıştır. Ölçek sorularının ortalama, standart sapma bilgilerini içeren tanımlayıcı istatistikleri yorumlanmıştır. Ölçek soruları ile sosyo demografik soruların karşılaştırmalarını yapmak için iki bağımsız değişken için independent the sample t test (bağımsız örneklem t testi) ve ikiden fazla bağımsız değişken için ANOVA analizi kullanılmıştır. ANOVA analizi sonucunda anlamlı farklılığın nereden kaynaklandığını tespit etmek için post hoc çoklu karşılaştırma testleri kullanılmıştır. Ölçek soruları arasında ilişkiyi incelemek için korelasyon analizi kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda benlik saygısı ölçeği sonuçları ile kardeş sayısı ve anne babanın hayatta olup olmaması arasında anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Benlik Saygısı Ölçeği puanı ile cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, akademik durum, anne ve baba ile birlikte yaşanıp yaşanmaması, daha önce psikolojik destek alıp almama durumu, bedensel bir rahatsızlığın olup olmaması, ailenin ekonomik durumu değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Ayrıca, İnternet Bağımlılık Ölçeği puanı ile cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, akademik durum, kardeş sayısı, anne ve babanın hayatta olup olmaması, anne ve baba ile birlikte yaşanıp yaşanmaması, daha önce bir uzmandan psikolojik destek alınıp alınmaması, bedensel bir rahatsızlığının olup olmaması, ailenin ekonomik durumu değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Bunun yanı sıra, nikotin bağımlılığı ile cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, akademik durum, kardeş sayısı, anane ve babanın hayatta olup olmaması, anne ve babanın birlikte olup olmaması durumu, daha önce bir uzmandan psikolojik destek alınıp alınmadığı, bedensel bir rahatsızlığın olup olmaması, ailenin ekonomik durumu değişkenleri arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Son olarak, benlik saygısı ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($p= 0,0 < 0,05$; $r=0,360$). Benlik saygısı ile nikotin bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. ($p= 0,63 > 0,05$; $r=0,305$). Nikotin bağımlılığı ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p= 0,383 > 0,05$; $r= - 0,145$).

Anahtar kelimeler: Benlik saygısı, ergenlik, internet bağımlılığı, nikotin bağımlılığı

ABSTRACT

(TEKEŞ, Mehmet Ali, Graduate Thesis, İstanbul, 2016)

The analysis of internet addiction and nicotine addiction of high school students in terms of self-esteem

Through this research, it is aimed to analyse internet addiction and nicotine addiction of high school students in terms of self-esteem. Also, it is planned to examine whether there is a relation with some demographic information of students and their internet addiction, nicotine addiction and self esteem.

Beşiktaş Anatolian High School students constitute the population of the research. Sample group is comprised of 250 students of this population who is chosen among 9th, 10th and 11th grade students. In the research, it is resourced from data collection tools: Demographic Information Form, Coopersmith Self-Esteem Inventory (CSEI), Fagerstrom Test for Nicotine Dependence (FTND), Internet Addiction Test (IAT) (Young,1996). The datum of the research are inputted by grading in the SPSS 22 Programme. It is tabulated sociodemographic variables' frequency and percentage distribution. Descriptive statistics including inventory questions' average, their standard deviation are construed. It is used the independent the sample T test for two independent variable and ANOVA analysis for three or more independent variable in order to compare and contrast the inventory questions and sociodemographic questions. In the results of ANOVA analysis, it is made use of Post Hoc Tests in order to ascertain the point from which statistically significant difference is taken its source. Also, it is used correlation analysis to construe the relationship among the inventory questions.

As a result, it is found a significant positive relation between Self-Esteem Scale results and how many brothers&sisters students have and whether their parents are alive or not. When it is examined, there is no relation between some variables (gender, age, level of class, academic achievement, marital status of students' parents, previous psychological care history, existence of physical handicap, financial condition) and self esteem.

Furthermore, there is no relation between internet addiction and demographic variables (gender, age, level of class, academic achievement, marital status of students' parents, previous psychological care history, existence of physical handicap, financial conditions, number of brothers and sisters, death of any parents).

In addition, there is no relation between the demographic variables (gender, age, level of class, academic achievement, marital status of students' parents, previous psychological care history, existence of physical handicap, financial conditions, number of brothers and sisters, death of any parents) and nicotine dependency.

In the consequence assessment of the research, it is determined positively significant relation between self-esteem and internet addiction level. Also, it is determined there is no positively significant relation between self-esteem and nicotine dependency. Finally, it is determined there is no positively significant relation between nicotine dependency and internet addiction.

Key words: self-esteem, adolescence, internet addiction, nicotine dependency

İÇİNDEKİLER

Tez Kabul Formu	ii
Yemin Metni	iii
Önsöz/Teşekkür	iv
Özet:	v
Summary:	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar LİSTESİ	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ	x
KISALTMALAR ve SEMBOLLER LİSTESİ	xi
GİRİŞ	1
BÖLÜM I	1
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	1
1.1. NİKOTİN BAĞIMLILIĞI	1
1.1.1 Bağımlılık	1
1.1.2 Nikotin Bağımlılığı ve Sigara	5
1.1.3 Nikotin Bağımlılığı Belirtileri	6
1.1.4 Nikotin Bağımlılığının Etkileri, Sonuçları	7
1.2 İNTERNET BAĞIMLILIĞI	11
1.2.1 İnternet ve Gelişimi	11
1.2.2 İnternet Bağımlılığı, Belirtileri ve Etkileri	12
1.2.3 İnternet Bağımlılığının Tedavisi	16
1.3 BENLİK SAYGISI	18
1.3.1 Benlik ve Benlikle İlgili Kuramlar	18
1.3.2 Benlik Saygısı	23
1.3.2.1 Benlik Saygısı Düşük Bireylerin Özellikleri	24
1.3.2.2 Benlik Saygısı Yüksek Bireylerin Özellikleri	27
1.4. LİSE ÖĞRENCİLERİ (ORTA-ERGENLİK DÖNEMİ)	28
1.4.1. Orta Ergenlik Dönemi Özellikleri	30
1.4.2 Ergenlik Dönemi ile İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar	30
BÖLÜM II	32
GEREÇ ve YÖNTEM	32

2.1 ARAŞTIRMANIN AMACI	32
2.1.1. Araştırma Soruları ve Hipotezler.....	32
2.2 ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ.....	35
2.3 ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	35
2.4 ARAŞTIRMA VERİLERİNİN TOPLANMASI	36
2.4.1 Demografik Bilgi Formu	36
2.4.2. Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri	36
2.4.3. Fagerström nikotin bağımlılık testi.....	36
2.4.4 İnternet Bağımlılığı Ölçeği (Young)	37
2.5 ARAŞTIRMA VERİLERİNİN ANALİZİ	37
2.6 SAYILTIKLAR.....	37
BÖLÜM III	38
BULGULAR	38
3.1 SOSYODEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERİN TANIMLAYICI İSTATİSTİKLERİ.....	38
3.2 COOPERSMITH BENLİK SAYGISI ÖİÇ. TANIMLAYICI İSTATİSTİKLERİ.....	45
3.3 İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ TANIMLAYICI İSTATİSTİKLERİ	46
3.4 FAGERSTRÖM NİKOTİN BAĞIMLILIK TESTİ TANIMLAYICI İSTATİSTİKLERİ.....	47
3.5 COOPERSMITH BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ İLE SOSYO DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİ	48
3.6 İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ İLE SOSYO DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİ	54
3.7 FAGERSTRÖM SİGARA BAĞIMLILIK TESTİ PUANI İLE SOSYO DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİ	59
BÖLÜM IV	67
4.1 TARTIŞMA.....	67
4.2 SONUÇ	86
4.3 ÖNERİLER	89
KAYNAKÇA	90
EKLER	105
ÖZGEÇMİŞ	109

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1: Sosyodemografik Değişkenlerin Tanımlayıcı İstatistikleri.....	38
Tablo 2. Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği Tanımlayıcı İstatistikleri	45
Tablo 3.İnternet Bağımlılığı Ölçeği Tanımlayıcı İstatistikleri.....	46
Tablo 4. Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi Tanımlayıcı İstatistikleri.....	47
Tablo 5. Benlik Saygısı Ölçeği Alt Boyutları İle Cinsiyet Değişkeni Arasındaki İlişki	48
Tablo 6. Benlik Saygısı Ölçeği Alt Boyutları İle Yaş Değişkeni Arasındaki İlişki.....	48
Tablo 7. Benlik Saygısı Ölçeği Alt Boyutları İle Sınıf Değişkeni Arasındaki İlişki.....	48
Tablo 8. Benlik Saygısı Ölçeği Alt Boyutları İle “Geçen dönemki akademik durum” Değişkeni Arasındaki İlişki.....	49
Tablo 9.Benlik Saygısı Ölçeği Alt Boyutları İle Kardeş Sayısı Değişkeni Arasındaki İlişki.....	49
Tablo 10.Tukey Çoklu Karşılaştırm.....	50
Tablo 11.Benlik Saygısı Ölçeği Alt Boyutları İle “Anne Baba Hayatta Mı” Değişkeni Arasındaki İlişki.....	51
Tablo 12.Tukey Çoklu Karşılaştırma.....	52
Tablo 13.Benlik Saygısı Ölçeği Alt Boyutları İle “anne baba birlikte mi yaşıyor” Değişkeni Arasındaki İlişki	52
Tablo 14. Benlik Saygısı Ölçeği Alt Boyutları İle “daha önce bir uzmandan psikolojik destek aldınız mı” Değişkeni Arasındaki İlişki.....	53
Tablo 15.Benlik Saygısı Ölçeği Alt Boyutları İle “bedensel bir rahatsızlığınız var mı” Değişkeni Arasındaki İlişki.....	53
Tablo 16.Benlik Saygısı Ölçeği Alt Boyutları İle “aile ekonomik durum” Değişkeni Arasındaki İlişki.....	53
Tablo 17.Benlik Saygısı Ölçeği Alt Boyutları İle “sigara kullanıyor musunuz ” Değişkeni Arasındaki İlişki.....	54
Tablo 19.İnternet Bağımlılığı Ölçeği İle Cinsiyet Değişkeni Arasındaki İlişki.....	54
Tablo 20.İnternet Bağımlılığı Ölçeği İle Yaş Değişkeni Arasındaki İlişki.....	55
Tablo 21.İnternet Bağımlılığı Ölçeği İle Sınıf Değişkeni Arasındaki İlişki.....	55
Tablo 22.İnternet Bağımlılığı Ölçeği İle “geçen dönemki akademik durum” Değişkeni Arasındaki İlişki.....	55
Tablo 23..İnternet Bağımlılığı Ölçeği İle “kardeş sayısı” Değişkeni Arasındaki İlişki.	56

Tablo 24. İnternet Bağ. Ölçeği İle “anne baba hayatta mı” Değişkeni Arasındaki İlişki.	56
Tablo 25. İnternet Bağ. Ölç. ile “anne baba birlikte mi yaşıyor” Değiş. Arasındaki İlişki.	57
Tablo 26. İnternet Bağımlılığı Ölçeği İle “daha önce bir uzmandan psikolojik destek aldınız mı” Değişkeni Arasındaki İlişki.	57
Tablo 27. İnternet Bağımlılığı Ölçeği İle “bedensel bir rahatsızlığınız var mı” Değişkeni Arasındaki İlişki.	57
Tablo 28. İnternet Bağımlılığı Ölçeği İle “ailenizin ekonomik durumu” Değişkeni Arasındaki İlişki.	58
Tablo 29. İnternet Bağımlılığı Ölçeği İle “sigara kullanıyor musunuz” Değişkeni Arasındaki İlişki	58
Tablo 30. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeyleri ile “sigara kullanıyor musunuz” Değişkeni Cevaplarının Çapraz Tablolaması.	59
Tablo 31. Nikotin Bağlılığı Derecesi İle Cinsiyet Değişkeni Arasındaki İlişki.	59
Tablo 32. Nikotin Bağlılığı Derecesi İle Yaş Değişkeni Arasındaki İlişki.	60
Tablo 33. Nikotin Bağlılığı Derecesi İle Sınıf Değişkeni Arasındaki İlişki.	60
Tablo 34. Nikotin Bağ. Derecesi İle “geçen dönemki akademik durum” Değişkeni Arasındaki İlişki.	61
Tablo 35. Nikotin Bağlılığı Derecesi İle Kardeş Sayısı Değişkeni Arasındaki İlişki.	61
Tablo 36. Nikotin Bağ. Derecesi İle “Anne Baba Hayatta Mı” Değişkeni Arasındaki İlişki.	62
Tablo 37. Nikotin Bağ. Derecesi İle “anne baba birlikte mi” Değişkeni Arasındaki İlişki.	62
Tablo 38. Nikotin Bağlılığı Derecesi İle “daha önce bir uzm. psk. dest. aldınız mı” Değişkeni Arasındaki İlişki.	63
Tablo 39. Nikotin Bağlılığı Derecesi İle “bedensel bir rahatsızlığınız var mı” Değişkeni Arasındaki İlişki.	64
Tablo 40. Nikotin Bağlılığı Derecesi İle “ailenizin ekonomik durumu” Değişkeni Arasındaki İlişki.	64
Tablo 41. İnternet Bağımlılığı Sınıflandırması ile Nikotin Bağımlılığı Sınıflandırması Arasındaki İlişki.	65
Tablo 42. Benlik Saygısı İnternet Bağlılığı Nikotin Bağlılığı Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Tablosu	66

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Cinsiyet Dağılımları	40
Şekil 2: Yaş Dağılımları	40
Şekil 3: Sınıf Dağılımları	41
Şekil 4: Geçen dönemki akademik durum dağılımları	41
Şekil 5: Kardeş sayısı dağılımları	42
Şekil 6: “Anne baba birlikte yaşıyor mu” değişkeni dağılımları	42
Şekil 7: “Daha önce bir uzmandan psikolojik destek aldınız mı?” değişkeni dağılımları.....	43
Şekil 8: “Bedensel bir rahatsızlığınız var mı” değişkeni dağılımları	43
Şekil 9: Aile bütçesi dağılımları	44
Şekil 10: “Sigara kullanıyor musunuz?” değişkeni dağılımları.....	44
Şekil 11: Nikotin Bağımlılığı Derecesi İle Cinsiyet Değişkeni Arasındaki İlişki	59

KISALTMALAR ve SEMBOLLER LİSTESİ

ABD :	Amerika Birleşik Devletleri
AMATEM :	Alkol ve Madde Bağımlılığı Araştırma Eğitim ve Tedavi Merkezi
APB:	Amerikan Psikiyatri Birliği (American Psychological Association)
DSM:	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Ruhsal Bozukluklar için Tanı ve İstatistik Elkitabı)
DSÖ:	Dünya Sağlık Örgütü (WHO)
FDA:	Food and Drug Administration (Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi)
FNBT :	Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi
ICD-10 :	The International Classification of Diseases (Hastalıkların Uluslararası Sınıflandırması)
MAOB:	Monoamin oksidaz-B
PET:	Pozitron Emisyon Tomografisi
SPSS :	Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler için istatistik Paketi)

GİRİŞ

Nikotin bağımlılığı ve internet bağımlılığı topluma, ailelere ve bireye getirdiği maddi ve manevi maliyetler nedeniyle günümüzün önemli sorunlarındanlardır. Bu hastalıkların tedavisi sonrası depresyonların olması, bağımlılığın çoğunlukla başlangıcı olan ergenlik dönemine bizi yöneltmektedir.

Araştırmada ergenlerin nikotin ve internet bağımlılıklarının benlik saygısı açısından ele alınmasının sebebi, bu kavramın bireyin bağımlı olma sürecinde bir etkiye sahip olup olmadığını görmektir. Ayrıca demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, akademik durum, kardeş sayısı, anne ve babanın hayatta olup olmaması, anne ve baba ile birlikte yaşanıp yaşanmaması, daha önce bir uzmandan psikolojik destek alınıp alınmaması, bedensel bir rahatsızlığının olup olmaması, ailenin ekonomik durumu) göre bu bağımlılıkların her birinin ve benlik saygısı düzeyinin değişip değişmediğine bakılacaktır.

BÖLÜM I

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

1.1. NİKOTİN BAĞIMLILIĞI

1.1.1. Bağımlılık

Bağımlılıkla ilgili çok sayıda tanım yapılmıştır: ‘Bağımlılık zararlı sonuçlarına rağmen, dürtüsel olarak madde veya sanal alıştırıcı arayışı ve kullanımı ile karakterize, nüksedici, kronik bir beyin hastalığıdır’ (Tarhan ve Nurmedov, 2011). Bağımlılık bireyin başlangıçta istemli olarak yaptığı madde kullanma davranışının zorlantılı olarak kullanmaya başladığı ve bir beyin hastalığı haline geldiği bir süreçtir (Kalyoncu, 2010). Bağımlılıkla ilgili başvuru kaynağı olarak karşımıza öncelikle Amerikan Psikiyatri Birliği’nin hazırladığı DSM-5 ve Dünya Sağlık Örgütü’nün hazırladığı ICD-10 tanı ölçütlerinin yer aldığı kaynaklar çıkmaktadır. Bu çalışmada bağımlılığa DSM-5 referanslı bakılacaktır.

DSM 5'te 'Madde ile ilişkili bozukluklar 10 ayrı madde kümesini kapsar: alkol; kafein; kenevir (kannabis); varsandırılar (hallüsinojenler); uçucular (inhalanlar); opiyatlar; dinginleştirici, uyutucu ve kaygı gidericiler (sedatif, hipnotik ve anksiyolitikler; uyarıcılar (amfetamin türü maddeler, kokain ve diğer uyarıcılar); tütün ve diğer maddeler (APB, 2014)' denilmektedir.

Davranışsal bağımlılıklardan ise sadece birisi olan kumar bağımlılığı DSM-5'te geçmektedir. O da 'Maddeyle İlişkili Olmayan Bozukluklar' başlığında verilmiştir. Hâlbuki davranışsal bağımlılıkların: sanal bağımlılıklar (internet bağımlılığı, sanal oyun bağımlılığı, siberseks); kumar bağımlılığı; cinsel bağımlılık; alışveriş, toplama, biriktirme, istifleme bağımlılığı, egzersiz bağımlılığı gibi bağımlılıklardan oluştuğu düşünülmektedir (Tarhan ve Nurmedov, 2011). Bu davranışsal bağımlılıkların tekrarlayıcı olmaları yönüyle Obsesyon-kompulsiyon ve bağılı rahatsızlıklar altında mı düşünmek doğru olur yoksa riskli davranışlara yönelmeleri yönüyle Yıkıcı Bozukluk, Dürtü kontrol, Davranışsal Bozukluklar kategorisinde mi almak doğru olur? Yoksa Hollender'in 1993 dile getirdiği gibi obsesif-kompulsif spektrum bozuklukları olarak daha sentez edici bir başlıkta mı düşünmek mi daha iyidir yoksa dürtü kontrol bozukluğu spektrumu olarak ele almak mı daha doğru olur bilinmemektedir (Demetrovics and Griffiths, 2012). Davranışsal bağımlılıklarda sıklıkla o davranışı yapmadan önce bir gerginlik ve uyarılma olurken davranış yapılırken zevk alma, memnun olma ve rahatlama görülmektedir. Bu davranışların ego-sintonik doğası madde kullanım davranışındaki tecrübeyle benzerdir. Bu obsesif-kompulsif bozukların ego-distonic doğasıyla zıttır. Bununla birlikte hem davranışsal hem de madde bağımlılıkları zamanla daha az ego-sintonik ve daha çok ego-distonic davranış (madde kullanımı dâhil) yani daha az haz veren ve daha çok alışkanlık ve zorlantılı davranış haline gelebilir. Diğer bir şekilde söylersek daha az pozitif pekiştirici ve daha çok negatif pekiştirici (rahatsızlıktan veya yoksunluktan kaçma) haline gelme durumu vardır (Grant, 2010). Bir madde veya davranış hem ödüllendirici hem de pekiştiriciyse, bunu alan kişilerde; olumsuz sonuçlarına rağmen, kontrol edilemeyen, kompulsif biçimde tekrar tekrar madde alımı olur.

1990'ların başında ortaya çıkan bir diğer görüş Özendiriciye Duyarlılaşma Kuramı'dır. Maddeler ve sanal alıştırıcılar beynin yapısını ve işleyiş tarzını

değiştirmektedir (Tarhan ve Nurmedov, 2011: 22). Bağımlılık yapan madde beyinin yapılanmasında uzun dönemli ve kalıcı değişikliklere yol açmakta ve bu değişen yapısıyla beyin özendiriciye ilişkin güdülenmektedir. Maddenin uygulanması; zevk alınması; alınan hazla nesne, mekân ve olay arasında ilişkilendirme yapılması ve madde olmasa da ilişkilendirilen bu nesne, mekân ve olayların kişideki zevk duygusunu hatırlatması vardır. Burada kişi o uyarıcıları arar ki bu kişinin beklentisinden kaynaklanmaktadır (Alıcı ve Uzbay, 2010: 707).

Suistimal edilen tüm maddelerin ve sanalların beyin üzerindeki etkisine detaylı bakıldığında dopamin yükleyerek beyin ödül sistemini hedefledikleri görülmektedir. Burada Substantia Nigra (SN) ve Ventral Tegmental Alan (VTA)'dan başlayan yollar bu ödüllendirme ve kendini uyarma sürecinde etkilidir (Alıcı ve Uzbay, 2010: 710). Normalde beyin kendisi sabit oranda dopamin üretmektedir. Yemek yerken, dans ederken, film izlerken veya güzel bir manzarayı izlerken yani haz alınan faaliyetlerde beyinde dopamin salgılanmaktadır. Limbik sistemde alınan bu hazın dopamin yolağı gerçek zevk deneyimini kayıt etmekte ve ona tekrar ulaşmak için gerekli hareketleri hatırlamakta ve bireye tekrarlatmaktadır. Madde ve sanal alıştırıcı kullanımında ise dopamin oranı yemek yerken bile ulaşılandan daha yüksek düzeye çıkar ve beyin bunu uzun süre kayıt eder. Kişi hep o dopamin seviyesine çıkmaya çalışır ama hiçbir zaman ilk kullanılan seviyeye ulaşamaz. Aynı miktarda almak/kullanmak o seviyeye çıkmaya yetmediği için birey artan miktarda almaya/kullanmaya çalışır ki buna tolerans gelişimi denir. Toleransın hangi hızda ve hangi düzeyde olacağını kullanılan maddenin türü, etkileri ve kullanıcının bünyesine göre değişir. Tolerans genellikle aralıksız uygulamalar sonucunda ortaya çıkar. Duyarlılaşıma da ise aralıklı uygulamalar sonunda olur. Duyarlılaşımda kişi kullandığı maddeyi aralıklı olarak kullandığı için maddenin etkisi giderek artmaktadır (Alıcı ve Uzbay, 2010: 705). Kullanımın kesilmesiyle ortaya fiziksel ve psikolojik belirtilerle yoksunluk belirtileri görülmektedir. Madde kullanımında titreme, terleme, çarpıntı, uykusuzluk, bulantı, kusma, saldırganlık, sıkıntı, huzursuzluk, epilepsi nöbetleri, halüsinasyonlar, eklem ağrıları gibi fiziksel yoksunluk belirtilerini görülmektedir (Tarhan, ve Nurmedov, 2011:155). Farklı maddelerin benzer veya farklı yoksunluk belirtilere yol

açabildiği görülmektedir. ‘Yoksunlukta maddeye özgü sendrom klinik olarak belirgin bir biçimde sıkıntıya ya da toplumsal, mesleki ya da önemli diğer alanlarda işlevsellikte bozulmaya yol açar (APB, 2007).’ Yoksunluk o madde veya davranış yapılarak ortadan kaldırılabılır. Fiziksel yoksunluk belirtileri olmadan takıntılı bir biçimde ve sürekli olarak ilgili maddeyi arama ve alma davranışı biçiminde kendini gösteren davranış kalıbına ise psikolojik bağımlılık denilmektedir. ‘Maddeyi alma arzusu o kadar şiddetli boyutlara ulaşabilir ki, bu arzu maddeye karşı ‘aşırme’ düzeyinde bir aranma (craving) ile sonuçlanabilir. Aranma çoğu zaman bağımlı maddeyle ilişkili ortam ve uyarıcılara ve en sonunda da, maddenin kendisine götürmektedir (Alıcı ve Uzbay, 2010: 702). Kişi fazla madde kullanım nedeniyle kısa vadede davranışsal, fiziksel veya mental sorunlar (entoksikasyon) yaşayabilmektedir. Bir maddeyi bıraktıktan sonra her zaman nüksetme (sürçme/kayma) yani tekrar kullanma yaşanabilmektedir. Bırakma başarısını kullanıcının yaşı, tedaviyi yürütenin kim olduğu, bağımlının maddeyi kullanma geçmişi, bağımlılığın hastanın psikolojik durumunu ne derecede etkilediği, kullandığı madde veya maddelerin cinsi ve miktarı olarak sıralanabilmektedir (Kalyoncu, 2010).

Madde kullanımı sürdükçe beynin iyileşmeye açık olan plastiksi yönünün zarar gördüğü bilinmektedir. Madde kullanımı ne kadar uzun süre yapılırsa beyinde oluşan bu hasarın tedavisi zorlaşmaktadır (Solak, 2013). Maddenin yol açtığı entoksikasyon, yoksunluk dışında maddenin yol açtığı bazı ruhsal bozukluklar da (psikozla giden bozukluklar, ikiüçlü ve ilişkili bozukluklar, depresyon bozuklukları, kaygı bozuklukları, takıntı-zorlantı bozuklukları ve ilişkili bozukluklar, uyku bozuklukları, cinsel işlev bozukluklar, deliryum ve nörobilişsel bozukluklar) vardır (APB, 2014). Madde bağımlılıklarının yol açtığı ruhsal hastalıklar olduğu gibi ruhsal hastalığı olanlardan madde bağımlısı olanlarda mevcuttur. Aynı anda bir ruhsal bozukluğun varlığı (Borderline Kişilik Bozukluğu, Depresyon, İki Uçlu Bozukluk, Çözülme Bozukları) sıklıkla komplikasyon ve kötü prognoz riskini artırır (APB, 2007).

Kişinin madde kullanıp kullanmama tercihinde psikolojik durumu ve bireysel yatkınlığı kadar aile ve yakın çevresinin etkisi, içinde bulunduğu toplumun sosyo-kültürel özellikleri, kanunlar, maliyet ve bulunabilirlik etkilemektedir (Kalyoncu, 2010). Diğer aile

bireylerinde görülen madde kullanımı öyküsü bizi ailedeki dürtü kontrol bozukluğu, karşı gelme bozukluğu, davranış bozukluğu, duygudurum bozukluğu veya antisosyal kişilik bozukluğu gibi biyolojik faktörlere götürebilir. Aile içi ilişkilerin zayıf olması ve ebeveyn çocuk yetiştirme tutumlarındaki yanlışlıklarda birer risk faktörüdür. Çocuktan beklenen davranışların somutlaştırılmaması, ailenin çocuğun davranışını belirli bir düzeyde gözetlememesi veya her şeyine müdahale etmeleri ve çatışmaya girmeden iletişim kurulmaması ergenin maddeye yönelmesinde etkilidir (Baler and Volkow, 2011). Okul ortamındaki olumsuz disiplin, güvensiz okul ortamı, öğrencinin sınıfta kapanık ve saldırgan tavır sergileme gibi durumlar da okul ortamındaki riskli durumlardır. Arkadaşlarının madde kullanıyor olması, arkadaşlarının davranış bozuklukları, onlar tarafından reddedilme kaygısı ve hayır diyebilme gibi sosyal becerilerin eksik olması da bireyin arkadaş çevresi ile ilgili risk faktörlerindedir. Ekonomik ve sosyal olanakların kısıtlı olması, eğitime ulaşamama, yüksek suç oranının olması, yüksek göç oranı ve toplumda maddeyi kullanmaya verilen izin verici tavır toplumsal risk faktörlerini oluşturmaktadır (Dilbaz, 2012: 32).

1.1.2 Nikotin Bağımlılığı ve Sigara

Nikotin bir piridin ve bir pirolidin halkasından ibaret tersiyer bir amindir. Nikotin ($C_{10}H_{14}N_2$), patlıcangiller (Solanaceae) bitki familyasında bulunan güçlü bir uyarıcı ve alkaloid. Nikotin bağımlılığı ve kesilmesi tüm tütün şekillerinin (sigara, çiğneme tütünü, pipo ve puro) kullanımıyla ve reçeteye verilen ilaçlarla (nikotin sakızı ve bantı) gelişebilir (APB, 2007). Nikotinle ilgili bağımlılık insanlar arasında en çok alınan şekliyle yani sigara kullanımıyla kendini göstermektedir. Tütünün ilk olarak Amerika'nın yerli halkı tarafından kullanıldığı ve Columbus'un 1492 yılında San Salvador'a ayak basmasıyla kullanımı yakın adalara ve kıtaya yayıldığı bilinmektedir (Dani and Balfour, 2011).

Araştırmacılar tütünün içinde farklı türlerden 7357 kimyasalın bulunduğunu belirtmektedir (Rodgman and Perfetti, 2009). "Ağırlık olarak nikotin kullanılan her sigaranın 1,5-2,5 mg kadarını oluşturmaktadır. Çoğunlukla karaciğerde parçalanır. Total eliminasyonun %2-35'i böbrek yoluyla atılır" (Ceylan ve Türkcan, 2003). Psikolojik,

etkenlerin ve alışkanlıkların dışında özellikle sigaranın içindeki nikotin, bağımlılığa sebep olur (Demir, 2008).

Sigara kullanımı yoluyla farklı beyin bölgelerinde farklı nikotinic kolinergic reseptörler aktif hale gelir. Burada asetilkolin taklit etme durumu vardır (Tan, 2016). Asetilkolin; öğrenme, dikkat, iştah, bellek, nabız ve solunum hızı gibi birçok fonksiyonda etkilidir (Tarhan ve Nurmedov, 2011). Nikotin reseptörlerinin aktivasyonu asetilkolin, noradrenalin, dopamin, serotonin, glutamat, beta endorfin ve diğer nörotransmitterlerin salınımını artırır. Davranışsal ödüllendirici etkileri özellikle nigrostriatal bölgede dopamin artışına bağlanmaktadır. Nikotin 10-19 saniye arasında beyine geçer (Ceylan ve Türkcan, 2003). Dinlenme halindeki nikotin reseptörleri nikotine aşırı duyarlıdır. Sigara dumanıyla alınan nikotin bu reseptörlere birleştikten sonra artık nikotine karşı duyarsız hale gelirler. Eğer ödül sistemindeki nikotin reseptörlerinin hepsi nikotininle doyurulmuşsa daha fazla nikotin alımı keyif verici etki yapmaz. Bir dal sigara bu doyurulma işlemi için yeterlidir ve nikotin reseptörleri yaklaşık 45 dakika sonra tekrar duyarlı olmaktadır. (Bairov, 2016).

1.1.3 Nikotin Bağımlılığı Belirtileri

DSM-5'te Nikotin Bağımlılığının, Tütün Kullanım Bozukluğu olarak ele alındığı görülmektedir. Alışkanlık yapıcı maddelerin hepsi, fizyolojik veya psikolojik bir bağımlılık sendromuna yol açmayabilmektedir. Bu durum kafa karışıklığı oluşturmaktadır. Bu yüzden DSM'den "bağımlılık" "zararlı kullanım" gibi kategoriler kaldırılmıştır.

DSM-5'e göre Tütün Kullanım Bozukluğu'nun bir kişide var denebilmesi, 12 aylık bir süre zarfında aşağıdakilerden en az ikisi ile kendini gösteren, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da işlevsellikte düşmeye yol açan, sorunlu bir tütün kullanım örüntüsü olmasına bağlıdır.

1. Niyetlenilenden fazla miktarda veya daha uzun süre kullanma
2. Sürekli bırakma arzusu veya başarısız azaltma veya bırakma girişimleri
3. Tütün elde etmek, kullanmak veya etkilerinin geçmesi için büyük miktarda zaman harcamak
4. Aşırma, veya madde kullanma konusunda yoğun istek duyma
5. Kullanımdan dolayı iş, okul veya evde sorumluluklarını ciddi biçimde aksatma

6. Kullanımdan kaynaklı veya bununla alevlenen, devamlı veya tekrarlayıcı sosyal veya kişilerarası sorunlara rağmen devam etme
7. Kullanımdan dolayı önemli, sosyal, mesleki veya rekreasyonel aktivitelerin bırakılması/azaltılması
8. Fiziksel olarak tehlikeli olduğu durumlarda kullanım (yatakta sigara kullanımı)
9. Kalıcı veya tekrarlayan fiziksel veya psikolojik probleme neden olduğunu bildiği halde kullanıma devam etme
10. Tolerans gelişmiş olması:
 - a) Aynı etki için giderek daha fazla kullanma
 - b) Aynı dozda daha az etki hissetme
11. Aşağıdakilerden biriyle tanımlandığı üzere, yoksunluk gelişmiş olması:
 - a) Tütüne özgü yoksunluk sendromu (kolay kızma, katlanamazlık duygusu ya da öfke, bunaltı, odaklanma güçlüğü, yeme isteğinde artma, huzursuzluk, çökkün duygudurum, uykusuzluk)
 - b) Yoksunluk belirtilerinden kurtulmak ya da kaçınmak için tütün alınır (APB, 2014).

Yoksunluk belirtilerinin genelde sigarayı bıraktıktan sonra 48 saat içinde en üst düzeye çıkar ve yaklaşık 6 ay içinde tamamen kaybolur. Kullanılan sigaradan nikotini daha az olan başka bir sigaraya geçmekte veya nikotin sakızı kullanımını kesmekte yoksunluk belirtileri ve işaretleri ortaya çıkartabilir (Foll and George, 2007).

