

# *Journal of Social Sciences and Education*

## **The Relationship Between Internet Addiction and Self-Conscious Imaginations in Adolescents Between 12-14 Age**

**Ahmet Kadir ŞAVLI<sup>1</sup>**

*İstanbul Aydın University, Department of Psychology, Department of Psychology*

**Prof. Dr. Uğur Tekin<sup>2</sup>**

*İstanbul Aydın University, Department of Psychology, Department of Psychology*

---

### **ABSTRACT**

The aim of this study is to determine the relationship between internet addiction and self-awareness. In this study, it was planned to determine the relationship between internet addiction and self-awareness feelings in adolescent children aged 12-14. The research consisted of adolescents aged 12-14 years who were studying in the middle school in Esenler district of Istanbul. The research was carried out in 19 secondary schools in Esenler district of Istanbul. A total of 894 students participated in the study. The questionnaire was used as a data collection tool. The questionnaire forms consist of three parts. In the first part, questions including the school type, class level and gender status of adolescents were included. In the second part, Self-Consciousness Affection Tests for Adolescents (TOSCA-A) and Internet Engagement Scale were included in the third part. When the relationship between self-awareness feelings and internet loyalty was examined, it was found that there was a statistically significant and negative relationship between the feelings of guilt and shame and internet loyalty.

**Key Words:** Adolescence period, self-consciousness, internet addiction

---

### **ARTICLE INFO**

*Received:* 04.04.2019

*Revision received:*  
19.05.2019.

*Accepted:* 19.05.2019

*Published online:*  
20.05.2019

---

<sup>1</sup>Corresponding author:

*Master Degree Student*

[aksavli@hotmail.com](mailto:aksavli@hotmail.com)

0542 506 55 63

<sup>2</sup>Prof. Dr.

[ugurtekin@aydin.edu.tr](mailto:ugurtekin@aydin.edu.tr)

## 12-14 Yaş Arası Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Öz Bilinçlilik Duygulanımları

Ahmet Kadir ŞAVLI <sup>1</sup>

*İstanbul Aydın Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji Bölümü*

Prof. Dr. Uğur Tekin <sup>2</sup>

*İstanbul Aydın Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji Bölümü*

---

### ÖZET

### MAKALE BİLGİSİ

Bu araştırmanın amacı 12-14 yaş arasındaki ergen çocuklarda internet bağımlılığı ve özbilinçlilik duygulanımları arasındaki ilişkinin tespit edilmesidir. Araştırmada 12-14 yaş arasındaki ergen çocuklarda internet bağımlılığı ve özbilinçlilik duygulanımları arasındaki ilişkinin tespit edilmesine yönelik olarak açıklayıcı olarak planlanmıştır. Araştırma 2018-2019 eğitim öğretim döneminde İstanbul İli Esenler ilçesi Ortaokullarında öğrenim gören 12-14 yaşındaki ergenler oluşturmaktadır. Araştırma İstanbul İli Esenler ilçesinde bulunan 19 ortaokul üzerinden yürütülmüştür. Araştırmaya toplamda 894 öğrenci katılım göstermiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak anket formu kullanılmıştır. Anket formları üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde ergenlerin okul türü, sınıf düzeyi ve cinsiyet durumlarını içeren sorular yer almıştır. İkinci bölümde Ergenler için Özbilinçlilik Duygulanımları Testi (TOSCA-A) ve üçüncü bölümde İnternet Bağımlılığı Ölçeği yer almıştır. Araştırma sonucunda özbilinçlilik duygulanımları ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki incelendiğinde, suçluluk ve utanç duyguları ile internet bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmişken, dışsallaştırma, ayrılma ve dışsallaştırma utanç algıları ile internet bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

*Alınma Tarihi:*  
04.04.2019  
*Düzeltilmiş hali alınma tarihi:* 19.05.2019.  
*Kabul Edilme Tarihi:*  
19.05.2019  
*Çevrimiçi yayınlanma tarihi:* 20.05.2019

**Anahtar Kelimeler:** Ergenlik dönemi, özbilinçlilik duygulanımları, internet bağımlılığı

---

<sup>1</sup>Corresponding author:

*Yl Öğrencisi*  
[aksavli@hotmail.com](mailto:aksavli@hotmail.com)  
0542 506 55 63

<sup>2</sup>Prof. Dr.  
[ugurtekin@aydin.edu.tr](mailto:ugurtekin@aydin.edu.tr)

## **GİRİŞ**

Özbilinçlilik duygulanımları, bireyin sosyal yaşantısını ve kişilerarası iletişimini düzenleyen, bireyin ahlaka uygun davranışlarda bulunmasını teşvik eden duygular olarak ifade edilmektedir. Bireyin utanç, suçluluk, gurur, mahcubiyet gibi duygularını kapsamaktadır. Bireylerin toplumsal düzendeki tutum ve davranışları üzerinde etkili olan ve bireyin ahlaki davranışlara yönelmesinde önemli olarak görülen özbilinçlilik duygulanımları özellikle ergenlik döneminde önem kazanmaktadır.

Ergenlik dönemi, bireylerin tüm yaşamları üzerinde etkili olmaktadır. Bireyin ergenlik döneminde gelişen tutum ve davranışları, yaşamı boyunca sosyal ve kişilerarası ilişkilerinde etkili olmaktadır. Bu nedenle eğitimciler tarafından ergenlik döneminde bulunan çocukların özbilinçlilik duygulanımlarının takip edilmesi önemli konulardan birini oluşturmaktadır.

Günümüzde gelişen bilgisayar ve internet teknolojileri, beraberinde tüm bireylerin tutum ve davranışları üzerinde etkili olmakta ve duygu durumlarını değiştirebilmektedir. İnternet ve mobil teknolojilerin günlük yaşamın bir parçası haline gelmesi, bu kaynaklardan elde edilecek bilgileri ve deneyimleri önemli hale getirmektedir. Özellikle ergenlik döneminde olan bireylerin sosyal ilişkiler kurma çabalarında interneti bir araç olarak kullanmaları, internet bağımlılık durumları üzerinde etkili olabilmektedir.

