



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE BENLİK SAYGISI
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

OSMAN YILDIZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman: YRD. DOÇ. DR. İŞİL GÖĞCEGÖZ GÜL

İSTANBUL - 2016

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

ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE BENLİK SAYGISI
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

OSMAN YILDIZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman: YRD. DOÇ. DR. İŞİL GÖĞCEGÖZ GÜL

İSTANBUL - 2016

TEZ KABUL FORMU



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	:	
Öğrenci Adı Soyadı	:	Osman YILDIZ
Anabilim Dalı	:	Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	:	Yrd.Doç.Dr. Işıl GÖĞCEGÖZ GÜL
Tezin Başlığı	:	ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE BENLİK SAYGISI İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	:	20.01.2017	Saat	:	10.45
Öğrenci Savunmaya	:	<input checked="" type="checkbox"/> GELDI			
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,					
<input checked="" type="checkbox"/> OY BIRLIGI <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUGU					
<input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez KABUL edilmiştir.					
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin DÜZELTİLMESİ için ay EK SÜRE verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)					
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin REDDEDİLMESİ kararı alınmıştır.					
Savunmada Tezin Başlığı	:	<input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi.	<input type="checkbox"/> Değişti.		
Tezin Yeni Başlığı	:				
Öğrenci Savunmaya	:	<input type="checkbox"/> GELMEDI			
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,					
<input type="checkbox"/> OY BIRLIGI ile REDDEDİLMİŞTİR.					

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Yrd.Doç.Dr. Işıl GÖĞCEGÖZ GÜL	
Üye	Yrd.Doç.Dr. Sinem Zeynep METİN	
Üye	Doç.Dr. Korkut ULUCAN	

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın gerçekleőmesinde beni daima destekleyen ve yönlendiren, çalıőmamı özenle ve büyük bir titizlikle değerlendiren, çalışma sırasında beni motive eden, derin araştırma bilgilerini benimle paylaőan ve bu çalışmanın ortaya çıkmasını sağlayan danıőmanım Sayın Yrd. Doç. Dr. Işıl GGCEGZ GL'e teőekkürü bir borç bilirim.

Çalıőmamın uygulama aőamasında bana kolaylık gösteren okul idarelerine, tüm ğretmen ve öğrencilere desteklerinden ötürü teşekkür ederim.

Eğitim ğretim hayatım boyunca her türlü fedakarlığı yaparak bu günlere gelmemde büyük emekleri olan başta canım annem ve aileme sevgilerimi, őükranlarımı sunmaktan mutluluk duyarım.



ÖZET

(YILDIZ Osman, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2016)

Ergenlerde İnternet Bağımlılığı Ve Benlik Saygısı İlişkisinin İncelenmesi

Amaç; Bu çalışmada düşük benlik saygısı ile internet bağımlılığı arasında pozitif ilişki olabileceği hipoteziyle ergenlerde internet bağımlılığı ve benlik saygısı arasındaki ilişki araştırılmıştır.

Materyal ve Metod: Yapılan araştırmanın evreni İstanbul ilinde yaşayan 12-17 Yaş arası ve internet kullanan ergenlerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise evrende yer alan ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan bireylerden oluşmaktadır. Araştırmaya 289 birey katılmıştır. Katılımcılara Coopersmith benlik saygısı envanteri, İnternet bağımlılık ölçeği ve sosyodemografik veri formu uygulanmıştır.

Bulgular: Araştırma sonucuna göre, genel öz saygı boyutunda ve ev aile öz saygı boyutunda yaşa göre öz saygı düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Akademik öz saygı boyutunda ise yaşa göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Buna göre 12-13 yaş grubunun akademik öz saygı düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. İnternet bağımlılık düzeylerinde yaşa göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Buna göre 16-17 yaş grubunun internet bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. İnternet bağımlılık düzeylerinde Çekirdek ailede yaşayan ve Geniş ailede yaşayan bireylerin öz saygı düzeyleri ve internet bağımlılık düzeyleri bir birine benzer düzeydedir. İnternet bağımlılık düzeylerinde de Ailesi internet kullanımına müdahale eden ve Ailesi internet kullanımına müdahale etmeyen bireylerin genel öz saygı, ve akademik öz saygı boyutlarında öz saygı düzeyleri ve internet bağımlılık düzeyleri bir birine benzer düzeydedir.

Tartışma: Çalışmamızın sonuçları internet bağımlılığına benlik saygısı ve yaş, aile yapısı, anne- baba tutumu, gibi birçok faktörün ilişkili olduğunu göstermektedir. İnternet bağımlılığının farklı konularla birlikte ele alınarak araştırılması da bu bağımlılık türünün yaygınlaşma nedenlerini anlayabilmek ve yardım alanını genişletebilmek için önem taşımaktadır.

Anahtar Kelimeler: ergenlik, internet bağımlılığı, benlik saygısı.

ABSTRACT

(YILDIZ Osman, Master Dissertation, İstanbul, 2016)

Viewing the Relationship Between Internet Addiction and Self Respect of Teenagers

Goal; The relationship between internet addiction and self respect was analyzed for the hypothesis that there can be a positive relationship between low self respect and internet addiction.

Materials and Method: The universe of the research consists of teenagers between 12-17 ages and using internet in İstanbul. The sample of the research, however, consists of individuals from the universe and voluntarily taking part in the study. 289 individuals took part in the research. Coopersmith Self Respect Inventory, Internet Addiction Scale and Sociodemographic Data Form were applied to participants.

Results: According to result of the study, in general self respect dimension and home-family self respect dimension, it was found that there was no meaningful difference in self respect levels based on ages. Yet, in academic self respect dimension, it was found that there was a meaningful difference based on ages. In this sense, it was found that academic self respect levels of 12-13 age group was higher. It was also found that there was a meaningful difference in internet addiction levels based on ages. In this sense, it was found that internet addiction levels of 16-17 age groups was higher. In internet addiction levels, self respect levels and internet addiction levels of those living in elementary families and extended families were similar. Also, in general self respect and academic self respect dimensions, general self respect levels and internet addiction levels between those whose families interfere with internet usage and those don't were similar.

Discussion: Results of our study have shown that a lot of factors such as self respect, age, family structure, mother-father attitude are related to internet addiction. Researching upon internet addiction with different topics has big importance in order to understand why such addiction type becomes common and to extend help area.

Key Words: puberty, internet addiction, self respect.

İÇİNDEKİLER

TEZ KABUL FORMU	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar LİSTESİ	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	x
GİRİŞ.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM - İNTERNET BAĞIMLILIĞI	2
1.1.İnternetin Tarihçesi.....	2
1.2.Türkiye’de İnternetin Gelişimi Ve Kullanımı	3
1.3. İnternet Bağımlılığı.....	6
1.3.1. İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri.....	8
1.3.1.1. Ko’nun internet bağımlılığı tanı ölçütleri	11
1.3.1.2. Shapira Kriterleri	12
1.3.1.3. Beard ve Wolf’un İnternet Bağımlılığı Ölçütleri	12
1.3.1.4. Suler Ölçütleri	13
1.3.2. İnternet Bağımlılığının Etiyolojisi	14
1.3.2.1. Bilişsel Davranışçı Kuram	14
1.3.2.2. Sosyal Beceri Eksikliği Kuramı	15
1.3.2.3. Nörobiyolojik Kuram	16
1.3.2.4. Kültürel Mekanizmalar Kuramı.....	16
1.3.3. İnternet Bağımlılığına Eşlik Eden Bozukluklar	16
1.3.3.1. Duygu Durum Bozuklukları	17
1.3.3.2. Anksiyete Bozuklukları	19
1.3.3.3. Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu	19
1.4. İnternet Bağımlılığının Tedavisi.....	20
1.5. İnternet Bağımlılığıyla İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	23
1.6. İnternet Bağımlılığıyla İlgili Ülkemizde Yapılan Araştırmalar	25
İKİNCİ BÖLÜM- BENLİK SAYGISI	29
2.1.Benlik ve Benlik Kavramı.....	29
2.2.Benlik Saygısı.....	31

2.2.1. Benlik Saygısının Gelişimi	33
2.2.2. Benlik Saygısına Yönelik Yaklaşımlar	35
2.2.3. Benlik Saygısının Özellikleri	36
2.2.4. Benlik Saygısı Tipleri	38
2.2.5. Benlik Saygısı Düzeyleri	39
2.2.6. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler	40
2.2.7. Benlik Saygısının Etkileri	43
2.2.8. Benlik Saygısı İle İlgili Çalışmalar	45
2.2.8.1. Benlik Saygısıyla İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	45
2.2.8.2. Benlik Saygısıyla İlgili Ülkemizde Yapılan Araştırmalar	46
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM-YÖNTEM	49
3.1. Yöntem	49
3.1.1. Araştırmanın Yöntemi	49
3.1.2. Evren Örneklem	49
3.1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları	49
3.1.4. Araştırmanın varsayımları	49
3.1.5. Veri toplama Araçları	50
3.2. Veri Analizi	51
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM-BULGULAR	53
4.1. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular	53
4.2. Güvenilirlik Analizi	57
4.3. Araştırma Sorularına İlişkin Bulgular	58
TARTIŞMA	73
SONUÇ ve ÖNERİLER	77
KAYNAKÇA	79
EKLER	90
EK-1 COOPERSMİTH BENLİK SAYGISI ENVANTERİ	90
EK-2 İNTERNET BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ	92
EK-3 KİŞİSEL BİLGİ FORMU	94
ÖZGEÇMİŞ	96

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Türkiye Bilgisayar İnternet Kullanım Verileri	5
Tablo 2. Benlik saygısı tanımlarının odaklandıkları noktalar	32
Tablo 3. Yüksek ve Düşük Benlik Saygısı Özellikleri.	37
Tablo 4. Katılımcı Bireylerin Cinsiyet, Yaş ve okudukları Sınıf Dağılımları	53
Tablo 6. Arkadaş ve Yakın Arkadaş Sayısına Göre Dağılım.....	54
Tablo 7. Ailenin İnternet Kullanımına Ve Arkadaşlık İlişkilerine Müdahale Etme Durumuna Göre Dağılım	54
Tablo 8. Anne- Baba birliktelik Durumuna, eğitim durumuna ve mesleklerine ilişkin Dağılım	55
Tablo 9. İnternet kullanım alışkanlıklarına göre dağılım.....	56
Tablo 10. Veri Setine İlişkin Güvenilirlik Analizi.....	57
Tablo 11. İnternet Bağımlılık Düzeyi İle Benlik Saygısı Alt Boyutları Arasında Anlamli İlişki Olup Olmadığının Tespiti İçin Yapılan Pearson Korelasyon Analizi.....	58
Tablo 12. İnternet Bağımlılık Düzeyine Göre Benlik Saygısı Düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığının Tespiti İçin Yapılan Bağımsız Örneklem T Testi	59
Tablo 13. Cinsiyete Göre İnternet Bağımlılık Düzeyi Ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığının Tespiti İçin Yapılan Bağımsız Örneklem T Testi	60
Tablo 14. Yaşa Göre İnternet Bağımlılık Düzeyi Ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığının Tespiti İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi	61
Tablo 15. Aile Tipine Göre İnternet Bağımlılık Düzeyi Ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığının Tespiti İçin Yapılan Bağımsız Örneklem T Testi	63
Tablo 16. Ailenin İnternet Kullanımına Müdahale Etme Durumuna Göre İnternet Bağımlılık Düzeyi Ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığının Tespiti İçin Yapılan Bağımsız Örneklem T Testi	64
Tablo 17. Gelir Düzeyine Göre İnternet Bağımlılık Düzeyi Ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığının Tespiti İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi	66
Tablo 18. Kardeş Sayısına Göre İnternet Bağımlılık Düzeyi ve Benlik Saygıları Düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığının Tespiti İçin Yapılan Kruskal Wallis H Testi	67
Tablo 19. Arkadaş Sayısına Göre İnternet Bağımlılık Düzeyi Ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığının Tespiti İçin Yapılan Kruskal Wallis H Testi	69
Tablo 20. Yakın Arkadaş Sayısına Göre İnternet Bağımlılık Düzeyi Ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığının Tespiti İçin Yapılan Kruskal Wallis H Testi.....	71

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Benlik kavramı şeması.....	30
Şekil 2. Benlik saygısını etkileyen faktörler	42



GİRİŞ

İnsanlık, tarih boyunca birçok keşif ve icatlar yapmıştır. Geçmişten günümüze sürekli gelişen teknoloji hayatımızı birçok yönden kolaylaştırırken diğer yandan bazı olumsuzlukları beraberinde getirmektedir. Teknoloji çağı olarak adlandırılan bu çağda bilgisayar ve internet hayatımızın vazgeçilmezleri arasına girmiştir (Mıhçı vd., 2012).

İnternet, dünya ölçeğinde bilgisayarları birbirine bağlayan ağlara dayalı bir iletişim sistemidir. Dünyadaki milyarlarca bilgisayar, ağa dayalı bir eksenle birbirleriyle iletişim kurmak için özel elektronik bir dil kodlamasına gereksinim duyar. İnternet bu temel üzerinde yükselen çok boyutlu bir kitle iletişim aracıdır. Bir diğer anlatımla internet, dünyanın farklı bölgelerindeki bilgisayarların birbirine bağlanması sonucu bu bilgisayarların kullanıcılarını da eşzamanlı olarak ya da başka zamanlarda oluşturduğu iletişim ağı ya da ağların bir sistem çerçevesinde oluşturduğu ağlar ağı olarak da tarif edilebilir (Dinç, 2010).

İnternetin yaygınlaşması, internetin akıllı telefonlar, tablet gibi cihazlar aracılığı ile sürekli erişim halinde olunması bilgiye ulaşmanın beraberinde bazı olumsuzlukları da getirmiştir. İnternet kullanımı bireysel ve toplumsal yaşamı da her yönüyle etkilemektedir. İnternet bağımlılığı, internet kullanımının yaygınlaşmasına paralel ortaya çıkmış bir olgudur (Ögel, 2012).

Günümüzde internet bağımlılığının yaygınlaşmasıyla birlikte bu konuda birçok araştırma yapılmaktadır. İnternet bağımlılığının farklı konularla birlikte ele alınarak araştırılması da bu bağımlılık türünün yaygınlaşma nedenlerini anlayabilmek ve yardım alanını genişletebilmek için önem taşımaktadır.

Bu çalışmada internet bağımlılığının benlik saygısı ile ilişkisi araştırılmıştır. Bu amaçla yapılan çalışmanın birinci bölümünde internet ve internet bağımlılığı kavramlarına yer verilmiştir. Çalışmanın ikinci bölümünde ise benlik saygısı üzerinde detaylıca durulmuştur. Üçüncü bölüm olan yöntem bölümünde çalışmanın yöntemine ve verilerin analizine yer verilmiştir. Son bölümde ise araştırma sonucunda çıkan bulgular yer almaktadır.

BİRİNCİ BÖLÜM - İNTERNET BAĞIMLILIĞI

Bu bölümde internetin tarihçesi, gelişimi, bağımlılık, internet bağımlılığı, İnternet Bağımlılığının Gelişimi, İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri, İnternet Bağımlılığının Etiyolojisi, İnternet Bağımlılığına Eşlik Eden Bozukluklar, İnternet Bağımlılığının Tedavisi, İnternet Bağımlılığıyla İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar, İnternet Bağımlılığıyla İlgili Ülkemizde Yapılan Araştırmalar üzerinde durulmuştur.

1.1.İnternetin Tarihçesi

Zamanımızın çok önemli bir olgusu olan internetin kökleri, Amerika Birleşik Devletleri (ABD) ile Sovyet Sosyalist Cumhuriyetler Birliği (SSCB) arasında cereyan eden soğuk savaş yıllarının rekabetine dayandırılmaktadır. Sovyetler, Sputnik adını verdikleri ilk uydularını 1957 yılında uzaya göndermişler; bu önemli gelişme üzerine ABD Savunma Bakanlığı, ordularının bilim ve teknolojiye dayalı donatılması amacıyla ARPA (Advanced Research Project Agency) projesini başlatmıştır. 1962 yılında Amerikan Hava Kuvvetlerinin tasarladığı ve çeşitli saldırılara karşı mukavemet gösterebilecek, askeri birimler arasında koordineyi en etkili bir biçimde sağlamayı amaçlayan bilgisayar ağı, ARPA projesinin üzerinde şekillenmiş ve 1969 yılı sonlarında bu ağın adına ARPANET denmiştir (Arısoy, 2009).

Kullanıma başlanılan ilk internet ağlarının amacı elektronik posta aracılığıyla haberleşebilmektir. İlk internet ağlarının kullanımı, günümüzle kıyaslanamayacak denli zordu. Karmaşık bir dizgenin öğrenilmesiyle kullanılabilen ilk interneti; yalnızca seçkin mühendisler, bilim insanları ve bilgisayar uzmanları kullanabiliyordu. İnternet kullanan kitlenin genişlemesi World wide web'in (www) yaratıcısı Tim Barnes Lee'ye dayandırılabilir. Lee'nin, 1991 yılında, görsellik temelinde oluşturduğu "Hypertext" adı verilen icadı, araştırma ürünlerinin, bilgilerin paylaşımını ve etkin bir biçimde yayılabilmesini olanaklı kılmaktaydı. www'nin ortaya çıkması, internetin ticarileşmesini de beraberinde getirmiştir. 1991 yılında 617.000 kullanıcıya ulaşan bilgisayar ağı, günümüzdeki "internet" ismini almıştır. 1990'lı yıllarda, kitlelerin internetle tanışması, internet altyapısının güçlendirilmesine koşut olarak artış göstermiştir (Arısoy, 2009).

Temeli, ABD ve SSCB arasındaki soğuk savaşın tetiklediği bir rekabet düzleminde atılan internet; bu yıllarda yaşanabilecek bir nükleer savaş esnasında askeri birimler arasında iletişimi sağlayabilmek ve ana merkezdeki bilgisayardaki bilgiyi diğer birimlerdeki bilgisayarlarla paylaşabilmek amacıyla oluşturulmuş bir sistem olarak gündeme gelmiştir. ABD Savunma Bakanlığı'nın bir projesi olan ARPA (Advanced Research Projects Agency)'nin desteklediği altyapı sayesinde çalışmalar yoğunlaştırılmış ve 1969 yılında dört farklı kentteki bilgisayarları birbirleriyle bilgi alışverişi gerçekleştirecek bir sistemin oluşturulması yönünde önemli adımlar atılmış; ardından da 1969 yılı sonlarında ARPANET ismi verilen askeri temelde bir iletişim ağı kurulmuştur. (Beard, 2001).

1970'te Massachusetts Teknoloji Enstitüsü (MIT), Harvard, BBN ve SDC gibi şirket oluşumları da ARPANET'e dahil olmuştur. 1971 yılında ise Amerikan Uzay ve Havacılık Dairesi (NASA) başta olmak üzere pek çok kurum ve kuruluş bu ağa dahil olmuş ve ağa katılanların sayısı her geçen gün artmaya devam etmiştir. 1972 yılına gelindiğinde ağdaki terminal sayısı 23'ü bulmuş ve bu aşamada elektronik posta terimi ya da tanımlaması ortaya çıkmıştır. 1976'da ise radyo sinyalleri ve uydu bağlantıları kullanılarak ABD ve tüm Amerika anakarası bu ağ üzerinden birbirine bağlanmıştır. 1979 yılında ilk bilgisayar haber öbekleri oluşmaya başlamış ve IBM firması, internetin atası da sayılan BITNET'i oluşturmuştur. 1980'lerde soğuk savaş eksenli kutuplaşmanın azalmasıyla birlikte akademik çevreler ve ticari kuruluşla da bilgisayar sistemiyle ilgilenmeye başlamışlardır. 1990'lı yıllarda ise bağlantı noktalarının adlandırılmaya başlandığını; firmaların, birçok örgütün, üniversitelerin ve devlet kurumlarının kendi adlarına internet siteleri açtıklarını görmekteyiz (Shapira, 2000).

1.2.Türkiye'de İnternetin Gelişimi Ve Kullanımı

Ülkemizde internet, üniversitelerin girişimleriyle yaygınlık kazanmıştır. 1986 yılında Ege Üniversitesi'nin öncülüğüyle kurulan TÜVEKA (Türkiye Üniversiteler ve Araştırma Kurumları Ağı), ülkemizin ilk geniş tabanlı ağıdır. 1987 yılında ilk Wide Area Network bağlantısı ODTÜ üzerinden EARN (European Academic and Research Network) / BITNET (Because It's Time Network)'e gerçekleştirilmiştir. 1992 yılı Ekim ayında ülkemizin ilk internet bağlantısı X.25 üzerinden ODTÜ – Hollanda arasında sağlanmıştır. 12 Nisan 1993'te ODTÜ-TÜBİTAK işbirliği ile başlatılmış olan

TR-NET adlı proje kapsamında 64 Kbps hızında ODTÜ-NSFNET arasında bir internet bağlantısı kuruldu (Karadağ, Yılmaz, ve Aktay, 2006; Cankurtaran,2008). 12 Nisan 1993 Türkiye’de internetin doğum günü olarak kabul görmektedir (Işık,2007). 1994 yılında kurum ve firmalara internet hesapları verilmeye başlanmış ve ilk olarak Ege Üniversitesi (1994), ardından Bilkent Üniversitesi (1995) ve sırayla Boğaziçi Üniversitesi (1996), İTÜ (1996) bağlantıları gerçekleştirilmiştir (İçel, 1998). 1995 yılında Türk Telekom’un açtığı ihaleyi TURNET adlı konsorsiyum kazanmış ve 1996 yılının Ağustos ayında TURNET faaliyete geçmiştir. Bunun yanı sıra 16 Mayıs 1996’da YÖK ile TÜBİTAK arasında imzalanan protokol uyarınca “üniversitelerin ulusal ve uluslararası bilgisayar bağlantıları” YÖK tarafından TÜBİTAK’a devredilmiş ve akabinde 1 Haziran 1996 yılında TÜBİTAK bünyesinde Ulusal Akademik Ağ ve Bilgi Merkezi (ULAKBİM) adlı bir enstitü kurulmuştur. ULAKBİM, ulusal ölçekte tüm eğitim ve araştırma kurumlarını birbirine bağlayan, Ulusal Akademik Ağ (ULAKNET) adında güçlü ve hızlı bir iletişim ağı kurmayı amaçlamıştır. 1999 yılında ülkemizin ticari ağ altyapısında önemli hamleler yapılmış; TURNET adlı konsorsiyumun yerini TTNNet almıştır. Günümüze gelindiğinde hem ADSL hem de KabloNet altyapısını kullanarak internete erişmek olanaklı hale gelmiştir. İnternete erişim maliyetinin, ağ altyapısının yaygınlaşmasıyla birlikte azalmaya başladığı erişim hızında da önemli ilerlemeler gerçekleştiği görülmektedir (Çakır ve Topçu, 2005).

Günümüzde dünyanın her yerinde olduğu gibi ülkemizde de bilgisayar kullanımı yaygınlaşmış, akıllı telefonlar aracılığı ile de internet kullanımında ciddi bir yaygınlaşma sağlanmıştır. En son kullanım zamanına göre bireylerin bilgisayar ve İnternet kullanım oranlarına ilişkin 2004-2016 sayısal verileri değerlendirildiğinde bilgisayar ve internet kullanımında sürekli bir artış gözlenmektedir.

Tablo. 1 Türkiye Bilgisayar İnternet Kullanım Verileri

	Yıl	Bilgisayar			İnternet		
		Toplam	Erkek	Kadın	Toplam	Erkek	Kadın
Bilgisayar ve İnternet kullananlar	2004	23,6	31,1	16,2	18,8	25,7	12,1
	2005	22,9	30,0	15,9	17,6	24,0	11,1
	2007	33,4	42,7	23,7	30,1	39,2	20,7
	2008	38,0	47,8	28,5	35,9	45,4	26,6
	2009	40,1	50,5	30,0	38,1	48,6	28,0
	2010	43,2	53,4	33,2	41,6	51,8	31,7
	2011	46,4	56,1	36,9	45,0	54,9	35,3
	2012	48,7	59,0	38,5	47,4	58,1	37,0
	2013	49,9	60,2	39,8	48,9	59,3	38,7
	2014	53,5	62,7	44,3	53,8	63,5	44,1
	2015	54,8	64,0	45,6	55,9	65,8	46,1
2016	54,9	64,1	45,9	61,2	70,5	51,9	

Kaynak: TÜİK, 2016

Bilimin ve teknolojinin gelişimine koşut olarak cep telefonlarının da yaygınlık kazanmasıyla birlikte internetin günlük yaşamımızdaki önemi her geçen gün daha da artmıştır (Cengizhan, 2005).

İnternetin icadının ilk yıllarında masaüstü bilgisayar olarak adlandırdığımız cihazlarla internete erişebiliyorken, şimdilerde dizüstü bilgisayar, tablet ve cep telefonları aracılığıyla ve kablosuz olarak kolaylıkla internet hizmetine erişebilmek mümkün hale gelmiştir. Kablosuz erişim teknolojisinin yaygınlaşmasıyla birlikte, internetten çok geniş kitlelerin yararlanmasını olanaklı kıldığını söyleyebiliriz. Teknolojik gelişmelere koşut olarak, internetten yararlanan kitlede artış gerçekleşmektedir.

Kitlelerin internete bağlanma oranının artması, insanların yaşamını da kolaylaştırmakta, çok uzun zaman alan birçok etkinliğini (fatura ödeme, okul kaydı vb.) internet üzerinden kolaylıkla gerçekleştirebilmelerine olanak sağlamaktadır. Bilgisayar ve internet kullanımının hayatı kolaylaştıran boyutlarıyla kullanımının yaygınlaşması, bu kullanımın bireyler üzerinde bir bağımlılık tehlikesi yaratma olasılığını da göz ardı etmemize yol açmaktadır. Barak ve King (2000) internetin iki yüzü olduğunu bunların ilkinin olumlu diğerinin ise olumsuz olduğunu belirtmişlerdir. Olumlu yüzü, birçok alanda insanların yaşamlarını kolaylaştırıp onlara katkı sağlayan; olumsuz yüzüyse

insanların yaşam kalitelerini negatif yönde etkileyen pek çok olumsuz etmenle (cinsel içerikli siteler vb.) karşı karşıya bırakılması olarak değerlendirilmiştir. Doruk (2007), pornografik ve şiddet içerikli materyallerin özellikle çocuk ve ergenlerin duygusal gelişiminde olumsuz rol oynayacağını belirtmiştir.

Işık (2007), pornografik ortamlarla birlikte, borsa, karşılıklı oynanabilen oyunlar gibi uygulamaların, internet bağımlılığı yaratabilecek nesnelere de yapılarında barındırabileceklerini vurgulamıştır.

1.3. İnternet Bağımlılığı

Bağımlılık herhangi bir maddede tedaviyi amaçlamaksızın, fizyolojik bir ihtiyaca cevap vermeden, zamanla artan miktarlarda kullanma durumudur. Bu durumda bağımlılıktaki üç boyut önemlidir (Şahin, 2007: 5):

1. Şartlar ne olursa olsun, maddenin elde edilebilmesi için kontrol edilemeyen bir istekliliğin bulunması,
2. Mütemediyen kullanılan dozun artırılması gerekliliği (Tolerans),
3. Tüketilen madde ve o maddenin etkilerine yönelik bedensel ve ruhsal ihtiyaç duyumsanması (Yoksunluk).

Bağımlılık kavramı esas olarak, alkol ve keyif verici madde kullanımını kapsasa da herhangi bir madde kullanımına dayanmayan alışveriş yapma, çok yemek yeme, aşırı televizyon izleme, kumar oynama, sanal bilgisayar oyunları oynama gibi davranışa dayalı bağımlılıkları da tıp literatüründe görmekteyiz (Arısoy, 2009; Griffiths, 1999).

Davis (2001), internetin sağlıklı bir biçimde kullanımını, interneti açık olarak çerçevelendirilmiş bir hedef için, makul bir zaman dilimi içinde davranışsal ve bilişsel bir rahatsızlığa yol açmayacak ölçüde yararlanması olarak tanımlamaktadır. Sağlıklı olarak internet kullananlar internet üzerindeki iletişimi, gerçek yaşamdaki iletişimden soyutlayabilir ve internet kullanım sahasını bir kimlik ifşası etkinliği alanı olmaktan çok yaşamı kolaylaştırmaya yönelik bir yardımcı vasıta olarak görürler. İnternet bağımlılığının teşhisinde, kesin bir zaman sınırı, davranışsal ölçme işareti bulunmamasına karşın, internetle meşgul olan kişinin doğrudan kendisi, interneti ne ölçüde ve hangi bağımlılık boyutunda kullandığını açık bir biçimde gösterebilmektedir

(Davis, 2001). “İnternet bağımlılığı (internet addiction)” kavramı ilk olarak sağlıklı ya da dengesiz bir kullanımı anlatmak adına ortaya koyulmuştur. Daha sonra diğer araştırmacıların başka terimleri kullandıklarını görmekteyiz. Bireydeki internet bağımlılığını ruhsal bir bağımlılık olarak ele alan diğer bir araştırmacı da Kandell’dir (1998). Kandell (1998), bilhassa genç bireylerin internet bağımlılığı bakımından çok riskli bir topluluk olduklarını ifade etmiştir (Akt. Özcan ve Buzlu, 2005).