1.1.4 Nikotin Bağımlılığının Etkileri, Sonuçları

Nikotin kullanımıyla kalp hızında artış, geçici kan basıncı artışı, azalan kan akımı dolayısıyla deride soluklaşma, damar duvarındaki çizgisiz kasın gevşemesiyle damarın genişlemesi olur (Ceylan ve Türkcan, 2003).'

Nikotinin metabolizma hızını artırması ve iştahı azaltması gözlenmektedir. Hayvan çalışmalarında nikotinin kemik kitlesindeki azalmaya yol açtığı ortaya konmuştur. Kotininin sigara içenlerde içilmediği zamanlarda görülen kan basıncı düşüklüğünden ve nikotin yoksunluk bulgularından sorumlu olduğu düşünülmektedir.

Nikotinin bir grup içicide mizaç düzenleyici olarak iş görmektedir. PET çalışmalarında sigara içenlerde MAOB içeriği, içmeyenlerden %40 az bulunmuştur.

Bilindiği gibi MAOB beyin ödül sisteminde ve mizacın düzenlenmesinde rol oynayan dopaminin yıkılmasında rol oynamaktadır (Ceylan ve Türkcan, 2003).

Nikotinin bilişsel işlevler üzerindeki etkileri arasında, reaksiyon zamanında ve bellek işlevlerinde olumlu etkisi ön plandadır. Nikotin şizofrenide duysal kapıyı düzeltmekte, Alzheimer hastalığında verbal öğrenmeyi ve uzun süreli belleği iyileştirmekte, parkinsonda tremor, dezorganize davranışı ve depresyonu azaltmakta, Tourette Sendromu'nda motor ve vokal tiklerin azaltılmasında nöroleptiklerin etkilerini artırmakta, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunda reaksiyon zamanını ve zaman tahminini düzeltmektedir. Bu gibi nedenlerle bazen hastalara sigara bıraktırılmadığı görülmektedir. 'Hâlbuki gün içinde belirli bir miktardan fazla içilen sigara psikiyatrik rahatsızlıklar nedeni ile kullanılan ilaçların kan düzeyini önemli ölçüde azaltır ve hastalıkların nüksetmesine neden olur (Tarhan ve Nurmedov, 2011).'

Nikotin toksik etkisi nedeniyle bir dönem böcek ilacı olarak da kullanılmıştır. Daha ucuz ve memelilere daha az zararlı olan başka böcek ilaçlarının bulunmasıyla 1980'lerde nikotin böcek ilacı kullanımı 200 ton altına düşmüştür (Ujváry, 1999).

Tütünü çiğneyerek tüketenlerde ağız kanseri, yutak kanseri, gırtlak kanseri, yemek borusu kanseri ve dişlerin döküldüğü görülmektedir. Sigara içmek yoluyla tüketimde ise kalp krizi, felç, amfizem ve kanser görülmektedir (Kalyoncu, 2010).

Ergenlik dönemindeki tütün kullanımında nikotinin pozitif etkilerinin yetişkinlerinkinden fazla olması ve nikotine ve çekilmeye bağlı negatif etkilerin yetişkinlerinkine göre daha az yaşanıyor olması ergenleri tütüne karşı güdüleyen bir faktördür. Ayrıca ergenlik dönemindeki yeni tecrübe arayışının nikotin alımında güdüleyici olduğu görülmektedir (O'Dell, 2009). Ergenlerin yaklaşık 3'te 2'si sigarayı denemesine rağmen yaklaşık %20 - %25 kadarı yetişkinlik dönemlerinde günlük sigara kullanan bağımlılar haline gelirler (Kandel et al, 2005)

Sigarayı bırakmak isteyenlerle ilgili Amerika'da yapılan araştırmada farklı sonuçlar alındığı görülmüştür. Öncelikle çok az sayıda insanın nikotin bağımlılığına karşı resmi tedavi programlarını veya FDA onaylı ilaçları tercih ettiğini göstermektedir. Çalışmalardan bu tedavi programlarına katılanların %50'sinden daha azı programda devamlılık göstermekte ve %60'dan fazlası herhangi bir ürün veya davranışsal tedavi görmeden kendi

kendine bırakmayı denemektedir. Bu tedavi programlarına katılmadan bırakmaya çalışanların % 3-5 başarılı olmaktadır. Sigaraya bağımlılıktan kurtulmada FDA onaylı az sayıda tedavi yöntemi karşımıza çıkmaktadır: **Nikotin Yerine Koyma Terapisi-Agonistler** (Nikotin sakızı, Nikotin bantı, Nikotin İnhaleri, Nikotin Nazal Spreyi, Nikotin Pastili (Lozenge)); **Bupropion** (Aslında bir antidepresan olan ilaç piyasada Wellbutrin ve Zyban markaları olarak satılmaktadır. Dopamin ve norepinefrin seviyesini yükselterek ve beyinde nAChRs antagonisti olarak görev üstlenmesiyle nikotin bağımlılığında etkili olduğu düşünülmektedir. Sigarayı bırakmadan 2 hafta önce başlanmalı ve 6 ay-1 yıl idame olarak kullanılmalıdır (Ceylan ve Türkcan, 2003). Çoğunlukla ilk 3 gün günde 150 mg, sonrasında günde iki defa 150 mg alma şeklinde kullanılmaktadır. Uykusuzluk, karın ve baş ağrısı görülebilir.) ve **Vareniklin** (Piyasa ismi Champix'dir. FDA tarafından 2006 yılında onaylanmıştır. Nikotin bantlarından ve bupropiondan daha etkili görülmektedir. Nikotinik reseptör parsiyel agonistidir. Yani nikotin reseptörlerini nikotinin kendisinin yaptığından daha zayıf bir şekilde uyarır). FDA onaylı ilaçla bağımlılıktan kurtulmaya çalışanların ancak 1/3 başarılı olabilmektedir (Schnoll and Leone, 2011). Nikotin bantlarından 16-24 saat süre nikotin alınmaktadır. Nikotin bantları ile yapılan tedavi 6-12 hafta sürer. Nikotin sakızı ve inhalerinde ise 20 dakika içinde kandaki nikotin seviyesi en üst düzeyine çıkmaktadır. Nazal sprejde ise 5-10 dakika içinde bu düzeye ulaşılmaktadır. Yerine koyma terapisinde birbiri üzerinde bir etkinlik yönüyle üstünlük bulunmamıştır (Foll and George, 2007). En iyi sonuç veren nikotin yerine koyma tedavisi, psikoterapi ve bupropiondan oluşan üçlü bir süreçtir. Bazen kısa süreliğine kaygıyı azaltmak için benzodiazepinler verilebilir (Tarhan ve Nurmedov, 2011: 226).

İlaçlar dışında insanlar terapi olarak (Örneğin Albert Ellis tarafından geliştirilen Akılcı-duygusal-bilişsel terapi, hipnoterapi), motivasyonel danışmanlık olarak, aileleri ve kendileri için eğitim olarak, kendine yardım terapi gruplarına katılarak, rahatlama teknikleriyle, arkadaşlarıyla konuşarak, pozitif düşünmeye çalışarak, olumsuz sonuçlarını düşünmeye çalışarak, dua ederek, iş değişikliği yaparak, kendini ödüllendirerek, dikkatini başka tarafa yönelterek nikotin bağımlılığından kurtulmaya çalışmaktadır (Koski-jännes and Turner, 1999).

Yazıcı (2002)'nin 'Bilişsel-Davranışçı Sigara İçmeyi Bırakma Programının Depresyonlu, Sosyal Anksiyeteli ve Normal İçicilerden Oluşan Gruplardaki Etkililiğinin Araştırılması' adlı doktora çalışmasında normal içicilerden oluşan deney grubundakilerin bırakma oranı %54, depresyonlu içicilerden oluşan gruptaki bırakma oranı %58 ve sosyal anksiyeteli üyelerden oluşan gruptaki üyelerin bırakma oranı %45'dir. Depresyonlu içicilerden oluşan deney grubundaki üyelerden sigarayı bırakanların %72'si sigaraya tekrar başlamıştır.

Sigara kullanan kişinin etrafındaki profesyoneller ve yakınları her fırsatta sigara durumunu sormalı, riskleri konusunda uyararak bırakmasını tavsiye etmeli, bırakmaya olan isteklerini sorgulamalı, bırakması için desteklemeli ve takip sistemi ayarlamalı. Başarı sıklıkla çok sayıda bırakma girişiminden sonra elde edilmektedir (Foll and George, 2007).

Sigara kendisini kullananların en az yarısının ölümüne neden olur (DSÖ, 2016). Akciğer, nefes borusu, bronş, yemek borusu, ağız boşluğu, dudak, burun boşluğu, gırtlak, mide, mesane, pankreas, böbrek, karaciğer, rahim, kolon ve rektum gibi organ ve dokularda kansere yol açmaktadır. Sigara içmek vücudun bağışıklık sistemini zayıflatarak solunum yolu enfeksiyonlarına açık hale getirmektedir. Ayrıca, bazı bağışıklık sistemi rahatsızlıklarına (Crohn hastalığı, romatizmal artrit) neden olmakta ve sigara kullananlar tip 2 diyabet rahatsızlığına diğer bireylere oranla %30 - %40 daha fazla olasılıkla yakalanmaktadır. Son araştırmalar, sigara kullanımı ve azalmış kemik yoğunluğu arasında ilişki olduğunu göstermektedir. Tütün dumanındaki kimyasallar kan hücrelerine ve kalbin fonksiyonlarına zarar vermektedir. Her içilen sigara nefes almanızı etkileyerek bazı rahatsızlıklara yol açar (astım, koah, zatürre, tüberküloz) ve akciğerleri tahrip eder. Sigara göz sağlığını olumsuz etkileyerek optik sinirlerine zarar verir, katarakta yol açar ve körlüğe neden olabilir (U.S. Department of Health & Human Services, 2016).

Dünya Sağlık Örgütü 2008 yılında sigara kullanımına karşı 6 basamaklı (MPOWER) bir önleyici çerçeve belirledi. Bu 6 basamakta; sigara kullanımını ve önleme politikalarını takip etme, insanları sigara kullanmaktan koruma, sigara kullananlara bırakmayı teklif etme, sigaranın zararları konusunda uyarma, sigarayı özendirici reklam, promosyon ve sponsorlukları yasaklamak ve sigara üzerindeki vergileri artırmak olarak belirlenmiştir (DSÖ, 2013).

1.2 İNTERNET BAĞIMLILIĞI

1.2.1 İnternet ve Gelişimi

“İnterneti, dünyanın farklı coğrafi mekânlarında bilgisayarların birbirlerine bağlanarak oluşturdukları ve milyonlarca kullanıcının aynı anda veya farklı zamanlarda kullandığı bir iletişim ağı veya ağlar ağı olarak tanımlamak mümkündür” (Yalçın, 2003).

İnternetin gelişimine bakılacak olunursa karşımıza ilk Defansif İleri Araştırma Projeleri Ajansı (DARPA) gelmektedir. DARPA bugünkü İnternetin geliştirilmesinden sorumluydu ve Berkeley Unix ve TCP/IP'yi de içeren birçok geliştirme projesini (1973) finanse etti (<http://www.darpa.mil/about-us/darpa-history-and-timeline?PP=2>). WWW (The World Wide Web) 1991 yılında geliştii ve yayılmaya başladı (Şahin, 2011: 60).

İnternet'in Türkiye'ye gelişinde ilk geniş alan ağının, 1986 yılında tesis edilen EARN (European Academic and Research Network)/BITNET (Because It's Time Network) bağlantılı TÜVEKA (Türkiye Üniversiteler ve Araştırma Kurumları Ağı) olduğu görölmektedir. (ODTÜ Bilgi İşlem Daire Başkanlığı, 2005).

30 Aralık 2015 tarihi itibariyle 7.259.902.243 olan dünya nüfusunda, 3.366.261.156 internet kullanıcısı olduğu istatistiklerde görölmektedir (Internetworldstats,2015) Türkiye'de Hanelerde Bilişim Teknolojileri Kullanımı Araştırması'na (16-74 yaş arası bireyler) baktığımızda 2004 yılında hanelerin %7'sinin internet bağlantı var iken 2015 yılında %69,5'unun internet bağlantısı bulunmaktadır. Bu oran bireysel internet bağlantısında 2015 yılında %55,9 oranındadır. 2015 yılında internet abonesi sayısı 48.617.291'dir (TUİK, 2015).

İnsanların bireysel ve sosyal nedenlerle internet bağlandığı görölmektedir. İnsanların internet kullanımında araştırma yapmak, bilgi alışverişinde bulunmak, e-postalarına bakmak, bankacılık işlemleri yapmak, yeni arkadaş bulmak, kendilerini ifade etmek, haber okumak, güncel olayları takip etmek, kendi bloklarını yazmak, facebook ve

benzeri sosyal ağ kullanmak, televizyon izlemek, arkadaşlarla irtibatı kesmemek, ödevlerini yapmak, sohbet (chat) etmek, müzik dinlemek/indirmek, radyo dinlemek, gazete okumak, video, film ve dizi izlemek, popülaritesini artırmak, tatil planları yapmak, alışveriş yapmak, oyun oynamak, sevgili bulmak, kitap okumak, iş aramak gibi amaçlarla oldukları görülmektedir. Dijital çağ neslinin özellikle özgürlüğe düşkünlükleri, paylaşımı sevmeleri, ürünleri kişiselleştirmeleri, her konuda araştırma yapmaları, markaya önem vermeleri, eğlenceli işleri sevmeleri, işlerin çabuk baş edilmesini istemeleri, yeni teknolojiye biran önce sahip olmayı istemeleri internet kullanımının akranlar arasında artmasını etkilemektedir. (Düvenci, 2012)

1.2.2. İnternet Bağımlılığı, Belirtileri ve Etkileri

İnternet bağımlılığı kavramı ilk ortaya atıldığından (Goldberg, 1995) bu yana klinik camiada ve araştırmacılar arasında bir konsensüs oluşmamıştır. İnternetin kendisi çok popüler olmasına rağmen internet bağımlılığını, internetin kişisel ve iş nedeniyle kullanımı nedeniyle maskelendiğinden sıklıkla araştırmakta ve teşhis koymada zorluk yaşanmaktadır (Young, 2009). Alkol veya uyuşturucu kullanımı internet gibi günlük hayatla bütünleşmiş değil ve insanlar ister kişisel isterse profesyonel hayatlarında kullanmak zorunda değiller. Ayrıca insanlar tedaviye ilk olarak depresyon, bipolar bozukluk, kaygı, OKB gibi şikâyetler ile gelirler ama görüşme derinleştikçe internet bağımlılığı ortaya çıkmaktadır (Young, 2015: 4). İnternet bağımlılığının problemlili internet kullanımı, kompulsif internet kullanımı, aşırı internet kullanımı, patolojik internet kullanımı gibi değişik şekillerde isimlendirilebildiği görülmektedir. Birazda teknolojiyle ilgili obsesif kullanımın veya bağımlılığın, 1930'lardaki radyo ve 1960'larda televizyon ve günümüzdeki dijitalleşmeyle birlikte internet üzerinde yaşandığını düşünenlerde bulunmaktadır (Rosen et al., 2012). Bağımlılık yapan teknolojinin veya ürünü olan internetin kendisi mi yoksa kullanan kişinin sahip olduğu profil veya yaşam olayları mı önemli rol oynamaktadır? Bu gibi sorular nedeniyle internet bağımlılığına biraz daha bütüncül bakmakta fayda vardır. Biyolojik, psikolojik ve sosyal bütün etmenlerin hesaba katılması gerekecektir. İnternet bağımlılığını dürtü kontrol bozukluğu mu bağımlılık bozukluğu mu olduğu konusu daha önce bağımlılık kısmında tartışılmıştı. Bu durumla ilgili daha fazla araştırma gerekmesine rağmen internet

bağımlılığının bağımlılık bozukluklarıyla dürtü kontrol bozukluklarından daha fazla benzerlik taşıdığı gözlenmektedir (Pezoa-Jares et al., 2012:1-10). Bu tartışmalardan sonra tanımlara geçebiliriz.

İnternet Bağımlılığı ilk defa 1995 yılında psikiyatrist Goldberg tarafından DSM-IV'te yer alan madde bağımlılığı ölçütlerinden yola çıkılarak tanımlandığı görülmüştür. Daha sonra Young sorunu metodolojik olarak incelemiş ve 1996 yılında DSM IV'te yer alan herhangi bir maddeye bağlı olmayan patolojik kumar oynama ölçütlerini internet bağımlılığına uyarlamıştır. Onun başını çektiği araştırma internet bağımlılığı ile ilgili diğer çalışmalarda hep referans olmuştur. Young internet bağımlılığında da kumar bağımlılığında olduğu gibi dürtü kontrol zorluğu olduğunu ve sonrasında toksik bir etkinin ortaya çıkmadığını vurgulamıştır (Young, 1996).

Young'ın İnternet Bağımlılığı için Önerdiği Tanı Ölçütleri

1. İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş (daha önceki online internet etkinliklerini düşünme, internette yapılması planlanan bir sonraki etkinliği merakla bekleme)
2. İstenilen keyfi almak için giderek daha fazla oranda internet kullanma ihtiyacı duyma
3. İnterneti kullanımını kontrol etme, azaltma ya da tamamen bırakmaya yönelik başarısız girişimlerin olması
4. İnternet kullanımının azaltılması ya da tamamen kesilmesi durumunda huzursuzluk, huysuzluk, çökkünlük ya da kızgınlık hissedilmesi
5. Başlangıçta planlanandan daha uzun süre internette kalma
6. Aşırı internet kullanımı nedeniyle aile, okul, iş ve arkadaş çevresiyle sorunlar yaşama, eğitim veya kariyer ile ilgili bir fırsatı tehlikeye atma ya da kaybetme
7. Başkalarına (aile, arkadaşlar, terapist veya diğerleri) internette kalma süresi ile ilgili yalan söyleme
8. İnterneti problemlerden kaçmak veya olumsuz duygulardan (örn: çaresizlik, suçluluk, çökkünlük, kaygı) uzaklaşmak için kullanma

Bu maddelerden 5 ve daha fazlasına evet cevabı verenlerin internet bağımlısı olarak görülebileceği diğerlerinin ise normal kullanıcı olduğunu belirtmiştir. Buradaki 5 kesme değerinin kumar bağımlılığındaki kriter sayısı ile tutarlı bir şekilde olduğunu belirtmiştir

(Young, 1996). İnternet bağımlısı olan grup (kumar bağımlılığında, yemek bozukluklarında ve alkolizm de olduğu gibi) internet kullanımının hayatlarında kişisel, ailevi ve işle ilgili problemlere neden olduğunu belirtmişlerdir. İnternetin kendisinin bağımlılık yapıcı olmadığını bazı riskli durumların bunu getirdiğini dile getirmiştir. İnsanların gerçek hayattaki sosyal ihtiyaçlarının karşılanmamış olması, yanlış anlaşıldığını hissetmeleri, yalnız olmaları gibi durumların sanal ilişkilere itmiş olabileceğini ifade etmiştir. Young ayrıca interneti düzenli olarak çok kullanmalarına rağmen insanların zamanla bunu kanıksadığı ve araştırmaya katılma gereksinimi duymadığını belirtmektedir. İnsanların bunu sıradan bir süreç olarak görmeleri bağımlılık olduğunu anlamalarına ve probleme eğilmelerine engel olduğunu düşünmektedir (Young, 1996).

İnternet bağımlılığını bireyin internet kullanımını kontrol edememesi ve bunun da sonuç olarak bireyin hayatında psikolojik, sosyal, okulla ilgili ve/veya işle ilgili sıkıntılara sebep olması durumudur (Chou ve Hsiao, 2000). Başka bir tanıma bakacak olursak; İnternet bağımlılığı tipik olarak psikomotor ajitasyon, kaygı, aşerme (craving), depresyon, düşmanca davranış, madde deneme, zihni meşgul etme, kontrol kaybı, yoksunluk, fonksiyonların azalması, karar vermede güçlükler ve sosyal ve psikolojik refahı üzerinde olumsuz etki yapmasına rağmen devamlı online sörf yapma durumudur (Akın ve İskender, 2011: 138-148).

İnternet Bağımlılığı bir davranışsal bağımlılıktır. Karşımızda haz veren davranışların yinelenmesiyle alışkanlık haline geldiği bir durum vardır. İnternete bağımlılığı sadece internete bağlanmakla mı sınırlı değildir. İnternetle ulaşılabilen her noktada üzerinde ayrıntılı bir şekilde durulmalıdır. İnternet sadece araçtır. İnternet üzerinden oynanan oyunlar, sosyal medya, kumar, cinsel içerikli yayınlar, alışveriş yapma, chat yapma, yeni arkadaşlıklar kurma, evlenme sitelerinde zaman geçirme gibi ucu bucağı olmayan bir mecradır (Noyan, 2016).

Ergenler, genelde bilgisayarı denetimsiz kullandıkları daha yaşlı olanların ise daha az sorun yaşadığı görülmektedir (Brenner, 1997). Herkesin, özellikle ergenler ve çocukların, güvenlik açısından karşılaşılabilecekleri bazı riskler şöyledir: uygunsuz içeriklere ve siber zorbalığa maruz kalabilirler, ailelerinin prestijini sarsacak postlar atabilirler, bilgisayar güvenliğini tehdit eden virüs ve trojanların inmesine sebep olarak

şifreler dahil kişisel bilgilerin çalınmasına zemin oluşturabilirler ve yıldırıcı sohbet-mail ortamlarıyla karşılaşabilirler, girilen her sitenin çerezler yoluyla ebeveynler hakkında bilgi depolaması ve bunu reklam amacıyla kullanması, mobil cihazlara yüklenen bazı uygulamaların kişinin nerede olduğu hakkında bilgi verebilmesi, sanal ortamda gördükleri bir şeyi almak için bir büyüğün kredi kartı numarasını izinsiz kullanabilme veya başkasının haklarını gasp edebilme gibi sonuçlar doğurabilecek riskleri vardır (Magid, 2013).

Toraman (2013) ve Üksel (2015)'in araştırmaları sosyal ağların internet kullanım süresini artırdığı şeklinde yorumlanmaktadır. Kaya (2014)'nın araştırmasında interneti kullanım amacı yüzde 82,5 ile en yüksek oranda eğlence (oyun, video, müzik) için çıkarken, yüzde 74,6 ile araştırma ve ödev için çıkmıştır. Canoğulları (2014)'nın araştırmasında bağımlılık düzeyi yüksek ergenlerin, interneti sosyal paylaşım ve oyun sitelerine girmek amaçlı kullanırken, bağımlılık düzeyi düşük ergenlerin, ödev ve araştırma yapma amacıyla kullandıkları görülmüştür.

Anne Baba Tutumları ile İnternet Bağımlılık Düzeyi arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır (Baykan, 2014). Aile içi kaynaşmışlığın problemleri internet kullanımını azalttığı, ailenin çocuğun internet kullanımını kontrol etmesinin ise problemleri internet kullanımını azaltmadığı aksine bazen artırdığı görülmüştür (Tunalıoğlu, 2013). Sağlıklı ailede bulunması gereken problem çözme, iletişim, aile içi rollere uyma, durumlar karşısında duygu aktarımı ve duygusal katılım gibi fonksiyonlarındaki sorunların artmasının internet bağımlılığı riskini artırdığı görülmüştür (Balkan, 2010). Aynı şekilde ergenler internet bağımlısı olduktan sonra ailelerinde de fonksiyonlar azalmaktadır (Ko et al., 2014). Anne ve baba alışkanlıkları ile ergenin internet bağımlılık düzeyinde anlamlı bir farklılık vardır ve anne- babası alkol ve sigara kullanan ergenin internet bağımlılık düzeyi daha yüksektir (Doğan, 2013).

Fonksiyonel Manyetik Rezonans Görüntüleme yöntemi ile bağımlılar ve bağımlı olmayanlar arasındaki farklılıklar analiz edilmiş ve beyinin beyincik, sağ singulat girus, sağ ön lob, sol superior frontal girus, sol precuneus, sağ postsentral girus, sağ orta oksipital girus, sağ alt temporal girus, sol superior temporal girus ve orta temporal girus şeklindeki bölgelerinin internet bağımlılığında etkin olduğu görülmüştür (Liu, 2010).

Gençlerde tepki biçimlerinin alt boyutu olan dikkat dağıtmanın problemlili internet kullanımı ile anlamlı bir ilişkisinin bulunması, internet bağımlılığının bir yerde uyumu bozucu başa çıkma biçimi olarak bir duygusal rahatlama aracı olarak kullanıldığı görülmüştür (Sonkur, 2014)

İnternet bağımlılık düzeyi düşük olan ergenlerin yüksek olanlara göre daha fazla özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyacına sahip oldukları saptanmıştır (Canoğulları,2014). Aşırı internet kullanımı kişinin ailesiyle ve arkadaşlarıyla geçireceği zamanı azaltarak kullanıcıyı daha dar bir sosyal yaşam alanına sınırlandırır ve daha fazla yalnızlık ve strese sebep olur. Ümraniye’de 400 9. ve 10. Sınıf öğrenci örneklemeyle yapılan araştırmada, internet bağımlılığı yüksek olan öğrencilerin, problem çözme beceri düzeyleri düşük çıkmıştır (Yılmaz, 2013).

1.2.3 İnternet Bağımlılığının Tedavisi

İnternet bağımlılığında teşhis koyarken klinik olarak görüşme yapmak önemlidir. Hastanın geçmişi, mental durumuna bakılmalıdır. Hastanın öyküsünde daha önce yaşanmış bir psikiyatrik rahatsızlık (majör depresyon, kaygı bozukluğu, dürtü kontrol bozukluğu ...) var mı araştırılmalıdır. Psikolojik, biyolojik ve sosyolojik bütün faktörler dikkate alınmalı ve internet kullanımının bunlar üzerindeki etkilerine bakılmalıdır (Pezoa-Jares et al., 2012: 1-10). Bilgisayar kullanımı günlük yaşamla çok fazla iç içe geçtiğinden interneti kesmek gibi tedavi modelleri uygulanabilir değildir. Terapi amaca uygun, düzenli ve kontrollü internet kullanımını ve internette uzak tutan farklı etkinlikleri içeren yaklaşımlardan oluşmalıdır. Önce davranış analizini yapıp olgu formüle edilmelidir (Şenormancı, Konkan ve Sungur 2010).

Arısoy (2009) ve Davis (2001) ve Şenormancı, Konkan ve Sungur (2010) farmakolojik tedavi dışında internet bağımlılığın tedavisinde kullanılan çeşitli bilişsel-davranışçı teknikleri şu şekilde özetlenmiştir;

- ✓ İnternet kullanımını tam zıt saatlere kaydırmak, (özellikle hangi günler internete bağlandığı ve günün hangi saatinde internete girdiğini belirleyerek bunları başka saatlerde yapmaya çalışması için cesaretlendirme)
- ✓ Dış durdurucular (external stoppers) kullanmak, (alarm saati kullanmak veya iş düzenine göre internet kullanma)

- ✓ İnternet kullanımıyla ilgili hedefler belirlemek, (kullanım zamanı ve sınırı yönünde hedefler belirlemek ve internete bağlanılacak zamanı kontrol edebilmek için internet kullanımı ile ilgili haftalık bir çizelge oluşturulabilir. İnternetin kontrollü kullanımını kolaylaştırmak ve kontrol duygusu oluşturabilmek için sık aralıklarla, ancak kısa ve sınırlı sürelerde internet ulaşımı planlanır.)
- ✓ Özellikle belli bir işlevden uzak durmaya çalışmak (hastanın sürekli yaptığı belirli bir işlevi yapmasına izin vermeyip diğerlerine izin verme)
- ✓ Hatırlatıcı kartlar kullanmak, (internet kullanımının yol açtığı beş temel sorunu ve internet kullanımını bırakmakla elde edeceği beş temel yararı yazacağı bir kart hazırlaması)
- ✓ İnternet yerine yapmak istediklerini not edebileceği kişisel bir defter kullanmak ve İnternet'e bağlanma sırasında hissedilenlerin not edilmesi,
- ✓ Bir destek grubuna girmek, (Adsız alkolikler gibi sosyal destek gruplarına duyulan ihtiyaç)
- ✓ Aile terapisi (aileyi eğitme ve tedavi sürecine cesaretlendirme)
- ✓ Bilgisayarın yerinin değiştirilmesi ve diğer insanların bulunduğu yere nakli,
- ✓ Diğer insanlar ile beraber internet'e bağlanması
- ✓ Persona (maske, yapmacıklık) kullanımına son vermesi,
- ✓ Arkadaşlarından ve yakınlarından internet ile ilgili problemleri olduğunu saklamaması,
- ✓ Spor aktivitelerine katılması,
- ✓ İnternet tatillerinin verilmesi,
- ✓ Otomatik düşüncelerin ele alınması,
- ✓ Gevşeme egzersizleri,
- ✓ Yeni sosyal becerilerin kazandırılması
- ✓ Motivasyon artırıcı görüşme tekniklerinin kullanılması

Young (1999) ise yasak getirmenin işe yaramayacağını internet kullanımının kontrol altına alınması için çalışma yapılması gerektiğini belirtmektedir. Ailenin eğitilmesi gerektiğini, bağımlıyı suçlayıcı tavırdan vazgeçilmesi gerektiği, ailevi sorunların üzerine

gidilmesinin gerekliliği ailenin bireyi cesaretlendirmesi, hobiler, uzun tatil gibi süreçlerin önemli olduğunu dile getirmiştir. (Young, 1999: 15)

1.3 BENLİK SAYGISI

1.3.1 Benlik ve Benlikle İlgili Kuramlar

Benlik kavramı, bireyin kendini algılamasına ve değerlendirmesine ilişkin geliştirdiği görüşler olarak tanımlanabilir (Kulaksızoğlu, 2001: 113). Kişinin benliği kendini ayrı bir birey olarak tanımlama deneyiminden oluşmaktadır (Yörükoğlu, 1989).

Benlikler ancak, diğer insanlarla ilişki kurulduğunda, tam anlamıyla tanımlanabilir demektedir George Herbert Mead (1932). Çocuğun hayatta ilk karşılaştığı, iletişim kurduğu kişiler anne ve babasıdır. Onlarla kurduğu ilişki sonucu; kim olduğu, kafasındaki benlik algısı şekillenir. Bu algıyı ilerleyen yıllarda arkadaşları, sosyal çevre ile kuracağı ilişkilerde etkiler ama çocuğun hayatındaki ilk ve en önemli aktörler anne ve babadır (Sayar ve Bağlan, 2010: 65). Benliğimiz sayesinde yeni bilgileri, kişisel belleğimizde depolanmış bilgilerle kıyaslayarak içselleştiririz. Yani neyi alıp neyi almayacağımıza, ya da nasıl alacağımıza benliğimiz karar verir. Bu demek oluyor ki benlik algıda seşiciliğimizi sağlar ve dünyayı kavramamızda bize bir referans çerçevesi oluşturur (Göka ve Beyazgöl, 2011). Benliği daha iyi anlamak için kişinin sorması gereken temel sorular; ben neyim, amaç ve hedefim nedir, ne yapabilirim, doğru olan ne ve yanlış olan nedir, değer yargılarımla nedir, inançlarımla nelerdir şeklindedir.

William James'e Göre Benlik

Benlik ile sistemli bir şekilde ilgilenen ilk psikolog James'tir. The Principles of Psychology (1890) adlı eserinde James, benliğin "bilen benlik (self as knower)" ve "bilinen benlik (self as known)" olarak iki boyutta düşünümesi gerektiğini, bilimin konusunun ise bilinen benlik olmasının zorunlu olduğunu belirtmektedir (Akt: Saygın, 2008). Bilinen Benliği anlamak için 3 duruma bakmak gerekir; bilinen benliğin bileşenleri, bilinen benliğin bileşenlerinin ortaya çıkardığı hisler ve duygular (benliğe dair hisler, kendine değer verme gibi) ve bilinen benliğin oluşturduğu davranışlar (benliğin arama ve kaçınma

davranışlarıdır; bedensel benliği arama, sosyal benliği arama ve ruhsal benliği arama). (James, 1890).

Sembolik Etkileşim Kuramı

Modern sosyolojide toplumsallaşma ile ilgili iki husus öne çıkmaktadır. Bunlar sosyal rollerin öğrenilmesi ve benlik/öz benlik oluşumudur. Benlik ile ilgili görüş bizi sembolik etkileşimcilik kuramı adını verdiğimiz görüşe götürmektedir. Sosyoloji'deki benlik kavramının çoğunlukla George Herbert Mead ve Charles Horton Cooley'in görüşlerinden hareketle sembolik etkileşimciliğin temelini oluşturduğu bilinmektedir (Coştu, 2009). George H. Mead'e göre, benlik bireyin, kendi eyleminin ve davranışının nesnesi olmasını ifade etmektedir. Kişinin eylemleri başkasına olduğu gibi kendisine de yöneltilebilir. Yani kişi aynı zamanda hem eylemin öznesi, hem de nesnesi konumunda olabilir. Bu noktada Mead, benliği iki evreye ayırmaktadır. Bireysel benlik, kendiliğinden, içeriden, yaratıcı ve öznel beni ifade ederken, sosyal benlik ise, başkaları tarafından örgütlenen ve kişinin de kabullendiği bir dizi tavır alışını ifade etmektedir. Mead'e göre, benlik özne olarak hareket ettiğinde bireysel benlik, hareketin hedefi olduğunda ise sosyal benlik oluşur. Sosyal benlik, toplumsallaşmış olan bireyin davranışına rehberlik eder ve bireyin bilinci üzerinde başkalarının etkisini yansıtır (Wallace ve Wolf, 2004). Benlik, sembolik etkileşim ve dil sayesinde gelişen dönüşlü sosyal bir fenomendir.