İnternet teknolojileriyle beraber bireylerin günlük yaşamlarında önemli değişimler yaşanmış ve günlük yaşamı kolaylaştırıcı birçok uygulama kullanılır hale gelmiştir. İnternetin, birey yaşamını kolaylaştırıcı etkisi ise bireyin internete olan bağımlılığını arttırmaktadır. Ayrıca bireylerin sosyal ilişkilerinde ve eğlence arayışlarında internet araçlarına olan eğilimleri, internet bağımlılığı üzerinde etkili olmaktadır. Özellikle ergen bireylerin sosyal ilişki ve eğlence arayışlarında interneti sıklıkla bir araç olarak kullanma talepleri, internete olan bağımlılıklarını önemli düzeyde arttıran faktörler arasında görülebilir.

Ergenlik döneminde internete olan bağımlılık, bireylerin özbilinçlilik duygulanımları üzerinde etkili olabilmektedir. Ergen bireylerin internet üzerinde edindikleri bilgiler veya deneyimler, onların tutum ve davranışları üzerinde etkili olabilmekte ve duygu durumlarını değiştirebilmektedir. Özellikle ergenlik döneminde değişen fizyolojik, psikolojik ve sosyal durum, bireylerin farklı durumlara karşı beklenmedik tepkiler vermesine neden olabilir. İnternet üzerinden edinilen çeşitli bilgi ve deneyimler ise ergenlik döneminde birey için olumlu veya olumsuz etkiler yaratabilir. Bu durumda internet bağımlılığı, ergen bireylerin özbilinçlilik duygulanımları üzerinde etkili olabilmektedir. Ancak literatürde bu konu ile ilgili yapılmış çalışma oldukça sınırlıdır.

Bu araştırmanın amacı 12-14 yaş arasındaki ergen çocuklarda internet bağımlılığı ve özbilinçlilik duygulanımları arasındaki ilişkinin tespit edilmesidir. Literatür taraması yapıldığında Türkiye’de daha önce bu konuda yapılmış yüksek lisans veya doktora tez çalışmasına rastlanmamıştır. Bu açıdan çalışma literatüre önemli katkılar sağlayacaktır. Ayrıca bu araştırma eğitimcilerde de bu konuda önemli bir belge niteliği taşıyacaktır.

## **ERGENLİK DÖNEMİ KAVRAMI**

Ergenlik, kişilerin kimlik kazanmaya ve özgürleşmeye başladıkları, toplumsal olgunlaşmanın tamamlandığı bir dönem olarak ele alınmaktadır (Derman, 2008). Kişi ergenlik dönemine girdiğinde sosyal ve kişisel kimliği arasında bir denge kurmaya çalışmaktadır (Bektaş, 2004). Ergenlik dönemi ile birlikte erkeklerde ses tellerinin kalınlaşması ve yüzde kılların çıkması söz konusu olmaktadırken kızlarda ise menstrüel dönemle birlikte göğüslerin büyümeye başlaması söz konusu olmaktadır (Koç, 2004).

Ergenlik dönemi, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından 10 ile 19 yaşları arasındaki dönem olarak ele alınmaktadır (WHO, 2018). Ancak günümüz şartlarında ergenlik döneminin

12 ile 22 yaşları arasında olduğu kabul görmeye başlamıştır (Alisinanoğlu, 2002). Ergenlik döneminde bireylerde farklı düşünceler ve duygular ortaya çıkabilmektedir. Bu süreç içerisinde bireyler üzgünken bir anda mutlu olabilmekte veya tam tersi de söz konusu olabilmektedir (Kılıç, 2009). Duygu ve tutumlarda gel gitlerin yaşandığı oldukça karmaşık bir dönemi ifade etmektedir. Bilişsel açıdan gelişim sürecinin son aşaması ergenlikle birlikte başlamaktadır (Santrock, 2014). Yapısal açıdan ergenlik, bilişsel ve fiziksel gelişimin ortaya çıktığı bir dönem olmakla birlikte toplumsal ve sosyal faktörlerin de önem arz ettiği bir olgunlaşma dönemidir (Arman, Bereket ve Ateş, 2011).

## **ÖZBİLİNÇLİLİK DUYGULARI VE GELİŞİMİ**

Genel itibariyle birbirlerinden gelişimlerini, değerlerin, öncülerini ve özellikleri itibari ile ayırmakta olan dört özbilinçlilik duygusunu tanımlamaktadır. Bu duygular utanç, suçluluk, gurur ve mahcubiyettir. Kimi tartışmalar imrenme, utangaçlık, empati ve suçluluğu da kapsamanın içine almıştır. Fakat yaygın olduğu söylenemez (Lewis 2008).

Özbilinçlilik duyguları fikirlerimizin, hislerimiz, hal ve hareketlerimizi, özsaygımızın, sosyal uyumumuzun ve başarımızın düzenlenebilmesinde oldukça önemli olmaktadır (Tracy ve Robins 2004). Kişinin özbilinçlilik hislerini deneyimleyebilmesi için sosyal bir karşılaştırmanın bulunduru bilişsel bir süreç gerektirilmektedir.

Sosyal bilişe ait olan yeteneklerin ve hislerin gelişmesi, erken dönemdeki anne-çocuk iletişimiyle ilgili olmaktadır (Stern 2000). Bu etkileşim içerisinde anne güçlü bir zihin yapısını, empati kurabilme yetisini ve sevgisini, bebek ise bağlanma eğilimiyle daha sonrasında özneler arasında alan olarak biçimlenecek ortak bir algı ve duygu dünyası oluşturulur. Bebeğin açlık, uyku-uyanıklık gibi bir takım fizyolojik durumlarının belirlenmesi esnasında annenin bebeğiyle kurmuş olduğu iletişim, bu gelişimin başlama noktasını meydana getirmektedir. Bebeğin ilk ilişkilerinde ilgisi bakış ve temas nedeniyle yüze yönelmektedir. Bu göz göze kurulan ilişki esnasında annenin gözlerini açması, gözbebeklerinin genişlemesiyle, bebeğin gülümseyerek tepki vermesi annede daha fazla bakım ve ilgi gösterme isteğinin oluşmasını sağlamaktadır. Anneyle bebeğinin arasında kurulmuş olan bu ilişki sayesinde, kişinin kendilik sistemini ve yaşamını bütün duygusal ilişkilerini etkisi altına aldığı bilinmektedir (Schore 2003).

