

**T.C.
Marmara Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZGÜVEN DÜZEYİNİN İNTERNET
BAĞIMLILIĞINA ETKİSİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

**Nurdan ERDEN
(Yüksek Lisans Tezi)**

İSTANBUL-2019

**T.C.
Marmara Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZGÜVEN DÜZEYİNİN İNTERNET
BAĞIMLILIĞINA ETKİSİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

**Nurdan ERDEN
(Yüksek Lisans Tezi)**

**Danışman
Prof. Dr. Ahmet ŞİRİN**

İSTANBUL-2019

ONAY

Nurdan ERDEN tarafından hazırlanan “Lise Öğrencilerinin Özgüven Düzeyinin İnternet Bağımlılığına Etkisi Üzerine Bir Araştırma” konulu bu çalışma, ..26 /...06 /2019 tarihinde yapılan savunma sonucunda jüri tarafından başarılı bulunmuş ve yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

ADI SOYADI

İMZA

TEZ DANIŞMANI Prof.Dr. Ahmet ŞİRİN

.....

JÜRİ ÜYESİ Doç Dr. Nilgün CANEL

.....

JÜRİ ÜYESİ Dr. Öğr. Üyesi Esra TÖRE

.....

ÖZGEÇMİŞ

Nurdan ERDEN 1986'da İzmit'te doğdu. İlkokul, Ortaokul ve Liseyi İzmit'te okudu. Lisans eğitimini Marmara Üniversitesi-Eğitim Fakültesi (Atatürk)-Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık-Eğitimde Psikolojik Hizmetler bölümünde aldı. 2010 yılından beri Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı devlet okullarında Rehber Öğretmen olarak görev yapmaktadır. Oyun Terapisi ve Psikodrama eğitimleri almıştır. Evli ve iki çocuk sahibidir.



ÖNSÖZ

Tezimin her aşamasında sabırla ve destekleri ile yanımda olan, kendisine ihtiyaç duyduğum her zaman bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan ve her zaman ve her koşulda beni motive eden tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Ahmet ŞİRİN'e bana olan inancı ve anlayışı için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Bu çalışmam süresince yanımda olan ve her zaman maddi ve manevi desteğini esirgemeyen çok değerli aileme tüm içtenliğimle teşekkür ederim.

Nurdan ERDEN

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, lise öğrencilerinin özgüven düzeyinin internet bağımlılığına etkisini incelemektir. Araştırma kapsamında lise öğrencilerinde özgüven düzeyinin internet bağımlılığına etkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında İstanbul'da 2018-2019 Eğitim Öğretim Yılı'nda farklı liselerde eğitim gören 408 öğrenciye sosyodemografik bilgi formu, internet bağımlılık ölçeği ve özgüven ölçeği uygulanmıştır. Araştırma verilerinin analizinde SPSS 23.00 kullanılmış olup; betimleyici istatistikler, korelasyon, regresyon, t-test ve ANOVA analizlerinden faydalanılmıştır. Araştırma verileri %95 güven aralığında ve %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre lise öğrencilerinde özgüven düzeyi internet bağımlılığı faktörlerinden yoksunluk, kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma ve sosyal izolasyon ve internet bağımlılığı toplam puanının yordayıcısıdır. Araştırma sonucunda iç özgüvenin kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma ve toplam internet bağımlılığını azalttığı; dış özgüvenin yoksunluk, kontrol güçlüğü, sosyal izolasyon ve toplam internet bağımlılığını azalttığı bulunmuştur. İnternet bağımlılığı düzeyinin okul türü, yaş, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, internet kullanım süresi ve günlük internette ortalama harcanan süreye göre farklılaştığı bulunmuştur. Özgüven düzeyi ise cinsiyet, okul türü, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, günlük internette ortalama harcanan süreye göre farklılaşmaktadır.

Anahtar Kelimeler: İnternet bağımlılığı, özgüven, lise öğrencileri

ABSTRACT

In the emergence of internet addiction, many factors can be effective with unconscious use. The aim of this study was to investigate the effect of self-confidence level on internet addiction in high school students. In the scope of the research, 408 students who were educated in different high schools in Istanbul in 2018-2019 education year were applied with sociodemographic information form and internet dependency scale and self-confidence scale. SPSS 23.00 with descriptive statistics, correlation, regression, t-test and ANOVA was used in the analysis of research data. The data were evaluated at 95% confidence interval and 5% significance level.

According to the findings obtained from the research, the level of self-confidence in high school students is the predictor of lack of internet addiction factors, difficulty in control, impairment of functionality and social isolation as well as the total score of internet addiction. However, internal self-esteem reduces control difficulties, impaired functionality and reduced total internet addiction; external self-esteem reduces abstinence, control difficulties, social isolation and total internet addiction. In the evaluation made in terms of sociodemographic characteristics internet addiction levels differs in terms of the type of school, age, maternal education level, father's education level, internet usage period and daily average internet time. The level of self-confidence differs in terms of gender, school type, mother education level, father's education level, daily average time spent on the internet.

Keywords: Internet addiction, self-confidence, high school students.

İÇİNDEKİLER

ONAY	i
ÖZGEÇMİŞ	ii
ÖNSÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ	ix
BÖLÜM I: GİRİŞ	10
1.1. Problem Durumu.....	10
1.2. Amaç.....	13
1.4. Önem.....	14
1.5. Sınırlılıklar	15
1.6. Sayılılar.....	15
1.7. Tanımlar.....	15
BÖLÜM II: ALAN YAZIN	16
2.1. Bağımlılık	16
2.1.1. Bağımlılık Klinik Belirtileri ve Sınıflandırılması	16
2.1.2. Davranışsal Bağımlılıklar	17
2.2. İnternet Bağımlılığı.....	17
2.2.1. İnternet Bağımlılığının Genel Tanımı.....	19
2.2.1.1. İnternet Bağımlılığının Kavramlaştırılması	20
2.2.1.2. İnternet Bağımlılığı Başlıca Tanı Kriterleri.....	21
2.2.2. İnternet Bağımlılığı Klinik Tanı ve Sınıflandırma	24
2.2.3. İnternet Bağımlılığı Epidemiyolojisi	25
2.2.4. İnternet Bağımlılığı Etiyolojisi	27
2.2.4.1. Psikolojik Nedenler.....	27
2.2.4.1.1. Kognitif-Davranışçı Teori.....	27
2.2.4.1.2. Sosyal Beceri Eksikliği	28
2.2.4.2. Nörobiyolojik Teoriler	28

2.2.4.3. Kültürel Etkiler	29
2.3. İnternet Bağımlılığı İle İlgili Araştırmalar.....	29
2.3.1. İnternet Bağımlılığı ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	29
2.3.2. İnternet Bağımlılığı ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	33
2.4. Özgüven	35
2.4.1. Özgüven ile İlgili Kavramlar	36
2.4.1.1. Benlik (Öz)	36
2.4.1.2. Özsaygı (Benlik Saygısı)	36
2.4.1.3. Öz-Yeterlilik	37
2.4.2. Özgüven Duygusunun Gelişimi.....	37
2.4.3. Özgüvenin Davranışsal Göstergeleri	38
2.4.4. Özgüven Gelişimini Etkileyen Faktörler	40
2.4.4.1. Ana-Baba Tutumları	40
2.4.4.2. Akademik Başarı.....	42
2.4.4.3. Kendini Değerlendirme ve Çevrenin Etkisi.....	42
2.4.4.4. Zekâ	42
2.4.4.5. Fiziksel Görünüm	43
2.4.4.6. Sorumluluk.....	43
2.4.4.7. Akran İlişkileri	43
2.4.5. Ergenlik Döneminde Özgüven.....	43
2.4.6. Özgüven Kavramına İlişkin Kuramsal Görüşler	45
2.5. Özgüven ile İlgili Araştırmalar	48
2.5.1. Özgüven ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	48
2.5.2. Özgüven ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	50
BÖLÜM III: YÖNTEM	54
3.1. Araştırmanın Modeli.....	54
3.2. Evren ve Örneklem	54
3.3. Veri Toplama Araçları	55
3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu.....	55
3.3.2. İnternet Bağımlılık Ölçeği	55
3.3.3. Özgüven Ölçeği	56
3.4. Verilerin Toplanması	57

3.5. Verilerin Çözümlemesi	57
BÖLÜM IV: BULGULAR.....	59
4.1. Betimleyici İstatistikler.....	59
4.2. İnternet Bağımlılığı ile Özgüven Arasındaki İlişkiler	61
4.3. Özgüvenin İnternet Bağımlılığına Etkisi	61
4.4. Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı ve Özgüven Düzeylerinin Sosyodemografik Özelliklere Göre Farklılaşması	63
BÖLÜM V: SONUÇ	74
5.1. Yargı	74
5.2. Tartışma	75
5.3. Öneriler	81
5.3.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler	81
5.3.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler	82
KAYNAKLAR	83
EKLER	96

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 2.1. İç ve Dış Özgüveni İfade Eden Davranışlar Tablosu	36
Tablo 2.2. Düşük ve Yüksek Özgüven Göstergeleri	39
Tablo 3.1. Normallik Test Sonuçları	57
Tablo 4.1. Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri	59
Tablo 4.2. İnternet Bağımlılığı ve Özgüvene İlişkin Betimleyici İstatistikler.....	60
Tablo 4.3. İnternet Bağımlılığı İle Özgüven Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Tablosu.....	61
Tablo 4.4. Özgüvenin Yoksunluk Üzerine Etkisi	61
Tablo 4.5. Özgüvenin Kontrol Güçlüğü Üzerindeki Etkisi	62
Tablo 4.6. Özgüvenin İşlevsellikte Bozulma Üzerindeki Etkisi.....	62
Tablo 4.7. Özgüvenin Sosyal İzolasyon Üzerindeki Etkisi	62
Tablo 4.8. Özgüvenin Toplam İnternet Bağımlılığı Üzerindeki Etkisi	63
Tablo 4.9. İnternet Bağımlılığı ve Özgüvenin Cinsiyete Göre Farklılaşması	64
Tablo 4.10. İnternet Bağımlılığı ve Özgüvenin Okul Türüne Göre Farklılaşması	65
Tablo 4.11. İnternet Bağımlılığı ve Özgüvenin Yaşa Göre Farklılaşması.....	67
Tablo 4.12. İnternet Bağımlılığı ve Özgüvenin Anne Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşması	68
Tablo 4.13. İnternet Bağımlılığı ve Özgüvenin Baba Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşması	70
Tablo 4.14. İnternet Bağımlılığı ve Özgüvenin İnternet Kullanım Süresine Göre Farklılaşması	71
Tablo 4.15. İnternet Bağımlılığı ve Özgüvenin Günlük İnternette Ortalama Harcanan Zamana Göre Farklılaşması	72

BÖLÜM I: GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, amaç, problem ve alt problemler, önem, varsayımlar, sınırlılıklar ve tanımlar sunulmuştur.

1.1. Problem Durumu

Hızlı teknolojik gelişmeler sayesinde internet insan yaşamında önemli bir yer edinmiştir. İnternet sürekli gelişerek iş hayatından günlük hayata kadar birçok alanda yaygın olarak kullanılmaya başlamış ve özellikle gençlerin hayatında bir gereksinim halini almıştır. İletişim, alışveriş, bilgi paylaşımı, eğitim, kolayca ve hızlı bir şekilde maliyeti en düşük olarak internet sayesinde sanal ortamda sağlanmaktadır.

İnternet, her geçen yıl büyüyen kullanım alanlarını artırmaktadır. İnternet kullanımının hızlı artışı beraberinde internetin yayılmasına sebep olan psikolojik etkinin ne olduğu sorusunu akla getirmektedir. Öncelikle internet emek gerektirmez; en az zamanla en az maliyetle mekânsal değişim yapmadan iletişime geçmeye ve bilgi edinmeye yardımcı olmaktadır. İnternet sorumluluk gerektirmez; internette insanı yoracak bir şey yoktur. İletişimin anonim gelişmesi ve istenildiği zaman iletişimin bitirilmesi kişiye cesaret vermektedir. İnternet sosyalleşme yeridir; internet üzerinden normalde ilişki kurulamayacak kişilerle de ilişki kurulabilir, sosyal iletişim yönünden ödüllendiricidir. Göz kontağı kurmakta zorlanan kişiler için kolaylaştırıcı bir iletişim aracıdır. Yine buna benzer şekilde kendini ifade etmekte zorlanan kişiler için tanışma olanağı sağlar. Kişileri günlük yaşamda olduğundan daha fazla yakınlaştırır. İnternette bir gruba üye olarak, kendisini gruba ait olarak kabul gördüğünü hisseder. Sanal kimlik oluşturarak ideal kimliğiyle ya da kimliğinin farklı yönleriyle kendisini tanıtır. Bu da internete gizemlilik katar. Kişilere statü verir, kendilerine güvenmelerine yardımcı olur. Sınırsızlığı ve özgürlük sağlaması ve toplumsal denetiminin zayıf olması da ilgileri üzerine çekmesinde önemli özelliklerindedir. Aynı zamanda İnternette kontrol kişidedir ve aktif bir eğlence alanıdır (Ögel, 2017). İnternetin yayılmasında, psikolojik etkilerinin yanı sıra kullanım çeşitliliğinin de payı bulunmaktadır. Bunlar; eğitim, alışveriş, banka işlemleri, oyun, iletişim, haber, bilgi paylaşımı gibi alanlardır. Örneğin

bazı özel ve resmî kurumların hizmetlerini internet üzerinden vermesi bireylerin zaman sıkıntılarını ortadan kaldırarak yaşamlarını kolaylaştırdığı görülmektedir (Bayraktutan, 2005).

1990'ların ikinci yarısından sonra hızla yayılan internet topluma yeni değerler yerleştirmiş ve bunların benimsenmesinin ve öğrenilmesinin öncüleri de teknoloji çağı çocukları şeklinde nitelendirilen gençler olmuştur. Bilindiği gibi gençler internetin çeşitli kullanım türlerini kolaylıkla öğrenerek, interneti sosyalleşme, eğlence, oyun ve iletişim aracı olarak görerek zamanlarının çoğunu internette geçirmektedirler (Tarhan ve Nurmedov, 2013).

İnternetin hızla yayılması ve kullanılması internet bağımlılığı kavramını ortaya çıkarmıştır. İnternet bağımlılığı, bilgisayar/internetle ve sunduğu olanaklarla yoğun bir şekilde meşgul olma durumu olarak tanımlanabilir. İnternet bağımlılığı kavramından Goldberg (1996) ilk olarak bahsetmiştir. Bağımlılık kavramı, ilgili alanyazında genellikle “addiction” ya da “dependence” olarak ifade edilmektedir. Diğer taraftan Amerikan Psikiyatri Birliği'nin sınıflandırma sisteminde (DSM-IV) “addiction” kavramı “dependence” ile “abuse” kavramları şeklinde belirtilirken internet bağımlılığı kavramının yer almadığı görülmektedir. Fakat DSM-V'te internet oyun oynama bozukluğu olarak “Internet Gaming Disorder” şeklinde belirtilmektedir. Oyun oynama bozukluğuna, kumar oyunlarını içermeyen internet oyunları dâhil edilmektedir, fakat iş gereği, eğlence veya sosyal amaçlı olarak kullanılan internet, cinsellik içeren sitelerin kullanılması bu bozukluğa dâhil edilmemektedir (APA, 2013).

Bağımlılıklar tanımlanırken bazı ortak noktalardan yola çıkılmaktadır. Henderson (2001), davranış tabanlı bağımlılıklar ve madde bağımlılıklarında benzer belirtilerin yol gösterici olduğunu ifade etmiştir. Örneğin, sigara ve alkol gibi madde bağımlılıklarında olduğu gibi davranış bağımlılığı olarak görülen kumar ve interneti kötüye kullanma davranışlarında da kendini kontrol altında tutamamaya birlikte istenmeyen sonuçlarla karşılaşılmasına rağmen eyleme devam edildiği görülmektedir. Bütün bağımlılıklar da aynı şiddette bulunmadığı için hafif, orta, yüksek olarak nitelendirilebilir. Bağımlılık gizli olan bir süreçten geçtiğinden kişi bu durumu ya fark edemez ya da çok geç fark eder. Bağımlılıkların süreci gibi riskleri de farklılaşabilmektedir. Madde bağımlılığı bireyde psikolojik veya sosyolojik sorunlara sebep olurken sonu ölümle bitecek fiziksel

sorunlara da neden olabilmektedir. Davranış bağımlılıkları ise daha az oranla fiziksel risk taşıırken, psikolojik ve sosyolojik problemlerin görülmesine daha fazla neden olduğu belirtilmektedir. Ancak her iki bağımlılıkta da bireylerde ciddi şekilde psikolojik, sosyolojik ve fiziksel hasarların olacağı bir gerçektir (Henderson, 2001).

İnternet bağımlılığında birey kötüye kullanıma göre çok daha fazla zaman harcamaktadır. Artan kullanımla beraber kişide alışkanlık ve tolerans ortaya çıkmaktadır. Kimyasal bir maddenin yol açtığı bir değişiklik olmasa da kişiyi kumar ve oyun bağımlılığında olduğu gibi etkilemektedir (Tarhan ve Nurmedov, 2013). İnternetin zarar verici davranış örüntüleri nedeniyle, aşırı internet kullanımı literatürde farklı şekillerde ifade edilmiştir. Bu kavramlar; internet bağımlılığı, internet bağılılığı, patolojik internet ve problemlili internet kullanımı şeklinde belirtilmektedir (Davis, 2001). Bu çalışmada internet bağımlılığı kavramı kullanılmıştır.

İnternet bağımlılığının önemli bir sorun olmasının yanında, gelecek olarak görülen ergen nüfusta yaygınlaşması bu sorunun daha da büyük boyuta taşınmasına neden olmuştur. Kullanıcı oranları internetteki bu büyüme durumunu gözler önüne sermektedir. Türkiye’de yapılan bir araştırmada internet kullanan bireylerin % 66,8’e ulaştığı, evlerden internete erişimin ve bilgisayar kullanımının her geçen yıl hızlı bir şekilde yükseldiği belirtilmektedir (TÜİK, 2017).

Gençler arasında internetin kontrolsüz kullanımının bu denli yayılmasında diğer birçok hastalıkta ve özellikle davranışsal ve mental rahatsızlıkta olduğu gibi çok katmanlı bir etiyoloji söz konusudur ve birden fazla mekanizmayı içerdiği düşünülmektedir. Literatürde en çok kabul görmüş faktörler; psikolojik örüntü, psikiyatrik hastalıklar ile komorbidite ve kültürel etkiler olarak 3 farklı grupta incelenebilir (Beard, 2005). Söz konusu psikolojik örüntüler arasında önemli unsurlardan bir tanesi özgüvendir.

Özgüven ruhsal hayatın en temel unsurlarından biridir. Aynı zamanda duygusal bir ihtiyaçtır. İnsanlar kendilerini bir nebze de olsa değerli ve önemli bulmazsa temel ihtiyaçlarını karşılayamaz ve sıkıntı yaşar. İnsanı yaşayan tüm canlılardan ayıran en önemli özelliği, kendini tanımasıdır. Bu şekilde bir kimlik oluşturur ve oluşturduğu kimliğe değer biçer (Kaya, 2015, s.33).

Lindenfield özgüveni; iç özgüven ve dış özgüven olmak üzere ikiye ayırmıştır. İç güven, insanın kendisini sevmesi ve barışık olmasıyla ilgili duygu ve düşüncelerini

içeren bir terimdir. İç güveni oluşturan öğeler ise, kendinden memnun olma, kendini bilme, amaçlar oluşturma ve pozitif düşünmedir. İnsanın kendisinden memnun olması, kendisini tanımakla başlar. Kişi kendisini severse, güven duyar. Birey kendisine güvendiği sürece hedefleri bellidir (Ezmeci, 2012, s.26). Dış güven ise; kişinin dış dünyaya karşı kendisinden memnun olduğunu gösteren eylemleridir. Dış güveni oluşturan unsurlar ise, iletişim ve duygularını denetleyebilmektir (Ezmeci, 2012, s.26).

Bireylerin özgüvenleri benlik, benlik saygısı ve öz-yeterlilik ile yakından ilgilidir. Literatürde yer alan araştırmalar incelendiğinde ergenlerde internet bağımlılığı ile benlik saygısının negatif ilişkili olduğunu ortaya koyan araştırmalar belirlenmiştir. (Çevik ve Atıcı, 2008; Aydm ve Sam, 2011; Uzun ve diğerleri, 2016; Peng ve diğerleri, 2019; Hawi ve Samaha, 2019). Bununla birlikte ergenlerde düşük öz yeterlilik algısının internet bağımlılığı açısından risk faktörü olduğunu ortaya koyan araştırmalar da bulunmaktadır (Ceyhan ve Ceyhan, 2008; İskender ve Akın, 2010). İlgili alan yazın ve ergenlik dönemi özellikleri dikkate alınarak yaptığımız araştırmada ergenlerin internet bağımlılığının özgüven açısından incelenmesi, araştırmamızın problemini oluşturmaktadır.

1.2. Amaç

Bu araştırmanın amacı, lise öğrencilerinin özgüven düzeyinin internet bağımlılığına etkisinin ortaya koyulmasıdır. Bununla birlikte öğrencilerde internet bağımlılığı ve özgüven düzeylerinin sosyodemografik özelliklere (cinsiyet, yaş, okul türü, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, internet kullanım süresi ve internette günlük ortalama harcanan süre) göre farklılaşmasının değerlendirilmesi araştırmanın bir diğer hedefidir.

Bu kapsamda araştırmanın ana problem cümlesi “lise öğrencilerinin özgüven düzeyinin internet bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır?” olarak belirlenmiştir. Bununla birlikte araştırmanın alt problemleri aşağıda listelenmiştir:

1. Lise öğrencilerinin özgüven düzeyi cinsiyet, yaş, okul türü, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, internet kullanım süresi ve internette günlük ortalama harcanan süre değişkenliklerine göre farklılaşmakta mıdır?
2. Lise öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyi cinsiyet, yaş, okul türü, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, internet kullanım süresi ve internette günlük ortalama harcanan süre değişkenliklerine göre farklılaşmakta mıdır?

1.4. Önem

İnternetin her geçen gün insan hayatında daha önemli bir yer edinmesine ve internetle birlikte sanal dünyanın getirilerine kolaylıkla ulaşılmasına bağlı olarak ergenler kontrolsüz internet kullanımına sürüklemiştir. Öyle ki yeni bilgilere ulaşma isteği onları birtakım tehditlere açık hale getirmiştir. Birçok yönden cazip hale gelen internet, ergenlerin aile ve akranlarıyla ilişkilerinde de birtakım değişiklikler olmasına sebep olmuştur. Bu nedendir ki özellikle 14 - 19 yaş aralığındaki ergenler araştırmanın hedef kitlesini oluşturmuştur. Dünyada olduğu gibi Türkiye’de de internet kullanımının gençler arasında hızla yayıldığı erişiminin her geçen gün daha da kolaylaştığı görülmektedir. Bu kapsamda değerlendirildiğinde bu araştırmadan elde edilecek sonuçların ergenlerin özgüven düzeyinin internet bağımlılığına etkisinin ortaya koyulmasının yanı sıra okullarda rehberlik servisleri tarafından yapılacak olan sağlıklı internet kullanımı ve internet bağımlılığını önlemeye yönelik çalışmalarda, özgüveni geliştirmeye yönelik etkinliklerin planlanmasında yardımcı olacağı düşünülmektedir.

İlgili alan yazın incelediğinde son yıllarda yurt dışında ve yurt içinde internet bağımlılığı ile ilgili çalışmalarda da artış olduğu görülmektedir. Fakat yurt içindeki internet bağımlılığı ile ilgili çalışmaların yurt dışındaki çalışmalara göre daha az sayıda olduğu dikkati çekmektedir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde ise Türkiye’de özellikle ergenler arasında bilinçsiz bir şekilde kullanımı hızla yayılan internet ve olumsuz etkilerini açıklamaya yönelik araştırmalara gereksinim duyulduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte araştırmacıların internet bağımlılığı ile ilgili çalışmalarda yaş, cinsiyet gibi demografik özellikleri (Aslan ve Yazıcı, 2016), yalnızlık (Doğrusever, 2015), sosyal destek (Tanrıverdi, 2012), yaşam doyumu (Köse, 2016), sosyal kaygı (Zorbaz, 2013), kişilik özelliği (Beşaltı, 2016), akran ilişkileri (Savcı ve Aysan, 2016), benlik saygısı (Hawi ve Samaha, 2019) ve öz yeterlilik (Ceyhan ve Ceyhan, 2008) gibi değişkenleri kullandıkları görülmüştür. Ancak yurtiçi ve yurtdışı araştırmalarda internet bağımlılığı ile özgüven arasındaki ilişkiyi değerlendiren herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu yönü ile araştırmanın literatürdeki ilgili boşluğu dolduracağı düşünülmektedir.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırma 2018-2019 eğitim öğretim yılında İstanbul'daki liselerde öğrenim göre 408 öğrencinin oluşturduğu örneklem ile sınırlandırılmıştır.
2. Araştırma kapsamında elde edilen bulgular, kullanılan İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Özgüven Ölçeği'nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlandırılmıştır.

1.6. Sayıtlar

1. Araştırma örneklemini oluşturan 408 lise öğrencisinin evreni temsil etme yeterliliğine sahip olduğu varsayılmıştır.
2. Katılımcı öğrencilerin anketleri objektif bir şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır.

1.7. Tanımlar

Ergenlik Dönemi: Bir “değişim, dönüşüm ve başkalaşım” dönemidir. Çocukluktan çıkıp erişkinlik dönemine adım atılan geçiş dönemidir (Karabekiroğlu, 2014).

İnternet: Dünya içerisinde yer alan milyonlarca alt ağın birbiriyle ortak bir protokol kapsamında iletişim kurmasını ve birbirleriyle kaynaklarını paylaşmasını sağlayan ağlar arası bir ağıdır (Ögel, 2017).

İnternet Bağımlılığı: Bireyin hayatında psikolojik, sosyal ve fiziksel zorluklar yaratacak şekilde, patolojik kumar oynama gibi, madde kullanımına bağlı olmayan bir çeşit dürtü-kontrol bozukluğu şeklinde tanımlanmaktadır (Young, 1996).

Özgüven: İnsanın kendisine karşı pozitif düşüncelerinin olması, olayları kontrol edebilme inancı, kendinden hoşnut olması, doğru ve yanlışları ile kendini tanıması, olduğu gibi kabullenmesi gibi durumları ele alan bir kavramdır (Gökkaya, 2007).

BÖLÜM II: ALAN YAZIN

2.1. Bağımlılık

Bağımlılık, zararlı madde kullanımında veya belirli bir davranışta bulunulduğunda hissedilen ödül duygusunun, davranışın zararlı sonuçlarına rağmen defalarca tekrarlanmasını teşvik ettiği bir kondisyondur (Griffiths, 2012). Beynin ödül, motivasyon, hafıza ve benzer devrelerini etkileyen başlıca kronik rahatsızlıklardan birtanesidir. (Griffiths, 2012). Bu devrelerden herhangi birinde görülen fonksiyon bozuklukları, kendini çeşitli biyolojik, psikolojik, sosyal ve ruhsal problemlerle belli eder. (Caplan, 2010). Bireyin, ödül veya rahatlama hissine ancak madde veya belirli bir davranışa başvurarak ulaşmasına sebep olur (Caplan, 2010).