Kimyasal olmayan bağımlılıkların, bağımlılık sınıfında ele alınması için araştırmacılar madde bağımlılığına dayalı bağımlılıkların saptanması maksadıyla oluşturulan kriterlerden faydalanarak başka bazı ölçütler geliştirmişlerdir. Bu teknik, davranışa dayalı bağımlılıkların klinik olarak ölçümlenebilmesine olanak sağlamaktadır (Griffiths, 1999).

Literatür taramaları sonucunda, kişilerin internet bağımlısı olduklarının tespiti ve bağımlılık düzeylerinin belirlenmesine ilişkin farklı ölçüm metodlarının ve bakış açılarının olduğunu saptamaktayız.

İnternet bağımlılığı alanında çalışma yürüten pek çok araştırmacı, internet bağımlılığının düzeyini belirleme adına kimi ölçütler (Young, 1996) ortaya koymuşlardır, kontrol listeleri (Scherer, 1997; Young, 1998) ve testler (Caplan, 2002; Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan; 2007; Günüş, 2009; Morahan-Martin ve Schumacher, 2000) oluşturmuşlardır.

Young (1996), internet bağımlısı bireylerin saptanması için, DMS-IV’ te bulunan patolojik kumar oynama tanı ölçütlerinden faydalanarak sekiz adet ölçüt ortaya koymuştur. Birey bu ölçütlerden beş ya da daha çoğunu davranışsal düzlemde sergiliyorsa, internet bağımlısı olarak tanımlanabilmektedir. Bu ölçütleri şöyle sıralayabiliriz;

1. İnternete dair yoğun zihinsel uğraş,
2. İnternete bağlanmayı sınırlandıramama,
3. İnternette harcanan zamanını mütemadiyen artırma,
4. İnternette kontrolsüz bir şekilde zaman geçirme,
5. İnternete bağlı kaldığı zamanın sınırlandırılması durumunda sinirlenme ve huzursuz olma gibi davranışlar gösterme,

6. İnternete uzun süre bağılı kalmaktan dolayı arkadaşlarından uzak kalma, eğitim olanaklarından ve kariyer fırsatlarından yeterince yararlanamama,
7. İnternet kullanımını sorunlardan uzaklaşma yöntemi olarak görme,
8. İnternete uzun süre bağılı kalmak için yalan söyleme

Hem madde bağımlılıklarında hem de davranış eksenli bağımlılıklarda alışkanlığı veya gerçekleştirilen eylemi dizginleyememe ve kötü sonuçlar doğurma olasılığının ayırımına varılmasına karşın davranışın sürdürülmesi farklı düzlemlerdeki bağımlılık kavramının ortak özellikleri olarak sayabiliriz.

Griffiths'e (1999) göre, birey makine etkileşimi sonucu oluşan teknolojik bağımlılıklar da davranışsal bağımlılıklar olarak tariflenmektedir. Teknolojik bağımlılıkların bir alt düzleminde yer alan internet bağımlılığı da davranış eksenli bağımlılıklar çerçevesinde ele alınmaktadır.

İnternetin kısa bir süre içinde kitlelerin kullanımına sunulmasıyla birlikte, internete ilişkin farklı disiplinler de gündeme gelmiştir ve bu yeni teknolojik sahanın toplumsal, ruhsal ve sosyo-psikolojik yansımalarını farklı yaklaşımlar göz önünde bulundurularak incelenmektedir. Bağımlılık merkezlerinde yapılan çalışmaların ağırlıklı olarak internetin kişiler üzerinde oluşturduğu düşünülen ruhsal etkiler üzerinde yoğunlaştığı söylenmelidir. İnternet bağımlılığının da çeşitli madde bağımlılığı gibi ya da davranışsal bağımlılıklar (kumar bağımlılığı) gibi ölçütlere dayandırılması gerektiğini savunan birçok araştırmacı bulunmaktadır. Hatta araştırmalar neticesinde elde edilen bulgulardan yola çıkılarak internet kullanan bireylere "internet bağımlılığı hastalığı" (internet addiction disorder) teşhisi konulmakta ve bu kişileri sağıltmak için çeşitli reçeteler hazırlanmaktadır.

1.3.1. İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

Amerika Psikiyatri Birliği sınıflandırma sistemi DSM-IV İnternet Bağımlılığına yer vermemiştir. İnternet bağımlılığı tanısı, DSM-IV literatüründeki "madde kullanımı ile ilişkili bozukluklar" ve "başka yerde sınıflandırılmamış dürtü kontrol bozuklukları" ile tanımlanmaya çalışılmıştır.

DSM-IV madde bağımlılığı kriterlerinden yola çıkarak internet bağımlılığını tanımlama (41) ilk defa 1996 yılında Amerikalı psikiyatrist Dr. Ivan Goldberg tarafından yapılmıştır (Goldberg, 1999).

Goldberg'in internet bağımlılığını tanımlamak için kullandığı tanı ölçütleri

Goldberg, "İnternet Bağımlılığı" tanımlanması için bir yıllık bir zaman dilimi içinde aşağıdaki belirtilerden en az üçüyle kendini gösteren klinik olarak belirgin bozulmaya veya sıkıntıya yol açan internet kullanımının olmasını şart koşmuştur. Bu belirtiler şunlardır:

1. Aşağıda yer alan maddelerden herhangi biriyle tanımlanan tolerans gelişimi

1. İnternet kullanım süresinde belirgin bir artış olması
2. Keyif alabilmek için daha fazla süreye ihtiyaç duyulması
2. Yoksunluk gelişimi

Çok sık ve uzun süreli internet kullanımı sonucunda aşağıda verilen belirtilerden en az iki tanesinin görülmesi, bu belirtilerden dolayı iş hayatında ve sosyal hayatta sıkıntı yaşanması

- a. Psikomotorajitasyon
- b. Bunaltı
- c. İnternetle ilgili takıntılı düşünceler
- d. İnternet hakkında hayal kurma
- e. İstemli ya da istemsiz tuşlara basma hareketi yapma
- f. Bu sıkıntılardan kurtulmak için internete bağlanma
3. İnternet kullanımının planlanan süreden fazla olması
4. İnternet kullanımını azaltmak veya bırakmak için yoğun bir istek duyulması ancak bu amaç için harcanan çabaların boş çıkması
5. İnternet kullanımının kişinin mesleki, boş zamanlarını değerlendirme etkinliklerini sınırlaması ya da tamamen bıraktırması

6. İnternet kullanımının yol açtığı sorunlara rağmen artarak devam etmesi

Psikolog Kimberly Young'da DSM-IV madde bağımlılığı kriterlerini kullanarak internet bağımlılığını tanımlamaya çalışmıştır. Ancak internet bağımlılığının herhangi bir kimyasal madde ya da ilaçla bir bağının olmaması tartışmalara yol açmıştır. Bu nedenle internet bağımlılığı patolojik kumar oynamaya daha yakın görülmüş ve patolojik kumar oynama kriterlerinden uygun görülmeyen üç tanesi dışında hepsi kullanılmıştır. “Başlangıçta planladığından daha uzun süre internette kalır mısınız?” sorusunun da eklenmesiyle sekiz soruluk, İnternet Bağımlılığı Kriterleri belirlenmiş ve birçok çalışmada sıkça kullanılmıştır. Bu ölçütler zaman içinde yeniden düzenlenmiştir (Young, 1996).

Young, internet bağımlılığını tanımlarken madde bağımlılığı kriterlerinden uzaklaşmış, tanı ölçütlerini “başka yerde sınıflandırılmamış dürtü kontrol bozuklukları” içinde yer alan “Patolojik Kumar Oynama” kriterlerini yeniden yapılandırarak oluşturmuştur. Young 8 ölçüt tanımlamış, “İnternet Bağımlılığı “ tanısı için bu ölçütlerden 5 tanesinin görülmesi gereğini savunmuştur. Young ölçütleri fikir ayrılıklarına rağmen birçok araştırmacı tarafından kabul görmüş ve kullanılmıştır.

Young'un internet bağımlılığını tanımlamak için kullandığı tanı ölçütleri

1. Zihnini sürekli olarak internetle meşgul etme
2. İnternet kullanma ihtiyacının sürekli artması
3. İnternet kullanımını kontrol etme, bırakma girişimlerinin başarısız olması
4. İnternete erişemediği ya da internet kullanma süresinin azaltılması durumunda huzursuz olma, öfkelenme
5. Planlanan süreden daha uzun süre internette kalma
6. İnternet kullanımının aile, iş, okul ve arkadaş çevresiyle sorunlar yaşama; eğitim ya da iş ile ilgili bir fırsatı kaybetme
7. İnternet kullanım süresi ile ilgili yalan söyleme
8. Yaşadığı problemlerden ya da hissettiği olumsuz duygulardan kaçmak için internete kullanımına sığınma.

1.3.1.1. Ko'nun internet bağımlılığı tanı ölçütleri

Ko ve arkadaşları, ergenlerde görülen internet bağımlılığı üzerine çalışmışlardır. Ergenlerde görülen internet bağımlılığını tanımlamak için psikiyatrik görüşme ile Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği'ni kullanmışlardır. Bunları kullanarak oluşturdukları kriter kümesindeki her bir kriterin tanısal doğruluk oranı tatmin edici seviyededir.

Ergenlerde İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri :

Klinik olarak belirgin bozulma ya da sıkıntılı sonuçlara yol açan internet kullanım öyküsünün üç aylık bir zaman dilimi içinde görülmesi üzerine

- A) Aşağıda yer alan belirtilerden en az 6 tanesinin görülmesi
 1. Sürekli olarak internet kullanmayı düşünme
 2. İnternet kullanma isteğini bastırmaya çalışmanın sonuç vermemesi
 3. Gittikçe artan bir seviyede internet kullanmaya ihtiyaç duyma(tolerans)
 4. Yoksunluk: Aşağıda yer alan belirtilerden en az birinin görülmesi
 - a. İnternet kullanımının bırakıldığı gün ve sonraki günlerde disforik duygu durum, sıkılma, anksiyete ve irribilite
 - b. Yoksunluk belirtilerinin yarattığı rahatsızlıklardan kurtulmak için internet kullanma
 5. Planladığından daha uzun süre internet kullanma
 - a. İnternet kullanımını azaltma ya da bırakma uğraşlarının olumsuz sonuçlanması
 - b. İnternet etkinliklerinde çok fazla zaman harcama
 - c. Yaşadığı bazı fiziksel ya da psikolojik sorunları internet kullanımıyla bağdaştırmasına rağmen internet kullanmayı sürdürme
- B) İşlevsel Bozukluk: Aşağıdaki belirtilerden en az birinin görülmesi
 1. İnternet kullanımının ev ve okul hayatını olumsuz etkilemesi,
 2. Toplumsal iletişimde aksaklıklar görülmesi
 3. İnternet kullanımının okul kurallarına ya da yasalara karşı gelmeye yol açması
- C) İnternet Bağımlılığı, psikotik veya bipolar bozukluktan ayrı tutulmalıdır.

1.3.1.2. Shapira Kriterleri

Shapira ve arkadaşları, patolojik internet kullanımının maddi, manevi ciddi sıkıntılar veren ve bu sıkıntılara rağmen, kullanımı kontrol edilemeyen, yalnızca manik – hipomanik dönemlere ait olmadığını savunmuşlardır. Kendi İnternet bağımlılığı kuramlarını(2003), DSM-IV-TR'nin (APA, 2000) kompulsif satın alma dürtü-kontrol bozukluğu modelinin tanı kriterlerini baz alarak oluşturmuşlardır (Shapira, 200).

Shapira ve arkadaşları'nın internet bağımlılığı tanı ölçütleri:

1. Aşağıda yer alan belirtilerden en az birinin görülmesi
 - a. Sürekli ve karşı konulamaz bir şekilde internet kullanımını düşünmek
 - b. İnterneti planladığından fazla kullanmak
2. İnternet kullanımının ya da sürekli kullanmayı düşünmenin toplumsal hayatı, iş, aile hayatını zora sokması
3. İnternet kullanımının yalnızca hipo-mani veya mani periyotları ile ortaya çıkmaması ve başak bir Eksen I bozukluğu ile açıklanamaması

Kişide yukarıda yer alan ölçütlerden en az birinin görülmesi, kişiye internet bağımlısı teşhisini koymak için yeterlidir.

1.3.1.3. Beard ve Wolf'un İnternet Bağımlılığı Ölçütleri

Beard ve Wolf (2001) Young'ın patolojik kumar oynama bağımlılığı ölçütlerinden hareketle oluşturdukları internet bağımlılığı ölçütlerini tartışmışlar ve kimi yargıları belirsiz bulmuşlar ve kendi ölçütlerini ortaya koymuşlardır. Sundukları ölçütlerin tümünün bireyde bulunması durumunda bireye internet bağımlılığı tanısı koyulabilir (Şahin, 2011).

Beard ve Wolf'un yeniden oluşturduğu ölçütler şöyledir:

1. İnternet ile gerçekleştirilen zihinsel etkinlik (daha önceki ve sonraki sanal etkinliği dikkate alarak)
2. Tatmin duygulanımının gerçekleşebilmesi için mütemadiyen artırılan sürelerde internete bağlanma istek ve gereksinmesi

3. İnternete bağlanma süresini azaltma ya da tamamen yasaklama hamlesi yapıldığında huzursuz, öfkeli, sinirli ve bunalmış bir durumda olma

4. İnternete bağlanma süresini kontrol altına almada ve durdurmada başarısız planlamalarda bulunma

5. Sürekli planlanandan daha uzun süre internete bağlı kalma

Yukarıda belirtilen beş ölçütün yanı sıra aşağıdakilerden de en azından olması;

a. İnternet kullanımı yüzünden önemli bir fırsatı kaçıрма

b. İnternet kullanım süresiyle ilgili yakınlarına ve terapistle yalan söyleme

c. İnternet ortamını, bir sığınak gibi görerek sorunlarından uzaklaştığı bir fildişi kule olarak görme

1.3.1.4. Suler Ölçütleri

Suler (1999), internet kullanımını sağlıklı ve sağlıklı olmayan kullanım olmak üzere ikiye ayırmıştır. Bu ayrımı yaparken de 8 ölçüt kullanmıştır. Bu ölçütler;

1. Birey internette ihtiyacını karşılar ve dolayısıyla bireyin ihtiyaçları ne kadar geniş bir sahaya yayılıyorsa, internette geçireceği zaman o denli uzun olacaktır.

2. İhtiyaçlar karşılanmaz ise burada bir yoksunluk ortaya çıkar ve bu yoksunluğun düzeyi önemlidir. Gündelik yaşamda gereksinimlerini karşılayamayan birey, ihtiyaçlarını internet ortamında doyurmaya çalışacaktır. Bu açlık ne denli fazlaysa internet ortamında o denli uzun zaman geçirilecektir.

3. İnternet etkinliğinin türü. Bireyin internette göstereceği etkinliğin türü de önemlidir. Hangi alanda etkinlik gösterecekse birey internette o denli zaman geçirecektir.

4. İnternet kullanıcısının gündelik yaşamdaki sağlıklılık durumu ve genel konumu da önemlidir.

5. Bunalım karşısındaki sübjektif birey duygulanımları. Bireyde internet kullanımına bağlı olarak depresyon vb. patolojik bulgular gözlemlenebilir.

6. Gereksinimlere karşı bireyin bilinç seviyesindeki farkındalık. İhtiyacını gerçek yaşamda karşılayamayan birey, gereksinimlerine uygun ortam ararlar. Gereksinmesini başka alanda karşılayan birey “katarsis” yaşar. Gereksinmesini hangi düzeyde yaşayacağına bağlı olarak bireyin internet kullanım zamanı belirlenecektir.

7. Katılma ve tecrübe. İhtiyaçları temelinde internete giren birey, gereksinimlerinin karşılanmadığını görünce internet kullanımını azaltacaktır. Kullanım konusunda da tecrübe kazanmış olacaktır. Bu durumu birey, internet kullanım sıklığını azaltmak için bir olanağa çevirebilir.

8. Gerçek ile sanal dünya arasındaki denge ve uyumluluk. Birey zamanla internetteki dünyanın sanal bir dünya olduğunun ayırına varır. Dengeyi de böylelikle kurmaya başlamış olacaktır.

1.3.2. İnternet Bağımlılığının Etiyolojisi

İnternet bağımlılığı her ne kadar yaygın olarak görülen bir rahatsızlık olsa da bu rahatsızlığın etyolojisi tam olarak aydınlatılabilmiş bir alan değildir.

Pek çok psikiyatrik hastalıkta da olduğu gibi, internet bağımlılığının etyolojisinde de çok yönlü etmenlerin işlevi olduğu kanaati hakimdir. İnternet bağımlılığının etyolojisi konusunda birtakım kuramlar ileri sürülmüştür.

1.3.2.1. Bilişsel Davranışçı Kuram

Birçok araştırmacı yazar, internet bağımlılığının bilişsel sürecin davranışlara yansması sonucunda gelişebileceğini düşünmektedir. Yaşamda başarısızlığa uğranan alanların giderilmesine yönelik olarak geliştirilen bir davranış örüntüsü olarak görülmesi gerektiği düşünülmüştür.

Grohol, internet bağımlılığını, tek başına ele alınması gereken bir bağımlılık olmadığını, bağımlılığın sürecin sonundaki ödüle bağlı olduğunu ve internet kullanıcıları için asıl ereğinin toplumsallaşma olduğunu düşünmektedir. Bir yandan toplumsallaşmanın bir yandan da internetin sağladığı bilgi düzleminin bireye çekici geldiğini ve fakat bu çekiciliğin zamanla sönümlendiğini ve dengelendiğini belirtmiştir. Birey açısından ortam sürekli çekici ise, o halde internet bağımlılığından söz etmek olasıdır.

Davis (2001), ise daha kapsamlı bir model ortaya koymuştur. Bu modele göre, bireyin ortaya çıkacak psikopatolojiye (depresyon, bipolar, sosyal anksiyete veya madde bağımlılığı gibi) bir yatkınlığı olduğu durumlarda internet ortamında yer alması ile birlikte stres düzeyi artar; internet ortamında bireyin yatkınlık durumunu pekiştiren etmenlerin olması, bireyde yeni bir bilişsel yapılanma yaratır. Bireyin en başta kendini ve pek tabii dünyayı değersiz görmesi, internet ortamında pekiştirilebilmektedir. Kötümser bakışın ve düşük benlik algısının, internet düzleminde, sohbet odalarında kendinden beklenen rolü gerçekleştirme, yüz yüze gelemeden arkadaşlık bağı kurma ve diğer bağımlılık unsurlarına ulaşmasıyla birlikte giderilmeye çalışılması kişinin bilişsel yapılanmasını da yenilemektedir. Bağımlı hale gelen birey gerçek yaşamda yüzleşmelerini yaşayamamakta, yüzleşmeden kaçınmaktadır. Bu yeni bilişsel yapılanmada sıklıkla karşılaşılan düşünce durumları ise “Ben sadece internet ortamında iyiyim.”, “İnternet olmadan ben başarısız bir insanım”, “İnternet bana saygı duyulan tek alan.”, “İnternet benim tek sığınağım”dır. Tam da bu noktada bu yeni bilişsel yapılanmanın internet bağımlılığının sebebi olduğu görülmektedir.

Davis, internet bağımlılığını özgül ve genel olarak iki farklı kategoride ele almaktadır. Özgül internet bağımlılığı, internetin belli bir işlevinin sıklıkla kullanılması olarak değerlendirilmiştir. Mesela, kumar bağımlılığı teşhisi konan bir hastanın, internete bağlanarak rahatlıkla kumar oynanacağını keşfeder ve sanal kumar bağımlısı olabilir. Genel internet bağımlılığı, internette belirli bir amacı olmadan saatlerce zaman geçirmesi olarak görülmüş ve bireyin toplumdan mütemadiyen uzaklaştığı sonucuna varılmıştır (Davis, 2001).

1.3.2.2. Sosyal Beceri Eksikliği Kuramı

Bu kuramın temelinde bilişsel davranışçı kuram vardır. Kuramın geliştiricisi olan Caplan, psikiyatrik bir rahatsızlığı olan ya da kişilik sorunları olan bireylerin internet bağımlılığına yatkınlık oranının çok daha yüksek olduğu belirtmiştir. Bu modele kurama göre, sosyal anksiyete bozukluğu, depresyon gibi sorunları olan bireylerin, toplumsal ortamlarda insanlarla yüz yüze iletişim kurmak yerine kendileri açısından daha az riskli olan sanal iletişim düzlemini yeğledikleri belirtilmektedir. Birey internette kendinin menfi yanlarını, kötü özelliklerini gizleyebilir, kendinde bulunmayan birtakım olumlu vasıfları kendininmiş gibi gösterebilir ve böylece sanal

olarak karşısında bulunan kişiyi olumlu manada etkileyebileceğini kurgulayabilir. Bu bireyler, internet üzerinden iletişimi daha kolay, yüz yüze iletişime göre daha az riskli ve çok daha heyecan verici olduğu düşüncesi pekişir. Dolayısıyla söz konusu bireyler internet ortamından kendilerini daha rahat ve mutlu olarak duyumsadıkları için, sürekli internet ortamında kalmak istemektedirler ve sonuç olarak da internet bağımlılığı vakası ortaya çıkmaktadır (Caplan, 2002).

1.3.2.3. Nörobiyolojik Kuram

Kimi araştırmacılar, internet ve video oyunlarının sıklıkla kullanılmasının da ödüllendirici bir davranış olarak yorumlanabileceğini, böylelikle öğrenme mekanizmaları vasıtasıyla kimi olumsuz emosyonlarla (huzursuzluk, korku, düş kırıklığı) savaşımı sürdürmeyi amaçlayan başarısız bir yöntem olarak değerlendirildiğini ileri sürmüşlerdir (Grusser ve vd., 2005).

Kandel, haz duyusunun nöral sistemlerinin tam olarak bilinemediğini; büyük bir olasılıkla bu sistemlerin beyindeki ödül ve öğrenilmiş davranışı pekiştiren sistemlerle ilintisinin bulunduğunu vurgulamıştır (Kandel ve vd., 2000).

1.3.2.4. Kültürel Mekanizmalar Kuramı

Bu kuram, internetin kullanılabilirliği her yerde, bireylerin internet bağımlılığına yakalanabileceği gerçeğinden yola çıkılarak oluşturulmuştur. İnternet bağımlılığı, internet altyapısının zayıf olduğu az gelişmiş ülkelerde daha az görülen bir vakadır. İnternet altyapısının çok güçlü olduğu ülkelerde de bağımlılık vakalarına çok sık rastlanmaktadır (Black ve Shaw, 2008).

1.3.3. İnternet Bağımlılığına Eşlik Eden Bozukluklar

Yapılan pek çok çalışmada internet bağımlılığı rahatsızlığına yakalanan bireylerde psikiyatrik bozuklukların da görüldüğü saptanmıştır (43, 98, 99-100); ne var ki bu paralellik geniş halk yığınları taramaları sonucunda varılan bir yer değildir. Eş bir tanı konulan bireylerin tedaviye daha fazla direnç gösterdiği ve hastalıklarının yinelenme ihtimalinin tek tanı konan bireylere göre çok daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Block, 2008).

İnternet bağımlılarında genel olarak görülen psikiyatrik bozukluklar olarak; anksiyete (Kratzer, Hegerl, 2008), alkol bağımlılığı ve keyif verici madde bağımlılığı (Greenberg, Lewis & Dodd, 1999), depresyon (Whang, Lee & Chang, 2003), en az bir kez Eksen-1 tanısı (bipolar bozukluk, major depresif bozukluk, obsesif kompulsif bozukluk) (Caplan, 2007), dürtü kontrol bozukluğu (Jang, Hwang & Cho, 2008), hostilite (Yen, Ko, Yen vd., 2007), duygudurum bozuklukları (kompulsif alışveriş, patolojik kumar oynama, piromani ve kompulsif cinsel bağımlılık (Yellowlees, Marks, 2007) genelleşmiş anksiyete bozukluğu, toplumsal fobi, borderline kişilik bozukluğu, distimi, çekingen kişilik bozukluğu, hipomani (Yellowlees, Marks, 2007), ve dikkat eksikliği hiper aktivite (DEHB) (Ha, Yoo, Cho vd., 2006) bulguları saptanmıştır. Öte yandan internet bağımlılığı ile öfke kontrolü sorunları arasında da ilişkinin tespit edilmesi de söz konusudur (Yen, Ko, Yen vd., 2007).

Ülkemizde yapılan bir çalışma, internetin kimi psikiyatrik bozuklukları tetiklediğini ve DEHB, toplumsal fobi, depresyon, hostilite ve ailede bağımlılığa eğilim gibi rahatsızlıkların da aşırı internet kullanımıyla ilintili olduğu saptanmıştır (Öztürk, Odabaşoğlu, Eraslan vd., 2007).

Yine ülkemizde yapılan çalışmalarda, internet bağımlılığı potansiyeli olan bireylerin psikiyatrik bir rahatsızlığının da var olduğu belirtilmektedir. Psikiyatrik rahatsızlığı olan bireylerin internet bağımlılığına yatkınlık gösteren ve hatta bağımlı olan bireyler olduğunu da söyleyebilmekle birlikte, psikiyatrik hastalıkların mı bağımlılığı tetiklediğini yoksa bağımlılığın mı psikiyatrik hastalıkları tetiklediğini tam olarak kestirebilmek güç görünmektedir (Üçkardeş, 2010).

1.3.3.1. Duygu Durum Bozuklukları

Özellikle depresyonun patolojik internet kullanımının seyrinde çok önemli bir etmen olduğu düşünülmektedir. Ayrıca internete bağımlı bireylerde genel olarak depresyon durumu gözlemlenmiş ve depresyon ile bağımlılık arasında kuvvetli bir bağın olduğu vurgulanmıştır.

Depresyon ile internet bağımlılığı arasındaki neden – sonuç ilişkisinin karşılıklı olabileceği de düşünülmektedir. Daha farklı toplumsal ve ruhsal etmenler nedeniyle

depresyon yaşıyan bireylerin, bu durumlarından dolayı internete ilgi duyup bağımlı olabilecekleri gibi, internet bağımlılığına yakalanan bireylerin de bu bağımlılık aşamasıyla birlikte depresyon yaşayabileceklerine dair de güçlü emareler de vardır. İnternet bağımlısı ergenlerle yapılan çalışmalarda, ergenlerin interneti depresyon durumlarını rahatlatan bir ortam olarak düşündükleri de belirtilmektedir (Tsai ve Lin, 2003).

Yunanistan'da 129 ergen deneğin katıldığı bir vaka – kontrol çalışmasında, depresyon halinin internet bağımlılığını artırma ihtimali olan etmenlerden birisi olduğu saptanmış, yine araştırmacılar depresyonla birlikte seyreden düşük öz benlik algısı, düşük motivasyon, reddedilme ve başarılı olamama endişesi ve onaylanma gereksinmesinin ergeni internet bağımlılığına yöneltebileceği, internetin bilhassa interaktif fonksiyonlarının bu bireylerde bağımlılığa sebep olabileceği vurgulanmış, internet bağımlılarında toplumsal yalıtılmışlığa bağılı bir depresyonun ortaya çıkabileceği de belirtilmiştir (Arısoy, 2009).

İnternet bağımlılarında depresyonun ve suisidal düşüncelerin daha yoğun olarak gözlemlendiğini aktaran çalışmalar da bulunmaktadır. Kore'de 15-16 yaş grubundan toplam 1573 lise öğrencisiyle gerçekleştirilen bir çalışmada, internet bağımlısı öğrencilerin, depresyon ve suisidal düşünce ölçeği puanlarının, bağımlı olmayan ve bağımlı olma olasılığı taşıyan öğrencilere göre çok daha yüksek olduğu saptanmıştır (Kim ve vd., 2006).

Buna benzeyen yöntemlerin (yüz yüze, sistemik görüşme) kullanıldığı iki vaka serisinde , erişkin bireylerde internet bağımlılığı ve psikiyatrik rahatsızlıkların birlikte seyrettiği görülmüştür. Çalışmanın neticesinde iki örneklem grupta da psikiyatrik rahatsızlık (özellikle duygudurum bozuklukları) beraber seyrettiğine sıkça rastlanmıştır. İlk araştırmada, vakaların %70'nide hayat boyu bipolar bozukluk tip I ya da tip II tanısı varken; diğer araştırmada, baskın depresyon ve distiminin daha fazla olduğu saptanmıştır.