## **UTANÇ DUYGUSU VE ÖZELLİKLERİ**

Halk içinde ‘yer yarılrsa da içine girsem’, ‘birbirimizin yüzüne bakamaz olmak’, ‘yere batmak’, ‘yüzünün derisi yere geçmek’, ‘yüzü yere gelmek’, ‘başı eğilmek’, ‘yüzü olmamak’ gibi deyimler ile utan kavramı dile getirilmektedir. Eski Türkçede yer alan ‘uvut/üt’ sözcüklerine karşılık olarak gelmektedir ve ‘kusurlu hale düşmekten ya da kendini öyle görmekten dolayı ortaya çıkan eziklik hissi, utanma, hicap’ olarak açıklamaktadır (Ayverdi 2005).

Scama ifadesi eski Almancada kullanılmakta olan ‘kendini örtmek’ anlamına gelmektedir. Modern Almancada ise Schemen kelimesi ‘gölge’ veya ‘hayalet’ anlamına gelmektedir (Wurmser, 1981). Utanç, kendimizden gizlemek için gösterdiğimiz çabalar için “göz yummak” anlamını taşıyan Latince ‘connivere’ sözcüğünden türemiş olan ‘connive’ kelimesinden gelmektedir.

## **SUÇLULUK DUYGUSU VE ÖZELLİKLERİ**

Üstbenlik çocuklu döneminden sonra gelişmeye başlayan ve bireylerde ahlak duygusunun oluşmasını sağlayan bir yapıdır. Üstbenliğin başlangıcının preödüpal dönemde yapıldığı kabul edilmektedir. Ebeveynlerin veya onların yerine geçen kimselerin ahlaki arzuları

ve yasakladıkları çocuğun ruhsal yaşamına erken yaşlarda etkilemeye başlamaktadır. Bu dönemde çocuklar, kendilerinden istenen her şeyi çevrenin bir kısmı olarak düşünürler. 5-6 yaşlarına gelindiğinde ahlak daha bireysel bir özellik olmaya başlar. 9-10 yaşlarına gelen bir çocuk artık ahlaki değerlerinin büyük kısmını oturtmuş olur (Ayverdi 2005). Oedipus karmaşası din, eğitim, otorite ve okul zorlaması ile bastırmaya ne kadarlık bir sürede yeni düşerse, üstbenliğin daha sonrasında vicdan veya bilinçdışı suçluluk duygusu biçiminde benlik üstündeki egemenliği de o derece güçlü olmaktadır.

### **ERGENLİKTE UTANÇ VE SUÇLULUK**

Üstbenlik ve benlik ideali gibi ruhsal bir takım yapıların ve belli bir bilişsel gelişimin gerekliliğinden kaynaklı olarak utanç ve suçluluğun farklılaşması sadece ergenlik döneminde gerçekleşebilmektedir. Düşünsel anlamda bilişsel işlemlerin yapılmış olduğu 11-12 yaşlarından sonraki dönemde utanç tepkileri niteliksel değişiklikler barındırır. Erken kimse diğer insanların onun hakkındaki düşüncelerini anlayabilir.

Ergenleri reddetmekten kaynaklanabilecek olan utançtan kaçınılması için sevgi hissettikleri birine bunu anlatmakta zorluk yaşayabilmektedirler, eğer ki ret cevabı alırsa karşılarındaki bireyin sadece bir ilişkiyi değil, kendilerini de reddettiğini düşünmektedirler. Sevilmek ve sevilebilir olmak aynı zamanda reddedilmekten kaçmak bazen birbirleri ile uyuşmayan gereksinimler olabilmektedir. Ergenlerde anne ve babaya olan bağlılıklarını devam ettirmek ve yen ideallere, taşıtlarıyla özdeşimlere yönelmek arasında kalmak utanç duygusunun ortaya çıkmasına neden olur.

Utanç tecrübesi ve düzenlenmesi ile ergenlik döneminde depresif semptomlarla bağlantılı olarak gelişir (Tangney ve Dearing 2002). Ergenliğe geçiş sürecinde depresyon (Fleming ve ark. 1989; Angold ve Rutter 1992; Cole ve ark. 2002) ve anksiyete bozuklukları gibi bir takım ruh sağlığı sorunlarının tekrarlanması artmaktadır (Kashany ve Orvaschel 1990). Anastasopoulos, ergenlikte narsisist esastaki depresyonun daha çok görüldüğünü iddia etmektedir. Depresyonda bulunan narsisist bir takım öğeler suçluluk hissiyle bağlantılı olarak gelişirken daha ağır narsisist depresyonlar utanç temellidir (Demir 2014).

### **İNTERNET BAĞIMLILIĞI**

İnternetin kullanılmaya ilk başlandığında yalnızca insanlara sağlamış olduğu olanaklar ışığında değerlendirilmekteyken, daha sonraki dönemlerde internet kullanılmasında kişilerin çok zaman geçirmeleri, bilinçsiz biçimde kullanmaları ve bir türlü bu durumdan çıkamamaları gibi problemler sonucunda internet kullanımının özelliği üstünde çalışılmaya başlanmıştır. Bilinçsiz bir şekilde, uzun dönemki internet kullanımıyla beraber internet bağımlılığı kavramı da el alınmaya başlanmıştır. İnternet bağımlılığı ifadesi ilk kez Goldberg'in öne sürdüğü bir kavramdır. Literatür içinde birçok tanımı olsa da tek bir tanımlama bulunmamaktadır (Tarı Cömert, 2012).

Davranışlar üstünde tesiri bulunan internet bağımlılığı, "Patolojik İnternet Kullanımı" (Bayraktar ve Gün, 2007), "Problemlili İnternet Kullanımı" (Özcan ve Buzlu, 2005), "Aşırı İnternet Kullanımı" (Yang ve Tsai, 2007), "İnternet Bağımlılığı Bozukluğu" (Kiralla, 2005) gibi bir takım ifadelerle isimlendirilmektedir. Bireylerin hangi tarzda internet kullanımının olduklarını belirlemede yalnızca internet başında geçirilen zaman tek kriter olmamaktadır. Bununla beraber aşırı internet kullanımının negatif sonuçlar yarattığı açık bir gerçektir (Ögel, 2017).