Kimliğin biçimlenmesi olarak toplumsallaşma, benlik mefhumunun gelişimiyle ilgili daha spesifik süreçler sayesinde ortaya çıkar. Bu noktada, Charles H. Cooley'in ayna-benlik metaforu konuya önemli bir açılım getirmektedir. Bu metafor, insanların diğerlerini nasıl gördüğü ve kendilerini nasıl değerlendirdiği yönündeki algılamalara gönderme yapar. Cooley'e göre ayna-benlik, etkileşime girilen başka kişilerin bizimle ilgili değerlendirmeleri sonucu bize dönen bilgi kapsamında kendimiz ile ilgili anlayışımıza gönderme yapar. Bu nedenle ayna-benlik, bireyin diğer şahısların kendisine karşı olan reaksiyonu vasıtasıyla nefsi hakkında edinmiş olduğu tasavvuru simgelemektedir. Başka bir ifadeyle, günlük ilişkilerimizde çevremizden aldığımız bizimle ilgili mesajların benliğimize yansması durumunu ifade etmektedir (Gecas, 2000)

Psikodinamik Kuramlar

Freud'e Göre Benlik

Freud benlik ve kendilik kavramlarını birbiriyle karıştırarak kullanmıştır (Odağ, 1999: 12). Freud yapısal kuramında benlik(Ego), üstbenlik (Süperego) ve altbenlik (ID) gibi terimlerle bir soyutlama yoluyla kişideki birtakım işlevleri, eğilimleri, özellikleri içeren dizgeler öngörmüştür. Bunlar arasında kesin bir sınır olmayıp etkileşim halindedirler.

Altbenlik (ID)

Kişiliğin temel sistemidir. Kalıtsal olarak gelen, içgüdüleri de içeren ve doğuştan var olan psikolojik eğilimlerin tümüdür. Ruhsal enerjinin kaynağıdır. Diğer iki sistem için gerekli olan gücü de sağlar. ID'deki fazla enerji gerilim yapmaktadır ve bir an önce boşaltılması gerekmektedir. Buna haz ilkesi denilmektedir. Bunu boşaltmak için imgeleme yoluyla nesnenin ya da kişinin imgesini oluşturur (Geçtan, 2003: 54).

Benlik (Ego)

Bilinç, duyuların algılanması, iç uyaranların algılanması, düşünme, motor kontrol, bellek, konuşma, savunma düzenekleri, dürtü kontrolü, dürtü enerjinin nesnelere yatırılması ve kontrolü, bütünlük ve uyumluluk, gerçeğin değerlendirilmesi, gerileme, arabuluculuk ve ilişki kurma benliğin işlevleri arasında sayılmaktadır (Odağ, 1999: 14). Ego gerçeklik ilkesinin egemenliğindedir. Altbenliğin anında doyurulmasını istediği haz ve istekleri uygun zamana ve şarta erteler veya uygun değilse bastırır.

Üstbenlik (Süperego)

Herşeyden önce ahlaksal ve ülküsel değerleri simgeler, davranışının bu değerlere uyup uymadığını denetler, sapmalar varsa cezalandırır. Ebeveynin ahlaksal ve toplumsal değerleri, kuralları ile özdeşleşerek şekillenir. Duygudurum değişimlerinden sorumludur. Değerlilik ve değersizlik duygularını etkiler. Yapısal bütünleşmeye katkısı büyüktür. Depresif ve saplantılı zorlantı nevrozlu hastalarda katı cezalandırıcı üstbenin varlığı vurgulanır (Odağ, 1999: 21). Gerçekten çok ideali temsil eder, hoşlanmadan çok kusursuzluğa ulaşmak ister.

Jung'a Göre Benlik

Jung' un teorisine göre insan zihni 3 bölüme ayrılabilir. Bunlardan ilki Jung' un bilinçli akıl olarak tanımladığı ego' dur. Bununla yakından bağlantılı ikinci bölüm ise kişisel bilinçaltıdır ve o an için bilinç düzeyinde olmayan ama bilinç düzeyine çıkabilecek

her şeyi içerir. Kişisel bilinçaltı pek çok kişinin algıladığı bilinçaltı şekline benzer; akla kolayca getirilebilecek olan anıları ve bastırılmış olan diğerlerini kapsar. Ama içgüdüler, Freud'un teorisinin aksine bunun dışındadır. Jung'ın insan zihni hakkındaki teorisine eklediği üçüncü bölüm aynı zamanda teorisini diğerlerinden çarpıcı şekilde ayırır; kolektif bilinçaltı. Kollektif bilinçaltı insanlığın birikimli evrensel deneyimidir. Ruhsal kalıtım olarak adlandırabiliriz. Tüm insan deneyiminin aynı birikimli deposu olan kolektif bilinçaltı kalıtım yoluyla hepimize aktarılır. Bu deneyimler arketiplerde görünür. Arketipler insanlık tarihindeki tüm önemli temaların imgeleri ve simgeleridir (örn. Tanrı, anne, kahraman) (Jung, 1976).

Jung'a göre yaşamın amacı benliği tanımaktır. Benlik tüm karşıtlıkların ötesine geçişi ve kişiliğinizin her yönünün eşit olarak sergilenmesini temsil eder. Artık ne kadın veya erkek ne ego veya gölge, ne iyi veya kötü, ne bilinçli ne de bilinçsizsinizdir, tüm bunları birlikte yaşarsınız. Bunu zihniniz için yeni bir merkez, daha dengeli bir pozisyon olarak düşünebilirsiniz. Gençken egoya yoğunlaşır ve kişiliğin önemsiz detayları hakkında hayıflanırız. İleriki yaşlarda ise biraz daha derine odaklanır ve herkese, tüm hayata hatta evrene daha fazla yakınlaşırız. Benliğini tanıyan kişi daha az bencil olacaktır (Boeree, 1997)

Alfred Adler'e Göre Benlik

Adler insan davranışının biyolojik güçler tarafından değil sosyal güçler tarafından şekillendiğine inanmıştır. İnsanın temel dürtüsünün üstünlük elde etmek olduğuna inanır. Yaşamın temel amacının kişinin benliğini en mükemmel duruma getirmek ve çocukluğunda elde ettiği aşağılık duygusundan kurtarmak olduğunu söyler. Satın alınan evler, arabalar benliği mükemmel kılmaya ve başkalarına göre daha az aşağılık duymaya yöneliktir. Adler'in ben'in yaratıcı gücü (creative power of the self) görüşü teorisinin zirvesi olarak görülmektedir. Adler kişinin kendi kaderini ve kişiliğini şekillendirebileceğini düşünmektedir (Schultz ve Schultz, 2001: 570)

Karen Horney'e Göre Benlik

Horney'e göre, gerçek benlik, bireyin kendisini kabul etmesi, bütünleşirebilmesi ve kendini gerçekleştiribilmesi ile ilgilidir (Altıntaş ve Gültekin, 2005). Horney ayrıca ülküleştirilmiş benlik (idealized self-image) kavramından bahsetmiştir. Ülküleştirilmiş

benlik nevrotik insanların kendi gerçek benliklerini anlamaktan ve kabul etmekten alıkoyan yanıltıcı ve hatalı maskedir. Bu maskeyi takan nevrotikler içlerinde var olan çatışmaları kabul etmezler (Schultz ve Schultz, 2001: 576). Kişilik bütünlüğü, kişi kendine yabancılaştıkça bozulur ve kişiliğini tekrar bütünleştirmek için hazzın ülküleştirdiği, hoşlanmadığı benliği ile özdeşleşebilir. Bu bireyler, kusursuz gördüğü benliğine uygun düşmeyen davranışlarda bulunurlarsa, kendi kusurlarını affetmezler. Horney'e göre bu süreçler, temel çatışmanın önemli yanlarından (Yanbastı, 1996).

Erik Homburger Erikson 'a göre benlik

Erikson gelişmeyi insan yaşamının tümünü kapsayan ve benliğin oluştuğu bir süreç olarak görmüş ve bu süreci "İnsanın Sekiz Evresi" olarak tanımlamıştır. Bu evrelerin temel özelliklerini, sorunlarını, bunalımlarını ortaya koymuştur. Her evrede benlik belli bir takım gelişmeleri tamamlamakta; sorunları çözmekte ve evreye özgü bir psikososyal dönemeci (psikososyal kriz) atlatmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2014: 124). Her ne kadar bu evreler için belirli zamanlar öngörülse de bireysel kapasite farklılığı, biyolojik ve kültürel etmenler evrelerdeki beklenen bazı davranışların daha önceden yapılabilmesini sağlayabilir. Bu sekiz dönem şu şekilde sıralanabilir (Erikson, 1953);

1. Temel güvene karşı güvensizlik
2. Utanç ve endişeye karşılık özerklik
3. Girişimciliğe karşı suçluluk
4. Çalışkanlığa karşı aşağılık duygusu
5. Kimlik bütünlüğüne karşı kimlik karmaşası
6. Yakınlaşmaya karşı izolasyon
7. Üretkenliğe karşı durağanlık
8. Benlik Bütünlüğüne karşı umutsuzluk

Fenomenolojik Benlik Kuramı

Rogers (1902-1987)'a ait bir kuramdır. Her birey merkezinde kendisinin olduğu bir evrende yaşar. Bu nedenle aynı olguyu farklı algılar ve yorumlar. Herkesi etkileyen kesin bir gerçeklik yoktur. Kişiye özgü bir gerçeklik ve doğruluk vardır. Birey için algıladığı çevre gerçek çevredir (Tutar, 2012). Rogers'a göre kişinin kendisi ile ilgili düşünce ve

inançları, benlik kavramını oluşturur. Kişinin, varlığına ve işlevlerine yönelik farkındalık halinde olmasını içerir (Yanbastı, 1996).

Rogers'a göre benlik, çocuğun kendi yaşantıları, ebeveynlerinin ve diğer önemli kişilerin, 'ben'ine olan tepkileri ile yaratılır. Benlik, kişiliğin gelişimi süresince aktif olarak kontrol edici ve tamamlayıcı bir güçtür. Rogers, her insanın daha olumlu benliğe ulaşma çabası içerisinde olduğuna değinmiştir. Kişi kendini olduğundan farklı görme çabası içerisinde olduğunda ise, bu onun çevresiyle uyumunu bozan bir etken olacaktır (Arkonaç, 1998). Rogers bireyin deneyimler sonucunda oluşan gerçek ben ile bireyin olmak istediği ideal ben kavramlarını ortaya atmıştır. Kişinin olduğu ile olmak istediği benlik alt yapıları arasındaki farklılık arttıkça, bireyde uyumsuzluğun da o kadar çok olacağı kabul edilmiştir (Aydın, 1997). Rogers, bireyin yaptığı hatayı mantığa büründürme çabasının, kaygı düzeyini artıracak ve zamanla benlik bilincini olumsuz etkileyeceğini söyler. Bunu engellemek için yapılacak en doğru şey bireyin hatasını kabul edip bir daha tekrarlamamasıdır. Böylece bireyin iyi insan olduğuyula ilgili benlik bütünlüğü korunmuş olur. Başkalarının bireye koşulsuz sevgi göstermesi kadar bireyin kendini de koşulsuz sevmesi önemlidir (Cüceloğlu, 2004). Koşulsuz olumlu kabul ve sevgi içerisinde yetişen bireyin benlik imgeleri güçlü ve olumlu olur. Tam tersi durumlarda ise birey kendini olduğundan farklı görmeye çalışır, kaygı düzeyi artar ve süreç içerisinde bireyin benlik bilincinin temelinden hasar görmesi söz konusu olabilir (Zel, 2001).

Rogers, benliğin sürekli değişme ve gelişme halinde olduğuna değinmiştir. Organizma ve benliğin sürekli olarak kendini gerçekleştirmeye, gelişmeye, zenginleşmeye ve genişletmeye yönelik olduğunu söyler (Yanbastı, 1996).

1.3.2 Benlik Saygısı

Benlik Saygısı bireyin hâlihazırda ne olduğu ile gerçekte ne olmak istediği arasındaki farkla ilişkin duygularını gösterir. İnsanların bir fert olarak değerleri hakkında ulaştıkları kanıdır. Kendi benlik kavramını beğenmesi, onaylaması ve kendinden hoşnut olmasıdır (Yavuzer, 2004: 18).

William James kişinin istekleri ve başardıkları arasındaki denge ile benlik saygısının oluştuğunu dile getirmektedir. Böylece bir kişinin başarmak istediklerine kıyasla başardıkları ne kadar fazla ise, benlik saygısı da o derece yüksek olacaktır. Kişi

yapabileceğini iddia ettiği şeylere göre, yapabildiklerini kıyaslayarak kendine olan saygısını şekillendirir (Eşer, 2005).

Psikanalitik kurama göre, benlik saygısının gelişimi süper ego gelişimi ile ilgilidir. Süperego geliştikçe benlik saygısının içerden düzenlenmesini üzerine alır. Kendinden hoşnut olmanın tek koşulu artık sevilmiş olma duygusu değildir, şimdi doğru olanı yapmış olma duygusu da gereklidir. Süper ego tarafından verilen içsel ceza benlik saygısında azalma olarak hissedilir. Bireyin ruhsal yapısının dışa açılan en büyük parçası olan süper egonun devreye girmesi durumunda ise benlik saygısını, yalnız kişilerin kendilerini haklı görmeleri değil, başkalarının kendileri için ne düşündüklerinin dikkate alınması da etkiler (Fenichel, 1945; Akt: Erim, 2001).

Rosenberg benlik saygısının kişinin kendine karşı tutumlarının şekli, kendini değerli bulup bulmadığı ve kendine ilişkin düşüncelerinin olumlu olup olmadığı ve benlik saygısıyla alakalı kavramlarla kıyaslamıştır. Kendisini kabul kavramı, bireylerin kendi bedenleriyle ilgili yargılarının, kişilik özelliklerinin, iyi ve kötü olduğu yeteneklerinin farkında olup onları benimseyip bu şekilde kabullenmesi ve kendisiyle barışık olması durumudur. Benlik saygısı da bireyin gelişime ve değişime açık olma durumudur (Gözüylmaz, 2011).

Adler'e göre benlik saygısı, aşağılık duygusundan üstünlük duygusuna geçişi temsil eder. Ona göre benlik saygısının gelişiminde, organ eksikliği, çeşitli hastalıklar, aile içindeki durum ve doğum sırası, sosyal ilişkilerde reddedilme gibi olaylar etkili olup, benlik saygısında oynamalara yol açmaktadır (Akt: Eşer, 2005). Adler'in teorisine göre, birey ailesi ve arkadaşları tarafından kabul edilir, desteklenir ve cesaretlendirilirse var olan eksiklikleri ile daha kolay baş etmeyi öğrenecek ve bulunduğu basamaktan bir üst basamak çıkarak özsaygısı, aşağılık duygusunu yenip bireysel gelişim sağlayacaktır (Lizvançe, 2005).

1.3.2.1 Benlik Saygısı Düşük Bireylerin Özellikleri

Coopersmith (1967)'e göre benlik saygıları düşük olan bireyler sürekli olarak başarısız olma kaygısı taşıyan, reddedilmekten korkan, risk alamayan bağımlı yaşayan ve pasif olan bireylerdir (Akt: Demirbaş, 2009). Modern toplumlarda ise bireylerden kendine güvenen, aktif, sorumluluk alabilen ve insan ilişkilerinde başarılı olmaları beklenmektedir.

Düşük benlik saygısı olan çocukların çoğu hayattaki başarılarının büyük bir bölümünü kendi kontrolleri dışındaki diğer faktörlere bağladıklarından kendilerine olan güvenlerini ve gelecekte başarılı olma şanslarını azaltırlar. Düşük benlik saygısına sahip olan çocuk okulda ve hayatının geri kalanında kapasitesinin daha altında başarılar hedefleme eğiliminde olacaktır (Yavuzer, 2004: 21).

Uygun veya tatmin edici olmaktan yoksun olarak değerlendirdiği başarı kıstası ve diğer insanların dikkatlerini çekmedeki ve onların takdirini kazanmadaki yetersizliği utanç duymasına, bunalıma girmesine ya da yetersizlik hissetmesine neden olabilir. Düşük benlik saygısı nedeniyle arkadaşlarının beğenisini kazanmak adına onların özelliği her neyse ona adapte olmaya eğilimlidir. Bu özellik kötü de olabilir iyi de olabilir (Yavuzer, 2004: 21).

Bazı çocuklar fiziksel engelleri, kronik bir rahatsızlığı, öğrenme güçlüğü, dikkat problemi, fakirlik, kayıtsız ebeveyn, yoğun kardeş rekabeti gibi nedenlerle yüksek benlik saygısı geliştirmekte zorlanırlar (Yavuzer, 2004: 21). Okul değişikliği nedeniyle çocuk okulun parlak bir öğrencisi iken tanınmayan bir öğrencisi haline gelebilir.

Düşük benlik saygısına sahip bireylerin bazı tipik özellikleri vardır. Başarısızlık kaygısı ve güçsüzlük belirtisi nedeniyle görevden ve denemeden kaçabilirler. Başladıkları iş veya görevleri yarıda bırakabilirler. En ufak hayal kırıklığında vazgeçme olasılıkları yüksektir. Bir oyunu kaybedeceği veya başarısız olacağına inandığında yalan söyleyebilir. Dış etkenleri bahane etme veya başkalarını suçlama eğilimleri olur. Okul notlarındaki düşme veya derslere karşı ilgi kaybı görülebilir. Sosyal geri çekilme ve kendisini olumsuz yönde eleştiriler görülebilir. Hiç doğru yapmadığına, kendisinin çirkin olduğuna veya herkesin kendisinden daha akıllı olduğuna dair ispatlanmamış veya aşırı genellenmiş yanlış inanç sahibi olurlar. Kassin (1998) ise düşük benlik saygısına sahip bireylerin başarısızlığı bekleme, sinirli olma, daha az gayret gösterme gibi özellikler sergilediklerini ve yaşamdaki önemli şeyleri gözardı edebileceklerini ayrıca başarısız olduklarında kendilerine değersiz ve yeteneksiz gibi suçlamalarda bulunabileceklerini ifade etmiştir. (Akt: Balat ve Akman, 2004).

Düşük benlik saygısına sahip kişiler başta ana babası olmak üzere onun için önemli kişilerin, kendisini sevmediklerine, değer vermediklerine inanır (Yörükoğlu, 2004). Övgü veya eleştiriyi kabul etmede güçlük yaşarlar (Yavuzer, 2004: 21).

Şahin (2015) ve Evren (2013) bireylerin anne babalarından algıladıkları demokratik tutum düzeyi arttıkça bireylerin benlik saygısı düzeyleri de artmaktadır. Şahin (2015), bireylerin anne babalarından algıladıkları koruyucu tutum düzeyi arttıkça bireylerin benlik saygısı düzeyleri de artmaktadır. Bireylerin anne babalarından algıladıkları otoriter tutum ölçeğinden aldıkları puan arttıkça bireylerin benlik saygısı düzeyleri düşmektedir. Bireylerin anne babalarından algıladıkları demokratik tutum ölçeğinden aldıkları puan arttıkça bireylerin saldırganlık ölçeğinden aldıkları puan da düşmektedir. Bireylerin anne babalarından algıladıkları otoriter tutum ölçeğinden aldıkları puan arttıkça bireylerin saldırganlık ölçeğinden aldıkları puan da artmaktadır. Bireylerin benlik saygısı arttıkça bireylerin saldırganlık ölçeğinden aldıkları puan da düşmektedir. Yücel (2013), öğrencilerin benlik saygıları ile algıladıkları demokratik anne-baba tutumu pozitif, koruyucu ve otoriter anne-baba tutumu ise negatif ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca, öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri ile öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Kayadibi (2015), çocuğun anne tarafından kabul olduğu algısı arttıkça özsaygı düzeyi artmaktadır. Çocuğun red algısı arttıkça benlik saygısı düzeyi azaldığı şeklinde araştırma sonucu elde etmiştir. Merter (2013) öğrenci ailesinden destek gördüğünü algıladığını belirttiyse o zaman kendine duyduğu özsaygısı da yüksek bulunmuştur. Gökalp (2009)'in araştırmasına göre lise öğrencilerinin genel benlik saygısı puanları; babalarının gösterdiği sevgi düzeyi arttıkça yükselmektedir. Yine, öğrencilerin genel benlik saygısı puanları, annelerinin ve babalarının onlara tanıdığı özgürlük düzeyi arttıkça yükselmektedir.

Özel (2013), depresyon ve internet kullanım süresindeki artışın yanı sıra benlik saygısı puanındaki azalma, siber mağduriyetteki artışı anlamlı düzeyde açıklandığını ortaya koymuştur.

Türedi (2015) özel okul öğretmenlerinin benlik saygısı düzeylerinin, devlet okulu öğretmenlerine göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Suner (2000) ve Sancakoğlu (2011), özel lisede okuyan öğrencilerin benlik saygılarının diğer liselerde okuyan öğrencilere göre daha fazla olduğunu bulmuştur. Ceylan (2013), benlik saygısı yüksek olan ergenlerin duygusal öz-yeterliklerinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Çubuk (2011),

araştırmasında kişilerin eğitim durumu yükseldikçe benlik saygısı seviyesinin arttığı gözlenmiştir. Tukuş (2010), benlik saygısı değerlendirme ölçeği-kısa formunun Türkçe güvenilirlik ve geçerlilik çalışması yapılırken şizofren hastalarla çalışılmıştır. Eğitimi yüksek olan hastalarda benlik saygısında yükseklik saptanmış ve bunun tedaviye iyi uyumları olmasını sağladığı görülmüştür.

Korkut (2012), geçmişte ‘fiziksel, duygusal ve cinsel istismar’ yaşantısı olan ergenlerin Rosenberg’in Benlik Saygısı Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği’nden aldıkları puanlar, geçmişte ‘fiziksel, duygusal ve cinsel istismar’ yaşantısı olmayan ergenlere göre anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur.

Mülazım (2012), çalışmasında cinsiyet, benlik saygısı, öz-bilinç ve sosyal yetkinlik beklentisi ve utangaçlık arasındaki ilişkiyi 9, 10 ve 11. sınıf öğrencilerinde incelenmiştir. Utangaçlıkla benlik saygısı, sosyal yetkinlik beklentisi arasında ciddi düzeyde negatif yönde ilişki, utangaçlıkla öz-bilinç arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

Aydoğan (2008), “akademik erteleme davranışının benlik saygısı, durumluluk kaygı ve öz-yeterlik ile açıklanabilirliği” adlı bir tez çalışması yapmıştır. Bu tezin araştırma sonucuna göre benlik saygısı akademik erteleme davranışını yordamaktadır ve akademik erteleme davranışı arttıkça benlik saygısı azalmaktadır.

Koçak (2008), ergenlerde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını incelemiştir. Araştırma sonucuna göre ergenlerin benlik saygısı ile yalnızlık düzeyleri arasında negatif anlamlı bir ilişki bulmuştur. Araştırmacının yorumu “Bireyin benlik saygısının yüksek olması durumunda kendisini daha olumlu algılayacağı, sosyal beceri anlamında yetkinliğine olan inancının da yüksek olacağı ve sonuç olarak yeni arkadaşlık deneyimlerine daha açık olacağı düşünülebilir.” şeklindedir.

Aktuğ (2006), ergenlerde akran baskısı ve benlik saygısı ilişkisini incelemiştir. Öğrencilerin akran baskısı arttıkça genel benlik saygısı düştüğü sonucuna ulaşmıştır.

1.3.2.2 Benlik Saygısı Yüksek Bireylerin Özellikleri

Yüksek benlik saygısına sahip olan çocuk, kendisini gerçekçi hedefler koyabilen ve bunları gerçekleştirebilen yetenekli bir birey olarak algılayacaktır.

Benlik saygısı yüksek olan insanlar, psikosomatik hastalıklara karşı daha dirençli, sosyal ilişkilerde daha başarılı, bağımsız, kendileriyle ve başkalarıyla etkili iletişim kurabilen, tutum ve davranışlarının kontrolünü ellerinde tutarlar (Tutar, 2012).

Benlik saygısı yüksek olan bireylerde; kendilerine saygı duyulmasını bekler, görünüşleri, beceri, cinsellik ve davranışları pozitifdir, izlensin veya izlenmesin eşit performans sergilerler, eleştiriler karşısında atılgandırlar, övgüleri kolaylıkla kabul ederler, performanslarını gerçekçi olarak değerlendirirler, konumlarında aktiftirler, genel olarak hayatlarından hoşnuturlar, otorite figürlerine karşı rahattırlar, içten denetimlidirler ve güçlü bir sosyal destek sistemleri vardır (Özdemir, 2004).

Merter (2013) öğrenciler boş vakitlerinde iyi zaman geçiriyorlarsa o zaman kendilerine duydukları özsaygıları da daha yüksek bulunmuştur.

Çetin (2015) kentte ve kırsalda yetişmiş ortaokul öğrencilerinin benlik saygısı ile saldırganlık düzeylerinin incelenmesi üzerine araştırma yapmıştır. Bu araştırma sonucunda kentte yaşayan öğrencilerin benlik saygısının kırsal kesimde yaşayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Avşaroğlu (2007) Selçuk Üniversitesi'nde okuyan farklı bölümlerdeki öğrencileri örneklem olarak yaptığı çalışmada öğrencilerin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerle (köy-kasaba, ilçe, il ve büyük şehir) karar vermede özsaygı ve karar verme stilleri alt ölçek puan ortalamaları arasında manidar düzeyde farklılıkların olmadığı bulunmuştur.

Arslanoğlu (2015) tarafından adölesan voleybolculara uygulanan yapılandırılmış grup müdahalesinin yeme tutumu, depresyon düzeyi, beden algısı ve benlik saygısı üzerine etkisi araştırılmıştır. Bu araştırma, aynı ligde müsabakalara katılan, yeme davranışı bozuklukları konusunda risk altında olan toplam 24 adölesan kız sporcu ile yürütülmüştür. Çalışmaya katılan deney ve kontrol grubundaki sporcuların Benlik Saygısı Ölçeği ön test ve son test puanları değerlendirilmiş ve her iki grup için de ön test ve son test arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır ($p>0.05$). Aktaş (2011) araştırmasında spor yapan lise öğrencilerinin benlik saygısı puan ortalamalarının spor yapmayanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca hobi faaliyeti olan lise öğrencilerinin benlik saygısı puan ortalamaları hobi faaliyeti olmayanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

1.4 LİSE ÖĞRENCİLERİ (ORTA-ERGENLİK DÖNEMİ)

Ergenlik dönemi çocukluk sonrası ve yetişkinlik öncesini kapsayan, 10-19 yaş aralığındaki insanların gelişim dönemi olarak tanımlanmaktadır (World Health Organization, 2016). Genel olarak buluşa erme çocukluktan ergenliğe geçişin bir işareti olarak kabul edilmektedir. Değişik ırklara mensup, farklı iklim ve beslenme şartlarında yetişen çocukların buluşa erme yaşları da farklıdır (Kulaksızoğlu, 2001: 39). Her ne kadar ergenliğe giriş bazı değişkenlere bağlı olsa da hemen hemen tamamı eğitim-öğretim süreci içinde yaşanmaktadır ve lise eğitimi yılları ile kesişmektedir. Bazı kaynaklarda ergenliğin ilk, orta ve geç ergenlik olarak bölümlere ayrıldığı görülmektedir. Öğrencilerin lise eğitimine başladıkları dönem orta ergenlik dönemine denk gelmektedir.

G. Stanley Hall'in kuramına göre ergenlik, insan evrimindeki ilkelikten uygarlığa geçişi simgelemektedir (Akt. Döğücü, 2004).

Bandura ve McCandless'in sosyal öğrenme kuramına göre ergenlikte akranların model olarak etkilerinin arttığını ileri sürmektedir (Akt. Dinçer, 2008).

Psikoanalitik kurama göre ergenlik geçici bir rol kararsızlığı dönemidir. Çeşitli roller, düşünceler, idealler ve değerler denenir, benimsenir, sonra terk edilir ve yenileri aranır. Bazen yıkıcılığa kadar varabilen kararlı bir bağımsızlık diğer bir an bebeksi bir bağımlılık gösteren ergen sürekli bir ileriye, bir geriye gider gelir. Bu dönemin çözölemeyen problemleri kimlik problemi olarak karşımıza çıkar (Gençtan, 1995).

Erik Erikson psikososyal gelişim kuramında gelişimin doğumdan ölüme kadar süreklilik gösteren bir süreç olduğunu ve bu sürecin 8 evrede tamamlandığını savunmuştur. Bu kurama göre ergenlik 5. evrededir ve kişilik gelişimini kapsar (Selçuk, 2005: 54).

Piaget'e göre ise gelişim evreleri dört tanedir. Ergenlik dönemi soyut işlemler dönemi sırasında gerçekleşir ve bilişsel yapı daha çok soyut işlemleri kapsar. Bu dönemde ergen, diğer bireylerin düşüncelerini kavramsallaştırabilir fakat kendi düşüncelerinde yöneldiği konularla karıştırır. Herkesin kendisi gibi ergenlikle ilgili düşünceleri olduğu kanısına vararak herkesin sürekli ona baktığını, ilgi odağı olduğunu düşünür. Bu durum ilgileri üzerine çekmek isteyen ergenin ben merkeziliğinden kaynaklanır. Çocukluktan farklı olan ben merkezci düşünce her şeyin herkes tarafından bilindiğini kabul etmesine

rağmen, en iyisinin kendisi tarafından bilindiğini sanır (Atkinson R., Atkinson, 1995; Cüceloğlu, 1993)

Kohlberg'in ahlaki gelişim kuramına göre, ergenlik dönemine karşılık gelen, yaklaşık 10-18 yaşları arasında "geleneksel aşamadan geçilir. Bu aşamanın ilk evresinde birey, grup normlarına uyum yapmaya çalışır. Doğru olmak, başkaları ile ilgilenmek, iyi olmak, sadık ve güvenilir olmak çabasıdır. 15-18 yaş arası oluşturan ikinci evresinde birey, toplumdaki gelen görev ve kuralları kabul eder, toplumun haklarını korumayı amaçlar (Kulaksızoğlu, 2001: 100).

1.4.1 Orta Ergenlik Dönemi Özellikleri

Biyolojik değişimler (beden yapısındaki gelişme, seslerin kalınlaşması, yüzdeki sivilceler, yüzdeki bıyık ve sakalın çıkması, vücutta kıllanma, ter bezlerin çalışmasının artması, vücut kokusunun belirginleşmesi...) karşısında ruh uyum sağlamakta zorluk çekmekte ve çocuk psikolojik bir sarsıntı geçirmektedir. Bu dönemde biyolojik yapı gereği haz, heyecan, coşku, gibi duygular ağırlık kazanır ve çocuk kendini frenleyemeyebilir (Tarhan, 2009).

Ergenin hayatında arkadaş grupları daha fazla önem kazanmakta ve bağımsızlık isteklerinin arttığı görülmektedir. Artık aileden koparak birey olma yolunda adım adım ilerlenmektedir ve sık sık onlarla çatışma içine girebilmektedir (Kulaksızoğlu, 2001: 82).

Bu dönemin en önemli sorunlarından birisi geleceğine ilişkin alan seçimi yapmak ve hangi üniversitede hangi bölümü okuyacağına ilişkin mesleki kaygılarla baş etmek ve zihni meşgul eden bu sorunlara çözüm üretmektir (Geçtan, 2005).

Kendi bedenindeki ve duygularındaki değişime ayak uydurmaya çalışmak, yeni sosyal ilişkiler kurmak ve kariyer süreci kadar toplumsal normlara uymaya çalışmakta ergeni zorlayan bir süreçtir. Toplum onun kendisini denetlemesini isterken, o zihninde geliştirdiği veya hazır kendisine sunulan ideal bir dünyayı kurma ideali ile toplumu ile ters düşebilir. Hayatın gerçeklerine ya da koşullarına pek fazla aldırmadan toplumsal düzenin birden değişmesini, eşitsizliklerin bir anda ortadan kalkmasını isteyebilir ve zihinleri sürekli bu tür konularla meşgul olabilir (Yörükoğlu, 2004)

1.4.2 Ergenlik Dönemi ile İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar

Ergenler kendi sigara kullanımlarını sıklık, miktar, kullanım yeri, sigara kullanım süresi ve tecrübe gibi değişik durumlara bakarak tanımlamaktadırlar. Sigara içmeyenler, sigara içenler, düzenli içiciler, bağımlı içiciler, ağır içiciler, deneme amacıyla içenler, rastgele içenler ve sosyal içiciler olarak kendilerini tanımlamaktadırlar (Lee and Halpern-Felsher, 2011)

Andiç (2013)'in yaptığı araştırmada güvenli bağlanma tarzına sahip ergenler “kişisel gelecek”, “kişilerarası ilişkiler” ve “sağlık ve ekonomik konular” hakkında daha sık düşünürken; güvensiz bağlanma tarzına sahip ergenler ise “sosyal kimlik”, “karşı cinsle ilişkiler ve madde kullanımı” ve “benlik ile ilgili konular” hakkında daha sık düşünmektedirler

14-18 yaş aralığındaki 400 kolej öğrencisi ile yapılan bir çalışmada bireylerin anne babalarından algıladıkları tutum ölçeği puanları ile benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireylerin anne babalarından algıladıkları koruyucu tutum düzeyi arttıkça bireylerin benlik saygısı düzeyleri de artmaktadır. Bireylerin anne babalarından algıladıkları otoriter tutum ölçeğinden aldıkları puan arttıkça bireylerin benlik saygısı düzeyleri düşmektedir. Ayrıca aynı araştırmada bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlar ile saldırganlık ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireylerin benlik saygısı arttıkça bireylerin saldırganlık ölçeğinden aldıkları puan da düşmektedir (Şahin, 2015).

