

**T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**İNTERNET BAĞIMLILIĞI, BENLİK SAYGISI
VE SOSYAL ONAY İHTİYACI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Seren HACIBAYRAMOĞLU

**Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji**

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Mehmet Zihni SUNGUR

İSTANBUL - 2021

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**İNTERNET BAĞIMLILIĞI, BENLİK SAYGISI
VE SOSYAL ONAY İHTİYACI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Seren HACIBAYRAMOĞLU

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

“Bu tez 07/05/ 2021 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI	İMZA

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Seren HACIBAYRAMOĞLU

07.05.2021

ÖNSÖZ

Bu tezin yazılması aşamasında, çalışmamı sahiplenerek titizlikle takip eden danışmanım Prof. Dr. Mehmet Zihni Sungur’a değerli katkı ve emekleri için, yüksek lisans süresince bilgi ve deneyimlerini esirgemeyen saygı değer tüm hocalarıma içten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Yüksek lisansa başladığım günden itibaren bu yolda birlikte yürüdüğümüz, tez yazma sürecimde her anımda desteğini esirgemedi, motive eden ve yanımda olan canım arkadaşım ve meslektaşım Hazal’a,

Yardımlarını, desteğini ve dostluğunu her daim hissettiren, bana yol arkadaşlığı yapan canım arkadaşım ve meslektaşım Selen’e,

Hayatıma girdiği günden beri bana olan güveni ve desteği sayesinde tüm olumsuzlukları aşabildiğim, hep yanımda olan, hep de olacağına inandığım Kural’a,

Son olarak da bugünlere gelmemi sağlayan, maddi manevi her konuda her zaman ellerini omzumda hissettiğim canım anneme, kuzenim olmasına rağmen bir abla gibi her konuda destekçim canım kuzenime ve hayatımın 28 yılında yer alabilen ama bugüne kadar her konuda yol gösteren, varlığını her zaman hissedeceğim canım dayıma teşekkür ederim.

Seren HACIBAYRAMOĞU

07.05.2021

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

KISALTMALAR	iv
TABLO LİSTESİ	v
ŞEKİL LİSTESİ	vi
ÖZET	vii
ABSTRACT	viii
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE	7
1.1. Bağımlılık	7
1.2. İnternet Bağımlılığı	8
1.2.1. İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri	11
1.2.1.1. Young Tanı Kriterleri	11
1.2.1.2. Goldberg Tanı Kriterleri	12
1.2.1.3. Griffiths Tanı Kriterleri	12
1.2.1.4. DSM-V Kriterleri	13
1.2.1.5 Suler Tanı Kriterleri	14
1.2.2. İnternet Bağımlılığın Kuramsal Yaklaşımları	16
1.2.2.1. Davis - Bilişsel Davranışçı Kuram	16
1.2.2.2. Young İnternet Bağımlılığı Kuramı	17
1.2.2.3. Suler İnternet Bağımlılığı Kuramı	18
1.2.2.4. Sosyal Beceri Eksikliği Kuramı	19
1.2.3. İnternet Bağımlılığının Etkileri	20
1.2.4. İnternet Bağımlılığı ile İlgili Araştırmalar	21
1.3. Benlik ve Benlik Saygısı	25
1.3.1. Benlik Kavramı	25
1.3.2. Benlik Saygısı	26
1.3.3. Benlik Saygısı Kuramları	29
1.3.3.1. Alfred Adler'in Benlik Saygısı Kuramı	29
1.3.3.2. Maslow'un Benlik Saygısı Kuramı	30
1.3.3.3. Rosenberg'in Benlik Saygısı Kuramı	30
1.3.4. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler	31

1.3.5. Benlik Saygısı ile ilgili Araştırmalar.....	34
1.4. Sosyal Onay İhtiyacı	36
1.4.1 Sosyal Onay Kavramı	36
1.4.2. İhtiyaç Kuramları	38
1.4.2.1. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı	38
1.4.2.2. McClelland'ın Başarı Gereksinimi Kuramı	41
1.4.3. Sosyal Onay İhtiyacı ile İlgili Kuramlar	42
1.4.3.1 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sosyal Onay İhtiyacı.....	42
1.4.3.2. Ellis'in Akılcı Olmayan İnançlar Kuramı ve Sosyal Onay İhtiyacı.....	44
1.4.3.3. Kohlberg'in Ahlak Gelişim Kuramı ve Sosyal Onay İhtiyacı	46
1.4.3.4. Sosyal Etki - Uyma Kuramı ve Sosyal Onay İhtiyacı.....	48
1.4.4. Sosyal Onay İhtiyacı ile İlgili Araştırmalar	49
BÖLÜM 2: YÖNTEM	51
2.1. Araştırmanın Evreni ve Örneklem	51
2.2. Veri Toplama Araçları	51
2.2.1. Demografik Bilgi Formu.....	51
2.2.2. Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu	51
2.2.3. Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği.....	52
2.2.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	52
2.3. Verilen İstatistiksel Analizi	52
BÖLÜM 3: BULGULAR	55
3.1. Demografik Verilerin Analizi	55
3.2. Katılımcıların İnternet Kullanımı ile İlişkileri Davranışlarının İncelenmesi.....	56
3.3. Katılımcıların İnterneti Kullanım Amaçlarının İncelenmesi	57
3.4. İnternet Bağımlılığı, Benlik Saygısı ve Sosyal Onay İhtiyacı Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması	58
3.5. Benlik Saygısı, Sosyal Onay İhtiyacı ve İnternet Bağımlılığının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi	59
3.6 Benlik Saygısı, Sosyal Onay İhtiyacı ve İnternet Bağımlılığının Bireylerin İnternet Kullanım Özelliklerine Göre İncelenmesi	64

BÖLÜM 4: TARTIŞMA.....	69
4.1. Sosyodemografik Değişkenlere Ait Bulguların Değerlendirilmesi	69
4.1.1. Cinsiyet	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
4.1.2 Yaş.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
4.1.3 Akademik Durum.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
4.1.4 İlişki Durumu	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
4.2. İnternet Kullanımıyla İlişkili Davranışlara Ait Bulguların Değerlendirilmesi	72
4.2.1 İnternette Geçirilen Günlük Süre	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
4.2.2 İnternet Kullanım Süresi	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
4.2.3 İnternete Bağlılık Düzeyi	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
4.2.4 Sabahları İnternete Bağlanma Durumu	73
4.3 Değişkenler Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Değerlendirilmesi.....	74
4.3.1 İnternet Bağımlılığı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Değerlendirilmesi.....	74
4.3.2 İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Onay İhtiyacı Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Değerlendirilmesi.....	75
4.3.3 Sosyal Onay İhtiyacı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Değerlendirilmesi.....	76
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	78
KAYNAKÇA	79
EKLER.....	118
ÖZGEÇMİŞ.....	123

KISALTMALAR

APA	: American Psychological Association
DSM IV	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 4
DSM V	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5
PİK	: Problemli İnternet Kullanımı



TABLO LİSTESİ

	Sayfa No.
Tablo 1. Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları	53
Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı	55
Tablo 3. Katılımcıların İnternet Kullanımı ile İlişkili Davranışlarının İncelenmesi	56
Tablo 4. Katılımcıların İnterneti Kullanım Amaçlarının İncelenmesi.....	57
Tablo 5. Benlik Saygısı, Sosyal Onay İhtiyacı ve İnternet Bağımlılığı Puanlarına Ait Betimsel Değerler	58
Tablo 6. Benlik Saygısı ve Sosyal Onay İhtiyacının İnternet Bağımlılığı Üzerindeki Etkisini Belirlemek İçin Gerçekleştirilen Regresyon Analizi Sonuçları	58
Tablo 7. Yaş Gruplarına Göre Benlik Saygısı, Sosyal Onay İhtiyacı ve İnternet Bağımlılığı Puan Ortalamaları ve ANOVA Sonuçları.....	59
Tablo 8. Cinsiyete Göre Benlik Saygısı, Sosyal Onay İhtiyacı ve İnternet Bağımlılığı Puan Ortalamaları ve t Testi Sonuçları	60
Tablo 9. Öğrenim Durumuna Göre Benlik Saygısı, Sosyal Onay İhtiyacı ve İnternet Bağımlılığı Puan Ortalamaları ve ANOVA Sonuçları.....	61
Tablo 10. İlişki Durumuna Göre Benlik Saygısı, Sosyal Onay İhtiyacı ve İnternet Bağımlılığı Puan Ortalamaları ve ANOVA Sonuçları.....	62
Tablo 11. Benlik Saygısı, Sosyal Onay İhtiyacı ve İnternet Bağımlılığı Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları	63
Tablo 12. İnternette Geçirilen Günlük Süreye Göre Benlik Saygısı, Sosyal Onay İhtiyacı ve İnternet Bağımlılığı Puan Ortalamaları ve ANOVA Sonuçları	64
Tablo 13. İnterneti Kullanma Süresine Göre Benlik Saygısı, Sosyal Onay İhtiyacı ve İnternet Bağımlılığı Puan Ortalamaları ve ANOVA Sonuçları	65
Tablo 14. İnternete Bağlılık Düzeyine Göre Benlik Saygısı, Sosyal Onay İhtiyacı ve İnternet Bağımlılığı Puan Ortalamaları ve ANOVA Sonuçları	66
Tablo 15. Sabahları İnternete Bağlanma Durumuna Göre Benlik Saygısı, Sosyal Onay İhtiyacı ve İnternet Bağımlılığı Puan Ortalamaları ve ANOVA Sonuçları	67

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa No.

Şekil 1: Davis'in Bilişsel Davranışçı Kuramı.....	17
Şekil 2: Benlik Kavramı Şeması.....	26
Şekil 3: Benlik saygısı şeması	33
Şekil 4: Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidi	39
Şekil 5: Şema alanları ve erken dönem uyumsuz şemalar.....	43
Şekil 6: Kohlberg'in ahlak gelişimi kuramı.....	47



İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü - Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: İnternet Bağımlılığı, Benlik Saygısı ve Sosyal Onay İhtiyacı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tezin Yazarı: Seren Hacıbayramoğlu

Danışman: Mehmet Zihni Sungur

Kabul Tarihi: 07.05.2021

Sayfa Sayısı: viii (ön kısım)+112
(tez) + 7 (ek)

Anabilimdalı: Psikoloji

Bilimdalı: Klinik Psikoloji

Bu çalışmanın amacı internet bağımlılığı, benlik saygısı ve sosyal onay ihtiyacı arasındaki ilişkileri Türk örnekleminde incelemektir. Araştırmaya 18-65 yaş arasında 460 kişi katılım göstermiştir. Yapılan çalışmada internet bağımlılığı, benlik saygısı ve sosyal onay ihtiyacı sırasıyla Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu, Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri ve Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği uygulanarak ölçülmüştür. Ek olarak katılımcılara demografik sorular da uygulanmıştır.

Araştırmada elde edilen veriler SPSS programı ile analiz edilmiş olup, benlik saygısı ve sosyal onay ihtiyacının internet bağımlılığı ile arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. İnternet bağımlılığı ile sosyal onay ihtiyacı arasında da pozitif yönlü ilişkiler olduğu ortaya çıkmıştır.

Çalışmalardan elde edilen verilerle yapılan korelasyon analizinde benlik saygısı azaldıkça ve sosyal onay ihtiyacı arttıkça internet bağımlılığının arttığı varsayımı desteklenmiştir. Bireylerin benlik saygısının artmasıyla birlikte diğer bireylerden onay alma ihtiyacının azaldığı ortaya çıkmıştır. Ayrıca, yapılan regresyon analizi sonucunda, sosyal onay ihtiyacı arttıkça internet bağımlılığının da arttığı ortaya çıkmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; bireylerin düşük benlik saygısına sahip olmasıyla internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Benlik saygısı arttıkça internet bağımlılığı azalmaktadır. Araştırmadan elde edilen bulguların ışığında ve literatürdeki araştırmalar dikkate alınarak internet bağımlılığı, benlik saygısı ve sosyal onay ihtiyacı arasındaki olası ilişkiler tartışılmış, bu bulguların kuramsal ve uygulamadaki katkıları değerlendirilmiş, araştırmanın sınırlılıkları belirtilmiş ve geleceğe yönelik çalışmalar için önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: İnternet bağımlılığı, Benlik saygısı, Sosyal onay ihtiyacı

Istanbul Kent University Institute of Post-graduate Education-Abstract of Master's Thesis

Title of the Thesis: Investigation of the Relationship between Internet Addiction, Self-Esteem and the Need for Social Approval

Author: Seren Hacıbayramoğlu

Supervisor: Mehmet Zihni Sungur

Date: 07.05.2021

Nu. of pages: viii (pre text) + 112 (main body) + 7 (app.)

Department: Psychology

Subfield: Clinical Psychology

This research investigates the relationship between internet addiction, self-esteem, and social need for approval. 460 people between the ages of 18-65 participated in the study. In the study, internet addiction, self-esteem, and social need for approval were measured by applying the short form of the Young Internet Addiction Scale, The Rosenberg Self-Esteem Inventory, and Social Need For Approval Scale, respectively. In addition, demographic questions were also applied to participants.

Data obtained in the study were analyzed using the SPSS program and it was found that there are positive relationships between self-esteem and the need for social approval with internet addiction. It has also emerged that there are positive relationships between internet addiction and the need for social approval. According to the correlational analyses results, the assumption that self-esteem and the need for social approval affected internet addiction. Moreover, as self-esteem increased, the need to ask approval from other individuals decreased. In addition to this, due to regression analysis, internet addiction also increased as the need for social approval boosts. Furthermore, according to the results of the research, it has been revealed that there is a significant relation between low self-esteem and internet addiction. As self-esteem increases, internet addiction decreases. Considering the studies in the literature and in the light of the findings from the research, it has been discussed the possible relationship between internet addiction, self-esteem, and the need for social approval. This research also assesses the limitations, theoretical and practical contributions. Additionally to this, this study contains suggestions for future studies.

Keywords: Internet addiction, Self-esteem, Social approval

GİRİŞ

İnsan motivasyonu iç içe geçmiş bir ihtiyaçlar sistemi olarak düşünülebilmektedir. İnsanlar tutkulu hale geldiklerinde, hatta bir faaliyete veya kişiye takıntılı hale geldiklerinde, bunun nedeni bu faaliyetin veya kişinin, genellikle bilinçsiz olan bazı önemli arzuları ele alması durumudur.

Psikolojik sağlık, ihtiyaçların akışkan ifadesi, memnuniyeti ve gerçekleştirilmesidir. İhtiyaçların bastırılması, görmezden gelinmesi, yönlendirilmesi gibi durumlar ortaya çıktığında sonuç patolojik saplantı ve bağımlılık olabilmektedir (Suler, 1999).

Bağımlılık; bireyin fiziksel, sosyal, ruhsal ve zihinsel refahı üzerindeki yıkıcı sonuçlarına rağmen, belirli bir aktiviteyi gerçekleştirmeye ya da bir maddeye yönelik zorlama bir alışkanlık olarak tanımlanmaktadır. Bağımlılık bir birey için, yaşamda karşısına çıkan engellerden kurtulmak, günlük stresle başa çıkmak, mevcutta bulunan ya da geçmişten gelen travmayla yüzleşmemek için başa çıkma mekanizması olarak kullandığı bir davranıştır. Bağımlılık, psikolojik ve fiziksel özelliklere sahiptir (Young ve De Abreu, 2011).

Young, "bağımlılık" teriminin fiziksel madde alımına yönelik kullanılması yanı sıra internet kullanma davranışını da kapsayabileceğini belirtmiştir. Böylece; "internet bağımlılığı" teriminin aşırı internet kullanımına karşılık olarak kullanılabileceği düşünülmüştür (Young, 1996).

Griffiths, internet bağımlılığını insan dışı etkileşimi içeren kimyasal ya da davranışsal bir bağımlılık olarak tanımlamıştır (Shapira vd., 2000).

İnternet, dünyadaki en yaygın erişilebilir medyadan biridir (Yen vd., 2007). Geçtiğimiz son on yılda internet; iletişim sağlamak, araştırma yapmak, bilgi almak ve eğlence için önemli bir araç olmaya başlamıştır (Frangos ve Sotiropoulos, 2011). İnternet, tüm dünyada günlük yaşamın önemli bir parçası haline gelen heyecan verici yeni bir ortam haline gelmiştir. Verimliliği artırma ve dünya çağında anlayış vaadi ile sosyal etkileşimde yeni bir alan ortaya çıkmıştır (Nalwa ve Anand, 2003). Bununla birlikte, bu teknoloji aynı zamanda internetin etik olmayan, aşırı ve problemli kullanımı gibi bazı önemli olumsuzlukları da beraberinde getirmiştir. Bu açıdan internet, bireyleri yaşamın çeşitli yönleri açısından savunmasız bırakabilmektedir (Ceyhan, 2008).

Telefon ve televizyon gibi yeni medya araçlarının ortaya çıkması, insanların günlük hayatlarında değişikliklere sebep olmakta ve bu durumun insanlar üzerinde olumsuz etkileri olabileceği ortaya çıkmaya başlamıştır (Bargh ve McKenna, 2004). İnternet kullanımının artmasıyla birlikte bu konudaki akademik araştırmalar da paralel olarak artmıştır (De Leo ve Wulfert, 2013). Literatüre bakıldığında internet kullanımının birden fazla tanımla araştırmalarda yer bulduğu görülmektedir. Bunlardan bazıları; internet bağımlılığı (Johansson ve Götestam, 2004; Young, 1998), patolojik internet kullanımı (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000), sorunlu internet kullanımı (Liu, Desai, Krishnan-Sarin, Cavallo ve Potenza, 2011), internet bağımlılığı bozukluğu (Goldberg, 1996), kompulsif internet kullanımı gibidir (Greenfield, 1999; Sun vd, 2012).

İnternet bağımlılığı, bilgisayar kullanımı ve internet erişimi ile ilgili olarak bozulmaya veya sıkıntıya yol açan aşırı ya da kontrol edilemeyen meşguliyet, dürtü, davranışlarla karakterizedir (Shaw ve Black, 2008). İnternetin kullanımının kolaylığı ve içeriğinin gün geçtikçe artması, insanların hayatlarını iyi yönde etkilese de bu durum aşırı internet kullanımıyla birlikte; iş ve sosyal hayat, sağlık durumu gibi kişilerin günlük yaşamının parçası olan durumlarda bozulmalara sebep olmaktadır (Young, 1998). İnternetin kötüye kullanımı, kimyasal ve kimyasal olmayan bağımlılıklar arasında en fazla yaygınlaşan bağımlılıktır (Holden, 2001).

İnternet bağımlılığı 4 komponentle açıklanabilir:

1. Zaman kaybı ya da kullanıcıların ihmalıyla aşırı kullanım,
2. İnterneti kullanmadığında öfke, depresyon belirtileriyle geri çekilme,
3. Tolerans
4. Yorgunluk, başarısızlık gibi olumsuz etkiler (Beard ve Wolf, 2001).

Young, yaptığı bir çalışmada bireylerin internet kullanımındaki eğlence seviyelerini incelemiştir. Yapılan inceleme sonucunda, bağımlı olan bireylerin haftada ortalama 38.5 saati çevrimiçi olarak geçirdikleri sonucuna varılırken; bu rakamın bağımlı olmayan kişilere göre 8 kat fazla çıktığı görülmüştür. Aynı zamanda bağımlı bireylerin, internet kullanımını zamanla arttırması alkol bağımlılığındaki tolerans seviyesiyle açıklanabilir (Young, 1996). Semptomları sağlıklı bireylerde de bulunabilmesine rağmen, internet kötüye kullanımı patolojik bir davranış olarak düşünülmektedir (Chou ve Hsiao, 2000). Bağımlı kullanıcıların, internette daha fazla zaman harcamasının, günlük

hayatlarındaki işlevsel problemlerle sonuçlandığı söylenebilmektedir. Bu kişiler internet olmadan, yaşadıkları hayatın sıkıcı olduğunu düşünmektedirler (Nalwa ve Anand, 2003).

Yapılan araştırmalar sonucunda internet bağımlılığına birçok psikiyatrik tanının eşlik ettiği bulunmuştur (Arısoy, 2009). Yalnızlık, düşük kendilik saygısı, stres, sosyal olarak içe dönme, depresyon belirtileri gibi birden fazla psikolojik soruna internet bağımlılığının neden olduğu belirtilmiştir (Aslıyüksek, 2016). Yapılan bir araştırmada, benlik saygısı ile internet bağımlılığı riski arasındaki başa çıkma stratejilerinin aracılık etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, benlik saygısının kaçınma başa çıkma davranışından etkilendiği görülmektedir. Düşük seviyelerdeki benlik saygısı, internetin kötüye kullanılmasıyla; patolojik olarak ifade edilen şekliyle kaçınarak başa çıkma ile ilişkili olmaktadır (Servidio vd., 2018).

Çalışmanın internet bağımlılığıyla ilişkili olduğu düşünülen kavramı da sosyal onay ihtiyacıdır. Hebert ve diğerleri (1997) sosyal onayı övgü arama eğilimi olarak tanımlamışlardır. Kell'e göre sosyal beğenirliliğe önem veren kişiler aynı zamanda sosyal olarak onay arayan kişilerdir. Sosyal onay arama bir kişilik özelliğine benzer ve farklı durumlarda bile sabit kalmaktayken, sosyal beğenirlik, farklı bireyler tarafından değerlendirilme ihtimalinde kişinin kendisini olduğundan daha iyi göstermeye çalışmasıyla ilgilidir (Kell, 2009). Sosyal onay kavramı, ihtiyaç ve aynı zamanda da kişilik özelliği olarak tanımlanmıştır (Karaşar, 2014). Sosyal onay önemli bir motivasyon gücü olarak da tanımlanmıştır. Pek çok teorisyen, sosyal onayın yardım davranışı için bir teşvik olarak önemli bir rol oynayabileceğini düşünmektedir (Satow, 1975).

Sosyal olarak onaylanmaya fazla ihtiyaç duyan bir birey, başkalarının görüşlerine bağlı hareket etmekte ve diğer bireylerin onayını alacağını düşündüğü şekilde davranmaktadır. Sosyal onay ihtiyacı düşük seviyede olan birey ise, başkaları tarafından kabul görmekle ilgilenmemekte ve bu nedenle de kendi davranışlarına daha fazla güvenme eğiliminde olmaktadır (Sosik ve Dinger, 2007).

Ülkemizde sosyal onay ihtiyacıyla ilgili yapılmış çalışmalar sınırlı düzeydedir. Bu çalışma; internet bağımlılığı, benlik saygısı ve sosyal onay arayışı arasındaki ilişki üzerine bir incelemeyi içerir. Sosyal olarak onaylanma ihtiyacıyla benlik saygısı arasında ilişki olup olmadığı ve bunların internet bağımlılığıyla etkileşimi incelenecektir.

Araştırmanın Konusu

İnternetin kişilerin hayatlarındaki yerinin artması; kullanımının kolaylığı ve giderek artan içeriği sayesinde insanların hayatları basitleşmiştir. Aynı zamanda, internetin fazla kullanımı, sosyal hayatta, akademik hayatta ve iş hayatında önemli sorunlara neden olabilmektedir (Young, 1998).

İnternet bağımlılığı geliştirmede önemli bir faktör olarak ayrıca; kişilerin günlük rutinlerinde tatmin edemediği rekabet ve kazanma gibi bazı arzularının internet sayesinde tatmin edilebilmesi gösterilebilmektedir (Işık, 2007).

Benlik saygısı, bireyin kendi değeri hakkındaki fikridir (Kunal, 2014). Benlik saygısı kavramı, kişinin kendi benliğinden hoşnut olma ve değerli bulması anlamına gelmektedir. Benlik saygısıyla ilgili yapılan çalışmalarda, benlik saygısı düşük ve yüksek olarak 2 farklı tipte nitelendirilmektedir. Düşük benlik saygısına sahip olan bireylerde, çeşitli psikolojik sorunları barındırdığı görülmektedir (Hamarta, Arslan, Saygın ve Özyeşil, 2009). Benlik saygısı, kişinin kendini bulunduğu durumdan aşağıda ya da bulunduğu durumdan üstün görmeyerek durumundan memnun olması olarak tanımlanmaktadır (Yörükoğlu, 2000).

Sosyal onay ihtiyacı; diğer insanlar tarafından beğenilme ihtiyacı olarak tanımlanmaktadır (Kell, 2009). Sosyal onaya fazla ihtiyaç duyan bireylerin, diğer insanların onay vereceği biçimde davranışlarını şekillendirdikleri görülmektedir (Crowl, 2001; Aktaran: Sosik ve Dinger, 2007).

Bu çalışmada 18 yaş ve üzeri, kadın ve erkek bireylerde internet bağımlılığı gelişimi benlik saygısı ve sosyal onay ihtiyacı arasındaki ilişki araştırılmıştır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı; internet bağımlılığının, düşük benlik saygısı ve artmış sosyal onay ihtiyacıyla ilişkisinin incelenmesidir. Tezin amacı; benlik saygısı ve sosyal onay arayışının internet bağımlılığıyla bir ilişkisinin olup olmadığının araştırılmasıdır. Ayrıca benlik saygısı ve sosyal onay arayışının birbiriyle olan ilişkisi de irdelenecektir.

Araştırma Soruları

Araştırmanın amacında belirtilen amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmaktadır:

1. Benlik saygısı ve sosyal onay arayışı internet bağımlılığını etkilemekte midir?
2. Düşük benlik saygısı ile sosyal onay ihtiyacının artması arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Kişilerin sosyal onay arayışı, internet bağımlılığına neden olmakta mıdır?
4. Düşük benlik saygısı ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Araştırmanın Önemi

İnternetin günümüzde, kişilerin hayatının her alanında fazlasıyla kullanılması ve bu durumun yaygınlaşmasıyla birlikte bireylerin hayatında olumlu ve olumsuz etkiler bıraktığı görülmektedir.

Son yıllarda, internetin olumsuz potansiyelini anlamada artan bir ilgi olmuştur. Sorunlu kullanımın bir bozukluk olarak sınıflandırılıp sınıflandırılmayacağı konusunda fikir birliği olmamasına rağmen, bazı internet kullanıcılarının sorunlu davranışlar geliştirdiğine dair araştırmalar yapılmıştır. Yapılan birçok araştırmada internet bağımlılığı ile yalnızlık, düşük benlik saygısı, depresyon gibi etkenler arasında ilişki olduğunu kanıtlayan sonuçlar bulunmuştur (Fioravanti vd., 2012).

İnternet bağımlılığı hakkındaki çalışmalar literatürde artmakla birlikte, benlik saygısı ve sosyal onay ihtiyacı ile ilişkisinin araştırıldığı çalışmalar henüz sınırlı ve az sayıdadır. Farklı değişkenler aracılığıyla daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Bu araştırmada şimdiye kadar yapılmış çalışmalardan farklı olarak benlik saygısı, sosyal onay ihtiyacı kavramları ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkisinin araştırılacak olmasıdır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma, kullanılan Demografik Bilgi Formu, Sosyal Onay İhtiyacı ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu ile sınırlıdır. Araştırma, Şubat-Nisan 2020 tarihleri arasında internet üzerinden uygulanacak ölçekleri çözen 18 yaş ve üzeri bireylerle sınırlıdır. Araştırma katılımcıların ölçeklere vermiş olduğu subjektif cevaplar ile sınırlıdır.

Araştırmanın Sayıtları

1. Araştırmaya katılan bireylerin; kullanılan ölçekleri samimi ve doğru cevaplandırıdıkları varsayılmaktadır.
2. Veri toplamada kullanılan araçların ölçmek istenen değişkenleri doğru ölçebilecek nitelikte olduğu varsayılmaktadır.

Tanımlar

İnternet Bağımlılığı: Bilişsel ve davranışsal birçok belirtiden oluşan; akademik başarı, sosyal ve mesleki hayatta olumsuz sonuçlara neden olduğunu savunan Caplan (2005)'e göre; internet bağımlılığı birden fazla boyutlu bir sendromdur (Sırakaya ve Seferoğlu, 2013).

Sosyal Onay İhtiyacı: Sosyal onay ihtiyacı; sosyal olarak kabul edilme ve diğer insanların düşüncelerine uyma ihtiyacı olarak tanımlanabilir (Karaşar, 2014).

Benlik Saygısı: Bireyin kendisinin ve özelliklerinin farkında olması ve bu durumda düşünce tarzını olumlu tutarak kendine güvenerek yaşamasına olanak sağlayan olgu olarak tanımlanmaktadır. Benlik saygısının bireyin öznel olarak muhakemeleri sonucunda ortaya çıktığı söylenebilmektedir (Tunç, 2019).

Yöntem

Araştırma için katılımcılara verilecek ankette 3 adet ölçek ve demografik sorular sorulmuştur.

Araştırma, ilişkisel tarama modeli şeklinde hazırlanmıştır. Araştırmaya katılan bireyler; Demografik bilgi formu ile Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeğini doldurmuşlardır. Örneklem 460 kişiden oluşmuştur ve kişilere internet yoluyla ulaşılmıştır. 18 yaş ve üzeri bireyler katılım göstermiştir.

BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde bağımlılık, internet bağımlılığı, benlik saygısı ve sosyal onay ihtiyacı ile ilgili kavramsal bilgilere yer verilmiştir. Buna ek olarak bu değişkenler ile ilgili araştırmalar sunulmuştur.

1.1. Bağımlılık

İnsanlar, birisinin bir işle, kadın/erkek arkadaşıyla veya bilgisayarla olan ilişkisini tanımlamak için bağımlılık terimini kullanabilmektedir. Ancak bilim insanları, geleneksel olarak bu terimi kullanımlarını, bireyin fiziksel bağımlılığını açıkça besleyen maddelerle sınırlamaktadırlar. Zamanla bu düşünce değişime uğramıştır. Beynin ödül sistemiyle ilgili, beyin tarama teknolojisiyle çok ayrıntılı olan yeni bilgiler, beyin söz konusu olduğunda kimyasal ya da davranıştan kaynaklansa da bir ödül mekanizmasının olduğunu öne sürmektedir. Ve bu ödülün olduğu yerde, savunmasız bir beynin zorunluluğa hapsolme riskinin olduğu düşünülmektedir. Yapılan araştırmalar davranışı sürdürmeye yardımcı olan sinir devrelerindeki değişikliklerin madde kullanımı olmasa dahi ortaya çıktığını öne sürmektedir. Bağımlılığın gelişiminde temel sorun olarak ortaya çıkan şeyin, olumsuz sonuçlara rağmen bireyin kendine zarar verici davranışa devam etmesi olduğu ortaya çıkmaktadır (Holden, 2001).

Bağımlılık kişinin kontrolünü kaybetmesi ve bağımlı olduğu nesne ya da eylem olmadan hayatına devam edememesiyle başlamaktadır. Bu durumda kişi tüm zamanını ve enerjisini bağımlı olduğu nesne ya da eyleme harcamaktadır (Eşgi, 2014). Bağımlılık, yaşadığımız yüzyılda ortaya çıkan en büyük sorunlardan biridir ve bağımlılığı tanımlamak oldukça zordur (Vaillant, 1992; Aktaran: Cuşkun, 2019). Griffiths'e göre (1999) bağımlılık; bireyin genetiğinin, biyolojik yatkınlığının ve sosyal çevresi gibi birden fazla etkenin birbiriyle etkileşim içerisinde olduğu bir durumdur.

Bağımlılık, aynı zamanda bireylerin fiziksel, ruhsal ya da sosyal çevrelerinde sıkıntıya yol açmasına rağmen, bu durumu tekrarlayarak engel olamadıkları bir sürdürme hali olarak tanımlanmaktadır (Köksal, 2016). Bağımlılık, insan beyniyle alakalı olarak normal olmayan bir seyri ifade eden davranış ya da durum olarak da tanımlanmaktadır (Uzbay, 2009). Bağımlılık kavramını, alışkanlıktan ayırmak gerekir. Düzenli olarak

yapılan aktiviteler alışkanlığı ifade ederken, bağımlılıkta yapılan aktivitenin dozu önemlidir (Can, 2007).

Kötüye kullanım ile bağımlılık arasındaki temel fark, bireyin yaşamı üzerindeki etkisi bağlamında açıklanabilmektedir: Kötüye kullanım durumunda, kişi eylemi gerçekleştirmelidir. Kompulsif bir şekilde artan bir katılım söz konusudur; kontrol edilemeyen sonuçlar ortaya çıkmasına rağmen eylem devam etmektedir. Bağımlılıkta ise; birey eylemi bırakmamaktadır. Bir maddeye ya da davranışa aşırı derecede dahil olma söz konusudur, kişinin günlük yaşamına zorunlu olarak taşınır. Günlük yaşam kalıpları, bir tedarikin güvence altına alınmasıyla ve geri çekilme tamamlandıktan sonra güçlü bir nüksetme eğilimi ile bozulmaktadır. Bağımlılık; kimyasal ve davranışsal bağımlılık olarak iki alt kategoride ele alınmaktadır. Bağımlılık genellikle; kimyasal olan alkol, esrar gibi maddelerin kullanımı olarak düşünülmektedir. Aynı zamanda kimyasal olmayan, davranışsal bağımlılıklar da bulunmaktadır.

Davranışsal bağımlılıklar literatürde aşağıdaki alt başlıklarla sıralanabilir;

- Kumar bağımlılığı,
- Cinsel bağımlılık,
- Sanal bağımlılıklar (internet, bilgisayar ve cep telefonu gibi),
- Alışveriş yapma, istifleme bağımlılığı gibidir (Tarhan ve Nurmedov, 2011).