İnternet bağımlılığı kavram itibarıyla, kullanımda aşırılığı ifade eden, davranışa bağımlılığın anlatıldığı, engellenemeyen kullanım arzusunun geliştiği ve yoksunluğa sebebiyet verebilecek biçimde önüne geçilmeye çalışıldığı zaman bireyin sinirlenerek saldırgan

davranışlarda bulunmasına neden olabilecek bir bağımlılık türü olarak açıklanmaktadır (Young, 2004; Köse ve ark., 2012).

## **ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI**

Teknolojinin internetin yaygınlaşmasını sağlamasıyla birlikte, bilhassa akıllı telefonların, saatlerin kullanılmasıyla beraber hayatımızın her alanında internetle karşılaşmaya başladık. Ergenlik çağında olan bir kişinin teknoloji ile olan bağlarının diğer yaş gruplarından daha fazla olduğu bilinmektedir. Aynı zamanda bu dönemde olan bireylerin bağımlı internet kullanımlarının sosyal, cinsel ve kimlik gelişimlerine bir takım kötü etkilerinin olduğunu da farkında olmak gerekmektedir (İnan, 2010; Bayraktar, 2013). Ergenlikte yaşanabilecek olan sorunlar, ailelerin yanlış tutumlarından dolayı ev içi çatışmaların artması, akranlarla yaşanan problemler, kişinin kendisini yalnız hissetmesi ve hayattan kendisini soyutlaması gibi nedenler, ergenlikte kişinin bağımlı internet kullanıcısı olmasına neden olabilmektedir. Bu nedenlerden dolayı da diğer gelişim dönemlerine kıyasla, en çok ergenlikte bağımlılığa rastlanıldığı düşünülmektedir (Bayhan, 2011).

İnternetin başka bir kullanım gayesi de iletişimdir. İletişim gereksiniminin giderilmesi için internet kullanımında bulunan ergenler, sosyal hayatlarındaki arkadaşlarını internet üstünden daha hızlı şekilde iletilebilmektedirler. Bu sayede gerçek yaşam internet üstünde kolay biçimde devam ettirilmektedir. Siber alem bu nedenle daha ilgi çekici hale gelmektedir ve bağımlılık seviyesi artmaktadır (Cansever, 2013). Ergenlik çağında olan kişilerde, internetin kullanılması bilhassa arkadaş edinebilme, sorunlardan uzaklaşılması, eğitim, boş vakitlerin değerlendirilmesi, iletişim ve oyun oynanması biçiminde gerçekleşmektedir. Bu zamandaki kişiler için internetin değerli bir tanı bulunduğu, kişinin sosyalleşmesinde önemli bir araç olduğu yapılan araştırmalarda görülmektedir (Ögel, 2017; Gürsoy ve Yücel, 2013).

Ergenlik döneminde kişi ailesini dışlamaya ve daha çok akranlarıyla takılmaya gereksinim duyar. İnternet üstünden belli başlı paylaşımlarda bulunarak, popülerliğini arttırmaya uğraşmaktadır. Ergen kimsenin sosyal gelişimi ile alakalı olan gereksinimlerinin gerçek yaşamda değil sanal alada gidermesi, internetin daha da cazip olmasına neden olmaktadır (Kaygusuz, 2013).

## **İNTERNET BAĞIMLILIĞININ ERGENLER ÜZERİNDEKİ OLUMSUZ ETKİLERİ**

Bağımlılıklar gerçek hayatı her zaman olumsuz etkilemektedirler. İnternet bağımlılığı da bunlardan bir tanesidir. İnternet Bağımlılığı insan hayatını sosyal anlamda, iş yaşamında, özel hayatında kısıtlamaktadır. Aynı zamanda kimi durumlar insan sağlığını bile etkilemektedir. Bu sorunların çoğu zaman algısının bozulmasından kaynaklanmaktadır (Chou ve ark.,2005). Bunun nedeni insanların kendilerine koydukları kotaları aşmalarıdır. Bu nedenle de diğer bütün işleri ikinci plana düşmektedir. Bütün bağımlılıklarda ki gibi internet bağımlılığında da tolerans ve yoksunluk belirtileri ana elementleri oluşturmaktadır (Griffiths,2000). Toleransın artmasıyla beraber internet kullanıcısı, internet üstünde geçirdiği süreyi artırır. Bu noktadan sonra internetin az ya da hiç kullanılmadığı durumlarda huysuzluk, gerginlik gibi duygular kullanıcı da baş gösterir. Tolerans kullanımının artmasına yardımcı olurken, yoksunluk durumu da kullanımın azalması veya kesilmesini önlemek amacıyla bağımlılığın vücudu ele geçirmesidir.

İnternet bağımlılığına bağlı şekilde gerçekleşen akademik başarısızlık durumu da oldukça yaygın bir durumdur. Young (1998) de gerçekleştirmiş olduğu incelemelerinde öğrencilerin yüzde elliden fazlasının internet bağımlılığı yüzünden başarısızlaştıklarını tespit etmiştir. İftene, Napoca ve Robert (2004) ise internette fazla zaman kalınmasının okul devamsızlığına yol açtığını ve okula gitmeyi istememe durumlarını ortaya çıkardığını

belirtmişlerdir. Griffiths (2000) geceleri internette vakit geçirmekten öğrencilerin ödevlerini bitiremediği ve ders kaçırdıklarını belirtmiştir. Aynı zamanda uykusuz olan öğrenciler derse gitse bile derse odaklanamamakta veya güçlük çekmektedirler demıştır.

