

**KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMININ BENLİK SAYGISI VE ÖZNEL  
İYİ OLUŞ İLE AÇIKLANABİLİRLİĞİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Şükrü ÖZER**

**TRABZON  
Haziran, 2013**

**KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMININ BENLİK SAYGISI VE  
ÖZNEL İYİ OLUŞ İLE AÇIKLANABİLİRLİĞİ**

**Şükrü ÖZER**

**Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nce Yüksek Lisans  
Unvanı Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.**

**Tezin Danışmanı  
Doç. Dr. Hatice ODACI**

**TRABZON  
Haziran, 2013**

**KTÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne**

**Bu çalışma jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir. .../.../2013**

**Tez Danışmanı : Doç. Dr. Hatice ODACI .....**

**Üye : Doç. Dr. Mustafa ŞAHİN .....**

**Üye : Yrd. Doç. Dr. Erhan DURUKAN .....**

**Onay**

**Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.**

**Doç. Dr. Haluk ÖZMEN  
Enstitü Müdür Vekili**

## **BİLDİRİM**

**Tezimin içerdiği yenilik ve sonuçları başka bir yerden almadığımı ve bu tezi KTÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsünden başka bir bilim kuruluşuna akademik gaye ve unvan almak amacıyla vermediğimi; tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yapıldığını, aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ediyorum.**

**Şükrü ÖZER**  
**27 / 06 / 2013**

## ÖNSÖZ

Günümüzde insan hayatını her yönüyle kuşatan teknolojik araçlar, hayatımızı kolaylaştırırken bir takım problemleri de beraberinde getirmiştir. Hayatımızın her alanında kolaylık sağlayan internet, aşırı ve uygun olmayan şekilde kullanıldığında sosyal, fiziksel ve ruhsal birtakım sorunlara yol açmaktadır. İnsan hayatının önemli bir gelişim dönemi olan ergenlik, tamamlanması gereken birçok gelişim görevini içermektedir. Bu dönemde sağlıklı ve aşırı şekilde kullanılan internet ergenlerin hayatında birçok soruna neden olduğu gibi gelişim görevlerini de zamanında ve gerektiği gibi yerine getirememelerine neden olmaktadır. Bu nedenle bu çalışmada problemleri internet kullanımı ile benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenerek bu soruna çözüm önerileri getirilmeye çalışılmıştır.

Bu araştırmanın her aşamasında tüm samimiyetle desteğini ve bilgisini esirgemeyerek, bana yol gösteren değerli danışmanım Doç. Dr. Hatice ODACI' ya gönülden teşekkürlerimi sunarım. Yüksek lisans eğitimimin ders aşamasında bilgileriyle ufkumu açan değerli hocalarım Doç. Dr. Hikmet YAZICI, Doç. Dr. Mustafa ŞAHİN ve Yrd. Doç. Dr. Taner ALTUN' a sonsuz teşekkür ederim. Ayrıca araştırmama sundukları katkılardan dolayı Doç. Dr. Mustafa ŞAHİN ve Yrd. Doç. Dr. Erhan DURUKAN hocalarıma teşekkürü bir borç bilirim. Araştırmam süresince bilgilerine ihtiyaç duyduğum her alanda yardımlarını esirgemeyen Arş. Gör. Çiğdem BERBER ÇELİK, Arş. Gör. Serkan Volkan SARI ve değerli arkadaşlarım Tuğba GENÇER, Bahtiyar GENÇER, Emre USTA, Arş. Gör. Bahar Usta ile başta Sertan KAYA olmak üzere bütün çalışma arkadaşlarıma sonsuz minnettarlığımı ifade etmek isterim. Lisans ve yüksek lisans eğitimim süresince varlığıyla bana güç veren ve her zaman yanımda olarak hayatımı güzelleştiren kıymetli eşim Aslıhan ÖZER'e, kardeşleri olmaktan her zaman gurur duyduğum Gül KUL ile Esra YAŞAR'a ve hayatım boyunca birçok fedakarlıkla bana destek olan sevgili annem Tükez ÖZER ve babam Süleyman ÖZER'e minnettarlığım kelimelerle ifade edilemez.

Şükrü ÖZER

Haziran, 2013

## İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ .....	IV
İÇİNDEKİLER.....	V
ÖZET .....	IX
ABSTRACT .....	X
TABLolar LİSTESİ .....	XI
ŞEKİLLER LİSTESİ .....	XII
GRAFİKLER LİSTESİ .....	XIII
KISALTMALAR LİSTESİ .....	XIV
<b>1. GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
1. 1. Araştırmanın Amacı .....	5
1. 1. 1. Araştırmanın Denenceleri .....	5
1. 2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi .....	5
1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	6
1. 4. Araştırmanın Varsayımları.....	6
1. 5. Tanımlar.....	7
<b>2. LİTERATÜR TARAMASI .....</b>	<b>8</b>
2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi .....	8
2. 1. 1. Problemlİ İnternet Kullanımı .....	8
2. 1. 1. 1. İnternet Nedir? .....	8
2. 1. 1. 2. İnternetin Tarihsel Gelişim Süreci.....	8
2. 1. 1. 3. Türkiye’de İnternetin Gelişimi .....	9
2. 1. 1. 4. Problemlİ İnternet Kullanımı Tanımı .....	11
2. 1. 1. 5. Problemlİ İnternet Kullanımı Tanılama Süreci.....	13
2. 1. 1. 6. İnternet Bağımlılık Türleri .....	18
2. 1. 1. 6. 1. Siberseks Bağımlılığı .....	18
2. 1. 1. 6. 2. Siberilişki Bağımlılığı .....	19
2. 1. 1. 6. 3. Net Bağımlılığı .....	19
2. 1. 1. 6. 4. Bilgi Bağımlılığı .....	20
2. 1. 1. 6. 5. Online Oyun Bağımlılığı .....	20
2. 1. 1. 7. Problemlİ İnternet Kullanımı ile İlgili Araştırmalar .....	20
2. 1.1. 7. 1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar .....	20

2. 1. 1.7. 2. Ülkemizde Yapılan Araştırmalar .....	26
2. 1. 2. Benlik Saygısı .....	31
2. 1. 2. 1. Benlik Kavramı .....	31
2. 1. 2. 1. 1. Benliğin Görevleri .....	34
2. 1. 2. 2. Benlik İmgesi .....	34
2. 1. 2. 3. İdeal Benlik .....	35
2. 1. 2. 4. Benlik Saygısı Kavramı .....	36
2. 1. 2. 5. Benlik Saygısı ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	38
2. 1. 2. 5. 1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar .....	38
2. 1. 2. 5. 2. Ülkemizde Yapılan Araştırmalar .....	40
2. 1. 3. Öznel İyi Oluş .....	42
2. 1. 3. 1. Öznel İyi Oluşla İlgili Kuramlar .....	43
2. 1. 3. 1. 1. Erek (Telic) Kuramı .....	43
2. 1. 3. 1. 2. Etkinlik Kuramı .....	44
2. 1. 3. 1. 3. Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramları .....	45
2. 1. 3. 1. 4. Yargı Kuramları .....	45
2. 1. 3. 1. 4. 1. Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı .....	46
2. 1. 3. 1. 4. 2. Sosyal Karşılaştırma Kuramı .....	46
2. 1. 3. 1. 5. Uyum Kuramı .....	46
2. 1. 3. 1. 6. Dinamik Denge Kuramı .....	47
2. 1. 3. 1. 7. Bağ Kuramları .....	47
2. 1. 3. 2. Öznel İyi Oluş ile İlgili Yapılan Araştırmalar .....	48
2. 1. 3. 2. 1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar .....	48
2. 1. 3. 2. 2. Ülkemizde Yapılan Araştırmalar .....	49
2. 2. Literatür Taramasının Sonucu .....	53
<b>3. YÖNTEM .....</b>	<b>54</b>
3. 1. Araştırmancının Modeli .....	54
3. 2. Araştırma Grubu .....	54
3. 3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları .....	54
3. 3. 1. Demografik Bilgi Formu .....	55
3. 3. 2. Problemler İnternet Kullanım Ölçeği-E .....	55
3. 3. 3. Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri .....	55
3. 3. 4. Öznel İyi Oluş Ölçeği .....	56
3. 4. Araştırmancının İşlem Yolu .....	56
3. 5. Araştırmada Kullanılan Veri Analiz Teknikleri .....	57

<b>4. BULGULAR</b> .....	<b>58</b>
4. 1. Tanımlayıcı Bulgular .....	58
4. 2. Problemlİ İnternet Kullanımı ile Özneİ İyi Oluş ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki.....	60
4. 3. Problemlİ İnternet Kullanımının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları .....	61
4. 4. Problemlİ İnternet Kullanımının Cinsiyete Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulgular .....	62
4. 5. Problemlİ İnternet Kullanımının Okul Türüne Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulgular .....	62
4. 6. Problemlİ İnternet Kullanımının Sınıf Düzeyine Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulgular .....	63
4. 7. Problemlİ İnternet Kullanımının Gelir Düzeyine Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulgular.....	63
4. 8. Problemlİ İnternet Kullanımının Anne Eğitim Düzeyine Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulgular .....	64
4. 9. Problemlİ İnternet Kullanımının Baba Eğitim Düzeyine Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulgular .....	64
4. 10. Problemlİ İnternet Kullanımının İnternette Geçirilen Süreye Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulgular.....	65
4. 11. Problemlİ İnternet Kullanımının İnternet Kullanım Amacına Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulgular.....	66
<b>5. TARTIŞMA</b> .....	<b>67</b>
5. 1. Problemlİ İnternet Kullanımı ile Benlik Saygısı ve Özneİ İyi Oluş Arasındaki İlişki ve Problemlİ İnternet Kullanımının Yordanması .....	67
5. 2. Demografik Değişkenler .....	69
5. 2. 1. Problemlİ İnternet Kullanımının Cinsiyete, Okul Türüne ve Sınıf Düzeyine Dayalı Farklılığı .....	69
5. 2. 2. Problemlİ İnternet Kullanımının Gelir Düzeyine ve Anne-Baba Eğitim Düzeyine Dayalı Farklılığı.....	70
5. 2. 3. Problemlİ İnternet Kullanımının İnternette Geçirilen Süreye ve İnternet Kullanım Amacına Dayalı Farklılığı.....	71
<b>6. SONUÇLAR ve ÖNERİLER</b> .....	<b>74</b>
6. 1. Sonuçlar.....	74



6. 2. Öneriler .....	74
6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler .....	74
6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler .....	75
<b>7. KAYNAKLAR .....</b>	<b>76</b>
<b>8. EKLER .....</b>	<b>85</b>
<b>9. ÖZGEÇMİŞ ve İLETİŞİM BİLGİLERİ .....</b>	<b>95</b>

## ÖZET

### **Problemlı İnternet Kullanımının Benlik Saygısı ve Özneı İyi Oluş İle Açıklanabilirliği**

Bu araştırma problemlı internet kullanımını, benlik saygısı ve özneı iyi oluş açısından incelemek ve benlik saygısı ve özneı iyi oluşun problemlı internet kullanımını yordamadaki rolünü araştırmayı amaçlamaktadır.

Bu araştırma aynı zamanda problemlı internet kullanımının bazı demografik değişkenler (cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, ailenin gelir düzeyi, anne-baba eğitim düzeyi, internet kullanım süresi ve internet kullanım amacı) açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemeyi amaçlamaktadır.

Araştırmanın çalışma grubunu; Trabzon ilinde devlet liselerinin (Genel ve Anadolu liseleri) 9, 10, 11 ve 12. sınıflarında eğitim- öğretim faaliyetlerine devam eden 385 öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırmada öğrencilere, araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu, Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği- E (A. A. Ceyhan ve E. Ceyhan, 2009), Coopersmith Benlik Saygısı (Pişkin,1996) ve Özneı İyi oluş Ölçeği (Tuzgöl-Dost, 2005a) uygulanmıştır.

Araştırma için toplanan verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik teknikleri, bağımsız t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Kruskal Wallis H testi, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ve çoklu regresyon analizi tekniğinden faydalanılmıştır. Yapılan bu araştırma sonucunda problemlı internet kullanımı ile benlik saygısı ve özneı iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulunmuştur. Ayrıca benlik saygısı ve özneı iyi oluşun problemlı internet kullanımının anlamlı düzeyde yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmada ayrıca problemlı internet kullanımı ile cinsiyet, ailenin gelir düzeyi, internette geçirilen süre, internet kullanım amacı ve annenin eğitim düzeyi arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Bunun yanında problemlı internet kullanımının, okul türü, sınıf düzeyi ve babanın eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuçlar literatür ışığında tartışılmış ve ortaya çıkan sonuçlar doğrultusunda öneriler getirilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Problemlı internet kullanımı, benlik saygısı, özneı iyi oluş.

## ABSTRACT

### **Explainability of Problematic Internet Usage With Self Esteem and Subjective Well Being**

This research aims to analyze problematic internet use in terms of self-esteem and subjective well-being and to search for the role of self-esteem and subjective well-being in predicting problematic internet use.

This research also targets at examining whether problematic internet use varies in terms of some demographic variables ( gender, type of school, class level, the income level of the family, the education level of the parents, duration of internet use, the purpose of internet use ) .

The study group of the research consists of 385 students, who are currently 9<sup>th</sup>,10<sup>th</sup>,11<sup>th</sup> and 12<sup>th</sup> grade students at state high schools ( General High Schools and Anatolian High Schools ) in Trabzon.

In the research, Demographic Information Form , prepared by the researcher, Problematic Internet Use Scale-E (A. A. Ceyhan ve E. Ceyhan, 2009), Self Esteem Inventory (Pişkin,1996) and Subjective Well Being Scale have been applied on the students.

To analyze the data collected, descriptive statistic techniques, independent t test, one-way analysis of variance (ANOVA), Kruskal Wallis H test, Pearson product-moment correlation coefficient and multiple regression analysis have been employed. As a result of this research, it has been found that there is a significant adverse relationship between problematic internet use and self-esteem and subjective well-being. Besides, self-esteem and subjective well-being have been determined to be significant indicators of problematic internet use. In this research, it has been seen that regarding problematic internet use, there has been significant differences among gender, the income level of the family, duration of internet use, the purpose of internet use. Moreover, it has been concluded that problematic internet use doesn't vary according to type of school, class level and the education level of the parents.

The results have been discussed in the light of the literature and some suggestions have been put forward based on the results.

**Key Words:** Problematic Internet Use, Self-Esteem, Subjective Well-being

## TABLolar LİSTESİ

<b><u>Tablo No</u></b>	<b><u>Tablo Adı</u></b>	<b><u>Sayfa No</u></b>
1.	2011 Yılı Yaş ve Cinsiyete Göre Bilgisayar ve İnternet Kullanım Oranları .....	11
2.	Problemlİ İnternet Kullanımı Tanılama Ölçekleri.....	17
3.	Yüksek Benlik Saygısı İle Düşük Benlik Saygısı Arasındaki Farklar.....	38
4.	Öznel İyi Oluşun Öğeleri .....	43
5.	Cinsiyete, Okul Türüne ve Sınıf Düzeyine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları .....	58
6.	Gelir ve Anne- Baba Eğitim Düzeyine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları .....	59
7.	İnternette Geçirilen Süreye ve İnternet Kullanım Amacına İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları .....	60
8.	Problemlİ İnternet Kullanımı İle Öznel İyi Oluş ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki.....	61
9.	Problemlİ İnternet Kullanımının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları .....	61
10.	Problemlİ İnternet Kullanımının Cinsiyete Dayalı Farklılıkları .....	62
11.	Problemlİ İnternet Kullanımının Okul Türüne Dayalı Farklılıkları .....	62
12.	Problemlİ İnternet Kullanımının Sınıf Düzeyine Dayalı Farklılıkları .....	63
13.	Problemlİ İnternet Kullanımının Gelir Düzeyine Dayalı Farklılıkları .....	63
14.	Problemlİ İnternet Kullanımının Annenin Eğitim Düzeyine Dayalı Farklılıkları .....	64
15.	Problemlİ İnternet Kullanımının Babanın Eğitim Düzeyine Dayalı Farklılıkları .....	65
16.	Problemlİ İnternet Kullanımının İnternet Kullanma Süresine Dayalı Farklılıkları .....	65
17.	Problemlİ İnternet Kullanımının İnternet Kullanım Amacına Dayalı Farklılıkları .....	66

## ŞEKİLLER LİSTESİ

<u>Sekil No</u>	<u>Sekil Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	Şemsiye Bir Terim Olarak Benlik Kavramı.....	33

## GRAFİKLER LİSTESİ

<u>Grafik No</u>	<u>Grafik Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	2007-2012 Yılları İnternete Erişim Oranları ve 16-74 Yaş Grubu Bilgisayar ve İnternet Kullanım Oranları .....	10

## KISALTMALAR LİSTESİ

- PİK** : Problemlİ İnternet Kullanımı  
**ÖİÖ** : ÖZnel İyi Oluş  
**COE** : Coopersmith Benlik Saygısı  
**TÜİK** : Türkiye İstatistik Kurumu

## 1. GİRİŞ

İnsanoğlu varoluşunun başlangıcından beri ihtiyaçlarını karşılamak adına sürekli bir gelişim içindedir. İnsanın temel fizyolojik ihtiyaçları geçmişten günümüze değişim göstermemesine rağmen, bu ihtiyaçların giderilme yöntemlerinde belirgin değişiklikler olmuştur. Özellikle teknolojik alanda yaşanan değişim ve gelişmeler, yaşamı kolaylaştırmak ve fizyolojik ihtiyaçları karşılamak adına büyük ilerlemeler sağlarken, insan hayatına olumsuz etkilerini de beraberinde getirmiştir. Teknolojik açıdan ulaşım, sağlık, haberleşme ve iletişim gibi birçok alanda önemli gelişmeler sağlamıştır. Günümüzde internet sağlık, ulaşım, haberleşme, iletişim ve benzeri alanların hepsini kapsayan bir hal almıştır. Birey dünyanın öbür ucunda satılan bir ürüne, oraya gitmeden internet üzerinden sipariş vererek sahip olabilmektedir ya da yaşadığı sağlık problemi hakkında internet üzerinden detaylı bilgi sahibi olabilmekte, hastaneye gidebilmek için randevu alabilmekte veya görüşmek istediği kişilerle internet üzerinden iletişim kurabilmektedir.

İlk ortaya çıkışı 1957’de ABD ve Sovyet Rusya arasındaki rekabete dayanan interneti başlangıçta sadece bilgisayar uzmanları, mühendisler ve bilim adamları kullanmaktaydı ve kullanımı da zordu (Arısoy, 2009a). Daha sonra giderek yaygınlaşan internet tüm dünyayı saran ve günümüzde insan hayatındaki yeri yadsınamayacak kadar önemli hale gelen bir teknolojik gelişme haline gelmiştir. Türkiye Ulusal İstatistik Kurumu’nun (TUİK) 2007, 2008, 2009 ve 2010 yılı hane halkı bilişim teknolojileri kullanımı araştırma sonuçlarına göre; 2007’de hanelerin %18,9’ u, 2008’ de hanelerin %24,5’ i internete erişim olanağına sahipken, 2009’ da bu oran %30’ a ve 2010’ da ise artarak %41,62’ ye çıkmıştır. Her 4 yılda da internet kullanım oranlarının yüksek olduğu yaş grubu 16–24 yaş grubu olarak açıklanmıştır (TUİK, 2010 ). Buradan da anlaşılacağı gibi internetin en çok kullanıldığı dönem ‘ergenlik ve genç yetişkinlik’ dönemidir. Bir başka ifadeyle interneti en fazla kullanan ve dolayısıyla internetin zararlarına en çok maruz kalan grup ergen ve genç yetişkin grubudur.

İnternet kullanımının özellikle eğitim amaçlı büyük yararlar sağlayacağını Tuncer (2001) şöyle belirtmiştir: 1. Çocuklar internetten yararlanarak projeleri için bilgi toplayabilirler. 2. Başka bir okuldaki ya da ülkedeki kişilere yazılarını gönderip, onların düşüncelerini alabilirler. 3. Değişik okullardaki öğrencilerle ortak projeler yürütebilirler. 4. Uzman ya da yazarlarla telekonferans geliştirebilirler. 5. E- Posta ve sohbet aracılığıyla gerek yurt içinden gerekse yurt dışından arkadaş edinebilirler. 6. İnternet çocukların başka ülkeler hakkında çok çabuk ve geniş bir şekilde bilgi edinmelerini sağlar. Ayrıca dünyanın farklı yerlerinden arkadaş edinmelerine olanak sağlar. 7. Özellikle bilgisayar oyunları aracılığı ile hoşça vakit geçirebilirler. Tüm bu faydalarının yanında Yılmaz’a (2010) göre internet kullanımının yaygınlaşması bireylerin bilgisayar başında geçirdikleri zamanın da



artmasına yol açmaktadır. İnternet kullanımında aşırıya kaçma beraberinde bilgisayar ve internet bağımlılığı geliştirme riskini de getirmektedir.

Problemlili internet kullanımını beraberinde birtakım fizyolojik, psikolojik ve sosyal sorunları da getirmektedir. Ayrıca ergenlerin internet başında fazla zaman geçirmeleri gündelik işlerini, okul ve hayatla ilgili görev ve sorumluluklarını ertelemelerine veya yerine getirmemelerine neden olmaktadır. Yapılan araştırmalar da bu durumu destekler niteliktedir. Kayri ve Günüş (2009) 14–20 yaş arası 754 kişiden 76'sının (%10) internet bağımlısı ve 199(%26,4) kişinin de olası bağımlılık riski altında olduğunu belirtmektedir. Başka bir araştırmada internet bağımlılığına Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu, Sosyal Fobi ve Hafif Depresyon gibi sorunların da eşlik ettiği belirtilmektedir ( Gönül, 2002).

Özcan ve Buzlu'ya (2005) göre problemlili internet kullananlar, sağlıklı kullananlara göre internet başında daha fazla zaman geçirmektedirler. Ayrıca problemlili internet kullanımının depresyon ve yalnızlıkla aynı yönde, sosyal destekle ise ters yönde bir ilişkisi vardır. Diğer bir araştırma sonucu da, internetin yaygın olarak kullanıldığını ve problemlili internet kullanımının sosyal ve akademik sorunlara eşlik edebileceğini göstermektedir (Büyüşahin-Çevik ve Çelikkaleli, 2010).

İnternet bağımlılığı, problemlili internet kullanımı, patolojik internet kullanımı DSM-IV'te ayrıca tanımlanmamakla birlikte 2 ayrı başlık altında değerlendirilmektedir. Birinci başlık Madde Kullanımı İle İlgili Kişilik Bozuklukları, diğeri ise Başka Yerde Sınıflandırılmamış Dürtü Kontrol Bozuklukları içinde yer alan Patolojik Kumar Oynama Bozukluğudur (Gönül, 2002). İnternet bağımlılığı tanı ölçütlerini ilk kez Young oluşturmuştur. Young (1996) internet bağımlılığı ile internetin normal kullanımını ayırt etmek ve gelecekteki çalışmalara kolaylık sağlamak için yaptığı çalışmasında; DSM IV'te bulunan kimyasal olmayan davranışsal bağımlılıkları değerlendiren, dürtü kontrol bozuklukları alt başlığındaki patolojik kumar oynama kriterlerini değiştirerek, 8 maddelik Diagnostic Questionnaire adında bir anket hazırlamıştır. Anket maddeleri: 1. İnternet ile ilgili aşırı zihinsel meşguliyet (internette aktivitelerin hayalini kurma ya da bir sonraki aktiviteyi düşünme) hissediyor musunuz? 2. İstenilen keyfi almak için giderek daha fazla internet kullanma ihtiyacı hissediyor musunuz? 3. İnternet kullanımını azaltmak, kontrol altına almak ya da durdurmak için tekrar eden başarısız girişimleriniz oldu mu? 4. İnternet kullanımını azaltmak veya durdurmak için çalışırken kendinizi huzursuz, depresif veya sinirli hissediyor musunuz? 5. Başlangıçta planlanandan daha uzun süre çevrimiçi kalıyor musunuz? 6. Aşırı internet kullanımı nedeniyle çevre ile ilişkilerinizde sorun yaşadığınız, iş, eğitim veya kariyer fırsatını tehlikeye attığınız oldu mu? 7. İnternette kalma sürenizi gizlemek için aile üyelerine, terapisteye veya başkalarına yalan söylediniz mi? 8. İnterneti

sorunlardan veya olumsuz duygulardan (örneğin; çaresizlik, suçluluk, kaygı, depresyon) kaçmak için kullanıyor musunuz? Maddelerden 5 veya daha fazlasına evet yanıtı veren katılımcıları internet bağımlısı, 5'in altındakileri ise normal kullanıcı olarak sınıflandırmıştır.

Yapılan tüm bu çalışmaların ışığında problemlili internet kullanımının günümüzde giderek arttığı görülmektedir. Aynı zamanda problemlili internet kullanımını tetikleyecek farklı etmenlerin de olabileceği sonucuna varılmaktadır. İnternet kullanımının ergenler arasında yaygın olması, ergenlik dönemini potansiyel risk grubu haline getirmektedir. Ergenlik dönemi gelişimsel açıdan birçok değişikliğin meydana geldiği dönemdir. Ayrıca bu dönem yalnızca değişikliklerin yaşanmasıyla ilgili değil, bu değişikliklere uyum sağlamayı da içerir. Ergenlik dönemindeki önemli gelişim görevlerinden biri de bireyin benlik algısı ile ideal benliği arasındaki uyumdur. Bireyin kendisini nasıl algıladığı ile olmak istediği benliği arasındaki fark bireyin benlik saygısı düzeyini ifade eder (Pişkin, 2003). Benlik kavramının, benlik imgesinin benimsenmesi benlik saygısını (Self Esteem) oluşturur. Benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi sonucunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Kişi kendinde eksikler bulabilir, kendini eleştirebilir, ancak kendini tümünden olumlu bulup, beğenebilir de. Kişinin kendini beğenmesi, kendi benliğine saygı duyması için üstün nitelikleri de olması gerekmez. Çünkü benlik saygısı kendini olduğundan aşağı ya da olduğundan üstün görmeksizin kendinden memnun olma durumudur (Yörükoğlu, 2004). Benlik saygısı bireyin kişiler arası ilişkilerinin sağlıklı gelişiminde etkin rol oynamaktadır. Yüksek benlik saygısı bireyi stresten ve negatif duygulardan korurken, düşük benlik saygısı depresyon, kaygı ve uyum sağlayamama ile ilişkilidir. Araştırma sonuçları düşük benlik saygısına sahip bireylerin diğerlerine göre negatif duygulara daha çok maruz kaldıklarını belirtmektedir (Leary, Tambor, Terdal ve Downs, 1995). Olumlu benlik saygısı bireyin yaşamından aldığı doyum üzerinde etkilidir. Öznel iyi oluş genel olarak bilişsel ve duyuşsal bileşenlerden oluşan doyumun öznel hali ve olumlu ruh sağlığı olarak tanımlanır (E. Diener, 2000). Öznel iyi oluş, bireyin yaşamını değerlendirmesi ve yargı bildirmesi anlamına gelmektedir (Eryılmaz, 2009). Öznel iyi oluş araştırmalarının odak noktası; yaşamın neden ve nasıl pozitif yollarla değerlendirildiği üzerinedir (E. Diener, 1984). Saföz-Güven (2008) ergenler üzerinde yaptığı çalışmada, akranları tarafından kabul gören ergenlerin öznel iyi oluşlarının, akranları tarafından reddedilen ergenlere göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Yapılan bir başka araştırma okul içindeki sosyal ilişkiler ile okul dışı kategorilerinin genel öznel iyi oluş ile arasında güçlü korelasyonu göstermiştir (Konu, Lintonen ve Rimpela, 2002).

Schimmack, Radhakrishnan, Oishi, Dzokoto ve Ahadi (2002) bireyci bir kültüre sahip olan ABD ve Almanya ile toplulukçu bir kültüre sahip olan Japonya, Meksika ve Gana

arasında yaptıkları karşılaştırmalı bir araştırmada, bireyci kültürlerin bireylerin içsel yaşantılarına odaklanmasının, duygularının ifade edilmesinin desteklediğini ve bağımsızlığını güçlendirdiğini böylece bireylerin iyi olmalarına katkıda bulunduğunu göstermiştir. Buna karşılık toplulukçu kültürlerde bireyin yaşamına yön veren kendisi değil o toplumun değerleridir. Kişisel amaçlar önemli değildir. Bireyci kültürler bireysel bağımsızlığı ve duyguların ifade edilmesini desteklerken toplulukçu kültürler duyguları ve kişisel amaçları ikinci plana atarak toplumsal amaçları ön plana çıkarır. Toplulukçu kültürlerin bu yapısı bireylerin öznel iyi oluş halini olumsuz yönde etkiler. Toplulukçu bir kültüre sahip olan ülkemiz için de bu durumun geçerli olduğu düşünülebilir. Özetle ergenlik döneminin önemli gelişim görevleri arasında olan, sosyalleşme, kabul görme ve kendini kabul, benlik saygısı ve öznel iyi oluş kavramları ile ilişkilidir.

Tüm bu bilgilerin ışığında ergenin tutum, davranış ve ruh halini etkileyen benlik saygısı ve öznel iyi oluş gibi değişkenler açısından, günümüzde önemli bir sorun haline gelen problemlili internet kullanımının incelenmesi ihtiyacı doğmuştur. Bu çalışmanın problemlili internet kullanımının nedenleri hakkında bilgi sahibi olunarak çözüm önerileri getirebilmek açısından alanyazına önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## 1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, lise öğrencilerinin problemlı internet kullanımını, benlik saygısı ve öznel iyi oluş açısından incelemek ve benlik saygısı ve öznel iyi oluşun problemlı internet kullanımını yordamadaki rolünü belirlemektir.

Bu araştırma aynı zamanda problemlı internet kullanımının bazı demografik değişkenler (cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, ailenin gelir düzeyi, anne-baba eğitim düzeyi internet kullanım süresi, internet kullanım amacı) açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemeyi amaçlamaktadır.

### 1.1.1. Araştırmanın Denenceleri

1. Problemlı internet kullanımını ile benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki vardır.

2. Benlik saygısı ve öznel iyi oluş, problemlı internet kullanımını anlamlı düzeyde yordamaktadır.

3. Problemlı internet kullanımını demografik değişkenlere göre (cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, ailenin gelir düzeyi, anne-baba eğitim düzeyi internet kullanım süresi, internet kullanım amacı) anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

## 1.2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Günümüzde problemlı internet kullanımının özellikle ergenler arasında giderek yaygınlaştığı gözle görülür bir gerçek haline gelmiştir. Bu durum gelişim dönemi olarak oldukça kritik dönemde olan ergenlerin kişisel, sosyal ve psikolojik durumlarını oldukça olumsuz etkilemektedir. Eğitimsel açıdan da önemli bir döneme denk gelen ergenlik döneminde gençler internet başında uzun zaman geçirerek akademik süreçle ilgili görev ve sorumluluklarını ertelemekte veya yerine getirmemektedirler. Bu süreç onların akademik alanda başarısız olmalarına ya da kariyerleri açısından önemli olacak fırsatları kaçırmalarına neden olmaktadır. Ülkemizde, eğitim süreci içindeki ertelemelerin telafisi çok zor olmakta ya da olmamaktadır. Bu nedenle problemlı internet kullanımını ergenlerin sadece içinde buldukları dönemi değil genç yetişkinlik ve hatta yetişkinlik dönemlerini de olumsuz etkileyebilmektedir.

Kişilik gelişimi için son derece önemli olan bu dönemde ergenlerin gerçek hayattan soyutlanarak gelişim dönemi ihtiyaçlarını sanal ortamda karşılamaya çalışmaları, onların kişilik gelişimini de olumsuz yönde etkilemektedir. İnternet başında geçirilen zamanın

uzaması ergenlerin sosyal ve kişiler arası ilişkilerinin zayıflaması, aile içi ilişkilerinin bozulması, yeme alışkanlıklarının bozulması ve fiziksel gelişimlerinin olumsuz etkilenmesi, akademik başarılarının düşmesi gibi birçok yönde hayatlarını etkilemektedir.

Ruhsal olgunlaşma ve yaşama hazırlık dönemi olan ergenlik dönemi aynı zamanda akademik hayatta lise dönemi dediğimiz orta öğretim dönemine denk gelmektedir. Çalkantılı bir dönem olarak bilinen bu dönemde birey içine kapanma, kendi kabuğuna çekilme olarak tabir ettiğimiz yalnız kalma isteğini normal olarak yaşayabilmektedir. Bu yalnızlığını internet ile gidermeye çalışması ve dolayısıyla internete bağımlılık geliştirmesi, onun içinde bulunduğu gelişim döneminin ödev ve sorumluluklarını sağlıklı bir biçimde yerine getirmesine ve bir sonraki gelişim dönemine sorunsuz olarak geçmesine ket vurmaktadır. Bu durum giderek yaygınlaşması beraberinde çözüm önerileri beklentisi getirmektedir. Yapılacak olan bu çalışmada ergenler arasında problemlili internet kullanımının, benlik saygısı, öznel iyi oluş ve demografik değişkenler arasındaki ilişkileri incelenip, problemlili internet kullanımının önlenmesi için çözüm önerileri getirilerek, ergenlerin sosyal ve eğitim yaşantılarında ve onlara yönelik rehberlik faaliyetlerinde karşılaşılan sorunların çözümüne yardımcı olacak önemli bulguların elde edileceği düşünülmektedir. Böylece bu araştırma problemlili internet kullanımının önlenmesi için problemin çözümü ile ilgilenen tüm birimlere de katkı sağlayacaktır.

### **1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları**

1. Araştırma yalnızca Trabzon ili İl Millî Eğitim Müdürlüğüne bağlı Genel liseler ve Anadolu liselerinde gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarının genellenebilirliği benzer örneklerle sınırlıdır.