Young (1999); bağımlılığa sebep olan davranışları bireyin hayatında eksik olduğunu düşündüğü ihtiyaçları karşıladığını ve bireyin sorunlarını unutmasına yardımcı olduğunu öne sürmektedir. Aynı zamanda bağımlılığın gerçek hayattaki sıkıntılardan psikolojik olarak bir kaçış olduğu düşünülmektedir (Young, 1998). Bağımlılığın belirtileri şöyledir; duygudurumda değişiklik, yoksunluk hissi, zihinsel meşguliyet, yenileme davranışı ve çatışmadır (Griffiths, 1996).

1.2. İnternet Bağımlılığı

İnternet bağımlılığı terimi, ilk kez 1996 yılında Ivan Goldberg tarafından kişilerin yaşamlarındaki internet kullanımının artmasıyla ortaya çıkan olumsuz etkilerini açıklamak amacıyla kullanılmıştır (Ögel, 2014). İnternet günümüzde yaygın olarak kullanılmakta ve birden fazla kaynak olarak bireylerin hayatında yer edinmiştir. İnternetin bilgi kaynağı, eğlence kaynağı ve iletişim aracı olarak bireylerin hayatının

önemli bir parçası haline gelmesi, özellikle genç nesil üzerinde olumlu ve olumsuz birçok etkiyi beraberinde getirmektedir (Akdağ vd., 2014). Bireylerin üzerinde birden fazla olumsuz etkisi olmasına rağmen, aşırı kullanımını engelleyememe durumu internet bağımlılığı olarak tanımlanmıştır (Lengel, Tomic ve Thurlow, 2004).

Literatüre bakıldığında internet bağımlılığı için birçok farklı tanım yer almaktadır, bunlardan bazıları şöyle sıralanabilir;

- İnternetin aşırı kullanımı ve bu durumun bireyin kontrolü altında tutamamasıyla birlikte gündelik yaşamına zarar vermeye başlaması (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000),
- Kişinin internet kullanmadığı sürede huzursuz olması, internetsiz bir hayatı sıkıcı bulması ve internette geçirilen zamanı sınırlama konusunda başarısız olma durumu (Yıldız ve Bölükbaş, 2005),
- Kişinin tıpkı diğer bağımlılıklar gibi kendisini internet kullanımı konusunda engelleyememesi (Aarts ve Dijksterhuis, 2000; Aktaran: Karagülle, 2019) gibi tanımlar internet bağımlılığını birçok yönden ele almaktadır.

Bireyin internet üzerinden sosyalleşme ihtiyacını karşılaması, internet bağımlılığı riskini arttırmaktadır (Thatcher ve Goolam, 2005). Bireyin interneti kullanım amacı ve kullandığı sürenin net olması normal düzeyde internet kullanımını ifade eder. Ancak sorunlu internet kullanımında; bireyin internet kullanamadığında sinirlenme hali, sosyal hayatında olumsuz durumlar gibi belirtiler vardır (Ögel, 2017). Aşırı internet kullanımı, bireylerin mesleki ve sosyal hayatlarında sorunlara neden olabilecek klinik bir rahatsızlık olarak belirtilmiştir (Young, 2007).

Kimyasal bağımlılıkta görülebilen duygudurum bozukluğu, zihinsel meşguliyet, depresyon gibi psikolojik etkilerin davranışsal bağımlılıkta da görüldüğü gözlenmiştir (Griffiths, 1996). Bir davranışsal bağımlılık olarak ifade edilen aşırı internet kullanımı sonucunda kişilerde depresyon, kaygı ve üzüntü gibi belirtilerin meydana gelebileceği belirtilmiştir (Detrovics, Szeredi, ve Rózsa, 2008; Aktaran: Karaca, 2019).

İnternet kullanımı kişilerin günlük hayatlarında son derece avantajlı olmaya başlamıştır. Bireylerin internet kullanmadan yaşamlarını sürdürmeleri gün geçtikçe zorlaşmaktadır. Bu durum göz önüne alındığında; internet bağımlılığında internetin hiç kullanılmamasından ziyade yalnızca sağlıklı şekilde kullanılması beklentisi doğmaktadır (Çalışgan, 2013; Aktaran: Ögel, 2017). İnternet bağımlılığı neredeyse tüm yaş gruplarını

etkisi altına alan, ciddi boyutlara ulaşabilen ve son derece önemli bir bağımlılık çeşididir (Horzum, 2011). İnternet kullanımının bağımlılık haline gelmesinde; bireylerin arkadaşlık kurma, yeni gruplara katılma ve yeniliklere uyum sağlayabilme gibi problemler karşısında interneti bir sosyal destek olarak görmesinin etkisi büyüktür (Ceyhan, 2008).

Bireyleri internet bağımlısı olmaya eğilimli hale getiren durumlardan bazıları da; kişilerin sosyalleşme ve kendini ifade edebilme gibi ihtiyaçları olabilir. Bunları gündelik yaşamında sağlıklı bir şekilde karşılayamayan kişilerde, internete daha fazla yönelme durumu görülmektedir. İnternetin bireylere bulundukları kimlikten daha farklı kimliklere bürünebilme imkanı tanınması, aranılan bilgilerin kolaylıkla ulaşılabilmesi gibi birçok imkanı sağlaması internetle ilgili yaşamın ilerleyen dönemlerinde kaygı verici ihtimaller doğurmasına sebep olmaktadır (Dreyfus, 2016; Aktaran: Bulut, 2019).

İnternetin kişilere sağladığı; zayıf bir iletişim hali ve internetin aşırı kullanımıyla ortaya çıkan problemlerin başında kişilerin yalnızlaşması gelmektedir. İnternet bağımlılığının doğurduğu sonuçlardan birisi de kişinin sanal bir hayat içerisinde var olmaya çalışmasıyla birlikte benlik saygısının düşmesidir (Kurtaran, 2008). İnternet bağımlılığı yaşayan bireylerin; gündelik yaşamlarında bulunan problemlerin üstesinden gelmek ve sorunlarla başa çıkma yöntemi olarak internet kullanmaları bir psikolojik kaçış olarak belirtilmiştir (Young, 2004). Kişilerin internet kullanımı, gündelik hayatlarındaki sosyal olarak kurdukları etkileşimin yerine geçmeye başladığında, bireyler bir döngüye girebilmekte ve bununla birlikte problemlerli internet kullanımıyla kişinin yaşadığı psikolojik sorunlar birbirini etkileyerek bu döngünün devam etmesini sağlamaktadır (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000).

Patolojik internet bağımlılığı iki kategoride incelenmektedir. Bunlar; özgül patolojik internet bağımlılığı ve genel patolojik internet bağımlılığıdır. Özgül patolojik internet kullanımı; bağımlı olunan durum veya nesneye ulaşabilme amacıyla interneti bir araç olarak kullanmak olarak tanımlanabilir. Genel patolojik internet kullanımı ise interneti nedensiz olarak; zaman geçirmek ve yalnız hissetmemek amaçlanarak kullanmaktır (Davis, 2001).

1.2.1. İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

1.2.1.1. Young Tanı Kriterleri

Young'ın, 1999'da internet bağımlılığını belirlemek adına tanımladığı sekiz kriter bulunmaktadır. Young, internet bağımlılığının madde bağımlılığı bozukluğundan daha çok dürtü kontrol bozukluğuna benzediğini ileri sürerek internet bağımlılığı için alternatif bir tanım önermiştir. Aşağıdaki sekiz kriter, DSM IV-TR'de bulunan dürtü kontrol bozukluklarından biri olan Patolojik Kumar Oynama Bozukluğu'nun kriterlerine dayanmaktadır.

Kriterler şunlardır:

1. İnternette vakit geçirme,
2. İnternet kullanma süresini arttırmaya yönelik istek ortaya çıkması,
3. İnternet kullanımını azaltmaya yönelik tekrarlanan başarısız denemelerin yaşanması,
4. İnternet kullanımını azaltma durumunda ortaya çıkan öfke ve huzursuzluğun söz konusu olması,
5. İnternet kullanım süresine dair zaman yönetiminde yaşanan sıkıntıların olması,
6. Aşırı internet kullanımı sonucu aile, okul, iş gibi yaşamsal fonksiyonlarda ortaya çıkan sorunlarla karşılaşma,
7. İnternette geçirilen zaman ile ilgili olarak çevreye yalan söyleme durumunun ortaya çıkması,
8. Bireyin hayatında yaşadığı sorunlardan uzaklaşmak için daha fazla internet kullanımına yönelmesi.

Bu sekiz kriterin son altı aylık dönemi içine alarak beş veya daha fazla kriteri karşılayan hastanın internet bağımlısı olma açısından riskli olduğu düşünülmektedir (Tarı Cömert, 2010).

Young, internet bağımlılığını davranış ve dürtü kontrol bozukluklarına dayandırarak; hastalığı beş ana kategoride incelemiştir (Balcı ve Gülnar, 2009).

Kategoriler şöyledir:

1. Siber Cinsel Bağımlılık: Porno gibi internet üzerinden ulaşılabilen cinsel içeriklere olan bağımlılığı ifade eder.
2. Siber İlişkisel Bağımlılık: İnternet üzerinden bireylerle iletişim kurmayı sağlayan arkadaşlık sitelerine olan bağımlılığı ifade eder.

3. İnternet Zorunluluğu: Çevrimiçi olarak kumar oynama, alışveriş yapma davranışlarına olan bağımlılığı ifade eder.
4. Bilgi Yüklemesi: İnternette bilgi toplama gereksinimiyle birlikte sürekli olarak internette vakit geçirmeyi ifade eder.
5. Bilgisayar Oyunu Bağımlılığı: Günlük yaşamını etkileyecek düzeyde aşırı bilgisayar oyunu oynamayı ifade eder.

1.2.1.2. Goldberg Tanı Kriterleri

Ivan Goldberg internet bağımlılığını tanımlamak ve tanı ölçütü için DSM-IV’de bulunan "madde bağımlılığı" kriterlerinden yararlanmıştır (Şenormancı vd., 2010). Goldberg, internet bağımlılığını şu şekilde tanımlamaktadır; on iki aylık bir zaman içerisinde ortaya çıkan tanı kriterlerinin üçünü ya da daha fazlasını karşılayan, klinik olarak bireyin sıkıntı yaşamasına neden olan uygun olmayan internet kullanımıdır.

Goldberg’ın internet bağımlılığı tanı kriterleri şöyledir:

1. Artan internet kullanım süresi veya aynı sürelerde kullanılan internetten alınan keyfin zamanla azalmasıyla tanımlanan tolerans gelişimi.
2. Uzun süre internet kullanımı sonucunda yoksunluk gelişimiyle birlikte bireyin önemli işlevsel alanlarda sıkıntı yaşaması.
3. İnternet kullanımının süresinin planlanan süreyi aşması.
4. İnternet kullanımını denetim altına alabilme adına yapılan çabaların boşa çıkması.
5. İnternet kullanımını gerektiren eylemlere uzun zaman harcanması.
6. İnternet kullanımıyla birlikte toplumsal ve önemli etkinliklere harcanan zamanın azalması ya da bitirilmesi.
7. İnternet kullanımıyla ortaya çıkan günlük yaşam sorunlarının göz ardı edilerek, kullanımın aşırı olarak devam etmesi (Goldberg, 1999; Aktaran: Alaçam, 2012).

1.2.1.3. Griffiths Tanı Kriterleri

Griffiths, internet bağımlılığını bağımlı davranış olarak tanımlamış ve teknolojik bağımlılığın bir çeşidi olarak değerlendirmiştir. Griffiths’e göre bağımlılığın oluşumunda önemli rol oynayabilecek altı temel özellik vardır (Griffiths, 1999; Aktaran: Bozkurt, Şahin ve Zoroğlu, 2016). Bu altı temel özellik şöyledir:

1. **Dikkat Çekme:** İnternet kullanımının, bireyin yaşamında ve düşüncelerinde en önemli aktivite haline gelmesi.
2. **Duygudurum Değişikliği:** İnternetin bireyin öznel algılarını etkileyebilecek kadar hayatında rol alması ve internet kullanımının bir baş etme stratejisi olarak kullanılması.
3. **Tolerans:** İnternet kullanımının istenen etkiyi sağlayabilmesi için harcanan zamanın arttırılması.
4. **Yoksunluk:** Bireyin internette geçirdiği vakti sınırlaması ya da bitirmesi gerektiğinde öfke ve huzursuzluk gibi etkilerin ortaya çıkması.
5. **Çatışma:** İnternet kullanımı ile kişinin sosyal yaşamı arasında seçim yapmak zorunda kaldığında kişisel çatışmalar yaşaması.
6. **Nüks:** Bireyin internet kullanım sürecinde bağımlı olduğu döneme geri dönmesi.

1.2.1.4. DSM-V Kriterleri

Literatüre bakıldığında internet bağımlılığı için net bir şekilde belirlenen tanı ölçütü bulunmamakla birlikte; birden fazla internet bağımlılığıyla ilgili ölçek geliştirilmiştir. Bu ölçekler araştırmalara öncü olmuştur (Şenormancı vd., 2010). Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) yayınladığı DSM-IV kitabında ‘internet bağımlılığı’ ile ilgili herhangi bir tanı kriteri yer almamaktadır (APA, DSM-IV, 1994). Ancak 2013 yılında APA tarafından yayınlanan DSM-V kitabında internet bağımlılığıyla ilgili açıklamalar yer almaktadır. DSM-V’te bu durum; ‘İnternette Oyun Oynama Bozukluğu’ tanı kriteri şeklinde bulunmaktadır. Tanı kriterleri kişinin on iki ay boyunca yaşadığı süreci dikkate almaktadır. İnternet bağımlılığı klinik açıdan kişide sıkıntı yaratan, sürekli olarak kullanımı ifade etmektedir (Çalışgan, 2013).

DSM-V’te yer alan ‘İnternette Oyun Oynama Bozukluğu’ tanı kriterleri şöyledir:

1. İnternet oyunları ile sürekli meşgul olma.
2. İnternette oyun oynarken internetin kişinin elinden alınmasıyla birlikte kaygı, üzüntü ve sinirlilik hali.
3. İnternet oyunlarında geçirilen miktarın zamanla arttırılması ihtiyacı.
4. İnternet oyunlarına girme konusunda bireyin kendini kontrol etmesindeki başarısız girişimler.
5. İnternet oyunlarına olumsuz duygudurum halinden kurtulmak için yönelme.

6. İnternet oyunlarında geçirilen zaman dolayısıyla aile, akademik ve iş gibi alanlarda fırsat kayıplarının yaşanması.
7. İnternet oyunlarında geçirilen zaman ile ilgili bireyin çevresindekilere yalan söylemesi.
8. İnternet oyunlarının yarattığı psikolojik problemlere rağmen aşırı derecede kullanımın devam etmesi.
9. İnternet oyunları dışındaki aktivitelere karşı ilginin kaybolması (APA, DSM-V, 2013).

1.2.1.5 Suler Tanı Kriterleri

Suler'e göre internet kullanımı sağlıklı ve patolojik olarak bağımlılık yapıcı olabilmektedir ve bu ikisi arasındaki ayrımı anlayabilmek için sekiz kriter önermektedir. Bu sekiz kriter şöyle sıralanabilir:

1. **İnternet kullanımı tarafından ele alınan ihtiyaçların sayısı ve türleri:** İhtiyaçlar fizyolojik, içsel, kişilerarası ve ruhsal olabilir. İnternet çabalarıyla ne kadar çok ihtiyaç karşılanırsa, siber etkisi o kadar güçlü olur.
2. **Temelde yatan yoksunluk derecesi:** Altta yatan bir ihtiyaç ne kadar engellenirse, kişinin yapabildiği her yerde yerine getirilmesi için yatkınlığı o kadar yoğun olur. İnternet ortamı çok çeşitli, zorlayıcı ve kolayca ulaşılabilen bir ortam olduğundan, bu yoksunluk için önemli bir hedeftir.
3. **İnternet aktivitelerinin türü:** Oyunlar, yazılım, bilgi ve literatür toplama gibi bazı etkinlikler sosyal değildir. Bazı kişilerarası ortamlar ve oyunlar rekabet için tasarlanmıştır, diğerleri ise tamamen sosyalleşme amaçlıdır. Farklı internet aktiviteleri, farklı ihtiyaçları nasıl etkilediklerine göre büyük ölçüde değişebilir. Çeşitli özellikleri birleştiren ortamlar daha geniş bir ihtiyaç yelpazesine hitap edebilir ve sonuç olarak daha etkileyici olabilir. Örneğin, oyunları ve sosyalleşmeyi, sohbet ve e-posta gibi görsel ve yazılı iletişimi içeren topluluklar bireye fazlasıyla çekici gelebilir.
4. **İnternet kullanımının kişinin işleyiş düzenine etkisi:** Sağlık ve hijyen, işte başarılı olmak ve akranlar, arkadaşlar ve aile ile tatmin edici ilişkiler, uyarlanabilir işlevselliğin önemli özellikleridir. Bu özelliklerin internet kullanımıyla nasıl bozulabileceği ve ne ölçüde bozulduğu patolojinin derinliğini ortaya çıkarır.

5. **Kişisel sıkıntı duyguları:** Artan depresyon, hayal kırıklığı, yabancılaşma, suçluluk ve öfke duyguları, patolojik internet kullanımının uyarıcı işaretleri olabilir. Kişi bu duyguları sanal ortam veya kişisel yaşamla ilişkilendirebilir. Genellikle kişinin ihtiyaçlarına yüzeysel olarak hitap eden veya bunları ağırlaştıran internet faaliyetlerinden kaynaklanır.
6. **İhtiyaçların bilinçli şekilde bilincinde olmak:** İnsanlar motivasyonlarını anladıklarında, kompulsif internet kullanımına yol açan bilinçsiz duruma daha iyi karşı koyabilirler. Sanal ortamda bastırılmış ihtiyaç ve istekleri harekete geçirmek, sonsuza kadar tekrarlanması gereken bir zorunluluktur. Temel ihtiyaçların derinlemesine çalışılması, kişinin bunlarla ilgili çatışmaları veya yoksunlukları kısmen bu ihtiyaçların neleri gerektirdiğini bilinçli olarak anlayarak çözmesi anlamına gelir. Açıkça inkar etmek, bağımlılık yapıcı bir davranışa işaret ederken, kişinin sanal ortam ile yoğun meşguliyetine dair içgörü eksikliği iyileşmeye doğru bir adım olabilir ve bazı durumlarda üretken bir tutkunun sağlıklı bir şekilde kabulü olabilir.
7. **Kişisel deneyim ve internete katılım aşaması:** Yeni kullanıcılar, sanal ortamın sunduğu büyüleyici fırsatlara hayran kalabilirler. İnterneti kullanım, bağımlılık aşamasına gelir. Böylece bireyin günlük yaşamının yerini sanal ortam alır. Ancak, internet kullanıcıları internette ihtiyaçları karşılanmadığında hayal kırıklığına uğrayarak gerçek dünyalarına geri dönerler.
8. **Kişisel yaşam ve sanal yaşamın dengesi ve entegrasyonu:** İdeal koşullar altında çevrimiçi etkinliklere ve arkadaşlara bağlılığın derecesi çevrimdışı etkinliklere, arkadaşlara ve aileye bağlılıkla dengelenir. İki dünya aynı zamanda, sanal ortamdaki arkadaşlar ile gerçek yaşamdaki arkadaşları ve aileyi bir araya getirir ve internet üzerinden gerçek yaşamdaki arkadaşlarla iletişim kurar. Patolojik internet kullanımı, genellikle kişinin gerçek hayatından tamamen izole edilmiş ve hatta gerçek dünyadan algılanan izinsiz girişlere karşı korunmuş bir çevrimiçi yaşamla sonuçlanır (Suler, 1999).

1.2.2. İnternet Bağımlılığın Kuramsal Yaklaşımları

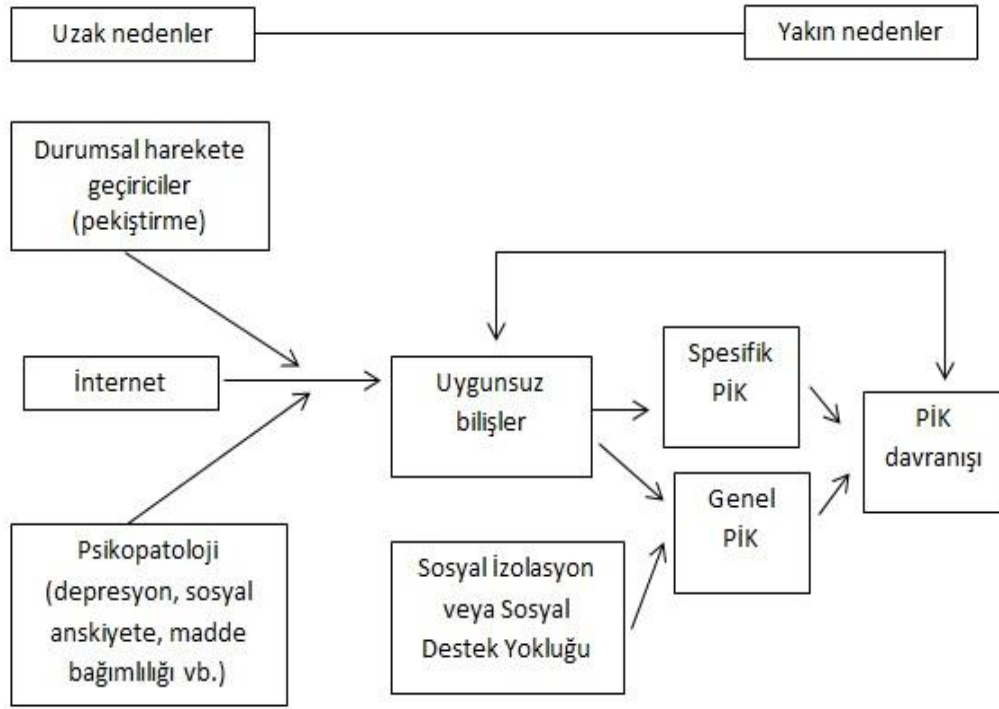
1.2.2.1. Davis - Bilişsel Davranışçı Kuram

Davis'in öne sürdüğü Bilişsel Davranışçı Kuram sağlıklı internet kullanımının bilişsel ve davranışsal açıdan bireye zarar vermediğini belirtmektedir. Bu kurama göre internet kullanımının bireyin gerçek ve sanal yaşam arasındaki farkı anlayabilmesinin önemli olduğu üzerinde durulmaktadır. Davis'in Bilişsel Davranışçı Kuramı'nda işlevsel olmayan bilişsel süreçler ve internet kullanımı davranışı ön planda bulunmaktadır. Davis'e göre; bilişsel süreçlerde yaşanan problemler, kişinin davranışlarını etkileyerek internet bağımlılığına sebep olmaktadır. Bu durumda internet bağımlılığının; yalnızca davranışsal bir bağımlılık olmadığı ve temelini bilişsel süreçlerin oluşturduğu söylenmektedir.

Davis, internet bağımlılığına katkıda bulunan uzak ve yakın nedenler olduğunu öne sürmektedir. Uzak nedenler çerçevesinde bakıldığında; bireyin geçmişinden gelen stresli yaşam olayları, sosyal kaygı, düşük benlik saygısı ve madde bağımlılığı gibi faktörlerin internet bağımlılığı için altta yatan sebepler olarak gösterilmektedir. Bireyin internette pornografi, oyun gibi alternatifleri keşfetmesi pekiştirici bir rol almakta ve bu durum bireyin yeni şeyler keşfetme isteğine yol açmaktadır. Bu kısır döngü edimsel koşullanmayla açıklanmakta olup, bireyin internet bağımlılığı yaşamasına neden olmaktadır.

Davis, yakın nedenlerin ise çarpıtılmış bilişlerden oluştuğunu düşünmektedir. Çarpıtılmış bilişler, bireyin kendisi ve dış dünyayla ilgili olabilmektedir. Kendisiyle ilgili çarpıtılmış düşüncelere sahip olan bireylerin interneti olumlu tepkiler almak için kullandığı düşünülmektedir. Dış dünyayla ilgili çarpıtılmış düşüncelere sahip bireylerin, internet kullanımı dışında saygı görmediklerini düşündükleri ve bu tür çarpıtılmış düşüncelerin bireyin internet kullanımını arttırdığı düşünülmektedir. Davis aynı zamanda internet kullanımının amaçlarını da incelemiş ve iki tip internet kullanımı belirlemiştir. Bunlar 'genel patolojik internet kullanımı' ve 'özgül patolojik internet kullanımı' şeklinde tanımlanmaktadır. Genel patolojik internet kullanımında bireyin sosyal ilişkileri ön plandadır. Gerçek yaşamlarında sosyal destek bulamayan bireyler, internet ortamında sosyal destek aramayı amaçlamaktadır. Özgül patolojik internet kullanımı ise internetin belirli bir özelliğinin aşırı kullanımı olarak tanımlanmaktadır. Daha önceden bireyde

bulunan psikopatolojiyle internetin pornografi, oyun, sohbet gibi özelliklerinin etkileşime geçmesi, özgül patolojik internet kullanımına neden olabilmektedir. Davis'e göre problemli internet kullanımına sahip kişiler depresyon ve yalnızlık gibi problemlere yatkınlığı olan kişiler olabilmektedir (Davis, 2001).



Şekil 1: Davis'in Bilişsel Davranışçı Kuramı

*Davis R.A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use.Computers in human behavior 2001; 17:187-195 makalesinden Türkçe'ye uyarlanmıştır. PİK: Problemli İnternet Kullanımı

1.2.2.2. Young İnternet Bağımlılığı Kuramı

Young, internet bağımlılığını dört farklı kategoride ele almıştır. Bu dört kategori şöyledir:

1. **Sosyal Destek:** Young, internet kullanan kişilerin hayatlarında farklı bir sosyal ortam yarattığını düşünmektedir. Bireyin devamlı olarak aynı iletişim çevresi, haber kaynakları gibi alanları kullanması internette belirli bir sosyal çevre oluşturmaya

sebeptir. Zamanla bireyin oluşturduğu bu sosyal çevre daha çekici hale gelmekte ve gerçek hayatta bulunduğu çevresinde ifade edemediği duygu ve düşünceleri bu yeni sosyal çevresinde çekinmeden ifade edebilmektedir.

2. **Yaşam Koşulları:** Bireyin, yaşam koşulları internet bağımlılığına yatkınlığında etkili olabilmektedir. Örneğin mesleki açıdan evde daha fazla vakit geçiren bireyler, dışarıda çalışan bireylere göre internete daha bağımlı hale gelebilmektedir. Aynı zamanda depresif ve içe kapanık kişilik özellikleri gösteren bireyler internet bağımlılığına yatkın olabilmektedir.
3. **Cinsel Deneyim:** İnternet sayesinde insanlar birçok yöntem ile cinsellikle ilgili bilgilere ulaşabilmektedir. Bireyin internet üzerinden kimliğini gizli tutarak istediği cinsel fanteziyi araştırabildiği gözlenmektedir. Bu durum gerçek hayatında düşük benlik saygısı dolayısıyla kendisini beğenmeyen bir bireyin; sanal ortam sayesinde kendisini istediği şekilde ifade edebilmesi reddedilme korkusu yaşamasını engellemektedir. Bu sayede birey yaşamdan aldığı hazzı arttırarak internete bağımlı hale gelmektedir.
4. **Yeni Bir Karakter Yaratma:** İnternetin kişiye haz vermesiyle birlikte; olumsuz duyguları unutturduğu gözlemlenmektedir. Bu durum kişinin tekrarlayan bir internet kullanma döngüsüne girmesiyle bağımlılığa neden olduğu söylenmektedir. Bireyin sanal ortamda kendi kişiliğini değil de olmak istediği kişiyi yansıtmaya şansı bulması internet bağımlılığına neden olan sebeplerden biri olmaktadır (Young ve Abreu, 2010).

1.2.2.3. Suler İnternet Bağımlılığı Kuramı

Suler yaptığı araştırmalar sonucunda internet bağımlılığı olan bireylerin internet kullanma amaçlarının ve bu alandaki etkileşimlerinin Maslow'un geliştirdiği İhtiyaçlar Hiyerarşisi ile benzediği yönünde bulgular öne sürmektedir. Bu bulgulara göre ihtiyaçlar şöyle sıralanabilir:

1. **Fizyolojik İhtiyaçlar:** Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi'nde temel ihtiyaçları ifade eden bu ihtiyaçlar kişinin yaşamını sürdürebilmesi için ihtiyaç duyduğu yeme, içme ve cinsellik gibi gereksinimleri karşılamaktadır. Suler'e göre internette sıklıkla flört eden bireyler Maslow'un bu ihtiyaç basamağındaki cinsellik ihtiyacını karşılamaktadır. Günlük yaşamdan farklı olarak bireyin kimliğini gizleyebilmesi ve

flörtleşmenin daha kolay olması; bireyi internete bağımlı hale getirmektedir (Suler, 1996).

2. **Kişilerarası Temas İhtiyacı:** Bu ihtiyaç bireylerin sosyal olma, kendini bir çevreye ait hissetme gibi ihtiyaçlarına karşılık gelmektedir. İnternet bağımlısı olan bireyler bu ihtiyaçlarını çoğunlukla sosyal medya kullanarak gidermektedirler. Kişi zamanla internet sayesinde oluşturduğu sosyal çevreyle daha çok iletişimde olmak isteyecek ve çevrimiçi olma süresi artarak internet bağımlılığı olma ihtimali yükselecektir (Usta, 2017).
3. **Öğrenme ve Saygınlık İhtiyacı:** Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisinde kişisel başarıyla ortaya çıkan saygınlığın farklı bir düzeyi olan bu ihtiyaç türü; sosyal medyada kazanılan popülerlik, oyunlarda tamamlanan görevlerin getirdiği saygınlıkla internet üzerinden karşılanabilmektedir. Kişi bu ihtiyacı karşılamak adına daha fazla internet kullanarak internete bağımlı hale gelebilmektedir (Yücelten, 2016).
4. **Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı:** Bu ihtiyaç Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi'nde en üst basamağa denk gelmektedir. Suler'in yaptığı çalışmalar sonucunda; internet kullanıcıların çoğunluğu internet üzerinde kendi karakterlerinden farklı olarak gerçek hayatta yansıtamadıkları yönlerini gösterebilmektedir. Bu durumun kişide gerçek hayatta ulaşmakta zorlandığı içgörüyü kazanmasını sağladığı düşünülmektedir.

Suler'e göre; internetin edimsel koşullanmayla açıklanan pekiştirici ve ödüllendirici yönleri kişiyi internete bağımlı hale getirmektedir. İnternet kullanımı kısa vadede tatmin edici olsa da, uzun vadede bireylerin büyük sorunlar yaşamasına sebep olmaktadır (Suler, 1996).

1.2.2.4. Sosyal Beceri Eksikliği Kuramı

Sosyal beceri eksikliği kuramı Caplan tarafından, Davis'in bilişsel davranışçı kuramı temel alınarak psikososyal değişkenlerle açıklanmasıyla oluşturulmuştur. Bu kurama göre, bireyin psikososyal olarak iyi olma halindeki bozulmalar, bireyi internet kullanmaya yönlendirmekte ve bu davranış bağımlılık haline gelmektedir. Sosyal izolasyon, depresyon, düşük özgüven gibi psikososyal eksiklikler bireylerin sosyal iletişim konusunda olumsuz bilişlere sahip olduğu ve bu sebeple de bu bireylerin sanal iletişimi tercih ettikleri düşünülmektedir. Sanal iletişimin yüz yüze iletişim şekline göre

daha az tehdit edici olduğu düşünölmektedir. İnternetin sağladığı gizlilik sayesinde birey normalde yaşadığı özgüven ve utangaçlık problemlerini yaşamamaktadır. İnternet sayesinde bireyler kendinde olduğunu düşündüğü olumsuz özelliklerini saklayabilmekte, kendisinde bulunmayan olumlu özelliklerinden varmış gibi bahsedebilmektedir. Bu sayede internet üzerinden iletişim içinde oldukları kişiler üzerinde istediğı etkiyi bırakabilmektedir. Sonuç olarak birey psikososyal olarak yaşadığı eksikliklerini yaşamadan, sanal ortamının sağladığı anonim bir iletişim sistemiyle sosyal açıdan doyuma ulaşabilmektedir (Caplan, 2002).

1.2.3. İnternet Bağımlılığının Etkileri

Bireylerin internet kullanımı konusunda öz denetim sağlayamaması ve bu davranışa tolerans geliştirmesi sonucunda yaşamlarındaki işlevsellikte problemler yaşamasıyla sosyal izolasyon gibi olumsuz sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Bu durum internet bağımlılığıyla ilgili yapılan araştırmalarda öne çıkan konulardan biridir (Aslan ve Yazıcı, 2016).

İnternet bağımlılığıyla ilgili yapılan birçok araştırmada internet bağımlısı olan kişilerin, olmayan kişilere göre depresif belirtilerinin daha fazla olduğı, yalnızlık ve sosyal izole olma gibi durumların görüldüğü, benlik saygılarının ise düşük olduğı yer almaktadır.

Literatürde internet bağımlılığı olan kişilerde, olmayan kişilere göre öğrenme zorluğunun daha fazla görüldüğü, bu kişilerin akademik hayatlarında başarılarının daha düşük olduğı bulunan araştırmalar yer almaktadır (Chen ve Peng, 2008).

Türkiye’de gerçekleştirilen bir araştırma sonucunda; internet bağımlılığına yatkınlığı olan bireylerin akademik başarısının daha düşük olduğı, okul devamsızlığı ve disiplin cezası alma ihtimallerinin yüksek olduğı ortaya çıkmıştır (Evren vd., 2014). Shapira ve arkadaşlarının yaptığı araştırmalarda internet bağımlılığı görölen kişilerde depresyon, duygudurum bozuklukları, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu gibi psikolojik sorunların internet bağımlısı olmayan kişilere göre daha fazla olduğı belirtilmektedir (Shapira vd., 2000). İnternet bağımlılığının bireylerde hafıza kapasitesini azalttığı, dikkat ve odaklanmalarını zayıflattığı; sıklıkla internete olan bağımlılıklarının arttığı ve bilişsel becerilerinde düşüş yaşandığı yapılan araştırmalarda ortaya çıkmıştır (Hadlington, 2015).