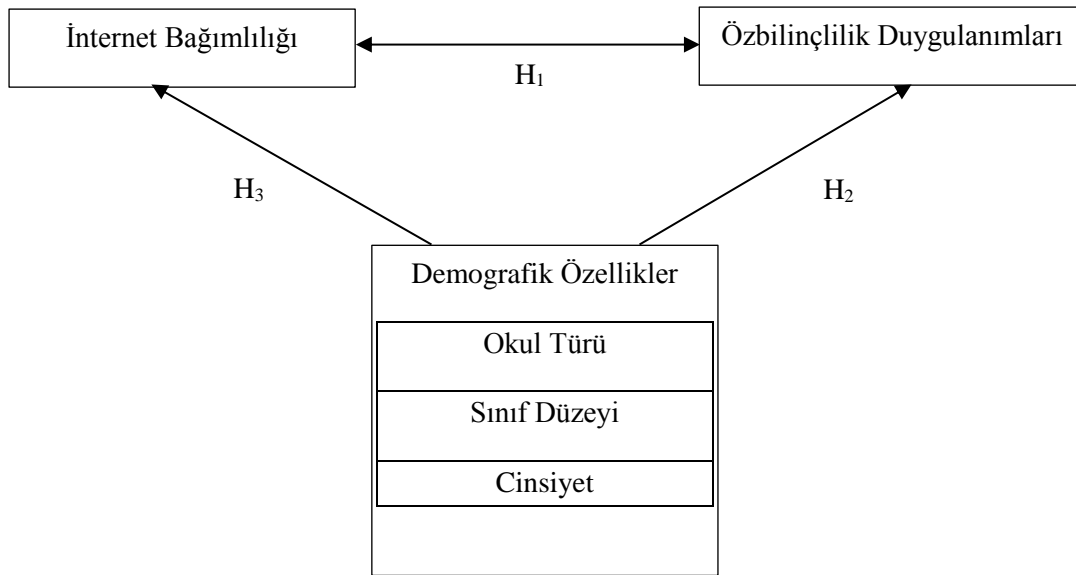
Bağılılıkların hepsinde olduğu gibi internet bağımlılığında da inkar problemi bulunmaktadır. Bu nedenle davranış sorunu fark edebilen insanlar her zamana yakın çevre olur; aile ve arkadaşlar. Brenner (1997) yaptığı çalışmada başkalarının bağımlı olarak internet kullanmasından şikayetçi olduklarını fark etmiştir. Çatışma bağımlılığın başka bir bileşeni olarak karşımıza çıkmaktadır (Griffiths, 2000).

## YÖNTEM

Araştırmada 12-14 yaş arasındaki ergen çocuklarda internet bağımlılığı ve özbilinçlilik duygulanımları arasındaki ilişkinin tespit edilmesine yönelik açıklayıcı olarak planlanmıştır.

### ARAŞTIRMANIN MODELİ

Araştırmada 12-14 yaş arasındaki ergen çocuklarda internet bağımlılığı ve özbilinçlilik duygulanımları arasındaki ilişkinin tespit edilmesine yönelik olarak model aşağıdaki şekilde planlanmıştır.



Şekil 1: Araştırmanın Modeli

### ALAN, VERİ KAYNAKLARI, YER- SÜRE VE DESTEK

Araştırma 2018-2019 eğitim öğretim döneminde İstanbul ili Esenler ilçesi Ortaokullarında öğrenim gören 12-14 yaşındaki ergenler üzerinde yürütülmüştür. Araştırma kapsamında okullardan ve etik kuruldan gerekli izinler alınmıştır. Araştırmada anket uygulaması yapılmıştır. Tezde herhangi bir kurum veya kuruluştan maddi destek alınmamıştır.

### VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada veri toplama aracı olarak anket formu kullanılmıştır. Anket formları üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde ergenlerin okul türü, sınıf düzeyi ve cinsiyet

durumlarını içeren sorular yer almıştır. İkinci bölümde Ergenler için Özbilinçlilik Duygulanımları Testi (TOSCA-A) ve üçüncü bölümde İnternet Bağımlılığı Ölçeği yer almıştır.

Özbilinçlilik duygulanımları testi

Ergenler için Özbilinçlilik Duygulanımları Testi (TOSCA-A): Ölçek Tangney ve ark. (1996) tarafından geliştirilmiştir. Algedik (2016) tarafından ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Sorular ergenlerin özbilinçlilik duygu durumlarının ölçümlemesine yönelik olarak senaryo desteği ile oluşturulmuştur. Test kapsamında 5 pozitif ve 10 negatif senaryo bulunmaktadır. Testte bulunan alt boyutlar ise utanç eğilimi, suçluluk eğilimi, dışsallaştırma utanç eğilimi, dışsallaştırma ve ayrılma toplamda 5 alt boyuttan meydana gelmektedir.

Her bir senaryo için şıklardaki cevapların hiç-1, az-2, bazen-3, sık-4, çok sık-5 olarak puanlandığı 5’li likert tipi bir ölçektir. Ölçekte alt boyutların puanları, sorulara verilen puanları toplamları şeklinde oluşturulmaktadır. Bununla beraber tüm ölçeklerin toplum puanı hesaplanmamaktadır (Algedik, 2016). Bu araştırmada alt ölçeklere ilişkin Cronbach’s Alpha değeri utanç eğilimi alt boyutu için 0,745, suçluluk eğilimi alt boyutu için 0,802, dışsallaştırma utanç alt boyutu için 0,811, ayrılma alt boyutu için 0,835, dışsallaştırma alt boyutu için 0,795 alt boyutu için 0,843 olarak tespit edilmiştir.

İnternet bağımlılığı ölçeği

İnternet Bağımlılığı Ölçeği: Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Bayraktar (2001)’in tarafından yapılmıştır. Ölçeğin 12-17 yaş arasındaki çocuklara uygulanması uygun olarak belirtilmiştir. Ölçeğin oluşturulmasında DSM – IV’ ün “Patolojik Kumar Oynama” kriterlerinden faydalanarak Young (1998) tarafından meydana getirilen “Tanı Anketi” revize edilmiş ve 20 maddeden oluşan “İnternet Bağımlılık Ölçeği” soruları oluşturulmuştur. Ölçek Likert tipindedir ve uygulama kapsamında “Hiçbir zaman” “Nadiren” “Arada sırada” “Çoğunlukla” “Çok sık” ve “Devamlı” şeklinde işaretlenmektedir. Bu maddelere sırayla 0, 1, 2, 3, 4 ve 5 puan verilmektedir. 80 ve üzeri puan alanlar “İnternet Bağımlısı” olarak 50–79 puan arası alanlar “Muhtemel Bağımlı”, “50 puan ve altı” alanlar “Bağımlı Olmayanlar” şeklinde ifade edilmektedir. Ölçek tek boyutlu olarak kullanılmaktadır (Bayraktar, 2001).. Bu araştırmada ölçeğin Cronbach’s Alpha değeri 0,841 olarak tespit edilmiştir.