Ergenlik dönemindeki öğrencilerin internet bağımlılığı ve anne baba tutumları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada ortaöğretime devam eden 186 kız, 157 erkek öğrenci ile çalışılmıştır. Araştırma sonucunda; semptom göstermeyen öğrencilerin oranı %58,9, sınırlı semptom gösteren öğrencilerin oranı %31,4, patolojik internet bağımlısı öğrencilerin oranı %9,6 olarak bulunmuştur (Eftekin, 2015). Bu araştırmaya katılan öğrencilerin internet bağımlılığında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmazken, sınıf seviyesi, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, aylık gelir, evde internet bağlantısının olup olmaması ve internete nerden bağlanıldığı değişkenlerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

BÖLÜM II

GEREÇ ve YÖNTEM

Bu bölümünde yapılan araştırmanın evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ile verilerin analizi ve yorumlanması hakkında bilgiler yer almaktadır. Yapılan araştırma, müdahale içermeyen anket ve test uygulama şeklinde gerçekleşmiştir.

2.1. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı; lise öğrencilerindeki internet bağımlılığı ve nikotin bağımlılığının benlik saygısı açısından yordanmasıdır. Bu amaç doğrultusunda araştırmanın ana hipotezi ve alt hipotezleri aşağıdadır.

2.1.1 Araştırma Soruları ve Hipotezler

Araştırmanın ana hipotezi: “lise öğrencilerinin internet bağımlılığı ve nikotin bağımlılığının benlik saygı düzeyleri ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Alt hipotezler ise;

H1: Ergenlerin benlik saygısı puan ortalamaları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H2: Ergenlerin benlik saygısı puan ortalamaları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H3: Ergenlerin benlik saygısı puan ortalamaları ile sınıf değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H4: Benlik Saygısı puan ortalamaları ile akademik durum değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H5: Benlik saygısı puan ortalamaları ile kardeş sayısı değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H6: Benlik saygısı puan ortalamaları ile anne-babanın hayatta olması değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H7: Benlik saygısı puan ortalamaları ile anne baba birlikte mi yaşaması durumu değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H8: Benlik saygısı puan ortalamaları ile daha önce bir uzmandan psikolojik destek alma değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H9: Benlik saygısı puan ortalamaları ile bedensel bir rahatsızlığın varlığı değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H10: Benlik Saygısı puan ortalamaları ile “aile ekonomik durum” değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H11: Benlik saygısı puan ortalamaları ile sigara kullanıyor musunuz değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H12: Ergenlerin internet bağımlılığı puan ortalamaları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H13: Ergenlerin internet bağımlılığı puan ortalamaları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H14: Ergenlerin internet bağımlılığı puan ortalamaları ile sınıf değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H15: Ergenlerin internet bağımlılığı puan ortalamaları ile akademik durum değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H16: Ergenlerin internet bağımlılığı puan ortalamaları ile kardeş sayısı değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H17: Ergenlerin internet bağımlılığı puan ortalamaları ile anne-babanın hayatta olması değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H18: Ergenlerin internet bağımlılığı puan ortalamaları ile anne baba birlikte mi yaşaması durumu değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H19: Ergenlerin internet bağımlılığı puan ortalamaları ile daha önce bir uzmandan psikolojik destek alma değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H20: Ergenlerin internet bağımlılığı puan ortalamaları ile bedensel bir rahatsızlığın varlığı değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H21: Ergenlerin internet bağımlılığı puan ortalamaları ile “aile ekonomik durum” değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H22: Ergenlerin internet bağımlılığı puan ortalamaları ile sigara kullanıyor musunuz değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H23: Ergenlerin nikotin bağımlılığı derecesi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H24: Ergenlerin nikotin bağımlılığı derecesi ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H25: Ergenlerin nikotin bağımlılığı derecesi ile sınıf değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H26: Ergenlerin nikotin bağımlılığı derecesi ile akademik durum değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H27: Ergenlerin nikotin bağımlılığı derecesi ile kardeş sayısı değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H28: Ergenlerin nikotin bağımlılığı derecesi ile anne-babanın hayatta olması değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H29: Ergenlerin nikotin bağımlılığı derecesi ile anne baba birlikte mi yaşaması durumu değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H30: Ergenlerin nikotin bağımlılığı derecesi ile daha önce bir uzmandan psikolojik destek alma değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H31: Ergenlerin nikotin bağımlılığı derecesi ile bedensel bir rahatsızlığın varlığı değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H32: Ergenlerin nikotin bağımlılığı derecesi ile “aile ekonomik durum” değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H33: Ergenlerin nikotin bağımlılığı derecesi ile sigara kullanıyor musunuz değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H34: İnternet bağımlılığı sınıflandırması ile nikotin bağımlılığı sınıflandırması arasındaki ilişki bulunmaktadır.

H35 Benlik Saygısı, İnternet Bağılılığı ve Nikotin Bağılılığı Arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

2.2. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ

Araştırmanın evrenini Beşiktaş Anadolu Lisesi'nde okuyan 9., 10. ve 11. sınıfta okuyan 531 öğrenci oluşturmaktadır. Bu evrende 127 tane 9. sınıf, 170 tane 10. sınıf ve 234 tane 11. sınıf öğrencisi bulunmaktadır.

Bu araştırmanın örnekleminde 9. sınıflardan 56, 10. sınıflardan 93 ve 11. sınıflardan 101 öğrenci yer almıştır.

2.3. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Araştırmanın sınırlılıkları şu şekilde belirlenmiştir:

- 1) Araştırma 2015-2016 eğitim-öğretim yılında Beşiktaş Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören lise 9., 10. ve 11. sınıf öğrencileri ile sınırlıdır.
- 2) Bu araştırmanın verileri Beşiktaş Anadolu Lisesi'nde okuyan 248 öğrencilerden toplanan veriler ile sınırlıdır.

3) Araştırmada kullanılan veriler demografik bilgi formu, benlik saygısı ölçeği, nikotin bağımlılığı ölçeği, internet bağımlılığı ölçeğine verilen cevaplarla sınırlanmıştır.

2.4. ARAŞTIRMA VERİLERİNİN TOPLANMASI

Araştırma verileri bizzat araştırmacı tarafından veri toplama araçları kullanılarak toplanmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları Demografik Bilgi Formu, Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği (BSÖ), Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi (FTND) ve İnternet Bağımlılık Ölçeği (Young, 1996: 237-244)'dir

2.4.1 Demografik Bilgi Formu: Ergen bireyler hakkında daha fazla bilgi sahibi olmak için araştırmacı tarafından oluşturulmuş; ergenlerin cinsiyet, yaş, eğitim gördükleri sınıf, geçen dönemki akademik durum, kardeş sayısı, anne-babanın hayatta olup olmaması, anne babanın birliktelik durumu gibi çeşitli demografik özellikleri içeren bir anket formudur.

2.4.2 Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği (BSÖ): Stanley Coopersmith tarafından hazırlanan, çeşitli yaş gruplarına özellikle yetişkinlere uygulanabilecek şekilde geliştirilen bir ölçektir. Tufan tarafından ölçeğin alfa katsayısı $r=0.62$ olarak bulunmuştur. Yine Turan ve Tufan'ın birer yıl arayla yapmış oldukları çalışmalarda ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği $r=0.65$, $r=0.76$ olarak saptanmıştır. Ölçek “benim gibi” veya “benim gibi değil” şeklinde işaretlenebilen 25 cümleden oluşmaktadır. Ölçeğin puanlaması şu şekilde yapılmaktadır; her doğru ifade “4”, yanlış ifade “0” puan olmak üzere ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100, en düşük puan ise 0'dır. Ölçekten alınan puan yükseldikçe bireylerin özsaygıları da yükselmektedir. Ölçekte 50 puan altında benlik saygısı düzeyi düşük kabul edilmekte, 50 puan ve üzerinde benlik saygısı düzeyi artmaktadır. Ölçeğin kısa formu ilk 25 madden oluşur. Ölçeğin kısa Formu uzun formun ilk 25 maddesinden oluşur.

2.4.3 Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi (FTND) Hastada nikotinin fiziksel bağımlılığı yönünden riski değerlendirmek, düzeyini ve şiddet değişimini ölçmek için kullanılan, 6 sorudan oluşan 0-1 ve 0-3 arasında ikili ve dörtlü likert tipi ölçüm sağlayan bir kendini

değerlendirme ölçeğidir. Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması M. A. Uysal ve ark. Tarafından 2003'te yapılmış olup Cronbach's alfa katsayısı 0,56 bulunmuştur. Sigara bağımlılığının değerlendirilmesinde en sık kullanılan test FTND'dir.

2.4.4 İnternet Bağımlılık Ölçeği (Young, 1996) Likert tipi ölçek olan İnternet Bağımlılığı Ölçeğinde katılımcıdan 'hiç bir zaman', 'nadiren', 'arada sırada', 'çoğunlukla', 'çok sık' ve 'devamlı' seçeneklerinden birini işaretlemesi istenmektedir. Bu seçeneklere sırasıyla 0, 1, 2, 3, 4 ve 5 puan verilmektedir. Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Anabilim dalından 5 öğretim görevlisi tarafından incelenmiş ve sorular anlam bütünlüğünü bozmayacak şekilde 12-17 yaş grubu ergenlerin anlayabileceği şekilde uyarlanmıştır. Çeviri testin standardize edilmiş Alpha değeri açısından güvenilirliği 0.91, Spearman-Brown değeri açısından da 0.87'dir. Bu sonuçlar testin güvenilir olduğu düşündürmektedir.

2.5 ARAŞTIRMA VERİLERİNİN ANALİZİ

Araştırmada kullanılan kişisel bilgiler formuna ve ölçek sorularına verilen cevaplar SPSS 22 programında puanlanarak bilgisayara girilmiştir. Demografik değişkenlerin frekans ve yüzde dağılımları tablolaştırılmıştır. Ölçek sorularının ortalama, standart sapma bilgilerini içeren tanımlayıcı istatistikleri yorumlanmıştır. Ölçek soruları ile sosyo-demografik soruların karşılaştırmalarını yapmak için iki bağımsız değişken için independent the sample t test (bağımsız örneklem t testi) ve ikiden fazla bağımsız değişken için ANOVA analizi kullanılmıştır. ANOVA analiz sonucunda anlamlı farklılığın nereden kaynaklandığını tespit etmek için post hoc çoklu karşılaştırma testleri kullanılmıştır. Ölçek soruları arasında ilişkiyi incelemek için korelasyon analizi kullanılmıştır.

2.6 SAYILTILAR

Araştırmada kullanılacak anketleri, araştırmanın hedef katılımcıları olan ortaöğretim öğrencilerinin samimi ve doğru bir şekilde cevaplandıkları kabul edilmiştir.

Veri toplama araçlarının, tezin amaçlarını ölçmek için uygun olduğunu varsayılmaktadır.

BÖLÜM III

BULGULAR

3.1. SOSYODEMOGRAFIK DEĞİŞKENLERİN TANIMLAYICI İSTATİSTİKLERİ

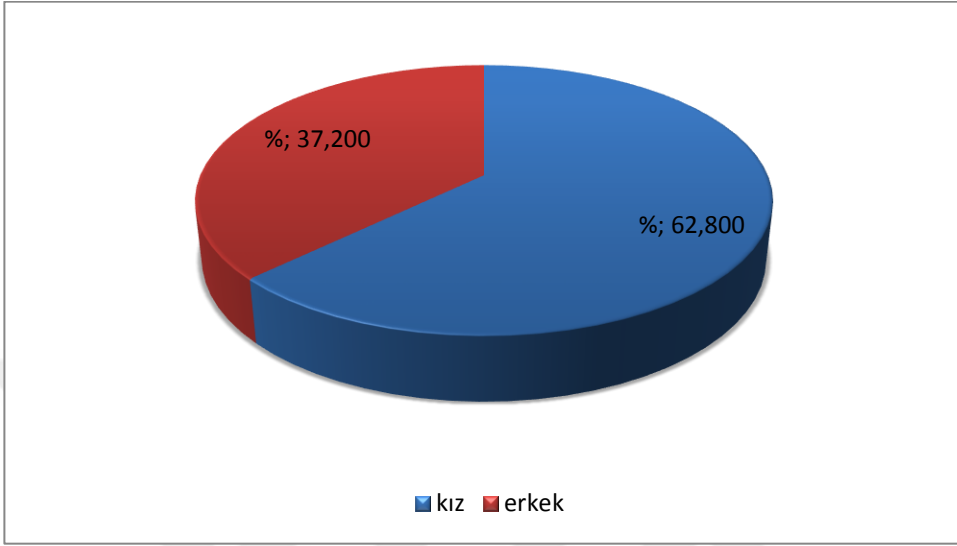
Tablo 1: Sosyodemografik Değişkenlerin Tanımlayıcı İstatistikleri

		n	%
Cinsiyet	Kız	157	62,8
	Erkek	93	37,2
	Toplam	250	100,0
Yaş Dağılımı	15	64	25,6
	16	100	40,0
	17	82	32,8
	18	4	1,6
	Toplam	250	100,0
Sınıf Dağılımları	9	56	22,4
	10	93	37,2
	11	101	40,4
	Toplam	250	100,0
Geçen dönemki akademik durum dağılımları	Takdir aldım	84	33,6
	Teşekkür aldım	136	54,4
	Zayıf notum yoktu	7	2,8
	Bir zayıf notum vardı	12	4,8
	Birden fazla zayıf notum vardı	11	4,4
	Toplam	250	100,0

		n	%
Kardeş sayısı dağılımları	Kardeşim yok	43	17,2
	Var -1 kardeş	139	55,6
	Var- 2 kardeş	49	19,6
	Var - 3 kardeş	12	4,8
	Var - 4 kardeş ve üzeri	7	2,8
	Toplam	250	100,0
“Anne baba birlikte yaşıyor mu” değişkeni dağılımları	Birlikteler	211	84,4
	Ayrı yaşıyorlar	9	3,6
	Boşandılar	30	12,0
	Toplam	250	100,0
“Daha önce bir uzmandan psikolojik destek aldınız mı?” değişkeni dağılımları	Evet	77	30,8
	Hayır	173	69,2
	Toplam	250	100,0
“Bedensel bir rahatsızlığınız var mı” değişkeni dağılımları	Evet	14	5,6
	Hayır	236	94,4
	Toplam	250	100,0
Aile bütçesi dağılımları	1500 TL altı	11	4,4
	1501 - 3000 TL	60	24,0
	3001 - 4500 TL	65	26,0
	4501 TL ve üstü	114	45,6
	Toplam	250	100,0
“Sigara kullanıyor musunuz?” değişkeni dağılımları	Evet	38	15,6
	Hayır	212	84,4
	Toplam	250	100,0

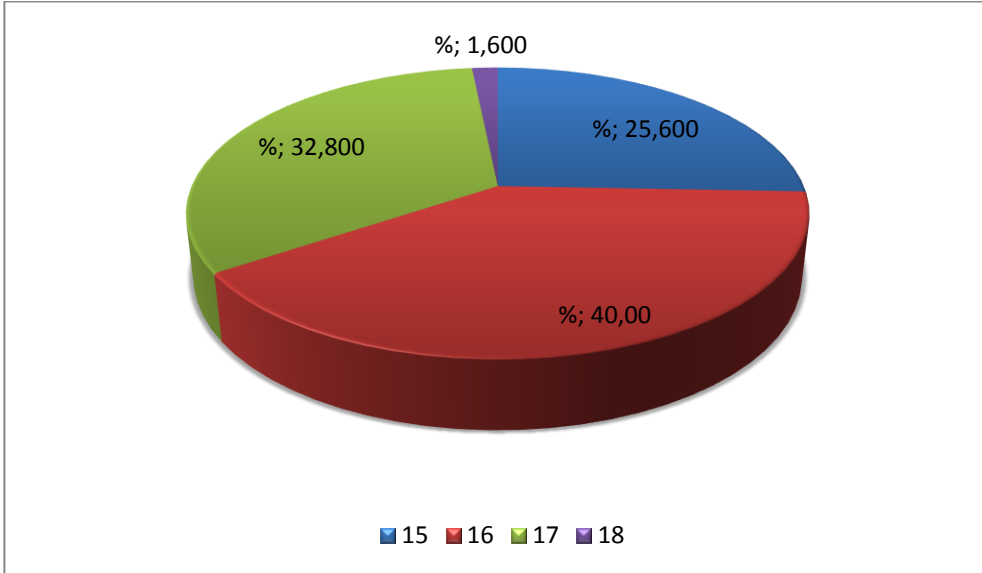
Tablo incelendiğinde;

Şekil:1 Cinsiyet Dağılımları



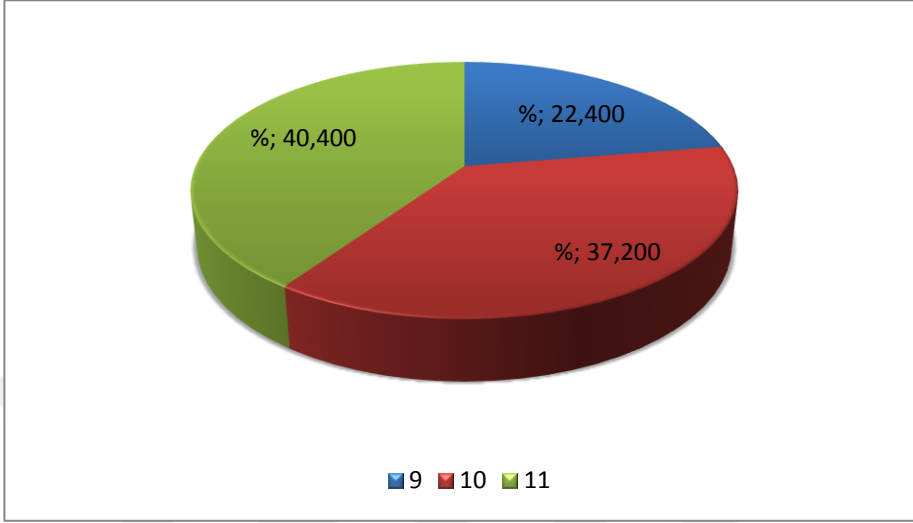
Araştırmaya katılan kız öğrencilerin oranı % 62,8, erkek öğrencilerin oranı ise % 37,2'dir. Bu durum okuldaki kız öğrenci erkek öğrenci sayılarıyla orantı olarak yakındır.

Şekil 2: Yaş Dağılımları



Araştırmaya katılanlardan 15 yaşındakilerin oranı % 25, 16 yaşındakilerin oranı % 40,0, 17 yaşındakilerin oranı % 32,8 ve 18 yaşındakilerin oranı % 1,6'dır.

Şekil 3: Sınıf Dağılımları



Araştırmaya katılan öğrencilerden 9. sınıfa giden öğrencilerin oranı %22,4, 10. sınıfa gidenlerin oranı %37,2, 11. sınıfa gidenlerin oranı ise %40,4'dür. 11. Sınıf öğrencilerinin okul mevcudundaki orantısal çokluğu ile paraleldir.

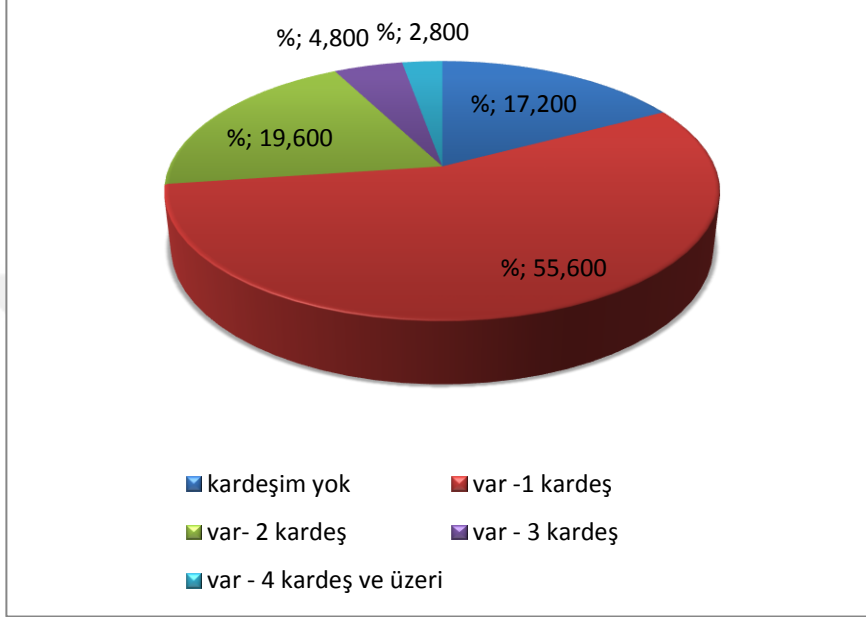
Şekil 4: Geçen dönemki akademik durum dağılımları



Araştırmaya katılan öğrencilerden takdir alanların %33,6, teşekkür alanların %54,4, zayıf notu olmayanların %2,8, bir zayıf notu olanların % 4,8, birden fazla zayıf notu olanların ise % 4,4'lük bir paya sahip olduğu görülmektedir. Okulun genel olarak akademik başarı durumunun iyi olduğu bu tablodan anlaşılmaktadır. Öğrencilerin sadece %9,2'si 1 veya 1

den fazla derste başarısızlık göstermiştir. Okula 2016-2017 yılında TEOG sınavı sonucuna göre yerleşen en son öğrencinin puanı 500 üzerinden 481'dir.

Şekil 5: Kardeş sayısı dağılımları



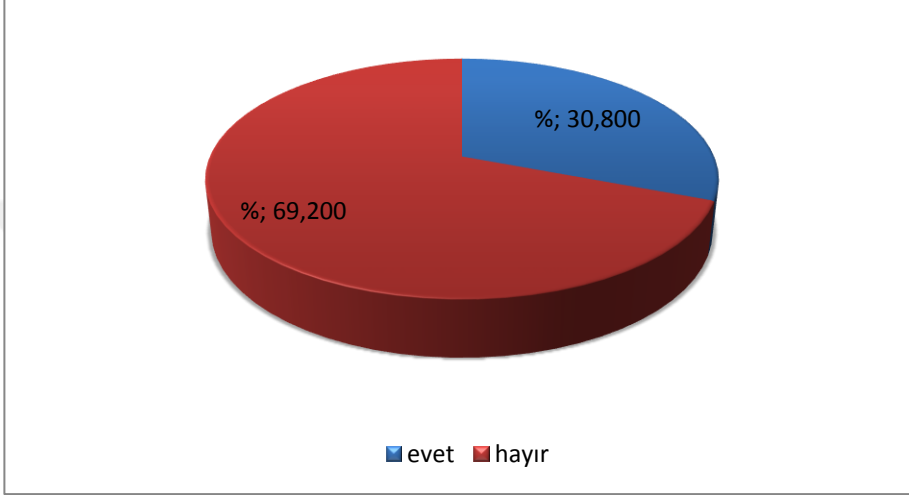
Bu dağılım kardeşi olmayan öğrencilerin %17,2, 1 tane kardeşi olanların % 55,6, 2 tane kardeşi olanların %19,6 , 3 tane kardeşi olanların %4,8, 4 tane kardeşi olanların %2,8 paya sahip olduğu anlamına gelmektedir.

Şekil 6: “Anne baba birlikte yaşıyor mu” değişkeni dağılımları



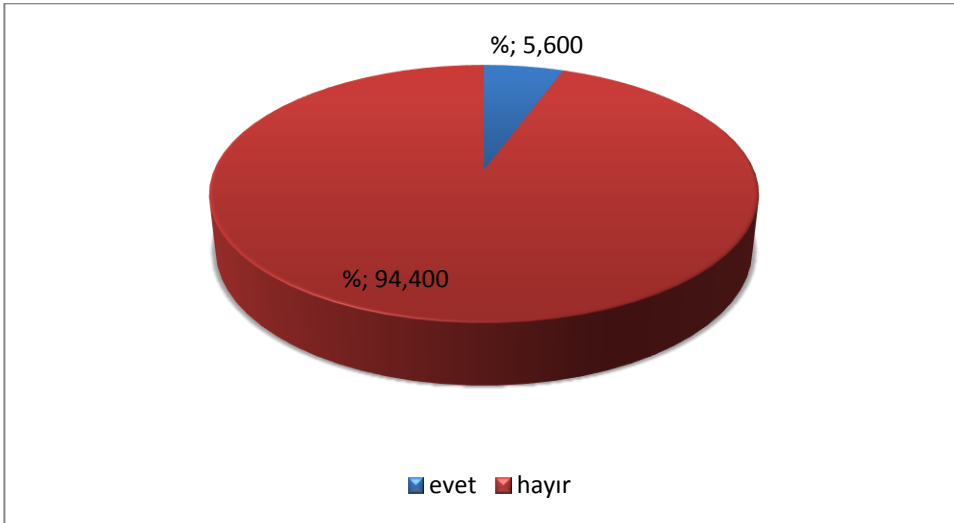
“Anne baba birlikte yaşıyor mu” değişkeni dağılımına bakıldığında ebeveynlerin %84’ünün birlikte yaşadığı, %12’sinin boşanmış olduğu ve %4’ünün ayrı yaşadığı anlamına gelmektedir.

Şekil 7: “Daha önce bir uzmandan psikolojik destek aldınız mı?” değişkeni dağılımları



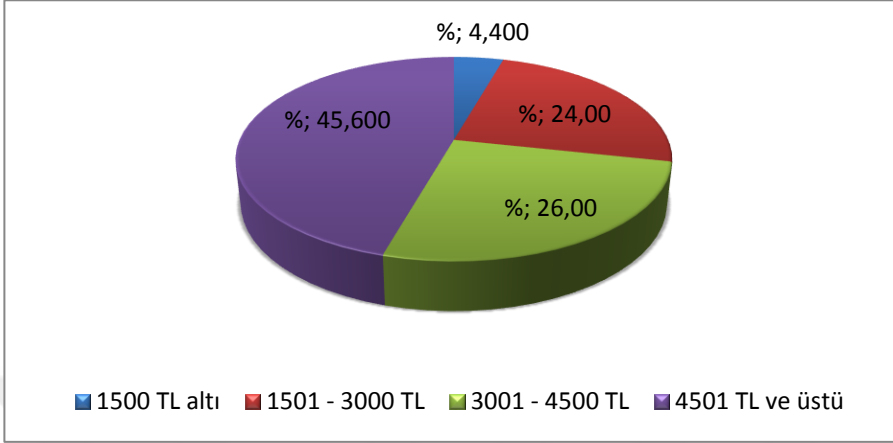
Bu şekilde araştırmaya katılan öğrencilerin daha önce psikolojik destek alma dağılımına bakıldığında %30,8’nin psikolojik destek aldığı ve %69,2’sinin psikolojik destek almadığı anlamını taşımaktadır.

Şekil 8: “Bedenssel bir rahatsızlığınız var mı” değişkeni dağılımları



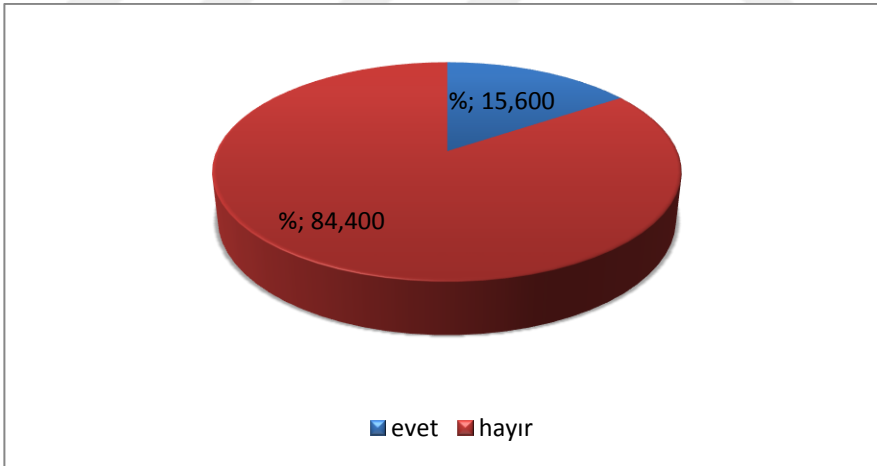
Araştırmaya katılanların %5,6’sının bedenssel bir rahatsızlığının olduğu ve %94,4’ünün bedenssel bir rahatsızlığı olmadığı görülmektedir.

Şekil 9: Aile bütçesi dağılımları



Araştırmaya katılanlardan 1500 TL altı bütçenin %4,4, 1501-3000 arasının %24,0, 3001-4500 TL arasının %26,0 ve 4501 TL üstü aile bütçesine sahip olanların %45,6 oranında olduğu görülmektedir.

Şekil 10: “Sigara kullanıyor musunuz?” değişkeni dağılımları



Araştırmaya katılanların 38'i sigara kullandığını ifade etmiş, 212'i ise kullanmadığını belirtmiştir. Bu dağılım sigara kullananların %16, sigara kullanmayanların ise %84'lik bir paya sahip olduğunu göstermektedir

Tablo 2. COOPERSMITH BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ TANIMLAYICI İSTATİSTİKLERİ

	N	Minimu m	Maxim um	Mean	Std. Deviation
5.İnsanlar benimle birlikteyken hoş ve eğlenceli vakit geçirirler.	250	0,00	1,00	,9240	,26553
8.Yaşlıtlarım tarafından seviliyorum.	250	0,00	1,00	,9200	,27184
9.Anne-babam genellikle duygularımı dikkate alır.	250	0,00	1,00	,7920	,40669
14.Arkadaşlarım genellikle fikirlerimi izlerler.	250	0,00	1,00	,7520	,43272
19.Söyleyecek bir şeyim olduğunda onu genellikle çekinmeden söylerim.	250	0,00	1,00	,6920	,46259
20.Anne-babam beni anlıyor	250	0,00	1,00	,6720	,47043
3.Eğer gücüm yetse kendimle ilgili değiştirmek istediğim pek çok özelliğini var.	250	0,00	1,00	,5240	,50043
17.Okuldayken sıkça canımın sıkıldığımı hissederim	250	0,00	1,00	,4840	,50075
18.Çoğu insan kadar güzel görünümlü biri değilim.	250	0,00	1,00	,4440	,49785
4.Herhangi bir konuda fazla zorlanmadan karar verebilirim.	250	0,00	1,00	,4280	,49578
13.Hayatımdaki her şey karmakarışık.	250	0,00	1,00	,4040	,49168
6.Evdeyken kolayca canım sıkılır keyfim kaçır.	250	0,00	1,00	,3960	,49005
11.Anne benden beklentisi çok fazla (aşırı derecede).	250	0,00	1,00	,3680	,48323
22.Anne-babamın çoğu zaman beni sanki zorladıklarını hissederim.	250	0,00	1,00	,3680	,48323
16.Pek çok kere evden kaçmayı (başımı alıp gitmeyi) düşündüğüm olmuştur.	250	0,00	1,00	,3280	,47043
1.Başıma gelenlerden genellikle rahatsız olmam.	250	0,00	1,00	,3040	,46091
7.Yeni şeylere alışmam uzun zaman alır.	250	0,00	1,00	,3000	,45918
24.Sık sık keşke başka birisi olsam diye arzuluyorum.	250	0,00	1,00	,2920	,45559
2.Sınıfın huzurunda konuşma yapmak bana çok güç gelir.	250	0,00	1,00	,2920	,45559
21.Çoğu insan kadar sevilmiyorum.	250	0,00	1,00	,2480	,43272
23.Okuldayken çoğu zaman cesaretim kırılıyor.	250	0,00	1,00	,2360	,42547

12.Olmak istediğim gibi davranmakta yani kendim olmakta oldukça zorlanıyorum.	250	0,00	1,00	,1920	,39466
15.Kendimi değersiz görüyorum.	250	0,00	1,00	,1680	,37462
10.Genellikle pek direnmeden. kolayca pes ederim.	250	0,00	1,00	,1640	,37102
25.Bana güvenilir kendimi güvenilir biri olarak görmüyorum.	250	0,00	1,00	,1160	,32087
Valid N (listwise)	250				

Benlik saygısı ölçeği tanımlayıcı istatistikleri incelendiğinde en yüksek ortalamaya sahip (ort: 0,9240) “İnsanlar benimle birlikte hoş ve eğlenceli vakit geçirirler” ifadesidir. En düşük ortalamaya sahip ifade ise “Bana güvenilir kendimi güvenilir biri olarak görmüyorum.” (ort: 0,1160) ifadesidir.

Tablo 3. İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ TANIMLAYICI İSTATİSTİKLERİ

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Ne sıklıkla planladığınızdan daha fazla süre internette kalıyorsunuz	250	1,00	6,00	3,7200	1,35978
Hayatınız hakkında sizi rahatsız eden düşünceleri dağıtmak için ne sıklıkla internete girersiniz	250	1,00	6,00	3,6080	1,41646
Kendinizi ne sıklıkla internetteyken "yalnızca birkaç dakika daha" derken bulursunuz	250	1,00	6,00	3,2760	1,59058
Ne sıklıkla İnternetsiz hayatın, sıkıcı, boş ve eğlencesiz olacağını düşünürsünüz	250	1,00	6,00	3,0040	1,42129
Çevrenizdekiler ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın fazlalığından şikâyet eder	250	1,00	6,00	2,9240	1,54654
Ne sıklıkla internette kalmak için günlük ev işlerini ihmal edersiniz	250	1,00	6,00	2,8720	1,37666
Ne sıklıkla internete girmek için sabırsızlanırsınız	250	1,00	6,00	2,8440	1,35166
Ne sıklıkla okuldaki ders notlarınız ve ödevleriniz internette kalma sürenizden olumsuz yönde etkilenir	250	1,00	6,00	2,6840	1,38558
Ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın miktarını azaltmaya çalışır ve başarısız olursunuz	250	1,00	6,00	2,5560	1,55193
Gece geç saatlerde internet kullanmaktan ötürü Ne sıklıkta uykunuz kaçar	250	1,00	6,00	2,4680	1,33871
İnternette olmadığınız zamanlarda ne sıklıkla interneti düşünür veya internete girmeyi hayal edersiniz	250	1,00	6,00	2,2800	1,22622

Ne sıklıkla internet kullanan kişilerle yeni ilişkiler kurarsınız	250	1,00	6,00	2,2160	1,20630
Biri sizi internetteyken rahatsız ettiğinde ne sıklıkla kinci konuşur, bağırır veya kızgın davranışlar gösterirsiniz	250	1,00	6,00	2,1400	1,26761
Herhangi biri internette ne yaptığınızı sorduğunda ne sıklıkla kendinizi savunur ve ne yaptığınızı gizlersiniz	250	1,00	6,00	2,1320	1,31204
Ne sıklıkla arkadaşlarınızla birlikte olmak yerine interneti tercih edersiniz	250	1,00	6,00	2,0600	1,25167
Ne sıklıkla bir işe başlamadan önce e-postanızı (e-mail) denetlersiniz	250	1,00	6,00	1,9680	1,26069
İnternette kaldığınız süreyi ne sıklıkla saklamaya çalışırsınız	250	1,00	6,00	1,8760	1,22418
Ne sıklıkla okula devamanız internetten dolayı olumsuz etkilenir	250	1,00	6,00	1,7680	1,25877
Ne sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman geçirmeyi yeğlersiniz	250	1,00	6,00	1,7560	1,13385
Ne sıklıkla internette olmadığınızda kendinizi çökmüş, aksi veya sınırlı hissedip, internete girince rahatlarsınız	250	1,00	6,00	1,7120	1,13941
Valid N (listwise)	250				

İnternet bağımlılığı ölçeği tanımlayıcı istatistikleri incelendiğinde en yüksek ortalamaya sahip (ort: 3,7200)“ Ne sıklıkla planladığınızdan daha fazla süre internette kalıyorsunuz” ifadesidir. En düşük ortalamaya sahip ifade ise “Ne sıklıkla internette olmadığınızda kendinizi çökmüş, aksi veya sınırlı hissedip, internete girince rahatlarsınız” (ort: 1,7120) ifadesidir.