Yapılan araştırmaların bir diğesinde ise; madde kullanımının internet bağımlılığı olan kişilerde daha fazla olduğı görölmektedir. Aynı zamanda bireyde yenilik arayışının fazla olması da internet bağımlılığıyla ilişkilendirilmiştir. İnternet bağımlılığının yol açtığı fiziksel etkiler araştırıldığında; bireylerin bulanık görme ve uykuyla ilgili problemler yaşadığı ön plana çıkmaktadır (Wang, 2001). Aynı zamanda bireyin internette geçirdiğı zaman arttıkça kas ağrıları yaşadıkları da ortaya çıkan etkilerdendir (Ko vd., 2006).

Sally, internet bağımlılığının etkilerini 3 farklı kategoride incelemiştir. Bunlardan biri olan sosyal etki şöyledir: Bireyin ofis ortamında yaşanan gerilim sonucunda verimli çalışmasının azalması, çalışma günlerinin artması ve kişiye kalan serbest zamanın azalması olarak açıklanmaktadır. Uykusuzluk, hatırlama zorlukları, konsantrasyon sağlamada güçlük ve kas ağrıları gibi belirtileri de fiziksel ve ruhsal etkiler kriterlerinde açıklanmaktadır (Sally, 2006). Mehroof ve Griffiths'in yaptıkları araştırmalar sonucunda; öz denetim, heyecan arama ve anksiyete gibi belirtilerin internet üzerinden sanal oyun oynama arasında bir ilişki olduğı ortaya çıkmıştır. İnternet bağımlılığının gelişiminin; heyecan arama ve saldırganlık gibi özelliklerin oyunlarda belirli görevlerin yerine getirilmesi sayesinde ödüllendirici olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir (Mehroof ve Griffiths, 2010). Shields tarafından yapılan çalışmanın sonucunda; internette fazla zaman geçiren bireylerin fiziksel aktivitelerinin azalmasıyla; obeziteyle karşılaşma risklerinin artabileceğı ve bu bireylerin internet kullanım sürelerinin artması dolayısıyla görme sorunları ve kas ağrıları gibi problemlerle karşılaşabileceğı ortaya çıkmıştır (Shields ve Behrman, 2000).

İnternet bağımlılığının etkileriyle ilgili yapılan araştırmalardan psikolojik etkilere bakıldığında; Jang'ın çalışması sonucunda internet bağımlılığı olan bireylerde depresyon, anksiyete ve obsesyon gibi bulguların daha fazla olduğı görölmektedir (Jang vd., 2008). Yapılan bir başka çalışmada ise internet bağımlılığı olan bireylerde olmayanlara göre intihar düşünme oranı ve depresif düşüncelerin daha yüksek olduğı belirtilmektedir (Kim vd., 2006).

1.2.4. İnternet Bağımlılığı ile İlgili Araştırmalar

Benlik saygısı ve obezitenin internet bağımlılığı ile ilişkisinin incelendiğı, lise öğrencileriyle yapılan bir araştırmada internet kullanım sürelerinin arttıkça; benlik

saygılarının düştüğü ve yeme bozuklarının arttığı ortaya çıkmıştır. Yapılan bu araştırmada yeme bozukluğu görülmeyen bireylerde internet bağımlılığının daha az olduğu görülmüştür (Yıldırım, 2016). Batıgün ve Kılıç'ın üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada; bireylerin kişilik özellikleri, aldıkları sosyal destek ve psikolojik problemleri açısından internet bağımlılığı araştırılmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyet bağlamında bakıldığında erkeklerin kadınlara göre daha fazla bağımlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İnternet bağımlılığının yordayıcıları olarak ise; öz denetim düşüklüğü, anksiyete, iletişim amaçlı internet kullanımı ve somatizasyon tespit edilmiştir (Batıgün ve Kılıç, 2011).

Genç yetişkinler ile yapılan bir araştırmada; kişilerin yalnızlık düzeyinin arttıkça sanal olarak sosyalleşme ve paylaşım yapma düzeylerinin arttığı gözlenmiştir. Bu kişilerin internete olan bağımlılığının arttığı sonucuna varılmıştır (Ümmet ve Ekşi, 2016). Ergenlerin gelişiminde internetin rolünün incelendiği bir çalışma sonucu; sosyoekonomik düzeyi yüksek olan ve erkek bireylerde internet bağımlılığının daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır. İnterneti sohbet etmek amacıyla kullanan ergenlerin, kendilerini farklı bireyler olarak tanıttıkları ve sohbet ettikleri kişilere güven duymadıkları bulunmuştur. Araştırmanın bir diğer sonucu da; internet bağımlılığı bulunan bireylerde depresyon belirtilerinin eşlik ettiği görülmüştür (Bayraktar, 2001). Eftekin'in ergenler ile internet bağımlılığını çeşitli faktörlere göre incelediği araştırmada evde internete erişimin olmaması, internete ulaşılan yer ve ebeveynlerin eğitim düzeyi değişkenlerinin internet bağımlılığıyla ilişkili olduğu bulunmuştur (Eftekin, 2015).

Lise öğrencileriyle yapılan bir çalışmada; 650 öğrencide internet bağımlılığıyla yalnızlık, benlik saygısı ve depresyon gibi etkenlerin arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucunda; internet bağımlılığının benlik saygısını negatif etkilerken, yalnızlık etkeninin pozitif yordandığı ve depresyonla bir etkileşiminin olmadığı gözlemlenmiştir (Kurtaran, 2008). İnternet bağımlılığı düzeylerinin incelendiği bir araştırmada; ebeveynlerin eğitim seviyesi, sosyal medya kullanım süresi ve cinsiyetin internet bağımlılığı ile ilişkisinin olduğu ortaya çıkmıştır (Gökçearsan ve Günbatır, 2012).

İnternet bağımlılığının psikolojik sıkıntılar açısından incelendiği, ergenler üzerinde yapılan çalışmanın sonucunda depresyon puanlarının fazla olmasının internet bağımlılığı için önemli bir risk faktörü olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmada depresyon ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki, depresyon sonucu meydana gelen duygusal yoğunluktan

kurtulmak isteyen kişinin interneti kullanarak rahatlama çabası olabileceği şeklinde açıklanmıştır (Sonkur, 2014).

İnternet bağımlılığı, depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada 150 üniversite öğrencisi ile görüşülmüştür. Yapılan araştırma sonucunda internet bağımlılığı arttıkça benlik saygısının azaldığı ve depresyon belirtilerinin çoğaldığı gözlenmiştir. En yüksek bağımlılık oranının 18-25 yaş grubunda görüldüğü ve internet kullanım amacı olarak alışveriş yapmanın en fazla puanı aldığı araştırmanın diğer sonuçları olarak ortaya çıkmıştır (Yaygır, 2018). Çetinkaya'nın öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyleri ve ilişkili faktörlerini incelediği çalışma sonucunda, depresyon, cinsiyet, gelir düzeyi ve yaşadıkları yerde internet bağlantısının olmaması değişkenlerinin internet bağımlılığı ile ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir (Çetinkaya, 2013).

Yurtdışında yapılan araştırmalara bakıldığında; Whang ve arkadaşlarının internet bağımlılığının psikolojik özelliklerini inceledikleri araştırmada; internet bağımlısı olan katılımcıların sosyal olarak davranışlarında daha fazla uyumsuzluk olduğu ve stres altındayken internet kullanımına daha fazla yöneldikleri görülmüştür. İnternet bağımlısı olarak tanımlanan bireylerin yalnızlık, kompulsivite ve depresif belirtileri daha fazla hissettikleri bulunmuştur (Whang vd., 2004). İnternet bağımlılığı ile ilgili yapılan bir araştırmada 202 lise öğrencisiyle çalışılmış; araştırma sonucunda internet bağımlılığının yalnızlık ve sosyal destek ile bağlantılı olduğu ortaya çıkmıştır. Yalnızlık hissi ve düşük sosyal destek yaşayan kişilerin internete bağımlı hale geldiği görülmüştür (Pawlak, 2002).

Tayvanlı lise öğrencileri ile yapılan araştırmada, internet bağımlılığı bireylerin internete karşı tutumları açısından incelenmiştir. Araştırma sonucunda; bireylerin interneti problemlerinden, stres ve depresyon gibi etkenlerden kurtulabilmek için kullandıkları belirtilmiştir. İnternet kullanımının ebeveynlerle kötü ilişki kurmaya, akademik başarıda düşmeye, psikolojik sorunlara yol açtığı gözlenmiştir (Tsai ve Lin, 2001). Bir web sitesi üzerinden yayınlanan yeni bir soru formuyla internet bağımlılığının incelendiği araştırmada; 86 katılımcı değerlendirilmiştir. Değerlendirme sonucunda; internet olmadan hayatın boş olduğunu düşünen katılımcılar %92, çevrimiçi olmaya ihtiyaç duyan katılımcılar %82, internetin yavaşlaması durumuna sinirlenen katılımcılar %81 ve diğer internet kullanıcıları tarafından bölününce agresif tutum sergileyen katılımcılar %71 oranındadır. Bu çalışmayla; internet bağımlılığının dürtü-kontrol

bozukluğu gibi bir psikolojik bozukluğun yeni bir alt grubu olduğu söylenebilir (Treuer, Fabian ve Furedi, 2001).

Yapılan bir başka araştırmada; utangaçlık, depresyon, bağımlılık ve düşük benlik saygısı gibi özelliklere sahip olan bireylerde bu özelliklere sahip olmayan bireylere göre daha fazla internet bağımlılığı bulunduğu görülmüştür (Yang ve Tung, 2007). Tayvanlı ergenler ile yapılan bir çalışmada internet bağımlılığı ile psikiyatrik semptomlar ve madde bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Değerlendirmeler sonucunda; internet bağımlılığı ve madde kullanımı olan bireylerde psikiyatrik problemlerin daha fazla olduğu görülmüştür. Depresif ve saldırganlık belirtileri olan bireylerin internet bağımlılığı olma riskinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Yen vd., 2008).

Norveç'te yetişkinler ile yapılan bir araştırmada; yaş, cinsiyet ve eğitim düzeyi ile internet bağımlılığı arasındaki bağlantı incelenmiştir. Araştırma sonucunda erkeklerin ve yüksek eğitim düzeyine sahip kişilerin bağımlı olduğu belirtilmiştir. Bununla birlikte depresyon ve farklı psikolojik bozukluklara sahip kişilerde internet bağımlılığının arttığı gözlenmiştir (Bakken vd., 2009). Young ve Rodgers'ın 1998 yılında depresyon ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada; bu 2 değişken arasında güçlü bir ilişkinin olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırma sonucunda reddedilme korkusu ve kabul görme ihtiyacı olan, düşük özgüven ve düşük motivasyona sahip bireylerin depresif belirtiler gösterdikleri ve internet bağımlılığına eğilimleri olduğu bulunmuştur (Young ve Rodgers, 1998). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada; öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki bağlantı incelenmiştir. Araştırma sonucunda internet bağımlılığı düzeyi yükseldikçe, akademik başarı puanları azalmaktadır. Bu durum araştırmacılar tarafından; internet bağımlılığının yarattığı uyku problemleriyle açıklanmıştır (Kubey, Lavin ve Barrows, 2001).

İtalya'da lise ve üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada, bireylerin kimlik ve bağlanma stilleri ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. İnceleme sonucunda; kaygılı ve kaçınan bağlanma stili olan bireylerin internet bağımlılığı seviyesi yüksek bulunurken, güvenli bağlanma stili olan bireylerin ise internet bağımlılığı seviyesi düşük çıkmıştır. Kaçınma yönelimli ve bilgili kimlik stiline sahip olan bireylerin internet bağımlılığı olma riski içinde oldukları bulunmuştur (Monacis vd., 2017). Tayvan'da ergenler ile yapılan bir çalışmada; internet bağımlılığında kişilik özellikleri, yaşam doyumu, benlik saygısı ve internet aktiviteleri etkisi incelenmiştir. Çalışmaların

sonucunda; düşük benlik saygısı, kişilik özelliklerinden yüksek düzeyde heyecan arama ve çevrimiçi olarak oyun oynamanın internet bağımlılığıyla etkileşimi olduğu bulunmuştur (Ko vd., 2007). İnternet bağımlılığı ve psikiyatrik problemlerin arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada; anksiyetenin internet bağımlılığını yordayan bir etken olduğu tespit edilmiştir (Shapira vd., 2000).

1.3. Benlik ve Benlik Saygısı

1.3.1. Benlik Kavramı

William James, benlik kavramının ilk söz edildiği The Principles of Pyschology kitabında benlik kavramının bilen benlik ve bilinen benlik olarak 2 boyutta ele alınması gerektiğini öne sürmüştür. Bilen benliğin özne, bilinen benliğin ise nesne olarak düşünülmesini doğru bulmaktadır. Bu bakış açısıyla bakıldığında benlik bilimin konusu konumundayken “nesne” olurken, bilinen konusu da “benlik kavramı” olmaktadır (Saygın, 2008). Benlik kavramı, bireyin kişiliği ile ilgili düşüncelerini, bireyin kendini tanıyabilme ve değerlendirebilmesi olarak tanımlanmaktadır. Benlik, bireyin iç varlığının tamamı olarak da tanımlanabilmektedir (Cüceloğlu, 2006). Bireyin geçmiş yaşamı ve geleceğiyle ilgili düşünceleri, kendisini nasıl algıladığının zihnindeki temsili ve kavramsallaştırılması benlik kavramını açıklamaktadır (Aydın, 1996).

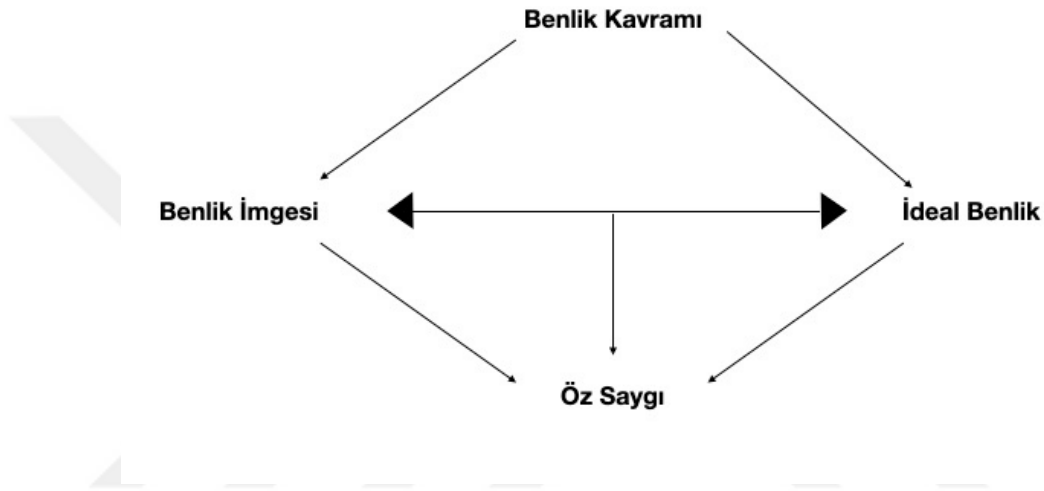
Bireyler bebekliklerinden itibaren, kurdukları sosyal ilişkilerle birlikte kendileriyle ilgili benlik kavramlarını oluşturmaktadırlar. Benlik kavramı bu nedenle aktif ve tamamlayıcı bir etken olmaktadır. “Ben” ya da “benim” olarak ifade edilen benlik kavramı, bireyin benlik algısıdır ve kendisi ve çevresiyle ilişkilendirdiği değerlerden meydana gelmektedir (Aydın, 2000). Benliğin oluşmasında, bireylerin keşfetme yöntemi kullandıkları öne sürülmektedir. Bireyler keşif yöntemiyle neler yapabildiklerini, sahip oldukları özellikleri ve yetenekleri ortaya çıkarabilmektedir (Yeşilyaprak, 2000). Benlik kavramı, kişilerin kendileriyle ilgili değerlendirmelerinin tamamı ve yaşam içerisindeki etkileşimlerinin bir aracı olması açısından önemlidir. Benlik kavramı, bireylerin yaşamlarını gerçekçi olarak algılamalarına izin vermektedir (Nelson-Jones, 1995; Aktaran: Aydın, 2019). Benlik kavramı, kişinin kendisini algılayış ve değer biçme şekli olarak ifade edilmektedir. Benlik gelişimi kişinin ömrü boyunca devam eden ve kendisiyle ilgili değerlendirmeler yapmasını sağlayan süreçtir. Bireyin sosyal çevresi ve sosyoekonomik düzeyi gibi etkenler bu süreci etkileyebilmektedir (Tözün, 2010).

Benlik bir kişinin, sosyal çevresinde meydana getirdiği birden fazla kimlikten oluşmaktadır. Her kimliğin anlam olarak, kişinin bulunduğu çevrenin bir sakini olarak değerlendirdiğini ifade etmektedir (Stryker, 1980; Aktaran: Cast ve Burke, 2002). Rosenberg (1965b)'e göre benlik kavramı 3 alanda değerlendirilebilir. Bunlar şöyledir:

Mevcut Benlik: Kişinin kendini nasıl gördüğü.

İstenilen Benlik: Kişinin kendini nasıl görmek istediği.

Sunulan Benlik: Kişinin kendini nasıl gösterdiği (Karaboğa, 2011).



Şekil 2: Benlik Kavramı Şeması

Benlik kavramı, bireyin kendisiyle ilgili farkındalığı ve bu farkındalığı ile ilgili değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır. Benlik kavramının gelişimi, benlik imgesi, özsaygı ve ideal benlik gibi kavramların oluşumuyla ilgilidir. Benlik imgesi; bireyin ne olduğunu tanımlarken, ideal benlik ise bireyin ne olmak istediğini ifade etmektedir. Benlik saygısı kavramı da; benlik imgesi ve ideal benliğin arasındaki farkla ilgili yapılan değerlendirmeyi tanımlanmaktadır (Lawrence, 2000).

1.3.2. Benlik Saygısı

Benlik saygısı kavramı literatürde birçok bilim insanı tarafından ele alınmıştır. Bunlardan bazıları şöyledir: Benlik saygısı, bireyin kendisiyle ilgili tutumları, kendisi hakkındaki olumlu düşüncelere sahip olmasıyla tanımlanabilmektedir. Bireyin kendisiyle ilgili olumlu ya da olumsuz olarak yaptığı değerlendirmeler benlik saygısının temelini meydana getirmektedir. Kısaca; benlik saygısı bireyin benlik kavramı ile ilgili olarak

eriştiği değerli olma durumu denilebilmektedir (Rosenberg, 1965a). Coopersmith, bireyin kendisiyle ilgili yeterlilik düşüncesi ve olumlu değerlendirmeleri benlik saygısının oluşumunda önemli bir yer tutmaktadır. Coopersmith'e göre benlik saygısının oluşmasında bireyin kendisiyle ilgili eleştirileri, sosyal çevresinden gelen değerlendirmelerinden daha fazla rol oynamaktadır. Bireyin kendisiyle ilgili yaptığı eleştiri ve değerlendirmeler sayesinde kişi olumlu ve olumsuz yönlerinin bilincine varmaktadır (Coopersmith, 1967; Aktaran: Tohumcu, 2018). Cooley, bireyin sosyal çevresinden aldığı değerlendirmelerle birlikte kendisiyle ilgili düşüncelerinin de önem arz ettiğini belirtmektedir. Bu görüşe göre; bireyin çevresinden aldığı geribildirimlerle kendine yönelik düşünceleri bir araya gelerek ortaya çıkan yeni düşünceyle birlikte benlik saygısının düşük ya da yüksek olduğu belirlenebilecektir (Tözün, 2010).

Benlik saygısı ile ilgili yapılan araştırmalar genellikle üç kavramsallaştırmadan birinin varsayımı üzerine ilerlemiş ve her bir kavramsallaştırma diğerlerinden neredeyse bağımsız olarak ele alınmıştır. İlk olarak, bir sonuç olarak benlik saygısı araştırılmıştır. Bu yaklaşımı benimseyen bilim adamları, benlik saygısı üreten veya engelleyen süreçlere odaklanmışlardır (Harter, 1993). İkincisi, benlik saygısının bir öz güdü olarak incelenmesidir. İnsanların benlik hakkındaki olumlu değerlendirmeleri sürdürecektir ya da arttıracak şekillerde davranış stillerine dikkat çekilmiştir (Tesser, 1988). Son olarak, benlik saygısı, kişinin kendiliği için bir tampon olarak araştırılmış ve zararlı deneyimlerden korunma sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. (Longmore ve DeMaris 1997). Benliğin gelişmesi açısından ideal benlik ve benlik imgesinin birbiriyle uyuşması gerektiği düşünülmektedir. Benlik imgesinin bireyin ne olduğunu, ideal benliğin ise ne olmak istediğini ifade ettiği düşünüldüğünde bu iki kavramın birbiriyle uyuşması halinde, bireyin kendisine dair olumlu bir tutum sergilediği ve bu bağlamda olumlu bir benlik saygısına ulaştığı öne sürülmektedir (Tözün, 2010). Kişinin kendisiyle ilgili inançları benlik olarak tanımlanırken, çevresi tarafından kabul görmesi ve sevilmesi ile benlik saygısı olarak tanımlanmaktadır. Benlik saygısı, kişinin hayatına yön veren davranış ve düşüncelerini etkileyebilmektedir. Bireyin duygu ve düşüncelerini değerlendirmesinde ve çevresiyle olan sosyal ilişkilerinde benlik saygısı önemli bir yer almaktadır (Kass, 2002; Aktaran: Aydın, 2019).

Benlik saygısının dört ana özelliğe sahip olduğu düşünülmektedir. Bu özellikler; bireyin hayatında bulunan ve önem verdiği kişilerden gördüğü sevgi ve saygı, elde ettiği

statü, kendisi hakkında yaptığı değerlendirme ve eleştiriler, son olarak da bireyin sosyal çevresinden bireye atfedilen hedeflere ulaşma çabası olarak açıklanabilmektedir (Bilgin, 2001). Benlik saygısı; kişinin olmak istediği ve olduğu konumla olan ilişkisinin değerlendirilmesi olarak da tanımlanabilmektedir (Pişkin, 2003). Benlik saygısını, bireyin başarmak için hedeflediği durumların değerlendirdiği kişiler ve bireyin hayatında önem atfettiği kişiler tarafından aldığı geribildirimler üzerinden açıklamak mümkün olabilmektedir (Harter, 1990: Aktaran; Demirbozan, 2019).

Benlik saygısı; bireyin yaşamında öğrendiği tecrübeleri ifade eden ve yaşamı boyunca devam eden bir süreci tanımlar (Karaaslan, 1993). Bireyin hayatı boyunca edindiği sosyal çevredeki bireylerden kendileriyle ilgili olan geribildirimler ile ilişkilidir. Bireyin hedeflerini gerçekleştirmesi benlik saygısı üzerinde olumlu bir etki göstermektedir. Bireyin içinde olduğu yaşam koşulları benlik saygısının olumlu ya da olumsuz olarak görülmesi konusunda değişikliklere sebep olabilmektedir. (Myers vd., 2011). Kişinin düşük ya da yüksek benlik saygısına sahip olması; kendisini ve dış dünyayı değerlendirişini direkt olarak etkileyebilmektedir (Oktan ve Şahin, 2010). Düşük benlik saygısı kişinin kendisine dair olumsuz değerlendirmelerden, yüksek benlik saygısı ise kişinin kendisiyle ilgili yaptığı olumlu değerlendirmelerden meydana gelmektedir (Sel, 2016). Bireyin kendisini bir birey olarak görmesi ve kendisine değer vermesi, yüksek benlik saygısı olarak tanımlanabilmektedir. Yüksek benlik saygısı olan bireyler; pozitif, kendine güveni yüksek, yaratıcı, kendisine dair olumlu özelliklerine odaklanabilen bireyler oldukları görülmektedir. Aynı zamanda bu bireylerin, karşısına çıkan zorluklara karşı mücadele gösterdikleri, kendilerinde fark ettikleri güçsüz yanları geliştirmeye çalıştıkları da belirtilmektedir (Tözün, 2010).

Sedikides ve Gregg (2008)' e göre bireyin yüksek benlik saygısına sahip olma isteği, kendini geliştirme arzusuyla ilgilidir, bireyin kendini olduğu durumdan daha olumlu görmesi anlamına gelmektedir. Taylor ve Brown (1988), olumlu değerlendirmelerin psikolojik olarak iyi hissettirdiğini öne sürmekte ancak bu değerlendirmeler bireyin ihtiyaç duyacağı iyileşme alanlarını gizleyebileceğini belirtmektedirler (Aktaran; Neff, 2011). Benlik saygısı yüksek olan bireyler bazen hak ettiklerini düşündükleri saygı başkaları tarafından gösterilmediğinde sinirli ve saldırgan olabilmektedir. Aldıkları olumsuz değerlendirmeleri güvenilmez olarak etiketleyerek reddedebilir ya da bu olumsuz değerlendirmeler için başkalarını suçlayabilmektedir.

Sonuç olarak bu bağlamda; bu bireyler daha az kişisel sorumluluk alarak yanlış bir benlik kavramı geliştirebilmektedir (Sedikides, 1993: Aktaran; Neff, 2011).

Bireylerin kendileriyle ilgili olumsuz düşünceleri, düşük benlik saygısına sahip olmalarına neden olur. Bireyin benlik saygısı geliştiği sürece, problemleriyle başa çıkma mekanizmaları da gelişim göstermektedir (Hamarta vd., 2009). Düşük benlik saygısı olan kişiler; kendileriyle ilgili olumsuz ve belirsiz fikirlere sahip, kendine güveni az, öfke kontrol sorunları olan, kolaylıkla umutsuzluğa kapılabilen bireyler oldukları söylenmektedir (Seyhan ve Zincir, 2009).

1.3.3. Benlik Saygısı Kuramları

1.3.3.1. Alfred Adler'in Benlik Saygısı Kuramı

Adler, insanı sosyal bir varlık olarak düşünerek, doğumdan itibaren gelen ve toplumsal çevreyle gelişen sosyal dürtüler sayesinde kişiliğin oluştuğunu öne sürmektedir. Bireyin toplum ve sosyal çevresine karşı oluşturduğu davranışlar sayesinde kişiliğinin oluştuğunu düşünmektedir. Adler, kişiliğin amacının sahip olunan üstünlük ve arzuları olduğunu, kişinin üstün olmak için ve mükemmeliyet adına hareket ettiğini tanımlamaktadır. Adler, benlik kavramını “kişinin yaşamını anlamlı kılabilmek için çabaladığı yaratıcı benlik” şeklinde açıklamaktadır (Gürüz ve Eğinli, 2011). Yaratıcı benliğin; kişinin doğumundan itibaren geliştirdiği ve sonrasında yaşamla gelen kazanımlar ile birlikte kişiliği oluşturduğu düşünülmektedir. Adler’e göre; birey yaratıcı benlik dolayısıyla kendi kişiliğini meydana getirir ve şekillendirmektedir (Yörükcan, 2000).

Adler, benliğin karar verme gücüne sahip olduğunu ve bu sayede bireye bir hayat oluşturmada çaba sağladığını öne sürmektedir. Bu kurama göre; benlik bireyi olumsuz şekilde etkileyebilen aşağılık duygusuyla hayatını zorluklara karşı göğüs gererek, oluşan benliği en yüksek seviyeye getirmek için uğraşır (Asıcı, 2013). Bireyin sosyal çevresindeki, olumlu ve ahlaka uygun davranışlar çerçevesinde ilişkilerini sürdürebilmek için yaratıcı benliğin sağlıklı şekilde işlemesi gerekmektedir. Adler, bütüncül bakış açısını “yaşam tarzı”, olumlu sosyal ilişkiyi ise “toplumsal ilgi” şeklinde tanımlamaktadır (Adler, 2001). Adler tarafından oluşturulan kavramlar, benlik saygısı ve sağlıklı bir bireyi tanımlamak için gereken kuramların temelini oluşturmaktadır. Adler’e göre; bireyin var oluşu aşağılık duygusuyla birlikte meydana gelmektedir. Bireyin

kendinin ve güçsüz yanlarının farkına varması, uzun vadede yaratıcılığı açısından motivasyon olabilmektedir. Benliği koruyabilmek, bireyin önündeki engelleri aşması için bir güç haline gelir (Bednar ve Wells, 1989).

1.3.3.2. Maslow'un Benlik Saygısı Kuramı

Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi'ne göre ihtiyaçlar aşamalı bir sistem halindedir ve bireyler en alt basamaktan itibaren ihtiyaçlarını karşıladıkça, üstte basamaklara doğru hareket edecektir. Bu sürecin sonunda ise bireyin erişebileceği en üst seviye; kendini gerçekleştirme basamağıdır. Kendini gerçekleştirme kavramı; bazı bireyler için anlık yaşadıkları bir deneyimken, bazıları içinse daha uzun vadeli olarak yaşanan bir deneyim olmaktadır. Maslow'a göre kendini gerçekleştiren insanlar; kendisini ve başkalarını olduğu gibi kabul eden, yaşamlarının tadını çıkarmaya çalışan, yaratıcı, sorumluluk sahibi, dürüst, insanlara değer veren ve çevresindekilerin sorunlarını önemseyen kişilerdir (Cüceloğlu, 2006).

Benlik saygısı, Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşi'sinde dördüncü basamakta yer almaktadır ve bu basamak başarılı olmayı, bireyin kendine olan güvenini ve kendine verdiği değeri göstermektedir. Bireyin kendini gerçekleştirebilmesi için benlik saygısının yüksek olması gerekmektedir (Tezcan, 2009). Maslow'a göre, benlik saygısı fiziksel ihtiyaçlar kadar bireyin yaşamında önemli bir yere sahiptir ve bu ihtiyacın karşılanması bireyi motive etmektedir (Vrom ve Deci, 1972: Aktaran; Bayat, 2003). Bireyin, hayatında başarılı olabilmesi sağlıklı bir benlik saygısına sahip olması gerektiği düşünülmektedir. Maslow'a göre benlik saygısının oluşumunda 2 etken vardır: Bunlardan biri; bireyin yaşamında önem atfettiği kişiler tarafından gördüğü sevgi ve kabulken, diğeri de bireyin kendine dair duyduğu yetkin ve başarılı olma halleridir (Joseph, 1995: Aktaran; Aktaş, 2011). Sevgiyle büyüyen bireylerin benlik ile ilgili algılamaları olumlu olmaktadır, bireyin sevgi ihtiyacının karşılanmış olması benlik saygısını etkileyen en büyük etkenlerden biridir (Doğru ve Peker, 2004).

1.3.3.3. Rosenberg'in Benlik Saygısı Kuramı

Rosenberg'e göre; bireyin kendisini değerlendirme aşamasında tutunduğu tavrın yönü benlik saygısını oluşturur. Birey kendini olumlu değerlendirdiğinde benlik saygısı yüksek olurken, olumsuz değerlendirdiğinde düşük benlik saygısına sahip olmaktadır

(Korkmaz, 1996). Rosenberg, benlik saygısını çoğunlukla bireyin sosyal çevresiyle birlikte süregiden ve değişebilen bir sistem olarak belirtmiştir. Benlik saygısının birden fazla değişken tarafından etkilenmesi ve farklı boyutlarla ilişkili olmasına rağmen bu kavramı tek boyutlu olarak ele almıştır. Bu yüzden de Rosenberg, benlik saygısını ‘‘bütünsel-benlik saygısı’’ şeklinde değerlendirmiştir (Arıca, 1999).

Benlik saygısı, bireyin kendisi ile ilgili yaptığı değerlendirmeler sonucunda ortaya çıkmaktadır ve bu durum benlik saygısı açısından önemlidir. Benlik saygısı, bireyin benliğine dair atfettiği değerlerin bütünüdür. Rosenberg’e göre özgüven kavramı benlik saygısıyla iç içe olan bir kavram olarak belirtilmektedir. Benlik saygısı, bireyin kendini kabul ettiği ve benliğe dair yapılan değerlendirmeleri meydana getiren temel etkenleri oluştururken; özgüven ise benlik saygısı ile yakından ilişkili olan bir durumdur. Benlik saygısının oluşumunda; bireyin sosyal çevresi ve bu çevreyle olan ilişkiler önemli bir yer tutmaktadır. Bireyin sosyal çevresindeki kişilerden gelen değerlendirmeler benlik saygısını fazlasıyla etkilemektedir (Rosenberg, 1965a). Rosenberg, benlik saygısını bireyin fiziksel özelliklerini kabullenmesi, akranlarıyla iyi ilişkiler kurması gibi birden fazla etkenin sonucunda bireyin kendisini değerlendirmesiyle ortaya çıkan ben olarak tanımlamıştır (Hamarta vd., 2010).

Rosenberg (1965a), benlik saygısını bireyin kendisi ile ilgili olumlu ya da olumsuz değerlendirmeleri olarak tanımlamaktadır. Olumlu benlik saygısı olan bireyler; kendine güvenen, kendisinden ve sahip oldukları özelliklerden memnun olan, hata yapmaktan korkmayan, güçlü ve zayıf özelliklerinin farkında olan, kendine dair tutumları olumlu olan, iş birliği içerisinde, hayır demeyi bilen bireylerdir. Olumsuz benlik saygısına sahip kişiler ise; umutsuzluk, güvensizlik ve karamsarlık gibi duyguları olan, hata yapmaktan ve risk almaktan korkan, başkalarına bağımlı olan, kendisi ve çevresiyle ilgili olumsuz çıkarımlarda bulunan bireylerdir.