2. Araştırmada belirlenen benlik saygısı, öznel iyi oluş ve problemlili internet kullanımı düzeyleri çalışmada kullanılan ölçeklerin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

### **1.4. Araştırmanın Varsayımları**

1. Benlik saygısı ve öznel iyi oluş değişkenlerinin, problemlili internet kullanımını etkilediği varsayılmaktadır.

2. Araştırma grubunun ölçek maddelerini içtenlikle cevapladıkları varsayılmaktadır.

## 1.5. Tanımlar

**Problemlili İnternet Kullanımı:** Problemlili internet kullanımı; genel olarak internetin aşırı kullanılması isteğinin önüne geçilememesi, internete bağılı olmadan geçirilen zamanın önemini yitirmesi, yoksun kalındığında aşırı sinirlilik hali ve saldırganlık olması ve kişinin iş, sosyal ve ailevi hayatının giderek bozulması olarak tanımlanmaktadır (Arısoy, 2009b).

**Benlik Saygısı:** Benlik saygısı, kişinin kendi fiziksel ve zihinsel özelliklerine yönelik değer atfetmesi olarak tanımlanır (Özby, 2008).

**Öznel İyi Oluş:** Öznel iyi oluş, bireyin yaşamı ile ilgili bilişsel değerlendirmesi ile olumlu duyguların varlığı ve olumsuz duyguların yokluğu olarak tanımlanmaktadır (Diener, Oishi ve Lucas, 2003).

## **2. LİTERATÜR TARAMASI**

### **2.1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi**

Bu bölümde problemlili internet kullanımı, benlik saygısı ve öznel iyi oluş ile ilgili kavramlara ilişkin açıklamalara, kuramsal görüşlere, yurt dışında ve ülkemizde yapılmış olan bazı araştırmalara yer verilmiştir.

#### **2.1.1. Problemlili İnternet Kullanımı**

##### **2.1.1.1. İnternet Nedir?**

Sanayi devrimiyle birlikte insan gücüyle sağlanan üstünlüğün yerini önce makineler daha sonra beyin gücü ve bilgi teknolojileri almıştır. Bu teknolojilerin hızla geliştiği son yıllardaki gelişmeler bilgiye doğrudan, güvenli ve hızlı bir biçimde erişebilme ihtiyacının karşılanmasını kolaylaştırmıştır. Bilgi teknolojilerindeki bu gelişmeler beraberinde birçok yenilikleri de getirmiştir. Bu açıdan bilgi teknolojilerin en önemli yeniliği olarak çocuklardan yetişkinlere birçok bireyin hizmetine sunulan internet; birey, aile ve toplum yaşamını çok yönlü etkileyen bir iletişim aracı haline gelmiştir ( Çağır ve Gürkan, 2010).

İnternet genel anlamda; bir bilgisayarın birbirleriyle bağlantılı milyonlarca bilgisayardan herhangi biriyle veri, ileti, dosya vb. alışverişi yapmasına olanak sağlayan, birbirleriyle bağlantılı bilgisayar sistemi şeklinde tanımlanabilir (Numanoğlu ve Bayır, 2012). Odabaşı, Kabakçı ve Çoklar'a (2007) göre internet, milyonlarca insanın kendi amaçları doğrultusunda ve bilgisayarlar aracılığı ile hem iletişim kurabildiği hem de bilgi alışverişinde bulunabildiği bir sistemdir. Bir başka tanımla; dünyanın farklı coğrafi mekanlarında bilgisayarların birbirlerine bağlanarak oluşturdukları ve milyonlarca kullanıcının aynı anda veya değişik zamanlarda kullandığı bir iletişim ağıdır (Yalçın, 2003).

##### **2.1.1.2. İnternetin Tarihsel Gelişim Süreci**

Günümüzde tüm dünyayı saran internetin temeli Amerika Birleşik Devletleri (ABD) ve Sovyet Rusya arasındaki rekabete dayanmaktadır. 1957'de Sovyetlerin ilk yapay dünya uydusu olan Sputnik'i fırlatmaları üzerine ABD Savunma Bakanlığı, bilim ve teknolojinin orduya en iyi şekilde uygulanması için ARPA (Advanced Research Projects Agency) projesini başlatmıştır. Amerikan hava kuvvetleri 1962 yılında ABD'ye yapılabilecek olası bir nükleer saldırıdan sonra bir kısmı hasar görse de çalışmaya devam edecek olan ve tüm ülkeye yayılabilecek bir askeri bilgisayar ağı tasarlamıştır (Arısoy, 2009a). Daha sonra proje ARPANET adını almıştır. İlk bilgisayar ağı 1969'da California'da kurulmuştur. Güney Amerika'da bulunan dört büyük bilgisayar bir kontratla birleştirilmiştir (Sevindik, 2011). 1970'de MIT, Harvard, BBN ve SDC şirketleri de bu ağa

eklenmiştir. 1971'de Amerikan Uzay ve Havacılık Dairesi (NASA) gibi birçok kuruluş bu ağ kapsamına girmiş ve liste her geçen gün büyümeye devam etmiştir. 1972 yılında terminal sayısı 23'e ulaşmış ve Elektronik Posta kavramı ortaya çıkmıştır (Arısoy, 2009a). Daha sonra 1973 yılında farklı ağların aralarında veri iletimi sağlayabilmeleri için ortak bir dil oluşturularak birleştirilmeleri kararlaştırılmıştır. Bu amaçla geliştirilen TCP/IP (Transmission Control Protocol/Internet Protocol) internet üzerinde yer alan farklı özellikteki bilgisayarların sağlıklı bir şekilde iletişim kurmalarını sağlayan ortak bir dil geliştirilmiş ve kullanılmaya başlanmıştır (Sevindik, 2011).

1991 yılında Minnesota Üniversitesi tarafından, internet kaynaklarına erişimde büyük kolaylık sağlayan GOPHER kullanıma girmiştir. GOPHER, internet içinde çeşitli konularda arama yapmayı sağlayan bir istenci (Client) programıdır. Sağladığı en önemli avantaj internet kaynaklarını menüler halinde sunması ve kullanıcının arzu ettiği kaynak menüden seçilince, bu kaynağın internet adresi bilmeksizin de o kaynağa erişme imkanını sağlamasıdır (Çakır, 2007).

1991'de Tim Barnes Lee, World Wide Web'i (www) icat etmiştir. Bu sistem "Hypertext" denen daha görsel bir temele dayanıyordu ve araştırmaların, bilgilerin paylaşımını kolaylaştırmak amacını taşıyordu. WWW'in ortaya çıkması aynı zamanda ticari çevreleri de motive etmiş bu tarihte kullanıcı sayısı 617.000'e ulaşmış ve bilgisayar ağı bugün ki "internet" adını almıştır (Arısoy, 2009a).

1994 yılında, Web üzerinde işlem yapmayı sağlayan Mosaic yazılımı piyasaya sürülmüş ve kullanım kolaylığı nedeniyle çok yaygınlaşmıştır. Ayrıca Amazon.com'da ilk kitap satılmıştır. Bu sayede E-mail yoluyla pazarlama ve reklam keşfedilmiştir (Çakır, 2007).

### **2.1.1.3. Türkiye'de İnternetin Gelişimi**

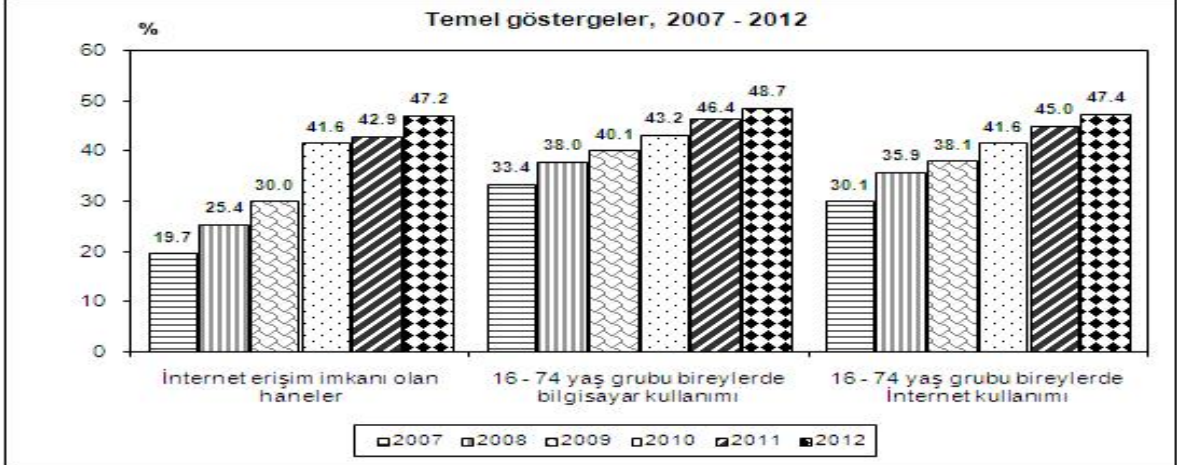
Türkiye'de ilk yurtdışı bağlantı denemesi, 1987'de Ege Üniversitesi bünyesinde kurulan Türkiye Üniversite ve Araştırma Kurumları Ağı'nın BiTNET'e bağlanmasıyla başlamıştır. Türkiye internetle ilk kez, 12 Nisan 1993'te Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nden Ankara-Washington arasında kiralık hat kurularak yurtdışıyla sağlanan bağlantı sayesinde tanışmıştır (Güvenir, 2005). 64 kbit/sn hızında olan bu hat, çok uzun bir süre, tüm ülkenin tek çıkışı olmuş ve internet tüm Türkiye'de öncelikle akademik ortamlarda yaygınlaşmaya başlamıştır. Ardından sırasıyla Ege Üniversitesi, Bilkent Üniversitesi, Boğaziçi Üniversitesi ve İstanbul Teknik Üniversitesi bağlantıları gerçekleşmiştir. 1996 yılı Ağustos ayında TURNET çalışmaya başlamıştır. 1997 yılında, akademik kuruluşların internet bağlantısını sağlayan ULAKNET çalışmaya başlamış ve üniversiteler nispeten hızlı bir omurga yapısıyla birbirine bağlanmış ve internet kullanılır



hale gelmiştir. 1999 yılında, ticari ağ yapısında büyük değişiklikler olmuş ve TURNET'in yerini Ttnet adında yeni bir oluşum almıştır. 2000'lerin başında; ticari kullanıcılar Ttnet omurgası üzerinden, akademik kuruluşlar ve ilgili birimler ile ULAKNET omurgası üzerinden internet erişimine sahip olmaya başlamıştır (Arısoy, 2009a).

İnternete tüm dünya üzerinde üniversiteler, araştırma enstitüleri, kamu kuruluşları, ticari kuruluşlar gibi pek çok kuruluş bağlıdır ve bu kullanıcılarının içine her geçen yıl daha fazla kuruluş ve öğrencinin katılmasıyla, internet dünya çapında bir iletişim ve bilgiye erişim ağı halini almıştır. Bu nedenle hem dünyada, hem de ülkemizde interneti kullananların sayısı artmaktadır (Odabaşı ve diğerleri, 2007).

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından gerçekleştirilen Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım araştırması sonuçlarına göre 2007 yılında hanelerin %19,7'si internet erişimi imkanına sahipken, bu oran 2012 yılında %47,2'dir. 2011 yılında 16-74 yaş grubundaki bireylerde bilgisayar ve İnternet kullanım oranları sırasıyla %46,4 ve %45 iken, bu oranlar 2012 yılında %48,7 ve %47,4'dür. Yine bu araştırmaya göre 2012 yılı ilk üç ayında (Ocak-Mart 2012) 16-74 yaş grubundaki tüm bireylerin %37,8'si İnterneti düzenli olarak (hemen hemen her gün veya haftada en az bir defa) kullandığı görülmektedir (TÜİK, 2012).



Kaynak: TÜİK, 2012

Grafik 1. 2007-2012 yılları internet erişimi ile 16-74 yaş grubu bilgisayar ve internet erişim oranları.

TÜİK (2011) araştırma verilerine göre Bilgisayar ve İnternet kullanım oranlarının en yüksek olduğu yaş grubu 16-24 yaş grubudur. Ayrıca bilgisayar ve İnternet kullanımı tüm yaş gruplarında erkeklerde daha yüksektir. Diğer bir ifadeyle, ergenlik ve genç yetişkinlik dönemi internetin en yoğun olarak kullanıldığı yaşlardır (Büyükşahin-Çevik ve Çelikkaleli, 2010).

Tablo 1. 2011 Yılı Yaş ve Cinsiyete Göre Bilgisayar ve İnternet Kullanım Oranları

YAŞ GRUBU	BİLGİSAYAR KULLANIMI		İNTERNET KULLANIMI	
	ERKEK	KADIN	ERKEK	KADIN
16-24	77,90%	58,30%	76,50%	55,90%
25-34	67,50%	46,70%	65,40%	44,90%
35-44	52,60%	30,60%	50,40%	28,90%
45-54	34,30%	13,90%	32,10%	13,20%
55-64	17,20%	5,40%	16%	5%
65-74	5%	1,40%	4,50%	1,20%

KAYNAK: TÜİK, 2011.

İnternetin tüm dünyada bu denli hızla yayılması, kuşkusuz pek çok farklı disiplinin konuyu ele almasına neden olmuş ve birey üzerinde yarattığı etkiler ile psikoloji literatürüne de girmesini sağlamıştır. İnternet, bir yandan insanların pek çok ihtiyacını karşılarken, bir yandan da bağımlılığın gelişmesine neden olmaktadır (Durak-Batıgün ve Kılıç, 2011). Özellikle okul çağındaki ergenlerde görülen, internet ve bilgisayarın aşırı kullanımı, ergenlerin hem akademik hem de kişisel gelişimini olumsuz yönde etkilemekte, problemlerini internet kullanımı kişiyi bağımlı hale getirebilmektedir (Doğan, Işıklar ve Eroğlu, 2008).

#### 2.1.1.4. Problemlerli İnternet Kullanımı Tanımı

Bilgisayar ve internet kullanımının önemi her geçen gün artmaktadır. Bu durumun nedeni de şüphesiz bu araçların sunduğu hizmetler ve bu hizmetlerin kolaylıkla elde edilebilir olmasıdır. Bundan on yıl öncesine kadar bilgisayarın ne olduğu konusunda sınırlı bilgiler varken, bu aracın aktif olarak kullanılmasıyla birlikte insanlar, bilgisayar ve internet olmadan iş yapamaz bir hale gelmiştir (Doğan ve diğerleri, 2008).

Bireyin sosyal aktiviteleri ve gelişiminden, devlet güvenliğine, akademik çalışmalardan azınlık toplulukların kendini ifade ettikleri bir platform oluncaya kadar farklı alanlarda internet insanoğlunun hizmetine devam etmektedir. Hatta internet, öğrenmeyi ders saati ve sınıf sınırları dışına taşımaya imkan sağladığından öğretim aracı olarak da yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Bu haliyle internet bir kitle iletişim aracı olmanın ötesinde, toplumu örgütleyen ve bireylerin gündelik hayatını çepeçevre saran bir olgu haline gelmeye başlamıştır (Çağır ve Gürkan, 2010). İnternet, kullanıcılara farklı servisler sunmaktadır. Yazılım ihtiyacına göre FTP'yi, haberleşmek için e-mail ve chat, günlük hayatını daha zevkli hale getirmek için ise www servisini kullanması internetin çeşitli kullanım biçimlerini göstermektedir (Tel ve Köksalan, 2009). Dünyanın bir ucundaki

insanlarla sohbet etmek, elektronik posta göndermek, bir mikrofon aracılığıyla bilgisayarın diğer ucundaki bir insanla konuşmak ve video konferanslar yapmak internetin sunduğu sayısız hizmetlerden bazılarıdır (Doğan ve diğerleri, 2008). İlk bakışta internetin insanların iletişim ihtiyacını etkili bir şekilde karşıladığı görülse de, cep telefonu ve internet kullanımı kişinin sosyal hayatını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Özellikle gençler ve çocuklar sanal ortamdaki siber zorbalık gibi olumsuz koşullara maruz kalabilmektedir (Şahin, 2012). Bilgisayar ve internet kullanımı yaşamımıza getirdiği kolaylıklar yanında çok sık kullanımından kaynaklanan birçok problemi de beraberinde getirmektedir (Çağır ve Gürkan, 2010). Bireylerin bir kısmı sadece gereksinimleri doğrultusunda internet kullanımını sınırlarken, bir kısım kullanıcının bu sınırlamayı yapamadığı, iş ve sosyal hayatlarında bu aşırı kullanım nedeniyle kayıplarla karşılaştıkları izlenmeye başlamıştır. Son yıllarda internette geçirilen sürenin artması ile beraber, bireye göre değişen internet kullanımı, gelişmeye devam eden iletişim ortamının insan üzerindeki etkisinin sorgulanmasına neden olmuştur (Gönül, 2002).

Literatür incelendiğinde, yeni bir kavram olan “internet alışkanlığı” kavramının farklı şekillerde adlandırıldığı görülmektedir. Young (1996), Beard ve Wolf (2001), Tsai ve Lin (2003), Kim ve diğerleri (2006), J. Y. Yen, Ko, C.F. Yen, Wu ve Yang (2007), Khazaal ve diğerleri (2008), Arısoy (2009a), Kayri ve Gönüç (2009), Widyanto, Griffiths ve Brunnsden (2011) ve Leung ve Lee (2012) gibi bazı araştırmacılar tarafından İnternet Bağımlılığı olarak adlandırırken, Morahan-Martin ve Schumacher (2000), Davis (2001), Gönül (2002) gibi bazı araştırmacılar tarafından Patolojik İnternet Kullanımı ve Anderson (2001) tarafından İnternet Bağlılığı olarak adlandırılmıştır. Ayrıca Shapira, Goldsmith, Keck, Khosla ve McElroy (2000), Caplan (2002), Yellowlees ve Marks (2007), E. Ceyhan, A. A. Ceyhan ve Gürkan (2007), Çağır ve Gürkan (2010), Odacı ve Berber-Çelik (2011), Derbyshire ve diğerleri (2013) gibi bazı araştırmacılar da Problemlı İnternet Kullanımı şeklinde adlandırmaktadırlar.

Farklı kavramların kullanılması, problemlı internet kullanımını açıklayan her bir yaklaşımın, problemlı internet kullanımının duyuşsal, davranışsal ve bilişsel bileşenlerinden birine odaklanmasından kaynaklanmaktadır (Davis, 2001).

Morahan-Martin ve Schumacher (2000) patolojik internet kullanımını, kişinin interneti aşırı kullanması, kendini kontrol edememesi ve hayatına ciddi düzeyde zarar vermesi olarak tanımlarken, Davis (2001) uyumsuz düşünce ve patolojik davranışları içeren bir durum olarak tanımlamıştır.

Shapira ve diğerleri (2000), problemlı internet kullanımını; 1-) kontrol edilemez, 2-) belirgin bir şekilde rahatsız edici, fazla zaman alan veya sosyal, mesleki ve parasal zorluklara neden olan, 3-) sadece hipomanik ve manik semptomlar sırasında mevcut

olmayan” şeklinde tanımlamıştır. Beard ve Wolf (2001), ise Problemlili internet kullanımını genel olarak psikolojik, sosyal, okul ve/veya iş hayatında zorluk yaşamasına neden olacak düzeyde internet kullanımı şeklinde tanımlamışlardır. Caplan (2005)’de problemlili internet kullanımının, sosyal akademik ve mesleki açıdan negatif sonuçlar doğuran, bilişsel ve davranışsal belirtilerden meydana gelen, çok boyutlu bir sendrom olduğunu belirtmiştir. Ayrıca E. Ceyhan ve diğerleri (2007), problemlili internet kullanımının, kişinin çevresiyle ilişkilerine zarar veren ve başarısını engelleyen bir durum olabileceğini belirtirken, Çağır ve Gürgan (2010) bireyin hem akademik hem de kişisel gelişimini negatif yönde etkileyerek sağlık, iletişim ve zaman yönetimiyle ilgili sorunlar yaşamasına neden olan, kişiyi bağımlı hale getirebilen bir durum olduğunu belirtmişlerdir.

### 2.1.1.5. Problemlili İnternet Kullanımı Tanılama Süreci

İnternetin sunduğu olanakları amacı dışında ve aşırı kullanma “internet bağımlılığı” kavramı ile nitelenmektedir (Çakır, Horzum ve Ayas, 2013). İnternet bağımlılığının tanımlanması Amerikan Psikoloji Derneği’nin (American Psychological Association) Zihinsel Bozukluklar Tanı ve İstatistik Kılavuzu’nun dördüncü baskısı (DSM-IV) esas alınarak hazırlanmıştır. Ancak aradan geçen zamana karşın DSM-IV internet bağımlılığını tanımlamamıştır. Bu nedenle araştırmacılar DSM-IV’te yer alan kumar bağımlılığı tanı ölçütlerini temel almaktadır (Büyükşahin-Çevik ve Çelikkaleli, 2010).

İnternet bağımlılığı kavramı ilk olarak 1995 yılında Dr. Ivan Goldberg tarafından ortaya atılmıştır. Goldberg Amerikan Psikoloji Derneği (APA) tarafından yayınlanan “Ruhsal Bozuklukların Teşhisi ve İstatistikleri Elkitabının (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders [DSM]) karmaşıklığını ve katılığını ortaya koymak için, “İnternet Bağımlılığı Bozukluğu” (Internet Addiction Disorder) adını verdiği ve kitabın dördüncü baskısı olan DSM-IV’te yer alan madde bağımlılığı ölçütlerini internet için uyarlayarak bir kaç meslektaşına e-posta atar. Şaka ile başlayan bu süreçte, daha sonra bir çok meslektaşının kendisine internet bağımlısı olduklarını itiraf ettikleri e-postalar atması, Goldberg’in İnternet Bağımlılığı Destek Grubunu hayata geçirmesine neden olmuştur (Arisoy, 2009b) .

Goldberg’in oluşturduğu İnternet Bağımlılığı Bozukluğu Tanı Ölçütleri;

On iki aylık bir dönem içinde herhangi bir zaman ortaya çıkan aşağıdakilerin 3’ü veya daha fazlasıyla kendini gösteren, klinik olarak belirgin bir bozulmaya ya da sıkıntıya yol açan uygunsuz internet kullanımınıdır.

1. Aşağıdakilerden biriyle tanımlanan tolerans gelişimi,
  - a. İstenen keyfin alınabilmesi için belirgin olarak artmış internet kullanım süresi,
  - b. Sürekli olarak aynı sürelerde internet kullanımı ile alınan keyifte azalma olması,

2. Aşağıda tanımlanan şekilde yoksunluk gelişmesi,

Ağır ve uzun süreli internet kullanımı sonunda aşağıdakilerden en az 2 tanesinin günler içinde ortaya çıkması (bir ay içinde ortaya çıkabilir) ve kişilerin bunlardan dolayı iş, sosyal ve önemli işlevsel alanlarda sıkıntı yaşamaması.

- a. Psikomotor ajitasyon
- b. Anksiyete
- c. İnternette neler olduğu hakkında takıntılı düşünceler
- d. İnternet hakkında fanteziler ve hayal kurma
- e. İsteyerek ya da istemeyerek tuşlara basma hareketi yapma
- f. Bu sıkıntılı durumlardan kurtulmak için internete veya benzeri servislere bağlanma

3. İnternet kullanımı genellikle planlandığından daha uzun süreler alır.

4. İnternet kullanımını bırakmak veya denetim altına almak için sürekli bir istek veya boşa çıkan çabalar vardır.

5. İnternet ile ilgili eylemlere çok uzun süreler ayrılır (Kitap almak, yeni web tarayıcıları ve programları denemek, dosyaları düzenlemek vb.).

6. İnternet kullanımı nedeniyle önemli toplumsal mesleki etkinlikler veya boş zamanları değerlendirme etkinlikleri bırakılır veya azaltılır.

7. İnternet kullanımı, yol açtığı sorunlara (uykusuzluk, evlilik problemleri, işe ve randevulara geç kalma vb.) rağmen aşırı olarak devam eder (Goldberg, 1996; Gönül, 2002).

İnternet bağımlılığı tanı ölçütlerini ilk kez Young (1996) oluşturmuştur. Young (1996) internet bağımlılığı ile internetin normal kullanımını ayırt etmek ve gelecekteki çalışmalara kolaylık sağlamak için yaptığı çalışmasında; DSM IV'te bulunan kimyasal olmayan davranışsal bağımlılıkları değerlendiren, dürtü kontrol bozuklukları alt başlığındaki patolojik kumar oynama kriterlerini değiştirerek, 8 maddelik Diagnostic Questionnaire adında bir anket hazırlamıştır. Anket maddeleri:

1. İnternet ile ilgili aşırı zihinsel meşguliyet (internette aktivitelerin hayalini kurma ya da bir sonraki aktiviteyi düşünme) hissediyor musunuz?

2. İstenilen keyfi almak için giderek daha fazla internet kullanma ihtiyacı hissediyor musunuz?

3. İnternet kullanımını azaltmak, kontrol altına almak ya da durdurmak için tekrar eden başarısız girişimleriniz oldu mu?

4. İnternet kullanımını azaltmak veya durdurmak için çalışırken kendinizi huzursuz, depresif veya sinirli hissediyor musunuz?

5. Başlangıçta planlanandan daha uzun süre çevrimiçi kalıyor musunuz?

6. Aşırı internet kullanımı nedeniyle çevre ile ilişkilerinizde sorun yaşadığınız, iş, eğitim veya kariyer fırsatını tehlikeye attığınız oldu mu?

7. İnternette kalma sürenizi gizlemek için aile üyelerine, terapisteye veya başkalarına yalan söylediniz mi?

8. İnterneti sorunlardan veya olumsuz duygulardan (örneğin; çaresizlik, suçluluk, kaygı, depresyon) kaçmak için kullanıyor musunuz?

Maddelerden 5 veya daha fazlasına evet yanıtı veren katılımcıları internet bağımlısı, 5'in altındakileri ise normal kullanıcı olarak sınıflandırmıştır.

Suler (1999) sağlıklı ve problemlili internet kullanımını ayırt edebilmek için 8 kriter geliştirmiştir.

1. İnternetteki etkinliğin karşıladığı ihtiyaçların sayısı ve türü.

İnternet kullanıcılarının ihtiyaçları fiziksel, kişisel, kişilerarası veya manevi olabilir. Karşılanması gereken ihtiyaç sayısı arttıkça, kişinin siber ortama bağımlılığı da artar.

2. İhtiyaçların altında yatan yoksunluğun temel derecesi.

Kişinin ihtiyaçları ne kadar engellenmiş, batırılmış ve inkar edilmiş olursa, kişi ihtiyaçlarını karşılamak için o kadar daha fazla başka yollar arar. Siber ortam çeşitliliği ve zenginliği ile kişiye bu ihtiyaçlarını karşılayabileceği daha kolay bir ortam sunar.

3. İnternet etkinliğinin türü.

İnternette oldukça çeşitli etkinlik türü vardır. Oyunlar, yazılım oluşturma ve bilgi toplama, edebiyat ve grafik gibi sosyal olmayan ortamlar olduğu gibi, sohbet odaları, e-posta göndermek, işitsel ve görsel iletişim gibi sosyal olan ortamlar da bulunmaktadır. Birçok niteliğe birden sahip olan ortamlar daha geniş bir spektrumda ihtiyaçlara karşılık verebilir; böyle bir ortam daha çekicidir.

4. İnternetin kullanıcının gerçek hayattaki işlevselliğine etkisi.

Fiziksel sağlık, iş performansı ve önemli ilişkilerdeki işlevsellik, arkadaşlar ve aile etkilenmiş olabilir. İnternet kullanımına bağlı bozulmuş alanların sayısı ve bozulmanın boyutu patolojinin ciddiyetini gösterir.

5. Sıkıntıya dair öznel duygular.

Artan depresyon, hayal kırıklığı, yabancılaşma, suçluluk ve öfke gibi duygular patolojik internet kullanımının uyarıcı işaretleri olabilir

6. İhtiyaçlarla ilgili bilinç düzeyindeki farkındalık.

Bastırılmış ihtiyaçlarını internet aracılığıyla karşılayan kişi katarsisle ilgili bir etkinlik ifşa etmektedir. Bu etkinlik, gerçek karşılanmamış ihtiyaç doyurulmadığı sürece sonsuza dek tekrar edilmek zorundadır. Kişi obsesif internet kullanımına neden olan 'şeyleri bilinç düzeyinde anlamlandırırorsa bu bağımlılığın gücü azalacaktır.

7. Deneyim ve dahil olma süreci.

İnterneti yani kullanmaya başlayanlar siber ortamın büyüleyici dünyasına kapılabilirler. İnternet kullanıcıları deneyim kazandıkça internet etkinliklerinin gerçek hayat ihtiyaçlarını doydurmadığını ve internetin cazibesinin yavaş yavaş kaybolduğunun farkına varırlar. Bu farkındalık onların siber ortamın aldatici etkisinden sakınmalarına yardımcı olur.

#### 8. Gerçek hayat ve sanal hayat arasındaki denge ve entegrasyon.

Sağlıklı internet kullanımı, internet etkinlikleri ile gerçek dünya ilişkilerini/etkinliklerini entegre eder. Patolojik internet kullanımı, genellikle gerçek hayattan tamamen soyutlanmış 'online' bir hayat ile sonuçlanır.

Beard ve Wolf (2001) yaptıkları çalışmada, Young 'un (1996) geliştirdiği kriterleri 2 gruba ayırmışlardır;

Aşağıdaki ifadelerde belirtilen durumların (1-5) tümü yaşanmış olmalı:

1. İnternet ile ilgili aşırı zihinsel meşguliyet (internette aktivitelerin hayalini kurma ya da bir sonraki aktiviteyi düşünme) .

2. İstenilen keyfi almak için giderek daha fazla internet kullanma ihtiyacı hissetmek.

3. İnternet kullanımını azaltmak, kontrol altına almak ya da durdurmak için başarısız girişimlerde bulunmak.

4. İnternet kullanımını azaltmak veya durdurmak için çalışırken huzursuz, depresif veya sinirli hissetmek.

5. Başlangıçta planlanandan daha uzun süre internete bağlı kalmak.

Aşağıda belirtilen durumlardan ise en az bir tanesi yaşanmış olmalı:

1. Aşırı internet kullanımı nedeniyle çevre ile ilişkilerde sorun yaşamak, iş, eğitim veya kariyer fırsatını tehlikeye atmak.

2. İnternette kalma sürenizi gizlemek için aile üyelerine, terapisteye veya başkalarına yalan söylemek.

3. İnterneti sorunlardan veya olumsuz duygulardan (örneğin, çaresizlik, suçluluk, kaygı, depresyon) kaçmak için kullanmak.

Buna göre ilk 5 madde interneti kullanım işlevselliğini son 3 madde ise kişinin internet kullanımından dolayı gördüğü zararı ifade etmektedir. Kişinin internet bağımlısı olarak tanınması için ilk 5 maddenin tümünü, son 3 maddeden ise en az 1 tanesini yaşamış olması gerekmektedir.

Davis (1999), Young 'un kriterlerini de kullanarak patolojik internet kullanımını iki alt grupta sınıflandırmıştır;

1. Özgül patolojik internet kullanımı (ÖPİK)

2. Genel patolojik internet kullanımı (GPİK)

ÖPİK bulunan nesneyi elde etmek amacı (pornografi, online kumar, borsa veya alışveriş) ile kullanan kişiler için sınırlı iken, GPİK belli bir amaca yönelik olamayan, zaman geçirmeye yönelik kullanım ile sınırlıdır. Aşırı e-posta kullanımı, chat'lere (internet gevezelikleri) katılma bu kullanıma örnek olarak verilebilir (Davis, 1999'dan aktaran: Gönül, 2002).

Shapira ve diğerleri (2003) yaptıkları literatür taraması sonucunda, internet kullanımı ile psikiyatrik hastalıklar arasındaki ilişkiyi araştırarak sistemli çalışmalara gerek olduğunu belirtmişlerdir. Bu nedenle problemlili internet kullanımı için aşağıdaki tanı ölçütlerini önermişlerdir.

A. Aşağıdakilerden en az biriyle ortaya çıkan internet kullanımıyla ilgili aşırı zihinsel uğraş vardır.

1. İnternet kullanımını denetim altına almada sonuçsuz kalan deneyimlerin olması.
2. Planlanandan daha uzun süre internet kullanımı.

B. İnternet kullanımı ile ilgili aşırı zihinsel uğraş; iş, sosyal yaşantı veya diğer önemli alanlarda işlev kaybına ya da klinik belirtilere yol açmaktadır.

C. Aşırı internet kullanımı sadece hipomani ya da mani dönemlerinde ortaya çıkmaz ve başka bir Eksen I bozukluğu ile daha iyi açıklanamaz.

Goldberg'le (1996) başlayan bu süreç Young'un (1996) geliştirdiği kriterlerle bir çok araştırmacının dikkatini çekmiştir. İnternet bağımlılığının üzerinde uzlaşmış tanı ölçütleri yoktur. Araştırmalarda internet bağımlılığı ile ilgili çok sayıda ölçek geliştirilmiş ve kullanılmıştır (Şenormancı, Konkan ve Sungur, 2010). Bu ölçekler Tablo 2. de verilmiştir.