## VERİ ANALİZİ

Araştırmada veri analizi SPSS 22 paket programında yapılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde frekans, yüzde, ortama gibi tanımlayıcı istatistiklerden, farklılık analizlerinden ve korelasyon testinden faydalanılmıştır. Ana hipotezin tespitinde korelasyon analizi uygulanmıştır. Alt hipotezlerin tespitinde ise farklılık testleri uygulanmıştır. Farklılık testlerine karar verilmesinde ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerlerine göre normal dağılım koşullarına karar verilmiştir. Ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1 ile -1 arasında değişmesi nedeniyle parametrik testler olan t testi ve Pearson korelasyon testinin yapılmasına karar verilmiştir.

## BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde saha araştırması kapsamında elde edilen bulgular değerlendirilmiştir. İstatistiksel analizler yapılmış ve elde edilen veriler yorumlanmıştır. Tablo 1’de araştırmaya katılan ergenlerin okul türüne göre sınıf düzeyleri frekans ve yüzde analizi ile incelenmiştir.

*Tablo 1. Ergenlerin Okul Türüne Göre Sınıf Düzeyleri*

7.sınıf	8.Sınıf
---------	---------



	<b>Frekans</b>	<b>%</b>	<b>Frekans</b>	<b>%</b>
<b>İmam Hatip Ortaokulu</b>	137	15,3	132	30,1
<b>Ortaokul</b>	297	33,2	328	69,9
<b>Toplam</b>	434	48,5	460	51,5

Araştırmaya katılan öğrencilerin %48,5'i 7.sınıf ve %51,5'i 8. sınıf öğrencisidir. Tablo 2'de ergenlerin okul türüne göre cinsiyet durumları frekans ve yüzde analizi ile incelenmiştir.

*Tablo 2. Ergenlerin Okul Türüne Göre Cinsiyet Durumları*

	<b>Erkek</b>		<b>Kız</b>	
	<b>Frekans</b>	<b>%</b>	<b>Frekans</b>	<b>%</b>
<b>İmam Hatip Ortaokulu</b>	141	15,8	128	14,3
<b>Ortaokul</b>	282	31,5	343	38,4
<b>Toplam</b>	423	47,3	471	52,7

Araştırmaya katılan öğrencilerin %47,3'ü erkek ve %52,7'si kızdır. Tablo 3'de Özbilinçlilik Duygulanımları Testine ilişkin tanımlayıcı istatistikler yer almaktadır. Tablo 3'de ölçeğin çarpıklık ve basıklık değerleri kapsamında normallik varsayımı sınanmıştır.

*Tablo 3. Özbilinçlilik Duygulanımları Testine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler*

	<b>Minimum</b>	<b>Maksimum</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Std. Sapma</b>	<b>Çarpıklık</b>	<b>Basıklık</b>
<b>Suçluluk</b>	39,00	74,00	60,27	9,05	0,55	0,15
<b>Utanch</b>	18,00	18,00	33,29	9,10	0,79	0,95
<b>Dışsallaştırma</b>	7,00	7,00	17,22	6,47	0,44	0,60
<b>Ayrılma</b>	11,00	11,00	18,30	3,86	0,53	0,47
<b>Dışsallaştırma Utanch</b>	9,00	9,00	15,25	4,25	0,04	0,75

Özbilinçlilik duygulanımları testine yönelik tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde, suçluluk duygusuna yönelik puan ortalaması  $60,27 \pm 9,05$ , utanç duygusuna yönelik ortalama puan  $33,29 \pm 9,10$ , dışsallaştırma duygusuna yönelik ortalama puan  $17,22 \pm 6,47$ , ayrılma duygusuna yönelik ortalama puan  $18,30 \pm 3,86$  ve dışsallaştırma utanç duygusuna yönelik ortalama puan  $15,25 \pm 4,25$  olarak tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan ergenlerin suçluluk, utanç, dışsallaştırma, ayrılma, dışsallaştırma utanç algıları orta düzeydedir.

Alt boyutlara ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, tüm alt boyutlara ilişkin çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1 ile -1 arasında değiştiği görülmektedir. Bu durumda alt boyutlara ilişkin normal dağılım koşulları kabul edilmiş ve parametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir. Tablo 4'de İnternet Bağlılığı Ölçeği'ne ilişkin tanımlayıcı istatistikler yer almaktadır. Tablo 4'de ölçeğin çarpıklık ve basıklık değerleri kapsamında normallik varsayımı sınanmıştır.

**Tablo 4.** *İnternet Bağlılığı Testine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler*

	Minimum	Maksimum	Ortalama	Std. Sapma	Çarpıklık	Basıklık
<b>İnternet Bağlılığı</b>	20,00	98,00	56,06	22,08	0,30	0,71

İnternet bağlılığına yönelik tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde, puan ortalamasının 56,06±22,08 olduğu tespit edilmiştir. Puanın 50-79 puan arasında olması, araştırmaya katılan ergenlerin “Muhtemel Bağımlı” kategorisinde olduğunu göstermektedir.

Ölçeğe ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1 ile -1 arasında değiştiği görülmektedir. Bu durumda ölçeğin normal dağılım koşulları kabul edilmiş ve parametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir. Tablo 5’de özbilinçlilik duygulanımları ve internet bağlılığı ilişkisi Pearson Korelasyon testi ile incelenmiştir.

**Tablo 5.** *Özbilinçlilik Duygulanımları ve İnternet Bağlılığı İlişkisi*

		İnternet bağlılığı
Suçluluk	r	<b>-,338</b>
	p	<b>,000</b>
Utanç	r	<b>-,097</b>
	p	<b>,020</b>
Dışsallaştırma	r	-,145
	p	,074
Ayrılma	r	,322
	p	,065
Dışsallaştırma utanç	r	-,237
	p	,080

Özbilinçlilik duygulanımları ve internet bağlılığı arasındaki ilişki incelendiğinde, suçluluk ve utanç duyguları ile internet bağlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmişken ( $p < 0,05$ ), dışsallaştırma, ayrılma ve dışsallaştırma utanç algıları ile internet bağlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir ( $p > 0,05$ ). Ergenlerin suçluluk ve utanç duyguları ile internet bağlılıkları arasında negatif ilişki söz konusudur.

Öğrencilerin orta düzeydeki suçluluk ve utanç algıları internete yönelik “Muhtemel Bağımlı” düzeylerini negatif yönde etkilerken, orta düzeydeki dışsallaştırma algıları pozitif yönde etkilemektedir.