1.3.4. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler

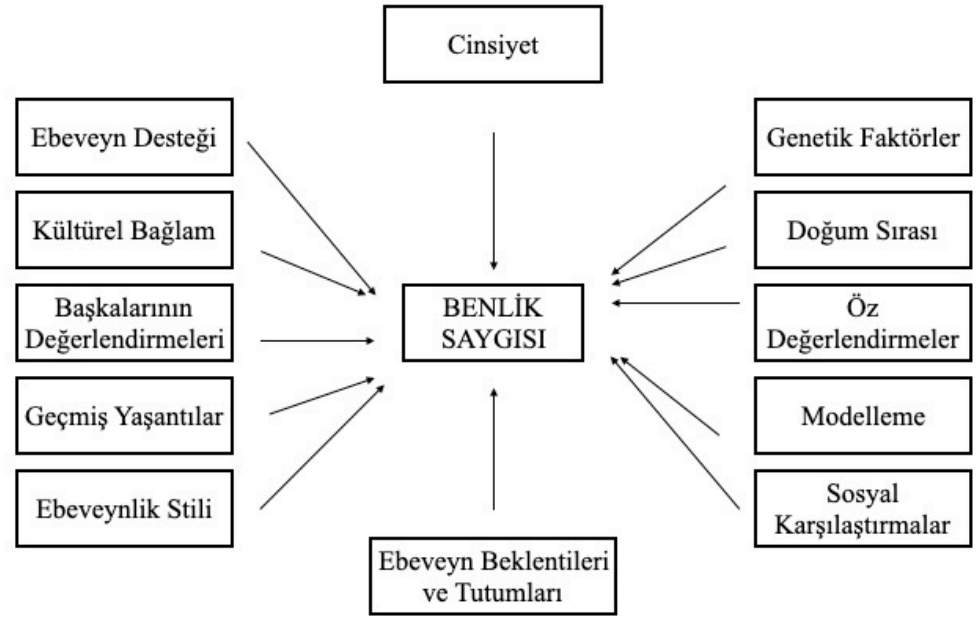
Benlik saygısı, bireyin yaşamında birden fazla faktöre göre değişiklik gösterebilmektedir. Bu açıdan bakıldığında benlik saygısı bireyin tüm yaşamını etkisi altına alabilmektedir. Benlik saygısını etkileyen faktörler şöyle sıralanabilir:

- Kültür
- Ekonomi

- Eğitim
- Aile yapısı
- Yaş
- Cinsiyet
- Kardeş sayısı
- Psikolojik sorunlar
- İş durumu gibi faktörlerdir (Erözkan, 2009).

Mruk'a göre (2006), benlik saygısını etkileyen faktörlerin bazıları genetik, bazıları ise durumsal sebeplerden oluşmaktadır. Benlik saygısını etkileyen faktörler şöyle sıralanabilir:

- Genetik faktörler
- Ailenin desteği ve kabulü : Bireyin ebeveynlerinin olumsuz davranışlar göstermesi ve bireyi desteklememesi, düşük benlik saygısının oluşmasında önemli etkenlerdir (Kundu ve Rani, 2007; Aktaran; Yıldız, 2016).
- Ebeveynlerin beklentileri ve tutarlılıkları: Ebeveynlerin sınırlarını ve beklentilerini iyi bir şekilde belirlemesi, bireylerde olumlu benlik saygısı oluşumunu sağlamaktadır.
- Ebeveyn stilleri: Ebeveynlerin çocuklarını yetiştirme tarzları, çocukların benlik saygısının gelişiminde büyük bir etken olmaktadır (McKay ve Fanning, 1998; Aktaran; Yıldız, 2016).
- Doğum sırası: İlk doğan çocuğun, sonra doğan kardeşlerine göre aileden daha fazla ilgi gördüğü yönünde görüşler bulunmaktadır. Bu durum da bireyde olumlu benlik saygısı gelişimine neden olmaktadır (Mruk, 2006).
- Modelleme: Ebeveynlerin hayattaki karşılaştıkları sorunlarla yüzleşebilmesi ve bunlarla mücadele etmesi, çocuklarında sorunlarla başa çıkma konusunda öğretici bir rol model olmaktadır, bu durumun benlik saygısı gelişiminde rol oynadığı belirtilmektedir (Mruk, 2006).



Şekil 3: Benlik Saygısı Şeması

Kaynak: (Tunç, 2011)

Benlik saygısı üzerinde aile değişkeninin, olumlu ve olumsuz etkileri olabilmektedir. Ailelerin baskısı ya da destekçi tavrı bireyin benlik saygısı üzerinde farklı etkileri olmaktadır (Colarossi ve Eccles, 2000). Yapılan araştırmalar sonucunda, benlik saygısının yaşlara göre farklı değişkenlerden etkilendiği belirtilmektedir. Bireylerin yaşamlarındaki karakter oluşumunda yaşanan krizler, benlik saygısı üzerinde etkisi olan bir faktördür (Erikson, 1959). Akademik olarak başarılı olmak da bu kavramın oluşumunda etkili olan faktörlerden biridir. Yapılan araştırmalarda, cinsiyet bağlamında bakıldığında erkeklerin akademik olarak benlik saygısının daha yüksek olduğu görülmektedir (Stetsenko vd., 2000).

Sosyal olarak onaylanma benlik saygısının önemli boyutlarından biridir (Leary ve Downs, 1995). Sosyal olarak toplumdan ve bulunduğu çevreden onaylanmayan bireylerin düşük benlik saygısına sahip olduğu söylenmektedir. Kişinin kendisinden memnun olma durumu da benlik saygısını etkileyen faktörlerinden bir diğeridir (Stringer vd., 2003). Bireyler kendilerinden ve yaptıkları eylemlerden memnuniyet duymalıdır, bu durumun

tersi olduğuunda benlik saygısıyla ilgili sorunlar yaşanabilmektedir. Yeteneklerini ve becerilerini bilen bireyler, iş yaşamlarını bunlara göre yönlendirerek hayattan aldıkları zevk artarak, benlik saygısıyla ilgili sorunlar yaşamayacaklardır (Gadzella ve Williamson, 1984). Hayatından memnun olan ve isteği yönünde duygularını yönetebilen bireyler olumlu benlik saygısına sahip olabilmektedirler. Depresyon belirtileri ve stres seviyesi düşük olan bireyler de aynı şekilde olumlu benlik saygısı oluşturmaktadırlar (Twenge ve Campbell, 2001).

Bireyin doğumundan itibaren ebeveynlerinin tutumu, arkadaş çevresi, iş hayatından aldığı doyum ve sosyoekonomik düzey gibi etkenler benlik saygısını etkilemektedir. Bireyin sosyal çevresinde olan ve birey için önemi olan insanların, birey hakkındaki geribildirimleri de bireyin benlik saygısını etkilemektedir (Temel ve Aksoy, 2001). Aynı zamanda ebeveynlerin yüksek eğitim düzeylerine sahip olması, çocuklarının yüksek benlik saygısı oluşturmasını sağlamaktadır (Demiriz ve öğretir, 2007).

Çuhadaroğlu'na (1986) göre, benlik saygısının artmasını etkileyen faktörler şöyle sıralanabilmektedir:

1. Bireyin hayatında önem verdiği kişiler tarafından verilen olumlu tepkiler benlik saygısını arttırmaktadır.
2. Bireyin bulunduğu statüden memnuniyet duyması, ailesinin ve iş hayatının bireyin kişisel olarak gelişimini etkilemesiyle benlik saygısı olumlu etkilenmektedir.
3. Bireyin kendine koyduğu ve gerçekleştirmek istediği hedeflere ulaşabilmesi benlik saygısını arttırmaktadır.
4. Bireyin çevresindeki insanlar tarafından kabul görmesi ve olumlu olarak algılanması benlik saygısını arttıran etkenlerden biridir ( uhadaroğlu, 1986).

1.3.5. Benlik Saygısı ile ilgili Araştırmalar

Yapılan birçok araştırma incelendiğinde; benlik saygısı azaldıkça internet bağımlılığının arttığı sonucu ortaya çıkmaktadır. Benlik saygısı düşük olan bireylerin internette daha fazla zaman geçirdikleri ve benlik saygısının internet bağımlılığında bir risk faktörü olduğu düşünülmektedir (Armstrong vd., 2000). De Berardis ve arkadaşlarının 2009 yılında ergenler ile yaptığı çalışma sonucunda; düşük benlik saygısı ve dürtü kontrol zorlukları gibi etkenlerin internet bağımlılığında risk faktörleri olduğu ortaya çıkmıştır (De Berardis vd., 2009). Koch ve Pratarelli'nin 2004 yılında yaptıkları

araştırmada, benlik saygısı düşük olan bireylerin, olmayan bireylere göre internet kullanımının daha fazla olduğu ve aynı zamanda internet bağımlılığı risklerinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir (Koch ve Pratarelli, 2004).

2018 yılında benlik saygısı ile internet bağımlılığı riski arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda, düşük benlik saygısına sahip bireylerin, internet bağımlılığı geliştirme riski altında olduğuna ulaşılmıştır (Servidio vd. 2018). Yapılan birçok çalışmada, internet bağımlılığı ile düşük benlik saygısı, depresyon ve sosyal olarak izole olma davranışının ilişkili olduğu görülmektedir (Kraut vd., 1998). İnternette sahte davranış sergileyen bireylerin benlik saygısı, sosyal becerileri ve sosyal kaygılarının incelendiği bir araştırmada; internette sahte davranış sergileme derecesi yüksek olan bireylerin, sergilemeyenlere göre daha düşük benlik saygısı, daha yüksek sosyal kaygıya ve daha zayıf sosyal becerilere sahip olduğu belirtilmiştir (Harman vd., 2005). Benlik saygısı ile bireylerin akademik başarısının incelendiği bir araştırmada, benlik saygısının arttıkça bireylerin akademik başarılarının da arttığı tespit edilmiştir (Lockett ve Harrell, 2003).

Türkiye’de benlik saygısı ile ilgili araştırmalar incelendiğinde; ilköğretim öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, benlik saygısı yüksek olan öğrencilerin, olmayanlara göre çevresindeki bireylerle iyi ilişki kurmalarının ve kendilerini gerçekleştirme potansiyellerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Benlik saygısının bireyin sosyal olarak ve duygusal olarak iyi oluşunun sürdürülebilmesi açısından önemli bir etken olduğu düşünülmektedir (Uşaklı, 2006). Kurtaran tarafından 2008 yılında 650 lise öğrencisiyle gerçekleştirilen araştırmada internet bağımlılığı arttıkça, benlik saygısının düştüğü saptanmıştır (Kurtaran, 2008). 1994 yılında üniversite öğrencileri ile yapılan araştırma sonucunda, benlik saygısının kızlarda erkeklere oranla daha yüksek olduğu tespit edilirken; ebeveynlerin eğitim seviyesi ve ilgili aileye sahip olmanın da benlik saygısını arttıran faktörler olduğu gözlemlenmiştir (Özkan, 1994).

Büyüksahin’in üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, romantik beraberliğe sahip olmayan öğrencilerin olanlara oranla benlik saygılarının daha düşük olduğu, yalnızlık seviyelerinin ise yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Büyüksahin, 2001). Üniversite öğrencilerinin katılım gösterdiği bir çalışmada öğrencilerin benlik saygısı ile yalnızlık seviyeleri arasındaki ilişkisi incelenmiştir. Bu çalışmanın sonucunda, yalnızlık

cseviyesi yüksek olan öğrencilerinin benlik saygılarının düşük olduğu gözlemlenmiştir (Karahana vd., 2004).

2015 yılında üniversite öğrencileri ile benlik saygısı ve eğitim seviyesi üzerine yapılan bir araştırma sonucunda, doktora öğrencileri yüksek benlik saygısına sahip olurken hazırlık sınıfındaki öğrencilerin düşük benlik saygısına sahip olduğu görülmüştür. Eğitim düzeyinin arttıkça, benlik saygısının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Saygılı vd., 2015). Madde kullanımı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada ise; madde kullanan öğrencilerin kullanmayanlara göre benlik saygılarının daha düşük olduğu saptanmıştır (Kaya, 2011). Üniversite öğrencileri ile benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, benlik saygısı arttıkça öznel iyi oluşun da arttığı bulunmuştur (Doğan ve Eryılmaz, 2013). Ailelerinden ayrı şekilde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ile umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırma sonucunda, kız öğrencilerin benlik saygısının erkek öğrencilere oranla daha düşük olduğu saptanmıştır (Ottekin, 2009).

1.4. Sosyal Onay İhtiyacı

1.4.1 Sosyal Onay Kavramı

Sosyal onay kavramı, bireyin diğer insanların görüşlerine önem vermesi, diğer insanlar tarafından onaylanmaya ihtiyaç duyması ve onaylanamama kaygısı olarak tanımlanabilmektedir (Leite ve Beretvas, 2005). Aynı zamanda bireyin iyi bir insan olarak onaylanma ihtiyacı şeklinde de düşünülebilmektedir (Chiba, Iketani, Han ve Ona, 2009). Sosyal onay genellikle güçlü bir motivasyon kaynağı olarak tanımlanmaktadır. Sosyal onayın; uygunluğu, sözel koşullandırmayı ve motor davranışı etkileme konusunda etkili bir araç olduğu düşünülmektedir. Birçok teorisyen, sosyal onayın yardım etme davranışında teşvik olarak önemli bir yol oynayabileceğini düşünmektedir. Başka bir kişinin arzu edilen hedefe ulaşmasına yardım etmenin ya da başka bir kişinin sıkıntısını gidermeye çalışmasının sosyal onay beklentisiyle kontrol edilebileceği öne sürülmektedir (Satow, 1975). Bern'e (1972) göre; bireyler kendi kişisel deneyimlerinden faydalanarak kendileri hakkındaki düşüncelerini oluşturmaktadır. Cooley'in (1902) aktardığına göre ise bireyler başkalarının kendileri hakkında ne düşündüğü sayesinde bireyin kendiyile ilgili algısını şekillendirmektedir (Aktaran; Kim vd., 2014).

Bireyler davranışlarının yaşadıkları toplum tarafından onaylanmasına önem vermektedirler. Onaylanma adına sergilenen davranışların toplumda yarar sağlamak için ortaya çıkan olumlu davranışlar olduğu düşünüldüğünde, bireylerin bulundukları sosyal çevreden sosyal onay alabilmek için bu şekilde davranışlar sergiledikleri düşünülmektedir (Kumru, Edwards ve Carlo, 2004; Aktaran: Uslu ve Geçgel, 2019). Sosyal onay ihtiyacının, bireylerin giyim tarzı ev yaşamı gibi gündelik yaşam olaylarını çevresindeki insanlardan alacağı olumlu geribildirimlere göre yönlendirmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Karaşar, 2014). Türkiye; yaygın şekilde toplulukçu bir kültürü benimsemiş bir toplum olarak bilinmektedir. Bu açıdan bireylerin diğer bireylerle olan ilişkileri ve toplum tarafından beklenen davranışları önemli olmaktadır (Kağıtçıbaşı, 2010; Aktaran: Karaşar, 2014).

Sosyal beğenirlik ve sosyal onay ihtiyacı kavramları birlikte ele alınmasına rağmen aslında birbirinden ayrı kavramlardır. Sosyal beğenirliğe önem veren kişilerin, sosyal onay aradığı düşünülmektedir. Sosyal onay ihtiyacı kişilik özelliği olarak tanımlanırken; sosyal beğenirlik bireyler tarafından değerlendirildiğinde kişinin kendisini daha iyi gösterme çabası olarak tanımlanabilmektedir (Kell, 2009).

Literatüre bakıldığında sosyal onay kavramı, ihtiyaç, motivasyon kaynağı ve aynı zamanda da kişilik özelliği olarak tanımlanmaktadır (Karaşar, 2014). Bireyler için topluma iyi bir izlenim sunmak önemli motivasyon kaynaklarından biridir. Bulunulan toplumun normlarına ve standartlarına göre bireyler davranışlarını değiştirebilmektedir. Bu durum uyma davranışı olarak adlandırılmaktadır. Bireylerin bulundukları toplum tarafından sevilme ve bir gruba dahil olmak adına normlara uymasına sebebiyet vermektedir (Taylor vd., 2007). Sosyal onay ihtiyacının temel bir ihtiyaç olduğu; bireyin çevresindeki insanların fikirlerine uyum gösterme isteğiyle birlikte bir kaygı hissiyatı olarak kabul edilmektedir. Bu ihtiyaç dolayısıyla bireyin uyma davranışları sergilediği açıklanmaktadır (Aronson vd., 2012).

Sosyal onay ihtiyacı yüksek olan bireylerin, kültürel açıdan onay arama eğiliminde olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda sosyal onay ihtiyacı olan bireylerin toplum içerisinde uyum gösteren, önlem alan ve sempatik olma gibi kişilik özelliklere sahip oldukları görülmektedir (Paulhus ve John, 1998; Aktaran; Yalçınkaya vd., 2019). Yüksek sosyal onay ihtiyacı olan bireyler, başkalarının görüşlerine bağlı ve diğerlerinin onayını alacağına inandığı düşünceyle tutarlı bir şekilde hareket etmektedir. Birey, popüler ve

kabul edilen konum olarak algıladığı şeyden bağımsız olarak hareket etme özgüveninden yoksundur. Düşük sosyal onay ihtiyacına sahip bireyler ise; başkalarından kabul görmekle ilgilenmeyip kendi tutum ve davranışlarına güvenme eğilimindedir. Birey popüler olana mecbur hissetmez ve bu nedenle, yüksek onay ihtiyacına sahip bireye göre geleneksel tutum ve davranışlardan daha uzaktır (Crowl, 2001; Aktaran; Sosik ve Dinger, 2007).

Sosyal onay ihtiyacı olan bireylerin, risk alma ihtimalleri daha düşük olmakla birlikte başkaları tarafından ikna edilmesi daha olasıdır. Bu tip bireylerin benlik saygılarının oluşumunda diğer insanlardan aldıkları onay önemli bir rol oynamaktadır (Morgan, 2011). Literatür incelendiğinde; sosyal onay ihtiyacı ile mükemmeliyetçiliğin birbiri ile ilişkili değişkenler olduğu görülmektedir. Mükemmeliyetçilik davranışına sahip bireylerin kaygı seviyelerinin yüksek ve aynı zamanda yüksek sosyal onay ihtiyacına sahip oldukları belirtilmektedir (Antony ve Swinson, 2009; Aktaran; Yalçinkaya vd, 2019).

1.4.2. İhtiyaç Kuramları

1.4.2.1. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi, genellikle bir piramit içindeki hiyerarşik seviyeler olarak tasvir edilen beş katmanlı bir insan ihtiyaçları modelini içeren psikolojideki motivasyonel teori olarak açıklanabilmektedir.

Bireylerin daha yüksek ihtiyaçlara ulaşabilmesi için, hiyerarşide daha düşük seviyedeki ihtiyaçların karşılanması gerekmektedir. Hiyerarşinin en alt basamağından yukarıya doğru gidildiğinde ihtiyaçlar şöyle sıralanabilir: fizyolojik, güvenlik, sevgi ve aidiyet, saygı ve kendini gerçekleştirme (McLeod, 2007).



Şekil 4: Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidi

Maslow (1954), insanların belirli ihtiyaçlara ulaşmak için motive olduklarını ve bazı ihtiyaçların diğerlerinden öncelikli olduğunu belirtmiştir. Bireyin en temel ihtiyaç fiziksel olarak hayatta kalmaktır ve bu davranış motive eden ilk şey olabilmektedir. Bu seviye tamamlandığında bir sonraki seviye, yine bireyi motive eden etken olmaktadır ve bu süreç bu şekilde devam etmektedir.

Be  aşamalı ihtiyaçlar hiyerarşisi şunları içermektedir:

- 1. Fizyolojik ihtiyaçlar:** Bu ihtiyaçlar biyolojiktir. Hayatta kalma, yiyecek, içecek, barınma, sıcaklık, uyku ve cinselliği içerir. Maslow, diğer tüm ihtiyaçlar bu ihtiyaçlar kar ılanıncaya kadar ikincil hale geldiği için fizyolojik ihtiyaçların en önemli olduğunu düşünmektedir.
- 2. Güvenlik ihtiyaçları:** Korunma, güvenlik, hukuk, istikrar gibi durumları içerir.
- 3. Ait olma ve sevgi ihtiyaçları:** Fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçları kar ılandıktan sonra, gelen üçüncü seviye sevgi ve aidiyet duygularını içerir. Kişilerarası ilişkilere

duyulan ihtiyaç bireyi davranışları açısından motive etmektedir. Arkadaşlık, yakınlık, bir grubun parçası olmak, sevmek ve sevilmek gibi durumlar yer almaktadır.

4. **Saygılık ihtiyaçları:** Maslow bu seviyedeki ihtiyaçları iki kategoriye ayırmıştır: kendine saygı ve başkalarından görülen saygı. Kendine saygı; başarı, bağımsızlık gibi durumları içerirken, başkalarından saygı ise statü ve prestiji içermektedir.
5. **Kendini gerçekleştirme ihtiyaçları:** Kişisel potansiyelin gerçekleştirilmesi, kendini gerçekleştirme, kişisel gelişim ve yaratıcı deneyimleri aramayı içermektedir. Kişinin olabileceği her şey olma arzusu olarak açıklanmaktadır (McLeod, 2007).

İnsanların yalnızca %2'sinin kendini gerçekleştirebildiği tahmin edilmektedir. Maslow kendini gerçekleştirdiğini düşündüğü on sekiz kişiyi inceleyerek, kendini gerçekleştirmiş bir kişinin özelliklerini tanımlamıştır.

Kendini gerçekleştiren insanların özellikleri şöyledir:

1. Gerçekliği verimli şekilde algılayan ve belirsizliğe tahammül edebilen,
2. Kendisini ve başkalarını oldukları gibi kabul eden,
3. Spontane davranabilen,
4. Bencil olmayan, sorunları merkez alabilen,
5. Farklı mizah anlayışına sahip,
6. Hayata objektif bakabilen,
7. Son derece yaratıcı olan,
8. İnsanların refahı için endişe duyan,
9. Temel yaşam deneyimlerini derinlemesine değerlendirebilen,
10. Başkalarıyla rahatlıkla ilişkiler kurabilen,
11. Demokratik tutumlara sahip olan,
12. Güçlü ahlaki ve etik standartları olan,
13. Mahremiyete ihtiyaç duyan,
14. Değişebilen ve değişmeye açık olan,
15. Diğer insanlardan yardım beklemeden hareket edebilen bireylerdir.

Maslow'a göre, bireyin için diğer kişilerden aldığı onay etkili ve önemli olmaktadır. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin üçüncü basamağında yer alan ait olma ve sevgi ihtiyaçları sosyal onay ile giderilebilmektedir (Larsen vd, 1976).

1.4.2.2. McClelland'ın Başarı Gereksinimi Kuramı

Murray'nin İhtiyaçlar Kuramı adında bireylerin davranışlarının oluşumunda etken olan ihtiyaçlardan başarı, bağlılık ve güç ihtiyaçlarını inceleyen David McClelland, Başarı Gereksinimi Kuramı adlı yeni bir kuram meydana getirmiştir (Özer ve Topaloğlu, 2008). McClelland'a göre birey ihtiyaçlarını öğrenme yoluyla sonradan kazanabilmektedir ve insan ihtiyaçlarını üç grupta incelemiştir: Başarı, güç ve bağlılık ihtiyaçları olarak sıralanabilmektedir. Bu ihtiyaçların her bireyde bulunduğu ancak derece olarak bireyin yaşam koşulları ve içinde bulunduğu koşullara göre değişim göstermektedir (Şimşek vd., 2011). Winter (1992), bu ihtiyaçların bireyleri motive etmekle kalmayıp aynı zamanda bireyin en önemli hedeflerini ve endişelerini içerdiğini savunmaktadır.

Başarı İhtiyaçları: McClelland'ın başarı ihtiyacı, bireyin belirli standartlara göre üstün olma dürtüsünü tanımlamaktadır. Bireylerin başarı ihtiyaçları, kendi amaçlarını gerçekleştirebildiklerinde tatmin olabilmektedir (Yamaguchi, 2003). Başarıya ihtiyaç duyan bireyler, şans eseri başarılı olmaktan hoşlanmayan ve sonucu olasılığa bırakmadan başarı ya da başarısızlığı kişisel olarak tanımlanabilen kaynaklar aramaktadırlar (Robbins, 2003). Başarı ihtiyacı yüksek olan bireyler, çabalarının sonuçlarına göre neşe ya da üzüntü yaşayabilmektedir (Smith vd., 1992). McClelland (1985), başarı ihtiyacı yüksek olan bireylerin, akranlarından daha ileri düzeyde performans gösterme arzusuyla kendilerini diğer bireylerden farklılaştırdığını belirtmektedir. Başarı kavramı, ustalık ve rekabetçilik açısından ölçülebilmesine rağmen, aynı zamanda bireylerin kendilerine göre üstün olma arzularını da yansıtır. Yüksek başarı ihtiyacı, bireyleri çoğunlukla zor meslekler aramaya motive etmektedir (Smith vd., 1992). Yüksek başarılı bireyler, yüksek beceri düzeyi ve zorluklar içeren işlerde olmaktan daha memnun olmaktadır. Başarı gereksinimi yüksek olan bireyler, hedeflerini tamamlarken çevresindekilerden daha sık geribildirim almak istemektedirler (Eisenberger vd., 2005).

McClelland (1985)'e göre, yüksek başarı sahibi olan bireyler sorunlara yeni çözümler bulabilmek için kişisel sorumluluk alabilecekleri durumları aramaya ihtiyaç duymaktadırlar. Bu durumun altında yatan etkenlerden biri; bireyin geleceği hakkındaki endişelerin hafifletilmesi olduğu belirtilmektedir. Bu bireylerin problem çözme konusunda ısrarcı oldukları düşünülmektedir (Smith vd., 1992). Araştırmalar, yüksek

başarı gereksinimi olan bireylerin genellikle daha etkili liderler olduğunu göstermektedir (McNeese-Smith, 1999). Ancak bireyler bu ihtiyacı karşılamaya çalışırken fırsatçı davranma motivasyonuna sahip olmaktadır (Treadway vd., 2005).

Güç İhtiyacı: Güce duyulan ihtiyaç, bireylerin etkili olma arzularını ifade etmektedir. Bu durum bireylerin başkalarının istediği gibi ya da başka türlü davranamayacakları bir şekilde davranmasını sağlama girişimlerinde kendini gösterebilmektedir (McClelland, 1985). Güç ihtiyacı yüksek olan bireyler, başkalarının eylemlerini zorlayabilmek için pozisyon gücü aramaktadırlar. Aynı zamanda rekabetçi, statü odaklı durumlarda olmayı tercih eden bireylerdir (Smith vd., 1992). Bu bireyler, başkalarını etkileyebilmek için seçtikleri yöntemlerin kendi kontrollerinde olmasını sağlamak için uğraşmaktadırlar (Smith vd., 1992). Bireyin güç ihtiyacının merkezinde, diğer insanların üzerinde nüfuz kazanmak bulunmaktadır (Yamaguchi, 2003).

Bağlılık İhtiyaçları: Bağlılık ihtiyacı, bireyin başkalarıyla yakın ve dostane ilişkiler kurma arzusunu içermektedir (Robbins, 2003). Bağlılık ihtiyacı yüksek olan bireyler, başkalarıyla iletişim kurmak için önemli ölçüde zaman harcama eğiliminde olmaktadır. Yüksek düzeyde bağlılık ihtiyacı, bireyleri başkalarına karşı hem sempatik hem de uzlaşmacı olmaya motive etmektedir (Smith vd., 1992). Güçlü bağlılık ihtiyacı olanlar, başkalarıyla karşılıklı bağımlılığın ve iş birliğinin en önemli olduğu ekip etkinliklerine değer vermektedirler (Yamaguchi, 2003).

1.4.3. Sosyal Onay İhtiyacı ile İlgili Kuramlar

1.4.3.1 Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sosyal Onay İhtiyacı

Erken dönem uyumsuz şemanın kapsamlı olarak tanımı şöyle yapılabilmektedir: Erken dönem uyumsuz şema; anılar, duygular, bilişler ve bedensel hislerden meydana gelen, bireyin kendisi ve başkalarıyla olan ilişkileriyle ilgili, çocukluk veya ergenlik döneminde gelişen, kişinin hayatı boyunca detaylandırılması gereken ve büyük ölçüde işlevsiz, geniş ve yaygın bir modeldir (Young vd., 2006). Kısacası erken dönem uyumsuz şemalar, bireyin gelişiminin erken dönemlerinde başlayan ve hayatı boyunca tekrar eden, kendi kendini engelleyen duygusal ve bilişsel kalıplar olarak tanımlanabilmektedir. Bu tanıma göre; bireyin davranışlarının şemanın bir parçası olduğu düşünülmektedir. Davranışların şemalar tarafından yönlendirildiği, ancak şemanın bir parçası olmadığı bilinmektedir (Young vd., 2006).

Çocuklukta karşılanmamış temel duygusal ihtiyaçların şemalara yol açtığı düşünülmektedir. Beş temel duygusal ihtiyaç vardır. Bunlar şöyle sıralanabilir:



1. Başkalarına güvenli bağlanma,
2. Özerklik, yeterlilik ve kimlik duygusu,
3. Geçerli ihtiyaçları ve duyguları ifade etme özgürlüğü,
4. Kendiliğindenlik ve oyun,
5. Gerçekçi sınırlar ve öz denetim.

Bu ihtiyaçların evrensel olduğu düşünülmektedir.

Erken dönem uyumsuz şemaların, temel duygusal ihtiyaçları temsil eden beş şema alanı içerisinde yer aldığı ve bunların on sekizinin içinden en güçlü ve en zarar verici şemalar şöyledir; Terk Edilme, Güvensizlik, Duygusal Yoksunluk ve Kusurluluk. Bu şemalardan birine sahip olan bir bireyin; yetişkinlikte şemaları, çocukluk döneminde yaşadıkları travmatik deneyimlere benzer olarak algıladıkları yaşam olayları tarafından tetiklenmektedir. Bu şemalardan birinin tetiklenmesi ise; bireyde utanç, korku, üzüntü ve öfke gibi olumsuz duygulara neden olmaktadır.

Diğeri yönelimlilik şema alanında bulunan onay arayıcılık şeması; diğer insanlardan onay alma, tanınma ya da ilgi görme, gerçek bir benlik saygısı geliştirmek yerine bireylere uyum sağlamayı tanımlamaktadır. Kişinin kendine olan saygısı, kendi doğal eğilimlerinden daha çok öncelikle başkalarının tepkilerine bağlıdır. Onaylanma ve ilgi görme aracı olarak statü, sosyal kabul, görünüm, para ya da başarı kullanılabilir. Genellikle gerçek olmayan ve tatmin edici olmayan büyük yaşam kararlarıyla sonuçlanabilmektedir. Bu şemaya sahip bireyler itaatkar olmayı, diğer insanlardan onay almanın bir yolu olarak düşünmektedirler (Young vd., 2006).

1.4.3.2. Ellis'in Akılcı Olmayan İnançlar Kuramı ve Sosyal Onay İhtiyacı

Akılcı-duygusal davranışçı terapiyi geliştirmiş olan Albert Ellis'e göre, bireyin bir olay sonrasında verdiği duygusal tepkinin, yaşanan olay dolayısıyla olmaksızın bireyin bu olaya yüklediği anlamın inanışlarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bireyin verdiği istenmeyen duygusal tepkiler ortaya çıktığında, bu tepkiler aslında bireyin akılcı olmayan inançlarından ortaya çıkmaktadır. Ellis bireylerin gerçekçi ya da akılcı davranabilmesiyle birlikte, akılcı olmayan davranışları da bünyesinde barındırdığını düşünmektedir (Ulusoy ve Duy, 2013). Ellis, bazı bireylerin akılcı olmayan düşüncelere sahip olduğunu ve bu düşüncelerin çeşitli duygusal üzüntülere yol açtığını savunmaktadır. Ellis'in tanımladığı akılcı olmayan inançlar arasında başkaları tarafından sevilmenin ve onaylanmanın esas olduğu, değerli bir kişi olarak görülmek için mükemmelliğe ulaşılması gerektiği ve kişinin hayatında asla hayal kırıklığı yaşamaması beklentisi yer almaktadır (Goldfried ve Sobocinski, 1975).

Akılcı inançlar mantıklı ve gerçeklikle uyum gösteren, akılcı olmayan inançlar ise değişmeyen, sabit ve gerçeklikle uyuşmayan düşünceler olduğu şeklinde tanımlanabilmektedir. Akılcı olmayan inançlara sahip bireylerin fonksiyonel olmayan davranışlara ve psikolojik sıkıntılara sahip olabildikleri düşünülmektedir. Akılcı olmayan inançlar; bireyin kendisine zarar vermesine sebep olan, hayata dair hedeflerini gerçekleştirmesine engel olan, zorunluluk içeren düşünceler olarak tanımlanabilmektedir. Bu inançlar; bireyin kendisi ve içerisinde bulunduğu çevreye dair "-meli, malı"

şeklindeki zorunlulukları içermektedir (Hamarta vd., 2009). Akılcı olmayan ve akılcı olan inançların yarattığı sonuçlar arasındaki fark; ortaya çıkan olumsuz etkilerin süresi, şiddeti ve sıklığıyla anlaşılabilmektedir (Weinrach, 2006). Bireyler kendileri ve durumlarla ilgili istek ve seçimlerini zorunluluğa ve taleplere dönüştürdüğünde ortaya akılcı olmayan inançlar çıkmaktadır (Corey, 2001; Aktaran: Can, 2009).