2.1.1. Bağımlılık Klinik Belirtileri ve Sınıflandırılması

DSM-V Psikiyatrik Hastalıklar Tanı kitabına göre kişiye bağımlı tanısının konulması için, belirlenen 7 kriterden en az 3 tanesini göstermesi gerekir. Buna göre kişinin,

- a. Aynı etkiyi yakalayabilmek için kullandığı maddenin dozunu giderek artırması veya aynı dozu kullandığında gittikçe daha az etki hissetmesi (Tolerans)
- b. Madde kullanımını azalttığında ya da kestğinde çeşitli fiziksel ve ruhsal semptomlar göstermesi (Yoksunluk)
- c. Beklediğinden daha fazla kullanması, madde kullanırken kullandığı miktar üzerinde kontrolü kaybetmesi, kendini durduramaması
- d. Madde kullanımını sürekli azaltmaya ya da bırakmaya çalışması; bir süreliğine azaltması ya da kesmesine rağmen yeniden aynı miktarda kullanmaya başlaması
- e. Zamanının çoğunluğunu ilgili aktivitelere (tedarik, kullanmak, bırakmak, etkilerinden iyileşmek gibi) ayırması
- f. Sosyal, mesleki, kişisel, vb. aktivitelere daha az zaman ayırması, ertelemesi ya da tamamen uzaklaşması

g. Madde kullanımına veya davranış tekrarına bağlı olarak ortaya çıkan psikolojik veya fiziksel sorunlara rağmen madde kullanımına devam etmesi gerekmektedir (APA, 2013).

2.1.2. Davranışsal Bağımlılıklar

Toplum içerisinde bağımlılık denince ilk olarak akla madde bağımlılığı gelmektedir. Madde bağımlılığı, alkol, inhalanlar, kokain, nikotin, opioidler vb. gibi maddelerin sürekli ve kontrolsüz kullanımınıdır (Yalçın ve Demirci, 2016).

Madde bağımlılığının yanı sıra, davranışsal bağımlılıklar da vardır. Davranışsal bağımlılık, aslında zararsız olan oyun oynamak, güneşlenmek, yemek yemek, çalışmak, seks, alışveriş, televizyon izleme gibi aktivitelerin, miktar ve sıklığını kontrol edememekten kaynaklanır (Grant ve diğerleri, 2010). Madde bağımlılığı gibi beynin genellikle dopamin salgılayan ödül ve teşvik alanlarını aktive ettiği çeşitli bilimsel çalışmalarla kanıtlanmıştır (Grant ve diğerleri, 2010). Bağımlılığın ana bileşenleri olan zihinsel meşguliyet, duygudurum değişkenliği, tolerans, yoksunluk, kişilerarası çatışma ve relaps gibi fiziksel ve psikolojik bağımlılık belirtilerini gösterirler (Bozkurt ve diğerleri, 2016). Bu nedenle kimyasal olmayan bağımlılıklar, madde bağımlılığı için oluşturulmuş olan klinik ölçütler doğrultusunda belirlenmektedir (Bozkurt ve diğerleri, 2016).

2.2. İnternet Bağımlılığı

İnternet, dünya üzerindeki bütün bilgisayarların ve benzer cihazların ortak bir dil konuşarak aynı platformda birleşip, kullanıcılara çeşitli ürün ve deneyimler sağladığı bir araçtır (Geylani ve diğerleri, 2016). İlk olarak 1990'lı yılların başında devlet araştırmalarında görevli bilim adamları ve araştırma laboratuvarları arasında bilgi alışverişinin hızlandırılmasını sağlayan bir çeşit ağ bağlantısı olarak ortaya çıkmıştır (Naughton, 2016). Takip eden 10 yıl içerisinde ise, konsolide bir platform haline gelerek toplumsal bir haberleşme ve iletişim aracına dönüşmüştür (Naughton, 2016). Son yıllarda teknolojinin hızla gelişmesiyle birlikte internet de, artık insan hayatının ayrılmaz bir parçası haline gelmeye başlamıştır. Bankacılıktan sağlığa, eğitimden

eğlenceye, seyahatten alışverişe; kısacası her alanda sınırsız bilgi erişimi sağlayarak bireylerin sürekli ihtiyaç duyduğu ve kullandığı bir araç olmuştur.

Günümüzde, bireylerin internet ile yoğun bir etkileşim içerisinde olduğu inkâr edilemez. Ayrıca son yıllarda birçok ülkede yapılan altyapı çalışmaları ve teknolojik yatırımlar, internetin daha ucuz, hızlı ve erişebilir olmasını sağlayarak kullanım oranında artışa neden olmuştur (Zorbaz, 2013). TÜİK verilerine göre, 2017 yılında Türkiye’de internet kullanımı, bilgisayar kullanan birey sayısını geçerek (%57) %67’ye ulaşmıştır (Türkiye İstatistik Kurumu, 2017). Bununla birlikte, internet kullanan her 4 bireyden 1’i internet üzerinden alışveriş yaptığını belirtmiştir (Türkiye İstatistik Kurumu, 2017). Alışveriş gibi kişisel deneyimlerin bile online ortama taşınması, internetin bireylerin yaşamındaki yerinin kanıtıdır.

İnternetin, kolay erişilebilirliği, sosyal yönü ve günlük hayata sağladığı kolaylıklar inkâr edilemez. Son yıllarda internetin sayısız faydasına rağmen; yanlış, aşırı ve kontrolsüz kullanımının davranışsal ve psikolojik çeşitli problemlere sebep olduğu görülmeye başlanmıştır. Örneğin, bazı bireylerde internetten uzak (offline) zaman geçirememeye, sosyal medya hesaplarını sık sık kontrol etme gibi günlük hayatın akışını bozan davranışlar görülmeye başlanmıştır (Eşitti, 2015). Ceyhan’a göre günümüzde bazı bireylerin yüz yüze iletişim yerine sanal ortamda iletişimi yeğlemek, günlük yaşamın gerektirdiği etkinlikleri gerçekleştirmek yerine ertelemek, sorumlulukları ihmal etmek, günlerce internetin esiri olmak ve aşırı kullanmak gibi davranışlar sergileyebildikleri gözlenmektedir (Ceyhan, 2011).

Bu durum, internet bağımlılığı veya problemlili/patolojik internet kullanımı diye bahsedilen bir davranış problemi çeşidinden söz edilmesine yol açmıştır. Bilgisayar, televizyon, yemek yeme, oyun, alışveriş, internet gibi maddeye dayalı olmayan bağımlılıklar, davranışsal bağımlılıklar olarak kategorize edilmektedir (Grant ve diğerleri, 2010). Alkol ve madde bağımlılığı gibi bu bağımlılıklar da birçok fiziksel ve psikososyal semptomlarla kendini belli etmektedir. “İnternet bağımlılığı” ilk olarak 1995 yılında New York psikiyatristi Ivan Goldberg tarafından hastalık olarak değerlendirilmiştir (Griffiths, 2012).

2.2.1. İnternet Bağımlılığının Genel Tanımı

Sağlıklı internet kullanımı, düşünsel veya davranışsal herhangi bir rahatsızlık hissetmeden, belirlenen bir amaç doğrultusunda mantıklı bir miktar süre harcanarak yapılan internet kullanımudur (Davis, 2001). İnternet bağımlılığı ise “internetin aşırı kullanılması isteğinin önüne geçilememesi, internette geçirilen süreye gittikçe daha fazla ihtiyaç duyulması, internete bağlı olmadan geçirilen zamanın önemini yitirmesi, yoksun kalındığında aşırı sinirlilik, gerginlik, huzursuzluk gibi hallerin ortaya çıkması ve kişinin iş, sosyal ve ailevi hayatının giderek bozulması” olarak tanımlanmaktadır (Arısoy, 2009).

Kandell internet bağımlılığını “Online olunduktan sonra yapılan aktiviteden bağımsız olarak internete olan psikolojik bağımlılık” olarak tanımlamıştır (Kandell, 1998). İnternet bağımlılığını egzersiz yapmaya benzetmiştir. Egzersiz yapmak, insan sağlığı için faydalı ve gereklidir fakat fazla egzersiz yapmanın insan sağlığına ciddi zararları dokunur (Kandell, 1998). Bu örnekte olduğu gibi, internetin aşırı kullanımı bireylerde sağlık problemleri yaratabilir, zamanı kontrol etme becerilerini ellerinden alabilir, günlük yaşantılarını ve sosyal ilişkilerini sekteye uğratabilir.

Griffiths’e göre aşırı internet kullanım genellikle sorun olmamakla birlikte, bazı bireyler için gerçek bir sorun ve endişe kaynağıdır diye belirtmiştir (Griffiths, 1998). Bu açıklama aslında günümüzde de fazlasıyla kabul gören bir mantığı yansıtmaktadır; internet kullanım zamanı ve sıklığı, kullanım amacı ve bunun gibi etkenlerle göz önünde bulundurulmalı ve tanı buna göre konulmalıdır. Örneğin, bir web tasarımcısının internette uzun zamanlar geçiriyor olması, internetten ayrı kaldığında endişe duyuyor olması, direkt internet bağımlısı tanısı koymak için yeterli olmamalıdır.

Soule ve arkadaşlarına (2003) göre internet bağımlılığı, Young’un gruplamasına benzer şekilde sanal seks bağımlılığı, sanal ilişki/arkadaşlık bağımlılığı, internette kumar bağımlılığı, ihtiyaç dışı bilgi arama bağımlılığı ve bilgisayar bağımlılığı olarak 5 farklı davranış çerçevesinde şekillenmektedir (Soule ve diğerleri, 2003).

Davis, Young’un internet bağımlılığının varlığını teşhis etme yöntemlerini baz alarak patolojik internet kullanımını özgül ve genel olmak üzere iki grupta tanımlamaktadır. Buna göre, özgül patolojik internet kullanımı, online kumar bağımlıları gibi interneti bağımlı olunan nesneye/duruma ulaşmak için bir araç olarak kullanmaktır. Genel

patolojik internet kullanımı ise yalnızca zaman geçirmek için, yalnız hissetmemek için, nedensiz yere interneti kullanmaktadır (Davis, 2001).

Buna göre aşırı internet kullanma isteğinin önüne geçilememesi, internet kullanılmayan zamanın kayıp ve önemsiz olarak görülmesi, internete ulaşamadığında asabiyet ve saldırganlık görülmesi gibi semptomlar internet bağımlılığını tanımlamaktadır.

Bayraktar'a göre patolojik internet kullanımı, internetin kompulsif olarak aşırı kullanımı ve yokluğunda ortaya çıkan rahatsızlık belirtilerinin tümüdür (Bayraktar, 2001).

Zorbaz'a göre ise kişinin interneti aşırı yoğun olarak kullanması ve kontrolü tamamen kaybetmesi; bunun sonucunda normal hayatın sorumluluklarını yerine getirememesi ve sosyal hayatında çeşitli sıkıntılarla karşılaşmasıdır (Zorbaz, 2013).

KontROLSÜZ veya fazla internet kullanımı, bireylerin aile ve sosyal hayatlarını etkileyen bir kondisyondur. Bu kondisyona sahip bireyler internet kullanımlarını, günlük hayatlarını negatif yönde etkileyecek biçimde kontrol edememektedirler. İnternetin yokluğunda aşırı stresli ve agresif olmakta ve birçok diğer bağımlılık gibi fiziksel ve psikolojik bağımlılık belirtilerini (Sabırsızlık, ani mod değişimi, duygusal instabilite, asosyalite, zihinsel meşguliyet, kişilerarası çatışma ve tekrarlama) göstermektedirler (Soule ve diğerleri, 2003).

2.1.1.1. İnternet Bağımlılığının Kavramlaştırılması

“İnternet kullanımı davranışını sorun düzeyinde tanımlarken değişik araştırmacılar farklı nedenselliklere dayanarak farklı ifadeler kullanmıştır. İnternetin olumsuz kullanımı ile ilgili tanımlamalara bakıldığında Egger (1996), Thomson (1996), Young (1996) gibi bazı araştırmacılar “internet bağımlılığı (internet addiction)” terimini kullanırken; Morahan-Martin, Schumacher (2000), Davis (2001), Scott (2002) “patolojik internet kullanımı (pathological internet use)”; Davis, Flett, Besser (2002), Caplan (2002) “problemlerli internet kullanımı (problematic internet use)”; ve Anderson (1998), Scherer (1997) ise, “internete olan bağıllık (internet dependency)” terimini kullanmayı tercih etmişlerdir” (Akt., Özcan, Buzlu, 2005 ve Zorbaz, 2013).

Farklı kavramların kullanılmasının nedeni, bu fenomeni açıklayan teorilerin hastalığın duygusal, davranışsal ve bilişsel bileşenlerinden yalnızca birini göz önünde bulundurmasıdır (Zorbaz, 2013). Birçok araştırmacı, bu davranış bozukluğundan

bahsederken bağımlılık bazlı rahatsızlıklar ile olan semptomal ve fenomenal benzerlikleri nedeniyle “bağımlılık” terimini kullanmaktadır (Byun ve diğerleri, 2009).

Buna karşın, bağımlılık kavramının internetten kaynaklanan olumsuzlukların doğasını tam olarak yansıtmadığına ilişkin tartışmalar bulunmaktadır (Byun ve diğerleri, 2009). Evrensel bir tanımda ve diagnostik kriterlerde anlaşılabilmesi nedeniyle de, DSM 5, internet bağımlılığını mutlak bir rahatsızlık olarak kabul etmemektedir.

Fakat, konu ile ilgili araştırmaların önünü kesmemek amacı ile “Online oyun oynama bağımlılığının” altında kısaca bahsedilmektedir (O’Brien, 2010). Bu makalenin sonucu üzerinde önemli bir etkisi olmaması nedeni ile farklı isimleri birbiriyle değişken olarak kullanılmıştır.

2.2.1.2. İnternet Bağımlılığı Başlıca Tanı Kriterleri

İnternet bağımlılığının popülerlik kazanmasından sonra birçok araştırmacı bu klinik problem için diagnostik kriterler geliştirmeye çalışmıştır. İnternet bağımlılığının bir hastalık olabileceğini ilk olarak belirten Dr. Ivan Goldberg, 1995 yılında, DSM 4’te alkol bağımlılığı tanısında kullanılan kriterleri modifiye ederek bir grup kriter belirlemiştir (Basu ve Dalal, 2016). Buna göre bireyin internet bağımlısı olarak belirlenebilmesi için son 1 yıl içerisinde belirtilen ölçütlerden en az 3 tanesini gösteriyor olması gerekmektedir. Buna göre,

- a. Tolerans gelişimi, istenilen hazzın alınması için internet kullanım süresinin artırılması, internette aynı sürenin harcanıp aynı aktivitelerin yapılmasına rağmen daha az zevk alınması
- b. Yoksunluk gelişimi, sürekli internet hakkında fanteziler kurmak, internet hakkında takıntılı düşüncelere sahip olmak
- c. İnternette planlandan daha uzun zaman geçirmek
- d. Sürekli kullanımı azaltmaya veya tamamen bırakmaya yönelik girişimlerde bulunmak, ve bu girişimlerin başarısız olması
- e. İnternet ile ilgili aktivitelerde çok uzun zaman harcamak
- f. İnternette olma durumundan ötürü diğer sorumluluklardan vazgeçilmesi, sosyal veya mesleki aktivitelere daha az zaman ayırma, arkadaşlarla daha az zaman geçirme

g. Kullanımın yarattığı sıkıntılara rağmen kullanımın devam etmesidir (New York Magazine, 1995).

Buna çok benzer olacak şekilde 1996 yılında, Young, DSM 4'teki patolojik kumar oynama rahatsızlığındaki kriterleri modifiye ederek, patolojik internet kullanımını belirlemeye yönelik bir diagnostik ölçek hazırlamıştır. Buna göre bireyin, Young'un belirlediği 8 kriterden en az 5'ini göstermesi halinde internet bağımlısı olduğu belirtilmiştir. Bu kriterler aşağıdaki gibidir (Balcı ve Gülnar, 2009).

- a. İnternet ile aşırı meşgul olmak (preoccupation)
- b. Uzun süre online kalma ihtiyacı
- c. İnternet kullanımını azaltma eforlarındaki başarısızlık (failure to control)
- d. İnternet kullanımının azaltılması durumunda yoksunluk belirtileri göstermek (withdrawal)
- e. Günlük ve sosyal aktivitelerde zaman planlaması problemleri (use longer than intended)
- f. Aşırı internet kullanımına bağlı olarak sosyal ilişkilerin zedelenmesi (functional impairment)
- g. İnternete bağlanmak için yalan söylemek, hırsızlık yapmak gibi çaresiz denemeler yapmak (deception)
- h. İnterneti problemlerden, negatif düşüncelerden, depresyon, anksiyete, çaresizlik gibi duygulardan uzaklaşmak için kullanmak (escape)

Buna bağlı olarak Young, internet bağımlılığını çeşitli davranış ve dürtü kontrol bozukları bazında incelemiş, ve hastalığı 5 kategoriye ayırmıştır (Balcı ve Gülnar, 2009).

Bu kategoriler:

- a. Siber cinsel bağımlılık - internet üzerinden dağıtılan porno gibi cinsel içeriklere bağımlılık
- b. Siber ilişkisel bağımlılık - sohbet odalarına, arkadaşlık sitelerine olan bağımlılık

c. İnternet zorunluluğu - internet üzerinden yapılan kumar, alışveriş gibi davranışlara olan bağımlılık

d. Bilgi yüklemesi - sürekli internette dolaşma, bilgi toplama

e. Bilgisayar oyunu bağımlılığı - aşırı kaçarak oyun oynamak

Shapira ve arkadaşları, bundan 5 yıl sonra DSM 4-TR’de belirlenen dürtü kontrol bozukluğu konseptini kullanarak farklı diagnostik kriterler belirlemiştir. Madde bağımlılığı ya da patolojik kumar bağımlılığı baz alınarak belirlenen kriterlerin problematik internet kullanımı olan popülasyonu belirlemek için fazlasıyla sıkı olduğunu belirtmişlerdir (Shapira ve diğerleri, 2003). Buna göre, problemlili internet kullanımını aşağıda belirtilen semptomlarla tanı edilmesini savunmuştur.

a. İnternet ile normal olmayan/uyumsuz meşguliyet göstermek, planlanandan daha uzun kullanmak ve bu duruma engel olamamak

b. İnternet kullanımının belirli problemlere ve sıkıntılara yol açması

c. Mani, hipomani gibi bu tarz bir davranışa sebep olabilecek axis 1 hastalıklarının görülmemesi

Her iki kriter de, internet bağımlılığını dürtü kontrol bozukluğu olarak kabul etmektedir. Ko ve arkadaşları, sistematik diagnostik gözden geçirme çalışması sonrasında ergen ve üniversite öğrencilerinde görülen internet bağımlılığının belirlenmesine yönelik başka diagnostik kriterler belirlemiştir. Bu kriterler, veri duyarlılığı ve detayı sağlayan 3 farklı bölümden oluşmaktadır (Ko ve diğerleri, 2009).

A bölümü, internet bağımlılığının meşguliyet, kontrol edilemeyen dürtü, niyet edilenden daha uzun kullanım, tolerans, yoksunluk, kullanımı kontrol edememe, aşırı zaman ve efor harcanması gibi 9 semptomunun varlığını incelemektedir. B bölümü, internet kullanımına ikincil fonksiyonel bozuklukların varlığını belirlemektedir. C bölümü ise psikotik rahatsızlıklar, bipolar 1 ve diğer dürtü kontrol bozuklukları gibi münhasır kriterlerden oluşmaktadır. Buna göre A, B ve C kriterlerine sahip olan bireyler internet bağımlısı sayılmaktadır. Bu yaklaşım, internet bağımlılığını davranışsal bağımlılık olarak kabul etmekte ve madde bağımlılığına benzer kriterlerle değerlendirmektedir.

2.2.2. İnternet Bağımlılığı Klinik Tanı ve Sınıflandırma

Bugüne kadar internetin, dürtü kontrol bozukluğu mu yoksa davranışsal bağımlılık olarak mı sınıflandırılması gerektiği belirsizdir. Bununla birlikte internet bağımlılığının kesin tanımı geliştirilmemiş ve bu nedenlerden ötürü DSM 5'te hastalık olarak kabul edilmemiştir.

Buna rağmen, araştırmaları hızlandırmak ve araştırmacıları gönüllendirmek üzere aşırı internet kullanımıyla ilintili olan İnternet Oyun Oynama bozukluğu DSM- 5'te yerini almıştır. Buna göre tanı konulması için bireyin son 12 ay içerisinde aşağıda belirtilen semptomlardan en az beş tanesini gösteriyor olması gerekmektedir (APA, 2013) Bu semptomlar:

- a. Günlük hayatta baskın bir etkinlik haline gelecek şekilde internet oyunları ile zihinsel uğraş,
- b. İnternette oyun oynamadığında yoksunluk belirtileri,
- c. Tolerans,
- d. İnternet oyunu oynamayı kontrol etmede başarısızlık,
- e. İnternet oyunları dışında geçmişte sahip olunan hobi ve eğlencelere ilginin yok olması,
- f. Psikososyal problemlerin varlığını kabul etmesine rağmen, internet oyunlarının aşırı kullanımını sürdürmesi,
- g. İnternette oyun oynamanın miktarıyla ilgili aile bireylerini, terapistleri veya başkalarını kandırmak,
- h. Çaresizlik, suçluluk, kaygı vs. gibi negatif bir duygudurumunu hafifletmek veya ondan kaçmak için internet oyunu oynamak,
- i. İnternet oyunu oynamaktan dolayı önemli bir ilişkinin, mesleğin, eğitimin veya kariyer imkânlarının tehlikeye düşmesi veya kaybı şeklindedir (APA, 2013)

İnternet bağımlılığının yüksek prevalansından ötürü araştırmacıların DSM çalışma grubunun konu ile ilgili sınıflandırma çalışmaları devam etmektedir. Bir sonra ki versiyon için önerilerinden biri patolojik kumar oynama rahatsızlığını dürtü kontrol bozuklukları kategorisinden ayırıp, madde ve ilgili bağımlılıklar kısmına taşımak;

ardışık olarak bu bölümün ismini bağımlılık ve ilgili rahatsızlıklar olarak değiştirmektedir (Grant ve Chamberlein, 2016). Bu ana kategorinin altına madde dışı bağımlılıklar alt kategorisi açıp, patolojik kumar ile birlikte internet bağımlılığını buraya sınıflandırmaktır (Grant ve Chamberlein, 2016). Bunun gibi çeşitli öneriler olsa da, hastalığın sınıflandırılması ve klinik tanımı için daha fazla çalışmanın ve gözlemsel datanın olması gerekmektedir.

2.2.3. İnternet Bağımlılığı Epidemiyolojisi

İnternet bağımlılığı prevalansı literatürde %0,3'ten %38'lere kadar birçok farklı değerde görülmektedir (Bozkurt ve diğerleri, 2016). Bunun nedeni farklı diagnostik kriterler ve ölçütler kullanılması, farklı DSM tanımlarının baz alınması, tanılarda ülke bazlı farklılıkların olması, online anketler üzerinden yapılan araştırmaların daha yüksek internet bağımlılığı prevalansı göstermesi gibi sapmaların olmasıdır (Bozkurt ve diğerleri, 2016).

Bu nedenle dataları normalize eden meta analizlerin daha doğru ve geçerli sonuç vermesi beklenir. Bununla birlikte internet bağımlılığının prevalansını belirleyen çalışmaların çoğunlukla öğrenciler ve ergenler üzerinde yapıldığı, genel popülasyon ve yetişkinler üzerinde fazla çalışmanın olmadığı gözlemlenmiştir.

1996 yılından 2012 yılına kadar yapılmış, ve yazarlar Cheng ve Li tarafından belirlenen kriterlere uyan yaklaşık 164 farklı prevalans hesaplaması içeren, 89,281 katılımcısı olan 31 ülke ve 7 kıtaya hitap eden toplam 80 çalışmayı kapsayan meta analiz çalışmasında genel internet bağımlılığı %6 olarak hesaplanmıştır (Cheng ve Li, 2014). İnternet bağımlılığının bir diğer dürtü kontrol bozukluğu olan patolojik kumar oynama rahatsızlığına oranla yaklaşık 3 kat daha fazla görüldüğü tespit edilmiştir (Cheng ve Li, 2014).

Amerika'da 2006 yılında Aboujaoude ve arkadaşları tarafından 18 yaşından büyük olmak şartıyla genel nüfus üzerinde telefon ile yapılan bir çalışmada internet bağımlılığını çeşitli kriterler bazında değerlendirerek %0,3-%0,7 arasında hesaplamışlardır (Aboujaoude ve diğerleri, 2006). Bunun düşük olması, seçilen grupta internet kullanım oranının yalnızca %69 olması ile ilişkilendirilmiştir (Aboujaoude ve diğerleri, 2006).

Buna karşın 1999 yılında Greenfield ve ABCNews.com'un internet üzerinden yaptığı bir çalışmada 17,000 katılımcı arasında internet bağımlılığının oranı %6 olarak belirtilmiştir. Stanford Üniversitesi Medikal Merkezinde yapılan bir araştırmada ise her 8 Amerikalıdan birinde, bir ya da birden fazla internet bağımlılığı semptomları görüldüğü belirtilmiştir (Aboujaoude ve diğerleri, 2006).

Buna benzer şekilde Kore'de 2003 yılında, 20 milyon katılımcı arasından seçilen 13,588 kişilik grubun %3,5'i internet bağımlısı, %18,4'ü olası internet bağımlısı olarak değerlendirilmiştir (Whang ve diğerleri, 2003).

Norveç'te yapılan bir çalışmada, genel nüfusu temsil eden 16-74 yaş arası gelişigüzel seçilmiş 3,399 kişilik bir grupta, internet kullanan bireylerin grubun %87'sini oluşturduğu ve bu grup içerisinde internet bağımlılığı prevalansının %5,2 olduğu görülmüştür (Bakken ve diğerleri, 2009).

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalarda, internet bağımlılığı prevalansının genel nüfusa oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Örneğin problemlili internet kullanım oranı, 531 kişilik Teksas Üniversitesi öğrenci grubunda %13, Bryant Üniversitesi öğrencilerinde %14 olarak hesaplanmıştır (Scherer, 1997; Morahan-Martin ve Schumacher, 2003). Tayvan'da Lin ve Tsai tarafından 753 üniversite öğrencisi arasında yapılan bir çalışmada, katılımcıların %17,9'unun internet bağımlısı olduğu tespit edilmiştir (Lin ve Tsai, 2003). Bu oran, yine Tayvan'da Chou ve Hsiao tarafından 12 farklı üniversitede eğitim gören 910 öğrenci üzerinde yapılan araştırmada %16 olarak belirlenmiştir (Chou ve Hsiao, 2000). Niemz ve arkadaşlarının 2005 yılında Nottigham Üniversitesi'nde okuyan 371 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmada öğrencilerin %18,3'ü patolojik internet kullanıcısı olarak belirlenmiştir (Niemz ve diğerleri, 2005).

Ülkemizde 2001 yılında Kubey ve arkadaşlarının 542 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada katılımcıların %10'u internet bağımlısı olarak belirlenmiştir (Kubey ve diğerleri, 2001).

Balta ve Horzum'un Ankara Üniversitesi'nde 292 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmada %8,5 olarak bulunmuştur (Balta ve Horzum, 2008). Gazi Üniversitesi'nde 563 öğrenci üzerinde yapılan araştırmada ise bu oran %7,3 olarak hesaplanmıştır. Balcı ve Gülnar'ın Konya'da çeşitli üniversitelerde okuyan 952 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmada ise

%23,2'sinin internet bağımlılığı semptomlarını gösterdiği, %28,4'ünün de riskli kullanıcı kategorisinde olduğu belirtilmiştir (Balcı ve Gülnar, 2009).

Canan ve ark'ın 2009 yılında 1034 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada internet bağımlılığı oranı %9,7 olarak hesaplanmıştır (Canan ve diğerleri, 2012). Batıgün ve arkadaşlarının 2010 yılında 213 öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmada ise bu oran %14 iken, 2011'de 1198 öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmada % 18,8 olarak hesaplanmıştır (Batıgün ve diğerleri, 2011).