Tablo 2. Problemlili İnternet Kullanımı Tanılama Ölçekleri

	Araştırmacılar	Ölçme Aracının Adı	Madde Sayısı	Ölçek
Kriterler	Goldberg (1996)	İnternet Bağımlılığı Hastalığı Tanı Kriterleri (Internet Addiction Disorder (IAD) Diagnostic Criteria)	7	-
	Griffiths (1996,1998,2000)	Bağımlılık Kriterleri (criteria for addiction)	6	-
Kontrol Listeleri	Young (1996)	Tanı Kriterleri (Diagnostic Questionnaire [DQ])	8	Yes/no
	Scherer (1997)	İnternet Bağımlılığı Klinik Semptomları (Clinical symptoms of Internet dependency)	10	Yes/no
Testler	Morahan-Martin ve Schumacher (2000)	Patolojik İnternet Kullanım Ölçeği (Pathological Internet Use Scale)	13	Yes/no
	Brenner (1997)	İnternet ile İlişkili Bağımlı Davranış Envanteri (Internet-Related Addictive Behavior Inventory [IRABI])	32	Yes/no



Tablo 2. Devamı

	Araştırmacılar	Ölçme Aracının Adı	Madde Sayısı	Ölçek
Testler	Young (1998)	İnternet Bağımlılık Testi (Internet Addiction Test [IAT])	20	5'li likert tipi
	Chen ve Chou (1999)	Çince İnternet Bağımlılık Ölçeği (Chinese Internet Addiction Scale [CIAS])	28	4'lü likert tipi
	Lin ve Tsai (1999)	İnternet Bağımlılık Ölçeği (Internet Addiction Scale For Taiwan High Schoolers)	20	4'lü likert tipi
	Chou ve Hsiao (2000)	Çince İnternet ile İlişkili Bağımlı Davranış Envanteri Versiyon II (Chinese IRABI Version II [C-IRABI-II])	40	4'lü likert tipi
	Caplan (2002)	Genellenmiş Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği (The Generalized Problematic Internet Use Scale)	29	5'li likert tipi
	Davis, Flett ve Besser (2002)	Bilişsel Durum Ölçeği (Online Cognition Scale)	36	7'li likert tipi
	Nichols ve Nicki (2004)	İnternet Bağımlılık Ölçeği (Internet Addiction Scale)	31	5'li likert tipi
	Thatcher ve Goolam (2005)	Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği (Problematic Internet Use Questionnaire)	20	5'li likert tipi (18) + evet/hayır (2)
	Ceyhan, Ceyhan ve Gürçan (2007)	Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği (Problematic Internet Usage Scale)	33	5'li likert tipi
	Demetrovics, Szeredi ve Rózsa (2008)	Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği (Problematic Internet Use Questionnaire)	30	5'li likert tipi
Günüç (2009)	İnternet Bağımlılık Ölçeği	35	5'li likert tipi	

Kaynak: Gençler, (2011).

### 2.1.1.6. İnternet Bağımlılık Türleri

Literatür incelendiğinde internette 5 ayrı bağımlılık türü olduğu görülmektedir (Young, Pistner, O'Mara ve Buchanan, 2000; Gönül, 2002; Odabaşı ve diğerleri, 2007).

#### 2.1.1.6.1. Siberseks Bağımlılığı

Pornografik sitelerin aşırı kullanımı olarak ifade edilmektedir (Odabaşı ve diğerleri, 2007). Patolojik internet kullanımı ile ilgili olarak en sık görülen bağımlılık nesnesidir. Bireyin sosyal konumu ne olursa olsun, kolaylıkla sorgulanmadan pornografiye ulaşabildiği bir alan olan internet, bu nesneye ulaşılabilirliği artırmaktadır (Gönül, 2002). Bu müstehcen (fanteziler) veya yasadışı görüntülerin (örneğin, çocuk pornografisi) yetişkin

web sitelerinde yaygın olarak görüntülenme ve indirilmesi bireyleri sapkın eylemlere ve suça teşvik etmiştir (Young ve diğerleri, 2000). Filmlere, hikâyelere ve resimlere siteler aracılığı ile ulaşılabildiği gibi, çeşitli e-posta grupları veya sohbetler sırasında da bu materyallerin değişimi, kolaylıkla yapılabilmektedir. Kişilerin davranış örüntüleri ayrıntılı olarak incelendiğinde aslında resimlere ve filmlere neredeyse hiç bakmadıkları veya çok kısıtlı sürelerde baktıkları, asıl davranışın toplama ve alışveriş olduğu görülmektedir. “Siberseks”, chat odalarında genellikle iki veya daha fazla insanın aynı anda, pornografik mesajlar ile mastürbasyon yapması olarak tanımlanabilir. Kişi olduğundan daha farklı olarak kendini göstermesinin olasılığı ile bir çeşit “fantasy role playing” ile canlı ve güvenli seks yapabilmektedir. “On-line seks”in en önemli sonucu evlilik problemleri olarak karşımıza çıkmaktadır. Siberseksle bağımlı olan kişilerin partnerlerinde “siber-dulluk” söz konusu olmakta ve ilişkilerde problemler yaşanmaktadır. Online-seks, özellikle çocuk pornografisi ile ilgili materyallerin değiş tokuşu ile yapıldığı takdirde kanuni suç olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu gün, ABD’de bu tip materyali bilgisayarında tesadüfen bulunduran (e-posta ile alan veya meraktan bu tip sitelere giren) pedofilik olmayanlara dahi cezai işlem uygulanmaktadır (Gönül, 2002).

#### **2.1.1.6.2. Siberilişki Bağımlılığı**

Çevrimiçi (online) sohbetlere, sohbet odalarına çok sık girme olarak tanımlanmaktadır (Odabaşı ve diğerleri, 2007). İnternet aşırı utangaç ve sıkılgan bireylere gerçek yaşamda geliştiremedikleri ilişkiyi sanal ortamda kendilerini güvende hissederek gerçekleştirmelerine olanak sunmuştur. Sanal ortamdaki bu ilişkilerden kaynaklanan aşırı güven gerçek hayattaki kişiler arası ve mesleki ilişkilerde sorunlara neden olmaktadır (Young ve diğerleri, 2000). Uzmanlar tarafından bireylerin internet ortamında takma adlar ile kendilerini farklı ad ve kişilikte tanıtmaları ve iletişimi bu şekilde sürdürmeleri, bireylerde kişilik bozukluğu oluşmasında önemli bir risk faktörü olarak belirtilmektedir (Odabaşı ve diğerleri, 2007).

#### **2.1.1.6.3. Net Bağımlılığı**

Aşırı çevrimiçi kumar, alışveriş, açık artırma düşkünlüğü olarak belirtilmektedir. Bireyin yaşadığı ülke kumarhaneleri yasaklasa bile, birey internet üzerinden kredi kartı aracılığı ile diğer ülkelerdeki kumarhanelerde kumar oynayabilmektedir (Odabaşı ve diğerleri, 2007). İnternet üzerinden alış veriş özellikle son zamanlarda gelişen bir internet kullanımı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireyler sadece almazlar, çeşitli ilan tahtalarını kullanarak satış da yaparlar. Özellikle büyük ticari şehirlerden uzakta olan insanların seçtiği bir yol olarak karşımıza çıkmaktadır. Mardin’de oturan orta sosyoekonomik

seviyede bir postacının, 1985 model Renault marka arabasını satış listesine koyması ve daha sonra saatlerce hem kendi arabasını satmak hem de sitedeki diğer arabaları (bir kısmı lüks spor arabalar) almak üzere pazarlık yapması ve dağıtması gereken mektupları dağıtmaması sonucunda ceza alması buna örnek verilebilir (Gönül, 2002).

#### **2.1.1.6.4. Bilgi Bağımlılığı**

İnternette durmaksızın veri tabanlarına girme, bilgi toplama olarak ifade edilmektedir. Bu durum bireyin ulaşmayı hedeflediği bilgiden uzaklaşarak, dikkat dağınıklığına ve gereksiz bilgiye ulaşmasına neden olmaktadır (Odabaşı ve diğerleri, 2007).

#### **2.1.1.6.5. Online Oyun Bağımlılığı**

Birden çok kişinin net üzerinden oynayabildiği oyunlar, internet bağımlılığı için nesne oluşturmaktadır. Örnek olarak sanal ortamda oynanan satranç verilebilir. İki kişinin sanal olarak eşleştiği bu durum bağımlılık için birçok risk faktörü içermektedir. Öncelikle herkese açıktır ve kolayca bu sitelere üye olunabilmektedir. İkincisi ücretsizdir ve her başarı puan olarak geri dönmekte ve bireyi sıralamada daha yukarı taşımaktadır. Bu şekilde bireyin ismini (takma adını) bütün dünya görebilmektedir. Başarısızlık ise takma ada ait olmaktadır. Diğer önemli bir risk faktörü ise, istendiği anda hem oyuncu hem de ortam kolaylıkla elde edilmektedir (Gönül, 2002). İnternet oyun bağımlılığı gençler ve erişkinler kadar çocukları da riske sokmaktadır. Küçük yaşlardan itibaren çok fazla bilgisayar oyunları oynayan çocukların hayata karşı duyarsızlaştıkları, bu çocukların yapaylıklar arasında büyüdüğü ve gerçek dünyadaki duygulardan yoksun oldukları söylenmektedir (Sevindik, 2011).

#### **2.1.1.7. Problemlerle İlgili İnternet Kullanımı ile İlgili Araştırmalar**

Bu bölümde problemlerle ilgili internet kullanımı ile ilgili yurt dışında ve ülkemizde yapılan araştırmalar hakkında bilgi verilecektir.

##### **2.1.1.7.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Chou ve Hsiao (2000), Tayvan'da bulunan 12 üniversiteden toplam 910 öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmada, öğrencilerin internet bağımlılık durumları, internet kullanım şekilleri ve haz durumlarını incelemiştir. Araştırma sonucunda 54 öğrencinin internet bağımlısı olduğu tespit edilmiştir. Bağımlıların interneti bağımlı olmayanlara göre 3 kat daha fazla kullandıkları ve www sitelerine girmeye, e posta göndermeye ve online oyun oynamaya daha yatkın oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca bağımlı grup interneti

eğlenceli, ilginç, etkileşime açık ve tatmin edici bulmaktadır. Yine bağımlı grup internetin kendi çalışmaları ve günlük hayatları üzerindeki etkilerini, bağımlı olmayanlara kıyasla daha olumsuz olarak tanımladıklarını belirtmişlerdir. Bununla birlikte bağımlı ve bağımlı olmayan grupların okul arkadaşları/dostlar, ebeveynler ve öğretmenlerle ilişkileri üzerinde İnternetin etkileri bakımından bir farklılık söz konusu olmamıştır.

Shapira ve diğerleri (2000), Problemlı internet kullanımı olan kişilerin davranış özelliklerini, problemlı internet kullanımı sorunlarına eşlik eden farklı psikiyatrik sorunlarını ve ailelerinin psikiyatrik geçmiş öykülerini değerlendirmek için belirledikleri 20 (11 erkek, 9 kadın) danışanla yapılandırılmış görüşmeler yapmışlardır. Çalışma sonucunda problemlı internet kullanımını 1) kontrol edilemez, 2) belirgin bir şekilde rahatsız edici, fazla zaman alan veya sosyal, mesleki ve parasal zorluklara neden olan, 3) sadece hipomanik ve manik semptomlar sırasında mevcut olmayan” şeklinde tanımlanmıştır. Araştırma grubunun küçük olması ve kontrol grubunun olmaması araştırma için bir sınırlılık olarak görülmesiyle beraber, danışanların tümünde problemlı internet kullanımının yanı sıra, DSM-IV’te başka bir yerde sınıflandırılmayan Dürtü Kontrol Bozukluğu ile karşılaşmıştır. Ayrıca bu 20 deneğin 14’ünün (%70) bipolar rahatsızlık teşhisine sahip oldukları belirtilmiştir. Sonuç olarak problemlı internet kullanımı, kişisel rahatsızlık, fonksiyonel bozukluk ve psikiyatrik eksen I rahatsızlığıyla ilişkilendirilmiştir.

Morahan-Martin ve Schumacher (2000), 277 lisans öğrencisi üzerinde patolojik internet kullanımı olarak tanımladıkları davranışı incelemişlerdir. 13 maddeden oluşan ankete 4 ya da daha fazla olarak olumlu yanıt verenleri patolojik internet kullanıcı olarak tanımlamışlardır. Çalışma sonucunda öğrencilerin yaklaşık olarak çeyreği (%27.2) hiçbir maddeye olumlu yanıt vermezken, %64.7’si 1 ile 3 madde arasında olumlu yanıt vererek sınırlı belirti göstermişlerdir. Öğrencilerin %8.1’i ise 4 ya da daha fazla maddeye olumlu yanıt vermeleri nedeniyle patolojik internet kullanıcıları olarak değerlendirilmiştir. Ayrıca çalışmada erkeklerin kadınlara göre daha fazla patolojik internet kullanıcısı oldukları ve interneti daha çok yeni kişilerle tanışma, duygusal destek alma, çevrimiçi oyunlar oynama ve sosyal rahatlık amacıyla kullandıkları belirtilmiştir. Patolojik internet kullanıcıları, haftada ortalama 9-16 saat internette zaman geçirirken, sınırlı belirti gösterenler 3-7 saat, belirti göstermeyenler ise ortalama 2.5 saatlerini İnternette geçirmektedirler.

Anderson (2001)’de, 1302 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada, öğrencilerin İnternet kullanımının sosyal ve akademik yaşamlarını nasıl etkilediği araştırmıştır. Yapılan çalışmada, 1302 üniversite öğrencisinin (649 erkek, 647 kadın) 224’ü internet kullanmadıklarını belirtmeleri nedeniyle analizlere dahil edilmemiştir. Araştırma sonucuna göre tipik internet kullanıcısı olan öğrenciler günde yaklaşık 100 dakika internet kullansa da çoğunluğu erkek olan %9,8’lik küçük bir grup interneti

hayatlarına etki edecek kadar çok kullanmaktadır. İnternet bağımlıları ve bağımlı olmayanlar günlük İnternet kullanım süresi açısından karşılaştırıldığında, bağımlıların günde ortalama 229 dakika, bağımlı olmayanların ise günde ortalama 73 dakika İnternet kullandığı belirlenmiştir. Bağımlılar açısından günlük kullanma süresi 1200 dakikaya (20 saat) kadar çıkabilmektedir. İnternet bağımlısı olarak tespit edilen öğrencilerin okul ödevleri, yeni arkadaş edinme ve uyku düzeninde daha fazla problem yaşadıkları belirlenmiştir. Ayrıca araştırmada İnternet bağımlısı olarak tespit edilen öğrencilerin akademik başarıları incelenmiş ve bu kişilerin tümünde İnternette geçirilen zamanla akademik başarı arasında olumsuz bir ilişki bulunduğu belirtilmiştir.

Kubey, Lavin ve Barrows (2001), 572 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada eğlence amaçlı internet kullanımı ile düşük akademik performans arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yapılan çalışmada kendilerini internet bağımlısı olarak tanımlayan öğrenciler (%9,26), yorgunluk, yalnızlık, geç saate kadar ayakta kalma ve derslere geç kalma gibi problemler yaşadıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca internet kullanım sürelerinin bağımlı olanların bağımlı olmayanlara göre daha fazla olduğu belirtilmiştir.

Caplan (2002), Davis'in Genellenmiş Problemler İnternet Kullanımının kuramsal yapısını kullanabilir hale getirmek için Genellenmiş Problemler İnternet Kullanımı Ölçeğini (GPIKÖ) geliştirdiği çalışmasında; 386 lisans öğrencisinin GPIKÖ puanlarını depresyon, yalnızlık, utangaçlık ve benlik saygısı gibi psikososyal sağlık değişkenleri ile karşılaştırmıştır. Araştırma sonucunda GPIKÖ alt ölçekleri, depresyon, yalnızlık, utangaçlık ve benlik saygısı gibi değişkenlerini içeren psikososyal sağlık değişkenleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Sonuçlar ayrıca bireyin yüz yüze etkileşim yerine bilgisayar ortamında sosyal etkileşimi tercih etmesinin genellenmiş problemlerli internet kullanımının sebepleri, gelişimi ve sonuçlarında rol oynadığını ileri sürmektedir.

Tsai ve Lin (2003), Tayvanlı ergenlerin internet bağımlılığı hakkında yapılan bir dizi çalışmanın devamı niteliğinde gerçekleştirdikleri araştırmada, yaşları 16-17 arasında değişen 700 lise öğrencisi arasından bir dizi anket uygulaması ve değerlendirmesi sonucunda tespit ettikleri 8'i erkek 2'si kız 10 Tayvanlı internet bağımlısı ergeni derinlemesine görüşme yapmak için seçmişlerdir. Ergenlerle yapılan derinlemesine görüşmeler sonucunda, seçilen 10 ergenin 8'inde önceden belirlenen internet bağımlılığı tanı ve problemlerinin hemen hemen tamamı gözlenmiştir. Takıntılı kullanım ve yoksunluk/geri çekilme, tolerans; okul, sağlık, aile, iş ve zaman yönetimiyle ilgili problemler gibi internet bağımlılığı belirtilerini sergiledikleri belirtilmiştir. Bununla birlikte katılımcıların neredeyse tamamının internet kullanım süresini azaltmayı denediğini ancak başarılı olmadıklarını, bu nedenle ailelerine internet kullanım süreleri hakkında yalan

söyledikleri belirtilmiştir. Çalışmada ergenlerin çoğunun internetin kendisine değil, internet üzerindeki etkinliklere bağımlı oldukları belirlenmiştir. Ayrıca, internet dünyası ergenlerin depresyonlarını açığa çıkarıp atabilecekleri bir yer gibi görünmektedir. Katılımcıların çoğu internet bağımlısı olduğunu onayladığı halde, açıkça böyle bir bağımlılıkla ne yapacaklarını bilmediklerini söylemişlerdir.

Morahan-Martin ve Schumacher (2003), 277 kişi üzerinde yaptıkları çalışmada yalnız ve yalnız olmayan kişiler ile internet kullanım alışkanlıkları ve internetin sosyal etkileşimleri üzerindeki etkilerini karşılaştırmışlardır. Çalışma sonucuna göre yalnız olan kişiler olmayanlara göre internette daha fazla zaman geçirmeye, e posta göndermeye ve interneti duygusal destek almak, yeni insanlarla tanışmak, benzer ilgi alanlarına sahip başkaları ile iletişim kurmak için kullanmaya daha yatkındır. Yalnız insanların internetteki iletişimi yüz yüze iletişime tercih ettikleri ve diğerlerinden daha fazla gizlilik ihtiyacı duydukları belirtilmiştir.

Chak ve Leung (2004), internet bağımlılığı, kontrol odağı, internet kullanım deneyimleri ve cinsiyet, yaş, eğitim durumu gibi bazı demografik değişkenler arasındaki olası etkileri incelemişlerdir. 12-26 yaş arasındaki 722 internet kullanıcısı üzerinde yaptıkları çalışmada, internet kullanım düzeyi ile çekingenlik düzeyi arasında doğru orantılı bir ilişki bulmuşlardır. İnternet kullanım düzeyi arttıkça çekingenlik düzeyi de artmaktadır. Ayrıca internet bağımlısı olan kişilerin özellikle chat, e-posta, internet oyunları gibi aktiviteleri daha çok kullandıkları saptanmıştır.

Caplan (2005), 251 lisans öğrencisi ile yaptığı çalışmada, öğrencilerin sosyal beceri ve kendini gösterme eğilimini genelleştirilmiş problemlerle internet kullanımı bilişsel davranışsal kuramı çerçevesinde incelemiştir. Araştırma sonucuna göre kendini gösterme becerisi düşük olan öğrenciler, yüz yüze iletişim yerine çevrimiçi iletişimi tercih etmektedirler. Çevrimiçi sosyal iletişim bireylerin interneti daha fazla kullanmasına neden olmaktadır. Bu durumun kompulsif internet kullanımının önemli bir yordayıcısı olduğu belirtilmektedir.

Kim ve diğerleri (2006), Kore ergenlerindeki internet bağımlılığı ile depresyon ve intihar düşüncesi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. 1573 lise öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, araştırmaya katılanların, % 38'i olası internet bağımlısı olarak sınıflanırken, % 1,6'sı internet bağımlısı olarak tanı almıştır. Ayrıca internet bağımlılığı cinsiyete göre farklılaşmazken, internet bağımlılığı olan grupta depresyon ve intihar düşüncesi oldukça yüksek çıkmıştır.

Yang ve Tung (2007), Tayvan'da yaptıkları çalışmada internet bağımlısı olan ve olmayan lise öğrencileri arasında çeşitli değişkenler açısından farklılık olup olmadığını incelemişlerdir. 1708 ergen arasından 236'sının (%13,8) Young'un İnternet Bağımlılığı

Tanı Kriterlerine göre internet bağımlısı olduğunu tespit etmişlerdir. Yapılan çalışmada, internet bağımlısı olan ergenlerin bağımlı olmayanlara göre internette iki kat daha fazla zaman geçirdikleri ve internette harcanan haftalık zaman ile internet bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca internet bağımlısı ergenlerin bağımlı olmayan ergenlere göre; internetin, günlük aktiviteler, okul performansı, öğretmen ve ailesel ilişkiler üzerinde, daha çok olumsuz etkisi olduğunu düşündükleri görülürken, her iki grubun da İnternet kullanımının, akranları ile aralarındaki ilişkiyi geliştirdiğini düşündükleri ortaya çıkmıştır. Erkeklerin internet bağımlısı olma olasılığının kızlara göre 2,6 kat daha fazla olduğu belirlenen çalışmada, meslek liselerindeki öğrencilerin normal liselerdekilere göre bağımlı olma olasılığının daha fazla olduğu da belirtilmiştir. Bunun yanında, bağımlılık, utangaçlık, depresyon ve özgüven eksikliği tarafından karakterize edilmiş kişilikteki öğrencilerin bağımlı olma ihtimali, bu karakterde olmayan öğrencilerden daha yüksektir. İnternetin eğlence amaçlı kullanımı lise öğrencileri için motive edici en büyük faktördür ve bunu bilgi arama takip etmektedir. Fakat sosyal eğlence motivasyonu ve hazzı ile sörf yapmak, internet bağımlılığı ile pozitif olarak ilişkilidir. Özellikle, bağımlı olarak sınıflandırılan öğrenciler, bağımlı olmayan öğrencilerden sosyal ve eğlence bakımından daha yüksek motivasyona ve böylece daha yüksek hazza sahiptirler.

Yen ve diğerleri (2007), 2114 (1204 erkek, 910 kız) düz ve meslek lisesi öğrencisi ile yaptıkları çalışmada; dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB), depresyon, sosyal fobi ve düşmanlık belirtileri ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, erkek öğrencilerin internet bağımlılığı puanları kız öğrencilere göre yüksektir ve internet kullanım amaçlarına göre ilk sırayı çevrimiçi oyun oynamak alırken bunu sırasıyla çevrimiçi sohbet etmek, e posta göndermek ve yetişkin porno sitelerine girmek izlemiştir. Ayrıca internet bağımlılığı olan ergenlerde DEHB, depresyon, sosyal fobi ve düşmanlık belirtileri daha yüksek çıkmıştır. Erkek internet bağımlılarında DEHB, depresyon ve düşmanlık belirtileri yüksek çıkarken, kızlarda DEHB ve depresyon belirtileri yüksek çıkmıştır.

Khazaal ve diğerleri (2008), Young'un internet bağımlılığı anketinin Fransızca versiyonunun psikometrik özelliklerini araştırmışlar, ayrıca çevrimiçi oyun oynama ve internetin günlük kullanım süresi ile arasındaki ilişkiyi değerlendirmişlerdir. Araştırmada 18–54 yaş aralığında, 195 üniversite öğrencisi ve 51 gönüllü katılımcı olmak üzere toplam 246 kişi (165 kadın, 81 erkek) ile çalışmışlardır. Yapılan çalışmada internet bağımlılığı anketinden alınan puanlar ile internetin günlük kullanım süresi ve çevrimiçi oyun oynama arasında pozitif korelasyon bulunmuştur. Buna ek olarak yaşı genç olan katılımcıların internet bağımlılık anketinden daha yüksek puan aldıkları gözlenmiştir. Ayrıca cinsiyet ile internet bağımlılığı anketinden alınan puan arasında herhangi bir ilişki görülmemiştir.

J. Y. Yen, Ko, C. F. Yen, S. H. Chen, Chung ve C. C. Chen (2008) yaptıkları çalışmada, ergenlerde internet bağımlılığı, psikiyatrik semptomlar ve madde kullanımını karşılaştırmışlardır. 3662 ( 2328 erkek, 1334 kız) lise öğrencisi ile yapılan çalışmada internet bağımlısı olan ergenlerde psikiyatrik bozukluk ve madde kullanımının internet bağımlısı olmayan ergenlere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca düşmanlık ve depresyon diğer belirtiler kontrol edildikten sonra İnternet bağımlılığı ve madde kullanımı ile ilişkili bulunmuştur.

Kim (2008), 276 üniversite öğrencisine uyguladığı ön test sonucunda internet bağımlısı ve benlik saygısı düşük olan 25 katılımcı belirlemiştir. Belirlediği gurubu 12 öğrenciden oluşan kontrol gurubu ve 13 öğrenciden oluşan deney gurubu olmak üzere 2 guruba ayırmıştır. Deney gurubuna 5 hafta boyunca, haftada 2 seans gerçeklik terapisi gurupla danışma programı uygulamıştır. Uyguladığı son test sonucunda deney gurubunda kontrol gurubuna göre anlamlı ölçüde düşük internet bağımlılığı ve yüksek düzeyde benlik saygısı olduğunu tespit etmiştir.

Frangos, Frangos ve Kiohos (2010), 1876 üniversite öğrencisi üzerinde, Young'un internet bağımlılığı anketini Yunancaya uyarlayarak yaptıkları çalışmada; internet bağımlılığını akademik performans, bilgisayar ve internet kullanım durumu ve bazı demografik değişkenler açısından incelemişlerdir. İnceleme sonucunda erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre internet bağımlılığına daha eğilimli oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca internet bağımlılığı ile düşük akademik performans arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çalışmada internette geçirilen sürenin uzunluğu, sohbet odalarında ve pornografik sitelerden geçirilen süre, erkek cinsiyetinde olmak, boşanmışlık durumu, düşük not almak internet bağımlılığının önemli belirleyicileri olduğu belirtilmiştir.

Leung ve Lee (2012), internet okur-yazarlığı, internet bağımlılığı belirtileri, internet faaliyetleri ve akademik performans arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla, Hong Kong'da 9–19 yaş arasındaki 718 çocuk ve ergenle yüz yüze görüşme yaparak veri toplamışlardır. Analiz sonuçlarına göre ergen internet bağımlıları, düşük gelirli ailelere mensupturlar ve erkekler internet bağımlılığına daha yatkındırlar. Ayrıca internet bağımlıları interneti eğlence amaçlı kullanmaya, çevrimiçi oyun oynamaya ve sosyal sitelere girmeye daha yatkındırlar. İnternet faaliyetleri, özellikle sosyal ağ siteleri ve çevrimiçi oyun oynama internet bağımlılığı ve internet bağımlılığının tüm belirtileri ile ilişkili bulunmuştur. Ayrıca internet bağımlılığı düşük not ve düşük akademik performansla ilişkili bulunmuştur.

Derbyshire ve diğerleri (2013), 2108 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada; problemlerli internet kullanımı ve ilişkili olduğu riskleri araştırmışlardır. Araştırma sonucuna göre 237 öğrenci sınırlı internet kullanıcısı ( kullanmayan veya ara sıra kullanan), 1502 öğrenci hafif internet kullanıcısı (tipik kullanıcı) ve 369 ciddi internet kullanıcısı (sık sık



kullanan, ciddi sorunlar yaşayan) olarak tanımlanmıştır. Problemlerli internet kullanımını düşük not ortalaması, egzersiz yapmama (sağlıksız yaşam davranışı), yüksek depresyon belirtileri ve yüksek algılanan stres puanları ile ilişkili bulunmuştur.

### **2.1.1.7.2. Ülkemizde Yapılan Araştırmalar**

Doğan ve diğeri (2008), ergenlerin problemlerli internet kullanımlarını, cinsiyet, internete ulaşım durumları, ilgileri ve internet kafelere gitmeyi sakıncalı bulup bulmamaları açısından incelemişlerdir. Araştırmaya 86'sı erkek ve 98'i kız olmak üzere toplam 184 lise 12. Sınıf öğrencisi katılmıştır. Ergenlerin problemlerli internet kullanım ölçeğinden almış oldukları puanlar incelendiğinde; aşırı kullanım boyutunda kızlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark bulunmazken, toplam puan açısından karşılaştırıldığında, kızların problemlerli internet kullanımının erkeklere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal rahatlık ve internetin olumsuz sonuçlarına maruz kalma alt boyutlarına göre de; kızların erkeklere göre daha fazla sosyal rahatlığa sahip olduğu ve internetin olumsuz etkilerine daha fazla maruz kaldıkları belirtilmiştir. Ayrıca ergenlerin internet kafelere gitme durumlarına göre aşırı kullanım alt boyutunda anlamlı bir fark çıkmazken, sosyal rahatlık, olumsuz sonuçlar ve toplam puan açısından anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Balcı ve Gülnar (2009), yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığının bazı demografik değişkenlerle ilişkisini araştırmışlar. Selçuk Üniversitesi'nde öğrenim gören 953 öğrenciden elde edilen verilere göre, katılımcıların yüzde 23,2'si internet bağımlılığı belirtisi göstermektedir. İnternet bağımlılığı üzerinde demografik değişkenlerin (cinsiyet ve aylık harcama miktarı) ayırt edici bir etkisi bulunmamaktadır. İnternet bağımlılarını, bağımlı olmayanlardan ayıran en güçlü iki değişken ise sırasıyla internet kullanım süresi ve internete duyulan güvendir. Açık bir ifadeyle internet bağımlıları daha uzun süre internet kullanmakta ve internete daha fazla güven duymaktadırlar.

Odacı ve Kalkan (2010), üniversite öğrencilerinin problemlerli internet kullanımı ile yalnızlık, flört kaygıları ve bazı demografik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmanın örneklemini 185 erkek ve 308 kız olmak üzere toplam 493 üniversite 1. sınıf öğrencisi oluşturmuştur. Yapılan analizler sonucunda günlük ortalama 5 saatten fazla internet kullanan öğrencilerin, günlük 1-5 saat arası ve 1 saatten az kullananlara göre anlamlı derecede yüksek problemlerli internet kullanımına sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca problemlerli internet kullanımı ile yalnızlık ve flört kaygısı arasında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha yüksek problemlerli internet kullanımına sahip oldukları ve çevrim-içi ilişkiler kuran öğrencilerin diğeri

öğrencilerden anlamlı derecede yüksek problemlili internet kullanımına sahip oldukları görülmüştür.

Çağır ve Gürkan (2010), yaptıkları çalışmada lise ve üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanım düzeyleri ile algılanan iyilik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. 74 lise öğrencisi ve 572 üniversite öğrencisinden oluşan örneklemden toplanan verilerin analizleri sonucunda; öğrencilerin problemlili internet kullanımları ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönde, problemlili internet kullanımları ile algılanan esenlik halleri arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Tahiroğlu ve diğerleri (2010), psikiyatrik bozukluğu olan ve olmayan ergenlerin problemlili internet kullanımı ve internet kullanım özelliklerini incelemişlerdir. Çalışmaya 12-18 yaş aralığında yaş/cinsiyet eşlenmiş 442'si Psikiyatrik örneklem 442'si toplum örneklem olmak üzere toplam 884 ergen katılmıştır. Psikolojik örneklemede en sık tanı dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğudur (DEHB; n:260), bunu kaygı bozuklukları (KB; n:96), duygu durum bozuklukları (DDB; n:55) ve diğer bozukluklar (DB; n:31) izlemektedir. Çalışma sonucuna göre psikiyatrik örneklemede yer alan ergenlerin internette bilimsel durum ölçeği (İBDÖ) puanları ortalaması toplum örneklemede yer alan ergenlerden yüksektir. En yüksek İBDÖ ortalamalarının DEHB grubunda olduğu gözlenmiştir ve toplum örneklemden anlamlı biçimde farklıdır. Bu çalışmada ergenlerde psikopatoloji ve problemlili, internet kullanımının ilişkili olduğu ve bu ilişkinin DEHB'li ergenler için daha belirgin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca katılımcıların 691'i (%78.3) haftada 8 saatten az, 150'si (%17.0) haftada 8 saatten fazla ve 43'ü (%4.8) ise hiçbir zaman internet kullanmadıklarını bildirmişlerdir. Psikiyatrik örneklemede kızlar ve erkeklerin chat yapma oranları benzerken, toplum örneklemede kızların interneti bu amaçla kullanma oranları erkeklerden daha fazladır. İnterneti oyun oynamak amacı ile kullanma sıklığı her iki grupta da erkekler arasında daha sıktır.

Büyükşahin-Çevik ve Çelikkaleli (2010), 14-19 yaş aralığında 250'si kız 187'si erkek toplam 437 ergen ile yaptıkları çalışmada, ergenlerin arkadaş bağlılığı ve internet bağımlılıklarını; cinsiyetlerine, algılanan ebeveyn tutumlarına ve ebeveyn eğitim durumlarına göre incelenmişlerdir. Araştırmadan elde edilen bulguya göre, arkadaş bağlılığı ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Ergenlerin hem arkadaş bağımlılık puan ortalamaları hem de internet bağımlılık puan ortalamaları cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşmaktadır. Buna göre, erkek ergenlerin hem arkadaş bağımlılık hem de internet bağımlılık ortalaması kızların ortalamalarından anlamlı olarak yüksektir. Ergenlerin algıladıkları ebeveyn tutumlarına göre en yüksek internet bağımlılık puan ortalaması ebeveyn tutumunu "ilgisiz" olarak algılayan ergenlere; en düşük internet bağımlılık puan ortalaması ise ebeveyn

tutumunu "demokratik" olarak algılayan ergenlere aittir. Son olarak, baba eğitim durumuna göre ergenlerin internet bağımlılık puanları farklılaşmazken, anne eğitim durumuna göre internet bağımlılığı puanları anlamlı bir biçimde farklılaşmıştır. Gruplar arasında ortaya çıkan farkın kaynağı incelendiğinde, annesi "lise mezunu" olan ergenlerin internet bağımlılık puan ortalaması, annesi "okur-yazar olmayan" ve "ilköğretim" mezunu olan ergenlerin internet bağımlılık puan ortalamasından anlamlı bir biçimde daha yüksektir.

E. Ceyhan (2010), üniversite öğrencilerinin kimlik statüleri, temel internet kullanım amaçları ve cinsiyet ile problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla 464 üniversite öğrencisi ile bir çalışma yapmıştır. Yapılan analiz sonuçları problemlili internet kullanımının en önemli yordayıcısının "tanımadıkları kişilerle sosyal ilişkiler kurma" amacıyla internet kullanımı olduğunu göstermiştir. Aynı zamanda, problemlili internet kullanımını önem sırasıyla "kimlik arayışı statüsü" ve "başarılı kimlik statüsü" (ters yönde), "eğlenme" amacı ile internet kullanımı, "tanıdıkları ve yakınları ile iletişim kurma" amacı ile internet kullanımının da önemli bir biçimde yordadığı bulunmuştur. Bu bulgular, genel olarak problemlili internet kullanımında interneti kullanım amacının ve kimlik statülerinin önemli belirleyiciler olduğuna işaret etmektedir.