1.3.3.2. Anksiyete Bozuklukları

Kratze ve Hegerl tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, internet bağımlısı olan 30 erişkin bireyin 27'sinde psikiyatrik bir rahatsızlığa rastlandığı ve anksiyete bozukluklarının da sıklıkla görülen eş tanı (%50) olduğu saptanmıştır. Bir diğer çalışmada ise obsesif kompulsif rahatsızlık teşhisinin internet bağımlılığına çok sık eşlik eden bir tanı olduğu belirtilmektedir (Jang ve vd., 2008). Kore'de 328 lise öğrencisi (15-19 yaş aralığı) ile gerçekleştirilen çalışmada da obsesif-kompulsif tespitlerin, internet bağımlısı gençlerde görüldüğü ortaya konulmuştur (Yang ve vd., 2005).

Yapılan çalışmalar, tek başına yaşayan bireylerin, bağımlılığa daha meyilli olacağını göstermektedir Caplan, yalnızlığın esasen toplumsal anksiyete bozukluğuna bağlı olduğunu ve internet bağımlılarının sanal ortamda kendilerini daha rahat ve huzurlu hissettiklerini belirtmiştir (Caplan, 2007). Tayvanda 2114 (1204 erkek, 910 kadın) lisenin katıldığı çalışmada da internet bağımlısı ergenlerin daha yüksek oranda toplumsal fobi rahatsızlığı taşıdıklarının tespiti gerçekleştirilmiştir.

1.3.3.3. Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) bulunan bireylerde, hastalığa özgü sebeplerden dolayı dürtü kontrol sorunları görüldüğü ve bu durumda da internet bağlantısını sonlandıramama gibi özdenetim yoksunlukları gözlemlenebilir. DEHB teşhisi, internet bağımlılığı bakımından önemli bir risk unsurudur. (11). Gerçekleştirilen birçok çalışma da internet bağımlılığı ile DEHB arasında önemli bir bağlantı olduğunu gözler önüne sermektedir (Yen ve vd., 2008). Tayvan'da 2114 lise öğrencisinin katılımıyla yapılan bir çalışmada: internet bağımlılığı gösteren adösanların daha üst düzey DEHB semptomları taşıdıkları görülmüştür (Yen ve vd., 2008).

Yine Tayvan'da, bu kez 2793 üniversiteli gencin katılımıyla gerçekleştirilen çalışmada DEHB ile internet bağımlılığı arasında çok ciddi bir ilişkinin olduğu saptanmıştır (Yen ve vd., 2009).

1.4. İnternet Bağımlılığının Tedavisi

Birçok internet bağımlısında komorbid şekilde gözlemlenen psikiyatrik rahatsızlıkların kimi zaman hastalık sürecini kötü etkilediği gibi, bu durum internet bağımlılığının nedenlerinden biri ya da doğrudan bağımlılığın nedeni de olabilir. Vaka öyküsünde böyle bir hastalık mevcutsa öncelikle bu hastalığın ortadan kaldırılması gerekmektedir. Genel bağımlılık tedavisindeki temel ilkelerin internet bağımlılığının sağaltımında kullanılacağı gerçeğinin yanı sıra özellikle çocuk ve ergenlerin akademik dönemlerinde onları internet bağımlılığından kurtarmanın zamanında müdahaleyle ve ebeveyn işbirliği önemlidir (Öztürk ve vd., 2007). İnternet bağımlılığının tedavisi bağlamında, hem farmakolojik hem de psiko-terapötik alanda bazı öneriler bulunmaktadır.

Tayvan'da yapılan bir araştırma, internet bağımlılığının, tanı sürecinden sonraki sağaltım maksatlı müdahalelerle 1 yıl içinde %7,5 - %49,4 aralığında değişen oranlarda gerilediğini ortaya çıkarmıştır. Bilhassa hostilite düzeyi düşük ve kişilerarası problemleri daha az yaşayan bireylerin remisyon oranlarının daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır (Yang ve vd., 2005).

Farmakoterapi: Bireyde internet bağımlılığıyla birlikte başka bir psikiyatrik rahatsızlığı yoksa; rahatsızlığın dürtü kontrol bozukluğu temelinde şekillenmesi nedeniyle sağaltımda duygudurum düzenleyicisi kullanmak yerinde bir tercihtir. Şayet internet bağımlılığına, depresyon eşlik ediyorsa antidepresan kullanımı, bağımlılığın sağaltımını da sağlayabilmektedir (Blum ve vd., 2000).

Bu nedenle internet bağımlılığı teşhisi konan vakalarda, ayrıntılı olarak öykülerinin araştırılması ve eşlik eden tanı aranması gerekmektedir. İnternet bağımlılığına yönelik ilaç çalışmalarının da henüz yeterli düzeyde olmadığını belirtmeliyiz. Az sayıdaki çalışmalardan biri olan Hadley ve arkadaşlarının (2008) yaptıkları çalışma esnasında essitalopram kullanımıyla bağımlıların %36'sında iyileşme görülmüştür. Sattar ve Ramaswamy'nin (2004) vaka çözümlemesinde essitalopram, oyun bağımlılığına bağlı kompulsif davranışları düzeltilmesinde önemli katkıları olduğu görülmüştür. Shapira ve arkadaşlarının çalışmasında internet bağımlısı vakaların setonin geri alım inhibitörleriyle sağaltımında %36 oranında birtakım düzelmeler, %22'sindeyse tam olarak iyileşme tespit edilmiştir (Tahiroğlu ve vd., 2010).

Sanal seks bağımlılığının tedavi sürecinde de naltrekson kullanımının önemli katkıları olduğu görülmüştür. Alkol ya da keyif verici madde bağımlılığında kullanılan naltrekson bir tür opiyat antagonistidir. Beynin ödül merkezindeki sorunların ve dopamin işlev bozukluğunun bağımlılık vakalarında önemli bir rolü olması sebebiyle naltreksonun ödül merkezine olumlu müdahalesinin, internet bağımlılığını da sağaltabileceği sonucuna varılabilir.

Psikoterapi: Bilişsel davranışçı ekolün önemli temsilcilerinden biri olan Davis, internet bağımlılığının sağaltımını bir süreç olarak görmüş ve on bir hafta süren seanslar silsilesini önermiştir (Grusser ve vd., 2005).

Bilişsel davranışçı sağaltımda yapılması gerekenler şöyle özetlenebilir:

- a. Bireyin internet ortamından ayrılmadığının saptanması
- b. Kuytu bir yerde olan bilgisayarın, insanların olduğu bir yere alınması
- c. İnternete aynı anda birçok insanla birlikte bağlanması
- d. İnternette gezinme zamanlarının değiştirilmesi
- e. İnternete girişlerin notlarının tutulduğu bir defter oluşturulması
- f. Farklı ya da yapay bir kimlikle internete girme işleminin sonlandırılması
- g. Çevresindekilerden internete ilişkin problemler yaşadığının gizlenmesi
- h. Sportif etkinliklere katılması
- i. İnternete girilmesine bir süre ara verilmesi
- j. Kendiliğinden oluşan düşüncelerin incelenmesi
- k. Rahatlama aktiviteleri
- l. İnternete bağlanıldığı anda duyumsananların deftere not alınması
- m. Farklı ve yeni toplumsal becerilerin edinilmesi

Aslında internet, bireyin yararlanabileceği bir sahadır ve gündelik yaşamımızda kendimizi soyutlayamayacağımız bir parçamızdır. Bu nedenle internete yasak getirerek, internet bağımlılığını sağaltabilmek olası değildir. Sağaltımın çıkış noktası bireyin

internet kullanımında kontrolünü yitirmesidir. Young deneyimlerini derleyerek, klinik psikiyatrları için bir sağaltım rehberi oluşturmuştur (Black ve Shaw, 2008).

Rehberdeki teknikleri şöyle özetleyebiliriz;

1. İnternet kullanım saatlerini farklı zamanlara kaydırmak: Bağımlı bireyin, internette geçirdiği zaman dilimi yeniden düzenlenir. Maksat, hastanın rutinleşen alışkanlığını terk ederek yeni düzenlemeye ayak uydurmasıdır.

2. Harici durdurucular: Bağımlı olan bireyden internet kullanımını sınırlandırabilmesi için alarm kurması istenebilir. Hasta bu alarma uymazsa problem oluşur.

3. İnternet kullanımı neticesinde hedefler koymak: Bağımlı bireyin internete bağlı kalacağı zaman dilimi netleştirilmeli ve planlı bir program çerçevesinde internete bağlanması gerçekteştirilmelidir. Amaç, internetin hastaya tahakküm kurması yerine, hastanın interneti kontrol altında tutmasını sağlamaktır.

4. Çok sık kullanılan bir internet işlevinden uzak kalma: Sürekli sanal alışveriş sitelerini gezinme ya da sürekli sanal oyun sayfalarında gezinme gibi belirli bir internet fonksiyonunu sıklıkla kullanma da bağımlılığı tetikleyen önemli bir etmendir. Hasta, bu alışkanlığını kontrol altına alamıyorsa, bireyin, internetin bu fonksiyonuyla ilgili tüm bağlantıları durdurulmalıdır. Tam tersi olarak da çok az kullandığı internet işlevlerini kullanması teşvik edilmelidir.

5. Anımsatıcı kartlar: Bağımlı bireye; davranışlarını kontrol altında tutması adına, kendisinin internet kullanımında yaşadığı sorunları ve internet kullanımını normalleştirmesi sonucu kazanacaklarını yazacağı kartlar hazırlatılır. Hasta, internet kullanımını esnasında, diğer işlere zaman ayırması gerektiğini anımsaması için bu kartlara bakması istenerek, internete bağlı kaldığı süre içinde neleri kaçırdığını fark edebilmesi sağlanır.

6. Özel bir internet defteri oluşturma: Bağımlı bireyden, internet nedeniyle kaçırdığı etkinlikleri önem sırasına göre dizerek listelemesi istenir. Bu faaliyet hastanın internet yüzünden nelerden feragat ettiğini görmesini ve aslında internette zaman geçirmek yerine ne gibi toplumsal etkinliklere katılabileceğini bilincine çıkarmasına da yardımcı olur.

7. Destek grupları: İnternet bağımlılığının etiolojisinde, toplumsal desteğin azlığı önemlidir. Hastanın toplumsal destek seçeneklerini artırmak, bağımlılıktan kurtulmasında etkili olabilir. Bireyin hobileriyle ilgilenmesi, çeşitli kurs ve seminer etkinliklerine yönlendirilmesi sağlanabilir.

8. Aile terapisi: Bağımlılık nedeniyle ailelerinde ve evlilik yaşantılarında sorun yaşayan bireyler için aile terapileri sağaltımda önemli rol oynamaktadır.

Yukarıdaki sözü edilen teknikler elbette kesin bir tedavi edici reçete olarak görülmemeli ise de Young (2009)'ın uyguladığı bu yöntemler bağımlılar üzerinde 8 hafta gibi bir zaman diliminde sağaltıcı bir etki yaratmış, 6 aylık izlemde de iyileşme durumlarını muhafaza ettikleri görülmüştür (Black ve Shaw, 2008).

1.5. İnternet Bağımlılığıyla İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Özellikle ABD ve Avrupa ülkelerinde internetin kullanımı ve internet kullanımının yaygınlaşması ülkemizden daha erken zamanlara dayanmaktadır. İnternet kullanımının bireysel ve sosyal boyuttaki etkilerine yönelik çalışmalar bu anlamda yurtdışında daha fazladır. Yurtdışında yapılmış çalışmalar ve elde edilen bulgular değerlendirilecek olursa,

2000 yılında Morahan, Martin ve Schumacher, üniversite öğrencileri üzerinde “Patolojik İnternet Kullanımı” olarak kavramlaştırdıkları olguyu incelemişlerdir. Bu çalışmada 277 üniversite öğrencisinden veriler toplanmış, çalışmaya katılanların %27,7'sinin hiçbir belirti göstermedikleri, %64,7'sinin sınırlı belirti gösterdiği ve patolojik kullanıcıların ise örneklemin %8,1'ine karşılık geldiği sonucu elde edilmiştir. Çalışmada yer alan erkeklerin, kadınlara göre daha yüksek bir patolojik internet kullanımına sahip oldukları bulgusuna rastlanmıştır. Patolojik internet kullanıcılarının haftalık internet kullanım süresi 9-16 saat, sınırlı belirti gösterenlerin 3-7 saat aralığında iken belirti göstermeyenlerin internet kullanım ortalaması 2,5 saat civarındadır (Morahan-Martin, 2000).

2001 yılında Kubey ve diğerleri tarafından yapılan çalışmaya 572 üniversite öğrencisi katılmış, öğrencilerin %9'unun psikolojik olarak internet bağımlılığı belirtisi gösterdiği ifade edilmiştir. Çalışmada internet bağımlılığı belirtisi gösteren öğrencilerin,

diğer öğrencilere nazaran en az iki kat daha fazla internette zaman geçirdikleri bulgusu öne çıkmıştır (Kubey ve vd., 2001).

Niemz ve diğerleri tarafından 2005 yılında Britanya’da yapılan çalışmaya 371 üniversite öğrencisi katılmış, katılan öğrencilerden % 18,32’ü patolojik internet bağımlısı oldukları bulgusu belirtilmiş olup; internet bağımlısı öğrencilerin aynı zamanda düşük benlik saygı seviyesine sahip oldukları, sosyal ilişkilerde içe kapanık bir davranış sergiledikleri tespit edilmiştir. Çalışmada elde edilen içe kapanıklık durumu internet bağımlılığının bir sonucu olarak ortaya çıktığı ifade edilmiştir (Niemz ve vd., 2005).

Shapira ve diğerleri tarafından yapılan başka bir çalışmada ise internet kullanımı zorunlu internet kullanımı ve zorunlu olmayan internet kullanımı olarak ikiye ayrılmış, 18 yaşın üzerindeki bireylerle bir çalışma yapılmıştır. Çalışmada zorunlu internet kullanım süresi 2,8 saat iken zorunlu olmayan internet kullanımı 27,9 saat olarak tespit edilmiştir (Shapira ve vd., 2000).

Ellison, Steinfield ve Lampe (2007) tarafından yapılan çalışmada ise 286 üniversite öğrencisinden çevrimiçi ortamda veriler toplanmıştır. Sosyal medya kullanım oranlarının değerlendirilmesine yönelik bu çalışmada Facebook kullanıcılarının günde ortalama 10-30 dakika zaman geçirdikleri 150-200 aralığında bir arkadaş sayısına sahip oldukları ortaya konulmuştur (Ellison ve vd., 2007).

Kraut ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada ise internet kullanımı ile sosyal katılım arasındaki ilişki ele alınmış, ergenlerin yetişkinlere göre daha çok internette zaman geçirdikleri, internette geçirilen vakit ile aile bireyleri arasında geçirilen vakit arasında ters orantı olduğu tespit edilmiştir (Akt. Bayraktar, 2001).

İnternet bağımlılığının aile bireyleri arasındaki iletişimi etkilediği varsayımı üzerine İsrail’de bir çalışma yapılmış bu çalışmada internet bağımlılığı, internette harcanan zaman, internet kullanım sıklığı, aile bireyleri ile geçirilen zaman, aile içindeki iletişimin kalitesi üzerine 2003 yılında yapılan çalışmada 2000 yılına ait Ulusal Gençlik Anket verileri kullanılmış, anket verilerinden internet kullanım sıklığının artmasına bağlı olarak aile bireyleri arasındaki iletişimin olumsuz etkilendiği bulgusuna ulaşılmıştır (Mesch (2003). Liu ve Kuo (2007) tarafından 555 ergenin katıldığı ve Sullivan’ın kişilerarası ilişkiler teorisi ile internet bağımlılığı üzerine bir çalışma

yapılmıştır. Çalışma sonucunda internet bağımlılığı ile aile bireyleri arasındaki iyi ilişkiler arasında ters bir orantının bulunduğu, kişilerarası ilişki düzeyinin ve sosyal anksiyetinin internet bağımlılığını etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Aile bireyleri arasındaki ilişkilerin olumlu olması internet bağımlılık düzeyini azaltan bir faktör olarak değerlendirilmiştir (Liu, 2007).

Hong Kong Üniversitesi üzerinde yapılan çalışmada ise 410 öğrenciden Young'ın İnternet Bağımlılık Ölçeği ile veriler toplanarak yapılan çalışmada katılımcı öğrencilerin % 18 internet bağımlılık belirtisi gösterdiği, akademik başarı ve cinsiyet faktörünün internet bağımlılık düzeyini anlamlı hale getiren önemli iki etken olarak değerlendirilmiştir (Sally, 2006).

2010 yılında Eijnden, Spijkerman, Vermulst, Rooij ve Engels 510 Hollandalı öğrenci üzerinde çalışarak aile bireyleri arasındaki sağlıklı ilişki düzeyi ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki değerlendirilmiş, aile içi iletişimin kalitesinin internet bağımlılığını azalttığı bulgusunu ortaya koymuşlardır. İnternet bağımlılığının yaş faktörüne göre farklılaşmadığı, ebeveynlerin internet bağımlılığına yönelik tepkilerinin ergenleri internet bağımlılığından uzaklaştıran bir yöntem olduğu yönünde bulgular ortaya konulmuştur (Engels ve vd., 2010).

2005 yılında Yellowless ve Marks tarafından çalışmada bireylerden internet ortamındaki bahis oyunları, yetişkin içerikleri ve e-posta kullanımının bireysel internet bağımlılığını artıran etkenler olarak bulgulanmıştır. Bu bireylerde internetin sorunlu kullanımına yönelik risk oranlarının belirginliği vurgusu yapılmıştır (Yellowless ve Marks, 2005:1447).

1.6. İnternet Bağımlılığıyla İlgili Ülkemizde Yapılan Araştırmalar

Ülkemizde internet kullanımının yaygınlaşması ile internet kullanımının bireysel ve sosyal düzeyde etkileri üzerine çalışmaların son dönemlerde artış görülmektedir. YÖK Tez Arşivinin taranması neticesinde altmışın üzerinde internet bağımlılığının değişik faktörlere göre değerlendirildiği çalışmaya erişilmiştir. Bu çalışmalardan belli başlıları yıllara göre seçilerek değerlendirilmiştir.

Bayraktar (2001), internet kullanımının ergen gelişimindeki etkilerini değerlendirdiği çalışmasında Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyetinde yaşayan 686 ergen

üzerinde Young tarafından geliştirilen "İnternet Bağımlılık Ölçeği", "Çocuklar için Depresyon Ölçeği" ve "Saldırganlık Ölçeği" uygulanmıştır. İnternetin yoğun olarak erkek ergenler tarafından kullanıldığı, sosyo ekonomik düzeyin yüksekliği doğrultusunda internet kullanımının arttığı bulgularına ulaşılmıştır (Bayraktar, 2001: 61).

2003 yılında Bölükbaş tarafından yapılan çalışmada, İnternet kafeler ve internet bağımlılığı üzerine sosyolojik bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Çalışma kapsamında 42 internet kafeden internet erişimi sağlayan 150 bireyin internet bağımlılık düzeyleri ile sosyal izolasyon düzeyleri çeşitli değişkenler düzeyinde veri toplanmıştır. Çalışmada internet bağımlılık düzeyinin yaş, medeni durum, aylık gelir, öğrenim seviyesine bağlı olarak sosyal izolasyon düzeyleri üzerinde belirgin bir farklılık oluşturduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Bölükbaş, 2003).

Erdem (2005), Motivasyonel ihtiyaçların internet kullanımına etkisi başlıklı çalışmasında geniş kullanım alanına sahip internet kullanımını bağımlı değişken olarak belirlemiştir. Çalışma kapsamında McClelland tarafından ortaya atılan Başarı Motivasyon Teorisi ile internet kullanımı arasında ilişki ele alınmıştır. Çalışma sonucunda başarıma ihtiyacının internet kullanımını artırdığı, sosyalleşme ihtiyacı boyutunda ise internete bağlanma sıklığını yükselttiği bulgusuna ulaşılmıştır.

Esen (2007) tarafından, I. Uluslararası Bağımlılık Kongresine sunulan "Akran Baskısı ve Algılanan Sosyal Destek Değişkenlerine Göre, Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Yordanması" konulu çalışmada 479 lise öğrencisi üzerinde çalışma yapılmıştır. Çalışmada neticesinde akran baskısının internet bağımlılığını pozitif yönde anlamlı yordadığı, aile desteğinin ve öğretmenlerin öğrencilere yönelik desteklerinin internet bağımlılığını negatif yönde yordadığı bulgularına ulaşılmıştır. Sosyal destek diğer bağımlılık türleri gibi internet bağımlılığını da azalttığı elde edilen bulgular arasındadır (Esen, 2007).

Turnalar tarafından yapılan çalışmada ise internet bağımlılığına, yalnızlık, depresyon ve benlik saygısının etkisi üzerinde durulmuştur. Çalışma sonucunda internet bağımlılığının benlik saygısının negatif düzeyde etkilerken, yalnızlık durumun pozitif yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Depresyon düzeyinde ise internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki ortaya konulamamıştır (Turnalar, 2008: 66).

Taçyıldız'ın (2010), “Lise ğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinin bazı değişkenlere göre yordanması” isimli çalışmasında lise ğrencilerinin sosyal destek, başarı durumları, iletişim beceri düzeyleri ile internet bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişki ele alınmıştır. Çalışmada lise öğrencilerinden elde edilen veriler doğrultusunda elde edilen değişkenlerin değişkenlerin internet bağımlılık düzeylerini yüksek düzeyde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır (Taçyıldız, 2010: 59).

İnan, sekiz yıllık eğitim kapsamındaki ikinci kademe öğrencileri ile lise ğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri ele aldığı çalışmada ise erkek öğrencilerin bağımlılık düzeyinde puan ortalaması daha yüksek çıkmıştır. İki eğitim seviyesi arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Öğrenci velileri açısından elde edilen veriler ise eğitim düzeyi yüksek annelerin internet bağımlılığı düzeylerinin de arttığı bulgusuna ulaşılmıştır (İnan, 2010: 73).

Tez konumuza yakın bir çalışma Aydın ve Sarı (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışmada ergenlerin internet bağımlılıkları üzerindeki benlik saygısının rolü ele alınmıştır. 324 öğrencinin katıldığı çalışma sonucunda çalışma örneklemini oluşturan 324 öğrenciden elde edilen veriler ışığında genel benlik saygısı, sosyal benlik saygısı, aileden algılanan benlik saygısının ve toplam benlik saygısının yüksek oranda internet bağımlılığını ortaya çıkardığı, internet kullanım düzeyinin ve süresinin olumsuz seviyede bir kullanıma neden olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Şahin'in “İlköğretim okulu öğrencilerindeki internet bağımlılığı ” isimli çalışmasında ise ilköğretim 7. Ve 8. Sınıf ğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri üzerine yapılan çalışmada örneklemini oluşturan 710 öğrenciden %1,3 ü internet bağımlısı, %14,3 sınırda internet bağımlısı ve % 84,5 oranında öğrencinin ise semptom göstermediği bulgusuna ulaşılmıştır. Çalışmada internet bağımlılığı ile ailenin eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken internet ortamında kendini daha özgür hisseden öğrencilerin bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu, internet üzerinden oyun ve sosyal medya kullanımı için kullanılan öğrencilerin bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu bulgulanmıştır (Şahin, 2011: 72).

Başköy'ün “Ortaöğretim ğrencilerinin internet bağımlılık, siber zorbalık ve bilgisayara karşı tutumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi” isimli çalışmasında Ortaöğretim seviyesinde öğrenim gören öğrencilerin muhtemel internet

bağımlısı adayı oldukları kızlara oranla erkek öğrencilerin bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu, internet bağımlılık düzeylerinin okul türlerine göre, sınıf seviyesine göre ve evde internet bulunup bulunmamasına göre anlamlı bir fark oluşturduğu, internet kullanım sıklığı ve internet kullanım deneyimi ile internet bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır (Başköy, 2013).

Alaçam tarafından (2012) yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin internet kullanım oranları, internet bağımlılığının yaygınlığı, öğrencilerin interneti hangi amaçla kullandıkları, bu süreçte sosyodemografik değişkenlerin etkisi, internet bağımlılığının yetişkinlerde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu arasındaki ilişkisi değerlendirilmiştir. Yapılan çalışma sonunda örneklemden %0.6' internet bağımlısı iken %8 riskli internet kullanımı davranışına sahip oldukları, internet bağımlılık seviyesi yüksek öğrencilerin sigara ve alkol gibi zararlı alışkanlıkları kullanma oranlarının yüksek olduğu, riskli internet kullanım gösteren bireylerin DEHB görülme oranını daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir (Alaçam, 2012).

Türkiye istatistik kurumunun 2004-2016 yılları arasındaki hane halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması verilerinden 2004 yılından itibaren bilgisayar ve internet kullanımının arttığı erkeklerin bayarlardan hem bilgisayarı hem de interneti daha yüksek oranda kullandıkları sonuçlarına ulaşılmıştır (TÜİK, www.tuik.gov.tr, e.t. 9/9/2016).

İKİNCİ BÖLÜM- BENLİK SAYGISI

Benlik saygısı kavramını anlayabilmek için öncelikle bireyde benliğin gelişmesi gerekir. Oluşan benlikle ilgili olarak bireylerin sahip olduğu tutumlar onların benlik saygısı düzeylerini belirler. Bu nedenle bu bölümde ilk olarak benlik kavramı detaylı olarak anlatılmıştır. Ardından benlik saygısı konusuna geçilmiştir.

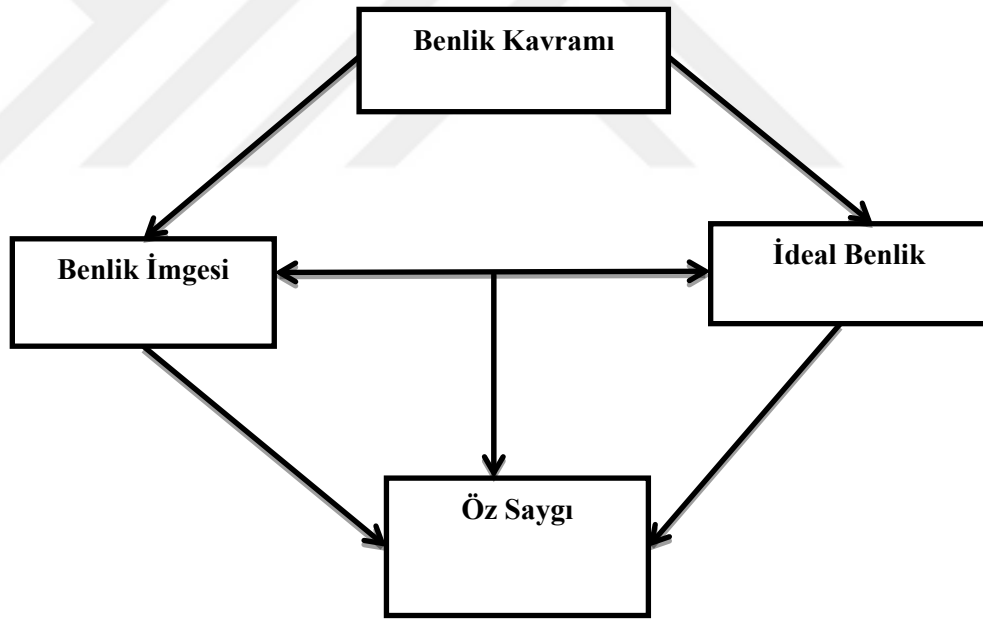
2.1. Benlik ve Benlik Kavramı

Kaynaklarda benlik kavramı veya öz kavram olarak karşılaşılan olgu benlik bilinci, benlik tasarımı, kendilik anlayışı ya da güven duygusu şeklinde de ifade edildiği görülmüştür. Benlik, insan hayatının önemli öğelerindedir. Benlik terimi, bireyin kişiliğinde bulunan ve onun için önemli olan duygu, düşünce ve algılar bütünüdür. Bir bireyin kendisini algılama ve kavrama biçimi olarak tanımlanabilir. Kişilerin kendi görünümü ve değerlendirme şeklini anlatmakla birlikte; kişinin kendisi ile ilgili olarak kafasında oluşturduğu bir görünümdür. Benlik, bireylerin sosyal ve fiziksel çevresi ile olan etkileşimlerinin neticesinde kazanmış olduğu çeşitli kişisel değer, kavram ve duygular sistemine denir. Benlik, ben ve kişilik kavramları çoğu zaman eş anlamlı olarak kullanılmaktadır. Bireyi o birey yapan, diğerlerinden ayıran tutum, duygu ve davranışların bütünüün örgütlenen halini anlatan benlik kavramı, insanların kendi benliklerini kavrama ve algılama tarzı olarak kısaca ifade edilebilir (Yörükoğlu, 2004).