Dalbudak ve arkadaşlarının 319 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada ise %7,2 oranında bildirilmiştir (Dalbudak ve diğerleri, 2013). Alaçam ve arkadaşlarının 2015 yılında 2096 Pamukkale Üniversitesi öğrencisi ile yaptığı çalışmada da %8,6 olarak hesaplanmıştır (Alaçam ve diğerleri, 2015).

Yukarıdaki örneklerde de görüldüğü üzere, çeşitli nedenselliklere dayanarak internet bağımlılığının prevalansı üzerine geniş aralıkta birçok rakam bulunmaktadır.

2.2.4. İnternet Bağımlılığı Etiyolojisi

Birçok diğer hastalıkta ve özellikle davranışsal ve mental rahatsızlıkta olduğu üzere internet bağımlılığının da çok katmanlı bir etiyolojisi olduğu ve birden fazla mekanizmayı içerdiği düşünülmektedir. Literatürde en çok kabul görmüş faktörler; psikolojik, psikiyatrik hastalıklar ile komorbidite ve kültürel etkiler olarak 3 farklı grupta incelenebilir (Beard, 2005).

2.2.4.1. Psikolojik Nedenler

İnternet bağımlılığını açıklayan psikolojik teoriler genellikle, internet kullanım amacını değerlendirmeye ve anlamlandırmaya yöneliktir. Bu bölümde Kognitif Davranışçı Teori ve sosyal beceri eksikliği konularına yer verilmiştir.

2.2.4.1.1. Kognitif-Davranışçı Teori

Davis, Young'un İnternet Bağımlılığı teorisini, bireyde internet kullanım eğiliminin detayını inceleyerek derinleştirmiştir. Davis'e göre birey patolojik internet kullanıcısı olarak belirlendikten sonra özgül ve genel kullanıcı olmak üzere iki farklı gruptan birine yerleştirilmelidir. Özgül patolojik internet kullanımı, online kumar bağımlıları gibi interneti bağımlı olunan nesneye/duruma ulaşmak için bir araç olarak kullanmaktır. Bu

bireyler, internetin yokluğunda da bağımlılıklarını farklı ortamlarda beslemeye devam edeceklerdir. Genel patolojik internet kullanımı ise yalnızca zaman geçirmek için, yalnız hissetmemek için, nedensiz yere interneti kullanmaktadır. Bağımlılık internetin kendisinedir. Davis'e göre bu tarz bağımlılığın oluşmasında, kendinden şüphe, kendine güvensizlik, durmaksızın özeleştiri, düşük öz yetkinlik gibi bireyin geliştirdiği problemlerli biliş neden olmaktadır. Birey bu duygulardan kaçmak ve kendine sığınacak bir dünya yaratmak için interneti kullanır. Bireyin iş, eğitim hayatında ve kişisel ilişkilerinde problemler, internet kullanımını saklama ve/ya yalan söyleme, problemlerinden kaçmak için daha fazla internet kullanımına yönelim gibi sonuçlara ulaşır (Davis, 2001).

Sonuç olarak zamanla bu problemler büyür ve daha ciddi sorunlar yaratmaya başlar ve yine bireyin öz saygı ve sevgisine zarar verip, asosyallik yönelimini artırır. Genel patolojik internet kullanımı artarken, var olan psikopatolojileri de güçlendirerek, zarar verici bir döngü yaratır.

2.2.4.1.2. Sosyal Beceri Eksikliği

Caplan, bireyin sosyal becerilerinden ilham alarak internet bağımlılığını açıklayıcı başka bir teori geliştirmiştir. Bu model, iki ana varsayım üzerine kurulmuştur. Bunlardan birincisi, kendini yalnız ve depresif hisseden bireylerin sosyal olmadığı, sosyal becerilerinde eksiklik olduğu farkındalığında olduklarıdır.

İkincisi ise bilgisayarın, sosyal yönlerinin eksik olduğunu düşünen bireylere çekici gelebilecek, kendilerini ifade etmede esneklik sağlayacak, kendilerini kötü hissetmelerine neden olan bilgileri saklayabilecek hatta kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı gerçek dışı bilgiler sunabilecekleri ilişkiler kurmalarına aracı olabilecek, program ve etkinliklere sahip olmasıdır bazı bireyler için internet, kendilerini istedikleri gibi çizebilecekleri, varlıklarını kontrol edebilecekleri bir yerdir. Bu nedenle interneti bu amaçla kullanan bireyler, internet üzerinde kurdukları ilişkilerin daha kolay, risksiz, ve heyecanlı olduğunu düşünüyor olabilirler (Caplan, 2003).

2.2.4.2. Nörobiyolojik Teoriler

Günümüzde, neurotransmitter sistemlerin internet bağımlılığının oluşmasında direkt etkisi olduğunu kanıtlayan hiç çalışma yoktur. Fakat çeşitli teorilere literatürde

değnilmektedir. Pallanti ve arkadaşlarına göre ergenler, internet bağımlılığı olmak üzere birçok diğer bağımlılık için yüksek risk grubundadır. Bunun nedeninin normal sinirsel gelişim sürecinden ötürü bu dönemde daha frontal korteks ve korteksalti monoaminerjik sistemlerinin gelişimini tamamlamaması olduğu iddia etmişlerdir. Olgunlaşmamış bu sistemlerin “ödül motivasyonu ile ilgili olan hastalıkların” ana kondisyonu olduğunu belirtmişlerdir (Bernardi ve Pallanti, 2009).

Bununla birlikte, dopaminin “Ödül Motivasyonu” algısının düzenlenmesinde önemli bir salğı olduğu ve eksikliğinin, çeşitli bağımlılıklara sebebiyet verdiği bilinmektedir. Çeşitli araştırmalar, patolojik internet kullanımının hastaya SSRI verilmesi ile azaltıldığını gözlemlemiştir (Beard, 2005).

2.2.4.3. Kültürel Etkiler

Literatürdeki araştırmalar göstermiştir ki internet bağımlılığı, internet kullanımının yaygın olduğu ülkelerde görülmektedir. Kullanımın limitli olduğu, genellikle gelişmekte olan veya ekonomik olarak daha geri ülkelerde bu durumun kısıtlı olduğu belirtilmiştir (WHO, 2017a).

2.3. İnternet Bağımlılığı İle İlgili Araştırmalar

İnternet bağımlılığı ile ilgili yurt içi ve yurt dışında yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.3.1. İnternet Bağımlılığı ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Savcı (2017) tarafından internet kullanan 991 ergen üzerinde gerçekleştirilen araştırmanın amacı ergenlerin sosyal zekâ, sosyal kaygı, akran ilişkileri, internet bağımlılığı ve sosyal bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemektir. Yapılan araştırma sonucunda, düşük düzeyde sosyal zekâ sosyal kaygının yükselmesine, yüksek düzeyde sosyal kaygı internet bağımlılığına ve düşük düzeyde olumlu akran ilişkilerine neden olduğuna ulaşılmıştır.

Savcı ve Aysan (2016) tarafından yaşları 14-19 arasında değişen 2440 ergen üzerinde yürütülen araştırma sonucunda, akran ilişkilerinin internet bağımlılığını yordamada önemli katkılarının olduğuna ulaşılmıştır. Akran ilişkilerinin alt boyutlarından birliktelik negatif duygulanım ve çatışma, internet bağımlılığını pozitif yönde; yakınlık

ve yardım alt ölçekleri ise internet bağımlılığını negatif yönde yordamaktadır. Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu da güvenli olmayan bağlanmanın internet bağımlılığını pozitif yönde yordadığıdır.

Beşaltı (2016), 9.10.11. ve 12.sınıf öğrencilerinden oluşan 592 katılımcıyla ergenlerde internet bağımlılığı ve kişilik özelliklerini bazı değişkenlere göre incelemiştir. Araştırma sonucunda; İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden alınan puanlar cinsiyet, okul türü, okul başarısı, kardeş sayısı ve yaş gibi değişkenlere göre farklılık gösterdiğine ve internet bağımlılığıyla kişilik özellikleri arasında negatif düzeyde ilişki olduğuna ulaşılmıştır.

Yılmaz ve Yüksel (2016), 9. ve 10. sınıfa devam eden 400 lise öğrencisini örneklem olarak belirlemiş ve bu çalışmayla internet bağımlılık düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenler açısından incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda, öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri ile problem çözme beceri puanları arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin cinsiyete, ekonomik düzeye, internet kullanım amacı ve süresine göre farklılaştığı tespit edilmiştir.

Eftekin (2015), anne baba tutumları ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla lise öğrencileri üzerinde araştırma yapmıştır. 186 kız, 157 erkek olmak üzere 343 öğrenci üzerinde yürütülen araştırmadan elde edilen bulgulardan birisi, öğrencilerin internet bağımlılığı ve algılanan anne baba tutumunun cinsiyete göre farklılaşmadığıdır. Bir diğer bulgu ise sınıf seviyesi, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, aylık gelir, evde internet bağlantısının olup olmaması ve internete nerden bağlanıldığı değişkenlerinde anlamlı bir farklılaşma görüldüğüdür.

1063 ortaokul öğrencisi ile ön ergenlerin internet bağımlılığını sosyal beceriler, yalnızlık ve bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelemeye yönelik araştırma yapan Doğrusever (2015), yaptığı araştırmanın sonucunda; öğrencilerin interneti birkaç amaç için kullandığı, internet bağımlılığının sosyal beceri alt boyutlarıyla anlamlı bir ilişki gösterdiğini tespit etmiştir. Aynı zamanda ön ergenlerin internet bağımlılık puanları, öğrencilerin cinsiyetlerine, algıladıkları akademik başarı düzeylerine, ailelerinin gelir düzeyine, sınıf düzeylerine, interneti günlük kullanım sürelerine ve

sosyal paylaşım sitelerine üye olup olmama durumlarına göre farklılaşma göstermektedir.

Korkmaz (2014), lise 1. ve 2. sınıf öğrencilerinin depresyon, stres, anksiyete ve internet bağımlılığı ilişkisinin çeşitli değişkenlere göre incelendiği çalışmada; internet kullanımı ile yaş, eğitim arasında anlamlı ilişki olduğu aynı zamanda internet kullanım sıklığı arttıkça depresyon, anksiyetede artış olduğu ve katılımcıların interneti daha çok sohbet ve arkadaş bulma amaçlı kullandığını bulmuştur.

Biçer (2014), 24 ortaokul öğrencisini 12 deney 12 kontrol grubu olacak şekilde düzenleyerek çalışmasını yürütmüştür. Çalışmasında sosyal beceri eğitiminin ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılığı üzerindeki etkisi incelemeyi amaçlamıştır. Uygulanan eğitimin sonucunda sosyal beceri eğitiminin; ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Zorbaz (2013), Ankara’da 682 lise öğrencisiyle problemlerini internet kullanımının sosyal kaygı, akran ilişkileri ve bazı demografik değişkenlere göre incelenmesine yönelik araştırma yapmıştır. Yapılan araştırmanın sonucunda; erkeklerin problemlerini internet kullanım düzeylerinin kadınların internet kullanım düzeyinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Lise öğrencilerinin problemlerini internet kullanımında, akran ilişkilerinin kendini açma ve sadakat alt boyutları ile sosyal kaygının olumsuz değerlendirilme korkusu ve genel durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma alt boyutlarının önemli rol oynadığı tespit edilmiştir. Fakat problemlerini internet kullanım düzeyinin, anne ve baba öğrenim düzeyi ile aile gelir düzeyi değişken grupları açısından anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Doğan (2013) tarafından yapılan ergenlerde internet bağımlılığı yaygınlığını tanımlamak ve araştırmak amacıyla yapılan çalışma sonucunda; internet bağımlılığı yaygınlığı % 12.6 olarak ve “boş zaman aktiviteleri”, “haftalık ortalama internet kullanım süresi”, “gün içinde internet kullanım zamanı”, “internet kullanımının günlük işleri aksatması”, “internet kullanımının öğretmen ilişkilerini olumsuz etkilemesi”, “internet kullanımının uyku düzenini etkilemesi”, “internet kullanımının yeme düzenini etkilemesi” değişkenleri internet bağımlılığını yordayan değişkenler olarak bulunmuştur.

Tanrıverdi (2012), 999 ortaöğretim öğrencisiyle yürüttüğü çalışmanın amacı, internet bağımlılığı ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma sonucunda; internet bağımlılığı ile cinsiyet, baba eğitim durumu, sigara kullanma durumu, aile geliri, arkadaşlık kurma durumu, aile ilişkileri, öğretmenleri ile ilişkileri ve okulunda kafasında kötü iz (anı) bırakan öğretmen olup olmadığı değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki olduğuna ulaşılmıştır. Bir diğer bulguya göre ise, internet bağımlılığı ile sosyal destek arasında negatif yönlü ve güçlü ilişki saptanmıştır.

Esen ve Siyez (2011), 700 lise öğrencisi üzerinde yürüttükleri çalışmanın amacı ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psikososyal değişkenlerin incelenmesidir. Yapılan araştırma sonucunda, ergenlerde internet bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif yönde ilişki olduğu ve internet bağımlılığı ile aileden algılanan sosyal destek arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda ergenlerde internet bağımlılığını; cinsiyet, akademik başarı, yalnızlık ve aileden algılanan sosyal destek değişkenlerinin yordadığı görülmüştür.

İzmir’de 9.10.11. ve 12. sınıf öğrencilerinden oluşan 700 kişiyle, internet bağımlılığını yordayan psikososyal değişkenlerin incelenmesine yönelik araştırma yapan Esen (2010), araştırmanın sonucunda internet bağımlılığı ve yalnızlık arasında pozitif ilişki bulunurken, aileden algılanan sosyal destek arasında negatif anlamlı bir ilişki bulmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda internet bağımlılığının en önemli yordayıcısının cinsiyet ardından sırasıyla yalnızlık, aileden algılanan sosyal destek ve algılanan akademik başarı olduğu tespit edilmiştir.

Çevik ve Çelikkaleli (2010), ergenlerin arkadaş bağımlılığı ve internet bağımlılıklarını cinsiyetlerine, algılanan ebeveyn tutumlarına ve ebeveyn eğitim durumlarına göre inceleyecek bir çalışma yapmıştır. Yaptıkları çalışmanın sonucunda; arkadaş bağımlılığı yüksek olan ergenlerin interneti daha fazla kullandığı ya da interneti fazla kullanan ergenlerin arkadaş bağımlılığının yüksek olduğunu, internet bağımlılığının cinsiyete göre değiştiği ve erkek ergenlerin kız ergenlere göre daha fazla internet bağımlılığı belirtileri gösterdiğini ve son olarak ebeveynlerinin “ilgisiz” olduğunu düşünen ergenlerin internet bağımlılık puanlarının yüksek olduğunu saptamışlardır.

Gürcan (2010) ergenlerin problemleri internet kullanımları ile uyumları arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik araştırma yapmıştır. Araştırmaya 330 kız, 380 erkek lise öğrencisi

katılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre; ergenlerin problemlili internet kullanımları (internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda/sosyal rahatlık, aşırı kullanım) ile uyum puanları (anti sosyal davranış, öfke kontrol problemi, duygusal sıkıntılar, olumlu benlik) arasında anlamlı düzeyde ilişkilerin olduğunu sonucuna ulaşılmıştır.

Balcı ve Gülnar (2008), üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığını incelemeye yönelik araştırma yapmıştır. Araştırmanın örneklemini Konya Selçuk Üniversitesinde öğrenimini sürdüren 953 öğrenci oluşturmaktadır. Sonuçta elde edilen verilere göre, katılımcıların yüzde 23.2'si internet bağımlılığı belirtisi göstermektedir. İnternet bağımlılarını, bağımlı olmayanlardan ayıran en güçlü iki değişkenin sırasıyla internet kullanım süresi ve internete duyulan güven olduğu saptanmıştır.

Cengizhan (2005), gençlerin aşırı internet kullanım nedenlerini ve durumlarını inceleyen bir çalışma yapmıştır. Çalışma grubunu Marmara Üniversitesi öğrencilerinden 57 kişi oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda elde ettiği verilere göre, 54 kişinin (% 95) evinde bilgisayar var olup, 25 kişinin (% 44) ise ADSL internet bağlantısına sahip olduğu görülmektedir. Öğrencilerden 29 kişi (% 50) internet kullanımı nedeniyle yaşadıkları olumsuzluklar ilgili olarak, zaman kaybı, gereksiz işler için zaman harcama gibi nedenleri belirtmişlerdir.

2.3.2. İnternet Bağımlılığı ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Tayvan'da lise öğrencilerine yönelik Yang ve Tung (2007) tarafından yapılan araştırmanın amacı, internet bağımlısı olan ve olmayan öğrenciler arasındaki farkı belirlemektir. Young'ın bağımlılık ölçeğine göre katılımcıların %13,8'inin bağımlı olduğu belirlenmiştir. İnternette harcanan zaman ve internet bağımlılığı arasında pozitif ilişki bulunmuş ve bağımlıların haftada 21,2 saatini internette geçirdikleri belirlenmiştir. Aynı zamanda internet bağımlısı olan grubun diğer gruba göre daha fazla internetin okul performansı, günlük aktiviteler, öğretmen ve ailesel ilişki konuları üzerine olumsuz etkisi olduğunu düşünmektedir. İnternetin akran ilişkilerini geliştirdiği konusunda ise her iki grup da hem fikirdir. Araştırmanın bir diğer sonucuna göre bağımlılık, depresyon, özgüven eksikliği ve utangaçlık gibi kişilik yapısına sahip olanların bağımlı olma ihtimali, bu karakterde olmayanlardan daha yüksektir.

Li ve Chung (2006), internet kullanım işlevi soru listesi ve Çin İnternet Bağımlılık Ölçeğini üniversite öğrencilerine uygulamışlar ve sonucunda sosyal işlevin internet bağımlılığı üzerinde ana etken olduğunu bulmuşlardır.

Whang, Lee ve Chang (2003), Kore’de aşırı internet kullanıcılarının profili belirlenmek üzere Young’ın internet bağımlılık ölçeği düzenlenerek 13.588 kişiye uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda katılımcıların %3,5’i internet bağımlısı, %18,4’ü olası internet bağımlısı olarak belirlenmiştir. İnternet bağımlısı olan ve olmayan grup incelendiğinde, internet bağımlılarının diğer gruplara göre stres anında internet erişimi için daha fazla eğilim gösterdiği ve internet bağımlısı olanların diğer gruplara göre en yüksek derecede depresif ruh hali ve yalnızlık içinde oldukları ortaya çıkarılmıştır. Aynı zamanda internet bağımlılık ölçeği puanları ile sosyal davranış bozukluğu arasında yüksek bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Lin ve Tsai (2002), çalışmalarında Tayvan’da liseye devam eden 753 ergenin bağımlılık özelliği gösteren ve bağımlılık özelliği göstermeyen ergenlerin motivasyon özelliklerinin yönü bakımından birbirinden nasıl ayrıldıkları anlaşılmaya çalışılmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyet, sınıf düzeyleri ve internet deneyimi bakımından birbirlerinden anlamlı derece farklılaştıkları sonucuna ulaşılmıştır. İnternet bağımlısı olan ergenler internetin günlük işlerini, aile ilişkilerini, okul başarılarını olumsuz yönde etkilediğini; sağlıklarını, akran ilişkilerini ve öğretmen ilişkilerini ise olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir. Bağımlı olmayan gruba göre internetin hayatın tüm yönlerine olumlu etkileri vardır.

Anderson (2001), aynı sayıdaki kız ve erkek öğrencilerden oluşan 1302 kolej öğrencisine DSM-IV’te yer alan madde bağımlılığı kriterlerini esas alarak araştırma yapmıştır ve 7 kriterlerden 3 ve daha fazlasını sağlayanlar bağımlı olarak sınıflandırılmıştır. Araştırma sonucunda katılımcılardan 106 kişinin bağımlı özelliği gösterdiği ve bunların da 93’ünün erkek öğrenci olduğu belirlenmiştir. Bağımlı olarak görülen öğrenciler günde ortalama 229 dakika interneti kullanırken, diğer öğrencilerin 73 dakika kullandığı belirlenmiştir.

Morahan-Martin ve Schumacher (2000), 13 maddeden oluşan ölçek ile internet kullanımından doğan problemleri değerlendirmişler. Araştırmada, ölçekteki maddelerden 4 ve daha fazlasına “evet” cevabı verenler “patolojik internet kullanıcısı”

olarak tanımlanmıştır. 277 üniversiteli internet kullanıcıyla yürüttükleri çalışmada internet kullanıcılarının çoğunun erkeklerden oluştuğu, daha çok sofistike siteleri tercih ettikleri ve haftada ortalama 8,5 saat internet kullandıkları belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, patolojik internet kullanıcıları, interneti yeni kişilerle tanışma, sosyal rahatlık, oyun oynama ve duygusal destek almak amaçlı kullanmaktadır.

Shapira, Goldsmith, Keck, Khosla ve McElroy (2000), çeşitli araçlarla ulaştığı 20 problemlili internet kullanıcısıyla yapılandırılmış klinik görüşmeler gerçekleştirmiştir. Yaptığı görüşmeler sonucunda problemlili internet bağımlılığını; kontrol edilemez, belirgin şekilde rahatsız edici, fazla zaman alan ya da iş, sosyal ve maddi zorluklara neden olan, sadece hipomanik ve manik semptomlar sırasında görülmeyen şekilde tanımlamıştır. 20 deneğin hayat boyu en az bir DSM-IV eksen-I hastalığı ve bipolar rahatsızlık teşhisine sahip olduğu dolayısıyla problemlili internet kullanımının, fonksiyonel bozukluk ve psikiyatrik eksen-I rahatsızlığı ile ilişkili olduğu görülmüştür.

2.4. Özgüven

Özgüven insan davranışlarını belirli kılan en önemli etkenlerden biridir. İnsanın kendisine karşı pozitif düşüncelerinin olması, olayları kontrol edebilme inancı, kendinden hoşnut olması, doğru ve yanlışları ile kendini tanıması, olduğu gibi kabullenmesi gibi durumları ele alan bir kavramdır (Gökkaya, 2007, s.15).

Özgüven ruhsal hayatın en temel unsurlarından biridir. Aynı zamanda duygusal bir ihtiyaçtır. İnsanlar kendilerini bir nebze de olsa değerli ve önemli bulmazsa temel ihtiyaçlarını karşılayamaz ve sıkıntı yaşar. İnsanı yaşayan tüm canlılardan ayıran en önemli özelliği, kendini tanımasıdır. Bu şekilde bir kimlik oluşturur ve oluşturduğu kimliğe değer biçer (Kaya, 2015, s.33).

Lindenfield özgüveni; iç özgüven ve dış özgüven olmak üzere ikiye ayırmıştır. İç güven, insanın kendisini sevmesi ve barışık olmasıyla ilgili duygu ve düşüncelerini içeren bir terimdir. İç güveni oluşturan öğeler ise, kendinden memnun olma, kendini bilme, amaçlar oluşturma ve pozitif düşünmedir. İnsanın kendisinden memnun olması, kendisini tanımakla başlar. Kişi kendisini severse, güven duyar. Birey kendisine güvendiği sürece hedefleri bellidir (Ezmece, 2012, s.26). Dış güven ise; kişinin dış dünyaya karşı kendisinden memnun olduğunu gösteren eylemleridir. Dış güveni

oluşturan unsurlar ise, iletişim ve duygularını denetleyebilmektir (Ezmeci, 2012, s.26). İç ve dış özgüveni ifade eden davranışlar Tablo 2.1’de özetlenmiştir.

Tablo 2.1. İç ve Dış Özgüveni İfade Eden Davranışlar Tablosu

ÖZGÜVEN	
İç Özgüven	Dış Özgüven
Kendini sevme	İletişim becerileri
Kendini tanıma	Kendini iyi ifade edebilme
Kendine açık hedefler koyma	Kendini ortaya koyabilme
Pozitif düşünme	Duygularını kontrol edebilme

Kaynak: Günalp, 2007, s.40

2.4.1. Özgüven ile İlgili Kavramlar

2.4.1.1. Benlik (Öz)

Benlik kavramı, bireyin kendi özünü anlama şeklidir. Toplumsallaşma sürecinde insanlarla olan etkileşim sonucu bireyin kendisi ile ilgili olumlu ya da olumsuz yargılarıdır. Gündelik yaşamda aniden gelişen yeni durumlarla karşı karşıya kaldığımızda endişeye kapılırız. Karşılaştığımız olay ya da durumla başa çıkabileceğimize dair bir ikna gayretine gireriz. Bazı zamanlarda kendimizle ilgili birtakım kuşku yaşarız. Kendimize verdiğimiz değer, ne kadar güvendiğimiz ile ilgilidir. Benlik kavramı ileriki yaşamımızda önümüze çıkacak olan olayların nasıl üstesinden geleceğimize dair öngörüdür. Bireyin benlik kavramı tam değilse, karşılaştığımız olaylar karşısında çekingen kalır, başarısızlık hissi yaşarız. Bu da insanlar ile olan ilişkilerimizi olumsuz yönde etkiler (Okyay, 2012, s.24).

2.4.1.2. Özsaygı (Benlik Saygısı)

Benlik saygısı, bireyin kendisini kabullenmesi, önem vermesi, güven ve saygı duyması ile kendisini değerlendirmesi sonucu benlik kavramını doğrulamasından oluşan tasvip durumudur. Benlik saygısı özellikle buluş çağında önem arz etmektedir. Birey bu çağda bedensel, psikolojik ve toplumsal yönden değişme ve gelişme sürecine girer. Süreç sağlıklı geçerse birey sağlam bir karakter ve benlik oluşturur. Kişinin edinmiş olduğu benlik, bireyseldir ona özgüdür. Kişilik, bireyin başka insanlardan ayırt edilmesini sağlayan, düzenli ve devamlı olan, fiziksel, bilişsel ve psikolojik unsurları barındıran bir bütündür. Buluş çağında edinilen kimlik duygusu ancak benlik saygısı ile gelişir. Benlik

saygısı bireyin kendisini güdülemesi adına yönlendirici bir güçtür. Benlik saygısının gelişmesinde “sosyal karşılaştırmalar ve yansıtılmış değerlendirmeler” önemli rol oynamaktadır. Birey değerini ölçmek için akranları ile bir karşılaştırma yapmaktadır. Bu karşılaştırmalara okula başladığımız ilk yıllar ile buluş çağı devamında karşılaşılabılıriz (Çelik, 2001, s.24).

Erken ergenlik sürecinde benlik saygısı bedensel değişimi de içinde barındırdığı için birçok etken tarafından etkilenmektedir. Yani ergenlik dönemi benlik saygısını ve bedensel değişimler sonucu oluşan beden imajını da çeşitli yollarla etkilenmektedir. Geç ergenlik süreci ile yapılan araştırmalarda adölesan döneminin “benlik saygısı ve beden imajını” etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Esen, 2012).

2.4.1.3. Öz-Yeterlilik

Bandura, kişinin bir davranışı uygulamaya geçirmek için gerekli olan edimleri örgütleme ve güdüleme gücüne ilişkin kanaatine öz-yeterlilik adını vermiştir. Bu kavram, kişinin belli bir alanda gerçekleştireceği eylem için ihtiyaç duyacağı yeteneğe sahip olduğu ya da olmadığı konusundaki önyargısıdır. Öz-yeterlilik kavramı duruma özgüdür. Benlik kavramı ise, genel bir özellik göstermektedir. Ayrıca, kişi kendisini başka insanlarla karşılaştırdığında, nerede gördüğü ile ilgilidir (Acuner, 2012, s.41).