Tablo 4. FAGERSTRÖM NİKOTİN BAĞIMLILIK TESTİ TANIMLAYICI İSTATİSTİKLERİ

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
3.İçmeden duramayacağınız, diğer bir deyişte vazgeçemeyeceğiniz sigara hangisidir?	38	0,00	1,00	,4211	,50036
1.Sigaranızı sabah uyandıktan ne kadar sonra içersiniz	38	0,00	3,00	,4103	,78532
2.Sigara içmenin yasak olduğu örneğin; hastane sinema, otobüs gibi yerlerde sigara içmemek zor geliyor mu?	38	0,00	1,00	,3421	,48078
5.Sabah uyanmayı izleyen ilk saatlerde, günün diğer saatlerine göre daha sık sigara içer misiniz?	38	0,00	1,00	,2895	,45961

6. Günün büyük bölümünü yatakta geçirmenize neden olacak kadar hasta olsanız bile sigara içer misiniz?	38	0,00	1,00	,2895	,45961
4.Günde kaç sigara içiyorsunuz?	38	0,00	2,00	,2895	,51506
Valid N (listwise)	38				

Nikotin bağımlılık testi tanımlayıcı istatistikleri incelendiğinde en yüksek ortalamaya sahip (ort: 0,4211)“ İçmeden duramayacağınız, diğer bir deyişte vazgeçemeyeceğiniz sigara hangisidir?” ifadesidir. En düşük ortalamaya sahip ifade ise “Günde kaç sigara içiyorsunuz?” (ort: 0,2895) ifadesidir.

COOPERSMITH BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ İLE SOSYO DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİ

Tablo 5. Benlik Saygısı Ölçeği Alt Boyutları İle Cinsiyet Değişkeni Arasındaki İlişki

	N	Mean	Std. Deviation	P	t
Kız	157	10,7516	2,81856	,865	-,406
Erkek	93	10,9032	2,90451		

Benlik saygısı ölçeği puanı ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda ($p>0,05$) olduğundan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Tablo 6. Benlik Saygısı Ölçeği Alt Boyutları İle Yaş Değişkeni Arasındaki İlişki

	N	Mean	Std. Deviation	F	P
15	64	11,0000	3,19225	,538	,657
16	100	10,5400	2,56401		
17	82	10,9512	2,81487		
18	4	11,5000	4,79583		
Total	250	10,8080	2,84597		

Benlik saygısı ölçeği puanı ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan ANOVA analizi sonucunda ($p>0,05$) olduğundan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Tablo 7. Benlik Saygısı Ölçeği Alt Boyutları İle Sınıf Değişkeni Arasındaki İlişki

	N	Mean	Std. Deviation	F	P
9	56	11,0179	2,92009	,427	,653
10	93	10,6022	2,84047		
11	101	10,8812	2,82591		

Total	250	10,8080	2,84597		
-------	-----	---------	---------	--	--

Benlik saygısı ölçeği puanı ile sınıf değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan ANOVA analizi sonucunda ($p>0,05$) olduğundan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Tablo 8. Benlik Saygısı Ölçeği Alt Boyutları İle “Geçen dönemki akademik durum” Değişkeni Arasındaki İlişki

	N	Mean	Std. Deviation	F	P
Takdir aldım	84	10,5000	2,90616	2,235	,066
Teşekkür aldım	136	10,7794	2,68519		
Zayıf notum yoktu	7	10,8571	2,67261		
Bir zayıf notum vardı	12	11,0833	2,77843		
Birden fazla zayıf notum vardı	11	13,1818	3,78994		
Total	250	10,8080	2,84597		

Benlik saygısı ölçeği puanı ile geçen dönemki akademik durum değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan ANOVA analizi sonucunda ($p>0,05$) olduğundan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Tablo 9. Benlik Saygısı Ölçeği Alt Boyutları İle Kardeş Sayısı Değişkeni Arasındaki İlişki

	N	Mean	Std. Deviation	F	P
Kardeşim yok	43	11,4419	2,87272	4,555	,001
Var -1 kardeş	139	10,4173	2,79207		
Var- 2 kardeş	49	11,0816	2,53999		
Var - 3 kardeş	12	13,1667	2,88675		

Var - 4 kardeş ve üzeri	7	8,7143	2,98408		
Total	250	10,8080	2,84597		

Benlik saygısı ölçeği puanı ile kardeş sayısı değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan ANOVA analizi sonucunda anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir($p < 0,05$).

Anlamlı farklılığın hangi değişkenler arasında olduğunu saptamak için post hoc çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testi kullanılmıştır.

Tablo 10. Tukey Çoklu Karşılaştırma

(I) kardeş sayısı			Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
Tukey HSD	Kardeşim yok	Var -1 kardeş	1,02459	,48302	,214
		Var- 2 kardeş	,36023	,57840	,971
		Var - 3 kardeş	-1,72481	,90370	,315
		Var - 4 kardeş ve üzeri	2,72757	1,12816	,114
	Var -1 kardeş	Kardeşim yok	-1,02459	,48302	,214
		Var- 2 Kardeş	-,66437	,45988	,599
		Var - 3 Kardeş	-2,74940*	,83284	,010
		Var - 4 Kardeş ve üzeri	1,70298	1,07223	,506
	var- kardeş	2 Kardeşim yok	-,36023	,57840	,971
		Var -1 Kardeş	,66437	,45988	,599
		Var - 3 Kardeş	-2,08503	,89155	,136
		Var - 4 Kardeş ve üzeri	2,36735	1,11845	,216
	Var - 3 kardeş	3 Kardeşim yok	1,72481	,90370	,315

	Var -1 kardeş	2,74940*	,83284	,010
	Var- 2 kardeş	2,08503	,89155	,136
	Var - 4 kardeş ve üzeri	4,45238*	1,31646	,007
Var - 4 kardeş ve üzeri	Kardeşim yok	-2,72757	1,12816	,114
	Var -1 kardeş	-1,70298	1,07223	,506
	Var- 2 kardeş	-2,36735	1,11845	,216
	Var - 3 kardeş	-4,45238*	1,31646	,007

Tukey testi sonucunda 1 kardeşi olanlarla 3 kardeşi olanların benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p<0,05$). 3 kardeşi olanların benlik saygısı puanı 1 kardeşi olanlardan daha yüksektir. 3 kardeşi olanlarla 4 kardeş ve üzeri kardeşe sahip olanların benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p<0,05$). 3 kardeşi olanların benlik saygısı puanı 4 kardeş ve üzeri kardeşe sahip olanların benlik saygısı puanından daha yüksektir.

Tablo 11. Benlik Saygısı Ölçeği Alt Boyutları İle “Anne Baba Hayatta mı” Değişkeni Arasındaki İlişki

	N	Mean	Std. Deviation	F	P
Her ikisi de yaşıyor	242	10,7438	2,81528	3,744	,025
Annem öldü babam yaşıyor	2	9,5000	2,12132		
Babam öldü annem yaşıyor	6	13,8333	2,92689		
Total	250	10,8080	2,84597		

Benlik saygısı ölçeği puanı ile anne baba hayatta olup olmaması değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan ANOVA analizi sonucunda ($p<0,05$) olduğundan anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Anlamlı farklılığın hangi değişkenler arasında olduğunu saptamak için post hoc çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testi kullanılmıştır.

Tablo 12. Tukey Çoklu Karşılaştırma

(I) anne baba hayatta mı			Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
Tukey HSD	her ikisi de yaşıyor	Annem öldü babam yaşıyor	1,24380	1,99880	,808
		Babam öldü annem yaşıyor	-3,08953*	1,16343	,023
	Annem öldü babam yaşıyor	her ikisi de yaşıyor	-1,24380	1,99880	,808
		babam öldü annem yaşıyor	-4,33333	2,29854	,145
	Babam öldü annem yaşıyor	her ikisi de yaşıyor	3,08953*	1,16343	,023
		annem öldü babam yaşıyor	4,33333	2,29854	,145

Tukey testi sonucunda her ikisi de yaşıyor diyenlerle, babam öldü annem yaşıyor diyenlerin benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p < 0,05$ babam öldü annem yaşıyor diyenlerin benlik saygısı puanı her ikisi de yaşıyor diyenlerin puanından daha yüksektir).

Tablo 13. Benlik Saygısı Ölçeği Alt Boyutları İle “anne baba birlikte mi yaşıyor” Değişkeni Arasındaki İlişki

	N	Mean	Std. Deviation	F	P
Birlikteler	211	10,7583	2,92174	1,044	,353
Ayrı yaşıyorlar	9	10,0000	2,39792		
Boşandılar	30	11,4000	2,35767		
Total	250	10,8080	2,84597		

Benlik saygısı ölçeği puanı ile anne babanın birlikte yaşayıp yaşamaması değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan ANOVA analizi sonucunda ($p>0,05$) olduğundan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Tablo 14. Benlik Saygısı Ölçeği Alt Boyutları İle “daha önce bir uzmandan psikolojik destek aldınız mı” Değişkeni Arasındaki İlişki

	N	Mean	Std. Deviation	P	T
Evet	77	11,1948	2,82395	,776	1,437
Hayır	173	10,6358	2,84693		

Benlik saygısı ölçeği puanı ile daha önce bir uzmandan psk dest almış olma değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda ($p>0,05$) olduğundan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Tablo 15. Benlik Saygısı Ölçeği Alt Boyutları İle “bedensel bir rahatsızlığınız var m” Değişkeni Arasındaki İlişki

	N	Mean	Std. Deviation	P	T
evet	14	10,7857	2,77845	,853	-,030
hayır	236	10,8093	2,85569		

Benlik saygısı ölçeği puanı ile bedensel bir rahatsızlık olması değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda ($p>0,05$) olduğundan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Tablo 16. Benlik Saygısı Ölçeği Alt Boyutları İle “aile ekonomik durum” Değişkeni Arasındaki İlişki

	N	Mean	Std. Deviation	F	P
1500 TL altı	11	11,6364	3,47197	1,405	,242
1501 - 3000 TL	60	10,8333	3,05413		
3001 - 4500 TL	65	10,2462	2,53741		
4501 TL ve üstü	114	11,0351	2,82194		
Total	250	10,8080	2,84597		

Benlik saygısı ölçeği puanı ile ailenin ekonomik durumu değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan ANOVA analizi sonucunda ($p>0,05$) olduğundan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Tablo 17. Benlik Saygısı Ölçeği Alt Boyutları İle “sigara kullanıyor musunuz ” Değişkeni Arasındaki İlişki

	N	Mean	Std. Deviation	P	T
evet	38	11,6667	3,00292	,376	2,064
hayır	212	10,6493	2,79459		

Benlik saygısı ölçeği puanı ile sigara kullanma değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda ($p>0,05$) olduğundan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ İLE SOSYO DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİ

Tablo 18. Öğrencilerin İnternet Bağımlılık Düzeyleri

	n	%
Semptom göstermeyenler	134	53.6
Sınırlı düzey semptom gösterenler	105	42.0
Semptom gösterenler	11	4.4
Toplam	250	100.0

Ölçeğimize göre 80 ve üzeri puan alanlar “internet bağımlısı” olarak tanımlanmaktadır. 50–79 puan arası alanlar “sınırlı semptom gösterenler”, 50 puan ve altı alanlar “septom göstermeyenler” olarak tanımlanmıştır. Buna göre 80-100 puan arasında olan 11 kişi internet bağımlısı, 50-79 puan aralığında olan 105 kişi sınırlı semptom gösterenler şeklinde ifade edilebilir.

Tablo 19. İnternet Bağımlılığı Ölçeği İle Cinsiyet Değişkeni Arasındaki İlişki

	N	Mean	Std. Deviation	P	T
Kız	157	50,3121	14,41947	,716	,620
Erkek	93	49,1075	15,57483		

İnternet bağımlılığı ölçeği puanı ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda ($p>0,05$) olduğundan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Tablo 20. İnternet Bağımlılığı Ölçeği İle Yaş Değişkeni Arasındaki İlişki

	N	Mean	Std. Deviation	F	P
15	64	49,3906	14,73643	,237	,871
16	100	49,6300	13,84886		
17	82	50,7317	16,29743		
18	4	45,5000	12,87116		
Total	250	49,8640	14,84016		

İnternet bağımlılığı ölçeği puanı ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan ANOVA analizi sonucunda ($p>0,05$) olduğundan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Tablo 21. İnternet Bağımlılığı Ölçeği İle Sınıf Değişkeni Arasındaki İlişki

	N	Mean	Std. Deviation	F	P
9	56	49,3571	14,15425	,204	,816
10	93	49,3763	14,48606		
11	101	50,5941	15,62765		
Total	250	49,8640	14,84016		

İnternet bağımlılığı ölçeği puanı ile sınıf değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan ANOVA analizi sonucunda ($p>0,05$) olduğundan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Tablo 22. İnternet Bağımlılığı Ölçeği İle “geçen dönemki akademik durum” Değişkeni Arasındaki İlişki

	N	Mean	Std. Deviation	F	P
Takdir aldım	84	48,4524	14,09555	1,654	,161
Teşekkür aldım	136	50,4265	14,84120		
Zayıf notum yoktu	7	45,7143	19,21557		
Bir zayıf notum vardı	12	58,9167	14,37459		
Birden fazla zayıf notum vardı	11	46,4545	16,37293		
Toplam	250	49,8640	14,84016		

İnternet bağımlılığı ölçeği puanı ile geçen dönemki akademik durum değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan ANOVA analizi sonucunda ($p>0,05$) olduğundan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Tablo 23. İnternet Bağımlılığı Ölçeği İle “kardeş sayısı” Değişkeni Arasındaki İlişki

	N	Mean	Std. Deviation	F	P
Kardeşim yok	43	54,3488	16,53695	2,504	,053
var -1 kardeş	139	47,5971	14,39088		
var- 2 kardeş	49	50,8980	13,13907		
var - 3 kardeş	12	56,4167	17,65044		
var - 4 kardeş ve üzeri	7	48,8571	12,28045		
Total	250	49,8640	14,84016		

İnternet bağımlılığı ölçeği puanı ile kardeş sayısı değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan ANOVA analizi sonucunda ($p<0,05$) olduğundan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Tablo 24. İnternet Bağımlılığı Ölçeği İle “anne baba hayatta mı” Değişkeni Arasındaki İlişki

	N	Mean	Std. Deviation	F	P
her ikisi de yaşıyor	242	49,8264	14,82494	1,682	,188
annem öldü babam yaşıyor	2	34,5000	,70711		
babam öldü annem yaşıyor	6	56,5000	15,05656		
Total	250	49,8640	14,84016		

İnternet bağımlılığı ölçeği puanı ile anne baba hayatta olma durumu değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan ANOVA analizi sonucunda ($p>0,05$) olduğundan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Tablo 25. İnternet Bağımlılığı Ölçeği İle “anne baba birlikte mi yaşıyor” Değişkeni Arasındaki İlişki

	N	Mean	Std. Deviation	F	P
birlikteler	211	49,7630	14,29221	,111	,895
ayrı yaşıyorlar	9	48,6667	14,83240		
boşandılar	30	50,9333	18,69157		
Total	250	49,8640	14,84016		

İnternet bağımlılığı ölçeği puanı ile anne baba birlikte yaşama durumu değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan ANOVA analizi sonucunda ($p>0,05$) olduğundan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Tablo 26. İnternet Bağımlılığı Ölçeği İle “daha önce bir uzmandan psikolojik destek aldınız mı” Değişkeni Arasındaki İlişki

	N	Mean	Std. Deviation	P	T
evet	77	51,4935	15,72931	,270	1,159
hayır	173	49,1387	14,41468		

İnternet bağımlılığı ölçeği puanı ile daha önce bir uzmandan psikolojik destek alma durumu değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda ($p>0,05$) olduğundan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Tablo 27. İnternet Bağımlılığı Ölçeği İle “bedensel bir rahatsızlığınız var mı” Değişkeni Arasındaki İlişki

	N	Mean	Std. Deviation	P	T
evet	14	49,2857	15,49903	,754	-,150
hayır	236	49,8983	14,83377		

İnternet bağımlılığı ölçeği puanı ile bedensel bir rahatsızlığa sahip olma durumu değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda ($p>0,05$) olduğundan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Tablo 28. İnternet Bağımlılığı Ölçeği İle “ailenizin ekonomik durumu” Değişkeni Arasındaki İlişki

	N	Mean	Std. Deviation	F	P
1500 TL altı	11	48,2727	15,31072	,569	,636
1501 - 3000 TL	60	51,9667	16,34995		
3001 - 4500 TL	65	48,8308	13,78469		
4501 TL ve üstü	114	49,5000	14,62889		
Toplam	250	49,8640	14,84016		

İnternet bağımlılığı ölçeği puanı ile ailenin ekonomik durumu değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan ANOVA analizi sonucunda ($p>0,05$) olduğundan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Tablo 29. İnternet Bağımlılığı Ölçeği İle “sigara kullanıyor musunuz” Değişkeni Arasındaki İlişki

	N	Mean	Std. Deviation	P	T
evet	38	48,5897	13,59318	,754	-,583
hayır	212	50,0995	15,07772		

İnternet bağımlılığı ölçeği puanı ile sigara kullanma durumu değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda ($p>0,05$) olduğundan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Tablo 30. Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeyleri ile “sigara kullanıyor musunuz” Değişkeni Cevaplarının Çapraz Tablolaması

			IBPDER			Total
			septom göstermeyenler	sınırlı semptom gösterenler	internet bağımlısı	
sigara kullanıyor musunuz	evet	Count	20	18	0	38
		% of Total	8,0%	7,2%	0,0%	15,4%
	hayır	Count	115	86	11	212
		% of Total	46%	34,4%	4,4%	84,6%
Total		Count	135	104	11	250
		% of Total	54%	41,6%	4,4%	100,0%

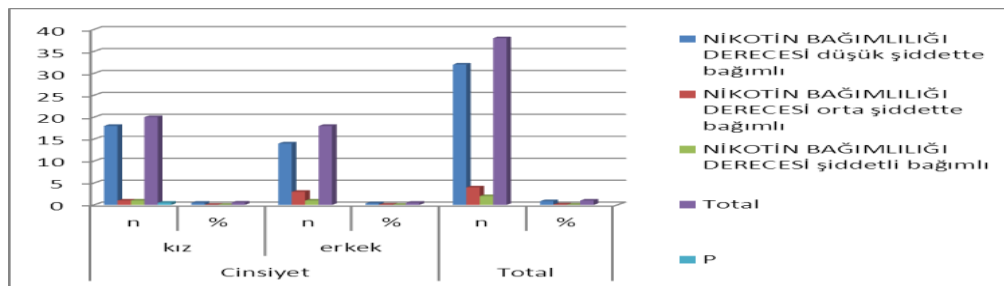
FAGERSTRÖM SİGARA BAĞIMLILIK TESTİ PUANI İLE SOSYO DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİ

Tablo 31. Nikotin Bağımlılığı Derecesi İle Cinsiyet Değişkeni Arasındaki İlişki

			NİKOTİN BAĞLILIĞI DERECESİ			Total	P
			düşük bağımlı	şiddette	orta şiddette bağımlı		
Cinsiyet	kız	n	18	1	1	20	0,497
		%	47,4%	2,6%	2,6%	52,6%	
	erkek	n	14	3	1	18	
		%	36,8%	7,9%	2,6%	47,4%	
Toplam		n	32	4	2	38	
		%	84,2%	10,5%	5,3%	100,0%	

Nikotin bağımlılığı ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiyi araştırmak için yapılan ki kare analizi sonucunda anlamlı bir ilişki saptanamamıştır ($p>0,05$). Orta şiddette nikotin bağımlısı olanlarda erkeklerin oranı kızlardan da ha yüksektir. Kızlar erkeklere göre daha düşük nikotin bağımlılığı göstermektedir. Bunu ayrıca şekil olarak belirtelim.

Şekil 11: Nikotin Bağımlılığı Derecesi İle Cinsiyet Değişkeni Arasındaki İlişki



Tablo 32. Nikotin Bağıllığı Derecesi İle Yaş Değişkeni Arasındaki İlişki

		NİKOTİN BAĞLILIĞI DERECESİ			Total	P
		düşük şiddette bağımlı	orta şiddette bağımlı	şiddetli bağımlı		
Yaş	15	n	6	1	0	7
		%	15,8%	2,6%	0,0%	18,4%
	16	n	12	1	1	14
		%	31,6%	2,6%	2,6%	36,8%
	17	n	13	2	1	16
		%	34,2%	5,3%	2,6%	42,1%
18	n	1	0	0	1	
	%	2,6%	0,0%	0,0%	2,6%	
Total	n	32	4	2	38	
	%	84,2%	10,5%	5,3%	100,0%	

Nikotin bağımlılığı ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiyi araştırmak için yapılan ki kare analizi sonucunda anlamlı bir ilişki saptanamamıştır ($p>0,05$).

Orta şiddette nikotin bağımlısı olanlarda 17 yaşındakilerin oranı diğer yaşlara göre daha yüksektir. 15-18 yaş grubunda düşük şiddette nikotin bağımlılığı orta ve şiddetli bağımlılığa göre daha yüksek bir orandadır.

Tablo 33. Nikotin Bağıllığı Derecesi İle Sınıf Değişkeni Arasındaki İlişki

		NİKOTİN BAĞLILIĞI DERECESİ			Total	P
		düşük şiddette bağımlı	orta şiddette bağımlı	şiddetli bağımlı		
Sınıfınız	9	n	6	0	0	6
		%	15,8%	0,0%	0,0%	15,8%
	10	n	14	2	1	17
		%	36,8%	5,3%	2,6%	44,7%
	11	n	12	2	1	15
		%	31,6%	5,3%	2,6%	39,5%
Total	n	32	4	2	38	
	%	84,2%	10,5%	5,3%	100,0%	

Nikotin bağımlılığı ile sınıf değişkeni arasındaki ilişkiyi araştırmak için yapılan ki kare analizi sonucunda anlamlı bir ilişki saptanamamıştır ($p>0,05$). 10 ve 11. sınıfa gidenler arasında düşük, orta ve şiddetli nikotin bağımlılığı 9. Sınıfa gidenlere göre daha yüksektir. 10. Sınıfa gidenlerin düşük seviyedeki nikotin bağımlılığı 11. Sınıfa gidenlere göre daha yüksektir.

Tablo 34. Nikotin Bağıllığı Derecesi İle “geçen dönemki akademik durum” Değişkeni Arasındaki İlişki

			NİKOTİN BAĞLILIĞI DERECESİ			Total	P	
			düşük şiddette bağımlı	orta şiddette bağımlı	şiddetli bağımlı			
geçen dönemki akademik durum	takdir aldım	n	4	0	1	5	0,135	
		%	10,5%	0,0%	2,6%	13,2%		
	teşekkür aldım	n	20	2	0	22		
		%	52,6%	5,3%	0,0%	57,9%		
	zayıf notum yoktu	n	3	0	0	3		
		%	7,9%	0,0%	0,0%	7,9%		
	bir zayıf notum vardı	n	3	0	0	3		
		%	7,9%	0,0%	0,0%	7,9%		
	birden fazla zayıf notum vardı	n	2	2	1	5		
		%	5,3%	5,3%	2,6%	13,2%		
	Total		n	32	4	2		38
			%	84,2%	10,5%	5,3%		100,0%

Nikotin bağımlılığı ile geçen dönemki akademik durum değişkeni arasındaki ilişkiyi araştırmak için yapılan ki kare analizi sonucunda anlamlı bir ilişki saptanamamıştır ($p>0,05$).

Teşekkür alanların düşük şiddette bağımlılık oranı en yüksektir (% 52,6). Teşekkür alanların ve birden fazla zayıf notu olanların orta derecede bağımlılık oranı birbirlerine eşittir (%5,3).

Tablo 35. Nikotin Bağıllığı Derecesi İle Kardeş Sayısı Değişkeni Arasındaki İlişki

			NİKOTİN BAĞLILIĞI DERECESİ			Total	P	
			düşük şiddette bağımlı	orta şiddette bağımlı	şiddetli bağımlı			
kardeş sayısı	kardeşim yok	n	4	1	0	5	0,005	
		%	10,5%	2,6%	0,0%	13,2%		
	var -1 kardeş	n	19	3	0	22		
		%	50,0%	7,9%	0,0%	57,9%		
	var- 2 kardeş		n	7	0	1		8
			%					

		%	18,4%	0,0%	2,6%	21,1%
	var - 3 kardeş	n	0	0	1	1
		%	0,0%	0,0%	2,6%	2,6%
	var - 4 kardeş ve üzeri	n	2	0	0	2
		%	5,3%	0,0%	0,0%	5,3%
Total		n	32	4	2	38
		%	84,2%	10,5%	5,3%	100,0%

Nikotin bağımlılığı ile kardeş sayısı değişkeni arasındaki ilişkiyi araştırmak için yapılan ki kare analizi sonucunda anlamlı bir ilişki saptanamamıştır ($p>0,05$).

1 tane kardeşi olanların düşük şiddette nikotin bağımlılığı seviyesi en yüksektir (%50,0). Kardeşi olmayanların, 1 kardeşi olanların, 2 kardeşi olanların düşük seviyedeki nikotin bağımlılıkları 3 kardeşi olan ve 4 kardeş ya da üzeri kardeşi olanlardan daha yüksektir.

Tablo 36. Nikotin Bağımlılığı Derecesi İle “Anne Baba Hayatta Mı” Değişkeni Arasındaki İlişki

			NİKOTİN BAĞLILIĞI DERECESİ			Total	P
			düşük şiddette bağımlı	orta şiddette bağımlı	şiddetli bağımlı		
anne baba hayatta mı	her ikisi de yaşıyor	Count	30	4	2	36	0,82
		% of Total	78,9%	10,5%	5,3%	94,7%	
	babam öldü annem yaşıyor	Count	2	0	0	2	
		% of Total	5,3%	0,0%	0,0%	5,3%	
Total		Count	32	4	2	38	
		% of Total	84,2%	10,5%	5,3%	100,0%	

Nikotin bağımlılığı ile anne baba hayatta olma durumu değişkeni arasındaki ilişkiyi araştırmak için yapılan ki kare analizi sonucunda anlamlı bir ilişki saptanamamıştır ($p>0,05$). Anne ve babasının her ikisi de yaşayanların düşük şiddette bağımlılık oranı babası ölü annesi yaşayanlara göre daha yüksektir. Babası ölüp annesi yaşayanlar orta ve şiddetli bağımlılık göstermemiştir.

Tablo 37. Nikotin Bağımlılığı Derecesi İle “anne baba birlikte mi” Değişkeni Arasındaki İlişki

			NİKOTİN BAĞLILIĞI DERECESESİ			Total	P
			düşük şiddette bağımlı	orta şiddette bağımlı	şiddetli bağımlı		
anne baba birlikte mi yaşıyor	birlikteler	Count	29	1	0	30	0
		% of Total	76,3%	2,6%	0,0%	78,9%	
	ayrı yaşıyorlar	Count	2	0	0	2	
		% of Total	5,3%	0,0%	0,0%	5,3%	
	boşandılar	Count	1	3	2	6	
		% of Total	2,6%	7,9%	5,3%	15,8%	
Total		Count	32	4	2	38	
		% of Total	84,2%	10,5%	5,3%	100,0%	

Nikotin bağımlılığı ile anne baba birlikte olma durumu değişkeni arasındaki ilişkiyi araştırmak için yapılan ki kare analizi sonucunda anlamlı bir ilişki saptanamamıştır ($p>0,05$).

Anne ve babası birlikte olanlar anne ve babası ayrı yaşayan ve boşananlardan daha yüksek bir oranda (%76,3) düşük şiddette bağımlılık sergilemektedir. Anne ve babası ayrı yaşayanlar orta ve şiddetli bağımlılık göstermemektedir.

Tablo 38. Nikotin Bağımlılığı Derecesi İle “daha önce bir uzm. psk.dest. aldınız mı” Değişkeni Arasındaki İlişki

			NİKOTİN BAĞLILIĞI DERECESESİ			Total	P
			düşük şiddette bağımlı	orta şiddette bağımlı	şiddetli bağımlı		
daha önce bir uzmandan psk dest aldınız mı	evet	Count	11	3	2	16	0,049
		% of Total	28,9%	7,9%	5,3%	42,1%	
	hayır	Count	21	1	0	22	
		% of Total	55,3%	2,6%	0,0%	57,9%	
Toplam		Count	32	4	2	38	
		% of Total	84,2%	10,5%	5,3%	100,0%	

Nikotin bağımlılığı ile daha önce bir uzman psikolojik destek alma durumu değişkeni arasındaki ilişkiyi araştırmak için yapılan ki kare analizi sonucunda anlamlı bir ilişki saptanamamıştır ($p>0,05$).

Daha önce bir uzmandan psikolojik destek almayanlar alanlara göre daha yüksek bir düşük şiddette bağımlılık oranı sergilemektedir (%55,3). Dah önce bir uzmandan psikolojik destek almayanlar toplam nikotin bağımlılığı oranı olarak alanlardan daha yüksek bir seviyededir.

Tablo 39. Nikotin Bağımlılığı Derecesi İle “bedensel bir rahatsızlığınız var mı” Değişkeni Arasındaki İlişki

			NİKOTİN BAĞLILIĞI DERECESESİ			Total
			düşük şiddette bağımlı	orta şiddette bağımlı	şiddetli bağımlı	
bedensel bir rahatsızlığınız var mı	evet	Count	1	0	0	1
		% of Total	2,6%	0,0%	0,0%	2,6%
	hayır	Count	31	4	2	37
		% of Total	81,6%	10,5%	5,3%	97,4%
Toplam		Count	32	4	2	38
		% of Total	84,2%	10,5%	5,3%	100,0%

Nikotin bağımlılığı ile bedensel bir rahatsızlığa sahip olma değişkeni arasındaki ilişkiyi araştırmak için yapılan ki kare analizi sonucunda anlamlı bir ilişki saptanamamıştır ($p>0,05$). Bedensel bir rahatsızlığı olmayanlarda düşük, orta ve şiddetli nikotin bağımlılığı seviyesi bedensel rahatsızlığı olanlardan daha yüksek bir orandadır.

Tablo 40. Nikotin Bağımlılığı Derecesi İle “ailenizin ekonomik durumu” Değişkeni Arasındaki İlişki

			NİKOTİN BAĞLILIĞI DERECESESİ			Total	P
			düşük şiddette bağımlı	orta şiddette bağımlı	şiddetli bağımlı		
ailenizin ekonomik durumu	1500 TL altı	Count	2	0	0	2	0,346
		% of Total	5,3%	0,0%	0,0%	5,3%	
	1501 - 3000 TL	Count	5	0	1	6	
		% of Total	13,2%	0,0%	2,6%	15,8%	
	3001 - 4500 TL	Count	8	3	0	11	
		% of Total	21,1%	7,9%	0,0%	28,9%	
	4501 TL ve üstü	Count	17	1	1	19	
		% of Total	44,7%	2,6%	2,6%	50,0%	
Toplam		Count	32	4	2	38	
		% of Total	84,2%	10,5%	5,3%	100,0%	

Nikotin bağımlılığı ile ailenin ekonomik durumu değişkeni arasındaki ilişkiyi araştırmak için yapılan ki kare analizi sonucunda anlamlı bir ilişki saptanamamıştır ($p>0,05$). Ailesinin ekonomik durumu 4501 TL'nin üzerinde olanların düşük şiddette nikotin bağımlılığı oranı en yüksektir (%44,7).

Tablo 41. İnternet Bağımlılığı Sınıflandırması İle Nikotin Bağımlılığı Sınıflandırması Arasındaki İlişki

			NİKOTİN BAĞLILIĞI DERECESESİ			Total	p
			düşük şiddette bağımlı	orta şiddette bağımlı	şiddetli bağımlı		
IBPDER	semptom göstermeyenler	Count	16	3	1	20	0,639
		% of Total	42,1%	7,9%	2,6%	52,6%	
	sınırlı semptom gösterenler	Count	16	1	1	18	
		% of Total	42,1%	2,6%	2,6%	47,4%	
Total		Count	32	4	2	38	
		% of Total	84,2%	10,5%	5,3%	100,0%	

Nikotin bağımlılığı ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi araştırmak için yapılan ki kare analizi sonucunda anlamlı bir ilişki saptanamamıştır ($p>0,05$).