Ellis'e göre bireyler arasında yaygınlığı olan on bir akılcı olmayan inanç bulunmaktadır. Bu inançlar şöyle sıralanabilir: (Spencer, 2005)

1. Yetişkin bir bireyin, bulunduğu toplumdaki hemen hemen her önemli insan tarafından sevilme ve onaylanmasının bir gereklilik olduğu fikri.
2. Kişinin kendisini değerli bulabilmesi için, tamamen yetkin, yeterli ve mümkün olan tüm açılardan başarılı olma gerekliliği fikri.
3. Kötü, alçak ve günahkar olan bireylerin kötülüklerinden dolayı suçlanıp cezalandırılması gerekliliği fikri.
4. İşlerin, bireylerin istediği gibi gitmediği durumlarda korkunç ve felaket olduğu fikri.
5. Mutsuzluğun dışarıdan kaynaklandığını ve insanların üzüntü ve rahatsızlıklarını kontrol etme yeteneklerinin çok az ya da hiç olmadığı fikri.
6. Bir şeyin tehlikeli veya korkunç olabileceği durumlarda bu konu hakkında çok endişelenme ve oluşma olasılığına dair üzerinde durulması gerekliliği fikri.
7. Kişisel sorumluluklar ve yaşamın zorluklarıyla yüzleşmenin bu durumlardan kaçınmaktan daha zor olduğu fikri.
8. Kişinin başkalarına bağımlı olması gerektiği ve güvенеceği kendinden daha güçlü birine ihtiyaç duyduğu fikri.
9. Bireyin geçmişinin, şu anki davranışlarının önemli bir belirleyicisi olduğu ve birinin hayatını güçlü bir şekilde etkilediği için sonsuza kadar benzer bir etkiye sahip olması gerektiği fikri.
10. Bireyin diğer insanların sorunları ve rahatsızlıkları karşısında üzülmeye gerektiği fikri.
11. Bireyin sorunları için her zaman doğru, kesin ve mükemmel bir çözüm bulması gerektiği ve bu mükemmel çözüm bulunamazsa sonucunun felaket olacağı fikri.

Akılcı olmayan inançlar dört farklı düşünce süreci olarak ortaya çıkmaktadır. Bunlar facialaştırma, engellenmeye karşı düşük tolerans, değersizleştirme ve aşırı talepkarlık olarak sıralanabilmektedir.

Facialaştırma: Bireyin yaşadığı durumu olduğundan daha kötü, başına gelebilecek en kötü durum olarak algılamasıdır.

Engellenmeye Karşı Düşük Tolerans: Bireyin başına gelen olumsuz bir durumu tolere edememesi ve bu olumsuz durumun katlanılamaz olduğunu düşünmesidir.

Değersizleştirme: Bireyin kendisi ile ya da bulunduğu çevreyle ilgili algıladığı olumsuz düşüncelerdir. Birey yaşadığı tek bir olumsuz olayı tüm hayatına genelleyerek, kendisini ve çevresini değersiz olarak tanımlamaktadır.

Aşırı Talepkarlık: Zorunluluk içeren durumlardan meydana gelen bir şeyi istemek veya istememek ile ilgili düşüncelerdir. Birey bu zorunluluk ifadelerini çocukluktan itibaren yaşadığı inançlarla meydana getirir ve buna göre hareket eder (Öcal Yüceol, 2016).

Akılcı olmayan inançlardan biri de onay ihtiyacıdır. Bireyler çevresindeki insanlar tarafından onaylanmak ve sevilmek gibi akılcı olmayan inançlara sahip olabilmektedir (Yahşi, 2018).

1.4.3.3. Kohlberg'in Ahlak Gelişim Kuramı ve Sosyal Onay İhtiyacı

Kohlberg'e göre ahlak kavramı; doğru ve yanlış, iyi ve kötü gibi konularda bilinçli olarak yargılayabilme ve karar verebilmeyi ve bu kararlar birlikte davranışta bulunmayı içeren bilişsel bir yapı olarak tanımlanabilmektedir. Kohlberg'e göre ahlak bilişsel bir yetenek olarak tanımlanmakta ve bireyin kendisinin belirlediği ve bununla birlikte evrensel ilkelerle de uyabilecek şekildeki ilkelere göre karar alabilmesi ve bu bağlamda davranabilmesi yeteneği olarak belirtilmektedir (Kohlberg, 1995; Aktaran: Çiftçi, 2003). Ahlak ve ahlaki şekilde yargılama yeteneği hiyerarşik adımlarla ilerleyerek evrensel adalet sistemiyle uyumlu olarak tamamlanmaktadır. Bu hiyerarşik adımlar sırası değişmeyen ve kültürler üstü bir durumdadır. Birey gelişimiyle birlikte geçtiği adımların her birinde farklı felsefik yaklaşımla karşı karşıya gelmektedir. Bireyin içinde bulunduğu toplumsal şartlar, yargılama yeteneğinin gelişiminde etkili olabilir ancak bu gelişim sırası üzerinde herhangi bir etkisi bulunmamaktadır (Gielen, 1996; Aktaran: Çiftçi, 2003).

Yapısal teoride ahlaki gelişim üç bölüme ayrılmaktadır. Bunlar: geleneksel öncesi, geleneksel ve geleneksel sonrasıdır.



Şekil 6: Kohlberg'in ahlak gelişimi kuramı

Kohlberg'in ahlak gelişimi kuramı teorisinde ahlaki muhakemenin gelişiminde altı aşama olduğu varsayılmaktadır. İlk iki aşama, geleneksel öncesi düzeyi oluşturmaktadır.

- 1. Aşama - Ceza ve İtaat:** Otoriteye gerçek anlamda itaat etmek ve cezadan veya fiziksel zarardan kaçınma ile tanımlanmaktadır.
- 2. Aşama - Bireysellik, Araçsal Amaç:** Kişinin kendi çıkarlarına ve arzularına hizmet etmek ve başkalarının da aynı şekilde yapmasına izin vermek olarak tanımlanmaktadır. İşbirlikçi etkileşim ve basit değişim koşullarına dayanmaktadır. Bu düzeydeki kişiler otoriteler de dahil olmak üzere başkalarının kurallarını ve sosyal beklentilerini özdeşleştirmekte ya da içselleştirmektedir.
- 3. Aşama - Karşılıklı Kişilerarası Beklentiler ve Uyum:** Bireysel çıkarların önüne geçen paylaşılan duygular, beklentiler ve anlaşmalar için endişe olarak tanımlanır.
- 4. Aşama - Yasa ve Düzen:** Yasaya uyarak ve kişinin görevini yaparak sosyal düzenin ve toplum veya grupların refahının korunmasına odaklanma olarak tanımlanmaktadır. Beş ve altıncı aşama, gelenek sonrası düzeyi oluşturmaktadır. Bu düzeyde insanlar

kendilerini başkalarının kurallarından ve beklentilerinden farklılaştırmakta ve kendi seçtikleri ilkeler çerçevesinde düşünmektedirler.

5. **Aşama - Sosyal Sözleşmelere Uyum:** Tüm toplum tarafından kabul edilen karşılıklı standartlar ve temel haklar, değerler tarafından tanımlanması bakımından yararlı olarak tanımlanmaktadır.
6. **Aşama - Evrensel Ahlak İlkeleri:** Soyut ve etik olan ve tüm insanlığın uyması gereken, kendi kendine seçilmiş, mantıksal olarak tutarlı ilkelere uygun olarak tanımlanmaktadır (Walker, 1984).

Sosyal onay kavramı, Kohlberg'in ahlaki gelişim kuramıyla ilişkilendirilebilmektedir. Geleneksel düzey içerisinde yer alan, iyi davranış sergilemek çoğunlukla sosyal onay kavramına bağlı olarak açıklanmaktadır. Bu bağlamda sosyal onay ile ahlak gelişimi arasında bir ilişki olduğu yansıtılabilmektedir (Karaşar, 2014).

1.4.3.4. Sosyal Etki - Uyma Kuramı ve Sosyal Onay İhtiyacı

Sosyal etki, bir bireyin duygu, düşünce ya da davranışlarında başka bir bireyle veya grup ile olan etkileşimi dolayısıyla ortaya çıkan değişiklik olarak tanımlanmaktadır. Sosyal etki, bireylerin benzer, arzu edilen kişilerle etkileşiminin bir sonucu olarak duygu ve davranışlarında gerçek değişiklikler yaptığı süreçtir. Bireyler çoğunluktan etkilenebilmektedir. Bir bireyin referans olarak sosyal grubunun büyük bir kısmı belirli bir tutuma sahip olduğunda, bireyin de onu benimsemesi muhtemel hale gelmektedir (Rashotte, 2007).

Bireyin sosyal olarak onaylandığı davranışları sürdürüp, onay almadığı davranışları bırakmasıyla birlikte topluma ve yaşadığı kültüre uygun davranışlar sergilemesine uyma denilmektedir. Üç farklı uyma davranışı bulunmaktadır. Bunlar; itaat etme, özdeşleşme ve benimsemedir. İtaat davranışında birey, sorgulamadan diğer bir bireyin davranışına uymaktadır. Bu davranış sonucunda birey, meydana çıkabilecek herhangi bir olumsuz sonuçtan kaçabilmektedir. Bu olumsuz sonuçlar, bireyin bulunduğu grup tarafından dışlanması ya da eleştirilmesi gibi açıklanabilmektedir. Özdeşleşme davranışı; bireyin bulunduğu grup içerisindeki diğer insanlara benzemek istemesi ile meydana gelen uyma davranışı olarak açıklanmaktadır. Benimseme davranışı ise; bireyin önceden belirlenmiş bir kuralın doğru olduğu inancıyla o kurala uygun davranmasını tanımlamaktadır. İtaat

etme davranışının sosyal onay kavramıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir (Karaşar, 2014).

1.4.4. Sosyal Onay İhtiyacı ile İlgili Araştırmalar

Literatüre bakıldığında 2014 yılına dek sosyal onay ihtiyacının doğrudan ölçen bir ölçek bulunmadığından farklı ölçeklerin sosyal onay ihtiyacını alt faktör olarak ele alan ölçeklerden faydalanan araştırmalar bulunmaktadır. Bunlar şöyle sıralanabilmektedir: Erözkan (2005)'ın üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği'nin alt boyutu olan onaylanma ihtiyacı ile depresyon arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda onaylanma ihtiyacı arttıkça, depresyon katsayısı da artmaktadır. Soygüt ve arkadaşlarının erken dönem uyumsuz şemaların bir etkeni olarak onay arayıcılığının birçok değişkenle olan ilişkini ele aldığı çalışmada; Belirti Tarama Listesi'nde yer alan genel belirti düzeyi, kaygı, kişilerarası duyarlılık ve depresyon ile onay arayıcılığı faktörü ile aralarında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Göller'in 2010 yılında yaptığı araştırmada lise öğrencilerinde uygulanan Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'ndeki onay ihtiyacı alt boyutu ile depresyon arasında pozitif düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Onay ihtiyacı arttıkça depresyon puanlarının da arttığı görülmektedir (Göller, 2010). Yaka, psikiyatrik rahatsızlık bulunan bireylerde, erken dönem uyumsuz şemalar, bağlanma, öz yönetim ve psikolojik belirtilerin ilişkisini incelediği araştırmada; psikiyatrik tanı almayan ve madde bağımlılığı, depresyon, yeme bozukluğu ve anksiyete tanısı alan kişi üzerinde uygulanan Young Şema Ölçeği Kısa Formu'nun alt boyutu olan onay arayıcılık ve Kısa Symptom Envanteri arasındaki ilişkinin pozitif ve orta düzeyde olduğu saptanmıştır (Yaka, 2011).

Şenormancı ve arkadaşlarının gerçekleştirdikleri araştırmada unipolar depresyon tanısı konulmuş 60 hastada uygulanan Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği'nin alt faktörü olan onay görme ihtiyacından faydalanılmıştır. Bu araştırma sonucunda ise depresyon ve onay görme ihtiyacı arasında negatif ve düşük düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir (Şenormancı vd., 2013). Siyez tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada; aşırı internet kullanımının sosyal fayda sağlama değişkeni ile onay bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiş ve empati düzeyi düşük olup onay bağımlılığı

yüksek olan öğrencilerde internetten sağlanan sosyal faydanın daha fazla olduğu saptanmıştır (Siyez, 2015).

Twenge ve Im'in 2007 yılında ortaya çıkardıkları araştırma, uzun süreli bir araştırma olmaktadır. Amerika'da üniversite öğrencileri ile yapılan öncelikle 1958-1980 yılları arasında yapılan sosyal onay ihtiyacının azaldığı bulgusu, 1980 ve 2001 yılları arasındaki sürede ise sosyal onay ihtiyacının durağanlaştığı sonucuyla karşılaştırıldığında değişen hayat koşullarında sosyal onay ihtiyacının da değişkenlik gösterdiğini açıklamaktadır (Twenge ve Im, 2007). Huta ve Hawley tarafından yapılan araştırmada yaşam doyumu, benlik saygısı, pozitif duygulanım, yaşama gücü, heyecan ve onaylanma ihtiyacı arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Depresyon ve olumsuz duygulanım arasında ise pozitif yönlü bir ilişki vardır (Huta ve Hawley, 2010).

Karaşar tarafından 2014 yılında yapılan araştırmada sosyal onay ihtiyacını doğrudan ölçen bir ölçek ile sosyal onay ihtiyacının birden fazla değişken ile ilişkisi incelenmiştir. Bu araştırma Türkiye'de sosyal onay ihtiyacı ile ilgili yapılan ilk çalışma olma özelliğini taşımaktadır. Araştırma ile birlikte Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği geliştirme çalışması yapılmıştır (Karaşar ve Öğülmüş, 2016).

Aydoğmuş ve Demir'in sosyal onay ihtiyacı ve problemli internet kullanımı arasındaki ilişkiyi üniversite öğrencileri üzerinde incelediği araştırma sonucunda, problemli internet kullanımı ve sosyal onay ilişki arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Problemli internet kullanımında sosyalleşme arayışının önemli bir etken olduğu belirtilmiştir (Aydoğmuş ve Demir, 2017).

Baytemir ve arkadaşlarının üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada sosyal onay ihtiyacı ve ebeveyne bağlanmanın kişilerarası yeterlilikle ilişkisi incelenmiştir. Sosyal onay ihtiyacının alt faktörleri olan olumlu izlenim bırakma ve başkalarının yargılarına duyarlılığın değişkenler üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu bulunmuştur (Baytemir vd., 2017). Yahşi tarafından lise öğrencileri ile gerçekleştirilen araştırmada, sosyal onay ihtiyacı ve kaygı düzeyi arasında ilişki incelenmiştir. İnceleme sonucunda sosyal onay ihtiyacının alt faktörlerinden sosyal geri çekilme ve olumlu izlenim bırakmanın öğrencilerin kaygı düzeyleri arasında doğrusal bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin kaygı düzeyleri arttıkça, başkalarına olumlu izlenim bırakma katsayısı artmaktadır (Yahşi, 2018).

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Evreni ve Örneklem

Bu araştırma 18-65 yaş aralığında, 460 kişilik kadın ve erkek bireyler ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada internet üzerinden seçkisiz atama yöntemi kullanılmıştır.

2.2. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplamak için dört farklı ölçme aracı kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçme araçları; Sosyodemografik Bilgi Formu, Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Form, Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'dir. Aşağıda ölçekler ve ölçeklerin yapı geçerliliği hakkında bilgi verilecektir.

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmaya katılan bireylere, demografik özelliklerinin belirlenebilmesi amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu verilmiştir. Formda; yaş, cinsiyet, akademik durum, ilişki durumu, internette günlük geçirilen süre, internet kullanım yılı, interneti kullanım amacı, internete bağlılık düzeyi, interneti öncelik olarak algılama gibi durumlara dair bilgilere yönelik sorular yer almaktadır.

2.2.2. Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu

Ölçek Young tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin kısa forma dönüştürülmesi Pawlikowski ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Ölçek 12 maddeden oluşmaktadır. Beşli likert tipi bir ölçektir.

Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .85 bulunmuştur. Ölçekte ters madde yer almamaktadır. Değerlendirmede her maddeden alınan puanlar toplanarak toplam puan elde edilmektedir.

Ölçekte alınan puanların yüksekliği, internet bağımlılığı düzeyinin arttığını göstermektedir. Formun Türkçe uyarlaması Kutlu ve arkadaşları (2016) tarafından yapılmıştır.

2.2.3. Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği

Sosyal onay ihtiyacını ölçmek amacıyla Karaşar ve Öğülmüş (2016) tarafından geliştirilen ölçek beşli likert tipindedir. Ölçek sosyal onay ihtiyacıyla ilişkili üç alt boyutu (başkalarının yargılarına duyarlılık, olumlu izlenim bırakma ve sosyal geri çekilme) ölçmektedir. Ölçek 25 maddeden oluşmaktadır. Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği'nden alınan puanlar yükseldikçe sosyal onay arayışının arttığını göstermektedir. Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği'ndeki alt boyutlara ilişkin iç tutarlılık katsayıları .80 ve .83 arasındadır. Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği'nin tamamı için iç tutarlılık katsayısı .90 olarak bulunmuştur. Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği'nin geçerliğinin iyi düzeyde olduğu ve güvenirlik katsayısının .91 olduğu tespit edilmiştir (Karaşar, Öğülmüş, 2016).

2.2.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

M. Rosenberg (1965a) tarafından geliştirilen ölçek Füsun Çuhadaroğlu (1986) tarafından ülkemize uyarlanmıştır. 63 maddeden oluşan ölçeğin 12 alt testi vardır. Bu araştırmada sadece benlik saygısı alt testi kullanılmıştır.

Guttman ölçüm şekline göre düzenlenen ölçekte, olumlu ve olumsuz maddeler arka arkaya sıralanmıştır. Ölçeğin değerlendirme sistemine göre denekler 0 ile 6 arasında puan almaktadırlar.

Yapılan karşılaştırmalarda benlik saygısı, yüksek, orta ve düşük olarak değerlendirilmektedir. Düşük (0-1 puan), orta (2-4 puan), yüksek (5-6 puan) olarak değerlendirilmektedir. Puanın yüksek olması benlik saygısının düşük, az olması ise benlik saygısının yüksek olduğunu göstermektedir.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin geçerlilik katsayısı .71, güvenirlik katsayısı ise .75 olarak bulunmuştur.

2.3. Verilen İstatistiksel Analizi

Araştırma kapsamında, benlik saygısı, sosyal onay ihtiyacı ve internet bağımlılığı puanlarının dağılımını incelemek için çarpıklık ve basıklık katsayıları temel alınmıştır. Çarpıklık katsayısının ± 3 'ten, basıklık katsayısının ± 10 'dan küçük olması normal dağılım varsayımının karşılandığını işaret etmektedir (Kline, 2011). Elde edilen veriler için hesaplanan çarpıklık ve basıklık katsayıları belirtilen aralıkta yer almıştır (Tablo 1). Elde edilen sonuçlar, benlik saygısı, sosyal onay ihtiyacı ve internet

bağımlılığı puanlarının normal dağılım varsayımını karşıladığını göstermiştir. Bu doğrultuda, parametrik analiz teknikleri kullanılarak analizler gerçekleştirilmiştir.

Tablo 1. Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

Değişkenler	Çarpıklık		Basıklık	
	Değer	SH	Değer	SH
Benlik saygısı	0,37	0,11	0,98	0,23
Başkalarının yargılarına duyarlılık	-0,18	0,11	0,26	0,23
Olumlu izlenim bırakma	0,10	0,11	-0,24	0,23
Sosyal geri çekilme	0,46	0,11	0,39	0,23
Sosyal onay ihtiyacı toplam puan	0,08	0,11	0,21	0,23
İnternet bağımlılığı	0,66	0,11	-0,16	0,23

Araştırmanın amacına uygun olarak, benlik saygısı, sosyal onay ihtiyacı ve internet bağımlılığı puanları arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Benlik saygısı, sosyal onay ihtiyacı bileşenlerinin internet bağımlılığı üzerindeki etkisini incelemek için ise çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Regresyon analizi gerçekleştirilmeden önce bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı (Collinearity) probleminin bulunup bulunmadığı korelasyon katsayıları hesaplanarak araştırılmıştır. Yüksek düzeyde ilişkiler ($r > 0.90$) çoklu bağlantı problemi işaret etmektedir (O'brien, 2007). Elde edilen sonuçlar bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin bulunmadığını işaret etmiştir. Hataların bağımsızlığı varsayımını incelemek için Durbin-Watson katsayısı hesaplanmıştır. Bu katsayının ($> 1,5$ ve $< 2,5$) aralığında bulunması, hataların bağımsızlığı varsayımının karşılandığını göstermektedir (Kalaycı, 2017). Durbin-Watson katsayısı 1,98 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen değer ilgili varsayımın karşılandığını göstermiştir. Sonuç olarak, ölçme araçlarından elde edilen puanların çok değişkenli analizler için uygun olduğu anlaşılmıştır.

Bu çalışmada, benlik saygısı, sosyal onay ihtiyacı ve internet bağımlılığı puanlarını iki kategorili değişkenlere (cinsiyet vb.) göre karşılaştırmak için bağımsız örneklem t testi, ikiden fazla kategoriye sahip değişkenlere (yaş grubu vb.) göre karşılaştırmak için ise tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Varyans analizinde farkın kaynağını belirlemek için Scheffe çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Bu test, varyansların homojen ve gruplardaki kişi sayısının farklı olduğu durumlarda kullanılan

testlerden biridir. Karşılaştırma analizlerinde az sayıda katılımcının bulunduğu bazı gruplar bir üst veya bir alt grup ile birleştirilerek analize dahil edilmiştir. Birleştirmenin mümkün olmadığı durumlarda az sayıda katılımcının bulunduğu gruplar analize dahil edilmemiştir. Analizler için güven aralığı %95 olarak belirlenmiş, $p<0,05$ değerleri anlamlı kabul edilmiştir. SPSS 25.0 istatistik paket programı kullanılarak analizler gerçekleştirilmiştir.



BÖLÜM 3: BULGULAR

Bu bölümde, Demografik Bilgi Formu, Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu, Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Kısa Formu ölçeklerinden elde edilen bulgular ve bu bulguların açıklamalarına yer verilmiştir.

3.1. Demografik Verilerin Analizi

Çalışmaya ait demografik veriler Tablo 2.'de sunulmuştur.

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

		f	%
Cinsiyet	Kadın	267	58,0
	Erkek	193	42,0
Yaş grubu*	18-23	134	29,1
	24-28	164	35,7
	29 ve üzeri	162	35,2
Akademik Durumunuz	İlköğretim	3	0,7
	Lise	19	4,1
	Ön lisans/Lisans	360	78,3
	Yüksek Lisans	73	15,9
	Doktora	5	1,1
Şu anki ilişki durumunuz	Bekar	198	43,0
	İlişkisi var	131	28,5
	Evli	124	27,0
	Boşanmış	5	1,1
	Dul	2	0,4
	Toplam	460	100,0

*Min=18, Maks=74, Ort=28,86, Ss=9,60

Bu çalışma toplam 460 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların 267'sinin (%58) kadın, 193'ünün (%42) ise erkek olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların %29,1'i 18-23, %35,7'si 24-28 ve %35,2'si 29 ve üzeri yaş grubunda bulunmaktadır. Yaş ortalaması 28,86 (Ss=9,60) olarak hesaplanırken, katılımcıların maximum yaş değeri 74 minimum

yaş değeri ise 18 olarak bulunmuştur. Katılımcıların büyük bir oranı (%78,3) ön lisans/ lisans mezunu olduğunu ifade etmiştir. İlişki durumu ilgili olarak ise, katılımcıların 198'i (%43) bekar, 131'i (%28.5) ilişkisi var, 124'ü (%27) evli şeklinde cevap vermiştir.

3.2. Katılımcıların İnternet Kullanımı ile İlişkileri Davranışlarının İncelenmesi

Tablo 3. Katılımcıların İnternet Kullanımı ile İlişkili Davranışlarının İncelenmesi

		f	%
İnternette günlük geçirdiğiniz süre ne kadardır?	0-2 saat	59	12,8
	3-5 saat	240	52,2
	6-8 saat	116	25,2
	9-11 saat	33	7,2
	12 saat ve üzeri	12	2,6
Ne kadar zamandır internet kullanıyorsunuz?	1-2 yıl	3	0,7
	2-4 yıl	22	4,8
	4-6 yıl	48	10,4
	6 yıl ve üzeri	387	84,1
Size göre internete bağıllık düzeyiniz hangisine uyar?	Hiç bağıl değilim.	23	5,0
	İnternetle ilgili aktivitelere çok bağılıyım.	138	30,0
	Bağıl değilim, internet benim için hobi.	189	41,1
	İnternetsiz bir yaşam düşünemiyorum.	110	23,9
Sabah kalkar kalkmaz telefonunuzdan veya bilgisayarınızdan internete bağlanma durumunuz aşağıdakilerden hangisine uymaktadır?	Uyanır uyanmaz doğrudan telefon ve internete bakarım.	259	56,3
	Diğer işlerimi bitirdikten sonra telefon ve internet ile uğraşırım.	160	34,8
	Sabahları internet ile uğraşmam.	41	8,9
Toplam		460	100,0

Tablo 3 incelendiğinde, katılımcıların büyük bir oranının internette günlük 3-5 saat (%52,2) ve 6-8 saat (%25,2) süre geçirdiği anlaşılmaktadır. Katılımcıların büyük bir oranı (%84,1) 6 yıl ve daha fazla süre ile internet kullanıcısı olduğunu ifade etmiştir. İnternete bağıllık düzeyiyle ilgili olarak ise katılımcıların 23'ü (%5) “Hiç bağıllı değilim”, 138'i (%30) “İnternetle ilgili aktivitelere çok bağılıyım”, 189'u (%41,1) “Bağıllı değilim, internet benim için hobi.” ve 110'u (%23,9) “İnternetsiz bir yaşam düşünemiyorum” şeklinde cevap vermiştir.

Sabah kalkar kalkmaz telefonunuzdan veya bilgisayarınızdan internete bağlanma durumunuz aşağıdakilerden hangisine uymaktadır? sorusuna katılımcıların 259'u (%56,3) “Uyanır uyanmaz doğrudan telefon ve internete bakarım.”, 160'ı (%34,8) “Diğer işlerimi bitirdikten sonra telefon ve internet ile uğraşırım” ve 41'i ise (%8,9) “Sabahları internet ile uğraşmam” şeklinde cevap vermiştir.

3.3. Katılımcıların İnterneti Kullanım Amaçlarının İncelenmesi

Tablo 4. Katılımcıların İnterneti Kullanım Amaçlarının İncelenmesi

İnterneti daha çok hangi amaçla kullanıyorsunuz? *	f	%
Eğlence (Oyun, Dizi, Müzik)	252	54,8
İletişim (Sohbet)	280	60,9
Bilgi Kaynağı (Haber, Akademik)	257	55,9
Sosyal Medya (Instagram, Twitter vb.)	344	74,8
Boş Zaman	152	33,0
İş Hayatı	143	31,1

*Bu soruda birden çok seçenek işaretlenmiştir.

Tablo incelendiğinde, katılımcıların interneti sırasıyla daha çok Sosyal Medya (Instagram, Twitter vb.) (%74,8), İletişim (Sohbet) (%60,9), Bilgi Kaynağı (Haber, Akademik) (%55,9), Eğlence (Oyun, Dizi, Müzik) (%54,8), Boş Zaman (%33) ve İş Hayatı (%31,1) gibi amaçlar için kullandığı anlaşılmaktadır.

3.4. İnternet Bağımlılığı, Benlik Saygısı ve Sosyal Onay İhtiyacı Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması

Tablo 5. Benlik Saygısı, Sosyal Onay İhtiyacı ve İnternet Bağımlılığı Puanlarına Ait Betimsel Değerler

Değişkenler	N	Min.	Maks.	Ort	Ss
Benlik saygısı*	460	0,00	4,67	1,12	0,82
Başkalarının yargılarına duyarlılık	460	9,00	45,00	26,42	6,28
Olumlu izlenim bırakma	460	8,00	35,00	20,17	5,52
Sosyal geri çekilme	460	8,00	36,00	17,66	5,04
Sosyal onay ihtiyacı toplam puan	460	25,00	114,00	64,25	15,04
İnternet bağımlılığı	460	12,00	45,00	24,08	6,99

*Yüksek puanlar düşük benlik saygısını ifade etmektedir.

Tablo incelendiğinde, katılımcıların Benlik saygısı, Başkalarının yargılarına duyarlılık, Olumlu izlenim bırakma, Sosyal geri çekilme, Sosyal onay ihtiyacı toplam ve İnternet bağımlılığı puan ortalamalarının sırasıyla 1,12 (Ss=0,82), 26,42 (Ss=6,28), 20,17 (Ss=5,52), 17,66 (Ss=5,04), 64,25 (Ss=15,04) ve 24,08 (Ss=6,99) olarak hesaplandığı anlaşılmaktadır. Elde edilen puan ortalamalarına göre, genel olarak katılımcıların benlik saygılarının ve sosyal onay ihtiyaçlarının yüksek düzeyde, internet bağımlılıklarının ise düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda, benlik saygısı arttıkça internet bağımlılığının azaldığı söylenebilmektedir.

Tablo 6. Benlik Saygısı ve Sosyal Onay İhtiyacının İnternet Bağımlılığı Üzerindeki Etkisini Belirlemek İçin Gerçekleştirilen Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
(Sabit)	13,43	1,29		10,41	0,00
Benlik saygısı*	1,56	0,38	0,18	4,13	0,00
Başkalarının yargılarına duyarlılık	-0,14	0,07	-0,12	-2,05	0,04
Olumlu izlenim bırakma	0,31	0,09	0,25	3,46	0,00
Sosyal geri çekilme	0,36	0,09	0,26	4,12	0,00
R=0,48	R ² =0,23		F=33,93		p<0,01

Bağımlı değişken= İnternet bağımlılığı, *Yüksek puanlar düşük benlik saygısını ifade etmektedir.

Tablo incelendiğinde, benlik saygısı ve sosyal onay ihtiyacı bileşenleri birlikte internet bağımlılığı ile anlamlı bir ilişkiye sahiptir ($R=0,48$; $F=33,93$; $p<0,01$).

İnternet bağımlılığındaki değişimin %23'ü benlik saygısı ve sosyal onay ihtiyacı bileşenleri tarafından açıklanmıştır. Bağımsız değişkenlerin internet bağımlılığı üzerindeki göreceli önem sırası sosyal geri çekilme ($\beta=0,26$; $p<0,01$), olumlu izlenim bırakma ($\beta=0,25$; $p<0,01$), benlik saygısı ($\beta=0,18$; $p<0,01$) ve başkalarının yargılarına duyarlılık ($\beta=-0,12$; $p<0,01$) şeklindedir. Başkalarının yargılarına duyarlılık internet bağımlılığını azaltmakta; düşük benlik saygısı, olumlu izlenim bırakma ve sosyal geri çekilme ise internet bağımlılığını artırmaktadır.

3.5. Benlik Saygısı, Sosyal Onay İhtiyacı ve İnternet Bağımlılığının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Tablo 7. Yaş Gruplarına Göre Benlik Saygısı, Sosyal Onay İhtiyacı ve İnternet Bağımlılığı Puan Ortalamaları ve ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Yaş grubu	N	Ort	Ss	F	p	Post-Hoc*
Benlik saygısı	1. 18-23	134	1,27	0,82	17,37	0,00	1>3, 2>3
	2. 24-28	164	1,29	0,92			
	3. 29 ve üzeri	162	0,83	0,59			
Bşkalarının yargılarına duyarlılık	1. 18-23	134	26,74	6,52	1,63	0,20	-
	2. 24-28	164	26,86	6,20			
	3. 29 ve üzeri	162	25,70	6,14			
Olumlu izlenim bırakma	1. 18-23	134	20,57	5,82	3,29	0,04	1>3, 2>3
	2. 24-28	164	20,72	5,61			
	3. 29 ve üzeri	162	19,28	5,10			
Sosyal geri çekilme	1. 18-23	134	17,75	5,15	1,06	0,35	-
	2. 24-28	164	18,02	5,05			
	3. 29 ve üzeri	162	17,22	4,95			
Sosyal onay ihtiyacı toplam puan	1. 18-23	134	65,07	15,46	2,37	0,10	-
	2. 24-28	164	65,60	15,14			
	3. 29 ve üzeri	162	62,21	14,46			
İnternet bağımlılığı	1. 18-23	134	26,00	6,65	13,89	0,00	1>3, 2>3
	2. 24-28	164	24,63	7,40			
	3. 29 ve üzeri	162	21,94	6,28			

*Scheffe

Tablo incelendiğinde, başkalarının yargılarına duyarlılık, sosyal geri çekilme ve sosyal onay ihtiyacı toplam puan ortalamalarının yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Bununla birlikte, benlik saygısı, olumlu izlenim bırakma ve internet bağımlılığı puan ortalamaları yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık göstermiştir ($p<0,05$). Post-Hoc testi sonuçlarına göre, 18-23 ve 24-28 yaş gruplarında bulunan katılımcıların benlik saygısı, olumlu izlenim bırakma ve internet bağımlılığı puan ortalamaları, 29 ve üzeri yaş grubunda bulunan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksektir.