Öz-yeterlilik kanaati kişinin yeteneklerindeki başarısı ile değil, yeteneklerine olan inancı ile ilgili bir terimdir. Bu kanaat, kişinin bir konuda kendini nasıl hissettiği, nasıl güdülediği ve nasıl davrandığını göstermektedir. Çeşitli faktörlerden etkilenmektedir. Bunlar, geçmişte deneyimlediği başarı ya da başarısızlık durumları, bu duruma başka insanların tanık olması ve emosyonel deneyimleridir (Siyambaş, 2015, s.50-51).

2.4.2. Özgüven Duygusunun Gelişimi

Çocuğun psikososyal gelişim süreci doğumu ile başlar ve bir yaşına gelene kadar devam eder. Bu dönem “temel güven duygusunun” geliştiği bir süreçtir. Bu süreçte çocuğa gösterilen ilgi ve şefkatin düzenli, doyurucu ve sürekli oluşu özgüvenin olumlu yönde gelişmesine katkı sağlar. Bebeğin annesine ya da bakımını üstlenen kişiye güven duyması ileriki yaşamında sağlıklı ilişkiler kurması adına önemli ve gereklidir. Aydın (1997)’ın yapmış olduğu bir çalışmada, bebeklik döneminde anne ya da bakım veren ile

kurulan güven ilişkisinin, pozitif benlik anlayışı ve kendini yeterli bulma inancı geliştirmesine neden olacağını belirtmiştir (Akt: Başoğlu, 2007, s.33).

Bir çocuk güven duymaya ilk olarak annesine güvenerek başlar. Daha sonra hem kendisine hem de çevresine güven duyma yolunda ilerler. Böylelikle özgüvenin ve kendine güven duygusunun yapıtaşları oluşur. İlk bebeklik evresinde çocuk anneye ya da bakım verene muhtaçtır. Bu evrede çocuğun ihtiyaçlarının karşılanması sevginin ve şefkatin onun için ne kadar önemli olduğunu gösterir. Çocuk ilgiyi gördüğü müddetçe güven duygusu gelişir, aksi takdirde güvensizlik yaşayabilir. Bu da çocuğun bağımlı ve yeterli olmayan bir kişilik oluşturmaya sebep olur. Başka insanlardan ve ailesinden ilgi göremeyen çocuk, bu durumu yeterli olamamasına bağlayabilir. Sonucunda ise aşağılık ve üstünlük duyguları oluşur. Bu da çocuğun çevresine ve kendisine karşı güven duymamasına yol açar (Ezmeci, 2012, s.36-37).

Çocuğun doğumu ile birlikte başlayan özgüven, erken yaşlarda başlar ve 9-10 yaşına kadar gelişir. Aynı zamanda yaşam boyu gelişen bir durumdur. Çocuğun ergenlik dönemine girmesi ile birlikte özgüven de şekillenmeye başlar. Başta ebeveynin vermiş olduğu sevgi ve şefkatle gelişen özgüven, çocuğun okula başlaması ile yerini öğretmen ve akranlarına bırakarak beslenir (Günalp, 2007, s.40). Özgüven gelişimi, her çocukta aynı olmaz, farklılık gösterebilir. Kompleks bir süreçtir. Bazı kişilerde iç özgüven yüksek iken, bazı kişilerde dış özgüven yüksek olabilir. Örneğin; çocuk aile içindeki tutum ve davranışlarından kaynaklı takdir görüyor, fakat bedensel özellikleri ile dalga geçiliyorsa burada özgüven hem negatif hem pozitif yönde etkilenir. Bu sebepten ötürü çocuklara karşı yapmış olduğumuz yorum ya da tenkitlerde yapıcı olmak çok önemlidir. Ergenlik sürecinde, toplumda bir kimlik oluşturma gayesinden bedensel değişimlere, karşı cinsle olan arkadaşlıktan özgürlük arayışına, gruba aidiyetten meslek seçimine kadar birçok unsur özgüveni pozitif ya da negatif biçimde etkilemektedir (Erkek, 2016, s.38-39).

2.4.3. Özgüvenin Davranışsal Göstergeleri

Özgüvenin davranışsal göstergeleri yüksek ve düşük özgüven göstergeleri olmak üzere iki alt başlıkta toplanmaktadır. Bu göstergelere ilişkin bilgiler Tablo 2’de sunulmuştur.



Tablo 2.2. Düşük ve Yüksek Özgüven Göstergeleri

Yüksek Özgüven Göstergeleri	Düşük Özgüven Göstergeleri
<ul style="list-style-type: none"> • Bağımsızlık • Açık ve içten geldiği gibi davranmak • İyimser olmak, yaşamaktan ve mücadele etmekten heyecan duymak • Esnek olmak • Doğrudan ve açık iletişim yollarını kullanmak • Kendi sorunlarını, duygularını, sezgilerini, hırslarını vb. sahiplenmek • Duygusal yakınlık kurabilmek • Kendini ve başkalarını kabul etmek • Başkalarına ve kendisine cesaret vermek • Güçlü ve zayıf olduğu konuların gerçekçi bir şekilde bilincinde olmak • Zayıflıklarını güçlendirmek için fırsat 	<ul style="list-style-type: none"> • Fazlasıyla bağımlı olmak • Karamsar ve kaderci olmak • Kendini hiçbir şekilde iyi bulmamak • Kendini lanetlemek • Aşırı mükemmeliyetçilik • Yeni durumlardan aşırı şekilde ürkmek • Okulu bırakmak • Kendini her yönden eleştirmek • Herkesin kendisinden yüksek olduğuna inanmak • Şiddetli bir aşağılık ve yükseklik kompleksi • Yalnız ve izole olmak • Yakın ve derin duygusal ilişkiler kuramamak • Kendini sevilmez gibi görmek • Bazen intiharı düşünmek • Katı ve esneklikten uzak olmak • Başkalarından pek çok talepte bulunmak

kabul etmek • Sorun çözücü olmak • Her türlü duyguyu ifade edebilmek • Uzlaşmaya direnmek • Gerektiği zaman destek takviye istemek • Hayatın her yönüne katılmak	• Karamsar olmak • Zevkli deneyimler yaşadığında suçluluk duymak • Reddedilmekten korkmak • Yanlış yapmaktan ve başarısızlıktan ürkmek • Kararsızlık • Duygularını bastıramadığı takdirde tehlikeli boyutta şiddet ve saldırganlık sergilemek • Fiziksel sağlık ve mutluluğu reddetmek • Kendini reddetmek • Başkalarına hükmetmek • Sürekli güven tazeleme ihtiyacı • Başkalarını manipüle etmek • Duyguların kolayca incinmesi • Eleştiriye karşı aşırı duyarlı olmak • Koruyucu iletişim yollarına başvurmak • Değişime karşı koyma • İltifat ve geribildirimler almamak • Sürekli mutsuz olmak • Başkaları ile ilişkilerinin sorunlu olması • Hep üzüntülü olmak • Anksiyete ve depresyona yatkın olmak • Hayatı olması gerekir, olmaması gerekir, olmak zorunda, olmalı gibi kurallarla yaşamak • Kendinden utanmak • Hayat yaşamaya değmez gibi hissetmek • Başkalarının hayatlarına aşırı ilgi göstermek ve hiç ilgilenmemek
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Kaynak: Erkek, 2016.

2.4.4. Özgüven Gelişimini Etkileyen Faktörler

2.4.4.1. Ana-Baba Tutumları

Aşırı Koruyucu ve Müdahaleci Anne Baba: Aşırı koruyucu ve müdahaleci ebeveyn tutumu, çocukların kendi başlarına yapabilecekleri işleri onların yerine yapmak demektir. Çocuk yemek yemeye başladığında “sen yiyemezsin, ben yedireyim”, kıyafetlerini giymek istediğinde “sen giyemezsin, ben giydireyim”, arkadaş seçiminde “bununla konuşsan senin için daha iyi”, gibi müdahaleci tutum söz konusudur. Bu tutum ile büyüyen bir çocuk anne babaya bağımlı hale gelir. Tek başına bir sorumluluk üstlenip, görevinin üstesinden gelemez. Sorumluluk duygusu oluşmaz. Her işinde yanında destek ve yardımcı olarak anne babasını ister. Tek başına bir iş üstelenemediği ve yapamadığı için düşük özgüvene sahiptirler. Arkadaş çevresinde haklarını savunamayan, pasif, problemlere çözüm getiremeyen bir birey olur. Zamanla grup

içerisinde istenmezler, dışlanırlar. Bunun sonucunda çekingen ve içe kapanık bir birey haline gelirler. Bu durum öfkelenmelerine, üzülmelerine neden olurken, yalnızlık ve değersizlik hissini de beraberinde getirir (Umutlu, 2010, s.76).

Tutarsız Anne Baba: Çocuk büyütürken ve yetiştirirken, istikrarlı ve dengeli bir anne baba tutumu sergilemek oldukça önemlidir. Ebeveynlerden biri kısıtlayıcı, diğeri hoşgörülü olması ya da bir konu ile ilgili önce sınırlayıp daha sonra hoşgörülü bir tavır sergilemesi çocuğun gelecek yaşantısında bir takım davranış bozuklukları göstermesine sebep olabilmektedir (Başoğlu, 2007, s.38).

Aşırı Baskıcı ve Otoriter Anne Baba: Aşırı baskıcı ve otoriter anne baba tutumu sergileyen bireylerde ceza her zaman önemli yer tutmaktadır. Şiddet ve korkutma yöntemleri de mevcuttur. Böyle bir ebeveyn tutumu ile yetişen bir çocuk olumsuz bir benlik imajı geliştirir. Kendisine güveni olmayan birey hiçbir işi başaramayacağını düşündüğü için sosyal ortamlarda pasif kalır. Kendisini ifade etmekte zorlandığı için negatif eylemler sergileyebilir. Çocuğuna akademik başarı konusunda baskıcı bir tutum sergileyen ebeveynler de istemsiz şekilde özgüven sorununun çıkmasına sebep olurlar. Bu tutuma maruz kalan çocuklar da ise daha çok kaçma kaçınma davranış kalıpları görülür. Aşırı talepkar ebeveyn tutumu çocuğun tedirginlik ve güvensizlik yaşamasına, aşırı korumacı tutum ise zayıflıklarının ortaya çıkmasına sebep olur (Çelik, 2001, s.48-49).

Eşitlikçi -Demokratik Anne Baba: Demokratik tutum sergileyen ebeveynlerde, çocuğun uyması gereken birtakım normlar vardır. Karşılıklı hoşgörü söz konusudur. Çocuklar ebeveynlerinin duygu ve düşüncelerine önem verirler, ebeveynler için de her zaman çocuklarının duygu ve düşünceleri değerlidir. Çocuk ailesinde sorumluluğu öğrenmesinin yanı sıra bağımsız bir kişilik olma yolunda da ilerlemektedir. Eşitlikçi-demokratik ailelerde güven veren bir tutum ile çocuğun onaylayacağı akıllı bir denetleme sistemleri vardır. Kesin sınırlamalar koymak yerine, çocuğa söz hakkı tanıyarak onu dinler ve bu doğrultuda beklentide bulunurlar. Bu şekilde çocuklar istediklerini hoşgörülü şekilde dile getirebilirler. Çocuklar her zaman için anne babaları tarafından kabul görmek ve onay almak isterler. Çocuk eğer ailesinden onay alır ise; sağlıklı şekilde yetişkin olmak yolunda devam eder. Fakat kabul görmez, onay almazsa özgüveni düşük bir birey olarak yaşamına devam eder (Umutlu, 2010, s.76).

2.4.4.2. Akademik Başarı

Özgüven kavramı kişinin edindiği kazanımlar ve olumlu eylemleri ile değişkenlik gösterebilir. Çünkü her insan bir şeyleri başarabildiğine hem inanmak ve hem de görmek ister. Başarabildiğini gördüğü müddetçe mutlu olur ve kendine olan güveni artar. Okulda başarılı bir imaj çizen, öğretmeni ve arkadaşları tarafından sevildiğini düşünen, parmak kaldırıp doğru veya yanlış bildiğini dile getirmekten korkmayan, sanatsal anlamda yeteneklerini ortaya koyabilen bir birey pozitif benlik geliştirebilir. Fakat bu durumların tersi olarak duygu ve düşüncelerini dile getirmekte tedirginlik yaşayan, öğretmenleri ve arkadaş çevresi tarafından sevilmediğini düşünüp kendisini değersizleştiren bir birey benlik kavramını olumsuz yönde geliştirir (Çelik, 2001, s.51).

2.4.4.3. Kendini Değerlendirme ve Çevrenin Etkisi

İnsanların kendilerine olan güvenlerini etkileyen iki faktör vardır. Biri kişinin kendisine olan inancı, diğeri ise başka insanların ondan ne beklediğidir. Buradaki en önemli husus bu iki faktör arasındaki farkın kişinin kendisi tarafından anlaşılmasıdır. Örneğin, bir öğrenci müzik dersinde sesinin güzel olduğunu düşünerek şarkı söyler ve kendisi adına mutlu olur. Ancak öğretmeni ve arkadaşları tarafından olumsuz eleştiri alır. Yapılan olumsuz geri dönüş, öğrenciyi de kendi adına olumsuz birtakım şeyler düşünmeye sevk eder. Bu durum öğrencinin özgüveninin zedelenmesine neden olur. Bireyin kendisi hakkındaki olumlu düşünceleri çevreden gelen isteklere karşılık vermediği zaman özgüveni etkilenir (Başoğlu, 2007, s.45).

2.4.4.4. Zekâ

İnsanlar aynı zekâ düzeyine sahip olsalar dahi gelecekte gösterecekleri başarılar çok farklı olabilmektedir. Gayelerini iyi belirleyebilmek, tekniği iyi seçebilmek, kendine güven, gayretli ve sosyal anlamda becerikli olma başarı yolunda önemli unsurlardandır. Aynı zaman da zeki olan bir bireyin kendine olan güveni yüksektir. Benlik saygısı kuvvetlidir. Çünkü çabuk kavrar ve öğrenir, üstünlük sağlayabilir. Her durum ve olayda kazanılan yeni başarı kendilerine olan güvenin daha da artmasına neden olur (Başoğlu, 2007, s.42).

2.4.4.5. Fiziksel Görünüm

Ergenlik döneminde birey bedensel anlamda büyük değişikliğe uğradığını farkındadır. Başlarda bu değişim onları rahatsız eder. Erkek çocuklarında sesin baskın hale gelmesi, kız çocuklarında ise vücut hatlarındaki değişimler ergenlerin çekingen ve utangaç bir tavra girmesine sebep olur. Çevreden aldıkları olumlu veya olumsuz geri dönüşler kişilik gelişimlerini etkilemektedir. Kendi bedeninden hoşnut olan çocuk olumlu bir benlik imajı kazanır ve kendine olan güveni artar. Kişi eğer hoşnut olmazsa olumlu bir benlik imajı kazanamaz ve kendine olan güveni düşük olur (Çelik, 2001, s.56).

4.4.4.6. Sorumluluk

Sorumluluk, insan hayatının ilk zamanlarında ebeveynlerinden ve çevresinden gördükleri ile eylemleri şekil almaya başlar. Çocuğun sorumluluk sahibi olmasında, ebeveyn tutumu, aile içi ilişkiler ve disiplin önemli yer tutmaktadır. Disiplin, çocuğa istenilen eylemleri öğretmek, kendi kendini yönetmesini sağlamak ve ahlak gelişimine yön kazandırmaktır. Sorumluluk duygusu oluştururken, çocuğu sorunlar karşısında kendi başına bırakmak önemlidir. Bunun içinde küçük yaştan itibaren yaşına, becerilerine ve cinsiyetine uygun olacak şekilde sorumluluklar verilmeli ve bu duygu pekiştirilmelidir (Çelik, 2001, s.58-59).

4.4.4.7. Akran İlişkileri

Ergenlik sürecinde ani fiziksel ve psikolojik değişimlerle baş başa kalan ergen, yeni bir olaya girdiğinde başka insanlar tarafından destek almak ister. Ergen bu desteği genellikle kendisine benzer sorunlar yaşayan akranlarından almaktadır. Akran ilişkileri ne denli iyi olursa desteği de o denli fazla olur ve olumlu bir benlik algısı geliştirebilir. Bunların yanı sıra ergenlik döneminde bir gruba ait olma, değerli görülme, başkaları tarafından anlaşılma, bakış açısının genişlemesi gibi durumlar ergene yarar sağlar. Aynı zamanda yakın arkadaşlık ilişkisi kurmaları ve güven duymaları pozitif sosyal eylemler gösterme yolunda desteklemektedir (Külcü, 2015).

4.4.5. Ergenlik Döneminde Özgüven

Özgüven insan hayatı boyunca her dönemde ayrı bir öneme sahiptir. Özellikle ergenlik sürecinde ergen toplum tarafından bir kimlik elde etmeye çalışırken özgüvenin önemi daha da artar. Toplum tarafından olumlu bir kimlik kazanmış olan birey kendini değerli

hisseder ve kendisine olan saygınlığı artar. Bununla birlikte özgüven duygusunda da artış görülür (Erkek, 2016, s.38).

Ergenlik sürecinde kişi hem çevresinde hem de ruhsal yaşantısında farklılaşmalar yaşamaktadır. İnsanlarla kurduğu ilişkiler oldukça kompleks hale gelir ve erişkinlerdeki gibi olmaya başlar. Bundan sebep ergenin daha çok sorumluluk üstlenmesi gerekebilir. Birey ilk defa karşılaştığı sorunlar karşısında problem çözme becerisini ortaya koyması gerekmektedir. Bu yüzden ergenlik kişinin duygu ve düşüncelerini ifade etmekte zorlandığı ve kararsız bir tutum sergilediği dönem olduğu için oldukça zordur. Ergen bu dönemde kendini ifade etmek amacı ile birtakım yollara başvurabilir. Bu yollar bazen uygun olmayan yollar da olabilir. Yolların bir ucu içedönük ve pasif davranışlar iken, diğer ucu çok hareketlilik, saldırganlık olabilir. Pasif ve içedönük tutum genellikle bireyin kendini savunamadığı zamanlarda ortaya çıkar. Her iki davranış tarzı da, kişinin kendi haklarını koruması adına uygun olmayan tutumlardır. Uygun olan davranış tarzı ise, kendi hakkını koruyabilmesinin yanı sıra başkalarının da hakkını gözetmektir (Kiraz, 2016, s.33).

Ergen, özgüvenini artırmak amaçlı çeşitli sosyal ortamlara girer ve girdiği ortamda kendini değerli hissettiği müddetçe hoşnut olur. Girdiği sosyal ortamlar bazen birtakım olumsuz özelliklere sahip olabilir. Örneğin; toplumun kurallarına aykırı davranışta bulunan bir gruba dâhil olan birey, grup içerisinde kendine yer edinmek amaçlı, gruba uygun eylemlerde bulunacak ve sonucunda takdir görecektir. Takdir görmek ve gruba dâhil edilmek ergeni mutlu ettiği için olumsuz davranışları sergilemeye devam edecektir. Bununla birlikte riskleri ve olumsuz birtakım sonuçlar da beraberinde getirecektir. Olumsuz durumlarla karşı karşıya kalan, dışlanan, aynı zamanda cezalandırılan ergenin özgüven duygusu zedelenir. Kendisini bir gruba ait hissetmez. Bu tür durumlarla karşı karşıya kalan ergen için, spor ve sanat dalları ile ilgilenmek iyi gelir ve özgüven duygusunu yeniden olumlu anlamda geliştirmesine yardımcı olur. Birey ergenlik sürecini başarılı şekilde atlarsa şayet özgüveni yüksek, kendine güven duyan, değerlerinin farkında olan, yardımsever, hayal gücü geniş, insanlar için faydalı işler yapan birey olarak yetişir. Bunların yanı sıra, başarılı olma isteği, toplum tarafından kabul gördüklerini bilme, sosyal ortamlarda rahat olabilme, duygu ve düşüncelerini açıkça ifade edebilme, iyi performans sergileme ve sorumluluk alma gibi özellikler de gösterirler. Özgüven düzeyi düşük olan kişiler aşağılık duygusu, başarısız

olma endişesi, inat etme, önyargılı olma, çekingen, içedönük, kendini değersiz ve yetersiz görme, başkalarının söz ve davranışlarından fazlaca etkilenme, çevreye ve kendine karşı güven duymama, insanlar tarafından reddedilme korkusu, arkadaşlık kuramama, psikolojik sıkıntıların yansımaları olarak fiziksel birtakım sorunlar yaşadıkları gözlemlenmiştir (Erkek, 2016, s.30).

4.4.6. Özgüven Kavramına İlişkin Kuramsal Görüşler

Fred'un Yapısal Kişilik Kuramı: Freud'a göre bireyin kendisini değerlendirmesi, hayatı boyunca edindiği kazanımlara ve başarısızlıkların yoğunluğuna bağlıdır. İdeal ego, çocuğun aile içinde onaylanması ve takdir görmesi sonucu oluşur. Bu da özgüvenin artmasına ve bireyin kendisi ile ilgili olumlu sonuçlar elde etmesine sebep olur. Böylece çocuk evde ebeveyn, okulda öğretmen tarafından onaylanırsa gelişen ideal ego sonucu özgüven düzeyinde artış meydana gelir (Acuner, 2012, s.40).

Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı: Erikson gelişimi sekiz evrede ele almıştır. Her evrede bir pozitif benlik, birde karşıtı mevcuttur. Bu evreler: Bebeklik, küçük çocukluk, ilk çocukluk, orta çocukluk, ergenlik, genç yetişkinlik, orta yetişkinlik ve ileri yetişkinliktir. Erikson'a göre bebeklik evresi, doğum ile başlar, bir yaşının sona ermesiyle biter. Güven duygusunun temelleri bu evrede atılır. Çocuk hayata gözlerini açtığı an itibarıyla insanlarla bir ilişki içine girmiştir. İlk ilişkiyi annesi ya da annesi yerine koyulan kişi ile kurar. Bebek ağladığında emzirilirse haz, emzirilmezse acı duyar. Bebeğin alıcı yapısına karşılık anne ne kadar verici olursa sistem o kadar düzgün ilerler ve böylece bebekte "kendini iyi hissetme" duygusu oluşmaya başlar. Çünkü onun istediklerine karşılık veren, onu seven birisi var. Erikson'a göre anne-çocuk ilişkisinin dengeli, istikrarlı oluşu çocukta güven duygusunun temelini oluşturmaktadır. Çocuk önce annesine güvenir, daha sonra da kendisine güven duymayı öğrenir (Başoğlu, 2007, s.53-54).

Adler ve Bireysel Terapi: A.Adler, çocuğun dünyaya gözlerini açtığında çevresinin kalabalık olmasından kaynaklı kendisini çaresiz, eksik ve yetersiz bulmasına sebep olduğunu belirtmiştir. Birey eğer bu eksiklik ve yetersizlik duygusundan kurtulup başarıya ulaşırsa özgüveni olumlu yönde etkilenir, fakat ulaşamazsa özgüven olumsuz şekilde etkilenecektir. Bu durumda ebeveyn desteği büyük önem arz eder. Ebeveyn

desteği göremeyen çocuklarda ‐aşırı koruyu‐ tutum özgüvenin azalmasına sebep olur (Başoğlu, 2007, s.35).

Sullivan’ın İlişkiler Kuramı: H.S.Sullivan’ın belirttiğine göre; kişi özgüvenini kaybetmemek adına istikrarlı bir çaba gösterir. Çünkü özgüveni kaybetmek, kaygıya sebep olur. Özgüveni düşük bireylerin geçmiş yaşantılarında aile büyükleri ya da sevdikleri tarafından küçük düşürüldüğü ve bu durumla tekrardan karşı karşıya kalacakları yanılığı vardır. Çocuğun kendisini değerlendirmesi, ebeveynin çocuğun eylemlerini onaylaması ile yakından ilgilidir. Özgüven oluşumunun bireyler arası ilişkilerle bağdaştırılması Sullivan’ın bu konuda önemli katkılarındanadır (Kurtuldu, 2007, s.71).

Horney ve Bütüncül Yaklaşımı: Karen Horney, mecburiyet ve yalnızlık hislerinin nedenleri üzerinde durmuş ve ‐Temel kaygı‐ kavramını ortaya atmıştır. Sonuç olarak bu hislerin bireyi mutsuzluğa sürüklediğini belirtmiştir. Horney’e göre kaygının oluşmasını tetikleyen faktörler, otorite tarafından baskılanmak, saygı görmemek, başarı karşısında övülmemek gibi çevresel sorunlardır. Bu faktörler anne baba ile çocuk arasında sıkıntılı ilişkinin simgesidir. Çocuk dünyayı eğer tehlikeli ve düşman gibi görürse ‐temel kaygı‐ hissedebilir. Horney bu hissi, kişinin güvenlik algısından mahrum kalmasından dolayı oluştuğunu belirtmiştir. Bu his özgüven algısı ile doğru orantılıdır (Başoğlu, 2007, s.36).

Fromm’un Hümanistik Yaklaşımı: Fromm, kendini sevmek ile özgüven tanımlarının birbirlerine çok benzediğini savunur. Fromm’a göre kişinin insanlara güvenebilmesi ve sevmesi aslında özgüven kavramının yansımalarıdır. Toplum tarafından kabul ve değer görme, fikir özgürlüğü gibi tanımlar özgüven kavramının ortaya çıkmasını sağlar. Ortaya çıkan kavramların tabanı aile içi ve kişilerarası ilişkilerde atılır. Birey eğer kendisini sevmiyor ise; başka insanları da sevmez ve güvenmez. Fromm kişinin eylemlerini kendine duyduğu güven sonucu bağımsızlık ya da kendisine karşı güvensizliğinden dolayı içinde yer aldığı topluluğun güvenine ihtiyaç belirler. Eylemlerini hangi yönde belirleyeceğini sevgi ilişkileri inancı belirler (Merey, 2010, s.29).

Rosenberg’e Göre Özgüven: Rosenberg çalışmalarında düşük özgüvene sahip bireyleri ‐egophobes‐, yüksek özgüvene sahip bireyleri ise ‐egophiles‐ olarak

adlandırmıştır. Ayrıca yüksek özgüvenli bireylerin daha sinirsel eğilimlere daha yatkın olduğu, toplumsal ilişkilerinde sıkıntı yaşayan ve çekingen, başarılı olabileceklerine dair ümitleri az olan bireyler olduğu kanısına varmıştır. Bu duruma sebep olan sorunlar ise; kişinin güvensizlik algısından ve çevre tarafından olumsuz değerlendirilmesinden kaynaklıdır (Kurtuldu, 2007, s.73).

Coopersmith'e Göre Özgüven: Coopersmith özgüveni, bireyin eylemlerini belirleyen bireysel değerlendirmeleri olarak tanımlamıştır. Özgüveni iki boyutta incelemiştir. Biri kişinin kendisini değersiz hissetmesinden kaynaklı düşük özgüven, diğeri ise kişinin kendisini saygın hissetmesi sonucu oluşan yüksek özgüvendir. Kişinin kendini saygın, başarılı ve yetenekli olarak görmesi özgüven sahibi olmasında büyük önem taşır (Merey, 2010, s.32-33).

W.James'e Göre Özgüven: William James, bireylerin eylemlerinin başkaları tarafından anlaşılabilmesinde özgüvenin önemini vurgulamış ve bir teori ortaya atmıştır. James özgüveni "Hedefe varmaktaki başarı / Varılmak istenen hedef = Özgüven" şeklinde ifade etmiştir. Yani kişinin amaçladığı başarıya erişme oranı düşük ve yüksek özgüveni belirleyeceğini belirtmiştir. Kişi eğer hedeflerine ulaşırsa özgüven sahibi olur. Ulaşamazsa şayet, başarısızlık algısına düşer (Çelik, 2001, s.39-40).

Cooley'e Göre Özgüven: Özgüven, bireyin çevresi tarafından takdir görmesi ve onay alması sonucu oluşur. Çocuk için etrafındaki önemli kişiler öncelikle anne ve babadır. Eğer ebeveyn tarafından olumlu ve destekleyici anne baba tutumu sergilenirse çocuğun özgüveninde pozitif anlamda gelişme sergilenir (Merey, 2010, s.23).