## SONUÇ VE TARTIŞMA

Ergenlerin özbilinçlilik duygulanımları incelendiğinde, suçluluk utanç, dışsallaştırma, ayrılma ve dışsallaştırma utanç duygusuna öğrencilerin algısı orta düzeyde tespit edilmiştir. Benze şekilde Algedik (2016) çalışmasında öğrencilerin özbilinçlilik duygulanımları alt boyutlarına yönelik algıları orta düzeyde tespit edilmiştir. Bizim çalışmamızda ergenlerin suçluluk, utanç ve dışsallaştırma puan ortalamaları Algedik (2016) çalışmasına göre daha yüksek bulunmuşken, ayrılık ve dışsallaştırma utanç puan ortalamaları daha düşük bulunmuştur. Bununla beraber ortalama puanlar birbirine yakındır.

İnternet bağıllığına yönelik tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde, araştırmaya katılan ergenlerin “Muhtemel Bağımlı” kategorisinde olduğunu göstermektedir. Ayas ve Horzum (2016) çalışmalarında gelişen teknolojilerle beraber ergenlerde internet kullanımının oldukça yaygın olduğunu tespit etmiştir.

Özbilinçlilik duygulanımları ve internet bağıllığı arasındaki ilişki incelendiğinde, suçluluk ve utanç duyguları ile internet bağıllığı arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmişken, dışsallaştırma, ayrılma ve dışsallaştırma utanç algıları ile internet bağıllığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Ergenlerin suçluluk ve utanç duyguları ile internet bağıllıkları arasında negatif ilişki söz konusudur. Balcı ve Gülner (2009) araştırmalarında suçluluk durumunun internet bağıllığında önemli bir faktör olduğunu ve suçluluk duygusu arttıkça bağıllığın azaldığını ifade etmişlerdir. Araştırmada dışsallaştırma (kusurun/kabahatin dışsallaştırılması) algısının internet bağıllığı üzerinde pozitif yönde etkili olduğu belirlenmiştir. Arısoy (2009) araştırmasında bireylerin çeşitli kusurlu olduklarını düşündükleri durumlardan uzaklaşmak adına sanal araçları sıklıklar tercih ettikleri tespit edilmiştir. Bozkurt ve ark. (2016) araştırmalarında bireylerin suçluluk ve kaygı durumlarından uzaklaşmak için interneti kullandıklarını ifade etmişlerdir.

### **ÖNERİLER**

Araştırmaya katılan ergenlerin internet bağımlılıklarının “Muhtemel Bağımlı” seviyesinde olduğu tespit edilmiştir. Ergenlerin internet bağımlılık durumlarının azaltılmasına yönelik okullarda etkinlik çalışmaları yürütülmesi önerilebilir.

Ergenlerin duygu durumlarının iyileştirilmesine yönelik okul içi eğitimlerin düzenlenmesi önerilebilir.

Ergenlerin özbilinçlilik duygulanımlarının olumlu yönde gelişmesinde aile desteği önemli olacaktır. Bu nedenle ergen ve ailesi arasındaki ilişkinin geliştirilmesine yönelik seminerlerin düzenlenmesi önerilebilir.

Literatürde ergenlerin özbilinçlilik duygulanımları ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmanın sınırlı olması, literatürde bu konunun çalışılması önerilebilir.

Literatürde ergenlerin özbilinçlilik duygulanımları ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmeye çalışıldığı benzer çalışmalarda betimsel araştırma modelleri kullanılmıştır. İleride yapılacak olan çalışmalarda deneysel araştırma modeli tercih edilebilir.

İleride yapılacak olan çalışmalarda farklı yaş grupları da dahil edilerek, karşılaştırmalar yapılabilir.

İnternet erişiminin giderek artması nedeniyle daha küçük yaş gruplarında araştırmalar genişletilebilir.

İleride yapılacak olan çalışmalarda TOSCA-A kullanılarak utanç, suçluluk ve dışsallaştırma ile olumsuz kendilik değerlendirilmesi, düşük benlik saygısı, olumsuz ebeveynlik tutumları, öfke ve empati arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar yapılabilir.

Bu araştırma yalnızca İstanbul İli Esenler ilçesi Ortaokullarında gerçekleştirilmiştir. İleride yapılacak olan araştırmalarda farklı sosyo-ekonomik seviyeye sahip olan bölgelerde anketler yapılarak karşılaştırmalar yapılması önerilebilir.

### **SINIRLILIKLAR**

Araştırmanın bazı temel sınırlılıkları mevcuttur. İlk sınırlılık senaryo temelli bir ölçek olan TOSCA-A'nın toplam puanının kullanılmamasıdır. Maddeler, birden fazla özbilinçlilik duygusunu farklı derecede içerebilmektedir. Bu durum alt ölçeklerin birbirlerinden net sınırlarla ayırt edilmesinde güçlük yaratmaktadır.

Bu araştırma yalnızca sağlıklı ergenler üzerinden yürütülmüştür. Klinik örneklem alınmış olsaydı, çeşitli psikolojik problemlere bağlı olarak özbilinçlilik duygusu karşılaştırmalı olarak incelenebilirdi.

Literatürde özbilinçlilik duygulanımları ve internet bağıllığı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışma sayısının sınırlı olması, sonuçların karşılaştırılmasına yönelik önemli bir sınırlılıktır.