Tablo 8. Cinsiyete Göre Benlik Saygısı, Sosyal Onay İhtiyacı ve İnternet Bağımlılığı Puan Ortalamaları ve t Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ort	Ss	t	p
Benlik saygısı	Kadın	267	1,13	0,83	0,15	0,88
	Erkek	193	1,12	0,80		
Bşkalarının yargılarına duyarlılık	Kadın	267	26,14	6,25	-1,10	0,27
	Erkek	193	26,80	6,32		
Olumlu izlenim bırakma	Kadın	267	20,47	5,66	1,37	0,17
	Erkek	193	19,76	5,32		
Sosyal geri çekilme	Kadın	267	17,27	5,09	-1,97	0,05
	Erkek	193	18,21	4,94		
Sosyal onay ihtiyacı toplam puan	Kadın	267	63,88	15,32	-0,62	0,54
	Erkek	193	64,76	14,68		
İnternet bağımlılığı	Kadın	267	24,08	6,90	-0,01	0,99
	Erkek	193	24,08	7,14		

Tablo incelendiğinde, benlik saygısı, başkalarının yargılarına duyarlılık, olumlu izlenim bırakma, sosyal geri çekilme, sosyal onay ihtiyacı toplam ve internet bağımlılığı puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Bu durum, araştırmaya dahil edilen kadın ve erkek katılımcıların benlik saygılarının, sosyal onay ihtiyaçlarının ve internet bağımlılıklarının benzer düzeyde olduğunu işaret etmiştir.

Tablo 9. Öğrenim Durumuna Göre Benlik Saygısı, Sosyal Onay İhtiyacı ve İnternet Bağımlılığı Puan Ortalamaları ve ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Öğrenim durumu	N	Ort	Ss	F	p
Benlik saygısı	İlköğretim & Lise	22	1,21	0,98	0,82	0,44
	Önlisans/Lisans	360	1,14	0,82		
	Lisansüstü	78	1,02	0,74		
Başkalarının yargılarına duyarlılık	İlköğretim & Lise	22	25,18	4,39	0,45	0,64
	Önlisans/Lisans	360	26,49	6,55		
	Lisansüstü	78	26,42	5,44		
Olumlu izlenim bırakma	İlköğretim & Lise	22	19,95	2,94	0,27	0,77
	Önlisans/Lisans	360	20,27	5,74		
	Lisansüstü	78	19,78	5,09		
Sosyal geri çekilme	İlköğretim & Lise	22	16,91	2,45	0,27	0,76
	Önlisans/Lisans	360	17,72	5,32		
	Lisansüstü	78	17,62	4,19		
Sosyal onay ihtiyacı toplam puan	İlköğretim & Lise	22	62,05	6,81	0,31	0,73
	Önlisans/Lisans	360	64,48	15,83		
	Lisansüstü	78	63,82	12,88		
İnternet bağımlılığı	İlköğretim & Lise	22	22,32	6,14	0,91	0,40
	Önlisans/Lisans	360	24,26	7,16		
	Lisansüstü	78	23,74	6,41		

Tablo incelendiğinde, benlik saygısı, başkalarının yargılarına duyarlılık, olumlu izlenim bırakma, sosyal geri çekilme, sosyal onay ihtiyacı toplam ve internet bağımlılığı puan ortalamalarının öğrenim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Bu durum, ilköğretim, lise, ön lisans, lisans ve lisansüstü mezunu katılımcıların benlik saygılarının, sosyal onay ihtiyaçlarının ve internet bağımlılıklarının benzer düzeyde olduğunu işaret etmiştir.

Tablo 10. İlişki Durumuna Göre Benlik Saygısı, Sosyal Onay İhtiyacı ve İnternet Bağımlılığı Puan Ortalamaları ve ANOVA Sonuçları

Değişkenler	İlişki durumu	N	Ort	Ss	F	p	Post-Hoc*
Benlik saygısı	1. Bekar	198	1,26	0,87	13,89	0,00	1>3, 2>3
	2. İlişkisi var	131	1,23	0,84			
	3. Evli	124	0,81	0,57			
Başkalarının yargılarına duyarlılık	1. Bekar	198	26,88	6,31	1,12	0,33	-
	2. İlişkisi var	131	26,40	6,61			
	3. Evli	124	25,81	5,95			
Olumlu izlenim bırakma	1. Bekar	198	20,75	5,67	2,14	0,12	-
	2. İlişkisi var	131	20,01	5,55			
	3. Evli	124	19,47	5,24			
Sosyal geri çekilme	1. Bekar	198	18,36	5,39	3,42	0,03	1>3
	2. İlişkisi var	131	17,22	4,70			
	3. Evli	124	17,02	4,72			
Sosyal onay ihtiyacı toplam puan	1. Bekar	198	65,99	15,49	2,48	0,08	-
	2. İlişkisi var	131	63,63	14,95			
	3. Evli	124	62,30	14,33			
İnternet bağımlılığı	1. Bekar	198	25,42	7,45	9,27	0,00	1>3, 2>3
	2. İlişkisi var	131	24,21	6,52			
	3. Evli	124	22,04	6,17			

*Scheffe

Tablo incelendiğinde, başkalarının yargılarına duyarlılık, olumlu izlenim bırakma ve sosyal onay ihtiyacı toplam puan ortalamalarının ilişki durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Bununla birlikte, benlik saygısı, sosyal geri çekilme ve İnternet bağımlılığı puan ortalamaları ilişki durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermiştir ($p<0,05$). Post-Hoc testi sonuçlarına göre, bekar ve ilişkisi bulunan katılımcıların benlik saygısı ve internet bağımlılığı puan ortalamaları, evli katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksektir. Ayrıca, bekar katılımcıların sosyal geri çekilme puan ortalaması, evli katılımcıların puan ortalamasından anlamlı olarak daha yüksektir.

Tablo 11. Benlik Saygısı, Sosyal Onay İhtiyacı ve İnternet Bağımlılığı Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1. Benlik saygısı*	1					
2. Başkalarının yargılarına duyarlılık	,190**	1				
3. Olumlu izlenim bırakma	,343**	,715**	1			
4. Sosyal geri çekilme	,263**	,638**	,735**	1		
5. Sosyal onay ihtiyacı toplam puan	,294**	,894**	,912**	,871**	1	
6. İnternet bağımlılığı	,310**	,249**	,408**	,406**	,390**	1

**p<0,01; N=460; *Yüksek puanlar düşük benlik saygısını ifade etmektedir.

Tablo incelendiğinde değişkenler arasında pozitif yönlü ilişkilerin bulunduğu anlaşılmaktadır. Sırası ile tüm değişkenlere ait ilişkiler aşağıda sunulmuştur.

- Benlik saygısı puanları ile başkalarının yargılarına duyarlılık ($r=0,190$; $p<0,01$), olumlu izlenim bırakma ($r=0,343$; $p<0,01$), sosyal geri çekilme ($r=0,263$; $p<0,01$), sosyal onay ihtiyacı toplam ($r=0,294$; $p<0,01$) ve internet bağımlılığı ($r=0,310$; $p<0,01$) puanları arasında **düşük ve orta düzeyde pozitif yönlü ilişkilerin bulunduğu anlaşılmaktadır**. Benlik saygısı azaldıkça, başkalarının yargılarına duyarlılık, olumlu izlenim bırakma, sosyal geri çekilme, sosyal onay ihtiyacı ve internet bağımlılığının arttığı gözlenmiştir.
- İnternet bağımlılığı puanları ile başkalarının yargılarına duyarlılık ($r=0,249$; $p<0,01$), olumlu izlenim bırakma ($r=0,715$; $p<0,01$), sosyal geri çekilme ($r=0,638$; $p<0,01$) ve sosyal onay ihtiyacı toplam ($r=0,894$; $p<0,01$) puanları arasında **düşük, orta ve yüksek düzeyde pozitif yönlü ilişkilerin bulunduğu anlaşılmaktadır**. Başkalarının yargılarına duyarlılık, olumlu izlenim bırakma, sosyal geri çekilme ve sosyal onay ihtiyacı arttıkça internet bağımlılığının da arttığı gözlenmiştir.

3.6 Benlik Saygısı, Sosyal Onay İhtiyacı ve İnternet Bağımlılığının Bireylerin İnternet Kullanım Özelliklerine Göre İncelenmesi

Tablo 12. İnternette Geçirilen Günlük Süreye Göre Benlik Saygısı, Sosyal Onay İhtiyacı ve İnternet Bağımlılığı Puan Ortalamaları ve ANOVA Sonuçları

Değişkenler		İnternette günlük geçirdiğiniz süre ne kadardır?	N	Ort	Ss	F	p	Post-Hoc*
Benlik saygısı	1.	0-2 saat	59	0,87	0,66	7,44	0,00	4>1, 4>2, 4>3
	2.	3-5 saat	240	1,12	0,75			
	3.	6-8 saat	116	1,09	0,83			
	4.	9 saat ve üzeri	45	1,60	1,07			
Başkalarının yargılarına duyarlılık	1.	0-2 saat	59	25,71	6,02	0,64	0,59	-
	2.	3-5 saat	240	26,26	6,19			
	3.	6-8 saat	116	26,98	6,76			
	4.	9 saat ve üzeri	45	26,71	5,91			
Olumlu izlenim bırakma	1.	0-2 saat	59	18,64	4,62	3,12	0,03	4>1
	2.	3-5 saat	240	20,00	5,29			
	3.	6-8 saat	116	20,73	6,17			
	4.	9 saat ve üzeri	45	21,67	5,70			
Sosyal geri çekilme	1.	0-2 saat	59	17,07	4,32	1,84	0,14	-
	2.	3-5 saat	240	17,32	4,78			
	3.	6-8 saat	116	18,31	5,46			
	4.	9 saat ve üzeri	45	18,62	5,95			
Sosyal onay ihtiyacı toplam puan	1.	0-2 saat	59	61,42	12,73	1,91	0,13	-
	2.	3-5 saat	240	63,58	14,49			
	3.	6-8 saat	116	66,03	16,68			
	4.	9 saat ve üzeri	45	67,00	15,84			
İnternet bağımlılığı	1.	0-2 saat	59	19,15	4,56	27,59	0,00	4>1, 4>2, 3>1, 2>1
	2.	3-5 saat	240	23,19	6,00			
	3.	6-8 saat	116	26,44	7,65			
	4.	9 saat ve üzeri	45	29,20	7,48			

*Scheffe

Tablo incelendiğinde, başkalarının yargılarına duyarlılık, sosyal geri çekilme ve sosyal onay ihtiyacı toplam puan ortalamalarının internette geçirilen günlük süreye göre anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Bununla birlikte, benlik saygısı, olumlu izlenim bırakma ve İnternet bağımlılığı puan ortalamaları internette geçirilen günlük süreye göre anlamlı bir farklılık göstermiştir ($p<0,05$).

Post-Hoc testi sonuçlarına göre, 9 saat ve üzeri günlük internet kullanan katılımcıların benlik saygısı puan ortalaması, 0-2 saat, 3-5 saat ve 6-8 saat günlük internet kullanan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksektir. 9 saat ve üzeri günlük internet kullanan katılımcıların olumlu izlenim bırakma puan ortalaması, 0-2 saat günlük internet kullanan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksektir. Genel olarak, 6-8 saat, 9 saat ve üzeri günlük internet kullanan katılımcıların internet bağımlılık puanları en yüksek, 3-5 saat ve 6-8 saat günlük internet kullanan katılımcıların internet bağımlılık puanları ise en düşük bulunmuştur.

Tablo 13. İnterneti Kullanma Süresine Göre Benlik Saygısı, Sosyal Onay İhtiyacı ve İnternet Bağımlılığı Puan Ortalamaları ve ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Ne kadar zamandır internet kullanıyorsunuz?	N	Ort	Ss	F	p
Benlik saygısı	4 yıl ve daha az	25	1,16	0,85	1,59	0,21
	4-6 yıl	48	1,32	0,83		
	6 yıl ve üzeri	387	1,10	0,81		
Başkalarının yargılarına duyarlılık	4 yıl ve daha az	25	25,84	5,44	0,13	0,88
	4-6 yıl	48	26,63	6,28		
	6 yıl ve üzeri	387	26,43	6,34		
Olumlu izlenim bırakma	4 yıl ve daha az	25	19,48	5,59	1,32	0,27
	4-6 yıl	48	21,33	5,64		
	6 yıl ve üzeri	387	20,07	5,50		
Sosyal geri çekilme	4 yıl ve daha az	25	17,08	4,90	1,82	0,16
	4-6 yıl	48	18,94	5,89		
	6 yıl ve üzeri	387	17,54	4,93		
Sosyal onay ihtiyacı toplam puan	4 yıl ve daha az	25	62,40	14,09	0,97	0,38
	4-6 yıl	48	66,90	15,76		
	6 yıl ve üzeri	387	64,04	15,01		
İnternet bağımlılığı	4 yıl ve daha az	25	23,12	7,72	1,48	0,23
	4-6 yıl	48	25,63	7,30		
	6 yıl ve üzeri	387	23,95	6,90		

Tablo incelendiğinde, benlik saygısı, başkalarının yargılarına duyarlılık, olumlu izlenim bırakma, sosyal geri çekilme, sosyal onay ihtiyacı toplam ve internet bağımlılığı puan ortalamalarının internet kullanım süresine göre anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Ancak internet kullanım süresi olarak 6 yıl ve üzeri seçeneğini seçen kişi sayısının diğer seçeneklere oranla fazla olduğu görülmektedir. Bu durum sonucun genellenebilirliği açısından tartışılabilir olduğu ve sonuçların güvenilir olmadığı söylenebilmektedir.

Tablo 14. İnternete Bağlılık Düzeyine Göre Benlik Saygısı, Sosyal Onay İhtiyacı ve İnternet Bağımlılığı Puan Ortalamaları ve ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Size göre internete bağlılık düzeyiniz hangisine uyar?	N	Ort	Ss	F	p	Post-Hoc*
Benlik saygısı	1. Hiç bağlı değilim	23	1,22	0,68	3,40	0,02	4>3
	2. İnternetle ilgili aktivitelere çok bağlıyım	138	1,15	0,83			
	3. Bağlı değilim, internet benim için hobi	189	0,99	0,71			
	4. İnternetsiz bir yaşam düşünmüyorum	110	1,29	0,96			
Bşkalarının yargılarına duyarlılık	1. Hiç bağlı değilim	23	23,57	6,13	3,29	0,02	2>1, 4>1
	2. İnternetle ilgili aktivitelere çok bağlıyım	138	27,11	6,08			
	3. Bağlı değilim, internet benim için hobi	189	25,82	6,03			
	4. İnternetsiz bir yaşam düşünmüyorum	110	27,17	6,77			
Olumlu izlenim bırakma	1. Hiç bağlı değilim	23	17,57	6,60	6,73	0,00	2>1, 4>1
	2. İnternetle ilgili aktivitelere çok bağlıyım	138	21,45	5,36			
	3. Bağlı değilim, internet benim için hobi	189	19,21	4,93			
	4. İnternetsiz bir yaşam düşünmüyorum	110	20,76	6,02			
Sosyal geri çekilme	1. Hiç bağlı değilim	23	16,57	5,95	3,69	0,01	2>1, 4>1
	2. İnternetle ilgili aktivitelere çok bağlıyım	138	18,70	5,18			
	3. Bağlı değilim, internet benim için hobi	189	16,95	4,69			
	4. İnternetsiz bir yaşam düşünmüyorum	110	17,82	5,07			
Sosyal onay ihtiyacı toplam puan	1. Hiç bağlı değilim	23	57,70	17,04	5,24	0,00	2>1, 4>1
	2. İnternetle ilgili aktivitelere çok bağlıyım	138	67,26	15,09			
	3. Bağlı değilim, internet benim için hobi	189	61,98	13,60			
	4. İnternetsiz bir yaşam düşünmüyorum	110	65,75	16,05			
İnternet bağımlılığı	1. Hiç bağlı değilim	23	20,04	6,36	33,13	0,00	2>1, 2>3 4>1, 4>3
	2. İnternetle ilgili aktivitelere çok bağlıyım	138	26,09	6,67			
	3. Bağlı değilim, internet benim için hobi	189	21,06	5,43			
	4. İnternetsiz bir yaşam düşünmüyorum	110	27,59	7,35			

*Scheffe

Tablo incelendiğinde, benlik saygısı, başkalarının yargılarına duyarlılık, olumlu izlenim bırakma, sosyal geri çekilme, sosyal onay ihtiyacı toplam ve internet bağımlılığı puan ortalamalarının algılanan internet bağımlılık düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($p<0,05$). Post-Hoc testi sonuçlarına göre, “İnternetsiz bir yaşam düşünemiyorum” şeklinde cevap veren katılımcıların benlik saygısı puan ortalaması, “Bağlı değilim, internet benim için hobi” şeklinde cevap veren katılımcıların puan ortalamasından anlamlı olarak daha yüksektir.

Elde edilen sonuçlara göre, “İnternetsiz bir yaşam düşünemiyorum” ve “İnternetle ilgili aktivitelere çok bağılıyım” şeklinde cevap veren katılımcıların başkalarının yargılarına duyarlılık, olumlu izlenim bırakma, sosyal geri çekilme, sosyal onay ihtiyacı toplam puan ortalamaları, “Hiç bağlı değilim” şeklinde cevap veren katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksektir.

Tablo 65. Sabahları İnternete Bağlanma Durumuna Göre Benlik Saygısı, Sosyal Onay İhtiyacı ve İnternet Bağımlılığı Puan Ortalamaları ve ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Sabah kalkar kalkmaz telefonunuzdan veya bilgisayarınızdan internete bağlanma durumunuz aşağıdakilerden hangisine uymaktadır?	N	Ort	Ss	F	p	Post-Hoc*
Benlik saygısı	1. Uyanır uyanmaz doğrudan telefon ve internete bakarım	259	1,25	0,88			
	2. Diğer işlerimi bitirdikten sonra telefon ve internet ile uğraşırım	160	0,96	0,73	6,78	0,00	1>2,
	3. Sabahları internet ile uğraşmam	41	1,01	0,57			
Bşkalarının yargılarına duyarlılık	1. Uyanır uyanmaz doğrudan telefon ve internete bakarım	259	27,41	6,20			
	2. Diğer işlerimi bitirdikten sonra telefon ve internet ile uğraşırım	160	25,25	6,19	7,66	0,00	1>2, 1>3,
	3. Sabahları internet ile uğraşmam	41	24,73	6,18			
Olumlu izlenim bırakma	1. Uyanır uyanmaz doğrudan telefon ve internete bakarım	259	21,25	5,76			
	2. Diğer işlerimi bitirdikten sonra telefon ve internet ile uğraşırım	160	18,83	4,82	11,98	0,00	1>2, 1>3,
	3. Sabahları internet ile uğraşmam	41	18,56	5,13			
Sosyal geri çekilme	1. Uyanır uyanmaz doğrudan telefon ve internete bakarım	259	18,54	5,26			
	2. Diğer işlerimi bitirdikten sonra telefon ve internet ile uğraşırım	160	16,41	4,52	9,54	0,00	1>2, 1>3,
	3. Sabahları internet ile uğraşmam	41	17,00	4,47			

Sosyal onay ihtiyacı toplam puan	1.	Uyanır uyanmaz doğrudan telefon ve internete bakarım	259	67,20	15,30			
	2.	Diğer işlerimi bitirdikten sonra telefon ve internet ile uğraşırım	160	60,49	13,81	11,93	0,00	1>2, 1>3,
	3.	Sabahları internet ile uğraşmam	41	60,29	14,16			
İnternet bağımlılığı	1.	Uyanır uyanmaz doğrudan telefon ve internete bakarım	259	26,48	7,18			
	2.	Diğer işlerimi bitirdikten sonra telefon ve internet ile uğraşırım	160	21,14	5,62	41,35	0,00	1>2, 1>3,
	3.	Sabahları internet ile uğraşmam	41	20,39	4,16			

*Scheffe

Tablo incelendiğinde, benlik saygısı, başkalarının yargılarına duyarlılık, olumlu izlenim bırakma, sosyal geri çekilme, sosyal onay ihtiyacı toplam ve internet bağımlılığı puan ortalamalarının sabahları internete bağlanma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($p<0,05$). Post-Hoc testi sonuçlarına göre, “Uyanır uyanmaz doğrudan telefon ve internete bakarım” şeklinde cevap veren katılımcıların benlik saygısı puan ortalaması, “Diğer işlerimi bitirdikten sonra telefon ve internet ile uğraşırım” şeklinde cevap veren katılımcıların puan ortalamasından anlamlı olarak daha yüksektir.

Elde edilen sonuçlara göre, “Uyanır uyanmaz doğrudan telefon ve internete bakarım” şeklinde cevap veren katılımcıların başkalarının yargılarına duyarlılık, olumlu izlenim bırakma, sosyal geri çekilme, sosyal onay ihtiyacı toplam ve internet bağımlılığı puan ortalamaları, “Diğer işlerimi bitirdikten sonra telefon ve internet ile uğraşırım” ve “Sabahları internet ile uğraşmam” şeklinde cevap veren katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksektir.

BÖLÜM 4: TARTIŞMA VE SONUÇ

Örnekleme 18 yaş ve üzeri kadın-erkek katılımcılardan oluşan bu araştırmada, internet bağımlılığı, benlik saygısı ve sosyal onay ihtiyacı arasındaki ilişkiler detaylı bir biçimde incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre internet bağımlılığı, benlik saygısı ve sosyal onay ihtiyacı arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Mevcut araştırmanın benlik saygısı ve sosyal onay ihtiyacını, internet bağımlılığını etkileyeceği varsayımı desteklenmiştir.

Çalışmanın bu kısmında, bu çalışmadan elde edilen bulgular ile literatürde yer alan bulgular karşılaştırılmış ve yorumlanmıştır. Öncelikle sosyodemografik değişkenler ve literatür ele alınacaktır.

4.1. Demografik Değişkenlere Ait Bulguların Değerlendirilmesi

Çalışmada yer alan demografik değişkenler; cinsiyet, yaş, ilişki durumu ve akademik durumdur. Bu kısımda internet bağımlılığı, benlik saygısı ve sosyal onay ihtiyacı değişkenleri ile demografik değişkenler arasındaki ilişkilere ait bulgular tartışılmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre benlik saygı ile cinsiyet arasında bir ilişki olmadığı anlaşılmaktadır. Konu ile ilgili literatür araştırıldığında, benlik saygısı ve cinsiyet arasında bir ilişkinin olmadığını gösteren çalışmalar mevcuttur (Harman vd., 2005: Turanlı, 2010: Aytan, 2010: Yiğit, 2010: Aktaş, 2011: Kutlu ve Soğukpınar, 2015: Mızrak, 2015: Yıldız, 2016: Sabırlı, 2018: Akbulut, 2018: Tayfur, 2019: Uysal, 2019: Özkaya, 2019: Erkan, 2019: Demirbozan, 2019). Literatürde farklı olarak kadın olmanın düşük benlik saygısıyla ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar da mevcuttur (Yılmaz, 2009: Aydın, 2010: Fioravanti, vd., 2012: Dinç, 2019).

Mevcut araştırmada internet bağımlılığının cinsiyete göre bir farklılık göstermediği sonucuna varılmaktadır. Literatüre bakıldığında benzer sonuçlar görülmektedir (Hall ve Parsons, 2001: Pawlak, 2002: Bayraktar ve Gün, 2006: Kim vd., 2006: Balcı ve Gülnar, 2009: Carbonel, vd. 2012: Turan, 2015: Aslan ve Yazıcı, 2016: Truzoli vd., 2016: Yücelten, 2016: Terzioğlu, 2017: Korkmaz, 2017: Tekin vd.,

2018: Aydın, 2018: Mutlu, 2018: Sağlan, 2019: Cuşkun, 2019). Hızla değişen ve dijitalleşen dünyada internete ulaşma ve bağlanmanın kolaylaşması cinsiyetler arasındaki farkı ortadan kaldıracılabilmektedir. Ancak farklı olarak erkeklerde kadınlara oranla internet kullanımının daha fazla internet kullanımının olduğu araştırmalar da mevcuttur (Şahin, 2011: Alaçam, 2012: Sargın, 2013: Şavlu, 2019: Altun, 2019).

Sosyal onay ihtiyacı ile cinsiyet arasında bir ilişki olmadığı görülmektedir. Literatürde bu araştırmayı destekler nitelikte araştırmalar mevcuttur (Twenge ve Im, 2007: Fleming ve Zizzo, 2011: Karaşar ve Öğülmüş, 2016: Turan, 2018: Yalçinkaya vd., 2019: Uslu vd., 2019: Raba, 2019: Ergül, 2019: Çalış, 2020). Ancak literatürde erkeklerin kadınlara göre daha düşük sosyal onaya sahip olduğu ortaya çıkan araştırmalar da bulunmaktadır (Hebert vd., 1997). Masterson (1971) tarafından yapılan araştırmada ise kızların erkeklere oranla daha yüksek sosyal onay ihtiyacı duydukları sonucu ortaya çıkmıştır.

Mevcut araştırma sonucunda yaş azaldıkça benlik saygısının arttığı ortaya çıkmıştır. Literatüre bakıldığında ergenlik dönemi ve genç yetişkinlikte benlik saygısının ileri yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir (Robins vd. , 2002: Altıok vd., 2010: Aytan, 2010: Tözün, 2010: Özkaya, 2019: Soy ve Kocataş, 2020). Ancak literatürde yaş ilerledikçe benlik saygısının arttığına yönelik araştırmalar bulunmaktadır (Turanlı, 2010: Yıldız, 2016: Akbulut, 2018: Yıldırım vd., 2018: Sabırlı, 2018: Tohumcu, 2018: Demirbozan, 2019).

Mevcut araştırmanın bulguları internet bağımlılığının yaş arttıkça azaldığını göstermektedir. Kişilerin öğrencilik hayatlarında internet ile daha çok ilişkili bir hayat sürmeleri, internetin tüm alanlarda bireylerin hayatında yer etmesi gibi faktörlerin bu durumu etkilediğini söyleyebilmek mümkündür. Literatüre bakıldığında bu sonuçları destekleyen araştırmalar bulunmaktadır (Caplan vd., 2009: Doğan, 2013: Soydan, 2015: Mutlu, 2018: Özan, 2018: Tohumcu, 2018: Erden, 2019: Karaca, 2019: Sarıçayır, 2019: Sevinç, 2019).

Sosyal onay ihtiyacı ile yaş arasında bir ilişkiye rastlanılmamıştır. Literatürde mevcut araştırmayı destekleyen araştırmalar bulunmaktadır (Adams, Matthews,

Ebbeling, Moore, Cunningham, Fulton, Hebert, 2005: Fleming ve Zizzo, 2011: Uslu, Yazıcı, Geçgel, 2019: Yalçınkaya, Taner, Demirci, 2019: Değirmenci, Demirli, 2019).

Mevcut araştırmanın bulguları ışığında benlik saygısı, sosyal onay ihtiyacı ve internet bağımlılığı ile akademik durum arasında bir ilişkiye rastlanılmamıştır. Benlik saygısı ile akademik durum arasında bir ilişkinin bulunmadığı mevcut araştırmayı destekleyen literatür çalışmaları bulunmaktadır (Rosenberg, Schooler, Schoenbach, Rosenberg, 1995: Donnellan, Trzesniewski, Robins, Moffitt, Caspi, 2005: Kim, Davis, 2009: Aktaş, 2011: Kutlu, Soğukpınar, 2015: Kim, Park, Park, 2017: Sabırlı, 2018: Tayfur, 2019: Jordan, Zeigler-Hill, Cameron, 2020).

Ancak; Faunce (1984) yaptığı araştırma sonucunda akademik durumun benlik saygısı üzerinde etkili olduğunu bulmuştur. Kişilerin akademik durumlarının artmasıyla birlikte kendilerine olan saygılarının ve özgüvenlerinin arttığı düşünülmektedir. Bu sonuç mevcut araştırma ile çelişmektedir. Tözün (2010), ise araştırmasında benlik saygısı ile akademik başarıyı ilişkili bulmuştur. Hansford ve Hattie (1982), yaptıkları araştırmada benlik saygısı ile akademik durum arasında anlamlı bir pozitif ilişki olduğu sonucuna varmışlardır. Soy ve Kocataş (2020), eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin benlik saygılarının daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Mevcut araştırmanın elde ettiği sonuçlara göre internet bağımlılığı ile akademik durum arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur. Literatüre bakıldığında bu sonuçları destekler nitelikte araştırmalar bulunmaktadır (Egger, Rauterberg, 1996: Jackson, Von Eye, Biocca, Barbatsis, Fitzgerald, Zhao, 2003: Şenormancı, 2013: Altun, 2019: Sağlan, 2019: Erkişi, Sağlam, 2020). Literatürde mevcut çalışma ile çelişen, internet bağımlılığı ile akademik durum arasında ilişkinin olduğuna dair araştırmalar da yer almaktadır. (Young, 1998: Morahan-Martin, Schumacher, 2003: Chou, Condrón, Belland, 2005: Young, 2007: Şahin, 2011).

Sosyal onay ihtiyacı ile akademik durum arasında bir ilişkinin olmadığı mevcut araştırma sonucunda ortaya çıkmıştır. Literatürde mevcut araştırmayı destekleyen araştırmalar yer almaktadır (Yalçınkaya, Taner, Demirci, 2019). Tokmak, Turgut ve Öktem'in 2003'te yaptıkları araştırmanın sonucu mevcut araştırmayı desteklemektedir. Bu araştırmada bireylerin eğitim seviyesi, sosyal onaylanma ihtiyacı açısından farklılık

göstermemektedir. Çalış (2020) tarafından yapılan araştırma da mevcut araştırmayı desteklemektedir. Literatürde eğitim düzeyi arttıkça sosyal onay ihtiyacının arttığına dair çalışmalar da bulunmaktadır (Değirmenci, Demirli, 2019). Bu çalışmalar mevcut araştırma ile çelişmektedir.

Mevcut araştırmada benlik saygısı ile bireyin ilişki durumu arasında bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Bekar ve ilişkisi olan bireylerin, evli bireylere göre benlik saygılarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Soy ve Kocataş (2020) tarafından yapılan araştırma bu sonuçları destekleyen sonuçlara ulaşmıştır. Akbulut (2018)'un araştırma sonucuna göre medeni durum ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Özkaya tarafından 2019'da yapılan araştırmada evli ve bekar olmak ile benlik saygısı arasında bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

İnternet bağımlılığı ile bireyin ilişki durumu arasında bir ilişki bulunmuştur. Bekar ve ilişkisi bulunan bireylerin, evli bireylere göre internet bağımlılığı oranı daha yüksek çıkmıştır. Literatüre bakıldığında bu sonucu destekleyen araştırmalar bulunmaktadır (Bölükbaş, 2003; Frangos, Fragkos, Kiohos, 2010; Mutlu, 2018:). Dikmen (2019) tarafından yapılan araştırma sonucunda bekar bireylerin evli bireylere oranla internet bağımlılığı daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır. Literatürde mevcut araştırma ile çelişen araştırmalar da mevcuttur. Altun tarafından 2019'da yapılan araştırma sonucunda internet bağımlılığı ile bekar ve evli olmak arasında bir ilişki olmadığı görülmüştür.

Sosyal onay ihtiyacı ve ilişki durumu arasında mevcut araştırmada bir ilişki bulunamamıştır. Ancak Çolakoğlu (2012) tarafından yapılan araştırma sonucunda bekar bireylerin, evli bireylere oranla daha fazla onaylanma ihtiyacı duyduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuç mevcut araştırma ile çelişmektedir. Literatüre bakıldığında sosyal onay ihtiyacı ve ilişki durumu değişkeninin incelendiği araştırma sayısı çok azdır.

4.2. İnternet Kullanımıyla İlişkili Davranışlara Ait Bulguların Değerlendirilmesi

Çalışmada internet kullanımıyla ilişkili davranışları içeren değişkenler; internette geçirilen günlük süre, internet kullanım süresi, internete bağlılık düzeyi ve bireylerin sabahları internete bağlanma durumudur. Bu kısımda internet bağımlılığı, benlik saygısı

ve sosyal onay ihtiyacı değişkenleri ile internet kullanımına ilişkin davranışlar arasındaki ilişkiye ait bulgular tartışılmıştır.

Mevcut araştırmanın sonuçlarına bakıldığında internette geçirilen süre arttıkça kişilerin benlik saygısının azaldığı, internet bağımlılıklarının ise arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Zehir (2019) tarafından yapılan araştırma sonucunda interneti günlük 8 saatten uzun süre kullanan bireylerin internet bağımlılık oranları, 8 saatten az kullananlara oranla daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlar ve literatürdeki araştırmalar mevcut araştırmayı destekler niteliktedir (Cengizhan, 2005: Balcı, Ayhan, 2007: Gökçearslan, Günbatar, 2012: Bayhan, 2013, Özhan, 2018: Topal, 2018: Bulut, 2019: Erden, 2019, Usta, 2020). Araştırmalara bakıldığında herhangi bir ortamın cazip gelmesinin o ortamın kullanım süresi ile ilgili olduğunu gösteren bulgular mevcuttur (Anderson, 2005; Papacharissi ve Rubin, 2000).

Araştırma bulguları sonucunda internete bağılılık düzeyi arttıkça kişilerin benlik saygılarının azaldığı, internet bağımlılıklarının ve sosyal onay ihtiyaçlarının arttığı ortaya çıkmıştır. Bu durumda internete fazlasıyla bağılılık duyan bireylerin zamanla kendilerini izole etmeleri, yalnızlaşmaları dolayısıyla sosyal olarak onaylanma ihtiyaçlarının arttığı söylenebilmektedir. Yapılan araştırmada bulunan internete bağılılık düzeyi ile internet bağımlılığı arasındaki anlamlı ilişki sonucunu destekleyen araştırmalar mevcuttur (Aslan ve Yazıcı, 2016). Literatüre bakıldığında benlik saygısı ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalar mevcuttur. Ancak literatürde internete bağılılık düzeyi ile benlik saygısı ve sosyal onay ihtiyacı arasındaki anlamlı ilişkiye yönelik yeterince araştırıldığına dair bilgiye rastlanılmamıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, internette vakit geçirmeyi öncelik olarak gören bireylerin benlik saygılarının daha düşük, sosyal onay ihtiyacı ve internet bağımlılıklarının ise daha yüksek olduğu görülmektedir. Literatürde bu bulguları destekleyen araştırmalar bulunmaktadır (Aslan ve Yazıcı, 2016). Literatürde interneti öncelik olarak görme durumu ile benlik saygısı ve sosyal onay ihtiyacı arasında anlamlı ilişki bulan araştırmalara rastlanmamış olup, mevcut araştırmadaki bu bulgunun literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

4.3 Değişkenler Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Değerlendirilmesi

Bu kısımda internet bağımlılığı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye ait, internet bağımlılığı ve sosyal onay ihtiyacı arasındaki ilişkiye ait ve sosyal onay ihtiyacı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye ait bulgular tartışılmıştır.