İnternet bağımlılığı sınıflandırmasında sınırlı semptom gösteren ve semptom göstermeyenlerin düşük ve şiddetli nikotin bağımlılığı oranı eşit seviyededir. Orta şiddette bağımlılık oranı internet bağımlılığı sınıflandırmasında semptom göstermeyenlerde sınırlı semptom gösterenlere göre daha yüksektir (%7,9).

Tablo 42. Benlik Saygısı İnternet Bağıllığı Nikotin Bağıllığı Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Tablosu

		bstop	ibtop	NBOP
bstop	Pearson Correlation	1	,360**	,305
	Sig. (2-tailed)		,000	,063
	N	250	250	38
ibtop	Pearson Correlation	,360**	1	-,145
	Sig. (2-tailed)	,000		,383
	N	250	250	38
NBOP	Pearson Correlation	,305	-,145	1
	Sig. (2-tailed)	,063	,383	
	N	38	38	38

Benlik saygısı ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p=0,0 < 0,05$; $r=0,360$).

Benlik saygısı ile nikotin bağımlılığı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p=0,63 > 0,05$; $r=0,305$).

Nikotin bağımlılığı ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p=0,383 > 0,05$; $r=-0,145$).

BÖLÜM IV

4.1 TARTIŞMA

Ergenlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma sonucuna göre kız ergenlerin benlik saygısı puan ortalamalarının 10.75, erkek öğrencilerin benlik saygısı puan ortalaması ise 10.90 olarak hesaplanmıştır. Benlik saygısı ölçeği puanı ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda ($p>0,05$) olduğundan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Ceylan (2013), Eriş (2013), Sancakoğlu (2011), Aktaş (2011), Gökalp (2009), Çankaya (2007), Dilek (2007), Avşaroğlu (2007) ve Aktuğ (2006) araştırmalarında bu araştırmanın elde ettiği sonuçla paralel şekilde cinsiyetin ergenlerin benlik saygısı üzerinde etkili olmadığını saptamışlardır. Merter (2013) ve Şentük (2010) kız öğrencilerin benlik saygısı oranlarının erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Rizvançe'nin (2005) lise öğrencileriyle çalışmada erkeklerin benlik saygısı düzeyinin kız öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Yapılan çalışmalardaki tespit edilen bu farklı sonuçlar cinsiyetin benlik saygısı üzerinde etkili olup olmadığı konusunda kesin bir yargıya ulaşılamadığını düşündürmektedir.

Ergenlerin Yaş Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

15, 16, 17 ve 18 yaşlarında olan öğrencilerin sırasıyla benlik saygısı ölçeği puan ortalamalarının 11, 10.54, 10.95 ve 11.5 olduğu görüldü. Benlik saygısı ölçeği puanı ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan ANOVA analizi sonucunda ($p>0,05$) olduğundan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Eriş (2013) ve Dilek (2007)'de araştırmalarında araştırmamızda sonuca benzer şekilde yaşın ergenlerin benlik saygısı düzeyi üzerinde etkili olmadığını saptamıştır. Otacıoğlu (2009), yaptığı çalışmada benlik saygısının yaşa göre farklılaştığını, yaş arttıkça benlik saygısının da arttığı sonucuna ulaşmıştır. Farklılığın ortaya çıkmadığı araştırmalarda

örneklemenin yakın yaş dönemlerinden seçilmiş olması bu sonucun ortaya çıkmasında etkili olmuş olabilir.

Ergenlerin Sınıf Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Sınıfları sırasıyla 9, 10 ve 11 olan öğrencilerin 11.01, 10.60 ve 10.88 benlik saygısı ölçek puan ortalaması aldıkları görüldü. Benlik saygısı ölçeği puanı ile sınıf değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan ANOVA analizi sonucunda ($p>0,05$) olduğundan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Gökalp (2009)'in araştırma sonucu ile aynı şekildedir. Gökalp (2009) lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada genel benlik saygısı ile sınıf seviyesi arasında bir ilişki bulunamamıştır. Türkmen (2012), yetiştirme yurtlarında kalan 13-18 yaşları arasındaki gençlerin kendi kaderlerini tayin (kendi kaderini tayin) hakkı ile öz-saygı düzeylerini belirlenmek amacı ile araştırma planlanmış ve yürütmüştür. 15-17 yaş grubundaki gençlerin öz-saygı düzeylerinin 12-14 yaş grubundaki gençlere göre daha düşük olduğu özellikle 15-17 yaş grubundaki gençlerin kendilerini başarısız görme eğilimlerinin 12-14 yaş grubundakilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Genel olarak öz-saygı düzeylerinin yüksek düzeyde olduğu ($x=35,31$) belirlenmiştir. Erim (2001), yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin benlik saygılarının aileleri yanında kalan ergenlere göre daha düşük olduğu, bunun yanı sıra kızların erkeklere göre benlik saygılarının daha düşük olduğu bulunmuştur.

Öğrencilerin sınıf seviyeleri birbirine yakın olduğundan sonuçlar benzer çıkmıştır. Yukarıda bahsi geçen örneklerde görüldüğü gibi sınıf seviyeleri arasındaki fark açıldıkça anlamlı farklar görülmektedir.

Ergenlerin Akademik Durum Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma 2. dönemde yapıldığından öğrencilerin birinci dönem takdir alan (84 kişi), teşekkür alan (136 kişi), zayıf notu olmayan (7 kişi), bir zayıf notum var (12 kişi) ve birden fazla zayıf notum var (12 kişi)'nin benlik saygısı ölçeği puan ortalamaları sırasıyla 10.5, 10.77, 10.85, 11.08, 13,18 olduğu görülmüştür Benlik saygısı ölçeği puanı ile geçen

dönemki akademik durum değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan ANOVA analizi sonucunda ($p>0,05$) olduğundan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Çankaya (2007) Lise I. ve II. sınıf öğrencilerinin algılanan benlik saygısının bazı değişkenlere göre incelemiştir. Bu araştırma sonucuna göre akademik başarısı yüksek öğrencilerin benlik algısı puanları da yüksek çıkmıştır. Başka bir araştırma da Tatoğlu (2006) Zonguldak il merkezinde 15-17 yaş grubu genel lise öğrencilerinde benlik saygısının akademik başarıya etkisini incelemiştir. Bu çalışmada akademik başarı arttıkça, öğrencilerin benlik algıları da arttığını ortaya koymaktadır. Yenidünya (2005), lise öğrencilerinde rekabetçi tutum, benlik saygısı ve akademik başarı ilişkisini incelemiştir. Sonucunda, öğrencilerin akademik başarıları ne kadar yükselirse rekabetçi tutum ve benlik saygıları o kadar arttığını görmüştür. Özdiç-Delbesoğlugil (2013), benlik saygısı, öz-düzenleme ve tutum değerleri yüksek olan öğrencilerin yabancı dildeki akademik başarıları da yüksek bulunmuştur. Eriş (2013), okul başarısını yüksek algılayan öğrencilerin benlik saygısı düzeyinin, okul başarısını orta düzeyde ve düşük düzeyde algılayan ergenlerden yüksek olduğu görülmüştür.

Ergenlerin Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Kardeşi olmayan (43 kişi), 1 kardeşi olan (139), 2 kardeşi olan (49 kişi), 3 kardeşi olan (12 kişi), 4 ve üzeri kardeşi olan (7 kişi) öğrencilerin benlik saygısı ölçeği puan ortalamaları sırasıyla 11.4419, 10.4173, 11.0816, 13.1667 ve 8.7143 şeklindedir. 1 kardeşi olanlarla 3 kardeşi olanların benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p<0,05$). 3 kardeşi olanların benlik saygısı puanı 1 kardeşi olanlardan daha yüksektir. 3 kardeşi olanlarla 4 kardeş ve üzeri kardeşe sahip olanların benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p<0,05$). 3 kardeşi olanların benlik saygısı puanı 4 kardeş ve üzeri kardeşe sahip olanların benlik saygısı puanından daha yüksektir.

Ceylan (2013) ve Dilek (2007) çalışmada kardeş sayısının ergenlerin benlik saygısı üzerinde etkili olmadığı saptanmıştır. Yılmaz ve Ekinci (2001) hemşirelik yüksekokulu öğrencileriyle yaptıkları çalışmada kardeş sayısının benlik saygısı üzerinde etkili olmadığını saptamıştır. Rosenberg (1965) çalışmasında tek çocuklu ailelerde

çocukların benlik saygısının daha yüksek olduğunu bulmuştur. Yiğit (2010) benlik saygısı puanlarının kardeş sayısına göre farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır.

Araştırma sonucunu destekleyen çalışmalar olduğu gibi literatürde konu ile ilgili yapılan çalışmalar da farklı sonuçlar elde edildiğine rastlanmıştır. Zincirkıran (2008) yaptığı çalışmada kardeşi olup olmaması durumuna göre çocukların benlik saygısı düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Kişinin genetik yapısı, ailenin ekonomik durumu, olumlu aile tutumu gibi çok sayıda faktöründe çocuğun benlik saygısında etkili olduğunu unutmamakta fayda vardır.

Ergenlerin Anne ve Babanın Hayatta Olma Durumu Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Her ikisi de yaşıyor (242 kişi), annem öldü babam yaşıyor (2 kişi) ve babam öldü annem yaşıyor (6 kişi) diyen öğrencilerin benlik saygısı puan ortalamalarının sırasıyla 10.7438, 9.5000 ve 13.8333 olduğu görülmüştür. Benlik saygısı ölçeği puanı ile anne baba hayatta olup olmaması değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan ANOVA analizi sonucunda ($p < 0,05$) olduğundan anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Babam öldü annem yaşıyor diyenlerin benlik saygısı puanı her ikisi de yaşıyor diyenlerin puanından daha yüksek çıkmıştır.

Ergenlerin Anne Babanın Birlikte Yaşayıp Yaşamaması Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Anne ve babalarının durumlarını birlikteler (211), ayrı yaşıyorlar (9) ve boşandılar (30) diyen öğrencilerin benlik saygısı ölçeği puan ortalamaları sırasıyla 10.7, 10 ve 11.4 şeklinde olmuştur. Benlik saygısı ölçeği puanı ile anne babanın birlikte yaşayıp yaşamaması değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan ANOVA analizi sonucunda ($p > 0,05$) olduğundan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Ünlü (2015) ebeveyni boşanmış bireylerde benlik saygısı, yalnızlık ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi adlı bir araştırma yapmıştır. Bu çalışma, ebeveyni boşanmış ergenler üzerine yapılmıştır. Bu çalışmada benlik saygısı ölçeği ile kaçınma ve kaygı ölçeği arasında negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır (Ünlü, 2015). Eriş (2013), ergenlerin benlik saygısı düzeyinin anne babanın birlikte ya da boşanmış olmasına göre

farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ancak, Öztürk'ün (2006) 9-13 yaşındaki çocuklarla yapılan çalışmada, anne babası birlikte olanların benlik saygısı düzeyinin anne babası ayrılmış olanlardan daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Işın (2015), ergenlerin CSEI ölçeğine ilişkin anne ve babanın birliktelik durumuna göre yapılan puanlamaların karşılaştırılması sonucunda hesaplanan değer incelendiğinde; CSEI ölçeği ve anne-babanın birliktelik durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunmadığını saptamıştır.

Ergenlerin Daha Önce Bir Uzman Danışmanından Psikolojik Destek Alma Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Daha önce bir uzman danışmanından psikolojik destek aldınız mı sorusuna evet diyenler (77 kişi) ve hayır diyenler (173 kişi)'in benlik saygısı ölçeği puan ortalamaları 11.2 ve 10.6 şeklinde gerçekleşmiştir. Benlik saygısı ölçeği puanı ile daha önce bir uzman danışmanından psikolojik destek almış olma değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda ($p>0,05$) olduğundan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Ceylan (2013), araştırmada, uzman yardımını (psikolojik destek) alma durumuna göre ergenlerin benlik saygısı farklılaşmaktadır. Uzman yardımını almayan ergenlerin benlik saygısı, uzman yardımını alan ergenlerden daha yüksektir. Sarıkaya (2015) 14-18 Yaş Arası Ergenlerin Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkiyi inceleyen bir araştırma yapmıştır. Bu araştırmaya göre 14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır. Benlik saygısı yükseldikçe psikolojik dayanıklılık da artmaktadır (Sarıkaya, A, 2015). Yılmaz (2006) “Türk infertil kadın hastalarda depresyon ve kaygının belirleyicileri: Sosyal Destek, Cinsiyet Rolü Eğilimi, İnfertilite Nedeni ve Öz-Saygı” üzerine yaptığı çalışmada düşük benlik saygısının yüksek kaygı düzeyi ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Tunçelli (2008), sınır kişilik bozukluğu tanısı almış ve bu tanıyı almamış kadınlar arasında kendini ayarlama, durumluk kaygı, sürekli kaygı, benlik saygısı, sürekli öfke ve öfke tarz puanlarına göre fark olup olmadığına bakılmıştır. Çalışma sonucunda sınır kişilik bozukluğu tanısı almış kişilerin benlik saygısı puanlarının kontrol grubu puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olacağı hipotezi doğrulanmıştır. Maşrabacı (1994) ve Sancakoğlu (2011) öğrencilerin depresyon ve somatizasyon belirtilerinin az olduğu

durumlarda benlik saygısının yüksek olduğunu görmüştür. Alınmış (2011), şizofrenili hastalarda benlik saygısı, problem çözme becerisi, baş etme yolları, sosyal destek ve intihar düşüncesi arasındaki ilişkiyi ve bu değişkenlerin şizofreni hastalarında intihar girişimi olup olmamasına göre nasıl değişkenlik gösterdiğini araştırmayı amaçlamıştır. Araştırma sonucunda benlik saygısı, problem çözme becerisi ve sosyal desteğin intihar düşünceleri ile negatif ilişki içinde oldukları görülmüştür. Baş edemeyeceği veya sorun çözme becerisine sahip olmadığına dair duygunun intihar düşüncesi ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. İşleroğlu (2012), lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile benlik saygısı puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Kaya (2011), benlik saygısı düşük ergenlerin duygusal tutarsızlık puanları yüksek çıkmıştır. Aytan (2010) obsesif kompulsif bozukluklarda denetim odağı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi 18 yaş üzeri 213 yetişkin örneklem üzerinde araştırmıştır. Bu araştırma sonucuna göre Obsesif Kompulsif Bozukluk tanısına sahip olanların daha dış denetim odağına ve daha düşük benlik benlik saygısına sahip olduğunu göstermektedir.

Ergenlerin Bedensel Bir Rahatsızlık Olması Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Bedensel rahatsızlığınız var mı sorusuna evet (14 kişi) ve hayır (236 kişi) diyenler benlik saygısı ölçeğinden sırasıyla 10,7857 ve 10,8093 puan ortalamaları almıştır. Benlik saygısı ölçeği puanı ile bedensel bir rahatsızlık olması değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda ($p>0,05$) olduğundan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Çolban (2015) obezlerin toplumun ideal beden standartlarına uymayan fiziksel görünüşlerini ve görünüşleri ile ilgili bu olumsuz değerlendirmelerin kişilerin benlik saygılarını da olumsuz yönde etkilediğini göstermiştir. Cengiz (2011), obez ergenlerde benlik saygısının düşük ve beden algısının bozuk olduğuna dair sonuçlar elde etmiştir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin okul ortamında akademik başarı ve katılımlarını engelleyici bir sağlık sorunu taşıdıkları gözlenmemiştir.

Ergenlerin Ailelerinin Ekonomik Durumu Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

1500 TL altı (11 kişi), 1501 - 3000 TL arası (60 kişi), 3001 - 4500 TL arası (65 kişi) ve 4501 TL ve üstü (114) aile aylık gelirine sahip olanların benlik saygısı ölçeği puan ortalamaları sırasıyla 11.6364, 10.8333, 10.2462 ve 11.0351 şeklinde gerçekleşmiştir. Benlik saygısı ölçeği puanı ile ailenin ekonomik durumu değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan ANOVA analizi sonucunda ($p>0,05$) olduğundan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Aktaş (2011), Ceylan (2013) ve Merter (2013) öğrencilerin algıladıkları sosyoekonomik düzeyleri yüksek ise kendilerine duydukları özsaygı yüksek çıkmıştır. Eriş (2013), araştırmasında sosyoekonomik düzeyin ergenlerin benlik saygısı düzeyi üzerinde etkili olmadığı saptanmıştır.

Öğrencilerin İnternet Bağımlılık Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada 50–79 puan arası alanlar “sınırlı semptom gösterenler”, 50 puan ve altı alanlar “semptom göstermeyenler” olarak tanımlanmaktadır. Buna göre 80-100 puan arasında olan 11 kişi internet bağımlısı, 50-79 puan aralığında olan 105 kişi sınırlı semptom gösterenler şeklinde ifade edilebilir. Okuldaki örnekleme internet bağımlısı oranı %4.4 çıkmıştır.

Ülkemizde daha önce adölesanlarda yapılmış olan ve internet bağımlılığı prevalansının %12-14 olarak tespit edildiği (Doğan, 2013; Aktepe et al., 2013; Canan et al., 2014) görülmektedir. 2014 yılında Çam tarafından Giresun’dan 3 lisede okuyan 1175 öğrenci ile yapılan araştırmada bu oran %7,1 olarak tespit edilmiştir. Araştırmacı az çıkmasını tanısal araçların farklı olmasına ve bölgeler arasındaki sosyo-ekonomik farklılıklara bağlamıştır. İnternet bağımlılığının incelendiği başka ülkelerde prevalansın %6-%48,5 aralığında yer aldığı görülmektedir (akt. Çam, 2014). Ülkeler arasında bu kadar farklılık olması sosyal ve kültürel normlardaki farklılıklarla açıklanmıştır.

Ergenlerin Cinsiyet Değişkenine Göre İnternet Bağımlılığı Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Katılımcıların kız (157 kişi) ve erkek (93 kişi) internet bağımlılığı puan ortalamaları 50,31 ve 49,10 şeklindedir. İnternet bağımlılığı ölçeği puanı ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda ($p>0,05$) olduğundan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

2015 yılında Jacqueline M. Vink ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada ergenlerde internet kullanımının kalıtımsal bir tarafı olup olmadığı araştırılmıştır. Bu çalışma ikizlerle yapılmıştır. Araştırmada kız ve erkek cinsiyetine göre Kompulsif İnternet Kullanım Ölçeği ortalama değerleri değişmemiştir. Kalıtımsal değerlerin kızlar ve erkekler için aynı çıktığı görülmüştür. Bireysel farklılıklarda %48 genetik faktörler ve %52 çevresel faktörlerin etkili olduğu görülmüştür. Özolgun Kurt (2014), meslek lisesi öğrencilerinde problemlili internet kullanımı, bilişsel yetenek ve dikkat becerilerinin ilişkisini incelemiştir. Bu çalışmada erkeklerin problemlili internet kullanım ölçeği ve alt bileşenleri puanlarının, kızların puanlarından anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Baykan (2014)'ın yaptığı tez çalışmasında öğrencilerin internet bağımlılık düzeyinin, internet kullanım sıklığının, internet bağımlılık tanı düzeyinin, internet bağımlılığının yaşamlarına etki düzeyinin, internet bağımlılığının şiddetinin ve internet bağımlılığından kurtulma motivasyon düzeyinin cinsiyete göre değişmediğini görmüştür. Morohan-Martin J and Schumacher P. (2000), Sulak (2015), Doğan (2013), Tunalıoğlu (2013) ve Sonkur (2014)'un elde ettiği sonuçlara göre, erkek kullanıcılar internet bağımlılığı konusunda daha riskli gruptur. Kız ergenlerin internet bağımlılığı yordayıcıları incelendiğinde sevme/sevilme ve güç ihtiyaçları, başarılı, kararsız ve dağınık kimlik statüleri ve heyecan arama değişkenleri birlikte internet bağımlılığı düzeyindeki toplam varyansın % 17'sini önemli bir biçimde açıkladığı ortaya çıkmıştır. Erkek ergenlerin internet bağımlılığı yordayıcıları incelendiğinde erkek ergenlerin sevme/sevilme ve güç ihtiyaçları, başarılı ve dağınık kimlik statüleri, heyecan arama ve yaşam doyumu birlikte internet bağımlılığı düzeyindeki toplam varyansın % 16'sını önemli bir biçimde açıkladığı ortaya çıkmıştır (Çetin, 2014).

Ergenlerin Yaş Değişkenine Göre İnternet Bağımlılığı Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

15, 16, 17 ve 18 yaşında olan öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamaları sırasıyla 64, 100, 82 ve 4 olarak gerçekleşmiştir. İnternet bağımlılığı ölçeği puanı ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan ANOVA analizi sonucunda ($p>0,05$) olduğundan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Türkiye’de internet kullanmaya başlamaya yaşının 6-10 yaş aralığı olduğu görülmüştür. (Kaşıkçı, 2014). İnternet bağımlılık düzeyi yüksek ergenlerin, bağımlılık düzeyi düşük ergenlere göre interneti daha erken yaşta ve daha sık kullandıkları, teknolojik gelişime paralel olarak internette geçirdikleri süreyi artırdıkları sonucuna ulaşan araştırma vardır (Canoğulları,2014). Aksine, yaşın internet bağımlılığı ile ilişkisi olmadığı sonucuna varan araştırmalarda vardır (Yüksel, 2013), (Sonkur, 2014).

Ergenlerin Sınıf Değişkenine Göre İnternet Bağımlılığı Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

9 sınıf (56), 10. Sınıf (93) ve 11. Sınıf (101) öğrencilerin İnternet Bağımlılığı puan ortalamaları sırasıyla 49.3571, 49.3763 ve 50.5941 şeklinde gerçekleşmiştir. İnternet bağımlılığı ölçeği puanı ile sınıf değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan ANOVA analizi sonucunda ($p>0,05$) olduğundan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Baykan (2014)’ın çalışmasında öğrencilerin internet bağımlılık düzeyinin, internet kullanım sıklığının, internet bağımlılık tanı düzeyinin, internet bağımlılığının şiddetinin ve internet bağımlılığından kurtulma motivasyonunun sınıf düzeyine göre değişmediği görülmüştür. İnternet bağımlılığı Lise 2 öğrencilerinin yaşamlarına Lise 4 öğrencilerine göre daha fazla etki etmektedir. Doğan (2013)’ın İzmir’de yaşları 12 ve 18 arasında değişen öğrencilerle ‘internet bağımlılığı yaygınlığı’ üzerine araştırma yapmıştır. Bu araştırmada yüksek bağımlık düzeyine 8.sınıfa devam eden ergenlerin sahip olduğu, bunu 10., 9. ve 11. sınıfların izlediği görülmüştür. 12. sınıfa devam eden öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin düşük olmasının sebebi olarak üniversite sınavlara hazırlık sürecinde olmaları varsayılmıştır.

Ergenlerin Geçen Dönemki Akademik Durum Değişkenine Göre İnternet Bağımlılığı Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Takdir Aldım (84 Kişi), teşekkür aldım (136 kişi), zayıf notum yoktu (7 kişi), bir zayıf notum vardı (12 kişi), birden fazla zayıf notum vardı (11) beyanlarıyla 1. Dönem akademik başarısına sahip öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeğinden aldığı puan ortalamaları sırasıyla 48.4524, 50.4265, 45.7143, 58.9167 ve 46.4545 şeklindedir. İnternet bağımlılığı ölçeği puanı ile geçen dönemki akademik durum değişkeni arasındaki ilişkiyi

incelemek için yapılan ANOVA analizi sonucunda ($p>0,05$) olduğundan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Ergenlerde akademik başarı değişkeni ile internet bağımlılığı düzeyi incelendiğinde, akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin İnternet bağımlılığı ölçeğinde daha düşük ortalamaya sahip oldukları bulunmuştur (Toraman, 2013) ve (Çam, 2014). Bireyin internet bağımlılığının okul ilgili derslerinde veya akademik performansında çalışma alışkanlıklarında azalma, notlarda düşme, kaçırılan dersler, serbest zaman etkinliklerine katılmakta zayıf entegrasyon gibi sıkıntılar yaşamaktadır (Akhter, 2013: 1794). Kulu (2012)'nin Şişli Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi öğrencileriyle yaptığı çalışmada teşekkür ya da takdir belgesi alan öğrencilerin zayıfı olan öğrencilere oranla gün içerisinde ders çalışmak için internet başında daha fazla vakit geçirdiklerini görmüştür. Ders çalışmak için internet başında geçirilen süre arttıkça okul başarılarının olumlu yönde etkilendiğini, internet kullanım süresi ders çalışma amaçlı yapıldığı zaman okul başarısının da arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Ergenlerin Kardeş Sayısı Değişkenine Göre İnternet Bağımlılığı Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Ergenlerden kardeşim yok (43 kişi), 1 kardeşim var (139), 2 kardeşim var (49), 3 kardeşim var (12) ve 4 ve üzeri kardeşi olanların (7) internet bağımlılığı ölçeğinden ortalama puan olarak sırasıyla 54.3488, 47.5971, 50.8980, 56.4167 ve 48.8571 elde edilmiştir. İnternet bağımlılığı ölçeği puanı ile kardeş sayısı değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan ANOVA analizi sonucunda ($p<0,05$) olduğundan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Ergenlerin Anne-Baba Hayatta Olma Değişkenine Göre İnternet Bağımlılığı Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Örnekleme her ikisi de yaşıyor (242 kişi), annem öldü babam yaşıyor (2 kişi) ve babam öldü annem yaşıyor (6 kişi) internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları sırasıyla 49.82, 34.50 ve 56,50 şeklindedir. İnternet bağımlılığı ölçeği puanı ile anne baba hayatta olma durumu değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan ANOVA analizi sonucunda ($p>0,05$) olduğundan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Ko, C. et al. (2014) araştırmada annesi veya babası ile yaşamayan ergenlerin ailenin gözetim ve desteğinden mahrum kaldığı için daha hızlı internet bağımlısı olduklarını öngörmektedirler. Babası vefat eden katılımcıların internet kullanımının negatif sonuçlarına maruz kaldığını grlmektedir (Tunalıoğlu, 2013). Benzer sonuç am'ın araştırmasında da çıkmıştır. İnternet bağımlısı prevelansının en yüksek olarak babası hayatta olmayanlarda, en düşük ise babası hayatta olanlarda saptanmıştır. Bu durum, baba kaybı olan adölesanların aile içi etkileşimlerinin yetersiz olması veya adölesanın internet kullanımı üzerinde otorite sağlayacak bireylerin olmamasına bağlı olabilir (am, 2014).

Ergenlerin Anne-Baba Birlikte Yaşama Değişkenine Göre İnternet Bağımlılığı Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmaya katılan öğrencilerden anne ve babalarının birliktelik durumları ile ilgili birlikteler (211 kişi), ayrı yaşıyorlar (9 kişi) ve boşandılar (30 kişi) diyenlerin internet leği puan ortalamaları sırasıyla 49.7630, 48.6667, 50.9333 şeklinde-dir. İnternet bağımlılığı leği puanı ile anne baba birlikte yaşama durumu değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan ANOVA analizi sonucunda ($p>0,05$) olduğundan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

am (2014), ebeveynlerin medeni durumlarına göre internet bağımlılığı prevelansı en düşük olarak ilk evliliklerini yapmış ebeveynlerin çocuklarında, en yüksek ise diğer durumlardaki (boşanmış, ayrılmış, yeniden evlenmiş, dul vb.) ebeveynlerin çocuklarında tespit edilmiştir. Bu sonuç ergenlerin ihtiyaç duyduğu aile desteğinin yeterli olmaması ve buna bağlı olarak ruh sağlıklarının bozulma riskinin fazla olmasına bağlanmıştır.

Ergenlerin Daha nce Bir Uzmandan Psikolojik Destek Aldınız Mı Değişkenine Göre İnternet Bağımlılığı Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu soruya evet (77 kişi) ve hayır (173) cevabını verenlerin internet bağımlılığı leği puan ortalamaları 51.49 ve 49.13 şeklinde-dir. İnternet bağımlılığı leği puanı ile daha önce bir uzmandan psikolojik destek alma durumu değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda ($p>0,05$) olduğundan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Psikiyatrik semptomların internet bağımlılığının başlamasına veya dirençli hale gelmesinde etkili mi olduğu veya internet bağımlılığın da psikiyatrik semptomları

hızlandırıp hızlandırmadığı ortaya konmalıdır. Her iki durum bireyi diğer duruma karşı savunmasız mı kılmaktadır ve paylaşılan genetik veya çevresel risk faktörleri bulunmakta mıdır? Bu soruların cevapları bize komorbidite durumunu vermektedir (Yen et al, 2008)

Kaplan ve Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry (7. Baskı) kitabında C. Robert Cloninger kişiliğin iki temel bileşeni olarak mizaç ile karakterdeki normal ve anormal varyasyonları açıklayan boyutsal bir psikobiyojik kişilik modeli geliştirmiş ve tanımlamıştır. Cloninger'in psikobiyojik kişilik kuramı mizaç boyutunda yenilik arayışı, zarardan kaçınma, ödül bağımlılığı ve sebat etme olmak üzere dört boyutlu bir mizaç tanımlar. Ko ve arkadaşları 2006 yılında ergenler üzerinde yaptıkları araştırmada yenilik arayışının çok, ödül bağımlılığının az olmasının bireylerde internet bağımlılığı ve madde kullanımında belirleyici olduğunu ortaya koymuşlardır. Sadece yüksek düzeyde zarardan kaçma davranışının internet bağımlılığının belirleyicisi olabileceğini görmüşlerdir (Ko et al., 2006). Ha ve arkadaşları da internet bağımlılığı ve yüksek zarardan kaçınma mizacı ve düşük kendini yöneltme ve yüksek kendini aşma karakter özellikleri arasında ilişki bulmuşlardır (Ha et al., 2007) İnternet bağımlılığını tahmin etmede düşük düzey kendini yöneltmenin nevrozizm veya zarardan kaçınmadan daha işlevsel olduğu görülmüştür (Montag et al.2010). Cao ve arkadaşları lise öğrencisi ile yaptıkları çalışmada Eysenck Kişilik Envanteri ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği uygulamışlardır. İnternet bağımlılığının yüksek düzey nevrozizm, yüksek düzey psikotizm ve yalan skorlarıyla ilişkili olduğunu görmüşlerdir (Cao et al. 2007).

İnternet Bağımlılığı sıklıkla içekapanıklılık ve sosyal problemler gibi kişilerarası zorluklardan kaynaklanmaktadır (Ebeling-Witte, Frank and Lester, 2007). İnternet bağımlıları sıklıkla yüz yüze durumlarda başarılı iletişim kuramazlar (Leung, 2007). Bu nedenle online iletişim daha kolay ve güvenli gelir. Zayıf iletişim becerileri özgüven düşüklüğüne, izolasyon hissine ve grupla çalışmamak, sunum yapamamak gibi hayatta başka sorunlarada neden olur. İnternet üzerinden yapılan iletişimde reddedilme veya başkalarıyla fiziksel yakınlığını getirdiği kaygıdan kişiyi kurtarır. Çetin (2014) ergenlerin internette yaptıkları kimlik denemelerini yapma oranları incelendiğinde (asla % 32,50, bazen % 66,40 ve sık sık % 1,10) ergenlerin çoğunluğunun internette bazen kimlik denemeleri yaptığı görülmektedir (% 66,40). Bu durumun daha fazla onay almak ve benlik

saygısını yükseltme isteğinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Ayrıca internet insanların gerçek hayatta bulamadıkları sosyal desteği sınırlı da olsa sunmaktadır. Örneğin facebook üzerinde kapalı gruplar oluşturan panik atak hastaları, obsesif kompulsif bozukluk hastaları düşünülebilir. Araştırmalar yalnızlık hissinin internet bağımlılığının oluşumunda etkin olduğunu göstermektedir (Morahan-Martin, 1999).

Mustafa Koç 2011 yılında yaptığı araştırmada internet kullanım süresi (haftada 38.5 saat) yüksek olan kişinin sahip olduğu psikiyatrik rahatsızlıkların bu durumla bağlantılı olabileceğini gösterdiğini dile getirmektedir. Araştırmaya göre internet bağımlılarının bağımlı olmayanlara göre daha depresif olmaya yatkın olduklarını bulmuştur. Ayrıca dürtüselliğın aşırı internet kullanımı ile ilişkili olduğu gözlenmiştir. Kişiler arası ilişkilerine bakıldığında internet bağımlısı olan bireylerin, başkaları tarafından eleştirilmeye duyarlı, cinsiyete dayalı konularda utangaçlık gösterdiği ve duyguları hemen kırılabilen bireyler olduğunu görülmüştür. Ayrıca gerçek dünyada aradığı desteği bulamayan internet kullanıcılarının online dünyada sosyal destek aradıkları görülmüştür. Ayrıca internet bağımlısı olan bireylerde obsesif-kompulsif semptomların bağımlı olmayanlara göre daha çok olduğu gözlenmiştir (Koç, 2011: 143)

2013 yılında üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmaya göre yüksek patolojik düzeyde internet kullanımı ile düşük düzey psikolojik iyilik hali arasında ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Çardak, 2013). 2013 yılında İstanbul Tıp Fakültesi'nden yapılan diğer bir çalışmada 10 ve 18 yaş arasındaki İnternet Bağımlısı çocuk ve ergenlerde yapılan bir araştırmada 60 kişilik örnekleme 52 tanesinde davranış bozukluğu, 43 tanesinde kaygı bozukluğu, 23 tanesinde duygu-durum bozukluğu, 16 tanesinde dışa atım bozukluğu, 10 tanesinde tik bozukluğu ve 4 tanesinde madde kullanım bozukluğu olduğu gözlenmiştir (Bozkurt et al., 2013)

2014 yılında yapılan başka bir araştırmada cinsiyetin erkek olması, sürekli kullanılan sigara, alkol ve uyuşturucu, depresif semptomlar, dikkat eksikliği ve hiperaktivite semptomları, girişkenliğin olmaması internet bağımlılığına kapılmada yüksek risk etmenleri olarak gözlenmiştir. Bu araştırmaya göre madde kullanımının olması, kendine zarar verme, intihara meyilli olma, dürtüsel olma, asilik ve saldırgan davranış problemleri okul danışmanları ve sağlık çalışanları için yüksek risk faktörü olarak uyarıcı

olmalıdır (Evren et al. 2014). Depresyon ve Kaygının internet bağımlılığı ile oldukça ilintili bulunmuştur (Sonkur, 2014) (Tunalıoğlu, 2013) (Çam, 2014). Ergenlerin depresyon puan ortalamalarının sınıf değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. 11. sınıf depresyon puan ortalamasının, 12. sınıf depresyon puan ortalamasından düşük olduğu görülmüştür (Tarhan, 2013) .