Akın ve İskender (2011), 300 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, internet bağımlılığı ile depresyon, kaygı ve stres arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışma sonucuna göre, internet bağımlılığı; depresyon, kaygı ve stres ile pozitif yönde ilişkilidir.

Aydın ve Sarı (2011), 324 ergen üzerinde yapıyıkları çalışmada, internet bağımlılığı üzerinde benlik saygısı rolünü incelemişlerdir. Çalışma sonucunda internet bağımlılığı ile genel benlik saygısı, sosyal benlik saygısı, aile-ev benlik saygısı ve toplam benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca sosyal benlik saygısı ve aile-ev benlik saygısının internet bağımlılığının anlamlı yordayıcıları oldukları bulunmuştur.

Berber-Çelik ve Odacı (2011), 556 üniversite öğrencisi üzerinde problemlili internet kullanımı ile benlik saygısı ve kendilik algısı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışma sonucunda, problemlili internet kullanımı ile kendilik algısı arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu fakat problemlili internet kullanımı ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirtilmiştir. Problemlili internet kullanımı arttıkça kendilik algısı olumsuz yönde gelişmektedir. Ayrıca erkeklerin problemlili internet kullanımı puanlarının kızların problemlili internet kullanımı puanlarına göre daha yüksektir. Problemlili internet kullanımının bilgisayar kullanım amacına göre farklılaştığı, interneti eğlence ve iletişim amaçlı kullanan öğrencilerin problemlili internet kullanımı puanlarının, interneti eğitim amaçlı kullanan öğrencilerin puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür.

Odacı ve Berber-Çelik (2011), üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımları ile akademik öz-yeterlik, akademik erteleme ve yeme tutumları arasındaki

ilişkileri incelemişlerdir. 326'sı kız 335'i erkek toplam 661 öğrenci ile yaptıkları çalışmada problemlerli internet kullanımı ile akademik öz-yeterlik arasında negatif yönde anlamlı, yeme tutumları ile pozitif yönde anlamlı, akademik erteleme ile de anlamlı bir ilişki olmadığı ortaya çıkmıştır. Ayrıca; akademik öz-yeterlik ve yeme tutumlarının problemlerli internet kullanımının anlamlı yordayıcıları oldukları bulunmuştur. Problemlerli internet kullanımının cinsiyete ve öğrenim görülen fakülteye göre farklılık gösterdiği, ancak bilgisayar sahibi olup olmama durumuna ve bilgisayar kullanma sıklığına göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmışlardır. Cinsiyete göre farklılığın hangi gruba ait olduğunu belirlemek için yaptıkları analiz sonucunda, kızların problemlerli internet kullanımı puanlarının erkeklerin problemlerli internet kullanımı puanlarından daha yüksek olduğu görülmektedir.

Odacı (2011), üniversite öğrencileri arasında akademik öz-yeterlilik ve akademik erteleme problemlerli internet kullanımının belirleyicileri olup olmadığını incelemiştir. 398 üniversite öğrencisinden oluşan çalışma grubundan toplanan verilerin analizi sonucunda, problemlerli internet kullanımı ile akademik erteleme arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bununla birlikte akademik öz-yeterlilik ile problemlerli internet kullanımı; cinsiyet ve bilgisayar sahibi olma bakımından farklılık göstermezken, öğrencilerin öğrenim gördükleri eğitim programları açısından önemli farklılık göstermektedir. Bu farklılığın hangi fakülteler arasında olduğunu bulmak için yapılan analiz sonucunda; eğitim ve iktisadi idari bilimler fakültesi öğrencilerinin problemlerli internet kullanım puanlarının, mimarlık ve tıp fakültesi öğrencilerinden yüksek olduğu, mimarlık fakültesi öğrencilerinin problemlerli internet kullanım puanlarının ise tıp fakültesi öğrencilerine göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Durak-Batıgün ve Kılıç (2011), üniversite öğrencileri arasında internetin kullanım amacı ve internet bağımlılığının yaygınlık oranı konusunda bilgiler elde etmek; internet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, psikolojik belirtiler ve sosyal destek arasındaki ilişkileri saptamak ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla bir çalışma yapmışlardır. Örneklem grubu Ankara ve İstanbul illerindeki çeşitli özel ve devlet üniversitelerinde okumakta olan 672 kız ve 525 erkek olmak üzere toplam 1198 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Yapılan bir seri istatistiksel analiz sonucunda öğrencilerin %18.89'unun internet bağımlısı olarak tanımlanabileceği ve erkeklerin internet bağımlılığı puanlarının kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca, üst sosyo-ekonomik düzeyde yer alan öğrencilerin orta ve alt sosyo-ekonomik düzeydeki öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek internet bağımlılığı puanlarına sahip oldukları belirtilmiştir. Yapılan regresyon analizi sonucunda internetin gün içerisinde uzun süreli ve iletişim amacıyla kullanımı, üst sosyoekonomik düzey, erkek olmak, gelecek

beklentisi, yaşam doyumu ve özdenetimin düşük; nörotizm, anksiyete ve somatizasyonun ise yüksek olması internet bağımlılığını yordayan değişkenlerdir.

Esen ve Müge-Siyez (2011), 333 kız ve 367 erkek olmak üzere toplam 700 lise öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmada, internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenleri incelemişlerdir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre ergenlerde internet bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif yönde; aileden algılanan sosyal destek arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken; internet bağımlılığı ile çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin alt boyutlarından olan arkadaştan algılanan sosyal destek ve özel kişiden algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Araştırmanın sonucunda cinsiyet, akademik başarı, yalnızlık ve aileden algılanan sosyal destek değişkenlerinin internet bağımlılığını yordadığı bulgulanmıştır.

Arslan, Çoklar ve Şahin (2012), okullarda görev alan psikolojik danışma ve rehberlik öğretmenlerinin internet kullanımı konusunda karşılaştığı sorunları araştırmışlardır. Nitel olarak desenlenen bu araştırma farklı eğitim kurumlarında ve il merkezinde görev yapan 12 rehber öğretmen ile gerçekleştirilmiştir. Görüşme yöntemi ile elde edilen veriler içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda öğretmenlerin internet kaynaklı sorunlara yönelik bir eğitim almadıkları, farklı sorunlar yaşadıkları ve öğrenciler ile öğretmenlere yönelik bazı öğretmenlerin rehberlik yapma konusunda kendilerini yeterli görmedikleri sonuçları bulunmuştur.

Berber-Çelik ve Odacı (2013), 260 kız 158 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada; öğrencilerin problemlili internet kullanımı ile kişiler arası bilişsel çarpıtmalar ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda problemlili internet kullanımı ile kişiler arası bilişsel çarpıtmalar arasında pozitif yönde ve yaşam doyumu ile negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca erkek öğrencilerin kızlara göre ve kendilerini sürekli yalnız hisseden öğrencilerin, kendilerini ara sıra yalnız hisseden ya da hiç yalnız hissetmeyen öğrencilere göre daha yüksek düzeyde problemlili internet kullanıcısı oldukları tespit edilmiştir.

Odacı (2013), üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımı ile risk alma davranışları, akademik öz-yeterlilik ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma grubu fatih eğitim fakültesinde öğrenim gören 556 öğrenciden oluşmaktadır. Çalışma bulgularına göre problemlili internet kullanımı ile risk alma davranışları arasında pozitif yönde, akademik öz-yeterlilik ile negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Risk alma davranışları ve akademik öz-yeterlilik problemlili internet kullanımının önemli yordayıcılarıdır. Demografik değişkenler açısından bakıldığında, problemlili internet kullanım puanları erkeklerin kızlara göre ve bilgisayar sahibi olanların

olmayanlara göre daha yüksek çıkmıştır. Aile ile birlikte yaşayıp yaşamama durumu açısından bir farklılık bulunmamıştır.

### **2.1.2. Benlik Saygısı**

Benlik saygısının ne olduğu konusunda hemen herkesin bir fikri olmasına karşın, bu kavrama ilişkin literatürde farklı tanımların yapıldığı görülmektedir. Tanımlardaki farklılık gerçekte ben'e ya da benlik'e ilişkin birden çok kavramın varlığından ileri gelmektedir (Pişkin, 2003). Psikolojiye James tarafından kazandırılan benlik-kavramı, hemen hemen tüm önemli kuramcı ve araştırmacıların temel kavramları arasında yerini almıştır. Bireyin varoluşunu tanımlamaya, anlamaya olanak sağlayabileceği düşünülen bu kavramın, insanın karmaşık, açıklanması ve herkes tarafından tamamen kabul edilmesini güçleştiren yapısından dolayı, farklı biçimlerde yorumlanmış olduğu görülmektedir. Bu durum özellikle, benlik kavramının öğelerini tanımlamada ortaya çıkmaktadır. Benlik-algısı ile benlik-kavramı; benlik-imgesi ile benlik-tasarımı; benlik-farkındalığı ile benlik bilinci kavramlarının benzer veya aynı anlamda kullanıldıkları gözlenmektedir. Benlik-saygısı ile benlik-yeterliği kavramlarında duygu boyutu öne çıkarken, benlik-sunumu, benlik-kurgusu ve benlik-ayarlaması kavramlarında ise, sosyo-kültürel boyut öne çıkmaktadır. Kendini-gerçekleştirme, 'benlik kapasitesinin tamamına ulaşma'; benlik-karmaşıklığı da 'stresle baş etme' bağlamında zikredilmektedir (Özen ve Gülaçtı, 2010). Benlik saygısının daha iyi anlaşılabilmesi için ilişkili olduğu bu kavramların açıklanması önem arz etmektedir.

#### **2.1.2.1. Benlik Kavramı**

Yaklaşık son yarım asırdır üzerinde en çok tartışmanın yürütüldüğü psikoloji kavramlarından biridir. Bu kavram, 'gelişimi, tek veya çok boyutluluğu, ilişkisi kurulan diğer kavram ve alanlar' gibi birçok yönden inceleme konusu olmuştur (Yıldız, 2006). Psikolojide benlik konusuna ilişkin ilk açıklamalar psikolog William James'e aittir. James'e göre; benlik en geniş anlamıyla, kişinin kendisinin ne olduğunu söyleyebileceği her şeyin toplamıdır. James, benliğin iki boyutta düşünülmesi gerektiğini savunur: "düşündüğüm her ne olursa olsun, her zaman az çok kendimin farkındayım. Ayrıca kendi varlığımın da farkındayım. Aynı zamanda bu farkında oluş, benim tarafımdan gerçekleştirilmektedir. Böylece kendi benliğimi bir bütün olarak ele aldığımda ortaya çiftmiş gibi bir durum çıkmaktadır. Biraz bilinen, biraz bilen, biraz nesne biraz özne olabilen. O halde benliğimin iki yönü bulunmaktadır. Bunlardan birine "Bilen Benlik (I)" , bir diğerine "Bilinen Benlik (Me) diyebilirim. Bunlar benliğin farklı yönleridir ancak ayrı iki şey değildir. Çünkü "Bilen Benliğin" kimliği "Bilinen Benliktir" (James, 1963'ten aktaran: Özen ve Gülaçtı, 2010).

Ben, benlik, kişilik çoğunlukla eş anlamlı kullanılan kavramlardır. Kişiyi o kişi yapan, başkalarından ayıran duygu, tutum ve davranışların tümünün örgütlenmiş bütünlüğünü anlatır. İnsan kendi kişiliğini, benliğini nesnel olarak değerlendiremez. Benlik kavramı (self concept) insanın kendi benliğini algılayış ve kavrayış biçimi olarak tanımlanır (Yörükoğlu, 2004).

Kulaksızoğlu (2002) benlik kavramını, bireyin kendini algılamasına ve değerlendirmesine ilişkin geliştirdiği görüşler şeklinde tanımlarken, Köknel (1999) benliğin kişiliğin öznel yanı olduğunu ve insanın kendi kişiliğine ilişkin kanılarının toplamı, insanın kendisini tanıma ve değerlendirme biçimi olduğunu belirtmiştir. Bir başka ifadeyle, benlik “ben”i tanımlayan bütün fikir, algı ve değerlerden ibarettir ve ben kimim ya da “ne yapabilirim”in farkında olmayı kapsar. Bu algılanan benlik de kişinin hem dünyayı hem de kendi davranışını algılayışını etkiler (R. L. Atkinson, R. C. Atkinson Smith, Darly ve Nolen-Hoeksema, 2002).

Kendi kişiliğimize ilişkin kanılarımız kendi kendimizi görüş tarzımızdan oluşan benlik; şu soruların cevaplarını içerir:

**a) Ben neyim?**

Bu sorunun cevabını bazı kimseler daha çok olumsuz olarak, yani “Ben beceriksizim, aptalım, çirkinim, soğuk insanın biriyim” diye cevaplandırabilir. Bir başkası ise kendisi hakkında “Ben akıllıyım, güzelim, becerikliyim ve sevimliyim” diye daha olumlu bir kanısı bulunabilir.

**b) Ben ne yapabilirim? Ben de ne gibi yetenekler var?**

“Ben iyi konuşurum, güzel resim yaparım, müzikten anlarım, matematiğe yeteneğim var.” gibi kendimizde ne gibi yetenekler olduğuna ilişkin kanılarımız, benliğin bir yanını oluşturur. Benliğin bu yanı da bireyin kendisi tarafından olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirilmiş olabilir.

**c) Benim için neler değerlidir? Ben ne yapmalıyım ve ne yapmamalıyım?**

Örneğin, “Başkalarına yardım etmeliyim”, “Para kazanmalıyım”, “Kopya çekmemeliyim.”, ya da “Yakalanmamak şartıyla kopya çekmekte bir sakınca yoktur.”, “Her şeyden önce kendimi düşünmeliyim.” gibi bireyin içinde bulunduğu toplumdan kendine göre edindiği az çok olumlu ya da olumsuz yargılardan meydana gelen bir değerler sistemi vardır. Bu da benliğin önemli bir yanıdır.

**d) Hayatta ne istiyorum?**

Doktor, mühendis, öğretmen, sanatkar, iyi ev kadını veya evcimen bir aile reisi olmak, sosyete mensup iyi giyinen bir insan olmak gibi çeşitli emel ve idealler de benliğin bir yanını oluşturur. Benlik, bireyin özellikleri, yetenekleri, değer yargıları, emel ve ideallerine ilişkin yargıların dinamik örüntüsüdür (Baymur, 1994).

Benlik kavramı, bireyin zihinsel ve fiziksel özelliklerinin toplamı ve bu özelliklerin birey tarafından değerlendirilmesi olarak tanımlanabilir. Benlik kavramının bilişsel (düşünce), duygusal (hissi) ve davranışsal (eylem) olmak üzere 3 boyutu vardır (Lawrence, 2006). Söz konusu kavram ayrıca, benlik imgesi, ideal benlik ve özsaygı gibi üç alanda gelişme göstermektedir. Benlik kavramını bir bakıma ideal benlik, benlik imgesi ve özsaygı kavramını içine alan şemsiye bir kavram olarak görebiliriz. Bu şemsiyenin altındaki üç kavramın yani benlik imgesinin, ideal benliğin ve özsaygının gelişimi, bu şemsiye kavramının gelişimiyle ilişkilidir (Pişkin, 2003).



Kaynak: Lawrence, 2006.

Şekil. 1 Şemsiye bir terim olarak benlik kavramı

Burada benlik imgesi bireyin ne olduğunu, ideal benlik bireyin olmayı arzu ettiği ben'ini, benlik saygısı ise bireyin ne olduğu ile ne olmak istediği arasındaki farka ilişkin bireyin duygularını gösterir (Pişkin, 2003).

Benlik, toplumsal yaşantılar sonucunda kazanılan bir oluşumdur. Toplumsal yaşamda bireylerin birden fazla statüsü vardır. Bu statülerin gereği olan davranışları sergilediğimizde de rollerimizi gerçekleştirmiş oluruz. Birey bu rollerini oynarken birçok insanla sosyal ilişkiye girer ve burada en iyi özelliklerini göstermeye çalışır. Böyle hareket ederken bile gerçek benliğine ters davranmış olmaz. Çünkü iyi yönlerini gösterirken zamanla bu iyi yönler benliğinin birer parçası şekline dönüşür (Zel, 2006). Benlik gelişmesinde ruhsal ve toplumsal etkenler önemlidir. Çocuğun kendi benliğinde olanla olmayanı ayırabilmesi 3 yaşından sonra başlar. Benliğin gelişmesinde içe yansıtma, birleştirme ve özdeşleşme düzenleri önemli rol oynar. Çocuktan başlayarak bütün yaşam boyunca insanın çevresinde bulunan kişilerle kurduğu ilişkiler, iletişim ve etkileşim



bir yandan bireyin toplumsallaşmasını, öte yandan kendi benliğini tanımasını sağlar (Köknel, 1999).

### **2.1.2.1.1. Benliğin Görevleri**

1. İçgüdülerden ve dürtülerden kaynaklanan güdüleri engellemek, denetlemek ve düzenlemek.

2. Çevredeki nesne ve kişilerle bağlantı kurmak.

3. Gerçeği tanımak, denemek, anlamak.

4. Gerçeğe uyum sağlamak.

5. Çevreden gelen uyaranları sınırlamak, sıralamak, zamanlamak.

6. Algılamak, saklamak, hatırlamak, düşünmek, karşılaştırmak, çıkarımla yapmak, yargıya varmak.

7. Kavramları birleştirmek ve bütünleştirmek.

8. Kişinin karşılaştığı engelleri aşabilecek güçleri toparlamak.

9. Geleceğe ilişkin beklenti ve amaçlar saptamak.

10. Kişiliği kaygıdan kurtaran savunma düzenlerini kullanmak (Köknel, 1999).

### **2.1.2.2. Benlik İmgesi**

Benlik imgesi bireylerin zihinsel ve fiziksel özellikleri ile ilgili farkındalıklarıdır. Bu süreç ailede başlar. Ailenin çocukla kurduğu sözel ya da sözel olmayan etkileşim sonucunda; çocuğun ailede sevilip sevilme durumu, zeki ya da aptal olarak görülmesi çocuğun benlik imgesini etkiler (Lawrence, 2006). İnsanın kişiliğinin temelinde "ben" yer alır, bu benliğin merkezinde ise, bir içsel varlık / çekirdek bulunmaktadır. Bu içsel varlık / çekirdek ya da öz ben (gerçek ben) çevresi ile sürekli bir etkileşim içerisindedir ve benlik algısı denilen sistem bu etkileşim süreci içerisinde gelişir. Daha açık bir deyişle, insanın doğuştan getirdiği bu içsel varlık çevre ile girdiği bu etkileşim sonucunda benlik algısı adı verilen ve kişinin kendi ile ilgili bir imaj ya da resmini ifade eden sistemi oluşturur (Coleman, 1969'dan aktaran: Bayat, 2003). Çocukluktan başlayarak bütün yaşam boyu insanın çevresinde bulunan kişilerle kurduğu ilişkiler, iletişim ve etkileşim bu gelişmede bir yandan bireyin toplumsallaşmasını, öte yandan kendi benliğini tanımasını sağlar (Köknel, 1999).

İnsanın, sosyal ve fiziksel çevre ve kendisi ile ilişkileri sırasında elde ettiği geri bildirimler yoluyla ve birbirleri ile ilişki halindeki çok sayıda unsurdan oluşan ve kendisini anlamasını sağlayan benlik algısı sistemi (benlik durumu / benlik tasarımı), geçmiş deneyimlerden, o andaki yaşantılardan ve gelecekteki beklentilerden oluşur (Frager and Fadiman 1998'den aktaran: Bayat, 2003). Kuşkusuz benlik imgesinin başkalarının verdiği

geribildirimlerden etkilenecek şekilde şekillenmesi ve gelişmesi sürecinde birey pasif bir varlık değildir. Kendi zihinsel kapasitesi ile yaşantılarının zenginliği ve genişliğine göre bu geribildirimleri alır ve kendine göre yorumlar (Pişkin, 2003). Başkalarının bizi değerlendirışı ile kendi kendimizi algılayışımız çok ayrı da olabilir, birbirine çok yakında düşebilir. Benliğin değerlendirilişi çok değişik ise ortaya uyumsuzluk ve sorunlar çıkar (Yörükoğlu, 2004).

Bireyin benlik imajının gerçekçi olup olmaması uyum ve davranışlarında farklılıklara neden olur. Esienberg (1979) gerçekçi benlik algısına sahip olan bireylerle olmayan bireyler arasındaki davranışsal farklılıkları şu şekilde belirtmiştir:

Gerçekçi benlik algısına sahip olan bireyler;

1. Gerçekçi bir benlik algısına (yüksek öz-saygı) sahip bireylerin gelecekte bekledikleri gerçekçi ve ulaşılabilir hedeflerden oluşmaktadır.

2. Bu bireyler strese karşı daha dirençlidirler ve yaşamları içerisindeki stres durumları ile başa çıkmada daha başarılı olmaktadır.

3. Gerçekçi benlik algısına sahip bireyler çalışma yaşamlarında işlerine kendi görüşleri ile yaklaşmakta, işleri konusundaki perspektifleri işleri ile ilgili durumları iyi anlamak, kavramak ve başarılı olmak olarak belirlemektedir.

4. Bu bireyler algı ve kanaatlerine güvenmekte (öz güven) ve yaşam ve çalışma yaşamı içerisindeki durumlarının bireysel çabaları tarafından belirleneceğine inanmaktadır.

5. Yine bu bireylerin davranışlarına yaşama karşı tutumları yol gösterir, tepkilerine ve kararlarına güvenirler, farklı fikirlere ve yeni düşüncelere açıktırlar ve bu konudaki eğilimlerini kendi kararları belirler.

Gerçekçi olmayan bir benlik algısına sahip bireyler ise;

1) Başkalarına ve kendilerine güvenmezler.

2) Yeni yaşantı ve fikirlere endişe ile yaklaşırlar.

3) Kendileri ile yüzleşmekten kaçarlar.

4) Sürekli ve nedensiz bir şekilde başkalarını kızdırmamak duygusunu yaşarlar.

5) Dikkat çekmekten kaçınırlar ve sosyal ilişkiler kurmada başarısızdırlar.

6) Bu bireyler dostça ilişkiler kuramazlar, zira çevre onlar için güvenilmezdir.

7) Kendi kararları yoktur, daima diğerleri tarafından kullanılmış ve risksiz kararlar alırlar (Eisenberg, 1979'dan aktaran: Bayat, 2003).

### 2.1.2.3. İdeal Benlik

İdeal benlik kişinin kendisini görmeyi arzuladığı şekildeki algısıdır. İdeal benlik insanların sahip olmayı arzuladıkları çoğunlukla olumlu olan özellikleri içerir (Yazgan-

İnanç ve Yerlikaya, 2009). Benlik imajının gelişimiyle birey, yavaş yavaş sahip olması gereken ideal özelliklerin neler olduğunu öğrenir. Bu ideal davranışlar, beceriler ve özellikler genellikle içinde yaşanan toplum tarafından değerli kabul edilen ideal standartlardır. Örneğin yetişkinlerin gözünde çocuğun temiz ve düzenli olması önemlidir. Uslu ve zeki olmak da yine sahip olunması gereken önemli özellikler arasında sayılırlar (Pişkin, 2003). Bir kimsenin gerçek benlik kavramı ile ideal benlik kavramı arasında farklılık vardır. Dahası gerçek ve ideal ben kavramlarının her ikisi de bir özel ve bir genel görünüme sahiptir. Bir kişinin kendini görme şekli ile kendini başkalarına sunma şekli arasında önemli bir farklılık vardır. İdeal benlik kavramının iki alt grubunda bir kişinin ne olmak istediği ve başkalarının o kişinin ne olmasını istedikleri yönündeki düşünceleri bulunmaktadır (Wylie, 1968'den aktaran: Özen ve Gülaçtı, 2010). Gerçek benlik, bireylerin kendilerini nasıl algıladıklarını, ideal benlik ise nasıl bir insan olmak istediklerini açıklamaktadır. Her kişinin ulaşmak istediği bir benlik kavramı vardır. Kişi özlediği, kendine yakıştırdığı bu ideal benlik kavramını geliştirmeye çabalar. İdeal bene yakınlaştıkça mutlu olur. Gerçek benlikle, ideal benlik arasındaki boşluklar söz konusu olunca kişiler psikolojik savunmaya geçerler. Bunun için savunma mekanizmalarını kullanırlar. Fakat bu davranışlar kendini sık gösteren bir davranış haline gelir ve aşırı derecelere ulaşırsa, sosyal ilişkileri gerçekçi bir zeminde sürdürmeyi engeller ve uyumsuz bir davranış kaynağı haline gelir (Cüceloğlu, 2006).

#### **2.1.2.4. Benlik Saygısı Kavramı**

Benlik imgesinin beğenilip beğenilmemesi benlik saygısını oluşturur. Benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı, benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumunu ifade etmektedir. Kişi kendinde eksikleri bulabilir, kendini eleştirebilir ya da kendini tümünden olumlu bulup beğenebilir. Kişinin kendini beğenmesi, kendi benliğine saygı duyması için üstün nitelikleri olması gerekmez. Çünkü benlik saygısı, kendini olduğundan aşağı ya da olduğundan üstün görmeksizin kendinden memnun olmayı ve kendini olduğu gibi kabullenmeyi, özüne güvenmeyi sağlayan olumlu ruh halidir. Başka bir deyişle kendini değerli, olumlu, beğenilmeye ve sevmeye değer bulmaktır (Yörükoğlu, 2004). Kulaksızoğlu'na (2002) göre ise benlik saygısı, benliğin duygusal yanı olup, bireyin benliğini beğenme derecesidir.

Benlik saygısı, bireyin benlik imgesi ile ideal benliği arasındaki farkı değerlendirmesidir. Yani bireyin kendisini nasıl algıladığı ile olmak istediği benliği arasındaki fark bireyin benlik saygısı düzeyini ifade eder (Pişkin, 2003). Bir başka ifadeyle; benlik saygısı, bireyin gerçekte olduğu kişi (gerçek ben) ve bireyin olmak istediği kişi (ideal ben) arasındaki ilişkidir. Bireyin gerçek benliği ve ideal benliği arasındaki algı farkı

ne kadar az olursa, birey o kadar sağlıklı bir benlik saygısına sahip olur (Plummer, 2005'ten aktaran: Latifoğlu, 2012).

Benlik psikolojisi literatüründe benlik saygısı, genellikle yüksek ve düşük olarak açıklanmaktadır. Düşük benlik saygısının daha çok çeşitli psikolojik zorluklar, depresyon, yalnızlık ve akademik başarısızlık gibi durumları içine alan kişisel problemlerle ilgili olduğunu Ayrıca, benlik saygısının, stres ve içselleştirilmiş problemler ile depresif belirtiler üzerinde de anlamlı bir etkisi olduğu bilinmektedir (Hamarta, Arslan, Saygın ve Özyeşil, 2009).

Harter'a (1983) göre benlik kavramı bireyin kendisini tanımlayan değerler bütünüdür. Harter, bireyin kendisi ile ilgili düşünceleri pozitif ise benlik algısı yüksek; kendisi ile ilgili düşünceleri negatif ise düşük benlik algısının olduğunu belirtmektedir (Harter, 1983' ten aktaran: Üstün ve Akman, 2002). Rosenberg (1965), benlik saygısını kişinin kendine karşı pozitif veya negatif tavrı olarak ele alır. Buna göre kişi kendini değerlendirmede olumlu bir tutum içindeyse benlik saygısı yüksek; olumsuz bir tutum içindeyse benlik saygısı düşük olmaktadır. Yüksek benlik saygısına sahip bir birey, kendine saygı duymakta ve kendini toplumda değerli bir kişilik olarak görmektedir. Düşük benlik saygısı ise, genel olarak kalıcı ve sürekli bir şekilde kişinin kendisini olumsuz değerlendirmesi anlamına gelmektedir (Rosenberg, 1995'ten aktaran: Hamarta ve diğerleri, 2009).

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

1. Görevden, denemeden kaçınır. Bu tepki başarısızlık kaygısı ve güçsüzlük belirtisidir.
2. Bir işe başladıktan kısa bir süre sonra bırakır. En ufak bir hayal kırıklığında yaptığı işten vazgeçer.
3. Kaybedeceğine veya başarısız olacağına inandığında yalan söyler.
4. Başkalarını suçlayarak veya dış etkenleri ileri sürerek mazeretler bulur
5. Sosyal olarak geri çekilir, arkadaşlarıyla olan ilişkisini kaybeder ya da azaltır.
6. "Hiçbir şeyi doğru yapamıyorum.", "Kimse beni sevmiyor.", "Ben çirkinim.", "Bu benim hatam." veya "Herkes benden daha akıllı." gibi kendine yönelik eleştiriler yapar.
7. Övgü veya eleştirileri kabul etmede güçlük yaşar.
8. Diğer insanların kendisi hakkındaki düşüncelerinden ve olumsuz akran davranışlarından aşırı derecede etkilenir. Okulu hafife almak, dersi bölmek, saygısız davranmak gibi tavır ve davranışları benimser.
9. Evde ya aşırı derecede yardımcıdır ya da hiç yardım etmez.

Tufan ve Yıldız (1993) ise yüksek benlik saygısı ile düşük benlik saygısına sahip kişiler arasındaki farklar şu şekilde belirtmiştir.

Tablo 3. Yüksek Benlik Saygısı İle Düşük Benlik Saygısı Arasındaki Farklar

<b>Benlik Saygısı Yüksek Olan İnsanlar</b>	<b>Benlik Saygısı Düşük Olan insanlar</b>
Kendilerine saygı duyulmasını isterler.	İnsanlardan eleştirmelerini beklerler.
Gözlemlendiklerinde de ya da gözlemlenmediklerinde de eşit performans sergilerler.	Gözlemlendiklerinde daha düşük performans sergilerler.
Eleştirildiklerinde savunmaya geçmezler ve atılgan davranırlar.	Eleştirildiklerinde savunmaya geçerler ve pasif davranırlar.
İltifatları kolaylıkla kabul ederler.	İltifatları kabul etmekte zorlanırlar.
Performanslarını gerçekçi bir şekilde değerlendirebilirler.	Performanslarını gerçekçi olarak değerlendiremezler.
Kurumlarında aktiftirler.	Kurumlarında pasif ya da sınırlı hareket ederler.
Otorite figürlerine karşı rahattırlar.	Otorite figürlerine karşı rahat değildirler.
Genel olarak hayatlarından memnundurlar.	Genel olarak hayatlarından memnun değildirler.
Güçlü bir sosyal destek sistemleri vardır.	Zayıf bir sosyal destek sistemleri vardır.
Kendilerini kontrol edebilirler	Dıştan kontrol edilirler.

Kaynak: (Tufan ve Yıldız 1993'ten aktaran: Palti, 2012).

### **2.1.2.5. Benlik Saygısı İle İlgili Yapılan Araştırmalar**

Bu bölümde Benlik Saygısı ile ilgili yurt dışında ve ülkemizde yapılan araştırmalar hakkında bilgi verilecektir.

#### **2.1.2.5.1. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar**

Chapman ve Mullis (2002), 146'sı erkek, 215'i kız olmak üzere toplamda 361 orta okul ve lise öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, bu öğrencilere Coopersmith Benlik Saygısı Envanterini uygulamışlardır. Envanterin 25 maddesinden altısında cinsiyet açısından farklılık gösterdiğini bulmuşlar ve bu farklılığın envanterin beş maddesinde erkek öğrenciler lehine sonuçlar verdiğini ve erkeklerin benlik saygısı puanlarının kızların benlik saygısı puanlarından daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

McGee ve Williams (2000), Yeni Zelandalı ergenler üzerinde yaptıkları boylamsal çalışmada, küresel ve akademik benlik saygısı ile ergenlerde görülen sağlıksız davranışlar arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda küresel benlik saygısının intihar fikri, yeme problemi, ilaç kullanımı gibi sağlıksız davranışları etkilediği görülmüştür. Akademik benlik saygısı ile ilaç kullanımı ve erken cinsel aktiviteler arasında ilişki olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Schimmack ve Diener (2003), 141 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada öznel iyi oluşun yordayıcısı olarak benlik saygısının belirgin ve kapalı ölçümlerinin güvenilirliği incelemişlerdir. İlk olarak sömestri başında Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin açık adı görülerek değerlendirme yapılmış ve açık olarak ölçülen benlik saygısının öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaptıkları ikinci bir çalışmada ilk ölçümden sonra ruh hali ve mevcut diğer etkenlerin etkisinden kaçınmak sebebiyle benlik saygısı ölçeğinin adı açık olarak yazılmadan sadece baş harfleri belirtilerek bir ölçüm daha yapılmışlar ve bu ölçümden elde edilen sonuçlarda benlik saygısı ile öznel iyi oluş arasında bir ilişki olmadığı sonucunu bulmuşlardır.

Kernis (2005), 120 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttüğü çalışmasında psikolojik fonksiyonların çeşitli yönleri içinde benlik saygısı seviyesi ve kararlılığının rolü üzerinde çalışmıştır. Çalışma sonucunda başarısızlığın olumsuz göstergelerini aşırı genelleme eğilimi ile karsız benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kararsız benlik saygısına sahip olanların kararlı benlik saygısına sahip olanlara kıyasla olumsuz olayları açıklamada daha çok içselleştirme ve genelleme yaptıkları görülmüştür.

Elliott, Colangelo ve Gelles (2005), yaşları 11 ile 18 arasında değişen 2000 ergen ile yaptıkları çalışmada, benlik saygısı ve depresyonun intihar fikrinin oluşmasında etkili olup olmadığını araştırmışlardır. Çalışma sonucunda, intihar eğilimi, benlik saygısı ve depresyon arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Düşük benlik saygısı ve depresyon düzeyinin yüksek olmasının intihar düşüncesini arttırdığı belirtilmiştir.