4.3.1 İnternet Bağımlılığı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Değerlendirilmesi

İnternet bağımlılığı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalarda benlik saygısının düşük olması, internet bağımlılığını etkileyen bir değişken olduğu ortaya çıkmıştır. (Servidio vd, 2018: Aydın, 2018; Nasen vd, 2015: Kurtaran, 2008: Aydın ve Sar, 2011: Blachnio vd, 2016: Yaygır, 2018). Benlik saygısı, bir kişinin hemen hemen her durumda kendi benliği hakkında nasıl hissettiğine dair bir değerlendirme olarak tanımlanmaktadır (Sinclair vd., 2010). Benlik saygısının düşmesi, internet bağımlılığının gelişmesinde önemli bir faktör olarak görülmektedir. İnternet, düşük benlik saygısı, düşük motivasyon, reddedilme korkusu ve onay ihtiyacı olan insanlar için uygun bir ortamdır. İnternet kullanımı, başa çıkma tarzı ve düşük benlik saygısı gibi bazı eksiklikleri telafi etmenin bir yolu olarak algılanması ile büyük ölçüde ilişkilidir (Griffiths, 2000).

Literatüre bakıldığında Younes, Halawi, Jabbour, El Osta, Karam, Hajj ve Rabbaa Khabbaz (2016) tarafından yapılan araştırmada düşük benlik saygısı ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Harman, Hansen, Cochran, ve Lindsey, (2005) araştırmalarında interneti daha çok kullanan bireylerin benlik saygısının daha düşük olduğunu belirtmişlerdir. Armstrong, Phillips ve Saling, (2000) araştırmaları sonucunda düşük benlik saygısı olan kişilerin internette daha fazla zaman geçirdiğini bulmuştur. Seabra vd. (2017) araştırmasında düşük benlik saygısı olan kişilerin yüksek internet bağımlılığı puanlarına sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Bu çalışma, internet bağımlılığı ile ilgili olarak benlik saygısının rolünü inceleyen daha önce bildirilen çalışmalardan elde edilen sonuçları çoğaltmıştır. Bireylerin düşük benlik saygısına sahip olması ile internet bağımlılığıyla arasında bir ilişki bulunmaktadır. Benlik saygısı yükseldikçe internete bağımlı olma oranları

azalmaktadır. Bu sonuçları açıklamak için Davis'in teorik modeli kullanılabilir (Davis, 2001). Davis'in teorik modeline dayanarak, psikolojik hasar olarak düşük benlik saygısı, bir kişiyi internet bağımlısı bir kullanıcı olmaya yatkın hale getirebilir. Düşük benlik saygısı olan bireylerin, aşırı internet kullanım ile ilgili daha fazla sorunları olduğu belirtilmektedir. Benlik saygısı düşük olan insanların, benlik saygısını arttırmak adına aşırı internet kullanımı davranışında bulunduğu ifade edilmektedir. Kendilerini ağır özeleştirici ile değerlendiren ve kendilerini değersiz olarak gören insanların İnternet bağımlılığına daha yatkın olduğu düşünülmektedir. (Blachnio vd, 2016). Yapılan araştırmalarda, düşük benlik saygısını telafi etmek için, bireylerin sevmedikleri kişisel özellikleri gizleme ya da yalan söyleme eğiliminde oldukları ve beğendikleri, sevdikleri özellikleri vurguladıkları belirtilmektedir (Harman ve ark., 2005; Koronczai vd., 2013; Park vd., 2014; Yen vd., 2014; Young, 2009),

Çeşitli araştırmacılar (Harman ve ark., 2005; Koronczai ve ark., 2013; Park ve ark., 2014; Yen ve ark., 2014; Young, 2009), düşük benlik saygısını veya aşağılık duygusunu telafi etmek için, bireylerin kendilerinde sevmedikleri kişisel özellikleri saklama ya da yalan söyleme eğiliminde olduklarını ve sevdikleri özellikleri vurguladıklarını belirtmektedir. İnternet üzerinden yeni bir kimlik oluşturmak, özellikle benlik saygısı düşük olan bireyler için tehlikeli olabilir, çünkü kişinin gerçek benliğini sevmeyi öğrenmek yerine, kişinin ideal benliğiyle yoğun bir şekilde etkileşime girmesine neden olabilir, bu da daha fazla kendini küçümsemeye neden olabilmektedir (Harman ve ark., 2005). Bu çalışmanın sonuçları internet bağımlılığında benlik saygısının önemli bir etken olduğu hipotezini desteklemektedir.

4.3.2 İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Onay İhtiyacı Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Değerlendirilmesi

İnternet bağımlılığı ve sosyal onay ihtiyacı arasındaki ilişkiye literatürde pek sık rastlanmamaktadır. Yapılan araştırmanın sonucunda sosyal onay ihtiyacı yüksek düzeyde olan bireylerin, internet bağımlılıklarının yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. İnternet bağımlılığı ile sosyal onay ihtiyacı arasında bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu bilgi ışığında internet bağımlılığının artması ile sosyal onay ihtiyacının arttığı

ortaya çıkmaktadır. Bireylerin çevreleri tarafından sosyal olarak kabul edilmesi ve onaylanma ihtiyacı önemlidir. Literatür incelendiğinde bireyin, diğer insanların onaylarını alma ihtiyacı eğiliminin sosyal onay ihtiyacını ifade ettiği görülmektedir (Sosik ve Dinger, 2007).

Literatüre bakıldığında Şenormancı vd. (2012) tarafından yapılan araştırmada internet kullanımının diğer bireylerle yüz yüze görüşmeye göre daha az riskli olması açısından, bireylerin sosyal onay ihtiyacını karşılaması, kimliğini olduğundan farklı gösterebilmesi ve düşük benlik saygısı olan bireyler için daha ilgi çekici olduğu ortaya çıkmıştır. Amichai-Hamburger (2007) tarafından yapılan diğer bir araştırmada ise, bireylerin internet üzerinden onaylanma, yakın ilişki kurma gibi sosyal onay ihtiyacı boyutlarını karşıladıkları belirtilmektedir. Bu sonuçlar ışığında, mevcut araştırmanın bulduğu sosyal onay ihtiyacı ve internet bağımlılığı arasındaki anlamlı ilişki literatürde bulunan araştırmalar tarafından desteklendiği söylenebilmektedir.

Shek, Sun ve Yu (2012) tarafından yapılan araştırmada, bireylerin internette geçirdikleri vakit sayesinde, onaylanma ihtiyaçlarının karşılanması, anonim olabilme gibi olumlu gördükleri sonuçlar ortaya çıktığında internet kullanımının pekiştiği görülmektedir. Aydoğmuş ve Demir (2016)'ın yaptığı araştırma bulgularına bakıldığında problemlili internet kullanımı ile sosyal onay ihtiyacı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu araştırmanın sonucu mevcut araştırmayı destekler niteliktedir. Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda internet bağımlılığı ve sosyal onay ihtiyacı arasındaki ilişkinin literatürde yeterince yer almaması, araştırma elde edilen bulguların literatür açısından yeteri kadar tartışılmamasına neden olmaktadır.

4.3.3 Sosyal Onay İhtiyacı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Değerlendirilmesi

Mevcut araştırmanın bulgularına göre benlik saygısı ve sosyal onay ihtiyacı arasında bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Bu durumda benlik saygısı azaldıkça, sosyal onay ihtiyacının arttığı söylenebilmektedir. Sosyal onay alma durumunda benlik saygısı olasılığı, başkalarının algılanan onayı ile benlik saygısı arasındaki

ilişkileri ılımlı hale getirmektedir (Crocker & Wolfe, 2001). Yapılan araştırmalara bakıldığında Hamarta ve Demirbaş (2009) tarafından bulunan sonuçlara göre benlik saygısı ve onaylanma ihtiyacı arasında negatif yönlü bir ilişki ortaya çıkmıştır. Bu bulgular ışığında onay alma ihtiyacının benlik saygısını yordayıcı faktörlerden biri olduğu söylenebilmektedir.

Huta ve Hawley (2010)'nin yaptığı çalışma sonucunda onay ihtiyacı ile benlik saygısı arasından negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre; onay alma ihtiyacı arttıkça benlik saygısının azaldığı ortaya çıkmaktadır. Onay almak için başkalarına bağımlı olan bireylerin düşük benlik saygısına sahip oldukları düşünülmektedir. Bu açıdan bakıldığında sosyal onay ihtiyacının benlik saygısı üzerinde temel bir etkisi olduğu belirtilmektedir (Crocker, 2002: Deci ve Ryan, 1987). Twenge (2006) tarafından yapılan araştırmada başkalarından onay alma ihtiyacı duymayan katılımcıların benlik saygılarının çok yüksek olduğu, ancak benlik saygısı düşük olan katılımcıların başkaları tarafından onaylanma ihtiyacı duyduğu bulgusuna ulaşılmaktadır. Twenge ve Campbell (2008)'ın yaptıkları araştırmada 1930 yılından 2008 yılı itibariyle bir milyondan fazla kişi katılım göstermiş ve katılımcıların benlik saygılarının yüksekken, sosyal onay ihtiyaçlarının düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Benlik saygısı, insanların niteliklerinin diğer insanların değerlendirmelerine ve onlara tepkilerine nasıl inandıklarına büyük ölçüde bağlıdır. MacDonald, Saltzman ve Leary (2003) tarafından yapılan araştırma sonucunda yüksek benlik saygısına sahip bireylerde başkaları tarafından onaylanma ihtiyacı olmadığı görülmüştür. Crocker ve Wolfe (2001)'un araştırması da bu bilgilerle paraleldir. Araştırmalarının sonucunda benlik saygısı düşük olan bireylerin onay alma eğiliminin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmalar ışığında mevcut araştırmanın bulgularının literatür tarafından desteklendiği söylenebilmektedir.

ÖNERİLER

Araştırmanın sonuçları göz önüne alınarak oluşturulan öneriler aşağıda sıralanmaktadır:

1. Araştırmanın ulaşabildiği sonucu destekleyen, daha geniş bir örneklem üzerinden yapılan çalışmalara ihtiyaç vardır.
2. Bu çalışma internet üzerinden yapılmış çalışmalara ait sınırlılıkları içermektedir.
3. Araştırmada sosyal onay ihtiyacı ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmasının gelecekteki çalışmalar açısından bireylerin kaygı düzeyi, görünüm ve beden algısı gibi farklı değişkenlerle birlikte araştırılmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
4. Araştırma sonuçlarına göre internette geçirilen sürenin internet bağımlılığı üzerinde gösterdiği farklılık düşünüldüğünde, konu üzerine bireylere eğitim, zaman yönetimi ile ilgili çalışmalar düzenlenebilir.
5. Hızlı değişen ve dijitalleşen dünyadaki yaşam koşulları internet bağımlılığı geliştirme açısından araştırmanın bir sınırlılığı olmaktadır.
6. Araştırmanın pandemi dönemi şartlarında yapılmış olmasının sonuçlara olan etkisi düşünüldüğünde bu araştırmaya benzer çalışmaların pandemi sonrasında tekrarlanabilmesi gelecek çalışmalar açısından önemli olabilir.

KAYNAKÇA

- Adams, S. A., Matthews, C. E., Ebbeling, C. B., Moore, C. G., Cunningham, J. E., Fulton, J., & Hebert, J. R. (2005). The effect of social desirability and social approval on self-reports of physical activity. *American journal of epidemiology*, 161(4), 389-398.
- Adler, A. (2001). *Psikolojik Aktivite*. (5.Baskı). (Çev: Belkıs Çorakçı). İstanbul: Say Yayınları
- Akbulut, S. (2018). *Erişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, beden imajı, sosyal anksiyete ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Akdağ, M., Yılmaz, B. Ş, Özhan, U., & San, I. (2014). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (İnönü Üniversitesi Örneği). *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 73-96. doi:10.17679/iuefd.98972.
- Aktaş, S. (2011). *9. sınıfta anne baba tutumları ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Doktora Tezi), Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya.
- Alaçam, H. (2012). *Denizli bölgesi üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının görülme sıklığı ve yetişkin DEHB ile ilişkisi*. (Tıpta Uzmanlık Tezi), Pamukkale Üniversitesi. Psikiyatri Anabilim Dalı, Denizli.
- Altıok, H. Ö., Nurcan, E. K., & Koruklu, N. (2010). Üniversite öğrencilerinin benlik saygı düzeyi ile ilişkili bazı değişkenlerin incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 99-120.
- Altun, A. (2019). *Algılanan stres düzeyi ve yürütücü işlevlerin internet bağımlılığına etkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

- Amichai-Hamburger, Y., & Barak, A. (2009). Internet and well-being. *Technology and psychological well-being*, 34-76.
- American Psychiatric Association, (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (4th ed.; DSM-IV)*. Washington, DC: Author.
- American Psychiatric Association, (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. Washington, DC: American Psychiatric Pub.
- Ançel, G., Açıkgöz, I., & Ayhan, A. G. Y. (2015). Problemlı internet kullanımı ile duygusal zeka ve bazı sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişki/The relationship between problematic internet using emotional intelligence and some sociodemographic variables. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(4), 255.
- Anderson, T.T. (2005). Relationships among internet attitudes, internet use, romantic beliefs, and perceptions of online romantic relationships. *Cyberpsychology & Behavior*, 8(6), 521 – 531.
- Arıcak O.T., (1999). *Grupla psikolojik danışma yoluyla benlik ve mesleki benlik saygısının geliştirilmesi*, (Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.
- Arısoy, Ö. (2009). *İnternet Bağımlılığı*. L. Tamam. (Ed.), Dürtü Kontrol Bozuklukları. Ankara: Hekimler Yayınlar Birliği.
- Aronson, E., Wilson, T. D., & Akert, R. M. (2012). *Sosyal psikoloji*. (O. Gündüz, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Armstrong, L., Phillips, J. G., & Saling, L. L. (2000). Potential determinants of heavier Internet usage. *International journal of human-computer studies*, 53(4), 537-550.
- Aslan, E. & Yazıcı A. (2016). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve ilişkili sosyodemografik faktörler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. c. 19 s. 3: 109- 117.

- Asıcı, E. (2013). *Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir
- Aslıyüksek, M. K. (2016). Bilgi profesyoneli adaylarının internet bağımlılığı düzeyleri: Marmara Üniversitesi Bilgi Ve Belge Yönetimi Bölümü Örneği. *Bilgi Ve Belge Araştırmaları*, (6), 23-46.
- Aydın, A. (2000). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*, Alfa Yayınları, İstanbul.
- Aydın, B. (1996). Benlik kavramı ve ben şemaları, Marmara Üniversitesi, *Eğitim Bilimleri Dergisi*, Sayı:8 İstanbul.
- Aydın, G. (2018). *Çocuklarda internet bağımlılığı ve benlik saygısı arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Aydın, M. (2019). *Siber zorbalıkla karşılaşan gençlerin benlik saygısı ve stresle baş etme yöntemlerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Aydın, B., & San, S. V. (2011). Internet addiction among adolescents: the role of self-esteem. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 3500-3505.
- Aydoğmuş, E. N. ve Demir, M. (2016). Problemlili internet kullanımı ve sosyal onay ihtiyacı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(32).
- Aytan, M. (2010). *OKB'de denetim odağı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı Adli-Klinik Psikoloji Programı. İstanbul
- Balcı, Ş., & Ayhan, B. (2007). Üniversite öğrencilerinin internet kullanım ve doyumları üzerine bir saha araştırması. *Selçuk İletişim*, 5(1), 174-197.

- Balcı, Ş, Gülnar, B . (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 6 (1), 5-22.
- Bakken, I. J., Wenzel, H. G., Götestam, K. G., Johansson, A. & Oren, A. (2009). Internet addiction among Norwegian adults: A stratified probability sample study. *Scandinavian Journal of Psychology*, 50, 121- 127.
- Bargh, J. A., & McKenna, K. Y. A. (2004). The Internet and social life. *Annual Review of Psychology*, 55, 573-590.
- Batıgün, A. D., & Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67).
- Bayat, B. (2003). Bireylerin benlik algısı sistemi ve bu sistemin davranışları üzerindeki rolü, Gazi Üniversitesi. *DDBF Kamu-Ds*; c:7
- Bayhan, V. (2013). Gençlik ve postmodern kimlik örüntüleri üniversite gençliğinin sosyolojik profili (İnönü üniversitesi uygulaması) *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 1(1).
- Bayraktar, F. (2001). *İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.
- Bayraktar, F., & Gün, Z. (2006). Incidence and correlates of Internet usage among adolescents in North Cyprus. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 191-197.
- Baytemir, K., Karaşar, B. & Öğülmüş, S . (2017). Ebeveyne bağlanma ve sosyal onay ihtiyacının kişilerarası yeterliği yordayıcılığı. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13 (3), 949-960.
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 377-383.

- Bednar L.R., Wells M.G., Peterson S.R., (1989). Self-esteem: Paradoxes and innovations in clinical theory and practice, *American Psychological Associations*, Washington.
- Bilgin, Ş., (2001). *Ergenlerde kaygı ve benlik saygısı arasındaki ilişki*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İstanbul.
- Błachnio, A., Przepiórka, A., Senol-Durak, E., Durak, M., & Sherstyuk, L. (2016). The role of self-esteem in Internet addiction: a comparison between Turkish, Polish and Ukrainian samples. *The European Journal of Psychiatry*, 30(2), 149-155.
- Bozkurt, H., Şahin, S., Zoroğlu, S. (2016). İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Journal Of Contemporary Medicine*, 6 (3), 235-247.
- Bölükbaş, K. (2003). *İnternet cafeler ve internet bağımlılığı üzerine sosyolojik bir araştırma: Diyarbakır Örneği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Diyarbakır
- Bulut, E. (2019). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığının internetin cazibesi ve öğrenilmiş güçlülük açısından yordanması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Büyükşahin, A. (2001). *Yakın ilişki kuran ve kurmayan üniversite öğrencilerinin çeşitli sosyal psikolojik etkenler yönünden karşılaştırılması*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Can, M. Ş., (2007). *İlköğretim II. kademe öğrencilerinde görülen "madde bağımlılığı" alışkanlığı*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Can, Ö. (2009). *Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve karar verme stillerinin incelenmesi* (Doktora Tezi), Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Can, S. (2018). *Ergenlerin akademik erteleme davranışları, internet bağımlılığı ve temel psikolojik ihtiyaçları: bir model önerisi* (Yüksek Lisans Tezi), Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- 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 (5) 553-575.
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *The Journal of Communication*, 55/4, 736.
- Caplan, S., Williams, D., & Yee, N. (2009). Problematic Internet use and psychosocial well-being among MMO players. *Computers in Human Behavior*, 25(6), 1312-1319.
- Carbonell, X., Chamarro, A., Griffiths, M., Oberst, U., Cladellas, R., & Talam, A. (2012). Problematic Internet and cell phone use in Spanish teenagers and young students. *Anales de psicología*, 28(3), 789-796.
- Cast, A.D., Burke, P.J. (2002). A theory of self-esteem. *Social Forces*, 80(3):1041-1068
- Chen, Y-F., & Peng, S.S. (2008). University students' Internet use and its relationships with academic performance, interpersonal relationships, psychosocial adjustment, and self-evaluation. *CyberPsychology & Behavior*. 11(4):467-9.
- Cengizhan, C. (2005). Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımında yeni bir boyut:“İnternet bağımlılığı”. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22(22), 83-98.
- Ceyhan, A. A. (2008). Predictors of problematic internet use on Turkish university students. *CyberPsychology & Behavior*, 11(3), 363-366.
- Chiba, T., Iketani, S., Han, K., & Ona, A. (2009). A comprehensive model of anxiety in gift giving. *International Review Of Business Research Papers*, 5(4), 322- 334.

- Chou, C., & Hsiao, M. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students' case. *Computers & Education*, 35, 65-80
- Chou, C., Condron, L., & Belland, J. C. (2005). A review of the research on Internet addiction. *Educational psychology review*, 17(4), 363-388.
- Crocker, J. (2002). The costs of seeking self-esteem. *Journal of Social Issues*, 58, 597-615.
- Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108, 593-623.
- Colarossi, L. G., & Eccles, J. S. (2000). A prospective study of adolescents' peer support: Gender differences and the influence of parental relationships. *Journal of Youth and Adolescence*, 29, 661-678.
- Cuşkun, K. (2019). *Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan ergenlerde internet bağımlılığı ve siber mağduriyet yaygınlığının araştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi), Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Cüceloğlu, D. (2006). *İnsan ve Davranışı* (15. Baskı). İstanbul: Remzi.
- Çalış, M. (2020). *Sosyal medya kullanımı ile sosyal onay ihtiyacı ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul
- Çalışgan, H. (2013). *İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı ve siber zorbalık*. (Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Yönetimi ve Denetimi Anabilim Dalı, İstanbul.
- Çiftçi, N. (2003). Kohlberg'in bilişsel ahlak gelişimi teorisi: Ahlak ve demokrasi eğitimi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1(1), 43-77.
- Çetinkaya, M. (2013). *İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığının incelenmesi* (Doktora Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Çolakoğlu, E. T. (2012). *Genç yetişkinlerde kendilik algısı, erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik stilleri ve kişilerarası ilişkiler*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı*, (Tıpta Uzmanlık Tezi), Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195.
- De Berardis, D., D'Albenzio, A., Gambi, F., Sepede, G., Valchera, A., Conti, C. M., ... & Serroni, N. (2009). Alexithymia and its relationships with dissociative experiences and Internet addiction in a nonclinical sample. *CyberPsychology & Behavior*, 12(1), 67-69.
- De Leo, J. A., & Wulfert, E. (2013). Problematic Internet use and other risky behaviors in college students: An application of problem-behavior theory. *Psychology of Addictive Behaviors*, 27(1), 133.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1024–1037.
- Değirmenci, E., & Demirli, C. (2019). Çekirdek veya geniş ailede yetişen bireylerde sosyal onay ihtiyacı ile benliğin farklılaşması arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 2(1), 79-95.
- Demirbozan, N. (2019). *Ergenlerde dijital oyun bağımlılığının anne baba tutumu ve benlik saygısıyla ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demiriz, S. ve Öğretir, A. D. (2007). Alt ve üst sosyo-ekonomik düzeydeki 10 yaş çocuklarının anne tutumlarının incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15 (1), 105- 122.

- Dikmen, O. (2019). *Genç erişkinlerde internet bağımlılığı düzeyleriyle sosyal görünüş kaygısı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Dinç, J. (2019). *Lise döneminde benlik saygısı ve bağlanma türleri*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul
- Doğan, A. (2013). *İnternet bağımlılığı yaygınlığı*. (Doktora Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Doğan, T., & Eryılmaz, A. (2013). Benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 107-117.
- Doğru, N., & Peker, R. (2004). Özsaygı geliştirme programının lise dokuzuncu sınıf öğrencilerinin özsaygı düzeylerine etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. XVII (2). 315-328.
- Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., Robins, R. W., Moffitt, T. E., & Caspi, A. (2005). Low self-esteem is related to aggression, antisocial behavior, and delinquency. *Psychological science*, 16(4), 328-335.
- Eftekin, P. (2015). *Ergenlik dönemindeki öğrencilerin internet bağımlılığı ve anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Programları ve Öğretim Bilim Dalı, Kayseri.
- Egger, O., & Rauterberg, M. (1996). *Internet behaviour and addiction*. (Semester thesis) Swiss Federal Institute of Technology, Zurich, 1996).
- Eisenberger, R., Jones, J. R., Stinglhamber, F., Shanock, L., & Randall, A. T. (2005). Flow experiences at work: For high need achievers alone? *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 26(7), 755-775.

- Erden, N. (2019). *Lise öğrencilerinin özgüven düzeyinin internet bağımlılığına etkisi üzerine bir araştırma* (Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, İstanbul.
- Ergül, Ö. (2019). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk dönemi örselenme yaşantıları ile kişilerarası duyarlık ve sosyal onay ihtiyacı arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Muğla.
- Erikson, E.H. (1959). *Identity and the life cycle: selected papers*. International Universities Press.
- Erkan, S. (2019). *Erişkinlerde bulunan anne baba tutumu, benlik saygısı ve problemli internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı İstanbul.
- Erkişi, E. P., & Sağlam, M. (2020). Ergenlerde internet bağımlılığının öz-yeterliğe etkisinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 8(1), 46-71.
- Erözkan, A. (2004). Üniversite öğrencilerinin kişilerarası duyarlılıkları ile reddedilme duyarlılıklarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi*, 5(2), 85-98.
- Erözkan, A. (2005). Üniversite öğrencilerinin kişilerarası duyarlılık ve depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Muğla Üniversitesi SBE Dergisi*, 14, 130-155.
- Erözkan, A. (2009). The predictors of loneliness in adolescents. *Elementary Education Online*, 8(3), 809-819.
- Eşgi, N. (2014). Aile-çocuk internet bağımlılık ölçeğinin türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 22(2), s. 807-839

- Evren C, Dalbudak E, Evren B, & Çiftçi Demirci A. (2014). High risk of internet addiction and its relationship with life time substance use, psychological and behavioral problems among 10th grade adolescents. *Psychiatria Danubina*. 26(4):330-9
- Faunce, W. A. (1984). School achievement, social status, and self-esteem. *Social Psychology Quarterly*, 3-14.
- Fioravanti, G., Dèttore, D., & Casale, S. (2012). Adolescent Internet addiction: testing the association between self-esteem, the perception of Internet attributes, and preference for online social interactions. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(6), 318-323.
- Fleming, P., & Zizzo, D. J. (2011). Social desirability, approval and public good contribution. *Personality and Individual Differences*, 51(3), 258-262.
- Frangos, C. C., Frangos, K. C., & Kiohos, A. (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.
- Frangos, C. C., Frangos, C. C., & Sotiropoulos, I. (2011). Problematic internet use among Greek university students: an ordinal logistic regression with risk factors of negative psychological beliefs, pornographic sites, and online games. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(1-2), 51-58.
- Gadzella, B. M., & Williamson, J. D. (1984). Differences between men and women on selected Tennessee Self-Concept Scales. *Psychological Reports*, 55, 939-942
- Greenfield, D. N. (1999). Psychological characteristics of compulsive Internet use: a preliminary analysis. *CyberPsychology & Behavior*, 2 (5), 403-412.
- Griffiths, M. D. (1996). Internet addiction: an issue for clinical psychology? *Clinical Psychology Forum* ; 9: 32-36.

- Griffiths, M. D. (1999). Internet addiction: Fact or fiction? *The Psychologist*, 12(5), 246–250.
- Griffiths, M. D. (2000). Does Internet and computer “addiction” exist? Some case study evidence. *CyberPsychology & Behavior*, 3, 211–218. doi:10.1089/109493100316067
- Goldberg, I. (1996). *Internet addiction disorder*. Retrieved November, 24, 2004.
- Goldfried, M. R., & Sobocinski, D. (1975). Effect of irrational beliefs on emotional arousal. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43(4), 504.
- Gökçearsan, Ş., & Günbatar, M. S. (2012). Ortaöğrenim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 2(2), 10-24.
- Göller, L. (2010). *Ergenlerin akılcı olmayan inançları ile depresyon-umutsuzluk düzeyleri ve algıladıkları akademik başarılar arasındaki ilişkiler*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Gürel Yılmaz, G. (2009). *Suçta sürüklenen ve suçta sürüklenmeyen ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi), Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gürüz, D & Temel Eğinli, A. (2014). *Kişilerarası İletişim*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık
- Hadlington, L. J. (2015). Cognitive failures in daily life: Exploring the link with internet addiction and problematic mobile phone use. *Computers in Human Behavior*, 51, 75-81.
- Hall, A. S., & Parsons, J. (2001). Internet addiction: College student case study using best practices in cognitive behavior therapy. *Journal of mental health counseling*, 23(4), 312.

- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y. & 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., Baltacı, A. G. Ö., Ömer, Ü. R. E., & Demirbaş, U. P. D. E. (2010). Lise öğrencilerinin utangaçlıklarının algılanan anne baba tutumları ve problem çözme yaklaşımları açısından incelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 21(21), 73-82.
- Hansford, B. C., & Hattie, J. A. (1982). The relationship between self and achievement/performance measures. *Review of Educational Research*, 52(1), 123-142.
- Harman, J. P., Hansen, C. E., Cochran, M. E., & Lindsey, C. R. (2005). Liar, liar: Internet faking but not frequency of use affects social skills, self-esteem, social anxiety, and aggression. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 1-6.
- Harter, S. (1993). Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents. In *Self-esteem* (pp. 87-116). Springer, Boston, MA.
- Hebert, J. R., Ma, Y., Clemow, L., Ockene, I. S., Saperia, G., Stanek III, E. J., Merriam, P. A & Ockene, J. K. (1997). Gender differences in social desirability and social approval bias in dietary self-report. *American journal of epidemiology*, 146(12), 1046-1055.
- Holden, C. (2001). 'Behavioral' addictions: Do they exist? *Science*, 294(5544), 980-982.
- Horzum, M. B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi, *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 36(159), (s. 56 – 68).
- Huta, V., & Hawley, L. (2010). Psychological strengths and cognitive vulnerabilities: Are they two ends of the same continuum or do they have independent relationships with well-being and ill-being?. *Journal of Happiness Studies*, 11(1), 71-93.

- Işık, U. (2007). *Medya bağımlılığı teorisi doğrultusunda internet kullanımının etkileri ve internet bağımlılığı*. (Doktora Tezi), Selçuk Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Jackson, L. A., Von Eye, A., Biocca, F. A., Barbatsis, G., Fitzgerald, H. E., & Zhao, Y. (2003). Personality, cognitive style, demographic characteristics and Internet use- Findings from the HomeNetToo project. *Swiss Journal of Psychology/Schweizerische Zeitschrift für Psychologie/Revue Suisse de Psychologie*, 62(2), 79.
- Jang, K.S., Hwang, S.Y., Choi, J.Y. (2008). Internet addiction and psychiatric symptoms among Korean adolescents. *Journal of School Health*. 78(3):165-71.
- Johansson, A., & Götestam, K. G. (2004). Internet addiction: characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12–18 years). *Scandinavian Journal of Psychology*, 45(3), 223-229.
- Jordan, C. H., Zeigler-Hill, V., & Cameron, J. J. (2020). Self-esteem. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, 4738-4748.
- Kalaycı, Ş. (2017). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri* (Vol. 8). Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Karaaslan, A. (1993). Öğrenci hemşirelerin benlik saygısı düzeyleri ve bunu etkileyen etmenlerin incelenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*. 9, no. 2: 21-31.
- Karaboğa, M. (2011). *Çocuklarda bağlanma şekilleri ve benlik saygısının aleksitimi üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tokat.
- Karaca, M. B. (2019). *İnternet bağımlılığının, yenilik arama ve risk alma davranışları ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi), Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Gaziantep.

- Karagülle, F. C. (2019) *İçe dönük/ dışa dönük kişilik özelliği ve internet bağımlılığının internette satın alma davranışına etkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), On Dokuz Mayıs Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Karahan, T. F. Sardoğan, M. E., Şar, A. H., Ersanlı, E., Kaya, S. N. ve Kumcağız, H. (2004). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiler, *On Dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, ss.18,27,39.
- Karaşar, B. (2014). Öğretmen adaylarının bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3 (1), 27-49
- Karaşar, B. ve Öğülmüş, S. (2016). Üniversite öğrencilerinde sosyal onay ihtiyacı ve psikolojik belirtilerin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32, 97-121.
- Kaya, Z. (2011). *Madde kullanan ve kullanmayan ergenlerin kişilik özellikleri ve benlik saygısı açısından karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Kell, H. J. (2009). *Approval motivation and situational judgment tests: the role of personality and implicit trait policies*. (Master's Thesis. Rice University). Retrieved from <http://scholarship.rice.edu/handle/1911/61901>.
- Kim, K., Ryu, E., Chon, M. Y., Yeun, E. J., Choi, S. Y., Seo, J. S., & Nam, B. W. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: a questionnaire survey. *International journal of nursing studies*, 43(2), 185-192.
- Kim, H. K., & Davis, K. E. (2009). Toward a comprehensive theory of problematic Internet use: Evaluating the role of self-esteem, anxiety, flow, and the self-rated importance of Internet activities. *Computers in Human Behavior*, 25(2), 490-500.

- Kim, Y. H., Chiu, C. Y., Cho, S., Au, E. W., & Kwak, S. N. (2014). Aligning inside and outside perspectives of the self: A cross-cultural difference in self-perception. *Asian Journal of Social Psychology*, 17(1), 44-51.
- Kim, B. N., Park, S., & Park, M. H. (2017). The relationship of sexual abuse with self-esteem, depression, and problematic internet use in Korean adolescents. *Psychiatry investigation*, 14(3), 372.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York, NY: Guilford.
- Ko, C.H., Yen, J.Y., Chen, C. C, Chen, S.H, Wu, K., Yen, C.F. (2006). Tridimensional personality of adolescents with internet addiction and substance use experience. *The Canadian Journal of Psychiatry*. 51(14):887-94.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Lin, H. C., & Yang, M. J. (2007). Factors predictive for incidence and remission of internet addiction in young adolescents: a prospective study. *CyberPsychology & Behavior*, 10(4), 545-551.
- Koch, W. H., & Pratarelli, M. E. (2004). Effects of intro/extraversion and sex on social internet use. *North American Journal of Psychology*, 6(3).
- Korkmaz, M. (1996). *Yetişkin örneklem için bir benlik saygısı ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Korkmaz, Y. (2017). Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Depresyon ve Anksiyete Üzerine Etkisi. *Gece Kitaplığı. İstanbul*.
- Koronczai, B., Kökönyei, G., Urbán, R., Kun, B., Pápay, O., Nagygyörgy, K., Griffiths, M.D. and Demetrovics, Z. (2013). The mediation effect of self-esteem, depression and anxiety between satisfaction with body appearance and problematic Internet use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 39(4), 259-265.