Ergenlerin Bedensel Bir Rahatsızlığa Sahip Olma Değişkenine Göre İnternet Bağımlılığı Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu soruya evet (14 kişi) ve hayır (236 kişi) cevabını verenlerin internet bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları sırasıyla 49.2857 ve 49.8983 şeklindedir. İnternet bağımlılığı ölçeği puanı ile bedensel bir rahatsızlığa sahip olma durumu değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda ($p>0,05$) olduğundan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Ergenlerin Ailenin Ekonomik Durumu Değişkenine Göre İnternet Bağımlılığı Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Ailelerinin ekonomik durumu ile ilgili 1500 TL altı(11 kişi), 1501 - 3000 TL (60 kişi), 3001 - 4500 TL (65 kişi) ve 4501 TL ve üstü (114 kişi) beyanında bulunanların internet bağımlılığı puan ortalamaları sırasıyla 48.27, 51.96, 48.83 ve 49.50 şeklindedir. İnternet bağımlılığı ölçeği puanı ile ailenin ekonomik durumu değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan ANOVA analizi sonucunda ($p>0,05$) olduğundan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Bazı araştırmalarda ergenlerin ailelerinin ekonomik durumunun yükseldikçe internet kullanımının arttığı gözlenmiştir (Sonkur, 2014) ve (Çam, 2014). Yüksek ekonomik düzeyde bulunan öğrencilerin, orta ekonomik düzeyde bulunan öğrencilere göre daha çok internet bağımlısı olduğu görülmüştür. (Yılmaz, 2013). Aksine, aylık şahsi gelir değişkenin, öğrencilerin internet bağımlılığı toplam puanlarında anlamlı bir farklılaşmaya neden olmadığını gösteren araştırmalar da mevcuttur (Sulak, 2015).

Ergenlerin Sigara Kullanma Durumu Değişkenine Göre İnternet Bağımlılığı Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Sigara kullandığını ifade eden 38, kullanmadığını söyleyen internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları sırasıyla 48.58 ve 50,09 şeklindedir. İnternet bağımlılığı ölçeği puanı ile sigara kullanma durumu değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda ($p>0,05$) olduğundan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

2014 yılında yapılan bir meta analiz çalışmasında internet bağımlılığının alkol kullanımı, dikkat eksikliği ve hiperaktivite, depresyon ve anxiety ile oldukça bağlantılı olduğunu ortaya koymuşlardır (Ho et al. 2014). DEHB semptomlarının madde kullanımı (alkol, sigara ve esrar) ve internet bağımlılığı ile davranış bozukluğu semptomlarının ise sigara kullanımı ile pozitif yönlü bir ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur. Bunun yanında, DEHB semptomlarının etkisi kontrol edildiğinde, davranış bozukluğu semptomlarının, nikotin ve internet bağımlılıkları ile pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu ortaya konulmuştur (Allard, 2014).

Ergenlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Nikotin Bağımlılığı Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Sigara Kullanan 20 kız öğrencinin nikotin bağımlılığı testi puanlarına göre 18 düşük şiddette bağımlı, 1 orta şiddette bağımlı ve 1 şiddetli bağımlı öğrenci bulunmaktadır. Sigara kullanan 18 erkek öğrencinin nikotin bağımlılığı testi puanlarına göre 14 düşük şiddette bağımlı, 3 orta şiddette bağımlı ve 1 şiddetli bağımlı bulunmaktadır. Nikotin bağımlılığı ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiyi araştırmak için yapılan ki kare analizi sonucunda anlamlı bir ilişki saptanamamıştır.

Çelepkolu ve arkadaşları (2014) FNBT kullanarak yaptıkları nikotin bağımlılık düzeyi araştırmasında nikotin bağımlılığı düzeyi ile yaş ve cinsiyetle ilgili anlamlı fark bulamamışlardır.

Ergenlerin Yaş Değişkenine Göre Nikotin Bağımlılığı Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

15 yaşındaki öğrencilerden 6 düşük şiddete, 1 orta şiddette bağımlı bulunmaktadır. 16 yaşındakilerden 12 düşük şiddette bağımlı, 1 orta şiddette bağımlı ve 1 düşük şiddette bağımlı bulunmaktadır. 17 yaşındakilerden 13 düşük şiddette bağımlı, 2 orta

şiddette bağımlı ve 1 şiddetli bağımlı bulunmaktadır. 18 yaşındakilerden 1 tane düşük şiddetli bağımlı bulunmaktadır. Nikotin bağımlılığı ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiyi araştırmak için yapılan ki kare analizi sonucunda anlamlı bir ilişki saptanamamıştır ($p>0,05$).

Gümüş Doğan (2003), yaptığı araştırmada öğrencilerin sigara içme sıklığı yaş ve sınıf derecesinin artışıyla birlikte yükselmektedir.

Ergenlerin Sınıf Değişkenine Göre Nikotin Bağımlılığı Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Sigara kullananlar arasında 9. Sınıfta sadece 6 düşük şiddette bağımlı bulunmaktadır. 10. Sınıflarda 14 düşük şiddette bağımlı, 2 orta şiddette bağımlı ve 1 şiddetli bağımlı bulunmaktadır. 11. Sınıflarda 12 düşük şiddette bağımlı, 2 orta şiddette ve 1 şiddetli bağımlı bulunmaktadır. Nikotin bağımlılığı ile sınıf değişkeni arasındaki ilişkiyi araştırmak için yapılan ki kare analizi sonucunda anlamlı bir ilişki saptanamamıştır ($p>0,05$).

Önder (1984), öğrencilerin sınıfı büyüdükçe sigara içme oranı artmaktadır.

Ergenlerin Geçen Dönemki Akademik Durum Değişkenine Göre Nikotin Bağımlılığı Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Sigara kullananlar arasında takdir alan 5 kişiden 4 düşük şiddette ve 1 şiddetli bağımlıdır. Teşekkür alan 22 öğrenciden 20 düşük şiddette ve 2 orta şiddette bağımlı bulunmaktadır. Zayıf notu olmayan 3 kişinin 3'ü de düşük şiddette bağımlıdır. Birden fazla zayıf olan 5 öğrencinin 2'si düşük şiddette bağımlı, 2'si orta şiddette bağımlı ve 1 şiddette bağımlı bulunmaktadır. Nikotin bağımlılığı ile geçen dönemki akademik durum değişkeni arasındaki ilişkiyi araştırmak için yapılan ki kare analizi sonucunda anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p<0,05$). Sigara kullananlar arasında teşekkür alan öğrencilerin sigara kullanma oranı en yüksektir (9,2%). Zayıf notu olmayan ve bir zayıf notu olanların ise sigara kullanma oranları en düşük ve eşittir (1,2%).

Gümüş Doğan (2003), yaptığı araştırmada öğrencilerin derslerdeki başarı oranı arttıkça sigara içme oranında azalma görmüştür.

Ergenlerin Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Nikotin Bağımlılığı Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Sigara kullananlar arasında kardeşi olmayan 5 öğrenciden 4 düşük şiddette bağımlı ve 1 orta şiddette bağımlı olmaktadır. 1 kardeşi olan 22 öğrenciden 19 düşük şiddette bağımlı 3 orta şiddette bağımlı bulunmaktadır. 2 kardeşi olan 8 öğrenciden 7 düşük şiddette bağımlı ve 1 şiddetli bağımlı bulunmaktadır. 3 kardeşi olan sadece 1 tane şiddetli bağımlı bulunmaktadır. 4 ve daha fazla kardeşi olan 2 kişinin 2'side düşük şiddette bağımlı bulunmaktadır. Nikotin bağımlılığı ile kardeş sayısı değişkeni arasındaki ilişkiyi araştırmak için yapılan ki kare analizi sonucunda anlamlı bir ilişki saptanamamıştır ($p>0,05$).

Ergenlerin Anne-Baba Hayatta Olma Durumu Değişkenine Göre Nikotin Bağımlılığı Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Sigara kullanan öğrencilerden anne ve babası yaşayanların 30 tanesi düşük şiddette bağımlı, 4 tanesi orta şiddette bağımlı ve 2 tanesi şiddetli bağımlıdır. Babam öldü annem yaşıyor diyenlerin 2 tanesi de düşük şiddetli bağımlıdır. Nikotin bağımlılığı ile anne baba hayatta olma durumu değişkeni arasındaki ilişkiyi araştırmak için yapılan ki kare analizi sonucunda anlamlı bir ilişki saptanamamıştır ($p>0,05$).

Ergenlerin Anne-Baba Birliktelik Durumu Değişkenine Göre Nikotin Bağımlılığı Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Sigara kullananlar arasında anne ve baba birliktelik durumunda anne ve babası birlikte olan 30 kişiden 29'u düşük şiddette bağımlı ve 1 tanesi orta şiddette bağımlıdır. Anne ve babası ayrı yaşayan 2 kişiden 2'side düşük şiddette bağımlıdır. Anne ve babası boşanan öğrencinin 1 tanesi düşük şiddette bağımlı, 3 tanesi orta şiddette bağımlı ve 2 tanesi şiddetli bağımlıdır. Nikotin bağımlılığı ile anne baba birlikte olma durumu değişkeni arasındaki ilişkiyi araştırmak için yapılan ki kare analizi sonucunda anlamlı bir ilişki saptanamamıştır ($p>0,05$).

Ergenlerin Daha Önce Bir Uzmandan Psikolojik Destek Alma Değişkenine Göre Nikotin Bağımlılığı Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Sigara içenler arasında daha önce psikolojik destek almış olan 16 kişiden 11 tanesi düşük şiddette bağımlı, 3 orta şiddette ve 2 şiddetli bağımlı bulunmaktadır. Daha önce psikolojik destek almayan 22 kişiden 21 düşük şiddette ve 1 orta şiddette bağımlı bulunmaktadır. Nikotin bağımlılığı ile daha önce bir uzman psikolojik destek alma durumu değişkeni arasındaki ilişkiyi araştırmak için yapılan ki kare analizi sonucunda anlamlı bir ilişki saptanamamıştır ($p>0,05$).

Sigara bağımlılığı ruhsal problemi olanlarda ve madde kullanım bozukluğu olanlar arasında yaygındır (Lasser et. al., 2000). Saraçlı (2007) uzmanlık tezindeki araştırmasında ruhsal hastalığı olan veya ruhsal hastalık tedavisi görmüş olanların anlamlı derecede fazla sigara içtiği sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca, bunu stresörlerle ve stres bağlantılı psikiyatrik hastalıklarla görülmesini kişideki kurtulma ve rahatlama çabasını gösterdiğini belirten makaleler bulunmaktadır (Bruijnzeel, 2012).

Ergenlerin Bedensel Bir Rahatsızlığı Olma Değişkenine Göre Nikotin Bağımlılığı Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Sigara içenler arasında bedensel rahatsızlığı bulunan sadece 1 kişi vardır ve o da düşük şiddette bağımlıdır. Bedensel rahatsızlığı bulunmayan 37 kişiden 31 tanesi düşük şiddette bağımlı, 4 tanesi orta şiddette bağımlı ve 2 tanesi şiddetli bağımlıdır. Nikotin bağımlılığı ile bedensel bir rahatsızlığa sahip olma değişkeni arasındaki ilişkiyi araştırmak için yapılan ki kare analizi sonucunda anlamlı bir ilişki saptanamamıştır ($p>0,05$).

Ergenlerin Aile Ekonomik Durumu Değişkenine Göre Nikotin Bağımlılığı Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Sigara içenler arasında ailelerin ekonomik geliri 1500 TL ve altında olan sadece 2 tane düşük şiddette bağımlı bulunmaktadır. 1501 ve 3000 TL arasında aile geliri olan 6 kişiden 5 tanesi düşük şiddette bağımlı ve 1 tanesi şiddetli bağımlıdır. 3001 ve 4500 arası aile geliri olan 11 öğrenciden 8 tanesi düşük düzeyde bağımlı 3 orta şiddette bağımlı bulunmaktadır. 4501 ve üzeri 19 öğrenciden 17 tanesi düşük şiddette bağımlı, 1 orta şiddette bağımlı ve 1 şiddetli bağımlı bulunmaktadır. Nikotin bağımlılığı ile ailenin ekonomik durumu değişkeni arasındaki ilişkiyi araştırmak için yapılan ki kare analizi sonucunda anlamlı bir ilişki saptanamamıştır ($p>0,05$).

Ergenlerin Nikotin Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki İle İlgili Bulguların Tartışılması

İnternet Bağımlılığında semptom göstermeyen 20 öğrenciden 16 tanesi düşük şiddette bağımlı 3 tanesi orta şiddette bağımlı ve 1 tane şiddetli bağımlıdır. Sınırlı semptom gösterenlerden 18 öğrenciden 16 tanesi düşük şiddette bağımlı, 1 tanesi orta şiddette bağımlı ve 1 şiddetli bağımlı bulunmaktadır. Nikotin bağımlılığı ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi araştırmak için yapılan ki kare analizi sonucunda anlamlı bir ilişki saptanamamıştır ($p > 0,05$). Choi ve arkadaşlarının (2009) Güney Kore’de 2.336 lise öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmanın sonuçlarına göre internet bağımlılığı ile sigara içimi arasında bir ilişki bulunmamıştır. Heo ve arkadaşlarının (2014) Kore’de 57.857 adolesan üzerinde yaptıkları araştırmanın sonuçlarına göre, internet bağımlılığının tütün kullanımı ile ters yönlü bir ilişkisi bulunmuştur. Çam’ın 2014 yılında yaptığı çalışmada problemlili internet kullanıcılarının daha fazla sigara tükettikleri tespit etmiştir. Sigara kullananların internet bağımlılık düzeylerinin kullanmayanlardan daha yüksek oluşu (Günüç, 2009 ; Doğan, 2013) bu iki bağımlılık türü arasında bir ilişkinin olup olmadığı konusunda bizi düşündürmektedir.

Ergenlerin Benlik Saygısı ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki İle İlgili Bulguların Tartışılması

Benlik saygısı ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p = 0,0 < 0,05$; $r = 0,360$).

Armstrong ve arkadaşlarının 50 katılımcı ile 2000 yılında yaptıkları araştırma sonucuna göre düşük benlik saygısının internet bağımlılığı ile ilişkisi vardır (Armstrong et al., 2000). Özer (2013)’in Trabzon’da 385 liseli öğrenci ile yaptığı araştırma sonucuna göre problemlili internet kullanımı ile benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir korelasyon olduğu bulunmuştur. Özer (2013) tarafından problemlili internet kullanımı ile benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir korelasyon olduğunu bulmuştur. Düşük benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeyine sahip bireylerin problemlili internet kullanımına daha yatkın oldukları şeklinde yorumlanmıştır. Turnalar-Kurtaran (2008), lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada benlik saygısı ile problemlili internet kullanımı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur.

Ergenlerin Benlik Saygısı ve Nikotin Bağımlılığı Arasındaki İlişki İle İlgili Bulguların Tartışılması

Benlik saygısı ile nikotin bağımlılığı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p= 0,63 > 0,05$; $r=0,305$).

Ekici (2015) yatarak tedavi gören bonzai bağımlılarında benlik saygısı ve yönetici işlevlerinin incelenmesi adlı araştırma yapılmıştır. Yaptıkları çalışma sonuçlarına göre bonzai kullanan kişilerin benlik saygısı ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Kaya (2011), 62 madde kullanan ve 62 madde kullanmayan ergenle çalışma yapmıştır. Bu çalışmada madde kullanmayan ergenlerin benlik saygısı düzeyleri madde kullanan ergenlere göre daha yüksek çıkmıştır. Çubuk (2011) haklarında uyuşturucu madde kullanmak nedeniyle ile tedavi ve denetimli serbestlik tedbiri verilen 277 yetişkin erkekle yaptığı çalışma sonucuna göre madde kullanımı deneyimi yaşamış kişilerin benlik saygısı ile bağlanma stilleri arasında istatistiksel anlamlı bir ilişkinin olduğu gözlenmiştir. Bu kişilerde benlik saygı düzeyi arttıkça, yakın ilişkilerde yaşanan kaygı düzeyinin düştüğü ve kaçınma davranışının azaldığı ortaya çıkmıştır. Ölçüm (2014) tarafından yapılan tez çalışmasında madde kullanımı olan ve olmayan ergenlerin benlik saygısı, çocukluk örselenme yaşantıları ve öfke ifade biçimleri yönünden karşılaştırılması yapılmıştır. Bu araştırma sonucunda madde kullanımı olan ergenler madde kullanımı olmayan ergenlere göre daha düşük benlik saygısına sahiptir. Ayrıca, madde kullanımı olan ergenler arasında düşük benlik saygısı olanların orta benlik saygısı olan ergenlere göre toplam örselenme puanları daha yüksek çıkmıştır. Madde kullanımı olan ergenler arasında yüksek benlik saygısı olanların duygusal istismar-ihmal puanları orta ve düşük benlik saygısı olan ergenlerden daha düşük çıkmıştır. Toker (2008) araştırmasına göre madde kullanım öyküsü olan kişilerin olmayanlara göre çocuklukta daha düşük benlik saygısına sahip oldukları ortaya konulmuştur.

4.2 SONUÇ

Araştırma örneklemi için okul olarak 2015-2016 yılında 500 üzerinden 479 puanla öğrenci alan Beşiktaş Anadolu Lisesi seçilmiştir. Araştırma da 12. Sınıf öğrencileri

üniversite sınavına girecekleri için dâhil edilmemişlerdir. Envanterler 250 öğrenciye uygulanmıştır.

- Bu öğrencilerin 56 tanesi 9. sınıf, 93 tanesi 10. sınıf ve 101 tanesi 11. sınıf öğrencisidir. Öğrencilerin %90,8'i bir dönem önce zayıf dersi olmayan, teşekkür veya takdir alan öğrencilerden oluşmuştur.
- Öğrencilerin %55,6'sının tek kardeşi, % 19,6 sınıfın iki kardeşi bulunmaktadır. Hiç kardeşi olmayan %17,2 oranındadır.
- Öğrencilerin %15,6 sınıfın ailesi ya ayrı yaşamakta ya da boşanmıştır.
- Öğrencilerin %30,8'i daha önce bir uzmandan psikolojik destek aldığını ifade etmiştir.
- Bedensel rahatsızlığı olduğunu ifade eden öğrenci oranı %5,6'dır.
- Öğrencilerin %45,6'sının ailesin aylık geliri 4500 TL üzerinde, %26'sının 3000 ve 4500 TL arası, %24'ünün 1500 ve 3000 TL arası, %4,4'ünün 1500 TL altında aylık geliri olduğu görülmektedir.
- Sigara kullananların oranı çalışmaya katılanların %15,2'sidir.
- Benlik saygısı ölçeği puanı ile cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, akademik durum, anne ve baba ile birlikte yaşanıp yaşanmaması, daha önce psikolojik destek alıp almama durumu, bedensel bir rahatsızlığın olup olmaması, ailenin ekonomik durumu değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.
- Benlik saygısı ölçeği puanı ile kardeş sayısı değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan ANOVA analizi sonucunda anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir($p<0,05$). Araştırmada Tukey testi sonucunda 1 kardeşi olanlarla 3 kardeşi olanların benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p<0,05$). 3 kardeşi olanların benlik saygısı puanı 1 kardeşi olanlardan daha yüksektir. 3 kardeşi olanlarla 4 kardeş ve üzeri kardeşe sahip olanların benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p<0,05$). 3 kardeşi olanların benlik saygısı puanı 4 kardeş ve üzeri kardeşe sahip olanların benlik saygısı puanından daha yüksektir.
- Benlik saygısı ölçeği puanı ile anne baba hayatta olup olmaması değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan ANOVA analizi sonucunda ($p<0,05$)

olduğundan anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Tukey testi sonucunda her ikisi de yaşıyor diyenlerle, babam öldü annem yaşıyor diyenlerin benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p < 0,05$ babam öldü annem yaşıyor diyenlerin benlik saygısı puanı her ikisi de yaşıyor diyenlerin puanından daha yüksektir.

- Benlik saygısı ölçeği puanı ile sigara kullanma değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda ($p > 0,05$) olduğundan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.
- İnternet bağımlılığı ölçeği puanı ile cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, akademik durum, kardeş sayısı, anne ve babanın hayatta olup olmaması, anne ve baba ile birlikte yaşanıp yaşanmaması, daha önce bir uzmandan psikolojik destek alınıp alınmaması, bedensel bir rahatsızlığının olup olmaması, ailenin ekonomik durumu değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.
- İnternet bağımlılığı ölçeği puanı ile sigara kullanma durumu değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda ($p > 0,05$) olduğundan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.
- Nikotin bağımlılığı ile cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, akademik durum, kardeş sayısı, anane ve babanın hayatta olup olmaması, anne ve babanın birlikte olup olmaması durumu, daha önce bir uzmandan psikolojik destek alınıp alınmadığı, bedensel bir rahatsızlığın olup olmaması, ailenin ekonomik durumu değişkenleri arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır.
- Nikotin bağımlılığı ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi araştırmak için yapılan ki kare analizi sonucunda anlamlı bir ilişki saptanamamıştır ($p > 0,05$). İnternet bağımlılığı sınıflandırmasında sınırlı semptom gösteren ve semptom göstermeyenlerin düşük ve şiddetli nikotin bağımlılığı oranı eşit seviyededir. Orta şiddette bağımlılık oranı internet bağımlılığı sınıflandırmasında semptom göstermeyenlerde sınırlı semptom gösterenlere göre daha yüksektir (%7,9).
- Benlik Saygısı, İnternet Bağımlılığı Nikotin Bağımlılığı arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon tablosu incelendiğinde;

Benlik saygısı ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p= 0,0 < 0,05$; $r=0,360$).

Benlik saygısı ile nikotin bağımlılığı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p= 0,63 > 0,05$; $r=0,305$).

Nikotin bağımlılığı ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p= 0,383 > 0,05$; $r= -0,145$).

4.3 ÖNERİLER

Hem ülke düzeyinde hem de uluslararası düzeyde bağımlılığa karşı kurumlar arası işbirliğine gidilmesi ve ortak hareket edilmesi gerekmektedir. Ulusal düzeyde yapılacak bağımlılığa karşı önleyici programlar üniversiteler tarafından incelenmeli ve Sağlık Bakanlığı tarafından desteklenmelidir.

Okul ortamında rehberlik servislerinin işlevselliklerini artırmanın öğrenciye zamanında ulaşmada etkili olacağı düşünülmektedir. Gençlerimiz için madde ile tanışmadan önce sosyal çevresini düzenlenmesi, sorunlarla baş etmesini sağlamak için problem çözme becerilerini artırma, zihinsel süreçlerini ele alıp sağlıksız ve olumsuz duygular yaşamasına sebep olan düşüncelerinin yeniden yapılandırılması, haz kaynaklarının çeşitlendirilmesi gibi koruyucu önlemler büyük önem taşımaktadır. Öğrenci ailelerinin internet kullanımı konusunda bilgilendirilmeleri önemlidir.

Öğrencilerin serbest zamanlarını verimli şekilde değerlendirilmesi için sosyo-kültürel, sportif etkinlikler düzenlenmeli ve öğrencilerin bu etkinliklere katılımı ödüllendirilerek desteklenmelidir.

Ergenlik döneminde bedensel, duygusal ve sosyal açıdan meydana gelen değişimlerle ilgili olarak gençlerin bilgilendirilmesi döneme uyum sağlamada faydalı olacaktır. Bunun benlik saygılarına katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Akhter, N., 2013, "Relationship between Internet Addiction and Academic Performance among University Undergraduates", pp 1793-1796. Available on site http://www.academicjournals.org/article/article1382342222_Akhter.pdf

Akın, A. ve İskender M., 2011, "İnternet Addiction and Depression, Anxiety and Stress", International Online Journal of Educational Sciences, pp.138-148. Available on site www.iojes.net

Aktaş, N., **9. Sınıfta Anne Baba Tutumları ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi**, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya, 2011.

Aktepe, E., et al., 2013, "Possible internet addiction in high school students in the city center of Isparta and associated factors: a cross-sectional study", The Turkish Journal of Pediatrics, 55(4), pp.417-425.

Aktuğ, T., **Ergenlerde Akran Baskısı ve Benlik Saygısının İncelenmesi**, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin, 2006.

Alıcı, T ve Uzbay, T., "Bağımlılık", Kognitif Nörobilimler Kitabı, Bölüm 35, Nobel Tıp Kitapevleri Ltd. Şti., 3. Baskı, Ankara, 2010, s.720.

Alınmış R. K., **Şizofrenili Hastalarda Benlik Saygısı, Problem Çözme Becerisi, Baş Etme Yolları, Sosyal Destek ve İntihar Düşüncesinin Açıklayıcı İlişkisi**, Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara, 2011.

Allard, S. M., **Dikkat Eksikliği Hiperaktivite ve Davranış Bozukluğu Semptomlarının Madde Kullanımı ve İnternet Bağımlılığı İle İlişkisi: Olumsuz Yaşam Olaylarının Önemi**, Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2014.

Amerikan Psikiyatri Birliği, **Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı Beşinci Baskı (DSM-5)**, Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı'ndan, Çev. Köroğlu, E., Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2014, s.280.

Amerikan Psikiyatri Birliği, **Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı**, Dördüncü Baskı (DSM-4), Yeniden Gözden Geçirilmiş Tam Metin'den, Çev. Köroğlu, E., Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2007, s.283.

Andiç, S., **Ergenlik Döneminde Zihni Meşgul Eden Konularla İlişkili Değişkenler: Bağlanma Tarzları, Öz-Şefkat ve Psikolojik Belirtiler**, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2013.

Arısoy, Ö., 2009, "İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi", Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, Cilt:1, Sayı:1, s.55-67.

Arkonanç, S. A., **Psikoloji Zihin Süreçleri Bilimi**, (Gözden Geçirilmiş 2. Baskı), Alfa Yayınları, İstanbul, 1998.

Armstrong, L. Et al., 2000, “Potential Determinants of Heavier İnternet Usage”, Int J Hum Comput Stud, Vol. 53, pp.537–550

Arslanoğlu, E., **Adölesan Voleybolculara Uygulanan Yapılandırılmış Grup Müdahalesinin Yeme Tutumu, Depresyon Düzeyi, Beden Algısı ve Benlik Saygısı Üzerine Etkisi**, Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2015.

Atkinson R., Atkinson R.C., Hilgard E.R., **Psikolojiye Giriş**, California Üniversitesi, Stanford Üniversitesi, Sosyal Yayınlar Cağaloglu, İstanbul, 1995.

Avşaroğlu, S., **Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme ve Stresle Başa çıkma Stillerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi**, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2007.

Aydın, B., **Çocuk ve Ergen Psikolojisi**, Marmara Üniversitesi Vakfı Yayınları, İstanbul, 1997.

Aydoğan,D., **Akademik Erteleme Davranışının Benlik Saygısı, Durumluluk Kaygı ve Öz-Yeterlik İle Açıklanabilirliği**, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2008.

Aytan, M. E., **Obsesif Kompulsif Bozukluklarda Denetim Odağı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2010.

Bairov, A., 2016, “Sigara Bağımlılığı mı Nikotin Bağımlılığı mı?”, Üsküdar Üniversitesi Psikohayat Dergisi, Sayı:15, İstanbul, s.32

Baler, R.D. and Volkow N.D., 2011, “Addiction as a Systems Failure: Focus on Adolescence and Smoking”, J Am Acad Child Adolesc Psychiatry, s.329-339

Balkan E. M., 2010, “The Relationship Between Computer-İnternet Addiction and Family Functions”, International Educational Technology Conference. Available on site https://www.researchgate.net/publication/284029244_THE_RELATIONSHIP_BETWEEN_COMPUTER-INTERNET_ADDICTION_AND_FAMILY_FUNCTIONS

Baykan, N., **Anne-Baba Tutumları ile İnternet Bağımlılık Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Sultanbeyli İlçesi Örneği)**, Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2014.

Boeree, C.G., 1997, “Carl Jung”, Personality Theories, Electronic text. Available on site <http://webpace.ship.edu/cgboer/jung.html>

Bozkurt H. et al., 2013, "Prevalence and patterns of psychiatric disorders in referred adolescents with Internet addiction", Psychiatry and Clinical Neurosciences, Vol.67, pp.352-359. Available on site <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/pcn.12065/pdf>

Brenner, V., 1997, "Psychology of computer use: XLVII. Parameters of Internet use, abuse, and addiction: the first 90 days of the Internet Usage Survey", Psychol Reports, Vol.80, pp. 879-882. Available on site <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9198388>

Bruijnzeel, A. W., 2012, "Tobacco Addiction and the Dysregulation of Brain Stress Systems", Neurosci Biobehav Rev. Available on site <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3340450/>

Canan, F. et al., 2014, "The relationship between internet addiction and body mass index in Turkish adolescents, Cyberpsychology, Behavior and Social Networking, 17(1), pp.40-45.

Canoğulları, Ö., **İnternet Bağımlılık Düzeyleri Farklı Ergenlerin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik İhtiyaçları, Sosyal Kaygıları ve Anne Baba Tutum Algılarının İncelenmesi**, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, 2014.

Cao, F.L. and Su L.Y., 2007, "Internet addiction among Chinese adolescents: prevalence and psycho-logical features", Child Care Health Dev, Vol.33, pp.275-28

Cengiz, Y., **Obez Ergenlerde Beden Algısı, Benlik Saygısı ve Ruhsal Durum Değerlendirilmesi**, Uzmanlık Tezi, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, İstanbul, 2011.

Ceylan, İ., **Ergenlerin Benlik Saygısı ve Duygusal Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi**, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2013.

Ceylan, M. E. ve Türkcan, A., **Alkol ve Madde Kullanım Bozuklukları**, 2. Cilt, 1. Kitap, İstanbul, 2003.

Choi, K., et al., 2009 "Internet overuse and excessive daytime sleepiness in adolescents", Psychiatry and Clinical Neurosciences, Vol.63(4), pp.455-462

Chou C. ve Hsiao, M., 2000, Internet Addiction, Usage, Gratifications and Pleasure Experience,; The Taiwan College Student's Case, Computers & Education, pp.65-80, Available on site <https://ir.nctu.edu.tw/bitstream/11536/30350/1/000087296600005.pdf>

Coştu, Y., 2009, "Toplumsallaşma Kavramı Üzerine Sosyolojik Bir Değerlendirme", Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi, Vol.9.

Cüceloğlu D., **İnsan ve Davranışı**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1993.

Cüceloğlu, D., **İnsan ve Davranışı**, 13. Basım, Remzi Kitapevi. İstanbul, 2004.

Çam, H.H., **Adölesanlarda İnternet Bağımlılığı Prevalansı ile Psikopatolojik Semptomlar ve Obezite Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**, Doktora Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas, 2014.

Çankaya, B., **Lise I. ve II. Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Benlik Saygısının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi**, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2007.

Çardak, M., 2013, “Psychological Well-Being And Internet Addiction Among University students”, The Turkish Online Journal of Educational Technology, Vol.12, pp.134-141. Available on site <http://www.tojet.net/articles/v12i3/12312.pdf>

Çetin, A. B., **Ergenlerin İnternet ve Problemlı İnternet Kullanım Davranışlarının Bazı Psiko-Sosyal Özellikler Açısından İncelenmesi**, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir, 2014.

Çetin, B., **Kentte ve kırsalda yetişmiş ortaokul öğrencilerinin benlik saygısı ile saldırganlık düzeylerinin incelenmesi**, Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2015.

Çolpan, M., **Obezitesi Olan Ergenlerde Algılanan Duygu Dışavurumu, Benlik Saygısı, Psikopatolojik Özellikler ve Yeme Tutumunun İncelenmesi**, Uzmanlık Tezi, Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, 2015.

Çubuk, Ç.Y., **Madde Kullanımı Deneyimi Yaşamış Kişilerde Benlik Saygısı ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi**, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2011.

Dani, J. A. and Balfour D. J.K., 2011, ” Historical and Current Perspective on Tobacco use and Nicotine Addiction”, Trends Neurosci. Available on site <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3193858/>

Davis, R. A., 2001, “Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use”, Comput Human Behav, Vol.17, pp.187-195.

Demetrovics, Z. and Griffiths, M. D., 2012, “Behavioral addictions: Past, present and future”, Journal of Behavioral Addictions, pp.1-2

Demir, D., 2008, “Sigara Bağımlılığı”, İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, Türkiye’de Sık Karşılaşılan Psikiyatrik Hastalıklar, Sempozyum Dizisi No:62, ss:231-238. Available on site <http://www.ctf.edu.tr/stek/pdfs/62/6222.pdf>

Demirbaş, E., **Lise Öğrencilerinin Utangaçlık ve Benlik Saygılarının Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Açısından İncelenmesi**, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2009.

Dilbaz, N., 2012, “Bağımlılığın Çözümü Var”, Üsküdar Üniversitesi Psikohayat Dergisi, Sayı:11, İstanbul, ss.30-32.

Dilek, H., **Farklı Eğitim Programlarına Devam Eden Lise 11. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı ile Anne babalarının Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2007.