Rogers, benliği; bireyin kendine dair algılamalarını belirleme biçimi; fenomenal algıda, kendine ait görebileceği yaşantı şeklinde ifade etmiştir (akt. Karahan ve Sardoğan, 2004:86). Benlik; kişinin algıladığı benliği, diğerlerinin onu değerlendirme şekline dair inanışları kapsayan başkalarının gözünde benliği ve ileride olmayı arzuladığı ideal benliği şeklinde üçe ayırmak mümkündür. İdeal benlik, ergenlik dönemindeki bir insanın olmayı istediği ve olmaktan çekindiği şey olarak tanımlanır. İdeal benlikte bulunan bu iki yön; ergenin beklentileri ve ne olmak istediğinin görülmesini kolaylaştırmaktadır. Ergenler, kendilerini tanıma ve anlama konusunda zihinlerini meşgul ederler ve çocuklardan fazla benlik bilincine sahip oldukları görülür (Kulaksızoğlu, 1999).

Bunun yanında, benlik, bireyin kendine bakışını, kendini zihindeki temsilini de ifade eder. Tüm bunlarla birlikte, bireyin kendisiyle ilgili algılamaları, bireysel yüklemeleri, geçmişteki yaşantıları, sosyal rollerinin zihnindeki kavramsal ben şeklinde odaklanmasını olarak da tanımlanabilir (Aydın, 1996). İnsanların bebekliklerinden sonra kendileriyle ilgili benlik kavramını oluşturmaya başladığı görülmüştür. Bu sürecin hayat boyunca sürmesi söz konusudur. Benlik kavramının oluşumunda, insanların kullanmış olduğu yöntemlerden biri keşfetme yöntemidir. Kişiler çeşitli etkinlikleri, çabalar esnasında neler yapabildiklerini, özellik ve yeteneklerini keşfetmektedirler (Yeşilyaprak, 2000). Özetle benlik, insanın kendi kişiliğiyle ilgili kanıları ve kendi kendini görüş biçiminde oluşmaktadır. Bireyin kendisine ait olan kişiliğiyle ilgili kanılarının tümü, bireyin kendini değerlendirme biçimine benlik denir (Can, 1990; Köknel, 1999).

Şekil 1. Benlik kavramı şeması



Kaynak: Lizvance, 2005

Psikoloji bilimi içerisinde benliğin değerlendirilmesi William James'in yazdığı The Principles of Psychology (1952-1891) isimli eserine dayanır. James'in bu eserde, benliğin bilen benlik ve bilinen benlik şeklinde iki boyutta incelenmesi gerektiği,

bilimin konusuysa bilinen benlik olması gerektiği belirtilmiştir. Bunun nedeni de bilen benliğin özne; bilinen benliğinse nesne olmasıdır. Konunun, bilginin nesnesi olması söz konusuysa benlik, bilme konu edildiğindeyse nesne durumuna düşer. Dolayısıyla da psikolojinin bilinen konusu benlik olmaktadır (Bacanlı, 2004). Rosenberg'ın benliği kuramsal yapısı üç temel bölümünde incelediği görülmektedir (Akt. Bulut, 2012):

1. **Mevcut Benlik Kavramı:** Kişinin sosyal kimlik elementleriyle karakteristik, fiziksel ve kişilik özelliklerini kapsamaktadır.
2. **Arzu Edilen Benlik Kavramı:** Kişinin olmak istediği yönleri ile görüntüsünü kapsar ve mevcut olan benlik kavramından referans alınır.
3. **Sunulan Benlik Kavramı:** Bireyin kendisini kültürel veya toplumsal olarak kabul gören davranış ve eylem kurallarına uygun olan yollar ve istenilen imajın bırakılması olarak tanımlanmaktadır.

2.2. Benlik Saygısı

Benlik saygısı, kişilerin kendi değerli, gururlu, gayretli, başarılı ve etkin hissetmesi durumudur. Kendisini değerlendirme ve yargılama sonucunda ortaya çıkan bir duygudur. Kişilerin kendisini değerlendirmesi ile kendiliğini kabul etmesi neticesinde meydana gelen beğenme durumudur (Özkan, 1994).

Rosenberg (1965)'in, benlik saygısını bireylerin kendine karşı, olumsuz ve olumlu tutumları olarak ifade ettiği görülür. O, benlik saygısını, bireyin kendisini değerlendirmesinin neticesinde oluştuğunu vurgulamaktadır. Kişinin kendisiyle ilgili değerlendirmelerinin sonucunda ulaşılmış olduğu yargının, benlik saygısının düzeyinin belirlenmesi açısından gereklidir. Özetle benlik saygısı, kişinin benlik kavramıyla ilgili ulaşılmış olduğu değerlilik yargısına denir. Rosenberg, benlik saygısını, bedensel değişimlerin hızlı meydana gelmesi sonucunda bedensel özellikleri kabullenme, yaşlıları ile olgun ilişkiler kurmak, bir meslek, evlilik ve aile yaşantısına hazırlanmak, kim olduğunu bilme gibi gelişim görevleri ile karşı karşıya kalındığında ergenlikte anlam kazanmış olan bir kavram şeklinde ifade etmiştir (Akt. Eriş ve İkiz, 2013).

Benlik saygısı, bireyin arzu ettikleri ve başardıklarıyla arasında kurduğu dengeyle oluşur. Bireylerin başarmak istediği ya da gerçekleştirmek istedikleri hedef/amaçlara ne derece ulaşabilirse kişinin benlik saygısı da o derece yüksek

olacaktır. Kişiler yapabileceğini düşündüklerine göre, yapabildiklerinin kıyaslanıp kendisine olan saygısını biçimlendirmektedir (Eşer, 2005).

Benlik saygısı, öğrenilen bir yaşantıyı ifa eder ve hayat boyunca devam eden süreçtir (Karaaslan, 1993). Kaynaklarda bazı yazarların, benlik saygısı tanımlamalarında esas aldıkları önemli noktalar Tablo 1’de gösterilmiştir:

Tablo 2. Benlik saygısı tanımlarının odaklandıkları noktalar
Yazar **Tanım**

Rosenberg (1965)	Olumlu-olumsuz tutum
Coopersmith (1967)	Onay, sevgi, ödüllendirme, değerlendirme
Blascovich ve Tomaka (1991)	Değerlendirme
Harter (1993)	Saygı
Leary (1996)	Duygu
Neiss ve diğ. (2002)	Duygu, değerlendirme
Ireland (2002)	Duygu, değerlendirme
Baumeister ve diğ., (2003)	Değer
Knapen ve diğ. (2005)	Fikir, değerlendirme
Kundu ve Rani (2007)	Yargı, değerlendirme

Kaynak: Tunç, 2011

Tablo 2’de de ifade edildiği gibi, bütünün ortak noktası subjektif değerlendirmelerdir. Benlik saygısı tanımlarının, önceki tutumlara odaklanarak yapıldığı görülür. Ardından da değerler, duygu ve yargılar da vurgulanmıştır. Bunun yanı sıra bilişsel karşılaştırmaların da temeline oturtulduğu görülmektedir. Bu tanımların, esasında kişilerin kendi benlikleriyle ilgili olumsuz ve olumlu değerlendirmeleri de kapsamından dolayı çift kutupludur.

2.2.1. Benlik Saygısının Gelişimi

Benlik saygısının gelişimi özellikle psikanalitik kuramda, süper ego gelişimiyle yakından ilişkilidir. Süperego geliştiği müddetçe benlik saygısı da içerden düzenlenmesi üzerine alınır. Kendisinden hoşnut olmadaki tek koşulu sevilme duygusu olmamakla birlikte, şimdi/şuanda doğru olanları yapma duygusudur. Süper egonun verdiği içsel cezanın benlik saygısı kapsamında azalma şeklinde hissedildiği görülür. Kişinin ruhsal yapı dışarıya açılan büyük parçası süper ego devreye girmesindeyse benlik saygısı, sadece kişilerin kendisini haklı görmesi değil, diğerlerini kendisi için neler düşündükleri dikkate alınması durumunu da etkilemektedir (Fenichel, 1945; akt. Erim, 2001).

Benlik saygısı bir anlamda benliğin duygusal boyutu gibidir. Bireylerin kim olduğuyula ilgili belli düşüncelere sahip olmasının yanında, kim olduğu ile ilgili belli duygulara sahip olunduğu görülmektedir (Onur, 1996). Benlik saygısı gelişimi için üç temel kaynak söz konusudur (Özkan, 1994).

1. Başkalarının saygısı

2. Yeterlik

3. Kişinin bu iki kaynağı kendisi için değerlendirmesi (kendilik).

Başkalarının saygısını, olumlu (duygusal) etkileşimini, kişilerde kendisini sevmeyi geliştirmektedir. Böylece duygusal egemenlik ve kendilik oluşmaktadır. Değerli olan ve sevilebilen olan şeylerin fikrinin ortaya koyulduğu bilişsel egemenlik ve kendiliği sağlamaktadır. Başkalarının yaklaşım ve fikirleri, duygularının kendiliğinin ruhsal iç yapılarının bir parçası olduğu görülür.

Coopersmith (1967)'in, benlik saygısını kişilikte önemli bir boyut olarak görmesi ve kişilik özellikleri arasında değerlendirmesi söz konusudur. Ayrıca bireylerin kendisini önemli, yetenekli, değerli ve başarılı algılama derecesi şeklinde tanımlanmış ve benlik saygısının gelişimi ile ilgili önemli olarak gördüğü 4 etkeni aşağıdaki gibi sıralamıştır:

1. Bireylerin hayatında önemli yeri olan başka insanlardan görmüş olduğu kabul edici, ilgi ve saygılı muamele derecesidir,

2. Bireylerin başarıları içerisinde bulunmuş olduğu pozisyon ile sahip olduğu statü,
3. Bireylerin başkalarıyla ilgili kendi için değerlendirmelerin yapılışı ve karşılık verme şekli,
4. Bireylerin başkalarının kendi için koyulan ve kendi istedikleri hedef/amaçlara ulaşım ulaşma durumu (Akt. Bilgin, 2001).

Fekler (1974)'in, benlik saygısının gelişimde fayda sağlayacağına inandığı 5 önemli adımdan söz ettiği görülür;

1. Çocukların adına önem arz eden yetişkinlerin onları övmeleri gerekir. Çocuklar karşılıklarına çıkan modellerden öğrenirler. Şayet çocuğun kendisini iyi hissetmeleri istenir ise, bunları yapacak olan somut yollarının sergilenmesi gerekmektedir.
2. Çocukların, kendi davranışlarını değerlendirebilmeleri gerekir. Bu değerlendirmelerin de gerçekçi olması önemlidir. Çocuklar gerçek dışı değerlendirilirse, benlik saygıları da düşük olacaktır.
3. Çocukların hedeflerinin mantıksal çerçevede oluşturulmasını öğrenmeleri gerekir.
4. Çocukların kendilerini övmeyi bilmeleri gerekmektedir. İnsanların öğrenmeye başladıkları önemli olan ilk olgu diğer insanlar ile ilişkileridir. İç öğrenme sonuçları içselleştirilmekte, bireylerin yaşantıları da yönlendirilmeye başlanmaktadır. Çocukta oluşacak olumlu benlik saygısı için, kendi kendini değerlendirme ve pekiştirme önemlidir.
5. Çocukların başkalarını övmelerini öğrenmeleri gerekmektedir. Çocuklar için önem arz eden yetişkinlerin, çocuklara başkalarını övebilmeleri için cesaret verilirken iki süreç dikkate alınmalıdır: çocuğa başkalarının nasıl övülmesi gerektiği ve başkalarının da çocuğu övdüğünde övgüleri karşılama biçiminin öğretilmesi gerekmektedir (Akt. Örgün, 2000).

2.2.2. Benlik Saygısına Yönelik Yaklaşımlar

Benlik saygısıyla ilgili olarak ileri sürülen birçok yaklaşım vardır. Bu yaklaşımların aydınlatıcı olması ve araştırmalara yardımcı olma bakımından önemli kurumsal temellerin oluşturulduğu görülmektedir (Coşkun, 1994). Örneğin William James'in konuyla ilgili olarak yaptığı analizler önemlidir. Benlik saygısının üzerindeki üç etki bu analizler ile açıklanmıştır.

1. Etki, bir insanın kendisine ait olan değer ve isteklerinin, kendisine saygısıyla ilgili kararlarında temel rol oynadığı tespit edilmiştir. Herhangi bir alanda elde edilen başarının o alanda bulunan bireylerin isteklerine bakılarak ölçülebilmektedir. Değerlendirilen alanda başarıların istekleri karşılanması durumunda ve istekler ile uyum içinde ise sonuçta yüksek benlik saygısı gelişir. Başarılar ile isteklerin arasındaki farklar büyükse, bireyin kendisine saygısı da azalır. Sonuç olarak, başarıların, başarmak istenilene oranı benlik saygısında belirleyici rol olur.

2. Etki, kişilerin kendisine vermiş olduğu genel değerle ilgili anlayışları, toplumun kabul ettiği statü ve başarı standartlarına bakılarak oluşması durumu önem arz eder. İnsanların bu durumlara göre, kendi değerleriyle ilgili karar verme konusunda, toplumun onaylamış olduğu başarı standartları, kendine ayrı bir ölçü şeklinde kullanacaklarını belirtir.

3. Etki, benliğin uzantılarındaki değerdir. Bu etkide benlik yalnızca fiziki görünümü ifade etmez. Bireylerin giydikleri, oturdukları ev, çocuk ve eş, arkadaşlar, toplum içerisindeki statü, sahip olunan mal, mülk ve para gibi kişilerin kendisine ait olan her şeyin toplamı benliğin ortaya çıkaracağı kabul edilir.

James'in benlikteki materyal yapı sosyal benliği de içine alır, bunun kişilere arkadaşlarından görmeleri kabul ettiğini söylemek mümkündür. Bu kabul, olumsuz olursa kişilerin benlik saygısını da olumsuz olacaktır (Akt. Dinç, 1992).

Mead ise, James'in geliştirdiği sosyal benlik kavramına ekleme yapmıştır. Bireyin kendisinin bulunduğu sosyal gruba birlikte olma ve bütünleşme süreçlerinin

tümünü incelemiştir. Bu düşünceye göre, kişiler bu sürecin işleyişleri içerisinde yaşantıda önemli olan diğer insanların ifade ettiği tutum ve fikirleri kendisine mal etme eğilimi göstermektedir. Çevresinde bulunanlara değer veren kişilerin, bireyler değerli bulunup, saygı duyuyorlar ise, bireyler de kendisini değerli bulmaları da muhtemeldir. Ama tersi bir durum olduğunda değer verdiği kişilerin onlara ilgisiz davranması, onlara karşı çıkması ve onları küçümsemesi söz konusu ise o da kendisini değersiz değerlendirmesi muhtemeldir (Akt. Yılmaz, 2000).

Adler ise bireylerin benlik saygısının azalmasına neden olan şu anki zayıflık ve yetersizliklerinin üzerinde durur. O, aşağılık duygusunun üzerinde durmuş, bu duygunun kişilerin gerçek anlamda yetersiz kalan organları ve/veya davranışları nedeniyle ortaya çıkabileceğini belirtmiştir. Bunun yanı sıra aşağılık duygusunun çocukluklarda yaşanması, düzeltilmesi mümkün görünmeyen bazı olgularında etkisiyle olduğu kabul edilmiştir. Adler'in, benlik saygısı gelişimi konusunda üç farklı istenmeyen durumdan bahsettiği görülmektedir:

1. Organ yetersizliği; biçim, ölçü ve/veya güç şeklinde farklı organa sahip olmak.

2. Bu yetersizliği olan bireyin, çevresinde bulunan arkadaşları ve ailesi tarafından cesaretlendirilmeyip; desteklenmeyip ve kabul edilmemesi durumunun benlik saygısını düşürmesi.

3. Bu kişilerin benmerkezci ve çevresinden almaya istekli olmamaları, olgunlaşmak ve karşılıklı olan sosyal ilişkilere hazırlıksız ve isteksiz olmaları benlik saygısını düşürmektedir (Kızgın, 2015).

2.2.3. Benlik Saygısının Özellikleri

Lavallee ve Campbell (1993) yüksek ve düşük benlik saygısı olan şahısların niteliklerini aşağıdaki gibi tanımlamışlardır:

- a) Yüksek benlik saygısı olan kişiler, kendi benliklerini olumlu ve iyi açıklarken, düşük benlik saygısı olan kişiler, kendi benliklerini daha da negatif yönde açıklamaktadırlar.

- b) Yüksek benlik saygısına sahip olan bireylerin kendi benliklerine duydukları güven ve inançları, düşük benlik saygısı olan bireylerden daha fazla tutarlılık gözlemlenmektedir.
- c) Düşük benlik saygısı olan bireyler, toplumla bir arada bulunmaya meyilli kişilerdir ve buradaki kişilerin benliklerindeki kendi görüntüleri, dışardan konuyla ilgili aktarılan bilgilerle tutarlıdır.
- d) Benlik saygısı düşük benlik olan bireyler, çevrelerine göstermiş oldukları tepkilerde, yüksek benlik saygısı olan bireylerden daha fazla ihtiyatlı ve ya tutucu oldukları görülmektedir (Akt. Arıca, 1999).

Tablo 3. Yüksek ve Düşük Benlik Saygısı Özellikleri.

YÜKSEK BENLİK SAYGISI	DÜŞÜK BENLİK SAYGISI
İnsanlar tarafından takdir edilmeyi bekler	İnsanlar tarafından eleştirilmeyi bekler.
Kendi yetenekleri, görünüşü, cinsiyeti ve davranışlarını olumlu olarak algılar	Kendi yetenekleri, görünüşü, cinsiyeti ve davranışlarını olumsuz olarak algılar.
Denetimli-denetimsiz performansları iyi olur	Denetim altında performansları düşer.
Eleştiri durumunda kendilerini savunmaya geçmezler, kendilerinden emindirler	Eleştiri durumunda hemen savunmaya geçerler, pasiftirler.
İltifatları kolaylıkla kabul ederler.	İltifatları kabul etmek konusunda güçlük yaşarlar.
Performanslarını gerçekçi bir biçimde değerlendirirler.	Performanslarıyla ilgili olarak gerçekçi olmayan beklentilerde bulunurlar.
Yaşamla ilgili olarak genel bir memnuniyet duygusuna sahiptirler	Yaşamla ilgili olarak şanslarının iyi olmadığını düşünürler
Güçlü bir toplumsal destek sistemine sahiptirler	Zayıf bir toplumsal destek sistemine sahiptirler.
İç kontrol odaklıdır	Dış kontrol odaklıdır.
Otorite sahibi kişilerle bağlantı kurmaktan rahatsızlık duymazlar	Otorite sahibi kişilerle bağlantı kurmak rahatsız eder.

Kaynak: Carson ve Arnold, 1996.

Özer ve Özer (2001), benlik saygısını olumlu ve olumsuz olarak ayırmıştır:

1. Olumlu benlik saygısına sahip olan bireylerin özellikleri aşağıdaki gibidir;

- a) Kendilerini yeterli ve zeki bulurlar,
- b) Kabul görülecekleri ve başarıyı yakalayacakları beklentisi ile kişilere yaklaşırlar.
- c) Algı ve kararlarında güvenlidirler.
- d) Gruptaki tartışmalarda dinleme kısmında olmak yerine tartışmanın içinde olurlar.
- e) Fikirleri öteki insanlarca kabul görmese de açıklar ve düşüncelerini savunurlar.
- f) Kendilerini kabul ve saygı görmeye değer ve faydalı bireyler olarak kabul ederler ve kendilerindeki başarıyı yakalama istekleri, zor durumlardan yılmama misali pozitif özelliklere hakimdirler.

2. Olumsuz benlik saygısına sahip olan bireylerin özellikleri aşağıdaki gibidir;

- a) Bu tür bireyler alışılmışın dışındaki düşünceleri açıklayamaz durumdadırlar, bu düşüncelerden dolayı eleştirilme korkuları vardır.
- b) Dışarıdaki yaşanan olay ya da kişiler yerine kendi içlerindeki problemlerle uğraşırlar, kendi konsantrasyonlarını utangaç ve çekingenliklerine yoğunlaşmış durumdadırlar.
- c) İnsanlar içerisinde dikkatleri üzerine çekmemeye çalışırlar.
- d) İçlerinde buldukları grupların gölgelerinde yönlendirilmeye müsaittirler.
- e) Kendi durumlarını öteki insanlardan daha çok aşağı görmektedirler.
- f) Kendilerini utangaç, suçlu, depresif ve yetersiz hissetmektedirler.
- g) Kararlarını vermekten çok itaat edenlerdendir.
- h) İnsanlara karşı olan güvenleri yoktur, çabucak umutsuz duruma düşebilirler, hemen etkilenirler ve bağımlı durumdadırlar (Akt. Çağlayan, 2011).

2.2.4. Benlik Saygısı Tipleri

Benlik saygısı hayattaki uyum ve başarıyı yakalamak için gereklidir (Erşan vd., 2009). Benlik saygısı yüksek bireyler çok yüksek ruhsal gelişimlerle topluma karışmaya hazır durumdadırlar. Bu saygı bireyin davranış ve düşüncelerini de etkileyebileceğinden bireyin içerisinde bulunmuş olduğu sosyalleşme ve gelişim sorunlarında ona yardımcı olacaktır (Yıldız ve Çapar, 2010).

Genel olarak bu saygının normal şartlarda duygusal olma durumuna ve psikoloji yönünde iyi durum ile alakalı görünme durumuna karşın, özel benlik saygısında daha çok bilişsel duruma hakimdir ve davranışsal sonuçlarla daha kuvvetli bir ilişki içerisinde olabileceği ifade edilebilmektedir (Pullmann ve Allik, 2008). İlk olarak özel benlik saygısı dallarını şu şekilde aktarmak mümkündür:

1. **Görev benlik saygısı:** Kişilerin, işlerini tamamlamalarında ki profesyonellikleri ve ya değer yargılarıdır. İşini gerçekleştirmede kişiler kendi hissiyatlarını ne denli yetkin hisseder ise, iş performans durumlarına ilişkin yargıları da o denli olumlu sonuçlanmaktadır.
2. **Sosyal benlik saygısı:** Bireylerin, değişkenlik gösteren sosyal durumlarında kendi benliklerine ilişkin değerlendirmeleri olarak açıklanmaktadır. Yüksek sosyal benlik saygısının, kişilerin diğer insanlarla hem uzman hem de kişisel ilişkileri ve iletişime geçme yeteneklerini ve diğerlerine açık olmalarında kendilerine olan güvenlerini ifade etmektedir. Kişiler, kendilerinin sosyal kimlik durumlarını, yeteneklerini ve görüşlerini diğerleri ile karşılaştırma yaparlar. Kendi benliklerini, diğerlerinden eksi hissederlerse bu benlik saygılarını negatif yönde etkilemektedir (Cevher ve Buluş, 2006).
3. **Akademik benlik saygısı:** Kişilerin, kendilerindeki akademik kabiliyetlerine ve yeterlilikleri ile ilgili olarak değerlendirme durumlarını ifade eder (Cevher ve Buluş, 2006).

2.2.5. Benlik Saygısı Düzeyleri

Benlik saygısı yüksek olan kişiler bireyler ile ilişkilerde çok fazla toleranslı durumdadırlar. Öyle ki daha özgür davranmakta ve hayatlarına fazla anlam yüklemektedirler. Ayrıca öğrenmeye açık olmalarıyla birlikte kaygı dereceleri de azdır. Depresif durumlar ise çok az gözlemlenmektedir. Çalışma hayatlarında bağımsızlıklarına önem verirler, katıldıkları yarışmalarda başarılı ve açık olmayı bilen bireylerdir. Bütün bunların yanında bu kişilerin fiziki sağlık durumları da oldukça iyidir ve insanlar ile etkileşim ve iletişimleri de kuvvetlidir (Yavuzer, 1993).

Benlik saygısında düşük olan kişiler, kendi benliklerinin önemini hissetmeyen, sevilme isteğinden yoksun, kendilerine güvenme sorunu olan bireyler olarak görülmektedir. Yetenek ve kabiliyetlerinden şüphe duyan ve kendileriyle ilgili gerçeğin

dışında beklentileri bulunmaktadır. Kendileriyle ilgili dışarıdan söylenenlerden çabuk etkilenirler ve kendilerini acımasız bir şekilde eleştirebilirler (Temel ve Aksoy, 2001; Aslan, 2006). Bu bireylerin hedeflerini belirleyebilme ve problemleri çözmede de zorluk çektikleri görülmüştür. İnsanların ne denli benlik tasarımlarına uygun davranış sergileseler de kendilerini o kadar rahat hissetmektedirler. İdeal benliklerinin tam tersine düşen hayatların etkisinde kalırlarsa, o kadar huzurları kaçar ve kaygı içinde olurlar (Aydoğan, 2008).

2.2.6. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler

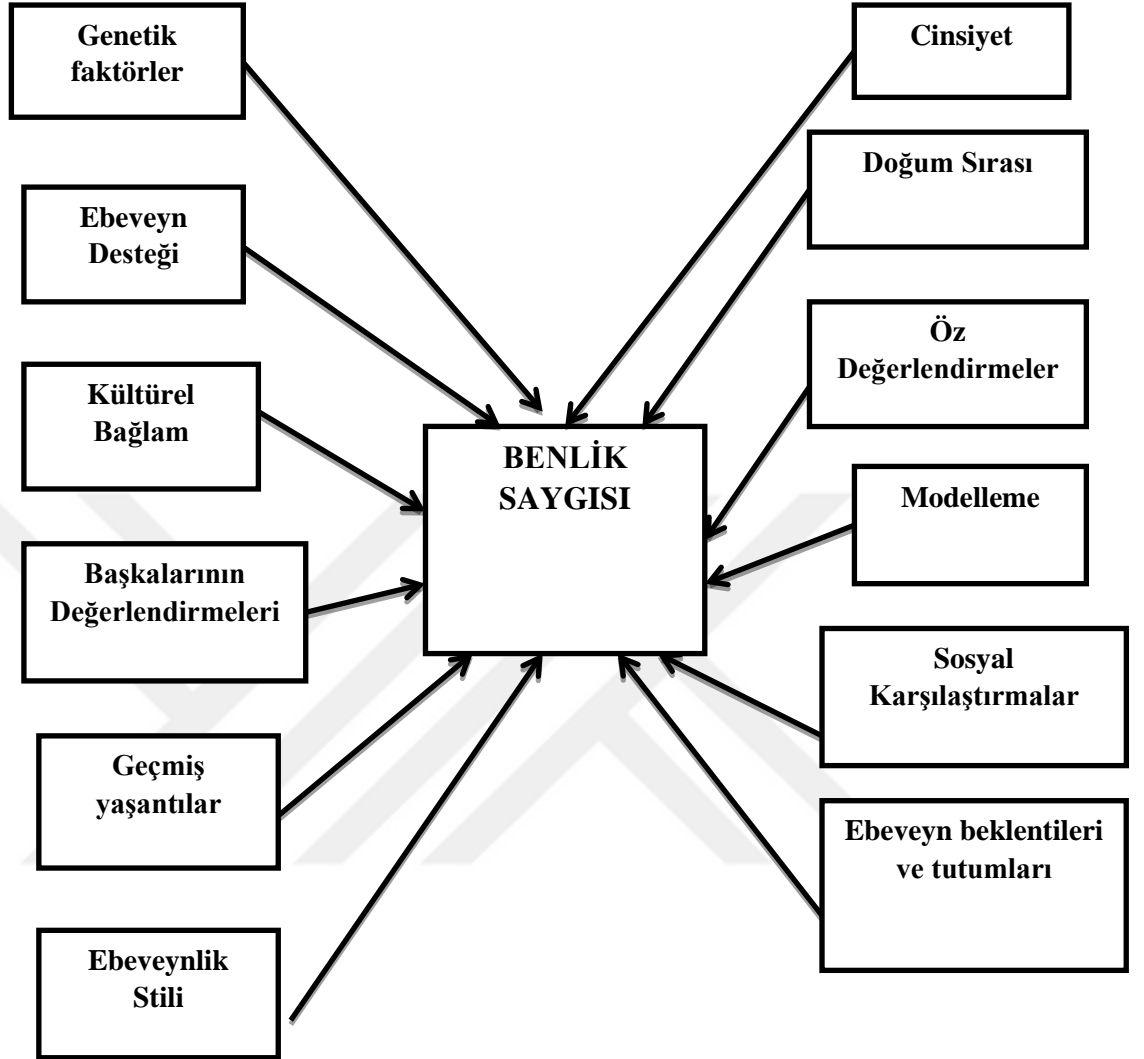
Benlik saygının temelinde, genel fikirler ve bir takım sezgiler bulunmaktadır. Bahsi geçen sezgiler ise, benlik saygılarının değişkenlikleri ve benlik saygısının kalıtsallığıdır (Campbell ve Foster, 2006). Bu sebeple bu saygıdaki farklılaşmanın bir kısmı genetik, diğer kısmı da durumsal faktörlerden etkilendiğini söylemek mümkündür.