- Köksal, E. N. (2016). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi öğrencilerinde sigara, alkol, madde kullanım sıklığının ve etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi*. (Tıpta Uzmanlık Tezi), Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American psychologist*, 53(9), 1017.
- Kubey, R.W., Lavin, M.J., & Barrow, J.R. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: early findings. *Journal of Communication* 51:366–382.
- Kunal, O. (2014). *Benlik Saygısı, Yaşam İçin Bir Pasaport*. İstanbul: Yapı Kredi.
- Kurtaran, T. (2008). *İnternet bağımlılığını yordayan değişkenlerin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Kutlu, M., & Soğukpınar, B. U. E. (2015). Rehber öğretmenlerin benlik saygısı ile mesleki benlik saygısı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi/Examination of self esteem and professional self esteem levels of guidance teachers in terms of some variables. *e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 84-101.
- Larsen, K. S., Martin, H. J., Ettinger, R. H., & Nelson, J. (1976). Approval seeking, social cost and aggression: a scale and some dynamics. *Journal Of Psychology*, 94, 3-11.
- Lawrence, D. (2000). *Building Self-Esteem With Adults Learners*. Thousand Oaks, CA: Paul Chapman
- Leary, M. R., & Downs, D. L. (1995). Interpersonal functions of the self-esteem motive. In *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 123-144). Springer, Boston, MA.
- Leite, W. L. & Beretvas, S. N. (2005). Validation of scores on the Marlowe Crowne social desirability scale and the balanced inventory of desirable responding. *Educational and Psychological Measurement*. 65, 140-154.

- Lengel, L., Tomic, A. & Thurlow, C. (2004). Computer mediated communication: Social interaction and the internet, *Sage Publications*, incorporated. London.
- Liu, T. C., Desai, R. A., Krishnan-Sarin, S., Cavallo, D. A., & Potenza, M. N. (2011). Problematic Internet use and health in adolescents: data from a high school survey in Connecticut. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 72(6), 836.
- Lockett, C. T., & Harrell, J. P. (2003). Racial identity, self-esteem, and academic achievement: Too much interpretation, too little supporting data. *Journal of Black Psychology*, 29(3), 325-336.
- Longmore, M.A., De Maris, A. (1997). Perceived inequity and depression in intimate relationships: the moderating effect of self-esteem. *Social Psychology Quarterly* 60:172-84.
- MacDonald, G., Saltzman, J. L., & Leary, M. R. (2003). Social approval and trait self-esteem. *Journal of research in personality*, 37(2), 23-40.
- Masterson, P. (1971). *Atheism and Alienation a Study of the Philosophical Sources of Contemporary Atheism*. New York: University of Notre Dame Press.
- McClelland, D. C. (1987). *Human motivation*. CUP Archive.
- McLeod, S. (2007). Maslow's hierarchy of needs. *Simply psychology*, 1, 1-8.
- McNeese-Smith, D. K. (1999). The relationship between managerial motivation, leadership, nurse outcomes and patient satisfaction. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 20(2), 243-259.
- Mehroof, M., Griffiths, M.D. (2010). Online gaming addiction: the role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 13(3):313-6.

- Mızrak, F. (2015). *Pozitif psikoloji ve sosyal karşılaştırma teorisinden yararlanılarak geliştirilen benlik saygısı geliştirme modelinin benlik saygısına etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Fatih Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Monacis, L., De Palo, V., Griffiths, M. D., & Sinatra, M. (2017). Exploring individual differences in online addictions: The role of identity and attachment. *International journal of mental health and addiction*, 15(4), 853-868.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16(1), 13-29
- Morahan-Martin, J. & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 19, 659-671.
- Morgan, C.T. (2011). *Psikolojiye giriş*. (ilk basım 1981) (Çev. Sirel Karakaş, Rükzan Eski). Konya: Eğitim Kitabevi Yayınları.
- Mutlu, H. (2018). *18-26 yaş arası üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının uyku bozukluğu, depresyon ve dikkat eksikliği ile olan ilişkisinin araştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Mutlu, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığını yordayan psikososyal değişkenler*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Myers, J. E., Willse, J. T., & Villalba, J. A. (2011). Promoting self-esteem in adolescents: the influence of wellness factors. *Journal of Counseling & Development*, 89(1), 28-36.
- Nalwa, K., & Anand, A. P. (2003). Internet addiction in students: A cause of concern. *CyberPsychology & Behavior*, 6(6), 653-656.

- Naseri, L., Mohamadi, J., Sayehmiri, K., & Azizpoor, Y. (2015). Perceived social support, self-esteem, and internet addiction among students of Al-Zahra University, Tehran, Iran. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 9(3).
- Neff, K.D. (2011). Self-compassion, self-esteem and well-being. *Social and Personality Psychology Compass* 5/1 (2011): 1–12, 10.1111/j.1751-9004.2010.00330.
- O'brien, R. M. (2007). A caution regarding rules of thumb for variance inflation factors. *Quality & quantity*, 41(5), 673-690.
- Oktan, V., & Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 543-556.
- Ottekin, N. (2009). *Ailelerinden ayrı olarak öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı, Konya.
- Öcal Yüceol, S. E. (2016). *Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ile ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler* (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı: İnternet'in Psikolojisini Anlamak Ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Ögel, K. (2014). *İnternet Bağımlılığı*. İstanbul : Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Ögel, K. (2017). *Bağımlılık Ve Tedavisi Temel Kitabı*. İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık.
- Özan, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde DEHB belirtileri ile emosyonel regülasyon ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

- Özkan, İ., (1994). *Benlik Saygısını Etkileyen Etkenler*. Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi, 3(3), 4-9.
- Özkaya, K. (2019). *Genç yetişkinlerde ebeveyn duygusal erişebilirlik ve algılanan ebeveynlik biçiminin benlik saygısı ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Özer, P. S., & Topaloğlu, T. (2008). Motivasyonda kapsam kuramları. *Liderlik ve Motivasyon Geleneksel ve Güncel Yaklaşımlar* (Ed. Serinkan, C.) Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 83-104.
- Papacharissi, Z., & Rubin, A. M. (2000). Predictors of Internet use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 44(2), 175-196.
- Park, S., Kang, M. & Kim, E. (2014). Social relationship on problematic use (PIU) among adolescents in South Korea: a mediation model of self-esteem and self-control. *Computers in Human Behavior*, 38, 349-357.
- Pawlak, C. (2002). Correlates of internet use and addiction in adolescents. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities & Social Sciences*, 63(5-A), 1727.
- Pişkin M. (2003). *Özsaygı Geliştirme Eğitimi*. Editör: Yıldız Kuzgun. İç: İlköğretimde Rehberlik. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Raba, S. (2019). *Üniversite öğrencilerinde kişiler arası bağımlılık ile utandırılma korkusu aidiyet duygusu ve sosyal onay ihtiyacı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Rashotte, L. (2007). Social influence. *The Blackwell encyclopedia of sociology*.
- Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Tracy, J. L., Gosling, S. D., & Potter, J. (2002). Global self-esteem across the life span. *Psychology and aging*, 17(3), 423.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2013). *Organizational behavior* (Vol. 4). New Jersey: Pearson Education.

- Rosenberg, M. (1965a). Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE). *Acceptance And Commitment Therapy Measures Package*, 61, 52-65.
- Rosenberg, M. (1965b). *Society and the Adolescent Self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. *American Sociological Review*, 141-156.
- Sabırlı, B. (2018). *Üniversite öğrencilerindeki akıllı telefon kullanım sıklığının benlik saygısı ve çeşitli değişkenlerle ilişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Sağlan, R. (2019). *Adolesanlarda internet bağımlılığı ve sosyal fobi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*. (Tıpta Uzmanlık Tezi). Osmangazi Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Eskişehir.
- Sally, L. P. M. (2006). *Prediction of internet addiction for undergraduates in Hong Kong*. Baptist University, UMI Dissertation Information Service. Hong Kong
- Sargın, N. (2013). Üniversite öğrencilerinin internete yönelik tutumları ve problemleri internet kullanımları. *Turkish Journal of Education*, 2(2), 44-53.
- Sarıçayır, D. (2019). *Öğretmenlerin ve öğrencilerin bilişim teknolojileri yeterlikleriyle internet bağımlılığının incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Satow, K. L. (1975). Social approval and helping. *Journal of Experimental Social Psychology*, 11(6), 501-509.
- Saygılı, G., Kesecioğlu, T.İ. & Kırıktaş, H. (2015). Eğitim düzeyinin benlik saygısı üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 210-217.

- Sayılı, U. (2019). *İstanbul ili Silivri ilçesi lise öğrencilerinde internet bağımlılığı düzeyinin ve ilişkili faktörlerin değerlendirilmesi*. (Tıpta Uzmanlık Tezi). İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, İstanbul.
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim, Konya.
- Seabra, L., Loureiro, M., Pereira, H., Monteiro, S., Marina Afonso, R., & Esgalhado, G. (2017). Relationship between Internet addiction and self-esteem: *Cross-cultural study in Portugal and Brazil. Interacting with Computers*, 29(5), 767-778.
- Sel, Ş. (2016). *Üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Fakültesi, İstanbul.
- Servidio, R., Gentile, A., & Boca, S. (2018). The mediational role of coping strategies in the relationship between self-esteem and risk of Internet addiction. *Europe's journal of psychology*, 14(1), 176.
- Sevinç, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile duyguları ifade etme ve düşünme ihtiyacı arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.
- Seyhan, D. & Zincir, H. (2009). Tutuklu hükümlü gençlerin benlik saygısı düzeyleri ile aile özelliklerinin incelenmesi ve aralarındaki korelasyonun belirlenmesi. *Aile ve Toplum Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi*, 11(5), 7- 24.
- Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck, P. E., Khosla, U. M., & McElroy, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*. 57(1):267-72.

- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., & Shaw, M., & Black, D. W. (2008). Internet addiction. *CNS drugs*, 22(5), 353-365.
- Shek, D. T., Sun, R. C., & Yu, L. (2013). *Internet addiction*. In Neuroscience in the 21st century (pp. 2775-2811). Springer New York.
- Shields, M. K., & Behrman, R. E. (2000). Children and computer technology: Analysis and recommendations. *The Future of Children*. 10(2):4-30.
- Sırakaya, M. & Seferoglu, S. S. (2013). Öğretmen adaylarının problemlı internet kullarımlarının incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(1), 356-368.
- Sinclair, S. J., Blais, M. A., Gansler, D. A., Sandberg, E., Bistis, K., & LoCicero, A. (2010). Psychometric properties of the Rosenberg Self-Esteem Scale: overall and across demographic groups living within the United States. *Eval Health Prof*. 33(1):56–80. doi: [10.1177/0163278709356187](https://doi.org/10.1177/0163278709356187)
- Siyez, D. M. (2015). Üniversite öğrencilerinde onay bağımlılığı ve empatinin sosyal fayda aracılığıyla aşırı internet kullanımına etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 30-36.
- Smith, C. P., Atkinson, J. W., McClelland, D. C., & Veroff, J. (Eds.). (1992). *Motivation and personality: Handbook of thematic content analysis*. Cambridge University Press.
- Spencer, S. (2005). *Rational emotive behavior therapy: it's (sic) effectiveness with children*. (Master's thesis) University of Wisconsin, Stout.
- Sonkur, A. (2014). *İnternet bağımlılığının depresyon, tepki biçimleri, düşünce baskılama, endişe ve üst bilişle etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Van.

- Sosik, J. J., & Dinger, S. L. (2007). Relationships between leadership style and vision content: The moderating role of need for social approval, self-monitoring, and need for social power. *The Leadership Quarterly*, 18(2), 134-153.
- Soy, İ. T., & Kocataş, S. (2020). Madde bağımlılığı tanısı almış bireylerde benlik saygısı ve sosyal dışlanma algıları arasındaki ilişki. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 36(2), 73-86.
- Soydan, Z. M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. & Çakır, Z. (2009). Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3' ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 75-84.
- Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and anxiety*, 17(4), 207-216.
- Stetsenko, A., Little, T. D., Gordeeva, T., Grasshof, M., & Oettingen, G. (2000). Gender effects in children's beliefs about school performance: A cross- cultural study. *Child Development*, 71, 517-527.
- Stringer, S. J., Reynolds, G. P., & Simpson, F. M. (2003). Collaboration between Classroom teachers and a school counselor through literature circles: Building self-esteem. *Journal of Instructional Psychology*, 30, 69-76.
- Suler, J. (1996). Mental imagery in the organization and transformation of the self. *Psychoanalytic Review*, 83(5), 657-672.
- Suler, J. R. (1999). To get what you need: healthy and pathological Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 385-393.
- Sun, P., Johnson, C. A., Palmer, P., Arpawong, T. E., Unger, J. B., Xie, B., ... & Sussman, S. (2012). Concurrent and predictive relationships between compulsive internet use and substance use: findings from vocational high school students in China and

the USA. *International journal of environmental research and public health*, 9(3), 660-673.

Şahin, C. (2011). An analysis of internet addiction levels of individuals according to various variables. *Turkish Online Journal Of Educational Technology-TOJET*, 10(4), 60-66.

Şenormancı, G. (2013). *İnternet bağımlılığı tanısı konan hastalarda bağlanma ve aile işlevleri*. (Tıpta Uzmanlık Tezi) Türkiye Kamu Hastaneleri Kurumu İstanbul Bakırköy Bölgesi Kamu Hastaneleri Birliği Genel Sekreterliği, İstanbul.

Şenormancı, Ö., Konkan, R., & Sungur, M. Z. (2010). İnternet bağımlılığı ve bilişsel davranışçı terapisi. *Psychiatry*, 11, 261-268.

Şenormancı, Ö., Konkan, R., Güçlü, O., & Şenormancı, G. (2012). The level of depression, self-esteem and social phobia in patients with internet addiction. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 22(1), S22.

Şenormancı, Ö., Konkan, R., Güçlü, O., Şenormancı, G. & Sungur, M. Z. (2013). Ruminatif yanıt biçimi ve fonksiyonel olmayan tutumların majör depresyonla ilişkisi. *Düşünen Adam: The Journal Of Psychiatry And Neurological Sciences*, 26, 239-247.

Şimşek, M., Akgemci, T., & Çelik, A. (2011). *Davranış Bilimlerine Giriş ve Örgütlerde Davranış*, 7.Baskı, Ankara: Gazi Kitabevi.

Tarhan, N. ve Nurmedov, S. (2011). *Bağımlılık: Sanal veya gerçek*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Tarı Cömert, I. (2010). *Diğer bağımlılıklar: bilgisayar ve internet bağımlılığı*. Ed: Ögel K. Sigara, Alkol ve Madde Kullanım bozuklukları: Tanı, Tedavi ve Önleme. İstanbul: Yeniden Yayınları. 15-27.

- Tayfur, C. (2019). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık düzeyi ile benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Taylor, P., Peplau, L. A. & Sears, D. O. (2010). *Sosyal psikoloji*. (Çev. A. Dönmez), Ankara: İmge Kitabevi.
- Tekin, A., Yetkin, A., Adıgüzel, S., & Akman, H. (2018). Evaluation of Stroop and Trail-Making Tests performance in university students with internet addiction. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 19(6), 593-598.
- Thatcher, A. & Goolam, S., (2005). Defining the South African internet "addict": Prevalence and biographical profiling of problematic internet users in South Africa. *South African Journal of Psychology*. 35/4; 766-792.
- Temel, Z. F. & Aksoy, B. A. (2001). *Ergen ve Gelişimi*. Ankara: Nobel.
- Terzioğlu, B. C. (2017). *İnternet bağımlılığının yordayıcıları olarak duygusal zeka ve kişilerarası problem çözme* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Tesser, A. 1988. Toward a self-evaluation maintenance model of social behavior. 181-227 in *Advances in Experimental Social Psychology*, edited by Leonard Berkowitz. Academic Press.
- Tezcan, B. (2009). *Obez bireylerde benlik saygısı, beden algısı ve travmatik geçmiş yaşantılar*. (Tıpta Uzmanlık Tezi), T.C. Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.
- Treadway, D. C., Hochwarter, W. A., Kacmar, C. J., & Ferris, G. R. (2005). Political will, political skill, and political behavior. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 26(3), 229-245.

- Treuer, T., Fabian, Z. & Füredi, J. (2001). Internet addiction associated with features of impulse control disorder: is it a real psychiatric disorder? *Journal of Affective Disorders*, 66(2-3), 283.
- Truzoli, R., Osborne, L. A., Romano, M., & Reed, P. (2016). The relationship between schizotypal personality and internet addiction in university students. *Computers in Human Behavior*, 63, 19-24.
- Tohumcu, U. M. (2018). *İnternet ve akıllı telefon bağımlılığı ile benlik saygısı ve yalnızlık arasındaki ilişkinin çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Tokmak, İ., Turgut, H., & Öktem, Ş. (2013). Turizm ve otelcilik öğrencilerinin sosyotropik-otonomik kişilik özelliklerinin iletişim becerilerine etkisi. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 24(1), 83-95.
- Topal, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve ilişkili faktörlerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, İstanbul.
- Tözün, M. (2010). Benlik saygısı. *Actual Medicine*, 52-57.
- Tsai, C. C., & Lin, S. S. (2001). Analysis of attitudes toward computer networks and Internet addiction of Taiwanese adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 373-376.
- Tunç E. (2019). *Koroner anjiyografiye girecek hastaların işlem ile ilgili bilgili olma durumlarına göre algılanan stres ve anksiyete düzeylerinin belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) Ondokuz Mayıs Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Tunç, T. (2011). *Benlik saygısı ve kaygının çatışma yönetim stilleri üzerindeki etkileri: bir üniversite hastanesi örneği*, (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

- Turan, R. T. (2015). *Başkent üniversitesi öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve ilişkili faktörler*. (Tıpta Uzmanlık Tezi). Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara
- Turan, R. (2018). *Üniversite öğrencilerinde gönül ilişkisinde şiddete yönelik tutumlar ile toplumsal cinsiyet rolleri, bağlanma boyutları, benlik saygısı ve sosyal onay arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek Lisan Tezi), Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Turanlı, P. (2010). *Orta yetişkinlikte evlilik uyumu ile benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin saptanması* (Yüksek Lisans Tezi), Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tutkun, Ö.F. (2011). İnternet access, use and sharing levels among students during the teaching-learning process. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10(3), 152-160.
- Twenge, J. M. (2006). *Generation Me: Why today's young people are more confident, assertive, entitled—and more miserable than ever before*. New York: Free Press.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2001). Age and birth cohort differences in self esteem: A cross-temporal meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 5, 321–344.
- Twenge, J. M., & Im, C. (2007). Changes in the need for social approval, 1958–2001. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 171-189.
- Twenge, J. M. & Campbell, S. M. (2008). Generational differences in psychological traits and their impact on the workplace. *Journal of Managerial Psychology*, 23 (8), 862-877.
- Ulusoy, Y., & Duy, B. (2013). Öğrenilmiş iyimserlik psiko-eğitim uygulamasının öğrenilmiş çaresizlik ve akılcı olmayan inançlar üzerindeki etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri • Educational Sciences: Theory & Practice* - 13(3) • 1431-1446 DOI: 10.12738/estp.2013.3.1469

- Uslu, S., Yazıcı, K., & Geçgel, Ş. (2019). Sosyal Bilgiler Öğretmen Adaylarının Sosyal Onay İhtiyaçlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Journal of Kirsehir Education Faculty*, 20(3).
- Usta, H. (2020). *Ergenlerde internet bağımlılığı düzeyleri ile depresyon ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Usta, S.(2017). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve duygusal zeka arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) Beykent Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Uşaklı, H. (2006). *Drama temelli grup rehberliğinin ilköğretim v. sınıf öğrencilerinin arkadaşlık ilişkileri, atılganlık düzeyi ve benlik saygısına etkisi*. (Doktora Tezi) Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İlköğretim Bölümü, Sınıf Öğretmenliği Programı, İzmir.
- Uysal, Ç. Z. (2019). *Üniversite öğrencilerinde alkol ve madde kullanımının anne-baba tutumu, benlik saygısı ve sosyal destekle ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Uzday, İ. T. (2009). Madde bağımlılığının tarihçesi, tanımı, genel bilgiler ve bağımlılık yapan maddeler. *Türk Eczacıları Birliği Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 21- 22, 5-15.
- Ümmet, D. & Ekşi, F. (2016). Türkiye'deki genç yetişkinlerde internet bağımlılığı: Yalnızlık ve sanal ortam yalnızlık bağlamında bir inceleme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(1) 29-53.
- Walker, L. J. (1984). Sex differences in the development of moral reasoning: A critical review. *Child development*, 677-691.
- Wang, W. (2001). Internet dependency and psychosocial maturity among college students. *International Journal of Human Computer Studies*. c. 55. s. 6: 919-938.

- Weinrach, S. G. (2006). Nine experts describe the essence of rational-emotive therapy while standing on one foot. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 24(4), 217-232.
- Whang, L. S. M., Lee, S., & Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on internet addiction. *Cyberpsychology & behavior*, 6(2), 143-150.
- Widyanto, L., & McMurren, M. (2004). The psychometric properties of the internet addiction test. *Cyberpsychology & behavior*, 7(4), 443-450.
- Winter, D. G. (1992). *Power motivation revisited*. In C. P. Smith, J. W. Atkinson, D. C. McClelland, & J. Veroff (Eds.), *Motivation and personality: Handbook of thematic content analysis* (p. 301-310). Cambridge University Press.
<https://doi.org/10.1017/CBO9780511527937.022>
- Yahşı, A. (2018). *Lise öğrencilerinde sosyal onay ihtiyacı ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Yaka, A. İ. (2011). *Bağlanma, erken döneme yönelik şemalar, öz-yönetim ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi. Ankara.
- Yalçınkaya, M., Taner, M., & Demirci, E. (2019). Ergenlerde sosyal onay ve iyilik hallerinin incelenmesi. *Folklor/Edebiyat*, 25(97), 716-729.
- Yamaguchi, I. (2003). The relationships among individual differences, needs and equity sensitivity. *Journal of Managerial Psychology*.
- Yang, S. C. & Tung, C. J. (2007). Comparison of internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23, 79-96.

- Yaygır, C. (2018). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Yen, C. F., Chou, W. J., Liu, T. L., Yang, P., & Hu, H. F. (2014). The association of Internet addiction symptoms with anxiety, depression and self-esteem among adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Comprehensive psychiatry*, 55(7), 1601-1608.
- Yen, J. Y., Ko, C. H., Yen, C. F., Chen, S. H., Chung, W. L., & Chen, C. C. (2008). Psychiatric symptoms in adolescents with Internet addiction: Comparison with substance use. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 62(1), 9-16.
- Yen, J. Y., Ko, C. H., Yen, C. F., Wu, H. Y., & 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(1), 93-98.
- Yeşilyaprak, B. (2000). *Eğitimde Rehberlik Hizmetleri*. Nobel Yayınevi. Ankara.
- Yıldırım, M.S. (2016). *Ergenlerde internet bağımlılığının obezite ve benlik saygısı ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldırım, C. (2018). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin internet bağımlılığı ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul
- Yıldırım, M. S., Sevincer, G. M., Kandeger, A., & Afacan, C. (2018). Investigation of the relationship between risk of Internet addiction, food addiction, and self-esteem in high school students. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 31(2), 187.
- Yıldız, M.C. & Bölükbaş, K. (2005). *İnternet Kafeler, Gençlik ve Sosyal Sapma, İnternet ve Toplum*. Ankara: Anı.

- Yıldız, O. (2016). *Ergenlerde internet bağımlılığı ve benlik saygısı ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul
- Yiğit, H. (2010). *Ergenlerin benlik saygılarının yaşam doyumu ve bazı özlük nitelikleri açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Younes, F., Halawi, G., Jabbour, H., El Osta, N., Karam, L., Hajj, A., & Rabbaa Khabbaz, L. (2016). Internet addiction and relationships with insomnia, anxiety, depression, stress and self-esteem in university students: A cross-sectional designed study. *PloS one*, 11(9), e0161126.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2006). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.
- Young, K. S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79, 899-902.
- Young, K. S. (1997). What makes the Internet addictive: Potential explanations for pathological Internet use. *In 105th annual conference of the American Psychological Association*, 15, 12-30.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K. S. (1999). Internet Addiction: Symptoms, Evaluation And Treatment. *Innovations in Clinical Practice: A Source Book*. c. 17: 19-31.
- Young, K.S. (2007). "Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications", *CyberPsychology and Behavior*, 10(5), 671-679.
- Young, K. S. (2009). Internet addiction: Diagnosis and treatment considerations. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39(4), 241-246.

- Young, K. S., & Abreu, C. N. (2010). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. New York: Hamilton, Castleton.
- Young, K. S. & Case, C. J. (2004). Internet Abuse in the Workplace: New Trends in Risk Management. *CyberPsychology and Behavior*, 7/1. 105-111.
- Young, K. S., & De Abreu, C. N. (2011). Internet addiction. *A handbook and guide to evaluation*.
- Young, K. S., & Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *Cyberpsychology & behavior*, 1(1), 25-28.
- Yörükan, T. (2000). *Bireysel Psikolojisi, Sosyal Roller ve Kişilik*. A. Adler (Çev). Ankara:Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Yörükoğlu, A. (2000). *Genlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar* (11. Basım). İstanbul: Özgür.
- Yücelten, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul
- Zehir, A. K. (2019). *Yetişkinlerde problemlı internet kullanımı ve internet bağımlılığını yordayan faktörler*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul

EKLER
Ek 1
Demografik Bilgi Formu

1. Yaşınız

(.....)

2. Cinsiyetiniz

() Kadın

() Erkek

3. Akademik Durumunuz

() İlköğretim

() Lise

() Önlisans/Lisans

() Yüksek Lisans

() Doktora

4. Şu anki ilişki durumunuz

() Bekar

() İlişkisi var

() Evli

() Boşanmış

() Dul

5. İnternette günlük geçirdiğiniz süre ne kadardır?

() 0-2 saat

() 3-5 saat

() 6-8 saat

() 9-11 saat

() 12 saat ve üzeri

6. İnterneti daha çok hangi amaçla kullanıyorsunuz?

() Eğlence (Oyun, Dizi, Müzik)

() İletişim (Sohbet)

() Bilgi Kaynağı (Haber, Akademik)

() Sosyal Medya (Instagram, Twitter vb.)

() Boş zaman değerlendirme

() İş hayatı

7. Size göre internete bağılılık düzeyiniz hangisine uyar?

() Hiç bağılı değilim.

() İnternetle ilgili aktivitelere çok bağılıyım.

() Bağılı değilim, internet benim için hobi.

() İnternetsiz bir yaşam düşünemiyorum.

8.Sabah kalkar kalkmaz telefonunuzdan veya bilgisayarınızdan internete bağlanma durumunuz aşağıdakilerden hangisine uymaktadır?

- () Uyanır uyanmaz doğrudan telefon ve internete bakarım.
- () Diğer işlerimi bitirdikten sonra telefon ve internetle uğraşırım.
- () Sabahları internetle uğraşmam.



Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri

MADDE 1

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 2

4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim. a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 3

6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 4

7. Genel olarak kendimden memnunum.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 5

8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 6

9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

Ek 3

YOUNG İNTERNET BAĞIMLILIĞI TESTİ - KISA FORMU (YİBT-KF)

AÇIKLAMA: Lütfen aşağıdaki sorularda belirtilen durumları hangi sıklıkta yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen her soru için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir soruyu boş bırakmayınız.

1-Hiçbir zaman, 2-Nadiren, 3-Bazen, 4-Sıklıkla, 5-Her zaman

	1	2	3	4	5
1. Hangi sıklıkta planladığınızdan daha fazla internette kalırsınız?	☐	☐	☐	☐	☐
2. Hangi sıklıkta ailenizle ilgili işleri ihmal ederek internette daha fazla zaman harcarsınız?	☐	☐	☐	☐	☐
3. Okul veya ders ile ilgili çalışmalarınız hangi sıklıkta internette harcadığınız süre yüzünden zarar görmektedir?	☐	☐	☐	☐	☐
4. Birileri internette ne yaptığınızı sorduğunda hangi sıklıkta sır gibi saklar veya savunmaya geçersiniz?	☐	☐	☐	☐	☐
5. Birileri siz internette iken canınızı sıkarsa hangi sıklıkta onları tersler, onlara bağırır ve öfkeli davranırsınız?	☐	☐	☐	☐	☐
6. Hangi sıklıkta gece internette harcadığınız süre yüzünden uykusuz kalırsınız?	☐	☐	☐	☐	☐
7. İnternete bağlı değilken hangi sıklıkta internetle avunur veya internete bağlı olduğunuz hayalini kurarsınız?	☐	☐	☐	☐	☐
8. İnternette iken hangi sıklıkta kendinizi 'birkaç dakika daha' derken bulursunuz?	☐	☐	☐	☐	☐
9. Hangi sıklıkta internette harcadığınız zamanı azaltmak için uğraşırsınız ve başarısız olursunuz?	☐	☐	☐	☐	☐
10. Ne kadar süre internette olduğunuzu hangi sıklıkta saklamaya çalışırsınız?	☐	☐	☐	☐	☐
11. Hangi sıklıkta başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman harcamayı tercih edersiniz?	☐	☐	☐	☐	☐
12. İnternete bağlanamadığınızda hangi sıklıkta kendinizi bunalımda, karamsar ve sinirli hissedip, internete bağlandığınızda bu şikayetlerinizin hemen geçtiğini görürsünüz?	☐	☐	☐	☐	☐

Ek 4

SOSYAL ONAY İHTİYACI ÖLÇEĞİ

Aşağıda yer alan maddeler sizlerin çeşitli sosyal durumlardaki tutumlarınıza yöneliktir. Aşağıda yer alan maddeleri dikkatlice okuyup, kendinize en uygun gelen seçeneği işaretleyiniz.

		Tamamen katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
1	Başkaları tarafından onaylanmadığımda kendimi değersiz hissederim.	5	4	3	2	1
2	Sosyal ortamlarda hata yapmaktan korkarım.	5	4	3	2	1
3	Bir kişi benimle ilgili olumsuz bir tutuma sahipse, o kişinin tutumunu olumlu hale getirmek için çabalarım.	5	4	3	2	1
4	Başkalarına danışmadan bir işe başlamakta zorlanırım.	5	4	3	2	1
5	Davranışlarımın başkaları tarafından nasıl değerlendirildiğiyle ilgili kaygılanırım.	5	4	3	2	1

6	Başkaları beni olumsuz değerlendirdiğinde incinirim.	5	4	3	2	1
7	Başkaları üzerinde nasıl bir izlenim oluşturduğum benim için önemlidir.	5	4	3	2	1
8	Eleştiri almaktan kaçınırım.	5	4	3	2	1
9	Davranışlarımın, başkaları tarafından onaylanması benim için önemlidir.	5	4	3	2	1
10	Doğru olmadığına inansam bile, çoğunluğun kabul ettiği görüşlere itiraz etmekten kaçınırım.	5	4	3	2	1
11	Başkalarının davranışlarından çabuk etkilenirim.	5	4	3	2	1
12	Düşüncelerimin, başkaları tarafından onaylanması benim için önemlidir.	5	4	3	2	1
13	Başkaları tarafından sevilmediğim düşüncesini beni rahatsız eder.	5	4	3	2	1
14	Reddedilmeyi utanç verici bulurum.	5	4	3	2	1
15	Olumsuz yönlerimi gizlemeyi tercih ederim.	5	4	3	2	1
16	Olumlu yönlerimi ön plana çıkartmaya çalışırım.	5	4	3	2	1
17	Olumsuz duygularımı onaylanmayacağım korkusuyla saklarım.	5	4	3	2	1
18	Başkalarının onaylamayacağı şeylerden kaçınırım.	5	4	3	2	1
19	Beğenilmek ve takdir edilmek için çaba harcarım.	5	4	3	2	1
20	Eğer bir espriye başkaları gülüyorsa, kişisel olarak komik bulmasam bile ben de gülümserim.	5	4	3	2	1
21	Aldığım kararlarda başkalarının beklentileri etkili olur.	5	4	3	2	1

22	Başkaları tarafından onaylanmayan hareketlerimi düzeltmeye çalışırım.	5	4	3	2	1
23	Başkalarının beni olumsuz bir şekilde değerlendirmemesi için davranışlarıma dikkat ederim.	5	4	3	2	1
24	Onaylanıp onaylanmadığımı anlamak için insanların yüz ifadelerine dikkat ederim.	5	4	3	2	1
25	Başkalarının ne diyeceğini düşünerek kendi isteklerimden vazgeçerim.	5	4	3	2	1



ÖZGEÇMİŞ

Seren Hacıbayramoğlu, 2016 yılında İstanbul Arel Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümünden mezun olmuştur. 2018 yılında İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisansına başlamıştır. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi ve İstanbul Üniversitesi Çapa Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalında, BÜMED MEÇ Anaokulunda stajyer psikolog olarak görev almıştır. Mind and More Danışmanlık Şirketi'nde psikolog olarak görev almıştır. Bilişsel Davranışçı Terapi Eğitimi almıştır.