Dinçer, B., **Alt ve Üst Sosyo-Ekonomik Düzeyde Lise İkinci Sınıfa Devam Eden Ergenlerin Anne Baba Tutumlarını Algılamaları ile Arkadaşlık İlişkilerinin İncelenmesi**, Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2008.

Doğan, A., **İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı**, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2013.

Doğan, Gümüş D., **Ergenlerin Sigara İçmesini Etkileyen Faktörler ve Sigara Karşıtı Eğitim Modellerinin Etkinliğinin Saptanması**, Uzmanlık Tezi, Ankara Üniversitesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Ankara, 2003

Döğücü, F., **Tosya İlçesinde Farklı Liselerde Öğrenim Gören Ergenlerin Arkadaş İlişkilerinin İncelenmesi**, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2004.

Dünya Sağlık Örgütü, **ICD-10 Ruhsal ve Davranışsal Bozukluklar Sınıflandırması**, Çev. Öztürk, M. O. ve Uluğ, B., Türkiye Sinir ve Ruh Derneği Yayını, Ankara, 1993.

Düvenci, A., **Ağ Neslinin İnternet Kullanımı Üzerindeki Sosyal Medya Etkisinin Sosyal Sapma Yaklaşımı İle İncelenmesi**, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tezi, İstanbul, 2012.

Ebeling-Witte, S., Frank, M.L. and Lester, D., 2007, “Shyness, Internet use, and personality”, CyberPsychology Behav, Vol. 10, pp.713–716

Eftekin, P., **Ergenlik Dönemindeki Öğrencileri İnternet Bağımlılığı İle Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**, Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri, 2015.

Ekici, H., **Yatarak tedavi gören bonzai bağımlılarında benlik saygısı ve yönetici işlevlerinin incelenmesi**, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2015.

Erikson, E. H., 1953, “Growth and Crisis of the ‘Healthy Personality’”, Personality in Nature, Society and Culture (eds.) C. Kluckhohn, H.A. Murray. New York: Alfred A. Knopf., Available on site <https://llk.media.mit.edu/courses/readings/Erikson-Identity-Ch2.pdf>

Erim, B., **Yetiştirme Yurtlarında ve Aileleri Yanında Yaşayan Ergenlerin, Benlik Saygısı, Depresyon ve Yalnızlık Düzeyleri İle Sosyal Destek Sistemleri Açısından**

Karşılaştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisan Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara, 2001.

Eriş, Y., **Ergenlerin Benlik Saygısı ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi**, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2013.

Ersoy, E., **Ortaokul Öğrencilerinin Algıladıkları Anne Baba Tutumları İle Benlik Saygısı Ve Depresyon Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (İstanbul İli Fatih İlçesi Örneği)**, Yüksek Lisans Tezi, Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2013.

Eşer, H., **Üniversite Öğrencilerinde Dini İnanç ve Benlik Saygısı İlişkisi**, Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2005.

Evren , C. et al., 2014, “High Risk of Internet Addiction And Its Relationship With Lifetime Substance Use, Psychological And Behavioral Problems Among 10th Grade Adolescents”, *Psychiatria Danubina*, Vol. 26, No. 4, pp 330-339. Available on site http://www.hdbp.org/psychiatria_danubina/pdf/dnb_vol26_no4/dnb_vol26_no4_330.pdf

Foll B. L. and George T. P., 2007, “Treatment of tobacco dependence: integrating recent progress into practice”, *CMAJ*. Available on site <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2072983/>

Gecas, V, 2000, “Socialization”, *Encyclopedia of Sociology*, ed. Edgar F. Borgatta, Rhonda J. V. Montgomery, Vol: 1, Macmillan Reference, Newyork, pp. 2855.

Geçtan, E., **Psikanaliz ve Sonrası**, Metis Yayınları, İstanbul, 2002.

Geçtan, E., **Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar**, Metis Yayınları, İstanbul, 2003.

Göka E. and Beyazgül M., **Geçimsizler; Kişilikleri Tanıma ve Geçinmeyi Kolaylaştırma Kitabı**, Timaş Yayınları, İstanbul, 2011.

Gökalp, Z., **Lise Öğrencilerinde Anne ve Baba İle İlişkilerin Benlik Saygısını Yordama Gücü ve Bazı Demografik Değişkenlerle İlişkilerinin İncelenmesi**, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2009.

Grant, J. E., 2010, “Introduction to Behavioral Addictions”, *Am J Drug Alcohol Abuse*, pp.233-241. Available on site <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3164585/>

Ha, J.H.et al., 2007, “Depression and internet addiction in adolescents”, *Psychopathology* Vol.40, p.424–430.

Heo, J., 2014, “Addictive internet use among Korean adolescents: a national survey”, *Public Library of Science one*, 9(2),e87819.

Ho, R. C. et al, 2014, “The association between internet addiction and psychiatric co-morbidity: a meta-analysis”, BioMed Central Psychiatry, Vol.14. Available on site <http://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-244X-14-183>

Internet World Stats, 2016, “Usage and Population Statistics”. Available on site <http://www.internetworldstats.com/stats.htm>

[Işın, A., Akademik Başarı Düzeyi Yüksek Olan Ergenlerin Benlik Saygısı ve Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015.](#)

İşleroglu, S., **Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Benlik Saygısı, Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Duyguları İfade Etme Eğilimine Göre Yordanması**, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 2012.

James, W., **The Principles of Psychology**, Chapter 10 (The Consciousness of Self), New York : Holt, 1890. Available on site <https://archive.org/details/theprinciplesofp01jameuoft>

Jung, C. G, **Analitik Psikoloji**, Panel Yayınevi, İstanbul, 1997.

Jung, C.G, **Dört Arketip**, Çev. Yılmaz, Z. A., Metis Yayınları, Dördüncü Basım, 2013.

Kalyoncu, A., **Plastik Düşler**, 2. Baskı, Kapital Medya Hizmetleri A.Ş., İstanbul, 2010.

Kandel D. et al., “On the measurement of nicotine dependence in adolescence: comparisons of the mFTQ and a DSM-IV-based scale”, J Pediatr Psychol, Vol.30, 2005, p.319–32. Available on site <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1282455/>

Kaşıkcı, D. N., **Perceptions And Experiences of Children, Parents And Teachers Regarding The Internet Usage, Risks and Safety for Children**, Doktora Tezi, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü, Ankara, 2014.

Kaya, Y, **Mesleki ve Teknik Eğitim Öğrencilerinin İnternet ve Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi**, Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Fen Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2014.

Kaya, Z., **Madde Kullanan ve Kullanmayan Ergenlerin Kişilik Özellikleri ve Benlik Saygısı Açısından Karşılaştırılması**, Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2011.

Kayadibi, Y., **Parçalanmış Ailelerdeki Çocukların Anne Kabul Red Algılama Düzeylerinin Benlik Saygısı Açısından İncelenmesi**, Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2015.

Kim, E.J. et al., 2008, “The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits”, Eur Psychiatry, Vol.23, pp. 212–218.

Ko, C.H. et al., 2006, “Tridimensional personality of adolescents with internet addiction and substance use experience”, Can J Psychiatry, Vol. 51, pp.887-894. Available on site <http://ntur.lib.ntu.edu.tw/bitstream/246246/173372/1/29.pdf>

Ko, C.H. et al., 2014, “Bidirectional associations between family factors and Internet addiction among adolescents in a prospective investigation”, Psychiatry and Clinical Neurosciences, Vol.69, pp.192-200. Available on site <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/pcn.12204/pdf>

Koç, M., 2011, “Internet Addiction and Psychopathology”, The Turkish Journal of Educational Technology, Vol.10, pp.143-148. Available on site <http://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ926563.pdf>

Koçak, E., **Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi**, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, 2008.

Korkut, Ş. **Lise Öğrencilerinde Çocukluk Örselenme Yaşantıları ve Öfke İfade Biçimleri İle Benlik Saygısı Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi**, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, 2012.

Koski-jännes A.and Turner N., 1999, “Factors Influencing Recovery from Different Addictions”, Addiction Research. Available on site <http://www.tandfonline.com/loi/iart19>

Kulaksızoğlu, A., **Ergenlik Psikolojisi**, 4. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2001.

Kulu, M., **Öğrencilerin İnternet Kullanımına Yönelik Görüşleri ve Okul Başarısı ile İlişkisi**, Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2012.

Larry Magid, 2013, “Child Safety on the Information Highway —20th Anniversary Edition”. Available on site <http://www.safekids.com/child-safety-on-the-information-highway/>

Lasser, K., et al., 2000, “Smoking and mental illness: a population-based prevalence study”. JAMA, Vol. 284, pp. 2606–2610. Available on site <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11086367>

Lee, J. and Halpern-Felsher, B., 2011, “What Does It Take to Be a Smoker? Adolescents” Characterization of Different Smoker Types, Oxford University Press. Available on site <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3203138/>

Leung, L., 2007, “Stressful life events, motives for Internet use, and social support among digital kids”, CyberPsychology Behav, Vol.10, pp.204–214

Maşrabacı, S, T., **Hacettepe Üniversitesi Birinci Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi**, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1994.

Merter, K., **Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Maltepe İlçesi Örneği)**, Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2013.

Montag, C,et al., 2010, “Low self-directedness is a better predictor for problematic internet use than high neuroticism”, *Comput Hum Behav*, Vol. 26, pp.1531–1535.

Morahan-Martin J, 1999, “The relationship between loneliness and internet use and abuse”, *CyberPsychology Behav*, Vol.2, pp.431–439.

Morohan-Martin J and Schumacher P., 2000, “Incidence and correlates of pathological Internet Use among college students”, *Computers in Human Behavior*, Vol.16, pp.13-29. Available on site <http://psycnet.apa.org/psycinfo/2000-13774-001>

Mülazım, Ö. Ç., **The Role of Gender, Self-Esteem, Self-Consciousness, and Social Self-Efficacy on Adolescent Shyness**, Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2012.

Noyan, C.O., 2016, “Teknoloji Bir Bağımlılık mı?”, *Psikohayat (Üsküdar Üniversitesi Yayını)*, Sayı:15, İstanbul, ss. 23.

O’Dell, L.E., 2009, ‘A Psychobiological Framework Of The Substrates That Mediate Nicotine Use During Adolescence’, *Neuropharmacology*, ss. 263.

O’Dell, L.E., 2009, “A Psychobiological Framework Of The Substrates That Mediate Nicotine Use During Adolescence”, *Neuropharmacology*, ss. 264.

Odağ, C., **Nevrozlar-1**, Halime Odağ Psikanaliz ve Psikoterapi Vakfı Yayınları, No.1, İzmir, 1999

ODTÜ Bilgi İşlem Daire Başkanlığı, Türkiye’de İnternet, 2005. Available on site <http://www.internetarsivi.metu.edu.tr/tarihce.php>

Otacıoğlu, S., 2009, “Müzik Öğretmenlerinin Adaylarının Benlik Saygısı Düzeyleri İle Akademik ve Çalgı Başarılarının Karşılaştırılması”, *Dicle Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Vol.13, ss.141-150.

Ölçüm, H.İ., **Madde Kullanımı Olan ve Olmayan Ergenlerin Benlik Saygısı, Çocukluk Örselenme Yaşantıları ve Öfke İfade Biçimleri Yönünden Karşılaştırılması**, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2014.

Önder, Ö.R., **Lise Öğrenilerinin Sigara ve Sağlık konusunda Bilgi, Tutum ve Davranışlarına İlişkin Araştırma**, Bilim Uzmanlığı Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ankara, 1984

Özdemir, N., **Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobi ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişki ve Etkileyen Faktörler**, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep, 2004.

Özdiñ-Delbesođluđil A. B., **İngilizce'nin Yabancı Dil Olarak Öğrenildiği Sınıflarda Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Özdüzenleme, Benlik Saygısı ve Tutum, Yüksek Lisans Tezi**, Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep, 2013.

Özel, S., **Lise Öğrencileri Arasında Siber Zorbalık, Siber Mağduriyet, Depresyon ve Benlik Saygısı İlişkisi**, Yüksek Lisans Tezi, Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2013.

Özer, Ş., **Problemlili İnternet Kullanımının Benlik Saygısı ve Özne İyi Oluş İle Açıklanabilirliği**, Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon, 2013.

Özolgün Kurt, N., **Meslek Lisesi Öğrencilerinde Problemlili İnternet Kullanımı, Bilişsel Yetenek ve Dikkat Becerilerinin İncelenmesi**, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2014.

Öztürk, O. ve Uluşahin, A., **Ruh Sağliğı ve Bozuklukları**, BAYT Ltd. Şti., Ankara, 2014.

Öztürk, S., **Anne-Babası Boşanmış 9–13 Yaşlarındaki Çocuklar ile Aynı Yaş Grubundaki Anne Babası Boşanmamış Çocukların Benlik Saygısı ve Kaygı Düzeyleri İlişkisi**, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2006.

Pezoa-Jares and et al., 2012, "Internet Addiction: A Review", J Addict Res Ther. pp.1-10. Available on site <http://www.omicsonline.org/internet-addiction-a-review-2155-6105.S6-004.pdf>

Rizvançe, Ş., **Türkiye ve Makedonya'daki Türk Asıllı Lise Öğrencilerinin Özsayıgı Düzeylerinin Karşılaştırılması**, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2005

Rodgman A. and Perfetti T.A., 2009, "The Chemical Components of Tobacco and Tobacco Smoke". Boca Raton (FL), CRC Press, Taylor & Francis Group. Available on site <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK53014>

Rosen, L. D. et al., **iDisorder: Understanding Our Obsession with Technology and Overcoming Its Hold On Us**, Palgrave Macmillan, New York, 2012. Available on site <https://books.google.com.tr/books?id=M4cjZoYwxnWC&printsec=frontcover&hl=tr#v=onepage&q&f=false>

Sancakoğlu, S., **Erken Ergenlik Döneminde, Sosyoekonomik Statü İle Depresyon, Kaygı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki**, Yüksek Lisans Tezi, Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2011.

Sarıkaya, A., **14-18 Yaş Arası Ergenlerin Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki**, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2015.

Sayar, K.ve Bağlan, F., **Koruyucu Psikoloji; Çocuk Eğitiminde Duygusal Rehberlik**, Timaş Yayınları, İstanbul, 2010.

Saygın, Y., Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Ün. Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2008.

Schnoll R. A. and Leone F. T., 2011, Biomarkers to optimize the treatment of nicotine dependence, *Biomark Med.*, ss. 745–761, Available on site <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3285251/>

Schultz, D. P. and Schultz S.E., **Modern Psikoloji Tarihi(A history of Modern Psychology)**, Çev. Yasemin Aslay, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2001.

Selçuk, Z., **Gelişim ve Öğrenme**, Nobel Yayın Dağıtım, 12. Baskı, Ankara, 2005.

Solak, Ö. S., 2013, “Madde Bağımlılığı”. Available on site <http://www.madalyonklinik.com/tr/blog/madde-bagimliliği-2>

Solak, Ö. S., 2014, “Gençliğin Gözyaşları Madde Bağımlılığı”. Available on site <http://www.madalyonklinik.com/tr/blog/gencligin-gozyaslari-madde-bagimliliği>

Sonkur, A., **İnternet Bağımlılığının Depresyon, Tepki Biçimleri, Düşünce Baskılama, Endişe ve Üst Bilişle İlişkisi**, Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van, 2014.

Sulak, Ş., **Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi**, Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş, 2015.

Suler, J., 1996, “Internet Addiction Support Group: Is There Truth in Jest?”, John Suler's The Psychology of Cyberspace. Available on site <http://users.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html>

Suner, E., **Farklı Liselerdeki Ergenlerin Benlik Saygısı, Akademik Başarı ve Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2000.

Şahin, C., 2011, “An Analysis of Internet Addiction Levels of Individuals According To Various Variables”, *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, Volume 10, Issue 4, 2011, s.60

Şahin, E., **Ergenlik Dönemindeki Bireylerde Saldırganlık Davranışı ve Algılanan Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkiye Benlik Saygısı Düzeylerinin Etkisi**, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2015.

Şahin, E., **Ergenlik Dönemindeki Bireylerde Saldırganlık Davranışı Ve Algılanan Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkiye Benlik Saygısı Düzeylerinin Etkisi**, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015.

Şenormancı, Ö., Konkan, R.ve Sungur, Z., “İnternet Bağımlılığı ve Bilişsel Davranışçı Terapisi”, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, Cilt:11, Sayı:3, 2010, s. 261-268. Available on site

http://uvf.ulakbim.gov.tr/uvf/index.php?cwid=9&vtadi=TPRJ%2CTTAR%2CTTIP%2CTMUH%2CTSOS%2CTHUK&c=google&ano=117350_97ede72f067c9e416cfe0292f736ae14

Şentürk, S. S., **Liseli Ergenlerin Yalnızlık Algısının Sosyal Beceri, Benlik Saygısı ve Kişilik Özellikleri Bağlamında Değerlendirilmesi**, Yüksek Lisans tezi, İstanbul Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2010.

Tan, H., 1970, “Akademik Psikolojide Ego veya Benlik Kavramı”, Hacettepe Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi.

Tan, O., “Bağımlılık”, Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Farmakoloji Dersi Sunumu, İstanbul, 2016.

Tarhan, N. **Makul Çözüm- Aile İçi İletişim Rehberi**, Timaş Yayınları, 11. Baskı, İstanbul, 2009.

Tarhan, N., ve Nurmedov, S., **Bağımlılık**, 1. Baskı, Timaş Yayınları, İstanbul, 2011.

Tarhan, T., **Ergenlerde Depresyon Düzeylerinin İnternet Kullanım Amaçları ve Akademik Başarı Açısından İncelenmesi**, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2013.

Tatoğlu, N., **Zonguldak İl Merkezinde 15-17 Yaş Grubu Genel Lise Öğrencilerinde Benlik Saygısının Akademik Başarıya Etkisi**, Yüksek Lisans Tezi, Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Zonguldak, 2006.

The Defense Advanced Research Projects Agency, 2016. Available on site <http://www.darpa.mil/about-us/darpa-history-and-timeline?PP=2>

Toker, T., **Madde Kullananlarda Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantılarının, Madde Kullanma Eğilimi, Benlik Saygısı ve Başa Çıkma Tutumları İle İlişkisi**, Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Trabzon, 2008.

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

TUIK, “Bilgi Toplumu İstatistikleri, 2004-2015”, Available on site http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1028

Tukuş, L., **Benlik Saygısı Değerlendirme Ölçeği - Kısa Formu Türkçe Güvenilirlik Ve Geçerlilik Çalışması**, Uzmanlık Tezi, Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi, Kocaeli, 2010.

Tunalıoğlu, Z., **Problematic Internet Use: A Study In Turkey**, Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2013.

Tunçelli, B., **Sınır Kişilik Bozukluğu Tanısı Almış ve Almamış Kadınların Benlik Saygısı, Öfke, Kendini Ayarlama ve Kaygı Değişkenleri Bakımından Karşılaştırılması**, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2008.

Turnalar-Kurtaran, G., **İnternet Bağımlılığını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin, 2008.

Tutar, H., **Sosyal Psikolojide Kavramlar ve Kuramlar**, Seçkin Yayıncılık, Ankara, 2012.

Türedi, E., **Özyeterlik, Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyi İlişkisi**, Yüksek Lisans Tezi, Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2015.

Türkmen, D., **Yetiştirme Yurtlarında Kalan Gençlerin Kendi Kaderlerini Tayin Hakkı İle Öz-Saygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi**, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2012.

U.S. Department of Health & Human Services, 2016, “Effects of Smoking on Your Health”, be tobacco free. Available on site <http://betobaccofree.hhs.gov/health-effects/smoking-health/index.html>

Ujváry, I., 2009, "Nicotine and Other Insecticidal Alkaloids", Nicotinoid Insecticides and the Nicotinic Acetylcholine Receptor, Springer-Verlag Tokyo, ss. 29–69. Available on site <http://link.springer.com/book/10.1007%2F978-4-431-67933-2>

Üksel, S., **Kullanımlar ve Doyumlar Kuramı Çerçevesinde Sosyal Medya Kullanımı: Sakarya Üniversitesi Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma**, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2015.

Ünlü, F., **Ebeveyni Boşanmış Bireylerde Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2015.

Vin J. M. et al., , 2015, “Heritability of compulsive Internet use in adolescents”, Addiction Biology, Vol.21, pp.460-468. Available on site <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/adb.12218/pdf>

Wallace, R. A ve Wolf A., **Çağdaş Sosyoloji Kuramları**, Klasik Geleneğin Geliştirilmesi, çev. Leyla Elburuz, M. Rami Ayas, Punto Yay., İzmir, 2004.

World Health Organization, “Adolescent development”, Programmes; Maternal, newborn, child and adolescent health. Available on site http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/en/

World Health Organization, 2013, “MPOWER in action; Defeating the global tobacco epidemic”. Available on site http://www.who.int/tobacco/mpower/publications/mpower_2013.pdf?ua=1&ua=1

World Health Organization, 2013, “Tobacco”, Media centre; Fact Sheet. Available on site <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs339/en/>

Yalçın, C., 2003, “Sosyolojik bir bakış açısıyla internet”, Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt 27, No:1, ss. 77-89

Yanbastı, G., **Kişilik Kuramları**, 2. Basım, Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları, İzmir, 1996.

Yavuzer, H., **Okul Çağı Çocuğu**, 11. Basım, Remzi Kitabevi, 2004.

YAZICI, H., **Bilişsel-Davranışçı Sigara İçmeyi Bırakma Programının Depresyonlu, Sosyal Anksiyeteli ve Normal İçicilerden Oluşan Gruplardaki Etkililiğinin Araştırılması**, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tezi, Trabzon, 2002.

Yen, J.Y. et al., 2008, “Psychiatric symptoms in adolescents with Internet Addiction: Comparison with substance Use”, Psychiatry Clin Neurosci, Vol.62, pp.9-16. Available on site <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18289136>

Yenidünya, A., **Lise Öğrencilerinde Rekabetçi Tutum, Benlik Saygısı Ve Akademik Başarı İlişkisi**, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2005.

Yılmaz, E., **Lise 9. ve 10. Sınıf Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeyleri İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi**, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2013.

Yılmaz, İ., **Türk İnfertil Kadın Hastalarda Depresyon ve Kaygının Belirleyicileri: Sosyal Destek, Cinsiyet Rolü Eğilimi, İnfertilite Nedeni ve Öz-Saygı**, Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2006.

Yılmaz, S. ve Ekinci, M., 2001, “Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinde Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyi Arasındaki İlişki”, Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 4 (2), Erzurum, ss.1-10.

Yiğit, H., **Ergenlerin Benlik Saygılarının Yaşam Doyumu ve Bazı Özlük Nitelikleri Açısından İncelenmesi**, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya, 2010.

Young, K. S., 1996, “İnternet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder”, CyberPsychology and Behavior, Vol.1, No.3, pp.237-244, Available on site <http://www.netaddiction.com/articles/newdisorder.pdf>

Young, K. S., 1999, “Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment”, Innovations in clinical practice: A source book, 17, pp.19-31.

Young, K., 2009, "Internet Addiction: Diagnosis and Treatment Considerations", Journal of Contemporary Psychotherapy, Vol.39, pp.241-246. Available on site <http://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10879-009-9120-x#page-1>

Young, K., 2015, "The Evolution of Internet Addiction", Internet Addiction, Studies in Neuroscience, Psychology and Behavioral Economics (Montag,C.and Reuter, M. eds), Springer International Publishing Switzerland, Chapter 1, pp.3-17.

Yörükoğlu, A., Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar, Özgür Yayınları, İstanbul, 2004.

Yörükoğlu, A., **Çocuk Ruh Sağlığı**, Özgür Yayınları, 27. Baskı, İstanbul, 2004.

Yücel, Y., **Ortaokul Öğrencilerinin Algıladıkları Anne-Baba Tutumlarının, Benlik Saygısı ve Öğrenilmiş Çaresizlik İle İlişkisi**, Yüksek Lisans Tezi, Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2013.

Zel, U., **Kişilik ve Liderlik**, Seçkin Yayınları, Ankara, 2001.

Saraçlı, Ö., **Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Öğrencilerinde Sigara, Alkol ve Madde Kullanımı ile İlişkili Bireysel ve Psikososyal Faktörler**, Uzmanlık Tezi, Zonguldak Karaelmas Üniversitesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Zonguldak, 2007

Çelepkolu, T. et al., (2014), Sigara Kullanıcılarında Nikotin Bağımlılık Düzeyinin Yaş Ve Cinsiyetle İlişkisi: Diyarbakır Örnekleme, Dicle Tıp Dergisi, Vol.41 (4), pp. 712-716, 2014. Available on site <http://www.diclemedj.org/>

EKLER

EK-1 DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Bu araştırmada; ergenlik dönemindeki bireylerin benlik saygısının nikotin bağımlılığı ve internet bağımlılığı düzeylerine etkisi incelenmektedir. Ölçek ve envanterlere vereceğiniz içten ve doğru cevaplar araştırmaya büyük katkı sağlayacaktır. Lütfen hiçbir maddeyi boş bırakmayınız. Cevaplarınız “Gizlilik İlkesi”ne bağlı kalınarak sadece araştırma verisi olarak kullanılacaktır. Katılımınızdan dolayı teşekkür ederim.

Mehmet Ali TEKEŞ
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

1	Cinsiyetiz	1) Kız ()			2) Erkek ()	
2	Yaşınız	1) 15 ()	2) 16 ()	3) 17 ()	4) 18 ()	
3	Sınıfınız	I. 9. Sınıf ()		II. 10. Sınıf ()		III. 11. Sınıf ()
4	Geçen Dönemki akademik durumunuz?	1) Takdir aldım ()	2) Teşekkür aldım ()	3) Zayıf Notum Yoktu ()	4) Bir zayıf notum vardı. ()	5) Birden fazla zayıf notum vardı. ()
5	Kardeş Sayısı	1) Kardeşim yok ()	2) Var, 1 kardeş ()	3) Var 2 Kardeş ()	4) Var, 3 kardeş ()	5) Var, 4 kardeş ve üzeri ()

6. Anne ve habanız hayatta mı?	7. Anne ve babanız hayatta ise birlikte mi yaşıyorlar?
1) Her ikisi de yaşıyor ()	1) Birlikteler ()
2) Annem öldü, babam yaşıyor ()	2) Ayrı yaşıyorlar ()
3) Babam öldü, annem yaşıyor ()	3) Boşandılar ()
4) Her ikisi de öldü ()	

8. Daha önce bir uzmandan psikolojik destek aldınız mı?	9. Bedensel bir rahatsızlığınız var mı?
1) Evet ()	1) Evet ()
2) Hayır ()	2) Hayır ()

10. Ailenizin ekonomik Durumu

- 1) 1500 TL ve altı ()
- 2) 1501-3000 TL ()
- 3) 3001-4500 TL ()
- 4) 4501 TL ve üstü ()

11. Sigara Kullanıyor musunuz? (Sigara Kullanmıyorsanız Nikotin Bağımlılığı Testini doldurmayınız)

- 1) Evet ()
- 2) Hayır ()

EK-2 İNTERNET BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ (Young)

Aşağıdaki sorularda, size uygun düşen ifadeyi (x) ile işaretleyiniz.	Hiçbir zaman	Nadiren	Arada Sırada	Çoğunlukla	Çok Sık	Devamlı
Ne sıklıkla planladığınızdan daha fazla süre internette kalıyorsunuz?						
Ne sıklıkla internette kalmak için günlük ev işlerini ihmal edersiniz?						
Ne sıklıkla arkadaşlarınızla birlikte olmak yerine interneti tercih edersiniz?						
Ne sıklıkla internet kullanan kişilerle yeni ilişkiler kurarsınız?						
Ne sıklıkla bir işe başlamadan önce e-postanızı (e-mail) denetlersiniz?						
Ne sıklıkla okula devamınız internetten dolayı olumsuz etkilenir?						
Herhangi biri internette ne yaptığınızı sorduğunda ne sıklıkla kendinizi savunur ve ne yaptığınızı gizlersiniz?						
Çevrenizdekiler ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın fazlalığından şikâyet eder?						
Ne sıklıkla okuldaki ders notlarınız ve ödevleriniz internette kalma sürenizden olumsuz yönde etkilenir?						
Hayatınız hakkında sizi rahatsız eden düşünceleri dağıtmak için ne sıklıkla internete girersiniz?						
Ne sıklıkla internete girmek için sabırsızlanırsınız?						
Ne sıklıkla internetsiz hayatın, sıkıcı, boş ve eğlencesiz olacağını düşünürsünüz?						
Biri sizi internetteyken rahatsız ettiğinde ne sıklıkla kırıcı konuşur, bağırır veya kızgın davranışlar gösterirsiniz?						
Gece geç saatlerde internet kullanmaktan ötürü ne sıklıkla uykunuz kaçar?						
İnternette olmadığınız zamanlarda ne sıklıkla interneti düşünür veya internete girmeyi hayal edersiniz?						
Kendinizi ne sıklıkla internetteyken "yalnızca birkaç dakika daha" derken bulursunuz?						
Ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın miktarını azaltmaya çalışır ve başarısız olursunuz?						
İnternette kaldığınız süreyi ne sıklıkla saklamaya çalışırsınız?						
Ne sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman geçirmeyi yeğlersiniz?						
Ne sıklıkla internette olmadığınızda kendinizi çökmüş, aksi veya sinirli hissedip, internete girince rahatlarsınız?						

EK-3 COOPERSMITH ÖZSAYGI ENVANTERİ (CSEI)

Aşağıda her insanın zaman zaman hissedebileceği bir takım durumlar maddeler halinde sıralanmıştır. 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.

Envanterde yer alan soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Bu nedenle yanıtlarınızı verirken mantığınızdan çok duygularınıza kulak vermeyi unutmayınız. Kararsız kaldığınız durumlarda bile sadece bir seçeneği işaretleyiniz. Herhangi bir maddeye ilişkin her iki seçeneği de işaretlediğinizde ya da her iki seçeneği de boş bıraktığımızda bu soru maddesine ilişkin yanıtınızın geçersiz sayılacağını unutmayınız.

Evet Hayır

- () () 1- Başıma gelenlerden genellikle rahatsız olmam.
- () () 2- Sınıfın huzurunda konuşma yapmak bana çok güç gelir.
- () () 3- Eğer gücüm yetse kendimle ilgili değiştirmek istediğim pek çok özelliğini var.
- () () 4- Herhangi bir konuda fazla zorlanmadan karar verebilirim.
- () () 5- İnsanlar benimle birlikte hoş ve eğlenceli vakit geçirirler.
- () () 6- Evdeyken kolayca canım sıkılır keyfim kaçır.
- () () 7- Yeni şeylere alışmam uzun zaman alır.
- () () 8- Yaşıtlarım tarafından seviliyorum.
- () () 9- Anne-babam genellikle duygularımı dikkate alır.
- () () 10- Genellikle pek direnmeden. kolayca pes ederim.
- () () 11- Annemin benden beklentisi çok fazla (aşırı derecede).
- () () 12. Olmak istediğim gibi davranmakta yani kendim olmakta oldukça zorlanıyorum.
- () () 13- Hayatımdaki her şey karmakarışık
- () () 14- Arkadaşlarım genellikle fikirlerimi izlerler.
- () () 15- Kendimi değersiz görüyorum.
- () () 16- Pek çok kere evden kaçmayı (başımı alıp gitmeyi) düşündüğüm olmuştur.
- () () 17- Okuldayken sıkça canımın sıkıldığını hissederim
- () () 18-Çoğu insan kadar güzel görünüşlü biri değilim.
- () () 19- Söyleyecek bir şeyim olduğunda onu genellikle çekinmeden söylerim.
- () () 20- Anne-babam beni anlıyor
- () () 21- Çoğu insan kadar sevilmiyorum.
- () () 22. Anne-babamın çoğu zaman beni sanki zorladıklarını hissederim.
- () () 23- Okuldayken çoğu zaman cesaretim kırılıyor.
- () () 24. Sık sık keşke başka birisi olsam diye arzuluyorum.
- () () 25-Bana güvenilmez, kendimi güvenilir biri olarak görmüyorum.

EK-4 FAGERSTRÖM NİKOTİN BAĞIMLILIK TESTİ

- 1. İlk sigaranızı sabah uandıktan ne kadar sonra içersiniz?**
 - a) Bir saat sonra
 - b) 31-60 dakika içinde
 - c) 5-30 dakika içinde
 - d) İlk beş dakika içinde
- 2. Sigara içmenin yasak olduğu örneğin; hastane sinema, otobüs gibi yerlerde sigara içmemek zor geliyor mu?**
 - a) Hayır
 - b) Evet
- 3. İçmeden duramayacağınız, diğer bir deyişle vazgeçemeyeceğiniz sigara hangisidir?**
 - a) Diğer herhangi biri
 - b) Sabah içtiğim ilk sigara
- 4. Günde kaç adet sigara içiyorsunuz?**
 - a) 10 veya daha az
 - b) 11-20 arası
 - c) 21-30 arası
 - d) 31 ve üstü
- 5. Sabah uyanmayı izleyen ilk saatlerde, günün diğer saatlerine göre daha sık sigara içer misiniz?**
 - a) Hayır
 - b) Evet
- 6. Günün büyük bölümünü yatakta geçirmenize neden olacak kadar hasta olsanız bile sigara içer misiniz?**
 - a) Hayır
 - b) Evet

EK-5 ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler:

1979 Afyon doğumludur. Evli ve 2 çocuk babasıdır.

Eğitim Durumu:

Emirdağ Anadolu Lisesi mezunudur.

Boğaziçi Üniversitesi “Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik” lisans mezunudur.

Beykent Üniversitesi “Eğitim Yönetimi ve Denetimi “ yüksek lisans mezunudur.

Yabancı Diller:

İngilizce

Fransızca

İş Deneyimi:

Milli Eğitim Bakanlığı’nda Rehber Öğretmenlik yapmaktadır.

Bilimsel Yayınlar ve Çalışmalar:

Öğretmenlerin Sendikalardan Beklentileri (İstanbul Örneği), Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2010