Zeigler-Hill ve diğerleri (2013), Amerikalı ve Çinli üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları 2 çalışmada, kararsız benlik saygısı ve akademik sonuçlarını incelemişlerdir. 419 Amerikalı lisans öğrencisi ile yaptıkları 1. çalışmada kararsız benlik saygısı ile düşük akademik performans arasında ilişki bulmuşlardır. Benlik saygısı kararsız olanların not ortalamaları kararlı olanlara göre daha düşük çıkmıştır. 167 Amerikalı ve 178 Çinli lisans öğrencisi ile gerçekleştirdikleri 2. çalışmada 1. çalışmada olduğu gibi kararsız benlik saygısı olan öğrencilerin kararlılara göre daha düşük not ortalamasına sahip oldukları sonucunu bulmuşlardır.

### 2.1.2.5.2. Ülkemizde Yapılan Araştırmalar

Odacı (1994), 250 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada, öğrencilerin yalnızlık benlik saygısı ve başkaları ile yakın ilişkiler kurabilme düzeylerini ve bu düzeyler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda tüm kız öğrencilerden %38.95'inin, tüm erkek öğrencilerden ise %41.30'unun, toplam 250 öğrenciden %40.4'ünün benlik saygılarının düşük olduğu bulunmuştur. Okunulan bölüm, anabilin dalı ve sınıf düzeyi ile benlik saygısı arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Benlik saygısı ve yakın ilişkiler kurabilme arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Kapıcı (2004), yaptığı çalışmada ilköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin maruz kaldıkları zorbalık türleri, bunların görülme sıklığı ile zorbalığa maruz kalıp kalmamanın benlik saygısı, depresyon, durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinde nasıl bir farklılaşmaya neden olduğunu araştırmıştır. Araştırmaya 99 kız ve 107 erkek olmak üzere toplam 206 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucuna göre, bedensel, sözel, duygusal ve cinsel zorbalığa daha fazla maruz kalan çocukların benlik saygıları, daha az maruz kalan çocuklardan önemli ölçüde düşüktür.

Çeçen ve Koçak (2007), yaptıkları çalışmada ilköğretim 2. kademe öğrencilerine uyguladıkları benlik saygısı programının etkililiğini deneysel olarak sınımlardır. Öğrencileri deney ve kontrol grubu olarak 2'ye ayırarak, deney grubuna 8 hafta süre ile benlik saygısını yükseltme programı uygulanmışlardır. Yaptıkları ön test ve son test uygulamalarından, deney ve kontrol grubunda yer alan 13 denek üzerinden elde edilen verilerin analizi sonucunda, müdahale edilen deney grubunun benlik saygısı puanlarının anlamlı bir biçimde arttığı görülmüştür.

Bayraktar, Sayıl ve Kumru (2009), yaptıkları çalışmada, Laible, Carlo ve Roesch (2004)'te geliştirdikleri yeni bir modeli Türk ergen örnekleminde sınımlardır. Ebeveyn ve akrana bağlanma, ve olumlu/olumsuz sosyal davranışlar ile benlik saygısı ve empati arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmalarında, örneklem 204 (104 erkek, 100 kız) lise ve 234 (83 erkek, 151kız) üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Yapısal Eşitlik Modeli analizleri sonucunda, lisede okuyan kız ve erkek ergenlere ait modellerdeki yolların oldukça benzer olduğu ve temel farklılığın ise erkeklerde akrana ve ebeveyne bağlanmanın benlik saygısını doğrudan yordadığı, kızlarda ise bu doğrudan ilişkinin yalnızca ebeveyne bağlanma ve benlik saygısı arasında olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Üniversite örnekleminde ise kız ve erkeklere ait modeller arasında farklılık bulunmamıştır.

Hamarta ve Demirbaş (2009), yaptıkları çalışmada ergenlerin utangaçlık ve benlik saygısının fonksiyonel olmayan tutumlarla anlamlı düzeyde ilişkili olup olmadığı ve fonksiyonel olmayan tutumların utangaçlık ve benlik saygısını anlamlı düzeyde yordayıp

yordamadığı incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini 259'u kız, 239'u erkek olmak üzere toplam 498 öğrenci oluşturmaktadır. Yapılan analizler sonucunda, öğrencilerin utangaçlık ve benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı; utangaçlık ve fonksiyonel olmayan tutumların onaylanma alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanılmıştır. Benlik saygısı ile mükemmelci tutum ve onaylanma ihtiyacı arasında da negatif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanılmıştır. Benlik saygısını hangi değişkenlerin yordadığına ilişkin regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, mükemmelci ve onaylanma ihtiyacının benlik saygısını anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Hamarta ve diğerleri (2009), yaptıkları çalışmada, bireyin sahip olduğu benlik saygısı ve akılcı olmayan inançları ile stresle başa çıkma yaklaşımları arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmaya 330'u kız ve 271'i erkek olmak üzere toplam 601 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda; (a) problem odaklı başa çıkma ile benlik saygısı arasında pozitif bir ilişki; (b) problem odaklı başa çıkma ile akılcı olmayan inançlar arasında ise negatif bir ilişki olduğu, (c) stresle başa çıkmada kaçınma ile akılcı olmayan inançlar arasında pozitif bir ilişki olduğu, (d) stresle başa çıkmada sosyal destek arama ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin pozitif yönde anlamlı olduğu, bulunmuştur. Ayrıca (e) benlik saygısının problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek aramayı, (f) akılcı olmayan inançların problem odaklı başa çıkma ve kaçınmanın önemli yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Bu veriler öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri arttıkça, problem odaklı başa çıkma davranışlarının arttığını; akılcı olmayan inanç düzeyleri düştükçe problem odaklı başa çıkma davranışının da arttığını ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar, öğrencilerin karşılaştığı stres durumları ile başa çıkmada sahip oldukları akılcı olmayan inançların olumsuz; benlik saygılarının da olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Arslan (2011), 348 lise öğrencisi ile yaptığı çalışmada, zorbalık, algılanan ebeveyn tutumu ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda benlik saygısı ile babadan kabul/ilgi görme alt boyutu ve otoriter ebeveyn tutumu arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Otoriter ebeveyn tutumu sergileyen ailelere mensup öğrencilerin benlik saygısı diğerlerine göre düşük çıkmıştır.

Balkıs ve Duru (2012), başarısızlık korkusu-benlik değeri ilişkisinde benlik saygısı ve erteleme eğiliminin doğrudan ve dolaylı rollerini incelemişlerdir. Araştırmaya Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde farklı bölümlerde öğrenim gören yaşları 19 ile 34 arasında değişen, 213'ü kız ve 66' sı erkek olmak üzere 279 öğrenci katılmıştır. Analiz sonuçları, erteleme eğiliminin başarısızlık korkusu-performansa dayalı benlik değeri ve kırılgan benlik değeri ilişkisinde aracılık rolünü üstlendiğini göstermektedir. Bir diğer ifadeyle, başarısızlık korkusunun performansa dayalı benlik değeri üzerindeki etkisi, araya erteleme eğilimi girdiğinde azalmaktadır. Bulgular ayrıca, benlik saygısının da, başarısızlık



korkusu-erteleme eğilimi, başarısızlık korkusu-performansa dayalı benlik değeri ve kırılğan benlik değeri ilişkisine aracılık ettiğini göstermiştir. Başarısızlık korkusunun erteleme eğilimi, performansa dayalı benlik değeri ve kırılğan benlik değeri üzerindeki etkisi, araya benlik saygısı girdiğinde azalmaktadır. Son olarak bulgular, benlik saygısının erteleme eğilimi-kırılğanlık benlik değeri ve erteleme eğilimi-performansa dayalı benlik değeri ilişkisinde tam aracılık rolü üstlendiğini göstermektedir.

Latifoğlu (2012), 18-26 yaş aralığında 302 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ve sosyal becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, bireylerin yaş ve öğrenim gördükleri bölümle benlik saygıları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak, öğrencilerin cinsiyetleri ve benlik saygıları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ve kız öğrencilerin daha yüksek benlik saygısı düzeyine sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Ayrıca; Öğrencilerin benlik saygısı ve sosyal beceri düzeyleri arasında bir ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

### 2.1.3. Öznel İyi Oluş

Öznel iyi oluş bireyin ve toplumun yaşam kalitesine dair bir ölçüttür. Binlerce yıldır filozofların iyi bir yaşamın doğasının nasıl olması gerektiği üzerine yaptıkları tartışmalar, tanımları birbirinden farklı da olsa “mutlu” olması gerektiği sonucunu ortaya çıkarmıştır. İyi bir yaşam sürdürebilmek ve bireylerden oluşan toplumun iyi olması için pozitif öznel iyi oluş gerekli bir unsur olmasına karşın tek başına yeterli olamamaktadır. Başka bir açıdan bakıldığında ise memnuniyetsiz ve depresif bir kültürün ideal toplum olabileceğini hayal bile etmek çok zordur (E. Diener ve diğerleri, 2003).

Öznel iyi oluş olarak adlandırılan “mutluluk” kişinin kendi hayatına dair yaptığı bir değerlendirmedir (E. Diener ve C. Diener, 1996). Bu değerlendirme kişinin evliliği, işi ve yaşamındaki memnuniyeti gibi bilişsel, pozitif duygu ve ruh halinin sürmesi gibi duygusal olabilir. Öznel iyi oluş aslında kişinin mizacı, ilginç ve zevk veren aktivitelere katılımı, olumlu sosyal ilişkileri, hedeflerinin bir sonucudur (E. Diener, Sapyta ve Suh, 1998). Kişi, yaşamından yüksek düzeyde doyum alıyorsa, olumlu duyguları sıklıkla yaşıyorsa ve olumsuz duyguları çok az yaşıyorsa bu durumda yüksek öznel iyi oluşa sahiptir (Eryılmaz, 2010).

İnsanın iyi oluşu ve mutluluğu ile ilgili yapılan çalışmalarda bu genel kavramlarla birlikte öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, yaşam kalitesi, iyilik hali (wellness) ve olumlu duygulanım gibi çeşitli kavramlar yer almaktadır. Bu kavramların anlamları birbirleriyle tamamen aynı olmamakla birlikte büyük oranda ilişkilidirler; çünkü bu kavramların hepsi bireyin olumlu işlevselliği ve mutluluğu sağlayan koşullarla ilgilidir (Tuzgöl-Dost, 2004). İyilik hali kavramı da öznel iyi oluş gibi bireyin olumlu işlevselliği ile

ilgilidir; ancak öznel iyi oluş kavramı daha çok bireyin yaşamına ilişkin öznel yargı ve duygulara işaret etmektedir. İyi hali daha çok bireyin iyi hissetmesini sağlayacak bir yaşam biçimi ve standardı ile ilişkili görünmektedir (Tuzgöl-Dost, 2005b).

Özetle öznel iyi oluş, hoş duygulanım, hoş olmayan duygulanım ve yaşam doyumu öğelerinden oluşmaktadır. Öznel iyi oluşun yüksek olması, hoş olan duygulanımın hoş olmayan duygulanımdan üstün olmasına ve kişinin yaşamının niteliğine ilişkin bilişsel yargısının olumlu olmasına bağlıdır. Olumlu duygular ve doyuma ilişkin bilişsel yargı çeşitli yaşam alanlarıyla ilgili olabilmekte ve bunların toplamı genel yaşam doyumunu yansıtmaktadır (Tuzgöl-Dost, 2005b).

E. Diener, Suh, Lucas ve Smith (1999) öznel iyi oluşun öğelerini tablo 4'te görüldüğü gibi açıklamışlardır.

Tablo 4. Öznel İyi Oluşun Öğeleri

Hoş Duygulanım	Hoş Olmayan Duygulanım	Yaşam Doyumu	Doyum Alanları
Neşe (Keyif)	Suçluluk ve utanç	Hayatı değiştirme arzusu	İş
Coşku	Keder	Mevcut yaşam ilgili doyum	Aile
Hoşnutluk	Kaygı ve sıkıntı	Geçmişle ilgili doyum	Serbest zaman
Gurur	Öfke	Gelecekle ilgili doyum	Sağlık
Şefkat (Sevecenlik)	Stres	Önemli yakınların kişinin yaşamına ilişkin görüşleri	Para
Mutluluk	Depresyon		Benlik
Coşkunluk	Kıskançlık		Kişinin grubu

Kaynak: E. Diener ve diğerleri (1999).

### 2.1.3.1. Öznel İyi Oluşla İlgili Kuramlar

Bu bölümde insanların neden ve nasıl mutlu olduğunu ve öznel iyi oluşun hangi koşullarda gerçekleştiğini açıklayan kuramlar üzerinde durulacaktır.

#### 2.1.3.1.1. Erek (Telic) Kuramı

İlk kez 1960 yılında Wilson tarafından temeli atılan Erek Kuramına göre, mutluluğa ihtiyaçlar karşılandığında ve amaçlara ulaşıldığında erişilebilmektedir. Wilson doyurulan gereksinimlerin mutluluğa, doyurulmayan gereksinimlerin mutsuzluğa yol açtığını, doyum almak için gerekli olan koşulların bireyin geçmiş deneyimleri, başkaları ile karşılaştırmaları, kişisel değerleri gibi faktörlerden etkilenen uyum ve istek derecesi ile ilgili olduğunu belirtmiştir (E. Diener ve diğerleri, 1999).

Erek Kuramının üzerinde durduğu amaç ve gereksinim olmak üzere iki önemli boyut vardır. Gereksinimler açısından bakıldığında bireylerin doğuştan getirdikleri ve sonradan kazandıkları olmak üzere birtakım gereksinimleri bulunmaktadır. Birey bu gereksinimlerin farkında olsun ya da olmasın, gereksinimleri doyuma ulaştığında mutlu olmaktadır. Erek Kuramının amaç boyutunda amaçlar, bireylerin farkında oldukları özel istekleridir. Bu istekler gündelik yaşam içerisinde gerçekleştirilecek bilinçli hedefleri, kişisel projeleri ve meydan okumaları içerir (Eryılmaz, 2009). Erek kuramlarında amaçların öğrenilmiş ihtiyaçlar olduğu savunulmaktadır. İnsanın doğuştan getirdiği evrensel ihtiyaçlarla öğrenme sonucu ihtiyaç olarak algılanan amaçlar arasında ayırım yapılmaktadır. Örneğin barınma bireylerin evrensel bir ihtiyacıken işinde başarılı olma öğrenilmiş bir amaç olarak görülebilir (Dost, 2004). Kişinin seçtiği amaçların tipleri, amaçların öznel iyi oluşa etkilerini değiştirmektedir. Bireylerin amaçları makul bir düzeyde olduğunda ve bireyler günlük yaşamlarını kolaylaştıracak şekilde kendi bireysel amaçlarını takip ettiklerinde iyi oluşları artabilmektedir. Böylece kaynaklar iyi oluşu, dolaylı olarak bireylerin önemli amaçlarını sürdürmelerine ve amaçlarına erişmelerine izin vermek açısından kolaylaştırabilmektedir (E. Diener ve diğerleri, 1999).

### **2.1.3.1.2. Etkinlik Kuramı**

Etkinlik kuramı amaçların değil amaçlara ulaşma yolunda yapılan eylemlerin daha doyum verici olduğunu savunmaktadır (Tuzgöl-Dost, 2004). Bu kurama göre mutluluk insan etkinliğinin bir ürünüdür. Öznel iyi olmanın temelinde davranış ve eylemler vardır (Çelik, 2008).

Erek kuramında sonuç önemliyken, etkinlik kuramında etkinliklerin yapıldığı süreç önemlidir. Örneğin dağa tırmanma etkinliği bireye zirveye ulaşmaktan daha çok mutluluk verir. İlk ve en önemli etkinlik kuramcılarında biri olan Aristoteles'e göre mutluluk erdemli etkinliklerden kaynaklanan bir durumdur. İnsanın bazı yetenekleri vardır ve mutluluk bu yetenekler en iyi şekilde kullanıldığında ortaya çıkmaktadır (E. Diener, 1984).

Etkinlik kuramı ile öznel iyi oluş arasındaki oluşumlardan biri Csikszentmihalyi (1975) tarafından ortaya atılan "akış" (flow) kuramıdır. Akış kuramına göre, etkinlikler bireyin beceri düzeyine uygun olduğunda haz verici olacaktır. Bir etkinlik çok kolay ise can sıkıcı olacaktır. Bununla birlikte çok zor ise kaygıya neden olacaktır. Eğer birey yoğun konsantrasyon gerektiren ve sahip olduğu beceriler ile etkinliğin zorluk derecesi aşağı yukarı eşit olan bir işle uğraşıyorsa, haz veren bir akış yaşantısı ortaya çıkacaktır. İnsanlar hayatlarında ilginç buldukları ve ilgili oldukları bir etkinlikle uğraştıklarında daha mutlu olurlar (Csikszentmihalyi, 1975'ten aktaran: E. Diener, 1984).

### 2.1.3.1.3. Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramları

Aşağıdan yukarı ve yukarıdan aşağı kuramları arasındaki ayırım modern psikolojinin popüler konuları arasındadır. Bazı filozoflar mutluluğu küçük hazların toplamı (aşağıdan yukarıya kuramı) olarak tanımlarken, yukarıdan aşağıya yaklaşımclarına göre kişinin mutlu olmaya yönelik evrensel bir eğilimi vardır. Başka bir deyişle; kişi küçük hazlardan hoşlanır; çünkü mutludur. Bu mutlu olma eğilimi kişinin kişilik özelliğidir ve kişinin yaşam olaylarına verdiği tepkileri etkiler (E. Diener, 1984).

Öznel iyi oluş ile ilgili ilk kuramlardan biri aşağıdan yukarı faktörleri olarak oluşturulmuştur. Bu kuram dışsal olaylar, durumlar ve demografik etkilerin mutluluğu etkileyip etkilemediği sorularını sormaktadır. Bu kurama göre mutluluk birçok küçük hazın toplamıdır. Birey mutlu bir yaşamı olup olmadığı yargısına varmak amacıyla yaşamındaki haz ve acıların toplamına ilişkin bazı zihinsel hesaplamalar yapmaktadır. Bu kurama göre mutlu bir bireyin mutluluğunun nedeni birçok mutlu anlar yaşamış olmasıdır. Bu bakış açısına göre, birey yaşamının aile, arkadaşlık, iş gibi kişisel olarak önemli yaşam alanlarından memnun ise yüksek bir öznel iyi oluş duygusuna sahiptir (Tuzgöl-Dost, 2004).

Yukarıdan Aşağıya Kuramına göre mutluluk bireyin kişiliğinin bir özelliğidir. Bireyin sahip olduğu bu özellik bireyin yaşam olaylarına verdiği tepkilerini etkiler. Mutluluk bireyin dışında değil, içindedir. Birey yaşadığı olayları olumlu ve olumsuz değerlendirme yetisine sahiptir. Dolayısıyla bireyin yaşam olaylarını yorumlayış şekli, bireyin mutluluğunu etkilemektedir (E. Deiner, 1984). Aşağıdan yukarı görüşe göre, iyi oluş bir etki anlamında iken yukarıdan aşağı yaklaşımda iyi oluş bir sebep olarak görülmektedir (Saföz-Güven, 2008).

### 2.1.3.1.4. Yargı Kuramları

Öznel iyi oluşu açıklamaya çalışan Yargı Kuramlarına göre, bireyin öznel iyi oluş düzeyi, bir takım standartlarla gerçek koşullar arasında yaptığı karşılaştırmaların sonucu ile ilişkilidir. Eğer, gerçek durum bireyin belirlemiş olduğu ölçütün üzerinde ise mutluluk oluşacaktır (E. Diener, 1984). Yargı kuramları, ne tür olayların karşılaştırma bakımından olumlu ya da olumsuz olduğunu belirlememekle birlikte; olayların ortaya çıkaracağı duygunun miktarını öngörebilmektedir. Bu bakımdan yargı kuramları ele aldıkları standartlara göre sınıflandırılabilir (Yetim, 2001). Yargı kuramları arasında üzerinde en çok durulan kuranlar Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı ve Sosyal Karşılaştırma kuramıdır.

#### **2.1.3.1.4.1. Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı**

Çok yönlü uyumsuzluk kuramına göre kişinin mutluluğu çeşitli ölçütlere göre yapılan karşılaştırmalara bağlıdır. Çok yönlü uyumsuzluk kuramını geliştiren Michalos (1985) bireylerin kendilerini, geçmiş koşullar, istekler, doyumun ideal düzeyleri, ihtiyaçlar, amaçlar ve diğerlerinin durumu gibi çok sayıda standartla kıyasladıklarını belirtmektedir. Doyuma ilişkin yargılar o anki koşullar ile bu standartlar arasındaki farklılığa dayanmaktadır. Koşullar ve standartlar arasındaki fark yüksekse doyum düşük, küçükse doyum yüksek olmaktadır (Michalos, 1985'ten aktaran: Tuzgöl-Dost, 2004).

#### **2.1.3.1.4.2. Sosyal Karşılaştırma Kuramı**

Sosyal karşılaştırma kuramı ilk olarak Festinger (1954) tarafından ortaya konmuştur. Festinger, insanların görüş ve yeteneklerini değerlendirme güdüsüne sahip oldukları, bunun için diğer insanların görüş ve yetenekleriyle kendilerinininkini karşılaştırdıkları belirtmiştir. Festinger, insanların tam olarak yeteneklerinin, sıfatlarının farkında olduğu zaman, motive olduklarını, bunu anlamak içinde diğer insanlarla kendilerini mukayese ettiklerini belirtmiştir (Kayaoğlu, 2004).

Sosyal karşılaştırma kuramına göre bireyin yaptığı sosyal karşılaştırmalar öznel iyi oluşunu etkilemektedir (Yavuz, 2006). Kişi, kendi durumunu karşılaştırmada diğerlerini ölçüt olarak kullanmaktadır. Kişinin durumu diğerlerinden iyiyse bireyin doyum veya mutluluğu artmaktadır. Bu yaklaşıma göre çevresindekilerin durumu kendisinininkinden daha kötü olan kişi mutlu, daha iyi olan kişi mutsuz olmaktadır (Tuzgöl-Dost, 2004).

Özet olarak yargı kuramlarına göre, bireyler kendi durumlarını kendileri ile ilgili ya da dış çevreyle ilgili bir takım ölçütlerle karşılaştırmakta ve bu karşılaştırmalarından vardıkları sonuca bağlı olarak öznel iyi oluşlarını şekillendirmektedirler (Yavuz, 2006).

#### **2.1.3.1.5. Uyum Kuramı**

Uyum kuramı öznel iyi oluşu, yaşamda sürekli değişen olay ve durumlara uyum sağlama gücüne bağlamaktadır. Bu güç sayesinde insanlar acı veren olaylardan sonra uzun süre mutsuz kalmadığı gibi, hoş olaylardan sonra da mutluluğunu uzun süre devam ettirememektedir. Böylece, bireyler karşılaştıkları olumlu ve olumsuz olaylara rağmen dengelerini korumaktadırlar. Brickman (1978), piyango talihlileri ve kötü olaylar yaşayanlarla hayatında buna benzer değişiklikler olmayan bireyleri karşılaştırmıştır. Sonuçlara göre piyango talihlileri diğer gruptan daha mutlu veya kötü olaylar yaşayanlar daha mutsuz değildir. Bu gibi bulgular, olaylar olumlu ya da olumsuz olsun, insanların tüm

olaylara alışıp, uyum sağladıklarının göstergesi olarak yorumlanmaktadır (Brickman, 1978'den aktaran: Tuzgöl-Dost, 2004).

Uyum Kuramı, bireylerin başlangıçta yeni koşul ve olaylara tepki göstereceğini fakat zamanla olaylara ve koşullara alışacaklarını ve başlangıçtaki seviyelerine geri döneceklerini belirtir. Olaylar olumlu ve olumsuz olma biçimlerine göre bireyler de mutluluk ve mutsuzluk oluşturabilir, fakat zamanla oluşturulan etki gücünü kaybetmeye başlar (Eryılmaz, 2009). İyi oluşla ilgili olarak, genellikle yakın olaylar, geçmiş olaylara oranla daha güçlü bir etkiye sahiptir (E. Diener ve diğerleri, 1999).

### **2.1.3.1.6. Dinamik Denge Kuramı**

Dinamik denge kuramı, pek çok insan için öznel iyi oluşun oldukça istikrarlı olduğunu ifade etmektedir. Bunun nedeni ise, stok düzeyleri (stock levels), ruhsal gelir akışları (psychic income flows) ve öznel iyi oluşun, dinamik bir dengede bulunmasıdır (Headey ve Wearing, 1991'den aktaran: Tuzgöl-Dost, 2004). Bu kuramda stok ve ruhsal gelir akışları terimlerinin ekonomiden alındığı belirtilmektedir. Sosyal geçmiş ve kişilik özellikleri gibi tutarlı özelliklerin stoklar olarak, bir başka deyişle sermaye hesabı olarak; yaşam olaylarından kaynaklanan doyumlar ve acıların ise, ruhsal gelir akışları başka deyişle cari hesap olarak düşünülebileceğinden bahsedilmektedir (Tuzgöl-Dost, 2004).

Headey ve Wearing (1989) tarafından öne sürülen dinamik denge kuramı, öznel iyi oluşun bireyin kişilik ve mizacının etkisiyle belli bir seviyede seyrettiğini belirtmektedir. Bu kurama göre, normal yaşam olayları bireyin öznel iyi oluşunu değiştirmemekte, sadece normalden sapan yaşam olayları bireyin öznel iyi oluşunda değişikliğe sebep olmaktadır. Birey normalin dışında olumlu ya da olumsuz bir olay yaşadığında öznel iyi oluşu bu durumdan etkilenmekte, ancak bir süre sonra yine sabit seviyesine ulaşmaktadır. Bireyin öznel iyi oluşu, sabit kişilik özellikleri tarafından şekillenmektedir. Öznel iyi oluşun denge düzeyinde durması daha çok dışadönüklük, nevrotizm ve yaşantılara açıklık tarafından yordanmaktadır. Öznel iyi oluş, bireyi etkileyebilecek yaşam olaylarından bir süre sonra kişiliğin belirlediği denge düzeyine dönmektedir (Headey ve Wearing, 1989'dan aktaran: Yavuz, 2006).

### **2.1.3.1.7. Bağ Kuramları**

Bağ kuramları öznel iyi olmayı bilişsel ilkeler ışığında ele almıştır (Schwarz ve Clore, 1983'ten aktaran: Saföz-Güven, 2008). Bu kuramlardan çoğu, bağ modelleri altında belleğe, koşullanmaya veya bilişsel ilkelere dayanır. Mutluluğa ilişkin bilişsel yaklaşımlar henüz çok yenidirler. Bilişsel yaklaşımlardan biri, kişinin kendisini ilgilendiren olaylara ilişkin yüklenmeleridir. Sonuçta iyi olaylar eğer iç, bilişsel öğelere atfedilmişse daha fazla

mutluluk getireceklerdir. Diğer bir olasılık yüklenme olsun olmasın iyi olarak görülen olayların mutluluk getirmesidir. Mutluluğun bellekte bir ağının bulunduğu, genel olarak bilişsel psikologlar tarafından benimsenen bir kabuldür (Özgen, 2012).

Bower (1981), insanların şimdiki duygu durumlarına göre geçmiş anılarını anımsadıklarını ve yorumladıklarını belirtmektedir. Bellek konusunda yapılan çalışmalar, mutlu kişilerin birbirlerine olumlu ilişkilerle bağlı zengin bir bilişsel ağının olduğunu göstermiştir. Aksine mutsuz kişilerin birbirlerine olumsuz ilişkilerle bağlı, sınırlı ve yalıtılmış ağlara sahip oldukları ortaya çıkmıştır (Bower, 1981'den aktaran: Yetim, 2001).

### **2.1.3.2. Öznel İyi Oluş İle İlgili Yapılan Araştırmalar**

Bu bölümde Öznel İyi Oluş ile ilgili yurt dışında ve ülkemizde yapılan çalışmalar hakkında bilgi verilecektir.

#### **2.1.3.2.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Konu ve diğerleri (2002), okul çocuklarının genel öznel iyi oluşlarında arkadaşlık faktörlerini araştırmak amacıyla 1998 ve 1999 yıllarında iki çalışma yapmışlardır. Çalışma sonucunda elde edilen veriler, kendinden hoşnutluk araçları (means for self- fulfillment) ve okul içindeki sosyal ilişkiler ile okul dışı kategorilerinin genel öznel iyi oluş ile arasında güçlü korelasyonu göstermiştir. Ayrıca çalışmada erkeklerin öznel iyi oluş puan ortalamaları kızlara göre anlamlı şekilde yüksek çıkmıştır.

Ben-Zur (2003), yaşları 18 ile 30 arasında değişen 97 üniversite öğrencisi ve yaşları 15–17 arasında değişen 185 ergen ile yaptıkları çalışmada kişisel ve ailesel faktörlerle öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmanın sonucunda iki örneklem grubunda da üstünlük (mastery) ile iyimserlik (optimistizm) olumsuz duygulanım ile negatif yönde ilişkili ve olumlu duygulanım ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Demografik değişkenler açısından bakıldığında ise cinsiyet haricindeki diğer değişkenlerle (yaş, anne-baba eğitim durumu, ekonomik durum...) herhangi bir ilişki bulunmamıştır. Kızların olumsuz duygulanımı erkeklerinkinden daha yüksek bulunmuştur.

Biswas-Diener ve E. Diener (2006), yaptıkları çalışmada geniş bir yelpazede evsiz insanların öznel iyi oluş düzeylerini değerlendirmişlerdir. Bunun için sokakta yaşayan Hindistanlı ile Kaliforniyalı ve Portland da bir çadır kampında yaşayan toplam 168 evsiz insanla görüşmeler yapmışlar, yaşam doyumu, yaşamın farklı alanlarından alınan doyum, olumlu ve olumsuz duygulanım alanları ile ilgili sorular sormuşlardır. Araştırma sonucunda ise maddesel alanla ilgili alınan doyum genel olarak negatif çıkarken, kişisel doyumları pozitif çıkmıştır. Ayrıca konut memnuniyeti ile genel yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Karatzias, Chouliara, Power ve Swanson (2006), 425 (188 erkek, 233 kız, 4 öğrenci cinsiyet belirtmemiştir) ergen üzerinde yaptıkları çalışmada, lise öğrencilerinin benlik saygısı, duygulanım ve genel iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre yaş ve cinsiyet değişkenlerinin genel iyi oluş toplam puanı ve alt ölçekleri ile arasında ilişki olmadığı tespit edilmiştir. İyi oluş toplam puanındaki yüksek skorların, benlik saygısı ve pozitif duygulanım puanlarındaki yüksek skorlarla ve negatif duygulanım puanlarındaki düşük skorlarla ilişkili olduğu görülmüştür. Benlik saygısı ölçeğinin alt ölçeği olan ev benlik saygısının (home self esteem) ergenlerin genel iyi oluşlarının en önemli yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, aile içi ilişkilerin ve iletişim biçiminin kalitesinin öznel iyi oluş üzerindeki önemini ortaya koymaktadır.

Biswas-Diener, Vittersø ve E. Diener (2009), Amerikalı 1004 kişi ve Danimarkalı 1001 kişi toplamda 2005 kişi ile yaptıkları çalışmada bu iki ülke insanların iyi oluş düzeylerini incelemiştir. Araştırmanın sonucunda İki ülkenin de iyi oluş düzeyleri yüksek bulunmuştur. ABD'deki düşük gelirli katılımcılar Danimarka'daki düşük gelirli katılımcılara göre daha yüksek olumsuz duygulanım(endişe, üzüntü, sinir, utanç, keder) ve daha düşük yaşam doyumuna sahiptir.

Wei (2013), Tayvanlı 1200 anaokulu öğretmeni ile yaptığı çalışmada bu öğretmenlerin öznel iyi oluşları ve çoklu yetenekleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre çoklu yetenek alanları gelişmiş olan anaokulu öğretmenlerinin öznel iyi oluş düzeyleri de yüksek çıkmıştır. Ayrıca evli olanlar olmayanlara göre sosyal zeka, pratik zeka, öğretimin olumlu olması gibi alanlarda daha yüksek puanlar almışlardır. Bunlara ek olarak dini inanç sahibi olanların öznel iyi oluş düzeyleri hiçbir dini inancı olmayanlara göre daha yüksek çıkmıştır.

### **2.1.3.2.2. Ülkemizde Yapılan Araştırmalar**

Tuzgöl-Dost (2004), 700 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin bazı demografik değişkenlere değişip değişmediğini incelemiştir. Çalışma sonucunda, öğrencilerin cinsiyet ve fiziksel görünüşten memnuniyete bağlı olarak öznel iyi oluşlarında fark gözlenmemişken, anne baba tutumu, bölümden memnuniyet, akademik başarı, ekonomik durum, dini inanç ve denetim odağı değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar gözlenmiştir.

Çelik (2008), Konya Selçuklu ilçesinde 236'sı kız 249'u erkek olmak üzere toplam 485 lise öğrencisi ile yaptığı çalışmada, lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin, cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyine göre farklılık gösterip göstermediği, duygusal zekanın alt boyutları olan; kişisel beceriler, kişilerarası beceriler, stresle basa çıkma, uyumluluk, genel ruh durumu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki ve duygusal zekanın öznel iyi oluş üzerinde



etkisi olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri cinsiyetlerine ve sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Genel lise öğrencilerinin Anadolu ve meslek liselerine göre öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Öznel iyi oluş ve duygusal zekanın alt boyutları arasında genel olarak orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Öznel iyi oluşun duygusal zeka üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu saptanmıştır.