Benlik saygısını etkileyen faktörleri aşağıdaki gibi maddelemek mümkündür;

1. Genetik faktörler.
2. Aile (Anne/baba) destek ve kabulü: Ailenin çevresiyle etkileşim içerisinde olmasının, benlik saygısı gelişimin ilk kaynak olarak kabul gördüğünü belirtmek gerekir. Baba-annenin olumsuz davranışlar sergilemesi ve desteklerini uzak tutmasının, düşük benlik saygısı durularında etkisi büyüktür (Kundu ve Rani, 2007). Buradan yola çıkılırsa, bir çocuk o şekilde kabul görür, hal ve tavırları diğer yetişkinlerin memnun olmasından ziyade kendilerinin gelişimleri değerlendirilirse, çocuğun organik gereksinimleri ile çevrelerinin istekleriyle uyum sağlayan bir birliktelik göstermektedir.
3. Baba-annenin beklenti ve tutarlılıkları: İyi belirlenmiş olan sınır ve beklentileri, çocuklarda olumlu benlik saygısı gelişimine yol açar.
4. Ebeveynlerin stilleri: Ebeveynlerin stilleri, ailenin ilişki kalıp ve aile yapısı, çocukların benliklerindeki saygıyı da etkilemektedir. Henüz yaşı küçük olan çocuklarla yapılan araştırmalarda, hayatın ilk üç-dört yılı içerisinde ebeveynlerin çocuklarını yetiştirme şekillerinde, çocuklarda benlik saygısını belirgin olarak geliştir (McKay ve Fanning, 1998).

5. Doğum sırası: İlk doğmuş olan çocuğun, olumlu benlik saygısının geliştirdiği görülmüştür. Aynı şekilde, kardeşleri bulunmayan çocuğun, kardeşleri olanlara nazaran daha yüksek benlik saygısı bulunmaktadır. Doğum sırasında benlik saygısının arasında bir ilişki olmamasına karşı rağmen genel olarak kavrama, tek ve ilk çocuğun, sonrasında doğan çocuklara kıyasla ailelerinden daha çok iletişim ve ilgi gördükleri yönündedir. Bununla beraber benlikte saygı için, iletişimlerin niteliklerinin, niceliklerinden daha fazla önem taşıdığı da unutulmamalıdır arasındadır (Mruk, 2006).
6. Modelleme: Hayatın güçlüklerine açıkça ve dürüstçe yüzleşebilen, kaçınmak yerine mücadeleci olan ebeveynler, çocuğuna benlik saygı yanlısı problemleri çözebilme stratejileri öğretici rol modeli olmaktadır. Sorunlarla mücadele etmekten kaçınanlarsa, yaşam sorunları ile mücadelesinde eksi bir rota çizmektedir (Mruk, 2006).

Şekil 2. Benlik saygısını etkileyen faktörler



Kaynak: Tunç, 2011.

Yukarı da belirtilmiş olan etkenlere ek olarak; Freud'un savunma yönlü mekanizmalarında, benlik saygısını destekler nitelikte stratejiler geliştirdiği ve kişinin içerisinde bulunmuş olduğu kültürün, etnik grup, sosyal sınıf ve cinsiyetlerin de benlik saygısını etkilediği görülmektedir. Mruk (2006)'un, benlik saygısını geliştirmek için aşağıdaki eylemlerin olması gerektiğini savunmuştur:

- a) Önemsizlik ve kabul görme,
- b) Tutarlı ve olumlu geri bildirimler,
- c) Bilişsel olarak tekrardan yapılanma şeklinde olumlu öz-bildirimi geliştirme,
- d) İddialılık eğitimleriyle benlik saygılarını geliştirme,

- e) Benlik saygılarını rol modelleme ile arttırma,
- f) Benlikteki saygı bir takım önem taşıyan dönüm çizgilerinde kendisinden değişkenlik gösterebildiğinden, ilk olarak bu dönüm çizgilerini tanımlayabilmek, daha sonrasında da tedavi edici bir şekilde pozitif benlik saygısı anlarına çevirebilmek ve kişilerin, benliklerinin saygısını hayatlarında oynamış oldukları rollerin farkında olmalarını sağlamak,
- g) Sorunları ne şekilde daha olumlu çözülebileceğini bilmek kişinin başarıyı yakalama şansını fazlalaştıracağını, sorunları çözme kabiliyetlerini geliştirerek benliklerine olan saygısını destekler niteliktedir.

Buradaki teknikler örgütlerin içerisinde iş görür nitelikte olanlara uygulanmaları ve bu şekilde benliklerine olan saygılarının fazlalaştırmaya çalışılması uygulanabilir.

2.2.7. Benlik Saygısının Etkileri

Benlik saygısı kişilere veya kültürlere göre değişkenlik gösterebilen çeşitli alt kategorilere sahip bir olgudur. Benlik saygısının sahip olduğu alt kategorilerinden her birinin doyurulmaması durumu kişilerde düşük benlik saygısına, yeterince doyurulmasıysa yüksek benlik saygısına sebep olabilmektedir. Yüksek benlik saygısının, genellikle sağlıklı davranışla ilişkisi vardır. Bu durumda, yüksek benlik saygısı düşük benlik saygısına göre hem daha çok istenilen hem de daha psikolojik ve sosyal anlamda işlevsel olması ile ilgisi söz konusudur. Yüksek benlik saygısının, bir kişinin yeterince iyi olma duygusunu ifade etmektedir. Kişilerde yüksek benlik saygısı varsa kendisini olumlu bir şekilde değerlendirirler ve güçlü taraflarıyla ilgili kendilerini iyi hissederler. Benliğin bu önemli taraflarından kendisini yeterli görmek kişilerin hiçbir şekilde herhangi bir farklılaşmayı istemedikleri anlamını taşımaz, kendisine güvenen kişilerin zayıf olduğu yönlerini keşfettiğinde kendisini geliştirmeye çalıştıkları görülür (Taysi, 2000). O halde yüksek benlik saygısı olan kişilerin özelliklerini kısaca aşağıdaki gibi özetlemek mümkündür.

- a) Bu çocuklar gerçekçi hedef/amaçlar koyarlar ve kendilerini yetenekli olarak algırlarlar (Yavuz, 2007).
- b) Yüksek benlik saygısı olan çocuklarda, hayatın negatif etkilerinden korunmak için başardıkları ve stresi kendilerine ait iç dünyalarında az tehlikeli görerek tolere edebildikleri görülmüştür (Saygın, 2009).

- c) Benlik saygısı yüksek olanların kendilerinden hoşnut oldukları görülmüştür. Ayrıca güçlü yanları, yetenekleri ve olumlu olan özelliklerine odaklanırlar.
- d) Yüksek benlik saygısı olanların hayatında mutluluğu bulacağı, yolunda olmayan bir durum olduğunda üstesinden gelebileceği ve koşulları değiştirebileceği görülmüştür (Tatoğlu, 2006).
- e) Yüksek benlik saygısı olan gençlerin başkalarının kendini sevdiği bilen, sayılan, arkadaşlığı aranan, beğenilen, iyi huylu kişiler olarak gördüklerine inanırlar (Yörükoğlu, 2004).
- f) Yüksek benlik saygısı olanların kendilerini, gerçekçi hedef/amaçlar koyan ve bunları gerçekleştiren yetenekli bireyler şeklinde algılamaktadırlar. Bu kişilerin başarıları büyük oranda kendi beceri ve emeklerinin bir sonucudur (Yavuzer, 2000).

Düşük benlik saygısına sahip kişilerin özellikleri aşağıdaki gibidir.

- a) Düşük benlik saygısı olan kişilerin eleştiri ve övgüleri kabul etme konusunda güçlük yaşadıkları, görevlerden ve denemelerden kaçındıkları, olumsuz arkadaş davranışlarından da etkilendikleri görülür (Yavuzer, 2000).
- b) Bu kişilerin kendilerine olan güvenleri zayıftır. Bu kişilerin diğerlerine bağımlı yaşadıkları görülmektedir.
- c) Utangaçlardır ve araştırmacı değillerdir. Daha az otoriter ve az yaratıcıdırlar (Balat ve Akman, 2004).
- d) Düşük benlik saygısı olan bireyler, başarısızlığı bekler, sinirlidir, daha az gayret göstermek gibi bazı özellikler sergilerler. Yaşamda önemli olan şeyleri gözardı ederler. Başarısız olduğu durumlarda da kendilerini yeteneksiz ve değersiz gibi suçlarlar (Balat ve Akman, 2004).
- e) Benlik saygısı düşük olan kişiler zayıf ve olumsuz özelliklerini ön plana çıkardıkları görülür.
- f) Benlik saygısı düşük olan kişilerin başta anne ve babası olmak üzere hayatındaki birçok kişinin, kendini sevmediklerine ve değer vermediklerine inanmaları söz konusudur (Yörükoğlu, 2004).

2.2.8. Benlik Saygısı İle İlgili Çalışmalar

2.2.8.1. Benlik Saygısıyla İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Yurt dışında benlik saygısıyla ilgili olarak yapılan çalışmalarda konunun farklı yönlerle incelendiğini görmek mümkündür. Bu çalışmaları aşağıdaki gibi özetlemek mümkündür:

1993 yılında Pierce vd., bir elektrik kurumunun güç sistemleri departmanında çalışan yüz seksen altı kişi üzerinde bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırmanın sonunda; düşük benlik saygısı olan bireyler, yüksek benlik saygısı olanlara göre, iş yerinde hem kötü hem de iyi karakteristiklerine yoğun tepkiler gösterdikleri tespit edilmiştir.

Nielsen ve Metha 1994 yılında 119 normal 14-17 yaş ile 30 klinik 13-17 yaş ergen ile bir araştırma yapmışlardır. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin kullanıldığı bu araştırmada ergenlerde benlik saygısının çoklu boyutları arasında bulunan ilişki incelenmiştir. Benlik saygısı dört boyut tespit edilmiştir:

1. *Benlik saygısı yeterliliği,*
2. *Benlik saygısının nisbi değeri,*
3. *Sosyal benlik saygısı,*
4. *Benlik saygısı gücü.*

Araştırmada, normal grup klinik olanlara nazaran benlik saygıları her boyutta yüksek puan olmaları, benlik saygısındaki yeterlilik boyutundaysa her iki grubun erkeklerinin kızlardan daha yüksek puanlar aldıkları, ancak bütün boyutlardaki iki cinsiyet arasındaki farklı anlamlı olmadığı görülmüştür.

Byrne ve Mazanov (2001)'ın çalışmasında ergenlerdeki benlik saygısı, sigara içme alışkanlıkları ve stres incelemiştir. On ve on birinci sınıfta olan 2625 lise öğrencisiyle gerçekleştirilen araştırmaların neticesinde benlik saygısı, sigara alışkanlığı ve stresin bağımsız bir şekilde birbiri ile ilişkileri olduğu tespit edilmiştir. Değişkenlerin cinsiyete göre farklılık gösterdiği görülmüştür. Özellikle kızların stres yaşadıkları durumlarda erkeklere göre daha çok maruz kalmaları ve erkeklerden daha düşük benlik

saygısının olması söz konusudur. Benlik saygısıyla stres puanlarının arasında negatif, stres puanlarıyla sigara alışkanlığı arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Benlik saygısı ile sigara alışkanlığının arasında negatif bir ilişki söz konusudur.

Frost vd. (2005) çalışmasında, ilköğretim, lise ve üniversite öğrencilerinden oluşan toplam 127 katılımcı, ‘az antrenman yapanlar’ ve ‘çok antrenman yapanlar’ şeklinde sınıflandırılmıştır. Bu katılımcıların, genel benlik saygısı, beden memnuniyetiyle vücut gelişimlerinin ölçüldüğü görülmüştür. Araştırma sonuçlarına bakıldığında; antrenmanı çok yapanlardaki benlik saygısı düzeyleri, az antrenman yapanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum, antrenman faaliyetiyle benlik saygısının arasındaki ilişkinin pozitif olduğunu ve antrenmanın daha çok beden memnuniyetini sağlayan fiziksel etkileri yüksek benlik saygısına neden olabileceği tespit edilmiştir.

Toshimitsu vd. 2007 yılında, çevresel ve genetik unsurların, ergenlik süresince benlik saygısının değişimi ve istikrarı üzerinde bulunan etkilerinin incelenmesini amaçlayan bir çalışma yaptıkları görülmektedir. 68 kişi tek yumurta, 32 i de çift yumurta; toplam 100 ergen ikiz üzerinde bir yıl üç ay arayla iki ölçüm yapılmıştır. Araştırma, her iki zamanda benlik saygısının en iyi, genetik faktörler ve paylaşılmayan çevresel faktörlerle açıklandığı görülmüştür. Paylaşılan çevresel faktörlerin, benlik saygısını anlamlı olarak etkilememiştir (Akt. Tunç, 2011).

Jackson vd. (2010) çalışmasında benlik saygısı, etnik öken, cinsiyet ve teknoloji kullanımıyla ilişkisi incelenmişlerdir. Yaşları 11 ile 16 arasındaki, zenci ve beyazlardan oluşan toplam beş yüz öğrencinin araştırmaya katıldığı bilinmektedir. Araştırma bulgularına bakıldığında benlik saygısı düzeyinin etkin köken, cinsiyet, cep telefonu ve internet kullanımına göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Diğer yandan ekonomik düzeyin artmasıyla benlik saygısının da arttığı görülmüştür. Ayrıca video oyunlarının benlik saygısını düşürdüğü saptanmıştır.

2.2.8.2. Benlik Saygısıyla İlgili Ülkemizde Yapılan Araştırmalar

Özkan 1994 yılında üniversite öğrencileri üzerinde benlik saygılarını etkileyen faktörleri incelemek için bir araştırma yapmıştır. 17 ile 21 yaşları arasında toplamda 550 öğrenciyle yürütülen çalışmanın sonuçlarına bakıldığında üniversite öğrencilerinin

benlik saygı düzeylerinin yaşa göre farklılaşmamasıyla birlikte kızların benlik saygısının erkeklere göre yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ekonomik düzeyde, anne ve babanın eğitim düzeyleri ve annenin ilgisinin artmasıyla benlik saygısının arttığı gözlemlenmiştir.

Pişkin 1997 yılında, Türk ve İngiliz lise öğrencilerinin benlik saygısıyla ilgili kültürler arası karşılaştırmalı bir araştırma yapmıştır. Araştırma 190 İngiliz, 315 Türk lise öğrencisiyle yürütülmüştür. Benlik saygısının ölçülmesi için Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, İngiliz öğrencilerin benlik saygı puan ortalamalarının, Türk öğrencilerin benlik saygı puan ortalamalarına göre yüksek olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyete bakılarak yapılan araştırmada Türk ve İngiliz erkeklerin benlik saygı puanlarıyla Türk ve İngiliz kızların benlik saygı puanlarının arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır. Türk kızlarıyla Türk erkeklerinin benlik saygı düzeylerinin arasında önemli farklılık bulunmamıştır. İngiliz erkeklerinin benlik saygı puanı ortalamaları İngiliz kızlara göre yüksek olduğu görülmüştür.

Uyanık ve Akman 2004 yılında yaptıkları bir araştırmada, farklı sosyo-ekonomik düzeylerde okuyan lise öğrencileri benlik saygı puanları incelenmiştir. Toplamda 482 lise öğrencisiyle yürütülen bu araştırma neticesinde, katılımcılardan benlik saygısı yüksek olanların ve puanlarda cinsiyetle sosyo-ekonomik düzey bakımından anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir.

Kaya ve Saçkes (2004) yapmış olduğu çalışmada benlik saygısının geliştirme programında benlik saygısının düşük olduğu öğrencilerin benlik saygısı düzeylerine olan etkileri incelemişlerdir. Kontrol ve deney grubu katılımcıları benlik saygısı geliştirilmeye ilgili sekiz oturumluk bir program öncesi ve sonrasında benlik saygısı ölçeği uygulanmıştır. Deney grubunda sekiz oturumluk yapılan benlik saygı geliştirilme programına alınmıştır ve kontrol grubuna da herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Benlik saygısı geliştirilmeye ilgili düzenlenmiş olan bu program, düşük benlik saygısı görülen ilköğretim 8. sınıf öğrencileriyle benlik saygısının artırılmasının anlamlı etkilendiği görülmüştür.

Aktuğ (2006), ergenlerde arkadaş baskısı ile benlik saygısını incelemek için bir çalışma yapmıştır. Öğrencilerin yaşadığı akran baskısıyla genel benlik saygıları, akademik ve aile benlik saygılarının arasındaki ilişkinin negatif olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların cinsiyete göre genel benlik, aile benlik ve akademik benlik saygı puan ortalamalarının arkadaş baskısı düzeylerine göre farklılığın anlamlı olduğu, cinsiyetin ortalamalar bakımından bir fark olmadığı, sosyal benlik saygı puanlarının da cinsiyete göre farklılaştığı saptanmıştır.

Özkan ve Özen (2008), hemşirelik öğrencilerinde görülen boyun eğici davranışlar ile benlik saygısı arasında bulunan ilişkilerin değerlendirildiği bir çalışma yapılmıştır. Tanımlayıcı nitelik taşıyan bu araştırma, Akdeniz Üniversitesi'ndeki 322 hemşirelik öğrencisiyle yürütülmüştür. Araştırma bulgularına göre, boyun eğici davranışların ve benlik saygısı arasında olumsuz ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Koç (2009)'un yetişkinlik zamanında dindarlıkla benlik saygısının arasında ilişkinin incelenmesi için bir araştırma yaptığı görülmektedir. Çalışma, Bursa İl sınırları içinde beş ayrı meslek grubunda bulunan özel ve kamu sektör kurum/kuruluşlarında çalışanların, tesadüfi örnekleme yolu ile seçilen altı yüz katılımcıyla yürütülmüştür. Araştırma bulgularına göre; benlik saygısıyla iç güdümlü dindarlık arasındaki ilişki pozitifdir ve dış güdümlü dindarlıkla herhangi bir ilişki saptanamamıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM-YÖNTEM

3.1. Yöntem

3.1.1. Araştırmanın Yöntemi

Deneklerden elde edilen verilerin sayısı, ölçüm gibi bir takım değerler alan verilere nicel veri denirken bu sayı ve değerlerin kullanılması ile yapılan analizlere de nicel veri analizi denir (Kıncal, 2014). Genel tarama modelleri evren hakkında bir yargıda bulunabilmek için evrenden seçilmiş örneklem üzerinde yapılan betimleyici çalışmalardır (Karasar, 2014). Bu çalışma nicel verilere dayalı genel tarama modelinde tasarlanmıştır.

3.1.2. Evren Örneklem

Araştırmanın evreni İstanbul ilinde yaşayan 12-17 Yaş arası ve internet kullanan ergenlerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise evrende yer alan ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan bireylerden oluşmaktadır.

Araştırmaya toplamda 320 birey katılmaya gönüllü olmuştur katılan bireylerden 7 tanesinin anketleri fazla sayıda cevapsız soru olduğu için analize dahil edilmezken 24 kişinin ise yalan boyutu puanlarının 5 ve yukarısı olması nedeniyle analiz dışında bırakılmıştır.

3.1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın İstanbul ili sınırlı tutulması

Araştırmanın ergenler üzerinde yapılması

Araştırmada sadece internet kullanımının ve benlik saygısının ölçülmesi

Araştırma sonuçlarının sadece akademik amaçlar ile kullanılması

3.1.4. Araştırmanın varsayımları

Yapılan bu çalışmada ergenlerde öz saygı düzeyleri ile internet bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı ilişki olduğu, internet bağımlılığında semptom gösterenlerin semptom göstermeyenlere göre daha düşük bir öz saygıya sahip oldukları, öz saygının cinsiyete göre farklılaşmadığı, internet bağımlılık düzeyinin ve öz saygının yaşa göre farklılaştığı, internet bağımlılığının ailenin internet kullanımına olan müdahalesine göre farklılaştığı düşünülmektedir.

Araştırmanın diğer varsayımları,

Araştırmaya katılan bireylerin,

Kendilerine yöneltilen ifadeleri doğru anladıkları

Sorulara samimi cevaplar verdikleri

Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının istenen tutum ve davranışları ölçmede yeterli olduğu varsayılmıştır.

3.1.5. Veri toplama Araçları

Yapılan bu araştırmada veriler anket formları aracılığı ile toplanmıştır. Oluşturulan anket formu 3 bölümden oluşmaktadır.

İlk bölümde demografik bilgi kısmında katılımcıların bazı demografik bilgilerinin yanı sıra internet kullanım alışkanlıklarına ilişkin bilgiler toplamak amacıyla literatür verileri ışığında yazar tarafından oluşturulmuş olan **Sosyodemografik Veri Formudur.**

İkinci bölümde ise internet bağımlılık ölçeği kullanılmıştır. **İnternet Bağımlılık Ölçeği:** Patolojik internet kullanımını belirlemek için Young (1998) tarafından geliştirilen ve Bayraktar (2001) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan İnternet Bağımlılık Ölçeği kullanılmıştır. Kimberley Young (1998) tarafından, DSM-IV'ün "Psikoaktif Madde Bağımlılığı" ölçütlerinden uyarlanarak 20 soruluk bir "İnternet Bağımlılık Ölçeği" oluşturulmuştur. Altılı likert tarzı bir ölçek olan İnternet Bağımlılık Ölçeği'nde katılımcıdan "Hiçbir 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. 80 ve üzeri puan alanlar "Patolojik İnternet Kullanıcısı" olarak tanımlanmaktadır. 50-79 arası puan alanlar "Sınırlı Semptom Gösterenler", 50 puan ve altı alanlar "Semptom Göstermeyenler" olarak tanımlanmıştır.

Bayraktar (2001) tarafından araştırma amaçları çerçevesinde İngilizce'den Türkçe'ye çevrilen ölçek, Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Anabilim dalındaki beş

öğretim görevlisi tarafından incelenmiş ve sorular anlam bütünlüğünü bozmayacak şekilde 12-17 yaş grubu ergenlerin anlayabileceği şekilde uyarlanmıştır (Döner, 2011).

Üçüncü bölümde ise benlik saygılarını ölçmek amacıyla Coopersmith (1967) tarafından geliştirilen ve Özoğul (1988) tarafından Türkçe'ye uyarlanan **Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri** kullanılmıştır. Ölçek toplam 58 maddeden oluşmakta ve yaklaşık 10-15 dakikada yanıtlanabilmektedir. Ölçekten beş alt ölçeğe ilişkin puanlar ile benlik saygısına ilişkin toplam puan elde edilmektedir. Alt ölçeklerin içerdiği madde sayıları aşağıda yer almaktadır.

- 1.Genel benlik saygısı (26 madde),
- 2.Sosyal benlik saygısı (8 madde),
- 3.Aile ve eve ilişkin benlik saygısı (8 madde)
- 4.Okul-akademik benlik saygısı (8 madde)
- 5.Yalan (8 madde)

Bu alt ölçekte yer alan maddeler, benlik saygısını değil, kişilerin savunucu tutumlarını ölçmek için konulmuştur ve toplam puana dâhil edilmemektedir. Bu nedenle alt ölçek olarak analizlere de dâhil edilmemektedir. Ölçek maddeleri evet-hayır türünde yanıtlanmaktadır. Öğrencilerden her bir maddeyi okuduktan sonra, o ifade kendilerine uygun geliyorsa evet, uygun gelmiyorsa hayır sütununa X işareti koymaları istenmektedir. Ölçekteki yalan alt ölçeğine ait 8 madde atıldığında geriye kalan 50 maddeden maksimum alınabilecek benlik saygısı puanı 50'dir. Ölçeğin ayrıca 25 maddelik kısa formu da vardır. Araştırmada ölçeğin uzun formu kullanılmıştır. Ölçekte yalan boyutunda 5 ve daha yüksek puan alan bireyler analiz dışı bırakılmıştır.

3.2. Veri Analizi

Yapılan bu çalışmada tüm analizler SPSS paket programı yardımıyla yapılmıştır. Veri setinin güvenilirliği için Cronbach alfa katsayısı hesaplanmış ve yorumlanmıştır. Değişkenler arası ilişkileri tespit etmek için pearson korelasyon analizi yapılmıştır. İki grup arası karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t testi ve iki guruptan fazla karşılaştırmalarda tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. İki ve daha fazla gurup ortalamaları karşılaştırmasında gruplarda yer alan örneklem sayısınının 30'un altında

olması durumunda ise parametrik olmayan analiz tekniklerinden olan Mann Whitney u testi ve Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Tüm analizler %95 güven düzeyinde sınıanmıştır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM-BULGULAR

4.1. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Tablo 4. Katılımcı Bireylerin Cinsiyet, Yaş ve Okudukları Sınıf Dağılımları

	n	%
Cinsiyetiniz		
Erkek	132	45,67
Kadın	157	54,33
Yaşınız		
12-13 yaş	102	35,29
14-15 yaş	109	37,72
16-17 yaş	78	26,99
Sınıfınız		
5. Sınıf	7	2,42
6. Sınıf	28	9,69
7. Sınıf	65	22,49
8. Sınıf	68	23,53
Lise 1	46	15,92
Lise 2	42	14,53
Lise 3	30	10,38
Lise 4	3	1,04

Katılımcı bireylere ilişkin cinsiyet, yaş ve hangi sınıfta oldukları incelendiğinde, %54,33'ünün kadın %45,67'sinin erkek, %37,72'sinin 1-5 yaş ve %35,29'unun 12-13 yaş gurubunda oldukları tespit edilmiştir. Katılımcıların %23,53'ünün 8. Sınıf, %22,49'unun 7. Sınıf olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5. Aile tipine ve Kardeş Sayısına Göre Dağılım

	n	%
Yaşadığınız Aile tipi		
Çekirdek Aile	255	88,24
Geniş Aile	34	11,76
Kardeş sayınız		
Yok	22	7,61
1	96	33,22
2	67	23,18
3	63	21,80
4	24	8,30
5 ve üzeri	17	5,88

Katılıcı bireylerin yaşadıkları aile tipi ve kardeş sayısı incelendiğinde, %88,24'ünün çekirdek ailede yaşadığı ve %7,61'inin tek çocuk olduğu, %33,22'sinin tek kardeş sahibi olduğu, %23,18'inin 2 kardeş, %21,80'inin ise 3 kardeş sahibi oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 6. Arkadaş ve Yakın Arkadaş Sayısına Göre Dağılım

	n	%
Arkadaş sayısı		
Yok	6	2,08
1	6	2,08
2-4	49	16,96
5-7	88	30,45
8-10 ve üzeri	140	48,44
Yakın arkadaş		
Yok	12	4,15
1	103	35,64
2-4	135	46,71
5-7	33	11,42
8-10	6	2,08

Katılıcı bireylerin arkadaş ve yakın arkadaş sayılarına göre dağılım tablosu incelendiğinde, %2,08'inin hiç arkadaşı olmadığını, %48,44'ünün 8-10 arkadaşı olduğunu %30,45'inin 5-7 arkadaşı olduğunu ve %16,96'sının ise 2-4 arkadaşı olduğunu belirttiği tespit edilmiştir. Katılımcıların %4,15'inin hiç yakın arkadaşı olmadığını, %46,71'inin ise 2-4 arası yakın arkadaşı olduğunu, %36,64'ünün ise 1 yakın arkadaşı olduğunu belirttiği tespit edilmiştir.

Tablo 7. Ailenin İnternet Kullanımına Ve Arkadaşlık İlişkilerine Müdahale Etme Durumuna Göre Dağılım

	n	%
Ailenin İnternet kullanımına müdahalesi		
Evet	165	57,09
Hayır	124	42,91
Ailenin arkadaşlık ilişkilerine müdahalesi		
Evet	144	49,83
Hayır	145	50,17

Katılıcı bireylerin ailelerinin internet kullanımına ve arkadaşlık ilişkilerine olan müdahale durumuna göre dağılım incelendiğinde katılımcı bireylerin %57,09'u

ailelerinin internet kullanımına müdahale etiklerini ve %50,17'si ise ailelerinin arkadaşlık ilişkilerine müdahale etmediklerini belirttikleri tespit edilmiştir.