Maslow ve Holistik Kuram: Maslow, bireylerin temel ihtiyaçlarını oluşturan bir piramit oluşturmuştur. Sırayla şu şekildedir: fizyolojik ihtiyaçlar, güven ihtiyacı, sevgi ve ait olma ihtiyacı, değer-saygı ihtiyacı ve kendini gerçekleştirme ihtiyacıdır. Maslow değer verilme ihtiyacının çift yapılı olduğunu belirtmiştir. İnsanlar bir taraftan kendilerine karşı saygı duyarken, başkalarının da onlara saygı duymasını isterler. Değer verilme ihtiyacı karşılandığı müddetçe kişinin kendine güveni olumlu yönde gelişir (Çelik, 2001, s.21).

Rogers'ın Kişilik Kuramı: Rogers, düşük özgüvenli çocuklarla yüksek özgüvenli çocukları karşılaştırıldığında şu sonuca ulaşmıştır: Yüksek özgüvene sahip çocuklar özgür, iddialı ve yaratıcıdırlar. Klişe olan toplumsal tanımlamaları çabuk içselleştirme

eğilimi göstermezler. Bu durum daha esneyebilen ve sorunlara karşı çözüm getirebilen yetiye sahip olana kadar devam eder (Ezmeçi, 2012, s.14).

2.5. Özgüven ile İlgili Araştırmalar

2.5.1. Özgüven ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Bilgin'in (2001) ergenlerin özgüven düzeyini çeşitli değişkenler ele alarak incelediği çalışmasında Kocaeli ili İzmit ve Kartepe ilçelerinde çeşitli lise türlerinden 600 ortaöğretim öğrencisine yer verilmiştir. Çalışmanın sonucu ise şu şekildedir: Öğrencilerin özgüven düzeyleriyle başkaları ile olumlu ilişkiler kurmaları ve hayat gayelerinin olması arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin eğitime tabi tutuldukları sınıf seviyesine, okul çeşidine, kardeş sayılarına, doğum sıralarına ve disiplin kurulundan ceza alıp almamasına göre özgüvenlerinin anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Fakat öğrencilerin cinsiyetlerine, sosyo ekonomik durumlarına, beden imajlarına, anne babaların sergilediği aile tutumuna ve öğrencilerin okul başarılarına göre özgüvenlerinin anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür (Erkek, 2016, s.77).

İstanbul'da yaşayan ailelerde üç nesil anne baba bağlılığı, kontrol, ceza ve özgüveni ele alan çalışma yapılmıştır. Bu çalışmada "Block'un Çocuk Yetiştirme Davranışları Bildirim Formları" kullanılmıştır. 113 orta seviye ailelerden gelen üç nesil yani ergen, anne-baba, büyükanne-büyükbaba yer almıştır. Sonuçlarına bakıldığında ise; annenin çocuğuna sevgi göstermesi ile özgüven arasında anlamlı bir ilişki bulunur iken, babanın sevgi göstermesi ile özgüven arasında bir ilişki bulunamamıştır. Çocuğa ceza verilmesi, disiplin ile düşük özgüven arasında anlamlı bir ilişki bulunurken, çocuğun ödüllendirilmesi ve yüksek özgüven arasında bir ilişki bulunduğu belirtilmiştir (Başoğlu, 2007, s.74).

Özcan (1996) ilkokul öğrencilerinin özgüven düzeyleri, okul başarıları ve ebeveyn tutumları ile ilgili yapmış olduğu çalışmasında, değişkenler ve özgüven arasında yüksek düzeyde bir ilişki olduğunu belirtmiştir (Akt: Ezmeçi, 2012, s.65).

Torucu (1992), çalışmasında 13-14 yaşları arasındaki 300 öğrencinin sosyo-ekonomik düzeyleri ile ebeveyn tutumlarındaki farklılıkların benlik saygısına etkisini ele almıştır. Çıkan sonuçlar ise şu şekildedir: Sosyo ekonomik düzey ve ebeveyn tutumları gencin

kişilik gelişimi üzerinde etkilidir. Düşük sosyo ekonomik seviyeye sahip olan bireylerde düşük özgüven de görülmektedir (Akt: Başoğlu, 2007, s.74).

Kuzgun (1972), ebeveyn tutumlarının, kişinin kendisini gerçekleştirme düzeyine olan etkisini araştırmak için üniversite öğrencileriyle bir çalışma yapmıştır. Çalışmada sonucunda, demokratik ebeveyn tutumu kişinin kendini gerçekleştirme için uygun şartlar oluşturmaktadır. Otoriter ebeveyn tutumu, sevgi yoksunluğundan kaynaklı kişinin kendini gerçekleştirmeinde engelleyici bir tutum olarak belirtilmiştir fakat sıkı denetim olmaması da kendini gerçekleştirmeye bir olanak olarak görülmüştür (Akt: Ezmeci, 2012, s.43).

Aile Araştırma Vakfı (1996) , 26 şehirden her bölgeden insanlarla istişare yapmış ve 13-18 yaş grubundaki ergenlerle ilgili bazı sonuçlar elde edilmiştir. Ergenler sorunlarını en çok %25 oranla erkek arkadaşlarıyla paylaştıklarını, anneleri ile %23, babaları ile %3, kız kardeşleri ile %10 ve erkek kardeşleriyle %3'tür. Öğretmenleri ile paylaşanlar %0,4, rehber öğretmenle/psikolojik danışmanlarla paylaşanlar ise %0,1'dir. Bu gruptaki ergenlerin karşılaştıkları önemli sorunlar ise; sigara (%55), kötü arkadaşlar edinme (%27), işsizlik(%26), uyuşturucu(%24), alkol kullanımı (%22), kendine güvensizlik (%21), ailenin ilgisizliği(%13), okulda başarısız olma (%11), ailenin baskısı (%11), çevrenin baskısı (%10), yetişkinlerin anlayışsızlığı (%9), ergenlere güvenilmemesi (%9) ve toplumun kız-erkek arkadaşlığına izin vermemesi gelmektedir (Ezmeci, 2012, s.47).

Yapılmış olan bir çalışmada karşı cinsten arkadaşa sahip olan gençlerde, olmayan gençlere nazaran özgüven düzeyleri karşılaştırılması sonucunda karşı cinsten arkadaşa sahip olan gençlerin özgüven duygularının daha yüksek olduğu saptanmıştır (Erkek, 2016, s.40).

Yapılan çalışmalar sonucu çocukların kendi bedenlerine karşı tutumlarının kişilik gelişiminde etkili olduğu belirtilmektedir. Kendine güveni olan çocuklar, bedenlerine karşı da pozitif bir tutum sergilerler. Bedenine karşı pozitif bir tavır takınan birey kendini yeterli hisseder (Başoğlu, 2007, s.74).

Mutluer özgüvenin oluşmasında manevi değerlerin rolü adlı çalışmasında, inancın, sevginin, ibadetlerin, sabrın ve şükürün özgüveni yükselttiğini aynı zamanda bu değerlere sahip olan insanların da özgüven düzeylerinin anlamlı derecede başkalarından farklı olduğu belirtilmiştir (Çelik, 2001, s.29).

Göçek (1996) çalışan ve çalışmayan anneler arasında kaygı ile kendine güven ilişkisini incelemiştir. Çalışma sonucunda ise; kaygı ile özgüven arasında anlamlı negatif ilişki bulunmuştur. Anksiyetesi yüksek olan annelerde düşük özgüven bulunmuştur (Merey, 2010, s.52).

2.5.2. Özgüven ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Demo, D.H. ve diğerleri(1987). 10-17 yaşlarında 139 öğrenci ve aileleri ile bir araştırma yapmışlardır. Araştırmada aile içi iletişim ve öğrencilerin özgüveni arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bunun yanı sıra aile içi ilişkilerin erkek çocukların özgüvenleri ile kız çocuklarına göre daha fazla etki altında kaldığı görülmüştür (Başoğlu, 2007, s.73).

M. Many ve W. Many (1975), 4. Ve 8. sınıflar arasındaki öğrencilerin anksiyete ve özgüven düzeyleri ile ilgili bir çalışma yapmış ve total grup, sınıf derecesi, cinsiyet gibi değişkenleri ele alarak yorumlamıştır. Araştırma sonuçlarına göre, özgüven ve anksiyete arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. İlkokul ve ortaokul öğrencilerinin kendilerine yönelik olumlu düşüncelerinin ise anksiyete düzeylerini azalttığı görülmüştür (Merey, 2010, s.52).

Midgley, Feldloufer ve Eccles (1989), özgüvenin oluşumu ve gelişiminde, öğretmenlerin nitelikleri ve öğrenciye karşı yaklaşımlarının oldukça önemli olduğunu belirtmektedir (Çelik, 2001, s.52).

Phillips (1984), kişinin kendini sözel olarak ifade edebilmesi ve özgüven arasındaki ilişkiyi incelemek adına bir araştırma yapmıştır. 10 ilkokuldan 30 çocuk seçilmiştir. Araştırma sonucunda ödüllendirme ile eylemlerin pozitif tarafa yönlendirilmesinin ekonomik seviyesi düşük ilkokul öğrencilerinde özgüven ve öz saygısındaki artışta önemli bir yere sahip olduğu bulunmuştur (Günalp, 2007, s.69).

Laskovic, G. ve diğerleri (1990), yaşları ortalama 13,4, 15,5 ve 17,5 olan 399 öğrenci ile bir çalışma yapmışlardır. Çalışmanın konusu “önemli diğer kişilerin”, öğrencilerin özgüven düzeylerine etkisinin olup olmadığıdır. Sonuç olarak ise; öğrencilerin özgüvenlerinin yaşa ve cinsiyete göre değişkenlik gösterdiği bulunmuştur. Kızlar erkeklere oranla daha fazla özgüvene sahiptirler. Önemli diğer kişilerin özgüven

üzerindeki etkisinin ise, yaşı ilerlemesi ile azaldığı, cinsiyete göre de farklılaşma gösterdiği bulunmuştur (Başoğlu, 2007, s.73).

Rıktta (2004) sosyal anlamda kabul görmenin özgüven ve anksiyete arasındaki ilişkisinin artmasına sebep olup olmadığını araştırmak amacı ile bir çalışma yapmıştır. Sonuç olarak, anksiyete ve özgüven arasında negatif korelasyonda, sosyal kabul görme etkeni dışarıda bırakıldığında -anksiyete ve özgüven arasında ilişkinin azaldığı görülmüştür. Yani sosyal kabulün anksiyete ve özgüven arasındaki ilişkiyi arttırdığı bulunmuştur (Akt: Merey, 2010, s.54).

Stipek ve arkadaşları (1992), yaptıkları çalışmada çocukların öz değer ve özgüvenlerinin gelişmesinde okul başarılarının ya da başarısızlıklarının önemli bir etkiye sahip olduğunu belirtmişlerdir (Çelik, 2001, s.52).

Williams, J. (1991), 116 lise öğrencisi ile birlikte bir çalışma yapmış ve sonuç olarak okul başarıları yüksek olan öğrencilerin sınav kaygısının düşük, özgüvenlerinin yüksek; okul başarıları düşük olan öğrencilerin ise sınav kaygısının yüksek, özgüvenlerinin düşük olduğunu belirtmiştir (Ezmeci, 2012, s.73).

Richards, M. ve diğerleri (1991), 17-18 yaş aralığında 72 kız ve 67 erkek öğrenciyi ele alan araştırmanın konusu ebeveyn tutumları ile benlik gelişimi ve özgüven arasındaki ilişkiyi incelemektir. Sonuç olarak, benlik gelişimi ve özgüvenin cinsiyete göre farklılık gösterdiği, kız öğrencilerin benlik gelişimin erkek öğrencilerde ise özgüven gelişiminin daha yüksek olduğu, ebeveynin destekleyici tutumunun ise öğrencinin özgüvenini artırdığı ve cinsiyetler arası bir farkının olmadığı saptanmıştır. Ruh sağlığı çalışanlarının ortak görüşlerine göre ise; erkek çocuklarının verilen sorumluluğu doğru şekilde yerine getirmelerinde kendilerine fazla güvenmeleridir (Çelik, 2001, s.84).

Patten (1983) öğrenme güçlüğü çeken çocuklarla bir araştırma yapmıştır. Çocuklar anaokulundan 6.sınıfa kadar öğretim görmektedir. Bu çalışmada anksiyete ve özgüven arasında genel puanlarda ve erkeklerde negatif yönde anlamlı bir korelasyon bulunmuştur (Merey, 2010, s.52).

Coopersmith'in yapmış olduğu çalışmalara baktığımızda,

1. Çocuğun ebeveyni tarafından kabul görmesinin,
2. Kendisine düzenli ve iyi tanımlanmış bağımsızlık sınırlarının uygulanmasının,

3. Çocuğa üstünlük kullanma olanağı sağlanmasının, çocuğun yüksek özgüvenli yetişmesinin üç temel şartı olduğunu belirtmiştir (Okyay, 2012, s.17).

Rosenberg (1962), 5077 öğrenci ile özgüven ve anksiyete arasındaki ilişkiyi incelemek adına bir çalışma yapmıştır. Çalışma sonucunda, özgüven ve anksiyete arasında ters yönlü bir korelasyon olduğunu saptamıştır (Çelik, 2001, s.85).

Çocuklarda ilkokuldan ortaokula geçiş döneminde bir takım dengesizlikler görülebilir. Edward Seidman ve arkadaşlarının (1994) çalışmasında Latin Amerika, Afrika ve Avrupa kökenli 600 genç, 6. sınıftan itibaren 2 sene izlenmiştir. Seidman,son yıl ile ortaokuldaki ilk yıl arasında ergenlerin özgüven düzeylerinin düştüğünü saptamıştır (Şahin, 2016, s.36).

Arkes ve Garske (1982) özgüvenin düşük ve yüksek motivasyon üzerinde etkili olduğunu gözlemlemiştir. Onlara göre başarılı öğrenciler özgüveni yüksek ve akademik anlamda iyi beklentileri olan çocuklardır (Okyay, 2012, s.17).

Lundgren ve Schwab'ın (1977) özgüven ve anksiyetenin başka insanlar tarafından değerlendirilmesi ile oluşan önyargıyı incelemiştir. Bu çalışmadan yola çıkarak yüksek anksiyetenin, başka insanların değerlendirmesiyle bireyde oluşan özgüvende düşüşe ve düşük özgüven düzeyine sebep olup olmadığı incelenmiş ve bu etkenlerin anksiyeteden bağımsız olarak geliştikleri izlenmiştir (Merey, 2010, s.54).

Rogers yaptığı bir çalışmada yüksek özgüvenli çocuklarla, düşük özgüvenli çocukları karşılaştırmıştır. Yüksek özgüvenli çocukları iddialı, özgür ve yetenekli bulunmuştur. Aynı zamanda realitenin toplumsal tanımlarını kabule eğilimleri azdır. Bu tanımlamalar ta ki bireyin kendi gözlemleriyle uyumu, esnek ve sorunlara karşı çözüm önerisi sunabilen bireyler olana dek (Okyay, 2012, s.17).

Fordham ve Stevenson (1999), 8 ile 10 yaş aralığındaki 24 kız ve 26 erkek olmak üzere 50 çocuk üzerinde bir çalışma yapmışlardır. Orta çocukluk evresindeki çekingenlik düzeyleri ile uyumu, arkadaşlık kalitesi algılarını, sosyal kabul görmelerini, genel benlik algılarını, yalnızlık ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Ebeveynler ve öğretmenlerde gözlemci olarak çalışmaya dâhil edilmişlerdir. Sonuç olarak ise; çekingenliğin çocukların uyum sağlamalarına engel olduğu, ancak düşük özsaygı ve özgüvenin arkadaş desteği ile geliştirilebileceğini belirtmişlerdir (Abacı, 2014, s.24).

Yapılan çalışmalar da anne ve babası ayrılmış olan ergenlerin kendine olan güvenlerinin düşük olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda yeni bir aileye uyum sağlamakta da zorluk çektikleri belirtilmiştir. Böyle bir aile ortamında büyüyen çocuklarda okuldan kaçma, sorunlarla baş edememe eylemleri gözlenir (Çelik, 2001, s.50).

İlkokul ve ilk gençlik çağındaki çocuklar üzerinde boylamsal çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalar da özgüvenin kısa zamanda orta seviyede tutarlılık gösterirken, birkaç yıllık süre kapsamında biraz da olsa düştüğü gözlemlenmiştir. Yani 8 ya da 9 yaş aralığında yüksek olan özgüven 10 ya da 11 yaş aralığında da yüksek olacağı gözlemlenmiştir (Şahin, 2016, s.36).

Bruce (2000) tarafından Avustralya'da ergenlerle yapılan çalışmada anksiyete ve özgüven arasındaki ilişki incelenmiş, cinsiyete bağlı farklılıkların olduğu belirlenmiştir. Çalışmanın sonucuna göre, kızların sürekli olarak düşük özgüven gösterdiği; buna karşın erkeklerde ise düşük anksiyetenin ortaya çıktığı gözlemlenmiştir (Akt: Merey, 2010, s.52).

BÖLÜM III: YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Tarama modelinin bir türü olan ilişkisel tarama modeli ise, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2016). Araştırma modeli çerçevesinde internet bağımlılığı bağımlı, özgüven ise bağımsız değişkendir.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2018-2019 Eğitim Öğretim Yılında İstanbul'daki liselerde eğitim gören öğrencilerin tümü oluşturmaktadır. MEB (2019) tarafından yayınlanan istatistiklere göre toplam öğrenci sayısı 890850 olup, bu sayı araştırmanın evrenini göstermektedir. Araştırmanın geniş alanı kapsamaması ve bu alana ulaşmanın zaman ve maliyet problemleri ortaya çıkarması nedeniyle örneklem alınmasına gidilmiştir. Örneklem seçiminde basit rastgele örnekleme tekniği kullanılmış olup, bu örneklemede örneği oluşturan elemanlar arasında araştırmacının problemine cevap bulacağına inandığı kişilerden oluşmaktadır (Karasar, 2016). Söz konusu ana kitleyi temsil edecek örneklem büyüklüğünün belirlenmesinde;

$$n = Nt^2 pq / d^2 (N - 1) + t^2 pq$$

N: Hedef kitledeki birey sayısı, (890850 öğrenci)

n: Örneklem alınacak birey sayısı

p: İncelenen olayın görülüş sıklığı (0,9)

q: İncelenen olayın görülmemiş sıklığı (0,1)

t: Belirli bir anlamlılık düzeyinde, t tablosuna göre bulunan teorik değeri, (Örneklem hatası %5 ve güven düzeyi %95 için tablodan 1,96 okunmuştur)

d: Olayın görülüş sıklığına göre kabul edilen +/- örnekleme hatasını gösterir. (0,05) (Karasar, 2016).

Formülü kullanılarak çalışmanın evreni için % 95 güven aralığında, \pm % 5 örnekleme hatası ile gerekli örnekleme büyüklüğü $n = 384$ kişi olarak hesaplanmıştır. Ana kütleli temsil edebilecek minimum sayıya ulaşmak üzere 432 anket alınmıştır. Formlardan 24 tanesinde soruların %40'ından fazlasının boş bırakılması ya da analiz sürekliliğini bozacak yanıtların bulunması nedeniyle araştırma dışında bırakılmıştır. Kalan 408 katılımcı araştırmanın örneklemini oluşturmuştur.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanmasında kullanılan araç üç bölümden oluşmaktadır. Bu bölümler Sosyodemografik Bilgi Formu, İnternete Bağımlılık Ölçeği ve Özgüven Ölçeği olup, bölümlere ilişkin bilgiler alt başlıklar halinde sunulmuştur.

3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan formda yedi madde yer almaktadır. Bu maddeler ile cinsiyet, yaş, okul türü, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, internet kullanım süresi ve internette günlük ortalama harcanan süreye ilişkin bilgilere ulaşılmıştır.

3.3.2. İnternet Bağımlılık Ölçeği

Ölçek Günüş (2009) tarafından geliştirilmiş olup, 35 madde içermektedir. 5'li likert tipteki ölçeğin yanıtları 1-kesinlikle katılmıyorum ile 5-kesinlikle katılıyorum arasında puanlanmaktadır ve madde puanları arttıkça bağımlılık düzeyi de artmaktadır. Ölçek maddelerinin hepsi bağımlılığı ölçmeye yöneliktir ve alınabilecek en düşük puan 35 iken en yüksek puan 175'tir. Ölçek; yoksunluk, kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma, sosyal izolasyon şeklinde dört alt ölçekten oluşmaktadır. Toplamda 35 maddeden internet bağımlılığı toplam puanı oluştuğu gibi dört alt boyuta ilişkin puan da oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin maddeler incelendiğinde, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 ve 11 numaralı maddelerin "Yoksunluk"; 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 ve 21 numaralı maddelerin "Kontrol Güçlüğü"; 22, 23, 24, 25, 26, 27 ve 28 numaralı

maddelerin “İşlevsellikte Bozulma”; 29, 30, 31, 32, 33, 34 ve 35 numaralı maddelerin “Sosyal izolasyon” alt boyutlarına ilişkin puan verdiği görülmüştür.

Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,94 ve faktörlere ilişkin Cronbach Alfa katsayısının 0,79 ile 0,83 arasında değiştiği belirlenmiştir (Günüç, 2009). Mevcut araştırma kapsamında yapılan güvenilirlik analizinde ölçek geneline ilişkin Cronbach Alfa katsayısı 0,92 olarak hesaplanırken; güvenilirliğin yoksunluk faktöründe 0,89, kontrol güçlüğü faktöründe 0,84, işlevsellikte bozulma faktöründe 0,91 ve sosyal izolasyon faktöründe de 0,93 olduğu görülmüştür.

3.3.3. Özgüven Ölçeği

Akın (2007) tarafından geliştirilen ölçeğin toplam madde sayısı 33’dür. Ölçek iki alt boyuttan oluşmaktadır. Bireyin kendini sevmesi, tanınması, açık hedefler belirlemesi, pozitif düşünme becerisine sahip olması, güçlü ve zayıf yönlerini bilmesi gibi özelliklerini değerlendiren “iç özgüven”, bireylerin kolay iletişim kurabilmesi, kendini sağlıklı biçimde ifade edebilmesi, duygularını kontrol edebilmesi ve risk alabilmesi gibi özellikleri içeren “dış özgüven” boyutudur. Ölçek 1-5 arasında puanlanan likert tipi olup, 1-hiçbir zaman ile 5-her zaman aralığında puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 165, en düşük puan ise 33’dür. Olumsuz madde bulunmayan ölçekten alınan yüksek puan, yüksek düzeyde özgüveni göstermektedir. Ölçeğin 1, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 12, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 30 ve 32 numaralı maddeler “iç özgüven”; 2, 6, 8, 11, 13, 14, 16, 18, 20, 22, 23, 24, 26, 28, 29 ve 31 numaralı maddeler “dış özgüven” özgüven faktörünü oluşturmaktadır.

Özgüven Ölçeği’nin iç tutarlılık katsayıları ölçeğin bütünü için 0,83, iç özgüven ve dış özgüven alt ölçekleri için sırasıyla, 0,83 ve 0,85’tir (Akın, 2007). Mevcut araştırma kapsamında yapılan güvenilirlik analizinde ölçek geneline ilişkin Cronbach Alfa katsayısı 0,89 olarak hesaplanmıştır. Bununla birlikte ölçeğin iç özgüven faktörünün güvenilirlik katsayısı 0,90 ve dış özgüven faktörünün güvenilirlik katsayısı da 0,85 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma verilerinin toplanması için hazırlanan veri toplama aracı İstanbul'un farklı bölgelerindeki okulların eğitim gören lise öğrencilerine 1 Mart 2019-30 Mart 2019 tarihleri arasında basılı formatta iletilmiştir. Araştırma hakkında bilgi verilen öğrencilerden araştırmaya katılmaya gönüllü olanların formları doldurması istenmiştir. Uygulayıcı olarak sadece araştırmacının yer aldığı veri toplama sürecinde toplam 500 öğrenci ile görüşülmüş ve bunlardan 432 tanesi araştırmaya katılmaya gönüllü olmuştur. Bunlardan 408 tanesi değerlendirmeye alınmıştır. Anket formunun öğrenciler tarafından doldurulması ortalama 10 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Çözümlemesi

Araştırma verilerinin analizinde SPSS 23.00 kullanılmıştır. Örneklemi oluşturan öğrencilerin kişisel özelliklerini belirlemek amacıyla frekans dağılımları incelenmiştir. Katılımcıların internet bağımlılığı ve özgüven düzeylerini belirlemek üzere betimsel istatistikler kullanılmıştır. Kullanılacak diğer analiz tekniklerinin belirlenmesi için verilerin dağılım durumu incelenmiş ve buna ilişkin normallik test sonuçları Tablo 3.1'de sunulmuştur.

Tablo 3.1. Normallik Test Sonuçları

	Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
Yoksunluk	0,41	-0,11
Kontrol güçlüğü	0,88	0,84
İşlevsellikte bozulma	0,51	-0,40
Sosyal izolasyon	1,15	0,59
Toplam internet bağımlılığı	0,71	0,44
İç özgüven	-0,19	-0,17
Dış özgüven	-0,58	-0,10
Toplam özgüven	-0,42	0,12

Değişkenlerde kayıp değer bulunmadığı halde normal dağılım ölçütü anlamında çarpıklık ve basıklık eşik değeri olarak ± 3 kabul edilmektedir (Sposito ve diğerleri 1983). Tablo 2'de yer alan araştırma değişkenlerine ait çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve normalleştirme müdahalesi gerektiren çarpıklık ve basıklık sorunu

görülmemiştir. Bu doğrultuda korelasyon analizi olarak Pearson Korelasyon Testi kullanılmıştır. Fark analizleri olarak ise ikili gurupların karşılaştırılmasında t-test, üç ve daha fazla bağımsız gurupların karşılaştırılmasında ise ANOVA ve Post Hoc testlerinden LSD Test kullanılmıştır. Özgüven düzeyinin internet bağımlılığı üzerindeki etkisini değerlendirmek için ise basit doğrusal resgresyon yapılmıştır. Elde edilen bulgular %95 güven aralığında, %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.



BÖLÜM IV: BULGULAR

Bu bölümde araştırma bulguları betimleyici istatistikler, internet bağımlılığı ile özgüven arasındaki ilişkiler, özgüvenin internet bağımlılığına etkisi ve özgüven ile internet bağımlılığının sosyodemografik özelliklere göre farklılaşması alt başlıklarında sunulmuştur.

4.1. Betimleyici İstatistikler

Tablo 4.1’de katılımcıların sosyodemografik özellikleri, Tablo 4.2’de de ölçeklere ilişkin betimleyici istatistikler yer almaktadır.