### **KAYNAKÇA**

- Algedik, P. (2016). *Ergenler İçin Özbilinçlilik Duygulanımları Testinin Türkçe'de Geçerlilik/Güvenilirliğinin Araştırılması ve 12-18 Yaş Arası Ergenlerde Utanç ve Suçluluk Duygularının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması*. Uzmanlık Tezi. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi.
- Alisinanoğlu, F. (2002). Genlik Dönemi Özellikleri ve Genç Anne- Baba İletişimi. *Eğitim ve Bilim*, 62-63.
- Angold, A., & Rutter, M. (1992). Effects of age and pubertal status on depression in a large clinical sample. *Development and Psychopathology*, 4(01), 5-28
- Arisoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi/Internet Addiction and Its Treatment. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler*, 1(1), 55-60.
- Arman, A. R., Bereket, A., & Ateş, E. (2011). *Kim Korkar Ergenlikten*. İstanbul: Doğan Egmont
- Ayas, T., & Horzum, M. B. (2016). İlköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı ve aile internet tutumu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39).
- Ayverdi, İ. (2005). *Misalli Büyük Türkçe Sözlük*, İstanbul: Kubbealtı Nesriyatı.
- Balcı, Ş., & Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk İletişim*. 6(1), 5-22
- Bayhan, V. (2011). Lise öğrencilerinde internet kullanma alışkanlığı ve internet bağımlılığı (Malatya uygulaması). XIII. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri, 2011 İnönü Üniversitesi, Malatya, Bildiriler, Akademik Bilişim, Malatya, 2011, s.917-924.
- Bayraktar, F. (2001). *İnternet Kullanımının Ergen Gelişimindeki Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bayraktar, F. (2013). *İnternet ve ergen gelişimi*. Melek Kalkan, Canani Kaygusuz (Ed.), İnternet Bağımlılığı (s.75-94). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Bektaş, D. Y. (2004). Ergenlerde Beden İmgesi Üzerine Bir Çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 67-75.
- Bozkurt, H., Şahin, S., & Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Journal Of Contemporary Medicine*, 6(3), 235-247.
- Cansever, A. B. (2013). *Ergenlerin internet kullanımının toplumsal ilişkilerinde yarattığı sorunlar*. Melek Kalkan, Canani Kaygusuz (Ed.), İnternet Bağımlılığı (s.193- 210). Ankara: Anı Yayınları.

- Chou, C., Condrón, L., Belland, J.C. (2005). A review of the research on internet addiction. *Educational Psychology Review*, 17 (4); 363-388.
- Cole DA, Tram JM, Martin JM, Hoffman KB, Ruiz MD, Jacquez FM, & Maschman TL (2002). Individual differences in the emergence of depressive symptoms in children and adolescents: A longitudinal investigation of parent and child reports. *Journal of Abnormal Psychology*, 111, 156-165.
- Demir T., (2014). *Utanç ve ergen ruhsallığındaki yeri*. İçinde B. Kilborne Utanç ve Haset Görünüm Kaygısı ve Kem Göz. İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları, 231-252.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde psikososyal gelişim. *Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, 63, 19-21.
- Fleming, J. E., Offord, D. R., & Boyle, M. H. (1989). Prevalence of childhood and adolescent depression in the community. Ontario Child Health Study. *The British Journal of Psychiatry*, 155(5), 647-654.
- Griffiths, M. (2000). Does internet and computer "addiction" exist? Some case study evidence. *CyberPsychology & Behavior*, 3 (2); 211-218.
- Gürsoy, F. ve Yücel, N. (2013). *Ergenlerin akran ilişkileri ile yalnızlık düzeylerinde internet kullanımının etkisi*. Melek Kalkan, Canani Kaygusuz (Ed.), İnternet Bağımlılığı (s.211-230). Ankara: Anı Yayınları.
- Iftene, F., Napoca, C. ve Roberts, N. (2004). Internet use in adolescents: Hobby or avoidance. *Canadian Journal of Psychiatry*, 49(11); 789-790.
- İnan, A. (2010). *İlköğretim 2. Kademe ve Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı*. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Kashani, J. H., & Orvaschel, H. (1990). A community study of anxiety in children and adolescents. *The American journal of psychiatry*, 147(3), 313.
- Kaygusuz, C. (2013). *Psikolojik ihtiyaçlar ve internet bağımlılığı*. Melek Kalkan, Canani Kaygusuz (Ed.), İnternet Bağımlılığı (s.163-192). Ankara: Anı Yayınları.
- Kılıç, A. (2009). *Gelişim Dönemleri ve Ergenlerdeki Ruhsal Sorunlar*. Newport International University, Davranış Bilimleri Lisans Tezi. İstanbul.
- Kiralla, L. V. (2005). Internet addiction disorder: A descriptive study of college counselors in four-year institutions. Unpublished doctorate's thesis, Department of Organizational Leadership, University of La Verne.
- Koç, M. (2004). Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 17(2),231-256.
- Köse, D., Çınar, N. ve Akduran, F. (2012). Hemşirelik öğrencilerinde internet bağımlılığının kişilik özellikleri ve zaman yönetimi ile ilişkisi. *Sakarya Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 16 (3), 227-233.

- Lewis, M. (2008). *Self-conscious emotions: Embarrassment, pride, shame, and guilt*. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (3rd ed., pp. 742–756). New York, NY: Guilford Press.
- Ögel, K. (2017). *İnternet Bağımlılığı* (3. Baskı). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Özcan, N. K. ve Buzlu, S. (2005). Problemlerli internet kullanımını belirlemede yardımcı bir araç: “İnternette bilişsel durum ölçeği”nin üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenilirliği. *Bağımlılık Dergisi*, 6(1), 19-26.
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence*. (Çev: Doç. Dr. Diğdem Müge Siyez). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık
- Schore, A.N., (2003) *Affect Dysregulation and Disorders of the Self & Affect Regulation and the Repair of the Self*. New York: Norton.
- Stern DN (2000) *The Interpersonal World of The Infant: A View from Psychoanalysis and Development Psychology*. (2 nd ed, with new Introduction).
- Tangney, J. P. & Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. New York: Guilford Press.
- Tangney, J. P., Miller, R. S., Flicker, L. ve Hill-Barlow, D. (1996). Are shame, guilt, and embarrassment distinct emotions? *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1256-1269.
- 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.
- Tracy, J. L. & Robins, R. W. (2004). Putting the self into self-conscious emotions: A theoretical model. *Psychological Inquiry*, 8, 103–125
- WHO. (2018). Adolescent Health. World Health Organization: [http://www.who.int/topics/adolescent\\_health/en/](http://www.who.int/topics/adolescent_health/en/) adresinden alındı
- Wurmser, L., (1981), *The Mask of Shame*, John Hopkins, Baltimore
- Yang, H. E., & Tsai, F. S. (2007). General ES-QUAL scales applied to websites satisfaction and loyalty model. *Communications of the IIMA*, 7(2), 115-126.
- Young, K. (1998) Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 3; 237-244.
- Young, K. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *The American Behavioral Scientist*, 48(1); 402-415.