Tablo 8. Anne-Baba birliktelik Durumuna, eğitim durumuna ve mesleklerine ilişkin Dağılım

	n	%
Anne Baba Birliktelik Durumu		
Birlikte	265	91,70
Boşanmış	24	8,30
Anne Baba Boşanmış ise kiminle yaşıyorsunuz?		
Boşanmamış	265	91,70
Anne	18	6,23
Baba	6	2,08
Anne Mesleği		
Özel sektör	58	20,07
Kamu sektörü	15	5,19
Serbest Meslek	29	10,03
Ev Hanımı	187	64,71
Emekli	0	,00
Baba Mesleği		
Özel sektör	118	41,26
Kamu sektörü	47	16,43
Serbest Meslek	118	41,26
Çalışmıyor	0	,00
Emekli	3	1,05
Anne Eğitim Durumu		
Okur Yazar	46	15,92
İlkokul Mezunu	71	24,57
Ortaokul Mezunu	47	16,26
Lise Mezunu	78	26,99
Üniversite Mezunu	47	16,26
Lisans Üstü ve üzeri	0	0,00
Baba Eğitim Durumu		
Okur Yazar	13	4,50
İlkokul Mezunu	32	11,07
Ortaokul Mezunu	52	17,99
Lise Mezunu	97	33,56
Üniversite Mezunu	89	30,80
Lisans Üstü ve üzeri	6	2,08
Ailenizin Ortalama Aylık Geliri		
Düşük düzey	121	41,9
Orta düzey	99	34,3
Yüksek düzey	69	23,9

Katılımcı bireylerin %91,70'inin ailesinin birlikte yaşadıkları ve boşanan aile sayısının 24 olduğu ve bunların 18'inin annesiyle yaşadığı tespit edilmiştir. Katılımcı

bireylerin %64,71'inin annesinin ev hanımı, %41,26 sınıfın babasının özel sektör ücretli çalışan ve yine aynı oranda katılımcının babasının serbest meslek sahibi olduğu tespit edilmiştir. Katılımcı bireylerin %26,99'unun annesinin lise mezunu, %24,57'sinin annesinin ilkokul mezunu olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların babalarının %33,56'sının lise mezunu, %30'nun yüksek okul veya üniversite mezunu olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcı bireylerin ailelerinin ortalama gelirleri incelediğinde katılımcıların %41,9'unun ailesinin gelir düzeyini düşük olarak, %34,3'ünün orta düzey olarak belirttikleri nitelendirilmiştir.

Tablo 9. İnternet kullanım alışkanlıklarına göre dağılım

	n	%
İnternet Kullanıyor musunuz?		
Evet	289	100,00
Hayır	0	,00
İnterneti en çok nerede kullanıyorsunuz		
Evde	259	89,62
İnternet Kafede	9	3,11
Hem evde hem internet kafede	21	7,27
Haftada kaç gün internet kullanıyorsunuz		
Haftada bir gün	46	15,92
Haftada 2-3 gün	118	40,83
Haftada 4-5 gün	66	22,84
Haftada 6-7 gün	59	20,42
Haftada kaç saat internet kullanıyorsunuz		
1-4 saat	105	36,33
5-10 saat	102	35,29
11 saat ve üzeri	82	28,37
Ne kadar Zamandır İnternet Kullanıyorsunuz		
1 yıldan az bir süredir	47	16,26
1-2 yıldır	115	39,79
3-4 yıldır	75	25,95
5-6 yıldır	52	17,99
İnterneti en çok hangi amaçla kullanıyorsunuz		
Film izlemek	6	2,08
Oyun oynamak	18	6,23
Müzik dinlemek	3	1,04
Ödev yapmak	149	51,56
Sosyal medya (FB Twitter, Instagram)	107	37,02
Diğer	6	2,08

Katılımcı bireylerin %89,62'sinin interneti evde kullandıklarını belirttikleri, %40,83'ünün haftada 2-3 gün interneti kullandıklarını belirttikleri, %36,33'ünün haftada 1-4 saat, %35,29'unun haftada 5-10 saat internet kullandıklarını belirttikleri, %39,79'unun 1-2 yıldır internet kullandıklarını ve %25,95'inin 3-4 yıldır interneti kullandıklarını ve katılımcıların %51,56'sının interneti ödev yapmak için kullandıklarını belirttikleri tespit edilmiştir.

4.2.Güvenilirlik Analizi

Tablo 10. Veri Setine İlişkin Güvenilirlik Analizi

	Cronbach's	
	Alfa	N
Cooper Smith Benlik Saygısı Ölçeği		
Genel Benlik Saygısı	0,769	26
Sosyal Öz Saygı	0,440	8
Ev-Aile Özsaygısı	0,697	8
Akademik Öz Sayı	0,666	8
Yalan	0,635	8
İnternet Bağımlılık Ölçeği	0,958	20

Ölçme araçlarının güvenilirliğini test etmek ve güvenilirliği konusunda sonuca varabilmek için geliştirilmiş birden fazla yöntem bulunmaktadır. Bunlardan en fazla kullanılan Cronbach Alfa katsayısıdır. Bu nedenle yapılan bu çalışmada ölçekten elde edilen verilerin iç tutarlılığını ölçmek amacıyla Cronbach Alfa katsayısı hesaplanmıştır.

Cronbach alfa katsayısına göre ölçeğin güvenilirlik sınırları aşağıdadır (Özdamar, 1999).

$0.00 \leq \alpha < 0.40$ ise ölçek güvenilir değildir.

$0.40 \leq \alpha < 0.60$ ise ölçek düşük güvenilirliktedir.

$0.60 \leq \alpha < 0.80$ ise oldukça güvenilirdir.

$0.80 \leq \alpha < 1.00$ ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir.

Yukarıda yer alan bilgiler doğrultusunda güvenilirlik katsayıları değerlendirildiğinde, genel benlik saygısının ev aile öz saygısının ve akademik öz saygı boyutunun oldukça güvenilir düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Sosyal öz saygı

boyutunun güvenilirlik katsayısının 0,44 ile düşük düzey güvenilirlikte olduğu tespit edilmiş ve bu nedenle bu boyut analiz dışı bırakılmıştır.

İnternet bağımlılık ölçeği veri setinin ise 0,958 ile yüksek derecede güvenilir olduğu tespit edilmiştir.

4.3. Araştırma Sorularına İlişkin Bulgular

Araştırma sorusu 1:

İnternet bağımlılık düzeyi ile Benlik sayısı alt boyutları arasında anlamlı ilişki var mıdır?

Tablo 11. İnternet Bağımlılık Düzeyi İle Benlik Saygısı Alt Boyutları Arasında Anlamlı İlişki Olup Olmadığının Tespiti İçin Yapılan Pearson Korelasyon Analizi

		Genel Öz saygı	Ev- Aile öz saygı	Akademik öz saygı	İnternet bağımlılık
Genel Öz saygı	r	1			
	p				
Ev- Aile öz saygı	r	0,665**	1		
	p	0,0001*			
Akademik öz saygı	r	0,705**	0,515**	1	
	p	0,0001*	0,0001*		
İnternet bağımlılık	r	-0,628**	-0,521**	-0,524**	1
	p	0,0001*	0,0001*	0,0001*	

*: $p < 0,05$, **: Korelasyon 0,01 seviyesinde anlamlı.

İnternet bağımlılık düzeyi ile benlik saygısı arasında anlamlı ilişki olup olmadığını tespit edebilmek amacıyla pearson korelasyon analizi yapılmıştır.

Yapılan analiz sonucunda internet bağımlılığı ile genel öz saygı arasında $r = (-0,628)$ düzeyinde negatif yönlü anlamlı ($p = 0,0001$), internet bağımlılığı ile ev aile öz saygı boyutu arasında $r = (-0,521)$ düzeyinde negatif yönlü anlamlı ($p = 0,0001$), internet bağımlılığı ile akademik öz saygı arasında $r = (-0,524)$ düzeyinde negatif yönlü anlamlı ($p = 0,000$) bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifade ile internet bağımlılık düzeyi arttıkça bireylerin benlik saygısı düzeyleri azalmaktadır.

Araştırma sorusu 2:

İnternet bağımlılık düzeyine göre benlik saygısı düzeyleri değişmekte midir?

Tablo 12. İnternet Bağımlılık Düzeyine Göre Benlik Saygısı Düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığının Tespiti İçin Yapılan Bağımsız Örneklem T Testi

		<i>f</i>	\bar{X}	<i>S.S.</i>	<i>t</i>	<i>s.d.</i>	<i>P</i>
Genel Öz saygı	Semptom Göstermeyen	235	37,20	7,67	9,081	287	0,0001
	Sınırlı Semptom Gösteren	54	26,57	8,12			
Ev- Aile öz saygı	Semptom Göstermeyen	235	11,82	3,54	6,466	287	0,0001
	Sınırlı Semptom Gösteren	54	8,33	3,74			
Akademik öz saygı	Semptom Göstermeyen	235	11,27	3,62	7,577	287	0,0001
	Sınırlı Semptom Gösteren	54	7,00	4,19			

*: $p < 0,05$

İnternet bağımlılık düzeylerine göre katılımcı bireylerin öz saygılarının farklılaşp farklılaşmadığını tespit edebilmek amacıyla bağımsız örneklem t testi yapılmıştır.

Yapılan analiz sonucunda,

Genel öz saygı boyutunda, semptom göstermeyen bireylerin ($\bar{X} = 37,20$) saygı düzeylerinin semptom gösteren bireylere ($\bar{X} = 26,57$) göre daha yüksek olduğu ($t(287) = 9,081$, $p = 0,0001$), Ev aile öz saygı boyutunda, semptom göstermeyen bireylerin ($\bar{X} = 11,82$) saygı düzeylerinin semptom gösteren bireylere ($\bar{X} = 8,33$) göre daha yüksek olduğu ($t(287) = 6,466$, $p = 0,0001$), Akademik öz saygı boyutunda semptom göstermeyen bireylerin ($\bar{X} = 11,27$) saygı düzeylerinin semptom gösteren bireylere ($\bar{X} = 7,00$) göre daha yüksek olduğu ($t(287) = 7,577$, $p = 0,0001$) tespit edilmiştir. Semptom göstermeyen yani internet bağımlılığı düşük olan bireylerin öz saygıları daha yüksektir.

Araştırma sorusu 3:

Cinsiyete göre İnternet bağımlılık düzeyi ve benlik saygısı düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

Tablo 13. Cinsiyete Göre İnternet Bağımlılık Düzeyi Ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığının Tespiti İçin Yapılan Bağımsız Örneklem T Testi

İnternet Bağımlılık		<i>f</i>	\bar{X}	<i>S.S.</i>	<i>t</i>	<i>s.d.</i>	<i>P</i>
Genel Öz saygı	Erkek	132	35,02	9,07	-,352	287	0,72
	Kadın	157	35,38	8,56			
Ev- Aile öz saygı	Erkek	132	11,25	3,70	,299	287	0,76
	Kadın	157	11,11	3,94			
Akademik öz saygı	Erkek	132	10,18	4,23	-1,127	287	0,26
	Kadın	157	10,72	3,96			
İnternet bağımlılık	Erkek	132	26,07	21,32	1,142	287	0,25
	Kadın	157	23,28	20,10			

Cinsiyetlerine göre katılımcı bireylerin öz saygılarının ve internet bağımlılık düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığını tespit edebilmek amacıyla bağımsız örneklem t testi yapılmıştır.

Yapılan analiz sonucunda,

Genel öz saygı boyutunda, Erkek bireylerin ($\bar{X}=35,02$) saygı düzeylerinin Kadın bireylerin ($\bar{X}=35,38$) saygı düzeyleri ile benzer olduğu ($t(287)=-0,352$, $p=0,72$), Ev aile öz saygı boyutunda, Erkek bireylerin ($\bar{X}=11,25$) saygı düzeylerinin Kadın bireylerin ($\bar{X}=11,11$) saygı düzeyleri ile benzer olduğu ($t(287)=0,299$, $p=0,76$), Akademik öz saygı boyutunda Erkek bireylerin ($\bar{X}=10,18$) saygı

düzeylerinin Kadın bireylerin ($\bar{X} = 10,72$) saygı düzeyleri ile benzer olduğu ($t(287) = -1,127$, $p = 0,26$) tespit edilmiştir.

İnternet bağımlılık düzeylerinde de Erkek bireylerin ($\bar{X} = 26,07$) bağımlılık düzeylerinin Kadın bireylerin ($\bar{X} = 23,28$) bağımlılık düzeyleri ile benzer olduğu ($t(287) = 1,142$, $p = 0,254$) tespit edilmiştir.

Diğer bir ifade ile erkek ve kadın bireylerin öz saygı düzeyleri ve internet bağımlılık düzeyleri bir birine benzer düzeydedir.

Araştırma sorusu 4:

Yaşa göre İnternet bağımlılık düzeyi ve benlik saygısı düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

Tablo 14. Yaşa Göre İnternet Bağımlılık Düzeyi Ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığının Tespiti İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi

Puan	Grup	f , \bar{X} ve s.s. Değerleri			ANOVA Sonuçları					
		N	\bar{X}	s.s.	Var. K.	$K.T.$	$s.d.$	$K.O.$	F	P
Genel Öz saygı	12-13 yaş	102,00	36,62	8,31	G.Arası	420,90	2	210,45	2,758	0,06
	14-15 yaş	109,00	35,12	8,57	G.İçi	21826,92	286	76,31		
	16-17 yaş	78,00	33,54	9,48	Toplam	22247,82	288			
	Total	289,00	35,22	8,79						
Ev- Aile öz saygı	12-13 yaş	102,00	11,53	3,96	G.Arası	21,320	2	10,66	,726	0,48
	14-15 yaş	109,00	11,06	3,95	G.İçi	4200,68	286	14,68		
	16-17 yaş	78,00	10,87	3,47	Toplam	4222,00	288			
	Total	289,00	11,18	3,83						
Akademik öz saygı	12-13 yaş	102,00	11,31	3,73	G.Arası	122,55	2	61,27	3,732	0,02
	14-15 yaş	109,00	10,24	4,20	G.İçi	4695,54	286	16,41		
	16-17 yaş	78,00	9,72	4,25	Toplam	4818,10	288			
	Total	289,00	10,48	4,09						
İnternet bağımlılık	12-13 yaş	102,00	21,05	19,27	G.Arası	3262,70	2	1631,35	3,890	0,02
	14-15 yaş	109,00	24,23	21,16	G.İçi	119950,48	286	419,40		
	16-17 yaş	78,00	29,62	21,04	Toplam	123213,19	288			
	Total	289,00	24,56	20,68						

*: $p < 0,05$

Yaş'a göre katılımcı bireylerin öz saygılarının ve internet bağımlılık düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığını tespit edebilmek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır.

Yapılan analiz sonucunda,

Genel öz saygı boyutunda, ($F(2, 286) = 2,758, p = 0,06$) ve Ev aile öz saygı boyutunda ($F(2, 286) = 0,726, p = 0,48$) yaş'a göre öz saygı düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Yaş genel öz saygı ve ev aile öz saygı düzeyinde anlamlı farklılık yaratmamaktadır.

Akademik öz saygı boyutunda ise yaş'a göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın kaynağını tespit edebilmek için yapılan Tamhane post hoc testi sonucunda 12-13 yaş katılımcı bireyler ($\bar{X} = 11,31$) ile 16-17 yaş katılımcı bireyler ($\bar{X} = 9,72$) arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ortalamalar incelendiğinde 12-13 yaş gurubunun akademik öz saygı düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. ($F(2,286) = 3,732, p = 0,02$)

İnternet bağımlılık düzeylerinde yaş'a göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın kaynağını tespit edebilmek için yapılan Tamhane post hoc testi sonucunda 12-13 yaş katılımcı bireyler ($\bar{X} = 21,05$) ile 16-17 yaş katılımcı bireyler ($\bar{X} = 29,62$) arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ortalamalar incelendiğinde 16-17 yaş gurubunun internet bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. ($F(2,286) = 3,890, p = 0,02$)

Araştırma sorusu 5:

Aile tipine göre İnternet bağımlılık düzeyi ve benlik saygısı düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

Tablo 15. Aile Tipine Göre İnternet Bağımlılık Düzeyi Ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığının Tespiti İçin Yapılan Bağımsız Örneklem T Testi

		<i>f</i>	\bar{X}	<i>S.S.</i>	<i>t</i>	<i>s.d.</i>	<i>P</i>
Genel Öz saygı	Çekirdek Aile	255	35,08	8,79	-,715	287	0,47
	Geniş Aile	34	36,23	8,84			
Ev- Aile öz saygı	Çekirdek Aile	255	11,16	3,80	-,143	287	0,89
	Geniş Aile	34	11,26	4,09			
Akademik öz saygı	Çekirdek Aile	255	10,5	4,18	,330	47,945	0,74
	Geniş Aile	34	10,29	3,34			
İnternet bağımlılık	Çekirdek Aile	255	24,31	21,29	-,696	51,420	0,49
	Geniş Aile	34	26,38	15,44			

Aile tipine göre katılımcı bireylerin öz saygılarının ve internet bağımlılık düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığını tespit edebilmek amacıyla bağımsız örneklem t testi yapılmıştır.

Yapılan analiz sonucunda,

Genel öz saygı boyutunda, Çekirdek ailede yaşayan bireylerin ($\bar{X}=35,08$) saygı düzeyleri ile Geniş ailede yaşayan bireylerin ($\bar{X}=36,23$) saygı düzeyleri ile benzer olduğu ($t(287)=-,715$, $p=0,47$), Ev aile öz saygı boyutunda, Çekirdek ailede yaşayan bireylerin ($\bar{X}=11,16$) saygı düzeyleri ile Geniş ailede yaşayan bireylerin ($\bar{X}=11,26$) saygı düzeyleri ile benzer olduğu ($t(287)=-0,143$, $p=0,89$), Akademik öz saygı boyutunda Çekirdek ailede yaşayan bireylerin ($\bar{X}=10,5$) saygı düzeyleri ile Geniş

ailede yaşayan bireylerin ($\bar{X}=10,29$) saygı düzeyleri ile benzer olduğu ($t(47,945)=330, p=0,74$) tespit edilmiştir.

İnternet bağımlılık düzeylerinde de Çekirdek ailede yaşayan bireylerin ($\bar{X}=24,31$) bağımlılık düzeylerinin Geniş ailede yaşayan bireylerin ($\bar{X}=26,38$) bağımlılık düzeyleri ile benzer olduğu ($t(51,420)=-,696, p=0,49$) tespit edilmiştir.

Diğer bir ifade ile Çekirdek ailede yaşayan ve Geniş ailede yaşayan bireylerin öz saygı düzeyleri ve internet bağımlılık düzeyleri bir birine benzer düzeydedir.

Araştırma sorusu 6:

Ailenin İnternet kullanımınıza müdahale etme durumuna göre İnternet bağımlılık düzeyi ve benlik saygısı düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

Tablo 16. Ailenin İnternet Kullanımınıza Müdahale Etme Durumuna Göre İnternet Bağımlılık Düzeyi Ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığının Tespiti İçin Yapılan Bağımsız Örneklem T Testi

			<i>f</i>	\bar{X}	<i>S.S.</i>	<i>t</i>	<i>s.d.</i>	<i>P</i>
Genel Öz saygı	Evet	165	35,00	9,528	-,508	285,323	0,061	
	Hayır	124	35,51	7,724				
Ev- Aile öz saygı	Evet	165	11,56	3,88	1,993	287	0,047	
	Hayır	124	10,66	3,69				
Akademik öz saygı	Evet	165	10,29	4,65	-,942	284,728	0,035	
	Hayır	124	10,72	3,18				
İnternet bağımlılık	Evet	165	26,38	23,90	1,848	279,623	0,007	
	Hayır	124	22,12	15,14				

*: $p<0,05$

Ailenin internet kullanımına müdahale etme durumuna göre katılımcı bireylerin öz saygılarının ve internet bağımlılık düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığını tespit edebilmek amacıyla bağımsız örneklem t testi yapılmıştır.

Yapılan analiz sonucunda,

Genel öz saygı boyutunda, Ailesi internet kullanımına müdahale eden bireylerin ($\bar{X} = 35,00$) saygı düzeyleri ile Ailesi internet kullanımına müdahale etmeyen bireylerin ($\bar{X} = 35,51$) saygı düzeyleri ile benzer olduğu ($t(285,323) = -,508$, $p = 0,061$), Akademik öz saygı boyutunda Ailesi internet kullanımına müdahale eden bireylerin ($\bar{X} = 10,29$) saygı düzeyleri ile Ailesi internet kullanımına müdahale etmeyen bireylerin ($\bar{X} = 10,72$) saygı düzeyleri benzer olduğu ($t(284,728) = -,942$, $p = 0,035$) tespit edilmiştir.

İnternet bağımlılık düzeylerinde de Ailesi internet kullanımına müdahale eden bireylerin ($\bar{X} = 26,38$) bağımlılık düzeylerinin Ailesi internet kullanımına müdahale etmeyen bireylerin ($\bar{X} = 22,12$) bağımlılık düzeyleri benzer olduğu ($t(279,623) = 1,848$, $p = 0,007$) tespit edilmiştir.

Diğer bir ifade ile Ailesi internet kullanımına müdahale eden ve Ailesi internet kullanımına müdahale etmeyen bireylerin genel öz saygı, ve akademik öz saygı boyutlarında öz saygı düzeyleri ve internet bağımlılık düzeyleri bir birine bezer düzeydedir.

Ev aile öz saygı boyutunda ise, Ailesi internet kullanımına müdahale eden bireylerin ($\bar{X} = 11,56$) saygı düzeyleri ile Ailesi internet kullanımına müdahale etmeyen bireylerin ($\bar{X} = 10,66$) saygı düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ailesi müdahale eden katılımcı bireylerin ev aile öz saygı değeri daha yüksektir. ($t(287) = 1,993$, $p = 0,047$)

Araştırma sorusu 7:

Gelir düzeyine göre İnternet bağımlılık düzeyi ve benlik saygısı düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

Tablo 17. Gelir Düzeyine Göre İnternet Bağımlılık Düzeyi Ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığının Tespiti İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi

Puan	Grup	<i>f</i> , \bar{X} ve <i>s.s.</i> Değerleri			ANOVA Sonuçları				<i>F</i>	<i>P</i>
		<i>N</i>	\bar{X}	<i>s.s.</i>	Var. K.	<i>K.T.</i>	<i>s.d.</i>	<i>K.O.</i>		
Genel Öz saygı	Düşük düzey	121	34,80	9,00	G.Arası	51,88	2	25,94	0,33	0,72
	Orta düzey	99	35,27	8,57	G.İçi	22195,95	286	77,61		
	Yüksek düzey	69	35,88	8,82	Toplam	22247,83	288			
	Total	289	35,22	8,79						
Ev- Aile öz saygı	Düşük düzey	121	10,88	4,15	G.Arası	28,30	2	14,15	0,97	0,38
	Orta düzey	99	11,60	3,44	G.İçi	4193,70	286	14,66		
	Yüksek düzey	69	11,09	3,76	Toplam	4222,00	288			
	Total	289	11,18	3,83						
Akademik öz saygı	Düşük düzey	121	10,58	3,95	G.Arası	11,89	2	5,95	0,35	0,70
	Orta düzey	99	10,61	3,56	G.İçi	4806,21	286	16,80		
	Yüksek düzey	69	10,12	4,98	Toplam	4818,10	288			
	Total	289	10,48	4,09						
İnternet bağımlılık	Düşük düzey	121	23,17	20,04	G.Arası	759,26	2	379,63	0,89	0,41
	Orta düzey	99	24,35	19,96	G.İçi	122453,93	286	428,16		
	Yüksek düzey	69	27,30	22,76	Toplam	123213,19	288			
	Total	289	24,56	20,68						

Gelir düzeyine göre katılımcı bireylerin öz saygılarının ve internet bağımlılık düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığını tespit edebilmek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır.

Yapılan analiz sonucunda, Genel öz saygı boyutunda, ($F(2, 286) = 0,33$, $p = 0,72$), Ev aile öz saygı boyutunda ($F(2, 286) = 0,97$, $p = 0,38$) ve Akademik öz saygı boyutunda

($F(2, 286) = 0,35$, $p = 0,70$) gelir düzeyine göre öz saygı düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

İnternet bağımlılık düzeylerinde ($F(2, 286) = 0,89$, $p = 0,41$) gelir düzeyine göre anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırma sorusu 8:

Kardeş sayısına göre internet bağımlılık düzeyi ve benlik saygısı düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

Tablo 18. Kardeş Sayısına Göre internet bağımlılık düzeyi ve benlik saygısı düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığının Tespiti İçin Yapılan Kruskal Wallis H Testi

		f	\bar{X}	$S.S.$	x^2	$s.d.$	P
Genel Öz saygı	Hiç Yok	22	40,55	6,65	19,809	5	0,001
	1 Kardeş	96	35,88	8,18			
	2 Kardeş	67	36,42	8,59			
	3 Kardeş	63	32,62	9,12			
	4 Kardeş	24	32,00	10,52			
	5 Kardeş ve üzeri	17	34,12	7,63			
	Total	289	35,22	8,79			
Ev- Aile öz saygı	Hiç Yok	22	13,59	2,75	37,6	5	0,0001
	1 Kardeş	96	11,41	3,55			
	2 Kardeş	67	12,36	3,84			
	3 Kardeş	63	9,24	3,94			
	4 Kardeş	24	10,38	3,39			
	5 Kardeş ve üzeri	17	10,41	3,32			
	Total	289	11,18	3,83			
Akademik öz saygı	Hiç Yok	22	12,55	3,91	18,633	5	0,002
	1 Kardeş	96	10,94	4,05			
	2 Kardeş	67	10,42	4,57			
	3 Kardeş	63	8,98	3,50			
	4 Kardeş	24	10,50	3,65			
	5 Kardeş ve üzeri	17	10,94	3,82			
	Total	289	10,48	4,09			
İnternet bağımlılık	Hiç Yok	22	14,77	18,14	29,025	5	0,0001
	1 Kardeş	96	20,19	18,73			
	2 Kardeş	67	26,78	24,13			
	3 Kardeş	63	32,29	20,57			
	4 Kardeş	24	30,75	15,52			
	5 Kardeş ve üzeri	17	15,82	12,53			
	Total	289	24,56	20,68			

*: $p < 0,05$

Kardeş sayısına göre öz saygı ve internet bağımlılık düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığının tespiti için Kruskal Wallis H testi yapılmıştır.

Yapılan analiz sonucunda, Genel Öz saygı düzeyinde ($x^2=19,809$, $p =0,001$), Ev-Aile öz saygı düzeyinde ($x^2=37,6$, $p =0,0001$), Akademik öz saygı düzeyinde ($x^2=18,633$, $p =0,002$), İnternet bağımlılık düzeyinde ($x^2=29,025$, $p =0,0001$) anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Anlamlı farklılığın kaynağını tespit etmek amaçlı yapılan Mann-Whitnr u testleri sonucunda,

Genel öz saygı alt boyutunda, Hiç kardeşi olmayanların ($\bar{X}=40,55$) genel öz saygı düzeyinin 3 kardeşe ($\bar{X}=32,62$, $p =0,001$) ve 4 kardeşe ($\bar{X}=32,00$, $p =0,02$) sahip olanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ev-Aile öz saygı alt boyutunda, 3 kardeşe sahip olanların ($\bar{X}=9,24$.) Ev-Aile öz saygı düzeyinin hiç kardeşe sahip olmayanlara ($\bar{X}=13,59$, $p =0,01$) ve 1 kardeşe ($\bar{X}=11,41$, $p =0,0001$), 2 kardeşe ($\bar{X}=12,36$, $p =0,04$) sahip olanlara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Akademik öz saygı boyutunda, 3 kardeşe sahip olanların ($\bar{X}=8,98$) Akademik öz saygı düzeyinin hiç kardeşe sahip olmayanlara ($\bar{X}=12,55$, $p =0,02$) ve 1 kardeşe ($\bar{X}=10,94$, $p =0,002$), sahip olanlara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

İnternet bağımlılık düzeylerinde ise, hiç kardeşi olmayanların ($\bar{X}=14,77$) internet bağımlılık düzeyinin 3 kardeşe ($\bar{X}=32,29$, $p =0,02$) ve 4 kardeşe ($\bar{X}=30,75$, $p =0,001$), sahip olanlara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma sorusu 9:

Arkadaş sayısına göre internet bağımlılık düzeyi ve benlik saygısı düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

Tablo 19. Arkadaş Sayısına Göre internet bağımlılık düzeyi ve benlik saygısı düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığının Tespiti İçin Yapılan Kruskall Wallis H Testi

		<i>f</i>	\bar{X}	<i>S.S.</i>	x^2	<i>s.d.</i>	<i>P</i>
Genel Öz saygı	Hiç Yok	6	31,00	9,86	24,802	4	0,0001
	1 Arkadaşım var	6	27,00	1,10			
	2-4 Arkadaşım var	49	31,14	9,80			
	5-7 Arkadaşım var	88	34,57	9,40			
	8-10 Arkadaş ve üzeri	140	37,59	7,25			
	Total	289	35,22	8,79			
Ev- Aile öz saygı	Hiç Yok	6	11,00	2,19	5,408	4	0,25
	1 Arkadaşım var	6	9,00	2,19			
	2-4 Arkadaşım var	49	10,98	3,76			
	5-7 Arkadaşım var	88	10,72	4,33			
	8-10 Arkadaş ve üzeri	140	11,64	3,58			
	Total	289	11,18	3,83			
Akademik öz saygı	Hiç Yok	6	7,00	3,29	31,351	4	0,0001
	1 Arkadaşım var	6	7,00	3,29			
	2-4 Arkadaşım var	49	8,69	3,82			
	5-7 Arkadaşım var	88	9,95	4,71			
	8-10 Arkadaş ve üzeri	140	11,73	3,33			
	Total	289	10,48	4,09			
İnternet bağımlılık	Hiç Yok	6	37,00	31,77	27,170	4	0,0001
	1 Arkadaşım var	6	62,00	2,19			
	2-4 Arkadaşım var	49	33,67	22,50			
	5-7 Arkadaşım var	88	25,70	22,85			
	8-10 Arkadaş ve üzeri	140	18,51	14,64			
	Total	289	24,56	20,68			

*: $p < 0,05$

Arkadaş sayısına göre öz saygı ve internet bağımlılık düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığının tespiti için Kruskall Wallis H testi yapılmıştır.