Güler ve İşmen-Gazioğlu (2008), İstanbul ve Marmara Üniversitesinde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü 1. ve 4. sınıflarında öğrenim görmekte olan 178 öğrenci, İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi 1. ve 4. Sınıflarında öğrenim görmekte olan 161 öğrenci ve Marmara Üniversitesi Mühendislik Fakültesi 1. ve 4. sınıflarında öğrenim görmekte olan 124 öğrenci olmak üzere toplam 463 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü öğrencilerinin psikiyatrik belirtileri, öznel iyi oluş düzeyleri, benlik saygısı ve empatik eğilimlerin belirlenmesi, öznel iyi oluş düzeylerinin bu değişkenlerle ilişkili olup olmadığının incelenmesi ve bu değişkenler açısından Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık 1 ve 4. sınıf öğrencilerinin birbirleriyle ve sözel ve sayısal ağırlıklı eğitim veren diğer bölümlerle farklılık gösterip göstermediğini araştırmışlardır. Araştırmanın sonucunda 1. sınıf düzeyinde PDR Bölümü ve İletişim Fakültesi öğrencilerinin empatik eğilimlerinin Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin empatik eğilimlerinden anlamlı düzeyde daha yüksek; 4. sınıf düzeyinde PDR bölümü öğrencilerinin psikiyatrik belirtilerinin Mühendislik Fakültesi öğrencilerinden anlamlı düzeyde düşük ve empatik eğilimlerinin anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca PDR 1. sınıf öğrencilerinin psikiyatrik belirtilerinin PDR 4. sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Saföz-Güven (2008), 544 ergen üzerinde yaptığı çalışmasında, fen lisesi ve genel liseye devam eden ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri, genel sağlık örüntüleri ve psikolojik belirti türlerini cinsiyet ve sosyometrik statü değişkenleri açısından incelemiştir. Araştırma sonucunda fen lisesi öğrencilerinin genel lise öğrencilerine göre psikolojik belirtiler açısından daha iyi durumda oldukları ve genel lise öğrencilerinin daha çok psikolojik problemler ifade ettikleri saptanmıştır. Genel liseye devam eden ergenlerin "Depresyon", "Somatizasyon" alt ölçek puanları ve belirtilerden rahatsız olma düzeyleri, fen lisesine devam eden ergenlerden daha yüksektir. Araştırmada incelenen öznel iyi oluş değişkeni cinsiyet açısından farklılık göstermiş ve erkek ergenlerin öznel iyi oluşları kız ergenlerden daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca sosyometrik statü açısından, akranları tarafından kabul gören ergenlerin öznel iyi oluşlarının, akranları tarafından reddedilen ergenlere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Eryılmaz (2009), yaptığı çalışmada ergen öznel iyi oluş ölçeğini geliştirmeyi amaçlamıştır. Bu amaçla yaşları 14-18 arasında değişen 156 kız ve 94 erkek olmak üzere toplam 250 ergen ile çalışmıştır. Yapılan analizlerin sonucunda, dört boyutlu 15 maddeden oluşan açıklanan varyansı %61.64 olan bir ölçek elde edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .86 ve Spearman Brown değeri .83; test tekrar test yöntemine dayalı güvenilirlik değeri ise .83'tür. Analizlerin sonucunda ergen öznel iyi oluş ölçeğinin güvenilir ve geçerli olduğu bulunmuştur. Ölçeğin, ileride yapılacak çalışmalar için kullanılabileceği sonucuna varılmıştır.

Terzi ve Cihangir-Çankaya (2009), yaptıkları çalışmada bağlanma stillerinin öznel iyi olma ve stresle başa çıkma tutumlarını ne ölçüde yordadığını incelemiştir. Araştırmaya Gazi Üniversitesinde öğrenim gören 159 kız, 155 erkek, toplam 341 öğrenci katılmıştır. Yapılan analiz sonuçları güvenli bağlanma stili, özsaygının ve stresle başa çıkma tutumlarından aktif planlamanın, dış yardım aramanın, dine sığınmanın, kabul/bilişsel yeniden yapılanmanın; saplantılı bağlanma stili ise, yaşam doyumunun anlamlı birer yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Ayrıca korkulu bağlanma stiline kaçma/soyutlama başa çıkma tutumunu, kayıtsız bağlanma stiline aktif planlama başa çıkma tutumunu anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür.

Çevik (2010), Ankara'nın Çankaya, Keçiören, Altındağ ilçelerinde genel, Anadolu ve meslek liselerinde öğrenim gören 193'ü kız, 205'i erkek olmak üzere toplam 398 öğrenci ile yaptığı çalışmada cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, sosyal destek (aile desteği, arkadaş desteği, özel kişi desteği) ve öz saygı düzeylerinin, öznel iyi oluş düzeylerini yordayıp yordamadığını (betimsel bir çalışma ile) incelemiştir. Araştırmada sonucunda; öz saygı, algılanan aile ve arkadaş desteği değişkenlerinin, lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde birer yordayıcı değişken olduğu ve bu değişkenlerin öznel iyi oluş puanlarına ait toplam varyansın % 63.5'ini açıkladıkları, diğer değişkenlerin ise (cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, algılanan özel kişi sosyal desteği) .05 düzeyinde önemli birer yordayıcı değişken olmadıkları bulunmuştur. Bu bulgular lise öğrencilerinin öz saygı, algılanan aile desteği ve arkadaş desteği düzeyi yükseldikçe öznel iyi oluş düzeyinin de yükseleceğini ortaya koymaktadır.

Eryılmaz (2010), Ankara Keçiören İlçesinde lise eğitimi gören yaşları 14-16 arasında değişen 122 kız ve 114 erkek ergen ile yaptığı çalışmada ergenlerin öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanmaları ile akademik motivasyonları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre içsel ve dışsal motivasyonun, öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile anlamlı düzeyde ve pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Motivasyonsuzluk ile öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır.

Eryılmaz ve Öğülmüş (2010), 14–18 yaş arasında 270 kız ve 271 erkek olmak üzere toplam 541 ergen ile yaptıkları çalışmada, kişilik özelliklerinin ergen öznel iyi oluşu ile ilişkilerini incelemiştir. Çalışmada, kişilik özelliklerinin ergen öznel iyi oluşunu açıklama düzeyini belirlemek amacıyla, aşamalı regresyon analizi yöntemi kullanılmıştır. Dışa dönüklük, duygusal dengesizlik ve sorumluluk kişilik özelliklerinin ergen öznel iyi oluşunu açıklayan önemli kişilik özellikleri olduğu sonucuna varılmıştır.

İlhan ve Özbay (2010), yaptıkları çalışmada yaşam amaçları ve ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluşu ne düzeyde yordadığını incelemiştir. Araştırmaya çalışma grubuna 14 devlet üniversitesinin çeşitli fakülte ve bölümlerinde okuyan 18–28 yaş aralığında ( $X=21.6$ ;  $S=2.1$ ) 777 erkek, 697 kız, toplam 1474 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucuna göre kız üniversite öğrencileri içsel amaçların tamamını ve dışsal amaçların alt boyutlarından fiziksel çekiciliği erkek üniversite öğrencilerinden daha fazla önemsemektedirler. Regresyon analizi sonuçlarına göre, ihtiyaç doyumu ve içsel amaçlar öznel iyi oluşu dışsal amaçlardan daha fazla yordamaktadır.

Eryılmaz ve Ercan (2011), yaptıkları çalışmada öznel iyi oluşu, cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelemiştir. Çalışma, 14-17 yaş gurunda (ergenlik), 19-25 yaş gurubunda (genç yetişkinlik) ve 26-45 yaş gurubunda (yetişkinlik) yer alan toplam 699 (372 kadın ve 327 erkek) kişiyle yürütülmüştür. Analiz sonuçlarına göre, 26-45 yaş gurubunda yer alan erkeklerin kadınlara oranla yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahip oldukları; 19-25 yaş gurubundaki bireylerin hem 14-17 hem de 26-45 yaş gurubundaki bireylere oranla düşük düzeyde öznel iyi oluşa sahip oldukları bulunmuştur. Çalışmada 14-17 yaş gurubundaki bireylerin öznel iyi oluşlarını, dışa dönüklük, sorumluluk ve duygusal dengesizlik kişilik özelliklerinin anlamlı bir şekilde açıkladığı sonucuna varılmıştır. 19-25 yaş gurubundaki bireylerin öznel iyi oluşlarını dışa dönüklük, sorumluluk, yumuşak başlılık ve duygusal dengesizlik; 26-45 yaş gurubundaki bireylerin öznel iyi oluşlarını ise, sorumluluk ve duygusal dengesizlik kişilik özelliklerinin anlamlı bir şekilde açıkladığı sonucuna varılmıştır.

Eryılmaz (2011), gerçekleştirdiği çalışmada, ergenlerin öznel iyi oluşları ile olumlu gelecek beklentileri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışmaya, Ankara'nın Keçiören ilçesinde lise eğitimi gören, 14–17 yaşları arasında, 112'si kız (%48.1) ve 121'i erkek (%51.9), toplam 233 ergen katılmıştır. Çalışma sonucunda, olumlu gelecek beklentisine sahip olan ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin yükseldiği, olumlu gelecek beklentisinin ergen öznel iyi oluşunu %24 oranında açıkladığı sonucuna varılmıştır. Öznel iyi oluş ve olumlu gelecek beklentisi arasında istatistikî açıdan anlamlı ve önemli bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

## 2.2. Literatür Taramasının Sonucu

Gerçekleştirilen literatür taraması sonucunda problemlı internet kullanımının benlik saygısı ve öznel iyi oluş değışkenleri ile birlikte araştırılmadığı gözlenmiştir. Ergenlik dönemindeki bireyin yaşamında önemli derecede etkili olan benlik saygısı ve öznel iyi oluşun problemlı internet kullanımı ile ilişkisinin olabileceği düşünölmüş ve gerçekleştirilen literatür taraması ile de bu durum açıklanmıştır. Yapılan literatür taraması ile ergenler üzerinde doğrudan veya dolaylı etkiye sahip olan benlik saygısı ve öznel iyi oluşun düzeyinin düşük olmasının ergenlerin sosyal ve kişilerarası ilişkilerinin zayıflamasına, içlerine kapanmalarına, yalnız kalma isteklerinin artmasına, dolayısıyla da bu yalnızlığı internet ile gidermeye çalışma isteklerinin artmasına yol açabileceği düşünölmüştür. Ayrıca problemlı internet kullanımının giderek yaygınlaştığı ve bu soruna ilişki çözüm önerileri beklentisinin arttığı görölmüştür. Dolayısıyla bu araştırmanın sonuçlarının problemlı internet kullanımının önlenmesi için çözüm önerileri getirerek, ergenlerin sosyal ve akademik yaşantılarında karşılaşılan sorunların çözümüne yardımcı olacağı ve problemlı internet kullanımının önlenebilmesi için problemin çözümü ile ilgilenen tüm birimlere de katkı sağlayacağı düşünölmektedir.

### **3. YÖNTEM**

#### **3.1. Araştırmanın Modeli**

Bu araştırmada ilişkisel (correlational) yöntem ve nedensel karşılaştırma (causal comparative) yöntemi kullanılmıştır. İlişkisel araştırmalar iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri belirlemek ve neden- sonuç ile ilgili ipuçları elde etmek amacıyla yapılan araştırmalardır. Kısacası, korelasyonel araştırma, bazı ilişki türü ya da türlerinin ne dereceye kadar olduğunu bulmaya çalışır (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2009).

İnsan grupları arasındaki farklılıkların nedenlerini ve sonuçlarını koşullar ve katılımcılar üzerinde herhangi bir mücadele olmaksızın belirlemeyi amaçlayan çalışmalara nedensel karşılaştırma (casual- comparative) araştırması denir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2009). Karşılaştırma yolu ile ilişki belirlemede en az iki değişken vardır. Bağımsız değişkene göre gruplar oluşturulur, bağımlı değişkene göre aralarında bir farklılaşma olup olmadığına bakılır (Karasar, 2008).

Bu araştırmada bağımsız değişkenler olan benlik saygısı ve öznel iyi oluşun, bağımlı değişken olan problemlili internet kullanımı ile olan ilişkilerinin incelenmesi ve bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni yordamadaki rollerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bunun yanında problemlili internet kullanımının cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, ailenin gelir düzeyi, annenin eğitim durumu ve babanın eğitim durumu, internette geçirilen süre ve internet kullanım amacına göre anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi de bu araştırmanın amaçları arasındadır.

#### **3.2. Araştırma Grubu**

Bu araştırmanın çalışma grubu; 2010-2011 eğitim öğretim yılı Trabzon ili İl Millî Eğitim Müdürlüğüne bağlı liselerin (Genel ve Anadolu liseleri) 9, 10, 11 ve 12. sınıflarında öğrenim gören, tesadüfi örnekleme yöntemi ile belirlenen 203 kız (52.7) ve 182 erkek (47.3) olmak üzere toplam 385 öğrenciden oluşmaktadır.

#### **3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları**

Araştırmada öğrencilere, "Demografik Bilgi Formu", "Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği-E", "Coopersmith Benlik Saygısı" ve "Öznel İyi Oluş Ölçeği" uygulanmıştır.

### 3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bilgi formu çeşitli demografik değişkenlerin belirlenmesinde kullanılacaktır. Bu formda araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, sosyo-ekonomik gelir düzeyi ve anne-baba eğitim durumu gibi çeşitli değişkenlere ilişkin sorular bulunmaktadır. Bunların yanında bireylerin internette kalma süreleri ve interneti kullanma amaçlarına yönelik sorular yer almaktadır.

### 3.3.2. Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği-E

E. Ceyhan ve diğerleri (2007) tarafından üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanım düzeylerini ölçmek üzere, internet kullanımının normalden patolojiye uzanan genişlikte yoğunluğunun bir süreklilik gösterdiği sayılısından hareketle bireyin kendini ifade etmesine dayalı bir boyutsal ölçek olarak geliştirilmiştir. Ölçek, 33 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 33 ile 165 arasında değişebilecek olup, ölçekten alınabilecek puanların yüksekliği bireylerin internet kullanımlarının sağıksızlaştığını, onların yaşamlarını olumsuz bir biçimde etkilediğine ve internet bağımlılığı gibi bir patolojiye eğilim oluşturabileceğine işaret etmektedir. Ölçeğin faktör analizi sonuçları, ölçeğin “internetin olumsuz sonuçları”, “sosyal fayda/sosyal rahatlık” ve “aşırı kullanım” gibi üç alt faktörden oluştuğunu ortaya koymuştur. Bu üç faktör birlikte toplam varyansın %48.96’sını açıklamaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise .94 olarak bulunmuştur. Bu araştırma kapsamındaki çalışma grubundan toplanılan verilere ilişkin ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise .93, ölçeği oluşturan üç faktörün iç tutarlılık katsayısı ise sırasıyla .93, .84 ve .73 olarak bulunmuştur. A. A. Ceyhan ve E. Ceyhan (2009), ölçeği ergenlerde problemlı internet kullanımını ölçmeye yönelik uyarlama çalışması yapmışlardır. Ölçek 27 maddeye düşürülerek, alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlar 27–135 şeklinde yeniden düzenlenmiştir.

### 3.3.3. Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri

Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri ergenlerin akran ilişkileri, ebeveynler, okul ve kişisel ilgiler bağlamında genel benlik saygısını ölçek üzere Coopersmith, (1967) tarafından geliştirilmiştir. Envanterin Türkçeye uyarlaması Pişkin (1996) tarafından gerçekleştirilmiştir. Envanter, 58 maddeden oluşmaktadır. Envantere verilen tepkiler *evet - hayır* şeklindedir. Ölçekten alınabilecek puan aralığı 0-100’dür. Ölçekten alınan puanın artması bireylerin benlik saygısının yüksekliğini ifade etmektedir. Ölçeğin beş ayrı alt boyutu vardır. Bunlar: a) genel benlik-saygısı, b) sosyal benlik-saygısı, c) okul-akademik benlik-saygısı, d) aile ve eve ilişkin benlik-saygısı ve e) yalan maddeler. Envanterin iç

tutarlılık güvenilirliği değerleri .75 ve .83 arasında değişmektedir. Envanterin test-tekrar test yöntemi ile edilen geçerlik değerleri .70 ile .80 arasında değişmektedir.

### 3.3.4. Öznel İyi Oluş Ölçeği

Öznel İyi Oluş Ölçeği (ÖİÖ) 46 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin amacı, bireylerin yaşamları hakkındaki bilişsel değerlendirmeleri ile yaşadıkları olumlu ve olumsuz duyguların sıklığı ve yoğunluğunu belirleyerek öznel iyi oluş düzeylerini saptamak amacıyla Tuzgöl-Dost (2005a) tarafından geliştirilmiştir.

Öznel iyi oluş ölçeği, yaşam alanlarına ilişkin kişisel yargılar ile olumlu ve olumsuz duygu ifadelerinden oluşmaktadır. Cevaplama sistemi her ifade için “(5) Tamamen Uygun”, “(4) Çoğunlukla Uygun”, “(3) Kısmen Uygun”, “(2) Biraz Uygun” ve “(1) Hiç Uygun Değil” olarak beşli Likert ölçeği şeklindedir. Her bir maddenin puanları “5 ile 1” arasında değişmektedir. Ölçek maddelerinin 26’sı olumlu 20’si olumsuz ifade şeklindedir. Olumsuz ifadeler 2, 4, 6, 10, 13, 15, 17, 19, 21, 24, 26, 28, 30, 32, 35, 37, 38, 40, 43 ve 45. maddelerdir. Olumsuz ifadelerin puanlaması tersine çevrilerek yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 46, en yüksek puan 230’dur. Yüksek puan öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir.

ÖİÖ’nün güvenilirliği iki yolla saptanmıştır. İlk olarak faktör analizi sonucu geçerli olarak alınan 46 maddenin aynı uygulamadaki verileri kullanılmak suretiyle ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirliği hesaplanmıştır. Toplam 209 kişilik gruba yapılan uygulama sonuçlarına göre ÖİÖ’nün Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .93 olarak bulunmuştur.

İkinci olarak test-tekrar test yöntemi uygulanmıştır. Ölçeğin kararlılık katsayısını bulmak amacıyla araştırma örnekleminde yer alan 39 kişilik bir gruba araç iki hafta ara ile iki kez uygulanmış ve Pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı .86 olarak bulunmuştur. ÖİÖ’nün güvenilirlik katsayıları ölçeğin, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla güvenle kullanılabilceğini göstermektedir.

### 3.4. Araştırmanın İşlem Yolu

Öncelikle 2010-2011 öğretim yılı bahar döneminde Trabzon ili İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı 3 Genel ve 3 Anadolu lisesinde öğrenimlerine devam etmekte olan öğrencilerin sayıları ve sınıf düzeylerine göre dağılımları belirlenmiştir. Her tür okuldaki öğrencilerin sınıf dağılımlarına göre %10’u belirlenmiş ve belirlenen öğrenci sayıları toplanarak anketler çoğaltılmıştır. Trabzon İl Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli izinler alındıktan sonra, Okul Müdürlükleriyle işbirliği yapılarak ölçeklerin uygulanması için bir planlama yapılmıştır. Planlanan saatlerde ölçekler (Demografik Bilgi Formu, Problemler İnternet Kullanım Ölçeği-E, Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri, Öznel İyi Oluş Ölçeği)

okul rehber öğretmenlerinin yardımıyla öğrencilere uygulanmıştır. Ölçekler yaklaşık bir ders saatinde, 45 dakikalık süre içerisinde cevaplanmıştır. Yaklaşık 2 haftalık bir süre içerisinde tüm uygulamalar tamamlanmıştır. Uygulama için dağıtılan 700 ölçekten 447'si toplanabilmiştir. 62 ölçek eksik doldurulduğu için elenmiş ve analizler 385 ölçek üzerinden gerçekleştirilmiştir.

### **3.5. Araştırmada Kullanılan Veri Analiz Teknikleri**

Araştırma için toplanan verilerin analizinde SPSS 16.0 (Statistical Package For Social Sciences) programı kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistik teknikleri ile değişkenlere ilişkin ortalama, standart sapma, frekans ve yüzdelik değerler bulunmuştur. Problemlerli internet kullanımının cinsiyet ve okul türü değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığı bağımsız t testi ile incelenmiştir. Problemlerli internet kullanımının sınıf düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Ailenin gelir düzeyi, internette geçirilen süre, internet kullanım amacı, anne ve babanın eğitim durumu değişkenlerine dayalı farklılıklar parametrik testlerin uygulanmasına uygun olmadığı için nonparametrik testlerden biri olan Kruskal Wallis H testi ile incelenmiştir. Problemlerli internet kullanımı ile benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesinde ise Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı tekniğinden faydalanılmıştır. Benlik saygısı ve öznel iyi oluşun, problemlerli internet kullanımını yordamadaki rolü Çoklu Regresyon Analizi ile incelenmiştir.



## 4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmada ele alınan amaçlar doğrultusunda toplanan verilerin istatistiksel çözümlenmeleri sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

### 4.1. Tanımlayıcı Bulgular

Elde edilen veriler öncelikle tanımlanmaya çalışılmıştır. Bu doğrultuda aşağıda katılımcıların sosyo-demografik özellikleri ile ilgili tanımlayıcı istatistik analiz sonuçları tablolar halinde gösterilmiştir.

Tablo 5. Cinsiyete, Okul Türüne ve Sınıf Düzeyine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

		Frekans	Yüzde%
Cinsiyet	Kız	203	52.7
	Erkek	182	47.3
	Toplam	385	100
Okul Türü	Genel Lise	176	45.7
	Anadolu Lisesi	209	54.3
	Toplam	385	100
Sınıf Düzeyi	9. Sınıf	111	28.8
	10. Sınıf	103	26.8
	11. Sınıf	91	23.6
	12. Sınıf	80	20.8
	Toplam	385	100

Araştırma grubu 203'ü (%53) kız ve 182'si (%47) erkek olmak üzere toplam 385 öğrenciden oluşmaktadır. Öğrencilerin 176'sı (%45.7) genel liseye ve 209'u (%54.3) Anadolu lisesine gitmektedir. Araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin sınıflara göre dağılımı ise; 9. sınıfta okuyanlar 111 (%28.8) kişi, 10. sınıfta okuyanlar 103 (%26.8) kişi, 11. sınıfta okuyanlar 91 (%23.6) kişi ve 12. Sınıfta okuyanlar 80 (%20.8) kişi şeklindedir.

Tablo 6. Gelir ve Anne-Baba Eğitim Düzeyine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

		Frekans	Yüzde%
<b>Gelir Düzeyi</b>	0-700TL	53	13.8
	700-1250TL	129	33.5
	1250-1850TL	98	25.5
	1850-2650TL	66	17.1
	2650TL ve Üstü	39	10.1
	Toplam	385	100
<b>Annenin Eğitim Düzeyi</b>	Okur-Yazar Değil	8	2.1
	İlkokul	155	40.3
	Ortaokul	72	18.7
	Lise	108	28.1
	Üniversite	38	9.9
	Lisansüstü+	4	1
	Toplam	385	100
<b>Babanın Eğitim Düzeyi</b>	Okur-Yazar Değil	2	0.5
	İlkokul	69	17.9
	Ortaokul	72	18.7
	Lise	148	38.4
	Üniversite	83	21.6
	Lisansüstü+	11	2.9
	Toplam	385	100

Öğrencilerin gelir düzeyine göre dağılımları; 0-700TL aralığında 53 (%13.8) kişi, 700-1250TL aralığında 129 (%33.5) kişi, 1250-1850TL aralığında 98 (%25.5) kişi, 1850-2650TL aralığında 66 (%17.1) kişi ve 2650TL ve üstünde olan 39 (%10.1) kişi şeklindedir. Ayrıca öğrencilerin anne eğitim düzeyine göre dağılımları; 8 (%2.1) kişi okur-yazar değil, 155 (%40.3) kişi ilkokul, 72 (%18.7) kişi ortaokul, 108 (%28.1) kişi lise, 38 (%9.9) kişi üniversite ve 4(%1) kişi lisansüstü ve üstü şeklindeyken, baba eğitim düzeyine göre dağılımları; 2 (%0.5) kişi okur-yazar değil, 69 (%17.9) kişi ilkokul, 72 (%18.7) kişi ortaokul, 148 (%38.4) kişi lise, 83 (%21.6) kişi üniversite ve 11 (%2.9) kişi lisansüstü ve üstü şeklindedir.

Tablo 7. İnternette Geçirilen Süreye ve İnternet Kullanım Amacına İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

		Frekans	Yüzde%
İnternette Geçirilen Süre	Günde Saatten Az	210	54.5
	Günde 1-3 Saat	138	35.8
	Günde 3-5 Saat	23	6
	Günde 5 Saatten Fazla	14	3.6
	Toplam	385	100
İnternet Kullanım amacı	Ödev-Ders	173	44.9
	Oyun Oynamak	53	13.8
	E-Posta Yollamak	17	4.4
	Haber Takibi	36	9.4
	Sohbet (Chat)	104	27
	Alış Veriş	2	0.5
	Toplam	385	100

Öğrencilerin interneti kullanma zamanlarına göre; günde saatten az kullananlar 210 (%54.5) kişi, günde 1-3 saat aralığında kullananlar 138 (%35.8) kişi, günde 3-5 saat aralığında kullananlar 23 (%6) kişi ve günde 5 saatten fazla kullananlar 14 (3.6) kişi şeklindedir. Bununla birlikte öğrencilerin; 173'ü (%44.9) ödev-ders yapmak, 53'ü (%13.8) oyun oynamak, 17'si (%4.4) e posta yollamak, 36'sı (%9.4) haber takibi yapmak, 104'ü (%27) sohbet (chat) etmek ve 2'si (%0.5) alış veriş yapmak amacıyla internet kullanmaktadır.

#### 4.2. Problemlı İnternet Kullanımı ile Öznel İyi Oluş ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki

Öğrencilerin problemlı internet kullanımı ile öznel iyi oluş ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi test etmek amacıyla yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analiz sonuçları Tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 8. Problemlili İnternet Kullanımı ile Öznel İyi Oluş ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki

	PİK	ÖİO	COE	Ort.	Ss.
PİK	1			58.44	23.07
ÖİO	-.29**	1		1.66	25.29
COE	-.24**	-.35**	1	76.99	4.20

\*p<.05, \*\*p<.01, PİK: Problemlili İnternet Kullanımı, ÖİO: Öznel İyi Oluş, COE: Coopersmith Benlik Saygısı

Tablo 8’de görüldüğü gibi, “problemlili internet kullanımı” ile “öznel iyi oluş” ve “benlik saygısı” arasındaki karşılıklı ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu Analizi sonucunda; “problemlili internet kullanımı” ile “öznel iyi oluş (r=-.29, p<.01) ve “benlik saygısı (r=-.24, p<.01)” arasında negatif yönde anlamlı bir korelasyon bulunmuştur.

#### 4.3. Problemlili İnternet Kullanımının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

Öznel iyi oluş ve benlik saygısı değişkenlerine göre problemlili internet kullanımının yordanmasına ilişkin Çoklu Regresyon Analizi sonuçları Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9. Problemlili İnternet Kullanımının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

Değişkenler	B	Std. Error	B	T	P	R	R <sup>2</sup>	Δ R <sup>2</sup>	F
Sabit	160.64	20.52	-	7.83	.000	.32	.11	.10	22.42
ÖİO	-.21	.05	-.23	-4.53	.000*				
COE	-.87	.28	-.16	-3.06	.002*				

\*p<.05, ÖİO: Öznel İyi Oluş, COE: Coopersmith Benlik Saygısı

Problemlili internet kullanımının yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarının verildiği Tablo 9 incelendiğinde, öznel iyi oluş ve benlik saygısının, problemlili internet kullanımı toplam varyansının %10’unu açıkladığı görülmektedir (F(2.382)=22.42 p<.05). Öznel iyi oluş ( $\beta$ =-.23, p<.05) ve benlik saygısının ( $\beta$ =-.16, p<.05) modele özgün katkısı anlamlıdır.

#### 4.4. Problemlı İnternet Kullanımının Cinsiyete Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulgular

Problemlı internet kullanımının cinsiyete göre farklılıklarını test etmek amacıyla yapılan Bağımsız *t*-testi sonuçları Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10. Problemlı İnternet Kullanımının Cinsiyete Dayalı Farklılıkları

	Cinsiyet	n	Ort.	Ss.	t	P
PİK	Kız	203	52.94	19.99	-5.04	.001*
	Erkek	182	64.57	24.73		

\* $p < .05$ , PİK: Problemlı İnternet Kullanımı

Tablo 10'da görüldüğü gibi, yapılan bağımsız grup *t* testi sonucunda, öğrencilerin problemlı internet kullanımının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı, erkeklerin problemlı internet kullanımı puanlarının ( $X=64.57$ ), kızların problemlı internet kullanımı puanlarından ( $X=52.94$ ) yüksek olduğu saptanmıştır ( $t = - 5.04$ ,  $p < .05$ ).

#### 4.5. Problemlı İnternet Kullanımının Okul Türüne Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulgular

Problemlı internet kullanımının okul türüne göre farklılıklarını test etmek amacıyla yapılan Bağımsız *t*-testi sonuçları Tablo 11'de verilmiştir.

Tablo 11. Problemlı İnternet Kullanımının Okul Türüne Dayalı Farklılıkları

	Okul Türü	N	Ort.	Ss.	t	p
PİK	Genel Lise	175	58.53	22.28	.05	.963
	Anadolu Lisesi	209	58.42	23.81		

\* $p < 0.05$ , PİK: Problemlı İnternet Kullanımı

Öğrencilerin problemlı internet kullanım puanlarının okul türü değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız grup *t* testi sonucunda, gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ( $t = .05$ ,  $p > .05$ ).

#### 4.6. Problemlı İnternet Kullanımının Sınıf Düzeyine Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulgular

Öğrencilerin problemlı internet kullanımında sınıf düzeyine göre farklılık olup olmadığı tek yönlü varyans analizi (One-way ANOVA) ile test edilmiştir. Sonuçlar Tablo 12'de gösterilmiştir.

Tablo 12. Problemlı İnternet Kullanımının Sınıf Düzeyine Dayalı Farklılıkları

	Kaynak	KT	Sd	KO	F	p
PİK	Gruplar Arası	3480.44	3	1160.15	2.20	.088
	Grup İçi	200924.26	381	527.36		
	Toplam	204404.69	384			

\* $p < 0.05$ , PİK: Problemlı İnternet Kullanımı, KT: Kareler Toplamı, Sd: Serbestlik Derecesi, KO: Kareler Ortalaması

Tablo 12'de görüldüğü gibi, öğrencilerin problemlı internet kullanımının sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (One-way ANOVA) sonucunda, gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

#### 4.7. Problemlı İnternet Kullanımının Gelir Düzeyine Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulgular

Öğrencilerin problemlı internet kullanımında gelir düzeylerine göre farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Bu noktada örneklemin parametrik ölçümlere uymamasından dolayı veriler nanparametrik istatistik yöntemlerden birisi olan Kruskal Wallis H testi ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 13'te gösterilmiştir.

Tablo 13. Problemlı İnternet Kullanımının Gelir Düzeyine Dayalı Farklılıkları

	Gelir düzeyi	N	Sıra ort.	Sd	$\chi^2$	P	Anlamlılığın kaynağı
PİK	0-700TL	53	157.32	4	18.228	.001*	4-1
	700-1250TL	129	180.25				
	1250-1850TL	98	190.45				
	1850-2650TL	66	229.82				
	2650TL ve Üstü	39	227.76				

\* $p < 0.05$ , PİK: Problemlı İnternet Kullanımı, Sd: Serbestlik Derecesi,  $\chi^2$ :Ki kare değeri, p: anlamlılık değeri, 1: 0-700TL, 2: 700-1250TL, 3: 1250-1850TL, 4: 1850-2650TL, 5: 2650TL ve Üstü

Yapılan analiz sonucunda katılımcıların gelir düzeyleri ile problemleri internet kullanımında anlamlı farklılığın olduğu belirlenmiştir. Ortaya çıkan anlamlılığın kaynağını bulmak amacıyla gruplar arasında Mann- Withney U testi uygulanarak anlamlılık incelenmiştir. Buna göre ailesinin gelir düzeyi 1850-2650 TL aralığında olan öğrencilerin problemleri internet kullanım düzeyleri ( $X= 69.67$ ), ailesinin gelir düzeyi 0-700 TL olanlardan ( $X= 47.96$ ) anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.

#### 4.8. Problemleri İnternet Kullanımının Annenin Eğitim Düzeyine Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulgular

Öğrencilerin problemleri internet kullanımında anne eğitim düzeyine yönelik farklılık olup olmadığı örneklemin bu noktada parametrik ölçümlere uymamasından dolayı veriler nanparametrik istatistik yöntemlerden birisi olan Kruskal Wallis H testi ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 14'te gösterilmiştir.

Tablo 14. Problemleri İnternet Kullanımının Annenin Eğitim Düzeyine Dayalı Farklılıkları

	Anne eğitim durumu	N	Sıra ort.	Sd	$\chi^2$	P	Anlamlılığın kaynağı
PİK	Okur-Yazar Değil	8	131	5	12.727	.026*	4-2
	İlkokul	155	173.87				
	Ortaokul	72	200.12				
	Lise	108	210.87				
	Üniversite	38	213.03				
	Lisansüstü+	4	257.63				

\* $p<0.05$  PİK: Problemleri İnternet Kullanımı, Sd: Serbestlik Derecesi,  $\chi^2$ :Ki kare değeri, p:anlamlılık değeri, 1: Okur-Yazar Değil, 2: İlkokul, 3: Ortaokul, 4: Lise, 5: Üniversite, 6: Lisansüstü+

Yapılan analiz sonucunda katılımcıların anne eğitim durumu ile problemleri internet kullanımları arasında anlamlı farklılığın olduğu belirlenmiştir. Ortaya çıkan anlamlılığın kaynağını bulmak amacıyla gruplar arasında Mann- Withney U testi uygulanarak anlamlılık incelenmiştir. Buna göre annesi lise mezunu olan öğrencilerin PİK puanlarının ( $X= 146.84$ ) ilkokul mezunu olanların puanlarından ( $X= 121.66$ ) anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.

#### 4.9. Problemleri İnternet Kullanımının Babanın Eğitim Düzeyine Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulgular

Öğrencilerin problemleri internet kullanımında baba eğitim düzeyine yönelik farklılık olup olmadığı örneklemin bu noktada parametrik ölçümlere uymamasından dolayı veriler

nanparametrik istatistik yöntemlerden birisi olan Kruskal Wallis H testi ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 15'te gösterilmiştir.