Tablo 4.1. Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri

	n	%
Cinsiyet		
Erkek	105	25,7
Kız	303	74,3
Okul türü		
Çok programlı anadolu lisesi	117	28,7
Mesleki ve teknik anadolu lisesi	48	11,8
Anadolu Lisesi	172	42,2
Anadolu imam hatip lisesi	33	8,1
Fen lisesi	38	9,3
Yaş		
14-15 yaş	183	44,9
16-17 yaş	168	41,2
18-19 yaş	57	14,0
Anne eğitim düzeyi		
İlkokul	132	32,4
Ortaokul	126	30,9
Lise	102	25,0
Üniversite	48	11,8
Baba eğitim düzeyi		
İlkokul	114	27,9
Ortaokul	87	21,3
Lise	135	33,1
Üniversite	72	17,6
İnternet kullanım süresi		
4 yıl ve daha az	108	26,5
5-7 yıl	189	46,3
8 yıl ve üzeri	111	27,2
Günlük internette harcanan ortalama süre		
2 saat ve daha az	159	39,0
3-4 saat	114	27,9
5 saat ve üzeri	135	33,1

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin %74,3 ile çoğunluğu kızlardan oluşmaktadır. Okul türü açısından incelendiğinde %42,2 ile çoğunluğun Anadolu lisesinden olduğu ve bu oranı %28,7 ile çok programlı Anadolu lisesinde eğitim görenlerin izlediği belirlenmiştir. Öğrencilerin yaşları 14-19 aralığında değişirken, yaş ortalaması $16,41 \pm 1,09$ olarak hesaplanmıştır. Yaşın 3 gruba kategorize edilmesi için SPSS Visual Bining komutu kullanılmış ve 14-15 yaş aralığında %44,9, 17-18 yaş aralığında 41,2 ve 18-19 yaş aralığında %14'lük grup bulunacak şekilde dağılım gerçekleşmiştir. Anne eğitim düzeyinde %32,4 ile çoğunluğun ilkokul mezunu olduğu belirlenirken, baba eğitim düzeyinde çoğunluğun (%33,1) lise mezunu olduğu görülmüştür. Öğrencilerin internet kullanmaya başlamasının üzerinden geçen süre incelendiğinde çoğunluk 5-7 yıl yanıtını vermiştir. Günlük internette harcanan ortalama sürede %39'luk grup 2 saat ve daha az yanıtını verirken, öğrencilerin %33,1'i günlük ortalama 5 saat ve fazlasını internette harcadığını belirtmiştir.

Tablo 4.2. İnternet Bağımlılığı ve Özgüven İlişkin Betimleyici İstatistikler

	N	Min	Maks	\bar{X}	ss
Yoksunluk	408	14,00	55,00	30,64	8,83
Kontrol güçlüğü	408	11,00	49,00	23,91	8,28
İşlevsellikte bozulma	408	7,00	31,00	14,74	5,66
Sosyal izolasyon	408	7,00	25,00	11,67	4,39
Toplam internet bağımlılığı	408	43,00	149,00	80,96	22,40
İç özgüven	408	56,00	78,00	67,69	4,57
Dış özgüven	408	60,00	80,00	72,26	3,86
Toplam özgüven	408	117,00	156,00	139,96	7,52

Tablo 4.2'de ölçeklerin özellikleri gösterilmiştir. Yoksunluğun ortalaması $30,64 \pm 8,83$, kontrol güçlüğü ortalaması $23,91 \pm 8,28$, işlevsellikle bozulmanın ortalaması $14,74 \pm 5,66$, sosyal izolasyonun ortalaması $11,67 \pm 4,39$, toplam internet bağımlılığının ortalaması $80,96 \pm 22,40$, iç özgüvenin ortalaması $67,69 \pm 4,57$, dış özgüvenin ortalaması $72,26 \pm 3,86$, toplam özgüvenin ortalaması $139,96 \pm 7,52$ 'dir.

4.2. İnternet Bağımlılığı ile Özgüven Arasındaki İlişkiler

Tablo 4.3'te lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve özgüven arasındaki ilişkiye yönelik Pearson Korelasyon Analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.3. İnternet Bağımlılığı İle Özgüven Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Tablosu

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Yoksunluk	-	,66**	,56**	,43**	,86**	-,20**	-,27**	-,26**
2. Kontrol güclüğü		-	,70**	,36**	,88**	-,30**	-,29**	-,33**
3. İşlevsellikte bozulma			-	,47**	,82**	-,41**	-,30**	-,40**
4. Sosyal izolasyon				-	,62**	-,25**	-,35**	-,33**
5. Toplam internet bağımlılığı					-	-,34**	-,36**	-,39**
6. İç özgüven						-	,58**	,90**
7. Dış özgüven							-	,87**
8. Toplam özgüven								-

** $p < 0,01$

Tablo 6'ya göre tüm internet bağımlılığı faktörleri ile özgüven faktörleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur ($p < 0,05$). İlişkiler genel olarak orta düzeyde olmakla birlikte, işlevsellikle bozulma ile iç özgüven ve toplam özgüven arasında yüksek düzeyde ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte öğrencilerin toplam internet bağımlılığı ile toplam özgüvenleri arasında da negatif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki vardır.

4.3. Özgüvenin İnternet Bağımlılığına Etkisi

İnternet bağımlılığı faktörlerinin özgüven tarafından ayrı ayrı yordanmasına ilişkin basit doğrusal regresyon analiz sonuçları Tablo 4.4'te görülmektedir.

Tablo 4.4. Özgüvenin Yoksunluk Üzerine Etkisi

Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model(p)	R ²
Sabit		9,52	0,00			
İç özgüven	-0,07	-1,18	0,24	16,66	0,00	0,07
Dış özgüven	-0,23	-3,90	0,00			

Tablo 4.4'e göre öğrencilerin özgüven düzeyleri, internet bağımlılığı faktörlerinden yoksunluğa ilişkin varyansın %7'sini açıklamaktadır. Buna göre öğrencilerin yoksunluk

düzeylerinin %7'si özgüvene bağlıdır. Özgüven faktörleri ayrı ayrı değerlendirildiğinde iç özgüvenin yoksunluk üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı ($p>0,05$), dış özgüvenin ise yoksunluğu azalttığı ($p<0,01$) belirlenmiştir.

Tablo 4.5. Özgüvenin Kontrol Güçlüğü Üzerindeki Etkisi

Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model(p)	R ²
Sabit		10,10	0,00			
İç özgüven	-0,20	-3,42	0,00	25,48	0,00	0,11
Dış özgüven	-0,18	-3,08	0,00			

Tablo 4.5'e göre öğrencilerin özgüven düzeyleri, internet bağımlılığı faktörlerinden kontrol güçlüğüne ilişkin varyansın %11'ini açıklamaktadır. Buna göre öğrencilerin kontrol güçlüğü düzeylerinin %11'i özgüvene bağlıdır. Özgüven faktörleri ayrı ayrı değerlendirildiğinde hem iç özgüvenin hem de dış özgüvenin kontrol güçlüğü azalttığı, iç özgüvenin etkisinin daha büyük olduğu belirlenmiştir ($p<0,01$).

Tablo 4.6. Özgüvenin İşlevsellikte Bozulma Üzerindeki Etkisi

Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model(p)	R ²
Sabit		11,15	0,00			
İç özgüven	-0,36	-6,46	0,00	43,89	0,00	0,17
Dış özgüven	-0,10	-1,73	0,08			

Öğrencilerin özgüven düzeyleri, internet bağımlılığı faktörlerinden işlevsellikte bozulmaya ilişkin varyansın %17'sini açıklamaktadır (Tablo 4.6). Buna göre öğrencilerin işlevsellikte düzeylerinin %17'si özgüvene bağlıdır. Özgüven faktörleri ayrı ayrı değerlendirildiğinde iç özgüvenin işlevsellikte bozulmayı azalttığı ($p<0,01$), dış özgüvenin ise işlevsellikte bozulma üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı ($p>0,01$) belirlenmiştir.

Tablo 4.7. Özgüvenin Sosyal İzolasyon Üzerindeki Etkisi

Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model(p)	R ²
Sabit		10,63	0,00			
İç özgüven	-0,07	-1,27	0,20	29,68	0,00	0,12
Dış özgüven	-0,31	-5,42	0,00			

Tablo 4.7 incelendiğinde öğrencilerin özgüven düzeyleri, internet bağımlılığı faktörlerinden sosyal izolasyona ilişkin varyansın %12'si görülmektedir. Buna göre öğrencilerin sosyal izolasyon düzeylerinin %12'si özgüvene bağlıdır. Özgüven faktörleri ayrı ayrı değerlendirildiğinde iç özgüvenin sosyal izolasyon üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı ($p>0,01$), dış özgüvenin ise sosyal izolasyonu azalttığı ($p<0,01$) görülmektedir.

Tablo 4.8. Özgüvenin Toplam İnternet Bağımlılığı Üzerindeki Etkisi

Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model(p)	R ²
Sabit		12,67	0,00			
İç özgüven	-0,21	-3,66	0,00	38,09	0,00	0,15
Dış özgüven	-0,24	-4,29	0,00			

Tablo 4.8'e göre öğrencilerin özgüven düzeyleri, internet bağımlılığı faktörlerinden toplam internet bağımlılığına ilişkin varyansın %15'ini açıklamaktadır. Buna göre öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin %15'i özgüvene bağlıdır. Özgüven faktörleri ayrı ayrı değerlendirildiğinde hem iç özgüvenin hem de dış özgüvenin toplam internet bağımlılığını azalttığı, dış özgüvenin etkisinin daha büyük olduğu belirlenmiştir ($p<0,01$).

4.4. Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı ve Özgüven Düzeylerinin Sosyodemografik Özelliklere Göre Farklılaşmasının İncelenmesi

Bu bölümde öğrencilerin internet bağımlılığı ve özgüven düzeylerinin cinsiyet, yaş, okul türü, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, internet kullanım süresi ve internette günlük ortalama harcanan süreye farklılaşmasına ilişkin t-test ve ANOVA sonuçları yer almaktadır. Tablo 4.9'da internet bağımlılığı ve özgüvenin cinsiyete göre farklılaşma sonuçları sunulmuştur.

Tablo 4.9. İnternet Bağımlılığı ve Özgüvenin Cinsiyete Göre Farklılaşması

	n	\bar{X}	ss	t	p
Yoksunluk					
Erkek	105	30,69	8,13		
Kız	303	30,62	9,07	0,06	0,95
Kontrol güçlüğü					
Erkek	105	23,86	8,57		
Kız	303	23,93	8,19	-0,08	0,93
İşlevsellikte bozulma					
Erkek	105	14,71	5,07		
Kız	303	14,75	5,86	-0,06	0,94
Sosyal izolasyon					
Erkek	105	11,77	4,26		
Kız	303	11,63	4,45	0,28	0,78
Toplam internet bağımlılığı					
Erkek	105	81,03	20,75		
Kız	303	80,94	22,97	0,04	0,97
İç özgüven					
Erkek	105	68,54	4,67		
Kız	303	67,40	4,51	2,22	0,02
Dış özgüven					
Erkek	105	72,66	3,64		
Kız	303	72,13	3,93	1,21	0,22
Toplam özgüven					
Erkek	105	141,20	7,03		
Kız	303	139,52	7,64	1,98	0,04

Tablo 4.9'a göre internet bağımlılığı faktörleri ile birlikte internet bağımlılığı toplam puanının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı ve bu farklılığın erkekler lehine olduğu bulunmuştur. ($p>0,01$). Ancak iç özgüven ile birlikte toplam özgüvenin erkeklerde anlamlı bir şekilde yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0,01$).

Tablo 4.10. İnternet Bağımlılığı ve Özgüvenin Okul Türüne Göre Farklaşması

	n	\bar{X}	ss	F	p	Fark
Yoksunluk						
Çok programlı anadolu lisesi ¹	117	33,44	8,79			
Mesleki ve teknik anadolu lisesi ²	48	31,44	11,67			
Anadolu lisesi ³	172	28,98	8,36	5,15	0,00	1>3
Anadolu imam hatip lisesi ⁴	33	30,24	6,09			1>5
Fen lisesi ⁵	38	28,87	6,71			
Kontrol gücüğü						
Çok programlı anadolu lisesi ¹	117	23,33	9,54			
Mesleki ve teknik anadolu lisesi ²	48	28,69	10,46			2>1
Anadolu lisesi ³	172	23,16	6,74	5,79	0,00	2>3
Anadolu imam hatip lisesi ⁴	33	25,55	5,85			2>5
Fen lisesi ⁵	38	21,63	7,03			4>5
İşlevsellikte bozulma						
Çok programlı anadolu lisesi ¹	117	14,85	6,85			
Mesleki ve teknik anadolu lisesi ²	48	14,69	5,94			
Anadolu lisesi ³	172	14,70	4,90	0,08	0,98	
Anadolu imam hatip lisesi ⁴	33	15,09	5,14			
Fen lisesi ⁵	38	14,37	5,15			
Sosyal izolasyon						
Çok programlı anadolu lisesi ¹	117	12,56	5,19			
Mesleki ve teknik anadolu lisesi ²	48	12,06	3,97			1>3
Anadolu lisesi ³	172	11,44	4,22	2,78	0,02	1>4
Anadolu imam hatip lisesi ⁴	33	10,39	4,29			1>5
Fen lisesi ⁵	38	10,55	2,04			
Toplam internet bağımlılığı						
Çok programlı anadolu lisesi ¹	117	84,18	25,57			
Mesleki ve teknik anadolu lisesi ²	48	86,88	28,72			1>3
Anadolu lisesi ³	172	78,29	19,25	2,68	0,03	1>5
Anadolu imam hatip lisesi ⁴	33	81,27	15,70			2>3
Fen lisesi ⁵	38	75,42	18,69			2>5
İç özgüven						
Çok programlı anadolu lisesi ¹	117	68,21	4,11			
Mesleki ve teknik anadolu lisesi ²	48	70,81	3,41			1>3,2>3
Anadolu lisesi ³	172	66,58	4,61	10,12	0,00	1>5,2>4
Anadolu imam hatip lisesi ⁴	33	68,42	4,04			2>1,2>5
Fen lisesi ⁵	38	66,58	5,41			
Dış özgüven						
Çok programlı anadolu lisesi ¹	117	71,90	3,93			
Mesleki ve teknik anadolu lisesi ²	48	73,69	2,25			2>1
Anadolu lisesi ³	172	71,79	4,03	3,37	0,01	2>3
Anadolu imam hatip lisesi ⁴	33	73,12	4,57			
Fen lisesi ⁵	38	73,00	3,27			
Toplam özgüven						
Çok programlı anadolu lisesi ¹	117	140,10	7,17			1>3
Mesleki ve teknik anadolu lisesi ²	48	144,50	5,30	7,12	0,00	2>1
Anadolu lisesi ³	172	138,37	7,60			2>3

Anadolu imam hatip lisesi ⁴	33	141,55	7,55	2>5
Fen lisesi ⁵	38	139,58	8,24	4>3

Tablo 4.10'a göre internet bağımlılığı faktörlerinden yoksunluk, kontrol güçlüğü ve sosyal izolasyon ile birlikte toplam internet bağımlılığı puanı okul türüne göre farklılaşmaktadır ($p<0,01$). İnternet bağımlılığı alt boyutlarından yoksunlukta çok programlı Anadolu lisesi öğrencilerin ortalamaları Anadolu ve fen liselerinden yüksek bulunmuştur. Kontrol güçlüğü alt boyutunda mesleki ve teknik Anadolu lisesine devam eden öğrencilerin ortalamaları çok programlı Anadolu lisesi, meslek lisesi ve fen lisesinden; Anadolu imamhatip lisesine devam edenlerin ortalaması da fen lisesine devam edenlerden yüksek bulunmuştur. Sosyal izolasyon alt boyutunda çok programlı Anadolu lisesi öğrencilerinin ortalamaları Anadolu lisesi, Anadolu imamhatip lisesi ve fen lisesi öğrencilerinden yüksektir. Toplam internet bağımlılığı açısından yapılan değerlendirmede de çok programlı Anadolu lisesi ile mesleki ve teknik Anadolu lisesi öğrencilerinin ortalamaları Anadolu lisesi ve fen lisesi öğrencilerinden yüksek bulunmuştur.

Özgüven açısından yapılan değerlendirmede ise iç özgüven ve dış öz güven ile birlikte toplam özgüvenin okul türüne göre farklılaştığı belirlenmiştir ($p<0,01$). İç özgüvende çok programlı Anadolu lisesi öğrencilerinin ortalamaları Anadolu lisesi ve fen lisesi öğrencilerinden, mesleki ve teknik Anadolu lisesi öğrencilerinin ortalamaları da diğer lise türündeki öğrencilerden yüksek bulunmuştur. Dış özgüvende mesleki ve teknik Anadolu lisesi öğrencilerinin ortalamaları çok programlı Anadolu lisesi ve Anadolu lisesi öğrencilerinden yüksektir. Toplam özgüvende çok programlı Anadolu lisesi öğrencilerinin ortalamaları Anadolu lisesi öğrencilerinden, mesleki ve teknik Anadolu lisesi öğrencilerinin ortalamaları Anadolu imam hatip haricindeki diğer okul öğrencilerinden ve Anadolu imam hatip öğrencilerinin ortalamaları da Anadolu lisesi öğrencilerinden anlamlı şekilde yüksektir.

Tablo 4.11. İnternet Bağımlılığı ve Özgüvenin Yaşa Göre Farklılaşması

	n	\bar{X}	ss	F	p	Fark
Yoksunluk						
14-15 yaş ¹	183	34,16	8,54	32,40	0,00	1>2 1>3
16-17 yaş ²	168	28,39	8,05			
18-19 yaş ³	57	25,95	7,64			
Kontrol güçlüğü						
14-15 yaş ¹	183	24,34	9,23	0,92	0,40	
16-17 yaş ²	168	23,25	7,55			
18-19 yaş ³	57	24,47	7,02			
İşlevsellikte bozulma						
14-15 yaş ¹	183	15,57	5,81	4,01	0,01	1>2
16-17 yaş ²	168	13,88	5,40			
18-19 yaş ³	57	14,63	5,65			
Sosyal izolasyon						
14-15 yaş ¹	183	12,39	4,73	4,59	0,011	1>2 1>3
16-17 yaş ²	168	11,09	3,98			
18-19 yaş ³	57	11,05	4,16			
Toplam internet bağımlılığı						
14-15 yaş ¹	183	86,48	23,53	10,53	0,00	1>2 1>3
16-17 yaş ²	168	76,61	20,43			
18-19 yaş ³	57	76,11	20,53			
İç özgüven						
14-15 yaş ¹	183	67,75	4,72	0,34	0,71	
16-17 yaş ²	168	67,50	4,68			
18-19 yaş ³	57	68,05	3,74			
Dış özgüven						
14-15 yaş ¹	183	71,77	3,70	3,67	0,02	
16-17 yaş ²	168	72,46	3,83			
18-19 yaş ³	57	73,26	4,28			
Toplam özgüven						
14-15 yaş ¹	183	139,52	7,47	1,24	0,29	
16-17 yaş ²	168	139,96	7,86			
18-19 yaş ³	57	141,32	6,50			

Tablo 11'e göre internet bağımlılığı faktörlerinden yoksunluk, işlevsellikte bozulma ve sosyal izolasyon ile birlikte toplam internet bağımlılığının yaşa göre farklılaştığı belirlenmiştir ($p < 0,05$). Buna göre 14-15 yaş grubunun yoksunluk, sosyal izolasyon ve toplam internet bağımlılığı düzeyleri diğer iki yaş grubundan; işlevsellikte bozulma

düzeyi 16-17 yaş grubundan anlamlı şekilde yüksektir. Diğer taraftan öğrencilerin özgüven düzeylerinin yaşa göre farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>0,01$).

Tablo 4.12. İnternet Bağımlılığı ve Özgüvenin Anne Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşması

	n	\bar{X}	ss	F	p	Fark	
Yoksunluk							
İlkokul ¹	132	29,70	8,23	8,18	0,00	3>1	
Ortaokul ²	126	28,43	8,58			3>2	
Lise ³	102	33,47	9,51			4>1	
Üniversite ⁴	48	33,00	7,59			4>2	
Kontrol güçlüğü							
İlkokul ¹	132	22,86	8,35	5,53	0,00	3>1	
Ortaokul ²	126	22,69	8,10				
Lise ³	102	26,65	8,64				3>2
Üniversite ⁴	48	24,19	6,41				
İşlevsellikte bozulma							
İlkokul ¹	132	14,14	5,04	7,66	0,00	3>1	
Ortaokul ²	126	13,43	5,47			3>2	
Lise ³	102	16,71	5,69			4>2	
Üniversite ⁴	48	15,69	6,54				
Sosyal izolasyon							
İlkokul ¹	132	11,34	4,15	8,03	0,00	3>1	
Ortaokul ²	126	10,50	2,86			3>2	
Lise ³	102	13,15	5,45			4>2	
Üniversite ⁴	48	12,50	4,94				
Toplam internet bağımlılığı							
İlkokul ¹	132	78,05	21,59	10,48	0,00	3>1	
Ortaokul ²	126	75,05	20,50			3>2	
Lise ³	102	89,97	23,68			4>1	
Üniversite ⁴	48	85,38	20,21			4>2	
İç özgüven							
İlkokul ¹	132	67,18	3,73	7,75	0,00	2>1	
Ortaokul ²	126	69,19	4,16			2>3	
Lise ³	102	67,26	5,31			2>4	
Üniversite ⁴	48	66,06	5,08				
Dış özgüven							
İlkokul ¹	132	72,16	3,74	10,93	0,00	2>1	
Ortaokul ²	126	73,71	3,37			2>3	
Lise ³	102	71,15	3,94			2>4	
Üniversite ⁴	48	71,13	4,13				
Toplam özgüven							
İlkokul ¹	132	139,34	6,19	11,14	0,00	2>1	
Ortaokul ²	126	142,90	6,52			2>3	
Lise ³	102	138,41	8,68			2>4	

Üniversite ⁴	48	137,19	8,38
-------------------------	----	--------	------

Tablo 4.12'ye göre internet bağımlılığının tüm faktörleri ile birlikte toplam internet bağımlılığı düzeyi de yaşa göre farklılaşmaktadır ($p<0,01$). Buna göre hem tüm faktörler hem de toplam internet bağımlılığı puanı en yüksek olan öğrencilerin anneleri ilkokul ve ortaokul mezunudur.

Özgüven açısından yapılan değerlendirmede her iki özgüven faktörü ile birlikte öğrencilerin toplam özgüvenlerinin de anne eğitim düzeyine göre farklılaştığı belirlenmiştir ($p<0,01$). Buna göre annesi ortaokul mezunu olan öğrencilerin iç özgüven, dış özgüven ve toplam özgüvenleri annesi ilkokul, lise ve üniversite mezunu olan öğrencilerden anlamlı bir şekilde yüksektir.

Tablo 4.13. İnternet Bağımlılığı ve Özgüvenin Baba Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşması

	n	\bar{X}	ss	F	p	Fark
Yoksunluk						
İlkokul ¹	114	28,58	7,70			
Ortaokul ²	87	31,62	10,04	2,97	0,03	2>1
Lise ³	135	31,51	9,47			3>1
Üniversite ⁴	72	31,08	7,17			
Kontrol gücülüğü						
İlkokul ¹	114	22,58	5,55			
Ortaokul ²	87	25,38	10,06	2,16	0,09	
Lise ³	135	24,38	9,81			
Üniversite ⁴	72	23,38	5,79			
İşlevsellikte bozulma						
İlkokul ¹	114	13,84	4,28			
Ortaokul ²	87	14,79	5,21	1,59	0,19	
Lise ³	135	15,40	7,23			
Üniversite ⁴	72	14,88	4,57			
Sosyal izolasyon						
İlkokul ¹	114	11,50	4,38			
Ortaokul ²	87	11,48	3,79	0,94	0,42	
Lise ³	135	11,51	4,50			
Üniversite ⁴	72	12,46	4,87			
Toplam internet bağımlılığı						
İlkokul ¹	114	76,50	17,18			
Ortaokul ²	87	83,28	24,35	2,17	0,09	
Lise ³	135	82,80	26,95			
Üniversite ⁴	72	81,79	16,46			
İç özgüven						
İlkokul ¹	114	68,03	4,38			
Ortaokul ²	87	68,52	3,89	2,54	0,05	
Lise ³	135	67,42	4,50			
Üniversite ⁴	72	66,67	5,54			
Dış özgüven						
İlkokul ¹	114	72,87	3,24			
Ortaokul ²	87	72,55	4,15	3,57	0,01	1>4
Lise ³	135	72,22	3,69			2>4
Üniversite ⁴	72	71,04	4,48			3>4
Toplam özgüven						
İlkokul ¹	114	140,89	6,89			
Ortaokul ²	87	141,07	7,03	3,52	0,01	1>4
Lise ³	135	139,64	7,18			2>4
Üniversite ⁴	72	137,71	9,11			

Tablo 4.13'e göre internet bağımlılığı faktörlerinden yoksunluk baba eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır ($p<0,01$). Buna göre babası ilkokul mezunu olan öğrencilerin yoksunluk düzeyleri babası ortaokul ve lise mezunu olanlardan yüksektir.

Özgüven açısından yapılan incelemede ise dış özgüven ve toplam özgüvenin baba eğitim düzeyine göre farklılaştığı belirlenmiştir. Buna göre babası üniversite mezunu olan çocukların dış özgüven düzeyleri en düşük iken; toplam özgüvende babası üniversite mezunu olanların ortalaması babası ilkokul ve ortaokul mezunu olanlardan anlamlı bir şekilde düşüktür.

Tablo 4.14. İnternet Bağımlılığı ve Özgüvenin İnternet Kullanım Süresine Göre Farklılaşması

	n	\bar{X}	ss	F	p	Fark
Yoksunluk						
4 yıl ve daha az ¹	108	29,00	9,64	2,63	0,07	
5-7 yıl ²	189	31,38	7,94			
8 yıl ve üzeri ³	111	30,97	9,30			
Kontrol gücüğü						
4 yıl ve daha az ¹	108	21,36	9,74	10,40	0,00	2>1
5-7 yıl ²	189	23,94	6,32			
8 yıl ve üzeri ³	111	26,35	8,99			
İşlevsellikte bozulma						
4 yıl ve daha az ¹	108	13,14	5,68	7,94	0,00	2>1
5-7 yıl ²	189	15,79	5,45			
8 yıl ve üzeri ³	111	14,51	5,65			
Sosyal izolasyon						
4 yıl ve daha az ¹	108	10,67	3,41	6,25	0,00	2>1
5-7 yıl ²	189	11,32	4,09			
8 yıl ve üzeri ³	111	12,44	4,92			
Toplam internet bağımlılığı						
4 yıl ve daha az ¹	108	74,17	24,75	6,97	0,00	2>1
5-7 yıl ²	189	83,56	19,36			
8 yıl ve üzeri ³	111	83,16	23,61			
İç özgüven						
4 yıl ve daha az ¹	108	68,19	4,67	0,93	0,39	
5-7 yıl ²	189	67,57	4,24			
8 yıl ve üzeri ³	111	67,41	5,02			
Dış özgüven						
4 yıl ve daha az ¹	108	71,89	4,28	1,40	0,24	
5-7 yıl ²	189	72,60	3,53			
8 yıl ve üzeri ³	111	72,05	3,96			
Toplam özgüven						
4 yıl ve daha az ¹	108	140,08	8,32	0,34	0,71	
5-7 yıl ²	189	140,17	6,86			
8 yıl ve üzeri ³	111	139,46	7,81			

Tablo 4.14'e göre internet bağımlılığı faktörlerinden kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma ve sosyal izolasyon ile birlikte toplam internet bağımlılığı düzeylerinin internet kullanım süresine göre farklılaştığı belirlenmiştir ($p<0,05$). Bu faktörlerde ve toplam internet bağımlılığında 4 yıl ve daha az süredir internet kullananların ortalamaları en düşük bulunmuştur. Diğer taraftan öğrencilerin iç özgüven, dış özgüven ve toplam özgüven puanları internet kullanım süresine göre farklılaşmamaktadır.