Yapılan analiz sonucunda Ev- Aile öz saygı düzeyinde ($x^2 = 5,408$, $p = 0,25$), arkadaş sayısına göre anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Yapılan analiz sonucunda, Genel Öz saygı düzeyinde ($x^2 = 24,802$, $p = 0,0001$), Akademik öz saygı düzeyinde ($x^2 = 31,351$, $p = 0,001$), İnternet bağımlılık düzeyinde ($x^2 = 27,170$, $p = 0,0001$) anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Anlamli farklilikin kaynagini tespit etmek amacli yapilan Mann-Whitnr u testleri sonucunda,

Genel oz saygi alt boyutunda, 8-10 arkadaşı olanların ($\bar{X}=37,59$) genel oz saygi düzeyinin 1 arkadaşı ($\bar{X}=27,00$, $p=0,001$) ve 2-4 arkadaşı ($\bar{X}=31,14$, $p=0,02$) sahip olanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Akademik oz saygi boyutunda, 8-10 arkadaşı sahip olanların ($\bar{X}=11,73$) Akademik oz saygi düzeyinin 2-4 arkadaşı sahip olanlara ($\bar{X}=8,69$, $p=0,0001$) ve 5-7 arkadaşı ($\bar{X}=9,95$, $p=0,044$), sahip olanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

İnternet bağımlılık düzeylerinde ise, 8-10 arkadaşı sahip olanların ($\bar{X}=18,51$) internet bağımlılık düzeyi 2-4 arkadaşı sahip olanlara ($\bar{X}=33,67$, $p=0,003$) ve 1 arkadaşı ($\bar{X}=62,00$, $p=0,001$), sahip olanlara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma sorusu 10:

Yakın arkadaş sayısına göre internet bağımlılık düzeyi ve benlik saygısı düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

Tablo 20. Yakın Arkadaş Sayısına Göre internet bağımlılık düzeyi ve benlik saygısı düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığının Tespiti İçin Yapılan Kruskall Wallis H Testi

		<i>f</i>	\bar{X}	<i>S.S.</i>	x^2	<i>s.d.</i>	<i>P</i>
Genel Öz saygı	Hiç Yok	12	27,50	8,79	20,929	4	0,0001
	1 Arkadaşım var	103	36,85	8,28			
	2-4 Arkadaşım var	135	35,53	8,98			
	5-7 Arkadaşım var	33	32,91	7,86			
	8-10 Arkadaş ve üzeri	6	28,50	6,02			
	Total	289	35,22	8,79			
Ev- Aile öz saygı	Hiç Yok	12	9,00	2,66	16,508	4	0,002
	1 Arkadaşım var	103	12,21	3,43			
	2-4 Arkadaşım var	135	10,52	4,35			
	5-7 Arkadaşım var	33	11,18	2,32			
	8-10 Arkadaş ve üzeri	6	12,50	0,55			
	Total	289	11,18	3,83			
Akademik öz saygı	Hiç Yok	12	7,67	2,39	14,922	4	0,005
	1 Arkadaşım var	103	10,89	4,41			
	2-4 Arkadaşım var	135	10,81	3,91			
	5-7 Arkadaşım var	33	9,09	3,39			
	8-10 Arkadaş ve üzeri	6	9,00	5,48			
	Total	289	10,48	4,09			
İnternet bağımlılık	Hiç Yok	12	33,00	24,82	17,981	4	0,001
	1 Arkadaşım var	103	19,83	20,31			
	2-4 Arkadaşım var	135	27,51	21,72			
	5-7 Arkadaşım var	33	20,73	10,81			
	8-10 Arkadaş ve üzeri	6	43,50	9,31			
	Total	289	24,56	20,68			

*: $p < 0,05$

Yakın arkadaş sayısına göre öz saygı ve internet bağımlılık düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığının tespiti için Kruskall Wallis H testi yapılmıştır.

Yapılan analiz sonucunda, Genel Öz saygı düzeyinde ($x^2=20,929$, $p=0,000$), Sosyal Öz saygı düzeyinde ($x^2=10,817$, $p=0,03$), Ev- Aile öz saygı düzeyinde ($x^2=16,508$, $p=0,002$), Akademik öz saygı düzeyinde ($x^2=14,922$, $p=0,005$), İnternet bağımlılık düzeyinde ($x^2=17,981$, $p=0,001$) anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Anlamlı farklılığın kaynağını tespit etmek amaçlı yapılan Mann-Whitney u testleri sonucunda,

Genel öz saygı alt boyutunda, hiç yakın arkadaşı olmayanların ($\bar{X}=27,50$) genel öz saygı düzeyinin 1 yakın arkadaşa ($\bar{X}=36,85$, $p=0,03$) ve 2-4 yakın arkadaşa ($\bar{X}=35,53$, $p=0,008$) sahip olanlara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Ev-Aile öz saygı alt boyutunda, 1 yakın arkadaşı olanların ($\bar{X}=12,21$.) Ev-Aile öz saygı düzeyinin hiç yakın arkadaşa sahip olmayanlara ($\bar{X}=9,00$, $p=0,02$) ve 2-4 yakın arkadaşa ($\bar{X}=10,52$, $p=0,002$), sahip olanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Akademik öz saygı boyutunda, 1 yakın arkadaşa sahip olanların ($\bar{X}=10,89$) Akademik öz saygı düzeyinin hiç yakın arkadaşa sahip olmayanlara ($\bar{X}=7,67$, $p=0,0001$) göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

İnternet bağımlılık düzeylerinde ise, 1 yakın arkadaşa sahip olanların ($\bar{X}=19,83$) internet bağımlılık düzeyi hiç yakın arkadaşı olmayanlara ($\bar{X}=33,00$, $p=0,003$) ve 2-4 yakın arkadaşa ($\bar{X}=27,51$, $p=0,001$), sahip olanlara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

TARTIŞMA

Ergenlerde internet bağımlılığı ve benlik saygısı ilişkisinin incelendiği bu araştırmanın evreni İstanbul ilinde yaşayan 12-17 Yaş arası ve internet kullanan ergenlerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise evrende yer alan ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan bireylerden oluşmaktadır.

Yapılan bu çalışmada genel öz saygı boyutunda ve ev aile öz saygı boyutunda yaşa göre öz saygı düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Diğer bir deyişle yaş genel öz saygı ve ev aile öz saygı düzeyinde anlamlı farklılık yaratmamaktadır. Dikici (1998)'nin, İlköğretimde anasınıfında olan 150 çocuğun çocukların öz saygı düzeylerini bazı değişkenlere göre incelediği bir çalışması vardır. Araştırmanın neticesinde; ailedeki ilk çocuk olmak özsaygının üzerinde anlamlı farklılık oluştururken, sosyoekonomik düzey, yaş, cinsiyet, kardeş sayısı, ebeveynlerin yaşı, anne ve babanın eğitim durumları, annenin çalışıp çalışmadığı ve babanın mesleğinin önemli farklılıklar yaratmadığı tespit edilmiştir (Dikici, 1998). Bu çalışmanın sonuçları Dikici (1998)'nin çalışması ile uyumludur.

Çocukların okul öncesi eğitim ile birlikte genellikle 5 ila 6 yaşından sonra akademik sürecin içerisine girdiğini söylemek mümkündür. Bu sürecin ardından ortaya çıktığı görülen akademik benlik saygısının etkilenmesinde birçok faktörün rol oynadığını söylemek söylenmektedir (Başbay ve Senemoğlu, 2009). Yaptığımız bu çalışmada akademik öz saygı boyutunda ise yaşa göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Buna göre 12-13 yaş gurubunun akademik öz saygı düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca internet bağımlılık düzeylerinde ise, hiç kardeşi olmayanların internet bağımlılık düzeyinin 3 kardeşe ve 4 kardeşe, sahip olanlara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Yapılan diğer araştırmalara bakıldığında, çocuğun akademik benlik saygısının üzerinde kardeş sayısı, cinsiyet, anne ve baba tutumu ile eğitim durumu gibi bazı değişkenlerin etkili olduğu bildirilmiştir (Cevher, 2004; Cihangir, 1999; Varlı, 1999; Şeramet, 2006; Yavuzer, 2009; Zincirkıran, 2008). Bu sonuçlar bizim araştırma sonuçlarımızla uyumlu gibi görünmektedir. Ayrıca Durak ve Durak (2011), 480 üniversite öğrencisiyle internet bağımlılığı hakkındaki bilişler ile öznel iyi oluşun duygusal unsurları, yaşam doyumu ve benlik saygısının dengeleyici rolünü araştırmıştır. Çalışmalarının sonucunda benlik saygısının, yaşam doyumunu ve

öznel iyi oluşun duygusal içeriğini olumlu ve olumsuz etkilediği ve bu nedenle internet bağımlılığı hakkındaki bilişleri de dolaylı olarak etkilediği sonucuna ulaşmışlardır.

Cerit (1992) ve Yüksekaya (1995)'nin araştırma sonuçlarına bakıldığında genel olarak yaş değişkeninin özsayı düzeyleri üzerinde farklılığın olmadığı görülmüştür (Cerit, 1992; Yüksekaya, 1995). Bu araştırma sonucu bizim araştırmamızla uyuşmamaktadır. Bunun nedenini araştırmalardaki yakın yaşların araştırılıp, belli bir dönem içinde genelleme yapılmasından kaynaklanabileceğini söylemek mümkündür. Alanda yapılan ve yapılacak olan detaylı araştırmalarda daha farklı sonuçların elde edileceği söylenebilir.

Yaptığımız çalışmada genel öz saygı alt boyutunda, hiç kardeşi olmayanların genel öz saygı düzeyinin 3 kardeşe ve 4 kardeşe sahip olanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ev-Aile öz saygı alt boyutunda, 3 kardeşe sahip olanların Ev-Aile öz saygı düzeyinin hiç kardeşe sahip olmayanlara ve 1 kardeşe, 2 kardeşe sahip olanlara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Akademik öz saygı boyutunda, 3 kardeşe sahip olanların Akademik öz saygı düzeyinin hiç kardeşe sahip olmayanlara ve 1 kardeşe, sahip olanlara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bizim çalışmamızın aksine Yüksekaya (1995)'nin üniversite öğrencilerinde öz saygının çeşitli değişkenler açısından incelediği çalışmasında gençlerin özsayılarının kardeş sayısı ve ailenin genel tutumunun özsayı üzerinde anlamlı etki oluşturmadığı tespit edilmiştir (Yüksekaya, 1995). Dikici (1998)'nin çalışmasında ailede ilk çocuk olmanın özsayı üzerinde anlamlı farklılık yaratırken, kardeş sayısının önemli bir farklılık yaratmadığı saptanmıştır. Körükçü (2004)'nin yaptığı çalışma da çocukların benliğin olumluluğu puan ortalamasının tek çocuklarda, iki üç kardeşi olan çocuklarda da aynı olduğu saptanmıştır. Buna göre, çocukların benliğin olumluluğu faktörlere ilişkin özsayı düzeylerinin birbirlerine yakındır denilebilir. Benliğin açıklığındaysa tek çocuk olanların ortalamalarının, iki üç kardeşi olanlardan yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu bizim araştırmamızla benzerlik göstermektedir. O halde ailelerin çok çocuğa sahip olmasının, çocukların arasında ilgi ve sevgi bölünmesine sebep olduğu için anne ve baba tarafından istenilen oranlarda ilgilenilmeyen ve sevilmeyen çocuğun kişilik gelişiminde olumsuzluklar doğurabileceği görülmektedir (Aral, 1997). Yeteri kadar

sevilmeyen ve ilgi gösterilmeyen çocukta, istenmediği duygusu olabilir ve bu da benlik gelişimini olumsuz etkileyebilir.

Yapılan araştırma sonucunda ev aile öz saygı düzeyinde, arkadaş sayısına göre anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Tufan (1988) yaş ortalamaları 20 olan 437 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmasında, arkadaşlık kurmakta güçlük çekmeyen, karşı cinsle rahatlıkla arkadaşlık kurabilen gençlerin benlik saygılarının yüksek olduğunu tespit edilmiştir.

İnternet bağımlılık düzeylerinde ise, 8-10 arkadaşına sahip olanların Akademik öz saygı düzeyinin 2-4 arkadaşına sahip olanlara ve 1 arkadaşına, sahip olanlara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca İnternet bağımlılık düzeylerinde, 1 yakın arkadaşına sahip olanların Akademik öz saygı düzeyinin hiç yakın arkadaş olmayanlara ve 2-4 yakın arkadaşına sahip olanlara, sahip olanlara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Suhail ve Bergees (2006)'ın 200 öğrenciyle yaptıkları bir çalışmada interneti gereğinden çok kullanan öğrencilerin kişiler arası ilişkilerde güçlük çektikleri, giderek yalnızlaştıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum da araştırmayı destekler niteliktedir. Selnow (1984)'nın bilgisayar ve internetin çocukların arkadaşlarının yerini aldığını elektronik arkadaş hipotezi ile açıklamıştır ve elektronik arkadaşlıkların gerçek arkadaşlıklara tercih edildiği çocuklarda sosyal ilişkilerinin zayıf olduğunu belirtmiştir (akt. Yılmaz vd., 2014).

İnternetin yaygınlaşmasıyla beraber çocuk ve ergenlerdeki internete ulaşımın kolaylaşması ve bu yaş gruplarında internet kullanımlarının arttığı görülmektedir (Ertekin vd., 2016: 73). Yaptığımız araştırmada internet bağımlılık düzeylerinde yaşa göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Buna göre 16-17 yaş gurubunun internet bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Johansson ve Göttestam (2004)'un Norveç'te 12 ile 18 yaş aralığında 1591 kişiyle yaptıkları çalışmada, katılımcıların % 4.02'sinin internet bağımlısı, % 17.66'sının riskli kullanıcı olduğu tespit edilmiştir. Yapılan bu araştırmanın bizim araştırmamızla benzerlik gösterdiği görülmektedir.

Yaptığımız araştırmada internet bağımlılık düzeylerinde Çekirdek ailede yaşayan ve Geniş ailede yaşayan bireylerin öz saygı düzeyleri ve internet bağımlılık düzeyleri bir birine benzer düzeydedir. Ailelerin genelinin çocukların internet

kullanımını bilinçli olarak takip etmesi onların sağlıklı birer birey şeklinde gelişimleri için önem taşıdığı aşikârdır. Bu durum, ailelerin de internetle ilgili bilinçli olmalarını zorunlu kılar. Aksi halde internetin başında gereği gereksiz çok fazla zaman geçirmeleri hem ruhsal hem de fiziksel bazı olumsuz etkilere neden olacaktır. Teknolojinin zamanla daha fazla gelişmesi ve yaygınlaşması bu dönem içinde toplumun gelişmesi ve yeniliklere uyum sağlaması ve oluşabilecek olumsuz neticelerin önüne geçilmesinde büyük görevde aileye ve eğitimcilere düşer (Karaman ve Kurtoğlu, 2009).

Yaptığımız araştırmada internet bağımlılık düzeylerinde de ailesi internet kullanımına müdahale eden ve ailesi internet kullanımına müdahale etmeyen bireylerin genel öz saygı, ve akademik öz saygı boyutlarında öz saygı düzeyleri ve internet bağımlılık düzeyleri bir birine benzer düzeydedir. Çin'de bulunan bir kolejde öğrencilerle yapılmış olan bir araştırma sonucunda internet bağımlısı olan öğrencilerde genellikle aile ilgisinin eksiklik olduğu tespit edilmiştir (Huang ve ark., 2009). Ailesinden gereken desteği alamamış olan ve aileleri ile bazı sorunlar yaşayan çocukların, yaşamış olduğu bu problemler sebebiyle kendisini sanal âlemde ifade etmeye çalıştıkları görülmüştür (Lim vd., 2004). Konuyla ilgili olarak Bölükbaş (2003) ailelerin, gençlerin internet kullanımı sırasında bir takip ve kontrol sistemi oluşturamaması, gençlerin internette negatif etkilenme risklerini daha fazla arttıracığı ifade edilmiştir. İnternete karşılık ailelerin göstermiş olduğu tepkiler ile çocukların internet kullanımı arasında farklı ilişkilerin olduğu da görülmüştür.

Yaptığımız araştırmada internet bağımlılık düzeylerinde gelir düzeyine göre anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılığının ekonomik duruma göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi için yapılan bir başka araştırmada faktörlerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. Okul bölgesinin gelir düzeylerine göre öğrencilerin internet bağımlılık durumlarının da değerlendirildiği bu çalışmada düşük, orta ve yüksek gelir düzeyindeki öğrencilerin bağımlılık durumları istatistiksel anlamda anlamlı farklılık göstermiştir. Gelir düzeyi orta olan öğrenciler ile diğerleri arasındaki farkın anlamlı olmadığı görülmüştür (Çelik vd., 2014; Ertekin vd., 2016). Bu araştırmanın bizim yaptığımız araştırma ile benzerlik gösterdiği görülmektedir.

Yapılan çalışmada, katılımcıların %25,8inin internet bağımlısı grubunda yer aldığı görülmüştür. Üneri ve tanır (2011) yaptıkları çalışmada, katılımcıların %24,2sinin ölçek puanlarına göre internet bağımlısı grubunda yer aldığı saptanmıştır. Tsai vd. (2009) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada internet bağımlılığı ile ilgili yapılan epidemiyolojik çalışmalarda, genel olarak internet bağımlılığının toplumdaki yaygınlığı %6-14 olarak belirtilmektedir. Yapılan bu araştırmaların bizi çalışmamızı da destekler nitelikte olduğu görülmüştür.

SONUÇ ve ÖNERİLER

İnternet bağımlılık oranlarının yapılan çalışmalarda farklılık göstermektedir. Bunun nedenleri, internet bağımlılığının tanı ölçütlerinin net bir şekilde belirlenmemiş olması, araştırmalarda farklı ölçekler kullanılması, kullanılan metodolojik yöntemlerin farklı olması örneklemelerin farklı kültürlerden olması ve çalışmalarda zamanların farklı olması gibi etkenler olabilir.

İnternet bağımlılığı davranış tabanlı bir bağımlılık olduğundan, bireylerdeki, tutum ve davranışların zaman içinde değişebileceği gerçeğini göz önünde bulundurulmalıdır. Bireylere uyarlanan tüm ölçeklerin uzun vadede geçerli ve güvenilir bir yapı sergileyeceğini de göz önünde bulundurulmalıdır. Bu bağlamda, uyarlaması yapılan internet bağımlılık ölçeğinin de zaman içinde farklı örneklemeler üzerinden yeniden geçerliliğine güvenilirlik çalışmalarının yapılması önerilmektedir.

Araştırmacılar, internet bağımlılarının öncelikle güvenlerini kaybettiklerini, derin olumsuz duyguların içine girdiklerini ve sonrasında bu durumun kısır bir döngü oluşturduğunu belirtmişlerdir. İnternet bağımlılığının davranış tabanlı bir bağımlılık olması nedeniyle, tanısında testler, ölçekler, kriterler gibi ölçme araç ve teknikleri kullanılmaktadır. internet bağımlılığının tanısında ölçme araçlarının yanı sıra bireyden gözlem ve yakın çevresinden görüşme yoluyla toplanacak verilerle daha güvenilir sonuçlar elde edilebilecektir.

Araştırma sonucunda elde edilen bilgiler ışığında aşağıdaki önerilerde bulunulabilir.

1. Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda 12-17 yaş aralığındaki öğrencilerde internet bağımlılığının önüne geçilmesi için; üniversitelerde

psikolojik danışmanlık hizmetlerinin geliştirilmesi, internetin verimli kullanılmasının öğretilmesi ve öğrencilerin sosyalleşmelerinin sağlanması gibi önlemler alınması önerilebilir.

2. Öğrencilere, ailelere ve öğretmenlere internet bağımlılığı ile ilgili bilgilendirme yaparak farkındalık sağlanabilir. İnternet bağımlılığıyla ilgili kamu spotu yapılabilir.
3. Türkiye genelinde “ internet bağımlılığı yaygınlığı” konusu araştırılarak geniş kapsamlı bir çalışma yapılabilir.
4. Çalışmanın sonuçlarına dayalı olarak internet bağımlılığına benlik saygısı dışında daha fazla değişken eklenerek geniş örneklem grubu ve nedensel kullanılan daha ileri düzeyde ve daha kapsamlı çalışmalarla incelenmesi önerilebilir.
5. Ailelerin akıllı telefonlar, tabletler, bilgisayarlar ve oyun konsolları gibi cihazları küçük çocukları avutmak, oyalamak vb. için kullanmamaları,
6. Ergenlerin akıllı telefon kullanımlarının ve internet kullanımlarının sınırlandırılması,
7. Her bağımlılık gibi internet bağımlılığının da bir takım zararları olduğunu ergenlere anlatılması,
8. Araştırmanın daha geniş bir örnekleme farklı yaş düzeyindeki bireylerle de tekrarlanması,
9. İnternet bağımlılığı ile başka değişkenlerin de incelenmesi (örneğin yetişkinlerde internet bağımlılığı ile aile içi ilişkiler, internet bağımlılığı ve okul başarı düzeyi vb.) önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Aktuğ, T. (2006). Ergenlerde akran baskısı ve benlik saygısının incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Alaçam, H., (2012). Denizli Bölgesi Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Görülme Sıklığı Ve Yetişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu İle İlişkisi, Pamukkale Üniversitesi / Tıp Fakültesi / Psikiyatri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Denizli.
- Aral, N. (1997). Fiziksel istismar ve çocuk. Ankara: Tekışık Yayıncılık.
- Arıca, O.T. (1999) “Grupla Psikolojik Danışma Yoluyla Benlik Saygısı ve Mesleki Benlik Saygısının Geliştirilmesi”. Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Arısoy Ö. (2009). İnternet bağımlılığı. Türkiye Klinikleri Dergisi; 21:75-83.
- Arısoy, Ö., (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 1(1), 55-67.
- Aslan, H.(2006), Çalışanların İş Doyumu Düzeylerine Göre Depresyon, Benlik Saygısı Ve Denetim Odağı Algısı Değişkenlerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı.
- Aydın, B.,(1996). Benlik kavramı ve ben şemaları. Marmara Üniversitesi. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi. 8.
- Aydoğan, D. (2008). Akademik Erteleme Davranışının Benlik Saygısı, Durumluluk Kaygı ve Öz-Yeterlik ile Açıklanabilirliği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Körükçü Ö. (2004). Altı Yaş Grubundaki Çocukların Özsaygı Düzeyleri İle Anne Empatik Becerilerinin İncelenmesi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, Ankara.
- Bacanlı, H. (2004). Sosyal İlişkilerde Benlik (Kendini Ayarlama Psikolojisi). İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Balat, G. ve Akman, B. (2004). Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 14(2), 175-183.

- Başbay, M. ve Senemoğlu, N. (2009). Projeye dayalı öğretimin akademik benlik kavramı ve derse yönelik tutuma etkisi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 25, 55-66.
- Başköy, N. (2013). Ortaöğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık, Siber Zorbalık Ve Bilgisayara Karşı Tutumlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Ahi Evran Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kırşehir.
- Bayraktar, F. (2001). *İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Beard KW, Wolf EM. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Cyberpsychol Behav.* 4:377-383.
- Bernardi S, Pallanti S. (2009). Internet addiction: a descriptive clinical study focusing on comorbidities and dissociative symptoms. *Compr Psychiatry* 50(6):510–6.
- Bilgin, Ş. (2001). Ergenlerde Kaygı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Black DW, Shaw M. (2008). Internet Addiction Definition, Assessment, Epidemiology and Clinical Management *CNS Drugs* 2008; 225:353-345.
- Block JJ. (2008). Issues for DSM-V: Internet Addiction. *Am J Psychiatry*, 165:306-307.
- Blum K, Braverman ER, Holder JM, Lubar JF, Monastra VJ, Miller D, Lubar JO ve ark. Reward deficiency syndrome: a biogenetic model for the diagnosis and treatment of impulsive, addictive and compulsive behaviors. *J Psychoactive Drugs*.
- Bölükbaş, K. (2003). İnternet Cafeler Ve İnternet Bağımlılığı Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Diyarbakır Örneği. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Anabilim Dalı, Diyarbakır.
- Bulut, A. (2012). Şizofreni Hastalarında İşitsel Varsanıları İle İlgili İnanışlarının Benlik Saygısı İle İlişkisi, Tıpta Uzmanlık Tezi, Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı Ve Sinir Hastalıkları Eğitim Ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Birimi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*; 1994;1(2):61-69.
- Byrne D. G. Ve Mazanov, J. (2001). Self-esteem, Stress and Cigarette Smoking in Adolescents. *Stress and Health* 17: 105–110.
- Campbell, Keith W. ve Joshua D. Foster (2006), “Self-esteem Evolutionary Roots And Historical Cultivation”, Editör: KERNIS, M., *Self-esteem: Issues And Answers*, New York: Psychology Press, s.340-346.