Tablo 15. Problemlü İnternet Kullanımının Babanın Eğitim Düzeyine Dayalı Farklılıkları

	Baba eğitim durumu	N	Sıra ort.	Sd	X <sup>2</sup>	P	Anlamlılığın kaynağı
PİK	Okur-Yazar Değil	2	157.75	5	5.476	0.361	-
	İlkokul	69	166.49				
	Ortaokul	72	194.42				
	Lise	148	197.47				
	Üniversite	83	204.99				
	Lisansüstü+	11	205.77				

\* $p < 0.05$  PİK: Problemlü İnternet Kullanımı, Sd: Serbestlik Derecesi, X<sup>2</sup>:Ki kare değeri, p: anlamlılık değeri

Yapılan analiz sonucunda katılımcıların baba eğitim durumu ile problemlü internet kullanımları arasında anlamlı farklılığın olmadığı belirlenmiştir.

#### 4.10. Problemlü İnternet Kullanımının İnternette Geçirilen Süreye Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulgular

Öğrencilerin problemlü internet kullanımında interneti kullanma sürelerine yönelik farklılık olup olmadığı örneklemin bu noktada parametrik ölçümlere uymamasından dolayı veriler nanparametrik istatistik yöntemlerden birisi olan Kruskal Wallis H testi ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 16'da sunulmuştur.

Tablo 16. Problemlü İnternet Kullanımının İnternet Kullanma Süresine Dayalı Farklılıkları

	Kullanma Süresi	N	Sıra ort.	Sd	X <sup>2</sup>	P	Anlamlılığın kaynağı
PİK	Günde Saatten Az	210	153.41	3	73.374	.000*	4-2, 4-1
	Günde 1-3 Saat	138	223.84				
	Günde 3-5 Saat	23	296				
	Günde 5 Saatten Fazla	14	313.68				

\* $p < 0.05$ , PİK: Problemlü İnternet Kullanımı, Sd: Serbestlik Derecesi, X<sup>2</sup>:Ki kare değeri, p: anlamlılık değeri, 1: Günde Saatten Az, 2: Günde 1-3 Saat, 3: Günde 3-5 Saat, 4: Günde 5 Saatten Fazla

Yapılan analiz sonucunda katılımcıların internet kullanma süreleri ile problemlü internet kullanımları arasında anlamlı farklılığın olduğu belirlenmiştir. Ortaya çıkan anlamlılığın kaynağını bulmak amacıyla gruplar arasında Mann- Withney U testi uygulanarak anlamlılık incelenmiştir. Buna göre günde 5 saatten fazla internet



kullananların PİK puanlarının ( $X= 193.25$ ), günde 1-3 saat ( $X= 108.83$ ) ve günde 1 saatten az ( $X= 107.12$ ) kullananlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.

#### 4.11. Problemlerli İnternet Kullanımının İnternet Kullanım Amacına Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulgular

Öğrencilerin problemlerli internet kullanımında interneti kullanma amacına yönelik farklılık olup olmadığı örneklemin bu noktada parametrik ölçümlere uymamasından dolayı veriler nanparametrik istatistik yöntemlerden birisi olan Kruskal Wallis H testi ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 17’de gösterilmiştir.

Tablo 17. Problemlerli İnternet Kullanımının İnternet Kullanım Amacına Dayalı Farklılıkları

	Kullanma amacı	N	Sıra ort.	Sd	$X^2$	P	Anlamlılığın kaynağı
PİK	Ödev-Ders	173	153.49	5	64.157	.000*	2-1, 5-1
	Oyun Oynamak	53	263.75				
	E-Posta Yollamak	17	135.62				
	Haber Takibi	36	179.49				
	Sohbet (Chat)	104	235.44				
	Alış Veriş	2	260				

\* $p<0$ . PİK: Problemlerli İnternet Kullanımı, Sd: Serbestlik Derecesi,  $X^2$ :Ki kare değeri, p:anlamlılık değeri, 1: Ödev-Ders, 2: Oyun Oynamak, 3: E-Posta Yollamak, 4: Haber Takibi, 5: Sohbet (Chat), 6: Alış Veriş

Yapılan analiz sonucunda öğrencilerin internet kullanma amaçları ile problemlerli internet kullanımları arasında anlamlı farklılığın olduğu belirlenmiştir. Ortaya çıkan anlamlılığın kaynağını bulmak amacıyla gruplar arasında Mann- Withney U testi uygulanarak anlamlılık incelenmiştir. Buna göre interneti oyun oynamak amacı ile kullanan öğrencilerin PİK puanlarının ( $X= 161.55$ ) ödev-ders yapmak amacıyla kullananlardan ( $X= 98.78$ ) anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Bununla beraber interneti sohbet (Chat) etmek amacıyla kullanan bireylerin PİK puanlarının ( $X= 175.01$ ) ödev-ders yapmak amacıyla kullananlardan ( $X= 117.35$ ) anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.

## 5. TARTIŞMA

Bu araştırmanın temel amacı, problemlı internet kullanımını, benlik saygısı ve öznel iyi oluş açısından incelemek ve benlik saygısı ve öznel iyi oluşun problemlı internet kullanımını yordamadaki rolünü belirlemektir.

Bu araştırma aynı zamanda problemlı internet kullanımının bazı demografik değişkenler (cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, ailenin gelir düzeyi, anne-baba eğitim düzeyi, internet kullanım süresi ve internet kullanım amacı) açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemeyi amaçlamaktaydı.

Bu bölümde araştırmanın yukarıda belirtilen amaçları çerçevesinde elde edilen bulguların literatür ışığında tartışılarak yorumlanmasına yer verilmiştir.

### 5.1. Problemlı İnternet Kullanımı ile Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişki ve Problemlı İnternet Kullanımının Yordanması

Yapılan bu araştırma sonucunda problemlı internet kullanımı ile benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir korelasyon olduğu bulunmuştur. Ayrıca benlik saygısı ve öznel iyi oluşun problemlı internet kullanımının anlamlı düzeyde yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir.

Bu bulgular düşük benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeyine sahip bireylerin problemlı internet kullanımına daha yatkın oldukları şeklinde yorumlanabilir. Literatürde bu bulguları destekleyecek nitelikte çalışmalar mevcuttur. Durak-Batıgün ve Kılıç (2011), yaptıkları çalışmada düşük yaşam doyumunun internet bağımlılığının önemli yordayıcısı olduğunu belirtmişlerdir. Turnalar-Kurtaran (2008), lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada benlik saygısı ile problemlı internet kullanımı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bir başka çalışmada, Berber-Çelik ve Odacı (2013), yaşam doyumunu ile problemlı internet kullanımı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Yine Çağır ve Gürkan (2010), yaptıkları çalışmada öğrencilerin problemlı internet kullanımları ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönde, problemlı internet kullanımları ile algılanan esenlik halleri arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki bulmuşlardır. Öte yandan Berber-Çelik ve Odacı (2011), yaptıkları çalışma sonucunda benlik saygısı ile problemlı internet kullanımı arasında ilişki olmamasıyla birlikte benlik saygısının problemlı internet kullanımının yordayıcısı olduğunu belirtmişlerdir.

Ergenlik dönemi bireyin sosyalleşmesi ve dış dünyayla ilişki kurması açısından önemli bir dönemdir. Gerek hem cinsleri ile gerekse karşı cins ile sağlıklı ilişkiler kurmak bu dönemin önemli görevleri arasındadır. Öte yandan düşük benlik saygısına sahip bireyler içe kapanık, kendine güvenmeyen, çekingen, kendisini ifade etmekte zorlanan bir

yapıya sahiptir. Düşük benlik saygısına sahip ergenin taşıdığı bu özellikler sosyalleşmesinin önünde önemli bir engel oluşturmaktadır. Bu nedenle gelişim döneminin bu önemli ihtiyacını karşılamak için birey alternatif kaynaklara yönelebilmektedir. Young ve diğerleri (2000) internetin aşırı utangaç ve sıkılgan bireylere gerçek yaşamda geliştiremedikleri ilişkiyi sanal ortamda kendilerini güvende hissederek gerçekleştirmelerine olanak sunduğunu belirtmiştir. Kişi internette takma ad kullanarak kendisini istediği kişinin yerine koyabilir, gerçek yaşamda olmadığı kişiyi sanal ortamda yaratabilir. Bu durum düşük benlik saygısına sahip ergenlerin kendilerini daha rahat ve güvende hissettikleri internet ortamına bağımlılık geliştirmelerine neden olabilir. Caplan (2005) kendini gösterme becerisi düşük olan öğrencilerin, yüz yüze iletişim yerine çevrimiçi iletişimi tercih ettiklerini, çevrimiçi sosyal iletişimin bireylerin interneti daha fazla kullanmasına neden olduğunu belirtmiştir. Odacı ve Kalkan (2010), problemlili internet kullanımı ile yalnızlık ve flört kaygısı arasında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmişlerdir. Ayrıca çevrim-içi ilişkiler kuran öğrencilerin diğer öğrencilerden anlamlı derecede yüksek düzeyde problemlili internet kullanımına sahip oldukları belirtilmiştir. E. Ceyhan (2010), problemlili internet kullanımının en önemli yordayıcısının "tanımadıkları kişilerle sosyal ilişkiler kurma" amacıyla internet kullanımı olduğunu belirtmiştir. Morahan-Martin ve Schumacher (2000), interneti daha çok yeni kişilerle tanışma, duygusal destek alma, çevrimiçi oyunlar oynama ve sosyal rahatlık amacıyla kullandıklarını belirtmişler. Chak ve Leung (2004) internet kullanım düzeyi ile çekingenlik düzeyi arasında doğru orantılı bir ilişki bulmuşlardır. İnternet kullanım düzeyi arttıkça çekingenlik düzeyi de artmaktadır.

Öznel iyi oluş, hoş duygulanım, hoş olmayan duygulanım ve yaşam doyumu öğelerinden oluşmaktadır. Öznel iyi oluşun yüksek olması, hoş olan duygulanımın hoş olmayan duygulanımdan üstün olmasına bağlıdır (Tuzgöl-Dost, 2005b). Hoş olmayan duygulanım suçluluk ve utanç, keder, kaygı ve sıkıntı, öfke, stres, depresyon, kıskançlık gibi öğeleri içermektedir (E. Diener ve diğerleri, 1999). Düşük öznel iyi oluşa sahip bireylerde problemlili internet kullanımının artmasına, hoş olmayan duygulanımın bu öğelerinin neden olduğu söylenebilir. Yang ve Tung'a (2007) göre de, bağımlılık, utangaçlık, depresyon ve özgüven eksikliği tarafından karakterize edilmiş kişilikteki öğrencilerin bağımlılı olma ihtimali, bu karakterde olmayan öğrencilerden daha yüksektir. Caplan (2002) yaptığı araştırmada depresyon, yalnızlık, utangaçlık ve benlik saygısı gibi değişkenlerini içeren psikososyal sağlık değişkenleri ile problemlili internet kullanımının ilişkili olduğu bulmuştur. Sonuçlar ayrıca bireyin yüz yüze etkileşim yerine bilgisayar ortamında sosyal etkileşimi tercih etmesinin genellenmiş problemlili internet kullanımının nedenleri, gelişimi ve sonuçlarında rol oynadığını ileri sürmektedir. Tsai ve Lin (2003) ergenlerin çoğunun internetin kendisine değil, internet üzerindeki etkinliklere bağımlılı

olduklarını belirtmişlerdir. Ayrıca, internet dünyası ergenlerin depresyonlarını açığa çıkarıp atabilecekleri bir yer gibi görünmektedir. Sonuç olarak bu araştırmanın bulgularının literatürde ilgili değişkenlere ilişkin mevcut birçok bulguyu desteklediği görülmektedir.

## **5.2. Demografik Değişkenler**

Bu araştırmada problemlili internet kullanımı ile cinsiyet, ailenin gelir düzeyi, annenin eğitim düzeyi, internette geçirilen süre ve internet kullanım amacı arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Bunun yanında problemlili internet kullanımının, okul türü, sınıf düzeyi ve babanın eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ortaya çıkan sonuçlar literatürdeki ilgili bulgularla karşılaştırılmış ve yorumlanmıştır.

### **5.2.1. Problemlili İnternet Kullanımının Cinsiyete, Okul Türüne ve Sınıf Düzeyine Dayalı Farklılığı**

Araştırma sonucuna göre erkeklerin problemlili internet kullanımı puanlarının, kızların problemlili internet kullanımı puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Literatür incelendiğinde cinsiyet açısından farklı bulguların olduğu gözlenmiştir. Chou, Codron ve Belland (2005), internet bağımlılığı konusunda yapılan çalışmaları derledikleri bir çalışmada, cinsiyet değişkenine ilişkin bu farklı bulgulara dikkat çekmişlerdir ve bu durumun araştırmaların yöntemlerindeki ve örneklem seçimlerindeki farklılıklardan kaynaklandığına değinmişlerdir. Yang ve Tung (2007), yaptıkları çalışmada erkeklerin internet bağımlısı olma olasılığının kızlara göre 2,6 kat daha fazla olduğu belirlemişlerdir. Literatürde bu bulguyu destekleyen çalışmalar (Morahan-Martin ve Schumacher 2000; Frangos, Frangos ve Kiohos 2010; Odacı ve Kalkan 2010; Leung ve Lee 2012; Büyükkşahin-Çevik ve Çelikkaleli 2010; Berber-Çelik ve Odacı 2011; Durak-Batıgün ve Kılıç, 2011; Berber-Çelik ve Odacı 2013; Odacı 2013) olduğu gibi, farklılığın bulunmadığı (Kim ve diğerleri 2006; Khazaal ve diğerleri 2008; Balcı ve Gülnar 2009; Odacı 2013) çalışmalar ve farklılığın kızların lehine olduğu (Doğan ve diğerleri, 2008; Odacı, 2011) olduğu çalışmalar bulunmaktadır. Bununla birlikte erkeklerin bilgisayar oyunlarına daha düşkün olmaları ve internete farklı ortamlardan ulaşmada kızlara göre daha rahat olmalarının bu sonuçta etkili olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmada problemlili internet kullanımının okul türüne göre farklılaşmadığı bulgulanmıştır. Literatürde okul türüne dayalı farklılığı araştıran çalışmaların sayısı oldukça azdır. Gürcan (2010), yaptığı çalışmada genel lise ve meslek lisesi öğrencilerinin problemlili internet kullanımı toplam puanları Anadolu lisesi ve İmam Hatip lisesi öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu belirtmiştir. Bu iki çalışma arasındaki

farkın Gürcan'ın (2010) çalışmasında meslek lisesi ile Anadolu lisesini karşılaştırmasından kaynaklandığı düşünülebilir. Bu iki lise arasında akademik beklenti açısından önemli düzeyde fark vardır. Meslek lisesine giden öğrenciler mesleki eğitim ağırlıklı dersler görmektedir ve liseden mezun olduklarında meslek sahibi olmaktadır. Anadolu lisesine giden öğrencilerin meslek sahibi olmalarının önünde üniversite sınavı vardır. Bu nedenle ders çalışmaya daha fazla zaman ayırmakta ve daha çok akademik başarı hedeflenmektedir. Bu çalışmada ise Anadolu lisesi ile genel lise karşılaştırılmıştır. Ülkemizde son dönemde genel lise kavramının kaldırılarak bütün okulların Anadolu lisesine dönüştürülmesi bu iki okul türü arasındaki farkı ortadan kaldırdığı düşünülebilir. Ayrıca problemlerli internet kullanımında en riskli grubun ergen öğrenci grubu olduğu düşünüldüğünde, bu durumda bu çalışmanın sonucuna etki ettiği düşünülmektedir.

Analizler sonucunda problemlerli internet kullanımının sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı bulgulanmıştır. Literatürde bu bulguyu destekleyen ve desteklemeyen çalışmalar mevcuttur. Gürcan (2010) yaptığı çalışmada bu çalışmayı destekler nitelikte bir sonuç bulurken, Yıldız (2010)' da yaptığı çalışmada lise 2. sınıf öğrencilerinin daha fazla problemlerli internet kullanım oranına sahip olduklarını bulmuştur.

TÜİK 2011 araştırma verilerine göre bilgisayar ve internet kullanım oranlarının en yüksek olduğu yaş grubu 16–24 yaş grubudur. Ülkemizde lise eğitim döneminin 14–19 yaş aralığına denk gelmesi bu araştırmanın sonucunun nedeni olarak düşünülebilir. Ayrıca Yörükoğlu (2004) ergenlik döneminin 15–21 yaş aralığına denk geldiğini belirtmiştir. Bu anlamda çalışmanın yürütüldüğü sınıf düzeyleri olan 9, 10, 11 ve 12. sınıfa devam eden öğrencilerin içinde buldukları yaş aralığı yüzünden benzer gelişim özelliklerine sahip olmaları nedeniyle aynı gelişimsel özellikleri sergiledikleri kanaatine varılmıştır. Aynı gelişimsel özellikleri taşıyan bu öğrencilerin benzer sorunlar yaşamaları problemlerli internet kullanımı konusunda farklılaşmalarının nedeni olarak görülmektedir.

### **5.2.2. Problemlerli İnternet Kullanımının Gelir Düzeyi ve Anne-Baba Eğitim Düzeyine Dayalı Farklılığı**

Araştırma sonucuna göre ailesinin gelir düzeyi 1850–2650 TL aralığında olan öğrencilerin problemlerli internet kullanım düzeyleri, ailesinin gelir düzeyi 0–700 TL olanlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.

Durak-Batıgün ve Kılıç (2011), üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, üst sosyo-ekonomik düzeyde yer alan öğrencilerin orta ve alt sosyo-ekonomik düzeydeki öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek internet bağımlılığı puanlarına sahip oldukları belirtmişlerdir. Yıldız (2010), lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada 1500TL ve üzeri aylık geliri olan öğrencilerin daha düşük gelirdekilere problemlerli internet kullanımım

puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğunu belirtmiştir. Yine Sevindik (2011) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada, öğrencilerin ailelerinin gelir seviyesi yükseldikçe problemlerle internet kullanımının arttığı sonucuna ulaşmıştır. Bununla birlikte literatürde bu araştırmanın sonucunu desteklemeyen çalışmalarda mevcuttur. Leung ve Lee (2012), Hong Kong'da 9–19 yaş arasındaki 718 çocuk ve ergenle yüz yüze görüşme yaparak veri toplamışlardır. Analiz sonuçlarına göre ergen internet bağımlıları, düşük gelirli ailelere mensupturlar.

Üst sos-ekonomik düzeye sahip olan öğrencilerin maddi imkan gerektiren internete daha kolay ulaştıkları düşünülmektedir. Bu öğrencilerin internete gerek evlerinden gerekse dışarıdan ulaşımı destekleyebilecek ekonomik rahatlığa sahip olmaları, internete daha fazla bağımlılık geliştirmelerinin nedeni olarak görülmektedir.

Problemlerle internet kullanımının anne-baba eğitim durumuna göre farklılaşarak farklılaşmadığına bakıldığında, annesi lise mezunu olan öğrencilerin problemlerle internet kullanım puanlarının ilköğretim mezunu olanların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Bununla birlikte baba eğitim durumu ile problemlerle internet kullanımları arasında anlamlı farklılığın olmadığı görülmektedir. Literatürde problemlerle internet kullanımını anne-baba eğitim düzeyine göre değerlendiren çok fazla araştırma bulunmamasına rağmen, Büyükşahin-Çevik ve Çelikkaleli (2010)'da yaptıkları çalışmada bu bulguyu destekleyen sonuçlar bulmuşlardır. Yaptıkları çalışma sonucunda annesi "lise mezunu" olan ergenlerin internet bağımlılık puan ortalamasının, annesi "okur-yazar olmayan" ve "ilköğretim mezunu" olan ergenlerin internet bağımlılık puan ortalamasından anlamlı bir biçimde daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Yine bu çalışmada problemlerle internet kullanımının baba eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı sonucu bulunmuştur. Bir başka çalışmada öğrencilerin anne ve baba öğrenim durumlarına göre problemlerle internet kullanımları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (Yıldız, 2010). Ergenlerin problemlerle internet kullanımının anne eğitim düzeyine göre değişmesi, ülkemizde çocuk eğitimiyle annenin daha fazla ilgili olmasına bağlanabilir.

### **5.2.3. Problemlerle İnternet Kullanımının İnternette Geçirilen Süre ve İnternet Kullanım Amacına Dayalı Farklılığı**

Araştırma sonucunda demografik değişkenlere göre elde edilen bir diğer farklılık da internet kullanım süresi ile ilgilidir. Buna göre günde 5 saatten fazla internet kullananların problemlerle internet kullanım puanlarının, günde 1-3 saat ve günde 1 saatten az kullananlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer bir sonuç Odacı ve Kalkan'ın (2010), üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada ortaya çıkmıştır. Araştırma sonucuna göre günlük ortalama 5 saatten fazla internet kullanan öğrencilerin,

günlük 1-5 saat arası ve 1 saatten az kullananlara göre anlamlı derecede yüksek problemlili internet kullanımına sahip oldukları görülmüştür.

Chou ve Hsiao (2000), Tayvan'da bulunan 12 üniversiteden toplam 910 öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmada bağımlıların interneti bağımlı olmayanlara göre 3 kat daha fazla kullandıkları sonucuna ulaşmışlardır. Morahan-Martin ve Schumacher (2000), patolojik internet kullanımını haftalık kullanım saatlerine göre değerlendirdikleri çalışmalarının sonucuna göre, patolojik internet kullanıcıları, haftada ortalama 9-16 saat internette zaman geçirirken, sınırlı belirti gösterenler 3-7 saat, belirti göstermeyenler ise ortalama 2,5 saatlerini İnternette geçirmektedirler. Kubey ve diğerleri (2001), 572 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada internet kullanım sürelerinin bağımlı olanların bağımlı olmayanlara göre daha fazla olduğu belirtmişlerdir. Bir başka çalışmada, çalışmaya katılan Tayvanlı ergenlerin neredeyse tamamının internet kullanım süresini azaltmayı denediğini ancak başarılı olamadıklarını, bu nedenle ailelerine internet kullanım süreleri hakkında yalan söyledikleri belirtilmiştir (Tsai ve Lin, 2003). Yine Tayvan'da yapılan bir başka araştırmada, internet bağımlısı olan ergenlerin bağımlı olmayanlara göre internette iki kat daha fazla zaman geçirdikleri ve internette harcanan haftalık zaman ile internet bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Yang ve Tung 2007). Görüldüğü gibi literatürdeki birçok araştırma, ( Anderson, 2001; Khazaal ve diğerleri, 2008; Frangos ve diğerleri, 2010; Balcı ve Gülnar, 2009; Tahiroğlu ve diğerleri, 2010; Durak-Batıgün ve Kılıç, 2011) araştırmanın bu sonucunu desteklemektedir. Tüm bu araştırmalardan hareketle interneti uzun süre kullanmanın bağımlılığa yol açtığı söylenebilir.

Bu araştırmadan problemlili internet kullanımının internet kullanım amacına göre farklılaştığı bulgulanmıştır. Buna göre interneti oyun oynamak amacı ile kullanan öğrencilerin problemlili internet kullanım puanlarının, ödev-ders yapmak amacıyla kullananlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Bununla beraber interneti sohbet (Chat) etmek amacıyla kullanan bireylerin problemlili internet kullanım puanlarının ödev-ders yapmak amacıyla kullananlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatürdeki bir çok araştırma bu bulguyu desteklemektedir.

Chou ve Hsiao (2000), interneti problemlili şekilde kullananların www sitelerine girmeye, e posta göndermeye ve online oyun oynamaya daha yatkın oldukları belirtmişlerdir. Morahan-Martin ve Schumacher (2000), yaptıkları çalışmada erkeklerin kadınlara göre daha fazla patolojik internet kullanıcısı oldukları ve interneti daha çok yeni kişilerle tanışma, duygusal destek alma, çevrimiçi oyunlar oynama ve sosyal rahatlık amacıyla kullandıklarını belirtmişlerdir. Yine Morahan-Martin ve Schumacher (2003)'de 277 kişi üzerinde yaptıkları çalışmada yalnız ve yalnız olmayan kişiler ile internet kullanım

alışkanlıkları ve internetin sosyal etkileşimleri üzerindeki etkilerini karşılaştırmışlardır. Çalışma sonucuna göre yalnız olan kişiler olmayanlara göre internette daha fazla zaman geçirmeye, e posta göndermeye ve interneti duygusal destek almak, yeni insanlarla tanışmak, benzer ilgi alanlarına sahip başkaları ile iletişim kurmak için kullanmaya daha yatkın oldukları sonucunu bulmuşlardır. Yen ve diğerleri (2007) , yaptıkları çalışmada internet kullanım amaçlarına göre ilk sırayı çevrimiçi oyun oynamak ve bunu sırasıyla çevrimiçi sohbet etmek, e posta göndermek ve yetişkin porno sitelerine girmek izlemiştir. Benzer şekilde Chak ve Leung (2004), internet bağımlısı olan kişilerin özellikle chat, e-posta, internet oyunları gibi aktiviteleri daha çok kullandıklarını saptanmışlardır. Khazaal ve diğerleri (2008), problemlili internet kullanımı ile çevrimiçi oyun oynama arasında pozitif korelasyon bulunmuştur.

Tüm bu bulgular ışığında interneti eğlence amacıyla kullanmanın problemlili internet kullanımını artırdığı söylenebilir. Berber-Çelik ve Odacı (2011), Problemlili internet kullanımının bilgisayar kullanım amacına göre farklılaştığı, interneti eğlence ve iletişim amaçlı kullanan öğrencilerin problemlili internet kullanımı puanlarının, interneti eğitim amaçlı kullanan öğrencilerin puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Yine E. Ceyhan (2010), problemlili internet kullanımını, "eğlenme" amacı ile internet kullanımı, "tanıdıkları ve yakınları ile iletişim kurma" amacı ile internet kullanımının da önemli bir biçimde yordadığı belirtmişlerdir. Ayrıca Leung ve Lee (2012), internet bağımlılarının interneti eğlence amaçlı kullanmaya, çevrimiçi oyun oynamaya ve sosyal sitelere girmeye daha yatkın olduklarını belirtmişlerdir. Öte yandan Yang ve Tung'a (2007) göre İnternetin eğlence amaçlı kullanımı lise öğrencileri için motive edici en büyük faktördür ve bunu bilgi arama takip etmektedir.



## **6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER**

### **6.1. Sonuçlar**

Bu araştırmada lise öğrencilerinin benlik saygısı ve öznel iyi oluşları ile problemlili internet kullanımları arasındaki ilişkiler ve buna ilaveten problemlili internet kullanımının cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, ailenin gelir durumu, anne-babanın eğitim düzeyi, internette geçirilen süre ve interneti kullanım amacı gibi demografik değişkenler bakımından anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular şu şekilde özetlenebilir:

Araştırmanın bağımsız değişkenleri olan benlik saygısı ve öznel iyi oluş ile araştırmanın bağımlı değişkeni olan problemlili internet kullanımı arasında negatif yönde ve anlamlı ilişkiler ortaya çıkmıştır. Benlik saygısı ve öznel iyi oluş problemlili internet kullanımını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Demografik değişkenler bakımından problemlili internet kullanımının cinsiyete, ailenin gelir düzeyine, internette geçirilen süreye, internet kullanım amacına ve annenin eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı, ancak okul türü, sınıf düzeyi ve babanın eğitim düzeyi içinse bir fark ortaya çıkmamıştır.

### **6.2. Öneriler**

#### **6.2.1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler**

1. İnternetin sağlıklı ve yararlı kullanılabilmesine, ergenleri gerçek sosyal ilişkilere yöneltmeye, benlik saygılarını, öz güvenlerini ve öznel iyi oluşlarını yükseltmeye yönelik alternatif etkinlikler içeren eğitim programları ve sosyal aktiviteler düzenlenerek öğrenciler bilinçlendirilebilir.

2. Okularda ebeveynler ve öğretmenler internetin zararlı kullanımı konusunda bilgilendirilebilir, buna yönelik seminerler ve eğitim çalışmaları düzenlenebilir.

3. Çocuk ve ergenlerin zihinsel, sosyal, duygusal ve cinsel gelişimlerini olumsuz yönde etkileyecek internet sitelerinin kontrol edilebilir olmasına yönelik önlemler (filtreleme gibi) alınabilir.

4. Ergenlerde problemlili internet kullanımını önleyici ve giderici psikolojik danışma müdahaleleri düzenlenebilir.

### **6.2.2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler**

1. Farklı yaş gruplarındaki öğrenciler ile benzer çalışmalar yapılarak, problemlili internet kullanımı konusunda risk grupları belirlenebilir.

2. Çeşitli psikolojik danışma kuramlarına dayalı müdahale programlarının etkililiğini ortaya koyacak çalışmalar yapılabilir.

## 7. KAYNAKLAR

- Akın, A. ve İskender, M. (2011). İnternet addiction and depression, anxiety and stress. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3 (1), 138-148.
- Anderson, K. J. (2001). Internet use among college students: An exploratory study. *Journal of American College Health*, 50 (1), 21-26.
- Arısoy, Ö. (2009a). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 2009(1), 55–67.
- Arısoy, Ö. (2009b). İnternet bağımlılığı. Tamam, L. (Ed.), *Dürtü Kontrol Bozuklukları içinde* (s. 343–402). Ankara: HYB.
- Arslan, H., Çoklar, A. N. ve Şahin, İ.(2012). Rehber öğretmenlerin; internete yönelik rehberlik açısından yeterliklerinin değerlendirilmesi. *e- Journal of New World Sciences Academy NWSA- Education Sciences*, 7 (1), 241-250.
- Arslan, S. (2011). The analysis of relationship between school bullying, perceived parenting styles and self-esteem in adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 1798-1800.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Darly, J. B. and Nolen-Hoeksema, S. (2002). *Psikolojiye giriş*(2. Baskı)(çev: Yavuz Alogan). Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Aydın, B. ve Sarı, S. V. (2011). Internet addiction among adolescents: the role of self esteem. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 3500–3505.
- Balcı, Ş. ve Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk İletişim*, 6 (1), 5-22.
- Balkıs, M. ve Duru, E. (2012). Başarısızlık korkusu-benlik değeri ilişkisinde benlik saygısı ve erteleme eğiliminin doğrudan ve dolaylı rolleri. *International Journal of Human Sciences*, 9(2), 1075- 1093.
- Bayat, B. (2003). Bireylerin benlik algısı (benlik tasarımları) sistemi ve bu sistemin davranışları üzerindeki rolü. *Kamu-İş*, 7(2), 2-11.
- Baymur, F. (1994). *Genel psikoloji*. İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Bayraktar, F. Sayıl, M. ve Kumru, A. (2009). Liseli ergenler ve üniversiteli gençlerde benlik saygısı: Ebeveyn ve akrana bağlanma, empati ve psikolojik uyum değişkenlerinin rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 48-63.
- Beard, K. W. and Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Cyber Psychology & Behavior*, 4 (3), 377–383.
- Ben-Zur, H. (2003). Happy adolescents: The link between subjective well-being, internal resources, and parental factors. *Journal of Youth and Adolescence*. 32 (2) , 67–79.
- Berber-Çelik, Ç. ve Odacı, H. (2011, Eylül). Kendilik algısı ve benlik saygısının problemlili internet kullanımı üzerindeki yordayıcı rolü. 5th International Computer & Instructional Technologies Symposium, Fırat Üniversitesi, Elazığ.

- Berber-Çelik, Ç. ve Odacı, H. (2013). The relationship between problematic internet use and interpersonal cognitive distortions and life satisfaction in university students. *Children and Youth Services Review*, 35, 505–508.
- Biswas-Diener, R. and Diener, E. (2006). The subjective well-being of the homeless, and lessons for happiness. *Social Indicators Research*, 76, 185–205.
- Biswas-Diener, R., Vittersø, J. and Diener E. (2009). The Danish effect: beginning to explain high well-being in Denmark. *Social Indicators Research*, 97, 229-246.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (4. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyükşahin-Çevik, G. ve Çelikkaleli, Ö. (2010). Ergenlerin arkadaş bağıllığı ve internet bağımlılığının cinsiyet, ebeveyn tutumu ve anne-baba eğitim düzeylerine göre incelenmesi. *Ç. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19 (3), 225–240.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18, 553–575.
- Caplan, S.E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*, 721-736.
- Ceyhan, E., Ceyhan, A. A., Gürcan, A. (2007). The validity and reliability of the problematic internet usage scale. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 7 (1), 411–416.
- Ceyhan, E. (2008). Ergen ruh sağlığı açısından bir risk faktörü: İnternet bağımlılığı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15 (2), 109–116.
- Ceyhan, A. A. ve Ceyhan, E., (2009). “Ergenlerde problemlerli internet kullanım ölçeği (PİKÖ-E) geliştirme çalışmaları”, X. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 21–23 Ekim 2009, Çukurova Üniversitesi, s. 2.
- Ceyhan, E. (2010). Problemlerli internet kullanım düzeyi üzerinde kimlik statüsünün, internet kullanım amacının ve cinsiyetin yordayıcılığı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10 (3), 1323-1355.
- Chak, K. and Leung, L. (2004). Shyness and locus of control as predictors of internet addiction and internet use. *Cyber Psychology & Behavior*, 7 (5), 559-570.
- Chapman, P. L. and Mullis, A. K. (2002). Readdressing gender bias in the Coopersmith self-esteem inventory-short form. *The Journal of Genetic Psychology*, 163(4), 403-409.
- Chou, C. and Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The Taiwan college students' case. *Computers & Education* 35, 65-80.
- Chou, C., Condrón, L. and Belland, J. C. (2005). A review of the research on internet Addiction. *Educational Psychology Review*, 17( 4), 363-388.
- Cüceloğlu, D. (2006). *Yeniden insan insana* (36. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çağır, G. ve Gürgan, U. (2010). Lise ve üniversite öğrencilerinin problemlerli internet kullanım düzeyleri ile algılanan iyilik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13 (24), 70–85.