Tablo 4.15. İnternet Bağımlılığı ve Özgüvenin Günlük İnternette Ortalama Harcanan Zamana Göre Farklılaşması

	n	\bar{X}	ss	F	p	Fark
Yoksunluk						
2 saat ve daha az ¹	159	27,75	7,33			2>1
3-4 saat ²	114	30,63	9,45	20,28	0,00	3>1
5 saat ve üzeri ³	135	34,04	8,75			3>2
Kontrol güçlüğü						
2 saat ve daha az ¹	159	20,15	6,79			2>1
3-4 saat ²	114	23,76	7,49	44,77	0,00	3>1
5 saat ve üzeri ³	135	28,47	8,30			3>2
İşlevsellikte bozulma						
2 saat ve daha az ¹	159	12,72	4,83			2>1
3-4 saat ²	114	15,00	5,80	22,30	0,00	3>1
5 saat ve üzeri ³	135	16,91	5,64			3>2
Sosyal izolasyon						
2 saat ve daha az ¹	159	10,00	3,66			2>1
3-4 saat ²	114	11,50	4,03	5,05	0,00	3>1
5 saat ve üzeri ³	135	12,60	5,27			3>2
Toplam internet bağımlılığı						
2 saat ve daha az ¹	159	71,62	17,96			2>1
3-4 saat ²	114	80,89	21,93	35,41	0,00	3>1
5 saat ve üzeri ³	135	92,02	22,60			3>2
İç özgüven						
2 saat ve daha az ¹	159	68,26	4,25			
3-4 saat ²	114	66,87	5,64	3,12	0,04	1>2
5 saat ve üzeri ³	135	67,71	3,81			
Dış özgüven						
2 saat ve daha az ¹	159	72,42	4,11			
3-4 saat ²	114	71,63	3,88	2,24	0,10	
5 saat ve üzeri ³	135	72,62	3,50			
Toplam özgüven						
2 saat ve daha az ¹	159	140,68	7,41			
3-4 saat ²	114	138,50	8,91	3,08	0,04	1>2
5 saat ve üzeri ³	135	140,33	6,12			

Tablo 4.15'e göre internet bağımlılığının tüm faktörleri ile birlikte toplam internet bağımlılığı da internette günlük ortalama harcanan süreye göre farklılaşmaktadır ($p<0,01$). Buna göre yoksunluk, kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma, sosyal izolasyon ve toplam internet bağımlılığı ortalamaları, internette günde ortalama 3-4 saat ortalama zaman geçiren öğrencilerde 2 saat ve altı zaman geçirenlerden; 5 saat ve üzeri zaman geçirenlerin ortalamaları da günde ortalama 3-4 saat zaman geçiren ve 2 saat ve altı zaman geçirenlerden anlamlı bir şekilde yüksektir.



BÖLÜM V: SONUÇ

5.1. Yargı

Araştırmanın ana problemine ilişkin analiz sonucunda, lise öğrencilerinde özgüven düzeyinin internet bağımlılığı faktörlerinden yoksunluk, kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma ve sosyal izolasyon ile internet bağımlılığı toplam puanını yordadığı bulunmuştur. Bununla birlikte iç özgüven kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma ve toplam internet bağımlılığını azaltırken; dış özgüven yoksunluk, kontrol güçlüğü, sosyal izolasyon ve toplam internet bağımlılığını azaltmaktadır.

Araştırmanın ilk alt problemi için yapılan analiz sonuçlarına göre internet bağımlılığı faktörlerinden yoksunluğun okul türü, yaş, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi ve günlük internette harcanan ortalama süreye göre farklılaştığı bulunmuştur. Kontrol güçlüğü faktöründe okul türü, anne eğitim düzeyi, internet kullanım süresi ve günlük internette harcanan ortalama süre değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar görülmektedir. Bir diğer internet bağımlılığı faktörü olan işlevsellikte bozulma yaş, anne eğitim düzeyi, internet kullanım süresi ve günlük internette harcanan ortalama süreye göre farklılaşmaktadır. Sosyal izolasyon faktöründe okul türü, yaş, anne eğitim düzeyi, internet kullanım süresi ve günlük internette harcanan ortalama süreye göre anlamlı farklılık görülmektedir. Toplam internet bağımlılığı ise okul türü, yaş, anne eğitim düzeyi, internet kullanım süresi ve günlük internette harcanan ortalama süreye göre farklılaşmaktadır.

Araştırmanın ikinci alt problemi için yapılan analiz sonuçlarına göre öğrencilerin iç özgüven düzeyleri demografik özelliklerden cinsiyet, okul türü, anne eğitim düzeyi ve günlük internette harcanan ortalama süreye göre farklılaşmaktadır. Dış özgüven de okul türü, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyine göre anlamlı farklılıklar görülmektedir. Öğrencilerin toplam özgüvenleri ise cinsiyet, okul türü, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi ve günlük internette harcanan ortalama süreye göre farklılaşmaktadır.

5.2. Tartışma

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre özgüven internet bağımlılığı faktörlerinden yoksunluk, kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma ve sosyal izolasyon ve internet bağımlılığı toplam puanını yordamaktadır. Bununla birlikte iç özgüven kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma ve toplam internet bağımlılığını azaltırken; dış özgüven yoksunluk, kontrol güçlüğü, sosyal izolasyon ve toplam internet bağımlılığını azaltmaktadır. Balcı ve Gülnar (2009)'a göre internet bağımlılığında da diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi kullanımın azaltılmasına bağlı olarak bilgisayara ulaşamadıkları zamanlarda sinirlilik ve kaygı ile birlikte internet hakkında sürekli fanteziler kurmaya ve takıntılı düşünceler geliştirmeye başlar. İnternet kullanımının bağımlılık noktasına ulaşması ile birlikte bireyin kontrol edilemeyen bir istekle internete girme davranışı sergilemesi, fiziksel ve psikolojik işlevlerini yerine getirememesi, bunun doğal bir sonucu olarak da toplumsal hayattan geri çekilerek toplumsal ilişkilerden geri çekilmesi beklenmektedir (Biçer, 2014). Yoksunluk belirtileri ile birlikte kişinin internete girme davranışını kontrol edememesi ve kendisini sosyal çevreden izole etmesinde bireyin özgüven eksikliğine bağlı olarak semptomlarında artma olması beklenir (Büyükgebiz-Koca ve Tunca, 2019). Bununla birlikte Bedir (2016) bağımlılığın hücre ve hücre sistemleri içerisinde doğarak tüm vücuda yayılan ve sonrasında sosyal/fiziksel anlamda seviye seviye ilerleyen bir hiyerarşiye sahip olduğunu, bu hiyerarşinin başlangıcında kişinin özgüven elde edebilmek için bağımlılık geliştirdiğini ve sonrasında kontrol güçlüğü çektiğini, yoksunluğun baş göstermeye başladığı nöbetlerin ortaya çıktığını, sonuç olarak da işlevsellikte bozulmaların bireyi sosyal çevreden kopardığını belirtmektedir. Bu açıdan incelendiğinde internet bağımlılarında özgüven eksikliğine bağlı olarak ilgili semptomların artması beklentiler dahilindedir.

Çalışmanın örneklemini oluşturan lise öğrencilerinin ergenlik dönemi özellikleri ele alındığında onların, özgüvenini artırmak amaçlı çeşitli sosyal ortamlara girdiği ve bu ortamlarda kendini değerli hissettiği müddetçe hoşnut olduğu savunulmaktadır (Balcı ve Gülnar, 2009). Girdiği sosyal ortamlar bazen birtakım olumsuz özelliklere sahip olabilir. Örneğin; toplumun kurallarına aykırı davranışta bulunan bir gruba dâhil olan birey, grup içerisinde kendine yer edinmek amaçlı, gruba uygun eylemlerde bulunacak ve sonucunda takdir görecektir. Takdir görmek ve gruba dâhil edilmek ergeni mutlu

ettiği için olumsuz davranışları sergilemeye devam edecektir. Bununla birlikte riskleri ve olumsuz birtakım sonuçlar da beraberinde getirecektir. Olumsuz durumlarla karşı karşıya kalan, dışlanan, aynı zamanda cezalandırılan ergenin özgüven duygusu zedelenir. Kendisini bir gruba ait hissetmez. Bu tür durumlarla karşı karşıya kalan ergen için, spor ve sanat dalları ile ilgilenmek iyi gelir ve özgüven duygusunu yeniden olumlu anlamda geliştirmesine yardımcı olur. Birey ergenlik sürecini başarılı şekilde atlattırsa şayet özgüveni yüksek, kendine güven duyan, değerlerinin farkında olan, yardımsever, hayal gücü geniş, insanlar için faydalı işler yapan birey olarak yetişir. Bunların yanı sıra, başarılı olma isteği, toplum tarafından kabul gördüklerini bilme, sosyal ortamlarda rahat olabilme, duygu ve düşüncelerini açıkça ifade edebilme, iyi performans sergileme ve sorumluluk alma gibi özellikler de gösterirler. Özgüven düzeyi düşük olan kişiler aşağılık duygusu, başarısız olma endişesi, inat etme, önyargılı olma, çekingen, içedönük, kendini değersiz ve yetersiz görme, başkalarının söz ve davranışlarından fazlaca etkilenme, çevreye ve kendine karşı güven duymama, insanlar tarafından reddedilme korkusu, arkadaşlık kuramama, psikolojik sıkıntıların yansımaları olarak fiziksel birtakım sorunlar yaşadıkları gözlemlenmiştir (Erkek, 2016, s.30). Bu noktada özgüven duygusu düşük olan ergenlerin internet bağımlılığı geliştirmesi beklenebilir.

Konu hakkında literatürde yer alan araştırmalar incelendiğinde doğrudan özgüven ile yoksunluk arasındaki etkileşimi ele alan herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Özgüven ile yakından ilgili olan benlik saygısının internet bağımlılığı ile ilişkisini inceleyen Yıldırım (2016) ergenlerde benlik saygısının internet bağımlılığını ve buna bağlı belirtileri azalttığını ortaya koymuştur. Çelik ve Odacı (2012) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan bir diğer araştırmada kendilik algısı ve benlik saygısının internet bağımlılığını azalttığı belirlenmiştir. Uzun, Yıldırım ve Uzun (2016) araştırmalarında ergenlerin benlik saygıları ile sosyal medya bağımlılık düzeyi arasında anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Diğer araştırmalarda da benzer şekilde ergenlerde internet bağımlılığı ile benlik saygısı arasında zıt yönlü ilişkinin bulunduğu ortaya koyulmuştur. (Çevik ve Atıcı, 2008; Aydm ve Sam, 2011; Uzun ve diğerleri, 2016; Peng ve diğerleri, 2019; Hawi ve Samaha, 2019). Bununla birlikte özgüven ile ilişkili bir diğer faktör olan özyeterliliğin de internet bağımlılığı ile ilişkisi değerlendirilmiştir. Buna göre ergenlerde düşük öz yeterlilik algısının internet bağımlılığı açısından risk faktörüdür (Ceyhan ve Ceyhan, 2008; İskender ve Akın, 2010). Bu sonuçlara dayanarak özgüvenin

internet bağımlılığını azalttığına dair bulgunun literatür tarafından desteklendiği savunulabilir.

İnternet ve buna ilişkin teknolojinin kullanımında hem kadınların hem de erkeklerin bağımlılık davranışı sergilemesi beklenebilir. Çünkü internet ortamında her iki cinsiyet de uzun zamanlar geçirmenin doğal bir sonucu olarak bağımlılığa süreklenebilir. Kuss ve arkadaşları (2014) internet bağımlılığında kadın ve erkeklerin farklı çevrimiçi etkinlikleri kullanma eğilimlerine sahip olması paralelinde farklı kaynaklarla da olsa internet bağımlılığının geliştiğini belirtmektedir. Bu çerçevede ergenlerin cinsiyetlerine göre internet bağımlılık düzeylerini değerlendirmek için yapılan t-test analizi sonuçlarında bağımlılığı faktörlerinden yoksunluk, kontrol gücü, işlevsellikte bozulma ve sosyal izolasyon ile birlikte internet bağımlılığı toplam puanın da cinsiyete göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Buna göre ergenlerde kadın ya da erkek olmak internet bağımlılığı açısından farklı riskler taşımamaktadır. Bu noktada Kuss ve arkadaşları (2014)'ün de vurguladığı üzere iki farklı cinsiyetin internette farklı uğraşlar edinmesine bağlı olarak her iki cinsiyette de benzer bağımlılık profiline ortaya çıktığı düşünülmektedir. Özellikle günümüzde sosyal medya araçlarının yaygın olarak kullanılması ve araştırma örnekleminizi oluşturan ergenler arasında sosyal medyanın yaygın olarak kullanılmasına bağlı olarak bu kişiler internette uzun zaman geçirmektedir. Kadın ya da erkek fark etmeksizin günlük hayata ilişkin tüm durumlar bu ortamlarda paylaşılmakta ve bu da bilinçsiz internet kullanımı ile birleşinde internet bağımlılığını doğurmaktadır. Konu hakkında yapılan araştırmalar incelendiğinde farklı sonuçlara ulaşıldığı belirlenmiştir. Bazı araştırmalarda erkekler arasında internet bağımlılığının daha yüksek olduğu ortaya koyulurken (Ko ve diğerleri, 2009; Çevik ve Çelikkaleli, 2010; Dalbudak ve diğerleri, 2013; Monacis ve diğerleri, 2017); bazı araştırmalarda da kadınların erkeklere oranla daha yüksek internet bağımlılığına sahip olduğu ortaya koyulmuştur (Leung, 2004; Kim ve diğerleri, 2006). Bununla birlikte erkek ve kadınlar arasında internet bağımlılığı yönünden anlamlı farklılık bulunmadığını gösteren bulguyu destekleyen araştırmalar da mevcuttur (Balcı ve Gülnar, 2009; Şahin, 2014; Eftekin, 2015).

Özgüvenin cinsiyete göre farklılaşmasını değerlendirmek için yapılan analizlerde iç özgüven ve toplam özgüvenin erkek öğrencilerde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ortaya çıkan bu sonucun özellikle toplumdaki cinsiyet rolleri algısı ile ilişkili olduğu

düşünülmektedir. Çünkü ataerkil özellik taşıyan toplumsal yapılanma içerisinde erkekler dış dünyaya dönük, aileyi koruyup kollayan, maddi imkanları sağlayan taraf olarak görülürken; kadınlar daha çok ev kadınlığı ve annelik rolünü üstlenen taraf olarak algılanmakta ve onların dış dünya yerine ev ve ailesine ilişkin rollerinin ön planda olduğu hissedilmektedir (Esen, Siyez, Soylu ve Demirgürz, 2017). Bu doğrultuda yetiştirilen lise öğrencilerinde de erkeklerin daha yüksek özgüvene sahip olması beklentiler dahilindedir. Literatürdeki araştırmalarda da benzer şekilde erkek ergenlerde özgüvenin daha yüksek olduğuna yönelik sonuçlara ulaşılmıştır (Bilgin, 2017; Comeig, Grau-Grau, Jaramillo-Gutiérrez ve Ramírez, 2016).

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuca göre internet bağımlılığı faktörlerinden yoksunluk, kontrol güçlüğü ve sosyal izolasyon ile birlikte toplam internet bağımlılığı puanı okul türüne göre farklılaştığı belirlenmiştir. Yoksunlukta çok programlı Anadolu lisesi öğrencilerin ortalamaları Anadolu ve fen liselerinden yüksek bulunmuştur. Kontrol güçlüğünde mesleki ve teknik Anadolu lisesine devam eden öğrencilerin ortalamaları çok programlı Anadolu lisesi, meslek lisesi ve fen lisesinden; Anadolu imamhatip lisesine devam edenlerin ortalaması da fen lisesine devam edenlerden yüksek bulunmuştur. Sosyal izolasyonda çok programlı Anadolu lisesi öğrencilerinin ortalamaları Anadolu lisesi, Anadolu imamhatip lisesi ve fen lisesi öğrencilerinden yüksektir. Toplam internet bağımlılığı açısından yapılan değerlendirmede de çok programlı Anadolu lisesi ile mesleki ve teknik Anadolu lisesi öğrencilerinin ortalamaları Anadolu lisesi ve fen lisesi öğrencilerinden yüksek bulunmuştur. Eğitim görülen lise türünde öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin farklılaşmasına ilişkin bulguların tutarsız olmasında günümüz koşullarında öğrencilerin internete erişim ve kullanım davranışlarının benzerliğinin etkili olduğu düşünülmektedir.

İnternet bağımlılığına benzer şekilde özgüven düzeyinde de eğitim görülen okul türüne göre farklılaşmalarda tutarsız sonuçlara ulaşılmıştır. Buna göre özgüvende çok programlı Anadolu lisesi öğrencilerinin ortalamaları Anadolu lisesi ve fen lisesi öğrencilerinden, mesleki ve teknik Anadolu lisesi öğrencilerinin ortalamaları da diğer lise türündeki öğrencilerden yüksek bulunmuştur. Dış özgüvende mesleki ve teknik Anadolu lisesi öğrencilerinin ortalamaları çok programlı Anadolu lisesi ve Anadolu lisesi öğrencilerinden yüksektir. Toplam özgüvende çok programlı Anadolu lisesi öğrencilerinin ortalamaları Anadolu lisesi öğrencilerinden, mesleki ve teknik Anadolu

lisesi öğrencilerinin ortalamaları Anadolu imam hatip haricindeki diğer okul öğrencilerinden ve Anadolu imam hatip öğrencilerinin ortalamaları da Anadolu lisesi öğrencilerinden anlamlı şekilde yüksektir. Eğitim sistemi içerisinde yüksek puanlı okullara giden öğrenlerin akademik başarılarından dolayı özgüvenlerinin yüksek olması beklenebilir (Soner, 2000). Bu görüşe bağlı olarak yüksek puanlı fen lisesi öğrencilerinde beklentilerin tersine yüksek özgüven ortaya çıkmamıştır. Elde edilen bu bulgunun örneklem içerisinde yer alan okullardan seçilen öğrenciler arasında bir homojenliğin yakalanamaması ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer bulguya göre lise öğrencilerinin internet bağımlılıkları yaşa göre farklılaşmaktadır. Buna göre 14-15 yaş grubunun yoksunluk, sosyal izolasyon ve toplam internet bağımlılığı düzeyleri diğer iki yaş grubundan; işlevsellikte bozulma düzeyi 16-17 yaş grubundan anlamlı şekilde yüksektir. Örneklem içerisinde yer alan öğrenciler her ne kadar ergenlik dönemi kaynaklı benzer özellikleri taşısa da küçük yaş gruplarındaki öğrencilerin teknolojiye karşı daha büyük merakla sahip olmasının onları daha fazla internet bağımlılığına sürüklediği düşünülmektedir. Bu bulguya paralel şekilde literatürdeki birçok araştırma, internet bağımlılığının küçük yaş aralığında daha sık görüldüğünü ortaya koymuştur (Chou ve Hsiao, 2000; Ha ve diğerleri, 2007).

Anne eğitim düzeyi açısından yapılan değerlendirmede internet bağımlılığının tüm faktörleri ve toplam internet bağımlılığı düzeyinin yaşa göre farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre hem tüm faktörler hem de toplam internet bağımlılığı puanı en düşük olan öğrencilerin anneleri ilkokul ve ortaokul mezunudur. Diğer taraftan baba eğitim düzeyine göre internet bağımlılığı faktörlerinden sadece yoksunlukta anlamlı farklılık belirlenmiş olup, babası ilkokul mezunu olan öğrencilerin yoksunluk düzeyleri babası ortaokul ve lise mezunu olanlardan yüksek bulunmuştur. Özellikle anne eğitim düzeyinin internet bağımlılığının tüm faktörleri üzerinde fark yaratmasında annenin babaya oranla çocukla daha fazla zaman geçiren taraf olmasının etkili olduğu söylenebilir. Annenin düşük eğitim düzeyinde olması, onların çocuğun internet bağımlılığı tehlikesinden korunması için yeterli bilgiye sahip olmadığını düşündürmektedir. Bununla birlikte eğitim düzeyi yüksek ebeveynlerin çocuklarda görülen herhangi bir psikolojik problem karşılığında profesyonel destek arayışlarının daha yüksek olduğuna yönelik geçmiş araştırma bulguları (Knipscheer ve Kleber, 2001;

Akaydın, 2002) da bu görüşü desteklemektedir. Literatürde yer alan araştırmalar incelendiğinde Gezgin ve Akıllı (2016) ile Özen, Tosun, Zincir ve Demir (2018) tarafından yapılan araştırmalarda da anne eğitim düzeyi ile çocuk internet bağımlılığı arasında negatif ilişkinin olduğu ortaya koyulmuştur. Baba eğitim düzeyini inceleyen araştırmalarda da ise genel olarak çocuğun internet bağımlılığının baba eğitim düzeyinden bağımsız olduğu ortaya koyulmuştur (Çevik ve Çelikkaleli, 2010; Altıntaş ve Öztürk, 2016; Pektaş ve Mayda, 2018).

Özgüven açısından yapılan değerlendirmede her iki özgüven faktörü ile birlikte öğrencilerin toplam özgüvenlerinin de anne eğitim düzeyine göre farklılaştığı belirlenmiştir. Buna göre annesi ortaokul mezunu olan öğrencilerin iç özgüven, dış özgüven ve toplam özgüvenleri annesi ilkököl, lise ve üniversite mezunu olan öğrencilerden anlamlı bir şekilde yüksektir. Baba eğitim düzeyinde ise üniversite mezunu olan çocukların dış özgüven düzeyleri en düşük iken; toplam özgüvende babası üniversite mezunu olanların ortalaması babası ilkököl ve ortaokul mezunu olanlardan anlamlı bir şekilde düşük bulunmuştur. Literatürde yer alan benzer araştırmalardan Öztürk (2017) üniversite öğrencilerinde özgüvenin anne eğitim düzeyinden bağımsız olduğunu ve baba eğitim düzeyi ile pozitif ilişkiye sahip olduğunu belirlemiştir. Kaçan ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan araştırmada da ergenlerin özgüven düzeylerinin anne baba eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Veselskal, Geckoval, Gajdosova, Orosova, Dijkl ve Reijneveld (2009) da araştırmasında bulgumuza paralel sonuçlar elde edilmiştir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre internetin kullanıldığı yıl sayısının ve internette günlük haracanan sürenin artmasına paralel olarak internet bağımlılığı faktörlerinden yoksunluk, kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma ve sosyal izolasyon ile birlikte internet bağımlılığı toplam puanının da arttığı belirlenmiştir. Literatürde internet kullanım süresinin arttıkça internet bağımlılık düzeyinin de arttığı bulgusuna ulaşan birçok araştırma bulunmaktadır. Balcı ve Gülnar (2009), çalışmayı destekleyici sonuçlara ulaşmışlardır. Araştırmalarında internet bağımlılığı açısından riskli olan grup ve bağımlılık belirtisi taşıyan grubun, haftalık olarak internet kullanım sıklığı diğer gruptan daha yüksek bulunmuştur. Riskli kullanıcıların ve bağımlıların haftanın 4-5 günü ya da her gün düzenli olarak internete erişim sağladıkları tespit edilmiştir. Cengizhan'ın (2005) yürüttüğü araştırmada internet kullanım sürelerinin fazla olduğunu

ifade eden grubun, kendilerini internet kullanımı konusunda düşük olarak tanımladıkları görülmüştür. Bir başka çalışmaya göre ise ergenlerin günlük ve haftalık kullanım miktarı arttıkça internet bağımlılık ölçeğinden alınan puanların da arttığı saptanmıştır (Binali, 2015). İnternette geçirilen süre ve internet bağımlılığı arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yang ve Tung, 2007). Literatürde bu bulguları destekleyecek birçok araştırma vardır (Anderson, 2001; Günüş, 2009; Tanrıverdi, 2012; Doğan, 2013; Doğrusever, 2015; Yılmaz ve Yüksel, 2016). İnternet kullanım süresinin internet bağımlılığı için bir risk faktörü olduğu ve internette geçirilen sürenin artmasıyla kişinin kendisini zaman konusunda denetleyememesine ve internetin amaç dışı kullanılması durumlarına yol açtığı düşünülmektedir.

5.3. Öneriler

5.3.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

İnternet bağımlılık düzeyinin örnekleme dahil edilen ergenler arasında yüksek olması dikkate alınarak, öğrencilerde internet kullanımının azaltılmasına yönelik önlemler alınması gerekmektedir. Bu noktada özellikle ebeveynlerin çocuklarının internette geçirdiği zamanı denetlemesi ve herhangi bir bağımlılık belirtisine rastlanması durumunda klinisyen desteğine başvurusu önerilmektedir. Bununla birlikte okul rehberlik birimlerinin öğrencileri internet bağımlılığı konusunda bilgilendirmesi önerilmektedir. Bilgilendirme çalışmalarının yapılabilmesi için MEB tarafından politikalar üretilmesi önerilmektedir.

Günümüzde internet bağımlılığını tetikleyen unsurların başında yaygın akıllı telefon kullanımı sayesinde internete erişim kolaylığı gelmektedir. Bu çerçevede ergenlerde internet bağımlılığı ile mücadelede ebeveynlerin akıllı telefon kullanımına yönelik kısıtlamalar getirmesi önerilmektedir. Özellikle araştırmada düşük yaş grubunun daha yüksek bağımlılık profiline sahip olması göz önünde bulundurulduğunda, ebeveynlerin küçük yaşlardan itibaren çocuğunun akıllı telefon kullanımını denetlemesi gerektiği söylenebilir.

Özgüven düzeyinin artmasına bağlı olarak internet bağımlılığındaki azalma dikkate alınarak öğrencilerin özgüvenlerini artırıcı çalışmalar yapılması önerilmektedir. Özellikle ergenlik döneminin yapısını dikkate alarak ebeveynlerin çocuklarının

özgüvenini azaltıcı tavırlardan uzak durması ve çocuğunun yüksek özgüven inşasını yapabileceği ortamı oluşturmaya izin vermesi gerekmektedir. Bunun için lise öğrencilerinin ebeveynlerin hem okul rehberlik birimleri tarafından hem de ilgili kamu kurum ve kuruluşları tarafından bilinçlendirilmesi için çalışmalar yapılması önerilmektedir.

Özgüvenin internet bağımlılığında etkili bir unsur olmasından yola çıkarak, internet bağımlılığının tedavisinde özgüven düzeyinin tespit edilmesi ve tedavi sürecinde özgüveni zedeleyen unsurların ortadan kaldırılması için gerekli psikoterapilerin uygulanması önerilmektedir.

5.3.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Araştırmada İstanbul'da 2018-2019 eğitim öğretim yılında eğitim gören 408 lise öğrencisi örneklem olarak seçilmiştir. Sonraki araştırmalarda Türkiye'nin farklı bölgelerindeki liselerinde eğitim gören öğrenciler ile araştırmanın tekrarlanması önerilmektedir. Böylelikle internet bağımlılığı ve özgüven ilişkisine yönelik farklı bölge profilleri ortaya koyulabilir. Bununla birlikte sonraki araştırmalarda farklı eğitim kademelerinin de dahil edilmesi önerilmektedir. Farklı kademeler arasında yapılacak karşılaştırmalar ile daha genellenebilir sonuçlara ulaşılabileceği düşünülmektedir.

Araştırmaya dahil edilen örneklemin internet bağımlılığı ile ilgili tanı almamış olması dikkate alınarak, sonraki araştırmalarda internet bağımlılığı tanısı almış bir örneklem ile toplum örnekleminin karşılaştırılması önerilmektedir. Böylelikle internet bağımlılığında özgüvenin rolü daha etkin bir şekilde ortaya koyulabilecektir.

Araştırmada internet bağımlılığının yordayıcısı olarak sadece özgüven değişkeni alınmıştır. Sonraki araştırmalarda ergenlerin kişiliğini ve psikolojisini şekillendiren anne-baba davranışlarının ve arkadaş ilişkilerinin de dahil edilmesi önerilmektedir. Bununla birlikte özgüven ile ilişkili olan kişilik özellikleri, benlik saygısı ve özyeterlilik algısı da sonraki araştırmalarda internet bağımlılığının yordayıcısı olarak özgüven ile birlikte kullanılabilir.