- Can, G. (1990). Lise öğrencilerinin benlik tasarımlarını etkileyen etmenler. Anadolu Üniversitesi Yayınları. Eskişehir. 392.
- Caplan SE. (2007). Incidents and correlates of pathological internet use among collage students. *Computers in Human Behaviour*; 2:465-473.
- Caplan, SE. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*; 18:553-75.
- Carson V.B., Arnold E.N. (1996). *Mental Health Nursing: The Nurse-Patient Journey*. W.B. Saunders Company, Philedelphia.
- Cerit-Aksoy, A. 1992. Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Özsaygı Ve Denetim Odağını Etkileyen Bazı Değişkenlerin İncelenmesi. Doktora Tezi (Yayınlanmamış). Hacettepe Üniversitesi, Ankara
- Cengizhan, C., (2005). “Öğrencilerin Bilgisayar Ve İnternet Kullanımında Yeni Bir Boyut : “İnternet Bağımlılığı” ”, *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Dergisi*.
- Cevher FN, Buluş M. (2006). Okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden 5-6 yaş çocuklarında akademik benlik saygısı. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2006;20:28-39.
- Cevher, F.N. (2004). Okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden 5-6 yaş çocuklarının öğretmen algısına göre akademik benlik saygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Cihangir, S. (1999). On yaşındaki çocukların denetim odakları ile özsaygı düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Chauhan, Reema (2006), “Relationship Between Academic Self-esteem And Educational Achievement of Visually Impaired-suggestion For Inclusion”, 12th ICEVI World Conference, Achieving Equality in Education: New Challenges And Strategies For Change, Kuala Lumpur, Malaysia.
- Çağlayan N., 2011. Bireysel Ve Takım Sporunu Yapanlarla Spor Yapmayanların Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Programı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

- Çakır, H., Topçu, H. (2005). Bir İletişim Dili Olarak İnternet, *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(2), 71-76.
- Çevik, Büyükşahin, G., (2007). Lise 3. Sınıf Öğrencilerinin Arkadaşlık İlişkileri Ve Benlik Saygılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Ens, Adana.
- Çelik, A., Çelen, F., ve Seferoğlu, S. (2014). Ortaokul Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Akademik Bilişim 2014,-5-7 Şubat 2014 /Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Davis, R. A., (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.
- Dereboy, İ.ve Coşkun, A., (1994). Özdeğer Duygusu, Öz İmgesi ve Kimlik Duygusu.
- Doruk, D. (2007). *Öğrenme İsteksizliğinin İnternet Kullanımıyla İlişkilendirilmesi (Ergen Boyutunda)*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dikici, A. (1998). Cassidy Kukla Görüşme Formunun Beş-Altı Yaş Çocuklarına Uyarlanması Ve Özsaygı Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi (Yayınlanmamış). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Dinç, M. (2010). İnternet Bağımlılığı. İstanbul:Ferfir Yayıncılık.
- Döner, C. (2011). İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Ankara üniversitesi, Eğitim Bilimleri Ens. Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Durak M, Şenol-Durak E. (2011). Psychometric Qualities Of The UCLA Loneliness Scale-Version 3 As Applied İn A Turkish Culture. *Educational Gerontology*, 36, 988-1007.
- Ellison, N. B., Steinfield, C. ve Lampe, C., (2007). The benefits of Facebook “friends:” social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143–1168.
- Engels, R. C. M .E .(2010). Compulsive Internet Use Among Adolescents: Bidirectional Parent-Child Relationships. *Journal Of Abnormal Child Psychology*. 38(1), 77-89.
- Erim, B. (2001). Yetiştirme Yurtlarında ve Aileleri Yanında Yaşayan Ergenlerin Benlik Saygısı, Depresyon ve Yalnızlık Düzeyleri İle Sosyal Destek Sistemleri. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Eriş Y. ve İkiz, E. (2013). Ergenlerin Benlik Saygısı Ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki Ve Kişisel Değişkenlerin Etkileri, *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic* Volume 8/6 Spring 2013, p. 179-193.
- Erşan, EE., Doğan, O., Doğan, S. (2009). Beden Eğitimi ve Antrenörlük Bölümü Öğrencilerinde Benlik Saygısı Düzeyi ve Bazı Sosyo-demografik Özelliklerle ilişkisi. *Klinik psikiyatri*. 12, 35-42.
- Ertekin, Y., Ertekin, H. ve Uludağ, A., ve Tekin, M. (2016). İlköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinde internet bağımlılığı: Çanakkale örnekleme, *Türk Aile Hek Derg*; 20 (2): 72-76.
- Esen, N. K. (2007). Akran Baskısı ve Algılanan Sosyal Destek Değişkenlerine Göre, Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Yordanması. I. Uluslararası Bağımlılık Kongresi. (28- 31 Mayıs 2007). İstanbul.
- Eşer, H. (2005). Üniversite Öğrencilerinde Dini Dnanç ve Benlik Saygısı İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Frost, Jackie ve Stuart J. McKelvie (2005), "The Relationship of Self-esteem And Body Satisfaction to Exercise Activity For Male And Female Elementary School, High School, And University Students", *Athletic Insight-The Online Journal of Sport Psychology*, Vol.7, Issue 4, s.36-49.
- Goldberg, L.R. (1995). *In personality research methods and theory*. In P.E. ShROUT and S.T. Fiske (Eds). *What hell took so long?* (pp. 29-43). New Jersey: Lawrance Earlbaum Associates.
- Griffiths, M.D. (1999). Internet Addiction: Fact or Fiction? *The Psychologist*, 2(5), 246-250.
- Grohol, J. (1999). Internet Addiction Guide. Erişim tarihi 24.07.2008, <http://psychcentral.com/netaddiction>.
- Grusser SM, Thalemann R, Albrecht U,Thalemann CN. (2005). Excessive computer usage in adolescents. Results of psychometric evaluation. *Wien Klin Wochenschr*, 117:188-195.
- Huang, R. L., Lu, Z., Liu, J. J., You, Y. M., Pan, Z. Q., Wei, Z., He, Q., ve Wang, Z. Z. (2009). Features and predictors of problematic internet use in Chinese college students. *Behaviour & Information Technology*, 28(5), 485-490.

- Jackson, Linda A., Alexander von Eye, Hiram E. Fitzgerald, Yong Zhao ve Edward A. Witt (2010), "Self-concept, Self-esteem, Gender, Race And Information Technology Use", *Computers in Human Behavior*, 26, s.323-328.
- Jang KS, Hwang SY, Choıs JY. (2008). Internet Addiction and Psychiatric Symptoms Among Korean Adolescents. *Journal of School Health*, 78:165-171.
- Kandel E, Schwartz JH, Jessell TM. (2000). *Principles of Neural Science*, 4th edition U.S.A McGraw-Hill Companies, 1007 -1010.
- Johansson A, Gotestam K. G. (2004). Internet addiction: Characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12–18 Years). *Scandinavian Journal Of Psychology*, 45(3): 223–29.
- Karaaslan A. Öğrenci hemşirelerin benlik saygısı düzeyleri ve bunu etkileyen etmenlerin incelenmesi. *Ege Üniversitesi H.Y.O. Dergisi*. 1993;9:21-29.
- Karasar, N. (2014). *Araştırmalarda Rapor Hazırlama* (18. Basım). Ankara: Nobel Kitapevi.
- Karaman, K. ve Kurtoğlu, M. (2009). Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılığı Hakkındaki Görüşleri. 11. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri, Ss. 641-650. Şanlıurfa.
- Kaya, A. ve Saçkes, M. (2004). Benlik Saygısını Geliştirme Programının İlköğretim Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerine Etkisi. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*. Sayı:21, 49-56.
- Kıncal, R. Y. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. (1. Basım). Ankara: Nobel Kitapevi.
- Kızgın, M. E. (2015). Benlik-Benlik Saygısı- Anne ve Baba Tutumları, http://www.tavsiyee diyorum.com/makale_1348.htm erişim tarihi: 11.05.2015.
- Kim K, Ryu E, Chon MY, Yeun EJ, Choi SY, Seo JS. and Nam BW. (2006). Internet addiction in korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: a questionnaire survey. *International Journal Of Nursing Studies*. 43, 185–192.
- Koç, M., (2009), Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri, *Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2 (17), S:231256.
- Köknel, Ö. (1999). *Kaygıdan Kişiliğe Mutluluk*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

- Kraut R, Patterson M, Lundmark V, Kiesler S, Mukophadhyay T, Scherlis W. (1998). Internet paradox: a social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *Am Psychol.* 53:1017-1031.
- Kubey, R. W., Lavin, M.J. ve Barrows, J. R. (2001). Internet Use and Collegiate Academic Performance Decrements: Early Findings. *Journal of Communication*, 52(2), 366-382.
- Kulaksızoğlu, A. (1999). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kundu, Subhash C. ve Sunita Rani (2007), "Human Resources' Self-esteem Across Gender And Categories: A Study", *Industrial Management&Data Systems*, Vol.107, No.9, s.1366-1390.
- Lee YS, Han DH, Yang KC. (2008). Depression like characteristics of 5HTTLPR polymorphism and temperament in excessive internet users. *Journal of Affective Disorders*; 109:165-169.
- Leung L. (2004). Net-generation attributes and seductive properties of the Internet as predictors of online activities and Internet addiction. *Cyberpsychol Behav.* 2004;7:333-348.
- Liu, C. Ve Kuo F.Y. (2007). A Study of Internet Addiction through the Lens of the Interpersonal Theory. *CyberPsychology and Behavior*, 10 (6), 799 – 804.
- Lim, J., Bae, Y., ve Kim, S. (2004). A learning system for internet addiction prevention. *Proceedings of the IEEE International Conference on Advanced Learning Technologies (ICALT'04)*.
- Lizvance, Ş. (2005). Türkiye ve Makedonya'daki Türk Asıllı Lise Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Gazi Üniv. Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- McKAY, Matthew ve Patrick Fanning (1998), *Özgüven Yaratılması ve Korunması*, Çeviri: Anita Tatlıer, 1.Baskı, Epsilon, İstanbul.
- Mehmet Şahin, (2011). İlköğretim Okulu Öğrencilerindeki İnternet Bağımlılığı, *Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul.
- Mesch GS. (2002). Social relationships and Internet Use among Adolescents in Israel. *Soc Sci Quart.* 2002;82(2):329-339.
- Mihçı, S., Aktürk, A.O. ve Şahin, İ. (2012). Meslek Lisesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Teknolojiye Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. 6. Uluslararası Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Sempozyumu, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.

- Morahan-Martin J, Schumacher P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Comp Human Behav.* 2000;16:13-29.
- Mruk, Christopher J. (2006), *Self-esteem Research Theory And Practice-Toward a Positive Psychology of Self-esteem*, 3rd Edition, Springer Publishing Company, USA.
- Nielsen, D.M. ve Metha, A. (1994). Parental Behavior and Adolescent Self-Esteem in Clinical and Nonclinical Samples. *Adolescence*, 29 (115), 525-542.
- Niemz, K., Griffiths, M., Banyard P. (2005). Prevalence of Pathological Internet Use among University Students and Correlations with Self-Esteem, the General Health Questionnaire (GHQ).
- Odabaşıoğlu G, Öztürk o, Genç Y, et al. (2007). The Clinical Profile of Internet Addiction Via A Serie of 10 Patients, *Journal of Dependence*, 8:46-51.
- Onur, B. (1996). *Ergenlik Psikolojisi*. Hacettepe Taş Kitapçılık Ltd. Şti.
- Örgün, S.K.(2000), Anne baba tutumları ile 8. sınıf öğrencilerinin benlik saygıları ve atılganlıkları arasındaki ilişki, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri A.B.D. Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, S: 5–16.
- Ögel, K. (2012). *İnternet Bağımlılığı: İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başetmek*. İstanbul:Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Özcan, N.K, Buzlu S. (2005). Problemlı İnternet Kullanımını Belirlemede Yardımcı Bir Araç: İnternette Bilişsel Durum Ölçeği'nin Üniversite Öğrencilerinde Geçerlik ve Güvenirliği, *Bağımlılık Dergisi*, 6(1), 19-26.
- Özdamar, K. (1999). *Paket Programlar ile İstatitikselsel Veri Analizi* (2. Baskı). İstanbul:
- Özkan, İ., (1994). Benlik Saygısını Etkileyen Etkenler. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 3(3), 4-9.
- Özkan, İlkay A. ve Ayşe Özen (2008), “Öğrenci Hemşirelerde Boyun Eğ ici Davranışlar ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki”, *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 7 (1), s.53-58.
- Öztürk Ö, Odabaşıoğlu G, Eraslan D. (2007). İnternet bağımlılığı: kliniği ve tedavisi. *Bağımlılık Dergisi*, 8:36-41.
- Park HS, Kim SH, Bang SA, et al. (2010). Altered regional cerebral glucose metabolism in internet game overusers: a 18F-fluorodeoxyglucose positron emission tomography study. *CNS Spectr*; 153:159-66.

- Pierce, G.R., Sarason, B.R., Shearin, E.N., Sarason, I. G. ve Waltz . J. A. (1993). Perceived Social Support and Working Models of Self and Actual Others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60. 273- 278.
- Pişkin, M. (1997). Türk ve İngiliz Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Yönünden Karşılaştırılması. III. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bilimsel Çalışmaları, Kongre Kitabı. Adana: Ç.Ü. Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı ve Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayını.
- Potenza MN. (2001). The neurobiology of pathological gambling. *Semin Clin Neuropsychiatry* 6:217-226.
- Pullmann, H, Allik, J. (2008). Relations of academic and general self-esteem to school Achievement, *Personality and Individual Differences*, 45:559-564.
- Sardoğan, M.E., Karahan, T.F., (2004). Üniversite Öğrencilerinin Kullandıkları Kararsızlık Stratejilerinin Problem Çözme Becerisi, Cinsiyet, Sınıf Düzeyi ve Fakülte Türüne Göre İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. Cilt 2. Sayı 1. Haziran 2006. s. 7897.
- Saygın, Y. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı Ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı 28, Ss 207 -222.
- Shapira NA, Goldsmith TD, Keck Jr PE, Khosla UM, McElroy SL. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic Internet use. *J Affect Disord*. 57:267-272.
- Suhail, K. ve Bargees, Z. (2006). Effects of excessive internet use on under graduate students in Pakistan. *CyberPsychology & Behavior*, 9 (3), 297-307.
- Suler, J. (1999). Healthy and pathological internet use. *CyberPsychology and Behavior*, 2, 385-394.
- Şahin, M. (2011). İlköğretim Okulu Öğrencilerindeki İnternet Bağımlılığı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şahin, M., (2007). Madde bağımlılığı konusunda Türkiye’de yapılmış olan lisansüstü tezler üzerine bir değerlendirme. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Şenkoyuncu, Ö., (2009). Bilgisayar bağımlısı mısınız?. <http://www.tavsiyeyediyorum>.

- Tahiroğlu AY, elik GG, Bahalı K, Avcı A. (2010). Medyanın ocuk ve gençler üzerine olumsuz etkileri; Şiddet eğilimi ve internet bağımlığı. Yeni Symposium; 48:19-30.
- Tatoğlu, N. (2006). Zonguldak İl Merkezinde 15-17 Yaş Grubu Genel Lise Öğrencilerinde Benlik Saygısının Akademik BaŐarıya Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Zonguldak Karaelmas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Taysi, E. (2000). Benlik Saygısı, ArkadaŐlardan Ve Aileden Sağlanan Sosyal Destek : Üniversite Öğrencileriyle Yapılan Bir alıŐma, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Temel, Z. F., Aksoy, B. A. (2001) Ergen ve Gelişimi, Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Tsai C. ve Lin S. (2003). Internet Addiction of Adolescents in Taiwan: An Interview Study. *Cyberpsychology & Behavior*, 6(6).
- Tufan, B. (1988). Sosyal hizmetler yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygısı üzerinde bir inceleme. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Tunç, T. (2011). Benlik Saygısı Ve Kaygının atıŐma Yönetim Stilleri Üzerindeki Etkileri: Bir Üniversite Hastanesi Örneği, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Uyanık, Gülden ve Berrin Akman (2004), “Farklı Sosyo-ekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi”, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt 14, Sayı 2, s.175-183.
- www.tuik.gov.tr, e.t. 9/9/2016)
- Varlı, O. (1999). Özel ve devlet ilköğretim okullarında öğrenim gören 4. Sınıf öğrencilerinin benlik kavramı düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yang C. K., Choe BM, Baity M, Lee JH, Cho JS. SCL-90-R (2005). 16PF profiles of senior high school students with excessive internet use. *Can J Psychiatry*. 50:407-414.
- Yavuz, Ő. (2007). Son ocukluk Dönemi Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniv. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yavuzer, H. (2009). Ana-baba ve ocuk. Remzi Kitabevi: İstanbul.
- Yavuzer, H. (1993). ocuk Psikolojisi. Remzi Kitabevi. İstanbul.

- Yavuzer, H. (2000). Eğitim ve Gelişim Özellikleri ile Okul Çağı Çocuğu. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Yellowlees, P. M. ve Marks, S. (2007). Problematic Internet Use Or Internet Addiction. Computers In Human Behavior. 23: 1447– 1453.
- Yen JY, Ko CH, Yen CF, Chen SH, Chung WL, Chen CC. (2008). Psychiatric symptoms in adolescents with Internet addiction: comparison with substance use. Psychiatry Clin Neurosci, 62:9-16.
- Yen JY, Ko CH, Yen CF, Wu HY, Yang MJ. (2007). The comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder [ADHD], depression, social phobia, and hostility. J Adolesc Health 41(1): 93–98.
- Yen JY, Yen CF, Chen CS, Tang TC, Ko CH. (2009). The association between adult ADHD symptoms and Internet addiction among college students: the gender difference. Cyberpsychol Beha 12(2):187–91.
- Yeşilyaprak, B. (2000). Eğitimde Rehberlik Hizmetleri. Nobel Yayınevi. Ankara.
- Yıldız, M., Çapar, B. (2010). Orta Öğretim Öğrencilerinde Benlik Saygısı İle Dindarlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Din bilimleri Akademik Araştırma Dergisi. 10(1), 103-131.
- Yılmaz, A. (2000). Eşler arasındaki uyum, anne-baba tutumu ve benlik algısı arasındaki ilişkilerin gelişimsel olarak incelenmesi. Türk Psikoloji Dergisi, 16 (47) 1-2.
- Yılmaz, E., Şahin, Y., Haseski, H Ve Erol O. (2014). lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: Balıkesir İli Örneği, Eğitim Bilimleri Araştırma Dergisi, Cilt:4 Sayı:1, ss. 133-144.
- Young K. S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype. Psychol Rep. 79:899-902.
- Yörükoğlu, A. (2004). Gençlik Çağı Ruh Sağlığı Eğitimi ve Ruhsal Sorunlar, İstanbul: Özgür Yayınları.
- Yüksekkaya, S. (1995). Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, İzmir.
- Zhou Y, Lin FC, Du YS, et al. (2011). Gray matter abnormalities in Internet addiction: A voxel-based morphometry study. Eur J Radiol, 79 (1):92-95.

EKLER

EK-1 COOPERSMİTH BENLİK SAYGISI ENVANTERİ

Aşağıda her insanın zaman zaman hissedebileceği bir takım durumlar maddeler halinde sıralanmıştır. Bu maddelerle belirtilen ifadeler eğer sizin genellikle hissettiklerinizi tanımlıyor ve size çoğunlukla uygun geliyorsa cevap kâğıdında ilgili sorunun karşısındaki evet sütununa bir çarpı işareti (x), bu ifadeler eğer sizin genellikle hissettiklerinizi tanımlamıyor ve size çoğunlukla uygun gelmiyorsa bu durumda hayır sütununa (x) işareti koyunuz. Bu maddelerin doğru ve yanlış cevapları yoktur. Bu nedenle yanıtlarınızı verirken mantığınızdan çok duygularınıza kulak veriniz. Araştırmaya olacak katkınızın, yanıtlarınızın dürüstlüğü oranında olacağını unutmayınız.

Evet Hayır

1. Olanlara genellikle fazla bozulmam.
2. Sınıfın önünde konuşma yapmak bana oldukça zor gelir.
3. Eğer gücüm yetse değiştirmek isteyeceğim pek çok özelliğim var.
4. Fazla zorlanmadan karar verebilirim.
5. Benimle birlikte olmak zevkli ve eğlencelidir.
6. Evdeyken kolayca canım sıkılır, moralim bozulur.
7. Yeni bir şeye alışmam çok zaman alır.
8. Yaşıtlarımın arasında popülerim.
9. Anne ve babam genellikle duygularımı dikkate alır.
10. Genellikle pek direnmeden kolayca vazgeçme gibi bir huyum var.
11. Ailemin benden beklentisi çok fazla.
12. Benim yerimde olmak oldukça zordur.
13. Hayatımdaki her şey karmakarışık.
14. Arkadaşlarım genellikle benim fikirlerimi izlerler.
15. Kendime ilişkin olumsuz bir imajım var.
16. Pek çok kere evden ayrılmayı (kaçmayı) düşündüm.
17. Okuldayken sık sık canım sıkılır.
18. Çoğu insan kadar güzel görünümlü değilim.
19. Söyleyecek bir şeyim olduğunda genellikle onu çekinmeden söylerim.
20. Annem ve babam beni anlayabiliyor.
21. İnsanların çoğu benden daha çok seviyor.
22. Çoğu zaman anne ve babamın beni sanki zorladıklarını hissediyorum.
23. Okulda çoğu zaman cesaretim kırılıyor.
24. Sık sık keşke başka birisi olsam diye arzuluyorum.
25. Güvenilir biri değilim (bana bel bağlanılmaz).
26. Hiç bir şey için asla kaygı duymam.
27. Kendimden oldukça eminim.

28. Sevecen birisiyim.
29. Anne ve babamla birlikte eğlencemiz ve neşemiz boldur.
30. Hayal kurmaya çok zaman harcıyorum.
31. Keşke daha genç olsaydım.
32. Her zaman doğru olanı yaparım
33. Okuldaki başarılarımla gurur duymaktayım.
34. Birileri her zaman ne yapmam gerektiğini bana söylemeli.
35. Yaptıklarım için sıkça pişmanlık duyarım.
36. Hiç bir zaman mutlu olmam.
37. Derslerimle ilgili olarak yapabileceğim en iyisini yapıyorum.
38. Genellikle kendime dikkat edebilirim.
39. Oldukça mutluyum.
40. Oyunu yaşça kendimden daha küçüklerle oynamayı tercih ederim.
41. Tanıdığım herkesi seviyorum.
42. Sınıfta ön plana çıkmaktan hoşlanırım.
43. Kendi kendimi anlayabiliyorum.
44. Evde hiç kimse bana fazla ilgi göstermiyor.
45. Hiç bir zaman asla azarlanmam.
46. Okulda, olmak istediğim kadar başarılı değilim.
47. Kendi kendime bağımsız karar verebilir ve ona bağlı kalabilirim.
48. Cinsiyetimden memnun değilim (erkek ya da kız olmaktan)
49. Başkalarıyla birlikte olmaktan hoşlanmıyorum.
50. Hiç bir zaman asla utanmam.
51. Sık sık kendimden utandığımı hissederim.
52. Arkadaşlarım sık sık benimle uğraşırlar.
53. Her zaman doğruyu söylerim.
54. Öğretmenlerim bana yeterince başarılı olmadığımı hissettiriyor.
55. Bana ne olacağı hiç umurumda değil.
56. Hayatta başarısız biriyim.
57. Azarlandığım zaman kolayca bozuluyorum.
58. Kime ne söyleyeceğimi her zaman bilirim.

EK- 2 İNTERNET BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ

Açıklama

Sevgili Katılımcı

Size sunulan bu formda okulda ya da diğer ortamlarda sıkça kullandığınız internet ile ilgili sorular yöneltilmektedir. Bu soruları dikkatlice okuyarak, sizin için en uygun yanıtı veriniz. Katkılarınız için teşekkür ederim.

Aşağıdaki sorularda, size en uygun düşen şıkkı işaretleyiniz:	Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Çoğunlukla	Çok sık	Devamlı
1. Ne sıklıkla planladığınızdan daha fazla süre internette kalıyorsunuz?	0	1	2	3	4	5
2. Ne sıklıkla internette kalmak için günlük ev işlerini ihmal edersiniz?	0	1	2	3	4	5
3. Ne sıklıkla arkadaşlarınızla birlikte olmak yerine interneti tercih edersiniz?	0	1	2	3	4	5
4. Ne sıklıkla internet kullanan kişilerle yeni ilişkiler kurarsınız?	0	1	2	3	4	5
5. Ne sıklıkla bir işe başlamadan önce e-postanızı (e-mail) denetlersiniz?	0	1	2	3	4	5
6. Ne sıklıkla okula devamınız internette dolaylı olumsuz etkilenir?	0	1	2	3	4	5
7. Herhangi biri internette ne yaptığınızı sorduğunda ne sıklıkla kendinizi savunur ve ne yaptığınızı gizlersiniz?	0	1	2	3	4	5
8. Çevrenizdekiler ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın fazlalığından şikayet eder?	0	1	2	3	4	5
9. Ne sıklıkla okuldaki ders notlarınız ve ödevleriniz internette kalma sürenizden olumsuz yönde etkilenir?	0	1	2	3	4	5
10. Hayatınız hakkında sizi rahatsız eden düşünceleri dağıtmak için ne sıklıkla internette girersiniz?	0	1	2	3	4	5
11. Ne sıklıkla internete girmek için sabırsızlanırsınız?	0	1	2	3	4	5
12. Ne sıklıkla internetsiz hayatın, sıkıcı, boş ve eğlencesiz olacağını düşünürsünüz?	0	1	2	3	4	5
13. Biri sizi internetteyken rahatsız ettiğinde ne sıklıkla kinci konuşur, bağırır veya kızgın davranışlar gösterirsiniz?	0	1	2	3	4	5

14. Gece geç saatlerde internet kullanmaktan ötürü ne sıklıkla uykunuz kaçar?	0	1	2	3	4	5
15. İnternette olmadığımız zamanlarda ne sıklıkla interneti düşünür veya internete girmeyi hayal edersiniz?	0	1	2	3	4	5
16. Kendinizi ne sıklıkla internetteyken "yalnızca birkaç dakika daha" derken bulursunuz?	0	1	2	3	4	5
17. Ne sıklıkla İnternette harcadığımız zamanın miktarını azaltmaya çalışır ve başarısız olursunuz?	0	1	2	3	4	5
18. İnternette kaldığımız süreyi ne sıklıkla saklamaya çalışsınız?	0	1	2	3	4	5
19. Ne sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman geçirmeyi yeğlersiniz?	0	1	2	3	4	5
20. Ne sıklıkla internette olmadığımızda kendinizi çökmüş, aksi veya sinirli hissedip, internete girince rahatlarsınız?	0	1	2	3	4	5

EK -3 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1- Cinsiyetiniz: 1) Erkek 2) Kadın

2- Yaşınız:

3) Sınıfınız: 1) 5. sınıf 2) 6.sınıf 3) 7. sınıf 4) 8. sınıf
5) lise 1 6) lise 2 7) lise 3 8) lise 4

4) Yaşadığınız Aile tipi: 1) Çekirdek Aile 2) Geniş Aile

5) Kardeş sayınız:

1) Hiç yok 2) 1 kardeşim var 3) 2 kardeşim var
4) 3 kardeşim var 5) 4 kardeşim var 6) 5 kardeş ve üstü

6) Şu anda yaklaşık kaç arkadaşınız var:

1) Hiç yok 2) 1 arkadaşım var 3) 2-4 arkadaşım var
4) 5-7 arkadaşım var 5) 8-10 arkadaşım var

7) Şu anda yaklaşık kaç YAKIN arkadaşınız var:

1) Hiç yok 2) 1 arkadaşım var 3) 2-4 arkadaşım var
4) 5-7 arkadaşım var 5) 8-10 arkadaşım var

8) Aileniz İnternet kullanımınıza müdahale eder mi?:

1) Evet 2) Hayır

9) Aileniz arkadaşlık ilişkilerinize müdahale eder mi?:

1) Evet 2) Hayır

10) Anne Baba Birliktelik Durumu:

1) Anne Baba birlikte 2) Boşanmış (Ayrı yaşıyorlar)

11) Anne Baba Boşanmış ise kiminle yaşıyorsunuz?

1) Anne 2) Baba

12) Anne Mesleği:

1) Özel sektör Ücretli Çalışan 2) Kamu sektörü Ücretli Çalışan
3) Serbest Meslek 4) Ev Hanımı 5) Emekli

13) Baba Mesleği:

1) Özel sektör Ücretli Çalışan 2) Kamu sektörü Ücretli Çalışan
3) Serbest Meslek 4) Çalışmıyor 5) Emekli

14) Anne Eğitim Durumu:

1) Okur Yazar 2) İlkokul Mezunu 3) Ortaokul Mezunu
4) Lise Mezunu 5) Yüksek Okul veya Üniversite Mezunu 6) Lisans Üstü ve üzeri

15) Baba Eğitim Durumu:

- 1) Okur Yazar 2) İlkokul Mezunu 3) Ortaokul Mezunu
4) Lise Mezunu 5) Yüksek Okul veya Üniversite Mezunu 6) Lisans Üstü ve üzeri

16) Ailenizin Ortalama Aylık Geliri:

- 1) 1.300 TL ve altı 2) 1.301-2.500 TL 3) 2.501-3.500 TL
4) 3.501-5.000 TL 5) 5.001 TL ve üzeri

17) İnternet Kullanıyor musunuz?

- 1) Evet 2) Hayır

18) İnterneti en çok nerede kullanıyorsunuz:

- 1) Evde 2) İnternet Kafede 3) Hem evde hem internet kafede

19) Haftada kaç gün internet kullanıyorsunuz:

- 1) Haftada bir gün 2) Haftada 2-3 gün
3) Haftada 4-5 gün 4) Haftada 6-7 gün

20) Haftada kaç saat internet kullanıyorsunuz:

21) Ne kadar Zamandır İnternet Kullanıyorsunuz?:

- 1) 1 yıldan az bir süredir 2) 1-2 yıldır 3) 3-4 yıldır
4) 5-6 yıldır

22) İnterneti en çok hangi amaçla kullanıyorsunuz:

- 1) Film izlemek 2) Oyun oynamak 3) Müzik dinlemek
4) Ödev yapmak 5) Sosyal medya (FB Twitter, İnstagram) 6) Diğer

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler:

Ad, Soyadı : Osman Yıldız

Cinsiyet : Erkek

Doğum Tarihi : 01/09/1988

E-posta : osmanyildiz04@gmail.com

Eğitim Durumu :

2014 - 2016 **Üsküdar Üniversitesi – İstanbul**

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans

2009 - 2013 **Kültür Üniversitesi – İstanbul**

Fen – Edebiyat Fakültesi - Psikoloji Bölümü

2002 – 2005 **Denizli Anadolu Lisesi**

1999 – 2002 **Yatılı İlköğretim Bölge Okulu – Ağrı**

1994 – 1999 **Güneş Gören Köyü İlkokulu – Ağrı**

Yabancı Dil (ler) ve Düzeyi:

İngilizce – Orta Düzeyde

Rusça – Başlangıç Düzeyi

Stajlar:

05/2016 – 06/2016 Yüksek Lisans Stajı – Nöropsikiyatri Hastanesi (NP)

04/2013 – 05/2013 Lisans Stajı – Bakırköy Ruh Sağlığı Hastalıkları Hastanesi

02/2012 – 03/2012 Lisans Stajı – İnsan Kaynakları Departmanı (BP PETROL)

01/2011 – 03/2011 Lisans Stajı – İnsan Kaynakları Departmanı (Doğuş Grubu)