- Çakır, H. (2007). Geleneksel gazetecilik karşısında internet gazeteciliği. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22 (1), 123–149.
- Çakır, Ö., Horzum, M. B. ve Ayas, T. (2013). İnternet bağımlılığının tanımı ve tarihçesi. M. Kalkan ve C. Kaygusuz (Ed.), *İnternet Bağımlılığı Sorunlar ve Çözümler* (s.1-16). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Çelik, Ş. (2008). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal zeka açısından incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Çeçen, A. R. ve Koçak, E. (2007). Deneysel bir çalışma: İlköğretim II. kademe öğrencilerine uygulanan benlik saygısı programının öğrencilerin benlik saygısı üzerindeki etkisi. *Eurasian Journal of Educational Research*, 27, 59-68.
- Çevik, N. (2010). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordayan bazı değişkenler. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.
- Derbyshire, K. L., Lust, K. A., Schreiber, L. R. N., Odlaug, B. L., Christenson, G. A., Golden, D. J., et al. (2013). Problematic internet use and associated risks in a college sample. *Comprehensive Psychiatry*, <http://www.sciencedirect.com/science/journal/0010440X> adresinden 25 Nisan 2013 tarihinde edinilmiştir.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E., Oishi, S and Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403–425.
- Diener, E. and Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7(3), 181-185.
- Diener, E. Sapyta, J.J. and Suh E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9, 33-37.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. and Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302.
- Doğan, H., Işıklar, A. ve Eroğlu, S. E. (2008). Ergenlerin problemleri internet kullanımının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 106-124.
- Durak-Batıgün, A. ve Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26 (67), 1–10.
- Elliot, C.G., Colangelo, M. F. and Gelles, R. J. (2005). Mattering and suicide ideation: establishing and elaborating a relationship. *Social Psychology Quarterly*, 68(3), 223–238.

- Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7 (4), 975-989.
- Eryılmaz, A. (2010). Ergenlerde Öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile akademik motivasyon arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri*, 13, 77-84.
- Eryılmaz, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşu ile olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24, 209-215.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 139-151.
- Eryılmaz, A. ve Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11 (3), 189-203.
- Esen, E. ve Müge-Siyez, D. (2011). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 127-138.
- Frangos, C. C., Frangos C. C. and Kiohos, A. P. (2010). Internet addiction among Greek university students: Demographic associations with the phenomenon, using the Greek version of Young's internet addiction test. *International Journal of Economic Sciences and Applied Research*, 3 (1), 49-74.
- Gençer, S. L. (2011). Ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılık durumlarının internet kullanım profilleri ve demografik özelliklere göre farklılıklarının incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Goldberg, M. D. (1996, July). Goldberg's message. <http://users.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html> adresinden 04 Nisan 2013 tarihinde edinilmiştir.
- Gönül, A.S. (2002). Patolojik internet kullanımı (İnternet bağımlılığı/kötüye kullanımı). *Yeni Symposium*, 40 (3), 105-110.
- Güler, Ç. Y. ve İşmen-Gazioğlu, A. E. (2008). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinde öznel iyi olma hali, psikiyatrik belirtiler ve bazı kişilik özellikleri: Karşılaştırmalı bir çalışma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 107-114.
- Gürçan, N. (2010). Ergenlerin problemleri internet kullanımları ile uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Güvenir, H. A. (2005). Türkiye'de internet. *Dergi Bilkent*, 4, 8-9.
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y. ve Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7 (18), 25-42.
- Hamarta, E. ve Demirbaş, E. (2009). Lise öğrencilerinin utangaçlık ve benlik saygılarının fonksiyonel olmayan tutumlar açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21, 239-247.
- İlhan, T. ve Özbay, Y. (2010). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (34), 109-118.

- Kapıcı, E. G. (2004). İlköğretim öğrencilerinin zorbalığa maruz kalma türünün ve sıklığının depresyon, kaygı ve benlik saygısıyla ilişkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 37 (1), 1–13.
- Karasar, N. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemi* (18. Baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Karatzias, A., Chouliara, Z., Power, K. and Swanson, V. (2006). Predicting general well-being from self-esteem and affectivity: An exploratory study with Scottish adolescents. *Quality of Life Research*, 15, 1143–1151.
- Kayaoğlu, A. (2004). Sosyal karşılaştırma kuramı. S. Ünlü (Ed.) Sosyal Psikoloji içinde (s. 249-250). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayını. <http://books.google.com.tr/books?id=TFoYuhssKpoC&printsec=frontcover&hl=tr#v=onepage&q&f=false> adresinden 25. Nisan 2013 tarihinde edinilmiştir.
- Kayri, M. ve Günüş, S. (2009). İnternet bağımlılık ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 42 (1), 157-175.
- Kernis, M. H. (2005). Measuring self-esteem in context: The importance of stability of self-esteem in psychological functioning. *Journal of Personality*, 73:6, 1569-1606.
- Khazaal, Y., Billieux, J., Thorens, G., Khan, R., Louati, Y., Scarlatti, E., et al. (2008). French validation of the internet addiction test. *Cyber Psychology & Behavior*, 11 (6), 703–706.
- Kim, J. U. (2008). The effect of a R/T group counseling program on the internet addiction level and self-esteem of internet addiction university students. *International Journal of Reality Therapy*, 27 (2), 4-12.
- Kim, K., Ryu, E., Chon, M. Y., Yeun, E. J., Choic, S. Y., Seod, J.S., et al. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 43, 185–192.
- Konu, A. I., Lintonen, T. P., and Rimpela, M. K. (2002). Factors associated with schoolchildren's general subjective well-being. *Health Education Research Theory & Practice*, 17 (2), 155-165.
- Köknel, Ö. (1999). *Kaygıdan mutluluğa kişilik* (15. Baskı). İstanbul: Akdeniz Yayıncılık.
- Kubey, R. W., Lavin, L. J. and Barrows, J. R. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: Early findings. *Journal of Communication*, 51 (2), 366-382.
- Kulaksızoğlu, A.(2002). *Ergenlik Psikolojisi* (5. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Latifoğlu, G. (2012). Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile sosyal becerileri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi [Özel sayı]. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2, 55-64.
- Lawrence, D. (2006). *Enhancing self-esteem in the classroom* (3. Edition). London: Paul Chapman Publishing.
- Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K. and Downs, D. L. (1995). Self-Esteem as a interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68 (3), 518-530.

- Leung, L. and Lee, P. S. N. (2012). Impact of internet literacy, internet addiction symptoms, and internet activities on academic performance. *Social Science Computer Review*, 30 (4), 403–418.
- McGee, R. and Williams, S. (2000). Does low self-esteem predict health compromising behaviours among adolescents? *Journal of Adolescence*, 23, 569–582.
- Morahan-Martin, J. and Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16, 13-29.
- Morahan-Martin, J. and Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the internet. *Computers in Human Behavior*, 19, 659–671.
- Numanoğlu, G. ve Bayır, Ş. (2012). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre internet kullanımları. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10 (2), 295–323.
- Odabaşı, H. F., Kabakçı, I. Ve Çoklar, A. N. (2007). *İnternet, çocuk ve aile*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Odacı, H. (1994). Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi öğrencilerinin yalnızlık, benlik saygısı ve yakın ilişkiler kurabilme düzeylerinin ve bu düzeyler arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Odacı, H. (2011). Academic self-efficacy and academic procrastination as predictors of problematic internet use in university students. *Computers & Education*, 57, 1109–1113.
- Odacı, H. (2013). Risk-taking behavior and academic self-efficacy as variables accounting for problematic internet use in adolescent university students. *Children and Youth Services Review*. 35, 183–187.
- Odacı, H. ve Berber-Çelik, Ç. (2011, Eylül). Üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımlarının akademik öz-yeterlik, akademik erteleme ve yeme tutumları ile ilişkisi, 5th International Computer & Instructional Technologies Symposium, Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Odacı, H. ve Kalkan, M. (2010). Problematic internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers & Education*, 55, 1091–1097.
- Özbay, Y. (2008). Kişisel rehberlik. Can, G. (Ed.), *Psikolojik Danışma ve Rehberlik İçinde* (s.118-146). Ankara: Pegem Akademi.
- Özcan, N. K. ve Buzlu, S. (2005). Problemleri internet kullanımını belirlemede yardımcı bir araç: "İnternette bilişsel durum ölçeği"nin üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenilirliği. *Bağımlılık Dergisi*, 6 (1), 19-26.
- Özen, Y. ve Gülaçtı, F. (2010). Benlik-kavramı ve benliğin gelişimi bilen benliğe gereksinim var mı?. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12 (2), 21-37.
- Özgen, F. (2012). Ç.O.M.Ü beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış mezuniyet tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale.
- Palti, C. (2012). Üniversiteye hazırlanan lise son sınıf öğrencilerinde yükseköğretime geçiş sınavı öncesi ve sonrasında benlik saygısı, sınav kaygısı ve durumluk –



sürekli kaygı düzeyleri. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

- Pişkin, M. (1996). Self-Esteem, locus of control and academic achievement of secondary school children both in England and Turkey. Yayınlanmamış doktora tezi, University of Leicester, İngiltere.
- Pişkin, M. (2003). Özsaygı geliştirme eğitimi. Kuzgun, Y. (Ed.), *İlköğretimde Rehberlik İçinde* (s. 95-123). Ankara : Nobel Yayınları.
- Saföz-Güven, İ. G. (2008). Fen ve genel lise öğrencilerinin cinsiyet ve sosyometrik statülerine göre öznel iyi oluş düzeyleri, genel sağlık örüntüleri ve psikolojik belirti türleri. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Sevindik, F. (2011). Fırat üniversitesi öğrencilerinde problemlili internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Schimmack, U. and Diener, E. (2003). Predictive validity of explicit and implicit self-esteem for subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 37, 100–106.
- Schimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto, V. and Ahadi, S. (2002). Culture, personality, and subjective well-being: integrating process models of life satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (4), 582–593.
- Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck, P. E., Khosla, U. M. and McElroy S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57, 267–272.
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., et al. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17, 207–216.
- Suler, J. (1999). To get what you need healthy and pathological internet use. *Cyber Psychology and Behavior*, 2, 385-394. <http://users.rider.edu/~suler/psycyber/getneed.html> adresinden 21 Nisan 2013 tarihinde edinilmiştir.
- Şahin, M. (2012). The relationship between the cyberbullying/cybervictimization and loneliness among adolescents. *Children and Youth Services Review*, 34, 834-837.
- Şenormancı, Ö., Konkan, R. ve Sungur, M. Z. (2010). İnternet bağımlılığı ve bilişsel davranışçı terapisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 261-268.
- Tahiroğlu, A. Y., Çelik, G. G., Fettahoğlu, Ç., Yıldırım, V., Toros, F., Avcı, A. ve diğ. (2010). Psikiyatrik bozukluğu olan ve olmayan ergenlerde problemlili internet kullanımı. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 47. 241-246.
- Tel, M. ve Köksalan, B. (2009). Günümüzde yeni bir boş zaman aktivitesi olarak internet: öğretim üyeleri örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8 (28), 262–272. <http://www.esosder.org/?sayfa=dergelist&aranan=1> adresinden 18 Nisan 2013 tarihinde edinilmiştir.
- Terzi, Ş. ve Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (31), 1-11.

- Tsai, C. C. and Lin, S. S. J. (2003). Internet addiction of adolescents in Taiwan: An interview study. *Cyber Psychology & Behavior*, 6 (6), 649–652.
- Tuncer, N. (2001). Çocuklar ve yasalar. *Türk Kütüphaneciliği*, 15 (4), 427-435.
- Turnalar-Kurtaran, G. (2008). İnternet bağımlılığını yordayan değişkenlerin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Tuzgöl-Dost, M. (2004). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Tuzgöl-Dost, M. (2005a). Öznel iyi oluş ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (23), 103–110.
- Tuzgöl-Dost, M. (2005b). Ruh sağlığı ve öznel iyi oluş. *Eurasian Journal of Educational Research*, 20, 223-231.
- TÜİK, (2010). <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=6308>. adresinden 01 Ocak 2011 tarihinde edinilmiştir.
- TÜİK, (2011). İstatistiklerle Türkiye. [www.tuik.gov.tr/IcerikGetir.do?istab\\_id=5](http://www.tuik.gov.tr/IcerikGetir.do?istab_id=5). adresinden 08.Nisan.2013 tarihinde edinilmiştir.
- TÜİK, (2012). TÜİK'ten dev araştırma: Türkiye'de bilgisayar ve internet kullanımı. <http://www.internetbilgisi.com/2012/08/bilisim-teknolojileri-kullanimi-arastirmasi.html>. adresinden 04.Nisan.2013 tarihinde edinilmiştir.
- Üstün, E. ve Akman, B. (2002). Korunmaya muhtaç çocukların benlik algısının incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 229-233.
- Wei, M. H. (2013). Multiple abilities and subjective well-being of Taiwanese kindergarten teachers. *Social Behavior and Personality*, 41 (1), 7-16.
- Widyanto, L., Griffiths, M. and Brunsten, V. (2011). A psychometric comparison of the internet addiction test, the internet-related problem scale, and self-diagnosis. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 14 (3), 141–149.
- Yalçın, C. (2003). Sosyolojik bir bakış açısıyla internet. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 27 (1), 77–89.
- Yang, S. C. and Tung, C. J. (2007). Comparison of internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23, 79–96.
- Yavuz, Ç. (2006). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinde öznel iyi olma hali, psikiyatrik belirtiler ve bazı kişilik özellikleri: Karşılaştırmalı bir çalışma. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Yavuzer, H. (2005). *Gençleri Anlamak*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Yazgan-İnanç, B. ve Yerlikaya, E. E. (2009). *Kişilik kuramları* (2. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Yellowlees, P. M. and Marks, S. (2007). Problematic internet use or internet addiction?. *Computers in Human Behavior*, 23, 1447–1453.
- Yen, J. Y., Ko, C. H., Yen, C. F., Wu, H. Y. and Yang, M. J. (2007). The comorbid psychiatric symptoms of internet addiction: Attention deficit and hyperactivity

disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *Journal of Adolescent Health*, 41, 93–98.


- Yen, J. Y., Ko, C. H., Yen, C. F., Chen, S. H., Chung, W. L. and Chen, C. C. (2008). Psychiatric symptoms in adolescents with Internet addiction: Comparison with substance use. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 62, 9-16.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Yıldız, İ. (2010). Ergenlerin problemleri internet kullanımları ile uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Yıldız, M. (2006). Benlik-kavramı ve benliğin gelişiminde dinin rolü. Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 23, 87-127.
- Yılmaz, M. B. (2010). İlköğretim 6. ve 7. sınıf öğrencilerinin bilgisayara yönelik bağımlılık gösterme eğilimlerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. Eğitim Teknolojileri Araştırmaları Dergisi, 1 (1).
- Young, K.S. (1996). Internet addiction: The Emergence of a new clinical disorder. *Published in Cyber Psychology and Behavior*, 1 (3), 237-244
- Young, K. S., Pistner, N., O'Mara, J. and Buchanan, J. (2000). Cyber disorders: The mental health concern for the new millennium. *Cyber Psychology & Behavior*, 3(5), 475-479.
- Yörükoğlu, A. (2004). *Gençlik çağı ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar* (12 Baskı). İstanbul: Özgür Yayınları.
- Zeigler-Hill, V., Li, H., Masri, J., Smith, A., Vonk, J., Madson, M. B., et al. (2013). Self-Esteem instability and academic outcomes in American and Chinese college students. *Journal Of Research in Personality*, <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0092656613000512> adresinden 25 Nisan 2013 tarihinde edinilmiştir.
- Zel, U. (2006). *Kişilik ve Liderlik* (2. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

## **8. EKLER**


## Ek: 1 Problemlİ İnternet Kullanım Ölçeği İzni

+ Yeni Yanıtla | Sil Arşivle Gereksiz | Süpür | Şuraya taşı | Kategoriler | ...

Re: Sayın Esra CEYHAN Hocam, yardımınıza İhtiyacım var! ↑ ↓ ×

 **esra ceyhan** 15.12.2010 Belgeler  
Kime: şükri özer \*

1 ek (70,3 KB) Outlook Etkin Görünüm

 PİKÖ-E.doc  
Çevrimiçi göster

Zip olarak indir

Sayın Özer

Mesajınıza, yurtdışı kongrede bulunmam nedeniyle geç yazabiliyorum.

İlginiz için teşekkürler.

Ölçeğin açıklamalı bir kopyası ektedir.

Çalışmalarınızda kolaylıklar dileklerle.

Doç.Dr. Esra Ceyhan

-----Orijinal e-posta iletisi-----  
From: şükri özer <şukri.özer@hotmail.com>

## Ek: 2 Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri İzni

Yeni Yanıtla Sil Arşivle Gereksiz Süpür Şuraya taşı Kategoriler ...

Re: Sayın Metin PİŞKİN Hocam yardımınıza ihtiyacım var

Bununla ilişkili iletileri görmek için, iletileri konuşmaya göre gruplandırın.

metin pişkin 22.12.2010 Belgeler  
Kime: şükrü özer

3 ek (toplam 575,3 KB) Outlook Etkin Görünüm

Coopersmith\_Özsaygı... Özsaygı Araştırma... ÖZSAYGI GELİŞTİR...

Çevrimiçi göster Çevrimiçi göster Çevrimiçi göster

Tümünü zip olarak indir




Selam Şükrü Bey,  
Ekte Coopersmith Özsaygı Envanterinin Türkçe Formu, Cevaplama Anahtarını ve bu konuda yazdığım bir kitap bölümünü yolluyorum. Kafana takılan birşey olursa sormaktan çekinme.  
Kolay gelsin.  
MP


## Ek: 3 Öznel İyi Oluş Ölçeği İzni


+ Yeni Yanıtla | Sil Arşivle Gereksiz | Süpür | Şuraya taşı | Kategoriler | ...

Re: Sayın Meliha TUZGÖL DOST Hocam, yardımınıza ihtiyacım var ↑ ↓ x

Bununla ilişkili iletileri görmek için, iletileri konuşmaya göre gruplandırın.

 Meliha T. DOST  30.11.2010  Belgeler  
Kime: gülnü özer ▼

 1 ek (52,4 KB) Outlook Etkin Görünüm ^

 Öznel İyi Oluş Ölçeği  
Çevrimiçi göster

[Zip olarak indir](#)

Sayın Özer,

Ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz. Ölçek maddeleri ve özellikleri ile ilgili dosya ektedir. Kolaylıklar dilerim.

Yrd. Doç. Dr. Meliha TUZGÖL DOST  
Hacettepe Üniversitesi  
Eğitim Fakültesi

**Ek: 4 Milli Eğitim Müdürlüğü Araştırma İzni**

TRABZON 2011  
GENÇLİK  
OLİMPİYATLARI

Sayı : B.08.4.MEM.4.61.00.04-01.040/ 1444

Konu : Araştırma İzni.

T.C.  
TRABZON VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



17 OCAK 2011

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : 06/01/2011 tarihli ve B.30.2.KTÜ.0.36.00.01-EBB/595/04 sayılı yazı.

Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı yüksek lisans programı öğrencisi Şükrü ÖZER'in Müdürlüğümüze bağlı merkez ortaöğretim kurumlarında araştırma çalışmaları yapmak isteği Müdürlüğümüz Bilimsel Araştırma Değerlendirme Komisyonu tarafından incelenmiştir.

Adı geçen kişinin, "Problemlî İnternet Kullanımının, Benlik Şeması, Öznel İyi Oluş, Benlik Saygısı ve Beden İmajı ile Açıklanabilirliği" konulu tez çalışmasını merkez ortaöğretim kurumlarında uygulamak isteği veli izni alınması şartı ile Müdürlüğümüzde uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Selim Yavuz SANDIKÇI  
Millî Eğitim Müdürü

OLUR  
06/01/2011

Hüseyin ECE  
Vali a.  
Vali Yardımcısı



Trabzon Valiliği İl Millî Eğitim Müdürlüğü  
Ayrıntılı bilgi: A.AKSOY İl Millî Eğitim Şb. Md.  
Tlf: 462 230 20 94 (323) - 230 39 95  
Faks : 230 20 96  
e-posta : [trabzonmem@meb.gov.tr](mailto:trabzonmem@meb.gov.tr)  
[bilguedimne61@meb.gov.tr](mailto:bilguedimne61@meb.gov.tr)  
[kultur61@meb.gov.tr](mailto:kultur61@meb.gov.tr)



[www.cultureditil.meb.gov.tr](http://www.cultureditil.meb.gov.tr)

[www.kokulogun.gov.tr](http://www.kokulogun.gov.tr)

[www.mev.gov.tr](http://www.mev.gov.tr)



## Ek: 5 Kişisel Bilgi Formu

## KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1	Cinsiyetiniz	Kız ( )	Erkek ( )
2	Kaçıncı sınıfta okuyorsunuz	9. ( )	10. ( ) 11. ( ) 12. ( )
3	Okul türünüz	Genel Lise ( )	Anadolu Lisesi ( )
4	Ailenizin gelir düzeyi	0-700T ( ) 1250-1850TL ( )	700-1250TL ( ) 1850-2650 TL ( ) 2650Üstü+ ( )
5	Annenizin eğitim durumu	Okur-yazar değil ( ) Lise ( )	İlkokul ( ) Üniversite ( ) Ortaokkul ( ) Lisansüstü+ ( )
6	Babanızın eğitim durumu	Okur-yazar değil ( ) Lise ( )	İlkokul ( ) Üniversite ( ) Ortaokkul ( ) Lisansüstü+ ( )
7	İnternette geçirdiğiniz süre	Günde saatten az ( ) Günde 3-5 saat ( )	Günde 1-3 saat ( ) Günde 5 saatten fazla ( )
8	İnterneti en çok hangi amaçla kullanıyorsunuz?	Ödev/Ders ( ) Haber takibi ( )	Oyun oynamak ( ) Sohbet (Chat) ( ) E posta yollamak ( ) Alış-veriş ( )

### Ek:6 Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği-E

Bu anket, bireylerin internet kullanım davranışlarını betimlemek için hazırlanmıştır. Bu amaçla, ilk önce her bir ifadeyi okuyunuz ve daha sonra her bir ifadenin karşısındaki **1- Hiç Uygun Değil, 2- Nadiren Uygun, 3- Biraz Uygun, 4- Oldukça Uygun,** ve **5- Tamamen Uygun,** seçeneklerinden kendi durumunuza uygun olan bir seçeneği belirleyiniz. Bu seçeneği belirledikten sonra o seçeneğe ait parantezin içerisine çarpı (X) işareti koyunuz.

		1	2	3	4	5
1	İnternet bağlantımı kesmeye her karar verdiğimde kendi kendime "birkaç dakika daha" diyorum					
2	İnternette geçirdiğim zaman çoğunlukla uyku süremi azaltıyor					
3	İnternet ortamında elde ettiğim saygıyı günlük yaşamımda bulamıyorum					
4	İnternette, diğer ortamlara göre daha kolay ilişki kuruyorum					
5	İnternette ismimi gizlemek beni daha özgür kılıyor					
6	Çok istememe rağmen interneti uzun süre kullanmaktan bir türlü vazgeemiyorum					
7	İnternete gerekmedikçe girmekten kaçınıyorum					
8	Yalnızlığımı internetle paylaşıyorum					
9	Birisi internette ne yaptığımı sorduğunda savunmacı ve gizleyici oluyorum					
10	Planladığımın dışında fazladan bir dakika bile interneti kullanmıyorum					
11	İnternette bağlantı kurduğum insanlara kendimi daha iyi anlatıyorum					
12	İnternette, kontrol benden çıkıyor					
13	İnternet yüzünden yemek yemeyi unuttuğum zamanlar oluyor					
14	İnternette daha fazla vakit geçirmek için günlük işlerimi ihmal ediyorum					
15	Sosyal aktiviteler için para harcamaktansa internete erişmek için harcamayı tercih ediyorum					
16	Sürekli ziyaret ettiğim internet sitelerini bir gün dahi girememeye tahammül edemiyorum					
17	İnternet kullandığım süre boyunca her şeyi unutuyorum					
18	Yapmam gereken işler çoğaldıkça, internet kullanma isteğim de o ölçüde artıyor					
19	İnternet, yapmam gerekenleri ertelemek için vazgeçilmez bir araçtır					
20	İnternet kullanımım, benim için önemli kişilerle olan ilişkilerimde problem yaşamama neden oluyor					
21	İnternet kullanırken başkalarının beni meşgul etmesine öfkeleniyorum					
22	İnterneti kullanmasam bile sürekli aklımda					
23	İnternet kullanmayı bırakamadığım için randevularıma veya derslerime geç kalıyorum					
24	Sabahları uyandığımda bir an önce internete bağlanmak istiyorum					
25	İnternet kullanırken zamanın nasıl geçtiğini hiç anlayamıyorum					
26	İnternet beni kendisine esir ediyor					
27	İnternet yoluyla iletişim kurmayı, yüz yüze iletişim kurmaya tercih ediyorum					

### Ek: 7 Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği

Aşağıda her insanın zaman zaman hissedebileceği bir takım durumlar maddeler halinde sıralanmıştır. Bu maddelerde belirtilen ifadeler, sizin genellikle hissettiklerinizi tanımlıyor ve çoğunlukla size uygun geliyorsa ilgili maddenin karşısındaki EVET sütununa bir çarpı işareti (x) koyunuz. Bu ifadeler eğer sizin genellikle hissettiklerinizi tanımlamıyor ve çoğunlukla size uygun gelmiyorsa bu durumda da HAYIR sütununa bir çarpı işareti (x) koyunuz. Envanterde yer alan maddelerin doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Bu nedenle yanıtlarınızı verirken mantığınızdan çok duygularınıza kulak vermeyi unutmayınız.

		Evet	Hayır
1	Hayatımda olanlardan genellikle rahatsızlık duymam.		
2	Sınıfın önünde konuşma yapmak bana oldukça güç gelir.		
3	Eğer gücüm yetse kendimle ilgili değiştirmek istediğim pek çok özelliğim var.		
4	Herhangi bir konuda fazla zorlanmadan karar verebilirim.		
5	İnsanlar benimle birlikteyken hoş ve neşeli vakit geçirirler.		
6	Evdeyken kolayca canım sıkılır, moralim bozulur.		
7	Yeni şeylere alışmam uzun zaman alır.		
8	Yaşıtlarımın arasında seviliyorum.		
9	Anne ve babam duygularımı genellikle dikkate alır.		
10	Güçlükler karşısında kolayca pes ederim.		
11	Anne ve babamın benden beklentisi çok fazla (aşırı derecede).		
12	Kendim olabilmek oldukça zor.		
13	Hayatımdaki her şey karmakarışık.		
14	Arkadaşlarım genellikle düşüncelerimi izlerler.		
15	Kendimi değersiz görüyorum.		
16	Pek çok kere evden ayrılmayı, kaçmayı istemişimdir.		
17	Okulda sıkça moralimin bozulduğunu, canımın sıkıldığını hissediyorum.		
18	Çoğu insan kadar güzel görünüşlü biri değilim.		
19	Söyleyecek bir şeyim olduğunda, genellikle çekinmeden söylerim.		
20	Anne - babam beni anlıyor.		
21	İnsanların çoğu benden daha çok seviliyor.		
22	Anne ve babamın çoğu zaman beni sanki zorladıklarını hissediyorum.		
23	Okulda çoğu zaman cesaretim kırılıyor.		
24	Sık sık keşke başka birisi olsam diye arzularım.		
25	Kendimi güvenilir biri olarak görmüyorum. (Bana bel bağlanmaz)		
26	Hiçbir şey için kaygı duymam.		
27	Kendimden oldukça eminim.		
28	Sevecen birisiyim, başkaları tarafından kolayca sevilirim.		

## Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği Devamı

		Evet	Hayır
29	Anne ve babamla birlikte oldukça hoş ve neşeli vakit geçirmekteyiz.		
30	Hayal kurmaya çok zaman harcıyorum.		
31	Keşke daha küçük olsaydım.		
32	Her zaman yapılması gerekeni, doğru olanı yaparım.		
33	Okulda başarılarımla gurur duymaktayım.		
34	Birileri her zaman ne yapmam gerektiğini bana söylemeli.		
35	Yaptığım şeylerden dolayı sık sık pişmanlık duyarım.		
36	Hiçbir zaman mutlu olmam.		
37	Derslerimle ilgili olarak yapabileceğim en iyisini yapıyorum.		
38	Genellikle kendimi koruyabilir, kendime dikkat edebilirim.		
39	Oldukça mutluyum.		
40	Oyunu kendimden daha küçüklerle oynamayı tercih ederim.		
41	Tanıdığım herkesi seviyorum.		
42	Sınıfta söz almaktan hoşlanırım.		
43	Kendimi anlayabiliyorum.		
44	Evde hiç kimse bana fazla ilgi göstermiyor.		
45	Hiç bir zaman azar işitmem.		
46	Okulda olmak istediğim kadar başarılı değilim.		
47	Kendi başıma karar verebilir ve bu kararımda ısrar edebilirim.		
48	Cinsiyetimden (erkek ya da kız olmaktan) memnun değilim.		
49	Başka insanlarla birlikte olmaktan hoşlanmıyorum.		
50	Hiç bir zaman utanmam.		
51	Sık sık kendimden utandığımı hissediyorum.		
52	Arkadaşlarım sık sık beni kızdırır, dalga geçerler.		
53	Her zaman doğruyu söylerim.		
54	Öğretmenlerim bana yeterince başarılı olamadığımı hissettiriyor.		
55	Bana ne olacağı hiç umurumda değil.		
56	Başarısız bir insanım.		
57	Azarlandığımda kolayca bozulurum.		
58	Kime ne söyleyeceğimi her zaman bilirim.		

### Ek: 8 Öznel İyi Oluş Ölçeği

Bu envanterde kişiliğinizin ve yaşamınızın çeşitli yönlerine ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadeleri tek tek okuyarak, ifadenin size ne derece uygun olduğuna karar veriniz. İfade size “hiç uygun değilse” cevap kağıdındaki (1); “biraz uygunsu” (2); “orta derecede uygunsu” (3); “çoğunlukla uygunsu” (4); “tamamen uygunsu” (5) numaralı boşluğun altına (X) işareti koyunuz. Lütfen tüm ifadelere boş bırakmadan cevap veriniz		1	2	3	4	5
1	Geleceğe yönelik planlar yapmaktan hoşlanırım					
2	Yaşamımda zevk alara yaptığım etkinlik sayısı azdır					
3	Genel olarak kendimi neşeli hissediyorum.					
4	Geriye dönüp baktığımda istediklerimin çoğunu elde edemediğimi görüyorum.					
5	Kişilik özelliklerimden genel olarak memnunum.					
6	İstedğim nitelikte ve sayıda arkadaşım olmamasına üzülüyorum.					
7	Günlük yaşamımdaki sorumluluklarımı başarıyla yerine getiririm.					
8	Ulaşmak istediğim ideallerim var.					
9	İlgi ve yeteneklerime uygun etkinliklerin yaşamımdaki yeri istediğim ölçüdedir.					
10	Küçük sorunları bile büyütürüm.					
11	Kendimi genel olarak canlı ve enerjik hissedirim.					
12	Yakın gelecekte yaşamımda güzel gelişmeler olacağına inanıyorum.					
13	Kişilerarası ilişkilerde sıklıkla hayal kırıklığı yaşıyorum.					
14	Yaşamıma beni ona bağlayacak anlamlar katmakta zorlanmam.					
15	Beni eğlendiren faaliyetlere yeterince katılamıyorum.					
16	Umutlarımın gerçekleşeceğine inanıyorum.					
17	Mümkün olsa geçmiş hayatımı değiştirim.					
18	Ailemle olan ilişkilerimden memnunum.					
19	Genelde hüzünlü ve düşünceliyim.					
20	Yaşamımda yapmam gerekenleri düşünmek hoşuma gider.					
21	Kendimi yalnız hissediyorum.					
22	Amaçlarıma ulaşmak için çevremdeki olanakları etkili bir şekilde kullanabilirim.					
23	Genel olarak kendimi huzurlu hissediyorum.					
24	Başkalarının mutlu görüldüğü kadar mutlu olmayı isterdim.					
25	Sorunları yaşamın öğretici ve doğal bir parçası olarak görürüm.					
26	Çevremdeki insanların yaşamlarına imreniyorum.					
27	Amaçlarıma ulaşmak için yeterince kararlı davranabilirim.					
28	Yaşamımı genel olarak monoton ve sıkıcı buluyorum.					
29	Sosyal ilişkilerimdeki girişkenlik yanımdan hoşnutum.					
30	Kendime hedefler koymakta zorlanıyorum.					
31	İç dünyanın zaman geçtikçe zenginleştiğini hissediyorum.					
32	Tanıdığım insanların çoğundan daha fazla sıkıntı var.					
33	Yaşamın zorluklarıyla başetme gücüme güveniyorum.					
34	Sevilen ve güvenilen biri olduğumu hissediyorum.					
35	Geçmişte yaptığım hatalardan dolayı yoğun suçluluk duygusu yaşıyorum.					
36	Serbest zamanlarımda zevkle vakit geçirecek bir uğraşı bulurum.					
37	Yaşamım başarısızlıklarla dolu.					
38	Güçlükler karşısında çabuk pes ederim.					
39	Çevremde ihtiyaç duyduğumda destek alabileceğim insanlar var.					
40	Sıklıkla ümitsiz ve çökkün hissediyorum.					
41	Okumak ve çalışmak benim için zevkli uğraşlardır.					
42	İsteklerime ve değerlerime uygun bir hayat sürüyorum.					
43	Ailemle olan ilişkilerimde sorunlar yaşıyorum.					
44	Yaşama iyimser bir açıyla bakabilme yönümden memnunum.					
45	Arkadaşlarıma kendimi istediğim gibi ifade edemiyorum.					
46	Başkalarına yardım edebilme ve onlara destek olma becerimden hoşnutum.					

## **9. ÖZGEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ**

1981 Trabzon doğumluyum. İlkokulu Trabzon Kaledibi İlkokulunda, ortaokul ve lise öğrenimimi ise Trabzon Tevfik Serdar Anadolu Lisesinde tamamladım. 2003 yılında Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik bölümünde lisans eğitimine başladım. 2007 yılında lisans eğitimimi tamamladıktan sonra Milli Eğitim Bakanlığı tarafından atanarak, rehber öğretmen olarak görev yapmaya başladım. Bir yıl sonra Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünde Yüksek lisans yapmaya hak kazandım. Halen Trabzon Cudibey Ortaokulunda rehber öğretmen olarak görev yapmaktayım. Yabancı dilim İngilizcedir.

### **İletişim Bilgileri**

E posta: sukru\_ozel@hotmail.com

Telefon: 0 506 273 00 29

Adres : Cudibey Ortaokulu Merkez/TRABZON