KAYNAKLAR

- Abacı, S. (2014). *Yaratıcı Dramanın Ergenlerin Utangaçlıkla Baş etme Ve Atılganlıklarını Geliştirmeye Yönelik Etkisinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Aboujaoude ve ark. (2006). Estimated Prevalence of Compulsive Buying Behavior in the United States. *American Journal of Psychiatry*, vol. 163, no. 10, pp. 1806-1812., doi:10.1176/ajp.2006.163.10.1806.
- Acuner, A. (2012). *Farklı Dansları Yapan Bireylerin Çeşitli Değişkenlere Göre Özgüven Ve Öz Yeterliliklerinin Karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Akaydın, F. Ş. (2002). *Üniversite öğrencilerinin problem alanları, problemlilik düzeyleri, problem çözme becerileri ve yardım arama davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Akın, A. (2007): Öz-güven Ölçeği'nin geliştirilmesi ve psikometrik özellikleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 167-176.
- Alaçam, H., Ateşçi, F. Ç, Sengül, C., ve Tümkaya, S. (2015). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının sigara ve alkol kullanımı ile ilişkisi. *Pd.172340 Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2015(16), 383-388.
- Altıntaş, S., ve Öztapak, M. (2016). Ortaokul Öğrencilerinin Problemlerini İnternet Kullanımları ile Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim Ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori Ve Uygulama*, 7(13), 109-128.
- American Psychiatric Association (APA). (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Anderson, K. J. (2001). Internet use among college students: An exploratory study. *Journal of American College Health*, 50, 21-26.

- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1): 55-67.
- Aslan, E. ve Yazıcı, A. (2016). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve ilişkili sosyodemografik faktörler. *Klinik Psikiyatri*, 19, 109-117.
- Aydm, B., ve San, S. V. (2011). Internet addiction among adolescents: the role of self-esteem. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 3500-3505.
- Bakken, I. J. ve ark. (2009). Internet Addiction among Norwegian Adults: A Stratified Probability Sample Study. *Scandinavian Journal of Psychology*, vol. 50, no. 2, pp. 121-127., doi:10.1111/j.1467-9450.
- Balcı, Ş. ve Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk İletişim*, 6(1), 5-22.
- Balta, Ö. Ç. ve Horzum, M. B. (2008). Web Tabanlı Öğretim Ortamındaki Öğrencilerin İnternet Bağımlılığını Etkileyen Faktörler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 41 (1), 187-205.
- Basu, D., ve Dalal, P. (2016). Twenty years of Internet addiction Quo Vadis? *Indian Journal of Psychiatry*, 58(1), 6. doi:10.4103/0019-5545.174354.
- Başoğlu, S. T. (2007). *Psikoloji, İnsan Bilimleri ve Felsefe*. (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Batıgün, A.D., Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26.67 (2011): 1.
- Bayraktutan, F. (2005). *Aile içi ilişkiler açısından internet kullanımı* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Beard, K.W. (2005). Internet addiction: a review of current assessment techniques and potential assessment questions. *Cyberpsychol Behav.* 2005 Feb; 8(1):7-14.
- Bedir, E. (2016). Bağımlılığın Derinlemesine Analizi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(3), 476-479.

- Bernardi, S., Pallanti, S. (2009). Internet addiction: a descriptive clinical study focusing on comorbidities and dissociative symptoms. *Compr Psychiatry*, 50 (6) (2009), pp. 510516.
- Beşaltı, M. (2016). *Ergenlerde internet bağımlılığı ve kişilik özelliklerinin bazı sosyal-demografik özelliklere göre incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Biçer, U. (2014). *Sosyal beceri eğitiminin ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyine etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Bilgin, O. (2017). Ergenlerin Özgüven Düzeyi ile Yaşam Amacı ve Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Arasındaki İlişki. *Yaşadıkça Eğitim Dergisi*, 31(2), 55-66.
- Binalı, R. (2015). *Lise öğrencilerinin kişilik özellikleri ile internet bağımlılığı ve akademik başarı durumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bozkurt, H., Sahin, S., ve Zoroglu, S. (2016). internet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Journal of Contemporary Medicine*, 2016(6), 3rd ser., 235-247.
- Büyükgebiz Koca, E., ve Tunca, M. Z. (2019). İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığının Öğrencilerin Performanslarına Etkileri Üzerine Bir Yazın Taraması. *Suleyman Demirel University Journal of Faculty of Economics ve Administrative Sciences*, 24(1), 33-53.
- Byun, S., Ruffini, C., Mills, J.E., Douglas, A.C., Niang, M., Stepchenkova, S., Lee, S.K., Loutfi, J., Lee, J.K., Atallah, M. ve Blanton, M.. (2009). Internet addiction: metasynthesis of 1996-2006 quantitative research. *Cyberpsychol Behav*. Apr. 12(2):203-7.
- Canan, F., Ataoğlu, A., Özçetin, A. ve ark. (2012). The association between Internet addiction and dissociation among Turkish college students. *Comprehensive psychiatry*, 53(5): 422-426.
- Caplan S. E. (2010). Theory and Measurement of Generalized Problematic Internet Use: a Two-Step Approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5):1089-1097

- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30, 625-648.
- Cengizhan, C. (2005). Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımında yeni bir boyut: “İnternet bağımlılığı”. *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22, 83-98.
- Ceyhan, A. A. (2011). Ergenlerin Problemlerini İnternet Kullanım Düzeylerinin Yordayıcıları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(2), 85-94.
- Ceyhan, A. A., ve Ceyhan, E. (2008). Loneliness, depression, and computer self-efficacy as predictors of problematic internet use. *CyberPsychology ve Behavior*, 11(6), 699-701.
- Cheng, Cecilia, and Angel Yee-Lam Li (2014). “Internet Addiction Prevalence and Quality of (Real) Life: A Meta-Analysis of 31 Nations Across Seven World Regions.” *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, vol. 17, no. 12, pp. 755-760.
- Chou C, Hsiao MC. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students’ case. *Computers ve Education*. 35(1):65-80
- Comeig, I., Grau-Grau, A., Jaramillo-Gutiérrez, A., ve Ramírez, F. (2016). Gender, self-confidence, sports, and preferences for competition. *Journal of Business Research*, 69(4), 1418-1422.
- Çelik, Ç. B., ve Odacı, H. (2012). Kendilik Algısı ve Benlik Saygısının Problemlerini İnternet Kullanımını Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *Education Sciences*, 7(1), 433-441.
- Çelik, İ. (2001). Ortaokul Öğrencilerinin Özgüven Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirmesi Afyonkarahisar Örneği. Türk Hava Kurumu Üniversitesi, İşletme Ana Bilim Dalı İşletme Programı.

- Çevik, G. B. ve Atıcı, M. (2008). Lise 3. sınıf öğrencilerinin arkadaşlık ilişkilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(2), 35-50.
- Çevik, G. B. ve Çelikkaleli, Ö. (2010). Ergenlerin arkadaş bağlılığı ve internet bağımlılığının cinsiyet, ebeveyn tutumu ve anne baba eğitim düzeylerine göre incelenmesi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(3), 225-240.
- Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir ve ark. (2013). Relationship of internet addiction severity with depression, anxiety, and alexithymia, temperament and character in university students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(4), 272- 278.
- Davis, R. A. (2001). "A cognitive-behavioral model of pathological internet use". *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.
- Doğan, A. (2013). *İnternet bağımlılığı yaygınlığı*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Doğrusever, C. (2015). *Ön ergenlerin internet bağımlılığının yalnızlık, sosyal beceriler ve bazı sosyo demografik değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Eftekin, P. (2013). *Ergenlik dönemindeki öğrencilerin internet bağımlılığı ve anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Erkek, N. P. (2016). *Yatılı Ve Gündüzlü Eğitim Alan Öğrencilerin Şiddet Eğilimleri İle Özgüvenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Esen, C. A. (2012). *Spor Yapan Ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerin Benlik Saygısı Ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi (Muğla Üniversitesi Örneği)*. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Ana Bilim Dalı, Muğla.

- Esen, E. (2010). *Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Esen, E. ve Siyez, M. D. (2011). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 127-138.
- Esen, E., Siyez, D., Soylu, Y., ve Demirgürz, G. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Toplumsal Cinsiyet Algısının Toplumsal Cinsiyet Rolü ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre İncelenmesi//Examination of Gender Perception of University Students According to Sex and Sex Roles. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 46-63.
- Eşitti, Ş. (2015). Bilgi Çağında Problemlerli İnternet Kullanımı ve Enformasyon Obezitesi: Problemlerli İnternet Kullanımı Ölçeğinin Üniversite Öğrencilerine Uygulanması. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 2 (49), 75-97.
- Ezmeçi, F. (2012). *İlköğretim 1. Sınıf Öğrencilerinin Özgüvenleri*. (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Geylani, M., ve ark. (2016). Geçmişten Günümüze Hücresel Haberleşme Teknolojilerinin Gelişimi. *Deu Muhendislik Fakültesi Fen ve Muhendislik*, vol. 18, no. 54, Jan. pp. 606-606., doi:10.21205/deufmd.2016185425.
- Gezgin, D. M., ve Akıllı, G. K. (2016). Investigation of High School Students' Internet Addiction in The Light of Various Variables. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(3), 917-931.
- Gökkaya, D. (2017). *Psikolojik Beceri Kıstası Olarak Özgüvenin Elit Sporcuların Performansına Katkısı; Boks Milli Takımı Örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Grant, J. E., and Chamberlain, S. R. (2016). Expanding the Definition of Addiction: DSM-5 vs. ICD-11. *CNS Spectrums*, vol. 21, no. 04, June pp. 300-303., doi: 10.1017/s1092852916000183

- Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A., ve Gorelick, D. A. (2010). Introduction to Behavioral Addictions. *Am J. Drug Alcohol Abuse*, 36(5), 233-24.
- Griffiths M. D. (2012). Internet Sex Addiction: a Review of Empirical Research. *Addiction Research ve Theory*, 20(2): 111-124.
- Griffiths, M.D. (1998). Internet addiction: Does it really exist? J. Gackenbach (Ed.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications* içinde. s. 61-75. San Diego, CA, US: Academic Press.
- Günalp, A. (2007). *Farklı Anne Baba Tutumlarının Okul Öncesi Eğitim Çağındaki Çocukların Özgüven Duygusunun Gelişimine Etkisi (Aksaray İli Örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Günüç, S. (2009). *İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van.
- Gürcan, N. (2010). *Ergenlerin problemleri internet kullanımları ile uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Ha, J., Yoo, H., Cho, I., Chin, B., Shin, D., ve Kim, J. I. H. (2006). Psychiatric comorbidity assessed in Korean children and adolescents who screen positive for Internet addiction. *Journal of Clinical Psychiatry*, 67(5), 821–826.
- Hawi, N., ve Samaha, M. (2019). Identifying commonalities and differences in personality characteristics of Internet and social media addiction profiles: traits, self-esteem, and self-construal. *Behaviour ve Information Technology*, 38(2), 110-119.
- Henderson E. C. (2001). Understanding addiction. *University Pres of Mississippi*, 1, 4-153.
- İskender, M., ve Akin, A. (2010). Social self-efficacy, academic locus of control, and internet addiction. *Computers ve Education*, 54(4), 1101-1106.

- Kaçan, S. H., Karamehmetoğlu, U. G., Demirci, U., Kılınç, E., Kandemir, A. ve Durak, B. (2015). Üniversite son sınıf öğrencilerinin benlik saygısı, yalnızlık düzeyleri ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*,4(2), 227-243.
- Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *CyberPsychology ve Behavior*, 1, 11-17.
- Karabekiroğlu, K. (2014). *Ergenin ruhsal gelişimi*. Ankara: Say Yayınları.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar-ilkeler-teknikler*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaya, B. (2015). *Görsel Sanatlar Dersinin Öğrencilere Özgüven Kazandırmada Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kim, K., Ryu, E., Chon, M. Y., Yeun, E. J., Choi, S. Y., Seo, J. S., ve Nam, B. W. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: a questionnaire survey. *International journal of nursing studies*, 43(2), 185-192.
- Kiraz, E. (2016). *Ergenlerde Öfke Atılabilirlik Ve İlişkili Faktörler*. (Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes/Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Knipscheer, J. W. ve Kleber, R. J. (2001). Help-seeking attitudes and utilization patterns for mental health problems of Surinamese migrants in the Netherlands. *Journal of Counseling ve Development*, 48(1), 28–38.
- Ko, C.H., Yen, J.Y., Chen, C.S., Yeh, Y.C., ve Yen, C.F. (2009). Predictive values of psychiatric symptoms for internet addiction in adolescents. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 163(10), 937-943.
- Korkmaz, Y. (2014). *Lise öğrencilerinin depresyon, anksiyete, stres ve internet bağımlılığı ilişkisinin bazı değişkenlere göre yordanması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Köse, N. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığının yaşam doyumuna etkisi. *Elektronik Mesleki Gelişim ve Araştırma Dergisi*, 1, 58-65.

- Kubey, R.W, Lavin M. J., ve Barrows, J. R. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: Early findings. *Journal of Communication*, 51(2), 366- 382
- Kurtuldu, P. S. (2007). *İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Özgüven Düzeyleri İle Liderlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kuss, D. J. ve ark. (2014). Internet addiction: a systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current pharmaceutical design*. 20(25): p. 4026-4052.
- Külcü, D. P. (2015). *Çocuklarda Akran Zorbalığı Ve Benlik Saygısının İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Leung, L. (2004). Net-generation attributes and seductive properties of the internet as predictors of online activities and internet addiction. *CyberPsychology ve Behavior*, 7(3), 333-348.
- Li, S-M. ve Chung, T. M. (2006). Internet function and internet addictive behavior. *Computers in Human Behavior*, 22: 1067-1071.
- Lin S. S. ve Tsai, C. C. (2003). Internet addiction of adolescents in Taiwan : An interview study. *CyberPsychology ve Behavior*, 6, 649-652.
- Lin, S. S. ve Tsai, C. C. (2002). Sensation seeking and internet dependence of Taiwanese high school adolescents. *Computers in Human Behavior*, 18(4), 411-426.
- Merey, B. (2010). *Yetişkinlerde Özgüven Duygusu İle Anksiyete Düzeyi Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması Ve Kültürlerarası Bir Yaklaşım*. (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Monacis, L., de Palo, V., Griffiths, M. D., ve Sinatra, M. (2017). Exploring individual differences in online addictions: The role of identity and attachment. *International journal of mental health and addiction*, 15(4), 853-868.
- Morahan-M., J., and Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 19, pp: 659-671.

- Morahan-Martin, J. ve Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16, 13-29.
- Naughton, J. (2016). The evolution of the Internet: From military experiment to General Purpose Technology. *Journal of Cyber Policy*, 1(1), 5-28.
- Niemz, K., ve ark. (2005). Prevalence of Pathological Internet use among University Students and Correlations with Self-Esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and Disinhibition. *CyberPsychology ve Behavior*, vol. 8, no. 6, pp. 562-570. doi:10.1089/cpb.2005.8.562.
- O'Brien, C.P. Commentary, T. ve ark. (2010). Internet addiction and DSM- V. *Addiction*. 2010 Mar; 105(3):565.
- Okyay, B. (2012). *Yönetici Ve Çalışanların Özgüven Düzeyleri Ve Kişisel Gelişim İnsiyatifi Alma Becerilerinin Karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ögel, K. (2017). *İnternet bağımlılığı*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Özcan, N. K. ve Buzlu, S. (2005). Problemlı internet kullanımının belirlemede yardımcı bir araç: "İnternette Bilişsel Durum Ölçeği'nin üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenilirliği". *Bağımlılık Dergisi*, 6(1), 19-26.
- Özen, B., Tosun, A. S., Zincir, H., ve Demir, G. (2018). Internet Addiction And Risk Of Obesity In Primary Education Students (Preliminary Study). *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 27(2), 142-148.
- Öztürk, N. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Aile İklimi ve Anne-Babaya Bağlanma Biçimleri İle Özgüven Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *The Journal of International Lingual Social and Educational Sciences*, 3(1), 9-22.
- Pektaş, İ., ve Mayda, A. S. (2018). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Düzeyi ve Etkileyen Etmenler. *Sakarya Tıp Dergisi*, 8(1), 52-62.
- Peng, W., Li, D., Li, D., Jia, J., Wang, Y., ve Sun, W. (2019). School disconnectedness and Adolescent Internet Addiction: Mediation by self-esteem and moderation by emotional intelligence. *Computers in Human Behavior*, 98, 111-121.

- Savcı, M. (2017). *Ergenlerin Sosyal Zekâ, Sosyal Kaygı, Akran İlişkileri, İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Bağlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkiler* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2016). Bağlanma stilleri, akran ilişkileri ve duyguların internet bağımlılığını yordamadaki katkıları. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3, 401-432.
- Scherer, K. (1997). *College life online: Healthy and unhealthy Internet use*. Paper presented at the 104th Annual Meeting of the American Psychological Association, Chicago, August.
- Shapira N. A., Lessig M. C., Goldsmith T. D., Szabo S. T., Lazoritz M., Gold M. S., Stein D. J. (2003). Problematic Internet Use: Proposed Classification and Diagnostic Criteria. *Depression and Anxiety*, 17(4), pp.207-216.
- Shapira, N., Goldsmith, T., Keck, P., Khosla, U., ve McElroy, S. (2000). Psychiatric features of individuals with problematik internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57, 267-272.
- Siyambaş, P. B. (2015). *Sınıf Öğretmeni Adaylarının Teknolojik Terim Farkındalıkları, Teknoloji İle Öğrenmeye Yönelik Özgüven Alguları Ve Bilgisayar İle İnternet Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Soner, O. (2000). Aile uyumu, öğrenci özgüveni ve akademik başarı arasındaki ilişkiler. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğilim Bilimleri Dergisi* 12, 249-260.
- Soule, L., Shell, W., Kleen, B. (2003). Exploring Internet addiction: Demographic characteristics and stereotypes of heavy internet users. *J. Comput. Inform. Syst.* 44(1):64-73.
- Sposito, V. A., Hand, M. L., ve Skarpness, B. (1983). On the efficiency of using the sample kurtosis in selecting optimal lpestimators. *Communications in Statistics - Simulation and Computation*, 12(3), 265–272.

- Şahin, Z. (2016). *İlkokul Öğrencilerinde Dil Ve Konuşma Bozukluğunun Öğrencilerin Özgüvenleri Üzerine Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tanrıverdi, S. (2012). *Ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Tarhan, N. ve Nurmedov, S. (2013). *Bağımlılık*. (2. baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- TÜİK (2017). *Hane halkı bilişim teknolojileri kullanım raporu*. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=24862>.
- Umutlu, Ç. (2010). *Çocuk Dostu Okul Projesi Kapsamında Olan Ve Olmayan İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Özgüvenleri İle Zorbalık Eğilimlerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Uzun, Ö., Yıldırım, V., ve Uzun, E. (2016). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan ergenlerde sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı ve algılanan sosyal destek ilişkisi. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 10(3).
- Veselskal Z., Geckoval, A. M., Gajdosova, B., Orosova O., Dijkl, J.P.V., Reijneveld, S. A. (2009). Socio-economic differences in self-esteem of adolescents influenced by personality, mental health and social support. *European Journal of Public Health*, 20(6), 647-652.
- Whang, L. S-M., Lee, S. ve Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: A behavior sampling analysis on Internet addiction. *Cyberpsychology ve Behavior*, 6(2), 143-150.
- World Health Organization Publication, (2017). World Health Organization website: [.http://www.who.int/mental_health/evidence/atlas/mental](http://www.who.int/mental_health/evidence/atlas/mental).
- Yalçın, Ö. & Çiftçi Demirci, A. (2016). Alkol ve Madde Kullanım Bozuklukları. 470-526.

- Yang, S-C. ve Tung, C.-J. (2007). Comparison of internet addicts and nonaddicts in Taiwanese High School. *Computers in Human Behavior*, 23, 79-96.
- Yıldırım, M. S. (2016). *Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Obezite ve Benlik Saygısı İle İlişkisinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz, E. ve Yüksel, M. (2016). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 15(3), 1031-1042.
- Young, K. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237-244.
- Zorbaz, O. (2013). *Lise öğrencilerinin problemleri internet kullanımının sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

EKLER

I. BÖLÜM: DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER	
1	Cinsiyetiniz: <input type="checkbox"/> Erkek <input type="checkbox"/> Kız
2	Okul türünüz:
3	Yaşınız:
4	Annenizin eğitim düzeyi: <input type="checkbox"/> İlköğretim <input type="checkbox"/> Lise <input type="checkbox"/> Ön Lisans <input type="checkbox"/> Lisans <input type="checkbox"/> Yüksek Lisans <input type="checkbox"/> Doktora
5	Babanızın eğitim düzeyi: <input type="checkbox"/> İlköğretim <input type="checkbox"/> Lise <input type="checkbox"/> Ön Lisans <input type="checkbox"/> Lisans <input type="checkbox"/> Yüksek Lisans <input type="checkbox"/> Doktora
6	Ne kadar süredir internet kullanıyorsunuz? <input type="checkbox"/> 1 yıldan az <input type="checkbox"/> 2-4 yıl <input type="checkbox"/> 5-7 yıl <input type="checkbox"/> 8 yıl ve üstü
7	Günde ortalama kaç saatinizi internet kullanımına ayırıyorsunuz? <input type="checkbox"/> Her gün girmediğim oluyor <input type="checkbox"/> 1 saat ve daha az <input type="checkbox"/> 2-3 saat <input type="checkbox"/> 3-4 saat <input type="checkbox"/> 4-5 saat <input type="checkbox"/> 5 saat ve üzeri

BÖLÜM II: İNTERNET BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ					
	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
Aşağıdaki ifadeler için size uygun olan seçeneği işaretleyiniz.					
1. İnternet kullanmadığım zaman kendimi gergin/huzursuz hissedirim.	1	2	3	4	5
2. İnternet kullanmak isteyip de kullanmadığım zaman sinirli/öfkeli olurum.	1	2	3	4	5
3. İnternet bağlantısı koparsa ya da yavaşlarsa sinirlenirim/öfkelenirim.	1	2	3	4	5
4. İnternet kullandığım zamanlarda hiç olmadığım kadar mutlu/huzurlu olurum.	1	2	3	4	5
5. Kendimi endişeli ya da sıkıntılı hissettiğim zamanlarda internet kullanmak beni rahatlatır.	1	2	3	4	5
6. Birileri beni internetin başından kaldırırsa sinirlenirim.	1	2	3	4	5
7. Sorunlarımdan kaçmak için internet kullanmaya yönelirim.	1	2	3	4	5
8. İnternete, planladığım zamanda giremezsem sinirlenirim.	1	2	3	4	5
9. Çevremde birileri varken, yalnız kalıp, internete girmeyi isterim.	1	2	3	4	5
10. İnterneti kullanmadığım zamanlarda internete girmek için sabırsızlanırım.	1	2	3	4	5
11. Gittiğim yerlerde internet bağlantısı ararım.	1	2	3	4	5
12. İnternet kullanmamı sınırlamakta ya da kontrol etmekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
13. Sabah uyandığımda ilk aklıma gelen internete girmek olur.	1	2	3	4	5
14. İnternette her defasında, bir öncekinden daha uzun süre kalmak isterim.	1	2	3	4	5
15. İnternette planladığımdan daha uzun süre kalırım.	1	2	3	4	5
16. İnternet kullanmadığım zamanlarda bile interneti düşünürüm.	1	2	3	4	5
17. İnternette iken acıktığımı, susadığımı hissetmem ya da farkına varmam.	1	2	3	4	5
18. İnternette daha fazla zaman geçirmek için başka planlarımı iptal ederim.	1	2	3	4	5
19. İstedikğim zaman internetin başından kalkamam.	1	2	3	4	5
20. Ailem beni çağırırsa dahi internetin başından kalkamam.	1	2	3	4	5
21. İnternet kullanabilmek için uyumdan ödün veririm.	1	2	3	4	5
22. İnternet kullanmamdan dolayı ailem ile sorunlar yaşarım.	1	2	3	4	5
23. Arkadaşlarım beni çağırırsa dahi internetin başından kalkamam.	1	2	3	4	5

24. İnternet kullanmamdan dolayı başka etkinliklere (spor, sinema, kitap okuma vb.) ilgim azalır.	1	2	3	4	5
25. İnternet kullanmamdan dolayı ev/iş/okul sorumluluklarımı yerine getiremem ya da ihmal ederim.	1	2	3	4	5
26. Çevremdekiler internette harcadığım zamandan dolayı şikayet eder.	1	2	3	4	5
27. İnternet kullanmamdan dolayı ailem ile daha az zaman geçiririm.	1	2	3	4	5
28. İnternet kullanmamdan dolayı arkadaşlarım ile daha az zaman geçiririm.	1	2	3	4	5
29. İnternet kullanmamdan dolayı arkadaşlarım ile sorunlar yaşarım.	1	2	3	4	5
30. İnternet ortamında edindiğim arkadaşlıkları gerçek yaşamdaki arkadaşlarıma tercih ederim.	1	2	3	4	5
31. Gerçek yaşamdaki arkadaşlarımla dışarıda görüşmek yerine internette görüşmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5
32. Arkadaşlarımı internette edinirim.	1	2	3	4	5
33. İnternet benim en iyi arkadaşımdır.	1	2	3	4	5
34. İnternetsiz bir yaşam bana anlamsız/boş gelir.	1	2	3	4	5
35. İnternet kullanmamdan dolayı yüz yüze iletişimde zorluk yaşarım.	1	2	3	4	5

ÖZGÜVEN ÖLÇEĞİ		HİÇ Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Kendimi başarılı bir insan olarak görürüm.	1	2	3	4	5
2	Başkalarının yanında heyecanımı kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
3	Seçimlerimde başkalarına bağımlı değilimdir.	1	2	3	4	5
4	Yaşamdaki zorluklarla baş edebilirim.	1	2	3	4	5
5	Benim için aşılamayacak sorun yoktur.	1	2	3	4	5
6	Başkalarının görüşlerine saygı gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Problemlerimin üstesinden gelebileceğime inanırım.	1	2	3	4	5
8	Sosyal etkinliklere katılmaktan çekinmem.	1	2	3	4	5
9	Verdiğim kararların arkasında dururum.	1	2	3	4	5
10	Kendi kendime yetebileceğime inanırım.	1	2	3	4	5
11	Aktif birisi olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
12	Öz-eleştiri yapabilirim.	1	2	3	4	5
13	Anlamadığım konularda başkalarına soru sorabilirim.	1	2	3	4	5
14	Yeni girdiğim ortamlara uyum sağlarım.	1	2	3	4	5
15	Kendimle barışık bir insanım.	1	2	3	4	5
16	Gerektiğinde sonuna kadar hakkımı savunurum.	1	2	3	4	5
17	İstediğim şeyleri elde etmek için mücadele edebilirim.	1	2	3	4	5
18	Kendimi rahat bir şekilde ifade edebilirim.	1	2	3	4	5
19	Kendimi ve başkalarını olduğu gibi kabul ederim.	1	2	3	4	5
20	Çevremde yeteri kadar güvenebileceğim insan vardır.	1	2	3	4	5
21	Sorumluluk almaktan çekinmem.	1	2	3	4	5
22	Diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim.	1	2	3	4	5
23	Sıkıntılı anlarımda bile olumlu düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
24	Ön plana çıkmaktan korkmam.	1	2	3	4	5
25	Başarısız olduğumda hemen pes etmem.	1	2	3	4	5
26	Başka insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilirim.	1	2	3	4	5
27	Değerli birisi olduğuma inanırım.	1	2	3	4	5
28	Kolay arkadaş edinebilirim.	1	2	3	4	5
29	Düşüncelerimi ifade ederken başkalarından çekinmem.	1	2	3	4	5
30	Kolay karar verebilirim.	1	2	3	4	5
31	Sosyal bir insan olduğuma inanırım.	1	2	3	4	5
32	Kendimi severim.	1	2	3	4	5
33	Başka insanların övgülerini hak ettiğime inanırım.	1	2	3	4	5